

ERGEN RUH SAĞLIĞI AÇISINDAN BİR RİSK FAKTÖRÜ: İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Esra CEYHAN*

ÖZET

Amaç: Günümüzde internete ilişkin bağımlılık veya patolojik internet kullanımı büyük bir ilgi, araştırma, tartışma alanı olmuştur. İnternet kullanımı ile ilgili olumsuz problemler yaşayan insanlara ilişkin haberleri sıklıkla yazılı ve görsel basında görmek mümkündür. Bu çalışmada, internet ve ergen ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerinde durulduktan sonra ergenlerde internet bağımlılığına ilişkin araştırmalar gözden geçirilerek internet bağımlılığının ergenler için nasıl bir risk faktörü olduğunun ortaya konulması amaçlanmıştır. **Yöntem:** Araştırma kapsamında çeşitli veri tabanlarında "ergen", "internet" ve "ruh sağlığı" anahtar sözcükleri kullanılarak, ulaşılabilen çalışmalar gözden geçirilmiştir. **Bulgular:** Gözden geçirilen çalışmalar ergenlerin interneti en çok kullanan grup olmaya başladığını işaret etmektedir. Üniversite öğrencileri ve yetişkinler için tanımlanan internet bağımlılığı belirtilerinin ergenler tarafından da yaşandığı bildirilmektedir. Giderek daha fazla sayıda ergen internet bağımlılığının veya patolojik/sağlıksız internet kullanımının belirtilerini göstermekte ve günlük yaşamları, akademik başarıları ve sosyal ilişkileri önemli ölçüde etkilenmektedir. **Tartışma:** Ergenlik döneminin en temel gelişimsel ihtiyacı kimlik kazanmaktır. Kimlik kazanım süreci internet bağımlılığıyla ilişkilili olabilir. Ergenliğin bu gelişimsel ihtiyacı, sağlıksız/problemlerli internet kullanımının önemli bir etmeni olarak gözükmektedir. İnternet bağımlılığı ergenler arasında giderek yaygınlaşması ve olumsuz etkileri nedeniyle ana-babalar, eğitimciler ve tüm ruh sağlığı çalışanları tarafından dikkate ele alınmalı ve önleyici çalışmalar planlanmalıdır.

Anahtar sözcükler: Ergen, internet, ruh sağlığı, internet bağımlılığı

SUMMARY: A RISK FACTOR FOR ADOLESCENT MENTAL HEALTH: INTERNET ADDICTION

Objective: Nowadays, internet addiction or pathological internet use has become popular research subject. It is possible to be faced with the news in the printed and mass media about individuals who experience the problems related to internet use. The objective of the paper is to review all the published papers on internet addiction in adolescents and thus, to designate whether internet addiction is a risk factor for adolescent mental health. **Method:** Various databases were searched by using key words "adolescent", "internet" and "mental health" and the published papers were reached. **Results:** Adolescents have become more frequent users of internet. In addition, internet addiction symptoms which are defined for the university students and adulthood are also experienced by adolescents. As a result of this situation, some adolescents may exhibit the symptoms of the internet addiction or pathological/unhealthy internet usage gradually, and thus, their daily lives also may be affected negatively. **Discussion:** The developmental needs of adolescents is the most determining factor of unhealthy/problematic internet use. The fundamental developmental need of adolescence period is identity achievement. The identity achievement for adolescents play a major role in addiction, especially in internet addiction significantly. Therefore, the internet addiction on adolescents should be taken into consideration by all mental health workers, educators and parents and preventive studies should be planned.

Key words: Adolescent, internet, mental health, internet addiction.

GİRİŞ

İnternet, insanların her türlü bilgiye çok kısa bir zamanda ulaşmasını ve diğer insanlarla çok hızlı bir şekilde iletişim kurabilmesini sağlayarak insan yaşamına önemli katkılar getiren bir iletişim aracıdır. Günümüzde bu iletişim aracının kullanımı inanılmaz bir hızla artmıştır. İnternetin gelişmesi insan yaşamını olumlu yönlere etkilemekle birlikte, internet bazı olumsuz-

lukları da beraberinde getirmiştir. Bazı kullanıcılar uzun bir süre hiç yerinden kalkmadan ya da günlük yaşamına ilişkin etkinlikleri ihmal edecek, geciktirecek/erteleyecek bir biçimde interneti kullanabilmektedirler. Bu kullanıcılar, sağlıksız/problemlerli internet kullanım davranışı nedeniyle giderek yaşamlarında daha çok sorunla ve psikolojik bozulmalar ile karşılaşır hale gelmişlerdir. Bu durum, özellikle interneti yaygın bir biçimde kullanan bireyleri daha fazla etkileyebilmektedir. Dolayısıyla, internetin uygun bir biçimde kullanımı gerçekleştirilemediği

* Psk. Dan., Doç. Dr., Anadolu Üniv., Rehberlik ve Psikolojik Danışma Merkezi, Eskişehir.

zaman insan yaşamını olumsuz bir biçimde etkileme ve bağımlılık oluşturabilme potansiyeli söz konusudur (Morahan-Martin ve Schumacher 2000).

Araştırmalar, internet kullanıcılarının tıpkı ilaç, alkol ya da kumar gibi diğer bağımlılıklara benzeyen davranışları internet kullanımı için de göstermeye başladığına ilişkin bulgular ortaya koymaktadırlar (Griffiths 1996, Young 1998). Bu nedenle, internete ilişkin psikolojik bağımlılık ya da patolojik internet kullanımı büyük bir ilgi, araştırma, tartışma alanı olmaktadır. "İnsanlar internete bağımlı olabilirler mi?" ve "Patolojik internet kullanımı bir klinik bozukluk olarak DSM-IV'ün gelecek revizyonuna eklenebilir mi?" soruları, bu fenomenle ilgili hala cevaplanmamış sorulardan bir kaçıdır (DiNicola 2004). Bu sorulara ilişkin tartışmaların doğal bir sonucu olarak da, yaşamları olumsuz bir biçimde etkilenen bireylerin aşırı internet kullanım davranışlarını betimlemek için internet bağımlılığı (internet addiction/ internet dependency) (Scherer 1997, Wang 2001, Young 2004), problemli internet kullanımı (problematic internet use) (Shapira ve ark. 2000, Shapira ve ark. 2003, Ceyhan ve ark. 2007, Yellowlees ve Marks 2007), patolojik internet kullanımı (pathological internet use) (Morahan-Martin ve Schumacher 2000, Davis 2001, Gönül 2002, DiNicola 2004) ve internet davranış bağımlılığı (internet behavior dependence) (Hall ve Parsons 2001) gibi farklı kavramlar kullanıldığı görülmektedir. Farklı kavramların kullanılması, problemli internet kullanımını açıklayan farklı yaklaşımların her birinin, problemli internet kullanımının duyuşsal, davranışsal ve bilişsel bileşenlerinden birine odaklanmasından kaynaklanmaktadır (Davis 2001).

Young (1998) internet bağımlılığının teşhisi için patolojik kumar oynamanın DSM-IV ölçütlerini temel alarak internet bağımlılığına ilişkin bir ölçüt listesi önermektedir (interneteye ilişkin aşırı zihinsel uğraş, internette geçirilen süreye gittikçe daha fazla ihtiyaç duyma, internet kullanımı azaldığında huzursuzluk, sinirlilik gibi yoksunluk belirtileri gösterme...). Bazı araştırmacılar ise internet kullanıcılarının internetin kendisine değil internetten elde ettikleri kumar oynama, sohbet, alış-veriş ve oyun gibi materyallere bağımlı olduklarını belirtmektedirler (Griffiths 2000, Davis 2001, Tsai ve Lin

2003, Li ve Chung 2006). Patolojik internet kullanımı kavramını tercih eden Davis (2001) ise internetin aşırı kullanımını, özgül patolojik internet kullanımı (belirli internet uygulamalarını aşırı kullanma) ve genel patolojik internet kullanımı (belirli bir amaç olmaksızın internetin aşırı kullanımı) olarak birbirinden ayırmaktadır. Bazı araştırmacılar da (Young 1998, Shapira ve ark. 2000, Beard ve Wolf 2001), internetin problemli kullanımını dürtü kontrol bozukluğunun yaygın bir elementi olarak görmekte ve genel olarak internet kullanımını kontrol etmedeki yetersizlikten dolayı yaşanan rahatsızlık ve fonksiyonel bozulma ile karakterize etmektedirler (Shapira ve ark. 2000).

Ergenlerde internet bağımlılığını önleyici müdahalelerin geliştirilebilmesinde, ergenlerin internet kullanımı ve ruh sağlıkları arasındaki ilişkilerin ortaya konulması oldukça önemlidir. Bu nedenle, bu yazıda, internet ve ergen ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerinde durulduktan sonra ergenlerde internet bağımlılığına ilişkin araştırmalar gözden geçirilerek internet bağımlılığının ergenler için nasıl bir risk etmeni olduğu ortaya konulmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma kapsamında EbscoHost, Blackwell Synergy, Proquest, SplingerLink, Taylor & Francis, Sage gibi çok sayıda veri tabanını tarayan Anadolu Üniversitesi "veri tabanları toplu tarama motoru" (central search & article linker) kullanılarak "ergen", "internet" ve "ruh sağlığı" anahtar kelimeleri çerçevesinde ilgili çalışmalar belirlenmiştir. Bu çalışmalardan tam metin olarak ulaşılabilen araştırma makaleleri ile gözden geçirme yazıları değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme çerçevesinde ergenlerin ruh sağlığı üzerinde internet bağımlılığının nasıl bir risk faktörü olduğu sistematik bir biçimde ortaya konmaya çalışılmıştır.

İNTERNET VE ERGEN RUH SAĞLIĞI

Günümüzde internete ilişkin bağımlılık ya da patolojik internet kullanımı büyük bir ilgi, araştırma, tartışma alanı olmuştur. İnternet kullanımı ile ilgili problemler yaşayan insanlara ilişkin haberleri sıklıkla yazılı ve görsel basında görmek mümkündür. Araştırmalar ise daha çok üniversite öğrencileri ve yetişkinlerle yapılmak-

tadır. Artık ergenler de internetin olumsuz etkilerini yaşamaya başlamışlardır. Nitekim, ergenler gittikçe interneti en çok kullanan grup olmaya başlamıştır (Subrahmanyam ve Lin 2007, Kaltiala-Heino ve ark. 2004, TÜİK 2007). İnternet kullanımındaki bu büyük artış, ergenlerde çeşitli psikolojik değişmelere yol açabilmektedir (Kim ve ark. 2006). Bununla birlikte, ergenlerde sağlıklı/sağlıksız internet kullanımı ile ilgili az sayıda araştırma bulunmaktadır. Ergenler interneti çok sık kullanmaları nedeniyle ve henüz psikolojik olgunluğa erişemedikleri için, internet bağımlılığı geliştirme açısından potansiyel bir gruptur. Bu nedenle psikologlar ve eğitimciler için son yıllarda ergenlerde internet bağımlılığı önemli bir sorun haline gelmiştir (Tsai ve Lin 2003).

Üniversite öğrencileri ve yetişkinler için tanımlanan internet bağımlılığı belirtilerinin ergenler tarafından da yaşandığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Tsai ve Lin 2003). Ergenlerde sağlıksız internet kullanımının bir çok nedeni olabilmektedir. Genellikle ergenlerin gelişimsel ihtiyaçları problemlili/patolojik internet kullanımının en önemli nedenini oluşturmaktadır (Lin ve Tsai 2002). Bu sağlıksız/patolojik kullanımın bir nedeni, ergenlerin kişilik gelişiminin ve hızlı psikolojik olgunlaşmanın ortasında olmaları nedeniyle, maddeler ya da aşırı internet kullanımı gibi bağımlılık yapıcı çeşitli etkenlerin zararlı etkilerine daha çok maruz kalabilmeleri olabilir (Kaltiala-Heino ve ark. 2004). Ayrıca, ergenlerde yenilik ve heyecan arayışı en temel kişilik özelliği (Farley ve Cox 1971) olduğu için alkollü araba kullanma, ilaç kullanma, dalma ya da paraşütle atlama gibi riskli ve tehlikeli davranışlara yönelebildikleri dikkate alındığında, internette sörf yapmak ya da bir çok çevirim içi aktivitede bulunmak ergenler için yaygınlıkla ileri teknoloji tehlikesi/macerası haline gelmeye başlamıştır (Akt: Lin ve Tsai, 2002).

Ergenler sosyal gelişim açısından en yoğun dönemi yaşamakta, kimlik ve kimlik ile ilgili konularla yoğun bir şekilde uğraşmakta ve çeşitli kimlik denemeleri yapmaktadırlar (Erikson 1968). Bu nedenle, özellikle bu dönemde yaşıt kabulü ve sosyal onay ön plana çıkmaktadır. Ergenler, internet yoluyla kurdukları iletişimlerde kolaylıkla onay ve kabul elde edebilmektedir (Tsai ve Lin 2003). Bu durum, günümüzde ergenler arasında internet yoluyla

arkadaşlık kurmayı daha popüler hale getirmiştir (Lin ve Tsai 2002). Böylece, ergenler arasında sohbet odalarında konuşmak, mesajlar yolu ile paylaşımında bulunmak ve vakit geçirmek gittikçe artmaktadır. Bunun sonucunda, bazı ergenler gittikçe internet bağımlılığının ya da patolojik/sağlıksız internet kullanımının belirtilerini gösterir, bu durumdan günlük yaşamları da etkilenir hale gelebilmektedirler.

Ergenlerde internet kullanımının iyilik hallerini etkilemesinde diğer önemli bir risk etmeni ise ergenlerin, internet ortamda kimliklerini gizleme ve istedikleri bir kimlikte görünme olanağına sahip olabilmeleridir. Ergenler arasında bu durum ideal ya da arzu edilen kimliği ortaya koyma çabalarının yanı sıra çoğunlukla arkadaşlarına şaka yapma amacıyla ortaya çıkabilmektedir. Ergenler, interneti gelişen iletişim repertuarlarında bir araç olarak kullanmanın yollarından biri olarak bu kimlik oyunlarını gerçekleştirmektedirler (Gross 2004). Ancak sürekli olarak sahte kimlik örüntülerini kullanmak, ergenleri psikolojik olarak incinebilir duruma getirebilmektedir. Nitekim, interneti yoğun bir biçimde kullanan ve internet bağımlılığının ya da patolojik/sağlıksız internet kullanımının belirtilerini göstermeye başlayan ergenler, aynı zamanda internet ortamında sürekli olarak "ideal" kimliklerini gösterebilmektedirler. Bu durum ise ergenin genellikle bireysel kimlik değerlendirmelerinin gerçekçi olmayan bir biçimde şişmesine yol açabilmektedir. Diğer yandan ergenler, internet yoluyla sanal dünyada gerçek dünyadan daha önce ve daha doyum verici yaşantılar geçirmekte, sanal yaşantılar yoluyla oluşan kimlik duygusu ise ergenlerin sahip oldukları özellikleri tanımalarını sağlamaktadırlar. Ancak, ne yazık ki, ergenler bunları her zaman sanal dünyadan gerçek dünyaya kolayca transfer edememektedirler. Aynı zamanda başarılı bir kimlik kazanımı için bu sürecin, sanal dünyadan çok gerçek dünyada olması gerekmektedir (Ward III 2000). Sonuçta, kimlik kazanma sürecinde zorlanan ergenler, interneti gerçek yaşam sorumluluklarından ve gerçek kimliklerinden kaçmaya yardımcı olarak görmeye başlayabilmektedirler (Yang ve Tung 2007). Ayrıca, araştırmalar, internet dünyasının ergenlerin depresyonunu hafifleten bir rahatlama yeri olarak görülmeye başlandığını göstermektedir (Tsai ve Lin 2003).

Ergen ruh sağlığında yaşıtları ile yakın ve anlamlı ilişkiler kurmak çok önemlidir. Yakın yaşıtlı ilişkileri ergenlerin benlik saygıları ve iyilik halleri ile pozitif olarak ilişkili iken yaşıtları ile ilişki problemleri yaşamak ise depresyonun ve olumsuz benlik algısının en temel yordayıcıları olduğu araştırmalar tarafından ortaya konulmuştur (Gross ve ark. 2002). Ergenlerin yaşıtları ile olan etkileşimlerinde internet kullanımının etkileri, internette geçirilen süre, kullanılan aktivite ve etkileşime girilen kişilere (yabancı/tanıdık) göre farklılık gösterebilmektedir. Ergenlerin yaşıtları ile kurduğu yüz yüze ilişkiler, sosyal yeterlik kazanmalarında oldukça önemli bir role sahiptir. Bununla birlikte, ergenler arasında "elektronik arkadaşlıklar" geliştiren ergenlerin sayısı ise artmaktadır. Bu durum çocukların kişilerarası iletişim becerilerini geliştirmelerini engellediğinden endişe vericidir. Kendi yatak odalarında yalnız başlarına internet kullanımı, ergenlerin diğer sosyal aktiviteler için zamanlarının çalınmasına, arkadaşlık ilişkileri kurma ve geliştirmelerinin engellenmesine yol açmaktadır. Diğer yandan ergenler internet yoluyla başkaları ile iletişim kurmakta ve geniş bir sosyal çevreye de sahip olabilmektedirler (Subrahmanyam ve Lin 2007). Bu kapsamda internet kullanımı, ergenlerin iyilik halini zayıflatmakta mı yoksa güçlendirmektedir? (Gross ve ark. 2002).

İnternet kullanımı, gerçekte yaşamdaki sosyal etkileşimlerin yerini aldığında kullanıcılar kötü bir döngüye yakalanabilmekte ve aşırı internet kullanımı ile bireyin yaşadığı psikolojik sıkıntılar birbirini tetikleyerek bu döngüyü sürdürebilmektedir (Morahan-Martin 1999). Bu nedenle yalnızlık ve depresyon gibi olumsuz psikolojik durumlar ile internet kullanımı arasındaki ilişkinin iki yönlü olabileceği belirtilmektedir (Whang ve ark. 2003, Morahan-Martin 2005). Bundan dolayı, internet kullanımı ve ruh sağlığı arasında neden-sonuç ilişkileri kurmanın uygun olmayacağı, bunun yerine her ikisini ortak oluşumunu (coexistence) kabul etmenin daha üretici olabileceği vurgulanmakta ve sebep-sonuç ilişkilerinin kurulabilmesinin ise boylamsal çalışmalarla mümkün olabileceği belirtilmektedir (Morahan-Martin 2005). Yazında ergenlerde internet kullanımı ve ruh sağlığı arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik çeşitli araştırmalar gerçekleştirildiği görülmektedir. Aşağıda bu araştırma sonuçları verilmiştir.

ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Ergenlerde internet kullanımı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkileri ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalarda genellikle internetin kullanım amacı, internette kullanılan aktiviteler, internetin ne kadar süre kullanıldığı gibi internet yaşantıları, ergenlerin kişilik özellikleri ile ergenlerin sosyal ve psikolojik iyilik hallerinin incelendiği görülmektedir. Bu çerçevede, bu çalışmada ergenlerde internet bağımlılığı ile ilgili çalışmalar "internet bağımlılığı ve ergenlerin internet kullanım davranışları" ve "internet bağımlılığı ve ergenlerin psikolojik ve sosyal iyilik halleri" başlıkları altında gruplanarak açıklanmıştır.

İnternet Bağımlılığı ve Ergenlerin İnternet Kullanım Davranışları

Ergenlerde problemlili/patolojik internet kullanımı ya da internet bağımlılığının oluşmasında, internet kullanım davranış örüntüleri önemli bir rol oynamaktadır (Davis 2001). Bu nedenle, ergenlerin interneti hangi amaçlarla, hangi aktiviteleri ne kadar süre kullandıkları ve bunlarla internetin patolojik kullanımı ya da internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin yaygınlıkla incelendiği görülmektedir. Araştırmalar çoğunlukla ergenlerin interneti, iletişim ve eğlenme amacı ile kullandığını, bunu bilgi arama amacının takip ettiğini göstermektedir (Tsai ve Lin 2003, Bayraktar ve Gün 2006, Yang ve Tung 2007). Ergenlerin özellikle kızların interneti arkadaşları ile iletişim kurmak, yeni insanlarla tanışmak, çeşitli gruplara katılmak ve kişisel yardım almak amacıyla kullandıkları belirlenmiştir. Ergenler, hem yakındaki hem de uzaktaki arkadaşları ile ilişkilerini sürdürmek için interneti kullanmalarının kendileri için çok önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Aynı zamanda internetin "şimdi ve burada" olmayı sağlayan imkânı ile günün haberlerinden ve dedikodulardan bilgi sahibi olmak için iletişimi kurmak açısından interneti sıklıkla kullandıklarını belirtmişlerdir (Kraut ve ark. 1998). Erkekler ise sanal ortamda sörf yapmayı ve şiddet içeren oyunları daha çok tercih etmektedirler (Gross 2004).

Bazı araştırmalarda internetin farklı aktivitelerinde geçirilen zamanın, ergenin iyilik hali ile ilişkili olmadığı bulunmuştur (Gross ve ark. 2002, Gross 2004, Subrahmanyam ve Lin 2007). Bununla birlikte çevirim içi ilişkide bulunan kişilerin yakınlık derecesinin (arkadaş mı ? yabancı mı ?) iyilik hali ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Özellikle okulda çok fazla arkadaşı olmayan, yalnızlık duyguları ve sosyal kaygısı olan çocuklarda yabancılarla etkileşimde bulunmaya yönelik bir eğilim olduğuna ilişkin bulgular bulunmaktadır (Gross ve ark. 2002). Bu bulguları destekler nitelikte, interneti sohbet amacıyla kullananların, internetin psikolojik olarak faydalı olduğuna inandıkları; interneti sıklıkla kullananların, yalnızlık duyguları yaşadıkları ve internetin bağımlılık yaratabileceğine inandıkları yönündeki bulgular elde edilmiştir. Aynı zamanda interneti sohbet amacıyla kullanan sosyal korkuya sahip olan kullanıcıların, gerçek yaşamdaki ilişkilerini geliştirmeye yardımcı olabilecek olan iletişim becerileri ve sosyal davranışların provasını yapma imkanı sağlayan düşük riskli bir sosyal yaklaşım biçimi olarak interneti kullanabilecekleri belirtmektedirler (Campbell ve ark. 2006). Diğer yandan internetin aşırı kullanımı, direkt sosyal ilişkilerden kaçınmanın işlevsel olmayan bir eğilimi olarak değerlendirilebilmektedir (Mittal ve ark. 2007). Bu alanda yapılan araştırmalar, internetin ergenlerin yüz yüze ilişkide buldukları arkadaş/okul arkadaşları ile ilişkilerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Kandell 1998, Chou ve Hsiao 2000, Lin ve Tsai 2002, Gross ve ark. 2002, Gross 2004, Yang ve Tung 2007). Bununla birlikte interneti kullanım düzeyi düşük olan ergenlerin yüksek olanlara göre anne ve arkadaşları ile daha iyi ilişkilere sahip olduğunu gösteren bulgular da bulunmaktadır (Sanders ve ark. 2000).

Ergenlerin internet kullanım davranış örüntüleri ve internet bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırma bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, ergenlerin internet kullanım amaçlarının internet bağımlılığının oluşmasında önemli bir etmen olduğunu göstermektedir. Böylece, özellikle ergenlerin eğlenme ve iletişim amaçlı internet kullanım davranışları, onların internet bağımlılığı geliştirmelerinde etkili olabileceği söylenebilir.

İnternet Bağımlılığı ve Ergenlerin Sosyal ve Psikolojik İyilik Halleri

Ergenlerde aşırı internet kullanımının sosyal ve psikolojik iyilik hallerindeki düşme ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. İki yıl süren boylamsal bir araştırmanın birinci yılının sonunda aile ile iletişim, sosyal çevrenin genişliği ve yalnızlık duygularını kapsayan sosyal katılım açısından önemli bir düşme olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda internetin aşırı kullanımı ile depresyon arasında önemli ilişkiler elde edilmiştir. Araştırmada yalnız ve depresif olanların internete yönelmedikleri, internetin kendisinin sosyal iyilik halindeki düşmeye neden olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak bu araştırmadaki 10-19 yaş arasındaki ergenlerde internette aşırı zaman geçirenlerde yalnızlık ve depresyon artmıştır. Çünkü sohbet odalarında çok fazla "zayıf bağları" olan yabancılarla ve az tanıdıkları kişilerle çok uzun zaman geçirmişlerdir ve bu kişilerle gerçek yaşamda bağlantıya geçmemişler ve güçlü sosyal destek sağlayacak "güçlü bağları" olan aile ve arkadaşları ile ise daha az zaman iletişim kurmuşlardır. Araştırmaya katılanlarda ikinci yılda internet kullanmaya devam etmelerine rağmen, yalnızlıkta artma ya da sosyal iyilik halinde düşme ortaya çıkmamıştır (Kraut ve ark. 1998). Benzer şekilde ergenlerin internet davranışlarının, iyilik halleri üzerinde az bir etkiye sahip olduğu ancak bu ilişkinin genellelenebilirliğinin açık olmadığı (Biao-Bin ve ark. 2006) belirtilmektedir (Akt: Hardie ve Tee 2007).

İnternet bağımlısı olan ergenlerde depresyon ve intihar düşüncesi düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren bulgular bulunmaktadır (Kim ve ark. 2006). Diğer yandan internet kullanım düzeyinin depresyon, kaygı ve sosyal korku (fearfulness) ile ilişkili olmadığını gösteren bulgular da bulunmaktadır (Sanders ve ark. 2000, Campbell ve ark. 2006). Ayrıca, şizotipal kişilik bozukluğu ve depresyon tanısı almış ergenlerin sohbet odalarında ve çevirim içi oyunları oynamada daha çok zaman geçirdikleri, ancak elektronik posta kullanma açısından ise bir fark olmadığı bulunmuştur (Mittal ve ark. 2007). Bazı araştırmalar, ergenlerin düşük benlik saygısı ve diğer uyum problemleri ile başa çıkma stratejisi olarak sağlıksız/problemlerli internet kullanım davranışı sergilediğini ortaya koymaktadır (Lin ve Tsai 2002).

Bağımlılık, utangaçlık, depresyon ve düşük benlik saygısı gibi özelliklerine sahip ergenlerin bu özelliklere sahip olmayan ergenlere göre daha çok internet bağımlılığı gösterdikleri bulunmuştur (Yang ve Tung 2007). Benzer şekilde, internet bağımlısı ergenlerin yaşlarına oranla daha çok duygusal ve kişilik problemlerine sahip oldukları (Yao-Guo ve ark. 2006) bulunmuştur (aktaran Hardie ve Tee 2007).

İnternet bağımlılığı gösteren ergenlerde genel psikopatoloji de değerlendirilmiştir. 11-21 yaşları arasındaki Tayvanlı ergenlerle yapılan çalışmada, internet bağımlılığı gösteren ergenlerin daha şiddetli psikiyatrik belirtilere sahip oldukları bulunmuştur. Düşmanlık ve depresyon ile internet bağımlılığı arasında ilişkiler bulunmuştur. Araştırmacılar bu ilişkinin 4 farklı şekilde açıklanabileceğini belirtmektedirler. Birincisi, psikiyatrik belirtiler, internet bağımlılığının ortaya çıkmasına ya da kalıcı olmasına yol açabilir. İkincisi, internet bağımlılığı, psikiyatrik belirtileri hızlandırmış olabilir. Üçüncüsü, internet bağımlılığı ve psikiyatrik belirtiler her biri diğerine karşı olan incinebilirliği artırabilir. Dördüncüsü, genetik ve çevresel risk etmenleri, psikiyatrik belirtilerin ve internet bağımlılığının ortaya çıkmasına ya da kalıcı olmasına yol açabilir. Araştırmacılar, yüksek düzeyde psikiyatrik belirtilere sahip olan ergenlerin interneti, duygusal sorunları ile baş etmede kullanabileceklerini belirtmektedirler (Yen ve ark. 2008)

Ergenlerin kişilik özelliklerinin internet bağımlılığında önemli bir etmen olduğu görülmektedir. Ergenlerle yapılan bir çalışmada, internet bağımlılığı gösteren ergenlerin Eysenck Kişilik Envanterinin nevrotizm, psikotizm ve yalan alt boyutlarında daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur (Cao ve Su 2006). Ayrıca, ergenlerin kişilik özelliklerinin internet kullanım amaçlarını etkilediği bulunmuştur. Nevrotik kişilik özelliklerine sahip ergenler interneti eğlence ve kişilerarası iletişim kurmak amacıyla kullanmaktadırlar. Dışadönüklük özelliğine sahip olan ergenler ise interneti sadece kişilerarası iletişim kurmak amacıyla kullanmaktadırlar (Wolfradt ve Doll 2001). Bununla birlikte ergenlerin interneti kullanım amaçları ile kişilik özellikleri arasında bir ilişki olmadığını gösteren bulgular da bulunmaktadır (Engelberg ve Sjoberg 2004). Ergenlerin internette şiddet içeren oyunları oynamaları ile antisosyal saldırganlık

düzeyleri ve kendine yönelik saldırganlık düzeyi arasında ilişki olduğu da bulunmuştur (Bayraktar ve Gün 2006).

Alan yazında internet bağımlılığı ile ergenlerin depresyon, benlik saygısı ve yaşam doyumu, genel psikopatoloji, kişilik özellikleri gibi değişkenler arasındaki ilişkiler araştırılmakla birlikte, bu değişkenler ile internet bağımlılığı arasında nedensel ilişkileri ortaya koyan çok sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Tayvanlı ergenlerle yapılan çalışmada, kişilik özellikleri, benlik saygısı, yaşam doyumu, ruh sağlığı, aile işlevleri ve internet aktivitelerinin internet bağımlılığını ne derece yordadığı araştırılmıştır. Bir yıl süren izleme çalışmalarının sonucunda, kişilik özelliklerinden yüksek düzeyde heyecan arama ve düşük ödül ihtiyacı ile düşük benlik saygısı, düşük aile fonksiyonları ve çevrim içi oyun oynamanın internet bağımlılığını yordadığı bulunmuştur. Aynı zamanda düşük düşmanlık duyguları ve düşük kişilerarası ilişki kaygısının ise internet bağımlılığındaki azalmayı yordadığı bulunmuştur. Araştırmacılar bu risk etmenlerinin, ergenlerde internet bağımlılığının önleme stratejilerinin oluşturulmasında kritik etmenler olarak değerlendirilmesini önermektedirler (Ko ve ark. 2007).

Ergenlerde internet bağımlılığı ve ergenlerin sosyal ve psikolojik iyilik halleri arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik yapılan araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde; ergenlerde internet bağımlılığının ruh sağlıklarını etkileme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Araştırmalar, özellikle ergenlerin sahip oldukları kişilik özellikleri ve psikolojik bozuklukların ergenlerin internet bağımlılığı geliştirmesinde önemli olduğunu; diğer yandan internet bağımlılığının ergenlerin psikolojik ve sosyal iyilik hallerinde düşmeye yol açabileceğini ortaya koymaktadır. Bu bulguların, internet bağımlılığı ve ruh sağlığı arasında iki yönlü bir ilişkinin olabileceği yönündeki görüşleri (Whang ve ark. 2003, Morahan-Martin 2005) destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

SONUÇ

İnternet, ergenlerin yaşamlarına önemli bir biçimde olumlu katkılar getirdiği ve internet kullanımının artık çağımızın bir gerekliliği olduğu gerçeği yadsınamaz olmakla birlikte,

tüm toplumlarda internet bağımlılığının ve sağlıklı/problemlili internet kullanımının da pek çok yetişkin gibi bazı ergenler için de önemli bir tehdit olduğu bir gerçektir. Bu nedenle, ergenlerin gelişimsel ihtiyaçlarının sağlıklı/sız/problemlili internet kullanmalarında önemli bir etken olduğu, ergenlik döneminin en temel gelişimsel ihtiyacının ise bir kimlik kazanmak olduğu, kimlik kavramının internet bağımlılığında (Griffiths 1996, Ward III 2000, Huang 2006) önemli bir rol oynadığının farkında olunmalıdır. Aynı zamanda ergenlerin yenilik ve heyecan arama özelliğine sahip olmaları; yaşıt etkisinin yoğun olması gibi ergenlere özgü olan özellikler onları internet bağımlısı olmalarında daha incinebilir hale getirebilmektedir (Lin ve Tsai 2002, Tsai ve Lin 2003). Aynı zamanda ergenlerde internet bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar, ergenlerin interneti kullanım davranış örüntülerinin, kişilik özelliklerinin ve psikolojik bozuklukların internet bağımlılığının gelişmesinde risk etmenleri olabileceğini göstermektedir. Ergenlerde internet bağımlılığı ile ilgili olan tüm etmenler bir arada değerlendirilmeli ve bu durum, tüm ruh sağlığı çalışanları, eğitimciler ve ana-babalar tarafından dikkate alınmalıdır. Ayrıca, ülkemizde, ergenlerin internet bağımlılığı ya da zararlı internet kullanım örüntüsünün ortaya konmasına büyük bir ihtiyaç vardır. İnternetin ergenlerin gelişimsel ihtiyaçlarına bir çözüm mü yoksa engel mi olduğunun da çeşitli araştırmalar yoluyla ortaya konması da büyük önem kazanmaktadır. Diğer yandan ergenlerde internet bağımlılığı ve ruh sağlığı arasında sebep-sonuç ilişkilerinin kurulabilmesini sağlayacak boylamsal araştırmalar da bu ikisi arasındaki örüntüyü daha açık bir şekilde ortaya konulmasını sağlayacaktır.

Ergenlerde internet kullanımının ve buna bağlı olarak internet bağımlılığı ya da problemli/patolojik internet kullanımının hızla artması, hem önleyici ve koruyucu hem de tedavi edici müdahalelerin geliştirilmesini de gerekli kılmaktadır. Bu amaçla alan yazında bazı önerilen müdahaleler bulunmaktadır. Bunlardan biri internet bağımlılığını, problem davranışlar kuramına göre açıklayanların getirdiği önerileridir. Problem davranışlar kuramına göre internet bağımlılığı, tıpkı sigara, alkol ve madde kullanımı gibi bir davranış problemi olarak değerlendirilebilir. İnternet bağımlılığı yeni bir davranış problemi olarak görüldüğünde, önleyici

ve tedavi edici müdahaleler de geliştirilebilir. Tedavi müdahaleleri, problem davranışlar için geliştirilen müdahalelerinin biri üzerinde odaklaşabileceği belirtilmektedir (Yen ve ark. 2008). Diğer yandan patolojik internet kullanımını bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre açıklayanlar ise bilişsel davranışçı müdahaleler önermektedirler (Davis 2001). Aynı zamanda patolojik internet kullanımı, dürtü kontrol bozukluğuna ve bipolar duygu durum bozukluğuna yakın olması nedeniyle farmakoterapilerin de uygulanabileceği önerilmektedir (Gönül 2002). Bununla birlikte farklı tedavi müdahalelerinin etkililiğini araştıran herhangi bir çalışma bulunmamaktadır.

KAYNAKLAR

Bayraktar F, Gün Z (2007) *Incidence and correlates of internet usage among adolescents in North Cyprus. Cyberpsychol Behav* 10:191-197.

Beard KW, Wolf EM (2001) *Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. Cyberpsychol Behav* 4: 377-383.

Campbell A, Cumming SR, Hughes I (2006) *Internet use by socially fearful: Addiction or therapy? Cyberpsychol Behav* 9: 69-81.

Cao F, Su L (2006) *Internet addiction among Chinese adolescents: Prevalence and psychological feature. Child Care Health Dev* 33: 275-281.

Ceyhan E, Ceyhan AA, Gürçan A (2007) *Problemlili internet kullanımı ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri (KUYEB) Dergisi* 7: 387-416.

Chou C, Hsiao MC (2000) *Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college student's case. Computer and Education* 35: 65-80.

Davis RA (2001) *A cognitive-behavioral model of pathological internet use. Comput Human Behav* 17: 187-195.

DiNicola MD (2004) *Pathological internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates. Doctoral Dissertation, Ohio University.*

Engelberg E, Sjoberg L (2004) *Internet use, social skills and adjustment. Cyberpsychol Behav* 7: 41-47.

Erikson EH (1968) *Identity: Youth and Crisis. New York: Norton.*

Gönül AS (2002) *Patolojik internet kullanımı (İnternet bağımlılığı/kötüye kullanımı). Yeni Symposium* 40: 105-110.

- Griffiths M (1996) Internet addiction: An issue for clinical psychology? *Clin Psychol Forum* 97: 32-36.
- Griffiths M (2000) Internet addiction: Time to be taken seriously? *Addict Res Theory* 8: 413-418.
- Gross EF (2004) Adolescent Internet use: What we expect, what teens report. *J Appl Dev Psychol* 25: 633-649.
- Gross EF, Juvonen J, Gable SL (2002) Internet use and well-being in adolescence. *J Soc Issues* 58: 75-90.
- Hall AS, Parsons J (2001) Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *J Mental Health Couns* 23: 312-327.
- Hardie E, Tee MY (2007) Excessive internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in internet addiction. *Aust J Emerg Technol Society* 5: 34-47.
- Huang YR (2006) Identity and intimacy crisis and their relationship to internet dependence among college students. *Cyberpsychol Behav* 9: 571-576.
- Kandell JJ (1998) Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychol Behav* 1: 11-17.
- Kaltiala-Heino R, Lintonene T, Rimpela A (2004) Internet addiction? Potentially problematic use of the internet in a population of 12-18 year-old adolescents. *Addict Res Theory* 12: 89-96.
- Kim K, Ryu E, Chon MY ve ark. (2006) Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *Int J Nurs Stud* 43: 185-192.
- Ko CH, Yen JY, Yen CF ve ark. (2007) Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: A prospective study. *Cyberpsychol Behav* 10: 545-551.
- Kraut R, Patterson M, Lundmark V ve ark. (1998) Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *Am Psychol* 53: 1017-1031.
- Lin SSJ, Tsai CC (2002) Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Comput Human Behav* 18: 411-426.
- Li SM, Chung TM (2006) Internet function and Internet addictive behavior. *Comput Human Behav* 22: 1067-1071.
- Mittal VA, Tessner KD, Walker EF (2007) Elevated social Internet use and schizotypal personality disorder in adolescents. *Schizophr Res* 94: 50-57.
- Morahan-Martin J (1999) The relationship between loneliness and internet use, abuse. *Cyberpsychol Behav* 2: 431-440.
- Morahan-Martin J (2005) Internet abuse: Addiction? Disorder? Symptom? Alternative explanations? *Soc Sci Comput Rev* 23: 39-48.
- Morahan-Martin J, Schumacher P (2000) Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Comput Human Behav* 16: 13-29.
- Sanders CE, Field TM, Diego M ve ark. (2000) The relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence* 35: 237-242.
- Scherer K (1997) College life online: Healthy and unhealthy internet use. *J Coll Student Dev* 38: 655-664.
- Shapira NA, Goldsmith TD, Keck PE Jr ve ark. (2000) Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *J Affect Disord* 57: 267-272.
- Shapira NA, Lessig MC, Goldsmith TD ve ark. (2003) Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depress Anxiety* 17: 207-216.
- Subrahmanyam K, Lin G (2007) Adolescents on the net: Internet use and well-being. *Adolescence* 42: 659-677.
- Tsai CC, Lin SSS (2003) Internet addiction of adolescents in Taiwan : An interview study. *Cyberpsychol Behav* 6: 649-652.
- TÜİK (2007). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?ind=605>. Erişim Tarihi: 06.02.2008.
- Wang W (2001) Internet dependency and psychosocial maturity among college students. *Int J Hum Comput Stud* 55: 919-938.
- Ward III DL (2000) The relationship between psychosocial adjustment, identity formation, and problematic internet use. Doctoral dissertation, The Florida State University.
- Whang LSM, Lee S, Chang G (2003) Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychol Behav* 6: 143-150.
- Wolfradt U, Doll J (2001) Motives of adolescents to use the Internet as a function of personality traits, personal and social factors'. *J Educ Comput Res* 24: 13-27.
- Yang SC, Tung CJ (2007) Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Comput Human Behav* 23: 79-96.
- Yellowlees PM, Marks S (2007) Problematic internet use or internet addiction ? *Comput Human Behav* 23: 1447-1453.
- Yen JY, Ko CH, Yen CF ve ark. (2008) Psychiatric symptoms in adolescents with internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry Clin Neurosci* 62: 9-16.
- Young KS (1998) Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav* 1: 237-244.
- Young KS (2004) Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *Am Behav Sci* 48: 402-415.