

# İnternet Bağımlılığını Önlemede Türkiye ve Güney Kore Uygulamalarının Karşılaştırılması

## Comparison of Türkiye and South Korea Practices in Preventing Internet Addiction

Mehmet Bilge <sup>1</sup> 

1. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur

### Abstract

Addiction is a phenomenon that has taken place and continues to take place in society in many ways from past to present. If we look at the phenomenon of addiction at the historical level, some artifacts found as a result of archaeological studies have shown that addictive substances existed in social, political, economic and religious life. The way in which addiction emerges varies in the light of the possibilities, technological developments and social events of the period. In today's world, where behavioral addictions are newly addressed in the light of the developments, each country develops various methods of struggle. While developing these methods, countries take intensive or more basic measures in the light of their own variables. Internet addiction, which is a subheading of behavioral addiction, is a type of addiction that affects many countries today. This addiction, which is also seen among young people in Türkiye from time to time, many preventive measures are taken by both families and the state. Just like in Türkiye, it can be stated that this addiction has developed in South Korea and it is one of the countries where internet addiction has developed the most. South Korea, which had difficulty in dealing with this problem at the beginning of the process, has made great progress in preventing internet addiction and has become a country that has increased measures to prevent possible future problems. Since Türkiye is still at the beginning of the road in this regard, it has shortcomings. For this reason, in this study, protective-preventive practices for internet addiction in Türkiye will be discussed and a comparison will be made with South Korea, which has both great problems in this field and has realized many exemplary practices, and suggestions will be made on behalf of Türkiye.

**Keywords:** Addiction, behavioral addiction, addiction policies

### Öz

Bağımlılık geçmişten günümüze birçok şekilde toplum içerisinde yer almış ve yer almaya devam eden bir olgudur. Bağımlılık olgusuna tarih düzleminde bakıldığında, arkeolojik çalışmalar sonucu bulunan bazı eserlerde bağımlılık yapıcı maddelerin sosyal, siyasal, ekonomik ve dini yaşam içerisinde var olduğu görülmüştür. Bağımlılığın ne şekilde ortaya çıktığı ise yaşanan dönemin imkânları, teknolojik gelişmeleri ve bazı toplumsal hadiseler ışığında değişkenlik göstermektedir. Günümüzde davranış bağımlılıkları da yaşanan gelişmeler ışığında yeni yeni ele alınmakta ve her ülke çeşitli şekillerde mücadele yöntemi geliştirmektedir. Bu yöntemleri geliştirirken ülkeler kendi değişkenleri ışığında yoğun ya da daha temel düzeyde önlemler almaktadır. Davranışsal bağımlılığının bir alt başlığı olan internet bağımlılığı, günümüzde birçok ülkeyi etkisi altına alan bir bağımlılık türüdür. Ülkemizde de zaman zaman gençler arasında görülen bu bağımlılık gerek aileler gerekse devlet tarafından birçok önleyici tedbir alınmaktadır. Tıpkı ülkemizde olduğu gibi Güney Kore'de de bu bağımlılık gelişmekte ve aynı zamanda Güney Kore, internet bağımlılığının en çok geliştiği ülkelerin başında yer almaktadır. Sürecin başında bu sorunla baş etmekte zorlanan Güney Kore aldığı tedbirler ile şu an hem internet bağımlılığını önlemede büyük yol kat etmiş hem de olası gelecek sorunları önlemede tedbirleri arttıran bir ülke konumuna ulaşmıştır. Ülkemizin bu konuda henüz yolun başında olmasından dolayı eksikleri yer almaktadır. Bu sebeple çalışmada, Türkiye'de internet bağımlılığına yönelik gerçekleştirilen koruyucu-önleyici uygulamalar ele alınarak, bu alanda hem büyük sorunlar yaşayan hem de örnek niteliğinde birçok uygulama gerçekleştiren Güney Kore ile karşılaştırma yapıp ülkemiz adına önerilerde bulunulacaktır.

**Anahtar kelimeler:** Bağımlılık, davranışsal bağımlılık, bağımlılık politikaları

**Correspondence / Yazışma Adresi:** Mehmet Bilge, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, Burdur, Türkiye E-mail: mbilge@mehmetakif.edu.tr

**Received /Gönderilme tarihi:** 26.10.2024 **Accepted /Kabul tarihi:** 22.01.2025

## Giriş

Bağımlılık, geçmişten günümüze kadar çeşitli şekillerde var olmuştur. Toplumun inancı, sosyo-kültürel yapısı, ekonomik yapısı, devlet yönetimi gibi sayılabileceğimiz daha birçok unsur toplumlarda bağımlılığın yaygınlığını ve hangi madde ya da davranış şekillerinde ortaya çıkabileceğini etkilemektedir. Örneğin, Greklerde “Dionisos”, Romalılarda ise “Bachuss” şeklinde ifade edilen içki tanrısı mevcuttu ve bu toplumlarda, inanış sebebiyle alkol tüketim yaygınlığı oldukça yüksekti. Yine M.Ö. 2737’de Antik Çin İmparatorluğu’nda imparatorluk bünyesinde bulunan “Şifalı Bitkiler Kitabı” içerisinde esrar maddesi anlatılmaktaydı ve ayrıca bu tarz halüsinogen bitkilerin doğaüstü varlıklarla iletişime geçilmesinde kolaylaştırıcı bir rol oynadığı inancı hakimdi (1).

Küreselleşmenin ve tarım toplumundan sanayi toplumuna geçişin başlangıcı olarak kabul edilen sanayi devrimi sadece ekonomik alanda değil aynı zamanda bağımlılık gibi toplumu etkileyen sosyal konularda da çeşitli dönüşüm başlatmıştır. Bu dönüşüm dijital çağın başlamasına ve beraberinde davranışsal bağımlılığın Avrupa’da varlığını hissettirerek yükseliş trendine geçmesine imkân kılmıştır. Bununla beraber sanayi devrimi sonrasında ortaya çıkan şehirleşme süreci bireylerde yeni stresler ve toplumsal yapıda bozulmalar meydana getirmiştir. Yaşanan ruhsal ve duygusal durumlar ki bu olumsuzluklar kumar ve madde bağımlılığının artarak toplumsal sorunlar olarak tanınmaya başlamasına sebep olmuştur (2,3). Avrupa’da dijital çağın başlangıcı sonrasında özellikle otomasyonun sanayi süreçlerine hakim olduğu dönemle birlikte artık dijital teknolojilerin halk nezdinde kullanıldığı ifade edilebilir. Bu durum her ne kadar diğer davranışsal bağımlılıklara direk etki etmese de 2000’li yıllara doğru gelindiğinde internet ve oyun bağımlılığı türlerinin ortaya çıkmasına alt yapı hazırlamıştır (4). 2000’li yıllara gelindiğinde alkol, esrar, kokain, opiat ve uyarıcı tipi bağımlılıklar yaygın iken sonrasında teknolojinin gelişmesi ve imkânların artması ile birlikte bağımlılık eğiliminde değişiklikler meydana gelmiştir (5). Avrupa’da yapılan bir araştırmada, oyun ve internet bağımlılığının olumsuz sonuçlarından birisi olan “Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu”nun görüldüğü yetişkinlerin %33,9’unun internet ve oyun bağımlısı olduğu yer almaktadır (4).

Davranışsal bağımlılıklar günümüzde artık sıkça karşımıza çıkan ve çıkmaya devam eden bir bağımlılık türüdür. Bu bağımlılığın alt başlıklarından birisi olan internet bağımlılığının zeminini hazırlayan birçok mecra artık iş, eğitim, aile ve sosyal hayatın içinde bir araç olarak sıkça kullanılmaktadır. Hayatımızdan çıkarmanın neredeyse mümkün olmadığı, bağımlılık geliştirme riski olan bu araçlarla başta devlet olmak üzere hizmet veren tüm kuruluşların mücadele etmesi önemlidir. Ele alınan bu çalışma Güney Kore’deki olumlu uygulamaları dikkate alarak ülkemizde mevcut politikaların eksik yanlarını ve olması gereken politikaları ortaya koyacaktır.

## Davranışsal Bağımlılıklar

Davranışsal bağımlılıklar, işleyiş prensibi olarak madde bağımlılığı ile hemen hemen aynıdır. Nitekim bağımlılık döngüsüne bakıldığında bağımlılığa giden her bir olgunun nörobiyolojik mekanizmalarla ilişkilendirilen ve çeşitli aşamalarla karakterize edilen kompleks bir süreç olduğu görülmektedir. Bu noktada bağımlılığın nörobiyolojik etkilerini anlamak için beyindeki aşamaları oluşturan bölgelerin ve sinir devrelerinin tümüyle incelenmesi gerekmektedir. Bağımlılık döngüsü temelde dört evreden oluşmaktadır. Bunlar; meşguliyet/önsezi, aşırı tüketim/zehirlenme, yoksunluk/olumsuz duygulanım ve nüksetme potansiyeli, şeklindedir. Evrelerin her birisi bağımlı olan bireylerde yer alan kompulsif davranışlara katkı sunan farklı nörobiyolojik süreçlerle desteklenir (6,7). Bu sebeple genel olarak tanımlara baktığımızda, “bağımlılık, herhangi bir maddeye, nesneye, varlığa ya da davranışa duyulan karşı koyulamaz bir isteğin olması durumunda kişinin, iş, eğitim aile ve sosyal çevrelerinde bozulmaların meydana geldiği, bağımlılığı sağlayan etmenin gün geçtikçe arttırıldığı ve kişinin bu bağımlılıktan kaynaklanan zararlarının farkında olmasına karşın devam ettiği bir süreçtir.” Tanımdan da yola çıkılırsa bağımlılık sadece madde bağımlılığı olarak değil, farklı şekillerde de ortaya çıkan bir olgudur. Dolayısıyla davranış bağımlılığı başlığı altında değerlendirilen kumar, internet, seks, yeme, alışveriş bağımlılıkları da kapsam dahilinde yer almaktadır (8). Ancak sayılan bu bağımlılık türleri bireylerin gündelik hayatı içerisinde yer alan ve birçoğu vazgeçilmez birer eylem

konumundadır. Bu sebeple literatürdeki bu eylemlerin "bağımlılık" başlığı altında değerlendirme aşaması oldukça uzun süreç almıştır. Başlangıçta bunların dürtü kontrol bozuklukları olarak sınıflandırılması yönünde bir görüş hakim olsa da daha sonraları madde dışı veya davranışsal bağımlılıklar olarak kabul edilmiştir. Çünkü yapılan araştırmalara göre psikoaktif madde alımında beynin kısa vadeli ödül mekanizmasının aktive olması aynı zamanda kişi zamanla kontrolünü kaybettiği davranışlar sergilediğinde de görülmektedir. Ayrıca iki bağımlılık türünde de tekrarlayan bir davranış modelinin olması, gündelik işlevlerin önüne geçmesi gibi birçok belirti benzeşmektedir (9). Her ne kadar literatürde birçok eylem bağımlılık olarak ele alınsa da toplum içerisinde tam olarak bir bağımlılık şeklinde görülmemektedir. İngiltere'de halkın madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıklara olan bakış açısını ele alan bir araştırmanın sonuçlarına göre araştırmaya katılanların büyük çoğunluğu madde bağımlılıklarını daha büyük bir halk sağlığı olarak görmekte iken davranışsal bağımlılıklarda sadece kumar bağımlılığının bir tehdit olarak görüldüğü ifade edilmektedir (10). Bu durum davranış bağımlılığı ile mücadeleyi olumsuz etkileyerek gerekli adımın atılmasını ötelemektedir.

Griffiths'in (2015) yapmış olduğu bir çalışma sonucunda davranış bağımlılığı üzerine bir takım tanı kriterleri ortaya koyulmuştur. Bunlar;

1. Belirginlik: Kişi yavaş yavaş gündelik işlevlerini erteleyerek bağımlılık yapıcı davranışa yönelir. Bu durum diğer kişiler tarafından fark edilir. Artık bağımlılık hayatında net bir biçimde görülmekte ve bağımlı olarak ifade edilmektedir.
2. Ruh hali değişikliği: Bu durum öznel olsa da, bağımlılar genellikle bu deneyimi yaşadıklarını belirtir. Davranış bağımlısı bireylerde başa çıkma stratejisi olarak görülen uyandırıcı bir "vızıltı", paradoksal olarak sakinleştirici bir "kaçış" hissi ya da uyuşma gibi durumlar görülmektedir.
3. Tolerans kazanma: Kişide bağımlı olduğu davranışı her gerçekleştirdiğinde bir önceki seferinden daha fazla haz alma isteği oluşmaktadır. Bu da kişinin zamanla davranışa ayırdığı süreyi arttırmakta ve bağımlılık meydana gelmektedir.
4. Geri çekilme semptomları: Bu, kişinin aktiviteyi gerçekleştirememesi durumunda görülen olumsuz duygu durumları ve fiziksel belirtilerdir (ör. sinirlilik, huzursuzluk). Bu nedenle, bağımlılık riski taşıyan araçlarla mücadelede devlet ve ilgili kuruluşların dikkatli olması önemlidir.
5. Çatışma: Bağımlılığa sahip kişi ve çevresindekiler arasındaki, iş, sosyal yaşam, hobiler ve ilgi alanlarında ya da bireyin iç dünyasındaki çatışmaları ifade etmektedir.
6. Nüks etme: Bağımlı bireyler zaman zaman bu davranış kalıplarından uzaklaşarak arınma yaşamak isterler. Ancak bazen tekrar bağımlı olunan davranış kalıplarına geri dönelebilmektedir. İşte bu durum nüks etme olarak ifade edilmektedir.

Davranışsal bağımlılıklar günümüz gelişmeleri ve insanların bu gelişmeler ışığında edindikleri alışkanlıklar bağlamında ortaya çıkmaktadır. Aşağıda ifade edilen davranışsal bağımlılıkların alt başlıkları günümüzde sıklıkla karşımıza çıkan bağımlılık türleri olup, literatürde sıklıkla ele alınan bağımlılık türleridir (11).

## İnternet Bağımlılığı

Teknolojinin hayatımıza girmesi ile birlikte insanlık birçok araç ile tanışmış olup bunlardan en önemlisi belki de internettir. İnternet günümüzde konumu itibarıyla artık vazgeçilmez bir durumdur. Çünkü kolay ulaşılabilir ve ucuz olması sebebiyle iş, eğitim, devlet kurumlarının işleyişleri, diğer insanlarla iletişim kurma vb. her türlü iş ve işleyiş internet üzerinden gerçekleştirilmektedir. Ancak internetin özellikle kolay ulaşılabilir olması interneti kötüye kullanma gibi olumsuz sonuçlar da doğurmuştur (12). Yapılan birçok çalışmada aşırı internet kullanımının diğer bağımlılıklarla benzer semptomlar gösterdiğinden hareketle bu davranışın bir bağımlılık olduğu kanısına varılmıştır. Ancak bakıldığında resmi otoriteler tarafından ortaya koyulmuş net bir tanı kriteri bulunmamaktadır. Bu sebeple Young (13), Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-Dördüncü Baskısında (DSM-IV) geçen patolojik kumar bozukluğunun internet bağımlılığına en yakın davranış bağımlılığı olduğu düşüncesi ile patolojik kumar bozukluğu için oluşturulan tanı kriterlerinden hareketle

internet bağımlılığı üzerine bir takım kriterler ortaya koymuştur. Kişiler bu sorulardan en az beş tanesine evet yanıtını veriyorsa bu kişi bağımlı olarak kabul edilmektedir. Sorulara bakılacak olunursa ;

1. Sürekli internetle meşgul olma hissi var mı? (en son kullanılan internet süresi ve bir sonraki tahmini internet kullanım süresi üzerinden düşünülebilir.)
2. İnternette aldığınız keyfi arttırmak için her kullanımda bir önceki kullanıma göre süreyi arttırma ihtiyacı hissediyor musunuz?
3. Aşırı internet kullanımı azaltmak ya da durdurmak için defalarca başarısız girişimleriniz oldu mu?
4. İnternet kullanmadığınız/ kullanmadığınız durumlarda kendinizi huzursuz, huysuz, depresif veya sinirli hissediyor musunuz?
5. Genel olarak internet kullanmaya başlamadan önce hesaplanan kullanım süresinden daha fazla kullanıyor musunuz?
6. İnternet kullanımı sebebiyle birisiyle olan ilişkinizi, iş veya eğitim fırsatınızı kaybettiniz mi?
7. İnternet kullanım süresinizin ne derece fazla olduğunu gizlemek için herhangi bir aile üyesine, sosyal çevrenize ya da terapistle yalan söylediğiniz oldu mu?
8. İnterneti problemlerden kaçmak ya da disforik bir ruh halinden uzaklaşmanın bir yolu olarak mı görüyorsunuz? şeklindedir.

İnternet kullanımı ile ilgili birçok ülke ve bölge çeşitli önlemler ve çalışmalar yürütmektedir. Örneğin Avrupa'da internet bağımlılığının yaygınlığına bakıldığında ergenler arasında oldukça görünür bir hale geldiği ifade edilmektedir. Bu sebeple Avrupa Birliği dijital okuryazarlık noktasında teşvik edici çalışmalar yürütmekte ve sağlıklı internet kullanımı için çeşitli kılavuzlar hazırlamaktadır. Ayrıca bilinçli internet kullanımı konusunun eğitim sistemi içerisine de dahil edilmesi konusunda çalışmalar yapılmaktadır (13). Ülkemizin bu alandaki genel görünümüne baktığımızda diğer ülkelere nazaran koruyucu-önleyici çalışmalara daha geç başlanmış olduğu yol katedilecek mesafenin olduğu söylenebilir.

## Türkiye’de Davranış Bağımlılığını Önleyici Uygulamalar

İnternet bağımlılığı ile mücadelede ülkemizde mevcut uygulamalar madde bağımlılığına göre yetersiz kalmıştır. Bunun temel sebepleri internet kullanımının özellikle 2000’ler sonrası artış göstererek gündelik hayatın içerisinde yer alması ve bu bağımlılık türünün doğası gereği madde bağımlılığına göre olumsuz etkilerinin daha az gözlemlenebilir olmasıdır. Ayrıca bilim dünyasına yön veren birtakım otoritelerin de internet bağımlılığını tam olarak çalışmalarına dahil etmeyişi bu süreci daha da uzatmaktadır. Örneğin yeni tanımlan "Madde ile ilişkili Bağımlılık Yapıcı Bozukluklar" tanı kategorisi DSM-5'e eklenmiş fakat bu başlığın altına sadece "kumar davranış bozukluğu" dahil edilmiştir.

Türkiye’de davranış bağımlılığı üzerine yapılan uygulamalara ve atılan adımlara bakıldığında ilk olarak Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu (2018) tarafından 2019-2023 yıllarını kapsayan "Davranışsal Bağımlılıklar ile Mücadele Ulusal Strateji Belgesi ve Eylem Planı" göze çarpmaktadır. Eylem planı, nihai amacını "Toplumu teknoloji, internet ve kumar alanlarında davranışsal bağımlılık gelişmesinden korumak" şeklinde belirlemiş ve bu amaçlara ulaşmaya yönelik olarak;

1. Bilişim teknolojilerinin, internetin ve sosyal medyanın bilinçli, güvenli ve etkin kullanımında gençler başta olmak üzere toplumun farkındalığının ve bilgi düzeyinin artırılması,
2. Bilişim teknolojilerinin aşırı ve zararlı kullanımının önlenmesi, dijital oyun, bahis, şans ve kumar bağımlılığını önlemeye yönelik çalışmaların yürütülmesi, davranışsal bağımlılık yaşayan bireylerin danışmanlık, tedavi ve rehabilitasyon hizmetlerine ulaşılabilirliğinin artırılması,
3. Çalışmaların ve hizmetlerin yürütülmesinde kurumlar arası eşgüdüm ve koordinasyonun güçlendirilmesi gerektiğini ifade etmiştir.

Ara amaçlar ise; teknoloji ve internetin bilinçli, güvenli ve etkin kullanımını sağlamak ve aşırı ve zararlı kullanımını önlemek, kumar bağımlılığını önleme çalışmalarını yürütmek ve danışma, tedavi ve rehabilitasyon hizmetlerinin geliştirilmesi ve yaygınlaştırılmasını sağlamak, şeklinde belirlenmiştir (14).

Bunun dışında 2018 yılında dönemin aktif bakanlıklarından olan Kalkınma Bakanlığı tarafından gerçekleştirilen “On Birinci Kalkınma Planı (2019-2023)” dahilinde yer alan, “Sağlıklı Yaşam ve Bağımlılıkla Mücadele Çalışma Grubu, Bağımlılıkla Mücadele Alt Çalışma Grubu Raporu” yayınlanmıştır. Bu raporda davranış bağımlılığı bir bütün olarak ele alınmayıp teknoloji bağımlılığı üzerinden yer bulmuştur. Raporda daha çok farkındalık üzerine yapılan ve yapılması planlanan çalışmalara atıfta bulunulurken, Yeşilay, BTK (Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu) ve Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı’nın çocuklara yönelik gerçekleştirdiği internet filtresi, farkındalık çalışmaları ve meslek elemanlarına düzenlenen eğitimlerden bahsedilmiştir (15).

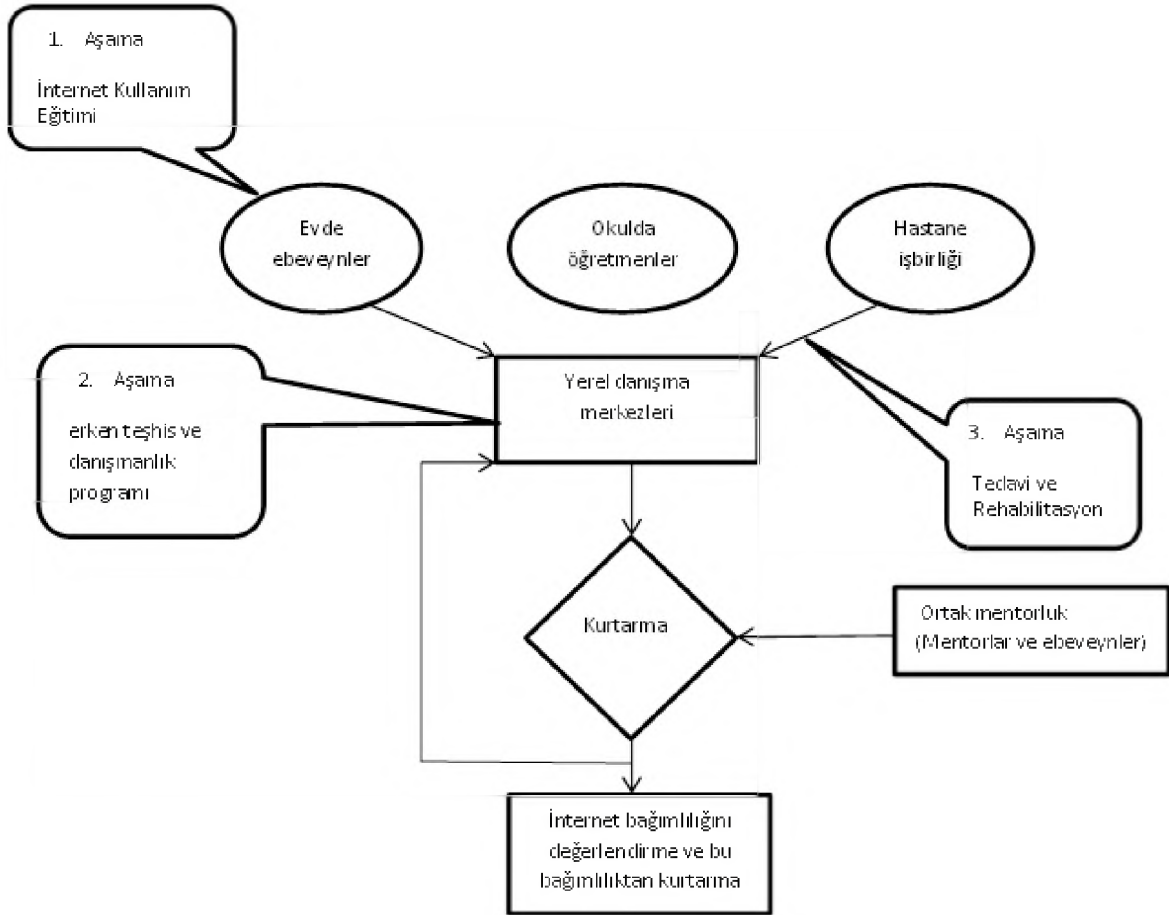
Bunlar dışında son olarak sivil toplum kuruluşlarından olan Yeşilay bünyesinde hizmet veren “Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM)”, madde ve davranış bağımlılığı alanında hizmet veren önemli kuruluşlardan birisidir. Bu kuruluş haftanın altı günü randevu sistemi ile hizmet vermekte olup, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), Motivasyonel Görüşme Tekniği ve Farkındalık Terapisi gibi tedavi modellerini temel almaktadır. YEDAM bünyesinde verilen hizmetler ise telefon ile danışmanlık, yüz yüze danışmanlık, grup terapileri, sosyal destek hizmetleri ve YEDAM atölye, şeklindedir (16).

Milli Eğitim Bakanlığı da internet bağımlılığı vb. çocuk ve gençleri hedef alan birçok bağımlılık türü ile mücadele noktasında çeşitli adımlar atmıştır. Örneğin YEDAM ve Milli Eğitim Bakanlığı işbirliği ile gerçekleştirilen Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM) teknoloji, tütün, alkol ve madde bağımlılığı dahil olmak üzere çeşitli bağımlılık türlerini ele almayı amaçlayan kapsamlı bir uygulamadır. Bu program, ülkenin sosyolojik gerçekliği, ihtiyaçları ve eğitim sistemini bir arada ele alarak planlanmış, Türkiye’deki ilk ölçülebilir ve sürdürülebilir koruyucu-önleyici eğitim programı olması bakımından ayrı bir öneme sahiptir. Bu program okul öncesi dönemden başlayıp lise çağına kadar eğitim sistemindeki tüm bireylere yönelik Yeşilay bilim kurulunun onayından geçen bir eğitim modülü tasarlayan birincil önleme programıdır. Eğitimler ve farkındalık çalışmaları çocuk ve gençlerin ilgisini çekecek her türlü mecradan ve yüz yüze olarak tasarlanmıştır (17). Aile ve Sosyal Hizmet Bakanlığı’nda yakın bir süreçte “Dijital Bağımlılık Çalıştayı” gerçekleştirilerek bir ön rapor hazırlanmıştır. Bu rapora göre çocuklar dijital bağımlılık sebebiyle sosyal ilişkilerinde zayıflama ve sosyal izolasyon yaşamaktadır. Ayrıca dijital mecralarda ve araçlarla vakit geçiremedikleri zamanlarda olumsuz duygu durumu yaşadıkları ifade edilmiştir. Çalıştayın ilerleyen süreçlerde diğer kamu kurumlarıyla iş birliği içerisinde tekrarlanacağı aktarılmıştır (18).

## Güney Kore’de Davranış Bağımlılığını Önleyici Uygulamalar

İnternet bağımlılığı ülkemizde olduğu gibi tüm dünyayı etkisine alan olgulardır. Her ülke kendi kültürel ve ekonomik değişkenleri üzerinden bu bağımlılıkları bir şekilde yaşamakta ve çözümleri yine bu dinamikler üzerine kurmaktadır. Çünkü günümüzde sosyal devlet olmanın en önemli gerekliliklerinden birisi de ortaya çıkan olumsuz durumları bu dinamikler üzerinden geliştirilen sosyal politika araçları ile ortadan kaldırmaktır. Bu noktada Güney Kore özellikle Kore Savaşı sonrasında her noktada yeniden inşa edilen ve gelişmekte olan bir ülke konumundaydı. Ancak “Han Nehri Mucizesi” olarak ifade edilen dönem sonrasında savaşın izlerini silerek gelişimini tamamlamış bir ülke konumuna gelmiştir. Bunun en temel sebebi sanayinin hızla gelişmesi, yeni teknolojilerini tüm dünyaya başarılı bir şekilde tanıtmış olmaları ve eğitime önem vermeleridir. Bu durumların oluşmasına alt yapı hazırlayan 1988 Yaz Olimpiyatları, Japonya ile birlikte ev sahipliği yapılan 2002 Dünya Kupası gibi organizasyonlar günümüzde dünya devi olarak bilinen birçok teknoloji şirketinin yükselişinde büyük etkisi olmuştur (19,20). Ekonomik anlamda teknoloji şirketlerinin de yaygınlaşmasıyla birlikte teknoloji; gündelik yaşamdan eğitime her türlü alanda en üst seviyede kullanılmakta olup Güney Kore toplumunun tüm yaşamına işlemiştir. Bu durum her ne kadar hayatı kolaylaştıran bir durum olsa da davranış bağımlılıklarının tetiklenmesinde büyük rol oynamaktadır. İnternet bağımlılığı Güney Kore’de 12-17 yaş aralığındaki ergen bireylerde halk sağlığı olarak nitelendirilebilecek bir sorun olarak ortaya çıkmıştır (21). Yapılan bir araştırmaya göre Güney Kore’deki lise çağına kadar olan öğrencilerin %9.4’lük bir kısmı internet

bağımlılığı tanı kriterlerini karşıladığı saptanırken, lise çağındaki öğrenciler de dahil edilirse bu oranın %34,3'e kadar yükselebileceği ifade edilmektedir (22). Yine yapılan bir araştırmaya göre Güney Kore'de her 10 gençten en az 1'inin internet bağımlısı olduğu ortaya konulmuştur (23). Literatürdeki davranış bağımlılıkları üzerine yapılan çalışmaların büyük çoğunluğunun internet tabanlı bağımlılıklar olduğu görülmektedir. Bu sebeple Güney Kore Hükümeti özellikle internet bağımlılığı üzerine bir takım politika ve uygulamalar geliştirmiştir. Özellikle internet bağımlılığı üzerine politika geliştirilmesinin en temel nedeni, diğer davranış bağımlılıklarının kökeninde internet olduğunun düşünülmesidir. Güney Kore'de yapılan başka bir araştırmaya göre 5-54 yaş arası internet kullanıcıları arasında internet bağımlılığına yatkınlık riski %7 olarak çıkmıştır. Daha yakın yaş aralıklarında internet bağımlılığına bakıldığında ise 5-9 yaş arası %6,4, ergenlik çağındaki gençlerde %11,7, 20-55 yaş arasında ise %5,9 şeklinde sonuçlar çıkmıştır (23). Yapılan araştırma sonuçları ışığında bir takım koruyucu ve önleyici tedbirler alınmıştır. Güney Kore'de davranış bağımlılığına karşı alınan önlemlere bakıldığında oyun bağımlılığına yönelik en geniş kapsamlı önlemin "Shutdown Law" (Kapatma Yasası) olduğu söylenilebilir. 2011 yılında yürürlüğe giren yasa özellikle oyun bağımlılığı ile mücadele kapsamında düzenlenmiş olup hem bağımlılığın azalması hem de bu bağımlılığın beraberinde getirdiği fiziksel ve ruhsal birtakım bozulmaların önüne geçilmesi amacı gütmektedir. Buna göre altı yaşından küçük çocukların 00:00 ile 06:00 saatleri arasında çevrimiçi video oyunları oynaması yasaklanmış, çevrimdışı yani internet bağlantısı olmadan oynanan mobil ve bilgisayar oyunları bu kapsamın dışında bırakılmıştır (25). 2007 yılından beri uygulamada olan bir diğer önleyici uygulama da "IWill Center"lardır. Bu merkez, ilkökul ve ortaokul öğrencileri arasında internet bağımlılığı semptomları konusunda farkındalığı artırmayı, alternatif aktiviteleri teşvik etmeyi ve öz denetimi geliştirmeyi amaçlayan altı oturum içeren yapılandırılmış bir internet bağımlılığı önleme programı sunmaktadır (26).



**Şekil 1. Jump up uygulama modeli (28)**

İnternet tabanlı davranış bağımlılıkları ile mücadele kapsamında Güney Kore Hükümeti bağımlı çocukları iyileştirme ve rehabilitasyon süreçlerini desteklemek için "Jump Up İnternet Kurtarma Okulu" nu

oluşturmuştur. Bu program bağımlı olan öğrencilere yönelik olup, 11-12 gün süren bir süreci kapsamaktadır. Bu programın amacı, katılımcılara internet oyunları, sörf yapmak vb. davranış bağımlılıklarını gerçekleştirmek yerine açık hava sporları ve aktiviteleri yapma olanağı sağlamaktır. Program içeriği eğitim ve egzersiz faaliyetleri olarak iki ana derse ayrılmıştır. Bu faaliyetler: (a) zihinsel eğitim; (b) frontal lobu eğitmek için beyin eğitimi (beyinde serebral yarım kürenin önünde bulunan bir alan); (c) beyin sistemi eğitimi ve (d) duygusal kontrol, şeklindedir (27). Bu faaliyetlerin zihinsel aktivitelere ve beyin işlevlerine odaklanmasının en temel nedeni, bağımlıların bilişsel becerilerini hatırlamak için tasarlanmış olmasıdır. Çünkü bağımlılık yapıcı düşünceye sahip bireyler normal insanlara göre daha endişeli bir duygu durumuna sahiptir ve bu da bağımlılık yapan davranışları arttırabilir. Bu sebeple bağımlıların bu bağımlılıklarla başa çıkmak için duygusal bir baş etme yetisi kazanması gerekmektedir (28).

Güney Kore Hükümeti internet ve oyun bağımlılığı ile mücadeleyi 5 adıma ayırmış, her adım için ayrı bir bakanlık görevlendirmiştir. Bu bakanlıklar ve görevleri;

1. Bilim, BİT (Bilgi İletişim Teknolojileri) ve Gelecek Planlama Bakanlığı: Davranış bağımlılıkları konusunda yürütülen uygulamaların gözlemi ve stratejik gelişmelerin planlanması,
2. Kültür, Spor ve Turizm Bakanlığı: "Oyun Endüstrisini Teşvik Yasası" doğrultusunda bilinçlendirme kampanyaları, anket araştırmaları, teknoloji okuryazarlığı, eğitim programları ve ileri düzey bağımlılık durumlarında hastane bakımı süreçlerinin takibi,
3. Cinsiyet Eşitliği ve Aile Bakanlığı: "Çocuk Koruma Yasası"na göre gençlik danışma merkezleri ve yatılı okulların kurulması da dahil olmak üzere yapılan işlemlerin denetlenmesi ve bağımlılıklara yönelik kısa süreli müdahaleler,
4. Sağlık ve Refah Bakanlığı: Davranış bağımlılığı alanında tıbbi araştırma yürüten, tedavi modelleri geliştiren ülke çapında 200'den fazla ruh sağlığı kliniğinin denetlenmesi,
5. Eğitim Bakanlığı: Davranış bağımlılığı ile mücadelede okul temelli müdahalelerin geliştirilmesi, şeklindedir (29).

Yine oyun ve internet bağımlılığı ile bağlantılı olarak ortaya çıkan kumar bağımlılığı da Güney Kore hükümeti tarafından politika uygulamaları arasında olan bağımlılıklardan birisidir. Bu sebeple Güney Kore Hükümeti, başbakanlığa bağlı olarak "Kumar Endüstrisi Denetleme Kurulu"nu kurmuş ve bu kurul bünyesinde "Kore Kumar Sorunları Yönetim Merkezi" ve "Kumar Bağımlılığını Önleme ve İyileştirme Bölge Merkezi" kurulmuştur. Bu uygulamaların temel amacı kumar bağımlılarının iyileşmesine yönelik bireysel danışmanlık ve grup danışmanlığı yapmak, hukuki ve mali danışmanlık hizmetleri vermek, konu ile ilgili kamu kurumlarındaki çalışanlara ve eğitim kurumlarındaki öğrencilere eğitimler düzenlemek, kumar bağımlılığını önleme uygulamalarının tanıtım projeleri ve ilgili kurumların bu konudaki çalışmalarını tek bir çatı altında toplamak, şeklindedir (29).

## Sonuç

Ülkemizde internet bağımlılığı birçok bakanlık ve bunlara bağlı kurumların gündemlerine girmeyi başarmış ancak planlı politika geliştirme konusu detaylı, gerçekçi bir şekilde ele alınmamıştır. Ülkemizin gerek kalkınma planlarında gerekse bağımlılıkla mücadele yüksek kurulunda öngörülen tedbirlerin daha çok bilinçlendirme ve bilgilendirmeye yönelik olduğu görülmektedir. Teoride ifade edilen sorunların, pratik alanda mücadeleye yansıtılmaması koruyucu ve önleyici uygulamalarda noksanlık oluşturmaktadır. Bu sebeple bağımlılık alanında çalışan meslek elemanlarından oluşan bir mobil ekip kurularak özellikle bu bağımlılıkların yüksek risk teşkil ettiği ilkökul, ortaokul ve liselerde koruyucu, önleyici ve tespit edilmesi durumunda rehabilite edici çalışmalar yürütülmelidir.

Güney Kore, ilgili bakanlıkları koordineli bir biçimde konumlandırarak, sorunu sadece sağlık bakanlığı ve yürütme mekanizması kurulları üzerinden çözümlenmektedir. Ancak Türkiye'deki problemlerden birisi de internet ve akabinde diğer tüm davranışsal bağımlılıklarla mücadelede sorunun sadece işin tıbbi tedavi

boyutundan sorumlu sağlık bakanlığı ve Türkiye Büyük Millet Meclisi (TBMM) komisyonları tarafından ele alınmasıdır. Ancak unutulmamalıdır ki bağımlılık tedavileri sadece tıbbi olarak değil, biyopsikososyal model ışığında biyolojik/genetik, psikolojik ve sosyo-kültürel boyutu ile bir bütün olarak değerlendirilmelidir. Bu sebeple davranışsal bağımlılıklar detaylı bir şekilde ele alınarak her bakanlık kendi görev tanımına göre bu alanda mücadeleye dahil olmalıdır.

Literatürde edinilen bilgilerin birçoğunda Güney Kore Hükümeti'nin internet bağımlılığı ile ilgili atacağı adımlar öncesinde detaylı bir araştırma yaptığı veya yapılan araştırmalar ışığında politikalarını geliştirdiği ifade edilmektedir. Ülkemizde de internet bağımlılığı ile mücadele için planlanan uygulamalar gerçekleştirilmeden önce somut veriler ışığında ülkenin gerçekliği üzerinden hareket edilirse süreç daha güçlü bir şekilde yürütülecektir.

Güney Kore örneğinde olduğu gibi Türkiye'de de bazı koruyucu, önleyici ve tedavi edici uygulamaların kısıtlayıcı tedbirler içeren kanunlar ile desteklenmesinin, özellikle 18 yaş ve altı bireyler üzerinde denetimin daha sıkı olmasının davranış bağımlılığı ile ilgili yürütülen mücadeleye katkı sunacağı düşünülmektedir. Örneğin Güney Kore'de gerçekleştirilen "Jump Up" kurtarma okulu uygulamasının temel hedefi, internet bağımlılığına sahip çocukları fiziksel ve sosyal rehabilitasyon süreci içerisinde bağımlılık döngüsünden kurtarmaktır. Ancak burada bazı temel hususlar ülkemizdeki mevcut durumda uygulama noktasında birtakım zorluklar oluşturabilir. Bunlardan ilki bu gibi uygulamaların gönüllülük ilkesi çerçevesinde gerçekleştirildiğidir. Burada gönüllülükten kasıt tedavi ve rehabilitasyon sürecine girecek çocuklar ve ailelerinin sorunu tespit edip kendi rızaları ile uygulamaya dahil olmalarıdır. Ülkemizde ailelerde ve toplumda bu konularda bilinç eksikliği söz konusudur. Çünkü bağımlılığa olan bakış açısı geleneksel olarak madde bağımlılığı şeklindedir. Bu sebeple davranışsal bağımlılıklar yeterince dikkate değer olumsuz bir durum olarak görülmemektedir (31). Ayrıca toplumun bağımlılık ve ruh sağlığı alanında bilhassa tedavi ve rehabilite edici süreçlere karşı damgalanma kaygısı taşıması sebebiyle yardım isteme refleksleri gelişmemiştir (32).

Ülkemizdeki bu uygulamanın karşısına çıkacak bir diğer sorun da sistemdeki yetersizliklerdir. Bu yetersizlikler müfredat ve altyapı eksikliğinden meydana gelmektedir. Eğitim programımızda internet bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklara özel müfredat yer almamaktadır. Yer olsa dahi bu alanda eğitim verecek uzmanlaşmış eğitimci sayısı oldukça eksiktir. Altyapısal eksiklikler olarak ise bu alanda hizmet veren özel ve kamu eğitim merkezlerinin bulunmamasından bahsedilebilir. Bunun da temel gerekçesi maliyetli olan bu sisteme bakanlıklar olarak yeterli bütçe ayrılmamasıdır. Ayrıca mevcutta Güney Kore'de uygulanan 11-12 günlük programın yaz aylarında gerçekleştirilmesi durumunda ailelerin ve çocukların tercih etme ihtimali düşecektir. Okul döneminde yapıldığında ise ders programını aksatmadan uygun bir zaman dilimi oluşturmak zorlaşacaktır. Çözüm olarak ise kamu spotları, sosyal medya araçları, ailelere yönelik eğitimler ve seminerler yoluyla bilinç düzeyi artırılabilir. Uygulamalar haftasonu planlanıp internet bağımlılığı tespit edilen öğrencilere uygulama sonunda ekstra akademik başarıya da teşvik amaçlı fazladan puan verilebilir. Gerçekleştirilecek uygulamaların kamu-STK işbirliği çerçevesinde alanda tecrübeli Yeşilay ve bünyesindeki YEDAM'lar aktif bir biçimde faaliyetler göstererek tıpkı Güney Kore'deki "Jump Up" benzeri uygulamalar gerçekleştirilebilir. Uzman personel sayısını arttırmak için üniversitelerin ilgili bölümlerinin müfredatlarına zorunlu ders olarak davranışsal bağımlılık ve alt dalları eklenebilir. Ayrıca tıpkı aile danışmanlığında olduğu gibi bağımlılık danışmanlığı eğitimleri verilerek YÖK'ün denetimi altında sertifika programları düzenlenebilir.

Bağımlılık alanında tedavi edici kurum ve kuruluşlara bakıldığında devlet kuruluşu olarak Alkol ve Uyuşturucu Madde Bağımlıları Tedavi ve Araştırma Merkezi (AMATEM) ve Çocuk Ergen Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezi (ÇEMATEM) sivil toplum kuruluşu olarak ise YEDAM'lar mevcuttur. Her ne kadar YEDAM'lar davranışsal bağımlılıklar alanında hizmet verse de diğer hizmet veren devlet kuruluşlarının görev tanımlarına baktığımızda sadece madde bağımlılığı alanında bir tedavi hizmeti sunduğu görülmektedir. Resmi kurum olarak internet bağımlılığı alanında tedavi edici kurum ve kuruluşların olmayışı bu alandaki mücadeleyi yetersiz ve görünmez kılmaktadır. Bu doğrultuda ilgili bakanlıklara bağlı internet bağımlılığına sahip bireylerin tespiti, tedavisi ve rehabilitasyon süreçlerinin yürütüldüğü merkezlerin açılması durumunda bu alandaki mücadelenin güçlü bir şekilde ilerlemesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## Kaynaklar

1. Tarhan N, Nurmedov S. Bağımlılık. İstanbul: Timaş Yayınları, 2011.
2. Sussman S, Arpawong TE, Park S, et al. Prevalence and co-occurrence of addictive behaviors among former alternative high school youth. *J Behav Addict* 2004; 3(1): 33-40.
3. Yau, Y, Potenza MN. Gambling disorder and other behavioral addictions. *Harv Rev Psychiatry* 2015; 23(2): 134-146.
4. Grassi G, Moradei C, Cecchelli C. Prevalence and clinical phenotypes of adult patients with attention deficit hyperactivity disorder and comorbid behavioral addictions. *J Behav Addict* 2004; 13(2): 473-481.
5. Tyler RE, Leggio L. Biological basis of addiction and alcohol use disorder. *Clin Liver Dis (Hoboken)*. 2024; 23(1): e0177.
6. Koob GF, Volkow ND. Neurobiology of addiction: a neurocircuitry analysis. *Lancet Psychiatry* 2016; 3(8): 760-773.
7. Lopez Fernandez O, Kuss DJ. Preventing harmful internet use-related addiction problems in europe: a literature review and policy options. *Int J Environ Res Public Health* 2020; 17(11): 3797-3817.
8. Uzbay İT. Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi* 2009; 21(22): 5-16.
9. Grant JE, Potenza MN, Weinstein A, Gorelick DA. *Am J Drug Alcohol Abuse* 2010; 36(5): 233-241.
10. Jamieson S, Dowrick C. Comparing public perceptions of substance addictions and behavioural addictions. *Drug Alcohol Depend* 2021; 220: 108472.
11. Griffiths MD. Classification and treatment of behavioural addictions. *Nursing in Practice* 2015; (82): 44-46.
12. Arısoy Ö. İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2009; 1(1): 55-67.
13. Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior* 1998; 1(3): 237-244.
14. Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu. Davranışsal Bağımlılıklar ile Mücadele Ulusal Strateji Belgesi ve Eylem Planı. Ankara: Artı6 Medya Tanıtım Matbaa, 2018.
15. Kalkınma Bakanlığı. Sağlıklı yaşam ve bağımlılıkla mücadele çalışma grubu, bağımlılıkla mücadele alt çalışma grubu raporu. Ankara: Yayın No: KB: 3024 - ÖİK: 805, 2018.
16. Yeşilay Danışma Merkezi (YEDAM). YEDAM Modeli (Psikososyal Danışmanlık Modeli). <https://www.yedam.org.tr/yedam-modeli> (Accessed 14.11.2021).
17. TBM. Training program on addiction prevention of turkey (tbm): content and process. *Journal of Addiction and Therapies*. 2016; 1(2): 1-7.
18. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının "Dijital Bağımlılık Çalıştayı"nın ön raporu tamamlandı. <https://www.aile.gov.tr/haberler/aile-ve-sosyal-hizmetler-bakanliginin-dijital-bagimlilik-calistayi-nin-on-raporu-tamamlandi/> (Accessed 24.12.2024)
19. Shin H, Kim HN, Jeon C, et al. Benefit transfer for water management along the han river in south korea using meta-regression analysis. *Water* 2016; 8(11): 492-508.
20. Kim SJ, Lee W, Ahn JY, et al. Analysis of developmental chronology of south korean compressed growth as a reference from sustainable development perspectives. *Sustainability* 2021; 13(4): 1905-1927.
21. Heo J, Oh J, Subramanian SV, et al. Addictive internet use among korean adolescents: a national survey. *PLoS One* 2014; 9(2): e87819.
22. Park S, Hong K, Park EJ, Ha K, et al. The association between problematic internet use and depression, suicidal ideation and bipolar disorder symptoms in korean adolescents. *Aust N Z J Psychiatry* 2012; 47(2): 153-159.
23. Park SK, Kim JY, Cho CB. Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence* 2008; 43(172): 895-909.
24. Koh YS. The Korean national policy for Internet addiction. In *Internet addiction* (Eds Montag C, Reuter M). Cham: Springer, 2017: 323-336.
25. Lee, JM. South Korea eases rules on kids' late night gaming. *The Wall Street Journal*. Sept 2, 2014..
26. Kim D, Nam JK, Keum C. Adolescent internet gaming addiction and personality characteristics by game genre. *Plos One*.2022; 17(2): e0263645.
27. Koo C, Wati Y, Lee CC, Oh HY. Internet-addicted kids and South Korean Government efforts: boot-camp case. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2011; 14(6): 391-394.
28. Young KS. Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment. Vandecreek L, Jackson TL, (Editors). *Innovations in Clinical Practice*. Sarasota, FL: Professional Resource Press 1999: 1-17.

29. King DL, Delfabbro PH, Doh YY. Policy and prevention approaches for disordered and hazardous gaming and internet use: an international perspective. Prev Sci 2018; 19(2): 233-249.
30. Jeon J. Gambling addiction status and prevention healing policy status and challenges. Health and Welfare Forum 2015; 2015(11): 25-33.
31. Ektiricioğlu C, Arslantaş H, Yüksel R. Ergenlerde çağın hastalığı : teknoloji bağımlılığı. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi 2020; 29(1): 51-64.
32. Şan İ, Orhan Karsak HG, İzci E, Öncül K. Internet addiction of university students in the covid-19 process. Heliyon 2024; 10(8): e29135.

**Yazar Katkıları:** Tüm yazarlar ICMJE'in bir yazarda bulunmasını önerdiği tüm ölçütleri karşılamışlardır

**Etik Onay:** Bu çalışma için ilgili Etik Kurul onayına gerek yoktur.

**Hakem Değerlendirmesi:** Dış bağımsız.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

**Finansal Destek:** Yazarlar finansal destek beyan etmemişlerdir.

**Author Contributions:** All authors met criteria recommended by ICMJE for being an author

**Ethical Approval:** Ethical approval was not required for this study.

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** The authors have declared that there is no conflict of interest.

**Financial Disclosure:** Authors declared no financial support