

İNTERNET BAĞIMLILIĞI

İnternet kullanımı, bilgiye daha hızlı erişim ve alternatif yollardan iletişim kurma imkânı sağlaması sebebiyle, son yıllarda oldukça artmıştır. Resmi/özel kurum işlemlerinden eğitici içeriklere, takım/bireysel oyunlardan sosyal etkileşime kadar pek çok alanda hazırlanan web içerikleri ve uygulamalar sayesinde, kullanıcı sayısındaki artış devam etmektedir. Ayrıca, cep telefonu/tablet gibi cihazlardan kolayca internet erişimine ulaşılması, internet kullanım sıklığını da arttırmıştır.

İnternete erişimin kolaylaşması günlük hayatın bir parçası haline gelmesi kadar, internet üzerinde harcanan vaktin kontrol edilememesi, buna bağlı olarak gündelik işlerin aksaması, sosyal/akademik alanlarda gerileme gibi sorunların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Özellikle gençler ve öğrenciler, interneti daha çok oyun oynamak ya da iletişim kurmak amaçlı kullandıkları için, internet bağımlılığı risk grubunda değerlendirilmektedirler.

İnternetin bağımlılık haline geldiğinden söz edilebilmesi için;

- İnterneti kullanma isteğinin önüne geçilememesi,
- İnternet üzerinde planlanandan daha fazla zaman geçirilmesi,
- İnternet kullanılmadığında yoksunluk belirtileri gösterilmesi (huzursuzluk, aşırı sinirlilik, saldırganlık vb.),
- İnternet kullanımı yüzünden sosyal çevreyle (aile, okul, iş) ilişkilerin zayıflaması, uyku/yemek gibi temel ihtiyaçların ve başka sorumlulukların ihmal edilmesi,
- İnternet kullanımını azaltma girişimlerinin başarısız olması,
- İnternetin sorunlardan ya da olumsuz duygulardan kaçınmak için kullanılması,

durumlarının en az birkaç hafta süreyle ortaya çıkması ve kişinin günlük işlevselliğinin bozulmaya başlaması beklenir (1,2).

İnternet ortamında fikir ve düşüncelerin serbestçe ifade edilme, sosyalleşme, grup oyunlarına/grup mesajlarına dahil olarak aidiyet hissetme, kumar oynayarak kazanma/güçlü hissetme, fazlaca bilgiye ulaşabilme ihtiyacı gibi durumların aşırı internet kullanımını ortaya çıkarabilecek sebepler olduğu gözlemlenmiştir (2). Bu sebepler doğrultusunda bağımlılık kavramı yeniden değerlendirildiğinde, aslında internetin sunduğu içeriğe karşı gelişen bir bağımlılığın ortaya çıktığı görülmektedir. Ulaşılan içerik kişinin hangi noktada hissettiği eksikliği karşılıyorsa, aslında bağımlılığı ortaya çıkaran ve çözüm üretilmesi gereken sebep odur, internet burada bir araç haline gelmektedir.

Özellikle üniversite eğitimi için başka bir şehre giden ve çevresi değişen öğrencilerde, yeni ortama uyum süreci ve yalnızlık hislerinin getirdiği olumsuz duygulardan kaçınmak ya da duygularla baş edebilmek için, internetin yoğun kullanımının bir araç haline gelmesi sıklıkla gerçekleşebilen bir durumdur (3). İnternet üzerinden gerçekleştirilen aktivitelerle eksikliği giderilmeye çalışılan ihtiyaçlar ya da süregelen sorunlar için, gerçek hayat içinde çözüm aramaya çalışmak, bağımlılığı azaltma konusunda işlevsel bir yöntem olacaktır.

Bağımlılığı düşündüren belirtiler gözlemlendiğinde, kişilerin destek alabilecekleri bir uzmana yönlendirilmeleri, yardım sağlamak adına ilk adım olacaktır. Eğer yukarıda bahsedilen belirtileri

kendinizde gözlemliyorsanız, internete girerken hangi ihtiyacınızı karşılamayı beklediğinizi düşünebilirsiniz. Bağımlılıkla baş etmede öncelikle bağımlılığa sebep olan altta yatan ihtiyaçları anlamak ve daha sonrasında bu ihtiyaçları dindirmeye yönelik alternatif daha sağlıklı yeni davranışlar keşfedip geliştirebilmek faydalı olacaktır. Yaşadığınız durumla ilgili olarak kendi başınıza baş etmekte zorlanıyorsanız ve bu durum günlük yaşantınızı oldukça olumsuz bir şekilde etkiliyorsa psikolojik destek almak için Altınbaş Üniversitesi Psikolojik Destek Birimi'nden randevu talep edebilirsiniz.

Klinik Psikolog

Elif Tuğçe ÇOLAKOĞLU

Kaynaklar

1. Ümmet, D., Ekşi, F. (2016). Türkiye'deki Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Sanal Ortam Yalnızlık Bağlamında Bir İnceleme. *Addicta, The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 31-55.
2. Balcı, Ş, Gülnar, B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk İletişim*, 6 (1), 5 – 22.
3. Durmuş, H., Günay, O., Yıldız, S., Timur, A., Balcı, E., Karaca, S. (2018). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Üniversite Yaşamı Boyunca Değişimi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19. 1. 10.5455/apd.285466.