Siber Bağımlılıklar ve Psikolojik Dinamikleri

Cyber Addictions and Psychological Dynamics

Gizem AKCAN[a],
Erdinç ÖZTÜRK[b],
Deniz ŞARLAK[c]

[a]Bartın Üniversitesi
Edebiyat Fakültesi,
Psikoloji Bölümü,
Klinik Psikoloji ABD,
Bartın, TÜRKİYE
[b]İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Adli Tıp ve Adli Bilimler Enstitüsü,
Sosyal Bilimler ABD,
İstanbul, TÜRKİYE
[c]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Seydikemer Uygulamalı Bilimler
Yüksekokulu,
Sosyal Hizmet Bölümü,
Muğla, TÜRKİYE

Yazışma Adresi/*Correspondence:*
Gizem AKCAN
Bartın Üniversitesi
Edebiyat Fakültesi,
Psikoloji Bölümü,
Klinik Psikoloji ABD,
Bartın, TÜRKİYE
akcan.gizem@hotmail.com

ÖZET Bilgi ve iletişim teknolojilerinde yaşanan gelişmelerle birlikte teknoloji kullanımının hızla artmaya başladığı görülmektedir. Teknolojinin, hem zamandan kazanma, hızlı karar verebilme, bilgiye daha kolay yoldan ulaşma gibi imkanlar sunarak günlük yaşamı kolaylaştırdığı, hem de aşırı kullanımı sonucunda zararlı etkilerinin olabildiği ve bağımlılık yapabildiği görülmektedir. Bazı insanların sadece gerektiği oranda internet kullanırken bazı insanların ise, gereğinden daha fazla internet kullanarak kendilerini bu konuda durduramadıkları göze çarpmaktadır. Hayatımızda büyük kolaylıklar sağlayan internet, bilinçsizce kullanıldığında önemli bir probleme dönüşmektedir. İnternetin, bireylerin odak noktası haline gelmesi durumunda hayatı olumsuz etkileyerek bağımlılık gibi problemlere neden olabildiği bilinmektedir. İnsanların davranışlarını olumsuz yönde etkileyen aşırı internet kullanımı neticesinde siber bağımlılık problemi ortaya çıkmakta ve günümüzde bu sorunun oldukça yaygınlaştığı görülmektedir. Siber bağımlılık, kişi tarafından aşırı internet kullanma isteğinin durdurulamaması, internete bağlı olmadan geçirilen vaktin anlamsız görülmesi, kişinin internete bağlı olmadığı zaman içinde aşırı stres, saldırganlık göstermesi ve hayatının sosyal, iş ve aile yönlerinden zarara uğraması olarak tanımlanmaktadır. Yapılan çalışmalarda internetin toplumdaki kişide; yalıtma, depresyon, toplumsal ilişkilerde zayıflama, yakın arkadaş ilişkilerinde azalma, yalnızlık duygusu gibi birtakım sonuçlara yol açabileceği saptanmıştır. Bu bağlamda, bilinçsiz internet kullanımının bağımlılığa neden olduğu ve hayatı olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Bu makalede, siber bağımlılık ve siber bağımlılığın sonucunda ortaya çıkan psikopatolojik durumlar el alınmıştır.

Anahtar Kelimeler: Siber bağımlılık; internet bağımlılığı; teknoloji bağımlılığı; patolojik internet kullanımı

ABSTRACT Together with the developments in information and communication technologies, there has been a rapid increase in technology use. It is seen that technological developments facilitate daily life by providing opportunities such as saving time, making prompt decisions and reaching the information more easily on one hand; and may become hazardous and cause addiction due to excessive use on the other hand. While some people use the internet only as needed, some people use more than necessary and cannot stop themselves. Internet, which provides great convenience in our lives, becomes an important problem when used unconsciously. It is known that internet can cause problems such as addiction by affecting the life negatively if it becomes the focus of the individuals. Excessive As a result of excessive internet use which negatively affects the behavior of people, the problem of cyber dependency is emerging and this problem is becoming widespread nowadays. Cyber addiction can be defined as inability to stop the desire of excessive internet use, considering the time spent without the internet meaningless, displaying excessive stress and aggression when away from the internet and damaging life in terms of socialness, occupation and family. In the studies, it has been determined that the internet may lead to several consequences such as isolation from society, depression, weakening in social relationships, decrease in close friend relationships and sense of loneliness. In this context, it can be thought that inappropriate internet use causes addiction and affects life negatively. This paper handles cyber addiction and psychopathological situations caused by cyber addiction.

Keywords: Cyber addiction; internet addiction; technology addiction; pathological internet use

KAYNAK GÖSTERMEK İÇİN:
Akcan G, Öztürk E, Şarlak D. Siber bağımlılıklar ve psikolojik dinamikler. Öztürk E, editör. Siber Psikoloji. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2020. p.33-40.

İNTERNET KULLANIMINDAN İNTERNET BAĞIMLILIĞINA: PATOLOJİK İNTERNET KULLANIMI

Günümüz modern toplumunda internet kullanımı adeta hem bir ihtiyaç hem de bir gereklilik olarak aktüel yaşamın ayrılamaz bir parçası olarak hepimizin iş ve özel ya-

şamına entegre olmayı başarmıştır. Dijital iletişim ekseninde ele alabileceğimiz ve kötüye kullanıma son derece açık olan bu olguyu iş ve sosyal hayatlarımızda optimal sıklık ve şiddetlerde kullanabiliyor olmak son derece önem kazanmıştır. Bilgi çağı olarak da adlandırılan 21. yüzyılın, insanlık tarihinde teknolojik gelişim ve değişimin en hızlı gerçekleştiği dönem olduğu bilinmekte ve bu dönemin en temel özelliğinin, internet devrimiyle başlayan, ardından sosyal medya devrimi ve mobil devrimle devam eden hızlı dijitalleşme süreci olduğu göze çarpmaktadır.[1] Teknoloji çağı olarak nitelendirilen bu dönemde, bilgisayar ve internet kullanımının hayatın vazgeçilmezleri arasında yer almaya başladığı bilinmektedir. Arısoy, internetin ortaya çıkışındaki temel amacın iletişimi arttırmak ve bilgi paylaşımını kolaylaştırmak olduğunu; ancak tahmin edilenden de hızlı yaygınlaşması neticesinde patolojik aşırı kullanıma ve bu bağlamda gelişsen, siber bağımlılık olarak da adlandırılan internet bağımlılığına yol açmaya başladığını vurgulamaktadır.[2] Siber bağımlılık, bireyler tarafından rekreasyon veya sosyal amaçlarla internetin serbest zaman geçirmek için takıntılı ve üretken olmayan şekilde aşırı kullanımı olarak tanımlanmakta ve genellikle çevrimiçi oyun oynamada ve / veya mobil uygulamaların ve sosyal medya ağlarının kullanımında aşırı kullanım ve zamanı organize etmede eksiklik ile karakterize olduğu bilinmektedir.

Türkçe'de genellikle "internet bağımlılığı" olarak kullanılan kavramın, uluslararası alan yazına ilk kez, Dr. Ivan Goldberg'in 1996 yılında göndermiş olduğu şaka amaçlı bir maille girdiği görülmektedir.[3] Uluslararası literatüre ilk kez "internet addiction" kavramı ile giren bu kavramın, daha sonra farklı araştırmacı ve klinisyenler tarafından "internet dependency (internet bağımlılığı)", "pathological internet use (patolojik internet kullanımı)", "problematic internet use (problemli internet kullanımı)", "excessive internet use (aşırı internet kullanımı)", "internet abuse (internet istismarı)","internet addiction disorder (düzensiz internet kullanımı)" vb.[4-10] şekillerde ifade edildiği dikkat çekmektedir. Esasen, tüm bu kavramların benzer olarak kullanıldığı ve çıkış noktası olarak aşırı ve problemli internet kullanımı kapsamında ele alındığı savunulmaktadır.[11,12]

Arısoy, "internet bağımlılığı", "patolojik internet kullanımı (PİK)", "aşırı internet kullanımı" ya da "uygun olmayan internet kullanımı" kavramlarını, genellikle internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, internetten yoksun kalındığında aşırı sinirlilik hali ve saldırganlık yaşanması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması şeklinde tanımlamaktadır.[2] Ayrıca, internet bağımlılığını tanımlamak için DSM (American Psychiatric Association's Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) kriterlerinin kullanıldığı ve DSM kapsamında bulunan seks bağımlılığı ve patolojik kumar gibi diğer davranış bağımlılıklarından da faydalanıldığı bilinmektedir.[13]

İnsanoğlunun yaşamında çok kısa sürede vazgeçilmez bir unsur olarak yer almaya başlayan internet kullanımı, günlük hayatı kolaylaştırmakta, ciddi tasarrufa ve sınırsız bilgiye ulaşma kolaylığı sağlamakta; ancak toplumların geleceğini olumsuz yönde etkileyecek olan ve geçmişte görülmeyen birçok psiko-sosyal sorunları da beraberinde getirmektedir.[14] Zaman içinde internette görülen hızlı gelişmeler neticesinde internetin kullanım oranının arttığı, iletişimde mobil ağların yaygınlık kazandığı ve internetin giderek bireylerin yanında taşıdıkları, bireyi kalabalıklar içinde yalnızlaştıran tehlikeli bir labirente dönüştüğü görülmektedir.

Agatston, Kowalski ve Limber teknolojik gelişmelerin, bir yandan zamandan kazanma, hızlı karar verebilme, bilgiye daha kolay yoldan ulaşma vb. imkanlar sunarak günlük yaşamı kolaylaştırdığını; ancak diğer yandan da gereksiz konularda ve aşırı kullanım sonucunda zararlı olabildiğini ve bağımlılık yapabildiğini belirtmektedir.[15] Hem bilgisayar bağlantılı olarak hem de daha yaygın şekilde cep telefonları üzerinden gerçekleşen internet bağımlılığının, günümüz gençlerinin karşı karşıya kaldığı en tehlikeli bağımlılık türlerinden birisi olduğu gözlemlenmektedir. İnternet bağımlılığının yanı sıra, internet kullanımında görülen artış neticesinde ortaya çıkan sorunlardan birinin de siber bağımlılık olduğu ve dünyaya paralel olarak ülkemizde de her geçen gün artış gösterdiği gösterdiği net olarak gözlemlenmektedir.[16] Çoban, Temir ve İleri, siber bağımlılığın hem bireyleri insani değerlerden soyutladığını hem de siber zorbalığa olanak tanıdığını vurgulamaktadır.[14] Siber bağımlılıklarda görülen artış ile birlikte toplumsal suçlar literatürüne yeni bir suç alanı olarak siber suçların eklendiği göze çarpmaktadır. Sosyal medya ortamında gerçekleşen diyalogların istenmeyen zorbalıkların yaşanmasına yol açabildiği, bu sebeple de aile düzeninin bozulup dağıldığı ve ahlaki değerlerde yozlaşmaların görüldüğü dikkat çekmektedir.

PSİKOPATOLOJİK BİR SÜREÇ OLARAK İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Bağımlılık, bir madde ya da davranışı kullanmayı bırakamama veya kontrol edememe olarak tanımlanmaktadır.[17] Uluslararası literatür incelendiğinde bağımlılık kavramı-

nın, daha çok "addiction" ve "dependence" şeklinde kullanıldığı görülmektedir.[18] Sigara, alkol, uyuşturucu gibi birçok madde bağımlılığın yanı sıra, bireylerde, fiziksel bir maddeye dayanmayan, davranış tabanlı yeme bağımlılığı, oyun bağımlılığı, seks bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı ve internet bağımlılığı vb. bağımlılıkların da bulunabildiği bilinmektedir.[19,20] Henderson, hem alkol ve sigara gibi madde bağımlılıklarında hem de yeme, seks, internet gibi davranış bağımlılıklarında davranış ya da eylemi kontrol edememenin ve olumsuz sonuçlarına rağmen davranış ya da eylemin süreklilik arz etmesinin bağımlılık kavramının ortak özellikleri arasında yer aldığını belirtmektedir.[21]

Davranış tabanlı bağımlılıkların, insan-makine etkileşiminin kurulduğu teknolojik bağımlılıkları da kapsadığı bilinmektedir.[22] avranış tabanlı bağımlılıklar arasında yer alan teknoloji bağımlılıklarında bireylerin, pasif (örneğin televizyon) ya da aktif (örneğin bilgisayar oyunları) durumda olabildiği görülmektedir. Teknoloji araçlarının sahip olduğu etkileşim olanağı sağlayan ses, görüntü vb. unsurların bağımlılık eğiliminin artışı üzerinde önemli etkilerinin olduğu savunulmaktadır.[22] Ayrıca medya bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı, bilgisayar ve internet bağımlılığı gibi bağımlılıkların da teknoloji bağımlılıkları kapsamında değerlendirildiği göze çarpmaktadır. Özellikle, internetin yaşamımızdaki yerinin ve öneminin giderek artması doğrultusunda ortaya çıkan etkilerin, diğer bilgi ve iletişim teknolojilerine oranla daha çok önem taşıdığı söylenebilir.

Her madde kullanımında bağımlılık oluşmadığı gibi her davranışa karşı da bağımlılık geliştirilemeyeceğini söylemek mümkündür. "Kullanım miktarı" ya da çevirimiçi olarak harcanan zamanın miktarı, internet kullanımının olumsuz etkisi veya bir bağımlılık türü olarak değerlendirilmesindeki belirleyici unsurlar arasında yer almaktadır.[23] Irwansyah, internet başında uzun zaman geçirmenin, internet bağımlılığının hem nedeni, hem belirtisi, hem de bir sonucu olarak karşımıza çıkabileceğini belirtmektedir.[24] Düzenlenen araştırmalardan elde edilen bulgular, bağımlı kullanıcıların haftalık ya da günlük internet kullanım sürelerinin bağımlı olmayan kullanıcılardan belirgin şekilde fazla olduğunu göstermektedir.[25,26] Bu sebeple, internet başında geçirilen zamanın internet bağımlılığının önemli bir belirtisi olduğu düşünülmektedir. Ancak, internet bağımlılarını belirlemede yalnızca internet başında geçirilen zamanın miktarının yeterli olmadığı belirtilmekte ve bu zamanın hangi kullanım amacı için harcandığının da büyük önem taşıdığı vurgulanmaktadır.[18] Bayraktutan (2005) da, internet kullanımı hususunda meydana gelebilecek olumlu ve olumsuz sonuçların internetin kullanım nedenleri ve amaçlarıyla ilişkili olduğunu ifade etmektedir.[27]

Yürütülen çalışmalarda, internet bağımlısı olan kullanıcıların; film-müzik siteleri, oyun siteleri, sohbet odaları, pornografik siteler, topluluk siteleri vb. sitelerde daha fazla zaman harcadığı; ancak internet bağımlısı olmayan kullanıcıların internet kullanımı açısından haber, alış-veriş ve eğitim sitelerini daha fazla tercih ettikleri görülmektedir.[20,28] Irwansyah tarafından düzenlenen çalışmada da, internet kullanım miktarının, interneti oyun, sohbet, eğitim, bilgi vb. amaçlı kullanmaya bağlı olarak değiştiği gözlemlenmiştir.[24] Bunları destekler şekilde Cohen ve ark. (1988), internet bağımlısı olmayan bireylerin, bağımlı kullanıcılar ile karşılaştırıldıklarında, interneti daha fazla bilgi edinme amacıyla kullandıklarını belirtmektedir.[29] Ayrıca Günüç ve Kayri tarafından gençler üzerinde yapılan bir araştırmada, sohbet, oyun gibi bağımlılık yapan etkenlerin filtrelenmesinin; yani erişiminin engellenmesinin internet kullanıcılarını interneti bilgi ve haber amaçlı kullanmaya teşvik ettiği ve bireylerin internet kullanım süresinin azaldığı tespit edilmiştir.[30]

Bağımlılığın, özellikle genç kuşakların gelişimini engellediği, topluma zararlı bireyler yetişmesine ve bireylerin üretim dışı kalmasına yol açtığı bilinmektedir. Bu doğrultuda, internet bağımlılığının acil çözüm gerektiren en önemli toplumsal hastalıklardan birisi olduğu görülmektedir. Young bilgisayar teknolojilerinde gerçekleşen gelişmeler neticesinde ortaya çıkan internet bağımlılığının, insanların sosyal ilişkilerinde ve mesleki yaşantılarında problemlere yol açan klinik bir vaka olduğunu ifade etmektedir.[31]

Teknoloji bağımlılığı, teknolojinin aşırı kullanımı neticesinde bireylerin zihinsel, duygusal ve psikolojik durumunun, mesleki ve sosyal etkileşimlerinin zarar görmesi şeklinde tanımlanmaktadır.[32] Teknoloji bağımlılığı kavramının, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve cep telefonu bağımlılığı gibi birçok alanı içinde barındırdığı bilinmektedir.[33-35] İnternet bağımlılığı ise, bireyin internet kullanımıyla ilgili kontrolü kaybetmesi ve interneti hayatında problemli sonuçlar doğuracak kadar sık kullanması olarak tanımlanmaktadır.[36]

Bireylerin yaygın internet kullanımının kimi zaman sağlıksız durumların ortaya çıkmasına yol açtığı ve bu noktada internet bağımlılığı bozukluklarından biri olan siber bağımlılık kavramının ön plana çıktığı gözlemlenmektedir. Young, Pistner, O 'M ara ve Buchanan (2000) internet bağımlılığının, siber cinsel bağımlılık (siber sex ve siber

porno için yetişkin web sitelerinin kompulsif kullanımı), siber ilişki bağımlılığı (çevrimiçi ilişkilere aşırı katılım), internet ile ilgili zorlanmalar (takıntılı şekilde çevrimiçi kumar oynama, alışveriş veya çevrimiçi ticaret yapma), bilgi bombardımanı (kompulsif şekilde web sörfü veya veritabanı aramaları), bilgisayar bağımlılığı (takıntılı şekilde bilgisayar oyunu oynama; örneğin, Doom, Myst, or Solitaire) şeklinde beş alt türü olduğunu belirtmektedir.[36,37] Siber bağımlılıklar, teknolojik cihazlar aracılığıyla çevrimiçi etkinliklere ve/veya bireyler arasında iletişimi içeren etkinliklere dayanan çok çeşitli davranışları kapsamaktadır.[38] En sık rastlanılan siber bağımlılıklar, online video oyunu bağımlılıkları, online sex bağımlılıkları ve sosyal ağ bağımlılıklarıdır.[39-42] Bu kapsamda aslında bireylerin internete bağımlı olmadıkları, bir veya daha fazla belirli online aktivitelere bağımlı oldukları dikkat çekmektedir.[38]

Young, ulaşılabilirliğin, kontrolün ve heyecanın internet ile ilişkili zorlantılar üzerinde etkili rol oynadığını belirtmektedir.[43] Yazara göre, internet bağımlılığının ortaya çıkmasında üç farklı temel ödüle sahip olması etkili rol oynamaktadır. Bu üç ödül; (a) bilginin erişilebilirliği, etkileşimli alanlar ve pornografik görüntüler; (b) elektronik etkileşimlerin kişisel kontrolü ve algılanan mahremiyeti ve (c) net kullanımı ile ilgili zihinsel bir "yüksek"liğe yol açan heyecan gibi içsel duygular olarak tanımlanmaktadır. İnternet bağımlılığının psikiyatrik bir bozukluk olduğunu ileri süren Young, bu problemin tanı kriterlerini şu şekilde sıralamıştır:

- İnternet saplantısı (bir önceki online aktivite üzerine düşünme ya da sonraki online seans beklentisi),
- Doyum sağlamak için interneti hep artan miktarlarda kullanma ihtiyacı,
- İnternet kullanımını kontrol etmek, kesmek ya da durdurmak için yapılan başarısız girişimler,
- İnternet kullanımını kesme ya da durdurma girişiminde bulunduğunda tedirginlik, sıkıntılı, depresif ya da alıngan ruh hali,
- Asıl niyet edilenden daha fazla online kalmak,
- İnternet kullanımı nedeniyle ilişkileri, işi, eğitimi ya da kariyer fırsatını tehlikeye atmak ya da kaybetme riskini almak,
- İnternet kullanımının boyutlarını gizlemek için aile üyelerine, terapiste ya da diğerlerine yalan söylemek.
- Problemlerinden kaçma ya da tükenmişlik halinden (örneğin, yardım edilemezlik duygusu, anksiyete, depresyon) kurtulmanın yolu olarak interneti kullanmak.

SİBER BAĞIMLILIKLARIN PSİKOLOJİK PROFİLİ VE DİNAMİKLERİ

Siber bağımlılık; internet kullanımı ile ilişkili uygun ve işlevsel olmayan obsesyon ve bununla ilgili aşırı ve kontrol edilemeyen istek ve dürtülerin olması olarak tanımlanabilir. Siber bağımlılığa yol açan nedenleri bazı araştırmacılar, zaman yönetimi, beyin hasarları, dürtü kontrol bozukluğu veya psikososyal koşullarla bağlantılı bir problem olarak görürken; bazıları, önceden var olan bir komorbidite olarak değerlendirmektedir.[42,43] Yaşam koşullarından memnun ve anlamlı bir hayata sahip olan kişilerin, bağımlılık yapıcı faaliyetlerden etkilenmesi pek olası değildir. Birçok siber bağımlı birey yaşamda anlamsızlık duygusundan muzdariptir.[44] Bu nedenle siber bağımlılar kendilerinden, düşüncelerinden, duygularından uzaklaşmak, olumsuz durumlardan kurtulmak ve olumlu duygular kazanmak için bağımlılık da oluşturabilen siber ortamı (internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığını) kullanabilmektedir.[45] Teorik modellerin savunucuları, uyumsuz bilişlerin (ruminasyon, kendinden şüphe duyma ve olumsuz kendini değerlendirme) patolojik internet kullanımında merkezi bir rol oynayabileceğini ve kimlik sorunları yaşayan kişilerin açıklarını telafi etmek üzere araç olarak kullandıkları siber ortamın bireylerin siber bağımlı haline gelmesine neden olabileceklerini açıklamaktadır.[46,47]

Zamanlarının çoğunluğunu siber ortamda geçiren siber bağımlı bireylerin; günlük yaşantıdan uzaklaştıkları, sosyal ilişkilerine zaman ayırmadıkları ve birbirlerine karşı olan sosyal bağlılıklarının azaldığı tespit edilmiştir. Böylece siber bağımlı birey yalnızlaşmakta ve çevresine karşı yabancılaşmaktadır.[48,49] Bir zincir halinde devam eden psikolojik sorunlara sosyal kaygı, aile etkileşimlerinde sorunlar, dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu, madde kullanım sıklığı, içe dönük davranışlar, aleksitimi ve intiharlar eklenmektedir.[50,51] Özellikle kaygı, yalnızlık ve saldırganlık gibi olumsuz duygular siber bağımlılığın gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Son dönemlerde yapılan siber bağımlılık araştırmaları, kişilerarası ilişkilere, kişinin mizacına, benlik saygısına, olumsuz duygular gibi içsel özelliklerine odaklanmakta sosyal destek, akran ve ebeveyn-genç ilişkilerine vurgu yapmaktadır.[52,53]

Güney Asya ülkelerinden Kore'de gençler üzerinde yapılan siber bağımlılık araştırmalarında, siber bağımlılığın önemli bir halk sağlığı sorunu olduğu ve gençlerin ortalama olarak haftada 20 saat internet oyunlarına zaman harcadığı gözlenmiştir.[54,55] Kwon siber bağımlılığın olumsuz etkileri üzerine yapmış olduğu çalışmasında, uzun süre siber ortamda oyun oynayan gençlerin oyunla gerçeklik

arasında ayrım yapmakta zorlandıklarını belirtmektedir. Ayrıca yazar, gençlerin yıkıcı davranış gösterme eğilimi taşıdıklarını ve arkadaşları ile iletişim kurma konusunda başarısız olduklarını tespit etmiştir.[56]

Baumeister, çevrimiçi oyunlara aşırı bağımlı olan bireylerin, madde bağımlılığı ve intihar girişimleri gibi kendine zarar verme eğilimi taşıyan bireylere benzer davranışlar gösterdiğini ortaya koymuştur. Siber bağımlıların, çevrimiçi oyunlar ile sürekli vakit geçirmenin hayatlarına zarar verdiğini fark etmelerine rağmen çevrimiçi oyun oynamayı bırakamadıkları gözlemlenmiştir. Baumeister, bireylerin kendilerinden kaçma dürtüleri nedeniyle kendini tahrip edici davranışlara yöneldiklerini belirtmektedir.[57]

Bilgin tarafından düzenlenen çalışmada ise, ergenlerin paranoid düşünceleri ve psikotizm düzeyleri yükseldikçe bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de yükseldiği görülmektedir.[58] Paranoid düşünceleri yoğun yaşayan bireyler arkadaşlarıyla ilgili kıskançlık, şüphe ve kuşku duygularını gidermek için sosyal medyada uzun süre kalmaktadırlar. Psikotizm, sosyal geri çekilme yarattığı için ergenler yüz yüze ilişkiler kurmaktan kaçınmaktadırlar ve bu nedenle sosyal medyada pasif olarak geçirdikleri sürenin (sadece izleyici) artması neticesinde siber bağımlılık geliştirebilirler. Benzer bir çalışmada, sosyal medyada daha fazla zaman geçiren ergenlerin arkadaşlık/romantik ilişkilerinde kıskançlık ve şüphe temelli duygular yaşadıkları belirtilmektedir.[59] Elhai'nin çalışmasında, sosyal medya yoksunluğunun depresyon, kaygı ve stres ile ilişkili olduğu görülmüştür.[60]

Daha önce kısmi olarak ifade edildiği üzere bireylerin kişilik özellikleri, çeşitli durumlarda onların bilişlerini, davranışlarını ve motivasyonlarını etkilemektedir. Kişilik özelliklerinin, hem sosyal ihtiyaç nedeni ile oluşan sosyal etkileşime geçme isteğini ve hem de ilişki kurma ihtiyaçları nedeni ile siber ortamda bulunmayı etkilediği bilinmektedir. İletişim teknolojisinin hızla gelişmesi, bireylerin onaylanma arzusunu sosyal medya aracılığıyla yeni bir kendilik (self) sunma isteğine çevirmiştir. Benlik, diğerleri tarafından onaylanma doğrultusunda çevreye yansımaktadır.[61,62] Özellikle kişilik oluşum sürecinde aşırı benliğe odaklı olmak bireyi narsistik kişilik özelliğine doğru götürmektedir. Benliğin oluşum sürecinde siber ortam üzerinden oluşan etkileşim ve dönüşüm yeni bir çalışma alanı konusunu ortaya çıkarmaktadır.[63,64] Araştırmalar, farklı kişilik özelliklerine sahip bireylerin internet kullanımlarında farklılıklar olduğunu göstermiştir. Ryan ve Xenos, siber ortamda zaman geçirmenin belirli kişilik özellikleri ile yakından ilişkili olduğunu belirtmekte ve belirli sosyal ağ sitelerine bağımlılık düzeyinin nevrotiklik, narsisistik ve utangaçlık gibi belirli özelliklere göre değiştiğini savunmaktadır.[65] Narsisistik kişilik özelliklerine sahip bireyler, kendilerini olumlu bir şekilde sunmak için Facebook ve diğer sanal ortamlarda daha aktif olma eğilimindedirler; çünkü siber ortam, bireylerin ideal benliklerini inşa etmelerini sağlamaktadır. Narsisistik bireyin sürekli olarak ilginin kendisinde olmasını istemesi ve sosyal ağlarda her paylaştığı yayının beğenilmesi arzusu bu tür eğilimlere neden olabilmektedir.[65] Lee ve Sung, narsistik özellikleri fazla olan bireylerin siber ortamdaki arkadaşları tarafından kendilerine yapılan yorumları ve beğenileri çok fazla önemsediklerini tespit etmişlerdir.[66]

Kim ve Chung, siber bağımlılığı olan çalışanların iş memnuniyeti ile dışa dönük kişilik özelliği arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Dışadönük kişilik özelliğine sahip bireyler, girişken, enerjik, iyimser, arkadaş canlısı olup yaşamlarında interneti çokça kullanmaktadırlar. Siber ortamda, çalışanların etkileşimlerini kolaylaştırdığı ve onlara sosyal destek sağladığından dışa dönük bireyler çok fazla sosyal ağa üye olmaktadırlar.[67] Wanga, dışa dönüklük ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirtmektedir.[68]

İçe dönük kişilik özelliğine sahip bireylerin günlük yaşantılarında kendilerini ifade etmede güçlük yaşadıklarından siber ortamda daha fazla kendilerini gösterme çabası içerisindedirler ve bu bireyler sosyalleşme ile ilgili problemlerini siber ortamda bastırmaya çalışmaktadırlar. İçe dönük bireyler, gerçek yaşamda yapamayacağı birçok davranışı sosyal ağ ortamında yapmaktadırlar. Bu davranış yönelimi de bireyi gerçek yaşamdan kopmaya ve siber bağımlı olmaya yöneltmektedir. İnsanlar internetteki aktiviteler ile yeni bir yaşam tarzı geliştirmekte, bu durum da gerçek sosyal ilişkilerde kötüleşmeye yol açmaktadır.[69]

Bazı psikolojik (dürtüsellik özellikler, özsaygı, bilişsel çarpıtmalar), sosyal (akran/ebeveyn etkisi), biyolojik (gen polimorfizmleri) ve bağlamsal (olumsuz yaşam deneyimleri/travma) faktörlerin, siber bağımlılık ile ilişkili davranışların gelişimi ve sürdürülmesi açısından ortak olan risk faktörleri arasında yer aldığı belirtilmektedir.[38] Ayrıca siber bağımlılık çalışmaları, online davranışların arkasında yatan diğer bazı risk faktörlerini; güdüler, sosyal yeterlilik derecesi ve kaygı (sosyal yönden kaygılı olan bazı bireyler, online video oyunları veya sosyal ağlar gibi bazı online aktiviteler yoluyla diğer insanlarla tanışmayı tercih ederler); ve cinsiyet (kadınlarda telefon bağımlılığının; erkeklerde ise online kumar oynama ve video oyunu bağımlılığının daha fazla olduğu görülmektedir) gibi değişkenleri kapsadığını göstermektedir.[38,39]

Bu olgular ışığında sonuç olarak teknoloji alanında gerçekleşen gelişmeler ve değişimlerin etkisiyle internetin aktüel yaşamımızın merkezinde yer almaya başladığını net olarak ifade edebiliriz. Yaşantımızın birçok yönünü etkileyen ve kolaylaştıran internetin bilinçli kullanılmaması durumunda bireylerin sosyal ve psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkilenmektedir. Problemli internet kullanımı, internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kalındığında aşırı sinirlilik hali ve saldırganlık olmasının maladaptif uhsal etkileri kişinin sosyal, aile ve iş hayatlarında disfonksiyonel psikopatolojiler olarak karşımıza çıkmaktadır. Sorunlu internet kullanımın yol açtığı sorunlardan en önemlisi siber bağımlılık olup siber bağımlılığın önlenmesi konusunda ruh sağlığı çalışanlarına, bu alanda çalışan akademisyenlere, sivil toplum kuruluşlarına ve ebeveynlere önemli görevler düşmektedir. Siber suçların önlenmesi açısından okul psikolojik danışmanları ve öğretmenler, sanal ortamlarda yapılmaması gereken riskli davranışlar, siber zorbalık ve olumsuz etkileri ile ilgili öğrencilerin farkındalığını arttırıcı etkin ve fonksiyonel seminerler ve eğitimler düzenleyebilirler. Aile içerisinde ebeveynler öncelikle çocukların internet kullanım alışkanlıklarını gözlemleyebilmeli, onların bilgisayar veya internet kullanımını optimal zaman aralıklarında düzenleyebilmeli ve çocuklarına doğru internet kullanımı, internet güvenliği veya sanal ortamdaki riskli davranışlar hakkında empatik bir eksende rehberlik edebilmelidirler. Öztürk'ün yeni bir ebeveynlik stili olarak tanımladığı doğal ve rehber ebeveynlik stilindeki anne ve babalar hem çocuklarını olası tüm travmatik yaşantılardan korumalı hem de bu negatif yaşantılarla ilgili baş edebilme tekniklerini öğretebilmelidirler.[70] Travmatik bir süreç olan siber zorbalık ile mücadelede dikkat edilmesi gereken en önemli husus ise, bireylerin zorbalığa maruz kaldıklarında bu durumu adli birimlere bildirmeleri ve psikolojik yardım alabilme konularında cesaretlendirilmesi gerektiğidir. Artık günümüzde siber suçlar oldukça hızlı bir değişim göstermekte ve yoğunlaşmaktadır. Yeni gelişen ve henüz tam olarak bilmediğimiz siber bağımlılık ve siber suç türlerini hem fark edebilmek hem de tanımlayabilmek ve önleme politikaları ile tedavi modelleri geliştirebilmek adına klinik adli psikoloji alanında bu konularla ilgili güncel teorik ve klinik çalışmaların yapılması son derece gereklidir.

KAYNAKLAR

1. Ertemel AV, Pektaş E, Öncü G. Dijitalleşen dünyada tüketici davranışları açısından mobil teknoloji bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine nitel bir araştırma. Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2018;2(2):18-34.
2. Arısoy Ö. İnternet bağımlılığı ve tedavisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry. 2009;1(1):55-67.
3. Goldberg I. Internet Addiction Disorder. 1996. Retrieved March 10.2019 from http://www.rider.edu/~suler/psycber/supportgp.html
4. Tvedt H. [Internet use and related factors among fifth-graders]. UnPublished Master's Thesis, Umeå University, Department of Psychology. 2007.
5. Davis RAA. Cognitive-behavioral model of pathological internet use. Computers in Human Behavior. 2001;17:187-95.
6. Young KS. Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. American Behavioral Scientist. 2004;48(4):402-15.
7. Caplan SE. Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive behavioural measurement instrument. Computers in Human Behavior. 2002;18:553-75.
8. Kaltiala HR, Lintonen T, Rimpela A. Internet addiction? Potentially problematic use of the ınternet in a population of 12-18 year-old adolescents. Addiction Research and Theory. 2004;12(1):89-96.
9. Yang CK, Choe BM, Baity M. SCL-90-R and 16PF profiles of senior high school students with excessive ınternet use. Canadian Journal of Psychiatry. 2005;50(7):407.
10. Young KS, Case CJ. Internet abuse in the workplace: new trends in risk management. Cyberpsychology & Behavior. 2004;7(1).
11. Beard KW, Wolf EM. Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. CyberPsychology & Behavior. 2001;4(3):377-83.
12. Ceyhan E, Ceyhan AA, Gürcan A. The validity and reliability of the problematic ınternet usage scale. Educational Sciences: Theory & Practice.2007;7(1): 411-6.
13. Thurlow C, Lengel L, Tomic A. Computer mediated communication: Social interaction and the internet. London: Sage Publications. 2004;150-9.
14. Çoban A, İleri T, Temir M. Üniversite öğrencilerinin kitap okuma alışkanlığına betimsel bir bakış: Amasya Üniversitesi örneği. Sosyal Bilimler Dergisi/The Journal of Social Science. 2018.
15. Agatston P, Kowalski R, Limber S. Students' Perspectives on cyber bullying, Journal of Adolescent Health. 2007;41(59):60.
16. Kalaman S, Bat M. İnternet bağımlılığı ve medya kullanımı: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Journal of International Social Research. 2016;9(47).
17. Egger O, Rauterberg M. Internet behaviour and addiction, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Swiss Federal Institute of Technology (ETH), Zurich. 1996.
18. Günüç S, Kayri M. Türkiye'de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2010;39(39): 220-32.
19. Greenfield DN. Virtual addiction: Sometimes new technology can create new problems. 1999. Erişim tarihi 10.03.2019 http://www.virtual-addiction.com/pdf/ nature_internet_addiction.pdf
20. Kim S, Kim RA. Study of ınternet addiction: status, causes, and remedies- focusing on the alienation factor. International Journal of Human Ecology. 2002;3(1):1-19.
21. Henderson, E. C. Understanding addiction. University Pres of Mississippi. 2001;4-153.
22. Griffiths MD. Internet Addiction: fact or fiction? The Psychologist.1999;12(5):246-50.

23. Chou C, Condron L, Belland JCA. Review of the research on ınternet addiction. Educational Psychology Review. 2005;17(4):363-88.
24. Irwansyah M.A. Internet uses, gratifications, addiction, and loneliness among international students. Unpublished master's thesis, University of Hawaii, Department of Communication. 2005.
25. Cao F, Su L. Internet addiction among chinese adolescents: prevalence and psychological features. Child: Care, Health & Development. 2007;33(3):275-81.
26. Everhard RA. Characteristics of pathological Internet users: An examination of on-line gamers. Unpublished Doctorate's Thesis, The Department of Psychology, Spalding University; 2000.
27. Bayraktutan F. Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Yapı-Sosyal Değişime Bilim Dalı, İstanbul; 2005.
28. Murali V, George S. Lost online: an overview of ınternet addiction. Advances in Psychiatric Treatment. 2007;13(1):24-30.
29. Cohen J, Mutz D, Price V, Gunther A. Percieved ımpact of defamation: an experiment on third-person effects. Public Opinion Quarterly. 1988;52(2):161-73.
30. Günüç S, Kayri, M. Sayısal uçurum ve internet bağımlılığı paradigmasının lojistik regresyon ile açımlanması. Ege Üniversitesi, Uluslararası II. BÖTE Sempozyumu, Kuşadası; 2008.
31. Young KS. Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. CyberPsychology & Behavior. 2007; 10(5):671-9.
32. Beard KW. Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. Cyberpsychology & Behavior. 2005;8(1):7-14.
33. Leung L, Lee PSN. The influences of information literacy, internet addiction and parenting styles on internet risks. New Media & Society. 2011;14(1):117-36.
34. Leung L. Net-generation attributes and seductive properties of the ınternet as predictors of online activities and ınternet addiction. Cyberpsychology & Behavior. 2004;7(3).
35. Bianchi A, Phillips JG. Psychological predictors of problem mobile phone use. CyberPsychology & Behavior. 2005;8(1):39-51.
36. Young K, Abreu C. Internet addiction. A handbook and guide to evaluation and treatment. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons; 2011.
37. Young KS, Pistner M, O'Mara J, Buchanan J. Cyber Disorders: The mental health concern for the new millennium. [Electronic version]. CyberPsychology & Behavior. 2000;3(5):475-99.
38. Billieux J, Van der Linden M. Problematic use of the Internet and self-regulation: A review of the initial studies. The Open Addiction Journal. 2012;5:24-9.
39. Billieux J. et al. Psychological predictors of problematic involvement in massively multiplayer online role-playing games: illustration in a sample of male cybercafé players. Psychopathology. 2011;44(3):165-71.
40. Meerkerk GJ, Eijnden RJVD, Garretsen HF. Predicting compulsive Internet use: it's all about sex! CyberPsychology & Behavior. 2006;9(1):95-103.
41. Wilson K, Fornasier S, White KM. Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2010;13(2):173-7.
42. Suissa AJ. Cyber addictions: Toward a psychosocial perspective. Addict Behav. 2015; 43:28-32
43. Young KS. Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. In Innovations in Clinical Practice: A Source Book. 1999;17:19-31.
44. Pontes MD, Kuss DJ, Griffiths MD. The evolution of Internet addiction: A global perspective. Addictive Behaviors. 2016;53:193-5.
45. Young KS. Internet addiction. Am Behav Sci 2004;48:402-41.
46. Ekşi F. Narsist kişilik özelliklerinin internet bağımlılığı ve siber zorbalığı yordama düzeyinin yol analizi ile incelenmesi. EDAM-Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri. 2012;1683-706.
47. Griffiths MD. Internet addiction in adolescence: Challenges, prevention and intervention. In M. Kim (Ed.), Saving children from the Internet. Seoul: Kachi Books. 2013;19-45.
48. Pontes MD, Kuss DJ, Griffiths MD. Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. Neuroscience and Neuroeconomics. 2015; 4:11-23.
49. Griffiths MD. Internet addiction: An issue for psychopathology? Clinical Psychology Forum. 1996;97:32-36.
50. Kuss DJ. Griffiths MD. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2017;14:311.
51. Bozkurt H, Coskun M, Ayaydin H, Adak I, Zoroglu SS. Prevalence and patterns of psychiatric disorders in referred adolescents with Internet addiction. Psychiatry Clin Neurosci. 2013;67(5):352-9.
52. Choi YH. Advancement of IT and seriousness of youth internet addiction, in 2007 International Symposium on the Counseling and Treatment of Youth Internet Addiction. Seoul, Korea, National Youth Commission. 2007;20.
53. Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z. Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In K. Rosenberg, & L. Feder (Eds.), Behavioral addictions: Criteria, evidence and treatment. New York: Elsevier. 2014;119-41.
54. Ko CH, Yen JY, Chen CS, Yeh YC, Yen CF. Predictive values of psychiatric symptoms for internet addiction in adolescents: a 2-year prospective study. Arch Pediatr Adolesc Med. 2009;163:937-43.
55. Ko CH, Liu TL, Wang PW, Chen CS, Yen CF, Yen JY. The exacerbation of depression, hostility, and social anxiety in the course of Internet addiction among adolescents: a prospective study. Compr Psychiatry. 2014; 55:1377-84.
56. Kwon JH. The internet game addiction of adolescents:Temporal changes and related psychological variables.The Korean Journal of Clinical Psychology. 2005;24:267-80.
57. Baumeister RF. Suicide as Escape from Self. Psychological Review. 1990;97:90-113.
58. Bilgin M. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik Bozukluklar Arasındaki İlişki. The Journal of International Scientific Researches. 2018;3:237-47.
59. Muise A, Christofides E, Desmarais S. More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? Cyber Psychology and Behavior. 2009; 12(4):441-4.
60. Elhai JD, Hall B, Erwin M. Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. Psychiatry Research. 2018;261: 28-34.
61. Soulioti E, Stavropoulos V, Christidi S, Papastefanou Y, Roussos P. The relationship of internet addiction with anxiety and depressive symptomatology. Psychiatriki. 2018;29 (2):160-71.
62. Anderson KJ. Internet use among college students: An exploratory study. J. Am. Coll. Health. 2000;50:21-6.
63. Andreassen CS, Pallesen S, Grifths MD. The relationship between addictive use of social media, narcissism,and self-esteem: Findings from a large national survey. Addictive Behaviors. 2017;64:287-93.
64. Khan NT. Internet Addiction: A Global Psychological Addiction Disorder. The Journal of Medical Research. 2018;4(4):202-3.
65. Ryan, Xenos. Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. Computers in Human Behavior. 2011;27:1658-64.

66. Lee SY, Kwon JH. Impulsivity, social problem-solving abilities, and communication style of adolescent internet game addicts.The Korean Journal of Clinical Psychology. 2001; 0: 67-80.

67. Kim H, Chung YW The use of social networking services and their relationship with the big five personality model and job satisfaction in Korea. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2014; 17(10):658-663

68. Wanga JL, Jackson LA, Zhang DJ, Su ZQ. The relationships among the Big Five Personality factors, self-esteem, narcissism, and sensation-seeking to Chinese University students' uses of social networking sites (SNSs). Computers in Human Behavior. 2012; 28: 2313-2319.

69. Ross C, Orr ES, Sisic M, Arseneault JM, Simmering MG. Personality and motivations associated with Facebook use. Computers in Human Behavior. 2009; 25: 578-586.

70. Ozturk E. Psikotarih Ruhsal Travma ve Dissosiyasyon. Turaz Akademi 2018. Ankara: Akademisyen Kitabevi. 2018; 92-107.