***Prof Dr M Erol Turaçlı Fen Lisesi***

***Rehberlik Servisi***



**2021(Kasım ) Sayı/3**

**İNTERNET BAĞIMLILIĞI: SOSYAL VE DUYGUSAL YALNIZLIK**





Bu ay yazımızın konusu olarak internet bağımlılığı ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi irdelemek istedik.

İnternet bağımlılığı bugün tüm dünya için önemli bir sorun haline gelmiştir. Ergenlerin ve genç erişkinlerin dünya genelinde aşırı kullanım ve sorunlu internet kullanımında önemli bir artışla yüksek risk altında oldukları düşünülmektedir , internet bağımlılığını “çevrimiçi giriş yaptıktan sonra faaliyet türüne bakılmaksızın internete karşı olan psikolojik bağımlılık” olarak tanımlamaktadır.

üniversite öğrencileri arasında yapılan araştırmada internet kullanımının psikolojik iyi oluşun yüksekliği ya da düşüklüğü açısından önemli bir göstergesi olduğunu beyan etmişlerdir. Daha yüksek çevrimiçi sosyal aktiviteler, daha düşük yaşam doyumuyla çevrimdışı ilişkilidir. İnternet bağımlılığı sosyal işlevsellik ve akademik performansı olumsuz yönde etkileyebilir

Bir araştırmada depresyon ve obsesif kompulsif belirtiler, ergenler ve yetişkinlerde dahil olacak şekilde internet bağımlılığı ile aynı yönde ilişkiye sahip olduğunu söylüyor. Yine bu araştırmada İnternete bağımlı ergenlerin çok oyunculu çevrimiçi oyunlar, sohbet odaları, çok kullanıcılı alanlar için interneti kullanarak daha fazla zaman harcadıkları ortaya çıkarıyor.

Ayrıca, bazı araştırmalar internet bağımlılığının bireyleri sosyal aktiviteden uzaklaştırarak yalnızlık düzeyini ve sosyal izolasyonunu arttırabileceğini, aile iletişimini azaltabileceğini ve yerel sosyal çevrelerinin boyutunu azaltabileceğini ve insan ilişkileri ve arkadaşlık kalitesini azaltabileceğini göstermektedir. Araştırmalar aynı zamanda problemli internet kullanımının depresyonla pozitif korelasyona sahip olduğunu göstermektedir

İnternet bağımlılığının; anksiyete ve olumsuz kimlik oluşumu ile aynı yönde yani bağımlılık arttıkça diğerlerininde arttığını söyleyen araştırmaların yanında, akademik başarı, sosyal beceri, duygusal düzenleme ile ters yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Bazı araştırmalar internet bağımlılığının anksiyete, ruh sağlığında bozulma ve madde kullanım problemlerine yol açtığını göstermektedir. Sonuç olarak, internet bağımlılığının bireylerin refahını azalttığı bulunmuştur.



İnternet bağımlılığı, yetersiz uyku, yemek yeme problemleri, sınırlı fiziksel aktivite, okulda bozulma ve iş yaşamı ve diğer günlük aktiviteler gibi istenmeyen sonuçlara yol açabilir.

Yalnızlık, kavramsal olarak her zaman kişilerarası deneyimler ve orta çocukluk döneminde kişilerarası güven ile ilişkili olan olumsuz bir psikolojik deneyimdir. Örneğin, bir tanıma göre yalnızlık, bireylerin sosyal dünyalarındaki eksiklikleri algıladıkları öznel sıkıntı verici ve hoş olmayan bir yapı olarak ifade edilmiştir . Yalnızlık yalıtılmışlık deneyimleri ve diğerleriyle ilgili mahrumiyet duygularını ifade eder.

Yakınlığın ya da yakın ilişkilerin yokluğu olan “duygusal yalnızlık” ile sosyal ağların eksikliği olan “sosyal yalnızlık” arasında duygusal yalnızlık başka bir kişiyle yakın, samimi bir bağın olmamasından kaynaklanmakta; oysa sosyal yalnızlık, kişinin ortak ilgi ve aktiviteleri paylaşan bir grup arkadaş grubunun üyesi olduğu sosyal ilişkiler ağının olmamasından kaynaklanır . Bu anlamda duygusal ve sosyal yalnızlık arasındaki ayrımı Sosyal yalnızlık özellikle bireylerin arkadaş ya da dost olarak gördüğü kişilerin sayısının azlığı ya da hiçliği ile ilişkilidir. Duygusal yalnızlık ise sevilen bir insana karşı duygusal ya da romantik yakınlık eksikliktir diye söyleyebiliriz.

Yapılan bir araştırmada yalnızlığın internetin aşırı kullanımı nedeniyle gerçek yaşamdaki sosyal etkileşimlerin azalması ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Sorunlu internet kullanımının aile ve bireysel etkileşimlerin azalmasıyla sonuçlandığını belirtmişlerdir. İnternet, gerçek hayattan çekilme ile ilgilidir. Özellikle ergenlik döneminde daha fazla internet kullanımının daha fazla depresyon ve sosyal geri çekilmeye sebep olduğunu ortaya koymuştur. Bazende insanlar interneti gerçek problemlerden ve sıkıntı, çaresizlik, kaygı ve depresyon duygularından kurtulmak için bir yol olarak seçtiğini ve kullandığı görülmektedir. İnternet kullanımının temel nedenlerinden biri yalnızlık ve depresyon gibi psikolojik belirtileri azaltmaktır. Yalnızlık, sosyal becerilerdeki eksiklik, ağ etkileşimi ve zorlayıcı internet kullanımı ile doğrudan bağlantılıdır.

Yalnızlık ve internet bağımlılığı birbiri ile etkileşim halinde olan iki kavramdır. Bu güne kadar yapılan gözlem ve çalışmalarda internet bağımlılığı geliştiren kişilerin aile, sosyal, duygusal yaşamlarında bozulmalar olduğu görülmektedir. Bu bozulmalar sonucunda bireyler giderek yalnızlaşmakta, yalnızlaştıkça daha çok ve uyum bozucu bir şekilde internet kullanmakta ve kendilerini içinden çıkamadıkları bir sarmalın içinde bulmaktadırlar. İnternetin aşırı ve problemli kullanılması sonucunda sosyal anlamda okula geç kalma, ödevleri zamanında ve düzgün bir şekilde yerine getirememe, arkadaşlık kuramama ya da var olan arkadaşlıkların bozulması gibi durumlar görülebilir. Aile ilişkileri anlamında ise aile ile geçirilen vaktin giderek azalması, aile bireylerine olan saygı ve sevginin yitirilmesi, aile içindeki rollerin edilgenleşmesi gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Duygusal ilişkiler noktasında kişiler gerçek hayatta sevgi beslediği bir kişi arayışında olmak yerine sanal ilişkilere yönelip gerçek dünyadan kopabilmekte, bastırmaya ya da dindirmeye çalıştığı sevgi ihtiyacının sanal ortamda doğru biçimde doyurulmaması ile ruh hali ve psikopatolojisi her geçen gün kötüye gitmektedir. Tüm bu açılardan bakıldığında bu ayki yazımızda internet bağımlılığı ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi ele aldık .

Bu anlamda yazımızın tüm eğitim paydaşlarına katkı sağlaması dileğiyle.

Hakan KARADEMİR

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

2021/KASIM