

Bir Kişilerarası İletişim Problemi Olarak İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalık: Psikolojik Danışma Açısından Değerlendirilmesi

Füsun EKŞİ*

Durmuş ÜMMET**

Özet- Günümüzün vazgeçilmez alışkanlıklarından biri haline gelen internet kullanımı gündelik hayat, iş ve eğitim hayatımız gibi birçok alanda yaşamımızı oldukça kolaylaştıran bir olgu haline gelmiştir. Hızlı iletişim sağlayarak ciddi zaman tasarrufu sağlama, yeterli ve doyurucu bilgiye ulaşma, mesafeleri kısaltma gibi birçok avantajının yanı sıra bilinçli kullanılmadığında sosyolojik ve psikolojik birçok olumsuzluğu da beraberinde getiren bu teknolojik olgu son yıllarda daha fazla tartışılır hale gelmiştir. Özellikle internet bağımlılığı ve bunun uzantısı şeklinde ortaya çıkan siber zorbalık konusu araştırmacılar, psikolog ve danışmanlar, psikiyatristler gibi konuyla ilgili olan kişilerin gündemine girmiş durumdadır. Bu çalışmada, özellikle çocuklar ve gençler arasında sıklığı rahatsız edici boyutlara gelmiş olan internet bağımlılığı ve siber zorbalık konusu, nedenleri, tanı ölçütleri, psikolojik yaklaşımlar, mevcut çalışmalar ve yapılması gerekenler boyutuyla incelenmiştir. Konuyla ilgili araştırmalar ele alındığında internet bağımlılığı ve siber zorbalığın hem dünyada hem de ülkemizde oldukça yaygın olduğu, bu durumun çocuk ve gençlerin psikolojik sağlıklarını ciddi şekilde tehdit ettiği görülmektedir. Psikolojik danışma uygulamalarının ağırlıklı olarak bilişsel-davranışçı yaklaşım çerçevesinde yoğunlaştığı görülmekte ayrıca internet bağımlılığı ve siber zorbalığın önlenmesi konusunda en mühim görevlerin aile ve okula düştüğü vurgulanmaktadır.

Anahtar Kelimeler- İnternet, İnternet Bağımlılığı, Siber Zorbalık, Kişilerarası İletişim

* Yard. Doç. Dr., Marmara Üniversitesi İletişim Fakültesi

E-posta: fusun.eksi@marmara.edu.tr

**Dr., Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi

E-posta: dummet@marmara.edu.tr

1. Giriş

İletişim; sosyal bir varlık olan insanın vazgeçilmez bir eylemidir. Kişilerarası iletişim; iki kişi arasında kurulan etkileşim sonucunda anlam yaratılması ve anlamın paylaşılması süreci olarak tanımlanabilir (Gürüz ve Temel-Eğinli, 2011, s.54).

İnsanları birbirleriyle iletişime yöneltten sayısız sebep bulunmaktadır. Örneğin McAdams (1989) insanların diğerleriyle etkileşim içinde olmasını gerektiren dört eğilim olduğunu belirtir: Duygusalılık, aktivite, dürtüsellik ve sosyallik.

Başlangıçta temel biyolojik ihtiyaçları için diğer insanlarla etkileşime geçen insanoğlu büyüdükçe şefkat, güvenlik, doyum gibi yeni ihtiyaçların baskısı ile sosyalleşmeye devam etmektedir. Büyüdükçe bağımlılığın yerini özerklik ve bireyselleşme ihtiyacı almakta, özellikle ergenlik dönemiyle birlikte kimlik kazanımı gerçekleşmekte, bu dönemle birlikte kişi iletişimde bulunduğu kişileri seçmektedir. (akt., İmamoğlu, 2008, s.1).

İnsanlar; var olmak, öğrenmek, paylaşmak, ilişki kurmak, etkilemek, oynamak, yardım etmek, yakınlık ve ilgi kurmak, kimlik oluşturmak, duygusal yatırım yapmak ve ihtiyaçlarını karşılamak gibi amaçlarla kişilerarası iletişim kurarlar (Gürüz ve Temel-Eğinli, 2011, s.73).

Hayatımızın her yönünü kapsayan teknoloji iletişim şeklimizi de değiştirmiştir. Bugün kişilerarası iletişimin büyük bir bölümü teknoloji aracılığı ile gerçekleşmekte fakat bilgisayar aracılı teknolojiler (ör; SMS, chat odaları, MSN, e-posta, sanal gruplar, webloglar, mobil sosyal yazılımlar) bazen iletişimi kolaylaştırmakta bazen de engellemekte sonuç olarak kişilerarası iletişimi değiştirmektedir (Konjin, Utz, Tanis ve Barnes, 2008, s.3).

İnsanların birbirleriyle iletişim halinde olmayı istemeleri, online ilişkilerin arkasındaki itici güçtür. Bu yüzden e-mail ve anlık mesajlaşma kişilerarası iletişim ortamı yaratmada en popüler uygulamalardır (Barnes, 2008, s.21).

Bilgisayar aracılı iletişim, ilişki yönetiminde geniş bir uygulama alanına sahiptir (Robby ve Walther, 2003). Konuyla ilgili yapılan araştırmalar, bilgisayar aracılığıyla kolaylaşan çok çeşitli ilişkiler (örneğin; öğretmen- öğrenci (McComb, 1994), öğrenci- öğrenci (Lipponen ve ark., 2003; Smith ve arkadaşları, 2003), terapist-danışan (Peterson ve Beck, 2003), çalışma arkadaşları arasındaki ilişkiler (Coovert ve Thompson, 2001; Thompson ve Coovert, 2002) ve romantik partnerler (Nice ve Katzev, 1998) olduğunu belirtmektedir (akt. Polkosky, 2008, s.37).

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yeni teknolojilerin takipçisi ve ilk kullanıcıları nüfusun genç kesimidir. Hem teknolojinin hızlı gelişimi hem de bu teknolojileri edinmenin ve ulaşmanın kolaylaşması hepimiz için kolaylıklar getirdiği gibi risklerini de beraberinde getirmektedir. Son dönemin popüler sosyal medya uygulamaları hızlı iletişimin ötesinde insanlar için yeni sosyal mecralar yaratarak pazarlamadan, reklama, propagandadan yeni var oluş ve kendini ifade biçimleri yaratmasına kadar getirdiği yeniliklerle tüm sosyal bilimler için sınırsız araştırma konuları ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

İnternet tüm diğer teknolojiler gibi her zaman iyi yönde kullanılmamakta ve yaygın bir iletişim ortamı olan internet bir yandan yeni bir bağımlılık kaynağı olurken diğer yandan antisosyal davranışların da görünürlük kazandığı bir ortam haline gelmiştir. İnternette en çok görülen antisosyal davranışlar; kötü niyetli ve yoğun öfke içeren e-postalar (flaming) (Lea ve ark., 1992), siber dışlama ve yok sayma (maillerin cevaplanmaması ve sohbet odasında görmezden gelmek, siber nefret (benzer düşüncede insanların bir araya gelerek diğer gruplara karşı sosyal olarak kabul edilemez şekilde tavır alması) (Gerstenfeld ve ark., 2003; Lee ve Leets, 2002; Levin, 2002), çevrimiçi zarar verme (saldırgan e-postalar ve şakalar, posta zinciri, cinsel ıcalar, pornografi gibi) (Moulton, 1998) formlarında gerçekleşebilir (akt. Douglas, 2008, s.208).

Özellikle gençlik döneminde, gelişimsel stresörlerin internete ulaşma kolaylığı ile birleşmesi üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığına olan yatkınlığını arttırdığı gibi onun kimlik oluşturma ve yakın ilişkiler kurma gibi gelişimsel görevlerini olumsuz etkileyebilir. Gerçek hayatın aksine, online ilişkiler anonimlik hissi sunarak, öğrencilerin yüz yüze ilişkilerde karşılaşabileceği kaygıdan bağımsız ilişkiler kurmasına yardımcı olur (Kandell, 1998'den akt. Hall ve Parsons, 2001, s. 317). Online ilişkilerde öğrenciler diledikleri kişiliğe bürünerek görünüşlerine göre değerlendirilme korkusu olmaksızın ırksal ve cinsiyetçi önyargılardan kaçınabilirler. Online ilişkilerin bu yönü interneti çeşitli ilişki ve kimlik biçimlerini test etmek için ideal bir forum haline getirir (Griffiths, 1998; Young, 1997'den akt. Hall ve Parsons, 2001, s. 317). Tüm bunlardan hareketle, çocukların ve gençlerin yaygın internet kullanımı zaman zaman sağlıklı durumların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu noktada ele alınması gereken en öndeki konu ise internet bağımlılığıdır.

İnternet Bağımlılığı:

Yaşamı kolaylaştırması, geliştirilen sistemler sayesinde kişiler arası iletişimi arttırması, bilgiye erişimi daha rahat hale getirmesi, film, müzik, video, oyun

vb. ortamlara erişim sağlayarak eğlenceli zaman yaşatması gibi nedenlerle günümüzün vazgeçilmezi haline gelen internet kullanımı beraberinde getirdiği olumsuzluklarla artık daha fazla üzerinde durulan bir konu haline gelmiştir. Bu ilgi, bazı toplum ve ailelerde o derece artmaktadır ki bu durumun yaratacağı olumsuzluklar göz ardı edilebilmekte ya da oluşabilecek problemlerin farkına varılamabilmektedir. (Bölükbaş, 2003; Odabaşı, 2005).

Kitle iletişim araştırmacıları, kullanıcıların çok kolay benimsedikleri bu ortam hakkında bilgi gediği, kullanımlar ve doyumlar, bağımlılık tabanlı soru ve problemleri tahlil etmekte, bu yeni kitle iletişim aracının işlevsel özelliklerini geleneksel ortamları da dikkate alarak incelemektedirler. Bugün bu yeni iletişim ortamı ile birlikte birçok konu sorgulanır olmuştur. İnternetin dünyayı saran bir ağ olmasından kaynaklanan birçok faydalarının yanında, herkesin kullanımına açık olmasından ortaya çıkan problemler de söz konusu olabilmektedir. Bunlardan bazıları; internet ortamında bilgi ayırımı, aşırı bilgi yüklemesi ve güvensiz bilgiye imkan vermesi ve günümüzde en çok üzerinde durulan internet bağımlılığı olarak sıralanabilir (Işık, 2007; Kim ve Kim, 2002).

İnternet bağımlılığı; kullanıcının online kullanımını kontrol yeteneğini, ilişkisel, mesleki ve sosyal problemlere sebep olacak derecede etkileyebilen, yeni ve genellikle tanınmamış klinik bir rahatsızlık olarak tanımlanmaktadır. Bu sonuçtan hareketle, internet bağımlılığı, patolojik kumar oynama gibi, madde kullanımına bağlı olmayan bir çeşit dürtü-kontrol bozukluğu olarak tanımlanabilir (Young, 2007).

Türkçe’de çoğunlukla “internet bağımlılığı” olarak kullanılan bu kavram, uluslararası alanyazına ilk kez, Dr. Ivan Goldberg’in 1996 yılında göndermiş olduğu şaka amaçlı bir e-posta ile girmiştir (Goldberg, 1996’dan akt. Günüş, Kayri, 2010). Uluslararası alanyazına ilk kez “internet addiction” kavramı ile giren bu kavram daha sonraları farklı araştırmacı ve klinisyenler tarafından farklı kavramlarla adlandırılmıştır. Bu kavramlar “internet dependency (internet bağımlılığı)” (Tvedt, 2007), “pathological internet use (patolojik internet kullanımı)” (Davis, 2001; Young, 2004), “problematic internet use (problemlilikli internet kullanımı)” (Caplan, 2002; Kaltiala ve Diğ., 2004), “excessive internet use (aşırı internet kullanımı)” (Yang ve Diğ., 2005), “internet abuse (internet istismarı)” (Young, Case, 2004), “internet addiction disorder (düzensiz internet kullanımı)” (Gonzalez, 2002; Kirala, 2005) vb. şekillerde ifade edilmektedir (Akt. Günüş ve Kayri, 2010). Tıpkı diğer bağımlılık çeşitlerinde olduğu gibi, bireyin internet bağımlısı olmasında ortak dinamikler olduğu kadar farklı nedenler de göze çarpmaktadır.

1.1. İnternet Bağımlılığının Nedenleri:

Bireyin internet bağımlısı olmasında bir takım doğrudan ve dolaylı nedenlerden söz etmek mümkündür. İnterneti kullanım amacı ve interneti kullanım miktarından kaynaklanan nedenler, internet bağımlılığında doğrudan etkiler olarak gösterilebilir. Bireyin psikolojik ve sosyolojik etkenler nedeniyle internete yönelmesi internet bağımlılığında dolaylı nedenler olarak ele alınabilir. Sigara, içki bağımlılığı gibi diğer madde bağımlılıklarında olduğu gibi internet bağımlılığında da genç bireyin çoğu zaman arkadaş ortamı veya merak duygusu ön plana çıkmaktadır (Can, 2007).

Ergen ve gençler bir alt kültür grubu olarak görülen internet gençliğini oluşturmaktadır. “İnternet gençliği” olarak adlandırılan bu kitle; yoğun biçimde bilgisayar ve internet kullanan, internette oyun oynayan, sohbet eden, arkadaş çevresi ile iletişim kuran, günlük yaşamında sanal ortamlara girip çıkan ve internetin yaşamında önemli bir yere sahip olduğunu düşünen gençlerdir. Ayrıca bu kitlenin giderek büyüdüğü de söylenebilir. Çünkü internet ile tanışamayan ya da ilgisi olmayan bireyler de zamanla arkadaş çevresine uyum sağlama çabasıyla internete yönelebilmektedir (Karaca, 2007).

Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığına yatkın olması dünya çapında bir vakadır. Bunun nedenleri arasında internetin kolay ulaşılabilir olması ve öğrencilerin çoğunun interneti bir eğitim aracı olarak kullanması sayılabilir. Örneğin, Kore’de üniversite öğrencileri internet bağımlılığında en yüksek oranı oluşturmaktadırlar. Üniversite öğrencileri internet bağımlılığına birçok nedenden dolayı yatkındırlar. Bunlar; evlerinden uzakta bir hayata adapte olmada zorluk, altta yatan depresyon ve sosyal anksiyete gibi psikolojik problemlerdir (Kim, 2007, s. 3-4).

Çocuklar ve gençler arasında internet kullanımının artmasında ve bunun bir bağımlılık haline gelmesinde, aile içi ilişkilerin sağlıksızlığı ve buna bağlı olarak çocukların sosyal ihtiyaçlarını internet üzerinden gidermelerinin etkili olabileceği de ileri sürülmektedir. Bayraktutan (2005) yaptığı araştırmasında, günümüzde eşlerin daha fazla çalışmalarına bağlı olarak, çocukların ebeveynleri ile yeterince zaman geçirmemelerinin onların internete girme ve daha fazla zaman geçirme davranışlarını arttırdığını bildirmektedir. Buradan hareketle çocuklar, insan olmanın bir gereği olarak, gerçek hayatta yeterince tatmin edemedikleri “sosyalleşme ihtiyaçlarını” sanal ortamlarda gidermeye çalışmaktadırlar. Paralel bir bilgi olarak, Whang, Lee ve Chang (2003) internet bağımlılığını

kişilerin psikolojik profillerine göre inceledikleri araştırmalarında, internet bağımlısı olarak nitelendirdikleri kişilerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuşlar ve yalnızlığın internet kullanım sıklığını arttırdığını ileri sürmüşlerdir.

İnternete erişim olanağının olduğu tüm modern toplumlarda çocuklar ve gençler, interneti gündelik yaşamlarının içinde az veya çok mutlaka deneyimlemektedirler. Burada üzerinde durulması gereken asıl konu, bilgisayarın ve internetin ne kadar süreyle ve hangi amaçlarla kullanıldığı başka bir değişle, kişinin internete ve burada geçirdiği zamana yüklediği anlamdır. Kişinin internet bağımlısı olup olmadığının ayırt edilmesinde belki de en önemli kriter bu olacaktır.

1.2. İnternet Bağımlılığında Tanı Kriterleri:

Bireyin internet bağımlısı olup olmadığının tanınması konusunda literatürdeki kriterler çoğunlukla benzerlik göstermekte ve çalışmalar daha çok bağımlı bireyin sahip olduğu semptomlar üzerinde durulmaktadır. İnternet bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalarla tanımlanan belirtilerden bazıları şu şekilde karşımıza çıkmaktadır (Chen, Tarn ve Bernard, 2004).

- Tolerans belirtileri: Giderek artan miktarda online zaman geçirme ihtiyacı,
- Geri çekilme belirtileri: İnternet kullanımının sonuçlarını korku/endişe içinde karşılama, internet konusunda saplantılı düşüncelere kapılma,
- Planlanandan daha fazla sürelerde internette kalma,
- İnternet kullanımını kontrol etmek ya da azaltmak için sürekli arzu duymak,
- İnternet aktiviteleri ile ilgili olarak çok fazla zaman harcamak,
- Önemli sosyal, mesleki veya dinlenme ile ilgili aktiviteleri internet yüzünden bırakmak,
- İnternet kullanımından kaynaklanan fiziksel, sosyal, mesleki veya psiko-sosyal problemler var olduğunu bilmesine rağmen internet kullanmaya devam etmek.

İnternet bağımlılığının psikiyatrik bir bozukluk olduğunu ileri süren Young (1996), bu problemin tanınması için bazı tanı ölçütleri geliştirmiştir:

- İnternet saplantısı (bir önceki online aktivite üzerine düşünme ya da son-raki 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 tedir-ginlik, sıkıntılı, depresif ya da alingan ruh hali,
- Asıl niyet edilenden daha fazla online kalmak,
- İnternet kullanımı nedeniyle ilişkileri, işi, eğitimi ya da kariyer fırsatını tehli-keye atmak ya da kaybetme riskini almak,
- İnternet kullanımının boyutlarını gizlemek için aile üyelerine, terapisteye ya da diğerlerine yalan söylemek.
- Problemlerinden kaçma ya da tükenmişlik halinden (örneğin, yardım edi-lemesizlik duygusu, anksiyete, depresyon) kurtulmanın yolu olarak interneti kullanmak (Akt. Kurtaran, 2008).

Duygusal ve davranışsal problemlerin seviyesi ile internet bağımlılığının düzeyi arasında belirgin bir pozitif korelasyon vardır. Bu problemler; sosyal anksiyetede artış, iritabilitede artış, hiperaktivitede artış, dürtüsellik, agresiflik, kişilerarası hassasiyette artış, arkadaşlık kurmada ve sürdürmede zorlukta artış ve düşük özgüveni içerir. Bunların yanı sıra yönetsel becerilerde ve zaman yö-netiminde problemler internet bağımlılığı olan genci karakterize eden durum-lardır (Du, Jiang ve Vance, 2010, s.130).

Teknoloji çağında karşılaştığımız internet bağımlılığı çocuklarımız ve genç-lerimizi birçok yönden etkileyen önemli bir sorun olmakla beraber gündemde olan tek problem değildir. Geçmişten bu yana ruh sağlığı uzmanlarının ve eği-timcilerin gündeminde olan okul çağındaki çocuklar arasında sıklıkla görülen zorbalık olgusu artık günümüzde sanal ortamlara taşınmış ve daha yaygın ola-rak internet bağımlılarında görülen bu davranış problemi, alandaki uzmanların çalışma odağına girmiştir.

2. Siber (Sanal) Zorbalık:

Teknoloji, eğitimi global olarak değiştirmektedir. Network ve kablosuz ileti-şim, engelleri ortadan kaldırıp sanal olarak öğrencilerin sonsuz bilgi ve kayna-ğa ulaşımını mümkün kılmaktadır. Teknoloji okul sınırları içindeki geleneksel zorbalık parametrelerini genişletmiş, problemi sınırsız siber dünyaya yaymıştır (Diamanduros, Downs ve Jenkins, 2008, s. 693).

Hızla gelişen teknoloji sürekli yeni ve farklı iletişim olanakları sunmakta ve her yeni iletişim teknolojisi beraberinde bazı problemli davranışları da getirmektedir. Gelişen yeni teknoloji, okullarda internet ve cep telefonu gibi araçların kullanımını artırmış; ama bu durum beraberinde bu araçların problemli kullanımı gibi sorunlara da yol açmıştır. İnternet bağımlılığının beraberinde seyreden ve bağımlı olarak nitelendirilen bireylerde karşımıza çıkan ve oldukça önemle üzerinde durulması gereken bir diğer kavram ise siber (sanal) zorbalık kavramıdır. “Siber zorbalık, zarar vermek amacıyla, bir birey ya da grup tarafından, elektronik posta, cep telefonu, çağrı cihazı, kısa mesaj servisi ve web siteleri gibi bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımını içeren; kasten, tekrarlayıcı bir şekilde ve düşmanca davranışları destekleyen eylemler” şeklinde tanımlanmaktadır (Arıca, 2009; Baker ve Kavşut, 2007).

Siber (sanal) zorbalık, bir birey veya grubun bilgi ve iletişim teknolojilerini diğer bireylere zarar vermek amacıyla kötü niyetle ve tekrarlayan biçimde kullanması olarak tanımlanmaktadır. Siber (sanal) zorbalık, dijital teknolojinin diğer bireylere rahatsız edici mesajlar göndermek veya sosyal saldırganlık yapmak amacıyla kullanılmasıdır. Siber zorbalık elektronik iletişim araçlarıyla yapılan bir zorbalık olarak görülmekte ve sosyal saldırganlığın bir biçimi şeklinde nitelendirmektedir. Siber zorbalık, cep telefonu, web loglar, web siteleri, sohbet odaları gibi elektronik araçlar ile yapılan bir zorbalık biçimidir. Başka bir tanıma göre siber zorbalık, e-posta, cep telefonu, anlık mesajlaşma, web sitesinde kişileri karalama veya karalamak için anket düzenleme gibi bilgi ve iletişim teknolojilerinin bir kişi ya da grup tarafından başkalarına zarar vermek niyetiyle, kasten, tekrarlanabilir şekilde, düşmanca davranışlar göstermek olarak tanımlanmaktadır (Belsey, 2008; Willard, 2007).

İnternette meydana gelen antisosyal davranışların nedenleriyle ilgili araştırmalar, internette belirli sosyal ipuçlarının ve hesap verilebilirliğin olmayışının insanları sınırlandırarak onları normal davranmaya yönelten sınırları ortadan kaldırdığı yönünde bir genel sonuca varmaktadır. Ayrıca internetteki anonimlik ve kimlik belirsizliği de antisosyal davranışları açıklarken en çok başvurulan kavramlardır (akt. Douglas, 2008, s. 209).

Siber zorbalığın, çocukların ve gençlerin, (gerek zorbanın gerekse kurbanın), okul yaşamı ve başarısına yönelik olumsuz etkilerinin olduğu bildirilmektedir. Shariff (2008), siber kurbanın, zorbanın kimliğini bilmemesine ve sanal zorbalığın yalnızca çevrimiçi ortamda gerçekleşmesine rağmen sanal kurbanın okul ortamındaki öğrenme sürecini olumsuz etkilediğini belirtmektedir. Siber kur-

banların okuldan kaçma, disiplin cezası alma ve okula silah getirme gibi davranışlar gösterdiği bildirilmektedir. Siber kurbanların, siber zorbalıktan dolayı kendisini kötü ve çaresiz hissettiği ve okula gitmekten korktuğu görülmektedir. Willard (2007), siber zorbalığın, siber kurbanın duygusal ve sosyal iletişimini olumsuz etkilediğini, arkadaşlık kurmada güçlük yaşamasına neden olduğunu, sınıf arkadaşlarıyla iletişim kurmada zorlanmasına yol açtığını ve siber kurbanı yalnızlığa ittiğini ifade etmektedir.

Siber zorbalık kurbanları şu belirtileri gösterebilir; aniden bilgisayar kullanmayı bırakmak, bilgisayar ekranında e-mail veya anlık mesaj çıktığında kaygılı görünmek, bilgisayar kullandıktan sonra öfkeli veya depresif görünmek, okula gitmede veya genel olarak dışarı çıkmada rahatsız görünmek, bilgisayarda ne yaptığıyla ilgili konuşmaktan kaçınmak, önceden olmadığı kadar arkadaş ve aileden kendini çekmek. Siber zorbalık saldırganlığının belirtileri ise; birisi yaklaştığında bilgisayar veya programı kapatmak, gece boyunca bilgisayar kullanmak, bilgisayar kullanmadığında anormal derecede sinirli olmak, bilgisayar kullanırken aşırı derecede gülmek, bilgisayarda ne yaptığıyla ilgili konuşmaktan kaçınmak, birden fazla online hesabı olmak veya onun olmayan hesapları kullanması olarak sayılabilir (Hinduja ve Patchin, 2007a'dan akt. Diamanduros, Downs ve Jenkins, 2008, s.695). İnternet bağımlılığında olduğu gibi siber zorbalığın da internet kullanıcısı olan çocuk ve gençlerde oldukça sık görüldüğü bildirilmektedir. Farklı araştırmalar siber zorbalık davranışı gösteren bireylerle ilgili farklı istatistikler ortaya koysa da ortak olan nokta bunun hiç de azımsanmayacak oranda olmasıdır.

2.1. Sıklık:

Ybarra ve Mitchell (2004), siber zorbalığın yaygınlığı ile ilgili yaptıkları çalışmalarında gençlerin %12'sinin internet üzerinden başkalarına zorbalık yaptıklarını, %4'ünün kurban olduklarını ve %3'ünün hem zorba hem de kurban olduklarını bildirilmektedirler. Bu oranların, izleyen yıllarda yapılan çalışmalarda dikkat çekici bir biçimde artış eğilimine girdiğini görmek mümkündür. Örneğin daha yakın bir tarihte, Hoff ve Mitchell'in (2009) yaptıkları bir tarama çalışmasında, öğrencilerin %56.1'inin siber zorbalık mağduru olduğu ifade edilmektedir (Akt. Özdemir ve Akar, 2011).

Siber zorbalıkla ilgili yapılan çalışmalar ele alındığında siber zorbalığın okullarda yaygın bir sorun olduğu görülmektedir. Raskauskas ve Stoltz (2007) 13-18 yaşlarındaki öğrencilerin yaklaşık yarısının siber zorbalığa maruz kaldığını

ve her beş öğrenciden birinin de siber zorba olduğunu bildirmiştir. Noret ve Rivers (2006), 11-15 yaşlar arasındaki öğrencilerle yaptıkları tarama araştırmalarında örneklemelerindeki kişilerin %7'sinin en az bir kez tehdit edici e-postalar aldıklarını ifade etmektedir.

Yurt dışında olduğu gibi ülkemizde de gençlerin siber zorbalık davranışlarını sıklıkla gösterdikleri görülmektedir. Nitekim bu konu da yapılan ilk çalışmalardan biri olan Baker ve Kavşut'un (2007) araştırması bilgi ve iletişim teknolojilerini yoğun şekilde kullanan 14-19 yaşındaki her dört öğrenciden birinin siber zorbalık davranışında bulunduğunu, her üç öğrenciden birinin de siber zorbalığa maruz kaldığını rapor etmiştir. Dilmaç (2009), üniversite öğrencilerinin yaklaşık dörtte birinin en az bir kere siber zorbalık yaptıklarını, yarısının ise hayatlarında en az bir kere siber zorbalığa maruz kaldıklarını bulmuştur. Arıca (2009) yaptığı çalışmasında üniversite öğrencilerinin yaklaşık beşte birinin yaşamları boyunca en az bir kez siber zorbalık davranışını gösterdiklerini, yarısının da en az bir kere siber zorbalığa maruz kaldıklarını, lise düzeyinde ise üç öğrenciden birinin siber zorbalık yaptığını bildirmektedir.

Hem dünyada hem de ülkemizde oldukça yaygın olduğu görülen internet bağımlılığı ve siber zorbalıkla mücadelede farklı uygulamalar bulunmaktadır. Bu farklılıkların oluşmasında ise artık alandaki uzmanların konuyla daha fazlaca ilgileniyor olmalarının etkili olduğu ileri sürülebilir.

3. Psikolojik Yaklaşımlar ve Mevcut Uygulamalar:

Ruh sağlığı uzmanları kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklarla (patolojik kumar, takıntılı alışveriş, seksle ilgili aşırılıklar, yeme ile ilgili aşırılıklar gibi) ilgili belli bir bilgi birikimine sahiptirler. Kimyasal ve kimyasal olmayan bağımlılıklar; etiyoloji, belirti ve tedaviye cevap verme konularında benzerler (Rasmussen, 2000). Üç tedavi yaklaşımı özellikle umut vadeder; bilişsel davranışsal terapi, 12 basamaklı bağımlılık tedavisi ve sanat terapisi (Yang, 2000).

İnternet bağımlılığının tedavisinde daha çok farmakolojik (antidepresanlar) yöntem kullanılmakla beraber, ilaç tedavisine destek olmak veya kendi başına bir tedavi yöntemi olarak kullanılabilir bir yol olarak karşımıza çıkan bilişsel-davranışçı terapiler günümüzde yaygınlaşmaktadır. Bilişsel terapi, bağımlıların, bağımlılık yapan uyarıcılardan sakınma ile ilgili nihai hedefleri doğrultusundaki gayretlerine ve yeni yaşam becerileri edinmelerine yardım etmeyi hedefleyen oldukça aktif bir tedavi metodudur. Özellikle 1990'lı yıllardan sonra bağımlılık

tedavilerinde sıklıklı kullanılan bilişsel-davranışçı yaklaşımda bağımlı bireye problem çözme, iletişim kurma, organizasyon, zamanı kontrol etme, kendini ifade etme becerileri geliştirilmeye çalışılmaktadır (Newman, 2007).

Bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımı bağımlılık tedavisinde şu çalışmalar üzerinde durur:

- Yüksek risk uyarıcılarından uzak kalmayı öğrenme,
- İnternet hakkındaki yanlış inançlar üzerinde çalışma,
- İnternet kullanımı ile ilgili otomatik düşünceleri belirleme ve bunlar üzerinde çalışma,
- Şiddetli arzular ve dürtülerle baş etmeyi öğrenme,
- İnternet kullanımını normalleştirici düşünceleri belirleyip bunlar üzerinde çalışma,
- İnternete ulaşma stratejilerini belirleyip bunlarla çalışma,
- İnternette geçirilen süreyi belirleyip bunun yerine konulabilecek alternatifler tartışma,
- Yeni sosyal beceriler kazanımını konusunda cesaretlendirme,
- Yoksunluk durumlarında uygulamak üzere nefes ve gevşeme egzersizlerini öğretme,
- Yoğun iletişim gerektiren ortamlara yönlendirme,
- Spor, sanat vb. yeteneklerini vurgulayıp bu tarz aktivitelere yönelik teşvik etme (Davis, 2001; Newman, 2007).

Ülkemizde de bilgisayar ve internet bağımlılığı tedavisinde bilişsel davranışçı tekniklerin temel alındığı bazı programlar kullanılmaktadır. Bilişsel davranışçı tedavi teknikleri çerçevesinde, BATEM (Bağımlılık Tedavi Merkezi) tarafından “Bilgisayar Kullanımını Kontrol Programı” geliştirilmiştir. Bu program, ailenin tedaviye katılımını sağlayan ve aile eğitiminden oluşan bir bilgisayar-internet bağımlılığı tedavisi yaklaşımıdır. Sekiz haftalık paket programdan oluşmaktadır. Bu programda bilgisayar ve internetin kontrollü kullanılabilmesi hedeflenmiştir. Program; bilgisayarın dolayısıyla internetin belirlenen bir süre içinde kullanımını sağlamaktadır. Örneğin, bir baba şifresini girerek bilgisayarın bir haftada 16 saat çalışmasını sağlayabilir. Kullandıkça sürenin giderek azaldığı ekrandan görülebilmektedir. Bu sürenin sonunda bilgisayarın çalışması durmaktadır. Bilgisayarı tekrar şifre sahibi olan kişi çalıştırabilmektedir.

Böylece kişi bilgisayar-internet kullanımının süresini kontrol etmeyi öğrenebilmektedir. Program kolaylıkla kullanılabilen ve bilgisayarda hiçbir sorun yaratmamaktadır. Bilgisayar-internet bağımlılığı tedavisi bireysel görüşmelerden oluşmaktadır. Sorunu olan genç, eğer görüşmeye gelmeyi reddederse, bu durumda ebeveynlere danışmanlık hizmeti verilmektedir (Bilgisayar ve İnternet Bağımlılığı Tedavi Programı).

Ülkemizde durumun ciddiyetinin fark edilmeye başlamasının ardından, Balıklı Rum Hastanesi'nde ve daha sonra da Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde internet bağımlılığı polikliniği açılmış ve bu polikliniklerde bağımlı olan kişiler tedavi edilmeye başlanmıştır. Polikliniğe başvuran kişilerin, çoğunlukla internette sohbet bağımlısı, alışveriş bağımlısı, cinsel içerikli sitelere girmekten kendini alıkoyamayanlar, saatlerce bilgisayar oyunu oynayanlar olduğu ve bunlar arasında kadın, erkek, çocuk ve gençlerin birbirine yakın rakamlarda olduğu ifade edilmektedir. Buralarda uygulanan tedavi yöntemleri incelendiğinde, tıpkı alkol ve madde bağımlılığının tedavisinde olduğu gibi bilişsel-davranışçı yaklaşımların kullanıldığı, bireysel ve grup psikoterapi çalışmalarının yürütüldüğü, bağımlı kişinin seyreden depresif bir durumu varsa ek olarak ilaç tedavisinin de kullanıldığı görülmektedir. Durumun ciddiyetinin fark edilmesiyle, tüm bu baş etme yollarının yanı sıra üzerinde daha da önemle durulan konu internet bağımlılığı ve siber zorbalığı önleme çalışmalarıdır.

5. İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalıkta Önlemler:

İnternet bağımlılığının ve siber zorbalığın önlenmesi konusunda bağımlı bireye, bireyin ailesine ve topluma birtakım görev ve sorumluluklar düşmektedir. Özellikle bireyin bağımlı olduktan sonraki tedavi sürecindense, bağımlı olmadan bu durumun önlenmesi daha fazla önem taşımaktadır. Bu açıdan, başta toplum genelinde birtakım kullanım politikaları geliştirilmelidir. İnternet erişiminde eşitliğin sağlanması, internetin sosyal etkisi açısından alınması fayda getirecek bir önlem olarak düşünülmektedir. Ancak toplumun bireylere sağladığı internet erişimindeki kolaylık ve ucuzluklar bireylerin internete yönelimini daha fazla arttırabilecektir. Bu yüzden aile, okul, internet kafe gibi bireyin internete eriştiği yerlerde kullanım miktarı ve kullanım amacı konusunda kontroller sağlanmalıdır. Bireyin sosyal çevresinde spor yapma ve kültürel etkinliklere katılabilme gibi olanakların sağlanması, bireyin internette çok fazla zaman geçirmesini engelleyebilecektir. Bireyin ailesinden duygusal destek alamaması ve bireyin çevresindeki sosyal etkinliklerin yetersiz olması durumunda, bağımlılığın ön-

lenmesi daha güç olabilecektir. Bireyin internette geçireceği zamana alternatif olanaklar sunulmalı ve özellikle ailesi tarafından yeterli duygusal destek verilmelidir (Bölükbaş, 2003; DiMaggio, Hargittai, Neuman ve Robinson, 2001).

Çocukların ve gençlerin internet bağımlısı olmalarında algıladıkları sosyal desteğin azlığı da dikkat çeken bir konudur. Bu bağlamda bakıldığında, sosyal desteğin varlığı, kişi üzerinde birçok olumlu sonuç yaratmaktadır. Çocukların uzun bir süre sosyal hayattan yalıtılması ise geri döndürülemez zihinsel, psikolojik ve sosyal problemlere yol açmaktadır. Bu çerçevede, diğer insanların kişinin hayatındaki önemi ve etkisi çok büyüktür. Sosyal destek ihtiyacının karşılanması bireye psikolojik iyi olma hali kazandırır. Kişi, aldığı destekle kendini daha güvende hisseder ve hedefleri iyiye yönelir. Kişiler arası uyumu artırır ve kişilik yapısının oluşumunu olumlu yönde etkiler. Kişi, destek aldığı ölçüde destek verme eğilimi içine girer. Bu da sosyal çevrede destek mekanizmasının yayılmasını daha fazla modellenmesini sağlar. Konuşmak istediğinde güven duyacağı birilerinin varlığını hisseder. Sosyal desteğin yoksunluğu ise zararlı eylemlere yönelme riskini artırır. Kişi, destek boşluğunu başka kanallarda aramaya başlar. Özellikle yakın çevrede algılanan sosyal desteğin oluşan problemleri gidermede de etkisi vardır. Sıkıntılar, diğerlerinin varlığıyla üstesinden gelinebilir hale gelir (Sertbaş, Çuhadar ve Demirli, 2004; Uygun, 2004).

Bireyin internet bağımlılığından kurtulmasında en önemli konulardan biri de iletişimdir. Çünkü çocuk veya genç yeterli ve sağlıklı iletişim kurabileceği ortamlar bulamadığında bu ihtiyacını internet üzerinden gidermeye çalışabilmektedir. Türkiye’de yapılan bir istatistikte (Türkiye internet kullanıcı profili), aktif internet kullanıcılarının interneti kullanma nedenleri incelenmiş ve katılımcıların nedenlerine bakıldığında en fazla sohbet etmek, gazete-dergi okumak ve oyun oynamak nedeniyle interneti kullandıkları ortaya konulmuştur. İletişim noktasında, özellikle aile içi ilişkiler ve anne-baba tutumlarının etkisi bireyin yaşamında ilk, en yakın ve en uzun süreli sosyal iletişim ortamı olması nedeniyle öne çıkmaktadır. İlk elden sağlanan doğru iletişim sonucu, kişilerin problem yaşaması da ve oluşması muhtemel çatışmaları da önlenmiş olur. Yine tersi yönde iletişim problemlerinin olması, kişinin kendi iç dünyasına kapanmasına ve kendini sanal internet dünyasına iterek farklı iletişim yollarına yönelmesine neden olmaktadır. Ergenlik dönemi, aile içi çatışmaların ya da zıtlaşmanın en fazla olduğu dönemdir. Bu paralelde özellikle ergenlik dönemindeki doğru tutumlar, öğrenciyi yönelebileceği internet bağımlılığı gibi faktörlerden koruyacaktır (Aydın, 2005; Terasa ve Holmbeck, 1995; Yeşilyaprak, 2004).

İnternet bağımlılığı ve siber zorbalığın önlenmesi ve tedavisi ile ilgili literatür incelendiğinde konuya psikolojik açıdan yaklaşan araştırmalar göze çarpmaktadır. Siber zorbalık davranışı sergileyen çocuk ve gençlerle yapılabilecek çalışmalar, daha çok onların kendilerini ifade etmelerine olanak sağlayacak gerçek ortamların oluşturulması üzerinde durmaktadır. Siber zorbalık davranışında bulunan çocuk ve gençlerin kendilerini açık bir şekilde ifade etmelerinin öncelikle kendilerini savunmasız hissetmelerine neden olacağını ancak doğru yaklaşımlarla bir süre sonra “gerçek kimlikleri” ile “sanal kimlikleri”ni ayırt etmelerinde etkili olacağı vurgulanmaktadır (Suler, 2004; Joinson, 1998’den akt. Mason, 2008). Ayrıca siber zorbalık davranışı gösteren ergenler, içinde bulundukları yaşam dönemi özellikleri içinde ele alındığında, (Ericson’un da psikososyal gelişim dönemlerinde olduğu gibi); bunların kendilerini ispat etme, bağımsızlıklarını ortaya koyma ve güç gösterisi gibi davranışlarda bulunarak kimlik oluşumu döneminde oldukları bilinmektedir. Ebeveynler ve okullar bu dönemin özelliği doğrultusunda ergenlerin kendilerini daha sağlıklı ispat edebilecekleri ortamlar sağlama, gerçek hayatta başarı duygusunu yaşayabilecekleri ortamlar oluşturma gibi çalışmalara önem vermelidirler (Mason, 2008).

Konuyla ilgili yapılan tüm araştırmalar, ailenin ve okulun sanal zorbalığın ve internet bağımlılığının önlenmesinde önemli bir yeri olduğu konusunda fikir birliği içindedir. Aile içerisinde ebeveynler öncelikle çocukların internet kullanım alışkanlıklarını gözlemleyebilir. Örneğin, sanal ortamda yaptıklarını gizleme, gece geç saatlere kadar internet başında zaman geçirme, internet kullanımının ardından sinirli veya üzgün olma, yakın çevreden uzaklaşma veya okula gitmek istememe gençler arasında siber zorbalığın yol açtığı belirtiler arasındadır. Ebeveynler, bilgisayar veya internet kullanımını yasaklamak yerine çocuklarıyla doğru internet kullanımı, internet güvenliği veya sanal ortamdaki riskli davranışlar hakkında konuşmayı tercih etmelidirler. Bu şekilde davranmayı seçen anne babaların, muhtemel bir siber zorbalık olayında, başkaları yerine kendi ebeveynlerinden yardım isteyecekleri ve dolayısıyla daha az zarar görecekları öngörülmektedir.

Siber zorbalığın önlenmesinde okullara da önemli görevler düşmektedir. Araştırmalarda, siber zorbalığı önleme programlarının okul idaresini, okul psikolojik danışmanlarını ve öğretmenleri yani tüm okulu kapsaması gerektiği vurgulanmaktadır. Öncelikle, okul idaresi siber zorbalığa tolerans göstermemelidir. Bununla beraber, okul içinde veya dışında gerçekleşen siber zorbalık davranışlarının yasal sonuçlar doğurduğunun ve öğrencilerin bu sonuçlardan sorumlu

olduğunun okul idaresi tarafından altı çizilmelidir. Okul psikolojik danışmanları ve öğretmenler, sanal ortamlarda yapılmaması gereken riskli davranışlar, siber zorbalık ve olumsuz etkileri hakkında öğrencilerin farkındalığını arttırıcı seminerler, afişler, videolar veya sınıf içerisinde kullanılabilecek sunumlar hazırlayabilirler. Daha da önemlisi, zorbalığa maruz kaldıklarında bu durumu bildirmeleri konusunda bu öğrenciler cesaretlendirilmelidir (Tanrıku, 2012).

Okul psikologları okullardaki siber zorbalık problemini belirlemede önemli bir pozisyonadırlar. Öncelikle siber zorbalığın çocuk ve ergenler üzerindeki psikolojik etkileri hakkında farkındalık uyandırmada etkili liderler olabilirler. İkinci olarak, siber zorbalığın yaygınlığı ve yoğunluğu konusunda değerlendirmelerde bulunabilirler. Üçüncü olarak, okul çağı çocukları arasındaki siber zorbalık problemine yönelik önleyici programlar geliştirmede etkili olabilirler. Dördüncüsü, okulda uygulanacak müdahale ve planlama konusunda önemli bir role sahiptirler. Son olarak da okulda siber zorbalığa karşı geliştirilecek politikalarda okul görevlileriyle işbirliği yapmada önemli bir takım oyuncusu olabilirler (Diamanduros, Downs ve Jenkins, 2008, s.694).

Robinson'a (2010, s.78) göre çoğu siber zorbalık durumu öğrencilerin evlerinde gerçekleşmektedir. Bu çalışmaya katılan okul danışmanları, ebeveyn eğitiminin bu problemlerin ortadan kalkmasında ve azaltılmasında en önemli etkenlerden biri olacağını belirtmişlerdir. Bu öneri de aile öğretmen toplantıları, aile çalıştayları ve bilgi verici broşürler yoluyla gerçekleştirilebilir (akt. O'Hara, 2012).

O'Hara'nın (2012) araştırmasına katılan danışanlara göre; siber zorbalığın önlenmesi için aile katılımı şarttır. Danışanlara göre aileler çocuklarının cep telefonlarını ve internet kullanımını takip etmelidirler (s. 32).

Sonuç

Gündelik yaşamımızın neredeyse merkezine giren internet, gelişen teknoloji ile erişilmesi oldukça kolay ve ucuz bir hale gelmiştir. Getirdiği birçok avantajla topluma kendine sevdiren ve bir bakıma da artık zorunlu hale gelen internet kullanımı bilinçli kullanılmadığı zaman bireyin sosyal ve psikolojik sağlığını tehdit eden bir durum haline dönüşebilmektedir. Bu bilgi ve gözlemlerden hareketle son yıllarda bilgisayar ve internet bağımlılığı ve beraberinde seyreden siber (sanal) zorbalık üzerine ilgili araştırmacılar oldukça fazlaca eğilmeye başlamıştır. Tarama araştırmalarına bakıldığında hem internet bağımlılığının hem de elektronik ortamlarda başkalarına zarar verici davranışlar olarak adlandırılan

siber zorbalığın çocuklar ve gençler arasında oldukça yaygın olduğu görülmektedir. Çocuğun/gencin okul yaşamını olumsuz etkileyen, sosyal ilişkilerine oldukça zarar veren, aile düzeninde olumsuz etkiler yaratan, hem kendine hem de başkalarına zarar verici birçok davranışa neden olabilen ve yoksunluk belirtileriyle beraber bir bağımlılık haline gelen internet kullanımı tedavi edilmesi gereken bir problemdir. Bu çerçevede, dünyadaki uygulamalara benzer şekilde ülkemizde de bu problemle baş etmeye yönelik hem klinikler açılmakta hem de çeşitli programlar geliştirilmektedir. Ancak en önemlisi, çocuk/genç internet bağımlısı olmadan önce hareket etmektir yani koruyucu çalışmalar yapmaktır. Bu bilinçten hareketle konuyla ilgili en önemli görevin ailelere ve okullara düştüğünü söylemek yanlış olmaz. Ailelerin, çocuklarının internet kullanımını doğru takip edip gözlemlmeleri, onlarla doğru iletişim tarzı benimseyerek sorunu halletmeye çalışmaları, çocuklarının bağımlılık düzeyine geldiğini hissettiklerinde profesyonel yardım almaktan çekinmemeleri gibi konularda eğitilmeleri gerekmektedir. Okulların da, öğrencilerinin okul içinde ve dışında internet kullanımlarını belirli bir sistem içinde takip etmeye dönük çalışmalar yürütmelerinin, ailelerle bu konu hakkında sürekli konsültasyon içinde olmalarının önleyici çalışmalarda etkili olacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Arıcak, O. T. (2009). Psychiatric symptomatology as a predictor of cyberbullying among university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 34, 167-184.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve ergen gelişimi*. Nobel Yayın ve Dağıtım: Ankara.
- Baker, Ö., & Kavşut, F. (2007). Akran zorbalığının yeni yüzü: Sanal zorbalık. *Eurasian Journal of Educational Research*, 27, 31-42.
- Barnes, S. B. (2008). Understanding social media from the media ecological perspective. In E. Konijn, S. Utz, M. Tanis, & S. B. Barnes (Eds.), *Mediated interpersonal communication*. (pp. 14-33). New York: Routledge.
- Bayraktutan, F. (2005). *Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Belsey, B. (2008). Cyberbullying an emerging threat to the “always on” Generation. http://www.cyberbullying.ca/pdf/Cyberbullying_Article_by_Bill_Belsey.

pdf adresinden 19 Aralık 2012 tarihinde edinilmiştir.

Bilgisayar ve internet bağımlılığı (t.y.) <http://www.batem34.com/internet.asp> adresinden 23 Aralık 2012 tarihinde edinilmiştir.

Bölükbaş, K. (2003). *İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.

Can, M. Ş. (2007). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinde görülen “madde bağımlılığı” alışkanlığı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Chen, K. T., Michael J., & Han, B. T. (2004) “Internet dependency: Its impact on online behavioral patterns in e-commerce”. *Human Systems Management* 23, 49–58.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.

Diamanduros, T., Downs, E. & Jenkins, S. J. (2008). The role of school psychologists in the assessment, prevention, and intervention of cyberbullying. *Psychology in the Schools*, 45(8), 693-704.

Dilmaç, B. (2009). Sanal zorbalığı yordayan psikolojik ihtiyaçlar: Lisans öğrencileri için bir ön çalışma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(3), 1291-1325.

DiMaggio, P., Hargittai, E., Neuman, W. R., & Robinson, J. P. (2001). Social implications of the internet. *Annual Review of Sociology*, 27, 307-336.

Douglas, K. M. (2008). Antisocial communication on electronic mail and internet. In E. Konijn, S. Utz, M. Tanis, and S. Barnes (Eds.), *Mediated interpersonal communication*. (pp. 200-214). New York: Routledge.

Du, Y. S., Jiang, W., & Vance, A. (2010). Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 44, 129-134.

Günüç, S. ve Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220-232.

Gürüz, D., & Temel-Eğimli, A. (2011). *Kışilerarası iletişim*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Hall, A. S., & Parsons, J. (2001) Internet addiction: college student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23, 312–327.

- İşık, U. (2007). *Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- İmamoğlu, S. (2008). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Karaca, M. (2007). *Sosyolojik bir olgu olarak internet gençliği: Elazığ örneği*. Yayınlanmamış doktora tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Kim, J. U. (2007). A reality therapy group counseling program as an internet addiction recovery method for college students in Korea: *International Journal of Reality Therapy*, 26(2), 3-9.
- Kim, S. & Kim, R. (2002). A study of internet addiction: Status, causes, and remedies- focusing on the alienation factor. *International Journal of Human Ecology*, 3(1), 1-19.
- Konijn, E. A., Utz, S., Tanis, M., & Barnes, S. B. (2008). How technology affects human interaction. In E.A. Konijn, S. Utz, M. Tanis & S.B. Barnes (Eds.). *Mediated interpersonal communication* (pp. 3-13). New York: Routledge.
- Kurtaran, T. G. (2008). *İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Mason, K. L. (2008). Cyberbullying: A preliminary assessment for school personel. *Psychology in the Schools*, 45(4), 323-348.
- Newman, C. F. (2007). Madde Kullanımı. R. L. Leahy (Eds.). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları* içinde (s.239-247), (H. Hacak, M. Macit, F. Özpilavcı, çev.) İstanbul: Litera yayıncılık.
- Noret, N., & Rivers, I. (2006). The prevalence of bullying by text message or e-mail: Result of a four year study. *Poster presented at British Psychological Society Annual Conference, Cardiff*.
- O'Harra, J. (2012). *Middle school counselors' roles and responsibilities in cyberbullying*. Unpublished master's thesis, Gonzaga University, USA.
- Odabaşı, F. (2005). Parent's views on internet use. *The Turkish Online Journal of Educational Technology – TOJET*, 4(1), 38-45.
- Özdemir, M., & Akar, F. (2011). Lise öğrencilerinin siber-zorbalığa ilişkin görüşlerinin bazı değişkenler bakımından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 17(4), 605-626.
- Polkosky, M. D. (2008). Machines as mediators: The challenge of technology for interpersonal communication theory and research. In E. Konijn, S. Utz, M. Tanis, and S. Barnes (Eds.), *Mediated interpersonal communication* (pp. 77-99). New York: Routledge.

- Raskauskas, J., & Stoltz, A. D. (2007). Involvement in traditional and electronic bullying among adolescents. *Developmental Psychology*, 43, 564-575.
- Sertbaş G., uhadar, D., & Demirli, F. (2004). Gaziantep niversitesi sağlık yksekokulu hemşirelik blm ğrencilerinde aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile anksiyete dzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Hemşirelik Forumu Dergisi*, 42-8.
- Shariff, S. (2008). *Cyber-bullying. Issues and solutions fort the school, the class-room and the home*. New York: Routledge.
- Tanrıkulu, İ. (2012). Siber zorbalığın 5N 1K'sı. *Gezinti İstatistik Dergisi*, 1(6),14-22.
- Terasa, F., & Holmbeck, N. G. (1995). A contextual moderator analysis of emotional autonomy and adjustment in adolescence, *Child development*, 66(3), 793-811.
- Türkiye internet kullanıcı profili (t.y.) <http://turk.internet.com/eticaret/reklam/profil.html> adresinden 23 Aralık 2012 tarihinde edinilmiştir.
- Tvedt, H. (2007). *Internet use and related factors among fifth-graders*. Unpublished master's thesis, Umea University, Department of Psychology, Sweden.
- Uygun S. (2004). niversite genliğinin yabancılaşması. *Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim Dergisi*. 5, 231-236.
- Whang, L., S., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior, Volume 6 (2)*, 143-150.
- Willard, N. E. (2007). *Cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social aggression, threats and distress*. Champaign, IL: Research Press, USA.
- Yeşilyaprak, B. (2004). *Gelişim ve ğrenme*, Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Young, K. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and Implications. *CyberPsychology and Behavior*, 10(5), 671-679.

Internet Addiction as a Problem of Interpersonal Communication and Cyber Bullying: Evaluation in Terms of Psychological Consultation

Fusun EKŞİ*

Durmuş ÜMMET**

Abstract- The use of the Internet, one of the indispensable habits of today, is a phenomenon that makes our life easier in many fields such as daily, working, and education lives. Along with many advantages it provides saving up critical time by ensuring rapid communication, access to adequate and satisfactory knowledge, shortening the distance, as a result of unconsciously use of internet this technological phenomenon bringing about many sociological and psychological negativity becomes more disputable in recent years. Especially, internet addiction and the issue of cyber bullying that emerges as the extension of internet addiction has become the agenda of researchers, psychologists, counsellors, and psychiatrists. In this study, specifically, the issues of internet addiction and cyber bullying showing disturbing frequency among children and teenagers, the causes of internet addiction and cyber bullying, diagnostic criteria, psychological approaches, the available studies and the things to be done have been examined.

*Assistant Prof. Dr., Marmara University Faculty of Communication

Address for correspondence: Marmara Üniversitesi İletişim Fakültesi, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü, Kişilerarası İletişim Anabilim Dalı, Nişantaşı Kampüsü Şişli İstanbul.

E-mail: fusun.eksi@marmara.edu.tr

**Dr., Marmara University Atatürk Faculty of Education

E-mail: dummet@marmara.edu.tr

1. Introduction

Communication is the indispensable action of a human as a social being. Interpersonal communication can be defined as the process of meaning creation as a result of the interaction between two people and sharing this meaning (Gürüz and Temel-Eğinli, 2011, p.54). There exist numerous reasons that direct people to communicate with each other. For example, McAdams (1989) states that there are four tendencies which require people to communicate with each other: sentimentality, activity, impulsivity, and sociability. At first, a human being communicates with other people to meet basic biological needs; besides, as he/she grows older with the pressure of new needs such as affection, security, and satisfaction, he/she keeps socialising and communicates with people to meet the needs. (Gürüz and Temel-Eğinli, 2011; as cited in İmamoğlu, 2008).

The technology covering all aspects of our lives has also changed the manner of communication. Today, the majority of interpersonal communication is carried out through technology; however, computer-mediated technologies (e.g. SMS, chat rooms, MSN, e-mail, cyber groups, weblogs, and mobile social software) sometimes make communication easier, but sometimes impedes it. As a result, it alters interpersonal communication (Konjin, Utz, Tanis and Barnes, 2008, p.3).

Computer-mediated communication has a wide practice field in the management of relation (Robby and Walther, 2003). Studies concerning the issue point out (as cited in Polkosky, 2008, p.37) that there are many various relations making easier via computer (e.g. teacher- student (McComb, 1994), student- student (Lipponen et al., 2003; Smith et al., 2003), therapist-counselee (Peterson and Beck, 2003), relations between colleagues (Coovert and Thompson, 2001; Thompson and Coovert, 2002), and romantic partners (Nice and Katzev, 1998).

It is mentioned (as cited in Douglas, 2008, p.208) that the most common anti-social behaviours on the Internet may occur as ill-intentioned e-mails (flaming) containing intense anger (Lea et al., 1992), cyber-ostracism and ignoring (not replying to e-mails and pretending not to see in chat room), cyber hate (posing a socially unacceptable attitude by people's coming together against other groups) (Gerstenfeld et al., 2003; Lee and Leets, 2002; Levin, 2002), online harming (offensive e-mails and jokes, e-mail chain, sexual request, and pornography) (Moulton, 1998).

In online relations, students can evade racial and sexist prejudices by impersonating without the fear of being evaluated according to their appearance. This aspect of online relations makes the Internet an ideal forum to test relation and identity types (Griffiths, 1998; as cited in Hall and Parsons, 2001, p. 317). At this point the first issue that should be dealt with is internet addiction.

2. Internet addiction

In addition to the use of the Internet is indispensable in that it makes life easier, increases interpersonal communication thanks to the developed systems, and provides access to film, video, game etc., platforms, negativity that the Internet accompanies has been the issue that is much emphasized (Bölükbaş, 2003; Odabaşı, 2005). Today, many issues have been under question through this new communication environment. Some of these are information differentiation in the Internet environment, information overload, serving unreliable information, and these days the most accentuated one is the Internet addiction (Işık, 2007; Kim and Kim, 2002).

Internet addiction, which may affect control ability of user's online access concerning potential relational, professional, and social problems, is defined as the new and generally unknown clinical disorder (Young, 2007).

The concept used mostly as internet addiction in Turkish took part in initially international literature through an e-mail for joke by Dr. Ivan Goldberg in 1996. (as cited in Günüş and Kayri, 2010). The concept firstly employed as "internet addiction" in international literature afterwards this concept was renamed with different concepts by researchers and clinicians. It is pointed out (as cited in Günüş and Kayri, 2010) that these concepts are "internet dependency" (Tvedt, 2007), "pathological internet use" (Davis, 2001; Young, 2004), "problematic internet use" (Caplan, 2002; Kaltiala et al., 2004), "excessive internet use" (Yang and Diğ., 2005), "internet abuse" (Young, Case, 2004), "internet addiction disorder" (Gonzalez, 2002; Kirala, 2005). Both common dynamics and different reasons play an important role in one's internet addicted just like the other addiction types.

1.1. Reasons of Internet Addiction

It is possible to discuss the direct and indirect reasons regarding one's being internet addict (Can, 2007). Regarded as "the youth of the Internet", this group

using computers and internet intensively, playing games and chatting on the Internet is composed of teenager assuming that Internet has a significant place in their life (Karaca, 2007).

Tendency of university students to Internet addiction is worldwide case. Among the reasons of internet addiction are its being easily accessible and education tool used by the majority of the students (Kim, 2007, p. 3-4).

It is claimed that unhealthy relationship within family along with meeting their own social needs over the Internet may be effective in the increase of Internet addiction among children and teenagers. The studies related to the reasons of internet addiction have centred upon inadequacy of parent-child interaction (Bayraktutan, 2005) and intensive loneliness (Whang, Lee, and Chang, 2003).

1.2. Diagnosis Criteria of Internet Addiction

The symptoms of internet addiction emerge as tolerance symptoms, withdrawal symptoms, surfing on the Internet long time with increasing amount of time psychological health disorder (Chen, Tarn and Bernard, 2004; Du, Jiang and Vance, 2010; Young, 1996).

In addition to the internet addiction that we encounter in the technological era, another problem that affect teenagers in many ways is cyber bullying.

3. Cyber Bullying

Cyber bullying is defined as actions which contain the use of information and communication technologies such as e-mail, cell phone, pager, SMS, and web sites with the intention of doing harm and support hostile behaviours deliberately and repetitiously. There exists intentionality in cyber bullying and it is about harming others (Arıcak, 2009; Baker and Kavşut, 2007; Belsey, 2008; Willard, 2007).

It is stated that cyber bullying has negative effects on school life and success of children and teenagers (both bully and victim) (Shariff, 2008; Willard, 2007). It is stressed that cyber bullying is fairly frequently seen in children and teenagers that use the Internet like in the internet addiction.

3.1. Frequency

There are researches showing that cyber bullying is rather common abroad (as cited in Özdemir and Akar, 2011; Raskauskas and Stoltz, 2007; Noret and Ri-

vers, 2006; Ybarra and Mitchell, 2004) and in Turkey (Arıcak, 2009; Baker and Kavşut, 2007; Dilmaç, 2009). There are different applications concerning the struggle against internet addiction and cyber bullying both regarded quite common abroad and in Turkey.

4. Psychological Approaches and Available Applications

Just like in other addictions, concerning the treatment of internet addiction pharmacological (antidepressants) method is employed; besides, cognitive behavioural therapies that emerge as a support to medication and treatment method have become prevalent these days. Especially, the three promising treatment approaches are Cognitive Behaviour Therapy, Twelve Step Facilitation Therapy, and Art Therapy (Davis, 2001; Newman, 2007; Rasmussen, 2000; Yang, 2000).

There are some programs employed based on the techniques of cognitive behaviour therapy in order to treat computer and internet addiction in Turkey. Within the framework of cognitive behaviour therapy, the software entitled “Computer Program for Checking Internet Use” has been developed by ADTC (Addiction Diagnosis and Treatment Centre)

In Turkey, initially in the Balıklı Greek Hospital and afterwards, in Bakırköy Soul and Nerve Disease Hospital, a polyclinic has been set up in order to treat internet addicted patients.

5. Precautions for the Internet Addiction and Cyber Bullying

In the prevention of the Internet addiction and cyber bullying, addicted person, the family of the addicted person, and society should take over some duties and responsibilities. The controls for the places such as family, school, and internet café enabling the addicted person to have an access to internet should be established. The facilities like participating in cultural and sports activities in the circle of the addicted person should be provided, and thus the sense of social support desired by family and child should be catered (Bölükbaş, 2003; DiMaggio, Hargittai, Neuman, and Robinson, 2001; Sertbaş, Çuhadar, and Demirli, 2004; Tanrikulu, 2012; Uygun, 2004).

In parallel with this, specifically, in adolescence period correct attitudes will protect a student from factors like internet addiction which he/she may incline

(Aydın, 2005; Mason, 2008; Terasa and Holmbeck, 1995; Yeşilyaprak, 2004). It is emphasized that cyber bullying child and teenager think that clearly articulating themselves causes them to feel defenceless; however, after some time the discrimination between “real identities” and “virtual identities” will be effectively made through correct approaches (Suler, 2004; as cited in Mason, 2008).

School psychologists have a vital position in defining the problem of cyber bullying in schools and collaboration with family is crucial. (Diamanduros, Downs, and Jenkins, 2008; as cited in O’Hara, 2012).

Conclusion

The Internet, being nearly at the centre of our daily lives, is fairly easy and inexpensive to have an access through developing technology. Endearing itself to the society thanks to many advantages it provides and in one way its becoming compulsory may change into a threat for one’s social and psychological health when the Internet is not consciously used. With reference to this knowledge and observations, researches have had a highly inclination to do studies concerning computer and internet addiction, and cyber bullying in recent years. Internet use, affecting child’s/teenager’s school life negatively, harming social relations considerably, having negative effect on family order, bringing about many damaging behaviours towards self and the others, and becoming an addiction with withdrawal symptoms, is a problem that should be treated. At this point, the most important issue is starting to move, that is, to carry out protective studies before a child/teenager becomes internet addicted.

Key Words- Internet, Internet Addiction, Cyber bullying, Interpersonal Communication.