

Problemlı İnternet Kullanımı ve Problemlı İnternet Kullanımına Sosyal Hizmet Bakış Açışıyla Müdahale

Problematic Internet Use and Intervention in Problematic Internet Use from a Social Work Perspective

Sebahattin KUŐ¹

ÖZ

Dijital çağın ortaya çıkardığı en önemli sorunlarından biri olan problemlı internet kullanımı (PİK), bireylerin yaşamlarını çok boyutlu etkileyen karmaşık bir davranışsal bağımlılıktır. Özellikle ergenler ve genç yetişkinlerde görülür ve akademik, mesleki, sosyal, kişisel işlevsellikte ciddi bozulmalara yol açabilir. Geleneksel olarak tıp ve psikiyatri disiplinlerinin birey odaklı yaklaşımlarıyla incelenmiş olsa da sosyal hizmetin ekolojik ve bütüncül perspektifi PİK'i aile, toplum ve sosyo-ekonomik sistem dinamikleriyle iç içe geçmiş bir olgu olarak konumlandırır. Bu makale PİK'in kavramsal temellerini, DSM-5 ve ICD-11 tanı kriterlerini sosyal hizmet bakış açısından eleştirel biçimde analiz eder; disiplinler arası risk faktörlerini sentezleyerek bütüncül bir etiyolojik model sunar. Mevcut bilişsel davranışçı müdahalelerin sınırlılıklarını irdeleyip sosyal hizmetin mikro, mezzo ve makro düzeylerde uygulayabileceği entegre müdahale modellerini ayrıntılı tartışır. Sosyal adalet, dijital eşitsizlik ve toplumsal dışlanma gibi makro belirleyicilerin rolünü vurgulayarak savunuculuk gereksinimine dikkat çeker. PİK'e ilişkin etik meseleleri sosyal hizmetin temel değerleri ışığında değerlendirir ve gelecekteki araştırmalar için uzun vadeli, çok disiplinli, uygulamaya dönük öneriler sunar. Böylece literatürü eleştirel sentezleyerek sosyal hizmet mesleğine bu yaygın sorunla mücadelede teorik ve pratik bir yol haritası sağlar. Model, kültürel duyarlılık, hak temelli savunuculuk, güçlendirme, erken önleme, okul ve aile işbirliği ile kanıta dayalı değerlendirme araçlarını bütünlեştiren uygulama geliştirmeyi vurgular; sürdürülebilir, politik çerçevelerle etik uyumu güçlendirir.

Anahtar kelimeler: Problemlı internet kullanımı, İnternet bağımlılığı, Sosyal hizmet, Davranışsal bağımlılık, Ekolojik sistem teorisi.

ABSTRACT

This study reframes Problematic Internet Use (PIU) — a salient challenge of the digital era commonly manifesting in adolescents and young adults — from a purely medical or psychiatric, individualized issue into a multidimensional phenomenon embedded within interconnected family, community, and socio-economic system dynamics through the ecological, holistic perspective of social work. It systematically analyzes the conceptual foundations of PIU and critically evaluates DSM-5 and ICD-11 diagnostic criteria from a social work lens. Synthesizing multidisciplinary evidence, it advances an integrative etiological model that aggregates individual, familial, communal, and structural risk factors. The documented limitations of individually focused cognitive-behavioral interventions are examined, and instead multilevel, integrated intervention frameworks deployable by social workers at the micro (individual/family), mezzo (school/community), and macro (policy/advocacy) levels are delineated. Macro-level determinants—digital inequality, social exclusion, and broader social justice deficits—are highlighted as root contributors requiring systemic, preventative responses and professional advocacy. Ethical dimensions are assessed in relation to core social work values, informing principled practice. The paper concludes with long-term, interdisciplinary, practice-anchored recommendations that articulate a theoretically rigorous and pragmatically actionable roadmap enabling the social work profession to address PIU through comprehensive, justice-oriented, sustainable strategies. It underscores measurement refinement and collaborative policy design as future implementation priorities for sustainability.

¹ Doktor Adayı, Hacettepe Üniveristesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, Beytepe/Ankara, Türkiye, sebahattin.kus@gmail.com, ORCID: 0009-0009-7286-9286

Keywords: *Problematic internet use, Internet addiction, Social work, Behavioural addiction, Ecological systems theory.*

Giriş

İnternetin hızla yaygınlaşması, 20. yüzyılın sonlarından itibaren sosyal, ekonomik ve kültürel yaşam üzerinde derin etkiler yaratmıştır. İlk aşamalarda bilgi edinme ve iletişim aracı olarak değerlendirilen internet, zamanla bireylerin yaşamlarında merkezi bir konum kazanmış, yeni sosyal etkileşim biçimlerinin, eğlence platformlarının ve ekonomik faaliyetlere yönelik temel yapıların öncüsü olmuştur. Ancak bu dijital dönüşümün hızlı ilerleyişi, olası olumsuz etkilerin ve patolojik kullanımlara ilişkin tartışmaların da gündeme taşınmasına neden olmuştur. "Internet Addiction" (İnternet Bağımlılığı) terimi ilk kez 1995 yılında psikiyatrist Ivan Goldberg tarafından esprili bir yaklaşım olarak ortaya atılmış olsa da giderek klinisyenlerin ve araştırmacıların dikkatini çeken ciddi bir klinik fenomen haline gelmiştir (Goldberg, 1996).

Bağımlılık kavramının tıbbi ve psikolojik literatürde kullanımı ise oldukça geniş çaplı bir tartışmaya yol açmıştır. Bağımlılığın geleneksel tanımları, çoğunlukla kimyasal madde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan fizyolojik ve nörolojik değişimleri içermektedir. Buna karşın internet kullanımının bu tür fizyolojik değişikliklere neden olduğuna dair güçlü bilimsel kanıtlar henüz sunulamamıştır. Dolayısıyla, literatürde daha uygun ve kapsayıcı terimler olan "Problematic Internet Use" (Problemlı İnternet Kullanımı-PİK), "Compulsive Internet Use" (Kompulsif İnternet Kullanımı) ve "Pathological Internet Use" (Patolojik İnternet Kullanımı) gibi ifadeler kullanılmaya başlanmıştır (Caplan, 2002; Davis, 2001). Bu derlemede, konunun çok yönlü yapısını daha iyi yansıttığı ve damgalamayı azaltma potansiyeline sahip olduğu için "Problemlı İnternet Kullanımı" (PİK) teriminin tercih edilmesi vurgulanmaktadır.

Bu makale, Problemlı İnternet Kullanımının (PİK), yalnızca bireysel bir psikopatoloji olarak ele alınmaktan ziyade, bireyin karşılıklı çevresel etkileşimleriyle şekillenen bir olgu olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Sosyal hizmet alanında kullanılan ekolojik sistem teorisi, PİK'i bireyin içinde bulunduğu aile, okul, akran grubu ve toplum gibi sistemlerin karmaşık dinamikleri ile açıklayabilen kapsamlı bir teorik yaklaşım sunmaktadır (Bronfenbrenner, 1979). Örneğin, aile içi işlevselliğın bozulması, okulda meydana gelen olumsuz deneyimler veya sosyal dışlanma gibi faktörler, bir bireyin gerçek yaşamda ulaşamadığı başarı veya sosyal statü ihtiyacını sanal ortamda aramasına neden olabilir (Teppers, 2014). Bu bağlamda, PİK'e yönelik müdahale yöntemleri yalnızca bireyin gösterdiği belirtilere değil, aynı zamanda bireyi çevreleyen ekolojik sistemdeki bozukluklara odaklanmalı ve bu sistemler arasındaki ilişkileri iyileştirmeyi hedeflemelidir.

Bu derleme çalışması, Problemlı İnternet Kullanımının (PİK) alanındaki mevcut bilgi birikimini, sosyal hizmet disiplininin teorik ve uygulamalı çerçevesi doğrultusunda eleştirel bir perspektifle değerlendirmeyi ve bu bağlamda yenilikçi bir sentez oluşturmayı amaçlamaktadır. Yapılan literatür

incelemesi, PİK konusundaki araştırmaların çoğunlukla tıp, psikiyatri ve psikoloji disiplinlerine dayanarak yürütüldüğünü; temel olarak bireysel düzeydeki risk faktörleri ile bilişsel-davranışçı müdahale modellerine odaklanıldığını ortaya koymaktadır. Ancak bu araştırmaların metodolojik açıdan kuvvetli olmasına rağmen, PİK'in ortaya çıkışını etkileyen sosyal, ekonomik ve kültürel boyutların yeterince kapsamlı bir şekilde ele alınmadığı dikkati çekmektedir. Dahası, sosyal hizmetin vaka yönetimi, grup çalışması, toplumsal kalkınma ve sosyal politika gibi kritik müdahale yöntemlerinin PİK bağlamındaki potansiyel rolü hala yeterince araştırılmamıştır.

Bu çalışma, mevcut literatürdeki boşlukları doldurmayı hedefleyerek řu temel sorulara yanıt aramaktadır:

- PİK'in tanısı ve etiyolojisi, sosyal hizmetin ekolojik yaklaşımı bağlamında nasıl yeniden ele alınabilir?
- Güncel birey ve aile odaklı müdahaleler, sosyal hizmetin makro düzeydeki uygulamalarıyla nasıl bütünleştirilebilir?
- Sosyal hizmet mesleğinin güçlendirme, savunuculuk ve sosyal adalet değerleri, PİK ile mücadelede nasıl dönüştürücü bir rol üstlenebilir?
- PİK alanında gelecekte yürütülmesi gereken araştırmalar ve geliştirilmesi gereken sosyal politikalar nelerdir?

1. PİK: Kavramsal Analiz ve Teşhis Kriterlerine Sosyal Hizmet Bakış Açısı

Problemlili İnternet Kullanımı (PİK), dijital çağın hızla gelişmesiyle birlikte bireylerin çevrimiçi etkinliklerle kurduğu ilişkinin karmaşık bir boyut kazanmasına işaret etmektedir. Bu bölümde PİK kavramı hem terminolojik hem de teşhis kriterleri açısından incelenerek sosyal hizmet disiplininin bütüncül bakış açısıyla değerlendirilmiştir. İlk olarak “bağımlılık” kavramına ilişkin kavramsal tartışmalar ele alınmış, ardından mevcut teşhis sistemlerinin sosyal hizmet uygulamaları açısından sınırlılıkları tartışılmıştır.

1.1. Terminolojik Tartışma: “Bağımlılık” Kavramının Eleştirel Analizi

İnternet kullanımının patolojik boyutlarını tanımlama amacıyla kullanılan terminoloji, bilim dünyasında uzun süredir devam eden yoğun tartışmalara zemin hazırlamaktadır. 1990'ların sonlarında ortaya konulan İnternet Bağımlılığı kavramı, kullanıcıların madde bağımlılığına benzer semptomlar (tolerans, yoksunluk, kontrol kaybı gibi) göstermesi üzerine inşa edilmiştir. Bu yaklaşımı benimseyen araştırmacılar, beynin ödül merkezinin dopamin salınımıyla aktive olması gibi biyolojik mekanizmaları birer kanıt olarak sunarak, internet kullanımının madde bağımlılığına benzer bir döngü oluşturduğunu ileri sürmektedir. Söz konusu görüş, problemlili internet kullanımının bir hastalık olarak kabul edilmesine ve klinik psikiyatri kapsamında teşhis ve tedavi edilmesine olanak tanımıştır. 2013 yılında Amerikan Psikiyatri Birliğı'nin (APA) yayımladığı DSM-5'e İnternet Oyun Oynama Bozukluğu (Internet Gaming Disorder - IGD) tanısının eklenmesi, bu yaklaşıma yönelik artan desteğinin bir göstergesidir.

Bağımlılık merkezli yaklaşımlar, özellikle sosyal hizmet alanında eleştirilere maruz kalmaktadır. Bunun en önemli nedeni, bu tür tanımların birey üzerinde damgalayıcı olabileceği endişesidir; aynı zamanda sorunu yalnızca bireyin zayıflığı veya patolojisi olarak görme eğilimi taşır. Sosyal hizmetin temel ilkelerinden biri olan bireyin onuruna ve değerine saygı, böylesi etiketlemelerle kolaylıkla çelişebilir. Ekolojik sistem yaklaşımı ise bireyin davranışlarını soyut bir bağlamda ele almak yerine, kişinin aile ilişkileri, eğitim hayatı, arkadaş çevresi ve sosyo-ekonomik koşulları gibi çoklu sistemlerle olan etkileşimleri üzerinden değerlendirme yapar. Bu perspektif, problemlerini internet kullanımı gibi davranışların kökeninin aile içi çatışmalar, okulda zorbalık veya sosyal dışlanma gibi faktörlere dayanabileceğine dikkat çeker.

Son yıllarda internet kullanımına ilişkin artan klinik ve akademik ilgiler, "internet bağımlılığı" kavramına yönelik eleştirel değerlendirmeleri de beraberinde getirmiştir. Bu eleştiriler doğrultusunda, literatürde giderek daha tarafsız ve semptom odaklı bir terminoloji olan "Problemlerini İnternet Kullanımı" (PİK) ya da "Kompulsif İnternet Kullanımı" gibi kavramlar ön plana çıkmaktadır. Bu terimler, bireyin internet kullanımını bağımlılık kategorisinden ziyade, davranışsal düzenleme bozukluğu veya stresle başa çıkma stratejisi bağlamında ele almamıza olanak tanımaktadır (Kuss ve Griffiths, 2016). Nitekim yapılan güncel çalışmalar, PİK'nin çoğu zaman birincil bir psikopatolojiden çok; depresyon, anksiyete, yalnızlık ya da sosyal fobi gibi altta yatan psikososyal sorunların bir belirtisi ya da bunlara karşı geliştirilen bir başa çıkma biçimi olabileceğini ortaya koymaktadır (Cai vd., 2023). Sosyal hizmet uzmanları, bu yeni terminoloji sayesinde bireyin internet kullanımına neden olan temel unsurları daha dikkatle inceleyebilir ve müdahalelerini bu bağlamda uyarlayabilir. Böylece PİK'e yönelik yaklaşımlar hem bireysel hem de çevresel düzeyde daha etkili hale gelebilir.

1.2. Teşhis Kriterlerinin Sosyal Hizmet Odaklı Olarak Eleştirel Değerlendirmesi

DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Beşinci Baskı) Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan ve ruhsal bozuklukların tanımlanmasında kullanılan sınıflama sistemidir. ICD-11 (International Classification of Diseases, On Birinci Revizyon) ise Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilen ve hastalıkların, bozuklukların ve sağlıkla ilişkili durumların küresel ölçekte sınıflandırılmasını sağlayan uluslararası bir sistemdir (APA, 2013; WHO, 2019). Bu teşhis sistemleri, Problemlerini İnternet Kullanımı'nın (PİK) alt başlıklarından biri olan İnternet Oyun Oynama Bozukluğu için belirlediği kriterlerle klinisyenler açısından önemli bir referans çerçevesi sunmaktadır. Bu kriterler; oyunlarla ilgili sürekli zihinsel meşguliyet, yoksunluk belirtileri, tolerans, kontrol kaybı, diğer ilgi alanlarından uzaklaşma ve olumsuz sonuçlara karşın oyuna devam etme gibi belirtileri içerir (APA, 2013). Ancak, bu kriterler klinik teşhis açısından yararlı olmakla birlikte sosyal hizmetin bütüncül yaklaşımı çerçevesinde bazı kısıtlamaları da barındırmaktadır.

Sosyal hizmet uygulamalarında tanı kriterlerinin yalnızca bireysel belirtiler üzerinden değerlendirilmesi, özellikle ergenlik döneminde gözlenen problemlerini internet kullanımı gibi çok boyutlu davranışların

bağlamsal olarak anlaşılmasını zorlaştırabilir. Örneğin, “önceden ilgi duyulan etkinliklerden vazgeçme” kriteri, yalnızca oyun bağımlılığı belirtisi olarak değil; ergenin zorlayıcı sosyal çevresinden geri çekilme biçimi olarak da değerlendirilebilir. Lu ve ark. (2025), çevrimiçi oyunlara yönelimin, özellikle okulda zorbalık yaşayan ya da yüz yüze sosyal ilişkilerde zorlanan ergenler için güvenli bir kaçış alanı işlevi görebileceğini göstermiştir. Benzer şekilde Chemnad ve ark. (2023), problemlili internet kullanımının, düşük okul bağımlılığı, aile içi stresörler ve zayıf ebeveyn denetimiyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koyarak, bu davranışın sosyal bağlamdan ayrı düşünülmemeyeceğini vurgulamıştır. Bu nedenle sosyal hizmet uzmanları, müdahalelerinde yalnızca oyun süresini sınırlamaya odaklanmak yerine, ergenin benlik saygısını artıracak, okul deneyimini iyileştirecek ve sosyal etkileşimlerini destekleyecek çok boyutlu yaklaşımlar geliştirmelidir.

Ergenlerde problemlili internet kullanımını yalnızca bireysel düzeyde ele alan tanılayıcı yaklaşımlar, bu davranışın ardındaki karmaşık sosyal bağlamı göz ardı etme riski taşır. Özellikle “olumsuz sonuçlara rağmen devam etme” kriteri, yüzeyde akademik başarısızlık ya da aile içi çatışmalarla ilişkilendirilse de bu olguların aynı zamanda internet kullanımına yönelten temel stresörler olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Doğrusever ve ark. (2025), aile içi sosyal desteğin eksikliğini, dijital ortamlara yönelimin önemli bir belirleyicisi olarak tanımlamaktadır. Wei ve Zhao (2025) ise, aile içi çatışma düzeyi arttıkça problemlili dijital medya kullanım riskinin anlamlı şekilde yükseldiğini belirtmektedir. Ayrıca Yıldırım Demirdöğen (2024), ergenlerin dijital dünyaya yönelimlerinin çoğu zaman gerçek yaşamda karşılaştıkları stresörlerden kaçma ve alternatif başa çıkma stratejisi geliştirme çabasıyla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Tüm bu bulgular, sosyal hizmet uzmanlarının müdahalelerinde yalnızca bireysel semptomlara değil, bireyin bağlamsal yaşam öyküsüne, aile işleyişine ve sosyal kaynaklara odaklanan güçlendirme temelli bir yaklaşımı benimsemeleri gerektiğini göstermektedir.

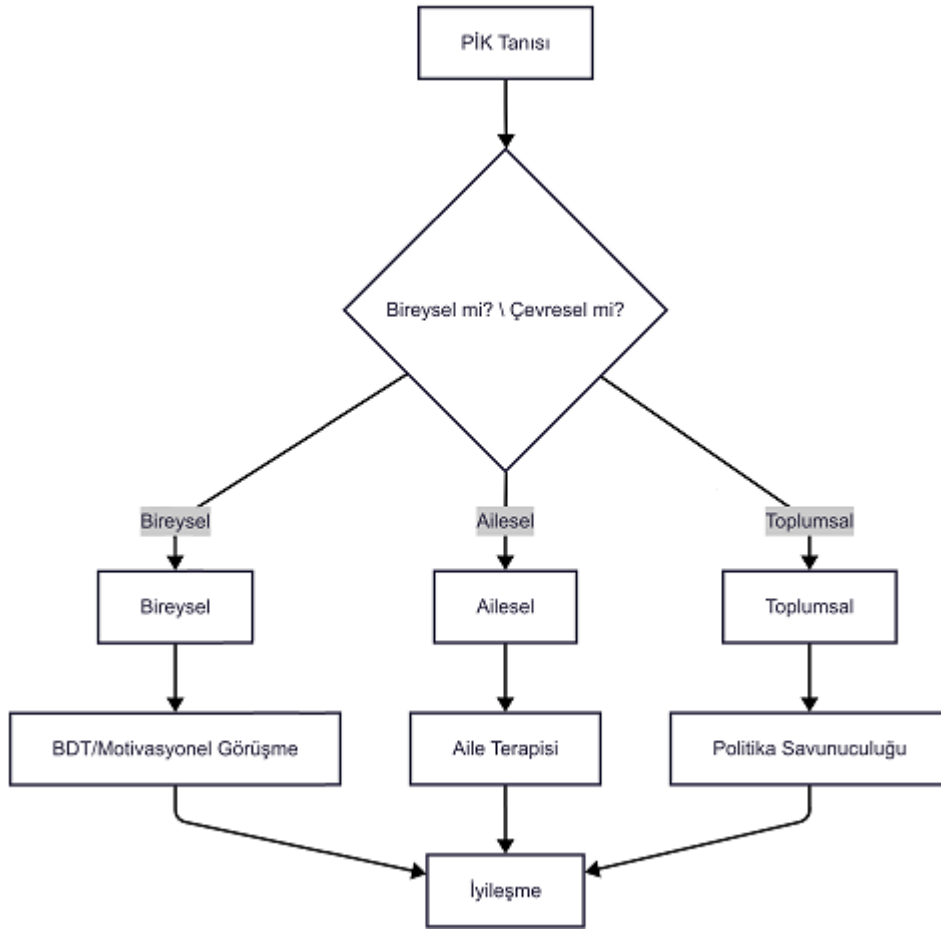
Sonuç olarak teşhis kriterleri sosyal hizmet uzmanları için süreci başlatan önemli bir araç olabilir; ancak bireye yönelik müdahale planı oluşturulurken bu kriterler tek belirleyici olmamalıdır. Aksine, sosyal hizmetin bütüncül yaklaşımı bireyin kişisel tarihini ve çevresel faktörlerini en geniş perspektiften değerlendirmeyi esas almalıdır.

2. PİK Etiyolojisi ve Risk Faktörlerine Ekolojik-Sistemik Bir Bakış

PİK'in oluşumunu ve gelişimini tek bir neden üzerinden değerlendirmek, bu karmaşık olguyu fazlasıyla sadeleştirmek anlamına gelir. Bu bölümde, literatürde yer alan PİK etiyolojisi, bireyden topluma doğru genişleyen ekolojik-sistemik bir perspektifle kritik bir şekilde ele alınacaktır. Bu yaklaşım, PİK'in biyolojik, psikolojik, ailesel ve toplumsal etmenlerin birbirleriyle dinamik bir etkileşimi sonucunda ortaya çıktığını öne sürer.

Şekil 1, PİK tanısı sonrası bireysel, ailesel ve toplumsal faktörler çerçevesinde uygulanabilecek müdahale yöntemlerini (Bilişsel Davranışçı Terapi/Motivasyonel Görüşme, Aile Terapisi ve Politika

Savunuculuğu) ve nihayetinde iyileşme sürecine yönelik aşamaları gösteren bir akış şeması olarak sunulmaktadır.



Şekil 1. PİK Tanısı ve Müdahale Akış Şeması

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

2.1. Bireysel ve Çevresel Risk Faktörlerinin Karşılıklı Etkileşimi

Literatürde problemlili internet kullanımının (PİK) bireysel düzeydeki psikolojik risk faktörleriyle ilişkisini inceleyen birçok meta-analiz bulunmaktadır. Cai vd. (2023) tarafından yürütülen meta-analitik inceleme, öğrencilerde PİK'in depresyon, anksiyete ve yalnızlık ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğunu göstermiştir. Benzer biçimde, Wang vd. (2024) tarafından *BMC Public Health*'te yayımlanan çalışma, yalnızlık ile internet bağımlılığı arasında orta düzeyde ancak anlamlı bir korelasyon bulmuştur. Ding, Cao ve Sun (2023) ise ergen ve genç yetişkinlerde sosyal kaygı ile PİK arasındaki ilişkiyi incelemiş ve orta düzeyde pozitif korelasyon saptamıştır. Ayrıca, Liv vd. (2021) öz-kontrol düzeyinin internet bağımlılığıyla negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, PİK'i bireysel düzeyde stres faktörleri ile başa çıkmanın bir mekanizması olarak değerlendirme fikrini desteklemektedir. Çünkü sosyal ilişkilerde yetersizlik veya reddedilme korkusu yaşayan bireylerin, internetin anonim ve kontrol

edilebilir alanında aidiyet, kabul görme ve sanal başarı duygusu arayışına yöneldikleri ifade edilmektedir.

Ancak sosyal hizmet disiplininin eleştirel yaklaşımı, bireysel düzeydeki bu risk faktörlerinin sosyal çevre tarafından şekillendirildiğine dikkat çeker. Bireyin düşük özsaygısı örneğin sadece bireysel bir özellik olarak değerlendirilmemelidir; bu durumu olumsuz çevresel deneyimler, aileden veya akranlardan gelen eleştiriler, ihmal ya da zorbalık gibi etkiler şekillendirebilir. Benzer şekilde, depresyon ve anksiyete gibi durumlar da işsizlik, yoksulluk ve sosyal dışlanma gibi makro düzeydeki yapısal faktörlerle tetiklenebilir. Dolayısıyla, sosyal hizmet uzmanlarının bireysel risk faktörlerini ele alırken ekolojik bağlamı göz önünde bulundurmaları kritik bir önem taşır. Müdahale süreçleri yalnızca bireyin psikolojik semptomlarını hafifletmeyi değil, aynı zamanda bu semptomlara yol açan çevresel koşulları iyileştirmeyi hedeflemelidir. Sosyal hizmetin özgün katkılarından biri, bireyin güçlü yönlerini keşfetmek ve ona çevresini dönüştürme kapasitesini kazandırmaktır. Böyle bir yaklaşımla, bireysel ve çevresel unsurların bütüncül bir şekilde ele alınması sağlanabilir.

2.2. Ailesel Risk Faktörleri ve Aile Sistemleri Teorisi

Aile, bireyin psikososyal gelişimi üzerinde belirleyici bir etkide bulunarak Problemlili İnternet Kullanımının (PİK) ortaya çıkışında önemli bir rol oynamaktadır. Literatür bulguları, aile içi işlevsellikteki bozulmaların, düşük düzeyde ebeveyn-çocuk iletişiminin ve ebeveyn kaygısının PİK ile anlamlı bir ilişki taşıdığını göstermektedir (Wang ve arkadaşları, 2024). Aile sistemleri teorisi, bireysel sorunları yalnızca kişisel bağlamda ele almak yerine, bunları aile sistemi içerisindeki ilişkilerin ve dinamiklerin bir yansıması olarak değerlendirmeyi önermektedir. Bu teorik yaklaşım doğrultusunda, aile üyelerinden birinde ortaya çıkan internet bağımlılığı benzeri sorunlar, aile bütününe işleyişini değerlendirmede kritik göstergelerdir ve bu tür durumlarda müdahale süreçlerinin aileyi bir bütün olarak ele alması gerektiği savunulmaktadır.

Aile içi çatışmaların ya da ebeveyn-ergen arasında mesafeli veya yeterince sıcak olmayan iletişim biçimlerinin, ergenin çevrim içi ortamları kaçış veya duygusal düzenleme amacıyla kullanmasına yol açabileceğini gösteren araştırmalar vardır. Örneğin, Psikoloji literatüründe, ebeveynler arası çatışmanın ergenlerde problemlili internet kullanımını (PİK) olumlu yönde tahmin ettiği bulgular mevcuttur (Wang vd., 2021). Ayrıca, aile-ergen ilişkilerinin işlevsel olmaması durumunda ergenlerin “dışlanan”, “yalnız” veya “anlaşılmayan” hissettiği ve internet kullanımını bu boşluğu doldurma ya da kontrolü yeniden kazanma aracı olarak kullanabildiği ileri sürülmektedir (Liu vd. 2023). Benzer biçimde, aşırı kontrol edici ve psikolojik olarak baskılayıcı ebeveyn tutumlarının, ergenlerin internet ortamında daha fazla anonimlik ve özgürlük arayışı içine girmeleriyle ilişkili olabileceği öne sürülmüş; örneğin, ebeveynlerin davranışsal kontrolü daha koruyucu bulunurken psikolojik kontrolün internet bağımlılığı riskini artırdığına dair Çin’deki ampirik bir çalışma mevcuttur (Zhu vd. 2023). Bu bulgular çerçevesinde, ergenin çevrim içi etkinliklerinde artış gözlemlendiğinde, bunun yalnızca teknoloji bağımlılığı değil;

aile sistemi içindeki işlevsel eksikliklerin bir yansıması olarak okunması anlamlıdır. Dolayısıyla PİK'e yönelik müdahaleler, yalnızca bireyin internet kullanımını sınırlamaya odaklanmak yerine aile içi iletişim kalıplarını, sınır yönetimini ve problem çözme becerilerini geliştirmeyi hedeflemelidir. Bu bağlamda, sosyal hizmet uzmanı, aile üyeleri arasındaki etkileşimleri sistematik olarak değerlendirip, işlevsel bozuklukların temel nedenlerini belirleyebilir ve aileyi daha sağlıklı bir yapıya kavuşturmak adına aile danışmanlığı ya da terapisi sürecini yürütebilir. Böyle bir müdahale yaklaşımı, yalnızca PİK'in etkili bir şekilde yönetilmesini sağlamaz; aynı zamanda aile biriminin genel sağlığını optimize ederek daha kalıcı ve kapsamlı iyilik halleri sunar.

2.3. Sosyal ve Çevresel Risk Faktörleri: Makro Düzeyin Etkisi

Problemlili İnternet Kullanımının (PİK) etiolojisinde, en az incelenmiş ancak oldukça önemli bir boyut, makro düzeydeki sosyal ve çevresel faktörlerdir. Sosyal hizmet disiplininin toplumsal bir bakış açısını benimsemesi, bu faktörlere ilişkin derinlemesine bir değerlendirme yapmasını zorunlu kılmaktadır. Yoksulluk, işsizlik, eğitimde yaşanan eşitsizlikler ve toplumsal dışlanma gibi yapısal sorunların, bireyleri ve aileleri internetin sunduğu kaçış mekanizmalarına daha fazla yöneltebileceği ifade edilmektedir.

İşsizlik veya düşük gelir düzeyine sahip bireylerin sosyal etkinliklere ve çeşitli hobilerine erişim olanaklarının sınırlı olması, alternatif arayışlarını doğurabilir. Bu bağlamda internet, düşük maliyetli hatta ücretsiz bir sosyal etkileşim ve eğlence seçeneği olarak öne çıkmaktadır; özellikle stres faktörlerini azaltma ve sosyal baskıyı hafifletme amacıyla kullanılabilen bir mecra haline gelmektedir (Van Deursen ve diğerleri, 2015). Benzer şekilde, toplumsal dışlanmaya maruz kalan veya ayrımcılık yaşayan bireyler için internet, anonimlik sunan kapsayıcı yapısıyla kendilerine yeni bir kimlik oluşturabilecekleri ve farklı sosyal çevreler kurabilecekleri bir alan sunar. Bu durum bireylerin interneti bir dayanma stratejisi veya hayatta kalma mekanizması olarak algılamasına yol açabilir (Chou ve Hsiao, 2000; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Dolayısıyla, sosyal hizmet uzmanları, bireysel müdahale yöntemlerinin yanı sıra makro düzeyde toplumsal politika geliştirme, sürdürülebilir kalkınma projeleri yürütme ve dezavantajlı gruplar için kaynakların mobilizasyonuna yönelik stratejiler geliştirmelidir.

Dijital teknolojilere erişimde yaşanan eşitsizlikler ise yalnızca teknik bir sorun olarak değerlendirilmemelidir; bu eşitsizliklerin aynı zamanda toplumsal dışlanmayı daha da derinleştiren önemli bir yapısal engel olduğu açıktır. Barbosa Neves ve diğerlerinin (2018) araştırmaları, özellikle yaşlı bireyler olmak üzere internete erişimi sınırlı olan grupların dijital katılımdan mahrum kaldıkları takdirde sosyal ilişkilerden, hizmetlerden ve bilgiye erişimden de ciddi ölçüde dışlandıklarını kanıtlamaktadır. Bu durum, dijital eşitsizliğin toplumsal dışlanmanın hem bir sonucu hem de bir tetikleyicisi olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. İnternete erişimin sağlanması ise birçok dezavantajlı birey için yalnızca bir iletişim aracı olmanın ötesine geçmekte; toplumsal aidiyet duygusunu sürdürme, sosyal izolasyonu telafi etme ve yaşam standardını koruma bağlamında hayati bir işlev üstlenmektedir.

Bu nedenlerle sosyal hizmet uzmanlarının dijital uçurumun azaltılmasına yönelik politikalar geliştirmesi büyük önem arz etmektedir. Dijital teknolojiye erişimin artırılması, dijital okuryazarlık eğitimlerinin yaygınlaştırılması ve böylece toplumsal katılımın güçlendirilmesi, dijital dışlanmaya karşı mücadelede temel önlemler arasında yer almaktadır. Bu tür yapısal müdahaleler, bireysel düzeydeki girişimlerin ötesine geçerek eşitsizliklerin giderilmesine yönelik daha geniş kapsamlı çözümler sunmaktadır.

3. Sosyal Hizmet Müdahale Modelleri: Entegre ve Çok Düzeyli Bir Yaklaşım

PİK'e yönelik gerçekleştirilen müdahaleler genellikle bireye yoğunlaşan terapötik yaklaşımlar üzerinden şekillenmektedir; bu yöntemin en yaygın örneği ise Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) olarak karşımıza çıkar. BDT, bireyin sorunlu davranışlarını, düşünce kalıplarını ve duygusal tepkilerini hedef alarak etkili sonuçlar sunma potansiyeline sahiptir (Filomensky ve Tavares, 2009). Ancak sosyal hizmet alanı, bu yaklaşımları yalnızca bir müdahale aracı olarak değerlendirmekle yetinmez. Bunun yanı sıra, PİK'in ortaya çıkmasında etkili olan çevresel ve sosyo-kültürel faktörleri gözetenek daha kapsayıcı ve bütüncül bir müdahale perspektifi oluşturur. Bu doğrultuda sosyal hizmet, bireysel düzeyden toplumsal yapıya kadar geniş bir yelpazede etkili çözümler geliştirmeye odaklanır.

İlerleyen bölümlerde, sosyal hizmetin mikro, mezo ve makro düzeylerde uyguladığı müdahaleler eleştirel bir şekilde tartışılacaktır. Tablo 1'de yer alan matris PİK risk faktörlerinin farklı düzeylerdeki dağılımını ve bu risklere yönelik önerilen sosyal hizmet müdahalelerini özetlemektedir. Bu matris, konuya yönelik daha derinlikli bir değerlendirme için yol gösterici nitelikte bir araç sunmaktadır.

Tablo 1. Problemlili İnternet Kullanımı (PİK) Müdahale Matrisi

Müdahale Düzeyi	Temel Odak Alanı	Risk Faktörleri (Örnek)	Sosyal Hizmet Müdahalesi (Örnek)
Mikro Düzey	Birey ve Kişisel Özellikler	Düşük özsaygı, sosyal kaygı, depresyon	Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), Motivasyonel Görüşme (MI), davranışsal aktivasyon
Mezzo Düzey	Aile, Akran Grubu, Okul	Aile içi çatışma, düşük ebeveyn-çocuk iletişimi, akran zorbalığı	Aile terapisi, destek grupları, psiko-eğitim programları
Makro Düzey	Toplum, Politika ve Sistem	Yoksulluk, işsizlik, dijital eşitsizlik, toplumsal dışlanma	Sosyal politika analizi, savunuculuk faaliyetleri, önleyici kamu politikaları

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

3.1. Mikro Düzey Müdahaleler: Birey ve Aile Odaklı Yaklaşımlar

Mikro düzeyde gerçekleştirilen müdahaleler, sosyal hizmet uzmanlarının bireyin problemlili internet kullanımına (PİK) yönelik tedavi süreçlerinde en sık başvurduğu stratejiler arasında yer almaktadır. Bu tür müdahaleler, bireyin internet kullanımını üzerindeki kontrolünü artırmayı hedeflerken, aynı zamanda bu kullanımın altında yatan psikolojik dinamikleri ele alma amacını taşır.

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT): PİK tedavisinde en yaygın kullanılan psikoterapi yöntemlerinden biri olan BDT, bireyin internet kullanımını tetikleyen otomatik düşüncelerini, irrasyonel inançlarını ve

işlevsel olmayan davranış örüntülerini belirlemeyi hedefler. Bu süreçte bireyin "internette arkadaşlarımla konuşmazsam yalnız kalırım" ya da "oyunda başarılı olduğumda kendimi daha değerli hissedirim" gibi düşünceleri sorgulanır ve bu düşünceleri daha gerçekçi ve uyumlu hale getirmek için bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri uygulanır. Ayrıca, sosyal hizmet uzmanı, bireyin boş zamanlarını yapılandırmak amacıyla yeni hobiler edinmesi ve sosyal aktivitelere katılım sağlaması gibi davranışsal aktivasyon tekniklerini kullanmaktadır (Turan, 2009).

Motivasyonel Görüşme (Motivational Interviewing - MI): Motivasyonel görüşme yöntemi, özellikle değişim konusunda çelişkili duygulara sahip olan bireyler üzerinde etkili bir müdahale yaklaşımıdır. Bu işbirlikçi ve yönlendirmeden uzak yöntem, bireye değişim isteğini ve iç motivasyonunu keşfetme ve güçlendirme fırsatı sunar (Miller ve Rollnick, 2012). Sosyal hizmet uzmanı, bireyin internet kullanımının olumlu ve olumsuz yönlerini birlikte değerlendirmesine rehberlik ederek, bireyin değişimi kendi iradesi doğrultusunda gerçekleştirmesine yardımcı olur. Motivasyonel görüşme ayrıca sosyal hizmet etik değerleri ile uyum göstererek bireyin karar verme hakkına saygıyı merkeze alır.

Aileyi Vaka Yönetimine Dahil Etme: PİK tedavisinde ailenin aktif katkısı, iyileşme sürecinin etkinliğini artırmada kritik bir role sahiptir. Sosyal hizmet uzmanları, aile üyelerinin ihtiyaçlarını değerlendirmek, onları uygun psikososyal destek mekanizmalarına yönlendirmek ve sürecin her aşamasında aileyi desteklemek gibi sorumlulukları yerine getirmelidir. Bu bağlamda, çok disiplinli yaklaşımı benimseyerek vaka yönetimini organize etmek önem arz etmektedir (Miller ve Rollnick, 2012). Aileyi sürece dahil etme yöntemi, ailenin yalnızca sorunların nedeni değil, aynı zamanda çözümün ayrılmaz bir parçası olduğunun kabulüne dayanır ve sistematik aile destek hizmetlerinin gerekliliğini ortaya koyar.

3.2. Mezzo Düzey Müdahaleler: Grup Çalışması ve Aile Terapisi

Orta düzey müdahaleler, Problemlili İnternet Kullanımı (PİK) tedavisini bireysel bir bağlamdan çıkararak, sosyal ilişkiler ve grup dinamikleri içine taşır.

- *Aile Terapisi:* PİK'in aile sisteminin bir yansıması olabileceği görüşüne dayanır. Bu terapi türü, aile içindeki iletişim, sınır ve rol yapılarının yeniden düzenlenmesini amaçlar (Schmid, 2008). Örneğin, aşırı kontrolcü bir ebeveynin internet kullanımıyla ilgili koyduğu katı kurallar, gençlerin yalan söylemesine veya gizlice internete erişmeye çalışmasına yol açabilir. Aile terapisi, bu tür dinamikleri ortaya çıkararak aile üyelerinin daha sağlıklı ve işlevsel sınırlar belirlemesine yardımcı olur.

- *Destek Grupları ve Psiko-eğitim Grupları:* PİK ile mücadele eden bireylerin sosyal izolasyonunu azaltmada ve başa çıkma becerilerini geliştirmede etkili yöntemler olarak öne çıkar. Destek grupları, benzer deneyimler yaşamış kişilerin bir araya gelerek duygusal destek sağlamalarını ve sosyal bağlarını güçlendirmelerini mümkün kılar (Griffiths vd., 2010). Psiko-eğitim grupları ise PİK hakkında doğru bilgilendirme yaparak medya okuryazarlığını artırır, farkındalık geliştirir ve bireylere bağımlılıkla mücadelede bilişsel-davranışsal stratejiler öğrenme imkânı tanır (Wölfling vd., 2019). Sosyal hizmet

uzmanlarının yönettiği bu gruplar, katılımcılar arasında dayanışma ve destek ağlarının oluşmasına da katkıda bulunarak iyileşme sürecini daha güçlü bir şekilde destekler.

3.3. Makro Düzey Müdahaleler: Toplumsal Kalkınma ve Sosyal Politika

Sosyal hizmetin Problemlerli İnternet Kullanımı'na (PİK) sağladığı özgün katkı, birey odaklı yaklaşımların ötesine geçerek toplumsal düzeyde gerçekleştirilen makro müdahalelerde ortaya çıkar. PİK'i yalnızca bireyin davranışsal bir sorunu olarak değil, aynı zamanda sosyal, kültürel ve ekonomik dinamiklerle şekillenen bir toplumsal olgu olarak ele almak, sosyal hizmet uzmanlarının savunuculuk ve politika geliştirme rollerini güçlendirir. Bu yaklaşım, bireysel müdahalelerin ötesinde, dijital eşitsizliklerin azaltılması, medya okuryazarlığının artırılması ve sağlıklı dijital ortamların oluşturulması gibi geniş kapsamlı toplumsal hedeflere yönelimi mümkün kılar.

Sosyal Politika Analizi ve Savunuculuk: Sosyal hizmet uzmanları, PİK'e yol açan yoksulluk, işsizlik ve eğitimdeki eşitsizlik gibi sosyal ve ekonomik faktörleri analiz ederek bu alanlarda etkili sosyal politikalar geliştirilmesi veya mevcut politikaların iyileştirilmesi için savunuculuk yapabilir. Örneğin, dezavantajlı bölgelerde yaşayan gençlere yönelik ücretsiz spor merkezleri, sanat atölyeleri veya kütüphaneler gibi boş zamanlarını değerlendirebilecekleri mekanlar oluşturulması adına yerel yönetimlerle iş birliği yapılabilir. Bu tür makro düzeyli müdahaleler, PİK'i yalnızca bireysel davranışsal bir sorun olarak görmekten ziyade toplumsal bir mesele olarak ele almayı mümkün kılar. Aynı zamanda, okul düzeyinde dijital medya okuryazarlığını artırma, aile-çocuk iletişimini güçlendirme ve okul-temelli önleme çalışmaları da politika düzeyinde önemli bileşenler olarak öne çıkmaktadır (Moreno vd., 2013). Konuya ilişkin uluslararası uygulama örnekleri olarak; gençlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki üzerine yapılmış bir Çin çalışmasında, fiziksel aktivitenin yüksek özsayı aracılığıyla internet bağımlılığı riskini azalttığı gözlemlenmiştir (Zhihao vd., 2024). İngiltere'de gerçekleştirilen bir çalışmada ise ebeveynler, okulların dijital güvenlik eğitimi sunan önleme merkezleri olarak konumlanması, dijital medya okuryazarlığını artırması ve aile-çocuk iletişimini güçlendirme açısından politika düzeyinde önerilerde bulunmuştur (Throuvla vd., 2021).

Toplumda Farkındalık ve Önleme Çalışmaları: Okullar, gençlik merkezleri ve toplumu kapsayan birincil önleme programları, PİK'in yayılmasını engellemede önemli bir role sahiptir. Sosyal hizmet uzmanları, özellikle internetin güvenli ve sorumlu kullanımı, siber zorbalık ve medya okuryazarlığı gibi konularda eğitim programları düzenleyebilir. Bu tür çalışmalar, bilhassa risk gruplarını hedef alarak PİK'in ortaya çıkmasını engellemeye yönelik önleyici çözümler sunabilir.

Erişim ve Eşitlik: PİK ile mücadelede sosyal adaletin sağlanması temel bir gerekliliktir. Bu yaklaşım, internete ve dijital teknolojilere herkes için eşit erişimin sağlanmasını ve dijital okuryazarlığın bir kamu hizmeti olarak kabul edilmesini içerir. Sosyal hizmet uzmanlarının dijital eşitsizliği azaltacak politikalar geliştirilmesinde aktif bir rol üstlenmesi kritik önem taşır.

Dijital Okuryazarlık ve Önleyici Müdahaleler

Dijital okuryazarlık, bireylerin dijital teknolojileri etkin, eleştirel ve güvenli bir şekilde kullanma, üretilen içeriği analiz etme ve bu süreçte etik ilkelere uygun davranma becerisi olarak tanımlanabilir. Problemlı İnternet Kullanımı (PİK) ile mücadelede, yalnızca bireysel terapötik müdahaleler yeterli olmamakta, dijital ortamın yapısal dinamiklerini hedef alan önleyici yaklaşımların da önemi artmaktadır.

Okul temelli müdahaleler, dijital okuryazarlık eğitiminin yaygınlaştırılmasında merkezi bir role sahiptir. Throuvala vd. (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, ebeveynlerin problemlı internet kullanımını önlemeye yönelik politika önerileri arasında, dijital medya okuryazarlığının artırılması ve okulların dijital güvenlik eğitimi veren merkezler haline gelmesi önemle vurgulanmıştır. Aynı çalışma, ebeveynlerin çocuklarının dijital platformların "bağımlılık yapıcı" tasarımından ve bu platformlarda popülerlik arayışının yol açtığı olumsuz sonuçlardan endişe duyduklarını göstermektedir. Bu bulgular, dijital okuryazarlık eğitiminin neden sadece teknik becerileri değil, aynı zamanda platformların işleyişine ve potansiyel risklerine dair eleştirel bir farkındalık kazandırması gerektiğini de ortaya koyar.

Sanders ve Scanlon (2021) dijital uçurumun bir insan hakları meselesi olduğunu ve sosyal eşitsizlikleri derinleştirdiğini belirtmektedir. Dijital okuryazarlık eğitime erişimdeki eşitsizlikler, dezavantajlı grupların PİK gibi risklere karşı daha savunmasız kalmasına neden olmaktadır. Bu nedenle, sosyal hizmet uzmanları, dijital okuryazarlığın bir kamu hizmeti olarak kabul edilmesi ve herkes için erişilebilir kılınması yönünde savunuculuk faaliyetleri yürütmelidir.

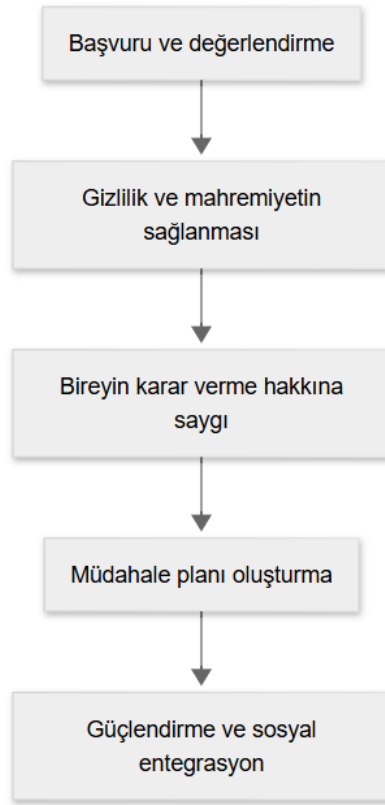
Son yıllarda çocuklar arasında YouTuber veya influencer olma isteği ciddi biçimde artmış; bu durum, bireysel gelişim ve medya ile kurulan ilişkiler açısından eleştirel değerlendirmeyi gerektirmiştir. Yapılan çalışmalar, çocukların bu meslekleri sırf ün kazanmak, dikkat çekmek veya ekonomik gelir sağlamak amacıyla seçme eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur. Özellikle sosyal medya ortamında kendini sürekli gösterme arzusu, dijital mecraları kısa yoldan başarı elde etmenin sahnesi haline getirmektedir. Bu eğilim, bireyin içsel motivasyonları yerine dışsal onaya ve popülariteye odaklanmasına neden olmaktadır (Ramírez-García vd. 2022).

Öte yandan, influencer pazarlamasının çocukları hedeflemesi de bu süreci tetikleyen önemli bir yapısal etkidir. De Veirman ve arkadaşları (2019), çocukların sınırlı reklam okuryazarlığına sahip olmaları nedeniyle influencer'ların yönlendirmelerine karşı savunmasız olduklarını ve bunun marka tercihlerinden kimlik gelişimine kadar pek çok alanı etkileyebileceğini belirtmektedir.

Sonuç olarak, dijital okuryazarlık eğitimi, PİK'in önlenmesinde mikro düzey müdahaleleri tamamlayıcı niteliktedir. Sosyal hizmet uzmanları, okul temelli dijital okuryazarlık programlarının geliştirilmesi, ailelere yönelik rehberlik hizmetlerinin sunulması ve dijital eşitsizliklerin giderilmesi yönünde politika düzeyinde savunuculuk yapılması gibi makro düzey müdahalelerle bu sürece özgün bir katkı sağlayabilir.

4. PİK Müdahalelerinde Etik Meseleler ve Sosyal Hizmet Değerleri

Sosyal hizmetin temel değerleri, PİK müdahalelerinde yol gösterici birer pusula görevi görür. Bu bölümde, PİK müdahalelerinin etik boyutları sosyal hizmetin etik ilkeleri ışığında detaylı bir şekilde incelenecektir.



Şekil 2. Etik Müdahale Süreci

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Şekil 2, problemlili internet kullanımına (PİK) yönelik etik müdahale sürecini aşamalar halinde sunan bir akış şeması niteliğindedir. Süreç, başvuru ve değerlendirme ile başlayıp gizlilik, bireyin kendi karar verme hakkına saygı, müdahale planının oluşturulması ve güçlendirme/sosyal entegrasyon gibi adımlarla devam etmektedir.

Bireyin Kendi Kararını Verme Hakkı: Bireyin kendi hayatına dair karar verme özgürlüğünün sosyal hizmet etiğinin temel ilkelerinden biri olduğu belirtilmiştir; örneğin National Association of Social Workers (NASW) Etik İlkelerinde “Özerklik / Karar Verme Hakkı” başlığı altında uzmanların danışanların hedeflerini belirlemelerine yardımcı olacağı ve onların kendi kararlarını verme haklarına saygı göstereceği vurgulanmaktadır (Barsky, 2021). Bu ilke, problemlili internet kullanımı alanında müdahale edilen bireylerde, internete erişimi tamamen engellemeye çalışmaktan ziyade, kişinin internet

kullanım alışkanlıklarını kendi başına değerlendirmesine ve bu alışkanlıklarını daha sağlıklı yönetme becerisi kazanmasına zemin hazırlamayı içerir. Sosyal hizmet uzmanlarının, bu bağlamda, bireyin internet kullanımının altında yatan motivasyonlarını anlamaya çalışması ve danışanla birlikte yönetilebilir hedefler belirlemesi etik bakımdan uyumludur. Böylece birey “bağımlı” olarak etiketlenmekten kaçınılır ve kişinin yaşam üzerinde kontrol sahibi olma kapasitesine odaklanılır (Kurpad, 2018).

Gizlilik ve Mahremiyet: Problemlerli internet kullanım müdahale süreçlerinde bireylerin çevrimiçi aktivitelerini içeren hassas verilerle çalışırken gizlilik ve mahremiyetin korunması, sosyal hizmet uzmanlarının temel etik sorumlulukları arasında yer alır. Amerikan Sosyal Hizmetler Derneği (National Association of Social Workers [NASW]) Etik İlkeleri’ne göre, sosyal hizmet uzmanları danışanlarının özel bilgilerinin gizliliğini her koşulda korumakla yükümlüdür ve bu koruma elektronik iletişim ortamlarını da kapsar (Barsky, 2021). Bu doğrultuda, çevrimiçi platformlarda gerçekleştirilen görüşme ve destek süreçlerinde kişisel verilerin yalnızca bireyin açık rızasıyla ve müdahalenin gerektirdiği ölçüde kullanılması gerekmektedir (Reamer, 2019). Ayrıca, uzmanlar dijital ortamlarda yürütülen tüm etkileşimlerde veri güvenliğini sağlamak, gizlilik ihlallerini önlemek ve mevcut veri koruma yasalarına uygun hareket etmek zorundadır. Bu yaklaşım hem etik hem de yasal çerçevede bireyin mahremiyetine saygıyı esas alır.

Yetkinlik: Problemlerli internet kullanımı (PİK) alanı hızla değişen ve görece yeni bir araştırma alanı olarak öne çıkmaktadır; bu nedenle sosyal hizmet uzmanlarının bu konuda güncel araştırmaları izlemeleri, uygun eğitim ve beceriler edinmeleri etik bir gerekliliktir. Uzmanlar kendi yetkinlik düzeylerini doğru değerlendirmeli ve kendilerini yetersiz hissettikleri durumlarda bireyi daha donanımlı bir uzmana yönlendirmeli veya çok disiplinli bir ekip iş birliği içinde hareket etmelidir (Chadha vd., 2024).

Sosyal Adalet ve Eşitlik: Sosyoekonomik açıdan dezavantajlı bireylerin dijital hizmetlere ulaşımındaki eşitsizlik, sosyal adalet ve eşitlik ilkeleri bağlamında önemli bir müdahale alanıdır. Dijital bölünme yalnızca altyapı sorunu olmayıp; aynı zamanda toplumsal eşitsizlikleri derinleştiren bir olgudur. Örneğin, erişimi kısıtlı olan düşük gelirli bireyler, yüksek maliyetli özel terapi merkezlerinden yararlanmakta daha fazla zorluk yaşarken, internet erişimi ve dijital katılım bir insan hakkı olarak da değerlendirilmektedir. Bu yüzden sosyal hizmet uzmanları, kamu kurumlarında erişimi yaygınlaştıracak PİK destek birimlerinin kurulması veya ücretsiz destek gruplarının hayata geçirilmesi gibi savunuculuk işlevlerini üstlenmeli ve çok disiplinli iş-birliği süreçlerine katkı sağlamalıdır (Sanders ve Scanlon, 2021). Bu nedenle sosyal hizmetin politika geliştirme ve topluluk temelli çözüm üretme süreçlerindeki rolü büyük önem taşımaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Bu derleme makale, problemlerli internet kullanımı (PİK) olgusunun karmaşık ve çok boyutlu yapısını sosyal hizmetin ekolojik ve eleştirel perspektifi üzerinden kapsamlı biçimde ele almaktadır. Literatürde

genelde PİK'in nedenleri ve müdahale yöntemleri bireysel, klinik ve psikiyatrik yaklaşımlar çerçevesinde incelenirken, bu çalışma PİK'i "Çevresi İçinde Birey" etkileşiminin bir sonucu olarak değerlendirmenin önemini vurgulamaktadır. Sosyal hizmet disiplininin temel ilkeleri, PİK'i yalnızca bireysel bir patoloji olarak değil, aynı zamanda aile içindeki işlev bozuklukları, sosyal dışlanma ve toplumsal eşitsizliklerle beslenen bir sosyal sorun olarak tanımlama perspektifini sunmaktadır. Bu yaklaşım, PİK'e yönelik müdahale felsefesini kökten değiştirmekte ve sosyal hizmetin bu alandaki özgün, etkili rolünü ön plana çıkararak dönüştürücü bir çerçeve sağlamaktadır.

Sosyal hizmet uzmanlarının bu bütüncül yaklaşımı benimseyerek mikro düzeyde bilişsel-davranışçı terapi ve motivasyonel görüşme gibi kanıta dayalı bireysel teknikleri, mezzo düzeyde aile danışmanlığı ve destek grupları gibi yöntemlerle entegre şekilde kullanabilecekleri görülmektedir. Bu çok boyutlu yaklaşım, yalnızca PİK'in semptomlarını hafifletmekle kalmayıp bireyin sosyal becerilerini artırmasına, aile içi iletişim dinamiklerini güçlendirmesine ve çevresel destek mekanizmalarını etkinleştirmesine olanak tanımaktadır. Böylelikle bu multidisipliner müdahale yöntemi, yalnızca semptom odaklı bir tedavi yerine bireyin çevresel sistemini güçlendirerek daha kalıcı ve sürdürülebilir bir iyileşme sağlamayı hedeflemektedir.

Öte yandan, mevcut PİK müdahalelerinde birey odaklı çerçevenin hâlâ baskın olmasından dolayı önemli bir boşluk oluşmaktadır. Dijital kapitalizm, reklam stratejileri ve manipülatif tasarım pratikleri gibi makro düzeyde etkili olan güç dinamikleri, PİK'in ortaya çıkışındaki kritik rolleriyle göz ardı edilmeye devam etmektedir. Sosyal hizmetin eleştirel perspektifi ise bu teknolojik ve ekonomik sistemlere yönelik sorgulayıcı bir yaklaşımı benimseyerek sosyal adalet savunuculuğunu PİK ile mücadele sürecinin merkezine taşır. Bu anlayış, sosyal hizmet uzmanlarının yalnızca bireysel terapi yöntemlerini uygulamakla sınırlı kalmayıp aynı zamanda teknoloji şirketlerinin etik dışı uygulamalarına karşı sesini yükseltmesini ve dijital platformların gençler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik yasal düzenlemeler için aktif bir savunuculuk yapmasını da gerekli kılmaktadır.

Makro düzeyli önlemler kapsamında, birçok ülkede sosyal politika uygulamaları olarak sosyal medyaya girme yaşının yükseltilmesi ve okullarda cep telefonu bulundurmanın yasaklanması gibi düzenlemeler tartışılmakta ve kısmen uygulanmaktadır. Örneğin, Türkiye'de Millî Eğitim Bakanlığı, 2023-2024 eğitim öğretim yılı için okullarda telefon kullanımına yönelik yeni bir genelge yayımlamıştır. Bu genelgeye göre, öğrencilerin dikkatini dağıttığı ve eğitim öğretim sürecini olumsuz etkilediği için telefon kullanımına yasak getirilmiştir (MEB, 2023) Benzer şekilde, Avrupa'da da gençlerin sosyal medya kullanım yaşını sınırlandıran uygulamalar, PİK riskini önleyici bir politika aracı olarak değerlendirilmektedir. Avrupa Birliği, 2025 yılında çevrimiçi platformların çocukları koruma yönergelerini yayımlamış ve bu yönergelerde, çevrimiçi sosyal medya hizmetlerine erişim için belirli bir yaş sınırının uygulanması gerektiği vurgulanmıştır. Avrupa Parlamentosu, 2023 yılında dijital platformların bağımlılık yapıcı özelliklerine yönelik bir karar kabul etmiş ve çevrimiçi hizmetlerin bağımlılık potansiyelinin düzenlenmesi çağrısında bulunmuştur (European Commission, 2025). Bu tür

makro düzeyli müdahaleler, bireysel terapi ve eğitim programlarıyla desteklendiğinde PİK'in önlenmesinde daha bütüncül bir etki yaratmaktadır.

Gelecek çalışmalar açısından, bu alandaki araştırmaların ve uygulamaların PİK'in toplumsal kökenlerine daha fazla odaklanması büyük önem taşımaktadır. Sosyal hizmetin çok düzeyli müdahalelerinin etkilerini daha uzun vadeli biçimde ölçmek için yapılacak araştırmaların yalnızca bireysel iyileşmeye değil, aynı zamanda aile fonksiyonlarındaki iyileşme ve toplumsal entegrasyondaki gelişimlere de ışık tutması gerekmektedir. Türkiye'de ve diğer ülkelerde PİK'in önlenmesine yönelik kamu politikalarının şekillendirilmesi adına ampirik verilere dayalı politika analizleri kritik bir rol oynayacaktır. Ayrıca klinik dışı alanlarda, örneğin okul ve toplum merkezlerinde uygulanabilir düşük maliyetli, erişilebilir sosyal hizmet modellerinin geliştirilip yaygınlaştırılması, dezavantajlı grupların PİK destek hizmetlerine ulaşımındaki eşitsizlikleri gidermek açısından son derece önemlidir.

Sonuç olarak, problemlerli internet kullanımı, modern toplumun karmaşık bir yansımasıdır ve bu soruna karşı verilen yanıt da aynı derecede kapsamlı ve bütüncül olmalıdır. Bu makale, PİK'e yönelik mevcut yaklaşımlara eleştirel bir mercek tutarak, sosyal hizmet mesleğine bu alanda sadece bir uygulayıcı değil, aynı zamanda bir düşünür, bir savunucu ve bir dönüştürücü olarak konumlanma fırsatı sunmaktadır. PİK'le mücadele, sadece bireysel davranışları değiştirmekten ibaret değil, aynı zamanda daha adil, daha eşitlikçi ve daha sağlıklı bir dijital toplum inşa etme çabasıdır. Sosyal hizmet mesleği, bu çabada liderlik etme potansiyeline sahip en uygun meslektir.

Kaynakça

- APA (American Psychiatric Association). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association, Washington, DC: Author.
- Barbosa Neves, B., Fonseca, J. R., Amaro, F., ve Pasqualotti, A. (2018). Social capital and Internet use in an age-comparative perspective with a focus on later life. *PloS one*, 13(2), e0192119.
- Barsky, A. (2021). *Ethics alive: Special report on the 2021 revision to the NASW Code of Ethics*. <https://h7.cl/1dBNV>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard university press.
- Cai, Z., Mao, P., Wang, Z., Wang, D., He, J., and Fan, X. (2023). Associations Between Problematic Internet Use and Mental Health Outcomes of Students: A Meta-analytic Review. *Adolescent research review*, 8(1), 45–62. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00201-9>
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553–575.

- Chadha Y, Patil R, Toshniwal S. (2024) Internet Addiction Management: A Comprehensive Review of Clinical Interventions and Modalities. *Cureus* 16(3): e55466. DOI 10.7759/cureus.55466
- Chemnad, K., Aziz, M., Abdelmoneium, A. O., Al-Harashseh, S., Baghdady, A., Al Motawaa, F. Y., ... and Ali, R. (2023). Adolescents' Internet addiction: Does it all begin with their environment?. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 87.
- Chou, C., and Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers and Education*, 35(1), 65-80.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.
- De Veirman, M., Hudders, L., and Nelson, M. R. (2019). What is influencer marketing and how does it target children? A review and direction for future research. *Frontiers in psychology*, 10, 498106.
- DiFranks, N. N. (2008). Social workers and the NASW Code of Ethics: Belief, behavior, disjuncture. *Social Work*, 53(2), 167-176.
- Ding, H., Cao, B., and Sun, Q. (2023). The association between problematic internet use and social anxiety within adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1275723.
- Doğrusever, C., and Bilgin, M. (2025). From family social support to problematic internet use: a serial mediation model of hostility and depression. *BMC psychology*, 13(1), 178.
- European Commission, (2025). Commission publishes guidelines on the protection of minors, Policy And Legislation
- Filomensky, T. Z., and Tavares, H. (2009). Cognitive restructuring for compulsive buying. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 31, 77–78.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. *CyberPsychol. Behavior*, 3(4), 403-412.
- Griffiths, M. D. King, DL, Delfabbro, PH and Griffiths, MD (2010). Cognitive behavioural therapy for problematic video game players: Conceptual considerations and practice issues. *Journal of CyberTherapy and Rehabilitation*, 3, 261-273.
- Kurpad, S. S. (2018). Ethics in psychosocial interventions. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(Suppl 4), S571-S574.
- Kuss, D. J., and Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World journal of psychiatry*, 6(1), 143.

- Li, S., Ren, P., Chiu, M. M., Wang, C., and Lei, H. (2021). The relationship between self-control and internet addiction among students: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 12*, 735755. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.735755>
- Liu, J., Wu, L., Sun, X., Bai, X., and Duan, C. (2023). Active parental mediation and adolescent problematic internet use: The mediating role of parent–child relationships and hiding online behavior. *Behavioral Sciences, 13*(8), 679.
- Lu, J., Li, S., Fan, T., Ni, X., Zhang, L., Chen, H., and Shen, Y. (2025). Childhood Maltreatment, Bullying, and Internet Addiction in Relation to Suicidal Ideation Among Adolescents: Cross-Sectional Mediation and Network Analysis. *Journal of Medical Internet Research, 27*, e79858.
- Miller, W. R., and Rollnick, S. (2012). *Motivational interviewing: Helping people change*. Guilford Press.
- Molala, T. S., and Makhubele, J. C. (2021). The connection between digital divide and social exclusion: Implications for social work. *Humanities ve Social Sciences Reviews, 9*(4), 194-201.
- Morahan-Martin, J., and Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in human behavior, 16*(1), 13-29, <https://doi.org/10.18510/hssr.2021.9427>
- Moreno, M. A., Egan, K. G., Bare, K., Young, H. N., and Cox, E. D. (2013). Internet safety education for youth: stakeholder perspectives. *BMC public health, 13*(1), 543.
- Ögel, K. (2014). Bağımlı aileleri için rehber kitap. *İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları*.
- Prochaska, J. O., and DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51*, 390–395.
- Ramirez-Garcia, A., Gutierrez-Arenas, M. D. P., and Gomez-Moreno, M. (2022). Machiavellianism and desire to be a youtuber and/or influencer in the Z and Alpha generations. *Profesional de La Informacion, 31*(2).
- Reamer, F. G. (2019). Social work education in a digital world: Technology standards for education and practice. *Journal of Social Work Education, 55*(3), 420-432.
- Reyhan, S. (2020). Effect of internet addiction on leisure facilitators in individuals thinking that their health worsens through the internet. *Effect of internet addiction on leisure facilitators in individuals thinking that their health worsens through the internet*.
- Saleebey, D. (Ed.). (2002). *The strengths perspective in social work practice*. Allyn and Bacon.

- Sanders, C. K., and Scanlon, E. (2021). The digital divide is a human rights issue: Advancing social inclusion through social work advocacy. *Journal of human rights and social work*, 6(2), 130-143, <https://doi.org/10.18510/hssr.2021.9427>
- Schmid, J. (2008). Alkolizm ve aile. I. Yalom, (Ed), Alkolizm Terapisi içinde (353-394). İstanbul: Prestij Yayınları.
- Teppers, E., Luyckx, K., Klimstra, T. A., and Goossens, L. (2014). Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect. *Journal of adolescence*, 37(5), 691-699.
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., and Kuss, D. J. (2021). Policy recommendations for preventing problematic internet use in schools: a qualitative study of parental perspectives. *International journal of environmental research and public health*, 18(9), 4522.
- Turan, N. (2009). Sosyal kişisel çalışma. *Birey ve Aile İçin Sosyal Hizmet*. (3. Baskı), Aydınlar Matbaası.
- Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., and Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in human behavior*, 45, 411-420.
- Wang Y, Zhou K, Wang Y, Zhang J, Xie Y, Wang X, Yang W, Zhang X, Yang J and Wang F (2024) Examining the association of family environment and children emotional/behavioral difficulties in the relationship between parental anxiety and internet addiction in youth. *Front. Psychiatry* 15:1341556. doi: 10.3389/fpsy.2024.1341556
- Wang, L. X., Dou, K., Li, J. B., Zhang, M. C., and Guan, J. Y. (2021). The association between interparental conflict and problematic internet use among Chinese adolescents: Testing a moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 122, 106832.
- Wang, Y., and Zeng, Y. (2024). Relationship between loneliness and internet addiction: a meta-analysis. *BMC public health*, 24(1), 858.
- Wei, W. X., Zhao, X. X., and Chooi, W. T. (2025). Family Conflict is Associated with Increased Risk of Problematic Digital Media Use in Children and Adolescents: A Systematic Review with Narrative Synthesis. *Adolescent Research Review*, 1-14.
- WHO (World Health Organization). (2019). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision)*. <https://icd.who.int>
- Yanardağ, M. Z., Bilge, M., ve Yanardağ, U. (2020). Davranış bağımlılığı ve sosyal hizmet uygulamaları üzerine bir inceleme. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(4), 551-560.

Yıldırım Demirdöğen, E., Akıncı, M. A., Bozkurt, A., Bayraktutan, B., Turan, B., Aydoğdu, S. and Ferahkaya, H. (2024). Social media addiction, escapism and coping strategies are associated with the problematic internet use of adolescents in Türkiye: a multi-center study. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1355759.

Young, K. S. (2004). *Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences*. American Behavioral Scientist, 48(4), 402–415.

Zhihao, D., Tao, W., Yingjie, S., and Feng, Z. (2024). The influence of physical activity on internet addiction among Chinese college students: the mediating role of self-esteem and the moderating role of gender. *BMC Public Health*, 24(1), 935.

Zhu, X., Deng, C., and Bai, W. (2023). Parental control and adolescent internet addiction: the moderating effect of parent-child relationships. *Frontiers in Public Health*, 11, 1190534.

ETİK ve BİLİMSEL İLKELER SORUMLULUK BEYANI

Bu çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde etik kurallara ve bilimsel atıf gösterme ilkelerine riayet edildiğini yazar beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde Toplumsal Politika Dergisi'nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir.