



İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Prof. Dr. M. Murat KULOĞLU

İnternetin Yükselişi

- 1990'da internetin piyasaya sunulması (World Wide Web)
- Dünyanın %40 ı internet kullanıyor.
- Son 10 yılda bireysel internet kullanımı 6 kat artmış durumda.
- İlk olumsuz vakalar 90'lı yıllarda olgu bildirimleri şeklinde

Avantajları

Eğitim
Sağlık
İletişim
Zaman tasarrufu...

Dezavantajları

Sosyal izolasyon
Sağlık problemleri
Uygunsuz materyale maruz kalma
Siber zorbalık
Bağımlı kullanıcılar...

İnternet Bağımlılığı

- İnternet kullanımının kişinin denetiminden çıkması, internette aşırı zaman geçirmektir.
 1. Aşırı kullanım (kişiye göre değişir temelinde zaman algısının kaybı var, planlanandan uzun süre zaman harcama, temel ihtiyaçların karşılanmaması altına bez bağlayan hastalar, hijyen sorunları)
 2. Çekilme (yoksunluk) belirtileri (ayrı kalınca öfke ,çökkünlük semptomları)
 3. Tolerans (süre, donanım ve yazılım kapasitesini arttırma isteği, oyun kolu aparatı geliştirme para harcama ihtiyacı)
 4. Olumsuz bedeller (izolasyon , sağlık, yorgunluk, yalan söyleme, başarısızlık)

İnternet Bağımlılığı

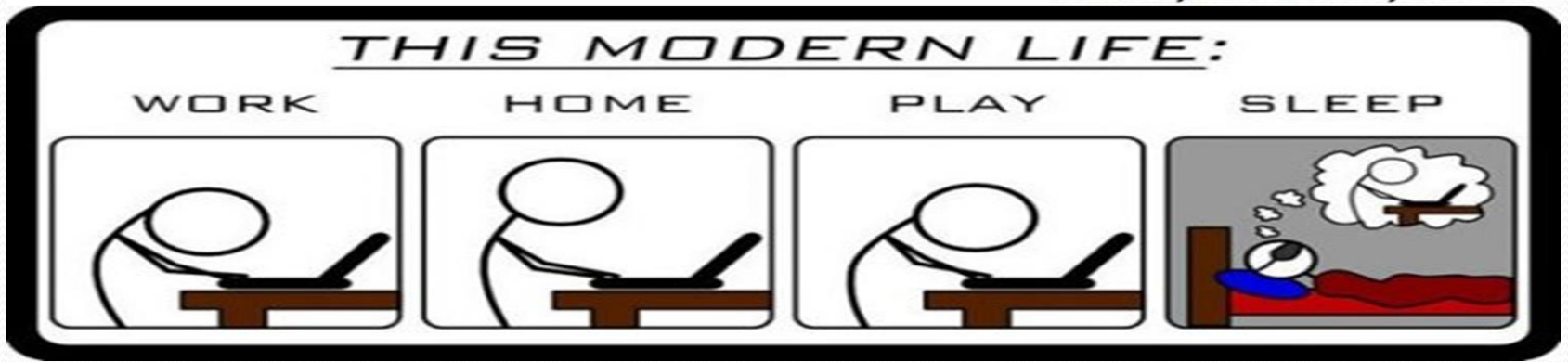
- İnternet kullanımının kişinin denetiminden çıkması, internette aşırı zaman geçirme, internete bağlanamadığında sinirlilik kaygı çökkünlük belirtilerinin olması, aşırı internet kullanımına bağlı okul başarısında düşme meslek yaşamının bozulması gibi sonuçlar doğuran durumdur.
- İlk defa Goldberg “madde bağımlılığı” kriterlerini kullanarak internet bağımlılığını tanımlamıştır (Goldberg 1996) ve adına “problematik internet kullanımı” demiştir.

- İnternet kendisi bağımlılık yaratan bir nesne olabileceği gibi, daha önce var olan bir bağımlılık nesneleri için de bir ortam oluşturabilmektedir (kumar, alışveriş, sosyal ağ)



- Akademik başarıda kötüleşme, uyku bozuklukları, sedanter yaşama bağlı sorunlar (emboli vs) ve zayıf aile ilişkileri,
- DEHB, sosyal fobi, OKB ve major depresyon gibi bir çok psikiyatrik bozuklukla birlikte,
- Eksen 2, narsistik kişilik bozukluğu %22 ve borderline kişilik bozukluğu %10 birlikteliği bulunmuş.

Courtesy of DavesDailyDose.com





Biraz da dışarıda oyna!



ETYOLOJİ

- Multifaktöriyeldir
- Genetik özellikler
- Kişilik özellikleri (yenilik arayışı yüksek, ödül bağımlılığı düşük bireyler)
- Bilişsel yapı (katastrofik düşünme ve olumsuz kendilik değerlendirmesi)
- Nöroanatomik nedenler (sebebi-sonuç?)
- Sosyal nedenler



- Davis (1999), patolojik internet kullanımını iki alt grupta sınıflandırmıştır;

1-Özgül patolojik internet kullanımı (ÖPİK)

İnternet'i bağımlılığı bulunan nesneyi elde etmek amacı (pornografi, online kumar, borsa veya alışverişi) ile kullanma

2-Genel patolojik internet kullanımı (GPİK)

Belli bir amaca yönelik olamayan, zaman geçirmeye yönelik kullanım ile sınırlıdır. Aşırı e-posta kullanımı, chat'lere katılma

HayalEvi



- Sizinle yeterince vakit geçirmediğimi söylüyorsun.
Bak duvarkağıdında resminiz var.
Heran karşımdasınız..



Sevgili Andy: Nasılsın? Annenle
biz iyiyiz. Seni çok özledik
oğlum. Lütfen bilgisayarını kapatıp
aşağı yemek yemek için gelir
misin?

- İnternet bağımlılığı ile en sık anılan yakın kavramlardan birinin İnternet Oyun Oynama Bozukluğu (İOOB) İOOB olduğu söylenebilir (Widyanto & Griffiths, 2006).
- İnternet kullanımı, çevrim içi oyun oynama, çevrim içi sohbet ve sosyal ağları kullanmayla ilişkiliyken ,
- İOOB sadece oyun ile ilişkilidir. Başka bir deyişle bazı 'internet bağımlıları' internete bağımlı değildir, ancak diğer bağımlılıklarını beslemek için interneti bir araç gibi kullanırlar.

- Özellikle ergenler, çevrim içi oyun performanslarında prestij ararken genç yetişkinler anonim kalarak çok çeşitli kendilik temsili fırsatları edindiği için motive olabilmektedir. (Kuss & Griffiths, 2012).
- Çevrim içi oyunlar- yapısal özellikleri (özellikle çok oyunculu çevrim içi oyunlar) gereği bir ödül mekanizması şeklinde işlev gördüklerinden oyuncuların kredi, ödül, para kazanmasını sağlamalarına ve “sanal bir ekonomi” yaratarak patolojik kumar oynama gibi ekstra psikiyatrik sorunlara da ortam hazırlamaktadırlar (Calado ve ark., 2014)

- 
- Sıklığı Asya ülkelerinde %2,5-38, Avrupa da %3-18 oranlarında bulunmuştur.
 - Türkiye’de internet kullanım oranı 2017’de %67
 - 2016 yılında %61.2
 - 2015 yılında ise %55.9 olarak bulunmuştur (TÜİK,2017)

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

- Türkiye istatistik kurumu 2015 verilerine göre ;
- Nisan 2015 de cep/akıllı telefona sahip olma oranı /96,8
- Ev veya işyeri dışında internete bağlanmak için telefon kullanma oranı %74,4
- Düzenli internet kullanımı %94,2



2010 yılında dünya çapında 305 milyon adet akıllı telefon satışı gerçekleşmiş 2018 yılında 3 milyara ulaşması beklenmekte,

- Akıllı/Mobil telefon bağımlılığı
- Problemlı/Kompulsif mobil telefon bağımlılığı



Akıllı telefon kullanma nedenleri:

- Sosyal etkileşim
- Bağımlılık= kişinin hayatının ayrılmaz bir parçası haline gelir
- Görüntü=kişi kendi kimliğini yansıtmak ve belirli bir arkadaş grubuna dahil olduğunu simgeler
- Güvenlik= acil durumlarda ulaşılabilir olmak insanları güvende hissettirir
- Özgürlük= özellikle ergenlere özel konuşmalar yapma imkanı sağlamaktadır
- Dedikodu= sosyal, psikolojik ve fiziksel iyilik hali için önemli olma



Finn ; 2 tip medya kullanımı olduğundan bahseder:

- Sosyal telafi tipi= Daha sık görülür, bu durumda telefon kullanımı rahatlamak, kaçınmak ve bir alışkanlığı yerine getirmek için madde kullanımına benzer özellikler taşır
- Duygudurumu idare tipi= Telefon kullanımı bilişsel ihtiyaçları karşılamak amacıyla bir uyarıcı niyetinde kullanılır.
- İkisinde de bağımlılık gelişebilir

NOMOFOBİ

- No mobile ve phobia kelimelerinden türetilen cep telefonundan mahrum kalma, ve/veya cep telefonu yoluyla iletişimden kopmaktan korkma olarak tanımlanır.

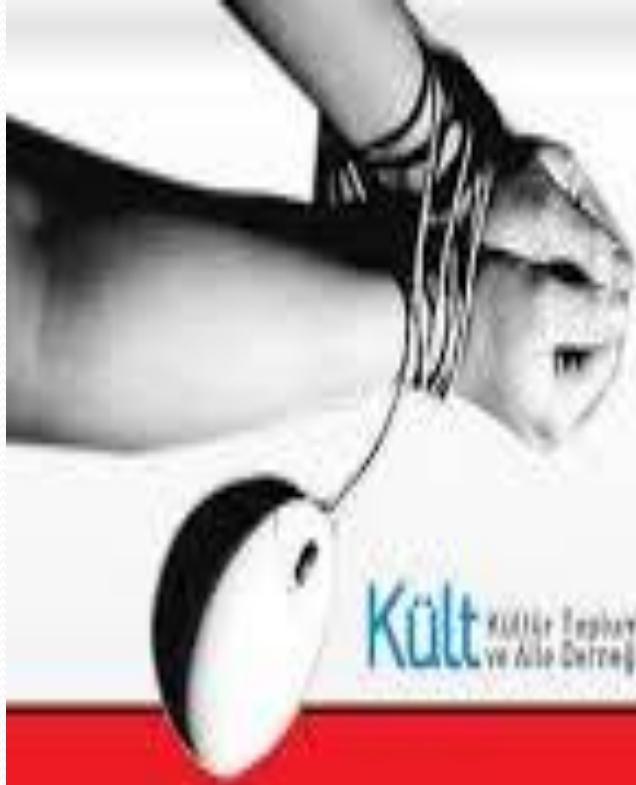


Belirtileri:

- Cep telefonunu veya sinyalini kaybetmenin olumsuz fiziksel belirtilere yol açması veya kişinin telefonunu asla kapatmaması
- Kişinin gelişen panik atağının sinyal çekmemesi veya şarjının bitmesine karşı aşırı bir tepki olduğunun farkında olması
- Kişinin obsesif biçimde cep telefonunun yanında olup olmadığını kontrol etmesi
- Cep telefonu güvenli bir yerde olsa bile onu kaybetme endişesinin olması

Belirtileri:

- Gelen mesaj veya cevapsız çağrının olup olmadığını görmek için sık sık telefon ekranına bakması
- Cep telefonu ile birlikte uyumak
- Anksiyete yaratan insanlarla sanal ortamda iletişim kurmayı tercih etmek
- Cep telefonu ile büyük harcamalar yapmak
- Fobinin oldukça uzun süredir devam etmesi ve kişinin sağlığını günlük yaşamını olumsuz etkilemesi



II. ULUSLARARASI TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI KONGRESİ



Kült Kültür Teyakkütü
ve Aile Derneği

 **HOCCA KARAMAN
ÜNİVERSİTESİ**



**T.C.
MILLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI**

Teknoloji bağımlılığını önlemek

- Önlemek tedavi etmekten her zaman daha iyi ve kolaydır.
- Tutarlılık şarttır. Bağımlılığı kuralsızlık besler.
- Tüm kurallar ve sözleşmeler belli bir zamanla sınırlı olmalıdır. Bir yıllık kurallar sürdürülemez.
- Ebeveyn gence gerekli zamanı ayırmalıdır.

Teknoloji bağımlılığını önlemek

- Ebeveyn kurallara kendi de uymalıdır.
- Bilgilendirme ve eğitim önleme çalışmalarının esaslarındandır.
- Sosyal becerileri arttırmak
- Teknolojik cihazları kullanılan mekanları sınırlamak



!!! İnternet bıçak gibidir; sadece faydalı işlerde kullanılınca kıymetlidir!!!

Sağlıklı internet/teknoloji kullanımı

- Teknolojinin, bilişsel ve davranışsal bir rahatsızlık olmaksızın makul bir zaman dilimi içerisinde açık bir amaç için kullanılması
- Gerçek hayattaki iletişimle internet iletişimini ayırt edebilme
- İnternetin kimlik kaynağı olarak kullanılmaması