

Mehmet Dinç, İnternet Bağımlılığı, Ferfir Yay. 2010, sh. 120

Fatıma Zehra İNCİLİ¹

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sosyal Hizmet Bölümü, Yüksek Lisans, İstanbul, Türkiye.

Öz

Yazar, lisans eğitimini Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde tamamladıktan sonra, RMIT Üniversitesinde eğitim alanında uzmanlığını, Okan Üniversitesinde de klinik psikoloji alanında uzmanlığını tamamlamıştır. Avustralya’da yayınlanan Dünya gazetesinde düzenli olarak yazmaktadır. Dinç, yazdığı İnternet Bağımlılığı kitabında bağımlılığın tanımı, davranışsal ve fiziksel bağımlılıklar, internet bağımlılığı, bağımlılığın nedenleri ve tedavisinden bahsetmiştir. Dinç, kitabın ilk bölümünde, genel olarak fiziksel ve davranışsal bağımlılıkların tanımlarını verdikten sonra internet bağımlılığına geçiş yapmıştır. İnternet bağımlılığı kavramını ilk kez ortaya atan Young'a değinmiş ve 2009 yılında üniversite öğrencileriyle internet bağımlılığı üzerine yapılan bir araştırmayı paylaşmıştır. Kitabın ikinci bölümünde internet bağımlılığının önlenmesi ve tedavisine odaklanmıştır. İnternet bağımlılığını önlemenin ilk adımının internetin hayatımızın her anında olduğunu kabul etmek ve doğru kullanmayı öğrenmek olduğunu belirtmiştir. Tedavi için en çok kullanılan yaklaşım olan bilişsel davranışçı terapiye değinmiştir. Bu bölümde yazar, güncel uygulamalara ek olarak kendi görüş ve önerilerine de yer vermiştir. Kitap, internet bağımlılığı testi, eşler internet bağımlılığı testi ve ebeveyn-çocuk internet bağımlılık testi ile sona ermektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, internet bağımlılığı, internet bağımlılığı tedavisi.

¹ Sorumlu Yazar / Corresponding Author: zehra.incili@hotmail.com

Internet Addiction

Abstract

The author completed his undergraduate education in Marmara University Psychological Counseling and Guidance Department. He received further degrees in education at RMIT University and clinical psychology at Okan University. He regularly writes at Dünya Newspaper published in Australia. In the first part of his book on Internet Addiction, Dinç provides definitions for physical and behavioral addictions in general and continues with a more detailed focus on internet addiction. He refers to Young -the first person to introduce the concept of internet addiction- and shares a research on internet addiction conducted with university students in 2009. He identifies the reasons for internet addiction as lack of time limit on the internet, ability to hide identity, ability to share thoughts without fear of exclusion and ability to communicate with people from all over the world with very low cost. In the second part of the book the author focuses on prevention and treatment of internet addiction. He states that the first step in preventing internet addiction is to accept that the internet is in every moment of our lives and to learn how to use it correctly. He refers to the cognitive behavioral therapy as the mostly used approach for treatment. In this section, the author includes his own opinions and recommendations in addition to the current practices. The book concludes with an internet addiction test, spouse internet addiction test and parent-child internet addiction tests. The author has a clear and comprehensible style. The expression is strengthened with tables and pictures throughout the book.

Keywords: Addiction, internet addiction, internet addiction treatment.

1. Giriş

Yazarımız Dinç, lisans eğitimini Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü'nde tamamladıktan sonra, RMIT Üniversitesinde eğitim alanında uzmanlığını, Okan Üniversitesinde de klinik psikoloji alanında uzmanlığını tamamlamıştır. Avustralya'da yayınlanan Dünya gazetesinde düzenli olarak yazmaktadır. Dinç, yazdığı İnternet Bağımlılığı kitabında bağımlılığın tanımı, davranışsal ve fiziksel bağımlılıklar, internet bağımlılığı, nedenleri ve tedavisinden bahsetmiştir. Kitabın sonuna İnternet Bağımlılığı Testi, Eşler İnternet Bağımlılığı Testi ve Ebeveyn-Çocuk İnternet Bağımlılık Testi ek olarak konmuştur. Yazar açık ve anlaşılır bir üslup kullanmıştır. İçerikte yer verilen tablo ve resimlerle anlatım güçlendirilmiştir.

Kitabın ilk bölümünde genel hatlarıyla fiziksel ve davranışsal bağımlılıkların tanımlarından bahsedilmektedir. DSM-4'te yer alan bağımlılık ölçütlerine ve Griffiths'in davranışsal bağımlılık ölçütlerine yer verilmiştir. Davranışsal bağımlılıkların yeme bağımlılığı, kumar bağımlılığı, cinsel ve teknolojik bağımlılıklar olarak kategorize edildiğinden bahsedilmiş ve internet bağımlılığına geçiş yapılmıştır.

Yazar internet bağımlılığı ile ilgili ilk sorunun isimlendirilme konusunda karşımıza çıktığını, bağımlılık yerine internet bağımlılığı, patolojik internet kullanımı, problemlili internet kullanımı, aşırı internet kullanımı, internet istismarı gibi kavramların kullanıldığını belirtmiştir. İnternet bağımlılığını ilk ortaya atan kişi olan Young'dan bahsedilmiş ve Young'ın internet bağımlılığı tanı ölçütleri paylaşılmış; bu noktada Günüş'ün (2009) internet bağımlılığı üzerine üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırma paylaşılarak anlatım zenginleştirilmiştir.

Eserde internet bağımlılığı ile ilgili çalışmalardaki artışın, bağımlılığın hızla arttığını kanıtladığı belirtilmiştir. Özellikle Güney Kore, Çin ve Amerika'da internet bağımlılığının ciddi oranlara ulaştığına dolayısıyla da araştırmaların bu ülkelerde yoğunlaştığına değinilmiş; Türkiye'de ise yapılan çalışmaların çok kısıtlı olduğundan bahsedilmiştir.



İnternet bağımlılığına eşlik eden birtakım ruhsal sorunlar olduğu görülmüş ve bunun üzerine yapılan araştırmalarda internet bağımlıların %50'sinde başka bir psikolojik sorun daha olduğu tespit edilmiştir. Bunlardan en çok görülenleri madde kullanımı (%38), duyu durum bozukluğu (%33), anksiyete (%10) ve depresyondur (%34). Ayrıca internet bağımlılarında narsisizm, borderline ve antisosyal kişilik bozuklukları da sıkça görülmektedir (Arısoy, 2009, s. 59).

İnternet bağımlılığının nedenlerinden bahsedilen bölümde internette zaman sınırının olmamasının, istenilen anda internet kullanabilmenin, yargılanma, dışlanma korkusu olmaksızın kimliğini gizleyerek düşüncelerin istenildiği şekilde paylaşılabilmesinin, dünyanın her yerinden insanla çok az para ve zaman harcayarak iletişime geçebilmenin internet kullanımı çekici kıldığından bahsedilmiştir.

Kitabın ikinci bölümünde internet bağımlılığını önleme ve bağımlılığın tedavisi üzerinde durulmuştur. İnternet bağımlılığını önlemek için öncelikli olarak yapılması gerekenin teknolojinin, internetin hayatımızın her anında olduğunu kabul etmek ve önemli olanın doğru kullanım olduğunun farkına varmak olduğu savunulmuştur. Özellikle çocuklarla yapılacak çalışmaların internet bağımlılığını önlemede değerli olduğu vurgusuyla çocukların internetin doğru kullanımını ebeveynlerinden öğreneceklerinden ve bu konuda ailelere düşen çeşitli sorumluluklar olduğundan bahsedilmiştir. Ebeveynlere bir dizi tavsiyenin verildiği bu bölümde öne çıkan bazı öneriler şu şekildedir:

- Çocukları internetin doğru kullanımı noktasında yönlendirme ve zararlı etkilerinden koruma noktasında ebeveynlerin internet kullanımına hâkim olması gereklidir.
- Çocukların odalarında bilgisayar olmaması, interneti yalnızca ortak kullanım alanlarında kullanabilmeleri önemlidir.
- Çocukların hangi sitelere girdiğini takip etmek ve girdiği siteleri nasıl kullanması gerektiğini anlatmak çocukların internet yoluyla karşılabileceği tehlikeleri önlemek için gereklidir.
- İnternet kullanımına süre sınırlaması getirmek ve kalan zamanı ailecek yapılacak aktivitelerle doldurmak önemlidir. Böylece çocuk boş zamanlarında sıkılmayacağı için çocuğun internet kullanım arzusu da artmayacaktır.
- Çocukların arkadaş çevresinde sürekli internete giren birilerinin olması konuşulanların sürekli internetle ilgili olmasına neden olacağından çocuğun arkadaş çevresini düzenlemek de önemlidir.
- Kısıtlama/engelleme programları kullanarak çocukların riskli sitelere girmesini önlemek gereklidir. Çocuklarla kullanım sözleşmesi yapmak da olumlu sonuç verecektir.

Bu tavsiyelere ek olarak internet kullanımında zaman sınırlaması için çocukların yaş grubuna göre haftada en fazla ne kadar internet kullanmalarının uygun olacağına dair bilgi verilmiştir.

Kullanım sözleşmesi örneği olması açısından Amerikan Pediatri Birliği tarafından hazırlanan İnternet Kullanım Sözleşmesi paylaşılmıştır.

İnternet Bağımlılığının Tedavisi bölümünde ise çeşitli kurum ve kişilerin geliştirdikleri tedavi yöntemlerine yer verilmiştir. İnternet bağımlılığı tedavisinde çoğunlukla bilişsel davranışçı terapi yöntemi kullanıldığından bahsedilmiş ve genel olarak bağımlılık tedavisinde sürecin işleyişini anlatmak açısından Ulusal Madde Bağımlılığı Enstitüsü'nün geliştirdiği on üç kriter paylaşılmıştır. Ardından Young'ın bilişsel davranışçı terapi sürecinde kullanılmasını tavsiye ettiği yöntemlerden bahsedilmiştir. Buna göre tedavide zaman yönetimi önemli bir adımdır; terapiye internet kullanım zaman ve mekânlarının değiştirilmesiyle başlamak mevcut döngüyü kırmak açısından önemlidir. Kişiyi internetten uzak tutacak dış uyarıcılar, yoksunluk belirtileri yaşanmaması için internetin sık ama kısa kullanımı, hatırlatıcı kartlar yoluyla bilişsel çarpıtmaların önüne geçmek, internet kullanım süresi ve faaliyetlerini içeren bir günlük tutmak, destek gruplarından yararlanmak ve aile terapisi fayda sağlayıcı yöntemler olarak görülmektedir. Young'ın bu yöntemi kullanarak 114 kişiyle gerçekleştirdiği çalışma sonucunda bağımlıların çoğunda sekiz hafta sonunda iyileşme görüldüğü ve altı aylık takip sürecinde de bu iyilik halinin korunduğu tespit edilmiştir.

Bağımlılık tedavisinde psikoterapi yöntemlerine ek olarak farmakoterapi alanında tedavi yöntemleri de vardır. Bunlar: antidepressanlar, duyu durum düzenleyiciler, anksiyolitikler ve naltrekson olarak sıralanmaktadır (Bozkurt vd. 2016, s. 243).

2. Sonuç

Kitapta internet bağımlılığın tanımı, nedenleri, alanda yapılan çalışmalar, internet bağımlılığını tespit edebilmek için geliştirilen ölçeklere ayrıntılı olarak yer verilmiştir.

İnternet bağımlılığını önleme konusunda verilen tavsiyeler faydalıdır; ancak yeterli değildir. Öncelikle bu konuda sadece ebeveynlere düşen görevlerden bahsedilmiş, öğretmenlerin de dikkatli olması gerektiğinden bir cümle ile bahsedilip geçilmiştir. Bu konuda okul, sosyal çevre, akrabalık ve komşuluk ilişkilerine değinip onlarla ilgili de önerilerde bulunulması uygun olurdu. İkinci olarak bağımlılığın önlenmesi gereken tek grup çocuklar olarak verilmiş. Ancak internetle geç yaşta tanışan, travmatik olaylar yaşayan, gerek okul gerek iş gerekse sosyal hayatında öngörülmemiş sorunlar yaşayan bireylerin de yaşları kaç olursa olsun internet bağımlılığı riski bulunmaktadır. Kitapta bunlardan bahsedilmemiş olmasının bir eksiklik olduğu kanaatindeyim.

İnternet bağımlılığın tedavisi konusunda yalnızca bireysel davranışçı terapiye yer verilmiş olması da kitaptaki bir diğer eksiklik olarak göze çarpıyor. Ancak kitabın 2010 yılında yayımlanmış olması ve o dönemde özellikle Türkiye’de bu konuda yapılmış çok fazla çalışma olmaması bu eksikliğin nedenlerinden biri olabilir.

Kitabın sonunda İnternet Bağımlılığı Testi, Eşler İnternet Bağımlılık Testi ve Ebeveyn-Çocuk İnternet Bağımlılık Testi’ne yer verilmesi kitabın içeriğini zenginleştirmiştir. Yayımlandığı dönemde internet bağımlılığı alanındaki çalışmaların kısıtlılığı düşünüldüğünde kitabın literatüre önemli bir katkı sağladığı açıktır. Yazar, internet bağımlılığı ile ilgili başlangıç seviyesinde güzel bir eser ortaya koymuştur.

Kitaba ek olarak konuyu sosyal hizmet bakış açısıyla değerlendirmek de mümkündür. Sosyal hizmet mesleği kişilerin iyilik hallerini artırmayı amaçlayan bir disiplindir. Bağımlılığın her türünde olduğu gibi internet bağımlılığı da kişilerin yaşam kalitesini düşürmekte, psikososyal sorunlara neden olmaktadır. Ülkemizde uzun bir süre bağımlılık yalnızca tıbbi bir sorun olarak görülmüş, bağımlılığın sosyal yönü göz ardı edilmiş; bu da sosyal hizmet mesleğinin bağımlılık alanında gelişmesine engel olmuştur. 2019 yılında sosyal hizmet uzmanları bağımlılık tedavisinde resmi olarak psikososyal destek ekibinin bir parçası olmuş bu da sosyal hizmetin bağımlılık alanındaki çalışmalarının artmasına imkân vermiştir.

Bağımlılığın önlenmesi ve tedavisinde kişilere hayat amacı kazandırmak ve toplumdan izole edilmelerin önüne geçmek önemlidir. Bu kapsamda sosyal hizmet uzmanları toplumla bütünleştirme rolünü kullanarak kişilerin sosyal yaşama katılımını artırmalı, ulaşılabilir yaşam hedefleri belirlemelerine ve bunları hayata geçirmelerine yardımcı olmalıdır. Aile hekimliğine benzer bir sistem oluşturularak her aileye bir sosyal hizmet uzmanı tanımlanması planlama, uygulama ve takip süreçlerinin etkili bir şekilde yürütülmesine olanak sağlayacaktır.

Bağımlılık tedavisinde bir diğer etkili yöntem de kişilerin doğayla iç içe zaman geçirmeleridir. Bu konuda sosyal hizmet uzmanlarının üstlenebilecekleri çeşitli görevler vardır. Uzmanlar, belediyelerle iş birliği halinde çalışarak hobi bahçelerinin artırılması, bağımlılara özel hobi bahçeleri tahsis edilmesinin sağlanması ve buralarda bağımlılarla grup aktivitelerinin planlanması, bağımlıların hayvan barınaklarında zaman geçirmelerini teşvik eden projeler yapılıp uygulamaya konması gibi konularda rehberlik edebilirler. Doğayla iç içe bir hayat bağımlılığın tedavisinde olduğu kadar bağımlılığı önlemede de faydalı olacaktır. Bu nedenle uzmanlar çocukluk çağından itibaren okullar ve ailelerle iş birliği halinde çalışarak her bireyin doğada zaman geçirdiğinden emin olmalı, bunun gerçekleşebilmesi için gerekli projelerin hazırlanmasına öncülük etmelidir.

Kaynakça

Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 1, 55-67.

Bozkurt, H., Zoroğlu, S. ve Şahin, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247.

Dinç, M. (2010). *İnternet Bağımlılığı*. Ş. Aslan (ed.) İstanbul: Ferfir Yayınları.

Günüç, S. (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.