

SOSYAL HİZMET PERSPEKTİFİNDEN İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÜZERİNE BİR GÖZDEN GEÇİRME

Ecem GÜNAL*

Öz

Sosyal hizmet uzmanları, dezavantajlı durumdaki bireylerin yaşam koşullarının iyileştirilmesi için çalışır. Bağımlılık, bireyin dezavantajlı konuma gelmesini sağlayabilir. Bu nedenle yakın tarihte hayatımıza giren internet bağımlılığını tanımak ve bireyin hayatına olan etkilerini anlamak sosyal hizmet uzmanının birey ve grup çalışmalarındaki rolüne yardım edecektir. İnternet bağımlılığı, hayatımızın bir parçası haline gelen internetin patolojik kullanımını tanımlamak için kullanılır. Kumar bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklara benzer olarak, internet bağımlılığının da tedavi edilmesi gerekir, bunun için önce tanı konulmalıdır. Bu derleme çalışmasında, internet bağımlılığının ne olduğu, tanı kriterleri ve internet bağımlılığını açıklayan Davis'in 'Bilişsel-Davranışçı Modeli', Young'un 'Dört Kategori Kuramı', Suler'in 'İnternet Bağımlılığı Kuramı' ve Grohol'un 'Patolojik İnternet Kullanımı' adlı yaklaşımlar yer almaktadır. Bu çalışmanın amacı, sosyal hizmet uzmanlarının, internet bağımlılığını tanınması ve bireylere yardım etme hususunda etkinliğinin artırılmasını amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal hizmet, İnternet bağımlılığı, Patolojik internet kullanımı, Kuramsal yaklaşım.

A REVIEW ON INTERNET ADDICTION FROM A SOCIAL WORK PERSPECTIVE

Abstract

Social workers work with people who are part of disadvantageous groups, for build better life conditions. Addiction, might provide that people become disadvantageous situation. That's why, recognizing internet addiction will help social workers to find out internet addiction effects on applicants' life. At first, internet addiction came our lives, after that entered litterateur. Internet addiction, using to define pathological internet use. Like gambling addiction from behavioral addiction, people who suffered from internet addiction need treatment. Before that, social workers need to identify internet addiction. In this study, internet addiction, diagnosis criterias and theoretic approaches which are called Davis's 'Cognitive-Behavioral Modal', Young's 'Four Category Approach', Suler's 'Internet Addiction Theory' and Grohol's 'Pathological Internet Use'. Purpose of this study is recognizing internet addiction and help social workers for increasing strength to help people.

Key Words: Social work, Internet addiction, Pathological internet use, Theoretic approach.

1. Sosyal Hizmet Mesleği İçin İnternet Bağımlılığının Önemi

Sosyal hizmet mesleği hak, bilgi, beceri ve değer bir meslektir. İnsan hayatının değerini ve onurunu tanıyarak yüceltmektedir. Sosyal hizmet mesleğinin odağı başta dezavantajlı ve kırılğan gruplar olmak üzere tüm insanlardır. Bu bağlamda bağımlı bireylerin, kırılğan gruplar içinde yer aldığını söylemek mümkündür. Bu nedenle bireylerin bağımlılıkları, bağımlılık sebepleri ve bağımlılıkların bireylerin sosyal ve bilişsel davranışlarını nasıl etkilediğini bilmek, bağımlılık alanında faaliyet sürdüren sosyal hizmet uzmanları için elzem bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal hizmet uzmanları, bilgileri ile becerilerini birlikte kullanarak; bireyin onurlu ve saygıdeğer olduğunu hissettirir. Böylece müracaatçılara yardımcı olmaktadırlar. İnternet bağımlılığı, bireylerin gündelik hayattaki sosyal yetkinliklerini uzun vadede azaltan bir olgudur. Çünkü; internet bağımlılığı bireyin hem bilişini hem de davranışlarının dışavurumunu etkileyen; davranışsal bir bağımlılıktır. Yapılan araştırmalar neticesinde; internet bağımlılığına sahip bireylerin sosyal ilişkilerinin zayıfladığı, var olan iletişimi azalttığı, sohbetin yüz yüze ortamlardan sanal ortamlara taşındığı ve sosyal medya kullanımı faaliyetin arttığı, aile içi ilişkilerde iletişimsel problemlere kaynaklık ettiği, sosyal yaşamda elde edilemeyen görev arayışı boşluğunun yerini internet kullanımının aldığı, erkeklerin kadınlara oranla internet bağımlısı olmaya daha yatkın oldukları, başarılı öğrencilerin daha az başarılı öğrencilere oranla daha çok bağımlı oldukları gözlemlenmiştir (Çırak, Yetiş, ve Gürbüz, 2018:1-8; Köse, 2016:58-65; Çelik, 2020:62-83).

Bağımlılık bireylerin yaşam doyumunu düşürmesi ve gündelik yaşam etkinliğini azaltması nedeniyle karşımıza bir sorun olarak çıkmakta olup, tedavisinin ve kullanımın azaltılması yönünde teşvik edilmelidirler. Bireyler günümüzde hızla yaygınlaşan internet bağımlılığı konusunda

*MCBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü Lisans Öğrencisi, ecemgunal50@gmail.com , ORCID: 0000-0002-8193-3886.

bilinçlenmelidir çünkü; sosyal yaşamın içinde bireyler durumun farkında olmadıklarında çevre ile iletişim azalabilir, yabancılaşma ve içedönüklük artış gösterebilmektedir. Bu nedenle sosyal hizmet uzmanı, öğretici rolü ile birlikte bireyin durumu hakkında bireyi bilinçlendirmeli, sonrasında gerekli değişimin sağlanması adına oluşturulan müdahale planı çerçevesinde hareket ederek, yaşam doyumunun artmasını sağlayabilmektedir. Sosyal yaşam doyumunu arttırılan birey, kendilik bilincinin de artması ile birlikte yaşamını daha iyi yönetebilir bir duruma gelecektir. Bireylerin kendi yaşamını en iyi bilen kişi olması, bireye internet bağımlılığını azaltması için sosyal destekte bulunurken sosyal hizmet uzmanlarının dikkatinden kaçmaması gereken bir durumdur. Sosyal hizmet uzmanı, bireyin hayatını yöneten değil birey hayatını yönlendirirken onun yanında olan, sosyal destek veren kişi konumundadır. Bireyin var olan durumu değiştirme motivasyonu ve kendi durumunu en iyi bilen kişi oluşu, bireyin internet bağımlılığı durumunda sosyal hizmet müdahalesinin yetkinliğini arttırma hususunda sosyal hizmet uzmanına yardımcı olacak faktörlerdir. Bu bağlamda sosyal hizmet uzmanları, internet bağımlılığını bilmeli, bireye nasıl yardımcı olacakları hususunda gereken özeni göstererek hayatlarında gerekli değişimleri sağlamak isteyen müracaatçılar ile yan yana yürümelidirler.

2. İnternet Bağımlılığı Tanımı ve Tanı Kriterleri

Teknolojinin gelişimi internet kullanımını da zorunlu kılmaktadır. İnternetin kullanım amacı ise birden çok olabilir; akademik çalışmalar, oyun, gezinme, iş yaşamında kullanılan uygulamalar, sosyal medya uygulamaları ve özel amaçlar gibi sıralanabilir. İnternetin yaygın kullanımı beraberinde bazı tartışmaları getirmektedir. Bu tartışmaların bir kısmı internet kullanım süresi ve kötüye kullanmaya ilişkindir.

Sağlıklı internet kullanımı zihinsel bir meşguliyet ve istek uyandırmayan, kullanım süresinin günlük hayat işlerini aksatmayacak şekilde, devamlı kontrol isteği oluşmaksızın ve bireyin verimliliği düşmeden, bir ihtiyaçtan öte zorunluluk haline gelmeden makul düzeyde kullanımı olarak tanımlanabilir. İnterneti sağlıklı kullanan birey sorumluluklarının bilincinde, internet aşermeyen ve gerçek yaşam ile sanal yaşamı birbirinden ayırabilen kişidir (Davis, 2001:187-195).

İnternet kullanımının bağımlılığa dönüşme yolundaki sorunlar ise şu şekilde sıralanabilir;

İnternet kullanımının bireyin aklını kurcalaması,

İnternet kullanımını sınırlandırmak,

Kontrol etmek istemek üzerine tekrarlayan düşünceler,

İnternet kullanım isteğine karşı gelememe,

Sosyal işlevselliğin azalmasına karşın tutumun artarak devam etmesi,

İnternet üzerinde geçirilen sürenin artış göstermesi ve engellenme ve erişememe durumunda aşırı istek (Erden ve Hatun, 2015:53-83).

İnternet bağımlılığı, kimyasal madde bağımlılıklarına benzememektedir. Bağımlılığa neyin sebep olduğu konusunda tek bir durumun sebep olabileceği gibi birden fazla neden de internet bağımlılığına yol açabilir, bu durumlara örnek olarak yeme bozuklukları, sosyal hayatta yaşanan ve sosyal işlevselliği düşüren problemler, psikosomatik rahatsızlıklar, özgüven eksikliği gibi nedenlerle desteklenen bir bağımlılık olduğu söylenebilir. İnternet bağımlılığı, kimyasal madde bağımlılıklarına benzemediği söylene de tanı araçlarına bakıldığında madde bağımlılığı ile benzerlik gösterdiği görülmüştür (Arisoy, 2009:55-67). Bu nedenle internet bağımlılığı, online kumar bağımlılığı, oyun bağımlılığı gibi başlıkların teknoloji bağımlılığı çatısında toplanabileceği görüşü ortaya atılmıştır. Bu bağlamda internet bağımlılığını bir davranışsal bağımlılık olarak nitelendirmek daha doğru olacaktır.

İnternet bağımlılığının tanımlanması adına yapılan çalışmalarda iki görüşün mevcut olduğu söylenebilir. Bunlardan biri; bağımlılığın başlıca bir hastalık olması, diğeri ise; bağımlılığın bir

başka hastalığın semptomu olması niteliği taşıdığına dair görüşlerdir (Derin, 2013:48-68). İnternet bağımlılığının, genel anlamda teknoloji bağımlılığının ve diğer davranışsal bağımlılıkların (yeme bağımlılığı, kumar bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı vb.) da tanımlanması süreci zordur bu durum internet bağımlılığının tanı kriterlerinin belirlenmesi hususunun uzun süreçlerde gerçekleşmesi sebebiyle olmuştur. Bu durumun başlıca sebebi; Amerikan Psikiyatri Birliği'nin 1994 yılında yayınlamış olduğu DMS- IV üzerinde internet bağımlılığı hastalık olarak kabul edilmemiş olmasıdır. Bu durum sonucunda tanı kriterleri başta kumar bağımlılığı tanı kriterlerinden esinlenerek ortaya konulmuştur.

DSM-IV kitabındaki tanımlanamama durumuna Young son vermiştir. Young kumar bağımlılığı tanı kriterlerini düzenlemiş ve internet bağımlılığı için bir anket düzenlemiştir (Young, 1997). Young'a göre internet bağımlılığı, kumar bağımlılığı ile benzerlik göstermektedir. Bu benzerliğin sebebi olarak dürtü kontrol bozukluklarını göstermiştir. Bu bağlamda Young değerlendirme yaptığında; patolojik kumar oynama bağımlılığı ile benzerlik gösteren internet bağımlılığını tanımlamak için davranışsal bir dürtü kontrol bozukluğu olarak nitelendirmiş ve ölçütleri bu bağlamda uyarlamıştır. Young'ın oluşturmuş olduğu ölçüt 8 maddeden oluşur.

1. İnternetin bireyin düşünce sistemini etkilemesi durumu (internet üzerinde yapılan ve yapılacak eylemleri düşünme ve bu arzuya karşı güçlü bir çekim hissetmek).

2. Kullanım süresinin artması ile birlikte azalan keyfi geri kazanmak için internet üzerinde daha uzun zaman geçirmek.

3. Kullanım süresi üzerine endişelenme, süreyi kısaltmak adına çabalamak fakat başarısız olmak.

4. Azalan internet kullanımı süresi sonucunda oluşan huzursuzluk, sinir ve gerginlik hali.

5. Kendi ya da başkası tarafından belirlenen kullanım süresine uymama.

6. Çevre ile yaşanan iletişimsel sorunlar, sosyal ve akademik yaşamda başarısızlık ihtimalinin artış göstermesi.

7. Çevreden alınan tepkilere karşı savunma mekanizması olarak yalan söylemek.

8. İnterneti sosyal hayatta yaşanan zorluklar için bir kaçış olarak görmek. (Arısoy, 2009:55-67).

Davis ise patolojik internet bağımlılığını; kişinin davranış ve dürtülerini kontrol edememesi bunun sonucu olarak da günlük hayatında sorunlar yaşaması olarak tanımlamıştır (Davis, 2001). Davis, patolojik internet kullanımını ikiye ayırmaktadır. Bunlardan bir tanesi özgül internet bağımlılığı diğeri ise yaygın internet kullanımınıdır. Yaygın internet kullanımında bireyin kullanım amacı direkt olarak internet kullanma odaklı davranışı olarak tanımlanabilir; birey bu durumda interneti farklı amaçlarla kullanabildiği gibi, sadece internet kullanmak için bile kullanabilmektedir. Özgül internet kullanımında ise bir amaç doğrultusunda kullanım vardır. Aynı zamanda var olan bir amaç ile internetin de birleştiği görülebilmektedir. Kullanım amaçlarına; online oyun, alışveriş, video izleme, oyun oynama türevi amaçlar örnek verilebilmektedir (Şenormancı, Konkan, ve Sungur, 2010:261-268; Büyükgebiz Koca ve Tunca, 2019:33-53).

Griffths'e göre de internet bağımlılığı kimyasal bağımlılık sınıfında değil, davranışsal bağımlılık sınıfında yer almaktadır (Griffths, 1999). İnternet bağımlılığının makine-insan etkileşimine dayandığını vurgulayan Griffths; teknolojik bağımlılıkların pasif ve aktif olmak üzere ikiye ayrıldığını da dile getirmektedir. Aktif olması durumunda bireyin internet üzerinde bir eylem yapması gerçekleşmektedir; bu duruma oyun oynama, sipariş verme, araştırma yapma gibi örnekler verilebilmektedir. Pasif olması durumunda ise video, dizi izleme gibi eylemde bulunmadan internette bulunma hali olduğunu söyleyebiliriz (Esen, 2010:41-61). İnternet bağımlılığında da diğer davranışsal bağımlılıklarda olduğu gibi zihinsel meşguliyet, duygu durum değişikliği tolerans,

yoksunluk, çatışma ve tekrarlamaya süreçleri yaşanmaktadır (Griffiths, 1999:246-251). Zihinsel meşguliyet, bireyin zihninde sürekli ve aralıklı olarak bağımlısı olduğu nesneyi düşünmesi ve bu dürtüden kendini alıkoymaması halidir. Duygu durum değişikliği, yaşanan bir olayın ya da durumun bireyin önce duygularını etkilemesi, bunun sonucunda da davranışlarına etki etmesidir (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016:235-247). Tolerans, istenen duruma karşı artan ilgi, arzu hali olarak belirtilebilir. Yoksunluk, istenen durum ortaya çıkmadığında oluşan hayal kırıklığı, sinir ve üzüntü gibi olumsuz duyguların ortaya çıkma meyli ve ya ortaya çıkışıdır. Son olarak çatışma ise bireyin istenen durumun ortaya çıkmaması halinde içsel olarak arzu ve beraberinde olumsuz duygular hissetmesi, çevresi ve günlük hayatı ile birey arasındaki tutarsızlıkların oluşması ve ortaya çıkışı olarak tanımlanabilir.

Goldberg'e göre internet bağımlılığı bir tür patolojik kumar bağımlılığıdır. Bu tanının kökeninde DSM-IV tanısı yatmaktadır. Bu nedenle internet bağımlılığının dürtü kontrol bozuklukları içinde bulunduğunu da söylemek mümkündür (Goldberg, 1999).

Goldberg; bir bireye internet bağımlılığı tanısı koyulması için on iki aylık bir süreç içerisinde, bireyin belirtilerden en az üçünü göstermesi ya da klinik olarak belirgin sorunlara yol açacak anormal internet kullanımı olması gerektiğini düşünmektedir (Ayhan ve Köseliören, 2019). Goldberg'in tanı kriterleri;

1. Tolerans gelişimi gerekmektedir. Tolerans gelişimi ki yolla oluşabilmektedir bunlar; internet kullanımından alınan keyifte yetersizlik ve bu durumun belirgin bir sonucu olarak internet kullanım süresinde yaşanan anormal artış.

2. Bireyin internet kullanımına zihinsel bir yoksunluk hissetmesi ve sosyal hayatında; bunalma, takıntılı düşünme, istemsiz bir şekilde ellerin tuşlara gitmesi ya da tuş varmış gibi refleksif el hareketleri gibi durumların tahmini bir ay içerisinde kendini göstermesi.

3. İnternet üzerinde beklenen ya da arzulanan zamandan fazla kullanım.

4. İnternet kullanımını düzenleme çabası ve ortaya çıkan başarısızlık durumu.

5. İnternet üzerinde kalmak adına bahaneler üretme.

6. Sosyal hayatta yapılan faaliyetlerin süresinin kısalması ve azalan sürenin internet kullanım süresine eklenmesi.

7.İnternet kullanımı sonucunda oluşan sorunlara dair memnuniyetsizliğe rağmen devam davranışı (Çetinkaya, 2013:23-48).

Shapiro'nun tanı kriterleri ise toplamda 4 adettir, bireyin koşullardan birini sağlaması bireye internet bağımlılığı teşhisi koymak için yeterlidir.

1. İnternet kullanımına ilişkin aşırı ve takıntılı düşünme durumu,

2. İnternet kullanım süresinin istenen süreden fazla olması,

3. İnternet kullanımının artması sonucunda bireyin gündelik yaşam işlerini yerine getirememesi,

4. Açıklanamayan anormal internet kullanımı (Arısoy, 2009:55-67).

Suler bireylere bağımlılık tanısı konulması için 8 kriterden bahsetmiştir.

1. Bireyin ihtiyaçları internet kullanımı için bahane olabilir bu nedenle; ihtiyaçların artması bahanelerin artmasına dolaylı olarak internet kullanımının artmasına yol açacaktır.

2. Bireyin sosyal yaşamında yaşam doyumunun düşük olması, mutsuz, yalnız olması gibi faktörler bireyin internet kullanım süresini arttırabilmektedir. Çünkü; internet bireyin bu

ihtiyaçlarını karşılaması için gerekli ortamı, sosyal yaşamından daha kolay bir şekilde sağlayabilmektedir.

3. Bireyin internet kullanım amaçlarının artması, bireyin internet kullanımını da arttırmaktadır.

4. Bireyin patolojik internet kullanımı dolayısıyla öz bakımının düşmesi, başarısızlık ihtimalinin artması, sosyal alanda daha yalnız olması gibi durumlara dikkat edilmelidir. Bu belirtiler internet kullanımı hakkında ipucu vermektedir.

5. Bireyin olumsuz duyguları ve yaşadığı zorluklar uyarıcı işaret olarak karşımıza çıkabilmektedir.

6. Bireyin ihtiyaçlarını bastırması durumunda oluşan durumların patolojik internet kullanımı ile ortaya çıktığı görülebilmektedir. Bu nedenle bireyin aşırı internet kullanımının altında yatan nedenler araştırılmalıdır.

7. İnternet kullanımı artan bireyler gerçek yaşama adaptasyonda sorunlar yaşayabilir ve yabancılaşma hissedebilirler.

8. Gerçek hayata odaklanan birey; sanal yaşam ile gerçeği ayırabilmektedir. Fakat patolojik internet kullanımı artan bireylerin bu ayrımı sağlıklı biçimde yapamadığı gözlemlenmiştir (Suler, 1999:385-394).

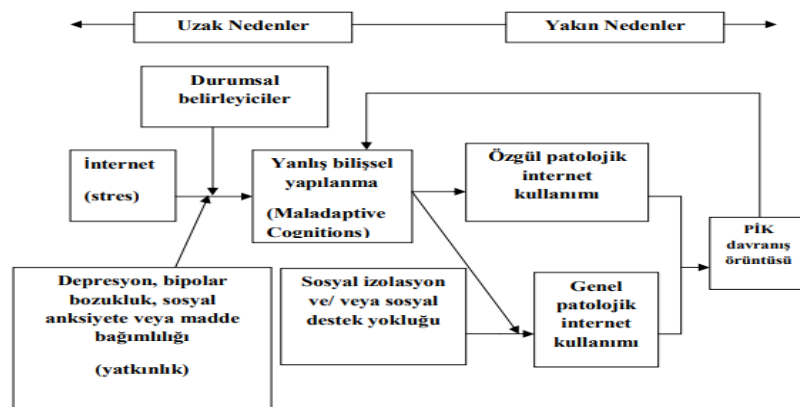
3. İnternet Bağımlılığına İlişkin Kuramlar

3.1. Davis'in Bilişsel Davranışçı Modeli

Davis'in Bilişsel Davranışçı Modeli, internet bağımlılığını ve tedavisini kapsamlı bir şekilde ele almaktadır. Davis'e göre sağlıklı internet kullanımı belirli bir amaç ya da amaçlar doğrultusunda, makul kabul edilebilecek saat dilimleri içerisinde yapılan internet kullanımıdır (Davis, 2001:187-195). Patolojik internet kullanımını tanımlarken, bilişsel süreçlerin öneminden bahseder. Bilişsel yaklaşıma göre davranış önce bilişsel süreçlerden geçer, sonrasında davranış ortaya çıkar. Bu nedenle Davis'e göre patolojik internet kullanımı yalnızca bireyin ve çevresinin hayatını olumsuz etkileyen bir durum olmaktan çıkarak, olumsuz bilişsel süreçlerden geçerek davranışlara yansır (Çetinkaya, 2013:23-48). Bu bağlamın bir sonucu olarak bireyin yaşam doyumunun düştüğü vurgulanabilir.

Bilişsel davranışçı yaklaşımın internet bağımlılığının tedavisinde olumlu sonuçlar ortaya koyduğu söylenebilir (Arısoy, 2009:55-67; Erden ve Hatun, 2015:53-83; Şenormancı, Konkan ve Sungur, 2010: 261-268).

Şekil 1: Davis'in Bilişsel Davranışçı Modeli (Patolojik İnternet Kullanımı).



Kaynak: Davis, 2001; Çetinkaya, 2013.

Şekil 1’de görüldüğü üzere patolojik internet kullanımına neden olan yakın ve uzak nedenler bulunmaktadır. Uzak nedenler; patolojik internet kullanımının ortaya çıkması için elzem olan nedenlerdir. Bu nedenlere örnek olarak bireyin internet üzerinde bir şeyi ‘ilk defa’ deneyimlemesi, aldığı doyuma tekrar ulaşmak adına davranışı tekrarlaması verilebilir. Birey benzer tepkiler alana dek bu davranışı sürdürebilir (Şenormancı, Konkan ve Sungur, 2010:261-268). Bireyin internet üzerinde ilk defa denediği şeyler; alışveriş, oyun, pornografi, tanışma ya da sohbet uygulamaları olabilmektedir (Çetinkaya, 2013:23-48).

Davis’e göre yakın nedenler; algı yanılsamalarından oluşmaktadır. İnternetteki bireylerin, bireyi anlayıp onaylayacağı fikri bireye cazip gelen çekici nedendir (Davis, 2001:187-195). Yalnız bireyler için internet ‘arkadaş’, akran zorbalığına maruz kalan birey için bir kaçış ve başka bireyler tarafından onaylanma simgesi, depresyon durumunda olumsuz hisleri olan birey için kendini anlayacak başka insanların varlığına işaret olarak görülebilmektedir. Bireyler bu durumda sosyal desteğe ihtiyaç duyarlar. Yaşam doyumlarının da yapılan araştırmalar neticesinde düşük olduğunu söylemek mümkündür (Durak Batıgün ve Kılıç, 2011:1-10; Durualp ve Çiçekoğlu, 2013:29-46; Gökçearslan ve Günbatır, 2012:10-24; Kurtoglu ve Karaman, 2009:641-650).

3.2. Young’un Dört Kategori Kuramı

Young’un internet bağımlılığında yaptığı araştırmalar sonucunda elde ettiği bulgular; internet bağımlılığını 4 kategoride inceleyebileceğimizi ortaya koymaktadır. Bu dört kategori; sosyal destek, yaşam koşulları, cinsel ergi ve yeni kimlik yaratma imkanıdır (Esen, 2010:41-61; Young, 1997:237-244; Söyler ve Yıldırım Kaptanoğlu, 2018:37-46).

Sosyal destek; bireyin devamlı görüştüğü, sohbet ve karşılıklı etkileşim içinde olduğu bireyler yani sosyal çevresidir. İnternet üzerinde sosyal destek grubu, bireyin birlikte oyun oynadığı, kumar oynadığı, sohbet odalarında konuştuğu ya da tanışma uygulamalarında bire bir iletişimde olduğu kişilerdir (Esen, 2010:41-61). Sosyal desteğin oluşabilmesi için bireyin yalnızca başka kişiler ile tanışması değil, onlara karşı sevgi, anlayış, sempati ya da empati geliştirmesi ya da bunu istemesi gerektiği söylenebilir çünkü; bireyi internete bağlayacak olan sosyal destek duygular ile pekiştirilmelidir. Bireyin kendini ifade edebilme yeteneğinin internet üzerinde iken sosyal hayatındaki daha fazla olması, bireyin internet bağımlılığına ilişkin pozitif ivme kazandırmaktadır. Kendini sosyal ortamda ifade etmekte zorlanan, dinlenmediğini hisseden ya da görüşlerinin önemsiz olduğu hissettirilen bireyler, anonim şekilde kendilerini ifade ederken kolaylık yaşayabilirler.

Yaşam koşulları kavramı; bireylerin sosyal hayatındaki eksiklikleri internet üzerinde tamamlama girişimlerinden söz etmektedir. Young’a göre sosyal hayatında yalnız, depresyon durumunda, fiziksel açıdan hareket kısıtlaması olan ya da zamanının çoğunu evde geçiren bireyler sosyal yaşamda yer alabilmek ve etkileşim kurabilmek için internet kullanım süresinin artabileceğini söylemiştir. Bireylerin bağ kurma ihtiyacının giderilmesi adına internet bağımlılığına sahip olmaları olasıdır (Young, 1998:237-244). Bireyler internet aracılığıyla bağ kurduklarında, aynı zamanda destek olacak bireylere de sahip olabilmektedirler (Young, 1997).

Cinsel ergi; internette pornografi, sanal sex, erotizm, fetişizm ve benzeri türlerde ağlar olduğunu ve bu ağlara ulaşmakta bireylerin zorlanmayacağını ortaya koyan kategoridir. Young’a göre sosyal yaşamında çekici hissetmeyen ya da bulunmayan bireyin, anonim olarak cinselliği araştırması ve ya uygulamasının mümkün olduğunu söylemektedir. Bireyler cinsel açıdan aşağılanmış olabilir, deneyimleri sonucunda partneri tarafından olumsuz tepkilere maruz kalmış olabilir, utanıyor ya da reddedilmekten korkuyor olabilmektedir. Bu nedenle internet bu durumlar için uygun alt yapıyı sağlamaktadır (Young, 1997; Esen, 2010:41-61).

Yeni kimlik yaratma imkânı; bireylerin internet kullanımını arttırdığı düşünülen son kategoridir. Birey kendine olmak istediği gibi bir kimlik yaratarak internette ya da sosyal medyada yerini alabilmektedir. Birey idealize etmiş olduğu kimliği, internet üzerinde yansıtarak onaylanmak,

beğenilmek ve sevilme istemektedir. Bu kimlik yaratma sürecinin altında yatan Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan değer görme ihtiyacıdır.

3.3. Suler'in İnternet Bağımlılığı Kuramı

Suler, internet bağımlılığını Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre açıklamaktadır. Suler'e göre bireyi çevresi içinde ele almak gerekmektedir, bireyin ihtiyaçları ve bu ihtiyaçların nasıl karşılandığı, bireylerin internete olan bağımlılıklarını betimlemekte yardımcıdır (Suler, 1999:385-394). Suler bu bağlamda; fizyolojik ihtiyaçlar, kişilerarası temas ihtiyacı, öğrenme ve saygınlık ihtiyacı, ait olma ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı olmak üzere beş ihtiyaç kategorisi belirlemiştir.

Fizyolojik İhtiyaçlar: İlk basamak Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki ilk basamağa eşittir. Bireyin fizyolojik ihtiyaçları; yeme, içme, barınma, uyku, cinsellik gibi en temelde yer alan ihtiyaçlardır. Suler bireylerin interneti cinsel tatmin ya da araştırma için kullandığını, bu davranışların sürdürülmesinin patolojik internet kullanımına sebep olduğunu ortaya koyduğu görüşleri mevcuttur (Suler, 1999:385-394; Çetinkaya, 2013:23-48).

Kişilerarası Temas İhtiyacı: (Suler, 1999)'e göre bireyler çevresi içinde değerlendirilir. Bu nedenle bireylerin birbirleri ile etkileşim içindedirler, iletişim bireyler için önemli bir ihtiyaçtır. İnternet üzerinde bireyler, idealize benliklerine uygun davranabilir, sosyal hayatta iletişim ve etkileşim açısından yakalayamadıkları fırsatı yakalayabilirler. Kişilerarası iletişim ihtiyacının, internet üzerinden karşılanması bireye sosyal çevre ve destek sağlamakla birlikte, internet üzerinde daha fazla zaman geçirmesini de sağlamaktadır.

Öğrenme ve Saygınlık İhtiyacı: Suler başarıyı, öğrenmeyi ve saygınlığı; özsaygı belirtisi kabul etmektedir. Bireyler çevresi tarafından onay görme beklentisine sahiptir. Bu ihtiyacın doyurulmaması dahilinde birey saygınlık ihtiyacını karşılayacak başka uğraşlar bulacaktır. Uğraşların nedeni ise kabul görme ihtiyacıdır. Bilgiye ulaşmak internet üzerinden oldukça kolay gerçekleşmektedir, bunun yanı sıra bireyler internet üzerinde kendi kimliklerini yaratarak benlik saygısının ihtiyacı olan rol ve statüye sahip olmalarını sağlayacak olan gücü vermektedir. Birey ne sıklıkla bilgi edinir ve yarattığı kimliğe bağlanırsa, o kadar da bağımlı olmaya yaklaşacaktır...

Ait Olma İhtiyacı: Bireylerin sosyal yaşama, iletişim kurmaya, sevgi ve saygı görmeye, başkaları tarafından kabul edilmeye ihtiyaçları vardır (Suler, 1999:385-394). Birey ne kadar iletişim kurar, rolüne ve statüsüne uygun davranırsa çevresi ve toplumun onayını o denli hızla kazanacaktır. Günlük yaşamında ait olma ihtiyacını doyuramayan bireyler, internet ve sosyal medya üzerinden kendine çevre yaratarak ya da var olan bir çevreye katılarak grubun bir parçası olacaktır. Bu ait olma ihtiyacının doyurulması adına gruplara ve grup üyelerine bağlanan birey, ait olma ihtiyacı hissettiğinde ve bu ihtiyacın giderilmesi ile birlikte oluşan pekişme haliyle internete bağımlı olmaya yatkın olacaktır.

Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde en üst seviye kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır, aynı şekilde Suler'in kuramının da son basamağı kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır. Birey bu seviyede, sevgi görmüş, toplum tarafından kabul edilmiş, öğrenen ve bunu sürdüren, etkileşim kuran bir bireydir. Artık son ihtiyacı kendini gerçekleştirmek olan birey, potansiyelinin farkına varmaktadır. Özsaygısı ve öz şefkati yoğundur ya da yoğunlaşmaktadır. Birey bu seviyede kendini geliştirmeye başlamış ve bunu sürdürmeye devam edecektir. Bağımlılık seviyesi artmış, hayatı internet üzerine kurulu olmuş olabilir...

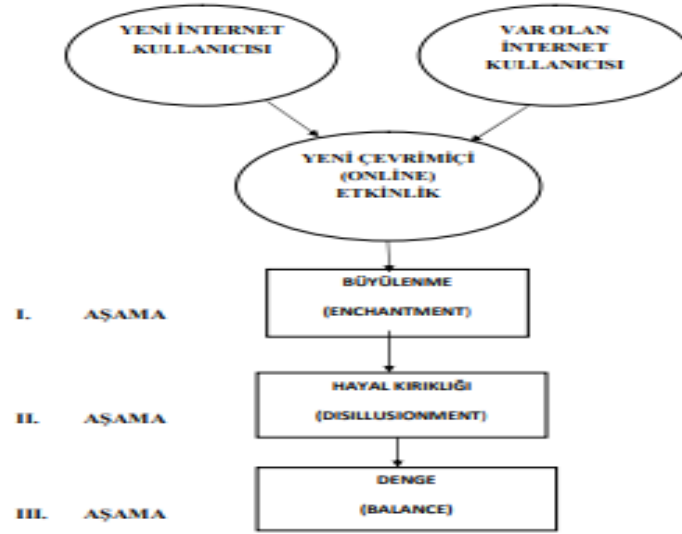
3.4. Grohol'un Patolojik İnternet Kullanımı Modeli

Grohol insanların internete bağlanma sebeplerinin sosyalleşme olduğunu ortaya koyar (Grohol, 2012). Birey sosyalleşmek için internet üzerinde uzun saatler harcar, sosyal alanda yaşam doyumunu karşılanamayan birey çareyi internet üzerinde arayacaktır. Grohol, patolojik internet kullanımının temelini sosyal yaşam olduğunu ya da ödül odaklı olabileceğini savunmaktadır

(Esen, 2010:41-61; Çetinkaya, 2013:23-48). Grohol internet kullanımının üç aşamadan geçtiğini savunur, bu aşamalar; büyülenme, düş kırıklığı ve dengedir.

Büyülenme aşaması; ilk aşamadır. Bu aşamada birey daha önce deneyimlememiş olduğu heyecanları internet üzerinden deneyimler. İnternet üzerinde gerçekleştirdiği her eylem büyülenmeye katkı sağlamaktadır. İkinci aşama; düş kırıklığı aşamasıdır. Başta büyülenerek aşırı etkilenen birey, internetin verdiği keyfe alışmıştır. Artık eskisi gibi haz vermeyen internet bireyi sıkır, böylece internet kullanımı azalır. İnternet kullanımının azalması durumu bireyi üçüncü evre olan denge aşamasına götürmektedir. Bireyin durumun üstesinden gelmesini, sosyal yaşamı ile sanal yaşamı arasındaki dengeyi kurması ile sonlanmaktadır (Grohol, 2012).

Şekil 2: Grohol'ün İnternet Bağımlılığı Modeli.



Kaynak: Çetinkaya, 2013.

Grohol'ün ortaya koyduğu modelin aşamalarını inceleyecek olduğumuzda, aşamalara ek olarak kullanıcı etkinliğinin yalnızca yeni internet kullanıcılarını değil, var olan kullanıcıları da etkilediği görülmektedir. Bireylerin internet kullanımında bağımlılık yolunda ilerlemeleri ve ayrılmaları ise yine aynı aşamalardan geçerek meydana gelmektedir. Bireyler başta büyülenir, büyülenin etkisi geçtiğinde ortaya hayal kırıklığı çıkar ve son olarak denge kurulur.

Sonuç

İnternet bağımlılığının sosyal hizmet uzmanları tarafından tanınır olması gerekmektedir. Yaygın ve müracaatçıda her zaman bariz görülmeyen internet bağımlılığı hakkında hem sosyal hizmet uzmanları hem de müracaatçıların bilinçli olması, müdahale planı oluşturulurken sürece dahil edilmesi internet bağımlılığı sorununun çözümünü sağlayabilmektedir. Çözümüne ulaşmak için makalede açıklanmış olan bilişsel davranışçı terapinin kullanımı oldukça yaygındır. Bireyin davranışlarının bilişte gerçekleşmesi ve yansması, sosyal hizmet uzmanlarına müracaatçı davranışları hakkında ipucu sağlayabilmektedir. Aynı zamanda Suler'in kuramı, Maslow'dan etkilenerek bireyin hangi ihtiyaçlarının doyuma ulaşmadığını ortaya koyma konusunda sosyal hizmet meslek elemanlarına yardımcı olmaktadır. Bireyin fizyolojik ve sosyal ihtiyaçlarının karşılanamaması durumunda, davranışın dışavurumunun yalnızlığı giderme, sosyal ortama sahip olma arzusu, başka bir kimlik oluşturmanın bireyi cezbetmesi gibi ihtiyaçlardan kaynaklandığını bilmek; davranışın temelinde yatan dürtünün doyurulması ile birlikte bireyin daha sağlıklı hareket etmesine ve sanal yaşam ile sosyal yaşamı ayırt edebilmesine katkı sağlamaktadır. Grohol'ün bireyin internetten etkilenme ve kopma sürecini açıklaması, bireyin internet bağımlısı olma sürecini

ve bağımlılıktan kopma sürecini anlamamızda yardımcı olacaktır. İnternet bağımlılığından bireyi bilinçlendirmeye ve uzaklaştırmaya dair önerilerde bulunacak olursak, bireyin sosyal çevresindeki yakın sosyal destek mekanizmalarından yararlanmasının, edinme fırsatı var ise hobi edinmesinin, var ise işi üzerine odaklanma ve iş doyumunu arttırmaya yönelik çalışmalar yapmasının faydalı olacağı söylenebilmektedir. Bireyin mevcut koşullardaki memnuniyetinin artması ya da koşullara dair memnuniyetsizliğinin, var olan durumu değiştirmeye yönelik motivasyon olarak görülmesi müdahale sürecine müracaatçının da katılmasını sağlayarak süreci meslek elemanı olan sosyal hizmet uzmanı ile yürütme isteğinde artış sağlayacaktır. Bireyin sürece katılması, internet bağımlılığı hakkında bilinçlenmesi, tanınması ve ayrılması hususunda süreci hızlandıracak bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Sürecin hızlanması durumunda bireyin var olan diğer sorunlarına da çözüm bulabilmek adına meslek elemanlarına ve eş zamanlı olarak müracaatçıya katkı sağlayacaktır. Eğer sosyal hizmet uzmanı internet bağımlılığı konusunda bilinçli değil ise başat olarak araştırmacı rolü ile internet bağımlılığını araştırarak tanımalı, sonrasında öğretici rol üstlenerek müracaatçıya destek olmalıdır.

Kaynakça

- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1 (1), 55-67.
- Ayhan, B., & Köseliören, M. (2019). İnternet, Online Oyun ve Bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 6 (1), 1-30.
- Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6 (3), 235-247.
- Büyükgebiz Koca, E. ve Tunca, M. Z. (2019). İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Yazın Taraması. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24 (1), 33-53.
- Çelik, T. (2020). İnternet Bağımlılığı Sosyal Uyum İlişkisi: İlköğretim Örneği. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Sosyoloji Anabilim Dalı Sosyoloji Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.
- Çetinkaya, M. (2013). İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Çırak, Z. D., Yetiş, G. ve Gürbüz, P. (2018). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımının Aile İlişkileri Ve Sorumluluklarını Yerine Getirmelerindeki Etkisi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 6 (2), 1-8.
- Davis, R. A. (2001). A Cognitive-Behavioral Model of Pathological İnternet Use. *Computers in Human Behavior*, 187-195.
- Derin, S. (2013). Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Durak Batgün, A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67), 1-10.
- Duruoalp, E. Ve Çiçekoğlu, P. (2013). Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Yalnızlık Düzeylerinin İnternet Bağımlılığı ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15 (1), 29-46.
- Erden, Ş. Ve Hatun, O. (2015). İnternet Bağımlılığı ile Başa Çıkma Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2 (1), s. 53-83.
- Esen, E. (2010). Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Goldberg, I. (1999). *Internet Addiction Disorder*.

- Gökçearsan, Ş. Ve Günbatır, M. S. (2012). Ortaöğrenim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama, 2 (2), 10-24.
- Griffths, M. D. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? The Psychologist, 246-251.
- Grohol, J. M. (2012). Internet Addiction Guide. Psych Central: <https://psychcentral.com/netaddiction> adresinden alınmıştır.
- Karagözoğlu, Ö. A. (2020). Üç Aylık Pazar Verileri Raporu. Türkiye Elektronik Haberleşme Sektörü.
- Köse, N. (2016). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yaşam Doyumuna Etkisi. Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırma Dergisi, 58-65.
- Kurtoğlu, M. ve Karaman, M. K. (2009). Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri. Akademik Bilişim'09 - XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri (s. 641-650). Şanlıurfa: Uşak Üniversitesi, Enformatik Bölümü.
- Parlak, A. (2005). İnternet ve Türkiye'de İnternetin Gelişimi. İnternet ve Türkiye'de İnternetin Gelişimi Bitirme Ödevi. Elazığ, Türkiye.
- Söyler, S. ve Yıldırım Kaptanoğlu, A. (2018). Sanal Uyuşturucu: İnternet. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 7 (2), 37-46.
- Suler, J. (1999). Healthy And Pathological İnternet Use. CyberPsychology and Behavior, 385-394.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R. ve Sungur, M. Z. (2010). İnternet Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Terapisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 10 (6), 261-268.
- Young, K. (1997). What makes the internet addictive: potential explanations for pathological internet use. 100. Annual Conference of the American Psychological Association. Chicago.
- Young, K. (1998). Internet addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder. CyberPsychology & Behavior, 237-244.