



Hikikomori ile M¼cadele Stratejilerinin Etkinleřtirilmesi

2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723

Farkındalık Programı

Ekranın Ötesinde

Ekran Bağımlılığını Tanımlama



Co-funded by
the European Union



içindekiler



Farkındalık Programı

Ekranın Ötesinde: Ekran Bağımlılığını Tanımlama

1. Giriş

Bağımlılık, özellikle ekranlara olan bağımlılık, hikikomori bağlamında önemli bir endişe kaynağıdır. Hikikomori yaşayan bireyler genellikle sanal dünyalara çekilir ve sosyal etkileşim ve eğlence için ekranlara aşırı derecede bağımlı hale gelir. Bu bağımlılık, izolasyonlarını derinleştirebilir ve gerçek hayattaki etkinliklerden ve sosyal bağlantılardan daha fazla uzaklaşmalarına yol açabilir. Bağımlılığın altında yatan mekanizmaların anlaşılması, eğitimciler ve öğretmenler için hikikomori fenomeninden etkilenen bireylere etkili bir şekilde destek olabilmek adına büyük önem taşır.

Hikikomori sendromu, tecrit, yalnızlık ve dijital medyaya bağımlılık ile karakterize edilir ve bu unsurlar onun ayırt edici özellikleri haline gelmiştir. Zaten ICD-11'de tanınan video oyunlarına bağımlılık, bireylerin yemek yemek veya uyumak gibi temel ihtiyaçlarını ihmal ederek günlerce ekran başında geçirebileceği kompulsif davranışlar içerir. Bu bağımlılık, herhangi bir internet erişimi olan cihazın, çevrimiçi oyunların ve sosyal medyanın tetikleyebileceği, uyuşturucu tüketimiyle ilişkili beyin devrelerinin aktivasyonundan kaynaklanır. Bu cihazlarla erken yaşta tanışan gençler ve yetişkinler, psikomotor gelişimde ve dikkat süresinde zorluklar yaşayabilir ve başka bağımlılıklar geliştirebilir.

Madde bağımlılığı, sosyal izolasyon, otizm, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), depresyon ve anksiyete gibi diğer zihinsel sağlık koşulları da sıklıkla video oyunu bağımlılığına eşlik eder. Avrupa'da internet bağımlılığı oranı yaklaşık %4'tür ve bazı bireyler ekran başında uzun saatler geçirir, diğer etkinliklere karşı belirgin bir ilgisizlik gösterir.

Gönüllü izolasyonu ima eden "Hikikomori" terimi, bireylerin odalarının duvarları içinde oluşturulan sanal bir dünyaya çekilmesine, uyku düzenlerinin değişmesine ve bazı durumlarda intihara yol açabilecek saldırgan veya takıntılı davranışlar sergilemesine neden olur.

2. Arka Plan, Tipler ve Hikikomori Bireyler Arasındaki Yaygınlık

1995 yılında Griffiths, "İnternet bağımlılığı bozukluğu" terimini tanıttı. Ertesi yıl (1996), internet bağımlılığı alanında uluslararası tanınırlığa sahip akredite bir psikolog olan Dr. Kimberly S. Young, daha önce psikiyatrik geçmişi olmayan bir kadının "İnternet bağımlısı" olarak tanımlandığı bir vaka sundu. Bu vaka bir başlangıç noktası olarak hizmet etti ve şaşırtıcı olmayan bir şekilde, kısa süre sonra daha fazla çalışma ortaya çıktı (Kaunt ve ark., 1998). Bu araştırma dikkat çekti çünkü internetin sosyal etkileşimi azalttığını, refahı düşürdüğünü ve depresyona katkıda bulunduğunu öne sürdü.

Dr. Gregory L. Jantz ve David Greenfield gibi yazarlara göre, ekran bağımlılığı, dijital ekranların takıntılı ve aşırı kullanımıyla karakterize edilen, sosyal, zihinsel ve fiziksel refahı olumsuz etkileyen ve günlük işleyişi engelleyen bir davranışsal bağımlılık türüdür. Madde bağımlılığı ve kumar bağımlılığı gibi diğer bağımlılık bozukluklarıyla istekler, tolerans, yoksunluk belirtileri ve kullanım üzerinde kontrol kaybı gibi özellikleri paylaşır.

Eğlence ve etkileşim için dijital cihazlara büyük ölçüde güvendiklerinden, Hikikomori yaşayan insanlar ekran bağımlılığına özellikle yatkındır. Ekran bağımlılığı ve hikikomori arasındaki ilişki karmaşık ve çok boyutludur. Her ne kadar ayrı koşullar olsalar da, önemli örtüşmeleri ve bağlantıları vardır.

Bu bağımlılık, oyunlar, sosyal medya, internet ve genel olarak ekranlara olan bağımlılık gibi çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. Gözlemlendiği gibi, ekran bağımlılığı, ekran kullanımını kontrol edememe, dijital cihazlara takıntılı olma ve ekranlara erişemediğinde yoksunluk belirtileri gösterme ile işaretlenen bir dizi davranışı kapsar.

Dr. Kimberly S. Young, aşağıda belirtilen çeşitli internet bağımlılığı türlerini sınıflandırmıştır:

Oyun bağımlılığı: Bireylerin çevrimiçi oyun platformlarını kullanımlarını kontrol etmekte zorluk çektiği, çevrimiçi oyun oynama konusunda aşırı bir zorunluluk.

Çevrimiçi Ağ kompulsiyonları: Çevrimiçi kumar, hisse senedi ticareti, açık artırmalar ve çevrimiçi alışveriş gibi etkileşimli etkinliklerde bulunma. Bu tür etkinliklere aşırı zaman harcamak, aşırı harcamaya, mali istikrarın bozulmasına ve iş yerinde sorunlara yol açabilir.

Siberseks bağımlılığı: Çevrimiçi pornografi içeriği, yetişkin sohbet odaları ve webcam hizmetlerinin aşırı tüketimi ile karakterize edilir ve kişisel yaşam, ilişkiler ve duygusal refaha zarar verebilir.

Siber ilişki bağımlılığı: Çevrimiçi platformlarda ilişkiler kurmak için sohbet odalarına veya sosyal ağ sitelerine yönelme. Siber ilişki bağımlıları, çevrimiçi platformlarda ilişkiler bulmaya takıntılıdır. Sonuç olarak, bağımlı bireyler gerçek dünyadan kopabilir, çevrimdışı kişisel ilişkilerin yok olmasına yol açabilir.

Zorlayıcı bilgi arayışı: İnternette veri arama konusunda kontrol edilemeyen bir dürtü. Bu, ciddi kaygı problemleri geliştirme noktasına kadar çevrimiçi bilgi toplama konusunda aşırı bir zorunluluğu yansıtır.

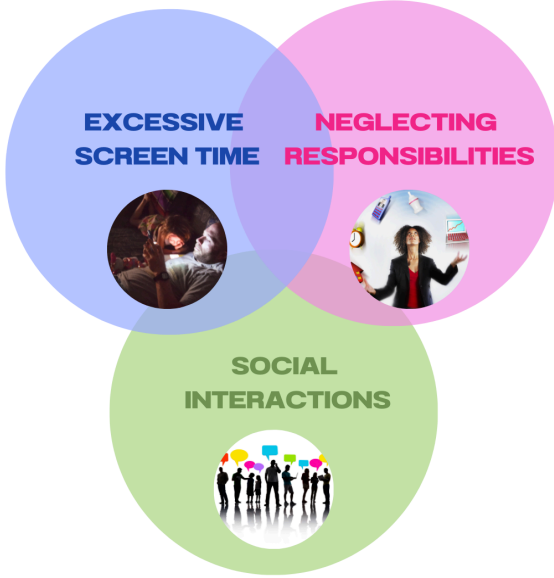
Sosyal medya bağımlılığı: Son yıllarda ortaya çıkan ve YouTube, TikTok, Instagram, Twitter, Facebook ve Snapchat gibi platformları kapsayan bir tür. Bu platformlar kullanıcılarına sahte bir sosyal etkileşim hissi sağlayarak, yalnızlık ve izolasyon duygularına yol açabilir.

Hikikomori yaşayan bireyler arasında ekran bağımlılığının yaygınlığı, sosyal zorluklar ve duygusal sıkıntılarla başa çıkma mekanizması olarak sanal dünyalara çekilme eğilimleri göz önüne alındığında önemlidir. Dijital ortamların sürükleyici doğası, gerçek dünya zorluklarından bir kaçış sağlar ve ekranları bu fenomenle mücadele edenler için rahatlatıcı bir sığınak haline getirir.

Tateno ve ark. (2019) tarafından yapılan bir çalışma, Japon genç yetişkinlerde internet ve akıllı telefon bağımlılığı ile hikikomori özelliği arasındaki ilişkiyi inceledi. Sosyal izolasyon ve sosyal medya kullanımı, günün büyük bir bölümünü çevrimiçi geçiren hikikomori bireyler arasında yakından bağlantılı bulundu. Bazı erkekler sanal arkadaşlarla çevrimiçi oyun oynamayı tercih ederken, kadınlar sosyal medyada bağlı kalmak için akıllı telefonlarını kullanma eğilimindedir,

ancak mesajların hacmi karşısında bunalmış hissedebilirler. Her iki cinsiyet de yüz yüze etkileşimlere, hata yapma ve aşağılanma korkusuyla karşı çıkarak, sosyal etkinlikleri reddetmeye yol açabilir. Ayrıca, gençler, çevrimdışı durumlara kıyasla olumsuz gerçek yaşam olaylarından daha derin travmalar yaşayabilirler.

3. Erken Belirtiler, Semptomlar ve Etkiler



Ekran bağımlılığının erken belirtilerini tespit etmek, Hikikomori vakalarına erken müdahale ve destek sağlamak açısından çok önemlidir. Ekran bağımlılığı yaşayan bireyler, problemlili ekran kullanımını gösterebilecek çeşitli davranışsal ve psikolojik kalıplar sergilerler. Bu belirtileri anlamak, eğitimcilerin, öğretmenlerin ve profesyonellerin birinin ekran bağımlılığı ile mücadele edip etmediğini fark etmelerine ve uygun yardımı sağlamalarına yardımcı olabilir.

Madrid Psikoloji Enstitüsü'nde, bir kişinin böyle bir bağımlılık geliştirmeye başladığında bunun farkında olmayabileceği veya kabul etmeyi seçmeyebileceği gözlemlenmiştir. Uyarı işaretleri olarak hizmet edebilecek ve tanındığında kaçınılması gereken bazı davranışlar şunlardır:

- Bu teknolojilere sürekli bağlı olma ihtiyacı hissetmek;
- Konsantre olma yeteneğinde azalma veya bozulma;
- Bu teknolojilere erişemediğinde sinirlenmek;
- Kullanım nedeniyle kendini izole etmek;
- Kullanım nedeniyle uyku saatlerini azaltmak;
- Kullanımı önceliklendirmek için belirli faaliyetlerden vazgeçmek.

Bu nedenle, ekranların aşırı kullanımı, sorumlulukların ihmal edilmesi ve sosyal aktivitelerden uzaklaşma, ekran bağımlılığının anahtar işaretleridir. Bu, dijital ekranlara çok fazla zaman ayırmayı, kişisel,

akademik veya iş sorumluluklarını göz ardı etmeyi ve yüz yüze görüşmeler yerine çevrimiçi etkileşimleri tercih etmeyi içerir.

Ekran bağımlılığı ile mücadele eden kişiler, ekran kullanımına karşı kompulsif davranışlar sergilerler. Bu, cihazlarını sürekli kontrol etmek, ekranlardan ayrıldıklarında huzursuz veya endişeli hissetmek ve dijital içeriğe katılma konusunda zorunlu bir ihtiyaç hissetmek şeklinde ortaya çıkabilir. Ekran sürelerini sınırlama girişimlerinde, bu kişiler sinirlilik, hayal kırıklığı veya hatta öfke ile tepki verebilirler. Ekran kullanımlarını azaltma çabalarına direnebilir ve alışkanlıkları hakkında yüzleşildiğinde savunmacı veya düşmanca tepki verebilirler.

Ayrıca, iyi uyku ve kişisel hijyen gibi temel öz bakım uygulamalarını göz ardı etmelerine neden olabilir. Bu, duş almak, diş fırçalamak veya düzenli olarak kıyafet değiştirmek gibi faaliyetlerden vazgeçmeyi, uyku düzenlerini veya kalitesini bozmayı ve potansiyel olarak uykusuzluk veya bozulmuş uykuya neden olmayı içerebilir.

Psikolojik ve sosyal etkiler açısından, anksiyete ve depresyon duygularını artırabilir. Aşırı ekran kullanımının zararlı etkileri, ekran bağımlılığı yaşayanların daha stresli, endişeli ve depresif hissetmelerine neden olabilir. Ayrıca, yüz yüze etkileşimler yerine ekran tabanlı etkinliklere öncelik vermek, sosyal izolasyon ve yalnızlığa yol açabilir ve bu da bağımlılık döngüsünü daha da pekiştirir. Bu izolasyon, yalnızlık ve yabancılaşma duygularını şiddetlendirebilir ve bireylerin karşılaştığı zorlukları artırabilir. Ayrıca, aile üyeleri ve arkadaşlarla ilişkileri zorlayabilir, çünkü bireyler başkalarıyla anlamlı düzeyde etkileşim kurmakta zorlanabilirler. Bu iletişimde zorluklar, çatışmalara, yanlış anlamalara ve kişiler arası ilişkilerin bozulmasına yol açabilir.



4. Alta Yatan Etkenleri Anlamak

Ekran bağımlılığı, birçok sosyal, kültürel, psikolojik ve teknolojik faktörden etkilenir. Bu etkileyici faktörleri inceleyerek, eğitimciler, öğretmenler ve

profesyoneller, hikikomori bireyler arasında ekran bağımlılığının kök nedenlerini daha iyi anlayabilir ve müdahaleleri buna göre uyarlayabilirler.

Günümüz toplumunda, başarıya ulaşma ve sosyal standartlara uyma konusunda genellikle büyük bir sosyal baskı vardır. Marjinalleşmiş baskı, bireylerin başkalarını memnun etmek ve reddedilmekten veya marjinalleşmekten kaçınmak için davranışlarını, tutumlarını ve hatta görüşlerini değiştirdikleri psikolojik ve sosyal bir fenomendir. Sosyal baskı kendisi ne iyi ne de kötüdür, ancak toplumsal olarak olumsuz davranışların yayılmasını teşvik edebilir, özellikle ergenler arasında, ve hayatımız boyunca sürekli olarak mevcut olabilir, eylemleri ve fikirleri bir şekilde şekillendirebilir.

Sosyal baskı, bireyler için zararlı davranışlara yol açtığına olumsuz hale gelir. Bu davranışlar arasında sağlıklarını tehlikeye atan, iş ve akademik performanslarını riske atan veya aileleriyle çatışmalara yol açan davranışlar bulunur; bu davranışlar arasında madde kullanımı, suç faaliyetleri, kendine zarar verme, riskli davranışlar veya izolasyon yer alır. Bu baskı çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir ve sonuç olarak bireyler, kendilerine yüklenen stres ve beklentilerden kaçış veya dikkat dağıtma aracı olarak ekranlara yönelebilirler.

Teknoloji bağımlılığının tek bir açıklaması yoktur; bu bağımlılık çeşitli faktörlerin karışımından etkilenir:

Nöro-Anatomik İçgörüler: Araştırmalar, internet bağımlısı olan bireylerin, madde bağımlılığı veya kompulsif kumar alışkanlıkları olanlarla benzer beyin değişiklikleri sergilediklerini ortaya koymaktadır. Özellikle, dikkat ve önceliklendirme ile ilişkili olan pre-frontal alandaki değişiklikler, bağımlıları internet kullanımını yemek veya uyumak gibi temel ihtiyaçların önüne koyacak şekilde yönlendirebilir.

Biyolojik Etkiler: Araştırmalar, bağımlılığı olan kişilerin beyin iletişimi için kritik öneme sahip dopamin ve serotonin gibi nörotransmitterlerde dengesizlikler yaşadıklarını önermektedir. Bu kimyasalların düşük seviyeleri, bazı ilaçların dopamin ve serotonin seviyelerini artırması nedeniyle bireyleri madde kullanımına yönlendirebilir.

Kişisel Özellikler: Çekingen veya sosyal zorlukları olan kişiler, teknoloji bağımlılığı riski altındadır. Çevrimiçi etkileşimlerin anonimliği, bu tür bireyler için yüz yüze iletişime cazip bir alternatif sunar.

İnternetle İlgili Faktörler: İnternetin anında ve öngörülemez ödülleri, bağımlılık savunmasızlığını artırır. Facebook gibi platformlar, her girişte potansiyel olarak olumlu ama öngörülemez bilgiler sunar ve bu da geri dönme isteğini artırır.

İnternet bağımlılığı genellikle belirli demografik grupları ve belirli özelliklere sahip bireyleri orantısız şekilde etkiler:

- Erkekler
- Ergenler
- Sosyal etkileşimde zorluk çeken ve anksiyete veya korku yaşayan bireyler
- Depresyonda olan bireyler
- Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) olan bireyler
- Sigara içenler
- Madde bağımlılığı olanlar

Bu risk faktörleri, hikikomori bireylerde internet bağımlılığının gelişiminde psikolojik, sosyal ve davranışsal faktörlerin karmaşık etkileşimini vurgular. Ekran bağımlılığı, stres, anksiyete, travma veya diğer duygusal zorluklarla başa çıkmada uyumsuz bir başa çıkma mekanizması olarak hizmet edebilir. Hikikomori bireyler, negatif duygulardan veya zor yaşam koşullarından geçici bir rahatlama aracı olarak ekranlara başvurabilirler.

Ekranlar, günlük çevremizde yaygın hale gelmiştir. Akıllı telefonlardan ve tabletlerden bilgisayarlar ve televizyonlara kadar, hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmişlerdir. Ancak, bu entegre edilmişlik, bireylerin sınırlar koymasını ve ekran kullanımını etkili bir şekilde düzenlemesini zorlaştırmıştır.

Sanal gerçeklik (VR), artırılmış gerçeklik (AR) ve sürükleyici oyun deneyimleri gibi teknolojik ilerlemeler daha etkileyici ve çekici hale gelmektedir. Bu ilerlemeler olumlu uygulamalar için potansiyel taşıırken, ekran bağımlılığını ve hikikomori fenomeni üzerindeki etkilerini yönetme konusunda yeni zorluklar da getirmektedir.

5. Müdahale ve Destek için Pratik Stratejiler

Ekran bağımlılığının belirtilerini tanımak, bir eğitimci olarak önemlidir. Daha önce belirtildiği gibi, ekran bağımlılığı veya internet bağımlılığı, Hikikomori

vakalarında ruh hali değişiklikleri, sosyal izolasyon ve akademik veya mesleki sorunlar gibi çeşitli belirtilerle ortaya çıkabilir. Eğitimcilerin uygulamalarına dahil edebileceği bir dizi test, terapi, strateji ve öneri aşağıda listelenmiştir.

İnternet Bağımlılığı Testi

İnternet Bağımlılığı Tanı Anketi (IADQ): Dr. Kimberly Young tarafından oluşturulan ve “İnternet Bağımlılığı Testi” olarak adlandırılan bu 20 maddelik anket, deneklere bir uzman tarafından sunulur. Bu araç, problemli internet kullanımını teşhis etmek için kullanılan bir araçtır. İlk olarak araştırma ve teşhis aracı olarak hazırlanmış olup, DSM-IV kriterleri ile patolojik kumar teşhisi için uyumludur. IAT, internet bağımlılığı için bir semptom değerlendirme aracı olarak hizmet eder. Bağımlılık için sekiz kriter içerir:

- Kişi internet ile meşguldür,
- Tatmin sağlamak için giderek daha fazla zaman harcama ihtiyacı duyar;
- İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma veya kesme girişimleri başarısız olur;
- İnternet kullanımını azaltma veya durdurma konusunda kaygı ve depresyon hisseder;
- Niyet edilenden çok daha uzun süre internet üzerinde kalır;
- Kişisel ilişkileri, işleri, öğrenimi veya kariyeri tehlikeye atar;
- Bağımlılığı aile üyelerinden ve yardım profesyonellerinden gizler;
- Sorunlardan kaçmak için interneti kullanır.

Daha fazla bilgi için, aşağıdaki makalede anket detaylarına ulaşabilirsiniz:
[İnternet Bağımlılığı Testi](<https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/internet-addiction>)

Mindfulness (Farkındalık) Temelli Terapi

Bu terapi yöntemi, bireylerin aşırı ekran kullanımını tetikleyen stres ve anksiyete ile başa çıkmalarına yardımcı olmak için mindfulness tekniklerini kullanmayı içerir. Mindfulness pratiği aracılığıyla, bireyler düşüncelerinin ve duygularının farkındalığını artırabilir ve ekran süresi dürtülerini daha iyi düzenleyebilirler. Ekran bağımlılığını ve sosyal izolasyonu önlemeye yönelik çeşitli mindfulness stratejileri vardır.

Mindfulness Pratiği: Bu, dijital dünyanın dışındaki etkinlikler ve sosyal ilişkiler konusunda daha büyük bir farkındalık geliştirmeye yardımcı olarak ekran bağımlılığını azaltabilir.

Zaman Sınırları Belirleme: Mindfulness ilkelerini uygulayarak, bireyler elektronik cihaz kullanımına bilinçli zaman sınırları koyabilirler.

Doğa ile Bağlantı Kurma: Dışarıda vakit geçirmek ve doğa ile bağlantı kurmak, mindfulness pratiği yapmanın ve ekran bağımlılığını azaltmanın etkili bir yoludur.

Sosyal Etkinliklere Katılma: Anlamli sosyal ilişkileri teşvik etmek ve dijital ortamın dışındaki sosyal etkinliklere katılmak, sosyal izolasyon ve ekran bağımlılığı ile mücadelede önemlidir.

Pozitif Psikoloji web sayfası, özellikle yetişkinler için tasarlanmış çeşitli mindfulness egzersizleri ve aktiviteleri içermektedir. Ayrıca indirilebilir bir PDF sunar. Bu makale, mindfulness'ı günlük yaşamınıza, terapi oturumlarınıza veya koçluk seanslarınıza dahil etmek isteyenler için bir yol haritası sunar. Bu bilimsel olarak desteklenen egzersizler, iç huzuru geliştirmeyi ve okuyucuları, danışanlarınızı, öğrencilerinizi veya çalışanlarınızı mindfulness konusunda daha iyi yönlendirecek araçlarla donatmayı amaçlamaktadır. Bağlantı: [Mindfulness Egzersizleri ve Teknikleri](<https://positivepsychology.com/mindfulness-exercises-techniques-activities/>)

Eğitmenler için Notlar

Strateji	Açıklama
Güvenilir İlişkiler Kurma	Güven temelli ilişkiler kurarak açık iletişim ve karşılıklı destek sağlamaya öncelik verin.
Destek Gruplarını Teşvik Etme	Hikikomori veya ekran bağımlılığı üzerine uzmanlaşmış destek gruplarına katılmayı teşvik edin.
Gerçekçi Hedefler Belirleme	Ekran süresini azaltmak ve sosyal etkinliklere kademeli olarak yeniden entegre olmak için ulaşılabilir



	<p>hedefler belirleyin. Küçük, gerçekleştirilebilir hedeflerle başlayın, örneğin ekran süresini günde 15 dakika azaltmak.</p> <p>Bağlantı: https://www.mindtools.com/pages/article/smart-goals.htm</p>
Sağlıklı Alışkanlıkları Teşvik Etme	<p>Egzersiz, açık hava etkinlikleri, hobiler ve kişisel ilgi alanları gibi sağlıklı aktivitelerle ilgilenmeyi teşvik edin.</p> <p>Bağlantı: https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-for-adults-aged-19-to-64/</p>
Ekran Süresini Sınırlama	<p>Ekran dışı dönemler belirleyen programlar oluşturma ve net kullanım sınırları belirleme konusunda iş birliği yapın.</p> <p>Bağlantı: https://www.forestapp.cc/</p>
Yeni Etkinlikler veya Hobiler Keşfetmelerini Teşvik Etme	<p>Yerel topluluk grupları veya ortak ilgi alanlarına dayalı kulüpler gibi alternatif eğlence ve kişisel gelişim etkinlikleri tanıttın.</p> <p>Bağlantı: Meetup.com</p>
Duygusal Destek Sağlama	<p>Duygularını ifade etmeleri için güvenli bir alan sunun ve iyileşme sürecinde duygusal destek sağlayın.</p>
İlerlemeyi İzleme	<p>Bireysel ilerlemeyi düzenli olarak takip edin, başarılarını kutlayın ve stratejileri gerektiğinde ayarlayın.</p>
Aile ve Arkadaşları Dahil Etme	<p>Güçlü bir destek ağı oluşturmak ve iyileşme yolculuğunda iş birliğini teşvik etmek için aile ve arkadaşları</p>

dahil edin. Örneğin, bağlantıları güçlendirmek için aile gezileri veya toplantılar planlayın.

6. Sonuç

Yukarıda belirtildiği gibi, gerçek dünyada gelişmeyen ve bunun yerine sanal bir alanı işgal etmeye başlayan yeni bir psikolojik ve sosyal yapı ortaya çıkıyor. Bazı bireyler tamamen terk edilmiş hissetmek zorunda kalmıyorlar; bu, internetin kişilerarası becerileri eksik veya ruhsal sağlık sorunları yaşayanlar için yeni bir "sosyal" araç sağladığını öneriyor. Bu yeni alan, insanın tamamen yanında biri olabilmesine rağmen aynı zamanda yalnız kalabileceğini, bağlantıda kalma ihtiyacının kayıptan kaçınmak için hayati olduğunu gösteriyor.

İnternet bağımlılığının potansiyel risklerini tanımak ve bunlara uygun şekilde müdahale etmek önemlidir. Araştırmalar, internet bağımlılığı yaşayan bireylerin alkol ve diğer uyuşturuculara bağımlılık geliştirme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca, sağlıklı yaşam alışkanlıklarını bozabilir, düzenli uyku alışkanlıklarını korumakta zorluklara, artan hareketsizlik davranışlarına ve obeziteye yol açabilir.

İnternette kendine zarar verme yöntemleri hakkında erişim, etkilenen bireylerde kendine zarar verme davranışlarını ve intihar eğilimlerini kötüleştirebilir. Ayrıca, internet bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi psikiyatrik bozukluklar riskini artırmaktadır; araştırmalar, internet bağımlılığı yaşayan bireylerin dörtte birinin aynı zamanda bazı psikiyatrik bozukluklara da sahip olduğunu önermektedir.

Japonya, Çin, Amerika Birleşik Devletleri, İtalya, Türkiye ve İspanya gibi ülkeler, teknolojiye dayalı izolasyonun ilk dalgasını yaşayan "ekran çocukları" veya Hikikomori vakalarının ortaya çıktığını gözlemliyor. Ailelerinden, işlerinden ve toplumdan gelen giderek artan taleplerin yerine getirilmesi veya ertelenmesi, bunun birçok seviyede sonuçları ile birlikte gerçekleşiyor.



Hikikomori bağlamında ekran bağımlılığını ele alırken erken müdahalenin önemini vurgulamak gereklidir. Erken belirtileri ve semptomları tanıyarak, eğitimciler bu fenomenle etkilenen bireylere destek ve rehberlik sağlama konusunda hayati bir rol oynayabilirler. Ayrıca, ekran bağımlılığının psikolojik, sosyal ve çevresel faktörlerini dikkate alan bütünsel bir yaklaşım benimsemek, etkili müdahale için esastır. Son olarak, ekran bağımlılığı yaşayan bireylerle empati ve anlayış geliştirmek, başarılı müdahale ve destek için güven ve iletişim kurma açısından temel bir öneme sahiptir.

7. Kaynaklar

- Casale, S. (2015). "Hikikomoris y screenagers: nuevas formas de reclusión, inhibición y aislamiento. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/283033621_Hikikomoris_y_screenagers_nuevas_formas_de_reclusion_inhibicion_y_aislamiento
- Caci, B., Cardaci, M., Scrima, F., Tabacchi, M. E., & La Barbera, D. (2022). Psychological impact of the COVID-19 pandemic on adults and children: A comparison between scientific literature and social media. Computers in Human Behavior, 129, 107164. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107164>
- Equipo Clínico Instituto Madrid de Psicología, Madrid. (s.f.). Adicción a las pantallas. Retrieved from: <https://www.psicologomadrid.com/adiccion-a-las-pantallas/>
- Addiction Center. (n.d.). Screen Addiction. Retrieved from: <https://www.addictioncenter.com/drugs/screen-addiction/>
- Asociación Española de Enseñanza de la Estadística y la Probabilidad. (2014). ¿El ocaso de la adicción a internet? Reflexiones sobre el origen, desarrollo y declive de un trastorno Revista de Enseñanza de la Estadística, Volume (39), 83. Retrieved from: https://www.aesed.com/upload/files/vol-39/n-2/v39n2_6.pdf
- Tateno, M., Teo, A. R., Ukai, W., Kanazawa, J., Katsuki, R., Kubo, H., & Kato, T. A. (2019). "Internet Addiction, Smartphone Addiction, and Hikikomori Trait in Japanese Young Adults." Frontiers in Psychiatry, 10, 455. Retrieved from: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00455>
- Clinic Barcelona & Fundación BBVA. Clinic Barcelona, Retrieved from: <https://www.clinicbarcelona.org/en/assistance/be-healthy/addiction-to-the-internet>.



- Addiction Center. (n.d.). Screen Addiction. Retrieved from: www.addictioncenter.com/drugs/internet-addiction/.
- Science Direct (2014). Internet Addiction. In Behavioral Addictions. Retrieved from: <https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/internet-addiction>



**MISSION
e EMPATHY**


PUHU
Projects for **U**tility and **H**umanity



PODERÍO
Training & Research

SKILL *up*
CONSULTING TRAINING



Co-funded by
the European Union

"The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein".
Project Number: 2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723