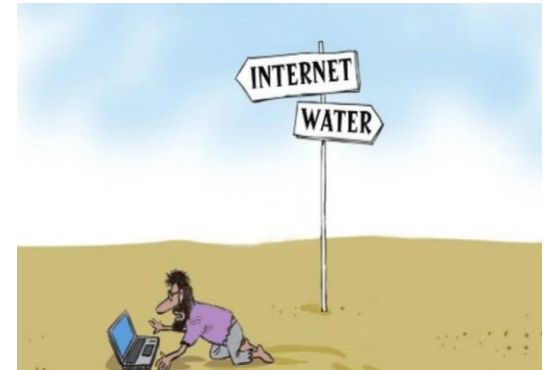


# İnternet Bağımlılığı



Doç. Dr. S. Gülfem Çakır  
Akdeniz Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi  
glfmcakir@gmail.com



# İnternet ve sosyal medya

- Hayatımızda birçok kolaylıklar sağlayan önemli teknolojik gelişmelerden biri
- Amacı doğrultusunda bilinçli olarak kullanıldığında zamanı verimli kullanma, tasarruf sağlama gibi pek çok faydaları var
- Çocuk ve ergenler başta öğrenme olmak üzere, sosyal etkinlikleri gerçekleştirme ve boş zamanlarını değerlendirme konusunda interneti yoğun biçimde kullanmakta

# Sağlıklı internet kullanımı

- İnternetin ***düşünsel, davranışsal herhangi bir rahatsızlık yaşanmaksızın***, uygun bir zaman diliminde, istendik amaca ulaşmak için kullanılmasıdır (Davis 2002).

# İnternet ve sosyal medya

- Bilişsel gelişim düzeyleri nedeniyle çocuklar bu araçların olumsuz etkilerine karşı daha açık olurlar.
- İnternet kullanımı
  - ❖ bilgiye ulaşma, araştırma yapma, problem çözme, yaratıcılık, kritik düşünme
  - Kontrolsüz, amacı dışında ve bilinçsiz kullanım yönü ile kaygıya neden olma
  - Kişisel becerilerin gelişmesini olumsuz etkileme
  - Giderek yalnızlaşma ve yüz yüze ilişki kurmada zorluk yaşama

# Online oyunlar

- Çocuk ve ergenin ***sosyalleşme ve akran ilişkileri kurma gereksinimlerine sanal olarak*** da olsa doyum sağlayabilecek kaynaklardan birisi olduğu için giderek ***daha çok oynama eğilimine*** yol açabilmektedir.



# Teknoloji bir bağımlılık olabilir mi?

- **Evet!!!**

- İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı birer davranışsal bağımlılık biçimi olarak değerlendirilmektedir.

- Diğer davranışsal bağımlılıkları (kumar, alışveriş vb.) veya kimyasal bağımlılıkları olan bireylere **benzer semptomlar** göstermektedir.



# İnternet bağımlılığı

- Çatı bir kavram, genel ve kapsayıcı
- Genellikle her an ulaşabilme ve ulaşılabilir olma gereksinimi
- “Çevrimiçi” olduğunda hissedilen sosyal bağ ve destek duygusu, çevrimiçi kalmaya yönelik motivasyonu artırır ve internet kişinin dış dünyayla olan ana bağlantısı haline gelir.



# İnternetin problemlili kullanımı

- İnternet bağımlılığı (Young,1998)
- Patolojik internet kullanımı (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000)
- Problemlili internet kullanımı (Davis, Flett ve Besser, 2002)
- Sosyal medya bağımlılığı
- Dijital oyun bağımlılığı
- Akıllı telefon bağımlılığı
- “İnternette oyun oynama bozuklukları”





# İnternet bağımlılığı



- Tipik bir internet bağımlısı;
  - Haftada 40-80 saatini bilgisayar başında geçirmekte
  - Tek seferde hiç aralıksız 20 saate kadar bilgisayar başında kalabilmektedir (Young, 1996).
  - İnterneti aşırı kullanma isteğine engel olunamaması
  - İnternete bağlanmadan geçirilen zamanın önemini kaybetmesi
  - İnternetten yoksun kalındığında aşırı sinirlilik ve saldırganlık hali olması
  - Kişinin iş, sosyal ve aile hayatının bu nedenle bozulması (Young, 2004).

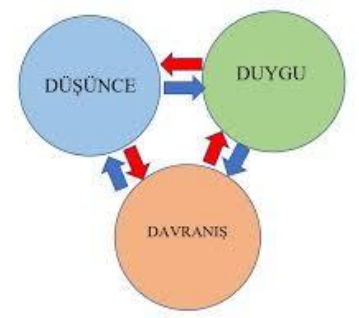
# Sıklığı

- Farklı ölçütlerle de olsa bugüne kadar yapılan çalışmalarda internet bağımlılığı yaygınlığı:  
***% 0,3-38 arasında***
- Genel olarak ***erkeklerde*** kızlara oranla ***2-3 kat*** daha fazla görülmekte ve internetin problemlili kullanımına genç grupta daha çok rastlanmakta (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016).

# Nasıl gelişiyor?

- İnternet ve ilişkili teknolojilerin deneyimlenmesinde kilit olay, kişinin olaydan edindiği olumlu deneyimdir: ***aynı aktiviteyi sürdürme konusunda pekiştirme oluşturur.***
  - Hayatta başarısız olunan alanları gidermeye yönelik olarak geliştirilen bir davranış örüntüsü
  - Birey gerçek hayatta yüzleşmesi gereken problemlerden de uzaklaşır.

# Nasıl gelişiyor?



- Bilişsel- davranışçı modele göre, problemlerli internet kullanımında, uyum bozucu düşünceler, davranışta önemlidir (Davis, 2001).
- İnternet ortamı yeni bilişsel yapılanmayı oluşturur.
- Düşük benlik değerini ve kendine negatif bakışı telafi etmek için yetersiz bir strateji olarak kullanılır.
  - *‘Ben sadece internette iyiyim’, ‘İnternette olmadığım zaman değersizim’, ‘İnternette olmadığım da başarısızım’*

# Nasıl gelişiyor?

- “Yetersiz sosyal beceriler”
- “Sosyal iletişimin Prozac’ı”:
  - Düşük kendilik değerine sahip olan insanlar yüz yüze iletişim kurma yerine internet üzerinden sosyal ilişkiler kurmayı tercih ederler (Morahan-Martin ve Schumacher, 2006).



# Nasıl gelişiyor?

- **Ödüllendirme ve ödül arama davranışları:**
  - İnternet kullanımı alkol ve diğer maddelerin yaptığı stimülasyonu taklit ederek kısa bir gecikmeyle hızlı bir ödül olmakta, daha fazla ödül arayışı ve davranışsal motivasyona yol açmaktadır.
  - Burada dürtüsellik bir risk faktörüdür (Blum, Cull ve Comings, 1996).

# İnternette oyun oynama bozukluğu

- Zihin meşguliyeti (internette oyun oynamanın günlük yaşamda baskın bir hale gelmesi)
- Tolerans (gittikçe daha fazla internette oyun oynamaya ihtiyaç duyma)
- Geri çekilme semptomları (sinirlilik, kaygı ve üzüntü)
- Süreklilik/devamlılık (oynamayı bırakma veya azaltma girişimlerinin başarısızlıkla sonuçlanması)
- Yer değiştirme (hobi ve eğlenme etkinliklerinin internette oyun oynamaya tercih edilmesi)

# İnternette oyun oynama bozukluğu

- Zararlarının bilinmesine rağmen aşırı kullanıma devam etme
- Yalan söyleme (internette oyun oynama süresine ilişkin başkalarına aldatıcı bilgiler verme)
- Kaçış (internette oyun oynamanın negatif duygulanımlardan bir kaçış yolu olarak kullanılması)
- Çatışma/kayıp (iş, eğitim veya kariyerle ilgili fırsatları kaybetme)



# İnternet bağımlılığı

- Eşlik eden başka ruhsal sorunlar;
  - DEHB semptomları
  - Yeme bozuklukları
  - Duygudurum bozuklukları
  - Sosyal fobi



# İnternet bağımlılığı

- Fiziki aktivitenin giderek azalması sonucu;
  - Obezite,
  - Karpal tünel sendromu
  - Sırt ağrısı ve postür bozuklukları
- Uyku kalitesi



# TÜRKİYE'DE İNTERNET KULLANIMI İLE İLGİLİ BAZI GÜNCEL İSTATİSTİKLER???



JAN  
2020

# TURKEY

THE ESSENTIAL HEADLINE DATA YOU NEED TO UNDERSTAND THE STATE OF MOBILE, INTERNET, AND SOCIAL MEDIA USE



TURKEY

TOTAL  
POPULATION



**83.88**  
MILLION

URBANISATION:  
**75%**

MOBILE PHONE  
CONNECTIONS



**77.39**  
MILLION

vs. POPULATION:  
**92%**

INTERNET  
USERS



**62.07**  
MILLION

PENETRATION:  
**74%**

ACTIVE SOCIAL  
MEDIA USERS



**54.00**  
MILLION

PENETRATION:  
**64%**



we  
are  
social



statista

JAN  
2020

## OVERVIEW OF INTERNET USE

NUMBER OF PEOPLE USING THE INTERNET, AND HOW MUCH TIME THEY SPEND USING THE INTERNET EACH DAY



TURKEY

TOTAL NUMBER  
OF INTERNET USERS  
ON ANY DEVICE



we  
are  
social

**62.07**  
MILLION

INTERNET USERS  
AS A PERCENTAGE OF  
TOTAL POPULATION



we  
are  
social

**74%**

ANNUAL GROWTH  
IN THE NUMBER  
OF INTERNET USERS



we  
are  
social

**+4.0%**  
**+2.4 MILLION**

AVERAGE DAILY TIME SPENT  
USING THE INTERNET ON ANY  
DEVICE BY EACH INTERNET USER



**7H 29M**

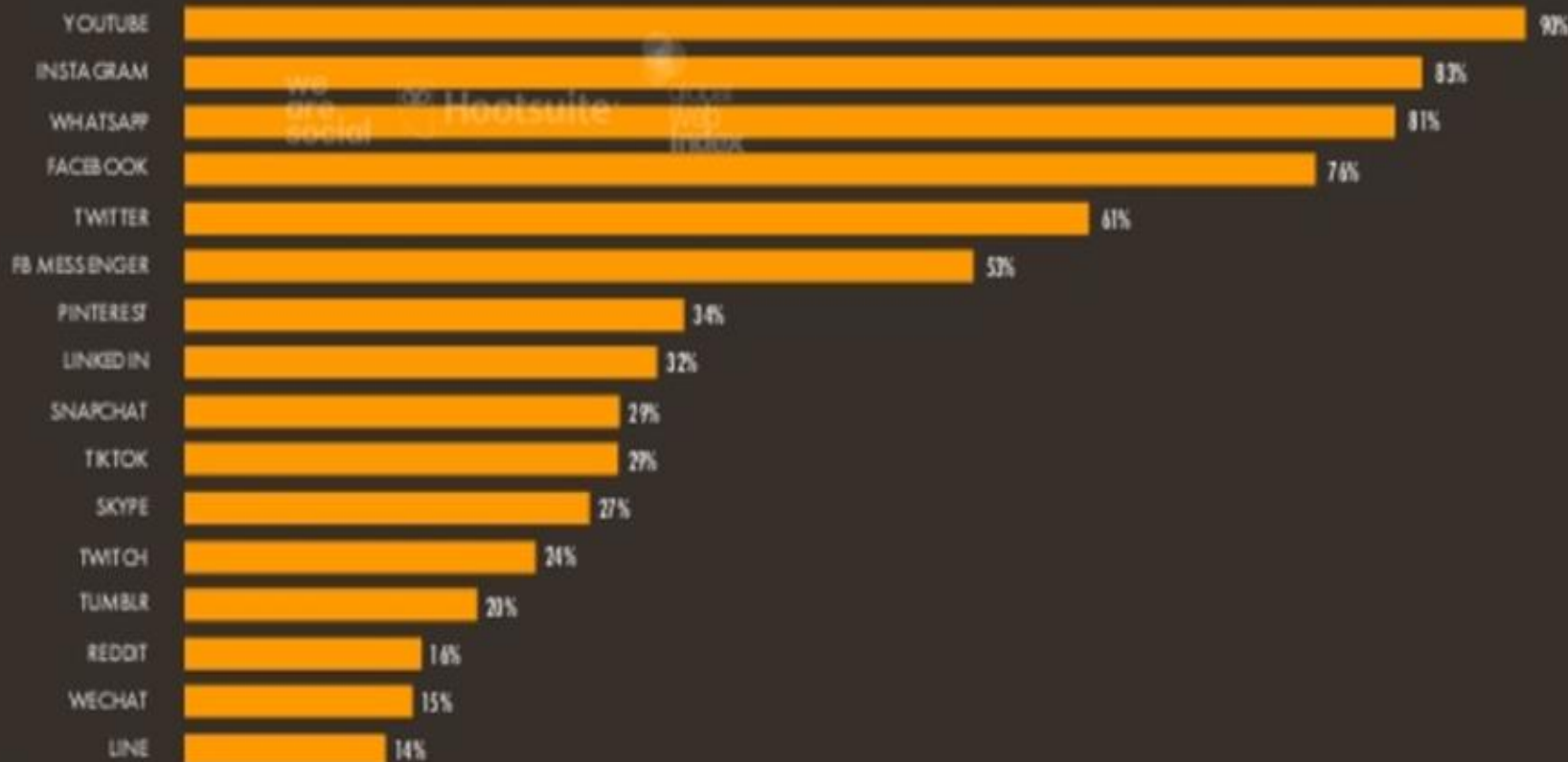
JAN  
2020

# MOST-USED SOCIAL MEDIA PLATFORMS

PERCENTAGE OF INTERNET USERS AGED 16 TO 64 WHO REPORT USING EACH PLATFORM IN THE PAST MONTH



TURKEY



JAN  
2020

## SOCIAL MEDIA OVERVIEW

BASED ON THE REPORTED POTENTIAL ADVERTISING REACH OF SELECTED SOCIAL MEDIA PLATFORMS



TURKEY

TOTAL NUMBER  
OF ACTIVE SOCIAL  
MEDIA USERS



we  
are  
social

**54.00**  
MILLION

SOCIAL MEDIA USERS  
COMPARED TO  
TOTAL POPULATION



total  
pop  
index

**64%**

CHANGE IN SOCIAL  
MEDIA USER NUMBERS  
(APR 2019 TO JAN 2020)



30

**+4.2%**  
**+2.2 MILLION**

PERCENTAGE OF ACTIVE  
SOCIAL MEDIA USERS  
ACCESSING VIA MOBILE



**99%**

40

SOURCE: BASED ON DATA PUBLISHED IN SELECTED SOCIAL MEDIA PLATFORMS' SELF-SERVICE ADVERTISING TOOLS (JANUARY 2020), COMPANY STATEMENTS, EARNING ANNOUNCEMENTS AND MEDIA REPORTS (ALL LATEST DATA AVAILABLE IN JANUARY 2020), WITH COMPARISONS TO POPULATION DATA FROM THE UNITED NATIONS (LATEST DATA AVAILABLE IN JANUARY 2020).

© COMPANILITY ADVISORS. SOURCE AND DATE CHANGES.

we  
are  
social

Hootsuite

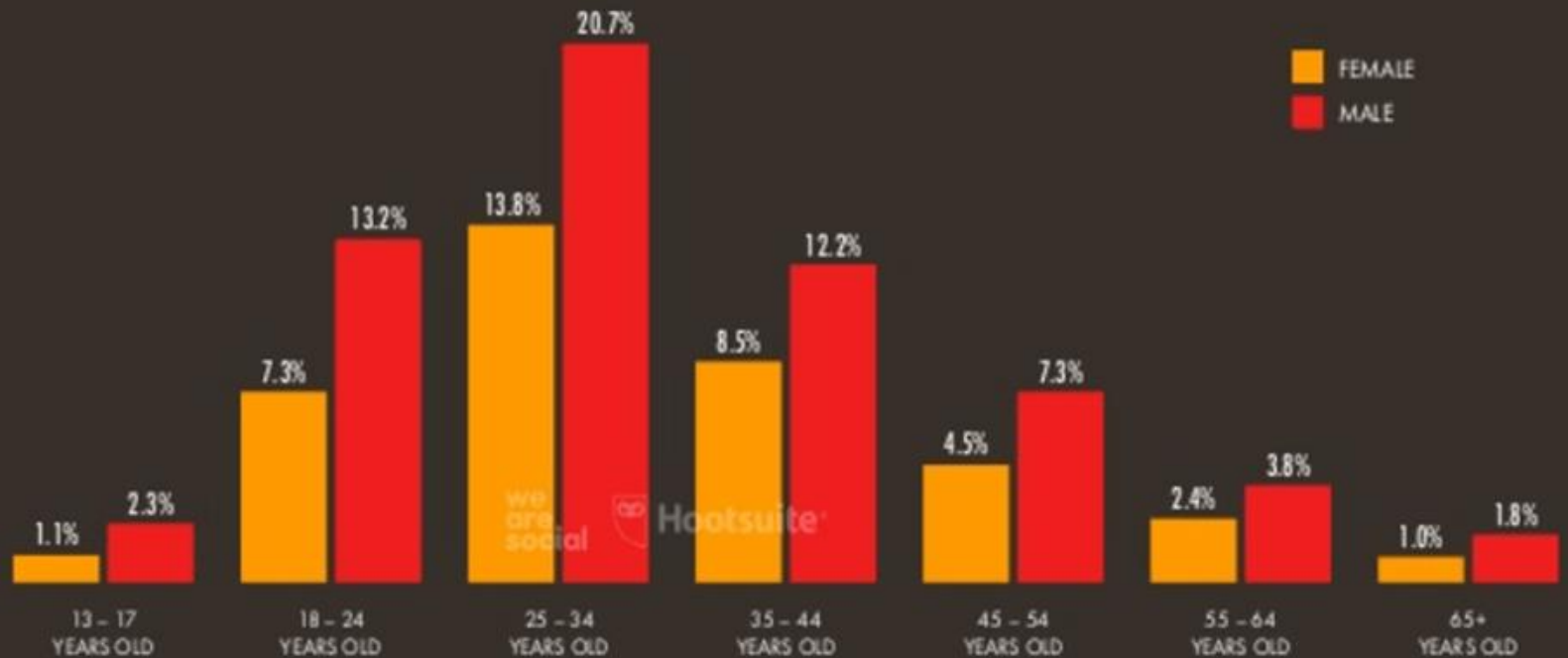
JAN  
2020

## SOCIAL MEDIA ADVERTISING AUDIENCE PROFILE

SHARE OF THE TOTAL ADVERTISING AUDIENCE\* ACROSS FACEBOOK, INSTAGRAM, AND FB MESSENGER, BY AGE AND GENDER



TURKEY



41

SOURCE: EXPLANATIONS OF DATA FROM FACEBOOK'S SELF-SERVICE ADVERTISING TOOLS (JANUARY 2020), BASED ON ACTIVE USERS OF FACEBOOK, INSTAGRAM, AND /OR FACEBOOK MESSENGER. \*NOTES: FACEBOOK'S TOOLS DO NOT PUBLISH AUDIENCE DATA FOR GENDERS OTHER THAN MALE OR FEMALE. \*ADVISOR: DATA ON THIS CHART REPRESENT THE SOCIAL MEDIA ADVERTISING AUDIENCE ONLY, AND MAY NOT CORRELATE TO RESPECTIVE SHARES OF TOTAL MONTHLY ACTIVE SOCIAL MEDIA USERS. †COMMUNISITY ADVISOR'S BASE CHANGES

we  
are  
social

Hootsuite



JAN  
2020

## DAILY TIME SPENT WITH MEDIA

AVERAGE DAILY TIME THAT INTERNET USERS AGED 16 TO 64 SPEND WITH DIFFERENT KINDS OF MEDIA AND DEVICES



TURKEY

USING THE  
INTERNET



we  
are  
social

7H 29M

USING  
SOCIAL MEDIA



we  
are  
social

2H 51M

WATCHING  
TELEVISION\*



we  
are  
social

3H 04M

LISTENING TO MUSIC  
STREAMING SERVICES



we  
are  
social

1H 21M

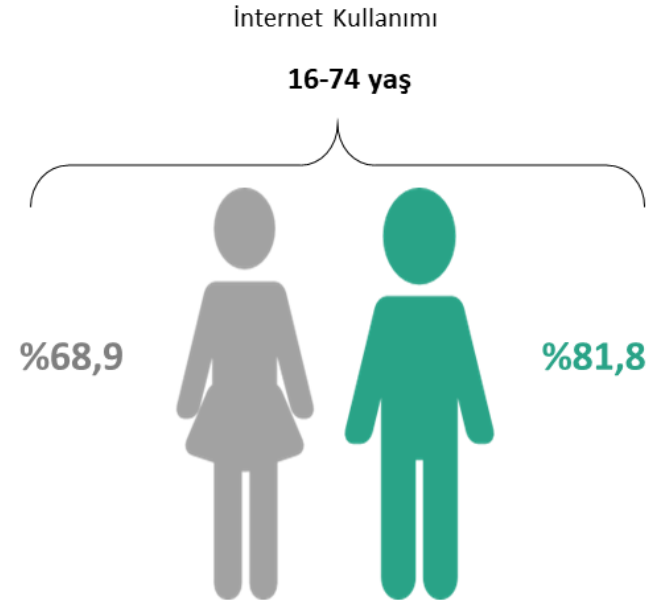
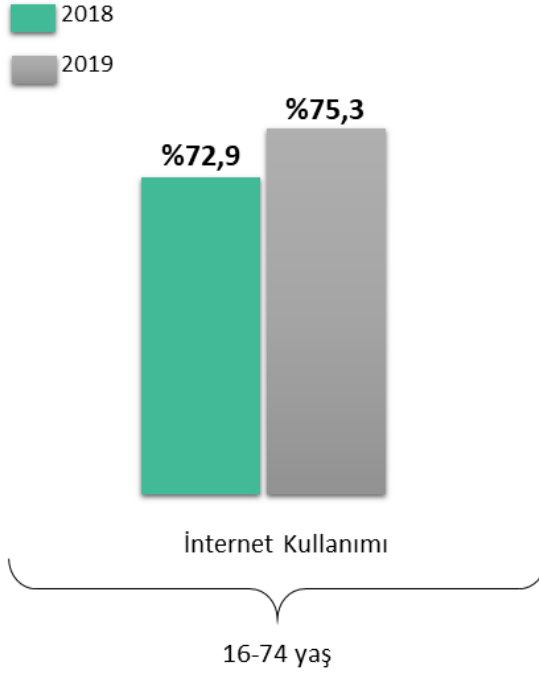
USING A  
GAMES CONSOLE



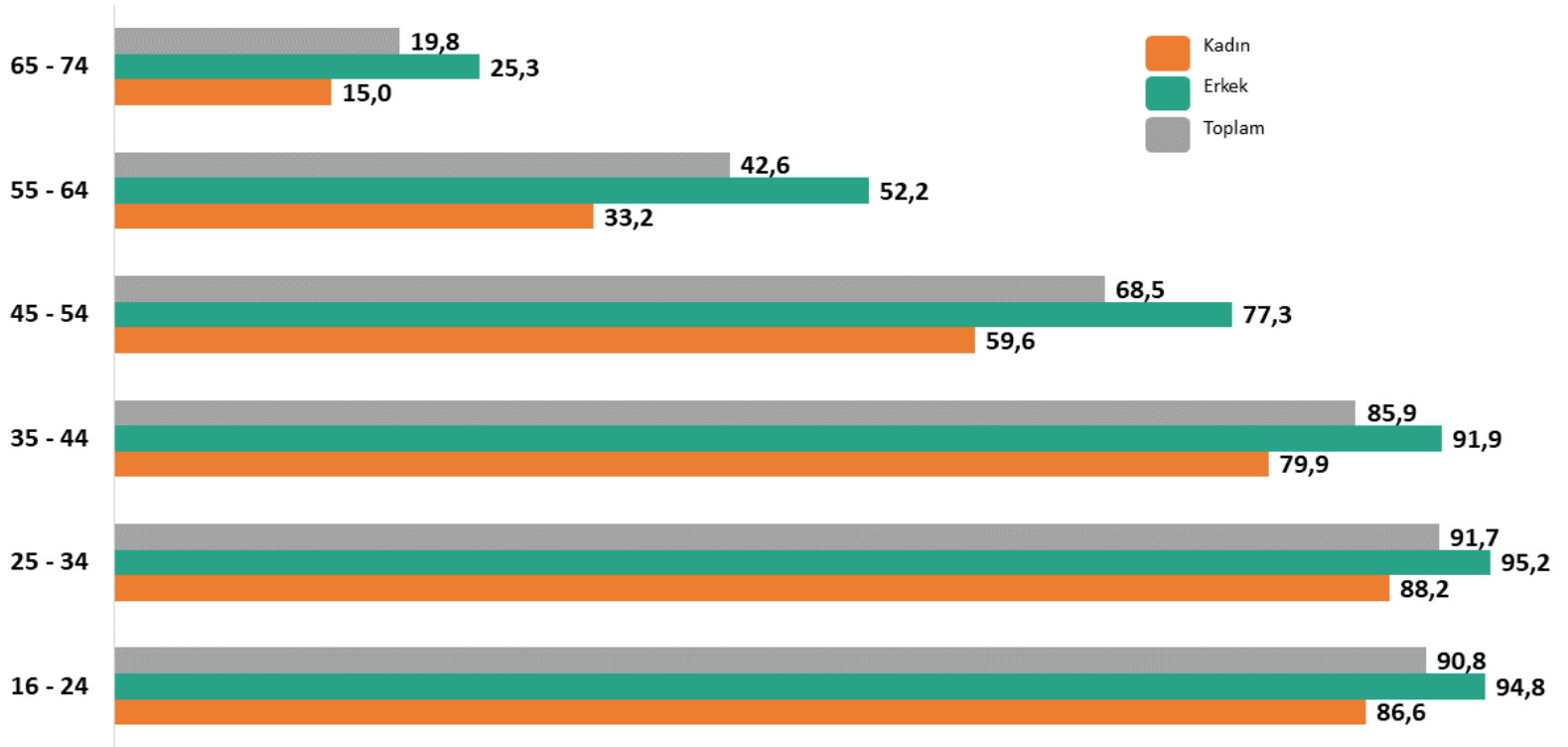
we  
are  
social

0H 58M

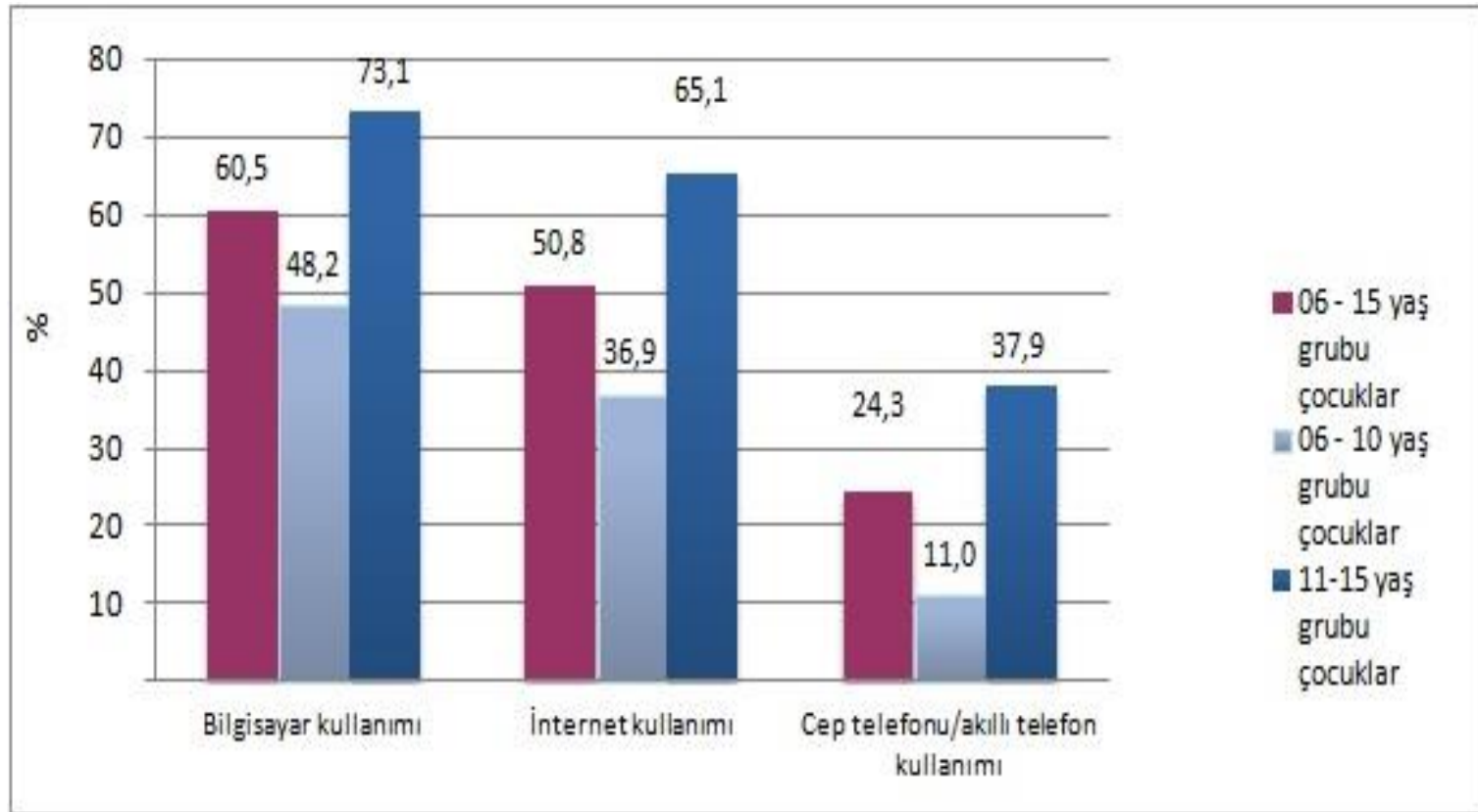
## YILLARA VE CİNSİYETE GÖRE İNTERNET KULLANIM İSTATİSTİKLERİ



## BİREYLERİN YAŞ GRUBUNA VE CİNSİYETİNE GÖRE İNTERNET KULLANIM ORANLARI



# 06-15 yaş teknoloji kullanımı ve medya (TÜİK, 2013)



# 06-15 yaş teknoloji kullanımı ve medya (TÜİK, 2013)

- **Çocukların %45,6'sı hemen her gün İnternet kullanıyor.**

Haftalık ortalama olarak 06-15 yaş grubundaki İnternet kullanan çocukların;

- %38,2'si İnterneti iki saate kadar,
- %47,4'ü üç ile on saat arasında,
- %11,8'i on bir ile yirmi dört saat arasında
- %2,6'sı ise yirmi dört saatin üzerinde kullanmıştır

# 06-15 yaş teknoloji kullanımı ve medya (TÜİK, 2013)

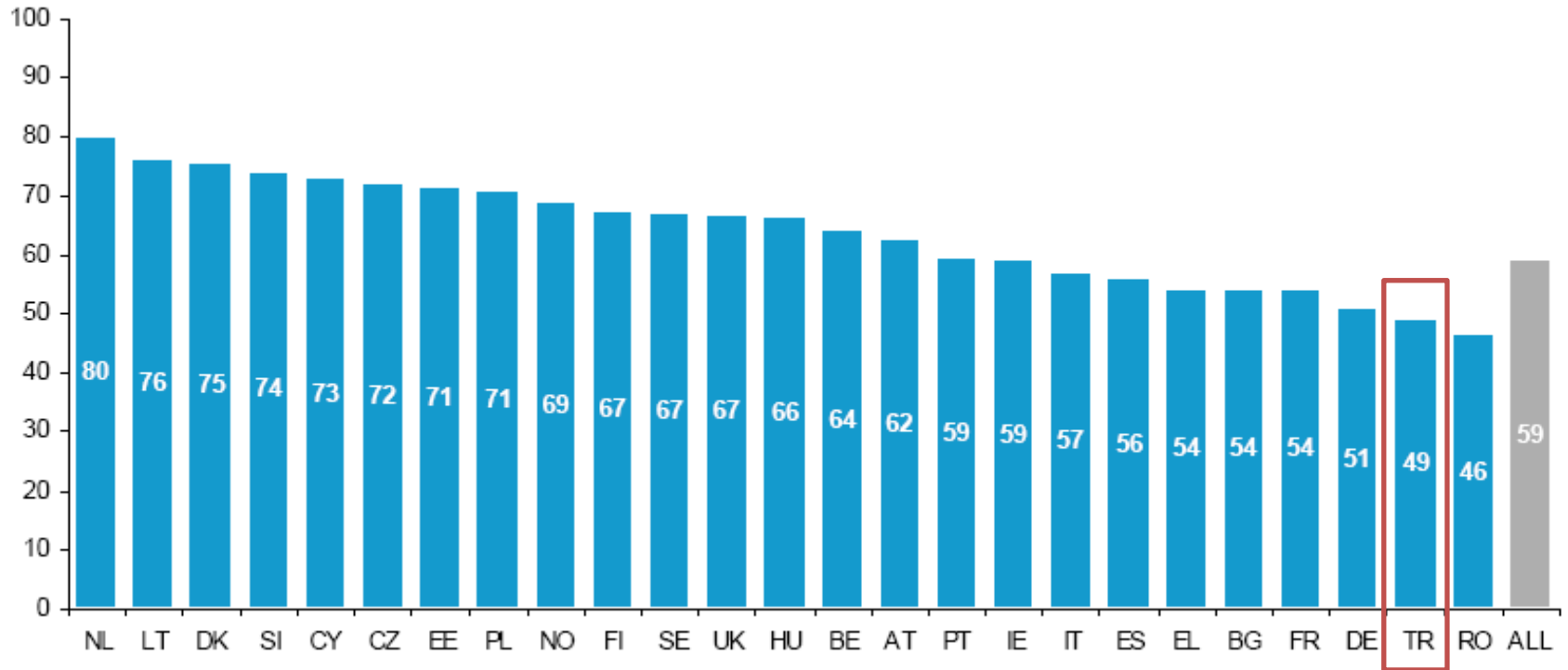
- 06-15 yaş grubu çocuklar İnterneti en çok;
  - %84,8 ile ödev veya öğrenme amacıyla kullanırken,
  - %79,5 ile oyun oynama,
  - %56,7 ile bilgi arama,
  - %53,5 ile sosyal medya ağlarına katılma takip etmektedir.

# 06-15 yaş teknoloji kullanımı ve medya (TÜİK, 2013)

- Cep telefonu kullanmaya başlama ortalama yaşı;
  - 06-15 yaş arası için 10
  - 06-10 yaş arası için 7
  - 11-15 yaş arası için 11
- Cep telefonu üzerinden oyun oynama
  - 06-10 yaş grubu çocuklarda %80
  - 11-15 yaş grubu çocuklarda ise %62.9

# Sosyal Paylaşım Siteleri

- Çocukların %49'unun sosyal paylaşım sitesinde hesabı bulunmaktadır



Avrupa Çevrimiçi Çocuklar Araştırma Projesi (9-16 yaş)

<http://eukidsonline.metu.edu.tr/>



İnternet bağımlılığında hangi faktörler etkili?



# İnternet bağımlılığında faktörler

- Cinsiyet ve yaş
- Aile ile ilgili faktörler
- Kullanım amacı ve süresi
- Diğer etkenler



# Cinsiyet ve yaş

- Cinsiyetin etkisi konusunda farklı bulgular bulunmakta;
  - Fark bulunmayan arařtırmalar bulunmakta (Ceyhan, 2011)
  - Erkek ergenlerin internet bağımlılığı oranları daha yüksek (Derin ve Bilge, 2016; Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014; Yılmaz, Şahin, Haseski ve Erol, 2014; Yüksel ve Yılmaz, 2016)
  - Yaşla birlikte bağımlılık artabiliyor
  - 8. sınıfların bağımlılık düzeyi 6. ve 7. sınıflardan daha yüksek (Ayas ve Horzum, 2013)

# Aile ilgili faktörler

- Ailenin sosyoekonomik düzeyi (Kayri ve Günüç, 2016; Yüksel ve Yılmaz, 2016)
- Ebeveynlerin internet kullanımı
- Ailelerin internet kullanımına karşı ihmalkar tutumları (Ayas ve Horzum, 2013)
  - İhmalkar anne babalar genellikle çocuklarına karşı ilgisiz kalmakta ve onları denetleme ihtiyacı duymamaktadır.
  - Çocukların duygusal ihtiyaçları karşılamamaları sonucunda çocukların bu ihtiyaçları farklı şekilde karşılama yollarına itebilmektedir.
  - Aile içerisinde gerekli ilgiyi göremeyen, ailede yakınlık ve iletişime açık bir ortama sahip olmayan çocukların internet gibi ortamları kaçış için kullandığı ve bu çocukların böyle araçların olumsuz etkilerine daha fazla maruz kalan kişiler olduğu ifade edilmiştir.
- Anne babanın eğitim düzeyi (Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014)

# Kullanım amacı ve becerisi

- İnterneti oyun ve iletişim-sohbet amaçlı kullanan öğrenciler (Yüksel ve Yılmaz, 2016).
- İnternet kullanım becerisi (Ayas ve Horzum, 2013)



# Kullanım süresi

- İnternette fazla zaman geçirilmesi (Ceyhan, 2011)
- Günde 3 saat ve üstünde oyun oynama!!!
- Ortaokul öğrencilerinde yapılan bir çalışmada;
  - %67,2'si günde 0,5-3 saat bilgisayar kullanmakta ve tamamına yakını her zaman çevrimiçi oyun oynadığını ifade etmiştir (Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014)

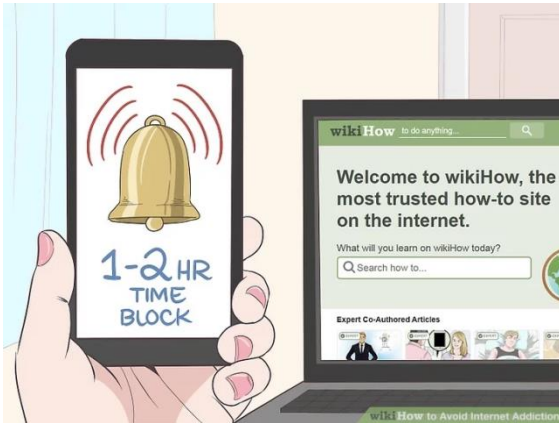
# Diğer etkenler

- Sosyal destek, sosyal ve duygusal yalnızlık, kişilerarası duyarlılık ve sosyal izolasyon
- Duygu düzenleme, kontrol güçlüğü, saldırganlık, öz-denetim eksikliği, sosyal kaygı ve özgüven
- Yaşam doyumu ve iyi oluş düzeyi





Bizler (anne babalar, yöneticiler, öğretmenler ve okul psikolojik danışmanları) neler yapabiliriz?





# Neler yapabilir?

- İnternette uzak kalıp kalamadığının tespit edilmesi
- Bilgisayarın yerinin değiştirilmesi ve diğer insanların bulunduğu yere yerleştirilmesi
- Diğer insanlar ile beraber internete baęlanması
- İnterneti eğitsel amaçlı kullanmaya yönlendirme



# Neler yapabilir?

- İnternete bağlanma zamanını değiştirmesi
- İnternet defteri oluşturması
- Arkadaşlarından ve yakınlarından internet ile ilgili problemleri olduğunu saklamaması
- Boş zamanlarını etkili bir şekilde geçirebilecekleri alışkanlıklar edinmesinde
  - spor aktivitelerine katılması
- İnternet tatillerinin verilmesi
- Yeni sosyal becerilerin kazandırılması



# Neler yapabilir?

- İnterneti belirli süreler için kullanma alışkanlığı kazandırılması
- Evde ve okulda kullanım süresini denetleyen çeşitli yazılımlar kullanılması
- Bağımlılığa engel olmak için bilgisayar ve internet kullanımını tamamen engellemek yerine bu teknolojileri doğru kullanma konusunda bilinçlendirme



# Neler yapılabilir?

- İnternet bağımlılığı konusunda farkındalığı arttırmak için;
  - “İnternet Bağımlılığı Nedir?”, “Bilgisayar ve İnternet Nasıl Doğru Kullanılabilir?” gibi konuların rehberlik etkinlikleri yoluyla ve konuları uygun derslerin içeriğinde işlenmesi
- İnternet bağımlısı olan öğrencilerin belirlenmesi ve birebir yardım alması gerekenlerin rehberlik servisine yönlendirilmesi



# Neler yapılabilir?

- Önlemeye yönelik programlar hazırlanırken ailelerin internet bağımlılığı üzerindeki rolünün de dikkate alınması ve ailelerin önleme programlarına dahil edilmesi
- Okul rehberlik servisinin aileleri ve öğrencileri, bilgisayarda fazla zaman geçirmenin ortaya çıkarabileceği olumsuz durumlar konusunda bilgilendirmeye yönelik çalışmalar yapması

# Neler yapılabilir?

- Diğer ortamlarda olduğu gibi sanal ortamda da içselleştirilmiş davranışlarla çocuklara kendilerini korumayı öğretmek oldukça önemli.
- Çocukların interneti kullanırken kendilerini kontrol etmeleri, öz-düzenleme ve sorumluluk gibi beceriler geliştirmesine yardımcı olan eğitimlerle mümkün olabilir.



A close-up photograph of a person's hands holding a white rectangular card. The card is centered in the frame and has the word "TEŞEKKÜRLER" written on it in a bold, red, sans-serif font. The background is blurred, showing what appears to be a person's torso in a light-colored shirt. The lighting is soft and even, highlighting the texture of the card and the skin of the hands.

TEŞEKKÜRLER