



## ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI, YAYGINLIĞI, NEDENLERİ VE SONUÇLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

### INTERNET ADDICTION AMONG ADOLESCENTS: A STUDY ON THE PREVELANCE AND THE REASONS OF INTERNET ADDICTION AND ITS RESULTS

Nesibe ASLAN\*

#### Öz

İnternet günümüzde yaşamın her yerinde varlığını sürdürmektedir. Sürekli olarak gelişen bu iletişim aracının yaşamımızda ki önemi ve etkileri sayısızdır. Toplumun her seviyesinden ve yaş grubundan birey interneti iletişim, eğlence, bilgi elde etme, ticaret gibi çok temel amaçlar için kullanmaktadır. Ancak yaygın olarak kullanılan internetin süresi de giderek artmaktadır. İnternetin bireyler arasında aşırı ve kontrolsüz olarak kullanımı karşımıza internet bağımlılığını çıkarmıştır. Toplamlar ve bireyler internet bağımlılığından olumsuz yönde etkilenmektedirler. Özellikle ergenlikte bireyselleşme ve kişilik yapılanması sürecinde internet bağımlılığı yaygındır. Çalışmanın amacı bu alanda yapılmış uluslararası ve ulusal çalışmalar ışığında dünyada ve ülkemizde ergenler arasında artan internet bağımlılığı, bu bağımlılığı oluşturan risk faktörleri, internet bağımlılığının nedenleri ve sonuçları ve bu bağımlılığı önlemek için yapılması gerekenler konularını ortaya koymaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Bağımlılık, Ergenlik, İnternet bağımlılığı, Önleme, Müdahale.

#### Abstract

Today, internet exists in every part of our lives. The effects of internet, which constantly develops as a communication means, cannot be ignored anymore. Internet is used meet basic needs such as communication, entertainment; explore new information, shopping by individuals from every age group and all social levels. However, average time spent on the internet increases day by day. Overusing the internet in an uncontrolled way has caused internet addiction among individuals, especially adolescents. The aim of this study is to put forth the prevalence of internet addiction among adolescents, the risk factors for internet addiction, its causes and results; hence the preventions and interventions to be applied in the light of international and national literature. Internet addiction has adverse effects on societies and individuals. Internet addiction is more common among adolescents who are in the process of individualisation and structuring their personality. There are individual, familial, and social risk factors, which can cause internet addiction among adolescents. Moreover, internet addiction has physical and mental results, which cause individual, familial and socioeconomic problems. Many community based programs and a variety therapy techniques have been administered to prevent and intervene internet addiction among adolescents.

**Keywords:** Addiction, Adolescence, Internet Addiction, Prevention, Intervention.

## GİRİŞ

Günümüzde internet, ya da diğer adıyla sanal dünya, bireylerin merak ettiği sorulara hızlı bir şekilde yanıt bulmasını sağlayan ve her türlü bilgiye ulaşmasını kolaylaştıran bir iletişim aracıdır. Bu yönüyle internet günümüzde yaşamın her anına girmiş bulunmaktadır. Elektronik posta ile iletişim kurabilme imkanı, video konferans yolu ile toplantı yapabileme, elektronik kütüphaneler yoluyla her türlü bilgiye ulaşma, internet bankacılığı (Bisen & Deshpande, 2018, 1-19), internet üzerinden telefonla görüşebilme, sosyal medya yoluyla profil oluşturup mesaj, fotoğraf vb. içerik paylaşma, mal ve hizmetler hakkında bilgi arama, müzik dinleme, film indirme, internet üzerinden TV izleme, paylaşım sitelerinden video izleme, oyun oynama ya da indirme, sağlıkla ilgili bilgi arama, mal ve hizmet satın alma (TUİK, 2018) gibi sağladığı imkanlarla günlük yaşamın bir parçası haline gelmiştir. İnternetin yaygınlaşması ile birlikte mobil kullanımdan internet sağlayıcıları olan modemlere geçilerek erişim hızlanmış ve mesajlaşma fonksiyonu, yerini hızlı video paylaşımlarına bırakmıştır.

İnternetin geniş bant (broadband) yoluyla sağladığı faydaları ve hayatımızı kolaylaştırıcı yönleri dışında, kullanıcılarının internet için aşırı zaman harcaması (J. O'Brien, Anthony, Snyder, & Howard, 2016, 373-385), bireylerin yaşamlarındaki günlük işlevselliğinin kesintiye uğraması durumunu da beraberinde getirmektedir (Gorritz, 2018, 15-90). Bu iletişim aracının aşırı derecede ve kontrolsüz ve/ya yanlış kullanımı

\* Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Hizmet Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisi.



günümüzde bağımlılığa neden olmaktadır. Bu çalışmada ergenlerde internet bağımlılığı, internet kullanım prevalansı, internet bağımlılığının belirtileri, risk faktörleri, nedenleri, bağımlılık sonucunda ortaya çıkan sorunlar ele alınacaktır.

### **Dünyada ve Ülkemizde İnternet Kullanım Prevalansı**

Çağdaş dünyada internetin insanların günlük yaşamında yerini alması ile birlikte kullanımı günden güne artmıştır. Son 10 yılda, dünyadaki internet kullanıcılarının sayısında önemli oranda bir artış olmuştur (Kumar & Mondal, 2018, 61). 2018 yılında dünyadaki internet kullanıcıları sayısı yaklaşık 3,9 milyar ve dünya nüfusunun % 51,2 lik bölümünü kapsadığı görülmüştür (ITU, 2018). Bu oran Amerika ve Avrupa'da % 8.2 civarındadır (Cash, D Rae, H Steel, & Winkler, 2012, 292-298). Bu artan prevalans sadece Avrupa ve Amerika ülkelerine özgü bir durum değildir. Aynı zamanda dünya çapındaki ülkelerde de önemli oranda gözlemlenmektedir (Kawabe, Horiuchi, Ochi, Oka, & Ueno, 2016, 405-412). İnternetin yoğun bir şekilde kullanıldığı ülkeler sıralaması şu şekildedir: Çin'de 829 milyon kişi, Hindistan'da 560 milyon kişi, Amerika'da 292 milyon kişi, Brezilya'da 149 milyon kişi, Endonezya'da 143 milyon kişi, Japonya'da 113 milyon kişi, Nijerya'da 111 milyon kişi, Rusya'da 109 milyon kişi, Bangladeş'te 92 milyon kişi, Meksika'da 85 milyon kişi, Almanya'da 79 milyon kişi, Türkiye'de 69 milyon kişi, Filipinler'de 67 milyon kişi, Vietnam'da 64 milyon kişi, İngiltere'de 63 milyon kişi, İran'da 62 milyon kişi, Fransa'da 60 milyon kişi, Tayland'da 57 milyon kişi, İtalya'da 55 milyon kişi, Mısır'da 49 milyon kişi internet kullanmaktadır ("Internet World Stats," 2019). Anderson'a (2015) göre internet kullanım zamanı olarak yetişkinler haftada 20 saat, ergenler ise 27 saat geçirmektedir. Yapılan bu değerlendirmeye 7 günlük zaman dilimi açısından bakıldığında bireyler toplam zamanlarının % 12-16'lık kısımlarını internet başında geçirmektedir. Ülkemizde bulunan duruma bakıldığında ise; 2018 TÜİK Bilgi Toplama İstatistiklerine göre (TÜİK, 2018);

- ✓ Bilgisayar Kullanımı Toplam: % 59,6
- ✓ Kadınlarda Bilgisayar Kullanımı: %50,6
- ✓ Erkeklerde Bilgisayar Kullanımı: % 68,6
- ✓ İnternet Kullanımı Toplam: %72,9
- ✓ Kadınlarda İnternet Kullanımı: %65,5
- ✓ Erkeklerde İnternet Kullanımı: %80,4
- ✓ Hanelerde İnternet Erişimi: %83,8 şeklindedir.

Bu oranlara bakıldığında ülkemizde de hanelerdeki internet erişim oranlarının oldukça yüksek olduğu dikkatimizi çekmektedir. İnternetin aşırı kullanımı bağımlılık sorununu da beraberinde getirmektedir.

### **İnternet Bağımlılığı**

Bağımlılık; en genel tanımıyla bir veya daha fazla maddeye eş zamanda ortaya çıkabilen, maddeye ulaşamadığı zaman fiziksel ve/veya ruhsal çeşitli semptomlara yol açan, tedavi edilebilen fakat yeniden madde kullanımında tekrarlanabilen bir hastalıktır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2014) madde bağımlılığı kavramını kullanılan bir psikoaktif maddeye kişinin daha önceden değer verdiği diğer uğraşlardan ve nesnelere belirgin olarak daha yüksek bir öncelik tanıma davranışı olarak tanımlamıştır (Karakas & Ersöğütçü, 2016, 133-139). Bağımlılık, dar alandaki aktivitelere odaklanarak, sistematik bir şekilde tekrarlamak ve temel ihtiyaçları ihmal edecek, gerçek yaşamdan ayrılacak ve bağımlı kişilik özelliği gösterecek derecede kişiyi etkiler (Griffiths, 1999, 113).

Birçok insan bilgi ve iletişim teknolojilerinden ve/ya akıllı teknolojiden faydalanırken, bu teknolojiler siber kumar oynama, yasal olmayan kopyalama, her türlü siber zorbalık, kişisel bilgilerin ihlali, internet bağımlılığı, cinsel içerikli yayınların paylaşımı ve yayılması gibi birçok olumsuz etkilere de neden olmaktadır (Jun, 2017, 879-882). Bazı araştırmalar oyunların düşmanlık ve gerginliğin gelişmesinde çeşitli ortamların hazırlayıcısı olduğu düşüncesindedir (Brooks, Chester, Smeeton, & Spencer, 2016, 36-54). Araştırmacılar internet bağımlılığının belirti ve işaretlerinin, madde kullanım bozukluğu ve patolojik kumar oyunu, oyun bozukluğu belirtilerine benzer özellikler gösterdiğinde birleşmişlerdir (Casale, Caplan, & Fioravanti, 2016, 84-88; F. Lin et al., 2012; Scherer, 1997, 38; Tao et al., 2010, 556-564; Young, 1999, 19-31). Bu bağlamda internet bağımlılığı, kişinin internet kullanımını kontrol edememesinden dolayı disforik duyguların ortaya çıkması ve buna bağlı olarak günlük işlerindeki işlevselliğin bozulmasıdır (Shapira et al., 2003, 207-216), şeklinde tanımlanmıştır. Lee'ye (2002) göre, internet bağımlılığı, davranışlarına hakim olamama, aşırılık ve tekrar etme ile davranışa karşı direnç şeklinde tanımlanabilir. Tüm tanımlara bakıldığında internet bağımlılığı aşırı bilgisayar kullanmayı kapsayan açık bir durum (Shaw & Black, 2008, 353-365) olarak ta tanımlanmaktadır.



## İnternet Bağımlılık Belirtileri

Amerikan Psikiyatri Derneğinin yayımladığı DSM 5'te internet bağımlılığı tanımı yapılırken dikkat edilmesi gereken uyarı işaretleri şunlardır (American Psychiatric Association, 2013):

1. İnternet ile sürekli olarak meşgul olma, önceki yapılan aktiviteyi düşünme veya sonraki bölümü düşünme,
2. İnterneti memnun olmak, doyum sağlamak, tatmin olmak için yineleyerek artan zaman dilimleri ile kullanmaya devam etme,
3. İnternet kullanımının bırakılması, kesilmesi veya kontrol edilmesine dair tekrarlanan ancak başarısız olunan çabalar,
4. İnterneti kullanmayı bırakmaya çalışıldığı zaman huzursuzluk, huysuzluk, depresyon veya sinirlilik hissetme,
5. Çevrimiçi olarak olması gereken düzeyden daha uzun süre kalma,
6. İnternet kullanımından dolayı aile ilişkilerinde uzaklaşma ve bozulmalar, iş kaybetme tehlikesi, eğitim ve kariyer olanaklarını riske atma sorunları ile karşılaşılması,
7. İnternette aşırı zaman geçirdiğini gizlemek için ailesine, terapistine ve/ya etrafındaki diğer bireylere yalan söyleme,
8. İnterneti, problemlerden kaçmak için bir çıkış yolu olarak kullanma veya ümitsizlik suçluluk, kaygı ve depresyon gibi disforik ruh halinden kurtulmak için internet kullanma,
9. İnternet kullanımından dolayı suçluluk hissetme ve kendini savunma duygusunu taşıma,
10. İnternet tabanlı aktiviteleri, coşku ve mutluluk hisleri için kullanma (American Psychiatric Association, 2013).

Block'a (2008) göre, internet bağımlılığı dört unsuru içerir. Bunlar aşırı kullanım, yoksunluk, tolerans, sosyal hayata olumsuz yansımalarıdır. Aşırı kullanım bağımlı birey için büyük oranda zaman kaybına neden olur. Bundan dolayı da birey temel sorumluluklarını gerçekleştiremez. Bilgisayar ve internete ulaşamadığında, bağımlı birey internet kullanımının sona ermesi veya azaltılmasından kaynaklı gerginlik ve depresyon durumu yaşar. Tolerans ve yoksunluk duygusu daha fazla internet kullanımı sağlamak için daha gelişmiş bilgisayar ekipmanı ve yazılımları elde etmeyi hedefler. Böylece elinde bulunan olanaklarla interneti saatlerce kullanabilir. Ancak bu durumun yansımaları olarak ta stres, depresyon duygusu ve diğer negatif duygular ortaya çıkar.

Liu ve arkadaşları (2012) çalışmalarında Çin Hükümeti'nin, 2008 yılında kendi internet bağımlılık kriterlerini oluşturduğunu ve uygulama alanlarında bunları kullandığını belirtmiştir. Bu kriterlere göre;

1. Günlük 6 saat ve fazlası internet kullanımı,
2. Günlük 6 saat ve fazlası internet kullanımının 3 ay boyunca devam etmesi,
3. Sosyal, akademik ve iletişim becerilerinin bozulması ve bunların işlevsiz hale gelmesi,
4. Dürtüsellik ve güçlü istek gibi bağımlılık davranışının olması,
5. Yoksunluk (Huzursuzluk, kolay sinirlenme, dikkat dağınıklığı ve uyku bozukluğu yoksunluğun belirtileridir.)

Bu yönüyle bakıldığında internet bağımlılığının her ne kadar benzer belirtileri olsa da farklı araştırmacılar tarafından farklı belirti kriterleri belirlenmiştir.

## İnternet Bağımlılık Türleri

İnsanların internete niçin bağımlı oldukları sürekli olarak araştırılmış ve bu davranışı tetikleyen nedenler üzerinde çokça durulmuştur. Yapılan çalışmalarda bireylerin özellikle bir konu veya bir platforma bağımlı olup olmadıkları sorgulanmıştır. Griffiths (1999) araştırmasında internet bağımlılarının çevrimiçi olarak farklılaştığına dikkat çekmiştir. Ona göre aşırı oyun oynama, çevrimiçi seks, çevrimiçi olarak vakit geçirme / aylaklık, mesaj veya elektronik posta göndermek çevrimiçi olarak yapılan aktiviteler arasında sayılabilir. Ayrıca, araştırmacı siber seks bağımlılığı, siber ilişki bağımlılığı, ağ baskıları, aşırı bilgi yüklemesi ve bilgisayar bağımlılığı gibi türleri de belirtmiştir.

Young (1999) internet bağımlılığını temel olarak 5 alt başlığı olduğunu belirtmiştir. Bunlar sırasıyla; cinsel bağımlılık (sanal seks bağımlılığı), bilgisayar bağımlılığı, ağ baskısı, aşırı bilgi yüklemesi, sanal ilişki bağımlılığıdır. Bu bağımlılık türleri şu şekilde açıklanmaktadır:

1. **Cinsel bağımlılık:** Bağımlılığın bu türü cinsel içerikli ürünlerin ticaretini yapma, indirme, izleme veya sohbet odalarında yetişkin fantezileri oyunlarına katılma şeklinde ortaya çıkmaktadır.
2. **Bilgisayar bağımlılığı:** Bilgisayar ve/ya diğer dijital aletlerin sağladığı çevrimiçi oyunlar gibi aktivitelerle bağlanma şeklinde olur. Bazı bilgisayarlar önceden programlanmış oyunlarla



- donatılmıştır. İnsanlar ailevi yükümlülüklerini yerine getirmemelerine ve işlerindeki maddi kayıplarına rağmen internette oyun oynamaya devam ederler.
3. **Ağ baskısı:** Bu alt başlık geniş anlamda davranışlarla ilgilidir. Çevrimiçi kumar, alışveriş ve borsa simsarlığını kapsar. Birey bu aktivitelerini devam ettirirken önemli finansal kayıplar yaşar ve/ya yaşanan bu durum kişilerin yaşamında ilişki ve iş kaybına neden olur.
  4. **Aşırı bilgi yüklemesi:** Günümüzde yaygın bir şekilde varlığını devam ettiren internet, çevrimiçi aşırı gezme ve her bilgiyi araştırma gibi yeni bir zorunluluk davranışı yaratmıştır. Böyle yapan insanlar zamanlarını oransız, hesapsız bir şekilde bilgi araştırmaya, biriktirmeye ve bunları sınıflandırmaya ayırırlar.
  5. **Sanal ilişki bağımlılığı:** Bu bağımlılık türü aşırı bir şekilde sanal ilişkilere dahil olma veya sanal olarak eşini aldatma olarak karşımıza çıkar (Young, 1999, 19-31).

### **Ergenlerde İnternet Bağımlılığı**

Ergenlik, insanların yaşamlarında çocukluk ile yetişkinlik arasında önemli bir dönemi oluşturur. Bu önemli dönem bireyler için fiziksel ve psikolojik bir geçiş dönemidir ve gençler için bedensel ve cinsel yönden bir olgunlaşma sürecidir (Zastrow, Kirst-Ashman, & Çiftçi, 2015). İnternet bağımlılığı veya problemlili internet kullanımı son yıllarda özellikle ergenler arasında yaygınlaşmıştır (Young& De Abreu, 2010, 173-190). Bu alanda yapılan çalışmalara göre, internet bağımlılığı diğer yaş gruplarına göre ergenler daha fazla görülmektedir. Ergenler, interneti üretkenlik sağlanması yönünde değil de, aksine bu aracı daha çok sosyal medya, oyunlar ve benzeri boş zaman değerlendirme aktiviteleri için kullanırlar. Ergenlik döneminde internetin aşırı ve kontrolsüz kullanımı, kullanan bireylerin beyin gelişimini olumsuz yönde etkiler ve aynı bireyleri daha zararlı internet alışkanlıkları edinimine duyarlı hale getirebilir (Casey, Tottenham, Liston, & Durston, 2005, 104-110). Bu alışkanlığa sahip ergen bireylerin ergenlik süresi içinde beyinlerinde bulunan prefrontal kortekste sinaptik budama (işlevsel azalma) olmakta ve bireylerin hareketlerini kontrol ve planlama dürtüleri ve ileriye dönük düşünme yeteneklerinde azalma olmaktadır (Casey et al., 2005, 104-110). Bu durum, ergenlerin tehlikeli davranışlara yönelmesine neden olacak daha fazla risk almalarına yol açmaktadır ve daha yoğun bir bağımlılık sürecine kadar götürmektedir (Kawabe et al., 2016, 405-412).

İnternet bağımlılığı, ergenlerin kişilik gelişimlerini de etkiler. Ergenlik döneminde, bireyler kimlik rol çatışması yaşarlar (Corey, 2015, 171-173). Bu evrede, ergenler kişiliklerinin farklı yönlerini keşfederler. Taşıdıkları değerlerle örtüşen bir kimlik anlayışına ve arayışına girerler. Dolayısıyla, bu dönemde akran grupları kişilik gelişiminde önemli bir etkiye sahiptir. Kriz anındaki sorunları ve sorumluluklarını erteleme ve kimlik kazanımı ihtiyacı, internet bağımlılığını artırır (Zhou&Fang, 2015, 231-238).

### **Ergenlerde İnternet Kullanım Amaçları ve Bağımlılığa Yol Açan Risk Faktörleri**

Ergenler ve okuldaki öğrenciler en geniş internet kullanıcı kitesidir. (Yurevich&Ushakov, 2009, 70-79). Genel olarak bakıldığında da internet bağımlılık bozukluğuna en yatkın yaş grubu ergenler olarak görülmektedir (Gorini et al., 2009, 699-705). Bilimsel araştırmalarda ergenler için internet bağımlısı olma risk faktörleri farklılık göstermektedir. Ergenler arasında internet kullanımının ilk 5 aktivitesini sosyal ağlar, okul ödevleri, eğlence, oyunlar ve alışveriş oluşturur (Xin et al., 2018, 14-18). Ergenler internette oyun oynama, bilgi edinme, sosyal ağlarda sohbet, elektronik posta gönderme, araştırma, yazılım yükleme ve medya dosyası indirme, film izlemeyi ve müzik dinleme gibi nedenlerle interneti kullanabilirler. Eğlence ve zevk, duygusal denge, heyecan, engellerin üstesinden gelme, gerçek hayattan kaçma, ergenlerin çevrimiçi oyunlardaki duydukları temel ihtiyaçlardır. Çevrimiçi oyunlar sayesinde, kullanıcılar memnun olmadıkları gerçek yaşamlarının aksine, kendilerini tatmin ettikleri sanal oyun ortamlarında kendilerini iyi hissederler. Bu şekilde günlük yaşamın zorluklarından kaçabilir ve kendine güvenli bir alan oluşturabilir (Yurevich&Ushakov, 2009, 70-79). Ergenlerde internet kullanım eğilimini gösteren bireysel, ailesel ve sosyal risk faktörleri vardır (Jun, 2017, 879-882; Casale, Caplan, & Fioravanti, 2016, 84-88; Lin et al., 2012; Tao et al., 2010, 556-564; Scherer, 1997, 38; Young, 1999, 19-31). Bireysel risk faktörleri kaygı, stres, dürtülerine hakim olamama ve depresyon olarak sayılabilir. Ailesel faktörler olarak ise aile stresi, aile üyeleri arasındaki iletişim problemi olarak gösterilebilir. İnternet bağımlılığı, ergen bireylerin içinde oldukları sosyo-ekonomik durumla da ilgilidir. Ekonomik olarak yetersiz yaşam koşullarında olan ve okurken çalışmak zorunda olan ergenlerde de bağımlılık riski yüksektir (Kotrotsiou et al., 2016, 366). Ergenlerin okul yaşamındaki problemlili ilişkileri risk faktörleri arasındadır. Okul yaşamında öğretmenler ve akranları ergenlerin psikolojik durumlarını etkileyebilir. Sonuç olarak da internet kullanımı olumsuz yönde etkilenir (Xin et al., 2018, 14-18). Okul kaynaklı faktörler ise çalışma ve başarıma stresi, öz kontrol ve okul yaşamına adaptasyonda güçlük olarak söz edilebilir. Anne veya babası ölmüş olan ergenler yalnız kalma eğiliminde olmuş ve buna bağlı



olarak ta zayıf akran ilişkileri geliştirdikleri görülmüştür. Bu durumdaki bireylerde bağımlılık davranışının yine yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Schinka, vanDulmen, Mata, Bossarte, &Swahn, 2013, 1251-1260).

Sosyal ağların ergenler arasında kullanımının yaygın olması internet bağımlılığı riskini artırır (Xin et al., 2018, 14-18). İnternetin ergenler arasında amaçsız ve bilinçsiz kullanılmasına yol açan internet okuryazarlığının olmaması da bağımlılık risk faktörlerinden sayılmıştır. Hong Kong'da yapılan bir araştırmada internet bağımlılık oranının düşük gelir seviyeli ergenlerde ve internetin kullanım amacını bilmeyen, internet okuryazarlığı olmayan ergenler arasında artış gösterdiği gözlemlenmiştir. Boş vakit değerlendirme, oyunlar ve sosyal ağlar için internet kullanmanın temel internet aktiviteleri olan elektronik posta, web sayfası arama gibi aktivitelere oranla daha fazla bağımlılık yapıcı olduğu gözlemlenmiştir (Leung& Lee, 2012, 403-418).

### **Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Nedenleri**

Günümüzde sokak oyunlarının yerini büyük ölçüde internet almış ve böylece internet bağımlılığı başlamıştır (Shek, Tang, &Lo, 2008, 776-787). İnternet erişimi evlerde, okullarda ve halka açık alanlar, internet kafeler gibi çok çeşitli yerlerde mevcut ve kolay olması risk grubunda olan savunmasız ergenleri olumsuz yönde etkiler. İnternet bağımlılık bozukluğu, dünya çapında yaygın olsa da aslında en çok bilgisayar ve teknoloji erişimi kolay olan yerlerde daha yaygındır (Griffiths, 1999, 113).İnternet erişiminin ulaşılabilir, ucuz ve kolay olması internetin ergenler arasında yaygın olmasının nedenleri arasındadır (Malak, Khalifeh, &Shuhaiber, 2017, 556-563). Göz ardı edilemeyen bir halk sağlığı sorunu olan internet bağımlılığı ailenin gelir düzeyi, yaş, ailenin eğitim seviyesi, interneti ilk kullanım yaşı, akademik başarı kaygı ve depresyon gibi önemli unsurlardan da etkilenmektedir (Ahmadi, 2014, 467-472).

İnternet bağımlılığı özellikle sosyal desteğe ihtiyacı olan ergenler arasında yaygındır. Bireyler bu dönemde aile ve arkadaşları ile olan sosyal ilişkilerinde bozukluktan korkarlar, gelecek korkusu yaşar ve sosyal dışlanma gibi hem psikolojik ve hem de sosyal korkular yaşarlar. Ergenler bu dönemde karşılaştıkları problemlerden kaçabilecekleri farklı bir ortam arayışına girerler. Bu nedenle, iletişim kurabildikleri, kabul gördükleri ve mutlu oldukları bir atmosfere ihtiyaç duyarlar. İnternette akranları ile çevrim içi iletişim halinde iken, aradıkları desteği bulduklarını düşünürler. Böylece bu çareye daha bağımlı olur ve internette daha fazla vakit geçirmeye başlarlar (Yayan, Suna Dağ, &Düken, 2019, 194-200).

Düşük akademik başarıya sahip ergenler interneti daha yoğun bir şekilde kullanırlar. Benzer bir çalışmada Türkiye'de ders durumu başarısız olan öğrencilerin %31'inin günde en az 1 defa İnternete bağlandığı görülmüştür. Ayrıca meslek liselerinde okuyan öğrencilerin ve akademik başarısı düşük olan öğrencilerin internet kullanım sürelerinin ise bu oranı aştığı görülmüştür (Şaşmaz et al., 2013, 15-20).

Ergenler sevdikleri ve güvenilir ilişkiler kurabildikleri ve ihtiyaçları karşılanabilen bir aile ortamında, kendilerini rahat ve huzurlu hissederler. Arkadaşları, öğretmenleri ve çevresi tarafından desteklenmeyen çocuklar, kötü ilişkiler sergilerler ve yüksek derecede bağımlılık olarak tanımlanan davranışlar gösterirler. Dolayısıyla bu bireyler yalnız kalmayı tercih ederek daha da yalnızlaşırlar (C. Lee & Lee, 2017, 10-17; Zhu, Zhang, Yu, & Bao, 2015, 159-168). Kim ve arkadaşlarına göre, yalnızlık öğrencilerde problematik internet kullanımının sadece sebebi değil aynı zamanda sonucudur. Yalnızlık internet bağımlılığının ana belirleyicilerindendir. Çünkü internet stresli durumlardan kaçmak için bir sığınak ve istenmeyen duygulardan kurtulma ve rahatlama yeridir (Tokunaga&Rains, 2010, 512-545). Örneğin, Türkiye'de üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada yalnızlık algısının yaşam doyumu ve benlik algısı ile ilgili olduğu ve internet bağımlılığını artırdığı görülmüştür (Yayan et al., 2019, 194-200).

Sosyal çevreleri ile problem yaşayan ergenler hem psikolojik hem de davranışsal olarak etkilenirler (Laursen&Hartl, 2013, 1261-1268). Ergenlerin sosyal çevrelerinde olumsuz dönüt almaları ve/ya internet ortamında olumlu olarak onaylanmaları onların bağımlılık eğilimlerini artırır. Negatif psikolojik iyilik halini gösteren yalnızlık ve depresyon bireyleri internet bağımlılığına iten sebeplerdendir. Yalnız olan ergenler onları daha da yalnızlaştıracak internet bağımlılığını geliştirirler. Depresyon hali ergenlerde internet bağımlılığının en önemli nedenlerindendir (Cheung, Chan, Lui, Tsui, &Chan, 2018, 477-487). Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, fiziksel ve hormonal geçişlerden dolayı da ergenlerde akran ilişkileri zayıflar. Yine bu değişkenlikten dolayı ergenler yalnız kalmayı tercih ederler. Ortaya çıkan sosyal izolasyon da bağımlılık davranışını artırır (Laursen&Hartl, 2013, 1261-1268). Yalnızlık bireyin tek başına olma durumu olduğu için, birey kendini dünyadan izole ettiği zaman ortaya çıkar. Bu duyguyu yaşayan bireyler, kendilerini toplumdan dışlanmış olarak görürler ve herhangi bir etkileşimin içinde kendilerine yer bulamazlar. Young ve arkadaşlarına (2000) göre, kimliğinin bilinmemesi yönüyle içine kapanık insanlar, sanal ortamda kendilerini güvende hissederler. Sanal ortam onlar için bir tür güvenli sosyal platform haline gelir. Evde ve okulda mutsuz ortamlar internet bağımlılığının hem sebebi hem de sonucudur. Problemlili aile



ilişkileri, yetersiz okul faaliyetleri, yetersiz sosyal yaşam faaliyeti, ergenlerin yetersiz kontrolü ve izlem eksikliği internet bağımlılığına neden olmaktadır (Durkee et al., 2012, 2210-2222).

Sanal ortam ve sanal kimlikten dolayı gerçekçi olmayan ilişkiler de ergenlerde bağımlılık davranışının gelişmesinin nedenlerindedir (Hur, 2006, 514-525). İnternette anonimlik vardır. Birey kendini özgür ve serbest hissettiği için izin almaya gerek duymaz. İnternetin zaman değerlendirme ve anonim olarak faaliyetlerine katılma özelliğinden dolayı kullanıcıları olumsuz davranışlar sergileyebilirler (Davis, 2001, 187-195). Kimlik belirsizliği ve başkalarını önemsememe, kullanıcıların sapkın davranışlar ve şiddet davranışı göstermelerini cazip hale getirir (Tikhonov&Bogoslovskii, 2015, 96-102). Bu kullanıcılar sadece internette eğlence aktivitelerine dahil olmakla kalmaz, gerçek hayatta elde edemeyecekleri kişilerarası ilişkilerinde de yakınlık kazanırlar. Gerçek yaşamlarında sosyal olarak izole olmuş, sosyal becerileri zayıf olan kişilerde, internet bağımlılığı ve internette zaman geçirme oranı artar (Caplan, 2010, 1089-1097). Sosyal ortamlardaki yakınlık hissi internetin kullanılmasına devam edilmesinde motive edici bir etkidir.

Aslında bireyler için internet kullanım nedeni her zaman, baş etme ve/ya eksikleri telafi etme değildir. DSM 5'e göre hem madde kullanımını hem de madde içermeyen ancak bağımlılık haline gelen tekrarlanan davranışlar, davranışsal bağımlılığın özünü oluşturur. Mutluluk verici davranışlar, sürekli hale gelir ve alışkanlık yapar (American Psychiatric Association, 2013). Kendini iyi hissetme, kendine başka bir kişilik verme, farklı bir sosyal kimlik oluşturma gibi nedenlerle de internet kullanımı artar (B. W. Lee &Stapinski, 2012, 197-205; Yen, Ko, Yen, Wu, &Yang, 2007, 93-98). Son yıllarda ergenler arasında sosyal ağ siteleri yaygındır. Bireysel ve herkese açık oluşturulan profillerde akranları ile iletişim kurarlar, bilgi ve resim paylaşırlar (Wang, Ho, Chan, &Tse, 2015, 32-35). Ergenler çevrelerindeki zorluklarla yüzleşirken (Young, 2004, 402-415), yeteneklerini artırmak için sanal dünyaya ihtiyaç duyduklarını düşünürler. Sanal ortamda başka insanlarla iletişim, bir oyunda kazanma heyecanı, internette bulunan bilgi ve fotoğrafların keşfi, oyunda saldırılar ile adrenalin salınımı ve yaşanan heyecan, bir düşmanı alt etme hissi, sadece fareye tıklayarak bir başka ifade ile tek bir düğmeye dokunarak her şeyi elde edebileceği hissi ergenlerde internet bağımlılığını artırır. Küçük bir fiziksel güç ile olağanüstü başarı kazanma hissi bağımlılığı artırıcıdır. Kimliğin gizlenebilmesi, sınırsız izin, sohbet odaları, bloglar ve yüklenilen çeşitli roller ergenlerin internete olan bağımlılığını artırıcı unsurlardandır (Tikhonov&Bogoslovskii, 2015, 96-102).

Sosyal medya ve oyun siteleri ile etkileşim bu ağları daha çok kullanma eğilimini de beraberinde getirir (Caplan, 2010, 1089-1097). İnternet bağımlılığının altında yatan ana neden, bağımlıların grup olarak oyun sitelerini, sosyal ağları vb. kullanmalarındadır. Böylece sosyal ağlarda ve oyun sitelerinde geçirdikleri zaman kendilerine göre ortak paylaşım arkadaşlığı olduğu için ergenler bunu gerçek zaman olarak kabul ederler (Caplan, 2006, 234-242).

Obsesif kompulsif bozukluk ile aşırı internet kullanımı arasında nedensel bir ilişki vardır. Bu tür bozukluk gösteren kişilerde aynı zamanda kişiler arası ilişkilerde duyarlılıkları artarken interneti kullanmadıkları zamanlarda ise endişeli olurlar (B. W. Lee &Stapinski, 2012, 197-205; Yen et al., 2007, 93-98). Aşırı derecede internet kullanımı gösteren bireyler, kullanımlarını kontrol etmede zorlanırlar, tekrarlayan davranışlarla da interneti daha sık kullanma ve sürekli internetteki durumlarını kontrol etme davranışı gösterirler.

Cinsiyete göre bakıldığında ise, kızlar ve erkekler interneti kullanırken farklı özellikler göstermektedir. İnterneti kızların yoğun kullanmasının nedeni, duygusal ve sosyal desteğe erkeklerden daha fazla ihtiyaç duymalarından kaynaklanmaktadır. Erkekler ise kızlara oranla daha fazla yalnız zaman geçirmeyi tercih ettiklerinden interneti yoğun bir şekilde kullanırlar (Ak, Koruklu, & Yılmaz, 2013, 205-209; Rose&Rudolph, 2006, 98; Salomon&Strobel, 1997, 331-347).

Birçok araştırmacı ve klinisyen çeşitli mental bozuklukların internet bağımlılığını da beraberinde getirdiğini vurgulamaktadır. Hatta bağımlılık mı yoksa bozukluk mu önce gelişir diye birçok tartışma vardır (Kratzer&Hegerl, 2008, 80-83). Tüm bağımlılar kendine özgü ortak özellikler gösterirler. Farklılıkların aksine ortaklıkları paylaşırlar. Ruh hali değişikliği, tolerans, yoksunluk belirtisi, çatışma ve relaps gibi özellikler bağımlılık ortak etiyolojisini oluşturur (Kuss, Griffiths, &Pontes, 2017, 103-109). İnternetin ümitsizlik, suçluluk, endişe, kaygı, depresyon gibi disforik ruh halini rahatlatmak veya sorunlardan uzaklaşmak için kullanılması ayrıca bir bağımlılık nedenidir (Jun, 2017, 879-882). Ancak, proaktif bireyler interneti daha kontrollü kullanırlar. Proaktif bireyler, başka insanların motivasyon veya yönlendirmesine ihtiyaç duymadan sorumluluk alma yetisine sahiptirler (Hung, Chen, & Lin, 2015, 143-157). Hung, Chen ve Lin (2015) e göre, proaktif özellikte kişiler var olan ortamlara rahat adapte olurlar ve yaratıcı faaliyetleri yerine getirebilir ve risk alabilirler. Proaktif bireyler interneti genel olarak ürünler, hizmetler ve yenilikler hakkında bilgi sahibi olmak için kullanırlar.



## İnternet Bağımlılığının Sonuçları

Birçok çalışma (K. J. Anderson, 2001, 21-26; Kalkan, 2012, 1305-1308; Nie, Hillygus, & Erbring, 2002, 215-243; Seo, Kang, & Yom, 2009, 226-223; Turkle, 2017), internet bağımlılığı ile sosyal ilişkiler arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koyar, interneti aşırı derecede kullanan bireyler yalnızlaştığını ve sosyal izolasyonunun artırdığını belirtir. İnternet bağımlılığına bağlı olarak akran ilişkileri zayıflar, yalnızlık (Armstrong, Phillips, & Saling, 2000, 537-550) tercih edilir. İnterneti eğlence aracı olarak kullanan ergenlerde ise bağımlılık oranı yüksek olarak görülmekte ve akran ilişkilerinin ise zayıf olduğu görülmektedir. İnternet aracılığı ile sohbet eden gençlerde yalnızlık oranının yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca internet bağımlılığının şiddet üzerinde de etkileri vardır (Yayan et al., 2019, 194-200).

İnternetin anormal derecede kullanımı ile birlikte patolojik sorunlar ortaya çıkar. İnternet bağımlılığı depresif belirtileri beraberinde getirir (Xin et al., 2018, 14-18). Yapılan çalışmalarda endişe, kaygı, duygu durum bozukluğu (Shapira et al., 2003, 207-216), tolerans geliştirme, yoksunluk, stres ve çeşitli işlevsel bozukluklar ortaya çıktığı görülmüştür (Ainin, Jaafar, Ashraf, & Parveen, 2017, 770-780; Cao, Sun, Wan, Hao, & Tao, 2011, 802). Birçok araştırma internet kullanımı ile kişilik tehditleri arasında da ilişki bulmuştur. Yalnızlık, içine kapanıklık, kontrol kaybı, düşük benlik algısı özgüven eksikliğinin internet bağımlılığı ile ilgili olduğu sonucuna varılmıştır (Goel, Subramanyam, & Kamath, 2013, 140). Bunlara ek olarak, obsesif-kompulsif belirtiler ortaya çıkmış, aile ile tartışma, düşmanlık ve agresiflik de internet bağımlılığı ile ilgili bulunmuştur. Son zamanlarda intihar etme düşüncesini taşıyanlar ve intihar teşebbüsünde bulunanlarda internet bağımlılık skorları yüksek (Chang et al., 2015, 21-28) olduğu görülmüştür.

Bağımlı bireyler sosyal izolasyon içinde olduklarından fiziksel bozukluklarının yanı sıra, akademik, ekonomik, ilişkisel ve meslek problemleri de yaşarlar. Aşırı düzeyde internet kullanan bu bireyler, obsesif kompulsif kişiler arası duyarlılık (Liu et al., 2012, 282-292), depresyon, endişe gibi psiko-patolojik semptomlar gösterebilirler (Kumar & Mondal, 2018, 61). İnternet bağımlılığı ergenlerde akademik problemler ortaya çıkarır (Kawabe et al., 2016, 405-412). Bağımlılar genel olarak çevrimiçi kullanım saatlerinde aşırıya giderler. Haftalık 40 saatten 80 saate kadar çıkabilirler. Bazen 20 saat boyunca hiç kalkmadan internet başında oturabilirler. Uyku düzenleri bozulur. Gece saat 2-3 hatta bazen 4 e kadar uyanık kaldığı için, sabahları okul için uyanma engellenir. Çok sıra dışı durumlarda internette kalış seansını uzatmak için bağımlı bireyler, uyanıklık sağlayan kafein ilaçları bile kullanırlar. Bu şekildeki uyku bozuklukları, aşırı yorgunluk, yetersiz akademik ve düşük bağımsızlık sistemi ile birlikte hastalıklara açık hale gelinir (Lam, Peng, Mai, & Jing, 2009, 403-408). Bilgisayarın önünde uzun saatler oturulması, bağımlı bireyin uygun şartlarda egzersiz yapmadığı ve bazen de karpal tünel sendromu ile sonuçlanan durumları ortaya çıkarır (Young, 2004, 402-415).

İnternet bağımlılığında psikolojik bozukluklar ortaya çıkar (Yu, Mao, & Wu, 2018, 1183-1192). Bu şekilde bir kullanım aile ve arkadaş ilişkilerini/birlikteliklerini azaltır veya uğraşı kaybına neden olur. Bilgisayara veya internete ulaşamayan ergen kaygı veya depresyon hislerinin yaşar. Birey internete ulaşmadığı zamanının çoğunu interneti yeniden nasıl kullanırım endişesi ve düşüncesi ile geçirir. İnternet kullanım miktarını gizlemek için yalanlar söyler (Jun, 2017, 879-882). Tayvan'da yapılan bir araştırmaya göre, internet kullanımına bağlı olarak artan depresif semptomlar, internet kullanımından beklentiler, internet kullanım saatindeki artışlar, artan dürtüsellik davranışı, akademik başarıdaki yetersizlikler, güvensiz bağlanma internet bağımlılığının sonuçlarıdır (M.-P. Lin, Ko, & Wu, 2011, 741-746).

İnternet bağımlılığının insan sağlığı üzerinde negatif etkileri olduğu ortaya konmuştur. Örneğin, öğünleri atlama, gece geç saatlere kadar uyanık kalma gibi sorunlar yoğun ölçüde internet kullanımı ile ortaya çıkar (J. H. Kim et al., 2010, 215-220). Bu bağımlılık davranışı fiziksel sağlık bozuklukları, uyku bozukluğu, obezite gibi sorunlara neden olmaktadır. İnternet bağımlılığı ile mental hastalıklar arasında ilişki vardır. İnternet bağımlıları uykusuzluk ve depresyon rahatsızlıklarını yaşarlar.

İnternet bağımlılığı sonucunda yeme bozukluğu hızlanır. Anormal yeme alışkanlıkları kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görülür (Canan, 2016, 137-138). Bu davranışı sergileyen bireylerde mental sağlık sorunları, depresif semptomlar genel kaygı sosyal kaygı dikkat bozukluğu hiperaktivite ortaya çıkar (Dong, Huang, & Du, 2011, 525-529). Bu bağımlılık davranışı bireyleri etkisi altına alarak zihinsel sağlıklarına zarar verebilir. Bu durum bireylerin kişilik gelişimine engel olmakla kalmaz, aynı zamanda casusluk, ihbar, sabotaj, hırsızlık ve kurumsal ağları kişisel olarak kötüye kullanma gibi çeşitli suçlara da götürebilir (Nykodym, Ariss, & Kurtz, 2008, 78).

## Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Sonuçları

Oyun oynama, arkadaş ilişkilerinin gelişimi için çok önemlidir. Ergenlerin yaklaşık %52 si sanal oyunlara arkadaşları ile girmeyi tercih etmektedir. Hem çevrimiçi hem de çevrimdışı oyunlar, özellikle erkek



çocuklarda arkadaşlığın kurulması ve devamlılığı için önemlidir (Lenhart, Smith, Anderson, Duggan, & Perrin, 2015). Ancak bunun olumsuz etkileri de söz konusudur. İngiltere'de yapılan bir araştırmada 11-15 yaş arası öğrencilerde 2009-2010 yılında yüksek oranda oyun oynayan erkek çocuklarının zorbalık yaparak arkadaşlarını mağdur etmeleri ve suça karışmaları dikkat çekicidir, aynı zamanda bu erkek çocuklar kendilerini ihmal ederek çoğunlukla aç kalmakta ve bu şekilde tüm günlerini geçirmektedirler. Bağımlılık düzeyinde olan ya da yüksek oranda internet kullanan kızlarda ise düşük yaşam doyumu olduğu görülmüştür.

Ergen bireyler arasında internet kullanımı günlük hayatta sosyal ağlar üzerinde artan bir şekilde yaygınlaşırken sosyal hizmet uzmanları, internet bağımlılığına bağlı olarak siber akran zorbalıkları gibi farklı yeni sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır (Chun-SingCheung, 2016, 171-173). Yapılan araştırmalarda siber zorbalığın son zamanlarda ortaya yoğun olarak çıktığı görülmüştür. Siber zorbalık teknolojinin zorbalık davranışı içerikli olması ve bu amaçla kullanılmasıdır (McInroy&Mishna, 2017, 597-607). Zorbalık fiziksel, psikolojik, sözel ve ilişkisel davranışlar olarak direkt veya dolaylı olarak ortaya çıkar. Bazen oyuncular çevrimiçi oyunlarda küfür ve hakaret içeren cümleler duymamak için kulaklıklarını çıkarırlar ve ani bir şekilde bilgisayarlarını kapatarak oyundan çıkarlar. Gergin oyuncular genelde kurbanlarına yabancı olan kişilerden oluşur (Hanish&Guerra, 2000, 113). Oyun platformunda yaşanan bu durumlarda, kimlik belirsizliği gerginliğe karşı koymayı da engeller. Çünkü zorbalığa maruz kalan kişi kiminle baş etmek zorunda olduğunu bilemez. Sözel olarak mesajlara maruz kalabilir; çok kötü oynadığı, niçin bu kadar berbat olduğu ve oyunu silmesi gerektiği gibi baskılara hedef olur ve sözel şiddetin baskısında kalırlar. Zorbalığa maruz kalan ergenler kendilerini işe yaramaz olarak hissederler. Bu duygulardan kurtulmak için, kendilerinin de zorbalık yaparak başka çevrimiçi oyun içindeki oyuncuları alt edeceklerine inanırlar (McInroy&Mishna, 2017, 597-607).

Ergenlik internet bağımlılığı ve sosyal fobiler yönünden çok riskli bir süreçtir. Aşırı internet kullanımı ergenlerde aile ve arkadaş ilişkilerinde bozulmalara neden olur ve dolayısıyla sosyal yaşamları olumsuz yönde etkilenir. Çünkü ergen kendini sanal ortamda iken yüz yüze iletişime nispeten daha rahat hisseder (Torrente, Piqueras, Orgilés, &Espada, 2014,175-184).

İnternet kullanımının sağlık, akademik, başarı, zaman yönetimi ve kişiler arası ilişkilerde negatif etkileri vardır (Floros&Siomos, 2013, 539-534). Ergen birey zayıf okul başarısı, aile, sosyal işlevsellik, özsaygı ve yaşam doyumu, zihin sağlığı, depresyon gibi sorunlarını kendi başına tedavi etmek ister (Lai et al., 2015, 1224-1236). Onun için interneti aşırı bir düzeyde kullanmaya başlar. İnternet bağımlılığı bireyi gerçek yaşam ilişkilerinden uzaklaştırır (Cheung et al., 2018, 477-487). Bağımlılığı olan öğrenciler, zamanlarının çoğunu ders çalışmak yerine çevrimiçi olarak geçirirler. Bundan dolayı zayıf akademik performansla sahip olurlar. Yapılan birçok araştırma bu durumun doğruluğunu desteklemiştir (Goel et al., 2013, 140). Aşırı internet kullanıcıları zaman düzenlemesi ve yönetimi yapamazlar. Aile, okul ve iş arkadaşları arasında zamanlarını paylaşamazlar. Sürekli olarak çevrimiçinde kendilerini aldatırlar. İnternet kullanılarak da morallerinin değişmesini sağlarlar. Ancak, gerçek dünyada gerçek bireylerle zaman paylaşımı yapamadıkları için sosyal ilişkileri bozulmakta ve/ya tamamen kopma noktasına gelmektedir (Goel et al., 2013, 140).

Lin ve Tsai'ye (2003)göre, internet bağımlılığı ergenlerde düşük düzeyde akademik işlevselliğe neden olmaktadır. Aynı zamanda, bu sorunu yaşayan ergenler yetersiz uyku, uyku yoksunluğu gibi sorunları da deneyimlerler. Uyku ergenlerin sağlıklı bir şekilde gelişimlerini sağlamak için gereklidir. İnternetin normalin dışında ve aşırı düzeyde kullanılması uyku bozukluğuna (insomnia) ve depresyona neden olur (Tsai& Lin, 2003, 649-652). Uyku yetersizliği, aşırı yorulmalar, fiziksel egzersizlerde azalma, bağışıklık sisteminin etkinliğinin azalması ile birlikte bireyler hastalıklara açık hale gelirler. İnternette geçirilen 20 saatlik zaman dilimleri uyku döngüsünü bozar ve uyku bozuklukları ile birlikte yorgunluk ve huzursuzluk ortaya çıkar. Sürekli uyanık kalmak, internette daha fazla kalabilmek ve bu sürenin arttırılması için kafein içeren ilaçların kullanımı bu tür rahatsızlıkların artmasına neden olmaktadır. İnterneti aşırı derecede kullananlar, günlük maksimum 3-4 saatlerini internete ayırırlar. Bu bireyler akademik çalışmalarına konsantre olamadıkları için sorumluluklarını yerine getiremezler (Kumar &Mondal, 2018, 61). Çalışmalara bakıldığında akademik başarısı düşük ergenlerin en yüksek oranlı internet kullanıcıları olduğu görülmektedir (Park, Kang, & Kim, 2014, 349-357).

İnternet bağımlılığı olan ergenlerde kas ağrıları, uyku bozuklukları, yeme bozuklukları gibi fiziksel sağlık problemleri ortaya çıkar (Brooks et al., 2016, 36-54). Bazı internet kullanıcıları ise uzun saatler boyunca çevrimiçinde bir konuyu araştırarak veya bir blog içinde geçirirler (Jun, 2017, 879-882). İnternet bağımlılığı bireyin günlük işlerini engeller nitelik taşır. Aşırı kullanım sonucu zaman kaybı, açlık ve uyku gibi temel ihtiyaçlarını ihmal edilmesi, yoksunluk sistemleri, öfke, yorgunluk, sosyal izolasyonları içeren negatif davranışlar oluşur. İnternetin aşırı kullanılması veya kullanım kontrol önlemlerinin zayıf olması





neticesinde sorunlara neden olan davranış bozuklukları gibi sıkıntılı durumlar ortaya çıkar (Shaw& Black, 2008, 353-365).

Problemlerli internet kullanımının veya internet bağımlılığının beraberinde getirdiği fiziksel, mental ve davranışsal sorunlar şu şekilde sıralanabilir:

#### **Fiziksel sorunlar**

Uyku bozukluğu, obezite, baş ağrısı, yüz ve boyun kas ağrısı, omurga ağrısı, göz ağrısı, göz yaşarması, bulanık görme, elleri hareket ettirmede duyulan ağrılar, boyun sertleşmesi, omuzlarda ağrı, bel ağrısı, bacaklarda karıncalanma olur. Uzun süre bilgisayar başında durulduğu için karpal tünel sendromu oluşur. İleri seviyede ise çok acılı durumlarla birlikte engele yol açar. Ayrıca, aynı duruş pozisyonu ile monitörün karşısında uzun süre durma, sırt ağrısı ve yorgunluğa neden olur. Omuz ve boyun eklem yerleri zarar görür. Kas elastikiyeti zayıflaması ve zamanla elastikiyet kaybı oluşur. Omurga şeklindeki değişimler görülür. Bilgisayarda aşırı vakit geçirme ile birlikte klavye kaynaklı dirsek, bilek, ön kol ve parmak ağrıları başlar (Tateno et al., 2016, 567-572).

Ayrıca PC monitörü elektrostatik alan kaynağıdır. Düşük elektromanyetik radyasyon, X ışını, ultraviyole, kızıl ötesi radyasyon yayar. Ayrıca bilgisayara uzun süre maruz kalan insanlarda, hormonal durum, beyin bio-akımında özel değişimler ve metabolizma deviasyonu ortaya çıkar. Diğer negatif etkilerle birleştiğinde, düşük frekanslı manyetik alana maruz kalındığında kanser ve lösemi gibi hastalıkların ortaya çıkışı hızlanır. Bazı durumlarda monitörün elektrostatik alanı tarafından toplanan tozlar, dermatit, astım semptomlarının kötüleşmesi ve mukoza zarlarının irritasyonuna neden olur(Tateno et al., 2016, 567-572).

Bilgisayar kullanıcılarının %90'ı gözlerde yanma hissi veya ağrıdan şikayet ederler. Ayrıca göz kapaklarının altında kullanma hissi, bulanık görme gün boyu devam eder. Bilgisayar göz sendromu bu durumu açıklayan yeni bir kavramdır. Elektromanyetik alana yoğun bir şekilde maruz kalan insanlarda bağışıklık sistemi, endokrin ve merkezi sinir sistemi zarar görür. Bundan dolayı bilgisayar başında uzun süre vakit geçirenlerde psikolojik sorunlar, fonksiyonel bozukluklar, kardiyovasküler sistem hastalıkları ortaya çıkar (Tateno et al., 2016, 567-572).

#### **Mental sorunlar**

İnternet bağımlılığına bağlı olarak ortaya çıkan mental sorunlar genel olarak aşağıda ki gibi sıralanabilir (Akbulut, 2013, 53-68):

- ✓ Depresif semptomlar
- ✓ Genel kaygı
- ✓ Sosyal kaygı
- ✓ Dikkat bozukluğu ve hiperaktivite

Çocuk ve ergenler henüz gelişimlerini tamamlamadıkları bir süreçte olduklarından, bilgisayar ve interneti yoğun bir şekilde kullanmanın olumsuz etkileri ile karşı karşıya kalabilirler. İnternette geçirilen süre çocuk ve ergenlerin iletişim kurması, hayal kurması ve dikkat toplama, odaklanma yönünden önemlidir. Bu nedenle bazen telafisi mümkün olmayan sorunlar ortaya çıkabilir (Akbulut, 2013, 53-68).

#### **Davranışsal Sorunlar**

İnternet bağımlılığına bağlı olarak ortaya çıkan davranışsal sorunlar aşağıda ki gibi sıralanabilir (J. E. O'Brien, Li, Snyder, &Howard, 2016, 373-385):

- ✓ Madde bağımlılığı
- ✓ İntihar eğilimi davranışlar
- ✓ Sosyal işlevsellik bozuklukları
- ✓ Kişiler arası anlaşmazlık
- ✓ İş kaybı
- ✓ Prevalans

#### **SONUÇ: MÜDAHALE VE ÖNLEMLER**

Günümüzde internet, ya da diğer adıyla sanal dünya, bireylerin merak ettiği sorulara hızlı bir şekilde yanıt bulmasını sağlayan ve her türlü bilgiye ulaşmasını kolaylaştıran bir iletişim aracıdır. Ancak bu iletişim aracının farklı amaçlarla aşırı ve kontrolsüz kullanımı bağımlılık riskini de beraberinde getirmektedir. İnternet bağımlısı olan bireyler bakmakla yükümlü oldukları çocuklarını ve sorumlulukları altında bulunan bireyleri ihmal veya bireysel olarak psikolojik ve/ya ekonomik yönden bağlı oldukları ebeveynleriyle olan ilişkilerini olumsuz yönde etkiler. Young'a (1999) göre böylesi bireyler kendilerini sosyal olarak diğer insanlardan izole ederler. Bireylerde internetin kontrolsüz kullanımı ve/ya sorunlu bir davranış biçimi olarak internet bağımlılığı davranışına yol açan psikolojik, biyolojik, sosyo-demografik



özelliklerinden kaynaklanan bazı risk faktörleri söz konusudur. Ergen bireylerin yaş durumları göz önüne alındığında ise yaş olarak küçük ergenlerin yetişkinlere göre daha fazla bağımlılık riski göstermektedir (Tonioni et al., 2012, 80-87).

İnternet bağımlılığı dünyada ve ülkemizde yaygın bir sorun haline geldiği için ele alınması gereken çok önemli bir problemdir. İlgi odağı insan olan sosyal hizmetin müdahale ve önleme alanında yer alması gereken çoğunlukla ergenleri içine alan bir sorundur. Bu yönden siber sorunları odağına alan yeni bir sosyal hizmet yaklaşımı geliştirilebilir. Son derece karmaşık olan ve sürekli olarak insan yaşamına yayılan bu sorun mikro, mezo ve makro düzeylerde ve sorunun tüm parametrelerini kapsayan müdahale ve önleme yaklaşımları ile ele alınmalıdır. Sosyal hizmet uzmanları internet bağımlılık davranışı gösteren ergenlerle çalışırken ergen bireyi "çevresi içinde birey" anlayışı ile kendisi, ailesi ve akran grubu ile beraber ele almalıdır. Ancak bunları yaparken de çağın teknolojik etkinliği ve kullanım yoğunluğunu da göz ardı etmemesi gerekmektedir. Sosyal hizmet çalışanı müracaatçısına karşı iyi bir dinleyici olmalı, sabırlı davranmalı, empati kurmalı, içten ve doğal olmalı, gizlilik ve mahremiyetine karşı son derece saygılı davranmalıdır. Aynı zamanda müracaatçısının iyilik halini artırmak için onu çözümün bir parçası haline getirmeli, değişim sürecini birlikte planlamalıdır.

Arabuluculuk rolü ile müracaatçının durumunu analiz etmeli, sosyal destek sağlayabileceği kaynaklarını harekete geçirmelidir. Eğitimci rolü ile ergen bireyin bağımlılık davranışını değişimini desteklemelidir. Davranışçı terapi modeli ile müracaatçısını olumsuz düşüncelerinden uzaklaştırabilir. Ona yeni düşünme yollarının kapısını açabilir. Bağımlılık ve internet ile ilgili düşüncelerine odaklanabilir. İçinde bulunduğu durum ile ilgili müracaatçısının içinde bulunduğu durumu ile ilgili değişimi hedefleyerek istenilen davranışlar gerçekleştiğinde müracaatçı ödüllendirilebilir. Bağımlı bireyin içinde bulunduğu durumla ilgili kendisi, ailesi, arkadaşları ve okul çevresinde yaşayabileceği sorunlara karşı farkındalık geliştirmelidir. İnternet bağımlık düzeylerine göre ergenlerin bağımlılıkla mücadele etmelerinde sosyal destek ağları harekete geçirilmelidir. Farklı çözüm yolları araştırarak, çözümler içinden en iyi olana odaklanarak müracaatçısının yüksek yararını planlanmalıdır. Sosyal hizmet uzmanı klinik uzmanlık ve danışmanlık rolü ile internet bağımlısı müracaatçısının duygularını tanıması, anlaması, davranışlarını değiştirmesi yönünde sosyal işlevselliğini artırabilir.

Mezo düzeyde okullarda internetin doğru şekilde kullanılması, aşırı kullanımının yol açtığı sorunlar öğrencilere anlatılmalıdır. Okul yöneticilerinin ergenlik dönemindeki öğrencilerinin internet kullanımına bağlı olarak ortaya çıkabilecek sorunlar hakkında bilgi edinmeleri sağlanmalıdır. Madde bağımlılığı ile mücadele eden kurumlara benzer ergenler için bağımlılıktan kurtulma merkezleri kurulabilir. Bu merkezler aynı zamanda ergenlerin gerçek sosyal ortamlarda vakit geçirebilmeleri, toplumsallaşmaları için sosyal, sanatsal, fiziksel, sportif aktiviteleri de düzenlenmelidir.

Makro düzeyde eğitimle ilgili çalışan politika yapıcılar sorunu çok yönlü olarak ele almalıdır.

İnternet bağımlılığının olumsuz etkilerine karşılık, uygun önleme ve tedavi etme programlarına ihtiyaç vardır. Burada sosyal hizmet bakış açısının bütüncül yaklaşımı önemli bir katkıda bulunabilir. Bu yönüyle bakıldığında sosyal hizmetin bütüncül yaklaşımlarına toplumsal olarak ihtiyaç kaçınılmazdır. İnternet bağımlılığı ciddi düzeyde sosyal problemlere yol açtığı için toplumsal eylemi gerektirir. Aynı zamanda internet bağımlılığı yaş, cinsiyet, mesleğe bakılmaksızın tüm yaşlarda ele alınması gereken bir sorun haline de gelmiştir ki bu da toplum düzeyinde tedbirler almayı zorunlu kılmaktadır (Jun, 2017, 879-882). Ayrıca alan yazında geçen ve uygulamada yer alan şu müdahale yaklaşımları da bu alanda görev yapacak sosyal hizmet çalışanlarına yardımcı olacaktır.

- İnternet bağımlılığını önleyici programlar yapılmalı ve olabildiğince erken yaşlarda bu sorun ilgili sosyal yapı ve kurumlar tarafından ele alınmalıdır.
- İnternet bağımlılığını önleme ve tedavi etme programı tüm yaş grupları çocuklar için hazırlanmalı ve kullanılmalıdır. Bütün hedef gruplar için önleme, engelleme ve tedavi yöntemi geliştirilmelidir (Jun, 2017, 879-882).

İnternet kullanımını engellemek için bazı sitelere engel koyulabilir, kişisel kontrol yazılımları indirilebilir, bu yazılımlar internete girmeye engel olduğu için bu davranışın kontrolü görece daha fazla sağlanabilir (J. E. O'Brien et al., 2016, 373-385).

İnterneti aşırı kullanan ergenlerde interneti nasıl kullanılmaları gerektiği ile ilgili uygun eğitimler verilerek bağımlılık farkındalığı oluşturulabilir (Tateno et al., 2016, 657-572).

Gençlerin popüler kültür ve video oyunları tarafından çevrimiçi sunulan mesajlara ve görsellere eleştirel bakmaları sağlanabilir (Good&Fang, 2015, 179-188).



Pozitif psikoloji açısından bireyin pozitif kişilik özellikleri, iyilik halini sağlayan aile gibi kurumlar olumsuz olayların zararlı etkilerini azaltmada çok önemli rol oynar. Bundan dolayı, bağımlılığa müdahalede pozitif psikoloji hareketine geçirilmelidir ((Yu et al., 2018, 1183-1192).

Ebeveynlerin çocuklarına yardım edecekleri alan, onlara bağımlı çocukluktan bağımsız yetişkinliğe geçmelerinde aracılık etmek, yol göstermektir. Bunun için de ebeveynler, yeni dijital sosyal ortama ayak uydurmaktaki geçişte, çocuklarına yardım etmelidir. Ebeveynler ve eğitimciler, dijital okuryazarlıkla sanal dünyayı anlayarak destek sağlayabilirler (Good&Fang, 2015, 179-188).

İnternet bağımlılığı iyileşme programı olan yeniden başlama (restart) programı uygulanabilir. Bu program teknolojiden arınma/arındırma (detoksifikasyon) sürecini içerir. Uygulama sürecinde bireyler 45 ile 90 gün arasında 'teknoloji ile işim yok' programına dahil olurlar. Böylece bu geçen süre içinde bireyler kesinlikle teknolojiden uzak bir yaşam sürdürürler. Bu süreç içinde şu terapiler uygulanabilir;

- Kişiler arası grup terapisi,
- Hayvan destekli terapisi,
- Bilişsel davranışçı terapisi,
- Beyin güçlendirici müdahaleler,
- Farkındalık temelli stres azaltma terapisi,
- Bağımlılık ile birlikte ortaya çıkan mental bozuklukların bireysel tedavisi ile ilgili terapiler,
- Psiko-eğitim grupları oluşturmak suretiyle yapılan grup terapilerinde (Bu terapilerde yaşam vizyonu, bağımlılık eğitimi, iletişim ve kendine güven eğitimi, sosyal beceriler ve yaşam becerileri, yaşamda denge gibi konular işlenmektedir.) bireyler internet bağımlılığına karşı bilinçlendirilirler (Cash, D Rae, H Steel, &Winkler, 2012, 292-298).

#### KAYNAKÇA

- Ahmadi, K. (2014). Internet addiction among Iranian adolescents: a nationwide study. *Acta Medica Iranica*, 467-472.
- Ainin, S., Jaafar, N. I., Ashraf, M., &Parveen, F. (2017). Exploring the role of demographics and psychological variables in internet addiction. *Social Science Computer Review*, 35(6), 770-780.
- Ak, Ş., Koruklu, N., & Yılmaz, Y. (2013). A study on Turkish adolescent's Internet use: possible predictors of Internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(3), 205-209.
- Akbulut, Y. (2013). Çocuk ve ergenlerde bilgisayar ve internet kullanımının gelişimsel sonuçları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 53-68.
- Anderson, E. (2015). Teenagers spend 27 hours a week online: how internet use has ballooned in the last decade. *The Telegraph*, 11.
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50(1), 21-26.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- Armstrong, L., Phillips, J. G., &Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International journal of human-computer studies*, 53(4), 537-550.
- Bisen, S. S., & Deshpande, Y. (2018). The Impact of the Internet in Twenty-First Century Addictions: An Overview. In *Psychological, Social, and Cultural Aspects of Internet Addiction* (pp. 1-19). IGI Global.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American Psychiatric Association*, 306-307
- Brooks, F. M., Chester, K. L., Smeeton, N. C., & Spencer, N. H. (2016). Video gaming in adolescence: factors associated with leisure time use. *Journal of Youth Studies*, 19(1), 36-54.
- Canan, F. (2016). The relationship between internet addiction and eating disorders. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 21(1), 137-138.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC public health*, 11(1), 802.
- Caplan, S. E. (2006). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology&Behavior*, 10(2), 234-242.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097.
- Casale, S., Caplan, S. E., &Fioravanti, G. (2016). Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive behaviors*, 59, 84-88.
- Casey, B., Tottenham, N., Liston, C., &Durston, S. (2005). Imaging the developing brain: what have we learned about cognitive development? *Trends in cognitive sciences*, 9(3), 104-110.
- Cash, H., D Rae, C., H Steel, A., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current psychiatry reviews*, 8(4), 292-298.
- Chang, F.-C., Chiu, C.-H., Miao, N.-F., Chen, P.-H., Lee, C.-M., Chiang, J.-T., & Pan, Y.-C. (2015). The relationship between parental mediation and Internet addiction among adolescents, and the association with cyberbullying and depression. *Comprehensive psychiatry*, 57, 21-28.
- Cheung, J. C.-S., Chan, K. H.-W., Lui, Y.-W., Tsui, M.-S., & Chan, C. (2018). Psychological Well-Being and Adolescents' Internet Addiction: A School-Based Cross-Sectional Study in Hong Kong. *Child and adolescent social work journal*, 35(5), 477-487.
- Chun-Sing Cheung, J. (2016). Confronting the challenges in using social network sites for cyber youth work. *Social Work*, 61(2), 171-173.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Canada: Nelson Education.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Dong, G., Huang, J., & Du, X. (2011). Enhanced reward sensitivity and decreased loss sensitivity in Internet addicts: an fMRI study during a guessing task. *Journal of psychiatric research*, 45(11), 1525-1529.



- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., . . . Bobes, J. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction, 107*(12), 2210-2222.
- Floros, G., & Siomos, K. (2013). The relationship between optimal parenting, Internet addiction and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry research, 209*(3), 529-534.
- Goel, D., Subramanyam, A., & Kamath, R. (2013). A study on the prevalence of internet addiction and its association with psychopathology in Indian adolescents. *Indian Journal of Psychiatry, 55*(2), 140.
- Good, B., & Fang, L. (2015). Promoting smart and safe Internet use among children with neurodevelopmental disorders and their parents. *Clinical Social Work Journal, 43*(2), 179-188.
- Gorini, A., Mosso, J. L., Mosso, D., Pineda, E., Ruiz, N. L., Ramirez, M., . . . Riva, G. (2009). Emotional response to virtual reality exposure across different cultures: the role of the attribution process. *CyberPsychology&Behavior, 12*(6), 699-705.
- Gorritz, F. B. (2018). *The Effects of Internet Addiction and Concurrent Psychosocial Problems on the Daily Functioning and Wellness of Teenagers*. (Doctoral dissertation, Brenau University)
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Internet fuels other addictions. *Student British Medical Journal, 7*(1), 428-429.
- Hanish, L. D., & Guerra, N. G. (2000). Children who get victimized at school: What is known? What can be done? *Professional School Counseling, 4*(2), 113.
- Hung, W.-H., Chen, K., & Lin, C.-P. (2015). Does the proactive personality mitigate the adverse effect of techno stress on productivity in the mobile environment? *Telematics and Informatics, 32*(1), 143-157.
- Hur, M. H. (2006). Demographic, habitual, and socioeconomic determinants of Internet addiction disorder: an empirical study of Korean teenagers. *CyberPsychology&Behavior, 9*(5), 514-525.
- Internet World Stats. (2019). Retrieved 16.05.2019, from <https://www.internetworldstats.com/top20.htm>
- ITU. (2018). Statistics. Retrieved 16.05.2019, from ITU <https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Pages/stat/default.aspx>
- Jun, W. (2017). An analysis work on correlation of internet addiction and school age groups. *Cluster Computing, 20*(1), 879-882.
- Kalkan, M. (2012). Predictiveness of interpersonal cognitive distortions on university students' problematic Internet use. *Children and Youth Services Review, 34*(7), 1305-1308.
- Karakaş, S. A., & Ersöğütçü, F. (2016). Madde Bağımlılığı ve Hemşirelik. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi, 3*(2), 133-139.
- Kawabe, K., Horiuchi, F., Ochi, M., Oka, Y., & Ueno, S. i. (2016). Internet addiction: Prevalence and relation with mental states in adolescents. *Psychiatry and clinical neurosciences, 70*(9), 405-412.
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *CyberPsychology&Behavior, 12*(4), 451-455.
- Kim, J. H., Lau, C., Cheuk, K.-K., Kan, P., Hui, H. L., & Griffiths, S. M. (2010). Brief report: Predictors of heavy Internet use and associations with health-promoting and health risk behaviors among Hong Kong university students. *Journal of adolescence, 33*(1), 215-220.
- Kotrotsiou, S., Katsavria, V., Kotrotsiou, E., Gourgoulialis, K., Gouva, M., Paralikas, T., & Hatzoglou, C. (2016). The Internet addiction and the correlation with the socio-economic crisis in students of University of applied sciences of Thessaly (TEI of Thessaly). *European psychiatry, 33*, S366.
- Kratzer, S., & Hegerl, U. (2008). Is "Internet Addiction" a disorder of its own?—a study on subjects with excessive internet use. *Psychiatrische Praxis, 35*(2), 80-83.
- Kumar, M., & Mondal, A. (2018). A study on Internet addiction and its relation to psychopathology and self-esteem among college students. *Industrial psychiatry journal, 27*(1), 61.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2017). Chaos and confusion in DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Issues, concerns, and recommendations for clarity in the field. *Journal of Behavioral Addictions, 6*(2), 103-109.
- Lai, C., Mak, K., Watanabe, H., Jeong, J., Kim, D., Bahar, N., . . . Cheng, C. (2015). The mediating role of Internet addiction in depression, social anxiety, and psychosocial well-being among adolescents in six Asian countries: a structural equation modelling approach. *Public health, 129*(9), 1224-1236.
- Lam, L. T., Peng, Z., Mai, J., & Jing, J. (2009). The association between internet addiction and self-injurious behaviour among adolescents. *Injury prevention, 15*(6), 403-408.
- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of adolescence, 36*(6), 1261-1268.
- Lee, B. W., & Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of anxiety disorders, 26*(1), 197-205.
- Lee, C., & Lee, S.-J. (2017). Prevalence and predictors of smartphone addiction proneness among Korean adolescents. *Children and Youth Services Review, 77*(C), 10-17.
- Lee, H. G. (2002). Social and psychological variables predicting violence game addiction of adolescents in the internet. *The Korean Journal of Developmental Psychology, 14*(4), 55-79.
- Lenhart, A., Smith, A., Anderson, M., Duggan, M., & Perrin, A. (2015). Teens, technology and friendships.
- Leung, L., & Lee, P. S. (2012). Impact of internet literacy, internet addiction symptoms, and internet activities on academic performance. *Social Science Computer Review, 30*(4), 403-418.
- Lin, F., Zhou, Y., Du, Y., Qin, L., Zhao, Z., Xu, J., & Lei, H. (2012). Abnormal white matter integrity in adolescents with internet addiction disorder: a tract-based spatial statistics study. *PLoS one, 7*(1), e30253.
- Lin, M.-P., Ko, H.-C., & Wu, J. Y.-W. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with Internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14*(12), 741-746.
- Liu, C., Liao, M., & Smith, D. C. (2012). An empirical review of internet addiction outcome studies in China. *Research on Social Work Practice, 22*(3), 282-292.
- Malak, M. Z., Khalifeh, A. H., & Shuhaiber, A. H. (2017). Prevalence of Internet Addiction and associated risk factors in Jordanian school students. *Computers in Human Behavior, 70*, 556-563.
- McInroy, L. B., & Mishna, F. (2017). Cyberbullying on online gaming platforms for children and youth. *Child and adolescent social work journal, 34*(6), 597-607.
- Nie, N. H., Hillygus, D. S., & Erbring, L. (2002). Internet use, interpersonal relations, and sociability. *The Internet in everyday life, 215-243*.
- Nykodym, N., Ariss, S., & Kurtz, K. (2008). Computer addiction and cyber crime. *Journal of Leadership, Accountability and Ethics, 78*.
- O'Brien, J. E., Li, W., Snyder, S. M., & Howard, M. O. (2016). Problem Internet overuse behaviors in college students: Readiness-to-change and receptivity to treatment. *Journal of evidence-informed social work, 13*(4), 373-385.



- Park, S., Kang, M., & Kim, E. (2014). Social relationship on problematic Internet use (PIU) among adolescents in South Korea: A moderated mediation model of self-esteem and self-control. *Computers in Human Behavior*, 38, 349-357.
- Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological bulletin*, 132(1), 98.
- Salomon, A., & Strobil, M. G. (1997). Social network, interpersonal concerns and help-seeking in primary grade school children as a function of sex, performance and economic status. *European Journal of Psychology of Education*, 12(3), 331-347.
- Scherer, K. (1997). College life online of College life and Development. *Healthy and unhealthy Internet use Journal*, 1(997), 38.
- Schinka, K. C., van Dulmen, M. H., Mata, A. D., Bossarte, R., & Swahn, M. (2013). Psychosocial predictors and outcomes of loneliness trajectories from childhood to early adolescence. *Journal of adolescence*, 36(6), 1251-1260.
- Seo, M., Kang, H. S., & Yom, Y.-H. (2009). Internet addiction and interpersonal problems in Korean adolescents. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 27(4), 226-233.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazowitz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and anxiety*, 17(4), 207-216.
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction. *CNS drugs*, 22(5), 353-365.
- Shek, D. T., Tang, V. M., & Lo, C. (2008). Internet addiction in Chinese adolescents in Hong Kong: assessment, profiles, and psychosocial correlates. *The Scientific World Journal*, 8, 776-787.
- Şaşmaz, T., Öner, S., Kurt, A. Ö., Yapıcı, G., Yazıcı, A. E., Buğdaycı, R., & Şiş, M. (2013). Prevalence and risk factors of Internet addiction in high school students. *The European Journal of Public Health*, 24(1), 15-20.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564.
- Tateno, M., Teo, A. R., Shirasaka, T., Tayama, M., Watabe, M., & Kato, T. A. (2016). Internet addiction and self-evaluated attention-deficit hyperactivity disorder traits among Japanese college students. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 70(12), 567-572.
- Tikhonov, M., & Bogoslovskii, M. (2015). Internet addiction factors. *Automatic Documentation and Mathematical Linguistics*, 49(3), 96-102.
- Tokunaga, R. S., & Rains, S. A. (2010). An evaluation of two characterizations of the relationships between problematic Internet use, time spent using the Internet, and psychosocial problems. *Human Communication Research*, 36(4), 512-545.
- Tonioni, F., D'Alessandris, L., Lai, C., Martinelli, D., Corvino, S., Vasale, M., . . . Bria, P. (2012). Internet addiction: hours spent online, behaviors and psychological symptoms. *General Hospital Psychiatry*, 34(1), 80-87.
- Torrente, E., Piqueras, J., Orgilés, M., & Espada, J. (2014). Association of Internet addiction with social anxiety and lack of social skills in Spanish adolescents, 175-184.
- Tsai, C.-C., & Lin, S. S. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *CyberPsychology&Behavior*, 6(6), 649-652.
- TÜİK. (2018). TÜİK, Girişimlerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması. In TÜİK (Ed.), *Hanelerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması*. Ankara: TÜİK.
- Turkle, S. (2017). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*: Hachette UK.
- Wang, C.-W., Ho, R. T., Chan, C. L., & Tse, S. (2015). Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive behaviors*, 42, 32-35.
- World Health Organization. Management of Substance Abuse Unit. (2014). *Global status report on alcohol and health, 2014*. World Health Organization.
- Xin, M., Xing, J., Pengfei, W., Houru, L., Mengcheng, W., & Hong, Z. (2018). Online activities, prevalence of Internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive behaviors reports*, 7, 14-18.
- Yayan, E. H., SunaDağ, Y., & Düken, M. E. (2019). The effects of technology use on working young loneliness and social relationships. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(2), 194-200.
- Yen, J.-Y., Ko, C.-H., Yen, C.-F., Wu, H.-Y., & Yang, M.-J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of adolescent health*, 41(1), 93-98.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A source book*, 17, 19-31.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.
- Young, K. S., & De Abreu, C. N. (2010). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*: John Wiley & Sons, 173-190 .
- Young, K. S., Griffin-Shelley, E., Cooper, A., O'mara, J., & Buchanan, J. (2000). Online infidelity: A new dimension in couple relationships with implications for evaluation and treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, 7(1-2), 59-74.
- Yu, S., Mao, S., & Wu, A. M. (2018). The interplay among stress, frustration tolerance, mindfulness, and social support in Internet gaming disorder symptoms among Chinese working adults. *Asia-Pacific Psychiatry*, 10(4), e12319,1183-1192.
- Yurevich, A., & Ushakov, D. (2009). Moral state of modern Russian society. *Sociological Studies*, 10, 70-79.
- Zastrow, C., Kirst-Ashman, K. K., & Çiftçi, D. B. (2015). *İnsan davranışı ve sosyal çevre I-II*. Ankara: NikaYayınevi.
- Zhou, N., & Fang, X.-y. (2015). Beyond peer contagion: Unique and interactive effects of multiple peer influences on Internet addiction among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 50, 231-238.
- Zhu, J., Zhang, W., Yu, C., & Bao, Z. (2015). Early adolescent Internet game addiction in context: How parents, school, and peers impact youth. *Computers in Human Behavior*, 50, 159-168.