

Güç Artık İnternette! Power is now on the Internet!

Hatice Selin İrmak^a

İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak
Kültegin Ögel
İstanbul, 2012, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 238 sayfa

“1800’lerin sonunda ve 1900’lerin başında afyon bağımlılığının dünyayı sarmasından sonra 1970’lerde yaşanan eroin rüzgârını 1990’larda ekstazi estirdi. Tüm bunlar uygarlığın gelişim sürecini izleyen dönemlerin hastalıklarıydı ve bütün insanlığı sarstı. 2000’li yıllara ise damgasını vuran internet ve bilgisayar bağımlılığı olmuştur.” (s. 13-14)

Bağımlılık terimi, popüler kullanımında daha çok herhangi bir madde ya da eylem ile ilişkilendirilmektedir. Gelişen teknoloji ile birlikte bilgisayarların ve internetin hayatımızda kapladığı yerin artması, bilgisayar ve internet bağımlılığı olarak tanımlanan yeni bir bağımlılık türünün daha ortaya çıkmasını beraberinde getirmiştir. Bu açıdan internet, günümüzde bilgi ve iletişim kaynağı olmanın ötesinde, bazı bireyler için bağımlılığa dönüşmüş durumdadır. Her ne kadar ortada bir sorun olduğu kabul edilse de internet ve bilgisayar bağımlılığı henüz kavramsal bir tartışma olarak varlığını sürdürmektedir (s. 101).

2000-2007 yılları arasında internetin kullanım artış oranları Avrupa’da %231, Türkiye’de %700’dür (s. 114). Türkiye’de bu alanda yapılan çalışmalar artış

^a İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalında yüksek lisans yapmaktadır.
Elektronik posta: selinirmak07@gmail.com

oranları ile birlikte değerlendirildiğinde, özellikle internet kullanımını temelinde ortaya çıkan internet bağımlılığına ilişkin çalışmaların artış oranında aynı başarının (!) gösterilemediği söylenebilir. Kültegin Ögel'in eseri, internet bağımlılığını anlamakla ilgili kapsamlı bilgiler sunmanın yanında önleme ve tedavi konusunda da ayrıntılı bilgilere yer vermesi bakımından literatüre önemli katkılar sunmaktadır. Kitabın temel vurgusu çocuk-yetişkin, kadın-erkek demeden hızlı bir şekilde herkesin internetin esiri olmaya doğru evrilmesidir.

Kitap iki ana bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde internetin gelişerek yaygınlaşması ile devam eden sanalizm hareketine (s. 15), insanoğlunun yaşam tarzını değiştiren internetin büyümesine veya psikolojik etkisine (s. 23), bilgisayar ve internet yoluyla ulaşılan sanal âlemin farklı işlevlerini yerine getirmek üzere internette sunulan farklı sanal yaşam biçimlerine (oyun, sosyal ağ siteleri, kumar, pornografi vs.) (s. 35), yeni model kahvehaneler olarak kabul edilen internet kafelere (s. 61-66), gerçeklerden kopmaya neden olduğu düşünüldüğü kadar gerçeği daha iyi yaşamaya da kapı açabileceği düşünülen sanal oyunlara (s. 48) ve son olarak giderek daha çok "gerçek" olma vasfı kazanan yeni bir ilişki biçimi olarak sanal ilişkilere (s. 74) yer verilmiştir. Ayrıca bu bölümde boş zamanların nasıl geçirildiğinin yaşam doyumu açısından büyük önem taşıdığına değinilerek bilgisayar başında geçirilen zamanın da aslında bu bağlamda ele alınabileceği belirtilmektedir. Diğer yandan, kitapta yaşamın tümünün boş zamanlardan oluşmadığının altı çizilerek önümüzde duran bir paradoksa işaret edilmektedir: Günümüzde bilgisayar ve internet artık boş zaman değerlendirme aracından daha çok yaşamın kendisi olmaya başlamıştır (s. 60).

Kitabın ikinci bölümünde; internetin yarattığı sorunlar, internet bağımlılığının ne olduğu, bağımlılığın nasıl geliştiği, insanların neden bağımlı hâle geldikleri, kimlerin bağımlı olduğu kimlerin olmadığı, bilgisayar ve internet bağımlılığı noktasında cinsiyetler arasındaki farklılık, internet ve bilgisayar bağımlılığının sonuçlarına ilişkin fikirler alanyazın ile bir arada değerlendirilerek sunulmuştur. Sonrasında internet ve bilgisayar bağımlılığının tedavisinde takip edilecek temel evrelere, tedavi noktasında eşlerin ve ebeveynlerin nasıl bir yol izleyebileceklerine, bağımlılığı önlemek için neler yapılabileceğine ve bağımlı bireylere nasıl yaklaşılması gerektiğine alanyazındaki modeller temelinde yer verilmiştir.

Kitap boyunca internet bağımlılığının gerçek bir bağımlılık türü olup olmadığı noktasında alanyazındaki tartışmalar aktarılmıştır. Aslında bu tartışmaların odağında internetin ve bilgisayarın daha çok, kullanıcılarının başka şeylere (oyunlar, pornografi, kumar, chat odaları vb.) bağımlı olmasını sağlayan birer "araç" olarak

nitelendirilmesi bulunmaktadır (s. 101). Zira internet kişilerin teknolojiye ve bilime ilgilerinden bağımsız, hemen hemen herkesin kötüye kullanabileceği bir alan sağlamaktadır (s. 102). Bu anlamda karşı çıkılması gereken husus teknolojinin ulaştığı nokta değil, onun nasıl kullanıldığıdır. İnternet (kötüye) kullanımı, internet bağımlılığına yol açmasının yanında diğer davranış bağımlılıklarını (seks, kumar, alışveriş vb.) da besleyici bir rol üstlenerek ikinci bir risk daha oluşturmaktadır (s. 121). İnternet bağımlılığına yönelik eleştirilerden biri de internet bağımlılığının sebeplerinin, kişide daha önce var olan depresyon, dikkat dağınıklığı bozukluğu, anksiyete veya dürtü kontrol bozukluğu gibi diğer sağlık sorunlarının yanlış teşhisi olduğu görüşüdür (s. 129). Oysa bu yatkınlık kişiyi sadece sorunlu internet kullanımına eğimli hâle getirebilmektedir. Bu nedenle fazla internet kullanımının gerçekten bağımlılıktan mı kaynaklandığı yoksa altta yatan başka bir psikiyatrik bozukluğun belirtisi mi olduğu iyi ayırt edilmeli ve tedavi buna göre planlanmalıdır (Arısoy, 2009).

Doğanın dışında insanın kendi yarattığı bir araç olarak internetin insanoğlunun hayatına bu kadar girmeyi nasıl başardığı internetin büyümesi ile açıklanmaktadır (s. 23). İnternet sunduğu farklı aktiviteler ile kişilerin farklı ihtiyaçlarına hitap eder. İnternet sayesinde kişinin bir grubun parçası olması, yeni bir kimlik kazanması, kendini ifade etmesi çok daha kolaylaşır. Kısacası kişi kim olmak istiyorsa o olabilir internette çünkü internet gizemlidir; sınırsızdır; internetin toplumsal denetimi zayıftır, kontrol kişinin kendisindedir; seçeneği çok fazladır; kişiye statü verir ve strese karşı farklı başa çıkma yolları sunar. Bunların karşılığında ise kişinin herhangi bir sorumluluk almasına gerek yoktur; internet tembel işidir, emek gerektirmez.

Ayrıca sosyalleşme kavramının nasıl algılandığına bağlı olarak belli bir kesim için internet önemli bir sosyalleşme aracı olarak işlev görmektedir. Çünkü sosyalleşme kavramı aynı zamanda ve aynı mekânda olma gerekliliği gibi algılandığında, internetin sosyalleşmeye olumsuz etkisi olduğu düşünülmektedir (Dinçer, Mavaşoğlu ve Mavaşoğlu, 2014). Oysa bilgisayarın bulunup ardından internetin yaygınlaşması beraberinde fizikselliğin olmadığı, bedenlerin geride bırakıldığı yeni bir “yer” olarak sanal âlemi (s. 69) ve ortak mekânda gerçekleşmeyen, yüz yüze görüşmeye dayanmayan, bedensel temas olanağının bulunmadığı, araçlı bir iletişim ile gerçekleştirilen sanal ilişkileri ortaya çıkarmıştır (s. 74). Bu noktada kitapta da gerçek kavramına karşı sanallık kavramına yönelik önemli tartışmalara yer verilmiştir. Burada önemli olan sanal ilişkinin varlığı değil, sanal ilişkinin bir yaşam tarzı hâline dönüşmesi ve kişinin gerçeklikle bağlantı kuramaz duruma gelmesidir. Bu anlamda sanal ile ger-

çek arasındaki dengeyi sağlamak ve sağlıklı internet kullanımı ile sorunlu internet kullanımı arasındaki sınırı doğru çizebilmek hayati öneme sahiptir.

Bağımlılık gelişiminde en önemli faktör beyindeki “haz yolağı” olarak adlandırılan bölgenin harekete geçmesi ve kişinin haz almasıdır. Bu hazzı öğrenen beyin, hazzı tekrar yaratacak nesnelere aramaya başlar. Ancak son yıllardaki çalışmalara göre sadece hazzın bağımlılıkta yeterli açıklayıcı mekanizma olmaktan yetersiz kaldığına ve bağımlılık araştırmalarında beyin haz üreten bölgesi artık haz üretmese bile insanların yine de bu davranışları sürdürdüğü, kişinin hoşlanmasa bile aramaya ve istemeye devam ettiğinin tespit edildiğine işaret edilmektedir. Bu anlamda kişinin davranışını sürdürmesinin mantıklı bir açıklamasının kalmadığı düşünülmektedir (s. 118).

Tedavi aşamasında ise farklı bağımlılık türlerinin tedavi süreçlerindeki en önemli prensiplerden birisi *bağımlı nesneden uzak kalmaktır*. Ancak internet ve bilgisayar bağımlılığında bağımlı olunan nesneyi ortadan kaldırmak ya da tümüyle yasaklamak mümkün değildir (s. 153). Kitapta diğer bağımlılık türlerindeki yaygın tedavi yaklaşımları ile karşılaştırmalı olarak bu konu ele alınmış ve tedavi açısından “hep-hiç” şeklinde bir anlayışın bu tür bir bağımlılığın tedavisinde yeri olmadığına değinilmiştir. Yazar tarafından internet bağımlılığının kendine özgü yapısına bir kez daha dikkat çekilerek internet bağımlılığının içinde barındırdığı farklı nesnelere karşı gelişen bağımlılıklarda da bağımlı olunan nesnenin çeşidine göre bir değerlendirme yapmanın gerekliliğinin gözden kaçırılmamasına özellikle vurgu yapılmıştır (s. 119). Bu anlamda internet bağımlılığının tedavisi noktasında yapılabilecek en temel şey bilgisayar kullanımını kontrol altına almaktır. Kitapta özellikle tedavi sürecinde bağımlı kişiler ve aileleri/yakınları tarafından yapılması gerekenlere değinildiği gibi yapılmaması gereken noktalara da sıklıkla yer verilmesi bu çalışmayı alandaki diğer çalışmalardan farklı kılmıştır. Ayrıca farklı bağımlılık türlerinde nasıl farklı yaş grupları için farklı tedaviler uygulanıyorsa internet bağımlılığının tedavisi için de aynı durumun geçerliliğinin altı özellikle çizilmiş, bu kapsamda eşler ve ebeveynler için iki ayrı yol haritası sunulmuştur. Tedavi noktasında unutulmaması gereken diğer bir husus da tedavilerin birey hangi yaş aralığında olursa olsun “birey” olma durumu gözetilerek farklı stratejilerle uygulanması gerektiği ve be nedenle standart bir tedavi yaklaşımının olamayacağıdır.

Kitap, madde bağımlılığına ilişkin hem kuramsal bilgileri hem yazarın alanda karşılaştığı pratik vakalardan örnekleri (genellikle ergenlik dönemindeki internet bağımlısı bireyler ile ilgili) hem de konuyla ilgili farklı araştırmaların sonuçlarını içinde

barındırmaktadır. Bu anlamda internet ve bağımlılık konuları çok geniş bir yelpazede ele alınmış ve bu sayede kitap, alanda çalışan uzmanları, eşi ya da çocuğu internet bağımlısı olması nedeniyle bilgilendirilmeye ihtiyacı olan aile bireylerini, bağımlıların bizzat kendilerini de içine alan geniş bir okuyucu kitlesine hitap edebilmeyi başarmıştır. Kısacası bu konunun tüm aktörlerini içinde kaybolacakları bir yolculuğa çıkarmaktadır. Üstelik yazar, bu alanda çalışan uzman bir doktor olmasına rağmen kitapta yoğun bir teknik bilgiye yer verilmemiştir. Bu husus okuyucuların kitabı anlamalarını kolaylaştırmıştır. Buna karşılık kitabın çok fazla bölümden oluşması ve bu bölümler arası geçişkenliğin bazı noktalarda sağlanamaması konu bütünlüğü noktasında zaman zaman bazı kopukluklar yaşanmasına ve tekrarlara neden olmaktadır.

Kitap internet ve bilgisayar bağımlılığının hem tanımı hem de tedavi süreçlerine ilişkin literatürde yer alan pek çok bilgiye yer vermiştir. Bu anlamda sorunlu internet kullanımına ilişkin süreci açıklayan tablolara, internet bağımlılığını değerlendirmede önemli ölçeklerden biri olan Bağımlılık Profil İndeksi İnternet Bağımlılığı Formu'na (BAPİNT), tedavi sürecinde bağımlı bireyler ile aileleri arasında yapılması önerilen Güvenli İnternet Kullanımı Sözleşmesi'ne ve tedavi sürecinde alanda sık karşılaşılan sorulara ve yanıtlara yer vermiştir.

Günümüzde çok hızlı gelişen bir teknoloji ile karşı karşıyayız. Günlük yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası hâline gelen internet, doğru kullanılmadığında hayatı olumsuz etkileyebilmektedir. Bu anlamda hem internet ve bilgisayar bağımlılığını tanımlamak hem de bununla mücadele etmek son zamanlarda daha önemli hâle gelmiştir. Ülkemiz için henüz yeni olan sorunu uzun bir süredir yaşayan Uzak Doğu ülkelerinde ve ABD'de bu bozuklukla ilgili tedavi merkezleri oluşturulmuş, bu konuda deneyimli klinisyenlerin yetiştirilmesine başlanmıştır (Arısoy, 2009). İnternet bağımlılığı için en önemli risk gruplarından birisi olan genç nüfusun Türkiye'de fazlalığı nedeniyle internet bağımlılığı için uygun bir zemin oluşturulmaya çalışılmaktadır. Bu bağlamda bu alana yönelik çalışmalara duyulan ihtiyacın bir kez daha altını çizmekte fayda vardır.

Kaynakça

- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 55–67.
- Dinçer, S., Mavaşoğlu, M. ve Mavaşoğlu, F. (2014). Üniversite öğrencilerinin internet kullanımlarının sosyal yaşam üzerine etkisi. *On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 145–157.