Kültegin Ögel

İNTERNET BAĞIMLILIĞI

İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak



TÜRKİYE İŞ BANKASI
Kültür Yayınları

KÜLTEGİN ÖGEL

İNTERNET BAĞIMLILIĞI

İNTERNETİN PSİKOLOJİSİNİ ANLAMAK VE BAĞIMLILIKLA BAŞA ÇIKMAK

İNCELEME/ARAŞTIRMA

TÜRKİYE İŞ BANKASI KÜLTÜR YAYINLARI

Kültegin Ögel
internet bağımlılığı
internetin psikolojisini anlamak
ve bağımlılıkla başa çıkmak
© türkiye iş bankası kültür yayınları, 2012
yayına hazırlayan:
AHMET SALCAN
görsel yönetmen:
BİROL BAYRAM
düzelti:
ASLI YALKUT
grafik tasarım uygulama:
TÜRKİYE İŞ BANKASI KÜLTÜR YAYINLARI
TÜRKİYE İŞ BANKASI KÜLTÜR YAYINLARI
istiklal caddesi, meşelik sokak no: 2/4 beyoğlu 34433 istanbul
Tel. (0212) 252 39 91
Fax. (0212) 252 39 95
www.iskultur.com.tr
Bu kitabın tüm yayın hakları saklıdır.
Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında gerek metin, gerek görsel malzeme yayınevinden izin alınmadan hiçbir yolla çoğaltılamaz, yayımlanamaz ve dağıtılamaz.

I

WWW BİR YAŞAM

Sanalizm

"W" harfinin üçünü, bir arada bu kadar sık görmemişti insanoğlu! İnternetle gördü...

Nedir İnternet?

İnternet görmeden bakmak, seslenmeden konuşmak, yorulmadan sevişmektir. İnternet daldan dala atlamaktır. İnternet, varken yok olabilmektir. İnternet seçmektir. Dokunmadan, koklamadan sevebilmektir. İnternet hayattan kaçmaktır. Başka bir boyut, başka bir âlemdir. Bir âlemin klavyeye sığmış halidir.

İnternet gelişimdir, bilimdir, özgürlüktür. Oyundur, iştir, gezidir, kitaptır, aşktır, bankadır, gazetedir, defterdir.

İnternet bazen hastalıktır...

Neden Facebook hayatımız oluyor? Neden oyunların başından kalkmıyoruz? Neden e-postalarımıza bakmadan duramıyoruz? Neden "chat" yaparken küfrediyor, başka kimliklerle diğerlerini ve kendimizi aldatıyoruz? İnternet sadece hayatımızı değil, psikolojimizi de etkiledi!

İnterneti bilmeyen kaldı mı? Daha ansiklopedik bir tanım yapalım: İnternet, dünya üzerindeki mevcut milyonlarca ağın ortak bir protokol çerçevesinde iletişim kurmasını ve birbirleriyle kaynaklarını paylaşmasını sağlayan ağlar arası bir ağdır.

Artık başka bir çağda yaşıyoruz. Bilgisayar teknolojisi insan hayatına girdiğinden ve internet toplumda yaygınlaştığından beri dünya farklılaştı.

Diğer teknolojiler de insan hayatını etkiledi. Ama internet tüm toplumsal yapıyı değiştirdi. Toplumsal yapıyla birlikte insanın doğasında da değişimler yarattı. "Sanalizm" adını verebileceğimiz bir çağ, "sanalist" adını verebileceğimiz takipçileri ve onların bir yaşam tarzı oluştu.

Sanalizm kendi hastalıklarını da yarattı: İnternet ve bilgisayar bağımlılığı!

Gelişim, Modernlik ve İnternet

İnternet, insanlığın gelişim sürecinin geldiği bir nokta! Bu noktadan öncesi olduğu gibi sonrası da olacaktır. Teknolojik gelişim, medeniyetin yeni bir yöne savrulmasına neden olmuştur.

İnternet, karşıtlarını da yaratmıştır. Karşıtlar bu teknolojik gelişmeyi ve getirdiklerini sevmeyenlerdir. Karşıtların biraz nostaljik takıldıklarını da söyleyebiliriz. Karşıtlıkları geçmiş çağlara olan özlemleridir. Teknolojiye karşı duyulan bu hoşnutsuzluğa rağmen, internet artık egemen bir kültür olmuştur ve yarınımızı şekillendirmektedir.

İnsanoğlu, eski çağlarda evreni egemenlik altına almaya çalışmamıştır. Evrenle ilişkisi sadece esriklikte gerçekleşmekteydi. Araç yapmaya başlayan ilkçağ insanlarıyla, doğaya egemen olma fikri gelişmiştir.

İlkçağ insanları aslında doğaya boyun eğmiştir. Çaresizlik bu davranışın temelinde yatan nedendir. Öte yandan gizilgüçlere inanmış ve bir anlamda doğaya karşıt bir enerjiyi beslemişlerdir. Yaşama dürtüsünün egemen olmasıyla ve teknolojik gelişimle birlikte insanoğlu doğaya boyun eğmemeye, doğayı eğip bükmeye başlamıştır.

Bunun en önemli nedeni de çaresizliktir. Anlayamadıkları ve çaresiz kaldıkları güçler karşısında boyun eğmişlerdir. Ama farklı şeylere tapmayı da ihmal etmemişler, aslında içlerindeki gizilgücü bugüne kadar taşımışlardır. Sonraki çağlarda evrenin güçlerini emerek yaşama dürtüsü egemen olmuş ve bir yarış başlamıştır.

Teknik, doğa egemenliği değil sadece doğa ile insanlık arasındaki ilişki üzerinde egemenliktir. İnsan dünyadaki doğal dengeyi ve düzeni her ne pahasına olursa olsun egemenliği altına alma hırsını taşır (Yalçın, 2003).

İlkçağ insanlarının ateşi bulmasından, tekerleği icat etmesinden, aletler üreterek hayatı kolaylaştırmasından farklı değildir internet. Araba çeken atlardan buharlı makinelere kadar gelişim tutarlı bir çizgi izlemektedir. İnternet postacının kapıyı çalmasının, atlarla yolculukların, telgraf direklerinin karşıtı değil devamıdır. İnternet son noktadır. Ama farklı bir boyut getirmeyi de başarmıştır.

İnternet, suçların niteliğini bile değiştirmiştir. Bu nedenle yeni yasaların çıkarılması zorunlu hale gelmiştir. Bu durum internetin insan yaşamını kökeninden etkilediğinin bir göstergesidir.

İnsan ve Makine

Dünyanın geçirdiği son beş yüzyıl, yenilik ve kişisel özgürlüğün toplumun stabilite ihtiyacı ve kontrolüyle dengelenmesi gibi yeni sosyal değerlerin kökleşmesine yol açmıştır. Buna göre çok fazla sosyal değişim, çok fazla kişisel özgürlük sosyal düzeni tehdit etmektedir.

İnterneti anlamak için insanoğlunun makineyle ilişkisine bakmak gerekir. Toplum makinelerle olan ilişkisinde derin bir ikilem (ambivalans) yaşamıştır ve yaşamaktadır. Buna iyi bir örnek olarak saat ele alınabilir.

Saat keşfedildiğinde aynı bilgisayar veya internet gibi topluma hizmet vereceği düşüncesi hâkim olmuştur. Saatle gezegenlerin takibi yapılabilmiş, birçok önemli dini günün tam tespiti sağlanabilmiştir. Ancak saatin keşfi aynı zamanda Kilise'nin dogmalarının da yanlış olabileceği fikrini yaratmıştır. Saat toplumun düzenini de etkilemiştir. Hayat saate göre düzenlenmeye başlamıştır. Saat toplumu yönetir hale gelmiştir. İnsanların aktivitesi kayıt altına alınmıştır. Öte yandan bu durum Kilise'nin toplum üstündeki gücünü de etkilemiştir.

Saatin keşfiyle mekanik oyuncak endüstrisi patlamıştır. Kendi kendine hareket eden oyuncaklar türemiştir. Bunların basit bir robot olduğuna kuşku yoktur. Bu ilkel robotlar o tarihlerde insanoğlunun üretilebileceği fikrini de yaratmıştır. Bu fikir toplumu korkutmuştur. İnsanın kendini kontrol eden makinelerden korkusu o günlere dayanmaktadır.

Makinelere güvensizlik hep varolagelmiştir. Terminatör gibi filmler de makinelere olan güvensizliğin bir sembolüdür. İnternet ve bilgisayardan korkularımız da bunun benzeridir. Doğanın ötesinde insanın kendi yarattığı bir araç, insanı ve insanlığı kontrol eder bir hale gelebilir mi? Bu korku acaba insanoğlunu kontrol etmeye hevesli bireylerin paranoyası olabilir mi?

Bir yanda bu korku yaşanırken, diğer yanda bilgisayarın getirdiği nimetlerden faydalanmak insanoğlunun ikileminin bir göstergesidir. Ama bir gerçek var ki, o da ikilem duyulan nesnenin, kişiyi o nesneye daha çok bağladığıdır.

Yeni endüstriyel toplumda bireyin ürettiği üstüne kontrolü azdır. Kendi bedeni üstünde de kontrolü azdır. Bireysel güç, zaman içinde giderek güçsüzlüğe dönüşmüş durumdadır. 18. yüzyıl insanların bir makine gibi kontrol edildiği bir dönemdir. 19. yüzyıl ise makinelerin insanı kontrol edecek bir araç olarak kullanıldığı bir dönem olmuştur. Fabrika sahipleri artık makineleri tercih etmektedir (Ellerman, 2006). Ya da makine gibi insanları!

İnternetin ortaya çıkışı da aslında askeri amaçlarladır. Zaman içinde diğer alanlarda kullanım şansı bulan internet tahminlerden daha hızlı yaygınlaşmıştır. Yaşamı kontrol eden bir araç haline gelmiştir ancak kontrolsüzlüğü sağlayan yanı insanları cezbetmiştir. Sonuçta internet sosyal düzenin alternatifi olmuş ve düzenleyicilerin rakibi haline gelmiştir.

Her yenilik birçok sorunu da gündeme getirir. Yeniliğin nasıl kullanıldığı yenilikten bağımsız bir sonuç doğurur.

İnternet ve Kapitalizm

İnternet ile kapitalizm arasında yakın bir ilişki vardır. İnternet doğduğu gün karşısında kapitalizmin sırıtan görüntüsüyle karşılaşmıştır. Kapitalist sistem interneti büyütmüştür. Kapitalist sistemin interneti kullandığı aşikârdır. İnternetin kapitalizme isyan ettiği alanlar olmakla birlikte, gelecekte bu ilişkinin nasıl şekilleneceği izlenmeye değer bir durumdur.

İnterneti sadece ve sadece kapitalizmin aracı olarak görenler de vardır. İnternet, kapitalist sistemin bir aracı olması nedeniyle de yoğun eleştirilere konu olmaktadır. Günümüzde internet ağının tüm dünyayı sarmasıyla devam etmekte olan iletişim teknolojisindeki gelişmeler, pazarları birbirlerine bağlayarak tek bir büyük pazara dönüştürmektedir.

Kapitalist mantığın bir sonucu olarak, internetin bir dünya pazarı yaratacağı öngörüsü, büyük şirketler ile tekellerin iştahlarını hemen kabartmış ve dikkatlerini internetin sağlamış olduğu bu yeni, çok yönlü haberleşme ağına yöneltmelerine neden olmuştur (Yalçın, 2003).

İnsanlar İnternet ortamında, diğer bazı şeyleri yaparken iyi birer tüketici/müşteri durumuna da gelebilirler. Şu an olan bitenler gerçekten de kapitalizmin teknolojiyi tüm dünyayı pazar haline getirmek için kullandığı yönünde değerlendirilebilir.

Çoğu şey bedavadır internette! Hiç paranız olmadan yıllarca dolaşabilir, birçok şeye asgari ölçülerin üstünde sahip olabilirsiniz. İnternette eğlendirici oyun ve yazılımlara kolayca ulaşılabilmektedir. İnternette oyun oynama veya yükleme

imkânı veren sayısız site vardır. Sadece oyun değil her türlü yazılım, dosya kolayca yüklenebilir.

Karşı çıkılması gereken şey teknolojinin ulaştığı nokta değil, bunun nasıl kullanıldığıdır. Sorun teknoloji kullanımının mantığının değişip değişmeyeceğine ilişkin sorulara cevap aramaktır.

İnternet, yarattığı yeni imkânlar nedeniyle geçmişin ve nostaljik yapıların yok edilmesi açısından da eleştirilebilir. İnternetle geleneksel işyerleri kaybolmuştur. Farklı emek ve üretim biçimleri gelişmiştir. Kitapçıların yerini kitap siteleri, pazarların yerini değiş tokuş siteleri almıştır (Yalçın, 2003).

Ama çağlar biter, yeni çağlar başlar. Hiç kimse eski mesleklerini ve yaşam tarzlarını sonsuza kadar sürdüremeyecektir. Romantizmin veya modernizmin yaptığını, sanalizm de yapmıştır ve yapacaktır. Ta ki yeni bir çağa kadar!

İnsan, Mutluluk ve Teknoloji

Teknoloji, insanları pasifize etmekte ve egemen sınıfın çıkarına uygun olarak değiştirmekte midir?

Teknoloji tümden yanlış mıdır? İnsanlar mutlu olmak istiyorlarsa bilgisayarları, otomobilleri, uçakları, elektriği hemen terk etmeli ve kırsal alanlara göçerek toprağı ekip biçmeli, daha az sofistike aletler kullanmalı, böylece hayatlarını daha dolu mu yaşamalıdırlar?

Halbuki internet de insanların mutluluğu ve kolaylığı için değil midir? Hem de çok kolayca mutluluk getirmektedir. Daha az sofistike internet nasıl mutluluk için yeterli değilse, toprağı işlemenin her insana mutluluk getireceği de bir yanılsamadır (Yalçın, 2003).

Toprağı işlemekten bir elma yemeye zamanı olmayan insan ile internet dışında hayatı kalmayan insan arasında nasıl bir fark vardır ki? Benzer şekilde bankada tüm gününü ekran başında geçirmeye zorlanan insan ile başkasının toprağını işlemeye zorunlu olan bir ırgat arasında da?

Nostalji gelişimin önünde duramaz. İlerleyen teknoloji her zaman insanlık için yeni yaşam biçimleri yaratmıştır. Bir süre sonra kendisi de nostalji olmuştur!

Demokrasi ve İnternet

İnternette herkes eşittir. İnternet ayrımcılık yapmaz. Herkes kendini ifade etmek için eşit fırsatlara sahiptir. Kişiler sosyal statü, zenginlik, ırk veya cinsiyet farklılığı olmadan aynı düzeyde bulunur. Gerçek hayatta insanların kıyafetine bakıp yorumlar yapma durumu internette yaşanmaz. Bu olgu "internet demokrasisi" olarak adlandırılmaktadır (Bayraktutan, 2005).

İnternet sayesinde belli bir ülke sınırları içinde bulunulmaksızın o ülkedeki kaynak veya insanlara erişmek mümkün hale gelmekte, bu kolay erişim neticesinde aidiyet kriterleri de farklılaşmaktadır. Aynı ağı kullanan insanlar için "nettaşlık" kavramı gündeme gelmekte, küresel köyün sakinleri için artık mahalli-global ayrımı ortadan kalkmaya ve her şey yerel olmaya başlamaktadır.

Böylece insanlar, zaman ve mekân kısıtlamalarının belirleyici olmadığı bir üst kültür oluşturabilmektedir. Kamusal alanı genişleterek toplumsal katılımı ve söylem imkânlarını zenginleştiren internetin demokrasiye ciddi bir katkıda bulunduğu açıktır (Yılmaz, 2006).

Sağlıklı bir demokrasinin göstergesi, yapılan seçimlere katılım oranının yüksekliği kadar, sosyopolitik organizasyonlara olan katılımın yüksekliğidir. Bu organizasyonlara olan politik katılım seçimlerde oy kullanma oranlarından çok daha önemlidir. Bu anlamda internet, vatandaşların sosyopolitik organizasyonlara katılmasını olumlu anlamda artırmıştır (Yalçın, 2003).

Daha demokratik, daha açık bir toplumun yükseleceği bir zemin olarak internet başlangıçta çok şey vaat etmiştir. Ancak sansüre uğratılma çabaları da söz konusudur. Bu durum interneti engelleyememiştir. İnternetin engellenemez oluşu, demokrasi için bir avantajdır.

Bugün ülkemizde 5.000'den fazla internet sitesinin yasaklanmış olduğunu söylemeden geçemeyeceğim. Yerleşik kurallar, anlayışlar, ahlaki bakışlar internetin getirdiği özgür ortama tahammül edememiştir.

Herkes internette kendine bir site veya blog kurabilir ve istediğini söyleyebilir, yazabilir; bunları büyük kitlelere duyurabilir. Sınıf farkları, kastlar, kulüpler, cemaatler veya ahlaki bakış açıları bunu engelleyemez.

İnternette örgütlenen protestolar çok kısa sürelerde eylemcilere ulaşmaktadır. İlgili siteleri kazara ziyaret eden ve olaydan haberi olmayanları bile bazı durumlarda protesto içine dahil olabilmektedir. İnternetin siyasi örgütlenmelerdeki yeri ve önemi büyüktür.

İnternet serbest kürsüdür. İnternet diğer insanların duygu ve düşüncelerine şahitlik yapma fırsatı tanır. İnternet televizyonun aksine çift yönlü bir iletişim aracıdır ve herkes internette duygu ve düşüncelerini sohbet odaları, forumlar, internet sitelerinde izleyiciye ayrılan "görüşler" vb. pek çok sayfa aracılığıyla duyurabilir. Diğer insanlar da isterlerse bu sayfalara yazan insanların yazdıklarını okuyup takip edebilir. İnternetin serbestliği, Londra'daki Hyde Park'ın büyüsünü geçer.

Bu kitabın yazıldığı günlerde "WikiLeaks sendromu" dünyayı kasıp kavurmaktaydı. Kimine göre WikiLeaks sitesinde yayımlanan Amerikan Dışişleri'ne ait belgeler dünyayı değiştirecekti, kimisine göre ise bu sadece bir toplum mühendisliği çalışmasının bir ürünüydü. Ancak bir düşünecek olursak, hangi medya türü bu belgelerin insanlara ulaşmasını bu kadar kolaylaştırabilirdi? Bu durum, bilginin bir iki medya patronun tekelinden çıkmasıdır. Bilginin kontrol edilemeyişidir. Öte yandan tüm politikacıların medyayı kullandığını düşündüğümüzde, internetin de kullanılamayacağını düşünemeyiz. İnternet tüm medyalar kadar kullanılabilirdir ama onu farklılaştıran demokratik ve toplumsal olmasıdır.

Bu haliyle de internet yeni bir çağın başlangıcıdır...

Anarşizm ve İnternet

Cogito dergisinin 30. sayısında Tuğrul Tanyol, anarşizm ile internet arasındaki bağlantıyı şu biçimde tanımlıyor:

> İnternet bir kargaşa ve kaos ortamı, yani anarşi midir? İnternet belki de Anarşizm tarihinde, anarşinin vücut bulabildiği tek alan olmuştur. Hukuk ve düzenlemeler bu teknoloji hızına yetişmeyince İnternet'in gerçekten de düzensiz ve kargaşa içinde geliştiği söylenebilir.
>
> Anarşizm doğallıkla başarısızlığa mahkûm bir felsefe ve dünya görüşüdür, çünkü uygulama alanı yoktur, gerçekçi değildir. Anarşist devlet olamayacağına göre insanların özgürlük alanlarının nasıl çizileceği belirsizdir.
>
> Gençlerin içindeki isyan ve değişim duygusu zaman zaman nonkonformizm ile anarşizmi karıştırabiliyor. Gençler toplumsallaşmanın etkisine yaşlılara oranla daha az tabi ve içinde yaşadıkları topluma fazla bir yatırım yapmamış olduklarından her zaman her yerde değişim özlemlerini en çok dile getiren kesim olmuştur. Ve İnternet büyük ölçüde bu kesimin elindedir.
>
> Bilgi ile birlikte düşünceler de bu elektronik sanal ortamda akmakta. Bu düşüncelerin bir bölümü eski çağa ait kafa yapıları tarafından kuşkusuz zararlı olarak görünüyor, ama ortada tutuklayacak kimseyi bulamadıkları gibi, kapatacak bir mekân, toplanacak bir yayın da yok.
>
> İnternet uluslararasıdır. İnternet'in ulusal sınırları tanımadığı bir gerçektir. Ulusal farklar gözetilmeksizin ortak ilgi alanlarını paylaşan insanlar sanal bir çatı altında, var olmayan bir ülkede bir araya geliyorlar. Bu anlamda küresel bir "sivil toplum" oluşturmaktadır. İnternet küresel kapitalizmin gelişmesine yardımcı olduğu gibi, küresel kapitalizm karşıtlarının da işine yarıyor. Birçok protesto hareketi artık İnternet üzerinde organize edilmektedir.

İnternetin, bazı teknolojik gelişmeler gibi köle değil, anarşist bir tavrı vardır.

Sanal Kimlik

Kişinin sanal kimliği aslında en güzel Facebook sitesinden görülebilmektedir. Kişinin sayfasına baktığımızda o kişinin kim olduğunu anlamakta bile zorlanıyoruz bazen. Bambaşka bir fotoğraf yer alır sitede. Herkes görmek istediğini oraya koyar. Fotoğrafı olmayanlar fotoğraflarından korktuklarından değil, iç yansımalarını gösterebilecek bir fotoğraf bulamamaları için koymazlar.

Sanal kimlik, kendini ifade etme biçimi olarak seçilen bir yöntemdir. Bir yalan veya aldatma değil, kendini ifade etme biçimidir. Olmak istediğimiz ile olduğumuz arasındaki fark! Olmak istediğimiz her zaman doğru mudur veya mükemmel midir? Kesinlikle değildir. Aslında içimizdekidir. Peki içimizdekiler sahte midir? Gerçek değil midir? Bunu gerçek olarak kabul etmemek, romantizme de ihanettir. Hangi aşk gerçektir ki? Aşk gerçek olsa o kadar haz verebilir miydi? Gerçek olan sevgidir ve verebildiği haz da ortadadır!

www yaşam biçimini tercih edenlerin iki farklı kimliği vardır:

1. Özellikle sahip olmayı istemediği veya gizlemek istediği özelliklerini de içeren gerçek yaşam kimliği.

2.İstediği veya gerçek yaşamda sahip olamayıp da hayalini kurduğu vasıflara büründüğü sanal yaşam kimliği. Sanal yaşam kimliği, bireyin istek ve arzuları doğrultusunda şekillenebildiği için birey tarafından daha çok kabullenilmektedir.

İnternet ortamında yeni edinilmiş sahte veya gizli kimlikleriyle bireyler yenilik arayışlarının, özgürlük isteklerinin, toplumsal baskı ve normlardan uzak duygu ve düşüncelerin ifade edildiği, farklı gruplara karışabilme gibi olanaklara sahip olabilmektedirler (Güzel, 2006). Dolayısıyla birey sohbet odaları, tartışma forumları gibi çeşitli sanal ortamlarda kendi oluşturduğu sanal kimliği kullanabilmek için internette daha çok zaman geçirmektedir.

"Avatar"

Son yılların önemli filmlerinden biri olan Avatar, aslında sanalizmin zirvelerinden birisi ve sözcüsüdür. Dünya'ya beş ışık yılı uzaklıktaki Polifemus adlı gezegenin 14 uydusundan biri olan Pandora'da, kendilerine Na'vi adını veren, insandan daha büyük ve güçlü, mavi derili zeki canlılarla olan iletişimi ve sömürge savaşlarını anlatan film, sıradan bir bilgisayar oyununun kurgusundan daha öte bir yenilik getirmemektedir.

Zehirli Pandora atmosferinde özel bir maske kullanılması şarttır ve Na'vilerle arabuluculuk gerektiği için insan DNA'sı ile Na'vi DNA'sı eşleştirilip, laboratuvar ortamında melez canlılar yaratılır. Bu "bilinçsiz" bedenler, sadece kendi DNA'larına sahip olan insanlar tarafından "uzaktan kumanda" edilebilmektedir.

Filmde Pandora gezegenine giden kahramanlar aslında birer sanal kimliğe dönüşmekte ve bir sanal âleme geçmektedirler. Dönüştükleri kimlikler, aslında bilgisayar oyunlarında gözlemlediğimiz kimliklerden farklı değildir. Herkes özlediği veya idealleştirdiği kimliğe bürünür. Filmin kahramanı Jake Sully, bacakları felçli eski bir askerdir. Pandora'ya giderken atletik, çevik bir insan kimliğine geçtiğini görürüz. Sully ise yaşlanmakta olan bir kadınken, genç ve güzel bir kadın kimliğine geçer.

Yeni kimliklerinde herkes çok mutludur. O kadar mutludur ki, asıl gezegenlerine yani Dünya'ya karşı savaşırlar. Aslında savaştıkları realite midir yoksa?

Avatar filmi üstüne ideolojik yorumlamalar da yapılmıştır. Örneğin Ahmet Hakan'a göre Avatar filmi:

- Solcudur: eşitlik fikri aşılar.
- Dincidir: mucizelere yer verir.
- Müslüman soldur: yüce güce dayanarak isyan eder...
- Antiemperyalisttir: sömürgeci güçlere karşı bayrak açar.
- Direnişçidir: asla uzlaşmaz...
- İnançlıdır: düşman ne kadar güçlü olursa olsun yıldırılamaz.
- Millicidir: taklitçi değildir, kendi medeniyetine güveni tamdır.

• Çevrecidir: doğaya egemen olmak istemez.

Aslında bu film, aşağıda tartışacağımız sanalizmin taşıdığı ideolojinin yansımasıdır.

Sanalizm

Teknoloji ilerledikçe bilgisayar kullanımı günlük hayatın içine daha çok girmekte, giderek daha fazla insan bilgisayar, internet, oyun gibi farklı türlerde kendilerini ifade etme yoluna gitmektedir.

Bu ifade etme yöntemi giderek bir neslin, iletişimin, yaşam tarzının ve sosyal yapının gelişmesine yol açmıştır. Dünya tarihinde yeni bir dönem olarak adlandırılacak kadar toplumların içine işlemiştir.

1800'lerin sonunda ve 1900'lerin başında afyon bağımlılığının dünyayı sarmasından sonra 1970'lerde yaşanan eroin rüzgârını, 1990'larda ekstazi estirdi. Tüm bunlar insanlığı sarstı. Ama artık farklı ve yeni bağımlılıklar var. Neler mi?

• Telefonla konuşmak.
• SMS mesaj göndermek.
• İnternet.
• Bilgisayar.
• Playstation vb.
• İpod!

Aslında tüm bunlar uygarlığın gelişim sürecini izleyen dönemin hastalıklarıdır. Emperyalizmin yoğun yaşandığı 19. yüzyılda, emperyalizmin dayatmasıyla Çin afyon bağımlılığına teslim olmuştu. Daha sonra Çin'den batıya doğru yaşanan göçle emperyalizm kendini vurdu, afyon bağımlılığı Amerika, İngiltere ve Fransa'da yaygınlaştı. O dönemi takip eden yıllarda kısa süren bir eroin rüzgârı esti.

İkinci Dünya Savaşı'nı takip eden yıllarda ortaya çıkan özgürlük rüzgârları 1960'lı yıllardan itibaren toplumlara damgasını vurdu ve esrar dünya bağımlılık tahtına kuruldu. O yıllarda insanın kendini bulma arayışı ve bir "yola çıkması (trip)" LSD kullanımını da getirdi.

1970'li yıllarda soğuk savaş derinleşti. Bu dönemin acısını dindiren ise eroin oldu. Eroin fırtınasını ekstazi takip etti. 1990'lı yıllarda kentleşme ile onun getirdiği yabancılaşma ve acımasız rekabet ortamına ilaç gibi geldi ekstazi. Yakınlaşmayı artırması ve insanı hızlandırarak rekabette taraf olabilmeyi sağlaması bu dönemin uyuşturucusu olarak ekstazi ve kokain kullanımını yaygın kıldı.

2000'li yıllara ise damgasını "sanalizm" vurdu. Kolaylık adına ortaya çıkan ama toplum hayatını tümüyle kavrayan sanal ortam döneme adını yazdırmaya başladı. Haberleşmeden para takibine, sanattan günlük etkinliklere kadar sanal ortam görev aldı. Yaşamı kolaylaştıran sanal ortamın yaşamın bizzat kendisi olması ise gecikmedi. Doğal olarak bu dönemin bağımlılığı ise internet ve bilgisayar oldu. İnternet ve bilgisayar bağımlılığı sanalizmin bir hastalığıdır.

Yaşadığımız bu çağda her şeyde sanallığın damgası var. Yaşantılarımızı sanal ortamlar belirliyor. Yaşamımız sanal ortamlarda geçiyor. İlişkilerimiz, iletişimimiz, sanatımız, eğitimimiz hep sanal hale geldi. Dilimiz sanal ortamın ürettiği kelimelerle doldu.

Farklı karakteristik özellikleri olan bir dönem yaşıyoruz. Bu nedenle sanalizm yeni bir akımdan öte bir çağ (era) ve hareket (movement) olarak değerlendirilebilir. Romantizm veya modernizm gibi yeni bir hareket.

Bir hareketin veya çağın başlaması için başlangıç aldığı bir nokta olmalıdır. Sanal çağın başlangıcı ise bilgisayarın bulunmasından sonra internetin yaygınlaşmasıdır. Bir çağdan söz edebilmek için uzun sürmesi gereklidir. Sanal çağ ise kolaylıkla biteceğe benzemiyor.

Sanalizm diğerlerinden daha "kötü" olarak değerlendirilemeyeceği gibi, daha "iyi" bir çağ da değildir. Nostaljik akımların etkisinde kalarak geçmiş çağlara övgü yağdırıp, yeni bir çağa sövgüyü uygun görmek adil değildir. Geçirdiğimiz değişim mevcut bir çağın dejenerasyonu değil, yeni bir çağ olarak kabul görecek kadar somuttur.

Önceki nesiller sanalizm hareketini ayrı bir hareket veya çağ olarak görmekte zorlanmakta ve bunu bir dejenerasyonla açıklamaya çalışmaktadır. Sanalizmi ayrı bir hareket ve sanal çağı ayrı bir çağ olarak görmekte zorlanmamızın bence en önemli nedeni, entelektüel yapısının çok güçlü olmamasıdır. Teknik altyapısı çok güçlüdür bu çağın. Çok yaygınlaşması ve tüm toplum katmanları tarafından benimsenmesi sonucu entelektüel gelişimi üst düzeyde olmamıştır.

Ayrı bir çağ ve hareket olarak kabul edip etmemek tartışması değil amacım. Buraya takılmak gereksiz olur. Ama farklı bir dönemde yaşadığımız bir gerçek. Bunun farklı bir dönem olduğunu kabul ettiğimiz sürece bu dönemi anlayabiliriz. Yoksa bugünkü yaşantıları geçmiş dönemlere göre kategorize edersek yanılabiliriz. Nostaljik takıntılarla mutsuz olabiliriz. Olan biteni, çocuklarımızı veya aşklarımızı anlamakta zorluk çekeriz. Geçmiş ile bugünün yaşam biçimlerini sürekli karşılaştırarak, doğruyu elma ile armudun toplamında arayabiliriz. Hep geriye dönüş umuduyla yaşayarak, ileri doğru adımlar atmayabiliriz.

Sanalizm artık her yerde. Birlikte yaşamak zorundayız!

Gerçek Karşısında Sanal

Gerçek üstündeki felsefi tartışmalar yıllardır sürerken ve yıllarca sürecekken, sanalın karşısında bu kadar eleştirel olabilmek aslında basite sığınmaktır. Sanalizmin karşıtları sanal dünyayı gerçek dünyanın karşısına koyarlar. İşte bu noktada gerçeğin ne olduğunu tartışmaya başlayabiliriz. Ama bu tartışma için bu kitabın sayfaları yetmez. Matrix filminde Morpheus'un söylediği belki bir açıklık getirebilir:

> "Gerçeği nasıl tanımlarsın? Eğer hissedebildiğin şeylerden bahsediyorsan, koklayabildiğin, tadabildiğin ve görebildiğin, o zaman gerçek, basitçe beynine iletilen elektronik sinyallerdir."

Bir bilgisayarın bize sunduğu sanal dünya da elektronik sinyallerden ibarettir. Zihnin bedensiz olması, gerçek olmayan mıdır? Gerçeği aslında biz yaratırız. Yine Morpheus'a kulak verelim:

> Neo: Bunun gerçek olmadığını sanıyordum.
>
> Morpheus: Aklın bunu gerçek yapıyor.

Gerçek olan bizleriz aslında. Sanalın içinde de biz var olduğumuza göre! Ama yine Matrix filminden bir diyalog kullanalım:

> Çocuk: Kaşığı eğmeye çalışma. Bu olanaksızdır. Bunun yerine sadece gerçeği anlamaya çalış.
>
> Neo: Ne gerçeği?
>
> Çocuk: Kaşığın olmadığı gerçeği.
>
> Neo: Kaşık yok mu?
>
> Çocuk: O zaman eğilenin kaşık olmadığını anlayacaksın. Eğilen yalnızca sensin.

Sanal yaşamı eleştirenler yeni simgesel yaşamın "gerçeklik"i temsil etmediğini öne sürüyorlar. Ancak bu sav sadece ilkel bir "kodsuz" gerçek deneyimi (asla var olmamış bir şey) savunmaktır. Aslında gerçeklerin simgeler aracılığıyla iletildiğini unutmamak gerekir. İnteraktif iletişimde simgeler anlamı oluşturmaya başlar. Bu haliyle her tür gerçeklik sanal mıdır?

Sanal ortamın gelişmesiyle insan yaşamının temel boyutları olan uzam ve zaman kökten dönüşüme uğramıştır. Yerler kültürel, tarihsel, coğrafi anlamlarından soyutlanmakta, işlevsel ağlar veya görüntü kolajları halinde yeniden bütünleştirilmektedir. Geçmiş, şimdi ve geleceğin aynı iletide birbiriyle iletişim içinde olacak şekilde programlanabildiği yeni iletişim sisteminde zaman silinmektedir. Belki gerçekliğin kaybolduğu hissi bu noktada ortaya çıkmaktadır.

İnternet Teşhircilik midir?

Bloglar, Facebook veya Twitter birer teşhircilik aracı mıdır? Veya Google'da sizinle ilgili her şeyin biliniyor olması, mahremiyetin ihlali midir? Facebook ve Twitter'la ilgili bölümde bu konudan söz edeceğim ama burada sosyal psikolojik açıdan bir değerlendirme yapmak doğru olacak.

İnternetin tüm çıplaklığıyla insanın yaşamını ortaya koyan ve gizliliği yok eden bir tarafı var. İnsanın gizliliği kalmıyor. Hem de bu gizliliğin veya mahremiyetin kaybı kişinin bizzat kendi isteğiyle gerçekleşiyor. Aslında gizlilik insanın kentleşme sürecinde takındığı bir maske. Kırsal yaşamda herkes herkesi bilir. Kimin ne yaptığı çoğunlukla aşikârdır. Çok özeller haricinde kabile yaşantısı içinde her şey bilinir hale gelir. Kentsel yaşamda büyük kalabalıklar karşısında yalnızlığın getirdiği veya kalabalıklardan korunmak için yapılan bir eylemdir gizlilik.

İnternetle bu gizlilik oyunu kaybolur. Ancak bu kayboluşun belirli sınırları vardır. İnternet kontroldür ve bu kontrol kişinin elindedir. Kabul edilebilir düzeyde mahremiyet sonlandırılır. Çok özeller saklanabilir. Öte yandan sahte kimliklerle veya görünümlerle bu teşhir durumuna bir sınır getirir insanoğlu!

Gençlik ve İnternet

Z nesli!

Dünyada gelişim dönemlerine uygun olarak nesillere (generation) özel isimler verilmektedir. "X nesli" 1961 ile 1981 yılları arasında doğanlar için kullanılmaktadır. İkinci Dünya Savaşı'nı takip eden dönemde doğan ve "Baby Boom" olarak adlandırılan nesilden sonra gelirler. "Y nesli" terimi 1981 ile 2000 yılları arasında doğanlar için kullanılmaktadır. Buna aynı zamanda "Echo Boom" adı da verilmektedir.

X ve Y neslini takip eden "Z nesli" ise 1990 sonları ile 2012 yılı arasında doğanları kapsamaktadır. Z nesli aynı zamanda "I nesli", "internet nesli" veya kısaca "net nesli" olarak da adlandırılmaktadır. Z nesli X neslinin çocuklarıdır.

Yeni Sessiz Nesil (New Silent Generation) olarak da kabul edilen bu nesil için sosyalleşme akşam yemeğe veya bir gösteriye gitmek değildir. Z nesli, sabırsız ve anlık bir zihne sahip olarak tanımlanmaktadır. Kendinden önceki nesillerin hırslarına sahip değillerdir. İçekapanıktırlar, "gerçek insanlar"la vakit geçirmekten pek hoşlanmazlar. Dikkat eksiliği sendromu yaşadıkları veya otistik oldukları ileri sürülür. Önceki nesiller gibi kitap okumak veya televizyon seyretmek gibi dikkat gerektiren becerileri yeterli değildir. Daha tüketim odaklı oldukları da söylenebilir. "Retro" ve "indie" kültürüne daha çok sahiptirler. Y nesli daha çok takım ve grup odaklıyken, Z neslinin daha bireysel takıldıkları belirtilmektedir. Grup etkisine daha az açık, ebeveyn tavsiyelerine daha açık oldukları söylenmektedir.

Z neslinden sonraki neslin, internet ve teknolojiden daha fazla etkilenen bir toplumsal yapıya sahip olacakları bir gerçektir.

İnternet Gençliği

"İnternet gençliği", yoğun biçimde bilgisayar ve internet kullanan, internette oyun oynayan, sohbet eden, arkadaş çevresiyle iletişim kuran, günlük yaşamında sanal ortamlara girip çıkan ve internetin yaşamında önemli bir yere sahip olduğunu düşünen ergenlerdir.

İnternet gençliğinin özellikleri arasında şunlar sayılabilir:

- İnterneti oyun ve eğlenme aracı olarak görmesi.
- Kendisiyle aynı fikirde olduğunu düşündüğü kişilerle internet aracılığıyla bağlantı kurması.
- Sanal âlemde sohbet ihtiyacını gidermeye çalışması.
- Can sıkıntısından dolayı internete yönelmesi.
- Sosyokültürel etkinliklere katılımlarının az olması.
- Daha çok internet arkadaşlıklarını tercih etmesi.
- İnternet aracılığıyla evrensel vatandaş olma (Karaca, 2007).

İnternet gençliği, günlük hayatını sürdürürken sanal mekânlara sıkça girip çıkan, internet ve onunla ilgili olguların gündelik faaliyetleri arasında önemli bir yere sahip olduğu, sanal dünya gezginleridir. Bu gençlerin sanal ilişkileri artarken,

gerçek ilişkilerinin zayıfladığı, giderek gerçekliği kaybetme, toplum dışına itilme ve yalnızlaşma riskiyle karşı karşıya oldukları düşünülmektedir (Yılmaz, 2007).

İnternetin getirdiği ve her geçen gün pekiştirdiği en önemli olgulardan biri küreselleşmedir. İnternet gençliği kendini bir nettaş, bir sanal dünya oyuncusu ve küresel bir aktör olarak algılamaktadır. Evrensel vatandaş olma hissi internet gençliğinin algı dünyasında yer eder.

Bu gençler ülke sınırlarını hatta il sınırlarını bile aşmamış olabilirler. Ama internet aracılığıyla dünyaya açılabilmekte, sınır ötesi iletişim ve ilişkiler kurabilmekte, onlarla sanal ortamda ortak birtakım şeyler paylaşabilmektedir.

Bu gençler aslında bir alt kültürü oluşturmaktadır. Birçok toplumda özellikle hızlı değişme ve dönüşümlerin yaşandığı dönemlerde, topluma tam uyum sağlayamama veya değişime yetişkinlerden daha istekli ve daha çok hazır olma gibi nedenlerle gençler arasında, toplumun değer ve normlarını yansıtmayan hatta kimi zaman toplumsal yapıya ters düşecek tarzda bir yapılanma ortaya çıkmaktadır. Bu şekilde ortaya çıkan çok çeşitli gençlik gruplarının yansıttıkları, kendilerine özgü ve toplumsal dokudan farklılaşan ortak tavır ve davranışlar, toplumbilimciler tarafından "gençlik alt kültürü" olarak adlandırılır (Yılmaz, 2007).

Toplum içinde biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan kendi özellikleriyle bir kitle meydana getiren gençler, aynı zamanda bir gençlik kültürü de oluşturmaktadırlar. Gençlik kültürü, ergenlik ile yetişkinlik arasında bir orta duraktır; bu aşamada genç kendi statüsünü öğrenir. Gençlik kültürünün değerleri toplumun değerleriyle çatışırsa uyumsuzluğa neden olabilir. Bu uyumsuzluk ise anomi ve yabancılaşma göstergesidir (Karaca, 2007).

Sabahın erken saatlerinde internet kafe önlerinde sıraya giren veya geceyi orada geçiren, kız arkadaşıyla buluşmak yerine geceyi bilgisayar başında "level" atlayarak geçiren kişilerin bir alt kültür oluşturduğuna şüphe yoktur.

Toplumun genel dokusundan farklı yönleri bulunan grupsal her hareketin bir çeşit alt kültür olarak tanımlanması mümkündür. Alt kültür, grup kültürünün egemen kültürden farklı olduğunu ifade eder. Azınlıklar, göçmenler, çeşitli gençlik grupları ilk akla gelen örneklerdir.

Alt kültürler, üst kültürü yansıtan toplumsal norm ve ilişkilerin dışında kendi toplumsal normlarıyla yaşamakta; toplumun genelinden farklı ve kendine özgü bir ahlak ve iletişim biçimini benimsemekte; barınma, eğlenme tarzı ve sanatsal faaliyetleriyle bireysel tepki ve ifade biçimlerini grupsal söyleme dönüştürmektedir.

Çatışmacı alt kültürlere karşılık, toplumla bir ölçüde uyum içinde olan alt kültürler de bulunmaktadır. Teknolojinin günlük hayata getirdiği yeni standartlar karşısında toplumun aynı hızla yeni değerler üretememesinin ortaya çıkardığı boşluğun toplumsal etkileri en çok gençler üzerinde hissedilir.

Çok hızlı şekilde gelişerek yaygınlaşan internet, toplumları ve kültürleri dönüştürmeye devam etmekte; yeni kavram ve olgular üretmekte; internet gençliği alt kültürünün oluşmasına da zemin hazırlamaktadır (Yılmaz, 2007).

İnternet gençliği, kimlik ve kişiliğini; deneyim kazanmasını, entelektüel birikime ulaşmayı; tutum ve karakter geliştirmeyi; geleceğe hazırlanmayı internetten öğrenmektedir. İnternet gençliğinin sosyalleşmesinde, kişilik ve kimlik kazanmasında, içinde yaşadığı sosyal çevredeki ilişki, etkileşim ve iletişim örüntüleri kadar sanal dünyada kurduğu iletişim ve giriştiği etkileşim de etkili olmaktadır. Bu etkilenme, olumlu yönlerden olabileceği gibi, olumsuz tarzda da gerçekleşebilir.

Aslında internet bir isyan ortamıdır. Sürekli bir şeyler yapmalarını söyleyen ebeveynlerine karşı gençlerin elinde güçlü bir silahtır. ÖSS veya marka yarışlarına kendilerini zorlayan topluma karşı "taş atmak" yerine modern bir isyan aracıdır. Bu nedenle internet bağımlılığı aile içi çatışmaların olduğu ortamlarda daha da çok beslenir.

İnternet, demokratik amaçlara hizmet etmeye uygun yapısıyla gençlik için de oldukça iyi bir kendini ifade etme, sesini duyurma ve kendini gerçekleştirme platformu kimliğindedir. Bu ortamda, anlamlı ve amaçlı tepkilerin ortaya konması, her türlü haklı talebin dile getirilmesi veya kimlik inşasına dönük girişimlerin desteklenmesi de söz konusu olabilmektedir.

Ergenlik çağına has problemler ve kuşak çatışması gibi nedenlerle aileyle paylaşacak fazla bir şeyin kalmaması, arkadaşlık kurmada güçlük çekme ve içekapanıklık gibi sebeplerle kendilerini yalnız hisseden ve bu yalnızlıklarını sosyal hayat içerisinde gidermekte güçlük çeken gençler rahat bir şekilde internete bağımlı hale gelebilirler.

Boş zaman etkinlikleri günümüzün en önemli konuları arasındadır. Boş arsaların alışveriş merkezine dönüştüğü ülkemizde, bu tür etkinlikleri gerçekleştirecek alanlar her geçen gün biraz daha azalmaktadır. Okul, bir öğrenme ortamından ziyade yarış pistine benzemektedir.

Okuldan artan zamanlarını dershanelerde geçiren gençler için internet kolay ulaşılabilir bir eğlence aracı halindedir. Yeterince ufuk ve ideali olmayan; geleceğe dair beklentilerinin karşılanmayacağı endişesi taşıyan; belirli bir gayesi, ideali ve zamanını dolduracak anlamlı bir işi bulunmayan gençler için oyun-eğlence türünden etkinlikler ağırlık kazanmaktadır.

İnternet gençliğinin bir özelliği de fazla kitap okumaması ve sosyokültürel etkinliklere pek rağbet etmemesidir. Bu durumun, genç kitlenin geleceği adına olumsuz sonuçlar doğurup doğurmayacağı tartışma konusudur.

İnternete fazla zaman ayrılıp, yeterince kitap okunmaması problemli bir durum mudur? İnternet kitaba olan ihtiyacı kaldıracak mıdır? "Kindle"ların olduğu bir dünyada kitaba yer var mıdır? Eski kitap kokulu kütüphaneler gelecekte var olabilecek midir?

Birçok gencin sıradan okullara gitmesine rağmen İngilizceyi internet sayesinde özel okullara giden gençlerden daha iyi öğrendiklerine şahit oldum. Bu sayede üniversitede hazırlık okumadıklarını izledim. Öte yandan çok iyi üniversiteleri kazanıp, altı yıldır birinci sınıfta okuyan gençlerle de çalıştım...

İnternetin Büyüsü!

İnternet ne yaptı da insanoğlunun yaşam tarzını bu kadar değiştirdi? Bu nasıl bir büyü? İnternetin psikolojik etkisi nedir?

İnternet Emek Gerektirmez

İnternette iletişim minimum zaman ve maliyet gerektirir. İnternette iletişim kurmak için insanların mekânsal bir değişim yapmasına gerek yoktur. Herkes işyeri veya evinden, hatta dizüstü bilgisayarıyla otobüste bile internete bağlanabilir. İnternet iletişimi hem zaman hem de maddi olarak tasarrufludur.

Tembel işidir internet! Ama teknoloji zaten insanı daha az yormak için üretilmiş araçlar bütünüdür. Hesap yaparken yorulmayalım diye hesap makineleri, yürümeyelim diye arabalar vardır.

İnternet Sorumluluk Gerektirmez

İnternet yaşamda sorumluluk almak istemeyen kişiler için bulunmaz bir mekândır. Ne bir sözün tutulmasına gerek vardır, ne de yerine getirilmesi zorunlu bir sorumluluk! İnsanı yoracak bir aktivite yoktur.

İletişimin anonim olması, istenilmediği sürece gerçek kimliğin kullanılmaması yüz yüze iletişimde geri çekilmeye neden olan pek çok durumda kişiye cesaret verebilmekte, engellenmeyi ortadan kaldırmaktadır. Kişi internette söylediği sözlerin sorumluluğunu üzerine almama konusunda özgürdür; sosyal kabul görmeme endişesi taşımadan iletişim kurabilmekte ve bu durum bazı kişilerin gerçek yaşamda olamadıkları kadar açık olmalarına yol açabilmektedir.

İnternet Sosyalleşme Mekânıdır

Diğer oyuncularla sosyal iletişiminiz oldukça ödüllendiricidir. İletişim artırır. Gerçek dünyada olmayacak ilişkiler kurabilirsiniz.

İnternet, ilgi alanları ortak olan ve hiç karşılaşma şansı bulunmayan kişilerin birbirleriyle haberleşmelerini sağlayabilmektedir. İnternette insanlar istedikleri konuya yönelik arama yaparak, benzer ilgilere sahip insanlarla tanışma olanağına sahiptir.

Göz Kontağı Kurmanıza Gerek Yoktur

Yeni tanışmalar, tanımadığı insanlar arasında olma, karşı cinsten insanların olduğu bir gruba girme, grup içinde konuşmak zorunda kalma gençleri ve tüm insanları heyecanlandırır. Heyecanlandığı zaman kişinin yüzü kızarır ve kendini tam olarak ifade edemez. Bazen sırf bu durumu yaşamamak için grupla konuşmaktan kaçınır. Güvendiği bir arkadaşının olmaması, arkadaşları tarafından yanlış tanınmak, hakkında olumsuz düşünüldüğünü zannetmek, akranlarla olan ilişkiler de kişiyi üzer (Makas, 2008).

Bazı kişiler için göz kontağı kurmak çok zordur. Göz kontağı kurmaktan kaçınırlar. Bu nedenle kalabalık ortamlara girmezler. Ama internette göz kontağı

kurmaya, göz göze gelmeye gerek yoktur. Karşıdakinin gözüne hiç bakmadan saatlerce konuşabilirsiniz (yazışabilirsiniz)...

Kendini İfade Etmek İnternette Daha Kolaydır

İnternet ortamında bireyler kendilerini daha kolay ifade edebilirler. Bazı şeyleri yüz yüze gelmeden daha kolay söyleyebiliriz. Günlük yaşamda kendilerini ifade etmekte güçlük çekenler bile internet ortamında kendileri, başkaları veya tanınmak istedikleri gibi olabilirler. Örneğin chat günlük yaşamda kolay iletişim kuramayan kişilere, birçok kişiyle tanışma olanağı sunar.

İnternet kullanımı aynı zamanda yüz yüze ilişkilerde "hayır" diyemeyen insanların sorununa da çözüm olur. Yazarak veya bir not vererek duyguları ifade etmek işi kolaylaştırır. Bazen sevgilisinden ayrılırken kişilerin, bir not bırakması gibi...

İnsanlarla daha yakın ilişkiler kurmayı sağlayabilir. İnternetin sunduğu iletişim olanağı bireyleri günlük yaşamda olduğundan daha çok yakınlaştırabilir. Bireyler bu ortam içinde içlerinden geldiği gibi iletişim kurup yakınlaşabilirler. İnternette yüzünü görmedikleri insanlarla dertleşmek daha kolay olduğu için bireyler daha derin ilişkiler kurabilirler.

Bir Grubun Parçası Olmak Kolaydır

İnsan bir gruba ait olmak ister. Hemşerilik, kulüpler, tarikatlar, partiler hep bu ihtiyacı giderirler. Gerçek hayatın aksine internette bir gruba girmek ve oraya ait olma duygusunu yaşamak çok kolaydır.

İnternette yüzlerce konu hakkında kurulmuş olan gruplara veya forum alanlarına katılabilmek mümkündür. Bireyler üye oldukları bu gruplar içinde bir yerleri olduğunu hissederler. Bireyler bu gruplar içinde onaylandıklarını, kabul gördüklerini hissederler.

İnternet Yeni Bir Kimliktir

Kimliğimiz tek midir? Kimliğimizi oluşturan aynı zamanda başkalarıyla olan ilişkilerimizdir. Çocuklar birlikte oldukları her kişiyle başka bir kimlik oluşturabilirler. Anneye karşı inatçı olan bir çocuk babaya karşı çok kabullenici davranabilir. Yetişkinlik çağında bu kimlik değişimleri azalır ama tamamen yok olmaz. Örneğin bireyler karşı cinsle olan ilişkilerde farklı roller üstlenebilir.

Kimliğimizin farklı yönleri vardır. Bu yönler benliğimizin farklı taraflarını gösterir. Bu durum kimliğimizin yönlerinin tamamen ayrışması ve kendi başına hareket etmesi hali değildir. Modern hayata uyumumuzu bu farklı yönlerimizle yaparız. Duruma göre bu yönlerden birisi sahneye çıkar. Aile ve iş hayatında farklı kimlikler edinebiliriz. Bu durum bir hastalık değil, bir uyum çabası olarak görülebilir. Ancak bu kimliklerin entegre bir biçimde var olabilmesi de gereklidir.

Kimliklerin farklı yönlerinin kullanımı kendi doğallığı içinde olabildiği gibi, bireyin benliğinin idealizasyonlarının da yansıması olabilir. Yani olmak istediği kimlik de sanal kimliğe yansıyabilir. Veya kişi kendisi yeni bir kimlik oluşturabilir,

örneğin erkekken bazı amaçları için bir kadın gibi davranabilir. Bu nedenle sanal kimliğin oluş biçimini aşağıdaki biçimde sınıflandırabiliriz:

- Kimliğin farklı yönlerinin kullanımı.
- İdealize kimliğin yaratılması.
- Yaratılmış bir kimlik oluşturmak.

On beş yaşındaydı. Bir yıl öncesine kadar bir sorunu yokken liseyi kazandıktan sonra internet ve bilgisayara çok bağlı hale gelmiş. Ortaokulda çok sayıda olmasa da arkadaşları olan bir çocukmuş. Kazandığı lise oldukça yüksek bir puan ve yüksek rekabet gerektiren bir liseymiş. Liseye başladıktan iki ay sonra kendisini internete kapamış.

Görüştüğümüzde okula gidiyordu ama eve gelir gelmez bilgisayarın başına oturuyordu. İlk dönem tüm derslerden sıfır almıştı. Okulda arkadaşları olduğunu söylüyordu ama onlarla akşam veya hafta sonu görüşmüyordu. Öğretmenleri okulda pek iletişim kurmadığını söylüyordu. Diğer arkadaşları okulda onunla biraz dalga geçiyordu. Onun çelimsiz, çekingen hali ergenler için iyi bir malzemeydi. O ise hiç ses çıkarmıyordu. Ancak internette kurduğu site çok aktifti. On dakikada bir, biri ona mesaj yolluyordu. Öte yandan oynadığı oyunda kahramanları çok üst düzeydi. Onun oyununa girebilmek için herkes yarışıyordu. Telefon açıp yalvaranlar, para teklif edenler vardı. O ise hepsini güvenli bir ses tonuyla reddediyor, hatta küfürle kovalıyordu. Yani gerçek dünyanın çelimsizi, sanal âlemin kralıydı. Bu nedenle internetini bırakıp güçlü olduğu âlemden zayıf olduğu âleme geçmek istemiyordu...

Kim Olmak İstiyorsanız O Olabilirsiniz İnternette!

Anonimite temel kuraldır internette. Kimse sizin kimliğinizi bilemez. Kendinizi saklayabilirsiniz. Bu nedenle de özgür davranabilirsiniz. İşadamıysanız bir hırsız, hırsızsanız bir işadamı olabilirsiniz. Kendi kimliğinizi tehlikeye atmadan yaşayabilirsiniz.

Farklı bir kimlik kazanabilirsiniz. Bazı oyunlarda ikinci bir hayatınız olabilir. Orada da bir eviniz, eşiniz ve işiniz vardır. Her şeyi istediğiniz gibi değiştirebilirsiniz. Saçınızın rengini, omzunuzun genişliğini vb. Bu bir insan için ne büyük bir mutluluktur.

İnternet aracılığıyla hayallerindeki kişi olmak çok kolaydır. Bir insan, sosyal ilişkiler kurmada zorlanan, utangaç veya yeterince kendine güveni olmayan biri olsa bile, internet ortamında olmak istediği kişi gibi davranabilir.

Zayıf birisi, oyunda kendine iri yapılı bir karakter seçebilir. Geniş omuzlar, ince beller yaratmak çok kolaydır. Gerçek hayatta sahip olmak istediği özellikleri kendine mal edebilir veya gerçek hayatta sahip olmak istediği sosyal rolü oynayabilir.

Bireylerin kendilerini tanıtmaları tamamen onların kontrolündedir, kişi yüz yüze iletişimde kendisi için sıkıntı yaratan bazı durumları değiştirebilir ve kendini farklı tanıtabilir.

İnternette Buluşmak Kolaydır

Eskiden cuma akşamları buluşup birahaneye gidenler, artık cuma akşamları buluşup birlikte Counter Strike oynuyorlar. Hem de arkadaşların hepsi farklı kentte olsalar bile!

İnternet ucuz, uzun süre ve birçok kişiyle aynı anda iletişim kurma olanağı sunar. Özellikle arkadaşlarıyla sürekli iletişim halinde olmak isteyenler için bir seçenektir. Böylece çocuklar ya da gençler daha ucuza aynı anda birçok arkadaşıyla iletişim kurma olanağını bulabilirler.

İnternet Gizemlidir

Gizem, ilişkilere farklı bir boyut katar. İnsanlar internet aracılığıyla bir başkasıyla iletişim kurduğu zaman, o kişi hakkında sadece onun yazdıkları kadar bilgi sahibi olabilir. İletişim kurduğu kişinin sesini duyamaz veya yüzünü göremez. O kişiyle tanışana kadar yaşanan gizemli ilişki insanları meraklandırır ve kullanıcıya heyecan verir.

İnternet Statü Verir

İnternet kullanıcılara kendine güven duygusunu verir. İnternet bir statü duygusunun yanı sıra, kendini modern hissetme ve ait olma ya da farklı olma duygusunu da verir. Başka hangi şey insana bu kadar kolay statü verir ki? Bir statü için yapmanız gereken çok şey vardır hayatta. Ama internette çok az çabayla iyi bir statü elde edebilirsiniz.

Toplumsal Denetim Zayıftır

İnternet yasal olmayan pek çok düşünce ve ideolojik görüşün yayılması ve taraftar toplaması için çok uygun bir ortam oluşturabilmektedir. Televizyon ve radyonun aksine kontrol edilmesi, denetlenmesi çok zor bir iletişim aracıdır. Kullanıcının kendi kontrolünde olması nedeniyle de, herkes istediği düşüncenin yayılması için çalışabilir.

Dürtülerin yaşanması için sahne açıktır! Toplumun bireye dikte ettirdikleri, sanal âlemde geçmez. Süperegonun bu kadar zayıf olduğu bir alan daha var mıdır? Toplumsal yargılardan ve düzenden bağımsız olarak kendini ortaya koymak mümkündür.

İnternet Sınırsızdır

İnternetin sınırı yoktur. Sınırların öğrenilmeye çalışıldığı ergenlik dönemi için aslında bir tehlikedir. İnternette zaman konusunda bir sınır yoktur. İnsanlar günün istedikleri herhangi bir anında, günün yirmi dört saati internete girerek iletişim kurabilir veya internet aktivitelerinden yararlanabilirler. İnternette karışan, görüşen, sınırlama koyan yoktur.

İnternet jeopolitik, ekonomik ve sosyal sınırları geçme yeteneğine sahip olup, bu özelliği nedeniyle son on yılda potansiyel olarak geleneksel siyaset, sosyal düzen ve kurallardan bağımsız yeni bir kamusal alana doğru gelişme göstermiştir.

Haberleşmede, geniş bir hükümranlık alanında hemen hemen hiç sınırlama olmaksızın potansiyel olarak sınırsız sayıda insana ulaşılabilinir.

İnternet Özgürlüktür

Sınırsızlığın getirdiği en önemli şey özgürlüktür. İnternette herhangi bir mekân sınırı yoktur. İnternet coğrafi sınırların aşılmasına izin verdiği için kişiler ilgi duydukları konularda birçok şeyi geniş bir kitleyle paylaşma olanağı ve iletişim kuracakları insanları seçme şansı bulabilmektedirler. İnternet, dünyanın her yerinden herkesin katılımına izin veren özgür bir ortamdır. Ayrımcılık yapmaz.

İnternet kullanıcılara geniş bir özgürlük verir. İnsanlar istedikleri an iletişimi koparabilir, interneti bırakabilir ve istediği anda istediği aktiviteyi gerçekleştirebilir. İsteyen kendi sitesini kurabilir, sohbet odası açıp yönetebilir. İnternette roller hemen her zaman değişebilir.

İnternet Kontrolsüzlüktür

İnternet ortamında kontrolsüz davranışlar sergilenebilir. Gerçek yaşamda son derece kontrollü olan bireyler internette kontrolsüz davranışlarda (disnihibition) bulunabilir. Bunlar arasında ünlem işaretleri, abartılar, nezaketsiz cümleler, küfürlü konuşma, taciz, pornografi sayılabilir.

Gerçek hayatta dedikodu sevmeyen bir kişinin çevrimiçi iken dedikodu yapması veya çevrimdışı iken utangaç olan bir kişinin internete bağlanınca bu özelliğinin kaybolması da yine davranışların kontrolsüzleşmesine bir örnek olabilir. İnternette davranışların kontrolsüzleşmesine neden olan faktörler arasında şunları sayabiliriz:

- İnternet kullanıcısı internet ortamında bireyselliğini kaybe-der. Anonim bir ortamda kişi, birey olmaktan çıkar ve o toplumun bir parçası olur. Böylece kendi kişiliğini ve kimliğini kaybeden birey kontrolsüz davranışlarda bulunabilir.
- İnternet ortamında azalan sosyal normlar ve kurallar sonucu kişilerin kendilerini tutamamaları da kontrolsüz davranışlara yol açabilir. Sosyal uyaranlar internet ortamında daha zayıftır ve böylece sosyal kontrol kaybolur.
- Kendini kontrolün internet ortamında kalkmasının bir başka açıklaması ise bireyin kendine daha fazla odaklanmasıdır. Bilinçli dikkat çevreden yani toplumsal farkındalıkla veya kişisel farkındalıkla olabilir. Toplumsal farkındalık bireyin kendisini başkaları tarafından değerlendirildiğini düşünmesiyle gelişir. Kişisel farkındalık ise bireyin hedefleri, değerleri ve iç isteklerinden oluşur. Bilgisayar başında bazı bireyler kendine daha fazla odaklanır. Dışarıda yani çevresinde ne olup bittiğini, toplumun ne söyleyeceğini önemsemez. İşte bu durumda uygunsuz davranışlar sergilenebilir.
- Kimi bireyde ise toplumsal kimlik, bireysel kimliğin önüne geçer. İçinde bulunduğu grubun değer yargıları, tutumları ve davranışlarını benimser. Kendisi küfretmese bile içinde bulunduğu grupta çevrimiçi yazışmalarda küfür hâkimse, o birey de küfretmeye başlar.

Kontrol Kişidedir!

İnternette kontrol bireydedir. İster girer, isterse çıkar. Bir oyun başlar, sıkılırsa çıkar gider. Uçağa binmekten korkan bir kişi düşünün. Ama bir uçak simülasyonunda rahatça oynayabilir. Çünkü kontrol ondadır.

Hayatı kontrol edemeyiz. Ama hep hayatı kontrol etmeyi hayal ederiz. Sanal hayat kontrol edilebilir. İşte internet hayatı kontrol etme şansını tanır bireye. Aç veya kapa! Hayatın düğmesi bireyin elindedir. Tanrı artık bireydir...

Pasif Değil, Aktif Bir Eğlencedir

Televizyonda kanalların size verdiğini alırsınız. İnternette ise siz istediğinizi alırsınız. Verir ve alırsınız. Yöneten siz olursunuz. Televizyon pasif, internet aktif bir eğlence aracıdır.

İnternetin Ödülü Boldur

İnsan beyni ödülün peşinde koşar. Ödülün fazla ve hızlı alındığı yerde de bağımlılık vardır. Beynimiz daha çok "havuç" ister. Özellikle oyunlarda sürekli bir aşama atlama şansı vardır. Her bir aşama (level) bir ödüldür aslında.

Çalıştığınız işyerinde bir üst kademe olmadığını ve yükselme şansınızın bulunmadığını düşünün. Orada çalışmak nasıl bir duygu verirdi size? Ödül olmayınca, çalışma hırsı da azalırdı. İşte internet oyunlarında sürekli peşinden koşulması gereken bir ödül vardır.

İnternette Seçenek Çoktur

Seçeneklerin sayısını kimse bilmiyor. Kaç adet sitede aradığınızı bulma şansınız var, onu bile bilemiyorsunuz. Bu "bilemezlik" de aslında insana çekici gelebilir. Bir adım sonra ne var düşüncesi, merakı artırır. İnternette istemediğiniz takdirde sizi bekleyen seçenek sayısı, kaybettiğinize üzülmenize neden olmaz, belki de sevinmek için bir neden olabilir!

İnternet Dikkat Gerektirmez

İnternette "takılıyorsanız" büyük bir dikkate gerek yok. Arada oyunu durdurup, yemek yiyebilir, arkadaşınızla konuşabilirsiniz veya chat yapabilirsiniz. Özellikle dikkat eksikliği olan insanlar için yararlı bir aktivite. Televizyonda zap yaparak sıkılmalarına gerek yok. Dikkat eksiliği olan insanların çocukluklarından itibaren kendilerini oyalamakta zorluk çektiklerini de düşünürsek, internetin onlar için ne kadar önemli olabileceğini anlayabiliriz.

Stresle Başa Çıkma Yoludur

Televizyonda "zap yapma" kavramı nasıl insanlar için bir stres atma yoluysa, internette her haliyle stresi uzaklaştırır. Bilgisayar oyunları veya internet üzerinden sunulan içerik çok renkli, hızlı, görsel ve işitsel efektler tarafından zenginleştirildiği için bireylerin, bilgisayar başında keyifli ve uzun zaman geçirmesine yardımcı olur.

Günlük sıkıntılar veya sorunlardan uzaklaşmak isteyen pek çok kişi bilgisayar başında stres atıyor. Stresle başa çıkmak için kolay, hızlı ve etkin bir yoldur.

Dünyadan ve gerçeklerden uzaklaşabilirsiniz. Yanınıza kimseyi yaklaştırmayabilirsiniz ve nerede olmak istiyorsanız, orada olabilirsiniz. Günün yorgunluğunu unutmak bir "mouse" kadar ötededir.

İnternet Bir Trans Halidir

İnternette oyun oynama durumu bir trans halidir. Kişi kendinden geçer. Acı veya stres duygusu ortadan kalkar. Geçtiği farklı boyutun içinde diğer yaşama ait fenomenler olmadan yaşar. Yeni boyutun fenomenleri hâkimdir ruh haline. Trans hali kimi zaman bir vecd durumudur. Yaşanan durum bir haz tablosudur...

Son Söz...

Tüm bunları göz önüne alınınca, bu bölümün başlığını "Neden internet ve bilgisayar olmasın?" diye değiştirmek mi lazım acaba?

Sanal Yaşamın Farklı Biçimleri

Her nabza göre şerbet var internette! İnternette farklı sanal yaşam biçimleri sunuluyor. Ama her birinin temel özellikleri birbirine benzer. Ancak üstyapı çok değişkenlikler gösterebiliyor.

Aslında bilgisayar ve interneti bir araç olarak görebiliriz. Bu araçlarla ulaşılan sanal âlemin işlevleri farklı olabilir. Aşağıda sanal yaşamın farklı biçimlerine örnekler verilmiştir:

1. Oyun
2. Sanal ilişki
3. Sosyal ağ siteleri
4. Kumar
5. Pornografi

Oyun ve sanal ilişki ayrı birer bölüm olarak incelenmeyi hak ediyor. Bu nedenle bu bölümde diğer sanal yaşam biçimlerini irdelemeye çalışacağım.

Sosyal Ağ Siteleri

Sosyal ağ sağlayan ve kişilerarası sosyal iletişimi artıran sitelerdir. Facebook, Twitter, Hi5, MySpace, Tagged bunlar arasında sayılabilir. Bazı farklılıklar içermekle birlikte temel özellikleri birbirinin benzeridir. Bu nedenle ben ülkemizde daha yaygın olarak kullanılan Facebook ve Twitter'dan söz edeceğim.

Facebook

Facebook bir dev. 500 milyon kullanıcısı var. Her gün Facebook kullanıcılarının 200 milyonu siteye giriyor ve ortalama 55 dakika geçiriyor.

Türkiye'de 22,6 milyon kullanıcısı var. Bu haliyle dünyada dördüncü sırayı Türkiye alıyormuş. Facebook Teknoloji Başkanı (CTO) Bret Taylor diyor ki: "Türkiye'de yüksek oranda Friendfeed ve Facebook kullanıcısı var. Oldukça sosyal bir ülke olmalısınız. Bu çok ilgi çekici bir durum."

Aslında doğrusu "... oldukça sanal sosyal bir ülke olmalısınız" olmalıydı.

Facebook dünyasının işlevi, psikolojik temeli ve etkileri şunlardır:

• Merak, Facebook dünyasında var olmak için önemli bir etkendir. Kimin neler yaptığını öğrenmek, arkadaşlarını, kendisinin ve arkadaşlarının yorumunu görmek heyecan verir. Bir tür röntgenciliktir. Bu röntgenciliğe izin vermek ise bir tür teşhirciliktir (exhibitionism). Ama unutmamak gerekir ki, her insan biraz teşhircidir. Kıskançlık duygularının yatıştırılmasına yardımcı olur, eşimizi veya sevgilimizi takip edebilmeyi sağlar. Aslında bu da meraktan kaynaklanır. İnsan kendisini başkasının gözünden görmeyi ister. Başkalarının değerlendirmesi, onun için önemlidir ve kendi içindeki kendilik imajını bu şekilde yaratır. Facebook kişiyi başkalarının gözünden kendisini görme imkânı yaratmaktadır.

• Başkalarıyla kendimizi karşılaştırmak isteriz. Facebook bu karşılaştırmayı bir yarışa döndürebilir. "Onlar nerede, ben neredeyim?" sorusunun cevabını bulmak içindir yarış. Hedef yine aslında kendi olduğumuz yeri görebilmektir.

• Görüş ve düşüncelerimizin başkaları tarafından bilinmesi, sadece kendimiz tarafından bilinmesinden daha önemlidir. Örneğin duşta şarkı söylemek güzeldir ama bir sahnede şarkı söylemek egomuzu daha çok okşar!

• Tüm sanal araçlar gibi sosyalleşmeyi sağlar ama göz iletişimine, beden dilini kullanmaya gerek olmadan! Böylece kişi daha rahat sosyalleşebilmektedir.

• Bir gruba ait olma ihtiyacını karşılar. "Senin Facebook ekauntun var mı?" sorusuyla insanlar sık karşılaşır. Yok demektense orada var olmak daha iyi gelir kişiye. Facebook içinde bir yerlerde başka gruplara ait olmak ta, kendini iyi hissettirir insana.

• Can sıkıntısını gidermek için iyi bir yoldur. Kalabalık bir aile içinde yaşamanın ötesinde içindeki eğlenceler de bir lunaparkta olma hissini yaşatır insana...

• Gençlerin en önemli gereksinimlerinden birisi kimlik geliştirebilmektir. Facebook ve benzerleri bu kimlik gelişimi için iyi bir zemin hazırlamaktadır. "Ben kimim? Nasıl birisiyim?" sorularına yanıt olabilecek zemini hazırlamaktadır. Bu nedenle gençlerin ilgisini çekmesi de çok doğaldır.

• Facebook yalnız kalmadan yalnız kalabilmektir. Etrafında bir sürü insanla ilişki kurup aslında yalnızlığın da keyfini çıkarabilmektir.

Tuna Kiremitçi bir yazısında Özdemir Asaf'tan alıntı yapıyor: "Yalnızlık paylaşılmaz, paylaşılsa yalnızlık olmaz." Devam ediyor: "Facebook'ta yalnızlık hem paylaşılıyor hem de yine yalnızlık olarak kalıyor. Bir yanılsama ağı örülüyor sadece: Sahiden iletişim kurduğumuz ve birbirimizi anladığımız yanılsaması." Gerçekten Facebook yalnızlığın ilacı ama yalnızlığı yok etmeden yapabiliyor bunu! Belki de bu da yeterli insanoğlu için!

Facebook ve benzerlerinde ilişki "birden birçok"a ilişki tarzındadır. Bir kişiden bir kişiye değil, bir kişiden birçok kişiye bir şeyler gider. Ama sürecin sadece göndermekle geçmediği de aşikârdır. İnsanlar içerik göndermekten çok, gönderilen içeriği incelemekle zaman geçirmektedir (Pempek, 2009). Aslında çevresinde ne olup bittiğini görme ve çevreyi kontrol etme duygusudur bu! Ele geçirilen kontrol sonucu kişi kendini güvende hisseder.

Facebook sitesinde yer alan profiller sanal mıdır yani oraya idealize ettiğimiz kendimizi mi koyarız? Yoksa gerçek kimliğimiz midir? Bu konuda yapılan araştırmalar Facebook profillerinin kişilerin gerçek kimliğini yansıttığını göstermektedir (Mitja ve ark, 2010). Kişiler profillerinde gerçek kimliklerini ifade etmekte ve diğerleriyle gerçek halleriyle iletişim kurmaktadırlar. Tabii bunu sağlayan en önemli etkenlerden birisi, bu profillerin başkalarının denetimine açık ve başkaları tarafından da kontrol edilebiliyor olmasıdır. Ancak resimlere kimse bir şey diyemez! "Ay canım resmin çok güzelmiş" demenin dışında. Facebook

profillerindeki resimlerin sadece kişinin kendi idealizasyonunu yansıttığı söylenebilir.

Kimler Facebook kullanıyor? Bazı görüşlere göre iletişime daha açık olmak gibi kişilik özelliklerinin Facebook kullanımında daha belirgin olduğu ileri sürülmüştür. Ancak yapılan araştırmalarda bu savın doğruluğu saptanamamış ve kişilik özeliklerinin farklılıklar göstermediği anlaşılmıştır (Ross ve ark, 2009). Bu bulgunun internetin herkesin bir ihtiyacını karşılayabileceği hipotezini desteklediği söylenebilir.

"Biz Niyeti" (We-Intention), bireylerin ortak bir eylemde bulunması için vardıkları anlaşmadır. Bir anlamada "Biz beraberce X'i yapacağız" demektir. Buradaki X, ortak eylemi ifade eder. "Ben Niyeti" birey düzeyinde bir eylemdir. "Biz Niyeti" ise kişinin bir grup eylemini gerçekleştirirken kendisini sosyal temsilin bir parçası olarak görmesidir. Birey "Biz Niyeti"nde kendi başına da yer aldığı ortak grup eyleminde, grupla birlikte hareket etme eğilimini gösterir. Kişi bireysel olarak kolektivite içinde yer almayı taahhüt etmektedir. Bu haliyle Facebook "Biz Niyeti"nin belirgin bir göstergesidir.

Sosyal var olma (social presence) ise kişinin sosyal ilişkilerde göze çarpma veya kendini gösterme derecesidir. Araştırmalarda Facebook içinde "Biz Niyeti"ni taşımanın en önemli belirleyicisinin sosyal var olma olduğu gösterilmiştir (Cheung, 2010). Bir başka deyişle kişi "biz" olabilmek için Facebook'a girmektedir. Ama bunun yanında sosyal var olma büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle ne yaptığının veya ne olduğunun büyük önemi vardır. Böylece bir birey olarak grup içinde kalabilmektedir.

Bu kitabın yazarı tam bu satırları yazarken e-postasına Facebook'tan bir arkadaşının doğum günü olduğunu belirten bir mesaj alır. "Biz Niyeti" ve sosyal var olma hali böylece yaşanmış olur...

Facebook gibi sosyal iletişim ağlarına profillerini yazanların risk alma davranışının daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Fogel, 2009). Kadınlarda erkeklere göre mahremiyete özen duygusu daha yüksektir. Profillerine her şeyi yazmayanlarda risk alma davranışı daha düşüktür. Kısaca, sosyal olarak var olabilmek için risk almak gerekir.

Facebook cinayetleri gazete manşetlerinde! Gerçekten de Facebook ve benzerleri kıskançlığı artırıyor mu? Facebook insanlar arası iletişimi artırırken, özelde de yeni ilişkiler kurulmasını ve eski ilişkilerin canlanmasını veya eski arkadaşlıkların sevgililik ilişkisine dönmesini kolaylaştırıyor.

Kıskançlığın temel kaynaklarından birisi şüphedir. Bir diğeri ise kendine güven azlığı. Sanal âlemde hiçbir şey somut olmadığı için, sanal âlemin şüpheyi artıran ve insanı paranoidleştiren bir hali vardır. Bilmediği bir şeylerin dönüyor olduğu hissine kapılma kolaylıkla kıskançlığa dönüşebilir. Kendine güveni düşük olan kişilerde bilinmeyenlerin ve kontrol edilemeyenlerin varlığı, eş hakkındaki şüpheleri ve kıskançlığı da tetikleyecektir.

Öte yandan Facebook'la özel olan ve olmayan arasındaki sınırlar da silikleşiyor. Hiçbir dönemde olmadığı kadar eşler birbirleri hakkında bilgiye sahip olmaya

başlıyor. Bireyler arası bu bilginin fazlalığı güveni mi, güvensizliği mi getirir? Bilgimiz arttıkça, "Bilmediğim daha neler var?" sorusu da gelişebiliyor. Herkes için bu doğru olmasa da, özellikle kendine güveni düşük olan kişilerde böyle bir yöne kayıştan söz edebiliriz.

İşte bu özellikleriyle Facebook ve benzerleri kıskançlığı artırıyor. Ama bu noktada, "kabahatin kimde olduğu" sorgulanmalı. Bunu yapan Facebook değil, insanın kendisidir. İnternet bir aracıdır. Nasıl kullandığınıza göre değişir...

Twitter

Twitter dünyasının işlevi, psikolojik temeli ve etkileri şunlardır:

• Twitter, Facebook dünyasına göre daha teşhirci (exhibitionist) bir ortam sunmaktadır. Kişinin kendini tümüyle ortaya koyabildiği bir dünyadır bu. Kişi ne yaptığını, ne yaşadığını, ne düşündüğünü ve ne hissettiğini başkalarıyla paylaşmaktadır. Bir başka deyişle başkalarına göstermektedir.

• Çok güçlü bir narsisizm aracıdır. Başkaları tarafından izlenmeyi, okunmayı, yorum yapılabilmeyi sağlar. Egonun beslenmesi için iyi bir gıdadır. Bu besleyici gıda bazen egonun şişmesine de yol açabilir.

• Eğer sizle ilgilenenler varsa, onları kaybetmemenin ve ilişkiyi sıcak tutmanın da bir yoludur Twitter. Bu ise kişinin kendini güvende hissetmesine yol açar.

• İletişimin bir başı ve bir de sonu vardır. Ama Twitter dünyasında iletişim sonsuz ve kesintisizdir. Sürekli onunla var olmaya başlar insan. Böylece kendi iç dünyasındaki eksikliğini giderir. Hep mesajlarla var olmaya başlar. Ama nereye kadar?

• Twitter bir bilgi bombardımanıdır. Aslında internetin bizatihi kendisiyle gelen bu bilgi bombardımanı, Twitter'la tavana vurur. Her şeyi bilmek ihtiyacı "bilgi fetişizm"ine dönüşür. Gereksiz bilgi ise kafa karıştırır, hayatı zorlaştırır.

• Bazı insanlar yakın ilişki içinde olmayı severler. Günde on kez SMS, beş kez telefon görüşmesi vb. Twitter buna sanal bağlantıyı da getiriyor. Birisiyle veya birileriyle sürekli bağlanma halinde olma! Aslında bu yalnız kalamama demektir...

Acaba Attilâ İlhan'ın söylediği gibi "özgürlüğümüz yoksa yalnızlığımız mıdır?"

Pornografi

En temel dürtümüze bu kadar dokunabilen başka bir araç var mıdır?

Yüz yıl önce Freud, seksin insanların en temel güdüsü olduğunu iddia etti. Maslow, seksi ihtiyaç hiyerarşisinde birinci basamağa yerleştirdi. Sanal bir çağda seksin internet üstünden dönmesini de yadırgamamak gerekir.

Pornografi endüstrisinin teknolojik gelişmelere çok hızlı ayak uydurduğunu söyleyebiliriz. Sinemayla birlikte sinemaya, video teknolojisiyle videoya geçişi çok hızlı olmuştur. Pornografi genel olarak bireysel bir aktivite olarak görülebilir.

Toplumsal yapıya çok dokunmadığı sürece aslında toplumun dikkatinden kaçmayı başarabilmiştir. Ancak ulaşılabilirliği arttıkça yasaklanma hevesleri de artmaktadır.

Pornografik materyale ulaşım internetle birlikte daha da kolaylaşmıştır. Bir dükkândan pornografik materyal alırken duyulan utanç ve çekinmeye gerek kalmamıştır. İnsanlar kendi başlarına internetten pornografik materyale ulaşabilmektedir. Anonimite, bu materyale ulaşım için insanları rahat kılmaktadır. Böylece internet dürtülerin gerçekleştiği yer haline gelmektedir. Sosyal düzenin amaçlarından birisi dürtüleri kontrol etmektir. Belki işte bu nedenle internetin kontrol edilmesi ve bir şekilde anonimitenin IP adresleri aracılığıyla yok edilmesi de, dürtülerin kontrolünün bir göstergesi olarak kabul edilebilir.

Pornografi bugün internetin önemli parçalarından birisidir. İnternet sitelerinin önemli bir kısmı pornografi siteleridir. Bu siteler çok büyük bir ekonomik girdi yaratmaktadır. Bunun hesabının yapılması bile pek mümkün değildir.

Bu geniş hacimli durum bile aslında insanların talebinin ne kadar büyük olduğunun bir göstergesidir. Bu talebi internet sitelerinin yarattığına inanmıyorum. Bu siteler, var olan talebi karşılamak için kurulmuştur.

Birçok kişi bu siteler aleyhinde konuşmakta, hatta internete sırf bu yüzden olumsuz yaklaşmaktadır. Aslında burada tepkinin hedefi yanlıştır. İnternet bir ihtiyacı karşılamaktadır. Hedefte olması gereken ise bizzat insanın kendisidir. İnsan, interneti ve internette pornografiyi yaratmıştır.

Sanal âlemdeki birçok insan seks ihtiyacını gidermek için interneti kullanmaz. Fakat bazıları tamamıyla bu amacı güder. İnternette cinsel aktivitelerle fazlasıyla meşgul olanlar, bunu biyolojik, psikolojik veya sosyal ihtiyaçlar nedeniyle yaparlar.

İnternetteki bazı cinsel aktiviteler sosyallik içermez. Örneğin, hiç kimseyle iletişim kurmadan pornografik hikâyeleri ve resimleri biriktirmek gibi. Normal insanlar için bu arayışlar, cinsel istekteki doğal, biyolojik dalgalanmalar gibi zaman zaman artıp azalır.

Yakınlık kurma konusundaki kaygılarla da insanlar sanal seksi tercih ederler. Performans kaygıları, sosyal korkular internete yaklaştırır insanları. Ama çekim alanına girip çıkamayanlar da oldukça çoktur.

İnternette pornografinin saplantılı hale gelmesi, giderek artan sayıda cinsel materyale ihtiyaç duyulmasından kaynaklanır. İçerden gelen psikolojik baskılarla, kontrol etme ve sahiplenme davranışları bu meşguliyeti biyolojik güdülenme seviyesinin çok daha ötesine taşır. İnternet kolaylıkla sınırsız pornografik materyal sunduğundan, bu meşguliyet için kaynak sonsuzdur.

Cinsel hikâyeler ve resimlerle donatılmış internet gruplarına aşırı katılım bu sonsuz materyalin çevresinde döner. Koleksiyonun çeşitliliği ve büyüklüğü konusunda diğer katılımcılarla yarışmak ve onların hayranlığını kazanma ihtiyacı kişinin meşguliyetini pekiştirebilir.

İnternetin bireylere, özellikle pornografik unsurlar gibi, gerçek yaşamda erişemediği bazı zevkleri yaşama olanağı sunması, internetin çekiciliğini, internete olan merak ve ilgiyi daha da artırır. İnternet üzerinden ulaşılabilen resim, video,

yazı gibi pornografi içerebilen unsurlar internet bağımlılığına neden olabilmenin yanında seks bağımlılığı, seks suçları gibi başka problemleri de beraberinde getirebilmektedir (Makas, 2008).

Pornografi, sorunlu internetle ilgili olarak en sık görülen bağımlılık nesnesidir. Bireyin sosyal konumu ne olursa olsun, kolaylıkla sorgulanmadan pornografiye ulaşabildiği bir alan olan internet, bu nesneye ulaşılabilirliği artırmaktadır. Filmlere, hikâyelere ve resimlere siteler aracılığıyla ulaşılabildiği gibi, çeşitli e-posta, e-posta grupları veya sohbetler sırasında da bu materyallerin değişimi, kolaylıkla yapılabilmektedir.

İnternetle birlikte cinsel içeriğe ulaşmak çok kolaydır. Çocuklar için bile bir seferde yakalanmadan saatlerce internette gezinti yapmak oldukça basit bir iştir. İnsanlar başka konuları araştırırken cinsel içerikli materyallere maruz kalabilirler. Daha açık ve çarpıcı içerikli sitelere geçişi sağlayan daha "yumuşak" görünen internet siteleri vardır. İlk başta niyetleri bu olmamasına rağmen insanlar cinsel içerikli sitelerle meşgul olmaya başlayabilmekte ve bu zamanla bir hastalığa dönüşebilmektedir.

Birçok insan bilgiye erişmek için internete girer. Ancak, en farklı insan ilişkileri hatta insan-hayvan cinsel birleşmeleri bile internette mevcuttur. Bağımlılar için en büyük darbe cinsel zalimlikleri gösteren sitelerden gelir.

İnsanlar sadizm gibi farklı cinsel eğilimi olan sitelere kendi kendilerine sadece bir saniyeliğine bakacaklarına söz verirler. Ancak onlar bu bakışın yarattığı travmatik uyarıcı etkinin bağımlılık yaratıcı olduğunu fark edemezler. En ciddi bağımlılık yaratıcı içerik, kişinin duygu durumunu en hızlı şekilde değiştirebilecek etkiye sahip şok edici içeriktir. Normal insanlar da mide bulandırıcı içerikli görüntülere bağımlı olabilirler. Bunun sebebi bu görüntüleri onaylamaları değil, onların duygu durumunu hızlıca değiştirebilmesidir. Bu görüntüler hem insanların midesini bulandırır, hem de onları heyecanlandırır.

Sanal seks, görünmezliği sağlamasının ötesinde getirdiği kolaylıklarla da bağımlılık yaratmaktadır. Sanal sekste, seks yapmak için yemeğe çıkmaya gerek yoktur. Soyunmaya, soymaya, ön sevişmeye, karşındakinin ihtiyaçlarını gözetmeye gerek kalmaz. Kişi sadece kendi zevkini tatmin eder. Bu haliyle kolay elde edilebilen bir sekstir. Seksi zorlaştıracak etkenler de en aza inmiştir. Penis büyüklüğü veya sertleşme sürekli olacak mı korkusu ya da sevişirken performans kaygısı yaşanmaz. Sanal seks konusuna, sanal ilişkiyle ilgili bölümde daha geniş değindim.

Kumar

Kumar da insanlığın ilk dönemlerinden beri insanın dünyasında var olan bir eylem. Para için oynamanın dışında insanlar başka biçimlerde de kumar oynarlar. İddiaya girmek bunun için iyi bir örnektir. Ancak zaman içinde paranın devreye girmesiyle kumar bağımlılık halini almıştır.

İnternetin yer ve zamandan bağımsız olması, kolay erişilebiliyor olması, bireyin kimliğini gizleyebilmesi gibi etkenler internet üzerinden oynanan kumarları daha da çekici ve kolay kılmaktadır.

Günümüzde çok çeşitli biçimlerde internette kumara ulaşmak mümkündür. Yasak olmasına rağmen kumar oynanabilmektedir. On sekiz yaşından küçükler de rahatlıkla girip bahis oyunlarına katılabilir. Ebeveynlerinin kredi kartını kullanarak gençler de kumar oynayabilmektedir.

İnternette kumar oynamak, gerçek ortamda kumar oynamaya göre kolaylıklar sağlar. Polis tarafından yakalanma riski yoktur. Evden çıkmaya gerek olmaz. Bu haliyle internet kumar sorununu artırmıştır diyebiliriz.

İnternet yoluyla oynanan kumar, gerçek yaşamda zaten kumara ilgi ve merakı bulunan bir bireyin kumar bağımlılığını daha da besler. Bununla birlikte, önceden kumar hakkında hiç deneyimi olmayan bir kişinin de internetin sunduğu olanak ve kolaylıklarla kumar oynamaya başlaması, bireyde hem kumar hem de internet bağımlılığının oluşabilmesi mümkündür.

Bahis oyunları da aslında kumardır. İnternet sayesinde bunlara ulaşım da oldukça kolaydır. Aynı şekilde internet sayesinde at yarışları oynamak da kolaylaşmıştır.

Sitelerde cazip para kazanma reklamları vardır. İlk girişte bedava bonuslar verilir. Bunlar kişileri bir anda online kumarın içine çekebilir. Kumar, bağımlılık yaratan bir eylemken, internetin serbest yapısıyla birleşince, bağımlılık riskini daha da artırmaktadır.

İnternet üstünden oynanan kumar sorunu ile gerçek ortamlarda oynanan kumar sorunu arasında önemli bir fark yoktur. Her ikisinin bağımlılığı da birbirine benzer. "Bu son olacak..." düşüncesi hep hâkimdir. Batırılan paraları kurtarmak için oynamak ve böylece daha çok para batırmak yine sık karşılaşılan bir durumdur.

İnternet kumarını önlemenin bir yolu bilgisayara şifre koymak, kredi kartlarını kontrol altına almak olabilir. Ancak tüm bunlar genel kumar bağımlılığı tedavisinden farklı değildir. Bu nedenle genel kumar bağımlılığı tedavisi ilkeleri, internet kullanıcıları için de geçerlidir.

Oyunlar

Oyunlar hayallerimizdir. Hayallerimiz de yaşamımız...

Oyun, yaşamın bir parçasıdır. Her yaşta ve dönemde insanın oyuna ihtiyacı vardır. İnsanlar oynar. Oyun ile yaşam iç içedir. Ama oyun, yaşamın kurallarının dışındadır. Bazıları için eğlence aracı, bazıları içinse yaşamın odağıdır. Oyun, gencin yaşamının odağı olduğunda ise ebeveynler için bir kâbus olur.

Bir öykü okurken onu kontrol edemeyiz. Öykünün bir kahramanı vardır. Öykü bir yerde sonlanır. Ama bir oyunda kahraman oyunu oynayan kişi olur. Öykü sonlanmaz. Sonsuza kadar devam edebilir. Öykünün kontrolü de sizin elinizdedir. İşte oyunların insanlara öyküden farklı olarak verdikleri bunlardır.

Televizyon kişiyi bilgilendirir. Oyun, insanı eğitebilir. Bir riskli seçim yaptığımız zaman ne olduğunu görmek ile riskli bir seçimde neler olabileceğini yaşamak arasındaki fark gibidir.

Kitap bize geçmişten bilgi verebilir. Yazar kitabı yazdıktan sonra okuyucu on yıl sonra bile okuyabilir. Kitabın güzelliği belki de buradadır. İnternette ise yazdığınız anında takip edilebilir. Twitter örneğinde olduğu gibi...

Hayatta her şeyin limiti vardır. Bir uyuşturucu bağımlısı için bile alabileceği uyuşturucunun bir sınırı vardır. Ama internette bir sınır, bir limit yoktur. Sonsuzluk vardır. Oyunlarda fiziksel limitlerin de ötesine geçer kişi. Zaman değişir, kaybolur.

Oyunlar gerçeklerden kopmaya neden olduğu kadar, gerçeği daha iyi yaşamaya da kapı açabilir. Her geçen gün karmaşıklaşan kent hayatında insanın kaçmaya, eğlenmeye, mola vermeye ihtiyacı var. Oyunlar bu kopuşu sağlayabilir. Bu kopuş daha sonrasında gerçeğe daha güçlü dönmeyi sağlıyorsa yararlıdır diyebiliriz. Ama gerçeğe dönmeye engel oluyorsa, o zaman bir sorundur!

Gerçek insanlar ile gerçek olayları değerlendirdiğimizde sadece iyi veya kötü yoktur. Gerçek dünyada güç, acımasızlık, şiddet her yerde vardır. İnternet oyunları da aslında gerçek dünyanın simülasyonudur.

Gerçek ile sanal arasındaki dengeyi kurmak yeni bir beceri! Bu beceriyi edinenler bağımlı olmuyorlar. Ama bazıları hiçbir zaman bu dengeyi kuracak beceriyi kazanamıyor, hatta gerçekle yaşama becerilerini de kaybediyorlar.

Bazı sanal oyuncular için internette oyun oynamak meditasyon gibidir. Faturaları, yarınki işleri vb. düşünmezler. Telefonlarına cevap vermezler. Ama eğer çocukları ağlarsa, oyunu bırakır, gidip onunla ilgilenirler.

Neden televizyon seyrediyoruz? Neden kitap okuyoruz, radyo dinliyoruz? Bu soruların yüzlerce yanıtı olabilir. Aynı şekilde insanlar neden internete bağımlılar sorusunun da çok sayıda yanıtı olabilir.

Kimin, ne kadar oyun oynarsa bağımlı olacağını veya olmayacağını bilmek mümkün değildir. Diğer etkenler daha belirleyicidir. Sınır koyabilen bir ebeveyne

sahip çocuğun bağımlı olma ihtimali, sınır koymayı bilmeyen bir ebeveynin çocuğuna göre daha düşüktür. Aynı oyunu aynı süreler içinde oynuyor olsalar bile!

Şöyle basit bir kural bulmaya çalışırız: "X saat oyun normal, X saat değil!" İnsanoğlu bu kadar basit değildir. İnsanlar aynı resmin içine farklı beden, kişilik, beceri veya aile yapısıyla girerler. Böylece resim farklılaşır.

Neden Oyun?

Bilgisayar oyunları hakkındaki araştırmaların çoğunda, oyun oynama nedenleri şöyle sıralanır:

- Merak ve uyarılma isteği.
- Can sıkıntısı.
- Stresten kurtulma.
- Öfke ve kızgınlıktan kurtulma.
- Başarısızlık duygusundan kurtulma.

En çok tercih edilen oyunlar, fantezi ve şiddet içerikli oyunlar ile şiddet içerikli spor oyunlarıdır. Sonra sırasıyla, genel eğlence tarzında oyunlar ve insan tarafından uygulanan şiddeti ele alan oyunlar gelmektedir. En sonda ise eğitimsel içerikli oyunlar yer almaktadır (Ulusoy, 2008).

Özellikle çoklu oyuncu olanağı sunan internet üzerinden oynanan oyun türleri internet bağımlılığının önemli nedenlerinden biridir. İnternet üzerinden oynanan oyunlar bilgisayarda internetten indirilerek veya CD'den kurularak oynanan oyunlardan farklılık göstermektedir.

Bilgisayarda oynanan oyunlar daha çok bireysel oynanmakta ve birey bir süre sonra bu durumdan yeterince haz almamaktadır. Ama internet, farklı mekânlardan ve kültürlerden farklı yaş gruplarından birçok bireyi aynı oyun ortamında karşı karşıya getirir.

Bilgisayar oyunları bireyleri hayal dünyasında yaşatır. Gerçek dünyada yapamadıkları veya imkânsız hayal ürünlerini gerçekleştirebildikleri bir ortam sunar. Bireylerin duygularını harekete geçirir, heyecan ve merakını tahrik eder. Bireylere kazanma tutkusunu tattırma ve oyuna hâkim olabilme şansını verir. Bu nedenlerle özellikle genç bireylerin ilgisini çeker (Saygılı, 2002).

Birey, kendisini başka bireylere ispat etme şansı yakalar ve bu tutku, bireyin saatlerini oyun başında geçirmesine neden olur. Oyunların bu derece ilgi görmesinin, bireylere çekici gelmesinin nedeni sadece görsel zenginliğinin bulunması değil, aynı zamanda şiddet ve gerçek dünyadan uzak hayal ürünleriyle donatılmış olmasından kaynaklanmaktadır.

İnternet oyunlarında sanal evrende bir karakter oluşturup, çeşitli yetenekler ve güçlerle en üst seviyeye ulaşmak hedeflenir. Seçilen karakterlerle yaratıklar öldürülmekte; sanal para, eşya ve puan kazanılmakta, böylece daha güçlü özellikler elde edilmektedir. Oyunlarda korkunç yaratıklarla mücadele edilir. Bazı oyunlarda başka korkunç varlıkları öldürdükçe rütbeniz artar, arttıkça daha kolay adam öldürebilirsiniz. Hırsızlık, öldürme gibi davranışları yaptıkça rütbe kazanırsınız.

Bu oyunların belli bir sonu yoktur. Sürekli bir aşama (level) atlanmaktadır. Bu da oyuna olan bağlılığı artırır. Örneğin, Knight Online, gençlerin tercih ettiği oyunların başındadır. Bu oyun çocuklarda para kazanma, sürekli başarı elde etme hırsını yaratmaktadır. Oyunda kullanılan silahları parayla da satın almak mümkündür. İnsanlar ve Orclar ırklarının kıyasıya savaşıdır.

Oynanan bilgisayar oyunlarının yüzde 54,5'i şiddet içerikli oyunlarken, yüzde 22'sini zekâ oyunları, yüzde 19'unu da sporla ilgili oyunlar oluşturmaktadır (Esgin, 2000).

Her ne kadar bilgisayar oyunları çoğu zaman olumsuz sonuçlar çağrıştırsa da eğitsel bilgisayar oyunları gibi bireyin bilgi ve beceri kazanmasına yardımcı olan oyun çeşitleri de bulunmaktadır.

Oyun Oynamak Eski Bir Alışkanlıktır

Oyun insanla başlar, insanla devam eder. İnsanlar, tarih boyunca çok çeşitli oyunlar oynamıştır. Oyun tarihi çok eskiye dayanmaktadır. Sahra Çölü'nde bulunan taşa kazılı 5.000 yıllık mankala; MÖ 2000 yıllarında Uzakdoğu'da popüler olmaya başlayan antik Yunan, Mısır ve Roma uygarlıkları kayıtlarına geçmiş oyunlar bunun göstergesidir. Spacewar (uzay savaşı) adlı ilk etkileşimli elektronik oyun 1962'de Steve Russell ve arkadaşları tarafından PDP-1 bilgisayarı için üretildi. 1972 yılında televizyonlara bağlanabilen ilk oyun Pong satışa sunuldu (Öztürk, 2007).

1978 yılında Atari tarafından yayınlanan Space Invaders tam bir başarıydı. 1981 yılında Namco firması Pac-Man oyununu, Nintendo ise Donkey-Kong oyununu yayınladı. 1970 ve 1980'lerde süren Arcade oyun çılgınlığı dönemin gençliğinin kalbini kazandı. 1980'lerin başlarında oyun oynanabilen ve aynı zamanda başka işlerde de kullanılabilen ev tipi kişisel bilgisayarlar pazara sunuldu. 1982 yılında Commodore 64 satışa çıkarıldı. 1985 yılında Moskova Bilimler Akademisi'nden Aleksey Pazhitnov Tetris oyununu yazdı. 1989 yılında Amiga bilgisayarlarından 1 milyon adet satıldı.

1990 yılında Nintendo Super Mario 3'ü yayınladı. 1993 yılında ID Software Wolfenstein 3D, FPS (First-Person Shooters) adı verilen elektronik oyun dünyasını önemli ölçüde günümüze kadar şekillendiren bir oyun türünü geliştirdi. Bu oyunu daha sonra çok bilinen Doom (1994) ve Quake (1996) serileri takip etti (Öztürk, 2007).

Günümüzde internet kafelerde, Playstation'larda, PSP'lerde ve cep telefonlarında, interaktif TV'lerde dijital oyunlar oynanıyor.

Oyunların Türleri

Bilgisayar oyunlarının türleri insanların beğenilerine ve tercihlerine göre zaman içinde belirlenmiştir. Oyun firmaları bu beğeni ve tercihlere göre farklı türde oyunlar ve oyun kombinasyonları yaratmışlardır. Bir oyun tek bir türe ait olabileceği gibi, birden fazla türün özelliklerini de taşıyabilir.

Oyunların cinsleri ve türleri hızla değişmektedir. Eski oyunların yeni versiyonları çok farklı olabilmektedir. Eski hallerini tanımak mümkün değildir. Aşağıda örnekleri verilen oyunlar belki bir iki yıl sonra yerlerini yepyeni oyunlara

bırakacaktır. Bu oyunlar çok farklı türlerde olabilir. Her gün yeni bir oyun çıkmaktadır. Her an teknolojik gelişmeler sonucu daha görsel hale evrilmektedir. Ama temelde fark olmadığını söyleyebiliriz. Bilgisayar oyunlarını şöyle sınıflandırabiliriz:

Aksiyon Oyunları

Süratli ve ani oyunlardır. Örneğin, labirent oyunları, ateş ettiğiniz oyunlar, araba yarışları ve takip oyunları bu kategoridedir. Örnek oyunlar: Super Mario, PacMan, Misilse Command, Doom, Quake, Half-Life, Unreal Tournament, Hitman, GTA3, Soldier of Fortune, Max Payne vb.

Macera Oyunları

Bilinmeyen dünyada yolunu bulma, nesneleri toplama ve bilmeceleri çözme oyunlarıdır. Örnek oyunlar: Zork, Myst and Riven, Indiana Jones, Where in the World is Carmen Sandiego vb.

Dövüş Oyunları

Hızlı ve atletik hareketlerin sergilendiği oyunlardır. Kuvvet ve bilek gücü ön planda olup kişinin egosunu tatmin etmeye yöneliktir ve bireyseldir. Büyük yaştaki ve psikolojik yönden kuvvetli olan kişilere hitap eder. Örnek oyunlar: Mortal Kombat, Virtual Fighter vb.

Bilmece Oyunları

Çözülmesi gereken problemler içerir. Genellikle görseldir. Örnek oyunlar: Tetris, Devil Dice vs.

Eğlence Türü Oyunlar

Okey, tavla, kâğıt oyunları. İnternet ortamında bir araya gelerek vakit geçirmeyi sağlar. Zihinsel beceri ve dikkat yeteneğinin gelişmesine katkıda bulunabilir. Aynı zamanda chat yapma imkânı da verir.

Rol-Oynama (RPG) Oyunları

Bu oyunlarda, kendinizce belirlenen ve kendine has özellikleri olan roller (insan, peri, büyücü vb.) oynanır. Örnek oyunlar: Ultima, EverQuest, Diablo, Wizards and Warriors vb.

Simülasyon Oyunları

Bir aracı kullanmak, uçurmak veya dünyalar kurmakla ilgili oyunlardır. Örnek oyunlar: Sim City, The Sims, Flight Simulators vb.

Spor Oyunları

Sportif karşılaşma, yarışma türü oyunlardır. Müsabaka kazanma amacı taşır. Bilgisayara karşı, multiplayer ya da internette oynanabilir. Uluslararası kurallar geçerlidir. Her yaşa hitap eder. Çabukluk, hızlı düşünme ve karar verme yeteneğini geliştirir.

Örnek oyunlar: FIFA, NBA, Skating, Tennis, Baseball, Golf, Skiing oyunları, Colin Mc Rayne, NBA, NFS2, NFS6, Motorbike, Driver, HardTruck, Crazy Taxi, Virtual Skiper, Beetlformula 1, Championship Manager vb.

Strateji Oyunları

Büyük bir şeylerin sorumluluğunu almak (örneğin bir ordu veya bir uygarlık) ve onu istediğiniz şekilde geliştirmekle ilgili oyunlardır. Satranç mantığıyla oynanır. Ülke kurma, bir kenti imar etme vb. amaçlarını güder. Bilgisayara karşı, Network üzerinde multiplayer olarak ya da internet aracılığıyla uzaktaki oyuncularla oynanabilir. Her yaşa hitap eder, çabuk ve doğru karar verme özelliği kazandırır. Örnek oyunlar: Civilization, Roller Coaster Tycoon, Age of Empires, Red alert, Yuri, Age of Mitology, Simcity, Diablo, Warcraft, Sims, Strong Hold, Cossaks, Satranç, Bilardo, Briç vb.

Görev İçerikli Aktivitesi Yüksek Oyunlar

Askeri ve polisiye oyunlardır. Bir görev tamamlanmaya ve rakip etkisiz hale getirilmeye çalışılır. Bilgisayara karşı, multiplayer veya internet aracılığıyla oynanabilir. On iki yaş ve üzerine hitap eder. Zihinsel beceri, refleks gücü sağlar, çabuk karar verebilme özelliğini geliştirir ve ekip çalışmasının önemini kavramaya yarar. Örnek oyunlar: Delta force, IGI, Baterfield 1942, Dogfighter, Counter-strike, Quake, Mafia, Medal of Honour, F16 vb.

Kızların ve Erkeklerin Oyunları Farklı!

Oyun seçiminde cinsiyet belirgin bir faktördür. Erkeklerin zamanlarını daha çok bilgisayar oyunlarında, kızların ise okuyarak ve arkadaşlarıyla birlikte geçirmek istediği belirlenmiştir. Erkeklerin daha çok spor ve şiddet oyunlarını favori oyun olarak seçtikleri, kızların ise entelektüel/yaratıcı oyunlarla aksiyon/fantezi oyunlarını tercih ettikleri belirlenmiştir (Ulusoy, 2008).

Erkekler farklı baskın aktivite ve içerikler ararlar. Özellikle güç, tahakküm, kontrol veya şiddet içeren oyunlar daha çok erkeklerin ilgisini çekmektedir.

Erkekler kadınlara göre daha sık oyun oynamaktadır. Kadınların erkeklere göre daha az oranda oyunlara düşkün olması, onların becerilerinin azlığından değildir. Yapılan araştırmalar, erkek beyninin oyunla daha fazla ve hızlı bir şekilde aktive olduğunu göstermiştir. Hızlı bir şekilde haz sağlayan maddelerin bağımlılık geliştirme olasılığı da daha fazladır.

Potansiyel olarak bilgisayar oyunlarının büyük bir çoğunluğu temel olarak erkek pazarı için hazırlanmıştır. Bu durumun, kızların kendi yaşıtı olan erkeklerden daha fazla akademik olma eğiliminde olmalarından ve bu yüzden de bilgisayar oyunlarıyla oynayarak ödevlerini ihmal etmeyi istememelerinden kaynaklandığı ileri sürülmektedir (Hoeft, 2008).

Böylelikle kızların bilgisayar oyununda daha az zaman öldürdükleri saptanmıştır. Bu düşünce, algı derinliğindeki ve imge çözümleyiciliğindeki cinsel farklılıklardan ötürü oyunlarda daha düşük skor yapmalarıyla da açıklanmaktadır (Ulusoy, 2008).

Oyunların Etkileri

Oyun, aslında insan için bir ihtiyaçtır. Bu nedenle tarihi eskilere dayanır. Bazen oyun, gerçekle karışmaya başlayabilir. Bu nedenle oyunların biçimleri de önemlidir.1989 yılında yapılan bir araştırmada, ele alınan 176 bilgisayar oyununun yüzde 55,7'sinin yüksek derecede şiddet içerdiği saptanmıştır. 1990 yılında yapılan bir araştırmada ise şiddet içerikli oyunların oranı yüzde 82'ye çıkmıştır.

Ergenlerin şiddet içerikli oyunlar oynadıkları zaman, şiddet içerikli olmayan oyunlar oynamalarıyla karşılaştırıldığında, daha fazla baş dönmesi ve mide bulantısı geçirdikleri, daha saldırgan düşünceler ifade ettikleri görülmektedir (Ulusoy, 2008).

Sıradan manzara görüntüleri ile şiddet içeren görüntüler eşliğinde 39 gönüllünün EEG'si (beyin elektronik dalgalarını gösteren alet) çekilip, arkasından da oyun oynamaya yönelik alışkanlıklarıyla ilgili bir anket uygulanmıştır. Şiddet içerikli oyunları sürekli oynadığını belirten gençlerin bir imge gördüğümüz zaman beynimizin verdiği tepki olan P300 dalgalarının, rahatsızlık verici imajlar için diğer deneklere göre oldukça ufak olduğu fark edilmiştir. Bu durum, şiddet içerikli oyunları oynayanların, cezalandırmaya alışık hale gelmelerinden dolayı, bu görüntüleri sıradan birer görüntü gibi görme eğiliminde oldukları şeklinde yorumlanmıştır (Ulusoy, 2008).

İnternet üstünden bilgisayar oyunları oynayan bireylerin vücutlarındaki kimyasal değişimlere bakıldığında, internetteki oyunların, aynı uyuşturucu maddeler, sigara veya alkolün yaptığı gibi dopamin salgısını artırdığı görülmüştür. Oynanan üç boyutlu bilgisayar oyunlarının, suçluluk ve kaygı yarattığı da saptanmıştır. Bu ilişkinin, özellikle kişilik özelliği açısından saldırgan olan erkeklerde daha güçlü olduğu belirtilmektedir.

Bir araştırmada bilgisayar oyunlarından sonra öğrencilerin davranışları izlenmiştir. Daha küçük yaştaki çocukların da, şiddet içerikli bir bilgisayar oyunu oynadıktan sonra, daha fazla saldırgan davranışlar sergiledikleri gözlemlenmiştir. Saldırganlık içeren bilgisayar oyunu oynayan erkek çocukların, saldırganlık içermeyen bilgisayar oyunu oynayan erkek çocuklara oranla, hem eşyalara hem de oyun arkadaşlarına daha fazla sözel ve fiziksel saldırganlık sergiledikleri belirlenmiştir.

Bilgisayar oyunu oynama sürecinden hemen sonra gerçekleşen serbest oyun sırasında gözlemlenen bu davranışların, erkek çocukların karakterlerinden bağımsız bir şekilde oluştuğu belirtilmektedir (Ulusoy, 2008).

Bilgisayar oynama süresi artıkça antisosyal saldırganlığın da arttığı, evde bilgisayar oyunu oynayan öğrencinin kafelerde oynayanlara göre saldırganlık puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Savaş ve macera oyunu oynayanların antisosyal saldırganlık puanlarının, bilgisayar oyunu oynamayanların antisosyal saldırganlık puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Bilgi, 2005).

Önceki oyunlar (saklambaç, çelikçomak, mahalle maçları) bireyi sosyalleştirip, onun fiziksel gelişimini sağlayabilir. Bilgisayar oyunları ergenleri gerçek hayattan koparak onlara sanal dünyanın kapılarını açabilir. Birey normalde yapamayacağı

(bir spor kulübünü yönetmek, bir kent inşa etmek, masum insanları kurtarmak vb.) işleri sanal ortamda rahatlıkla gerçekleştirebilir. Bu rahatlığın zamanla bireyde zor olandan kolaya kaçmaya, şiddet karşısındaki duyarsızlığın artmasına ve psikopatik kişiliğe sebep olabileceği iddia edilmiştir (Makas, 2008).

Yukarıda sayılan tüm bu olumsuz etkiler bireye göre değişkenlik gösterebilir. Örneğin şiddet oyunu oynayan her gencin şiddet meraklısı olacağına ilişkin kesin bir kanıt yoktur. Ancak şiddete eğilimli bir gencin oynadığı oyundan olumsuz etkilenmesi mümkündür. Ailesinde şiddet görmeyen, sorunların çözümünde başka yolları bilen birisi için oyundaki şiddet, bir fanteziden ibarettir.

Şiddete dayalı oyunların kişiyi şiddete yönelttiği birçok araştırmada vurgulanmıştır (Anderson ve ark, 2010). Ancak bu araştırmaların yöntem olarak yeterli olmadığı ve yöntem olarak doğru olan araştırmalarda ise bu savın doğrulanmadığı gözlenmektedir (Ferguson ve ark, 2010). Bu nedenle şiddetin doğrudan bilgisayar oyunlarına bağlanamayacağı kanaatindeyim. Gençlerin yaşadığı bunalımların temel nedeni olarak oyunların gösterilmesi, aslında toplumsal sorumluluklardan kaçmanın bir yoludur.

Öğrenme modellerinin açıkladığı biçimde bilgisayar oyunlarının düşünce, duygu ve fiziksel olarak bireyi şartlandırdığı söylenebilir (Anderson ve ark, 2010). Bu klasik veya şartlı şartlanmaların istenmeyen ya da istenen davranışlara yol açabileceği deneysel çalışmalarda sunulmuştur. Ancak deneysel çalışmalar gerçek dünyadan uzaktır. Sorunları anlamaya yarar ama tümüyle açıklamak için yetersiz kalabilir.

Gençleri şiddete yönelten birçok faktör vardır. Şiddet arayan gençler için şiddet içeren oyunlar, onlara yeni bir agresyon ivmesi kazandırabilir. Ancak amacı ve hedefi şiddet olmayan gençler için bu oyunların birer fanteziden öteye gitmesi beklenmez. Kapitalizmin vahşice yaşandığı bu dünyada fantezilerin toplumu etkilediğini söylemek de biraz haksızlık olur.

Oyunlar aslında birer fantezidir. Fantezilerin en büyük yararı ise kişide bir boşalma duygusu yaratmasıdır. Hepimiz birisine kızdığımız zaman "O gününü görecek!" deriz ama bir şey yapmayız. Ama bu sözlerimiz belki de bizim daha sonra o kişiye bir şey yapmamıza engel olur. O sözleri söyleyerek rahatlarız, "yapmış kadar" oluruz. Oyunların da böyle bir işlevi olduğu kanısındayım. Belli bir düzeyde oynandığı zaman oyunlar, fantezi ihtiyaçlarımızı karşılayacaktır. Fantezilerimiz gerçek değildir. Fanteziler gerçek yaşam olmaya başlarsa, tehlike de bu noktada başlayacaktır.

Oyun ve Para

2009 yılında Erzurum'da internetteki "Metin2" adlı oyunu çok iyi bildiği için on iki yaşındaki Musa Kang'ın kaçırıldığı ve daha sonra vahşice öldürüldüğü ileri sürülmüştür. Musa Kang'ın bu bilgisayar oyunu 4.000 liraya yakın para kazandığı, bu yüzden kaçırılmış olabileceği iddiaları dillendirilmiştir.

Gerçekten de çocuklar yarattıkları karakterlerle iyi paralar kazanabilmektedir. Oyunda yaratılan karakterlerden silahlara kadar birçok unsur, sanal platformda paylaşıldığı gibi gerçek para karşılığında da alıcı buluyor. Bu nedenle para kazanma

hırsı veren oyun nedeniyle çok sayıda kullanıcı saatlerini bilgisayar karşısında geçirerek, en üst seviyede, güçlü bir karaktere sahip olmayı hedefliyor.

Oyunlarda deneyim kazanan çocuk ve gençler, karakterlerini belli bir seviyeye getirmekte, daha sonra bu karakterlerini başka çocuk veya gençlere satabilmektedir. "Knight Online" gibi oyunlarda karakterlerin satışında, donanımına göre daha fazla değer biçilmektedir. 25.000 lirayı bulan münferit satışlar olabilmektedir.

Paranın devreye girmesi oyunlara olan ilgiyi de artırmaktadır. Çocuğun para kazanması ailesinden kopuşu kolaylaştırmakta ve ebeveynin kontrolünü iyice azaltmaktadır. Ancak genelde bu para alışverişi kredi kartıyla internet üzerinden olduğu için, çocuğa açılmış kredi kartlarının da kontrol edilmesi önem kazanmaktadır.

Oyunlar sınıfsal özellikler de gösterebilmektedir. Örneğin Knight Online ülkemiz için biraz daha varoş gençliğinin tercih ettiği bir oyundur. Bu oyun ücretsizdir. Ancak oyunda elde edilen karakterlerin satılma imkânı oldukça yüksektir. Öte yandan WOW daha çok üst sınıflara mahsus bir oyundur. Bu haliyle oyunlar kimi zaman sınıfsal ayrımlarını bile yaratabilmektedir.

Oyunların Yararı da Vardır

Bilgisayar oyunları çocukların üst düzeyde neden-sonuç ilişkisini anlamalarında, üst düzey problem çözme, yaratıcı düşünme gibi becerilerini geliştirmelerinde de etkili olabilir. Başarılı oldukça kendine güveni gelir, eğlenir ve mutlu olur. Bu durum gündelik problemleri bir süreliğine unutturabilir (Makas, 2008).

Bu oyunlar çocuklara farklı sosyal roller ve hareketler sağlar. Zihin ile beden arasında bir dengenin kurulmasına yardımcı olabilir. Grup halinde çevrimiçi (online) oynanan bilgisayar oyunları, çocuklar arasında sosyal yardımlaşmayı ve zekâyla ilgili yeteneklerin gelişmesini sağlayabilir.

Strateji oyunları, stratejik planlama ve mantıklı düşünme bakımından çok önemli dersler içerir. Çocuklara zor bir durumda en iyi çözüm yolunun hangisi olduğuna dair öğretici ipuçları verir ve karar alma alışkanlığı kazandırabilir.

Dikkatini yoğunlaştırmada güçlük çeken aşırı hareketli "dikkat eksikliği hiperaktivite sendromu" olan çocuklar ilgi çekici bir program karşısında daha uzun süre kalabilir. Bu nedenle bilgisayar kullanımı çocuğun dikkatini yoğunlaştırmasına yardım ederek eğitimine katkı sağlayabilir (Makas, 2008).

Oyunlar Nasıl Bağımlılık Yapıyor?

Bağımlılığın gelişiminde en önemli faktör beynimizde "haz yolağı" olarak adlandırılan bölgenin harekete geçmesidir. Haz yolağı harekete geçtiği zaman kişi haz almaktadır. Bu hazzı öğrenen beynimiz, hazzı tekrar yaratacak nesneleri aramaya başlar. Hafızasına kaydettiği nesnelerden birisini görünce ne pahasına olursa olsun onu ister.

Kısa sürede etki eden hazların bağımlılık potansiyeli yüksektir. Uzun sürede haz verecek nesnelerin bağımlılık potansiyeli düşüktür. Örneğin birisine yardım ettiğimiz zaman alacağımız haz, daha uzun bir sürede etki edecektir.

Bilgisayar oyunları temel olarak "level" atlama özellikleri nedeniyle çabuk bağımlılık yapar. Biraz uğraşırsınız ve sonunda bir "level" atlarsınız. Bu da haz verir. Bir anlamda beynin havucu haline gelir. Tabii bu arada görsel zenginliğin verdiği keyif, ayrı bir bağımlılık yaratıcı durumdur. Biraz çalıştığınız takdirde başarı kaçınılmazdır. Başarabileceğiniz bir oyun mutlaka vardır. Başarmak, kişiye kendini iyi hissettirir. Bu da bir hazdır...

Arkadaşlar arasında var olmak için de oyun gereklidir. Bir sınıf düşünün. Sınıftaki bütün erkek çocuklar bir oyun oynuyor. Sizin oğlunuz da bu oyunu oynamak istedi. Ona yasaklama getirdiğiniz takdirde ne olacaktır? Sınıfta tüm arkadaşları oyundan konuşurken onun onlarla paylaşacağı bir şey kalmayacaktır. Kendisini yalnız hissedecek veya gruptan dışlanacaktır. Grup psikolojisi de kişiyi oyunlara itmektedir. Nette oyun oynamanın, arkadaşlara uymak için birahaneye gitmekten aslında bir farkı yoktur...

Oyun ve Karakter

Oyunlarda oluşturulan karakterlerin bireyi yansıttığını söylemek yanlış olmaz. Kimi zaman kişi, olmak istediği kişiyi oyundaki karakterine yansıtır. Oyundaki karakteri incecik bir kız veya geniş omuzlu bir erkek oluverir. Bazen yumuşak görünümlü bir gencin oyun karakteri acımasız bir canavardır.

Olmak istediğimiz yarattıklarımızda ve eksikliklerimiz oluşturduklarımızda gizlidir...

Yaşamdaki gerçek kişilik yapılarımız da oyunlara yansır. Bazı bireyler gerçek hayatta oldukları kadar pasif olabilirler. İnisiyatif üstlenmeyebilirler. Kimisi lider ruhunu her iki hayata da yansıtır. Kimisi hep ikinci adamdır. Bazıları yardımcı, bazıları ise bencildir.

Bu durum oyunlara bireyin hem ego idealini yansıttığını, hem de egosunu koyduğunu gösterir. Olduğu ve olmak istediği oyunlarda vardır. Olduğu hali bilinçsiz yansırken, olmak istediği bilinçli bir şekilde sanal âlemde var olur.

Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu kişinin iyi yaşaması, hayattan zevk alması, yaşamaktan mutluluk duyması ve yaşam kalitesinin iyi olmasıdır. Yaşam doyumu durumsal etkenler veya başarılar ile isteklerin ilişkisidir. Birincisi "ne olduğu", diğeri ise "kişinin ne istediği" sorusudur. Genel olarak bakıldığında yaşam doyumu için sağlık, iş ve aile etkenlerinin de önemli olduğunu görürüz. Tüm bunlar kişinin içsel tatminini sağlar.

Ancak yapılan araştırmalar yaşam doyumunu belirleyen en önemli faktörün boş zamanların nasıl geçirildiğiyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Wang ve ark, 2008). Kişinin boş zamanlara ait doyum hissi, yaşam doyumunu da belirlemektedir. İnsanlar günümüzde boş zamanlarının önemli bir kısmını bilgisayar başında oyun oynayarak veya nette sörf yaparak geçirmektedir. Bilgisayar başında geçirilen zaman aslında boş zamanın değerlendirilmesi olarak görülebilir. Belki de bir hobidir.

Bu haliyle bilgisayar başında geçirilen zamanın aslında yaşam doyumu için de önemli olduğu söylenebilir. Ancak yaşamın tümünün boş zamanlardan

oluşmadığını da unutmamak gerekir. Gerçekten de bilgisayar başında geçirilen zaman arttıkça yaşam doyumunun da azaldığı gözlenmektedir (Wang ve ark, 2008). Çünkü bilgisayar ve internet artık boş zamanı değerlendirme aracından çok, yaşamın kendisi olmaya başlamaktadır.

İnternet Kafeler

Kahvehanelerin yeni modeli internet kafelerdir. Bu kafeler çay değil, bilgisayar odaklıdır. Müdavimleri gençlerdir. Oynanan oyunlar taşlı, kâğıtlı değil, internetlidir. Her ikisi de bağlılık yaratır. Kahvehaneler toplumsal bir ihtiyaçtan doğmuş ve sosyalleşmeyi sağlamıştır. İnternet kafeler doğrudan sosyalleşmeye kısmen hizmet eder. Ancak sosyalleşmeye ulaşılabilecek araçları insanlara sunar ve gelenlerin hedefleri yine sosyalleşmedir.

İnternete bağlı bilgisayarların bulunduğu salonlar, son yıllarda oldukça yaygınlaşmıştır. Bu salonlar, oyun salonlarına dönüşmüştür. İnternet kafeler şu an Türkiye'de ağırlıklı olarak bir eğlence ve zaman öldürme aracıdır, daha çok çocuklar ile gençlere hitap etmektedir. Bilgisayarların eve daha rahat girebilecek fiyatlardan satılmasıyla, kafelere olan ihtiyaç giderek azalmaktadır. İnternet kafeler de aslında birer sosyalleşme ortamı iken, birey evde giderek izole olmaktadır.

İnternet kafeler saat üzerinde kiralama sistemiyle çalışan, ev veya işyerinde internet erişimine sahip olmayan kişilere, internet ve bilgisayarı kullanma imkânı sunan mekânlar olarak tanımlanmıştır. İnternet kafeler, içinde internet bağlantılı bilgisayarı olan; bilgisayarda oyun oynama, yazıcıdan çıktı alma olanağı sağlayan; temel bilgisayar hizmetleri veren; içecek ve yiyecek servisi de yapılan modern dinlenme ve öğrenme mekânlarıdır (Kırık, 2007). Genellikle orta sınıftaki bireylerin kullandığı, özellikle gençlerin eğlence merkezi olarak gördüğü yerlerdir.

Gençlerin yeni eğlence merkezleri olarak değerlendirilebilecek olan internet kafe kullanıcılarının neredeyse tamamı erkektir; çoğunluğu oldukça genç yaşlardadır; büyük bir çoğunluğu ise bekârlardan ve öğrencilerden oluşmaktadır. Herkesin internet kafelere gelme amacı farklıdır. Ancak özünde herkes aynı materyali paylaşmaktadır. İnternet kafeler bir araya gelme mekânları olarak hizmet vermekten öte, kişilerin kendilerini internet aracılığıyla iletişim kurdukları yerler olarak hissettikleri mekânlardır.

İnternet kafe kullanıcılarının internette neler yaptıklarına bakıldığında ise, yaklaşık yarısının e-mail gönderdiği; yarıya yakınının oyun oynadığı; üçte birinin chat, üçte birinin araştırma, yaklaşık beşte birinin sörf, geriye kalanlarınsa alışveriş yaptığı, erotik sitelere girdiği ve kumar oynadığı görülmüştür. Bu durum internet kafelerin, yeni tip atari salonları ve gençlerin yeni eğlence merkezleri olarak nitelendirilmesine yol açmaktadır (Yılmaz, 2007).

İngiltere'de yapılan bir araştırmanın sonucuna göre internet kafelere gelen kişilerin çoğunun bu ortamlara ilk veya ikinci kez geldikleri, devamlı gelen kişiler olmadıkları ortaya çıkmıştır. İşadamları, turistler, öğrenciler veya kısaca, evlerinden uzakta yaşayanlar bu ortamları tercih etmektedir. Amerika'da ilk zamanlarda çok büyük hızla açılan internet kafelerin teker teker kapanma durumuna geldiği; ayakta kalmayı başaranların ise sıradan bir internet kafe kimliğinden sıyrılmaya çalıştıkları, bira ve şarap satmak için lisans aldıkları, yiyecek menülerini de genişlettikleri bilinen bir gerçektir (Kırık, 2007).

Bu durum internet ve bilgisayara ulaşımın kolaylaşmasından, kolay elde edilmesinden kaynaklanmaktadır. Ülkemizde de bu durumu müşahede

edebiliyoruz. Sosyoekonomik düzeyi yüksek olan semtlerde internet kafelere az rastlanırken, kentin varoşlarında internet kafeler daha yaygındır. Teknolojik gelişim sonucu maliyetler düştükçe, internet kafelerin yok olacağı söylenebilir. Bu kafeler geçiş dönemine hizmet etmektedir.

İnternet Kafelerin Olumlu Yönleri

Gençlerin bazıları, bir anlamda "sosyalleşme mekânı" olan internet kafelere, arkadaşlarıyla birlikte olmak için uğrarlar. Çoğunlukla çocuk ve genç öğrencilerin kullandığı internet kafelerin, genel olarak eğlence, arkadaşlarla bir araya gelme ve vakit geçirme mekânı olarak görüldüğü, bir anlamda "kıraathane" statüsünde oldukları söylenebilir (Yılmaz, 2007).

Sürekli evde bilgisayar başındaki bir çocuğun ebeveynlerine kızıp internet kafeye gitmeye karar vermesi, genelde ebeveynler için bir tehlike olarak algılanır. Aslında ben bunu büyük bir tehlike olarak değerlendirmiyorum. Bazı kurallar çerçevesinde internet ve bilgisayar bağımlısı bir gencin internet kafeye gitmesi, onun sosyalleşmesine yardımcı olabilir. Hiç olmazsa birileriyle konuşmaya başlar. Olumsuz etkiler kadar olumlu etkiler de alabilir. Tabii ki, bazı kurallar çerçevesinde olduğu takdirde!

İnternet kafeler ülkemizin içinde bulunduğu ekonomik şartlar göz önüne alındığında önemli bir misyon üstlenmişlerdir. 1990'lı yılların ortalarında bilgisayarları sadece televizyonlarda gören insanlar, internet kafeler sayesinde bilgisayar ve internetle tanışmıştır. Bilgisayar fiyatlarının hâlâ herkes tarafından satın alınabilecek seviyede olmaması nedeniyle, ülkemizde internet kafeler, internete erişimde önemini sürdürmektedir.

RTÜK (2006) tarafından yapılan bir araştırmada ilköğretim öğrencilerinin yüzde 52,8'inin evlerinde bilgisayar olmadığı, yüzde 47,2'sinin bilgisayara sahip oldukları, bilgisayara sahip olanların ise yüzde 51,5'inin internet bağlantısına sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda, internet bağlantısı olan ilköğretim öğrencilerinin oldukça az olduğu söylenebilir. Bu durum internet kafelerin halen internete erişimde sahip olduğu önemi vurgulamaktadır (Kırık, 2007). Bunun önemli nedenlerinden biri olarak internet erişim fiyatlarının yüksek olması söylenebilir.

Türkiye'nin AB (Avrupa Birliği) üyelerine oranla en pahalı internet erişimine sahip ülke olduğu vurgulanmıştır. Türkiye'de nüfusun düşük internet erişimine sahip olmasının, yüksek erişim fiyatlarından kaynaklandığı, birçok gelişmekte olan ülkede devlet internet erişimini destekleyerek erişim fiyatlarını düşük kalmasını sağlarken, Türkiye'deki kullanıcıların diğer ülkelere göre daha fazla ücret ödemek zorunda oldukları belirtilmiştir (Sabancı, 2006).

İnternet Kafelere İlişkin Sorunlar

İnternetten kaynaklanan problemler dolaylı olarak internet kafelere yansıtıldığı gibi, doğrudan doğruya kendileriyle ilgili problemler de internet kafeleri önemli ölçüde itibar kaybına uğratabilmektedir (Yılmaz, 2007).

İnternet kafelere ilişkin sorunları Karaca (2007) şu şekilde belirtmiştir:

• Buralardaki bilgisayarlar ve ağ sistemi kullanılarak erişilen pornografik, yasadışı, anarşi vb. içerikli sitelerin; net bağımlılığı, aşırı oyun veya kumar oynama ve aşırı zaman kaybı gibi toplumu rahatsız eden durumların faturası da çoğu kez internet kafelere kesilmektedir.

• Bununla birlikte, bu ortamlarda sigara içilmesine, küçük yaşlardaki çocukların girişine ve uygunsuz sitelere bağlanılmasına izin verilmesi; çocuklara oyun oynatılması ve temizlik koşullarına dikkat edilmemesi; çocukların büyüklerden etkilenerek kötü alışkanlıklar edinmesi gibi problemlerden de bu tür yerler sorumlu tutulmaktadır.

• Kimi internet kafelerde uyuşturucu madde kullanıldığı ya da satıldığı, pornografik yayın bulundurulduğu veya satıldığı, hatta kadın pazarlandığı yönündeki ifadeler internet kafelerin imajını daha da zedelemektedir.

• İnternet kafelerin birer eğitim ve bilişim merkezi olarak algılanmadığı açıktır. Eğlence ve zaman geçirme mekânı olarak görülmektedir. Eğlence iması içeren "kafe" kavramının tercih edilmesi bu mekânlara bakışın açık bir göstergesidir.

• Buraların birer "dijital kültür evleri" olmasını sağlamaya yönelik çabalar, toplumu düzeltme çabalarının bir ürünüdür. Toplum kendi hastalıklarını yaratır ve bu hastalıklar sistemden kaynaklanır. Bunları sadece belirli kurumlara yüklemek ve onları "temiz" "bilgi evleri" haline getirmek sistemin bütününü görememektir.

• Kafelerin açılış ve kapanış saatleri valilik tarafından onaylanıp belediyeler tarafından belirlenir. Kafelerin sabah saatlerinden, 24.00'e kadar açık olması gerekirken, 24 saat boyunca açık olan kafeler de mevcuttur.

• Özellikle gençler ve çocuklar aileleriyle çatışmakta ve çareyi bu kafelere kaçmakta bulmaktadır. Buralarda sabahlamakta, eve dönmemektedir. Çocuğun eve dönmemesi ebeveyn için çok kaygı yaratan bir durumdur. Bunun tekrarlamaması için genellikle ebeveynler çocuklarına daha önce vermedikleri izinleri vermekte, koydukları kurallardan vazgeçmek zorunda kalmaktadırlar.

• Ebeveynlerin yapabileceği en iyi şey ise, illerindeki çocuk polisine başvurmaktır. Ama bir dilekçeyle! Kimi zaman ebeveynler bu tür durumlarda çocuğuyla yeterince ilgilenmemekle suçlanabilmektedir. Ama mesele o çocuğun o kafede 24 saat kalmamasıdır. Bu nedenle dilekçe vermek, sorunu somuta çeker.

• Kafelerde, basık ve karanlık ortamlarda, sigara dumanı altında, internet hayatı yaşanmaktadır. İnternet kafelerde bilgisayarlarda oyun oynatmak; internet üzerinden zararlı yayın yapan internet sitelerine girmek; kumar, bahis ve pornografi sitelerini kullanmak; lisanssız ve denetim pulu olmayan her türlü film, yazılım yasak olmasına rağmen birer internet kafe gerçeğidir. Yasakların işlemediği açıktır.

• Büyük ilgi gören internet kafelerden vazgeçemeyen öğrenciler "okulu kırmaya" başlayınca, eğitimciler çareyi internet kafeleri okula taşımakta bulmuştur.

• Bazı yerlerde oyun boyutu çok abartılmış ve buralar atari salonlarının yerini almış durumdadır. Hatta eski atari salonlarının çoğuna, birkaç

bilgisayarla internet bağlantısı sağlandığı ve internet buraların kafe adı altında oyun salonu olarak işletilmeye devam edildiği gözlenmektedir.

• Bu tür problemler her internet kafe için geçerli olmayabilir. Ancak, buraların birer eğitim ve bilişim merkezi olarak algılanmaktan ziyade, eğlence ve zaman geçirme mekânı olarak görüldüğü araştırmalarla da ortaya konulmuştur.

• Eğlence iması içeren "kafe" kavramının tercih edilmesi bu mekânlara bakışın açık bir göstergesidir. İnternet kafelerin, gençliğin sosyal sapma göstermesinde önemli bir mekân olma potansiyeli taşıdığı da ifade edilebilir.

İnternet kafelerin bu olumsuz yönlerine rağmen, bazı internet bağımlıları için olumlu yanları olabileceğini yukarıda belirtmiştim. Evinden ve odasından hiç çıkmadan, yemek yemeden, yıkanmadan bilgisayarıyla yaşayan bazı gençler için internet kafe sosyalleştikleri, toplum içine çıktıkları birer mekân haline gelmektedir. Bu gençler kendilerine bir çekidüzen vermek zorunda kalmakta, konuşmayı ve sosyal ilişki kurmayı tekrar öğrenmektedirler (Doruk, 2007).

Sanal İlişki

İlişkiler her boyutta var olma yeteneğine sahiptir. Her boyutta ilişki yaşanabilir. Sanallaşan hayatımızda ilişkilerin sanallaşması da kaçınılmazdır. Chat'leşme, sohbet ve sanal ilişkileri yazmadan önce "sanal" kavramını anlamak gerekli. Sanalı anlamak, sanal ilişkileri de anlamayı kolaylaştırır.

Sanallık

Sanal, gerçek olmayan anlamına gelir. Sanal kavramı beraberinde sanal gerçeklik kavramını da getirir. Sanal gerçeklik, kullanıcıya etkileşimli bir deneyim sunan bir dünya simülasyonudur. Sanal gerçekliğin gerçekliği, kullanıcının sanal bir dünyayla kuşatılma seviyesiyle yakından ilişkilidir. Görüntü başlıkları ve özel eldivenler gibi donanımlar yardımıyla kullanıcıya sanal dünyadan iletilen mesajların gerçekliği artmaktadır (Bostan, 2007).

Televizyon veya film seyretmek, kitap okumak ya da resim yapmak gibi aktiviteler de, bazı araştırmacılar tarafından sanal gerçeklik olarak nitelendirilmektedir. Burada önemli olan, kişinin gerçek dünyadan ne kadar soyutlandığıdır.

İnternet üzerindeki sohbet ortamları ve Fantezi Rol Yapma (FRY) oyunları sayesinde, sanal ortamlarda farklı kişiliklere veya kimliklere bürünebilir. Üç boyutlu grafikler kullanılarak yaratılan dünyalara sanal ortamlar adı verilir. Sanal ortamlar aynı anda birden fazla kullanıcının birbiriyle etkileşime girmesine olanak sağlayan çok kullanıcılı ortamlar olabildiği gibi, bir ağ üzerinden birçok bilgisayarın aynı anda sanal dünyaya bağlandığı bir yapıya da sahip olabilir. Bu sanal ortamlar, Ağyapılı İşbirlikçi Sanal Ortamlar (AİSO) olarak isimlendirilir (Bostan, 2007).

AİSO, birden fazla kullanıcının kişisel bilgisayarlarından sanal ortamı görüntüledikleri ve her bir kullanıcının bilgisayarlarında sanal ortamın yerel bir kopyasına sahip olduğu ortamlardır. Bir kullanıcının sanal dünyada meydana getirdiği değişiklikler ağ üzerinden diğer bilgisayarlara aktarılarak her bir sanal ortam kopyasının diğer kopyalarla senkronize edilmesi gerekmektedir. Kullanıcılar sanal ortamın bir parçasıdır ve sanal ortamda bir yerde kendilerine has görüş açılarına sahiptir. Her bir kullanıcı "avatar" adı verilen grafiksel bir temsile sahiptir. Kullanıcılar birbirlerini ve birbirlerinin hareketlerini görebilmektedir.

Bir bilgisayar oyunu olan DOOM belki de en yaygın kullanılan ilk AİSO'dur. Düşük bant genişliğine sahip ağlar üzerinde oyuncuların birbirleriyle dövüştükleri ve birbirleriyle etkileşimde bulunabildikleri DOOM, kısa zamanda çok popüler olmayı başarmıştır. Her ne kadar içeriği yüzünden eleştirilse de, DOOM dünya üzerinde 250.000 kopya satmış ve oyunun paylaşımlı yazılım72 versiyonunun 1,5 milyon kopyası internet üzerinden indirilmiştir (Bostan, 2007).

"Sanal Âlem" Başka Bir Âlem!

Sanal sözcüğü, etki olarak var olan fakat gerçekte var olmayan olay veya olguları tanımlar. Sanal âlem, daha çok dijital ortam için kullanılan bir kavramdır.

Katılımcıların bedenen değil de sadece iletileri aracılığıyla birlikte oldukları, ilişkilerin yüz yüze değil sadece ses, görüntü ve yazışmalarla gerçekleştirildiği bir dünyadır (Yılmaz, 2006). Sanal âlemi tanımlayan bazı sözcükleri gözden geçirelim:

• Sanal âlem, bedensiz toplulukların oluşturduğu mekânsız bir uzaydır. Bambaşka bir dünyayla karşı karşıya bulunduğumuz algısına yol açtığından, sanal âlem olarak ifade edilmektedir.

• Sanal dünya, arzuların tatmin edildiği koruyucu bir kılıftır.

• Siber uzay, istek ve gerçekliğin sınırlarının birbirine karıştığı bir alandır. Bu alanda, gerçek dünyanın gerçekliği reddedilir. "Ben"in (self) tutarlılığı bölünür. Hayatın niteliği duyuya indirgenir.

• "Oraya gideriz ama orası yoktur."

• Sanal alan uzak, dokunulmaz ve kurgusal bir yerdir. Bu nedenle bütün ilgilerin odağı haline gelmektedir. Arzu ve düşlerimizin içinde sörf yapabileceğimiz farklı bir dünyadır. Şimdi ve burada olan gerçekliğin yerini alabilme potansiyeline sahiptir.

• İnternet kullanıcıları "siber toplum" mensubudurlar ve "siber uzay"da yaşamaktadırlar. Siber toplum (cybersociety), internet kullanıcılarından oluşan dünya çapındaki ağın ürettiği elektroniğe dayalı iletişimler ağıdır (sanal gerçeklik).

Sanal âlemde cisimleşmiş varlık ve karşılaşmalar yoktur. Sanal âlem, ötekilerle bedenleri yokmuş gibi ilişki kurmaya imkân veren yeni bir sosyal hareket alanıdır. Bu ortam, modern dönemin alternatif bir toplumu mudur? Yoksa topluma alternatif bir ortam kurma arzusunun ürünü müdür? Bana göre sanal âlem alternatif değil, bugünün toplumudur.

Sanal âlem, fizikselliğin olmadığı yeni bir "yer"dir. Sanal âleme girdiğimizde bedenlerimizi geride bırakırız. Sanal âlem, bireyin iç psişik dünyasının bir uzantısıdır. İnsanlar, bu âlemde başka kimlikler üzerinden kendisini daha iyi tanımaya çalışabilir. Kendi düş kırıklıkları, endişe, arzu ve düşlemlerini sergileyebileceği bir psikolojik alandır. Belki de bu tanımla, bireyin gerçekten kendi olabildiği bir yerdir sanal âlem (Yılmaz, 2006).

Sanal âlem, www bir yaşamdır...

Sanal Topluluk

"Sanal topluluk" kavramı genellikle, birtakım ortak ilgileri paylaşma noktasında buluşan, bilgisayar ağları aracılığıyla iletişim kuran ve bir tür sanal ilişkide bulunan toplulukları tanımlamak için kullanılmaktadır.

Burada "sanal" kelimesinin kullanılmasının nedeni, gerçek bir topluluğun temel unsurlarından olan yüz yüze iletişim, ortak mekân birlikteliği ve birbirinden haberdar olma (tanışıklık) özelliklerinin bulunmayışıdır. Ancak ortak ilgileri paylaşma, iletişim kurma, ilişkileri sürdürme gibi özellikler, bu tür oluşumları sanal da olsa topluluk olarak adlandırma sonucunu doğurmuştur (Yılmaz, 2006).

Sanal toplum, "sanal gerçeklik" dünyasında üretilmektedir. Sanal toplum kavramı çoğunlukla da günümüz toplumsal gerçekliğinin zor ve tehlikeli şartlarına alternatif

bir "hiçbir yer - herhangi bir yer" olarak düşünülmektedir. Böylelikle kendimizi teknolojik hayal dünyasına gömdüğümüz sürece bu dünyada hakkımız olduğu halde yoksun bırakıldığımız bütün ödüllere sahip çıkabiliriz; sihirli (çocuksu) yaratıcı güç yanılsamasını yola getirebiliriz (Tutgun, 2009).

Sanal Sohbeti Tanımlamak

Sanal sohbet, Dünya üzerindeki değişik kullanıcıların internete bağlı oldukları ve de aynı sunucuyu veya birbirine bağlı sunucuların network'ünü seçmeleri durumunda birbirleriyle iletişim kurmalarını sağlayan bir ortamdır.

İnternet kullanıcıları arasında "chat" olarak da ifade edilen kelimenin Türkçede karşılığı, "sohbet, muhabbet, çene çalma, teklifsizce konuşma, gevezelik, söyleşi, laflama" olarak geçmektedir.

"Çetleşmek" bu kelimenin Türkçeleştirilmiş ifadesidir. Sözcüğün "çete gelmek", "çette görüşmek", "çet aşkı", "çet mübareği", "Allah çetini versin", "Allah seni çetçi başı (Op, ircop, admin) yapsın" gibi kullanımlarıyla deyimleşmiş halleri de vardır. Kelimenin deyimleşmesi, "chat"in yaygınlaştığının göstergesi olarak değerlendirilebilir (Karaboğa, 2008).

Birey, internet aracılığıyla Windows Messenger gibi bir programla başka bir bireyle bire bir özel sohbetler yapabildiği gibi, çeşitli konu ve yaş gruplarına ayrılmış sohbet odalarında toplu halde sohbete katılabilmektedir.

İnternetin sunduğu sohbet olanakları, bireylerin dilediği kişilere rahatça ulaşabilmeleri, belirli konular hakkında sohbetlere katılabilmeleri ve çeşitli yaş gruplarına ayrılmış farklı seçeneklere ulaşabilmeleri açısından bireylerin ilgisini çekebilmektedir.

Sohbetin yanı sıra kişiler birbirleriyle dosya alışverişinde bulunabilir, görüş ve fikirlerini bildirecekleri tartışmalara katılabilirler. Mesajlar klavye aracılığıyla yazılır, gerekli teknik donanım temin edilirse sesli veya görüntülü iletişim de sağlanabilir.

İnternet üzerinden farklı mekân ve kültürlerden, her yaş grubundan bireyin, önceden tanıdığı veya tanımadığı bireylerle yazı ve semboller kullanarak sohbet etmesi internet kullanımında en çok zaman alan etkinliklerdendir.

Her ne kadar internet üzerinden yapılan sohbetin farklı amaçları olsa da, internet kullanıcılarının önemli bir çoğunluğu internet üzerinden sohbeti daha çok karşı cinsle yapmaktadır (Karaca, 2007).

"Chat" sözlü değil, yazılı kültürün bir parçası mıdır? "Chat'leşme" sırasında yapılan "konuşma" değil "yazışma" mıdır? "Chat" metni, yazılı metnin iletişimdeki tüm zaaflarını aynen taşımaktadır. "Chat"teki iletişim, iki insan arasındaki değil, çoğu zaman birbirini hiç tanımayan iki hayal dünyası arasındaki ilişki olmakla birlikte, klasik yazışmalarda, örneğin mektuplarda da durumun çok farklı olduğunu söylemek mümkün değildir. Mektuplaşma da hayaller arası iletişimdir (Karaboğa, 2008).

Ama mektup yavaştır. Her şeyin hızla tüketildiği bir çağda mektubun dinginliğine tahammül yoktur. Mektupta seçenek azdır. Chat içinse aynı anda birçok kişiyle ve hatta birlikte iletişim kurulabilir.

Sanal Sohbeti Anlamak

Sohbet ortamı, birbirinden farklı düşüncelerin karşılaştığı, deneyimlerin/önerilerin paylaşıldığı bir meydandır. Bu özellikleriyle de, aslında başlı başına "yeni bir evren" özelliği taşır. Bu ortam, sanal toplulukların, sanal dünya ve sanal kültürün serbestçe dolaştığı bir alan görünümündedir (Makas, 2008).

Bu serbestlik aslında ergenlerin tam da istediği bir ortamdır. Fiziksel olarak bedenin varlığını gerekli kılan ve bir anlamda onun ifadesi olan kimlik, bu haliyle kendisi olmadan da var olabilmektedir (Makas, 2008).

İnternetin sunduğu iletişim olanağı bireyleri günlük yaşamda olduğundan daha çok yakınlaştırmaktadır. Bireyler bu ortam içinde içlerinden geldiği gibi iletişime geçebilmekte ve internette yüzünü görmedikleri insanlarla dertleşmek daha kolay olduğu için daha derin ilişkiler kurabilmektedirler (Doruk, 2007).

Eskiden, birisinden söz ederken "okuldan arkadaşım" ya da "mahalleden arkadaşım" denildiği gibi, şimdi yaygın olarak ve diğerleri kadar doğal kabul edilerek "netten arkadaşım" denilebiliyor. Bu ifadenin de gösterdiği gibi internet veya kısaca net, gençlerin yaşantılarında boş arsalar, sokak lambalarının altları, köşe başları, okullar, kahvehaneler gibi eski mekânlara göre daha büyük ve giderek önemi artan yeni bir ilişki ortamıdır (Doruk, 2007).

İnternet bir sokaktır. Her tür kişinin ve eğlencenin bulunduğu, dostlukların, düşmanlıkların yaşandığı, duyguların çarpıştığı, yarışmaların yapıldığı bir sokaktır. Sokağa iki sandalye atıp sohbetin ve balkondan balkona dedikodunun yapılabildiği bir ortamdır.

İnternet üzerinden sohbetin kullanılması, bireylerin yeni arkadaşlıklar kurma isteği, bilgi alış-verişinde bulunma, eş arama, günlük yaşamda cinsellik vb. elde edilemeyen isteklerin giderilebilme düşüncesi, iletişim kurma ihtiyacı, çevresindekilerle ilişki kuramayan bireylerin fiziksel kusurlarını gizleyebileceği bir ortam olması, çevreye uyum sağlama vb. nedenlerle açıklanabilir (Yıldız, 2005).

İnteraktif araçlar (iletişim araçları) aracılığıyla sunulan iletişim olanağı bireylere bir gruba ait olduklarını hissettirmektedir. Bireylere üye oldukları gruplar içinde bir yerleri olduğunu hissettirmekte ve bu durum günlük yaşamda iletişim kurmada ve sosyal ortamlara katılmada güçlük çekenlere kolaylıklar sağlamaktadır. Bireyler bu gruplar içinde onaylandıklarını, kabul edildiklerini hissetmektedirler. Onlara sosyal ortam sunulmaktadır.

Bireyler, kendi kimliklerini gizleyebildikleri ve diledikleri kimliklere bürünebildikleri için internetteki sohbet ortamı onlara ayrı bir heyecan katar. Dolayısıyla, daha çok bir iletişim veya fikir alışverişinde bulunma aracı olan sohbet ortamları çoğu zaman amacından farklı kullanılabilmektedir.

Sanal sohbet bazen zararlı hale gelebilir. Bireylerin sanal ortamdaki sohbetleri hayal ve fantezi şekline dönüşebilmekte, bireyin saatlerini bu ortamlarda

geçirmesine neden olabilmektedir. Çoğu zaman birey, gerçek yaşamdaki arkadaşlarıyla bile internet üzerinden görüşmek isteyebilir. Bu durumda, bireyin yüz yüze iletişim becerisi de zayıflar.

Kişi konuşmakta veya kendisini ifade etmekte güçlük çekmeye başlar. Konuşurken yüzünde gözünde hareketler başlar. Bu tik benzeri hareketlerin kendisi de farkında değildir. Çünkü bildiği sohbet sanaldır. Sanal sohbette göz kontağı gerekmediği için mimikler unutulabilir.

Sanal sohbette (chat; msn, icq, vb.) çeşitli biçimlerde sorunlar yaşanabiliyor. Çocuklar tanımadıkları insanlarla sohbet ettiklerinde, ne de olsa sanal bir ortam diyerek yalan söyleyebilmekte, kendilerini farklı şekillerde tanıtmakta, kimlikleriyle ilgili yanlış bilgiler vermektedirler. Kişilik gelişimlerinin oluştuğu dönemlerde bu tür asılsız sunumlar kimlik gelişimlerini olumsuz etkileyebilir. Zamanla oluşturdukları bu hayali kişiliğe bürünme ihtimali olabilir.

Sanal sohbet bir araç olmaktan çıkarak bir amaç haline de gelebilir. Sanal sohbet için bir an önce gece olsun diye bekleyen insan sayısı giderek artmaktadır. Günlerini bilgisayar başında sohbet ederek geçiren insanların mutsuz olduğunu da söylemek mümkün değildir.

Sanal sohbet müdavimleri için boş zamanlarını değerlendirme, hatta eğlence araçları sanal sohbettir. Kimisi bilgisayarın başında elinde bir kadehle zamanını geçirmektedir. Bir meyhanede yaşanacak muhabbetin tadını, internet başında sanal olarak yaşamaktadır.

Otuz beş yaşlarında güzel bir kadındı. Bilgisayar başında başkalarıyla chat yaparken eşi yakalamıştı. Bu olayı bir kez daha tekrarlamıştı. Eşi tedaviyi şart koşmuş, yoksa boşanacağını söylemişti. Ve benim karşımdaydı. Aslında eşi haftanın üç dört günü evde yoktu. Canı çok sıkılıyordu. Bilgisayarın başına geçiyordu akşamları. Ama tek başına değil! Yanına da şarap alıyordu. Bilgisayar ve şarap artık hayatının gecelerini dolduran bir ikili haline gelmişti. İçince istemediği sohbetler yapıyordu. Önce şarabı bıraktı, sonra akşamları kendine yapacak aktif ve eğlenceli şeyler buldu. Şimdi sohbet sorun değil...

Sanal İlişki

İlişkilerin yeni biçimi "sanal ilişki". İnternetin bireysel ve toplumsal hayatımıza kazandırdığı en yeni olgulardan biri sanal ilişki!

Sanal ilişki dediğimizde, aslında tek başına "ilişki" sözcüğünü kullanmayarak, bunun farklı bir ilişki biçimi olduğunu vurguluyoruz. Sanal ilişkiler bugünün dünyasında artık çok yaygın. Tüm ilişkiler kadar insan hayatının içine girmiş durumda.

Sanal ilişki bugün sıkça gündeme gelen yeni bir ilişki tarzı olarak toplumsal kabul görmeye başlamıştır. Yani giderek daha çok "gerçek" olma vasfı kazanan sanal ilişki artık reddedilemeyecek bir ilişki ve iletişim tarzıdır.

Genel anlamıyla "sanal ilişki", ortak mekânda gerçekleşmeyen, yüz yüze görüşmeye dayanmayan, bedensel temas olanağının bulunmadığı, araçlı bir

iletişimle gerçekleştirilen ve gerçeklikten ziyade hayali bir kimlik arz eden bağlantı şeklidir (Karaca, 2006).

Bu ilişki tarzı, bildik kalıpların dışında olduğu için bir ilişki olarak kabul edilmeyebilir. Ama aslında bunun başka bir boyutta ilişki olduğu da yadsınamaz. Sadece bildik kalıpların dışındadır. Ama zaman içinde bildik kalıpların içinde sanal ilişkinin de var olacağını söyleyebiliriz.

Bu tür ilişkide bağlantı doğrudan doğruya değil de çeşitli araçlarla gerçekleştirildiğinden kişiler kolaylıkla hayali kimlikler kurgulayabilmekte, fiziksel ve kişilik özelliklerini olduğundan farklı yansıtabilmekte, aldatma ve yalana dayalı bir dünya oluşturabilmektedirler. Bu gerçeklik ise, sanal ilişkileri güvenilirlikten uzaklaştırmakta ve bu tür ilişkilere temkinli yaklaşılmasını zorunlu kılmaktadır. Ancak her şeye rağmen her geçen gün daha çok kişi çeşitli şekillerde sanal ilişkiler kurmakta, bir kısmı bu ilişkileri gerçek hayata da taşımaktadır (Yılmaz, 2006).

Sanal ilişkilerde, bireylerin toplumsal kalıpların dışına çıkarak kendilerini daha rahat ifade edebilme imkânları vardır. Bununla birlikte bu tür ilişkilerde güvenli dostluk ilişkisinin ilerlemesi yüz yüze olan ilişkilerden daha yavaş gerçekleşmektedir. Bu noktada sanal ilişkilerin gerçek ilişkilere göre daha kolay kırılıp kırılmadığını tartışmak gerekir. Yabancılaştığımız bir toplumda yaşarken, ilişkilerimiz zaten bir maskenin arkasından gerçekleşmektedir. Bu maske gerçek dediğimiz ilişkinin belki daha uzun sürmesini sağlamaktadır. Birbirinin yüzüne gülüp, arkasından atıp tutmanın bir deyim olabildiği "gerçek dünyamızda", sanal ilişkilerin olmayan bedenleri ve kişileri yaratmasını neden garipsiyoruz?

Maskelerin olmadığı bir toplumda, bu ilişkilerin de kalıcı olmayacağını veya kalıcı olanların zorlukla kurulabileceğini söylemek yanlış olmaz. Bu açıdan bakıldığında sanal ilişkiler maskesiz ilişkilerdir. Sanal ilişkiler yabancılaşmış toplum içinde değil, sanal âlemde gerçekleşmektedir.

Sanal âleme ve ilişkilere bağımlı olanlar (sanalistler), giderek kendilerine sanal bir dünya oluşturmakta; kişisel dünyalarını hayallerden örülü bir çerçeve içine hapsetmekte; gerçek dünya, çevre ve kişilerle ilişkilerde kopmalar yaşamaktadırlar. Sosyal çevresini oluşturan diğer bireylerin bu sanal dünyaya yabancı olmaları durumunda ise birey ötekilerle paylaşacak fazla bir şey bulamadığından büsbütün iç dünyasına kapanmakta ve tamamen yalnızlaşmaktadır.

Yalnızlaşma kavramı, gerçek dünya ilişkileri için geçerli olmakla birlikte, sanal âlemde bu kişilerin yalnız kaldığını söyleyemeyiz. Sanal âlemde yalnızlaşma olmaz! Yalnızlaşma gerçekliğin bir sorunudur!

Toplumdan kopan, diğerleriyle paylaşacak fazla bir şey bulamayan ve sosyal çevreleriyle bütünleşemeyen bireylerin gerçek dünyaya yabancılaşması kaçınılmazdır. Yeni bir dünya keşfeden ve gerçek dünyasında bulamadığı pek çok şeyle sanal âlemde karşılaşan bireylerde, kaygı, çatışma, gerçek dünyalarını beğenmeme, hayatlarından hoşnutsuzluk ve kendi hayatlarındaki her şeyi huzursuzluk sebebi olarak görme şeklinde baskın bir psikolojik durum hüküm sürmeye başlayabilir (Yılmaz, 2006).

Sanalistler mi, yoksa realistler mi bir yanılgı içindeler? Bu sorunun yanıtını birkaç on yıl sonra verebiliriz. Belki bir süre sonra, sanal dediğimiz dünya gerçek adını alacak. Gerçek dünyada yaşadıklarını ileri süren realistler, sanalistlerden oluşan dünya topluluğu içinde yalnız kalacak, o günün toplumsal değerlerine yabancılaşacaktır!

Önemli olan sanal ilişkinin varlığı değil, sanal ilişkinin bir yaşam tarzı haline ve kişinin gerçeklikle hiç bağlantı kuramaz duruma gelmesidir. Nasıl ki, maskelerimizi çıkardığımızda gerçek anlamda gerçek ilişkiler yaşıyorsak, sanal ilişkilerin de bir süre sonra gerçek anlamda gerçek ilişkilere dönmesini bekleyebiliriz. Bu olmadığı takdirde sorun başlamaktadır. Sanal ile gerçek arasındaki denge, sağlıklı yaşamı tanımlar.

Fiziksel dünyanın kurallarından biri, bireyin bir kimliğe sahip olmasıdır. Sanal dünyada ise durum farklıdır. Bu mekânın sahipleri bedenlerinden dağılmaktadır. İki dünya birbiriyle uyuşmamakta ve internet ortamında tek bir kişi birçok elektronik kimlik taşıyabilmektedir.

Sanal sohbet sayesinde insanlar diğer insanlarla kendi düşüncelerini, değerlerini ve inançlarını paylaşabilirler. Klavye aracılığıyla konuşma odaklı iletişim, kelimelerin var olan anlamlarını değiştirerek, kullanıcılar arasında hızla yayılan ve özel bağların gelişimine neden olan yeni bir durum oluşturmaktadır. Böylesi yeni oluşumlar, farklı bir grup dinamiği yaratarak, gerçek yaşamda fakirleşmeye başlamış olan kişilerarası ilişkilerin yerine geçmeye başlamaktadır (Bayraktutan, 2005).

İlkel arzular her insanda vardır. Bu arzular sürekli doyum sağlama eğilimindedir. Karşı cinsi arzulamak ilkel benliğin bir arzusudur. Kişi karşı cinsi biyolojik olarak arzular. Onun yanında olmak, onunla iletişime geçmek kişiyi hoşnut eder.

Sanal sohbet karşıdakini hissettirir. Ama kişi onun yanında değildir. Kişi karşısındakini, yani ötekini zihinleştirerek içselleştirir. Yani karşıdakini bir noktadan sonra kendisi yaratır. Kendi yarattığıyla ilişki kurar. Karşıdaki nesne varlığını yitirir.

Hislerimiz yalan mıdır? Hisler yalan değildir ve hatta o kadar gerçektir ki, hayatımızı yönlendirir. Hisler, sadece mantıkla örtüşmez. Somut değil, soyuttur. Sanal ilişkide de karşıdakini hissederiz. Bu durum ilişkinin gerçek olmadığını değil, nesnel olmayan bir boyutta olduğunu gösterir.

Aslında gerçek ilişkiler de benzerdir. Attilâ İlhan'ın söylediği gibi "ne kadınlar sevdim, zaten yoktular". Onlar yok olur, cisimlerini yitirirler. Bizim egomuzun projeksiyonudur âşık olduğumuz kişi. Yarattığımıza âşık oluruz. Ne zaman ki o gerçek hale gelir gözümüzde, o zaman işi biter. Çünkü artık bir nesnedir, yani gerçektir. Yaratım süreci bitmiş, her şey olduğu hale dönmüştür.

Mecnun âşık olduğu Leyla'yı görünce tanımaz. Çünkü o halen âşık olduğu Leyla'yı aramaktadır. Aradığı Leyla değildir, âşık olduğu Leyla'dır. Yani kendi Leyla'sını arar. Onun Leyla'sı sanallaştırdığı Leyla'dan başkası değildir.

Sanal âlemde de ilişkiler zaten sanaldır. Kendi yaratım gücümüze en başta yol verir internet. Biz yaratırız karşımızdakini.

Sorumsuzluk ve kuralsızlık alt benliğin hoşlandığı bir başka durumdur. Kişi saldırgan olmak ister. Kişi bu saldırgan içgüdüsünü bazen dijital oyunlarla bazen sanal odalarda küfrederek veya sataşarak deşarj etmeye çalışır. Sanal âlemde sanal sohbetler, bu duygulara (cinsellik, saldırganlık ve sorumsuzluk) doyum sağlar. Üst benliğin bu noktada güçsüz olması kişide özdenetim kaybına sebep olur (Makas, 2008).

Psikanalitik bir kavram olan "aktarım" çevrimiçi ilişkileri anlayabilmek için özellikle önemlidir. Karşınızdaki kişiyi anlayabilmenin yolu yazıyla sınırlı olduğu için, kişi birçok isteği, fanteziyi ve korkuyu karşıdaki kişiye yansıtmaya eğilimlidir. Bu şekilde, kişinin zihninin bir başkasınınkiyle harmanlanması bu aktarım sürecine işaret eder.

Aslında bazı internet kullanıcıları bu zihin harmanlanmasını bilgisayarın kendisiyle açıklar. Bilgisayara ve diğer kullanıcılara aktarım, çok ince ve karmaşık şekillerde birbiriyle etkileşir. Birçok internet bağımlısının söylediği gibi: "İnternette her nereye gidersem gideyim, kendimi keşfediyorum."

Aktarımla ilişkili bilinçdışı motivasyonlar, kişinin ilişki kurarken yaptığı seçimleri de etkileyecektir. Kullanıcılar, internette edindikleri yakın arkadaşların, ilişkinin başında pek belli olmamışsa da, aynı tip insanlar olduklarını fark ettiklerinde şaşıracaklardır. Bu bilinçdışı süreç çok duyarlı bir şekilde çalışır. İnternetin dikkat dağıtıcı ortamında ve sadece yazıyla iletişim kuruluyor olsa da, biz yine de ihtiyaç duyduğumuz ilişkiler üzerine odaklanırız.

İnsanlar fotoğraflarını birbirlerine gönderdiklerinde, telefonda konuştuklarında veya yüz yüze görüştüklerinde; sohbet ettikleri kişinin gerçekte, kafalarında canlandırmış olduklarından ne kadar farklı olduğunu gördüklerinde şaşırırlar. O kişiyi kendileri yaratmışlardır aslında. Kendi idealizasyonlarıdır o kişiler. Yarattıklarıyla arkadaşlık ederler. Bazen internet arkadaşlıkları, gerçek hayattaki aşklar kadar yanıltıcıdır!

İnternetin insanların nasıl ilişki kurdukları üzerine etkileri vardır. İlerleyen görüntü ve ses teknolojisiyle gelecekte gerçek yaşam etkileşimlerinin daha sofistike taklidini göreceğiz. Bilgisayar aracılığıyla, diğer insanı sanki odada sizin yanınızdaymış gibi görüp duyabileceksiniz. İnsanlar hayali kimlikleriyle daha karmaşık hayali dünyalarda birbirleriyle iletişim kuracaklardır. Belki de biz bu alternatif yöntemlerle iletişim kurmayı eğlence aracı olarak kullanacağız. Ancak kendimiz ve başkaları hakkında yeni şeyler keşfetmek için "fantezi"yi kullanmak çok güçlü bir yöntem olabilir. Bu yüzden, bu bir oyundan çok daha fazla şey ifade ediyor.

İnsanları sanal aşklara iten faktörlerden biri majik (sihirli) olması olabilir. İnternet denen güçlü ve gizemli bir şeyle aşkın yaşanması insanları daha da cezbedebilir. Sevgilinin, evinize fiziksel olarak orada olmadan girebilmesi, büyüsel bir durumdur.

Sanal âlem kişilerin fantezilerine ve hayallerine açık kapı bırakır. Anonimite söz konusudur. Bu durum onların kaybettikleri şeyi bulduklarını düşünmelerine yol açabilir.

Fiziksel duyum, iletişimde ve yakınlık kurmada önemli bir boyuttur. Fiziksel temas, insanın temel bir ihtiyacıdır ve yakınlığın temel bileşenidir. Bu nedenle, internette birbirine âşık olan insanlar genelde yüz yüze görüşmek isterler. Bu kişiler için internet, tanışmak için sadece basit bir aracıdır.

Büyüsel ve fantastik bu durum ilişkilerin gerçek hale gelmesini de engelleyebilir. Bazen platonik aşklar daha fantastik ve keyiflidir. İnternet platonik aşk yaşamak için uygun bir ortamdır. Her iki taraf da gerçekte olduğundan çok farklı şekilde yaratmış oldukları fanteziyi yaşatmayı tercih edebilir. Yüz yüze görüştüklerinde bu fantezi yıkılabilir. Aslında kitap, televizyon veya filmler de birer fantezi değil midir?

Sanal Seks

Yakın zamanlara kadar interneti çoğunlukla erkekler kullanıyordu. Şimdilerde ise kadınlar erkekler kadar kullanır oldular. Erkekler, interneti pornografi için daha çok kullanırken, kadınlar ilişki kurabilmek amacıyla kullanmaktadır. Ancak erkeklerin ve kadınların sanal seks amacıyla interneti kullanma oranının eşit düzeyde olduğunu gösteren araştırmalar vardır.

Sanal seks, internet üzerinden uyarılmak veya orgazm elde edebilmek amacıyla her iki tarafın onayıyla yapılan cinsel konuşmalar şeklinde tanımlanır. Sanal seks yapan insanlar genellikle yaptıklarının önemini ve etkisini "Zaten gerçek seks değildi, sadece internet üzerindendi" diyerek küçümserler. Danışanlarım, bir yetişkinle sanal seks yapmanın büyütülecek bir konu olmadığını belirtmektedir.

İnternetteki cinsel aktivitelerin çoğu bir anlamda sosyaldir. Kişinin, haber grubu üyelerine karşı tutumu bile cinsel meşguliyeti artıran sosyal bir ilgi olabilir. Cinsel karşılaşmalar için, karşılaşmayı harekete geçiren duygusal ihtiyaçlar biyolojik dürtülerden çok daha etkilidir.

Sanal seks, içgüdüsel dürtüleri karşılayabilmek bakımından güvenli, anonim ve kolayca ulaşılabilir olduğundan bağımlılık yaratmaya açık olsa da, psikolojik boyut açısından göz ardı edilmemelidir. Sanal seks en iyi ihtimalle, sadece görsel ve işitsel uyaran sunduğundan karşılanan ihtiyaçlar çoğunlukla psikolojiktir. Her tür sanal seks, kişilerarası bir senaryo etrafında döner. Sanal seksin devamlılığını sağlayan şey bu senaryonun doyurduğu duygusal ihtiyaçlardır. İnsanlar sanal seksi sadece cinsel olarak tanımlayıp onun altında yatan psikolojik ihtiyacı fark edemediklerinde, bu tür ilişkinin bağımlılık yaratma potansiyeli artar.

İnternetin anonimliğinin sağladığı rahatlıkla beraber, insanlar çok çeşitli davranışları, fantezileri, kimlik ve cinsiyet değişimlerini deneyimleyebilirler. Bazıları tek yön veya çift yön video aracılığıyla teşhirci bir doyum sağlasa da, çoğunluk cinsel karşılaşmalar için sadece yazıyı tercih eder; çünkü, yazı hayal gücünü (ve aktarım tepkilerini) daha güçlü bir şekilde harekete geçirir.

İnternette çok fazla ve çok çeşitli insanlar bulunması sayesinde, bir kişi hızlıca kendi isteklerine uyan bir partner bulabilir. Ve yine anonim olması sayesinde kişi kolaylıkla bir eşten/ilişkiden vazgeçip başka bir yerde başka biriyle tekrar deneyebilir.

Sanal seks korunma da gerektirmez. Gebelik söz konusu değildir. Hastalık bulaşmaz. Cinsel yolla bulaşıcı hastalıklar sanal seks için bir sorun değildir. Ama çekilen videoların internette dolaşmaya başlama riskini de unutmamak gerekir!

Sanal Evlilik

Sanal seks veya sanal ilişki olur da, sanal evlilik olmaz mı? Hele bir de ticari kazanç getiriyorsa! Web siteleri hemen bu işe el attı ve tabii ki çok tuttu.

Yeni iletişim kültürü, toplumların kendi yapılarına uygun evlenme modellerini ve bu özel yapının belirlediği kuralları, kalıpları yeniden yaratmaya başlamıştır. Sanal ortam, yeryüzünde bilgisayar ve internetin ulaşabildiği her yerde yeni evlenme modelini sunmaktadır (Karaboğa, 2008).

Teknoloji, İnternet üzerinden sanal ortamda çöpçatanlık siteleriyle, yeni bir evlenme modeli karşımıza çıkarmaktadır. Bilişim STK Platformu'nun 2007 yılı basın açıklamasında Türkiye'de 17 milyona yakın internet kullanıcısı olduğunu, "yonja", "siberâlem", "gayet", "islamievlilik" vb. çöpçatan sitelerinin üye sayısının 7 milyona ulaştığı belirtilmiştir (Karaboğa, 2008).

Evlenme yönteminin yaygın modellerinden birisi olan görücü usulü evlenmede "uygun görüyorlar mı" sorusu ve "biz" hâkimdir. Yeni modelde ise "uygun görüyor muyum" sorusu ve "ben" hâkimdir.

Evlenmek isteyen kişilerin internet üzerinden evlilik, çöpçatanlık, arkadaşlık, sevgili veya eş bulma sitelerinden birini seçip, adresini girmeleri, siteye üye olmaları ve kendi profillerini oluşturmalarıyla başlar öykü. İstedikleri kadının veya erkeğin yaşını, boyunu, kilosunu, saç rengini, muhtemel mesleğini, sevdiği hayvanları, hobilerini ve birtakım başka özelliklerini belirledikten sonra, "evlenmek istiyorum" hanesini tıklamaları evlenebilecekleri adaylara ulaşmaları için yeterli olmaktadır.

Karaboğa'nın 2008 yılında yayımladığı tezden bazı alıntılar yapıyorum:

> Böylece bireylerin aradığı özellikteki kişilere sanal ortamda anında ulaşabilme ihtimali yüksektir. Her üyenin sevdiği yemekten sigara kullanımına, sevmediği filmden dini görüşüne kadar her türlü bilginin bulunduğu tanıtım bölümleri sayesinde kişiler yüz yüze arkadaşlık yaparken uzun süreler ardından öğrenebilecekleri bilgilere beş dakikada ulaşabilmektedirler.
>
> "Chat ortamı"nın sohbette fiziksel karşılaşmayı dışlıyor olması nedeniyle, "chat"te karşılıklı konuşurken yanlış anlamalara yol açmamak ya da vurgu yapmak için noktalama işaretlerinin yanı sıra gülümseme anlamına gelen smiley ":-)", üzgün olmayı anlatan ":-(" gibi işaretler sık kullanılır.

Chat ortamında görüşmeler sıklaştıkça "kız arkadaş", "flört" adını almaktadır. Karşılıklı resim istemek, kalıcı olması için mail adresi için yalvarmak ve hatta nazlanmak karşılıklı iki cins arasında bir tür kurdur.

Önceleri herkes dosttur, arkadaştır. Samimi sohbet edebildiğini vurgulama, sürekli espri yapma eğilimi, kadınların "çok şekersin yaaa" gibi ifadeleri kur girişimleridir. Ardından e-mail adresleri ve telefon numarası istenir. Birbirlerini rahatsız edenler, site kurallarına uymayanlar "chat odası"nın yöneticisi tarafından ortamdan atılır.

İslami kurallara göre yaşayan ancak evlenmekte zorluk çeken kadın ve erkekleri sanal âlemde tanıştırıp "izdivaç yapmalarına vesile olmak üzere" kurulmuş olan internet siteleri de vardır.

Sanal ortam, "göz zinası ve nikâh olmadan bir arada olma" gibi sakıncaları ortadan kaldırdığı için "İslami evlilik siteleri" de bir tercihtir. Bu ortamlarda selam, bir soru veya istekle erkek tarafından kadına verilmektedir. Edebi bir cümleyle, bir ayet veya hadisle söze başlanmaktadır.

Bu ilk adım "kimlik tespit girişi" gibi algılanmaktadır ve "chat"in başlangıç ölçütü olarak önemsenmektedir. Resim de istenmektedir. "Yolda karşılaşmakla resmini göstermek" arasında dinen bir fark olmadığına göre bir süre sonra resimler de verilmektedir. İnternet sitelerinde "nikâh kıyacak" hoca bulmak zordur ama imkânsız değildir (Karaboğa, 2008).

Sanal ortamda bireysellik ön planda olduğu için ailelerin, komşuların, tanıdıkların aracılık fonksiyonları ortadan kalkmaktadır. Dolayısıyla geleneksel evlenme aşamalarının kodlarından olan "kız bakma", "kız arama", "kız soruşturma", "görücülük" sanal ortamda işlevsizleşmektedir.

Sanal ortamdaki çöpçatanlık sitelerinde yer alan profillere bakıldığında kişilerin cinsiyet, doğum tarihi, medeni hali, eğitim durumu, mesleği, boyu, kilosu gibi özelliklere ilişkin bilgiler yer almaktadır. Böylece "kız" veya "erkek" ararken ilk bakışta değerlendirilmesi gereken birçok özellik zahmetsizce aşılır (Karaboğa, 2008).

Sitelerdeki profillere bakıldığında soy sopla ilgili bilgi verilmemekte ve istenmemektedir. Böylece karşı tarafın aile özellikleri dışlanmaktadır. Bakirelik de dışlanan bir özelliktir.

Geleneksel yapıda erkek sadece işine bağlılığı ve kötü alışkanlıkları açısından sorgulanırken sanal ortamda bunların yanı sıra fiziksel özellikler, eğitim durumu, mesleği, kendisini nasıl tanımladığı gibi noktalarda da sorgulanmaktadır.

Aslında nasıl ki otomobiller hayatımızı kolaylaştırmaktadır, çöpçatanlık siteleri de ilişki kurmayı kolaylaştırıcı bir etki görmektedirler. Kentler olmasaydı otomobiller bu kadar yaygınlaşmayacaktı. Kentler olmasa insanların birbirleriyle karşılaşması da bu kadar zor olmayacaktı (Karaboğa, 2008).

Sanal ortam, geleneksel modelin sadece evlenilecek kişiye karar verme sürecini farklılaştırmakta, yeni bir model sunmakta ancak bu noktadan sonraki uygulamalar tıpkı geleneksel modelin uygulamaları şeklinde gerçekleşmektedir.

> Tanışmalar internet üzerinden olsa da kişiler ailelerine onların kabul edebilecekleri tanışma hikâyeleri anlatmaktadırlar. Çünkü, yaylada koyun sağarken, düğünde, bayram ziyaretlerinde, çeşme başında, şenliklerde, kızın kapalı olan evden çıkıp eğitim almaya başladığı süreçten itibaren okulda, "cafe"de, lokantada, işyerinde, toplu taşıma araçlarında evlenilecek kişiyle tanışmak normal karşılanırken internet ve "chat"in aracı olduğu tanışmaya aileler olumlu bakmamaktalar.
>
> Düğünler de, internet üzerinden ulaşılabilen pek çok organizasyon firması tarafından düzenlenmektedir (Karaboğa, 2008).

İşte sanal âlemde evliliklerin özeti budur. Günümüz insanının yabancılaşmasını ve yalnızlığını anlatan iyi bir örnektir. Garip olan sanal evlilikler değil, insanı bu şekilde yaşamaya zorlayan toplumsal gelişim sürecidir.

Sanal İhanet!

Seven bir insanın başkalarıyla konuşması chat ortamında ihanet olarak adlandırılır. Oysa ne kadar da kolaydır sanal âlemde ihanet! Ama yakalanması da o kadar kolay...

Şifrelerin çözümüyle ilişkilerin çözülmesi artık sık yaşanıyor. İhanetler sanal âlemde kendini ele veriyor. İnsanlar sanal âlemde izler bırakıyor. Bu izler gizleri ele veriyor.

Toplumsal baskılar nedeniyle başka ilişkiler yaşayamayanlar için bir açılımdır sanal âlem. Hepimizin çevresinde vardır sanal ihanet olguları. "Yok o yapmaz!" dediğimiz dostlarımızın sanal âlemde ihanet ettiğini öğreniriz. Bir kızla veya bir erkekle "chat"leşen eşin varlığı, diğeri için artık bir kâbusa döner.

Sanal ihanete iyi bir örnek ise bir vakamın yaşadığı bir olaydı. Tabii tüm isimleri değiştirerek yazıyorum. Ali ile Ayşe bir ilişki yaşamaya başlamış. Ali evliymiş ve eşinden ayrılamıyormuş. Ali'yle ilişkisi olan Ayşe, sevgilisinin eşini (Fatma) çok merak etmiş ve bir gün onun e-posta adresini bularak ona bir mail atmış. Ancak mail'i atarken, Ayşe cinsiyetini saklamış ve bir erkek (Ahmet) kimliğiyle Fatma'yla, yani sevgilisinin eşiyle iletişime geçmeye başlamış.

İşte bu noktada olay iyice karışmış. Çünkü Fatma, mail'de tanıştığı Ahmet'e (aslında kimlik değiştirmiş olan Ayşe'ye) âşık olmuş. Fatma, eşinin sevgilisi olan Ayşe'yi bir erkek zannederek âşık olunca, onunla görüşmek istemiş. Ancak Ayşe, Ahmet kimliğiyle attığı mail'lerde, evli bir kadınla ilişki kuramayacağını belirtmiş. Bunun üzerine Fatma eşi olan Ali'den ayrılmaya karar vermiş. Hatta bu kararını uygulamaya koyarak Ali'den ayrılmış.

Daha sonra Ahmet'e yazarak eşinden ayrıldığını ve birlikte olmak istediğini söylemiş. Ancak Ahmet (aslında Ayşe), bunu reddetmiş. O zaman Fatma kendisini aldattığını söyleyerek Ahmet'i savcılığa bildireceğini söylemiş. İşte bu noktada Ahmet kimliğiyle yazışan Ayşe telaşa kapılmış. Çünkü tüm bu olanlardan Ali'nin haberi olmadığı için, eğer Ayşe'nin aslında Ahmet olduğu

ortaya çıkarsa ve Fatma'nın bu nedenle Ali'den ayrıldığı anlaşılırsa, Ali Ayşe'yi bırakabilirmiş...

Sanal âlem çok karışık!

Sanal ihanet bir ihanet midir? "Hiç görüşmedik, sadece yazışıyoruz..." söyleminin "Valla sadece görüştük, aramızda başka bir şey olmadı..." söyleminden farkı var mıdır? Klavyesel, sözel, görsel veya tensel olması mı belirler ihaneti masum bir ilişkide? Bu sorunun cevabı aslında tamamen sübjektif değerlerde gizlidir. İhanetin kriterlerini oluşturmak mümkün değildir. Olayın geçmişi ve olay anı kadar, olay sonrası da ihanetin tanımını yapmaya yarar.

"Off" olunması, kuşku yaratır bir sanalistte! Neden "on" değil de "off"? Cep telefonunu açmadığı, ev telefonunun cevap vermediği veya mektuba karşılık alınamadığı durumlarda yaşanan kuşkudan farkı yoktur. Sanal ihanet özgün bir durum değil, biçimsel farklılıktır...

Sanal İlişkiyi Tartışmak

Sanal ilişkiler gerçek yakın arkadaşlıklara dönüşebilir. Ancak bu ilişkilerin gerçek yaşamdakilerin yerini almaması ve onlara tercih edilip edilmemesi önemlidir. Sanal ortamda test edilen davranış biçimleri gerçek yaşama geçirilebildiği sürece sağlıklı ve yararlı bir kullanım söz konusudur. Fakat kişi sanal ortamda edindiği deneyimleri gerçeğe uyarlayamaz ve kendini sanal bir kişilik olarak tanımlarsa, kişilik karmaşası yaşayabileceği düşünülmektedir.

Sanal âlem, insani zaafları gölgeleyen veya onu hiç olmayan bir şey gibi kodlamaya taşıyan bir boyuttur.

Günlük yaşamda sürdürülmek istenmediği halde sürdürülmek zorunda kalınan ilişkiler "chat"te bir çırpıda "ignore" (önemsememe) veya "delete" (iptal) edilebilir. Bireyin "ayıp olur" gerekçesiyle sakladığı, içinden geçen gerçek tepkiler "chat"te utanmadan, sıkılmadan dile getirilebilir.

İnternette istenmeyenin yok edilmesi çok kolaydır. Elektronik ortamda istenmeyenle birlikte yaşama, ortak bir payda bulma ve varlığına katlanma gibi bir zorunluluk yoktur. Dolayısıyla sosyal bir sistem olarak varlığını koruması söz konusu değildir. İnternet üzerinden haberleşenler istedikleri kişiliği, rolü, cinsiyeti ve varlık biçimini denemek şansına sahiptirler.

İnsan ilişkilerinin chat ortamında çok kolay gözden çıkarılabiliyor olması, kişilerarası iletişimde sorumluluk hissedilmeyişi bir etik sorun mudur? Gerçek yaşamda istemeden ilişki sürdürülmesi etik midir? Aslında gerçek aldatma budur. Chat ortamında kişi, gerçekten kendisi olabilmektedir. Onun sorumlu davranmaması, "gerçek" olmadığı anlamına gelmez. Sorumlu davranma zorunluluğuyla sorumlu davranmış gözükenlerin de, "gerçek" olduğunu söyleyemeyiz. Çünkü sanal ortam bir araçtır ve bu aracın nasıl kullanıldığı etik davranışı belirler.

II

İNTERNET VE BİLGİSAYAR BAĞIMLILIĞI

İnternetin Yarattığı Sorunlar

İnsan interneti yarattıysa, sorunlarını da yaratır...

İnternet ve bilgisayar kullanımı birçok soruna yol açabilir. Bunlar arasında temel olarak aşağıdakileri sayabiliriz:

- Carpal Tunnel sendromu
- Kuru gözler
- Baş ağrıları
- Sırt ağrıları
- Yeme sorunları
- Uyku sorunları
- Kişisel temizlikte eksiklikler
- İçedönüklük, kaçınganlık

Ancak sorunlar bununla bitmez. Yaşanan sorunlara daha ayrıntılı biçimde baktığımızda, internet ve bilgisayar bağımlılığının hayatın farklı alanlarına farklı biçimlerde yansımış olduğunu görebiliyoruz.

Sosyalleşmede Sorunlar

İnternet, yeni ilişkilerin ve toplulukların oluşumuna katkı mı sağlamaktadır, yoksa bireylerin toplumla ve gerçek dünyayla ilişkilerini bozarak onları izole mi etmektedir? Bu sorunun cevabı olarak "her ikisi de" diyebiliriz. Dünyanın farklı bir ülkesinde biriyle chat yaparken, komşumuzu tanımayabiliriz.

Televizyonun hayatımıza girmesiyle sosyal ilişkilerde azalma meydana gelmişti. İnternetin günlük hayatımıza girmesiyle sosyal çevreyle ilişkilerin daha da azalması söz konusu oldu.

Sanal dünyanın sosyokültürel anlamda önemli bir alternatif haline gelmiş olması arkadaşlarla, eş dostla buluşmak yerine evden chat yapmayı veya internet üzerinden karşılıklı oyun oynamayı tercih edilir duruma getirmiştir. Bu durum insanlarda sosyal izolasyona sebep olmaktadır (Makas, 2008).

Sosyal hayat yeni bir biçim kazanmıştır. Bildik olan ve "gerçek" olarak adlandırılan sosyal hayat yerini sosyal izolasyona bırakmış gözükmektedir. İnsanlar sosyalliği evlerindeki odalarında, bilgisayarlarının başından gerçekleştirmektedir. Ama soruna sanal âlem kavramlarıyla baktığımızda, sosyallik insanlık tarihinin en ileri düzeyine internet sayesinde ulaşmıştır.

Gerçek olarak adlandırdığımız sosyal hayatın kaybı, doğal iletişim yollarını da tıkamaktadır. Bu durum aslında duygu, düşünce ve davranışların doğrudan ifadesine kısıtlama getirmektedir.

Sanal âlemde sosyalleşme farklı biçimlerde kendini bulmaktadır. İnternet bildik sosyalleşmeyi bozan ama farklı sosyalleşmeyi yaratan bir unsurdur. Bu nedenle sosyalleşmeyi iyi anlamak ve bilmek gerekir.

İnsan doğası gereği sosyal bir varlıktır. Her insan bir toplum içinde doğar, büyür ve gelişir. Bireyin doğduğu toplumu tanıması ve o toplumun bir üyesi olması, belirli bir süreç içinde gerçekleşir. Yeni doğan bir çocuğun, içinde bulunduğu toplumda yaşayabilmesi için bazı bilgileri öğrenmesi gerekir. Bu bilgiler o topluma ait kuralları, alışkanlıkları, değerleri ve inançları kapsar. Birey bu bilgileri öğrenmek ve öğrendiklerini benimsemek zorundadır. Bunu gerçekleştirmek için de toplumdaki kişilerle, gruplarla etkileşimde bulunur, çeşitli ortamlara katılır. Böylece birey, sosyal bir varlık haline gelir (Bayraktutan, 2005).

Sosyalleşme, hayat boyu devam eden ve derece derece gerçekleşen bir süreçtir. Her birey hayatı boyunca çeşitli evrelerden geçer. Bu evrelerden geçerken biyolojik ve fizyolojik değişimlerle birlikte sosyal ve psikolojik değişimlere de uğrar. Sosyalleşme de, bireyin psikolojik ve sosyal yönden gelişimini ifade eder.

Bireyin sosyal rollerini benimsemesi gibi, toplumsal bir kimlik kazanması ve ait olduğu toplumun kültürünü benimsemesi de sosyalleşmeyle gerçekleşir. Birey, dünyaya geldiği zaman ait olduğu toplumun değerlerini, kültürünü, inanç ve davranış biçimlerini bilmez. Tüm bunları daha sonra içinde yaşadığı toplumdan öğrenir. Bu esnada kendisi de topluma katkıda bulunur. Böylece, toplum ile birey arasında karşılıklı bir etkileşim söz konusu olur (Bayraktutan, 2005).

Bireyin hayatının ilk birkaç yılından sonra "okul", sosyalleşme sürecinin yeni bir kaynağı olarak belirir. Özellikle günümüzde kitle iletişim araçları da sosyalleşmede önemli bir fonksiyona sahiptir. Birey yaşı ilerledikçe çeşitli kulüpler, meslek grupları, siyasi partiler gibi sosyal çevrelere de katılarak yeni kaynaklarla tanışır.

Birey bu sosyalleşme kaynakları sayesinde birer mesaj olarak nitelendirilebilecek "toplumsal değerler, gelenek ve görenekler, örf ve âdetler, inançlar" gibi yaşadığı toplumun özelliklerini taşıyan kavramları öğrenir ve benimser. Sosyalleşmenin en önemli amacı da, bireyin bu değerleri, toplumun kültürünü öğrenmesi, benimsemesi ve davranışlarını bu şekilde yönlendirmesidir (Bayraktutan, 2005).

Birey içinde yaşadığı toplum tarafından benimsenen ve kendisinin de öğrenmesi beklenen bu değerleri bazı toplumsal araçların yardımıyla öğrenir. Alt öğelerden biri olan "sosyal gruplar" aracılığıyla birey çeşitli davranış kalıpları geliştirir, katıldığı grubun inanç ve kurallarını benimser, gruptaki konumuna göre bir sosyal rol edinir ve bu role uygun davranır.

Birey sosyalleşme sayesinde hangi toplumsal konumlarla uyuştuğunu, bu çerçevede hangi davranış tarzlarının kabul gördüğünü, hangilerinin kabul görmediğini öğrenir ve zamanla, sosyal ilişkilerinde edindiği deneyimler sonucu, bunları özümser. Böylece birey, çoğu zaman farkında bile olmadan toplumun normatif beklentilerini üstlenmiş olur ve kendisini onların etkisine bırakır (Bayraktutan, 2005).

Bu süreçte toplum, kişiyi çeşitli yollarla denetler ve ona bazı yaptırımlar uygular. Bu yaptırımlar, toplumun kurallarının uygulanmasını sağlayan araçlar olup, olumlu olduğu gibi olumsuz da olabilirler. Bu yaptırımlar, toplumun, bireyin sosyal rollerine uygun veya rolleriyle bağdaşmayan davranışlarına karşı bir cevabıdır. Bir

toplumdaki yaptırımların önemi ve gücü, o toplumlarda ilgili role bağlanan değere işaret eder.

İnternet bağımlılarında sosyalleşmede ciddi sorunlarla karşılaşırız. Sosyalleşme sürecinde internet bağımlıları aşağıdaki sorunları yaşarlar:

- Sadece internet içinde kaldığı için sosyalleşmenin diğer evrelerini gerçekleştiremez.
- Toplumsal bir kimlik kazanması çok güçtür.
- İnternet dışında kulüp, meslek grupları gibi farklı sosyalleşme kaynaklarını tanıyamaz.
- Toplumun örf, adet ve geleneklerini öğrenemez.
- Bireyin kendi davranış kalıpları değil, internet davranış kalıpları gelişir. İnternetin başından kalktığında davranış kalıpları yoktur.
- Birey toplumun değil, internet toplumunun normatif beklentilerini üstlenir
- İnternetle toplumun getirdiği denetim kaybolur.

Fiziksel Sorunlar

Özellikle gelişme çağındaki çocuklar ve gençler internet kaynaklı sağlık sorunları açısından risk altındadır. Bilgisayar kullanımıyla ilişkili sağlık sorunlarının bir kısmı, bilgisayar ekranlarının oluşturduğu elektromanyetik alandan kaynaklanır. Radyasyon riski de vardır.

Fiziksel etkiler, doğrudan sağlığı tehdit eden sorunlardır. Yetişkinler için bile potansiyel risk taşıyan bu etkiler, gelişmekte olan çocuklar için çok daha büyük risk içerebilir.

Bilgisayar karşısındayken genellikle durağan bir pozisyonda belirli hareketler sürekli yinelenir. Bu durum ise tekrarlayan zorlayıcı travmalar için risk oluşturmaktadır. Tekrarlayan zorlayıcı travma belirtileri hafif bir ağrıdan şiddetli ağrılara kadar değişik düzeyde olup, işlev zorluğuna yol açabilir. Hareketsizlikten kaynaklanan fiziksel sorunlar ve kilo sorunları da karşılaşılabilecek durumlardır (Makas, 2008).

Duruş ve iskelet sorunları yaşanabilir. Bilgisayarda çalışırken uygun olmayan duruş biçimi nedeniyle sorunlar oluşabilir. Sabit bir noktaya sürekli bakmak gözleri yorar. Uzun süre bilgisayar kullanan kişilerin gözlerinde yorgunluk hissi, kızarıklık ve yanma ortaya çıkar. Görme pasif bir eylemdir. Gözünde kırma kusuru olanlarda baş ve boyun ağrılarına neden olabilen atari tipi oyunların sağlıklı göz üzerinde olumsuz etkisi yoktur. Hatta, göz tembelliğinin tedavisinde olumlu etkileri olur.

Görmeyle ilgili sorunları azaltmak için aşağıdakiler yapılabilir (Doruk, 2007):

- Ekranda parlama olmamalıdır. Güneşten veya aşırı ışıklı aydınlatmadan gelecek doğrudan ışıktan kaçınılmalıdır.
- Yazılı materyal ekrana yakın olmalıdır. Kâğıda uzaktan veya yandan bakılması göz bozukluğu oluşturabilir.

• Piyasadaki kâğıt tutuculardan yararlanılmalıdır. Kâğıt tutucuların konabileceği en iyi yer ekranın yakınıdır.

• Ekran eğimli ve dönebilir olmalıdır. Göz düzeyinde veya aşağısında bulunmalı ve görüş hattının 20 dereceden fazla üstünde olmamalıdır.

• Baş yukarı uzandıkça boyun ve sırttaki gerginlik artar. Ekranda radyasyon camı bulunmalı veya ekran düşük radyasyonlu yapılmış olmalıdır.

• Ekrandan göz uzaklığı 46-71 cm. arasında olmalıdır.

• Parlamayı azaltmak için ekran eğimi 15 derece olmalıdır.

• Oturulan yer yüksek olmamalıdır. Çünkü ayakların yüksekte kalarak sallanması kan akışını azaltmaktadır. Kan akışının azalması da, diz ve bileklerin ağrımasına yol açmaktadır.

• Oturulan yer, ayarlanabilir, geriye yaslanılabilir, yanlara kol konulabilir olmalıdır.

• Klavye ve fare, kolların yatay olmasını sağlamalıdır. Parmakları veya bileği aşırı geniş açılarda çalışmaya zorlayan bir klavye sinirlerin gerilmesine, hatta kasılmasına neden olur. Bu nedenle ayarlanabilir setler kullanılmalıdır.

Akademik Sorunlar

İnternet akademik dünyanın hem dostu hem de düşmanıdır. İnternette geçirilen zamanın fazla olması gençlerin ders çalışma saatlerinde azalma meydana getirir. Ders çalışmak sıkıcıdır, internet ise heyecanlı ve eğlencelidir. Gençlerin gelecekleri için hayati bir önem taşıyan dönemde, internet başında geçirilen zamanın fazla olması kendisi, ailesi ve çevresi için büyük bir kayıp olabilir.

İnternet gençlerin derslerine olumlu katkıda bulunmaktadır. Sorunlu internet kullanımının olmadığı durumlarda, internetin ergenlerin ders başarısını olumsuz yönde etkilemediği görülmektedir (Makas, 2008).

Artık öğrenciler, verilen ödevleri kafa yormadan ve zahmetsizce internetten bulup, yazıcıdan çıktı alarak teslim edebiliyorlar. Bu durum hem etik sorunlara neden olmakta hem de öğrenciler kolaycılığa kaçmayı öğrenmektedirler. Öte yandan doğru web sitelerinden uygun bilgileri bulmak yorumlama gerektirmektedir. Sınırsız bir bilgi dünyasında dolaşmak ve farklı görüşlere ulaşmak internet sayesinde olmaktadır.

İnternetin çok önemli bir eğitim aracı olarak düşünülmesi, internet hizmetlerinin sınıf ortamına sokulmasına neden olmuştur. İnternetin hünerleri onu ideal bir araştırma aracı yapsa da, öğrenciler internette konuyla ilgisi olmayan web sayfalarında gezinir, sohbet odalarında dedikodu yapar, internetteki arkadaşlarıyla konuşurlar ve üretken eylemler yerine interaktif oyunlara yönelebilirler.

İnternet ve bilgisayarı bir enjektör gibi düşünebiliriz. Enjektörün kendisi önemli değildir. Enjektör içinde verdiğiniz ilaç önemlidir!

Psikolojik Sorunlar

İnternet bağımlılığı insanların psikolojik özelliklerini ve psikososyal yaşantılarını da etkilemektedir. İnternette amaçsızca çevrimiçi kalmaları insanlarda psikiyatrik ve psikolojik sorunlar oluşturabilir.

Web kullanımı arttıkça bireylerin kendilerini yalnız ve mutsuz hissetme ihtimali artar. İnternet gibi sosyal bir teknolojinin tuhaf bir şekilde antisosyal davranmayı beslemesine "internet paradoksu" adı verilmiştir. İnternet ağına çok bağlananlar gündelik hayattaki kişilerarası ağa o kadar kolay bağlanamıyorlar.

Gençlerde yalan söyleme, sorumluluklarını yerine getirmeme, uyku bozukluklarından kaynaklanan sorunlar, kolaya kaçma, yüz yüze iletişim kurmada zorlanma gibi sorunlar görülebilir. Bu davranışlar zamanla içselleşebilir ve yetişkin bir birey olduğunda davranış halini alabilir. Ayrıca gençlerin internette olumlu yetişkin modellerden yoksun kalmaları, olumlu davranışların içselleştirilmesini de güçleştirebilir.

Evlilik Sorunları

Sanal ilişkilerin neden olduğu boşanma vakalarında bir artış söz konusu. Bireyler gerçek ilişkilerinden daha fazla zaman harcadıkları sanal ilişkiler kurabiliyor. Takıntılı biçimde internet kullanan eş kendini sosyal olarak soyutlayacak ve daha önce yemeğe çıkmak, spor yapmak, seyahat etmek gibi çift olarak yapmaktan hoşlandığı faaliyetleri yapmayı reddedecek ve sanal arkadaşlarını bunlara tercih edecektir.

Sanal ortamda romantik ve cinsel ilişkiler yaşanabilmesi de gerçek yaşamdaki çiftleri etkiler. Hasta, evlilikten duygusal ve sosyal anlamda çekilmeye devam edecek ve sanal "aşk"larına yönelecektir.

İnternet bağımlısıyla birlikte yaşayan veya ona yakın olan kişiler bilgisayarla ilgili öfke ya da kıskançlık hissetmeye başladığında, gerçek yaşamdaki kişilerarası ilişkiler de etkilenir.

Bağımlılığını saklamaya çalışan alkoliklere benzer şekilde, internet bağımlıları da internette geçirdikleri süre hakkında yalan söylerler veya internete harcadıkları parayı saklamaya çalışırlar. Bu özellikler güvensizlik yaratır ve uzun vadede ilişkinin niteliğine zarar verir.

İnternet kullanımı evdeki sorumlulukların ve zorunlulukların yerine getirilmesini aksattığından evlilikler bu durumdan en çok etkilenen ilişkilerdir ve genelde eş kendini ihmal edilmiş biri veya "sanal dul" gibi hisseder. Bağımlılar çamaşır yıkama, çimleri kesme, sebze almaya gitme gibi sıkıcı işlerden kurtulmak için genelde interneti bahane ederler.

Bu sıradan görevlerin yanında çocuklarla ilgilenmek gibi önemli görevler de ihmal edilir. Mesela bir anne internete o kadar yoğunlaşır ki, çocukları okuldan almayı, yemek yapmayı veya onları uyutmayı unutabilir.

Kişinin sevdikleri, takıntılı internet kullanımını, yakında geçecek bir heves gibi yorumlarlar. Ancak, bağımlı davranış devam ettikçe sanal aktivitelere harcanan

zaman ve enerji de artar, tartışmalar başlar. Bu tip şikâyetler genelde inkârla geçiştirilir.

Kişinin internette geçirdiği vakti sorgulayan eşe kızgınlık ve alınganlık nöbetleriyle karşılık verilir. Bir bağımlı, internet kullanımı sorgulandığında genelde "Benim problemim yok" veya "Sadece eğleniyorum, beni yalnız bırak" cevaplarını verir.

Sosyal Sapma

Sosyal sapma, internet kullananlarda rastlanması mümkün bir davranıştır. İnternetin, güvensiz, karmaşık ve yalana açık yapısı, sosyal sapmayı doğurmaya oldukça uygun bir zemin sergilemektedir. Denetimsiz bir biçimde internet kullanan çocuk ve gençlerin bu ortamın etkisiyle sosyal sapma davranışı göstermeleri sıktır.

Sapma, "doğru, gerekli veya iyi olandan sapma; normdan, normalden, kültürel açıdan kabul edilebilir olandan ayrılma" biçiminde tanımlanırken; sosyal sapma, "bir toplumda sosyal kabul görmüş ve yaşama tarzının parçası olmuş değer hükümlerinden ve davranışlardan uzaklaşma" olarak tarif edilmektedir (Yılmaz, 2006).

Pornografi, yalan, kumar, siber suçlar ve ahlaki yozlaşma internet için sosyal sapma konularıdır. Porno sitelerinde, farklı cinsel eğilimler; "chat" esnasında sıkça yalana başvurma; kumar sitelerine bağlanma; internet ve bilgisayar oyunları için harcanan zaman ve parayı aileden saklamak suretiyle aileyle çatışma; çocuk pornosu, sapık örgütlenmelerle ilişki kurma; cinsel şiddet, taciz, teşhircilik; uyuşturucu madde, silah hatta kadın pazarlanması gibi davranışlarla karşılaşabilmekteyiz. Aslında toplumda bu davranışların var olmadığını ve internetin bunlara yol açtığını söyleyemeyiz. Ama var olan bu tür davranışların internet aracılığıyla daha kolay açığa çıktığını, normalleştiğini iddia edebiliriz.

İnternetin özellikleri bu bastırılmış duygu ve davranışların ortaya çıkışını kolaylaştırmaktadır. İçinde bu tür duygular olmayan bir kişinin, bir anda internetin karşısında normal davranışından sapmasını bekleyemeyiz. Ancak internet sayesinde var olan duygularını dışa vurmalarının kolaylaştığını söyleyebiliriz.

Yirmi dört yaşında. Bir bilgisayar şirketinde çalışıyor. Sabahları işe gidiyor ama işte kimseyle konuşmuyor. Sadece zorunluysa müşterilerle konuşuyor. Tüm gün eve gitmek için kendisini zorluyor. Eve gelir gelmez bilgisayarın başına oturuyor. Saat 3-4'e kadar bilgisayarın başından kalkmıyor. Evde anneannesiyle yaşıyor ama neredeyse onunla hiç görüşmüyor. Anneanne yemeğini odasına getiriyor. Tuvalete sık gitmemek için odasında litrelik bir boş su şişesi bulunduruyor ve ihtiyacını ona görüyor. Sabah zorla yataktan çıkıyor, çok uykulu olduğu için günlük hayata zorla dayanabildiğini söylüyor. Dışarı çıkmak zor geldiği için tedaviye düzenli gelemiyor. Yan etkisi olabileceğini düşündüğü için ilaç kullanmıyor. Şimdilerde odasında 5 litrelik boş su şişesi bulundurmaya başladı...

Mesleki Sorunlar

Çalışanların internet kullanımı yöneticiler için ciddi sorunlardan biridir. Yapılan bir araştırmaya göre yöneticilerin yüzde 55'i çalışanların internette iş dışı sitelerde

sörf yapmasının onların performansını etkilediğine inanmaktadır. Yeni izleme araçları patronların çalışanların gezindiği internet sayfalarını saptamalarına olanak tanımaktadır ve sonuçlar şüpheleri doğrular niteliktedir.

Bir firma internetteki tüm aktiviteleri izlemiş ve sadece yüzde 23'ünün işle ilgili olduğunu saptamıştır. İşverenler, üretkenliğin azalması kaygısı arttıkça ve değerli ağ kaynaklarının iş dışı amaçlar doğrultusunda kullanılmasını engellemeye çalıştıkça, bu tür izleme yazılımlarının sayısı artmaktadır.

İnternetin sağladığı pazar araştırmasından iletişime uzanan faydalar, zararlarından ağır basmaktadır, ancak internetin çoğu çalışan için dikkat dağıtan bir uyaran olmasıyla ilgili endişeler de vardır. İşyerindeki zamanın kötüye kullanımı her işveren için sorun teşkil eder.

Çikolata ve İnternet

Çikolata sever misiniz? Size güzel bir çikolata ikram etsem yer misiniz? Zannederim geri çevirmezsiniz. Yiyince de genelde olduğu gibi istemsiz "mmm" sesleri çıkarırız. Hazzın beynimize, oradan bedenimize yayılışı ruhumuzu memnun eder.

Bir tane daha ikram etsem, bir düşünürsünüz ama biraz önceki hazzın dürtmesine dayanamazsınız. Bir tane daha alırsınız, belki. Ama bir tane daha ikram etsem, çok olduğunu düşünür ve belki bir tane daha alırsınız. İçinizde bir yerlerden gelen "ye ye" bağırış çağırışları beyninizde yankılanırken, başka bir yerlerden gelen tok bir ses ise "tamam artık, gerek yok" diye sizi yediğinizle yetinmeye çağırır. Eğer yemeye devam ederseniz ne olur? Bir kilo çikolatanın sonunda kişi kendini tuvalette kusarken bulur.

Dün televizyonda bir program seyrettim. Konu internet ve bilgisayardı. Bir psikiyatr arkadaşımız internet dünyasına veryansın ediyordu. İnternetin insanları yabancılaştırdığı, insani özelliklerimizi kaybettirdiği, imaja dayandığı gibi klasik savları dillendiriyordu (ama çok hoş bir biçimde).

İnternet, tüm doğallığıyla içimizde var olan insanlığımızı yok mu ediyor? Sahte dünyalar sunuyor ve bizi aldatıyor mu? İnsanoğlu var olduğu günden beri farklı boyutlarda bulunma peşinde koşmuştur. İlkel çağlarda bile müzik ve şarap eşliğinde tanrılar için düzenlenen törenler birer trans gösterisinden ibarettir. Günümüzde "magic mushroom" diye nemalaştırdığımız mantarları farklı boyutlara ulaşmak amacıyla kullanmışlardır.

İnternet sahte, aşk gerçek midir? Aşkın bizi bizden alıp, bir başkası yaptığı durumlar, değişik bir boyuta geçiş değil midir? Onun ilk başta verdiği haz için değil midir her şey? Düşüşü de pek acı olur. Bir kilo çikolata yedikten sonra kustuğumuz gibi...

İnternetin sunduğu dünya da farklı boyuta geçişin bir aracı ve basamağıdır. Bilgisayar başında geçirdiğimiz saatler, zihnimizin kontrolden çıktığı, beynimizdeki milyonlarca nöronun alışılmadık bağlantılar kurduğu ve biraz da kendi aralarında eğlendiği anlardır.

Hayatın internet olduğu durumlar ise, farklı boyutun bizzat esas boyut olduğu bir durumdur. Ama ikisini karıştırmayalım. Çikolata güzeldir, ama bir kilo çikolata yenmez!

İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığı

Artık yeni bir çağdayız. Artık yeni bağımlılıklarımız var. Bir önceki çağda başlayan telefonla "konuşmak" artık cep telefonuyla konuşmaya döndü. SMS mesaj göndermek, cep telefonu bağımlılığımıza eklendi. İnternet ve bilgisayarın yanında oyun bağımlılığı artık Playstation, X Box vb. haline geldi. İpod, "walkman"in tahtına oturdu!

Ama herhalde hayatı en çok etkileyen ve değiştiren ise internet ve bilgisayar düşkünlüğümüz oldu. Aslında internet ve bilgisayar birer araç. O araçlarla biz başka şeylere bağımlılıklar yaşıyoruz. İnterneti ve bilgisayarı kullanarak nelere bağlanıyoruz?

- Pornografi
- Oyunlar
- Kumar
- Web sörfü
- Chat odaları
- Borsa
- Alışveriş

İnternet ve bilgisayar bağımlılığını tanımlamak, kavramsal bir tartışma olarak süregelmektedir. Üstünde hemfikir olunmuş bir kavram da değildir. Sorun ortadadır ama adı konamamıştır diyebiliriz. Bu bölümde adını koymaya ve internet bağımlılığını tanımlamaya çalışacağım.

İnternet bağımlılarının saptanmasında sadece internet başında geçirilen sürenin azlığı veya çokluğu yeterli olmamakta, bu sürenin hangi kullanım amacı için harcandığı da belirleyici olmaktadır. İnternet kullanımında oluşabilecek olumlu ve olumsuz sonuçlar, interneti kullanım neden ve amaçlarıyla ilişkilidir. İnterneti kullanım süresi, interneti oyun, sohbet, eğitim, bilgi vb. kullanım amaçlarıyla değişebilmektedir.

İnternet Bağımlılığı Nedir?

İnternet bağımlılığının standardize edilmiş bir tanımı yoktur. Bazı araştırmacılar "bağımlılık" teriminin sadece kimyasal madde bağımlıları için kullanılması gerektiğini iddia etse de, benzer tanı kriterleri kumar bağımlılığı gibi başka sorunlu davranışları tanımlamak için de kullanılmıştır.

Bağımlılık terimi popüler kullanımda herhangi bir madde veya eylemle ilişkilendirilebilir. İnsanların yemeğe, sigaraya, kumar oynamaya, alışverişe, işe, oyuna, sekse "bağımlı" olabilecekleri söylenir. İnternet kişinin teknoloji veya bilime olan ilgisinden bağımsız olarak, hemen hemen herkesin kötüye kullanabileceği bir alan sağlamaktadır. İnternet bağımlılığı aynı zamanda bir çeşit teknoloji bağımlılığıdır ve bu da davranışsal bağımlılıkların altında yer alır (patolojik kumar oynama gibi).

Çok fazla terim internet kullanımıyla ilgili yaşanan sorunları açıklamaya çalışmaktadır. Ancak internet kullanımının düzeyi düşükten yükseğe doğru aşamalar içerir. Aşamalar aşağıdaki biçimde bir yol izleyebilir:

1. İnternetin ihtiyaç için kullanımı: Bu aşamada kişi sadece gerektiği ve zorunlu durumlarda interneti kullanmaktadır.
2. Sık ve düzenli internet kullanımı: İnternet bir eğlence aracıdır. Boş zamanlar internet aracılığıyla değerlendirilmektedir.
3. Sorunlu internet kullanımı: Bu aşamada internet kullanımı kişinin hayatında sorunlar yaratmaktadır. İnternet kötüye kullanımı terimi de burada değerlendirilebilir. Ancak bağımlılık düzeyinde değildir.
4. İnternet bağımlılığı: Patolojik internet kullanımı, kompülsif internet kullanımı, siber bağımlılık gibi terimler de bu kapsamda yer almaktadır.

Psikiyatrinin sınıflandırma kitabı DSM IV'te yer alan herhangi bir maddeye bağlı olmayan patolojik kumar oynama kriterlerinin internet bağımlılığı için adapte edilmiş hali aslında internet bağımlılığını daha iyi tanımlamaktadır. Buna göre internet bağımlılığı için aşağıdaki 8 ölçütten 5 tanesinin var olması gerekmektedir:

1. İnternetle ilgili aşırı zihinsel uğraş.
2. İnternete bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma.
3. İnternet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma.
4. İnternet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri.
5. Başlangıçta olduğundan daha uzun süre internete bağlı kalma.
6. İnternetin aşırı kullanılması yüzünden ilişkiler, okul veya işle ilgili sorunlar yaşama.
7. İnternete bağlı kalabilmek için aile üyelerine, terapiste veya başkalarına yalan söyleme.
8. İnternete bağlı kalındığı süre içerisinde duygulanım değişikliği olması (umutsuzluk, suçluluk, anksiyete, depresyon gibi).

Bir kişiye internet bağımlısı demek için aşağıdaki belirtilerin çoğunluğunun olması gerekir:

- İnternet kullanmayı durdurmakta zorlanmak.
- Bırakmaya niyetlense de kullanmaya devam etmek.
- Başkaları tarafından interneti daha az kullanma konusunda uyarıların olması.
- Başkalarıyla vakit geçirmek yerine, internete bağlanmayı tercih etmek.
- İnternet yüzünden uykusuz kalmak.
- Çevrimiçi değilken bile internet hakkında düşünmek.
- İnternete bağlanma zamanını iple çekmek.
- İnterneti daha seyrek kullanmanın gerekliliğine inanmak.
- İnternette daha az vakit geçirmeye çabalama ve başaramamak.
- İnternete ulaşamayınca kendini rahatsız ve karamsar hissetmek.

• İnternet kullanımından kaynaklanan fiziksel rahatsızlıklar yaşamak.
• İnternete bağlanmak için işten eve gelmekte acele etmek.
• Günlük zorunlulukları internet yüzünden yerine getirememek.
• Gizli gizli internete bağlanmak.
• İnternette geçirilen zamanı başkalarından saklamak.
• Kendini mutsuz hissettiğinde internete bağlanmak.
• İnterneti üzüntülerden ve olumsuz düşüncelerden kaçmak için kullanmak.

Ancak bu belirtilerin varlığından öte en önemli etken psikososyal işlevlerin bozulup bozulmadığıdır. Tüm bu belirtiler olmasına rağmen kişinin hayatını, sorumluluklarını, yaşamsal fonksiyonlarını etkilemeyebilir. Örneğin aile hayatının devam etmesi, okul başarısı, arkadaş ilişkileri yerindeyse bu kişiye bağımlı demek zordur.

Fiziksel ile psikolojik bağımlılık arasında yapılan ayrım önemsizdir ve kesinlikle kullanışlı değildir. Bizler bütünsel canlılarız. Beyni olmayan bedenlerin veya tam tersi bedeni olmayan beyinlerin ortalıkta dolaştığını hiç gördünüz mü? Beden ile zihin arasındaki bu yapay ayrım bağımlılığın oluşum mekanizmalarını anlamak için çok az bir pratik geçerliliğe sahiptir, çünkü zihnimiz ile bedenimiz aslında bir bütündür ve birlikte çalışırlar.

Bedenimizin her bölgesini sinir sistemine bağlayan, endokrin sistemi de içine alan ayrı kimyasal yolaklar vardır. Kısaca, ne yapıyorsak, ne düşünüyorsak ve ne hissediyorsak oyuz. Her deneyimimiz psikolojik ve fiziksel sağlığımızı etkiler. O zaman sağlık, daha az elle tutulur olan manevi yönümüz de dahil, her parçamız arasındaki karşılıklı ilişkinin bütünleşmesi ve birlikte değer kazanmasıdır. Hastalık da, bu sağlıklı bütünleşmenin yokluğudur ve kişi kendini "rahatsız" hisseder. Bağımlılık, yaşamımızda bu uyumsuzluğun ifade edildiği bir belirti olabilir.

Kişi bir davranışa veya bir maddeye alıştığında (ya da tolerans kazandığında) ortaya çıkan psikolojik bağımlılık çok güçlüdür. Bu davranış etrafında güçlü ritüeller ve alışkanlıklar geliştirilebilir.

Kavramsal Tartışma

İnternet bağımlılığı diye bir kavram var mıdır? Yoksa bu durum yeni bir hastalık türü değil de, aynı kleptomani veya alışveriş bağımlılığı gibi bir "dürtü denetimi" sorunu mudur?

Birçok kişi için bağımlılık kavramı klasik anlamda alkol, esrar, kokain, eroin gibi kimyasal madde kullanımını içerir fakat kumar, seks, alışveriş, televizyon izleme, bilgisayar oyunları oynama gibi kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar da söz konusudur. Davranışsal bağımlılıklar da tıpkı alkol ve uyuşturucu bağımlılıklarında olduğu gibi bağımlılığın belirtilerini gösterirler.

Psikiyatride temel olarak alınan ve DSM adı verilen hastalıkları sınıflandırma elkitabında tanımlanan bağımlılık ölçütleri sadece kimyasal maddeler için belirlendiğinden ve davranışsal bağımlılıkları içermediğinden, internet bağımlılığı henüz DSM'de bir hastalık olarak tanımlanmamaktadır. Kimyasal olmayan

davranışsal bağımlılıklar DSM IV'te "dürtü kontrol bozuklukları" başlığı altında değerlendirilmektedir.

İnternet bağımlılığı kavramını ilk olarak 1995 yılında Dr. Goldberg ortaya atmıştır. Bu öyküye göre, Goldberg DSM'nin karmaşıklığını ve katılığını göstermek amacıyla "internet bağımlılığı bozukluğu" adını verdiği bir şey uydurur ve DSM IV'te yer alan madde bağımlılığı kriterlerini internet için uyarlayarak bu bozukluğun tanı kriterlerini oluşturur ve web sitesinde yayınlar.

Ancak Goldberg'i şaşırtan bir şey olur, kendilerini bağımlı olarak gören yüzlerce kişi siteye "netkolik" olduğunu itiraf eden mesajlar bırakır. Daha sonraları şaka gibi başlayan bu tartışmalar bilimsel alana taşınır (Arısoy, 2009).

Böyle bir hastalık olmadığını söyleyenlerin savlarından birisi, hastalığın var olduğu sonucuna varan araştırmalardaki yöntemsel sorunlardır. Örneğin, tanı kriterlerinin saptanmasında, patolojik kumar bağımlılığı gibi az sayıda insanda gözlemlenen, antisosyal bir davranış için geliştirilmiş kriterlerin, internet gibi milyonlarca insanın kullandığı ve doğası itibarıyla sosyal olan ilişki biçimine aktarılması eleştirilmektedir. Halbuki kumar da yaygın kitlesel bir sorundur. Sigara kullanımı da çok yaygın bir sorundur ve bir bağımlılıktır.

Bir başka görüş ise, internet bağımlılığı olanların çoğunun depresyon, anksiyete gibi başka bir sorunla yüzleşmek yerine kendilerini internete verdiklerini, çok az sayıda kullanıcının bir bağımlı olduğunu ileri sürmektedir.

Alkoliklerin önemli bir kısmı panik atak benzeri yakınmalardan kurtulmak için alkol kullanmaya başlarlar ve sonunda alkol bağımlısı haline gelirler. Bu durum onların alkol bağımlısı olmadıklarını göstermez. Hem alkol bağımlılığı, hem de panik atak sorunlarına eğilmek gerekir.

Sorunlu internet kullanıcıları genelde üç aşamadan geçmektedir (Ekinci, 2002):

1. Büyülenme
2. Saplantı
3. Hayal kırıklığına uğrama/uzak durma

İkinci aşamada saplanıp kalma oranı oldukça yüksektir. İkinci aşamadan üçüncü aşamaya geçmek her zaman mümkün değildir.

Bağımlılıkla İlgili Terimler

Alışkanlık mı, Bağımlılık mı?

Alışkanlık, günlük veya belli bir zaman aralığında rutin olarak yapılan eylemlerdir. Alışkanlık daha fazla rutin işler için kullanılan bir terimdir. Ayrıca alışkanlık terimi, yemeklerden önce ve sonra ellerin yıkanması, spor yapılması vb. olumlu davranışların yanında; gece geç saatlerde uyumak, düzensiz beslenmek gibi olumsuz davranış ve etkinlikleri de içerebilmektedir. Sigara, içki vb. madde kullanımları bağımlılığa dönüşmese de kötü veya olumsuz alışkanlıklar olarak değerlendirilebilir.

Günlük olarak evde, işte, okulda kullanılan internet, bu rutin işlerden sayılarak alışkanlık diye değerlendirilebilinir. Günlük girilen belirli sitelerin ve mail'lerin kontrol edilmesi de bu kapsamda görülebilir.

Bağımlılık, alışkanlığın bir sonraki safhasıdır. Bağımlılığın tam olarak oluşması, bağımlılık davranışının rutin ve aşırı ölçüde yapılmasıyla yakından ilişkilidir.

Terim Karmaşası

İnternet bağımlılığı terimi yanında aynı şeyi ifade etmek için birçok terim kullanılmaktadır. Henüz tam bir anlaşma yoktur. Örnek olarak aşağıdaki terimler verilebilir:

- Patolojik internet kullanımı
- Sorunlu internet kullanımı
- Aşırı internet kullanımı
- İnternet kötüye kullanımı
- İnternet kullanım bozukluğu
- Siber bağımlılık
- Kompülsif internet kullanımı

Sorunlu internet kullanımı kavramı, bireyin yaşamında internet kullanımından ötürü psikolojik, sosyolojik, okul ve iş yaşamıyla ilgili birtakım zorluklarla karşı karşıya kalmasını ifade etmektedir.

İnternet kötüye kullanımı kavramı; çevrimiçi sohbet, çevrimiçi oyun, çevrimiçi kumar, çevrimiçi alışveriş, pornografi ve çevrimiçi suç vb. etkinlikleri kapsamaktadır.

Aşırı internet kullanımı ile internet bağımlılığı da ayrılmaktadır. Aşırı internet kullanımı kavramında bireylerin normalden, alışılmıştan veya planladığından daha uzun süre internette kaldığı ifade edilmektedir.

Bir bireyin ödev veya iş amaçlı internette uzun süre kalması sorun teşkil etmeyebilmekte ve bağımlılığa neden olmayabilmektedir. Aşırı internet kullanımına sahip bir birey, internet bağımlılığının bütün belirti ve davranışlarını göstermeyebilir. Yani interneti aşırı kullanan her birey için bağımlılıktan söz edilmeyebilir.

Bunların yanında internet bağımlılığını tanımlayan başka terimler de kullanılmaktadır. Terim karmaşası burada da sürmektedir. Örneğin:

- Bilgisayar bağımlılığı
- Oyun bağımlılığı
- Sanal bağımlılık
- Net bağımlılığı

Yukarıdaki terimlerin hepsi aslında aynı şeyi tanımlamakla birlikte farklı ifade edilmektedir. Bu da aynı dili konuşmayı, araştırma yapmayı, anlaşmayı zorlaştırmaktadır.

Özgül ve Genel Tipte Sorunlu İnternet Kullanımı

"Gerçek" internet bağımlılığı vakalarını, hatalı araştırma veya popüler ürünlerden ayırt edebilmek için, "özgül" ve "genel" sorunlu internet kullanımı olmak üzere iki ayrı kategori tanımlanmıştır.

Özgül sorunlu internet kullanımı kategorisi internetin belli bir işlevine bağımlı olanları ifade eder. Klinik ve medyadaki kullanımıyla, bu kategori sanal seks bağımlılarını, çevrimiçi açık artırmalara katılanları, internette hisse alışverişi yapanları ve kumar oynayanları içerir. Bu bağımlılık biçimlerinin içeriğe özel olduğunu varsaymak makuldür ve internetin olmadığı durumlarda da varlıklarını sürdüreceklerdir. Özgül sorunlu internet kullanımı kategorisi, internetin sadece bir yönüne olan bağımlılığa işaret eder ve bu yön internetin diğer fonksiyonlarından bağımsızdır.

Genel sorunlu internet kullanımı kategorisi ise internetin yaygın, çok boyutlu kullanımına işaret eder. Açık bir amaç olmadan, internette zaman geçirmeyi de içerebilir. Genel sorunlu internet kullanımı sıklıkla çevrimiçi "sohbet"le veya e-mail bağımlılığıyla ilişkilidir. Bunların internetin sosyal yönüyle ilişkili olduğu söylenebilir. Sosyal bağ ihtiyacı ve bunun çevrimiçi ortamda pekiştirilmesi sanal sosyal yaşamda kalma arzusunun artmasıyla sonuçlanabilir.

Bağımlılık Belirtileri

Tolerans Gelişimi

Bütün bağımlılar internete belli süre bağlanmayla başlarlar yolculuklarına. Ancak bu süreyi kısa zamanda artırmak zorunda kalırlar. Çünkü istedikleri doygunluğa ulaşabilmeleri için süreyi uzatmaktan başka çareleri yoktur. Artık kullandıkları ilk süreyle bekledikleri etkiye ulaşamaz hale gelirler.

Belli sürelerde kullanılan internet aynı etkiyi göstermemeye başlar. Beklenen etki ortaya çıkmayınca rahatlama sağlanamaz. Beklenen etkinin azalmasına bağlı olarak, kişi çoğunlukla kullandığı süreyi artırmak gereksinimi duyar. Giderek internet başında geçirilen süre uzar.

Yoksunluk

Her tür bağımlılık yapan madde bir süre kullanıldıktan sonra bırakıldıkları zaman, yoksunluk belirtileri denilen birtakım rahatsızlıklar ortaya çıkar. Bunlar arasında rahatlayamama, sıkıntı, huzursuzluk, mutsuzluk, depresyon, hiçbir şeyden zevk almama, iştahsızlık sayılabilir. Bağımlıda belirgin bir sıkıntıya neden olur. Yoksunluk belirtileri, bağımlılığın şiddetine göre değişir.

İnternet bağımlılığı ile kaygı ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Depresyon, internet bağımlılığında hem bir belirti hem de bir neden olarak rol alabilmektedir.

Başarısız Bırakma Girişimleri

Bağımlı olan kişi interneti birçok kez bırakma girişiminde bulunmasına rağmen tam olarak bırakamaz, tekrar kullanmaya başlar. Bırakır, tekrar başlar. Ondan tam

olarak uzaklaşamaz. Bu kısırdöngü sürüp gider. Bırakma girişimlerinin süresi genelde kısadır.

Zarar Görmesine Rağmen Kullanmaya Devam Etme

Kişi, arkadaşlarıyla, ailesiyle ilişkilerinde zararlarını görmesine rağmen internet kullanmayı sürdürür. Toplumdan giderek uzaklaşır, okul veya iş başarısı düşer, hastalıklara yakalanır. Ancak tüm bunlara rağmen, bazı mazeretlere sığınır ve interneti kullanmaya devam eder.

Sosyal zararlarının yanında ekonomik zararlara uğramasına, başının yasalarla derde girmesine rağmen internet kullanımını bırakamaz ve devam eder. İnternet bağımlıları uykusuzluk, hareketsizlik nedeniyle kilo alabilmekte, düzensiz yeme alışkanlığına sahip olabilmektedir.

Tasarlandığından Fazla Kullanmak, Kontrol Edememek

Örneğin kişi "bu akşam iki saat internete gireceğim" diye oturur, ancak o gece yine saatlerce internet başında kalır. Kişinin internet kullanımı üstündeki kontrolü kalkmıştır. Bir anlamda kullandığı internet, kontrolü ele geçirmiştir.

Sorumluluklarını ve Yükümlülüklerini Yerine Getirememe

İnternet bağımlısı bireyler yemeği, uyumayı, okula gitmeyi unutmaktadır. Temel sorumluluklarını bilgisayarla aralarında bir engel gibi görebilmektedir. Bu sorumlulukları yerine getirmeyi erteleyebilmekte veya unutabilmektedirler.

İnternet bağımlıları işyerinde önemli günleri kaçırmaya, aileleriyle daha az vakit geçirmeye ve normal rutinlerinden yavaş yavaş uzaklaşmaya başlarlar. Arkadaşlarıyla sosyal bağlarını ve üye oldukları toplulukları ihmal ederler, yaşamları internet yüzünden idare edilemez bir hal alır.

Zaman Harcama

İnternet bağımlılığının en önemli belirtilerinden biri internet başında uzun yani aşırı zaman geçirmektir. İnternet bağımlığının en sık rastlanan etkilerinden biri, onun zaman algısında yarattığı bozulmadır. İnternet bağımlıları çevrimiçiyken bir çeşit yerine koyma yaşarlar ve zihinleri internetle aşırı meşgul olduğu için hayatlarındaki temel alanları bile idare etmekte başarısız kalabilirler.

İnternet kullanımının olumsuz etkisi veya bir bağımlılık türü olarak karşımıza çıkmasındaki temel nedenlerden biri de "kullanım süresi" ya da çevrimiçi olarak harcanan sürenin ölçüsüdür.

Bağımlı kullanıcıların haftalık veya günlük internet kullanım süreleri bağımlı olmayan kullanıcılardan büyük oranda fazladır. İnternet bağımlıları internet karşısında zaman kavramlarını yitirmekte, bazen bütün bir günün nasıl geçtiğini fark edememektedirler.

İnternet bağımlılığı ile interneti kullanım süreleri arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Bireylerin internette harcadıkları süre artıkça bireyde bağımlılığın oluşması veya bağımlılık düzeylerinin şiddetlenme ihtimali de artmaktadır.

Ne kadar süre internet başında kalmak, internet bağımlılığının bir göstergesi olarak değerlendirilebilir? İşte bu sorunun net bir cevabı yoktur. Araştırmalar haftalık 25 saatten 80 saate kadar değişkenlik göstermektedir. İnternet başında uzun zaman geçirmek tek başına, bağımlılıktan söz etmek için, yeterli değildir. Haftalık sürenin toplumdan topluma ve farklı yıllara göre değişebileceği söylenebilir. İnterneti yeni kullanmaya başlayan bir kişi ile uzun zamandır kullanan bir kişinin bağımlı olma ihtimali benzerdir. Yeni veya eski kullanıcı olmak, bağımlılık riskini etkilememektedir.

Sadece internet bağımlılığında değil aynı zamanda diğer cep telefonu veya televizyon gibi teknoloji bağımlılıklarında da teknolojiyi kullanım zamanı önemli bir belirti olarak karşımıza çıkmaktadır. Örneğin, televizyon bağımlılığıyla ilgili yapılan bir araştırmada bağımlı bireylerin haftada ortalama 55 saatlerini televizyon başında geçirdikleri saptanmıştır.

Psikososyal İşlevlerde Bozulma

Bağımlılık ilerledikçe, kullanıcılar, internetteki aktiviteler tarafından yönlendirilmeye başlarlar; çevrimiçi oyunları tercih eder, sanal arkadaşlarıyla sohbete dalar veya kumar oynarlar; internette yalnız kalabilmek için, giderek ailelerini ve arkadaşlarını görmezden gelirler.

Araştırmalarda internet kullanımında artışın yalnız kalmaya ve sosyal ilişkilerde azalmaya yol açabileceği gösterildi. Tartışmalı olsa da "insanlar internette ne kadar fazla zaman geçirirlerse, gerçek hayatta insanlarla o kadar az iletişim kurarlar" sonucuna varıldı. İnterneti haftada birkaç saat kullanan ailelerle yapılan bazı araştırmalarda bile sosyal destek ve mutlulukta azalma, depresyon ve yalnızlık düzeylerinde ise artma olduğu gözlendi. İnternet bağımlığıyla ilgili çalışmalarda sosyal yalıtılmışlığın kompülsif internet kullanımıyla doğrudan ilişkili olduğu gösterildi.

Sanal ilişki yaşayanların ve pornografi veya cinsellikle ilişkili sohbet odalarına bağımlı olanların cinsel davranışlarında da değişiklik saptanabilir. Çoğu durumda, kişinin gerçek yaşamdaki eşiyle olan cinsel yakınlığın yerini sanal ilişkiler almaya başlayabilir ve kişi zamanla tüm cinsel ihtiyacını karşılamak için bilgisayara yönelebilir.

İnternet Bağımlılığının Evreleri

Aşağıda yer alan evreler bütün bağımlılar için geçerli değildir. Farklı seyir izleyen durumlar da olabilir. Bu evreler bağımlılığın daha iyi anlaşılması için anlatılmıştır.

İnternet Kullanmayı Yoğunlaştırma

Bu evrede kişi genellikle "ben bağımlı olmam", "kontrol edebilirim", "bu son olacak" gibi yanlış inançlar taşır. Eğer internet bir sorunla başa çıkmak için kullanıldıysa, tekrar bir sorunla karşılaşıldığında farklı çözüm arayışlarına yönelmeden, öğrenilmiş bir davranış olarak internet kullanmaya devam eder.

İlerleme Evresi

Bu evrede kişi sık ve uzun süre internet kullanmaya başlamıştır. Çoğunlukla artık bağımlı hale gelmiştir. Süre artırımları, internet yüzünden yaşanan psikososyal sorunlar hep bu dönemde yaşanır. Genellikle kişi bağımlı olduğunun farkında değildir. İnternet kullanımının çeşitli zararlarını görmesine rağmen, bunları değerlendiremez. Yaşamının değiştiğinin farkındadır. Ancak bu konuda tümüyle bilgisayarı suçlamamaktadır. İnternet kullanımını kontrol edecek isteği, gücü ve inancı yoktur.

Bırakma Evresi

Yaşadığı zararlar üst düzeye çıkmıştır. Kişi artık kurtulma isteğindedir. Durumun kendisine verdiği zararın farkına varmıştır. Ancak halen ikili duygular içindedir (ambivalans). Bu evrede kişinin cesaretlendirilmesi gerekir.

Bırakmaya karar verdikten hemen sonra herhangi bir neden öne sürerek kişi bırakma girişiminden vazgeçebilir. Çünkü, bırakmak onu korkutur. Daha da önemlisi savaşmaya henüz hazır değildir. Bu evrede kişiyi bırakmaya zorlamak, bırakma girişiminin başarısızlıkla sonuçlanmasına neden olacaktır.

Tekrar Kullanmaya Başlama Evresi

İnternete karşı eski katı tutumu kalkmıştır. Yaşadığı olumsuzlukları unutmuştur. Tekrar kullanmaya başlamada "ara sıra kullanmaktan bir şey çıkmaz" düşüncesi temeldir. Kontrol etmek daha kolay olacağı için, bağımlının bu dönemde fark edilmesi büyük önem taşımaktadır.

Eskiye Dönme Evresi

İnternet yoğun biçimde tekrar kullanmaya başlanmıştır. Bağımlılığın tüm belirtileri ortaya çıkmıştır. Her şey sil baştan olmuştur.

Azı Karar Çoğu Zarar mı?

İnternet aktivitesinin kişinin gündelik hayatı üzerindeki etkileri bağımlılığı belirleyen önemli bir etkendir. Sağlık ve hijyen, iş hayatında başarı, arkadaşlarla ve aileyle kurulan doyurucu ilişkiler uyumlu bir yaşamın en önemli özellikleridir. Bu özelliklerden kaç tanesinin hangi ölçüde internet kullanımı nedeniyle kesintiye uğradığı/bozulduğu bize vakanın patolojik boyutlarını gösterir. Biz bunu bilimsel jargonda kişinin "psikososyal işlevlerinin bozulması" olarak tanımlıyoruz.

Artan depresyon, kızgınlık, yalnızlık, suçluluk, öfke duyguları patolojik internet kullanımının işaretleri olabilir. Kişi bu duyguları internet hayatıyla veya gerçek hayatıyla bağdaştırılabilir. Bunlar çoğunlukla kişinin ihtiyaçlarına yüzeysel olarak hitap eden internet aktivitelerinden kaynaklanır. Örneğin bir genç düşünün. Hafta içi her gün 3 ve hafta sonları ise 6 saat internette. Ama arkadaşları var, onlarla dışarıda görüşüyor, dersleri iyi durumda, aileyle bağlantısı devam ediyor, sporla vb. ilgileniyor. Bu gence bağımlı demek güçtür.

İnternet Bağımlılığı Yaygın Bir Sorun mu?

Avrupa'da 2007 yılında internet kullanımının yüzde 43,4 olduğu düşünülürken, 2007 yılının ilk yarısında Türkiye'de halkın yüzde 22,5'inin internete erişim olanağı

bulunmaktadır. 2007 yılının tümü için ülkemiz nüfusunun dörtte birinin internet erişimi olduğu, yüzde 34,3'ünün son üç ay içinde bilgisayar kullandığı, yüzde 32,2'sinin ise internete girdiği Türkiye İstatistik Kurumu tarafından yapılan çalışmada ortaya çıkmıştır. İnternet kullanımında artış oranı 2000-2007 yılları arasında Avrupa genelinde yüzde 231 iken Türkiye'de yüzde 700'dür (TUİK, 2007; Yalçın, 2008).

Genel olarak internet bağımlılığının toplumdaki yaygınlığı yüzde 6-14 arasında saptanmıştır (Arısoy, 2009). Yapılan bazı çalışmalarda internet bağımlısı olarak nitelendirilebilecek kişilerin oranı toplam kullanıcıların yüzde 1,98'i ile yüzde 3,5'i arasında değişmektedir. Ayrıca internet bağımlılığı açısından risk altında olabileceği düşünülen kullanıcıların oranı ise yüzde 8,68 ile yüzde 18,4 arasında bulunmuştur. İtalya'da 16 yaş grubunda internet bağımlılığı tanısı alanların oranı yüzde 5,4'tür (Whang, 2003; Johannson, 2004; Pallanti, 2006).

2004 yılında İstanbul'da 2.209 ortaöğretim öğrencisi arasında yapılan bir araştırmada en az bir bağımlılık tanısı ölçütü karşılayanların yaygınlığı yüzde 46,1, iki ölçütü karşılayanların yaygınlığı yüzde 21,7 iken, üç ve dört ölçütü karşılayanların yaygınlığı sırasıyla yüzde 13,3 ve yüzde 7,9'dur. Bağımlılık tanısı için gerekli olan en az beş ölçütü karşılayanların yaygınlığı ise yüzde 4,5 olarak bulunmuştur (Cömert ve Ögel, 2009).

Bu araştırmada bağımlılık tanısı alanlar içinde en yaygın görülen ölçütler ise ilk dört ölçüt olan internette geçirilen zamanda artış, internette planladığından uzun süre geçirme, internette geçirilen süreyi kısaltmayı deneme ama başarılı olamama, hayatlarındaki kişilerin internette geçirdikleri süreden şikâyet etmeleridir.

Yine aynı araştırmada bağımlılık tanısı erkeklerde kızlara göre üç kat daha fazladır. Okuldan ve evden kaçanlarda bağımlı olma riski bu davranışları yapmayanlara göre iki kat daha yüksektir (Cömert ve Ögel, 2009).

Sağlıklı İnternet Kullanımı

Sorunlu internet kullanımı sıklıkla tartışılmış olsa da, sağlıklı internet kullanımı çok az tartışılmıştır. Böyle bir şey var mıdır? Tabii ki evet! Milyonlarca insan interneti bilgiye ulaşmak, arkadaşlarıyla iletişim kurmak, çalışmak, oyun oynamak için kullanmaktadır.

Sağlıklı internet kullanımı, bilişsel veya davranışsal rahatsızlıklar oluşmaksızın makul zaman dilimlerinde internetin kullanımıdır. Sağlıklı internet kullanıcısı için gerçek ve sanal yaşam birbirinden ayrılmaktadır. Ancak sağlıklı olmayan veya internetin yanlış kullanımları sonucunda oluşabilecek bağımlılıkta ya da bağımlılığın ileriki düzeylerinde gerçek ve sanal yaşam karıştırılabilmektedir.

İnternet olumsuz bir araç gibi nitelenmemeli ve kötülenmemelidir. Aksine, internet gündelik hayatımızın önemli bir tarafını oluşturmak yönünde evrimleşen etkili bir araçtır. Biz ise, aşırı kullanımın doğurabileceği olumsuz sonuçların farkında olmalı ve patolojik kullanımı olan insanların davranışlarını anlamaya çalışmalıyız.

Bu durumda, sağlıklı internet kullanımı nedir? Sağlıklı internet kullanımı, interneti belirli bir amaç için, makul süreler dahilinde bilişsel ve davranışsal

rahatsızlık yaşamadan kullanmak demektir. Sağlıklı internet kullanıcıları internetteki iletişimi gerçek yaşamdaki iletişimden ayırırlar. İnterneti kimliklerinin kaynağı olarak görmek yerine, onlara yardımcı bir araç olarak görürler.

Belli bir zaman sınırı veya davranışsal bir çerçeve yoktur. Bu durumda sağlıklı internet kullanıcısı ile sorunlu internet kullanıcısı arasındaki sınırı nerede çizmeliyiz? Bir uçta sağlıklı kullanım, bir uçta ise sorunlu kullanım vardır. Her kişi bu spektrum içinde bir yerdedir. Belirlenmiş tek bir çizgi veya eşik değer yoktur.

Yüz yüze yaşantınız ile sanal yaşantınız koptuysa bir sorun vardır. Sağlıklı internet kullanımı ile bağımlılık arasındaki ince çizgi için aşağıdaki kriterler de önerilmektedir. Buna göre sağlıklı internet kullananların özellikleri şunlardır:

1. Yüz yüze yaşantınız sanal yaşantınızla bütünleşmişse.
2. İnternet üzerindeki hayatınızdan gerçek hayattaki aile ve arkadaşlarınıza söz ediyorsanız.
3. İnternet ortamındaki cemaatinize kendi gerçek kimliğiniz, ilgileriniz ve becerilerinizle katılıyorsanız.
4. İnternet üzerinde tanıştığınız insanlarla telefonla konuşuyor veya şahsen görüşüyorsanız.
5. Gerçek dünyadan tanıdığınız insanların bir kısmıyla da e-posta veya sohbet ortamlarında ilişkiye geçiyorsanız.

Bağımlılığın Doğası

İnternet ve bilgisayar bağımlılığı davranışsal bağımlılıklar kapsamında değerlendirilir. Sigara, alkol ve uyuşturucuya bağlı bağımlılıklara "maddeye bağlı bağımlılık" adını veriyoruz. Davranışsal yani maddesiz bağımlılıkları kişi bağımlılığı (örneğin aşk bağımlılığı), internet, bilgisayar, kumar, seks ve alışveriş bağımlılığı olarak ayırabiliriz.

Yeme bozukluğu bir dürtüsel davranış olup, bazı yeme bozukluklarının bağımlılık olup olmadığı tartışmalıdır. Kleptomani ise bir dürtüsel davranıştır ve bağımlılık olarak kabul edilmez. Ancak davranışsal yani maddesiz bağımlılıkların hepsinin dürtüsel davranışlardan kaynaklandığı söylenebilir. Davranışsal bağımlılıklarda dürtüselliğin yanında tekrarlayan davranışlar da söz konusudur. Kişi yapmasının doğru olmadığını bildiği halde, karşı koyamadığı bazı davranışları tekrarlar ki buna "kompülsiyon" adı verilir.

Dürtülere uymak ve kompülsiyonları yerine getirmek kişiye haz verir. Dürtülere karşı koymak ve kompülsiyonlara uymamak ise kişiye acı verir. İşte bazen insanlar bu acıdan kaçmak isterler. Aslında acıdan kaçmak da, kişiye bir haz verir. Acının yaşanmamış olması, dolaylı olsa da bir hazdır. İnternet ve bilgisayar bağımlılığı bir anlamda kişinin zorlanma karşısında bir kaçışıdır. Toplumsal ve gerçek yaşamla başa çıkmak yerine kaçmak kişiye haz verir. Öte yandan sanal dünyanın lideri olmak ise doğrudan bir haz nedenidir.

Bazen haz, yaşamdan önemli olabilir. Kişi yaşamak yerine hazzı seçebilir. Suç işlemek de haz verebilir. Bir yasağı delmek de haz verebilir. Hazzın ise bir bedeli vardır. Kişi bu bedeli ödediği sürece hazla yaşayabileceğine inanır.

Hazlar "time in" ve "time out" diye ikiye ayrılır. Toplumsal yaşamın kuralları içinde haz yaşanıyorsa buna "time in" denir. "Time out" ise toplumun kabul etmediği hazlardır. Örneğin bütün gününü bilgisayar başında geçiren kişiye kimse sorunlu internet kullanıcısı diye bakmaz. Ama bütün gün evde bilgisayar başında vakit geçiren ve çalışmayan kişi bir sorun olarak görülür.

Sonuç olarak kişi interneti bir haz olarak görür ve mantıksız da olsa bırakmak istemez. Ama son yıllarda yapılan çalışmalar sadece hazzın bağımlılıkta yeterli açıklayıcı mekanizma olmadığını göstermektedir.

Beynimizde hazdan amigdala adı verilen bölüm sorumludur. Prefrontal adı verilen ön beyin bölgesi ise arama davranışından sorumludur. Bağımlılık araştırmalarında amigdala artık haz üretmese bile insanların yine de bu davranışları sürdürdüğü gözlenmiştir. Çünkü prefrontal bölge devreye girmektedir. Kişi hoşlanmasa bile aramaya ve istemeye devam etmektedir.

Bir anlamda "istemek hoşlanmak değil"dir. Bu nedenle bağımlılara ceza bazen çalışmaz. Ceza verseniz bile o davranışı sürdürür. Çünkü cezadan kaçmak haz olsa bile, artık o kişide haz yani hoşlanmak primer olmaktan çıkmış, istemek hâkimiyet kurmuştur. Kişinin davranışını sürdürmesinin mantıklı bir açıklaması yoktur artık!



İnternet ve bilgisayar bağımlılığında diğer bağımlılıklar gibi tutulmayan sözler ön plandadır. Bugün bırakacaktır, bir daha oynamayacaktır, son kez bilgisayara giriyordur, artık derslerine bakacaktır, başka oyun alınmasını istemeyecektir vb. sözler sık duyulur bağımlıların ağzından.

Genelde bağımlılar sürenin farkına varamazlar. İşte "bir dakika daha" sendromu da bu noktada başlar. Bir dakika daha süregelen bir istektir ve bir zincir gibi bir dakikalar eklenerek saatleri bulur ve aşar...

Bağımlıların sık kullandığı söylemler arasında şunlar sayılabilir:

- İstersem bırakırım.

- Zaten daha önce iki ay oynamadım.
- Bir kereden bir şey olmaz.
- Ben kontrol ederim.
- Bu sefer söz...
- Ben anladım...

Bu söylemlere güvenmek mümkün değildir. Ama inanabiliriz. Daha doğrusu birçok bağımlı gerçek anlamda bunları yapabileceğine inanır. Ama sözler bir türlü gerçekleşmez. Bağımlılık düşünce ve isteklerden daha üstün gelir ve sonuçta bağımlının dediği olur.

Aslında internet ve bilgisayar birer aracıdır. Bu aracılarla insanlar oyuna, pornoya, chat'e, kumara, web sörfüne bağımlı hale gelir. Young ve arkadaşları (2000) internet bağımlılığını aşağıdaki kategorilere ayırmıştır:

- Sanal seks bağımlılığı.
- Sanal arkadaşlık bağımlılığı.
- Ağ tutkuları (saplantısal çevrimiçi kumar, çevrimiçi alışveriş).
- Aşırı bilgi yükleme (internette dolaşmak, veri tabanı araştırması).
- Bilgisayar bağımlılığı (özellikle bilgisayar oyunu oynama).

Bu nedenle bağımlı olunan nesnenin çeşidine göre bir değerlendirme yapmak gereklidir. Porno bağımlılığının karakteristikleri ile oyun bağımlılığının karakteristikleri farklılıklar gösterebilir. Bunun sonucu farklı bağımlılıklara farklı müdahale yöntemleri uygulamak da gerekecektir. Bağımlılığın özelliğine ve tipine göre hareket ederken, bağımlının özelliklerini de unutmamak gerekir.

Bağımlılıkta Cinsiyetler Arası Farklar

Erkek kullanıcılar, internet bağımlılığına kadınlardan daha mı yatkın? İnternet bağımlılarının stereotipilerini inceleyen çok az çalışma vardır. İnternet bağımlıları genelde genç erkeklerdir.

Neden erkekler daha çok internet ve bilgisayar meraklısı olmaktadır? Bu sorunun cevabını evrimsel psikolojiden bulabiliriz. Erkekler ilkel çağlardan itibaren mobilize olma ihtiyacındadır. Sürekli mağaralarının dışına çıkmak ve dışarılarda avlanmak zorunluluğu içinde olmuşlardır.

İnternet bir mobilizasyon aracıdır. Yaşam mekânının dışına çıkmak için günümüz dünyasında iyi bir araçtır. İnternet avlanmak için de uygun bir ortam sunar. Avlanmak hem para kazanmak, hem de karşı cinsi elde etmek anlamında kullanılabilir. Erkeklerin daha çok oyun ve seks amaçlı interneti kullandıkları, bunlara bağımlı oldukları gösterilmiştir. Kadın ve erkeklerin internette oynadığı oyunlar da farklıdır.

Kadınlar, internette yakın arkadaşlık veya görünümlerini saklayabilecekleri anonim iletişim biçimlerini tercih etmektedirler. Sanal topluluklar kadınlara ait olma duygusunu kabul edilebilir biçimde paylaşma imkânı sunar. Erkekler daha çok

sanal ortamın sağladığı cinsel fantezileri keşfetmek isterken, kadınlar romantizmi aramaktadır.

Günlük İnternet Kullanımı ve İyi Olmama Hali

İnternette fazla vakit geçiren bireylerin, daha yüksek düzeylerde depresyona girdikleri ve yalnızlık duygusuna kapıldıkları saptanmıştır. Ancak, izleme çalışmalarında, internet kullanımı ile depresyon ve yalnızlık arasındaki bu ilişkinin kaybolduğu görülmüştür.

Dışadönük kişilerde internet kullanımı ile iyi olma hali arasında pozitif bir ilişki varken, içedönük kişilerde bu ilişki tam tersi yöndedir. Günlük internet kullanımı ile depresif belirtiler arasında bir ilişki vardır. Ama yalnızlık duygusu ile günlük internet kullanımı arasında ise hiçbir ilişki bulunamamıştır. Günlük internet kullanımı ile iyi olma hali arasında doğrudan bir ilişki olmadığı söylenebilir. Bir ilişki olsa bile, bu ilişkinin boyutu düşüktür.

Ergenlerin günlük internet kullanımlarını sorunlu olarak tanımlamak uygun değildir. Ama kişilerin bireysel özellikleri internetin uyumsuz bir biçimde kullanılıp kullanmadığını ve buna bağlı olarak iyi olma halinde bir kötüleşme olup olmadığını belirleyen etkendir.

İnternet Bağımlılığının Özellikleri

İnternet bağımlısı olmayan kullanıcılar, bağımlı kullanıcılara göre interneti daha fazla bilgi araştırmak amaçlı kullanmakta, haber, alışveriş ve eğitim sitelerinde zaman harcamaktadırlar.

İnternet bağımlısı olan kullanıcılar ise, film-müzik siteleri, oyun siteleri, sohbet odaları, pornografik siteler, topluluk siteleri vb. sitelerde daha çok zaman harcamaktadır. Sohbet, oyun gibi bağımlılık yapan etkenlerin filtrelenmesi yani erişiminin engellenmesi durumunda internet kullanıcılarının, interneti bilgi ve haber amaçlı kullanmaya yöneldikleri, daha az süre kullandıkları gözlemlenmiştir (Günüç ve Kayri, 2008).

İnternet aracılığıyla yapılan sohbetler iletişim amaçlı olabileceği gibi tamamen sıkıntı giderme, boş zamanı doldurma, arkadaş edinme vb. nedenlerle yapılabilmektedir. Çalışmalarda internet bağımlılığı ile internet üzerinden yapılan sohbet arasında önemli bir ilişki olduğu belirtilmekte ve bağımlılığa yol açtığı düşünülmektedir.

Araştırmalarda, elektronik posta (e-posta) kullanımı ile internet bağımlılığı arasında ters bir ilişki saptanmıştır. Yani bireylerin elektronik posta kullanımları arttıkça, bireylerde internet bağımlılığı riskinin azaldığı gözlenmiştir. Elektronik postaların bağımlılığa yol açmamasındaki en büyük nedenler arasında, elektronik postaların bir iletişim aracı olması, zaman alıcı bir unsur taşımaması gibi etkenler gösterilebilir.

Sosyal becerileri konusunda kendini yetersiz hisseden, yüz yüze ilişkilerde güçlük yaşayan, fiziksel görünüşünden hoşnut olmayan, kişilerarası ilişkilerde kendine güvenmeyen insanlar kurdukları elektronik iletişimlerle kendilerini daha rahat

hissedebilmekte, bu türdeki ilişkileri, gerçek ilişki ve iletişime tercih edebilmektedir.

Özellikle ergenlik döneminde çekingen ve kendine güvensiz gençler için sanal ortam, kişiliklerini tanıma ve uygun davranış biçimlerini test ederek öğrenme imkânı sağlayabilir. Farklı kültürleri tanıma imkânı sunabilir. Dünyanın değişik ülkelerinde yaşayan ve ortak hobi, ilgi alanı olan kişilerin birbirleriyle ilişki kurmalarını sağlayarak kişinin çevresini genişletebilir.

İnternetin yanlış kullanımı, internet bağımlılığına yol açabileceği gibi, seks, kumar, alışveriş vb. internet haricindeki diğer davranış bağımlılıklarını besleyici bir rol üstlenerek ikinci bir risk oluşturmaktadır. Çünkü bireyde bulunan seks, kumar ve alışveriş gibi bağımlılıklar, internetin sunduğu daha rahat erişim olanağıyla daha kolay ve hızlı gelişebilecektir. İnternetin kumar, sohbet, oyun ve pornografik amaçlı kullanımının internet bağımlılığının oluşmasında veya bağımlılığın gelişmesinde önemli bir rolü olduğu belirtilmektedir.

En Uzun Nehir: İnkâr

İnternet bağımlılığı örüntüsüne sahip, ancak bu davranışın onun kontrolü dışında gerçekleştiğini kabul etmeyen birinin ayırıcı özeliği, inkârdır. İnkâr, kişinin bir davranışı, yaşamında belirgin olumsuz sonuçlar doğurmasına rağmen, gerçekleştirmesini sağlayan bir savunma mekanizmasıdır. Kendimizi olumsuz duygular hissetmekten veya bu duyguları görmekten korumanın bir yoludur.

Kumar bağımlılığında, kişi eşi tarafından birikimlerinin heba edilmesinin, çalıştığı işin kaybedilmesinin ve kredi kurumlarının baskılarının tolere edilemeyeceği hakkında tekrar tekrar uyarılır. Buna rağmen, kumar bağımlısı kişi hâlâ kumarla ilgili sorunu olduğunu inkâr edecek ve hareketlerinin tamamen kendi kontrolü altında olduğuna inanacaktır. İnkâr kişinin gerçeği çarpıtmasına imkân tanıyan çok güçlü bir savunma mekanizmasıdır; kişinin yaşamında yıkıcı sonuçlar doğurabilir. Aynı davranışı sürdürürken davranışın neden olduğu olumsuz sonuçları görmezden gelme yeteneği inkârın ayırıcı özelliğidir.

İnkâr farklı ağırlıklarda da olsa tüm bağımlılıklarda vardır. Bağımlılık sürecinin gelişmesinde gereklidir. Öyle olmasaydı, bağımlılık yaratan davranışı sürdüremezdik. İnkâr sayesinde, davranışımızın olumsuz sonuçlarını göz ardı edilemeyecek ölçüde baskın olana kadar kavrayamayız.

Bu durum bazen "dibe vurmak" şeklinde kavramsallaştırılır. İnsanlar, sayısız kişisel felakete rağmen, olumsuz sonuçlarını kavramaksızın, bir davranışı gerçekleştirmeye devam eder. Sıklıkla, kişi durumun onun kontrolünden çıktığına kanaat getirene kadar yardım aramaz. Bu, genelde durumun neden olduğu olumsuz sonuçların inkâr edilemeyecek kadar büyüdüğü bir süreçtir ve inkâr mekanizması artık işleyemez. Bu sürecin aceleye getirilmemesi gerekir. Herkes bağımlılıkla nasıl ve ne zaman mücadele edeceğini kendi keşfetmelidir. Bu, tabii ki, bu sorunu muhtemelen çok daha önce fark eden aile ve arkadaşlar için moral bozucu olabilir.

İlk geldiğinde on dokuz yaşındaydı. İnternetle bir sorunu olmadığını düşünüyordu ama bilgisayarın başından hiç kalkmadığı için üniversitede iki yıldır hazırlığı geçememişti. Zaten devamsızlıktan da kalmıştı. Ona göre sorun babasıyla

yaşadığı tartışmalardı. Bu nedenle başka şehirde okumaya karar vermişti ve gerçekten de üniversite sınavını kazandı. Ailesi göndermek istemedi ama o kendisi için çok iyi olacağını iddia ediyordu ve onları ikna edip gitti. Israrla bir ev açtırdı. Yeni şehirde okula bir ay devam etti, daha sonra iki yıl boyunca evde bilgisayarla geçti hayatı. Okuldan atıldı ve İstanbul'a döndü. Ona göre internet ve bilgisayarla sorunu yoktu, oradayken babası iki üç ayda bir o şehre gelmeseydi, o okulu halledecekti, ama!.. İstanbul'da eve kapandı, yine üniversiteyi kazandı. Bir yıl hiç gitmedi okula. Hep internet başındaydı ama sorun bu değildi. Sorun babasının akşam eve geldiğinde eğer o odasındaysa ofl amasıydı! Sonraki yıl bilgisayarı bozuldu, parası olmadığı için bir aydan fazla tamir ettiremedi. O sıra taşındılar. ADSL bağlanamadı. Bu süre içerisinde sıkıntıdan okula gitmeye başladı. Şimdi bilgisayara giriyor ama oyun oynamamaya çalışıyor. Sınıfını geçti. İnternetle sorunu olduğunu hâlâ kabul etmiyor...

Bağımlılığın Şiddetini Artıran Etkenler

Bir kişinin internet tutkusu sağlıklı da olabilir, patolojik de veya her ikisi arasında da. Bir kişinin bu yelpazede nereye denk düştüğü birçok etkene bağlıdır. Kişinin internet aktivitelerine bağlılığının sağlıklı mı sağlıksız mı olduğunu açıklayabilecek sekiz faktör sayılabilir.

Aktivitenin Hitap Ettiği İhtiyaçların Çeşitleri ve Miktarı

İhtiyaçlar fizyolojik, kişisel, kişilerarası ve ruhsal olabilir. İnternet ne kadar çok ihtiyaca hitap ediyorsa, kişi üzerinde o kadar etkili olur.

İnternet Aktivitesinin Türü

İnternet kullanımı çok çeşitli olabilir. Bazı aktiviteler (oyun, yazılım oluşturma, literatür tarama gibi) sosyal değildir. Bazı sosyal aktiviteler oyun veya rekabet ortamlarıyla oluşturulmuştur; bazıları ise tamamıyla sosyallikten ibarettir. Bazı ortamlar senkronik iletişime sahipken, bazıları değildir (sohbet ile e-postayı karşılaştırın) veya bazıları sadece yazılı iletişim iken, bazıları görüntülü/sesli iletişim sağlar.

Farklı internet aktiviteleri insanların farklı ihtiyaçlarına hitap eder. Birçok özelliği aynı anda sağlayan internet ortamları birçok ihtiyaca birden hitap edeceği için daha ilgi çekici olabilir. Örneğin, hem oyun hem sosyalleşme, hem sohbet hem e-posta, hem yazılı hem görüntülü iletişim sağlayan siteler daha cezbedicidir.

İhtiyaçların Farkında Olma

Bir kişi güdülerini ne kadar anlarsa, bu güdüler zorlayıcı internet kullanımına yol açan bilinçdışı süreçler olma güçlerini o kadar kaybederler. Siberâlemde bastırılmış ihtiyaçları ve dilekleri açığa çıkarmak, sonsuza dek tekrarlanması gereken katartik bir aktivitedir.

Altta yatan ihtiyaçları açığa çıkarmak demek, bilinçli bir şekilde bu ihtiyaçların neleri kapsadığını anlayarak, onlarla bağlantılı çatışmaları ve yoksunlukları çözmek demektir. Her ne kadar açık inkâr, kişinin ihtiyaçlarını anlamadığını ve bağımlılık

geliştirdiğini gösterse de, kişinin zihninin siberuzayla ne kadar meşgul olduğunu fark etmesi tedaviye giden yolun ilk adımı olabilir.

Deneyim ve Dahil Olma Aşaması

Yeni kullanıcılar, internetin sunduğu fırsatlarla büyülenebilirler. İnternetin yeniliği/farklılığı azaldıkça ve kişinin gerçek hayatında yerine getirmesi gereken görevler onu çağırdıkça, "bağımlılık aşaması" giderek azalır.

Karşılanmamış ihtiyaçlar ve ortaya çıkan hayal kırıklığı, kişinin gerçek hayata dönmesini sağlar. Mevsimsel internet kullanıcıları insanları duygusal ve bağımlılık yaratıcı durumlara düşüren/sürükleyen gizli tehlikelerin farkına varırlar. Bu farkındalık, onların bu tuzaklardan uzak durmalarına yardımcı olur.

Gündelik Hayatla İnternetin Bütünleşmesi ve Denge Kurulması

İdeal koşullarda, çevrimiçi faaliyetlere ve arkadaşlara ayrılan vakitle çevrimdışı aktivitelere, arkadaşlara ve aileye ayrılan vakit dengelenmelidir. Bu iki dünya, çevrimiçi aktivitelerin gerçek hayata aktarıldığı, çevrimiçi arkadaşlarla yüz yüze görüşüldüğü, çevrimiçi hayatın gerçek hayattaki aile ve arkadaşlarla konuşulduğu ve gerçek hayattaki arkadaşlarla internette görüşüldüğü tek bir dünyaya dönüştürülür. Patolojik internet kullanımı çoğunlukla
çevrimiçi hayatın gerçek hayattan tamamen izole edildiği durumlarda ortaya çıkar.

Yoksunluğun Derecesi

Kişinin ihtiyacı ne kadar inkâr ediliyor veya görmezden geliniyorsa, fırsat bulduğu her an ve her yerde bu ihtiyacı giderme isteği artar. Siberuzay çok çeşitli ve kolayca ulaşılabilen bir ortamda olduğu için, bu tür açlıklara hitap eden bir amaç haline gelebilir. Özellikle kişinin yoksunluğunun kaynağı gündelik hayatıysa...

Bağımlılık Nasıl Gelişiyor?

Bağımlılık sinsice yaklaşır. Her adımda "ben bağımlı olmam" sayıklamalarıyla, bağımlılığa koşar insanlar...

Sorunlu İnternet Kullanımının Bireysel Gelişim Süreci

Sorunlu internet kullanımını anlamada psikolojideki bilişsel davranışçı model yeni yöntemler sunmaktadır. Bilişsel davranışçı model, sorunlu internet kullanımının sorunlu düşüncelerden ve bu bilişlerle ilişkili uyumsuz yanıtı pekiştiren davranışlardan kaynaklandığını ileri sürer (Davis, 2001).

Sorunlu internet kullanımının temel belirtileri genellikle duygusal veya davranışsal olarak tanımlanmış olsa da, düşünce biçiminden kaynaklanan belirtilerinin sıklıkla bu duygusal ve davranışsal belirtilerden önce ortaya çıktığı, hatta sıklıkla bu belirtilere neden olduğu iddia edilebilir.

Biraz Teorik Bilgi...

Mantık açısından, neden olan faktör (N), belirtilerin (B) ortaya çıkması için gereklidir. Belirtilerin oluşması için nedenlere gerek vardır. Ama her nedensel faktör belirtilere yol açmaz. Arada katkı sağlayan faktörler de vardır. Bunlar belirtilerin oluşması için neden kadar etkili değildir ama belirtilerin ortaya çıkmasını kolaylaştırır. Belirtiler de sorunu oluşturur.

Örneğin uykusuzluk, halsizlik belirtisi için nedensel bir faktördür. Eğer kişi alkol aldıysa, bu halsizliğin daha da artmasına neden olacağı için, alkol burada katkıda bulunan faktör olarak yer alır.

Belli belirtilerin ortaya çıkmasına neden olan nedensellik sürecinde, bazı belirtiler bu sürecin sonundayken (yakınsak), bazıları ise bu sürecin başındadır (ıraksak). Bir örnek olarak huzursuzluk duygusunu ele alalım. Huzursuzluk duyma sırasında kalp atımında hızlanma, terleme, ağız kuruluğu gibi belirtiler görülebilir. Burada yakınsak nedenler bir stres, tehlike veya bir sorundur. Iraksak nedenler arasında ise yetersiz uyku, açlık olabilir.

Iraksak nedenler, aslında belirtilerin gelişimine katkıda bulunsa da nedensellik açısından ayrı gibi görünür. Yani, uykusuzluk, huzursuzluk gelişimi için ıraksak bir neden olabilir. Belirtilerin gelişimine katkısı olsa da, ne belirtilerin ortaya çıkmasına neden olacak kadar yeterlidir, ne de nedensel açıdan belirtilerin ortaya çıkmasıyla yakından ilişkilidir. Bunun tam tersini düşünürsek, stres içeren bir durum huzursuzluk belirtilerinin ortaya çıkması için yakın ve yeterli bir nedendir. Huzursuzluğun fiziksel belirtilerini de alevlendirebilir ve kendi başına huzursuzluğa neden olabilir.

Çarpıtılmış düşünce biçimi ve düşünce süreçleri sorunlu internet kullanımı belirtilerinin ortaya çıkmasında yakınsak bir neden olabilir (Davis, 2001).

Sorunlu İnternet Kullanımı Nasıl Gelişiyor?

Sorunlu internet kullanımına ilişkin süreç tabloda özetlenmiştir (Davis, 2001).

Psikopatoloji

Sorunlu internet kullanımının "bilişsel-davranışçı modeli"nde, altta yatan psikopatolojik yatkınlıktır. Birçok çalışmada, aşırı internet kullanımı ile depresyon, sosyal anksiyete ve madde bağımlılığı gibi psikopatolojik vakalar arasında bir ilişki tanımlanmıştır.

İnternet bağımlılığının bilişsel davranışçı modeli, psikopatolojik durumun internet bağımlılığı için gerekli ve ıraksak bir neden olduğunu öne sürer. Yani, psikopatolojik durum, sorunlu internet kullanım belirtilerinin ortaya çıkması için gereklidir. Ancak şu da belirtilmelidir ki, altta yatan psikopatolojik yatkınlık, kendi başına internet bağımlılığının oluşmasına neden olmaz. Altta yatan psikopatolojik yatkınlığın kalkması internet bağımlılığının gelişimini engeller gibi görünebilir. Eğer bir birey depresyondaysa ve internet bağımlılığı belirtileri de varsa, tedavinin bağımlılık yerine depresyona odaklanması gerekmez mi? Yanıt "hayır"dır. Psikopatolojik yatkınlık, kişiyi sadece sorunlu internet kullanımına eğilimli hale getirir.

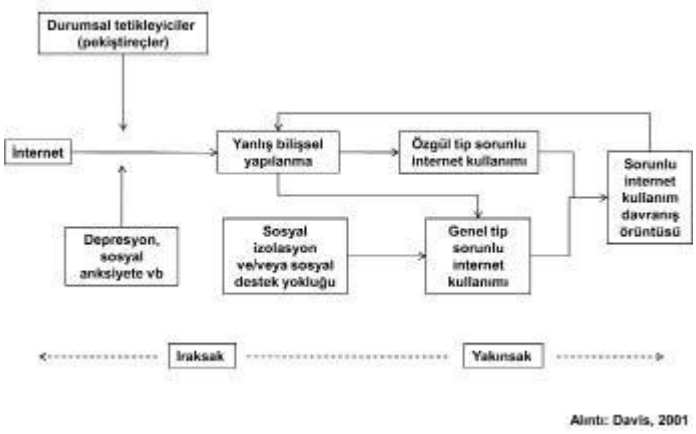
Durumsal Tetikleyiciler (Pekiştireçler)

Kişinin internette yeni bir teknolojiyle (veya şeyle) tanışması önemlidir. Bu internette pornografiyi ilk keşfettiği zaman, ilk kez bir açık artırma sitesiyle karşılaştığı zaman, internette hisse alım satımı yapılabildiğini keşfettiği zaman veya sohbet odasına ilk girdiği zaman olabilir.

Bunlara maruz kalmak internet bağımlılığının ıraksak ve gerekli nedenleri arasında sayılabilir. Bu nedenler kendi başına belirtileri çoğaltmaz, ancak katkıda bulunur, bu olay sorunlu internet kullanımının gelişimsel boyutunda bir katkı görevi görür.

Bu bir pekiştirme sürecidir. Birey internetin yeni bir özelliğini denerken birbiri ardına gelen yanıtlar bu süreci pekiştirir. Eğer alınan yanıt olumlu ise, bu bireyin davranışının pekiştiği anlamına gelir. Birey ilk seferdeki olumlu duyguyu tekrar almak için, aynı aktiviteyi tekrar tekrar yapmaya koşullanır. Buna "edimsel koşullanma" denir.

Bu edimsel koşullanma, birey benzer bir fizyolojik tepkiye ulaşmak için yeni teknolojiler arayana kadar devam eder. Normal koşullanma sürecinde, ilişkisel bir yer değiştirme meydana gelir ve koşullanmış bir uyaranla ilişkilenen her uyaran, ikincil pekiştirmeye elverişlidir. Açıklamak gerekirse, internete bağlanan bilgisayarın sesi veya klavyenin tuşlarına basarken çıkan ses, hatta internete bağlanılan yerdeki koku bile koşullanılmış bir olumlu tepkiyle sonuçlanabilir. Bu pekiştireçler, sorunlu internet kullanımının gelişimini ve sürdürülmesini kolaylaştırır.



Düşünce Biçimleri ve Süreçleri

İnternet bağımlılığı olan bir birey genelde çarpıtılmış bilişlere sahiptir (biliş: bilgiyi işleme, anlama ve çıkarım yapmayla ilgili düşünce süreci). Bu bilişler, sorunlu internet kullanımıyla ilişkili olan belirtilere neden olabileceğinden, yakınsak nedenler arasında sayılabilir.

Uyumsuz bilişler iki alt kategoride tanımlanabilir: kişinin kendisiyle ilgili görüşleri ve dünyayla ilgili görüşleri. Kişinin kendisiyle ilgili görüşleri tekrarlayıcı bir biliş tarzıyla yönlendirilebilir.

Kişi tekrarlayıcı biçimde, internet kullanımını ve yol açtığı sorunları düşünmeye başlayabilir. Kişinin neden interneti aşırı kullandığını anlamaya çalışmasıyla ilgili düşünceleri, sorunlu internet kullanımıyla ilgili konuları araştırması ve arkadaşlarıyla aşırı internet kullanımıyla ilgili konuşması bu kapsamda değerlendirilebilir. Bu tip tekrarlayıcı düşünceler, çözüme yönelik adım atmak gibi davranışları engelleyerek psikopatolojik durumun devamına veya kötüye gitmesine neden olabilir. Dahası, kişinin sürekli bunları düşünmesi de, kişinin internetle ilgili anılarını hatırlamasına neden olarak internet bağımlılığı döngüsünün devamına yol açar.

Kişinin kendisiyle ilgili diğer bilişsel çarpıtmalar arasında kendinden emin olamamak, kendine güven duygusunda düşüklük ve kendine yönelik olumsuz değerlendirme sayılabilir. Kişi kendine dair olumsuz bir değerlendirmeye sahiptir ve zararsız bir araç olan interneti daha olumlu tepkiler almak için kullanır. Kişinin kendisiyle ilgili bilişleri "ben sadece internette iyiyim", "internet dışında değersizken, sanal ortamda değerli bir insanım" ve "internet dışında başarısızım" gibi düşünceleri kapsar.

Dünyayla ilgili bilişsel çarpıtmalar, belirli olayları genellemeyi içerir. Diğer bir deyişle, birey, "internet bana saygı duyulan tek yer", "beni sanal ortamın dışında kimse sevmiyor", "internet tek arkadaşım" veya "internet dışında insanlar bana kötü davranıyor" diye düşünebilir.

Bu hep veya hiç düşünme biçimi bireyin internet bağımlılığının kötüye gitmesine neden olan bir bilişsel çarpıtma diye düşünülebilir. Bu çarpıtmalar, internetle ilgili bir uyaran ortaya çıktığında otomatik olarak akla gelir. Bu yüzden, bir sohbet odasına girer girmez, birey otomatik olarak (ve istemeden) bu bilişleri yaşamaya

başlar. Bunun gibi uyumsuz düşüncelerin sonucu ise genel veya özel sorunlu internet kullanımıdır.

Özgül Tip Sorunlu İnternet Kullanımı

Özgül tip sorunlu internet kullanımı, internetin belirli özelliklerinin aşırı veya kötüye kullanımıdır. Bunlar açık artırma siteleri, pornografi, çevrimiçi hisse servisler ve diğerleri olabilir. Özgül tip sorunlu internet kullanımının daha önce var olan bir psikopatolojik durumun çevrimiçi eylemle bir araya gelmesinin sonucu olduğu varsayılmaktadır. Bu yüzden, aksi durumda patolojik kumar oynayan biri olacakken, internette kumar oynandığını keşfetmesiyle özel tip sorunlu internet kullanımının belirtilerini gösterebilir.

Buna benzer bir senaryo da, pornografi sitelerini kullanan bireyler için geçerli olabilir. Birey internetin bu yönünü keşfedince, aşırı internet kullanmaya başlar. Bu da özgül tip sorunlu internet kullanımı diye nitelenmelidir. Birçok çalışma çevrimiçi zorlayıcı cinsel dürtülerin sorunlu internet kullanımının gelişmesinin temel öncüllerinden olduğunu göstermiştir. Bu pornografinin uyaran-yanıt durumu oluşturması anlamında bilişsel davranışçı modeli desteklemektedir.

İnternet kullanıcıları, internette pornografi içeren siteleri hemen bulurlar ve bunu bir pekiştireç olarak kullanırlar. Bu davranışsal ilişki güçlenir ve belirgin uyaranlara olan ihtiyaç artar. Sonuç olarak kişi özgül tip sorunlu internet kullanımı belirtileri göstermeye başlar. Ancak, şunu da belirtmekte fayda var ki, her kumar oynayan veya pornografi düşkünü özgül tip sorunlu internet kullanımı belirtisi göstermez.

Genel Tip Sorunlu İnternet Kullanımı

İnterneti her işleviyle birlikte kullananlar ise daha farklıdır. Genel tip sorunlu internet kullanımına yol açan temel unsur bireyin sosyal bağlamıyla ilişkilidir. Daha ayrıntılı ifade etmek gerekirse, aile ya da arkadaşlar, alınan sosyal desteğin yokluğu ve/veya sosyal izolasyon genel tip sorunlu internet kullanımına yol açar.

Genel tip sorunlu internet kullanımı internette hiçbir amaç olmadan veya sohbet odalarında aşırı zaman geçirmeyi içerir. Bu bireyler e-postalarını sürekli kontrol ederler veya tüm günlerini ilan panolarına cevap vererek geçirirler.

Oyalanma genel tip sorunlu internet kullanımının gelişmesinde veya sürdürülmesinde çok önemli bir rol oynar. Genel tip sorunlu internet kullanımı uygulanan insanlar sorumluluklarından kaçınmak için yine interneti kullanırlar. Boşa giden bu zaman, sorumluluklar yerine getirilmedikçe ve baskılar arttıkça, günlük yaşamlarında ciddi sorunlara yol açar.

Genel tip sorunlu internet kullanımı olan bireylerin patolojik durumları oldukça sorunludur ve internetin yokluğunda var olmak bile istemezler. Muhtemelen bağımlık öncesinde çeşitli psikopatolojik, hatalı düşünce biçimlerine sahiptirler ve sosyal açıdan içedönüktürler. Ancak endişelerini ifade etme yolu bulamamışlardır. İnternet sosyal bağlamda üstlendiği rolle onlar için, akla gelebilecek en uç seviyelerde iletişim aracı haline gelir ve kişinin dış dünyaya açılan penceresi olur.

Genel tip sorunlu internet kullanımı toplumsal açıdan büyük bir tehlike oluşturabilir. Aslında, internet olmasaydı, bu insanlar bu tip bir davranış

sergilemeyeceklerdi. Bu durumda, önceden var olan psikopatolojik sorunlarının, diğer sorunlu davranışlara yol açacağı söylenebilir. Ancak internet bu kişiler için bir stres faktörü haline gelir ve var olan durumlarını kötüleştirebilir.

Sorunlu İnternet Kullanımı Belirtileri

Sorunlu internet kullanımı belirtileri, daha önceki çalışmalarda ortaya konan belirtilere benzese de (Young, 1996), bilişsel-davranışçı modelde vurgu bilişsel belirtilerdedir. Bunlar, internetle ilgili takıntılı düşünceler, azalmış dürtü kontrolü, internet kullanımından vazgeçememe ve en önemlisi kişinin internetin tek arkadaşı olduğuna inanmasıdır. Kişi internetin kendisiyle ve dünyayla ilgili kendini en iyi hissettiği tek yer olduğunu düşünür.

Diğer sorunlu internet kullanımı belirtileri arasında kişinin çevrimdışıyken bile interneti düşünmesi, çevrimiçi olma zamanını beklemesi ve internetle ilgili harcamalara çok para ayırması sayılabilir. Sorunlu internet kullanımı olan birey, ona sorunlu internet kullanımı başlamadan önce keyif veren aktivitelerde daha az zaman harcamaya başlar. Bunlar artık ona eğlenceli gelmemektedir.

Diğer bir zorluk ise, kişinin çevrimiçi arkadaşlarını tercih etmesi ve kendini gerçek arkadaşlarından soyutlamaya başlamasıyla ortaya çıkar. Bu sorunlu davranış, kişiyi sosyal açıdan yalnız bırakarak, internet bağımlılığı döngüsüne ekleme yapar. Sonuçta kişi çevrimiçi geçirdiği zamanla ilgili suçluluk duymaya başlar. Sıklıkla, arkadaşlarına internette geçirdikleri vakitle ilgili yalanlar söyler ve internette geçirdikleri vakti sır olarak saklar.

Kişi yaptığı şeyin sosyal açıdan kabul edilemez olduğunu bilse de, bunu durduramaz. Bu da kendilik değerinin azalmasına ve sorunlu internet kullanımı belirtilerinin artmasına neden olur.

Özet

Psikopatolojik etkenler sorunlu internet kullanımının gelişimine hız verir. Yeni bir şeyler bulma heyecanı ve diğer pekiştireçler, internet kullanımını artırır. Bilişler ise hem sorunlu internet kullanımı gelişiminde, hem de devamlılığının sürmesinde rol oynar. Bilişsel çarpıtmalardan ve pekiştireçlerden oluşan bir kısırdöngü sorunlu internet kullanımı belirtilerini ve zamanla internetle ilişkili olumsuz sonuçları artırır.

Günlük Kullanımdan Sorunlu Kullanıma Geçiş

Sorunlu internet kullanımı düşünce yapısından ve davranış örüntülerinden kaynaklanır; bu düşünceler çeşitli davranışların derinleşmesinde veya uyumsuz davranışların kalıcı hale gelmesinde rol oynar.

Bazı görüşlere göre sorunlu internet kullanımı çevrimiçi ortamdaki eylemleri kontrol etmede güçlük olarak nitelenir ve genellikle aşağıdaki beş özellikle tanımlanır:

1. Kişi internet kullanımını sonlandırmaya niyetlense de, buna devam eder.
2. İnternet kullanımı kişinin düşünce ve davranışlarını yönetir.

3. İnternet kullanımı imkânsız hale geldiğinde kişi hoş olmayan duygular hisseder.

4. İnterneti olumsuz duygulardan kaçmak için kullanır.

5. İnternet kullanımı kişinin başkaları veya kendisiyle çatışmasına neden olur.

Hem günlük internet kullanımı, hem de sorunlu internet kullanımı kişilerin sosyal bağlamlarıyla ilişkilidir. Yani aile ve arkadaşlardan sosyal destek görememe ve/veya arkadaşları tarafından sosyal açıdan tecrit edilme kişinin günlük kullanımdan sorunlu internet kullanımına geçmesine yol açar, çünkü internette bulunan sosyal ilişkiler ve pekiştirme kişinin sanal sosyal yaşamında kalma ihtiyacının artmasına neden olur.

Ergen, interneti sorunlu bir biçimde kullanmaya başladığında, günlük yaşamdaki sosyal ilişkileri sürdürecek zaman ve enerji bulamayacaktır, bu da onun yalnızlık, depresif ruh hali ve düşük benlik algısı yaşama riskini artıracaktır.

İnternet Nasıl Bağımlı Yapıyor?

Son yıllarda, internetin ve özellikle sanal iletişimin ergenlerin yaşamı üzerindeki etkisi önemli tartışmalara yol açmıştır. Araştırmalarda internetin ergenlerin günlük yaşamları etkisi konusunda çelişkili sonuçlara ulaşılmıştır.

İnternetin kendisini ve içeriğini incelemenin yanında, internet kullanıcılarının gereksinimlerini ve internetin bu gereksinimleri nasıl karşıladığını bilmek de gereklidir.

Bireyin internet bağımlısı olmasında birtakım doğrudan ve dolaylı nedenlerden söz etmek mümkündür. İnterneti kullanım amacı ve interneti kullanım süresinden kaynaklanan nedenler internet bağımlılığında doğrudan etkiler olarak gösterilebilir.

Bireyin psikolojik ve sosyolojik etkenler nedeniyle internete yönelmesi internet bağımlılığında dolaylı nedenler olarak ele alınabilir.

İnternet bağımlılığının nedenleri üstünde durmak gerekirse, aşağıdaki etkenleri ele almak yararlı olacaktır.

Bir "İlaç" Olarak İnternet

Bağımlı kişiler için, internette elde ettikleri başarı ne kadar yanıltıcı veya anlık olsa da, "bir çeşit başarma" anlamına gelir. Bağımlıklarından elde ettikleri zihinsel haz yüzünden, o davranışları daha sık gerçekleştirmeye başlarlar. Örneğin, bir alkolik hayatındaki stresin daha yoğun olduğu zamanlar daha çok içki içer veya aşırı yemek yeme sorunu olan biri gergin olduğu zamanlar daha çok yer.

Her iki durumda da, dürtüsel davranış altta yatan duygusal gerginliği azaltmaya yarar ve bu gelecekte aynı davranışı sürdürmesi için ödül yerine geçer. Buna benzer olarak, internet bağımlılarının zihinsel gerginliklerinden ve hayatlarındaki çalkantıdan kurtulmak için bilgisayara yöneldikleri iddia edilir.

İnternet bizim düşündüğümüz kadar ikiyüzlü değildir, kişinin ruh halini değiştirme kapasitesi vardır. İnternet bağımlılarının önemli bir kısmı, interneti "ruh

hallerini değiştirmek ve kaçmak" için kullanırlar. Böyle durumlarda, bu kişilerin bilgisayarı bir araç gibi değil, hayatlarındaki sorunlarla baş edebilmek için psikolojik bir kaçış gibi kullandıkları söylenebilir. Bir anlamda tedavi olmak için ilaç niyetine interneti kullanırlar. Bağımlılık, bağımlı için işlevsel bir amaca hizmet ettiğinden, bu yakınlık ciddi boyutlara ulaşabilir.

İnternet bağımlılarının, birçok şeyden kaçmak için internet kullandıkları bilinmektedir. Çoğu hayatlarında yüzleşmek istemedikleri bazı şeylerden kaçar. Ama kişi kaçtığını inkâr eder. Şanslı olanlar bir süre sonra kaçtıklarını fark ederler. Şanslı diyorum, çünkü bir şeylerden kaçtıklarının farkına varanlar ve bunu yenmek isteyenler zaman içinde düzelirler, yaşam kaliteleri de yükselir. Bunlara örnekler aşağıda verilmiştir:

1. Yalnızlık
2. Evlilikten duyulan memnuniyetsizlik
3. İş stresi
4. Sıkıntı ve kaygı
5. Depresyon
6. Finansal sorunlar
7. Fiziksel görünümle ilgili güvensizlik
8. Diğer bağımlılıklardan iyileşme dönemindeki sıkıntılar
9. Sınırlı sosyal yaşam

Kaygı sorunları veya bazı fobiler bireyleri internet ve bilgisayar başına tam anlamıyla hapsetmektedir. Bu korku ve kaygılarla yüzleşmekten kaçınmak için bilgisayar bir araç olabilmektedir. Sosyal fobisi olan bir birey için toplumsal ortamlardan kaçmanın ama yine de sosyal kalabilmenin yolu bilgisayar ve internet olabilmektedir.

Sürekli sıkıntı, kaygı ve heyecan yaşayan bireyler için bilgisayar veya internet birer dikkat çelici görevi üstlenebilmektedir. Dikkatlerinin başka bir odağa yoğunlaşması, bireyin içsel sorunlarını yaşamasını veya en azından şiddetini azaltabilmektedir. Böyle bir durumda internetin başından kalkmak hastalıkla yüzleşmek olduğu için, kişi gönüllü olarak ekran başına hapsolmaktadır.

İnternet ve bilgisayar stresle başa çıkma yoludur. Aynı televizyonda zap yapar gibi, web sörfü yapmak, mesajlarına veya Facebook duvarına bakmak stresi azaltır.

Yirmi iki yaşındaydı ilk karşılaştığımızda. Genelde evde ve bilgisayar başındaydı. Dışarı çok az çıkıyordu. Tercihinin bu olduğunu söylüyordu. Herkesin bir yaşam tercihi olduğunu söylüyor, kendisinin bu tercihine de saygı gösterilmesini bekliyordu. Annesinin zoruyla gelmişti ve herhangi bir yardım istemiyordu.

Bir yıl sonra üniversiteyi kazandı. Aslında ailesinin zoruyla sınava girmişti. Ama üniversiteye başlayınca okulu sevmişti. Ancak bu sefer okula gitmemeye başlamıştı. Ailesi bundan rahatsız olduğu için tekrar benimle görüşmesini istemişti.

Bu görüşmede sorunun internet aşkından başka bir şeyler olduğu da ortaya çıktı. Evet, internet onun aşkıydı ama okula da gitmek istiyordu. Hiç olmazsa sınavlara girmeyi istiyordu! Ancak evden çıktığı zaman sıkıntı duyuyor, ateş basıyor, hafif çarpıntısı oluyordu. Ev dışında kendisini rahat hissetmiyordu.

Buna "agorafobi" adını veriyoruz. Görüşmelerimizde bunun aslında kendisinde yıllardır var olduğunu fark ettik. Ancak o bunun adını hep "internet aşkı" olarak koymuştu. Şimdi daha rahat. En azından gerekli olduğu zaman işi internete vurmuyor, sokağa rahatça çıkıyor. Keşke daha önce farkına varabilseydi veya kendine itiraf edebilseydi...

- Kim olmak istiyorsanız o olabilirsiniz (anonimite).
- Bir grubun parçası olabilir ve "gerçek hayat"ta olamayacak bir rolü üstlenebilirsiniz.
- Diğer oyuncularla sosyal iletişiminiz oldukça ödüllendiricidir (iletişim artar).
- Gerçek dünyada olmayacak ilişkiler kurabilirsiniz.
- Göz kontağı kurmanıza gerek yoktur.
- Depresyon ile internet bağımlılığı arasında güçlü bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Depresyon, internet bağımlılığında hem bir neden hem bir sonuç olarak düşünülebilir.

Dört yıldır üniversitedeydi ve halen hazırlık okuyordu. Yıllarını bilgisayara vermişti ama bilgisayar ona pek bir şey vermemiş, okul yıllarından çalmıştı. Bu yıllar içinde oynadığı oyunlar ona gerçek dünyada bir şeyler kazandıramamıştı.

Programlar yapmış, "server"lar kurmuş ama hiçbiri tutmamıştı. Sanal âlemden bu âleme dönüş zorunlu hale geldiği için iki aydır interneti bırakmıştı. Korkusu yeniden başlamaktı. Çünkü daha önce üç ay bırakmış ama birden tekrar eski günlerine dönmüştü. Tabii eski haline dönmeyeceğini zannediyordu ama...

Sık yapılan hataları konuştuk, bazı önlemler aldık ve bir süre birlikte yürümeye karar verdik. Bir ay sonra görüştüğümüzde depresyon ortaya çıktı. İlk görüştüğümüzde izleri varmış ama biz fark etmemişiz!

Hemen tedaviye başladık. Bilgisayarı bırakıp tekrar oynamaya başladığı dönemde aynı bugünkü gibi depresif belirtiler olduğunu, bunları yenmek için bilgisayara geri döndüğünü, ama o zaman bu belirtileri "depresyon" diye değil, "hayat çok sıkıcı" diye nitelendirdiğini hatırladı.

Şimdi üniversite bitmek üzere, iki üç ayda bir arkadaşının evinde Playstation oynamak dışında bir sorunu yok...

- Depresyon, internet bağımlılığının gelişiminde önemli bir etken olabilir. Başka sosyolojik veya psikolojik etkenler nedeniyle depresyon hali gözlenen birey bu nedenle internete yönelip bağımlı olabilir.

• İnternet bağımlısı bireylerde depresyon hali de saptanmıştır. İnternet bağımlısı olduktan sonra da bağımlılığından dolayı depresyon hali gözlemlenebilmektedir.

• Aynı zamanda bağımlı bireylerin interneti kullanamadığı zamanlarda depresyon halinin gözlemlenmesi de mümkündür. Benzer bir durum madde bağımlılığında da mevcuttur.

Yabancılaşma ve Yalnızlık

Bireyin toplumdan uzaklaşmasını ifade eden "yabancılaşma", internet bağımlılığıyla ilişkili olarak sorunlu davranışların anlaşılması için önemli bir kavramdır. İnternet bağımlılığıyla güçlü bir ilişkisi olduğu düşünülen etkenlerden biri de "yalnızlık"tır. Yalnızlık kavramının yabancılaşma, toplumdan uzaklaşma, can sıkıntısı veya sosyalleşememe gibi kavramlarla da ilişkili olduğu söylenebilir.

Yalnızlık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin, benzer bir şekilde televizyon bağımlılığında da var olduğundan söz edilebilir. Yalnızlık kavramı da depresyon gibi, internet bağımlılığı için hem bir neden hem de bir sonuç olarak düşünülebilir. Yani, bireyi aşırı internet kullanmaya yönelten nedenin toplum içinde yalnız kalmasıyla açıklanabildiği gibi, bireyin aşırı internet kullanımından ötürü zamanla toplumdan uzaklaşarak yalnız kalması şeklinde de düşünülebilir.

Kişilik Özelliği

İnternet her bireyi aynı şekilde etkilemez. Gençlerin amaçları ve internette karşılamak istedikleri ihtiyaçları değişkenlik gösterir. Örneğin, sosyal açıdan dışlanmış ve savunmasız bireyler için gündelik yaşamda sosyal ilişki kurmak görece daha zordur, bu bireylerin sosyal ilişkilerini sanal ortamda kurma ve bu ilişkileri sürdürme çabası, onları kompülsif internet kullanımı için daha da savunmasız hale getirecektir.

Bu "sosyal açıdan yatkınlığa sahip" gençler kimlerdir? Farklı kişilik özelliklerine sahip bireyler interneti de farklı şekillerde kullanmaktadır.

Beş faktör kuramına göre, kişilikle ilgili beş boyut vardır:

1. Açıklık
2. Sorumluluk
3. Dışadönüklük
4. Uyumluluk
5. Duygusal denge

İçedönük ergenler, sosyal açıdan uyumlu değillerdir, sessiz ve çekingen olarak tanımlanabilirler. Duygusal dengesi değişken ergenler sinirli, gergin ve duygusal dalgalanmalar yaşayan bireylerdir. Uyumlu olmayan ergenler ise, karşıt tavırlar içinde, kaba ve dürüst olmayan kişilerdir.

İçedönük, duygusal dengesi değişken ve uyumlu olmayan ergenler kişiler arası alanda daha az başarılıdır. Buna bağlı olarak gündelik yaşamlarında sosyal

kaynakları daha az kullanabilirler. Bu nedenle, bu ergenlerin yalnız kalmayı önlemek için sanal ilişkilere yönelmesi beklenebilir.

Bu kişiler, kendilerini gündelik hayatta sosyal açıdan tecrit edilmiş hissederken, internette önemli bir sosyal yaşama sahip olduklarından, internet üzerindeki kontrollerini kaybedebilirler.

İçedönük, uyumsuz ve duygusal açıdan değişken gençlerde günlük internet kullanımının sorunlu hale gelmesi daha kuvvetli bir ihtimaldir. Yine içedönük, uyumsuz, duygusal açıdan değişken olan ve sorunlu internet kullanan gençlerde yalnızlık duyguları daha kuvvetli bulunmuştur.

Açıklık ve sorumluluk olarak açıklanan kişilik faktörleri ise kişilerin sosyal yaşamlarını daha az belirlediğinden internet kullanımı üstüne diğer kişilik faktörlerine göre daha az etkilidirler. Sorumluluğu yüksek bireyler düzenli, tertipli ve disiplinlidir. Açık bireyler ise meraklı, içgörü sahibi ve kendine has bireyler olarak tanımlanabilir.

Haz Almak!

İnternet pasif değil aktif bir eğlencedir. Değişim kişinin elindedir. Ama televizyon izleyicisi pasif bir eğlence yaşamaktadır. İnternet kullanıcısı verir ve alır. Tıklar ve yönlendirir. Televizyon izleyicisi ne varsa onu izler.

İnternet oyunlarında sürekli bir ödül vardır. Kazandıkça bir "level" atlar kişi. Ödül budur. Beynimiz ödülle çalışır. Alkol de bağımlılığı, beyne verdiği ödülle yapar. Sürekli ödül, beyin için bir "havuç"tur ve beyin bu havucun peşinden hiç düşünmeden koşmaya başlar.

Seçeneğin çok olması ödülü artırır. Dikkat gerektirmiyor olması dikkat eksikliği durumlarında kişi için bulunmaz bir nimettir. O nedenle dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocukların bilgisayar bağımlısı olma oranı yüksektir.

Evrimsel psikolojiye göre, bizler haz sağlayan davranışlar yaptığımızda beynimizde ödül hormonları salgılama eğilimindeyiz. Eski çağlarda haz sağlayan davranışlar üreme başarısı veya sosyal statüyle ilişkiliydi. Yani grup içinde lider olma veya dişiyi kapmayla haz duygusu edinilirdi. O zamanlar insan için tek ödül bunlardı. Ödül üreme davranışını pekiştirir.

Bir ödülü kaybettiğinde insan kendini depresif hissetme halini edinmiştir. İnsan kendisini depresif hissetmemek ve haz almak için yeniden eski davranışına yönelir. Aynı prensip internet bağımlılığına da uygulanabilir ve bireylerin bir süre uzak kaldıktan sonra bilgisayarı tekrar kullanmak için neden mantıkdışı bir dürtü hissettiklerini açıklar.

Başarı ve Hâkimiyet

İnternetin kişilerin başarı ve hâkimiyet ihtiyaçlarını karşılama kapasitesi de vardır. Yazılımların çeşitli teknik özellikleri hakkında uzmanlaşan kullanıcılar için, bilgisayarlar ve ağlar mücadele etme, deney yapma, uzmanlaşma ve başarma aşamalarını içeren bir ödül sağlamaktadır. Başarı ve hâkimiyetle ilgili takıntılı

düşünceler hiç tükenmeyen bir arayış halini aldığında ve altta yatan ihtiyaçlar internet kullanımıyla giderilemediğinde sorunlar ortaya çıkmaya başlar.

Kullanıcıların bilgisayar ve interneti kontrol etme arzuları da burada söz konusudur. Bu kontrol duygusu bir seri komut verme ilişkisi olan insan-bilgisayar ilişkisinde veya kullanıcıların kiminle, ne zaman, nerede iletişim kuracağına ve bu sanal iletişimi nasıl devam ettireceğine yalnızca kendilerinin karar verdiği kişilerarası ilişkilerde de kendini gösterir.

Herkesin öğrenmeye, başarmaya, çevreyi kontrol altına almaya ve bu başarılarıyla özgüvenini artırmaya ihtiyacı vardır. Edimsel koşullanma teorisi, en etkili öğrenmenin, küçük başarıların hemen pekiştirilmesiyle sağlanabileceğini ortaya koyar. Bilgisayarların bu kadar bağımlılık yapmasının nedeni, ödüllendirmenin hızlı ve verimli çalışmasıdır.

Bir sorunla veya bilmediğiniz bir bilgisayar işleviyle karşılaşırsanız, uğraşırsınız, birkaç çözüm yolu denersiniz ve sonunda başarırsınız –bilgisayar sizin için daha önce yapmadığı bir sürpriz yapar. Meydan okuma, deneme, egemenlik ve başarı. Bu, kişiyi daha fazla şey öğrenmeye ve ortaya çıkarmaya sevk eden güdüleyici bir döngüdür.

Başarma ihtiyacı, teknik ve/veya sosyal alanlarda normal ve sağlıklı bir süreçtir. Fakat bazı insanlar, derinlere yerleşmiş başarısızlık, yetersizlik, çaresizlik duygularını telafi etmek veya başarı, hayranlık, sevgi ihtiyacının üstesinden gelmek için güdülenir. Siberuzayda edinilen başarıları takıntı haline getirmek, hiçbir zaman doyurulamayan, sonu gelmeyen bir süreç haline gelebilir.

İnternette uzmanlaşmak demek, bütün bir dünyanın ve sınırsız bilginin parmaklarınızın ucunda olması demektir. Bazıları için bu, bağımlılık yaratıcı, Tanrı gibi her şeyi bilme ve her yerde olma duyguları yaratır. Ancak bu duygunun altında, kişinin sürekli daha fazlasını yapması gerektiğinin farkındalığı yatar.

Farklı Bilinçlilik Hali

"Farklı bilinçlilik hali" kavramı, açık kişilikler ve sanal kişilikler oluşturma kavramına benzer. İnsanların bilinçlilik hallerini değiştirmeye ve gerçekliği farklı açılardan yaşantılamaya ihtiyacı vardır; sanal ortam bu ihtiyacı karşılamak için yeni ve önemli bir alan yaratabilir. Sanal kişilikler, kişiliğin farklı yönlerini ortaya koymak için çeşitli deneyler yapmaya olanak sağlar, böylece kişi deneyimlediği veya kişilerarası alanda ifade ettiği duyguların çeşitliliğini artırabilir.

İnsanlar, gerçekliği farklı perspektiflerden görebilmek amacıyla bilinç düzeylerini değiştirme ihtiyacı hissederler. Bu ihtiyacımızı gidermek için birçok aktivite deniyoruz: meditasyon, madde kullanımı, spor, seks, sanat. Bazılarımız diğerlerimizden daha üretken.

Rüyalar kendimizi, diğer insanları ve dünyayı farklı şekillerde algılayabilmemiz için gerekli mekanizmalardır. Onlar, bilinçdışının düşünme tarzı olan birincil düşünce tarzını ortaya çıkararak gerçekliğe farklı bir açıdan bakmamızı sağlar.

Siberâlem, bu listeye eklenebilecek yeni bir araçtır. Eleştiriler genellikle bilgisayarların ve siberuzayın gerçek hayatın yerini ikame ettiği yönünde. Bu

eleştiri bazı insanlar için geçerli olsa da, siberuzayı gerçek hayata yardımcı bir bileşen olarak değerlendirmeliyiz. Dünyayı ve diğer insanları deneyimlemenin yeni ve yaratıcı yollarını sağlayarak farklı bir bilinç düzeyine ulaşmamız için alternatif bir yol olabilir. Kişinin zamanı, mekânı ve kişiliğini algılayışı internet ortamında değişebilir. Yazı aracılığıyla iletişim kurmak kimileri için karşıdaki insanın bilinci ile kendi bilincini harmanlamak gibidir. Siberâlem, rüya tipi bir bilinç düzeyi sağlayabilir.

İnsanlar sanal ortamlardan etkilenirler. Çünkü rüyalar gibi bu ortamlar da gerçekliğe farklı bir bakış açısı sunar. Yine rüyalar gibi, bilinçdışı fantezilerin ve isteklerin kendilerini ifade etmelerine fırsat tanır. Bu açıdan değerlendirdiğimizde siberâlem bağımlılığının farklı bilinç düzeylerinde geliştirilen bağımlılık olduğunu düşünebiliriz.

Bilgisayarsız kalmayı, REM uykusu (rüya) yoksunluğuna benzetebiliriz. Bilgisayar kullanıcıları, siberuzayın sunduğu rüya âlemlerinde bu ilkel zamanlardaki beceriyi canlandırmaya çalışıyor olabilirler. Kullanıcı üzerinde geniş etkileri olmasına rağmen, siber rüyalar üzerindeki kontrol sınırlıdır. Program üzerinde kontrolümüz olduğu halde, onu kullanan kişi üzerinde kontrolümüz yoktur.

Sanal dünyalar, her parçasını kontrol altında tutabileceğimiz oyunlar değildir. Onlar, kişilerarası başarılar ve mücadelelerle fiziksel dünyada bizi kışkırtabilecek gerçek dünyalardır. Bazı kullanıcılar bu gerçeği bilir ve kabul eder. Onlar, siberuzayın akışını yönlendirebilir veya bilgisayar kullanmak kaygı yaratıcı bir rüyaya (hatta bir kâbusa) dönüşmeden onu kapatmayı seçebilir. Rüya gibi oyunların hakkından gelmeye çalışanlar ise bilgisayarı ne zaman kapatmaları gerektiği konusunda zor zamanlar yaşayabilirler. Kişinin benliğini değiştirebilmesi özgürleştirici olabilir. Kişiler sanal kişiliklerinden ayrılmak ve bilgisayarı kapamakta zorlandıklarında sorunlar başlar.

İlişki Kurma

İnternet kişilerin ait olma ve ilişki kurma ihtiyacını giderebilen önemli bir araçtır. Bilgisayar aracılığıyla düzenli ve uzun süreli iletişim kuran insanlar arasında bir çeşit "sosyal destek" ağı oluşur. Kişilerin sanal ortamda geçirdiği vakit arttıkça, internetin duygusal destek sağlamak, yeni insanlarla tanışmak ve onlarla ilişki kurmak için kullanılma sınırı da genişlemektedir.

Patolojik internet kullanımının temelinde yatan faktörlerden ikisi, sanal ortamda gerçekleşen iletişimin "anonimliği" ve "etkileşime açık olması"dır. Bu anonimlik sosyal kaygılara sahip bireyler için güvenli bir alan sağlayabilir. Etkileşime açıklık ise, insan-bilgisayar ve insan-insan ilişkilerinde kendini gösterir. Çevrimiçi kişilerin orada olduğunu bilmek size yalnız olmadığınız duygusunu hissettirir. Bu, televizyon veya radyonun sağladığından farklıdır, çünkü istediğiniz zaman oradaki çevrimiçi kişi etkileşime açıktır.

İnternet kullanıcılarının ve bağımlılarının büyük bir kısmı üniversite çağındaki gençlerdir. Üniversite çağındaki gençler, bu dönemde hem bir kimlik inşa etmek, hem de anlamlı yakın ilişkiler kurmak gibi iki önemli psikolojik ve gelişimsel

dinamikle karşı karşıya kalır. Bazı durumlarda, bu gelişimsel zorluklarla mücadele ederken, internet bağımlılığı kişi için bir baş etme mekanizması haline gelebilir.

Genelde insanların aklındaki klişe, internetin sosyal açıdan yetersiz insanlar tarafından kullanıldığıdır. Gerçek hayatta sosyal açıdan başarı sağlayamadıkları için, siberâlemin yüzeysel ama güvenli ortamına takılırlar. Bu önyargılı bakış, gerçeği yansıtmaktan uzaktır; internete karşı savunmacı bir tepkidir. Yine de, bazı utangaç, endişeli, şizoit insanlar sanal ilişkiler kurmaya eğilimlidir. Gerçekten de siberuzayın göreceli anonimliği, böyle insanların kendilerini daha rahat ve kontrollü hissetmelerini sağlar.

Sanal ilişkilerle çok fazla meşgul olma, kişinin ruhsal dinamikleriyle fazla meşgul olması demektir. Chat ve e-postanın yazıyla sağladığı anonim iletişim, güçlü aktarım tepkileri oluşturmaya olanak tanır. Kişi, karşıdaki insanla duygusal bir paylaşım yaşasa da kurulan ilişkinin büyük bir kısmı kişinin geçmişindeki sorunlu ilişkilerinin bilinçdışında bıraktığı kalıntılar tarafından şekillenir.

Kişinin hissettiği sevgi, nefret, rekabet, hayranlık, bağlılık, korku sadece karşı tarafa karşı hissedilen duygular değildir. Bunlar içselleştirmenin intrapsişik dünyasında yaşanan mücadelelerdir. Siberuzay ilişkilerle çok fazla meşgul olma karşıdaki insanı, bilinçdışı beklentilerimize ve isteklerimize uygunluk göstermeye zorlama çabası olabilir. Esasında, kişi çevrimiçi görüşmeyi kaplayan bilinçdışı dinamiklere bağımlı hale gelebilir.

Aktarım tepkileri, cevabın gelmediği durumlarda abartılı bir hal alabilir. İnternet, çoğunlukla interaktif bir ortam olmasına rağmen, bazen öyle olamayabilir. Kişisel e-postanıza hiçbir cevap gelmeyebilir. Listenizdekiler, mesajlarınıza karşılık vermeyebilir. Sohbet arkadaşınız sizi görmezden gelebilir. Cevap almaktaki bu başarısızlık kişinin, başkaları tarafından nasıl değerlendirildiği yönündeki kaygılarını artırabilir.

Daha deneyimli kullanıcılar, bu durumu kişisel algılamazlar. Daha deneyimsiz kullanıcılar ise böyle durumlarda ilgi çekebilmek için abartılı davranışlara başvurabilir. En iyi koşullarda bile, e-posta listesindeki bir katılımcı, grubundan sıklıkla cevap alamayabilir. Bu şekilde ne zaman geleceği belli olmayan cevaplar, katılımı teşvik edici pekiştireç görevi görür.

Bazı sağlıksız aşırı meşguliyetlerde, sorunun kendi içinde yatan bu pozitif özelliklerini yakalamak mümkündür. Patolojik bağımlılıklarda, ölçü biraz kaçar. Kötü yönler ağır basar ve kişinin gerçek hayatındaki fonksiyonelliğinin bozulmasıyla sonuçlanır. Kişinin ilişkilerine ve kendilik hissine yön veren ihtiyaçlar sadece yüzeysel olarak karşılanmış olur.

Patolojik bağımlılıkta kişinin dünyası, sadece bağımlılık aktivitesine yer bırakacak şekilde küçülür. Kendini gerçekleştirme yolunda ilerlemektense, kişinin hayatı giderek daralır, katılaşır ve yalnızlaşır.

Arkadaş Ortamı

İnternetle tanışamayan veya ilgisi olmayan bireyler de zamanla arkadaş çevresine uyum sağlama çabasıyla internete yönelebilmektedir. Arkadaş ortamında internet ve internet etkinlikleriyle ilgili konuşmaların geçmesi, bireyin arkadaş

ortamlarından dışlanmamak ve bu ortamlarda kabul görmek adına internete yönelmesiyle sonuçlanabilmektedir.

Sigara, içki ve diğer madde bağımlılıklarında olduğu gibi internet bağımlılığında da genç birey internet ile çoğu zaman, arkadaş ortamına uymak veya meraktan dolayı tanışır (Can, 2007). Çünkü bireyin arkadaşlarının çoğu internette ya oyun oynamakta veya sohbet odalarında, forumlarda görüşmektedir. Birey, çevresinden duyduğu internetin zararlarından veya internet kullanımının olası risklerinden korunmak için bir süre internete karşı olumsuz bir tutum gösterebilmektedir.

Ergenlik Dönemi

Gençler ergenlik döneminde şunları yaşarlar:

- Suskunluk
- İçekapanıklık
- Çevreden kopma
- Can sıkıntısı
- Aile içinde çatışma
- Arkadaşlarıyla sorunlar
- Çevresi içinde beğenilmeme korkusu
- Kendi veya dünyanın geleceği hakkında endişe duyma ve kötümserlik

Birey, gençlik döneminde yaşayabileceği bu sorunları unutabileceği ve bu sorunlardan kaçabileceği bir ortama ihtiyaç duyar. Bu durumda genç, birçok ihtiyacını sağlayabilecek, zevk ve eğlence unsurlarını içeren, daha iyi anlaşılabildiği, kabul gördüğü, duygu ve düşüncelerine önem verildiği bir ortama yönelir.

Genç, internetle tanışmasından sonra çevresinden bulamadığı duygusal desteği bu ortamdan karşıladıkça bu teknolojiye daha çok bağlanabilmekte, zamanının çoğunu burada geçirebilmektedir.

Can Sıkıntısı

Bireyi internete yönlendiren en önemli sorunlardan biri "can sıkıntısı" olgusudur. Genç bireylerin önemli bir bölümünde, interneti uzun süre kullanma nedeni "can sıkıntısı" olarak gözlemlenmektedir. Birey, çevresinde duygusal destekten yoksun olması, arkadaş ortamından dışlanması, yetersiz sosyal alan ve etkinliklere sahip olması vb. nedenler sonucunda can sıkıntısı çekebilmektedir.

İnternet bağımlılığında bireyin internete yönelme veya internetle tanışma nedeni bağımlılığın oluşma sürecinde önem taşımaktadır. Çünkü bireyin internet teknolojisini öğrenmek ve ondan faydalanmak amaçlı internete yönelimi daha az bağımlılık riski taşımaktadır.

Sosyalleşme

İnternet bağımlılığıyla ilişkili olduğu düşünülen önemli olgulardan birinin de bireyin sosyalleşme ihtiyacı olduğu söylenebilir. Bu ihtiyaç, gerçek yaşamda elde edilemeyen veya kazanılamayan sosyalleşmenin, sanal ortamda giderilmek

istenmesidir ki, sanal ortamda yaşanan sosyalleşme sürecinin ne derece sağlıklı olduğu veya sanal ortamda sosyalleşmenin olup olamayacağı düşündürücüdür. Toplumun en küçük sosyal örgütü olan aile, bireyi sosyalleştiremezse, birey bu ihtiyacını başka ortamlarda arayacaktır.

Birey, e-postalar, sohbet odaları, tartışma forumları ve çevrimiçi oyunlar aracılığıyla sosyalleşmeye çalışmaktadır. İnternet aracılığıyla sosyal etkileşim kurmak istemekte, yüz yüze etkileşime sıcak bakmamaktadır. Bunun yanında internet yoluyla sosyalleşmeye çalışan birey, zamanla toplumdan soyutlanmayla karşı karşıya gelebilmektedir. Bireyin internete sosyalleşme veya sosyal destek bulma amaçlı yönelmesi internet bağımlılığı riskini tetiklemekte ve onu toplumdan uzaklaştırabilmektedir.

Sosyalleşme ihtiyacının altında yatan nedenlerden birinin de yalnızlıktan kurtulma olduğu söylenebilir. Birey, sosyalleşemediği takdirde yalnızlık çekmekte ve sosyal çevresinden alamadığı desteği internetten almaya çalışarak yalnızlığını gidermeye çalışabilmektedir. Öte yandan, gerçek dünyada herhangi bir nedenle sosyalleşememe sorununu sanal ortamda gidermeyi başardıkça, internet dünyasına daha çok bağlanarak toplumdan kopmaya başlayacaktır. Yani birey sanal âlemde sosyal bir çevre kurdukça, onun gerçek yaşamdaki sosyal ilişkileri zayıflayabilir. Çünkü birey gerçek hayatta kolaylıkla kurulamayan sosyal ilişkileri internet üzerinden kurabilmekte; yabancılarla kolaylıkla ve risksiz olarak tanışabilmekte; özgürce düşüncelerini, duygularını ifade edebilmekte; olmadığı bir kimliğe kolayca bürünerek kendini gizleyebilmektedir.

Ait Olma İhtiyacı

Herkesin sosyal ilişkiler kurma, tanınma ve ait olma ihtiyacı vardır. İçgüdüsel olarak hepimiz, herkesin adımızı bildiği ortamlarda bulunmak isteriz. Kendilik hissimiz, başkaları tarafından bilinip olumlanmamız üzerinden şekillenir. Siberâlem çok fazla ve çok çeşitli gruplara katılma imkânı sağladığından, her insanın kendi kafasına göre insanlarla tanışabileceği bir ortama ait olma ihtiyacını giderir.

Kişi, değişik ilgi alanları ve kişilik özelliklerine göre farklı gruplara katılabilir. Bir programın sadece kullanıcısı olmak bile anlık bir samimiyet ve aitlik duygusu oluşturabilir. Program, herkesin katılabileceği bir konuşma parçasıdır. Eğer bu program, yeni oluşturulmuşsa bu samimiyet duygusu daha da baskın olur. Çünkü bu insanlar, kendilerini yeni bir dünyanın kurucusu olarak hissederler. Bu, oldukça bağımlılık yaratıcı bir duygudur.

"JenniCam" fenomeni, sanal âlemin ait olma ve başkaları tarafından olumlanma ihtiyaçlarını nasıl doyurduğunu gösteren bir örnektir. Jennifer Ringley, yurt odasını sürekli, canlı video olarak yayınladığında çok fazla karşılık bulmuştu. Jenni'yi idealize edenler, hatta ona tapanlar, gruplarda onun hakkında konuşulmasını, onun fotoğraflarının yayılmasını engelledirler. O, samimiyetin odak noktası haline geldi. Bu insanların ona duyduğu hayranlık (idealleştirme aktarımı) kendilik hislerini geliştirmelerine hizmet etti.

Onunla iletişim kurma imkânları olmasa da, bazı hayranları kendi bilgisayarlarının yanına ikinci bir monitör koyup, işe gittiklerinde de onunla birlikte

olabildiklerini düşündüler. Onunla kurulan bu temas (ikizleşme aktarımı) bir çeşit arkadaşlık duygusu yarattı. Gazetecilerle yaptığı röportajlarda Jenni, kendisinin yalnız erkeklere istedikleri zaman beraber olabilecekleri bir kız arkadaş olarak yardımı dokunduğunu hissettiğini söyledi.

Cinsellik

Kişilerin cinsellikle ilgili sanal içeriğe bağımlılık geliştirmesi iki temel nedene dayanır. Bunlar biyolojik ve psikososyal ihtiyaçların karşılanmasıdır. Patolojik internet kullanıcılarının internette cinsel içerikli sayfaları daha çok kullandıkları bilinmektedir.

Cinsel tatmin patolojik internet kullanımının nedenlerinden biri olabilir. İnternet her ne kadar seks bağımlılarının kendilerini dışa vurması için imkân sağlasa da, internet bağımlılığı ile seks bağımlılığı arasında nedensel bir ilişki kurmak için yeterli bilgiye sahip değiliz.

Diğer Etkenler

Gençlerde internet bağımlılığına yol açan diğer etkenler şu şekilde sıralanmaktadır:

- İnternet kolay elde edilebilen bir araçtır.
- Yasaklanmış olana ulaşabilmeyi kolaylaştırır.
- Oyun oynamaya, risk almaya yardım eder.
- Gerçek hayattaki korku, takıntı ve kusurlar internette gizlenip farklı bir kimliğe bürünebilir.
- İnternete erişim kolaydır.
- İnternetteki etkinlikler gizlenebilir.

Araştırmalar, internet bağımlılarının yüzde 50'sinde başka bir psikiyatrik bozukluk bulunduğunu ortaya koymuştur. Bunlar arasında alkol-madde kullanımı, depresyon, kaygı bozukluğu ve psikotik bozukluk sayılabilir.

İnternet bağımlısı kişilerin yüzde 38'inin en az bir başka bağımlılığının daha olduğu ve bunlar arasında en sık alışveriş bağımlılığının, kumar oynamanın, yangın çıkarma merakının ve seks bağımlığının bulunduğu belirtilmiştir. Ayrıca bu kişilerin daha önceden çeşitli dürtü kontrol bozukluğu olduğu veya madde bağımlılığı sorunu olanların interneti daha aşırı ve patolojik düzeyde kullanma eğiliminde oldukları ifade edilmiştir (Arısoy, 2009).

Ülkemizde yapılan bir çalışmada ise, özellikle genç yaş grubunda "dikkat eksikliği - hiperaktivite bozukluğu", sosyal fobi, hafif depresyon varlığında veya ailede bağımlılığa yatkınlık söz konusu olduğunda riskli internet kullanımının görülebileceği belirtilmiştir (Gönül, 2002).

Gencin ücretsiz, limitsiz internet erişimiyle yüksek hızlı internete sahip olması ve internet erişimine ailesi tarafından bir kontrol veya engelin bulunmayışı da bağımlılık için risk faktörleri arasında yer almaktadır.

Bağımlılığın Tedavisi

Süreç içinde, internet bağımlılığı anlayışı, onun tedavi gerektiren bir bozukluk olarak kabul edilmesi yönünde gelişti. İnternet bağımlılığını tedavi etmek için, dünyada birçok kurumda internet bağımlılığı servisleri açıldı. Hatta bazı tedavi merkezleri internet bağımlılarını yatırarak tedavi etmeye başlamış ve üniversite yerleşkelerinde internet bağımlısı olan öğrencilere yardım etmek için destek grupları kurmuştur. Psikiyatri bilim dalı, internet bağımlılığının tedavisi için yöntemlerin altyapısını oluşturmaya başladıysa da, terapi yaklaşımları ve sonuçları üzerinde deneysel olarak çok az çalışılmıştır.

İnternet ve bilgisayar bağımlılığında tedavi birçok güçlükler içerir. Çok hızlı gelişen bir teknolojiyle karşı karşıyayız. Bu nedenle bağımlılıkların tipi ve özellikleri de hızla değişmektedir. Bu değişimi yakalamak ve bilimsel bir analizle müdahaleye girişmek, bir klinisyen için oldukça zordur.

İnternet ve bilgisayar artık kullanımı zorunlu metalardır. Ancak bir insanın sigarayı kullanması zorunlu değildir. İnsan hiç sigara kullanmadan yaşamını sürdürebilir. Ama internet ve bilgisayar kullanmadan yaşamı sürdürmek giderek zorlaşmaktadır. Ev, okul ve işyerinde kullanımı yaygındır. Bağımlı olunan nesneden uzak kalmak, bağımlılık tedavilerinin önemli koşullarından birisidir. İnternet ve bilgisayar bağımlılığında ise bağımlı olunan nesneden kişiyi uzak tutabilmek mümkün değildir. Bu bir alkol bağımlısının meyhanede çalışmasına benzetilebilir.

Bu konuda çalışmalar yapan kişilerden birisi olan David Greenfield durumun zorluğunu "İnternet daha önce gördüklerimizden çok farklı. Sosyal iletişimi artıran ama aynı zamanda sosyal izolasyona neden olan bir araç" biçiminde açıklamıştır.

İnternet Bağımlılığının Tedavisinde Hedefler

İnternet kullanımına son vermek, bu bağımlılığı tedavi eder mi? Birçok kişi, internet bağımlılığını tedavi etmenin yolunun internet veya bilgisayar kullanımına son vermek olduğuna inanır. Ancak, "hep-hiç" şeklindeki yaklaşımın internet kullanımında pek yeri yoktur.

İnternet bağımlığı olgularında, bilgisayar hayatımızın her alanına girdiği için kaçınma davranışına odaklanan modeller pratik çözümler sunmaz. Yani "hiç internet kullanma" demenin gerçek hayatta mümkün olmadığını kabul etmek gerekir. Bu bağımlılıkta izlenmesi gereken yöntem yeme bozukluklarındakine benzer olmalıdır, yani kontrol etmektir. Bir kişi sigara içmeden yaşayabilir. Ona "hiç sigara içme" diyebiliriz. Ama bir yeme sorunu olan kişiye "hiç yemek yeme" diyemeyiz. Günümüzde de bilgisayar ve internetsiz yaşam çok zordur. Bireyler bilgisayar ve internetle karşılaşmak zorundadır.

İnternet bağımlığı olgularında, bilgisayar hayatımızın her alanına girdiği için kaçınma davranışına odaklanan modeller pratik çözümler sunmaz. "Kontrollü internet kullanımı" bağımlılığı tedavi etmek için en uygun yöntemdir.

Genel olarak internet bağımlılığını, bir dürtü kontrol bozukluğu olarak değerlendirilebiliriz. Bunlara örnek olarak kumar bağımlılığı ve saç yolma verilebilir. Buna uygun tedavi yöntemleri geliştirilmeye çalışılmıştır. Bir internet bağımlısının iyileşmek için şunları öğrenmesi gerekir:

- Düşüncelerini izlemeyi öğrenmelidir.
- Bağımlılığı tetikleyen duygu ve davranışı saptamalarını öğrenmelidir.
- Sorunlarla baş etme yöntemlerini öğrenmelidir.
- Eski hallerine dönmeyi engellemenin yollarını öğrenmelidir.

Tedavi Yöntemleri

Tedavide "bilişsel davranışçı terapi" yöntemleri kullanılabilir. Ayrıca danışan ile terapistin birlikte çalışarak tedavi planı oluşturduğu ve ulaşılabilir hedefler belirlediği "motivasyon kazandırma" teknikleri de çok başarılı olmaktadır. En iyi sonucun bu iki tedavi yönteminin bir kombinasyonunun sağladığı gözlenmektedir.

Bilişsel davranışçı terapi, düşüncelerin duyguları belirlediği önermesine dayanan bir tedavi biçimdir. Genelde 12 haftalık seanslar şeklinde 3 aylık bir tedavi süresini gerektirir. Tedavinin ilk basamakları davranışsaldır, belirli davranışlara ve dürtü kontrol bozukluğunun yol açtığı çeşitli durumlara odaklanır. Tedavi ilerledikçe, odak bu davranışı etkileyen düşünsel varsayımlara ve çarpıtmalara doğru ilerler.

Bilişsel davranışçı terapide hedefler şunlardır:

- İnternet kullanımıyla ilgili bilişsel çarpıtmaları açığa çıkarmak.
- Kişinin en kötü senaryoyu düşünmesini sağlamak.
- Bilişsel yeniden yapılandırma üzerinde çalışmak.
- İnternet kullanım zamanlarını kaydetmek.
- İnternet kullanımıyla ilgili düşünceleri listelemek.
- Maruz bırakma çalışması yürütmek (maruz bırakma, kişinin internete bağlı olmadığı zamanlarda kötü bir şey olmayacağını gözleyerek, çeşitli internet işlevlerine karşı bilişsel tepkilerini gözlemlemesini, kontrol etmesini sağlar ve kişiyi internetten bir süre uzak tutabilir).

İnternet bağımlılığı konusunda önemli çalışmalar yapan Davis 11 haftalık bir bilişsel davranışçı tedavi protokolü önermiştir. Davis'in önerdiği tedavide aşağıdaki adımların atılması gereklidir:

1. Kişinin internetten uzak kalıp kalamadığının tespiti.
2. Bilgisayarın yerinin değiştirilmesi ve diğer insanların bulunduğu yere nakli.
3. Diğer insanlarla beraber internete bağlanması.
4. İnternete bağlanma zamanını değiştirmesi.
5. İnternet defteri oluşturması.
6. Kişisel bilgisayar kullanımına son vermesi.
7. Arkadaşlarından ve yakınlarından internetle ilgili sorunları olduğunu saklamaması.

8. Spor aktivitelerine katılması.
9. İnternet tatillerinin verilmesi.
10. Otomatik düşüncelerin ele alınması.
11. Gevşeme egzersizleri.
12. İnternete bağlanma sırasında hissedilenlerin not edilmesi.
13. Yeni sosyal becerilerin kazandırılması.

Tedavide öncelikle bağımlıya düşüncelerini organize etmesini öğretmeyi, sonra da internet kötü kullanımını tetikleyen noktaları belirlemesi sağlanmalıdır.

Aile terapilerinin de internet bağımlılığı tedavisindeki yeri önemlidir. Güçlü bir aile desteği kişinin internet bağımlılığı sorununu aşmasına yardım edebilir. Aile terapisinde şu noktalara odaklanılmaktadır:

1. Ailenin internetin bağımlılık yapabileceği konusunda eğitilmesi.
2. Bağımlı kişinin davranışları nedeniyle suçlanmasını azaltma.
3. Kişiyi internet üzerinden psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya yöneltmiş olan daha öncesine ait ailevi çatışmaların açık bir şekilde konuşulabilmesini sağlama.
4. Aileyi bağımlı kişinin tedavisine (yeni hobiler edinmesi, uzun bir tatile çıkarılması, bağımlı kişinin duygularını dinleyebilme konusunda) yardımcı olmaları için cesaretlendirme (Arısoy, 2009).

Tedavide Kavramlar

Bilişler

Bağımlılar, internetin başından uzaklaştıkları zaman hiçbir mantıklı neden olmaksızın, bir felaket yaklaşıyormuş gibi kendilerini kaygılı hissederler. İnternet kullanımı gerçek veya algılanan sorunları engellemek için bir çeşit kaçıştır. Bu bilişlerle çalışılması tedavide önemli bir yer tutar.

Davranış

Davranışsal terapi, tedavinin hem bilgisayarla ilgili hem de bilgisayar dışındaki davranışı düzenleme kısmında kullanılır. Bilgisayar kullanımı süresindeki davranışı düzenleme, bilgisayarın meşru amaçlarla kontrollü kullanımını desteklerken, sorun yaratan uygulamalardan kaçınmayı hedefler. Örneğin, pornografi bağımlısı bir avukat, interneti araştırma yapmak veya müvekkilleriyle yazışmak için kullanmaya devam ederken, pornografiyle ilgili sitelerden kaçınmayı öğrenmelidir.

Bilgisayar dışındaki davranışlara odaklanma, danışanlara internet olmadan, yaşamlarında olumlu değişiklikler yapmaları konusunda yardımcı olur. Bilgisayar içermeyen aktiviteler, kişinin ilişkileri, sosyal ve mesleki durumu değerlendirilir.

Danışana, internette geçirilen zamanı belirlemek için bir bilgisayar günlüğü oluşturması ve tedavi için bir alt sınır belirlemesi önerilir. Alt sınır oluştuktan sonra, sorunlu uygulamalardan uzak durmayı ve interneti meşru amaçlarla kontrollü kullanmayı yeniden öğrenmesi için danışana davranışçı terapi uygulanır.

Davranış yönetimi, hem bilgisayar kullanımı sırasındaki hem de bilgisayar kullanımı dışındaki davranışlarla çalışırken şimdiki ve görünür davranışa odaklanır.

Tedavide Adımlar

Belirgin tedavi yöntemlerinin olmaması, internet ve bilgisayar bağımlılığının tedavisinde yeni yöntemler geliştirme zorunluluğunu da getirmektedir. Deneyimlerim, karşılaştığım olaylar ve vakalar ile teorilerden yola çıkarak oluşturduğum tedavi yöntemini birçok vakada uygulama şansım oldu.

Bir araştırmayla yöntemin etkinliğini gösterme imkânım olmasa da iyi sonuçlar alabildiğimi söylemeliyim. Kendi çalışmalarımda tedavinin aşağıdaki basamaklardan oluşması gerektiği sonucuna ulaştım:

1. Değerlendirme
2. İlişki kurma
3. Farkındalığı artırmak
4. Kontrol yöntemini saptamak
5. Ateşkes
6. Yeni yaşam kurallarını oluşturmak
7. Pazarlık ve sözleşme yapmak
8. Sanalizm için kuralları uygulamak
9. Süreç yönetimi
10. Müdahale/güç kullanımı
11. Psikososyal gelişimi sürdürmek
12. Yeni günler, yeni kurallar

Düzelmenin Hemen Olmasını Beklemek Yanlıştır

Kişinin bağımlılığının başladığından müdahale dönemine kadar geçen süre genelde kısa değildir. Ama düzelmenin bir an önce olmasını bekleriz. Düzelme, sürecin başladığından günümüze kadar geçen süre kadar uzun olmasa da, çok da kısa olmayacaktır.

Sürecin çok kısa olmayacağını kabul etmek, beklentileri azaltacağı için, hayal kırıklıklarını ve bunların yaratacağı tedavi sorunlarını önleyecektir. Büyük beklentiler, şiddetli hayal kırıklıklarına yol açar...



İlaç Tedavisi

İnternet bağımlılığında tedavi hedeflerinden birisi altta yatan psikiyatrik rahatsızlığın tedavi edilmesidir. Bu nedenle, öncelikle eğer varsa bu bozuklukların tedavi edilmesi patolojik internet kullanımını azaltabilir.

Diğer ruhsal bozukluklar, rahatsızlığa uygun ilaçlarla tedavi edilebilir. Örneğin kişinin depresif belirtileri belirginse, o zaman antidepresan tedaviyle depresif belirtilerin düzeltilmesi, internet bağımlılığı belirtilerinin de azalmasını sağlayabilir.

Sorun dürtü kontrol bozukluğu veya bipolar duygudurum bozukluğu ise duygudurum dengeleyici ilaçlar kullanılabilir.

İnternet bağımlılığına yönelik bir ilaç tedavisi yoktur. Ancak son yıllarda sanal seks bağımlılarında naltrekson isimli ilaç denenmiştir. Naltreksonun ödül merkezi üzerinde gösterdiği etkinin bir tedavi aracı olabileceği ileri sürülmektedir (Arısoy, 2009).

Bağımlılar İçin "Özgürlük" Reçetesi

Özgürlük için savaşırız hayat boyu! Hep başkalarının özgürlüğümüzü elimizden almaması için mücadele ederiz. Ama çok ucuza da satıveririz özgürlüğümüzü. Kendi elimizle özgürlüğümüzü satmaktır bağımlılık!

Bu bölüm interneti takıntılı, sorunlu, patolojik kullananlar veya internet bağımlıları içindir. Adını ne koyarsanız koyun, internet ve bilgisayarla bir sorununuz olduğunu düşünüyorsanız, bir önyargıya kapılmadan bu bölümü okuyun.

Genellikle "ben bunları yaptım, işe yaramadı" denir. Ama sorun bunların hepsini bir arada uygulamaya koyabilmektedir. Tek tek uygulamaya konulan önlemler ve yöntemler genelde internetin gücü karşısında yenilmeye mahkûm olurlar. Sorunun üstüne topyekûn yöntemlerle gitmek başarıyı getirecektir.

İnternet bağımlılığıyla mücadele etmek ciddi bir iştir. Ama mücadele edenler için mücadelede başarılı olma oranı da oldukça yüksektir. Sadece basit olmak ve kurallara uymak gereklidir. Aşağıda yapmanız gerekenlerin bir listesi verilmiştir. Açıklamalarını da aşağıda bulacaksınız.

1. Durumunuzu değerlendirin.
2. Zamanı iyi yönetin.
3. Kendinizi kandırmayın.
4. Kendinize iyi davranın.
5. Olumsuz pekiştireçler kullanın.
6. Düşüncelerinizi değiştirin.
7. Günlük tutun.
8. Duygu-düşünce-davranış döngüsünü kontrol edin.
9. Zihninizdeki imgeleri değiştirin.
10. Unutmayın.
11. Duygularınızı keşfedin ve kontrol edin.
12. Gerçek ile sanalı bütünleştirin.
13. Ne istediğinizi bilin.
14. İyileştiğinize ilişkin işaretleri takip edin.

Durumunuzu Değerlendirin

"Bir Dakika Daha" Sendromu

Bu deneyim, partide sevdiği birine (veya kendi kendine) "sadece bir içki daha" diyen bir alkol bağımlısının, yatmadan önce "sadece bir sigara daha" diyen bir sigara bağımlısının veya kumarhaneden çıkmadan önce "sadece bir oyun daha" diyen bir kumar bağımlısının cevabıyla kıyaslanabilir. Sevdiklerinizin bilgisayarı kapatma uyarısını dikkate almanız gerektiğini, uyumanız gereken saatin çoktan geçtiğini veya yapmanız gereken başka işler olduğunu bilirsiniz, yine de "sadece bir dakika daha" orada olmanın aslında çok daha büyük bir fark yaratmayacağı fikrini meşrulaştırmaya çalışırsınız.

Çok Ne Kadardır?

Normal veya kabul edilebilir internet kullanımını bağımlılık yaratan bir alışkanlıktan ayıran kesin bir ayrım yoktur. Bir bağımlılığı asla sadece nicelikle tanımlayamazsınız. Bu alışkanlığın hayatta neden olduğu sorunlar daha doğru bir bağımlılık ölçütü oluşturur.

Alkolle ilgili, keyfi olarak 10 biraya onay verip, 11 veya daha fazlasının sizi bağımlılığa götüreceğini söyleyemezsiniz. Buna benzer bir şekilde, haftada 10 saatin iyi olduğunu ama 11'inci saatin sizi internet bağımlısı yapacağını size kimse söyleyemez.

Kendini Değerlendirme

Şimdi aşağıdaki maddeleri okuyun, kendinize ne kadar uyduğunu tespit etmeye çalışın ve sizde var olduğunu düşündüklerinizi işaretleyin.

1. Bilgisayarda geçirilen zamanı kısıtlamaya veya bilgisayar kullanımına son vermeye çalışırken yaşanan "kontrolü yitirme" duygusu (kendine ve diğerlerine verilen sözlerin tutulmaması; bırakmaya söz verme ama gerçekleştirememe).

2. Bilgisayarda geçirilen zamanla ilgili kendine veya başkalarına karşı dürüst olmama ya da yapılan aktivitelerle ilgili yalan söyleme.

3. Bilgisayarda geçirilen zaman yüzünden kullanıcının kendi yaşamıyla ilgili ya da ailesi veya arkadaşlarıyla olumsuz deneyimler yaşaması.

4. Bilgisayar kullanırken yüksek riskli veya normalde kabul edilemeyecek davranışlarda bulunma. Bilgisayarın sağladığı anonimlik ve güvenlikten faydalanarak ahlaki değerlerden ödün verme. (Bunu anlamanın en iyi yolu eşinize veya ailenize bilgisayarda yaptığınız şeyi onaylayıp onaylamayacağını sormaktır.)

5. Bilgisayarın kişinin hayatında çok önemli bir yeri olduğu duygusu. Hayatınızdaki insanlar kendilerini ihmal edilmiş ve dışarıda bırakılmış hissetmesine rağmen, bilgisayarı istediğiniz kadar kullanma hakkınızı savunma. (Sorunu yok saymak ve kendini haklı çıkarmaya çalışmak, diğer insanların bilgisayarla ilgili davranışınız hakkında söylediklerine duyarsız kalmak.)

6. Bilgisayarda geçirdiğiniz sürenin aşırı olması veya gerçekleştirdiğiniz anormal davranışlardan ötürü suçlulukla karışık haz duygusu.

7. Herhangi bir şey veya biri bilgisayarda geçireceğiniz sürenin kısalmasına neden olduğunda depresyon ve kaygı hissetme.

8. Bilgisayar kullanmadığı zamanlarda kişinin zihninin bilgisayar veya bilgisayarla ilgili aktivitelerle aşırı meşgul olması. (Başka bir şey yaparken, örneğin aile yemeğinde, proje yetiştirmeye çalışırken bilgisayar ve bilgisayarla ilgili aktiviteleri düşünme.)

9. Mutsuz veya sıkıntılı anlarınızda kendinizi bilgisayarın başında bulma (ilişkinizle ilgili kendinizi rahatsız hissettiğinizde, kendi kendinizi iyileştirmek veya "kaçmak" için bilgisayar kullanma). Bilgisayardaki vakti, hayatınızda olan

bitenlerle yüzleşmekten veya gerçekten hissettiğiniz duyguları anlamaktan kaçınmak için kendinizin dışında bir şeye odaklanma (kendi kendini iyileştirme).

10. Bilgisayar donanımına, çevrimiçi ücretlere veya bilgisayarla ilgili herhangi bir şeye harcanan paradan dolayı finansal sorunlar yaşama (normal hayat giderlerine harcanması gereken paranın bilgisayarla ilgili giderlere harcanması).

Eğer yukarıdaki maddelerden sadece birine evet dediyseniz, bilgisayar bağımlılığıyla ilgili bir sorun yaşıyor olabilirsiniz. Eğer iki tanesine evet dediyseniz, bilgisayar bağımlılığıyla ilgili bir sorun yaşama ihtimaliniz oldukça yüksektir. Üç veya daha fazlasına evet dediyseniz, bilgisayar ya da bilgisayardaki aktivitelere bağımlı olduğunuz anlamına gelen bir davranış örüntüsü sergiliyorsunuz demektir.

Kendinizi Test Edin

Daha bitmedi! 191. sayfadaki formu (Bağımlılık Profil İndeksi İnternet Bağımlılığı Formu -BAPİNT) doldurarak internet bağımlısı olup olmadığınızı anlayabilirsiniz. Önce BAPİNT'i doldurun.

Bağımlılık Uyarı Sinyalleri

En önemli on bağımlılık uyarı sinyali aşağıdaki gibidir (Ekinci, 2002):

1. Yalnızca birkaç dakika harcamaya niyetli olduğunuz halde, bilgi aramak için saatler harcadığınızı fark ediyorsunuz.

2. Çalışma arkadaşlarınıza, özel hayatınızdaki arkadaşlarınıza veya eşinize bilgisayar başında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylüyorsunuz.

3. Monitörün başında her oturuşta saatlerce kaldığınız için fiziksel sorunlardan mustaripsiniz.

4. Sürekli olarak bir sonraki internet oturumunu iple çekiyorsunuz.

5. Aradığınız bilgiyi bulmaya hep "bir adımcık" kaldığını düşünüyorsunuz.

6. Anonim bir kişiliğe bürünmek size heyecan veriyor, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaktan daha kolay buluyorsunuz.

7. Elektronik postanızda bir şey var mı diye bakmak için zorlayıcı bir istek duyuyorsunuz.

8. İnternete girmek için yemek öğünlerinize, derslerinize veya randevularınıza boş veriyorsunuz.

9. Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyma ile büyük bir zevk alma arasında gidip geliyorsunuz.

10. Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman canınız bilgisayar çekiyor ve yoksunluk belirtileri gösteriyorsunuz.

Zamanı İyi Yönetin

Çevrimiçi olduğunuz zamanı ayarlamak için çeşitli yollar deneyebilirsiniz. Ben size bu amaca ulaşmak için dört farklı yöntemi ana hatlarıyla özetleyeceğim.

Alternatif Bir Aktivite Geliştirin

Her zaman denemek istediğiniz bir hobiniz varsa, şimdi bu hobiye başlamak için en uygun zaman olabilir. Spor salonuna gitmeyi düşündüyseniz, bunu hemen yapın. Belki uzun zamandır görüşmediğiniz bir arkadaşınızı hatırladınız, ona hemen ulaşın ve birlikte neler yapmak isteyebileceğinizi görün. Bunu hoşunuza giden bir şey haline getirin. Hayatınızda ne kadar keyifli aktivite olursa, kafanızdaki o daimi internet uğultusunu o kadar az özlersiniz ve o güçlü isteğe o kadar az teslim olursunuz.

İnternette daha fazla zaman geçirmek için neleri yapmaktan vazgeçtiğinizi bir kâğıda yazın. Sinemaya gitmek, arkadaşlarla buluşmak, bisiklete binmek için daha az zaman harcıyor olabilirsiniz. Uzun zamandır yapmayı planladığınız ama ertelediğiniz aktiviteleri de yazın. Sonra bunları bir sıraya koyarak gerçekleştirmeye çalışın.

İnternet Kullanma Düzeninizi Belirleyin ve Tam Tersini Uygulayın

Mevcut internet kullanımı alışkanlığınızı gözden geçirmek için birkaç dakikanızı harcayın. Haftanın hangi günleri internete bağlanıyorsunuz? Normal bir oturum kaç saatinizi alıyor? Bilgisayarı genelde nerelerde kullanıyorsunuz?

Alışkanlığınızı terk etmek için tam tersini uygulayın. Diyelim ki internet alışkanlığınız sabah ilk iş olarak e-postalarınızı kontrol etmeyi içeriyor, siz, uyanır uyanmaz duşa girmeyi ve kahvaltı etmeyi deneyin.

İnterneti sadece geceleri kullanıyorsanız ve yatma zamanını oldukça geçiriyorsanız, interneti sadece gündüz kullanmayı deneyin. Akşam yemeğinden önce bilgisayarı açıyorsanız, yemekten sonra açmayı deneyin. Hafta içi her akşam bilgisayarı açıyorsanız, hafta sonuna kadar bekleyin.

Tüm hafta kullanıyorsanız, bunu sadece hafta sonlarıyla sınırlandırın. Hiç ara vermiyorsanız, her yarım saatte en az bir ara verin. Internet kullanımınız gazete okumakla başladıysa, gazetenin basılmış halini satın alın ve okuyun. Bilgisayarı küçük odada kullanıyorsanız, yatak odasına taşıyın.

Bu çalışmanın amacı rutinleri değiştirmek ve bağlantı alışkanlıklarını yıkmak adına yeni kullanım örüntüleri geliştirmektir.

Sizi Durduracak Dışsal Uyaranlar Bulun

Yapmanız gereken somut işleri ve gitmeniz gereken yerleri size oturumu kapatmanızı hatırlatan araçlar gibi kullanın, çevrimiçi olduğunuz zamanı hemen o işlerden önceye programlayın. İşe 7.30'da gidiyorsanız, internete 6.30'da bağlanın ve kendinize bırakmak için tam bir saatiniz olduğunu hatırlatın.

Veya diyelim ki salı günü akşam 20.00'de seramik dersiniz var. O akşam 18.30'da internete bağlanın ve derse gitmek için evden çıkmanız gereken zamana kadar internette kalın. Cumartesi saat 12.30'da arkadaşınızla yemeğe gidecekseniz, 10.30'da internete bağlanın ve kendinize randevunuzdan önce iki saat internette kalma izni verin.

Tabii ki, bu gibi doğal uyaranları göz ardı etmeniz gibi bir tehlike var. Eğer öyleyse, oturumu sonlandıracağınız zamanı tespit edin ve saatinizin alarmını kurun. Saati bilgisayardan bir kaç adım uzak tutun ki, kapatmak için kalkmanız gereksin.

Haftalık Programınıza İnternette Kalacağınız Zamanı da Dahil Edin

İnternet kullanımını sınırlama girişimleri başarısız olur, çünkü kullanıcı genelde çevrimiçi olma saatlerinin belirlenmediği muğlak bir plana itimat eder. Ben farklı bir yaklaşım öneriyorum. Makul bir hedef belirleyin, belki de şimdiki haftada 40 saatin yerine 20 saatlik bir program. Daha sonra bu 20 saati belirli zaman dilimlerine programlayın ve takviminize veya ajandanıza yazın.

Oturumları kısa ama yaygın bir şekilde programlayın. Bu internete bağlanma arzusunu ve yoksunluğu önlerken, düzenli iki saatlik kullanımlar da zaman tuzağına düşmenizi engelleyecektir. 20 saatlik bir programa örnek olarak, her akşam 20.00-22.00, cumartesi ve pazar 13.00-18.00 saatleri arasında internet kullanmayı planlayabilirsiniz. Veya 10 saatlik bir programda hafta içi iki gün 19.30'dan 22.30'a kadar, hafta sonu da 8.30 ile 12.30 saatleri arasında internete bağlanabilirsiniz.

"Belli bir zaman aralığında bir gün" ilkesi, alkol ve uyuşturucu bağımlılarının 12 adımlık iyileşme programlarında sıkça kullanılan bir yöntemdir. Bunda amaç kaçınma davranışının gerçekleştirmektir. İnternet bağımlılığında buna benzer ilke, internet kullanımınızı belirli ve kısıtlı bir zamanla sınırlandırmanız anlamına gelen, "günde bir zaman aralığı" ilkesi olabilir. İnternet kullanımınızı somut bir programa dahil etmek, internetin sizi kontrol etmesi yerine sizin onu kontrol ettiğinizi hissettirecektir.

Anlamlı Boş Zaman Aktiviteleri Geliştirin

İnsanlar genelde sıkıldıkları için internete bağlanır. Veya e-postalarını kontrol etmek ya da bilgi aramak için bilgisayarın başına geçerler ve nasıl olduğunu anlamaksızın iki saatlerini harcarlar.

"İnternet bağımlısı" ise tüm boş zamanını internette geçirir. Takıntısı doruk noktasına ulaştığında ise, çalışma veya uyku zamanlarını da internette geçirmeye başlar.

Herkes için anlamlı boş zaman aktivitelerine sahip olmak önemlidir ama internet bağımlısı için onu çevrimiçi sanal aktivitelerden uzak tutacak boş zaman aktiviteleri özellikle önemlidir.

Tüm boş zamanınızı üretken, eğlenceli veya eğitsel aktivitelerin doldurduğu bir program yapın.

Başka bir takıntının internetin yerini almamasını sağlamak için bu aktivitelerin çeşitli olmasına dikkat edin.

Takıntılı davranışınızı gerçekleştirmek için yoğun bir istek duyduğunuzda veya daha önceden bilmediğiniz bir boş zamanınız olduğunda gerçekleştireceğiniz bir "B planı" ve böyle anlarda iletişim kuracağınız insanların bir listesini hazırlayın.

Bazı örnekler: Pazartesi ve salı günleri okumak ve evi temizlemek; salı ve cumartesi günleri sinemaya gitmek; çarşamba ve pazar günleri eşler birlikte yeni bir yemek denemek; cuma günleri de aile ziyareti yapmak.

Çeşitli aktivitelerle meşgul olmanız, birçok açıdan işe yarar:

• Tabii ki, çevrimiçi olabileceğiniz zamanı azaltır.

• Çevrimiçi aktiviteler (kumar oynamak, alışveriş yapmak, sanal seks yapmak vb.) olmaksızın da yaşayabileceğiniz inancını pekiştirerek duygusal rahatlama sağlar.

• Bilgisayarla ilgili takıntılarınız kendini hissettirmeye başladıklarında, onları harekete geçmekten alıkoyacak seçeneklerin olduğunu bilmenizi sağlar.

• Seçtiğiniz aktivitelere bağlı olarak, yeni ve sağlıklı insanlarla tanışmanızı ve anlamlı ilişkiler kurmanızı sağlar.

• Aktivitelere bağlı olarak, başarı duygusu sağlayarak kendinize olan güveninizi kazanmanızı sağlar.

Kendinizi Kandırmayın

Siz çevrimiçi olduğunuz saatleri saymasanız da, eşiniz ve aileniz sayıyor. Alışkanlıklarınızın değiştiğini fark ediyorlar. Sizin sabah ilk iş olarak, sersem sepelek bir halde e-postalarınızı kontrol etmek için bilgisayarı açtığınızı görüyorlar. Sizi işten veya okuldan eve gelir gelmez bilgisayar başına giderken izliyorlar.

Her akşam iki saatlik internetin önce üç saate sonra altı saate çıktığını fark ediyorlar. Alışılagelmiş internet kullanımınızın iki akşamda birden her akşama, bir cumartesi sabahından tüm hafta sonuna yayıldığını görüyorlar. "Sadece bir dakika daha"ların saatlere dönüşmesinden sonra, dikkatinizi çekmek için daha doğrudan ve daha etkili hareket etmeleri gerektiğine karar veriyorlar.

Birçok internet bağımlısı sorunlarını inkâr etmekte oldukları için, yardım alma ihtiyaçlarına direnirler. Kendi inkârınızı meydana çıkarmak veya sevdiğiniz birinin bunu görmesine yardım etmek için, inkârın temel çeşitlerine göre kategorilere ayrılmış karakteristik inkâr ifadelerini okuyun. Size tanıdık gelen veya hayatınızdaki internet bağımlısının en az bir kez kullanmış olduğu ifadeleri işaretleyin.

Sıkı Savunma

- İnternet kullanımıyla ilgili bir sorunum yok.

- İnternet müptelası değilim, istediğim zaman bırakabilirim.

- Beni yalnız bırakın, bilgisayarda çalışıyorum.

- İnterneti kullanmam kimseye zarar vermiyor.

Minimize Etme

- İnternette tabii ki fazla zaman geçiriyorum, ama bu çok önemli bir şey değil.

- Bu sadece bir makine!

- Bu evlilik dışı ilişki değil, bilgisayarda sadece kelimeler var.

- Notlarım internete girdiğim için değil, dersler sıkıcı olduğu için kötü.

- Kredi kartını sadece bir kez aşırı kullandım (çevrimiçi alışverişlerde). Daha saçma şeylere daha fazla para harcadığım oldu.

- Bir süre sohbet odalarında takılsam bir sorun olmaz.

- İnternet ……. kadar kötü değil.

Suçlama

- İnternet yüzünden değil, hayatımdaki stres yüzünden böyle oldu.

- Tüm zamanımı internette geçirmeme eşim neden oluyor.

- Benim suçum değil, beni bu hale ……. getirdi.

- ……. baş etmek için interneti kullanmam gerekiyor.

Bahane Üretme

- Çok zor bir gün geçirdim, internet beni rahatlatıyor.

- İnternette olmam sorun olmamalı, hâlâ okulda/işte iyiyim.

- Babam interneti kullanıyor, ben neden kullanmayayım?

- Hayatım çok hareketli, biraz eğlence için bilgisayar dünyasına ihtiyacım var.

Felsefe Yapmak

- İnterneti yarın bırakacağım.

- Bugün yaptıklarımdan dolayı bir ödülü hak ettim. Birkaç saatliğine internete bağlanacağım.

- Bill Gates interneti kullanıyor, ben neden kullanmayayım?

- İnternet bağımlısı olmak uyuşturucu veya alkol kullanmak gibi kötü bir şey değil.

- Bağlantı ücretleri düştü, yani internete daha sık bağlanabilirim.

- İnternette bir saat gezinerek, sınıfta veya kitap okuyarak öğrendiğimden daha fazla bilgi sahibi olurum.

- İnternet gerçek arkadaşlarla tanışabileceğim tek yer.

- ..... (eş veya başka bir aile üyesi) ile her zaman vakit geçirebilirim; fakat çevrimiçi arkadaşlarımla sadece belirli saatlerde görüşebiliyorum.

- Eşimin benim internette olmamdan neden bu kadar şikâyet ettiğini anlamıyorum, zaten birlikte fazla bir şey yapmıyoruz ki.

- Ev işi yapmak daha uzun süre çevrimiçi olmak kadar önemli değil.

- Birkaç saatlik uykuyu internette zaman geçirmek için feda edersem ne olur ki, zaten uykuda zaman boşa gidiyor.

Saldırma

- Ne cüretle benim internet kullanımımla ilgili konuşuyorsun?

- Ne zaman internette azıcık yorgunluğumu gidersem, hemen gelip boğazıma yapışıyorsun.

- Bilgisayarı ne zaman kapatmam gerektiğini söyleyerek, babam gibi davranıyorsun.

- Benim internette kaç saat geçirdiğimle ilgilenmek yerine neden evi temizlemiyorsun?

- Sen gereksiz yere para harcamayı bıraktığın (veya bir iş bulduğun) zaman ben de internet kullanmayı bırakacağım.

Bu karakteristik cümlelerden en az iki veya üç tanesini işaretlediyseniz ve sık sık bu cümleleri tekrarladığınızı fark ettiyseniz, internet bağımlılığınızı inkâr ediyorsunuz demektir. Bir dahaki sefer, kendinizi dikkati sizden uzaklaştırmak için bu yorumları yaparken bulduğunuzda, onun inkâr ifadesi olduğunu anlayabileceksiniz. Bu sorunun hayatınızdaki etkilerini görmek için daha donanımlısınız, artık bir şeyler yapın.

Kendinize İyi Davranın

Kendinize Karşı Sabırlı Olun

İnternet bağımlıları kendi alışkanlıklarının neden olduğu bunca sorunla ilgili farkındalık kazanınca, paniğe kapılırlar ve interneti hemen bırakmak isterler. Daha sonra yoksunluk belirtileri onları sarsınca, aynı internet kullanımına geri dönerler ve durdurması zor bir bırak/başla döngüsüne girerler.

Bağımlılıkla mücadele sürecinde internet kullanımını ölçülü hale getirmenin daha uygun bir hedef olduğunun bilincinde olanlar bile, eşleri onlara bırakmaları gerektiğini söyleyince veya okuldaki başarıları hâlâ bir artış göstermemişse sabırsızlanırlar. Kendinize zaman tanıyın. Gerçek yaşamdaki değişiklikler, internette alışmış olduğunuz sürekli yakınlıktan ve tatminden daha fazla zaman gerektirir.

Kendinize Tolerans Gösterin

İnternete bağımlı olmanızdan utanmanız doğal ve bu sorun bir gecede çözülebilecek gibi görünmüyor. Ama bu sorunu tespit ettiğiniz ve çözmeye çalıştığınız için kendinizi kutlayın. Bu yeni olguya karşı yaklaşımınız toplumdaki genel eğilimden daha şimdiden farklı bir yerde.

Favoriniz olan sohbet odasını bıraktıysanız ve e-postalarınızı kontrol ettiğiniz vakti yarıya indirdiyseniz, temel adımları attınız demektir. Henüz ulaşmadığınız

hedefleri değil, internet kullanımını ölçülü hale getirme çabalarınızla ilgili başarılarınızı vurgulayın.

Bağımlılığınızı Tetikleyen Şeylerden Uzak Durun

İnternet kullanım davranışınız ne zaman yolundan sapacak gibi görünürse, bağımlılığınızı tetikleyen şeylere odaklanın. Bu tercih dönemleri önemlidir. Çevrimiçi olmadan önce kendinizi durdurabiliyor ve sizi bu davranışa iten duyguyu tanımlayabiliyorsanız, kendinize sizi farklı davranışa götürecek mesajı söyleme fırsatınız olacaktır. Yaşam seçimlerle yürür; ne seçtiğinizi ve neden seçtiğinizi biliyorsanız, bilge seçimler yapma şansınız daha yüksektir.

Sevdiklerinizi Sürece Dahil Edin

Eşinizin veya sevdiğiniz birinin desteği iyileşmenize anlamlı derecede katkı sağlayacaktır. Bu kişi, aşırı internet kullanımının sizde neden olduğu zararı daha çabuk fark ettiği gibi, kat ettiğiniz ilerlemeyi de görecek ve değişmeye karşı istekli olmanız konusunda size yardımcı olacaktır. Onunla aynı tarafta olmaya ihtiyacınız var. Yeni hedefleriniz üzerinde onunla birlikte düşünmek isteyebilirsiniz.

Destek Alın

Bazen "Terapiste gittim ama işe yaramadı" deriz. Bu aslında kişinin terapiden gerçekçi olmayan beklentileri olduğunu gösterir. Terapistin sihirli bir değnekle her sorunu çözeceğini sanmak yanlış. Terapi, sorunların nasıl çözüleceğine ilişkin bir öğrenme sürecidir. Danışan çalışmadığı sürece bu süreç iyi işlemez.

Eski Halinize Dönmemeye Çalışın

Herhangi bir bağımlılıkta, iyileşme dönemi, tekrar başlama olasılığını içinde barındırır. Eski haline dönen birçok internet bağımlısının hazırlamış oldukları, kısa ama düzenli programdan saptıklarını görüyorum.

Bir kez program uygulamaya karar verdiğinizde, herhangi bir değişiklik yapmadan en az üç hafta sürdürün. Yeni ve daha sağlıklı alışkanlıklar kazanmaya çalışırken, tutarlılık ve devamlılık ilk hedefiniz olsun.

Olumsuz Pekiştireçler Kullanın

Bağımlı olduğumuz davranışı her yaptığımızda beynimiz bunu bir ödül olarak kabul eder ve zaman içinde tekrar tekrar bu ödülü ister. Çünkü beynimiz bunu bir ödül olarak algılamış ve bu şekilde öğrenmiştir. Bu yöntemde amaç, bağımlılığın beynimizin bu davranışı bir ödül olarak algılamasını değiştirmek, onun yerine bu davranışın beynimiz tarafından bir ceza olarak algılanmasını sağlamaktır.

Bu yöntemin özellikle interneti seks amacıyla kullanan kişilerde faydalı olduğu saptanmıştır.

Paket Lastiği Tedavisi

Kişi el bileğine geniş bir paket lastiği takar. Kendisini takıntılı hissettiğinde ve bilgisayara yöneldiğinde, durur ve bileğindeki lastiği çeker. Lastiğin oluşturduğu

acı (az da olsa acıtır) davranışın neden olduğu zarar veren olumsuz sonuçları hatırlatır.

Acıyınca Vur

Bir çek defteri alın. En sevmediğiniz yardım kurumuna miktarı önceden belirlenmiş beş adet çek yazın ve tarihi boş bırakın. İnterneti gereksiz yere kullandığınızda, çekteki tarih kısmını doldurun ve onu yardım kurumuna ulaşması için postaya verin. Her yolladığınız çek için, daha büyük miktarda başka bir çek yazın ve onu diğerlerinin yanına koyun.

Buna benzer diğer bir yöntem, yapmamaya söz verdiğiniz davranışı her gerçekleştirdiğinizde hoşlanmadığınız bir aktiviteye katılın. Örneğin sevmediğiniz bir kişiyi ziyaret edin.

Düşüncelerinizi Değiştirin

Bilişsel yaklaşımlar kişinin davranışıyla ilgili sahip olduğu temel düşünceleri inceler ve düşünüş biçimini yanlış inanışlar yerine doğruyu yansıtacak biçimde şekillendirir.

Örneğin, internette kumar oynayan biri, "Kimse bir sorunum olduğunu bilemez" veya "Bu zengin olmak için güvenli bir yol" diye düşünür, seks bağımlısı ise "En mükemmel cinsel deneyimimi internette yaşayacağım" düşüncesini taşır.

Bu düşünsel hatalara üç basamaklı bir süreçle müdahale edilebilir:

Düşünsel hatalarımızı tanımak.

1. Eski düşüncelerimizi ortadan kaldırmak.
2. Eski düşüncelerimizi yenileriyle (gerçeklerle) değiştirmek.

Aşağıda internet bağımlılığında uygulanabilecek bilişsel-davranışçı müdahale yöntemlerine örnekler verilmiştir.

Yaptığımız şeyleri ihtiyaçlarımızı karşıladığı ve başka şeylerin nasıl yapılacağını bilmediğimiz için yaparız. Değişimin anahtarı bu ihtiyaçları yeni ve sağlıklı yollarla karşılamayı öğrenmektir.

Olumlu ve Olumsuz Etkileri Saptayın

• Bir kâğıda takıntılı/olumsuz/size zarar veren davranışınızın ayrıntılarını yazın.

• Bunun altına bu davranışınızın kısa vadeli sonuçlarını yazın. Örneğin "önemli ihtiyaçların karşılanması" gibi. Bunlar büyük ihtimalle olumlu şeyler olacaktır.

• Bunun altına da bu davranışının uzun vadeli sonuçlarını yazın. Örneğin "sonuçlar, görülen zararlar" gibi. Bunlar büyük ihtimalle olumsuz şeyler olacaktır.

Karşılaştırın

• Kısa vadede karşılanan ihtiyaçların geçerliliğini düşünün.

• Olumsuz davranışın bu kısa vadeli ihtiyaçları nasıl karşıladığını ve uzun vadede nasıl zararlı sonuçlar verdiğini aklınıza getirin.

• Her ikisi arasındaki dengeyi karşılaştırın. Hangisi daha ağır basıyor?

Yeni Davranışlar Edinin

Kısa vadeli ihtiyaçları gidermek için yapabileceğiniz en az 15 maddelik bir liste hazırlayın. Bunlardan bazıları sağlıklı, bazıları saçma, bazıları ise tamamen sağlıksız davranışlar olabilir, önemli olan alternatiflerin olduğunun görülmesidir.

Bunlar arasından bağımlı davranışa yöneldiğinde gerçekleştireceğiniz iki üç adedini seçin.

Seçtiğiniz alternatif davranışları gerçekleştirebilmek için bir plan hazırlayın.

Günlük Tutun

Bir günlük tutun. Bu günlüğe her gün yaşadıklarınızı aşağıdaki soruların cevabını içerecek bir şekilde yazın.

• Ne zaman bilgisayara yönelmek istiyorsunuz?

• O an kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

• Bu isteğin sonucunda ne yaptınız?

• İhtiyaçlarınızı nasıl karşıladınız?

• Seçtiğiniz davranışın uzun vadeli sonuçları neler oldu?

Duygu-Düşünce-Davranış Döngüsünü Kontrol Edin

Genellikle hareketlerimizin sonucunu düşünmeden, hissettiğimiz veya inandığımız gibi davranırız. Eyleme geçmeden önce hisleriniz ve inançlarınız hakkında düşünmeyi öğrenmek hayatınızı büyük oranda değiştirebilir.



Duygu ve inançları doğrultusunda dürtüsel davranan kişi kendine bir hayal kırıklığı döngüsü yaratır. Eyleme geçmeden önce, o eylemin sonuçları hakkında düşünmezsek, sıklıkla daha fazla sorunla karşılaşırız. Bu genelde daha zorlu duygular yaşamamıza, daha sağlıksız ve daha dürtüsel davranmamıza neden olur. Bu da, muhtemelen olayla ilgili kendimizi daha üzgün hissetmemize neden olacaktır. Amaç "davranışın tetiklenme sırasını" değiştirmek ve harekete geçmeden önce düşünmeye başlamaktır.

Aşağıdaki çalışma "harekete geçmeden düşünme"yi alışanlık haline getirmenize yardımcı olabilir.

Durun: Beklenmedik ya da rahatsız edici bir olay olduğunda ya da sağlıksız veya yıkıcı davranışlar sergileyeceğinizi hissettiğinizde durun (çevrimiçi bir ürün satın alırken, kumar oynarken ya da bir porno sitesini gezerken). Herhangi bir şey yapmadan önce düşüncelerinizi toparlamak için birkaç dakika kendinize zaman ayırmak her zaman yararlı olacaktır.

Düşünün: O an kendinizi nasıl hissettiğinizi düşünün.

Tanımlayın: Duygularınızı tanımlayan şeyler düşünün. Örneğin: mutlu, üzgün, kafası karışmış, hayal kırıklığına uğramış, keyifli, bıkkın, dikkatli, yalnız, utanmış, umutlu, kıskanç...

Yazın: Duygularınızı bir kâğıda yazın.

Örneğin: "Kendimi yalnız, üzgün ve hayal kırıklığına uğramış gibi hissediyorum."

Dikkatlice düşünün: Bu duyguların sizi nereye sürüklediğinin ayırdına varın.

Liste yapın: Nasıl davranabileceğinize ilişkin bir liste yapın (listeye en az 7-10 madde yazın).

Örnek:

Üretken bir eylem yapabilirim.	*
İnternette porno sitelerine girebilirim.	*
Bana arkadaşlık etmesi için birini çağırabilirim.	*
Kavga çıkarabilirim.	*
Bir külah dondurma yiyebilirim.	*
Koşuya çıkabilirim.	*
Televizyon izleyip, dinlenebilirim.	*
Bir kitap okuyabilirim.	*
Arabanın yağını değiştirebilirim.	*
Kendime bir elbise almak için alışverişe çıkabilirim.	*

Çarpı işareti koyun: Sağlıksız veya üretken olmayan eylemlerin yanına bir çarpı işareti koyun.

Yuvarlak içine alın: Olumlu ve sağlıklı olan maddeleri yuvarlak içine alın.

İki eylem seçin: Yuvarlak içine aldığınız eylemlerden bir daha aynısını hissettiğinizde uygulayacağınız iki tane seçin.

Örnek: Birini arayabilirim ve/veya üretken bir eylem yapabilirim.

Yazın: Başka bir kâğıda duygularınızı tekrar yazın.

Bir ok çizin: Bir ok çizin ve okun sonuna tekrar...

Yazın: Bu duyguları hissettiğinizde gerçekleştireceğiniz sağlıklı davranışları yazın.

Saklayın: Bu kâğıdı cebinizde, cüzdanınızda saklayın ve birer kopyasını buzdolabınıza veya çalışma masanıza yapıştırın.

Eylemi yapmaya çalışın: Söz verdiğiniz eylemi yapmayı deneyin.

Bu yorucu veya zaman alıcı gibi görünse de, etkili bir çalışmadır. Zorlu duygular hissettiğinizde veya beklentilerinizi karşılamayan bir durumla karşılaştığınızda bu süreç eyleme geçmeden önce düşünmenizi ve sağlıklı davranışlar geliştirmenizi sağlar. Bu yeni alışkanlık hayatınızda yaptığınız hata sayısını azaltacaktır ve başarı için bir fırsat yaratacaktır.

Zihninizdeki İmgeleri Değiştirin

Zihnimizdeki imgeler genelde eylemlerimiz için itici güç olarak hizmet görürler. Eğer bu imgeler takıntı haline gelmişse, zihnimizdekileri gerçekleştirecek şekilde davranırız. Bu takıntılı dürtülerle ve zararlı düşüncelerle mücadele etmek için, bizi daha sağlıklı davranışa yönlendirenler ile rahatsız edici takıntılı zihinsel şema yer değiştirmelidir.

Bunu başarmak için yapılabilecek şeylerden biri de kaygı verici zihinsel imgenin ve ortaya çıkan davranışın tam tersini düşünmektir. Eğer kaygılı isem ve bunun sonucu olarak internete bağlanıyor, dürtüsel davranıyorsam, bunun tam tersini yani rahat olduğumu hissettirecek veya davranışımı şekillendirecek tam tersi bir imge düşünürüm.

Örnek:

Sanal kız arkadaşımla bir saat yalnız kalıp, seks yapabilirsem, zihnimde kendimi tamamlanmış, güvenli, tatminkâr ve mutlu hissedeceğime ilişkin bir imge var.

Bu döngüden kurtulmak istiyorum. İnternete bağlanmadan önce zihnimde bir kadınla cinselliğe dayanmayan sağlıklı bir ilişki kurduğuma veya eşimle sağlıklı bir cinsellik yaşadığıma ya da yalnız olsam da mutlu ve güvende olduğuma ilişkin sağlıklı bir imge canlandırıyorum.

Buna etkili bir biçimde ulaşmaya çalışırken kendi resminizi veya eşiniz ve ailenizle ya da bir arkadaşınızla cinsellikten başka bir bağlamda mutlu olduğunuz bir anı çizmeniz (boyalar ve renkli kalemlerle) size oldukça yardımcı olacaktır.

Barışı, huzuru veya rahatlığı betimleyen başka resimler de çizebilirsiniz: parlak güneşli bir gün, bir ada ya da sizi mutlu hissettiren herhangi bir imge.

Bu resimleri bilgisayarın yakınlarında tutmak özellikle önemlidir, böylece zararlı davranışları gerçekleştirme dürtüsü hissedince bu imgeler akla gelebilir ve takıntıları sizden uzak tutabilir.

Unutmayın

Hatırlatma Kartları Hazırlayın

İnternet bağımlıları sıklıkla kendilerini bunalmış hissedebilirler, çünkü hatalı düşünce yapılarından dolayı zorlukları abartırlar ve düzelebilecekleri ihtimalini en aza indirgerler. Bunları aşmak için, internet bağımlılığının neden olduğu beş büyük sorunu ve internet kullanmayı bırakmanızın sağlayacağı beş büyük faydayı içeren bir liste yapın. Bu iki listeyi 3x5'lik kartlara yazın ve bu kartları giysilerinizin ceplerinde veya cüzdanınızda saklayın.

Daha sağlıklı veya üretken bir şeyler yapmak yerine interneti kullanmaya yöneldiğinizde ve bir karar anı yaşadığınızda, nelerden uzak durmak ya da kendinizle ilgili neleri başarmak istediğinizi hatırlatacak bu kartları kullanın. Bu kartları hafta boyunca sık sık okuyun. Bu listeyi mümkün olduğunca geniş tutmak ve aldatıcı olmamak önemlidir.

Mesajlar

"Adsız alkolikler" tarafından kullanılan, "Yalnızca bugün için" veya "Bu da geçecektir" mesajları etkilidir, çünkü olumsuz düşünceleri basit ve doğru gerçeklerle değiştirmeye yardımcı olurlar. Duymaya ihtiyacınız olduğunuz şeyi bir keçeli kalemle banyonun aynasına yazın, çünkü genelde sabah ilk, gece de en son baktığınız yer orasıdır.

Örneğin:

Porno sitelerine girmeden de mutlu olabilirim.

Açık artırmaya katılmadan bir gün geçirebilirim.

Ben zeki, güvenli ve bekâr bir kadınım!

Aynaya ek olarak, bu cümleleri kâğıtlara yazarak buzdolabının üzerine veya çalışma masası gibi sık gördüğünüz yerlere de yapıştırabilirsiniz.

Gerçeği kendi el yazılarımızda gördükçe yazılanlar daha çok aklımıza girer ve normal düşünce süreçlerinin bir parçası olur. Ve yazılanlar kendi düşüncelerimiz veya inançlarımız haline geldiğinde de, düşündüğümüz ve hissettiğimiz gibi davranmaya başlarız. Birçok bağımlı bu müdahale biçimini seviyor ve onlara gerçekten yardımcı olduğunu düşünüyor. Hatta birçoğu bu stratejiyi hayatlarındaki diğer alanlara da uygulamaya başlıyor, örneğin eşlerine "Seni seviyorum" gibi notlar yazıyorlar.

Duygularınızı Keşfedin ve Kontrol Edin

Duygularınızı İfade Edin

İnsanlar sıklıkla sağlıklı bir biçimde duygularını ifade etmekte ve başkalarıyla paylaşmakta zorlanırlar. Duygularınız ne olursa olsun, onları ifade etmekte özgürsünüz. Ancak duygularınızı sağlıklı bir biçimde ifade etmeyi ve paylaşmayı öğrenmelisiniz. Duygularınız aşağıdaki gibi sıfatlarla ifade edilirler:

Mutlu	Sevinçli	Üzgün	Coşkulu
Korkmuş	Şaşırmış	Suçlu	Utanmış
Utangaç	Haylaz	Kaygılı	Umutlu

İncinmiş	Yalnız	Öfkeli	Alıngan
Rahatsız	Korkmuş	Coşkulu	Gücenmiş
Hoşnut	Heyecanlı	Güvenli	Melankolik

Değişik duygular içinde olmak sağlıklıdır. Bu sizin insan olduğunuzu kanıtlar, ancak duygularınızı dışa vururken gerçekleştirdiğiniz davranış sağlıklı (olumlu) veya sağlıksız (olumsuz) olabilir.

Sevdiğiniz kişi yine geç saatlere kadar çalıştığı için kendinizi incinmiş ve küskün hissetseydiniz, duygularınızı ona aktarmak için tehdit edici, saldırgan ifade biçimini kullanır ve ona isimler takar veya sizi kandırdığı için onu suçlar mıydınız? Böyle davranarak sorunu çözmek yerine, muhtemelen daha fazla sorun üretirdiniz.

İşinizden kovulsaydınız duygularınızı ifade etmek için "yanlışlıkla" şirketin bilgisayar dosyalarını siler miydiniz? Böyle çocukça ve muhtemelen yasal olmayan bir biçimde davranarak, gelecekte olumlu referanslar alma şansınızı da yok etmiş olurdunuz.

Ne zaman eyleme geçmek zorunda olduğunuzu hissederseniz, durun ve düşünün. Duygularınızı ifade etmek için sağlıklı olumlu neler yapabilirsiniz?

Altta yatan duyguları keşfetmek

Daha önce tartışıldığı gibi, kısa vadeli ihtiyaçlarımızı gidermeye çalışır ve genelde sonuçları düşünmeden duygularımıza göre hareket ederiz.

Öfkenin ikincil bir duygu olduğu söylenebilir. Kızgın olduğumuzda, korku, suçluluk, kıskançlık gibi başka duygular içinde de oluruz.

Şöyle düşünün. Kendimizi "kötü" hissederiz, çünkü:

- İşimizi kaybetmişizdir ve kendimizi yenilgiye uğramış, güvensiz, utanmış, değersiz hissederiz, soruna makul ve acil bir çözüm bulamayız.
- Pek arkadaşımız yoktur, kendimizi yalnız ve değersiz hissederiz, nasıl yeni ilişki kuracağımızı, bu ilişkiyi nasıl sürdüreceğimizi bilmiyoruzdur.

Kendimizi "kaygılı" hissederiz, çünkü:

- İşimizi kaybetmişizdir ve kendimizi yenilgiye uğramış, güvensiz, utanmış, değersiz hissederiz ve soruna makul, acil bir çözüm bulamayız.
- Pek arkadaşımız yoktur, kendimizi yalnız ve değersiz hissederiz, nasıl yeni ilişki kuracağımızı, bu ilişkiyi nasıl sürdüreceğimizi bilmiyoruzdur.

Kendimizi "kızgın" hissederiz, çünkü:

- İşimizi kaybetmişizdir ve kendimizi yenilgiye uğramış, güvensiz, utanmış, değersiz hissederiz ve soruna makul, acil bir çözüm bulamayız.
- Pek arkadaşımız yoktur, kendimizi yalnız ve değersiz hissederiz, nasıl yeni ilişki kuracağımızı, bu ilişkiyi nasıl sürdüreceğimizi bilmiyoruzdur.

Alkolikler ve uyuşturucu bağımlıları bazen maddeyi, duygularını değiştirmek ve rahatsız edici duyguları engellemek için kullanırlar. İnternet bağımlılığının bazen gerçek bir bağımlılık olduğuna inanmasak da, birçok kişinin interneti duygularını

değiştirmek ve rahatsız edici duyguları engellemek için kullandığı gerçektir. Bu her şey gibi sağlıklı veya sağlıksız yollardan yapılabilir.

Sizi rahatsız eden ve uyuşturucu veya alkole ya da internete sığınarak kaçmaya çalıştığınız olaylar ve duygularla yüzleşir, onları kabul ederseniz, bu duyguların sizin üzerinizdeki etkinliği ve gücü azalır. Böylece hayatınıza devam edebilir ve kaygı uyandıran, rahatsız edici durumlarla baş etmek için sağlıklı yollar bulabilirsiniz. Bu kavramsallaştırma, interneti sorunlarından kaçmak için kullanan bazı "internet bağımlıları"na da uygulanabilir.

İnternet bağımlılığına yol açan temel sorun nedir? Aşağıda bazı internet bağımlılarından edindiğim izlenimler yer almaktadır:

- Geçmişte yaşadıkları utandırıcı veya acı veren bir olay yüzünden kendilerini toplum içinde güvensiz hissedebilirler. Bu yüzden saklanır ve internetin sağladığı anonimlik sayesinde kendileri gibi davranmakta daha rahat olacakları "sanal" arkadaşlıklar kurabilirler veya başka bir "benlik" yaratıp iletişimi bu yaratmış oldukları sanal "benlik"le devam ettirirler.
- Finansal sorunlar yüzünden kaygılanırlar. İnternet korku, yenilgi, kafa karışıklığı, hayal kırıklığı veya yetersizlik duygularını maskelemek ve kendilerini rahatlatmak için seçtikleri bir çeşit "uyuşturucu" olabilir.
- Kendilik değerleri düşük olabilir yoksa geçmişteki hataları yüzünden kendilerini yetersiz hissedebilirler. Veya içlerindeki boşluğu doldurmak için sürekli alışveriş yaparak sahip olma veya elde etme üzerinden bir çeşit gurur duygusu yaratmaya çalışırlar.
- Evliliklerinde temel iletişim ve yakınlık sorunları olabilir. Bu çaresizlikle "sahte" veya sınırlı sanal ilişkilerinde bir çeşit bağ, anlayış, önemsenme arayabilirler.

Veya yukarıda sayılanlardan hiçbiri olmayabilir. Sizinki farklı ve değişik bir neden olabilir. Ama bir "neden" vardır muhakkak. Eğer çok "neden" varsa, o zaman "neden" üstüne uğraşmaktan ziyade sonuç üstüne odaklanabilirsiniz.

Gerçek ile Sanalı Bütünleştirin

Eğer psikolojide evrensel olarak geçerli prensipler varsa, bunlardan biri mutlaka bütünleştirmenin önemidir. Bütünleştirme, ruhun çeşitli elementlerini uyumlu bir bütün oluşturacak şekilde bir araya getirmedir.

Patolojik ruh durumu neredeyse her zaman "bastırma", "çözülme", "ayrılma" gibi bölünme ve ayrışma anlamı içeren sözcüklerle kullanılır. Öte yandan, sağlık "içgörü", "özümseme", "kendini gerçekleştirme" gibi birliktelik ifade eden terimlerle kullanılır. Birçok dini bakış açısı da ruhsal gelişimde bağlılık ve birlikteliğin sağlanmasının önemini savunur.

İnsanlar internet yaşamlarını gerçek yaşamlarından kopardıklarında, internete patolojik bir bağımlılık geliştirirler. Onların siberâlem aktiviteleri, kendi başına izole bir dünya haline gelir. O dünya hakkında aileleriyle ve arkadaşlarıyla konuşmazlar. Gerçek hayata yardımcı bir öğe olmaktan öte, ondan kaçabilecekleri veya arasına duvar örebilecekleri bir araç haline gelir. Siberâlem, zihinlerinin, içinde bilinçli ve bilinçdışı ihtiyaçların rol oynadığı ancak tamamen anlaşılıp

doyurulamadığı, ayrı bir parçası haline gelir. Gerçekliği sınama kaybolur. Bu kopuklukla başa çıkma, internetle aşırı meşgul olan insanlara yardım etmek için kullanılan tekniklerin bir bileşenidir.

Sağlıklı internet kullanımında insanlar gerçek hayatları ile internet hayatlarını bütünleştirirler. İnternette yaptıkları aktiviteleri ve edindikleri arkadaşları, kendi aileleri ve arkadaşlarıyla konuşur, paylaşırlar. Kimliklerini, ilgi alanlarını, becerilerini gerçekte olduğu haliyle internete taşırlar. İnternette tanıştıkları insanlarla telefonda konuşur veya yüz yüze görüşürler.

Bütünleştirme diğer yönden de sağlanmış olur. Gerçek hayatlarındaki insanlarla e-posta veya chat aracılığıyla iletişim kurarlar. İdeal koşullar altında, siberâlem ve gerçek yaşam aktiviteleri birbirleriyle uyuşur, birbirlerini zenginleştirir. Nasıl ve neden olduğunu anlayamadan hayatlarını yiyebilecek olan "şey", onları zenginleştirir ve geliştirir. Siber yaşamın değerini anlarlar, ancak bunu gerçek yaşamlarının canlılığını artırmak için kullanırlar.

Bütün kendisini oluşturan parçaların toplamından daha fazlasını ifade etmektedir. Peki, öyleyse bir kişi bütünleşmeyi nasıl başarabilir?

Kişinin Çevrimiçi Arkadaşlarına Çevrimdışı Hayatını Anlatması

İnternet ortamında insanlarla gizli, yaratıcı rollere girerek sohbetler etmek oldukça iyi faaliyetler olabilir. Ancak bir kişi çevrimiçi arkadaşlarıyla olan ilişkisini zenginleştirmek ve derinleştirmek istiyorsa, onlarla hayatının diğer yönlerini (iş, aile ve ev yaşamı, arkadaşlıklar, hobiler) paylaşmayı da düşünebilir.

Böylelikle çevrimiçi arkadaşları kişiyi daha iyi tanıma fırsatı bulurlar. Hatta kişi kendisini internette nasıl tanıtmış olduğunu değerlendirebilir. Sanal âlemdeki özellikleri ile gerçek hayattaki özelliklerini kıyaslayabilir ve çevrimiçi arkadaşları gerçek hayatta fark edemediği bazı özelliklerini fark etmesini sağlayabilir.

Kişinin Çevrimdışı Arkadaşlarına Çevrimiçi Hayatını Anlatması

Eğer kişi ailesinin ve arkadaşlarının internetteki hayatını öğrenmesine izin verirse, kendisinin bilmedikleri yönlerini fark etmelerine de izin vermiş olur. Aynı zamanda ailesi ve arkadaşları da o kişiye internette oluşturduğu yaşam tarzı ve arkadaşlıkları üzerine geribildirimde bulunabilir.

Sanal âlemde sadece yazılı konuşulurken yanlış anlaşılmak ve yanlış tanınmak çok olasıdır. Kişinin ailesi ve arkadaşları bu yanlış anlaşılmalar konusunda kişiye bakış açısı kazandırabilir.

Çevrimiçi Arkadaşlarla Yüz Yüze Görüşmek

İnternette kurulan arkadaşlıklar ve ilişkiler geliştikçe, insanlar telefonda konuşmayı veya yüz yüze görüşmeyi isteyebilirler. Bu, doğal ve sağlıklı bir ilerlemedir. Kişiler birbirini görmeye, birbirlerinin seslerini duymaya ve ortamlarına girmeye başladıkça ilişkileri derinleşir. Dahası, internette konuşurken birbirleri hakkında yanlış anlamış olabilecekleri noktaları fark edip bunları düzeltmelerini sağlar.

Çevrimdışı Arkadaşlarla İnternette Görüşmek

Eğer kişi ailesini, arkadaşlarını ve tanıdıklarını internette de görüşmeye teşvik ederse, onlarla iletişim kurmanın yeni bir şeklini oluşturmuş olur. Günümüzde herkes e-posta kullanıyor, ancak onun dışında iletişim kurulabilecek chat/sohbet, mesaj duvarları, çevrimiçi oyunlar gibi web siteleri de mevcut. Böylelikle kişi, arkadaşlarının kişiliği ve ilgi alanları hakkında bilmediği yönlerini keşfedebilir.

Çevrimiçi Davranışı Çevrimdışına Dönüştürmek

İnternet üzerinde kişi kendini ifade etmenin farklı yollarını bulabilir; kişiliğine yeni yönler, davranışlar katabilir. Kişi internetten edindiği bu yeni özelliklerini gündelik yaşamına ve ilişkilerine de uyarlayabilir.

Çevrimdışı Davranışı Çevrimiçine Dönüştürmek

Kişinin kişiliğinin bir yönünü bir alandan/ortamdan başka bir alana uyarlaması/çevirmesi, kişiliğini güçlendirir. Böylelikle kişiliğin bu yönünü yeni bir ortamda/çerçevede test etmiş ve revize etmiş olursunuz. Bu nedenle, internette edinilen davranışların dış dünyada kullanılması ve aynı şekilde dış dünyada edinilen davranışların internette kullanılması faydalıdır. Siberuzay kişiye gündelik yaşamda kullandığı kendini ortaya koyma yöntemlerini yeni insanlarla ve yeni durumlarda uygulama fırsatı tanır.

Ne İstediğinizi Bilin

Önemli bir soru: "Ne istiyorum?"

Genelde istediğimiz şeyler, bizi hayatta bir şekilde daha "iyi" yapacağına inandığımız şeylerdir. İstediğimiz, arzuladığımız, şiddetle arzuladığımız şeyler vardır. Başka bir iş isteriz, çünkü şu anki işimizden hoşlanmıyoruzdur. Yeni bir gömlek isteriz, çünkü kafede bize çok yakışacağını düşünürüz. Televizyon izlemek isteriz, çünkü televizyon izlerken zamanın daha çabuk geçeceğine inanırız.

İsteklerimizin en ilginç yönü tartışılabilir olmalarıdır. Başka bir deyişle, bir şeyi isteseniz bile, ona gerçekten ihtiyaç duymayabilirsiniz.

Örneğin:

Yeni bir işimiz olmasını istesek de, yeni bir işe ihtiyacımız yoktur, çünkü aslında maaşımız iyidir ve işimiz de berbat değildir.

Bu isteklerimizin önemli olmadığı anlamına gelmez, sadece onları ihtiyaçlarımızdan ayırmamız gerektiği anlamına gelir. Böylece, ne kadar önemli ve acil olduklarına karar verebiliriz. Genelde isteklerimizi sonsuza dek isteyebiliriz, ancak ihtiyaçlar genelde bir çeşit aciliyet içerirler.

İhtiyaçlarımız ve isteklerimiz aynı olabilir.

Örneğin:

İşiniz size geçiminize yetecek kadar para kazandırmıyorsa, yeni bir işe ihtiyacınız olabilir.

Hayatınızda sorunlara yol açtığı için, içki içmeyi bırakmak istiyorsanız, bu aynı zamanda içkiyi bırakmaya ihtiyacınız olduğu anlamına gelebilir.

İsteklerimizin ne olduğunu bilmek hayatımızı değerlendirmede bize yardımcı olacaktır.

İstemek (maddi veya diğer istekler), bizi hayatta ileriye doğru götürür. İsteklerimiz bizi işyerinde ve ilişkilerimizde daha fazla çaba harcamaya sevk eder. İsteklerimize sahip olmak, başka insanları bilmeyerek (veya bilerek) olumsuz yönde etkilemiyorsa harika bir şeydir.

Bazı isteklerimize tek başımıza sahip olabiliriz ve bazılarında da başkalarının yardımına ihtiyaç duyarız. Başkalarından isteklerimiz konusunda yardım isterken nazik, saygılı, sınırlı olmalıyız. Ama istemekten kaçınmamalıyız. Yoksa gerçekleşmeyen isteklerimiz, dönüp bizi içeriden vurabilir. Gerçekleştiremediğimiz isteklerimiz, olumsuz duygular yaratıp, istemediğimiz davranışlar haline gelebilir.

İyileştiğinize İlişkin İşaretleri Takip Edin

1. İnternet kullanma programınıza sadık kalıyorsunuz ve hedeflediğiniz saatlerin dışına çıkmıyorsunuz.
2. Eşiniz, sevdiğiniz internet alışkanlıklarınızın ve ona karşı davranışınızın değiştiğini söylüyor.
3. İnternet harcamalarına ayırdığınız bütçeye sadık kalıyorsunuz.
4. İşte ve okulda veya evde yapmanız gerekenleri aşırı internet kullanmaya başlamadan öncekine benzer bir şekilde yerine getiriyorsunuz.
5. Hoşlandığınız aktiviteleri ve hobilerinizi yeniden keşfettiniz.
6. Çevrenizdekilerle iletişim kurarken internetteki yabancılarla kurmak için harcadığınızdan daha fazla enerji harcıyorsunuz.
7. İnternet takıntısı olanlara farklı gözle yaklaşıyor, kendileri ve yakınları için sorunlar yarattıklarını görebiliyorsunuz.
8. İnterneti meşru nedenler için, sınırlandırılmış zaman aralıklarında keyifli bir şekilde kullandığınızda, eski alışkanlılarınızı yeniden başlatmaya karşı kendinizi daha az istekli hissediyorsunuz.
9. Sevdiklerinizle dışarı çıkmak, arkadaşlarınızla bir araya gelmek, davetleri geri çevirmemek ve insanları davet etmek için daha fazla arzu hissediyorsunuz.
10. Bağımlı olduğunuz zamana bakıyor ve farklı alışkanlıkları olan farklı bir insan görüyorsunuz.

İçinde Bulunduğunuz Aşamaya Göre Eylemleri Planlayın

Değişmek kolay değil. Değişim için insanın bazı aşamalardan geçmesi gerekir. Aşağıda değişimin aşamaları ve her aşamada neler yapmanız gerektiği yazılı. Durumunuza göre eyleme geçin...

Farkındalık Öncesi

İnternet ve bilgisayarın sizin için bir sorun olup olmadığına karar vermediyseniz:

- Ne kadar zamanı bilgisayarın başında geçirdiğinizi somut olarak anlamak için bir takvim tutun. Her gün ne kadar bilgisayar başında kaldığınızı buraya yazın.
- Kitabın diğer bölümlerinde verilen ölçekleri doldurun. Bilgisayar kullanımınızın bir sorunu teşkil edip etmediğini bu testlere bakarak karar verin. Ama lütfen kendinize karşı dürüst olun. Tespit etmek, çözmenin önemli bir adımıdır. O nedenle iyi bir durum tespiti yapmalısınız.

Farkındalık Aşaması

İnternet ve bilgisayarın sizin için bir sorun olduğunu düşünüyor ama harekete geçmeye hazır değilseniz:

- Yukarıda söz edilen takvimi doldurmaya devam edin.
- İnternete harcadığınız tüm zamanı toplayın.
- Hayatınızın geri kalanını bu şekilde geçirip geçirmeyeceğinize karar verin.
- Tercihinizin bu olup olmadığını kendinizle tartışın.
- İnternete harcadığınız zamanı sadece interneti sevdiğiniz için mi harcadığınızı düşünün. Yoksa bunun altında başka nedenler var mı? Örneğin başkalarıyla iletişim kurmakta zorluk, dışarıda kendini huzursuz hissetmek vb.

Karar Verme Aşaması

Eğer internet ve bilgisayarın sizin için bir sorun olduğunu düşündünüz ve bu sorunu çözmeye karar verdiyseniz ama harekete geçmeye hazır değilseniz:

- İnternet ve bilgisayar bağımlılığınızı durdurmak için harekete geçeceğiniz bir tarih belirleyin. Ama bu çok yakın bir tarih olmasın.
- Ne yapmak istediğinize karar verin. Tam olarak mı bırakacaksınız, belli gün ve saatlerde mi bilgisayar başında olacaksınız?
- Yukarıdaki maddede karar verdikleriniz için bir planlama yapın.
- Bırakmanız konusunda size destek olacakları belirleyin. Bu kişi bir yakınınız olabileceği gibi bir uzman da olabilir.
- Haftanın her günü için vaktinizi nasıl geçireceğinize ilişkin bir plan yapın.
- Her gün kendinizi rahatlatacak bir şey planlayın.
- İnternet ve bilgisayar yerine neler koyabileceğinizi düşünün.
- Farklı nedenlerden dolayı internet ve bilgisayara düşkün iseniz, bunları yenmek için neler yapmanız gerektiğini planlayın. Örneğin başkalarıyla iletişim zorluğu çekiyorsanız, bir psikoterapist bulun.

Harekete Geçme Aşaması

Bu aşama, internet ve bilgisayarı kontrol altına almaya başladığınız dönemdir. Bu dönemde yukarıda yaptığınız planları uygulamaya başlayın. Kitabın diğer bölümlerinde anlatılan öneri ve kuralları uygulamaya çalışın.

Sürdürme aşaması

Harekete geçtiğimiz ve bilgisayarı kontrol altına almaya başladığınız dönemin sürekli olmasını sağlamak için gerekli bir aşamadır.

- Alarm durumunda olun. Kendinize altı aydan önce güvenmeyin.
- Uygulamaya başladığınız kurallara ve planlara sıkı sıkıya uyun.
- Daha önceki aşamalarda hazırladığınız takvime ara sıra bakın. Yakınlarınızla daha önceki dönemlerde neler yaşadığınızı onlara sorun ve anlatmalarını isteyin.
- Bir kereden bir şey olmaz demeyin.
- Tekrar oyun oynamak veya bilgisayara eskisi gibi dönmek için içinizden gelen istekle başa çıkmaya çalışın.
- Sosyalleşmenizi artırın.

Bağımlılık Profil İndeksi İnternet Bağımlılığı Formu

Bağımlılık Profil İndeksi İnternet Formu (BAPİNT), internet bağımlılığını değerlendiren bir ölçektir. Geliştirme çalışmaları halen devam etmektedir. Yeni versiyonlarına bakabilmek için www.bapi.info.tr sitesini ziyaret edebilirsiniz.

Aşağıdaki sorularda sözü edilen internet kullanımı, iş veya eğitim amaçlı internet kullanımı dışında internet kullanımıyla ilgilidir (örneğin oyun, sosyal medya vb.)

1 **SON 3 AY İÇİNDE** internette ne kadar zaman geçirdiniz? (İş veya eğitim amaçlı internet kullanımı dışında oyun, sosyal medya gibi internet kullanımı.)

○ Hiç ○ Haftada 1-5 kez veya daha az ○ Günde 1 saatten az

○ Günde 1-3 saat arası ○ Günde 4-5 saat ○ Günde 6 saat veya daha fazla

SON 3 AY İÇİNDE aşağıdakilerin ne sıklıkta olduğunu belirtiniz.

2 İnternette olduğunuz süre giderek arttı mı? (Son zamanlarda internette olduğunuz süre eskisinden fazla mı?)

○ Hiçbir zaman ○ Nadiren ○ Bazen ○ Çoğu zaman ○ Neredeyse her zaman

3 İnternet kullanmayı isteyip de kullanamadığınız zamanlar hiç sorunlar ortaya çıktı mı? (Örneğin gerginlik, huzursuzluk, sinirlilik, keyifsizlik vb.)

○ Hiçbir zaman ○ Nadiren ○ Bazen ○ Çoğu zaman ○ Neredeyse her zaman

4 İnternet kullanmaya başladıktan sonra, kullanmayı durdurmakta zorlanıyor musunuz? (Örneğin kısa süre kullanmayı planlayıp uzun süre kullanmak)

○ Hiçbir zaman ○ Nadiren ○ Bazen ○ Çoğu zaman ○ Neredeyse her zaman

5 İnternette geçirdiğiniz zamanın fazla olduğunu düşündüğünüz oldu mu? (Örneğin günlük/iş/ev/okul/sosyal hayatınızın önemli bir kısmının iş veya eğitim dışında internet kullanarak geçmesi gibi.)

○ Hiçbir zaman ○ Nadiren ○ Bazen ○ Çoğu zaman ○ Neredeyse her zaman

6 Kendinizi mutsuz, üzgün veya huzursuz hissettiğiniz için internet kullandığınız oldu mu?

○ Hiçbir zaman ○ Nadiren ○ Bazen ○ Çoğu zaman ○ Neredeyse her zaman

7 İnternet kullanmak için hayatınızdaki başka etkinliklerden vazgeçtiğiniz oldu mu? (Örneğin aile ziyaretleri, hobiler, spor, kitap okumak, sinema vb.)

O Hiçbir zaman O Nadiren O Bazen O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

SON 3 AY İÇİNDE aşağıdakilerin ne sıklıkta olduğunu belirtiniz.

8 İnternet kullanmak aile ilişkilerinizi olumsuz yönde etkiledi mi?

O Hiçbir zaman O Nadiren O Bazen O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

9 İnternet kullanmak eğitim / iş hayatınızı olumsuz yönde etkiledi mi?

O Hiçbir zaman O Nadiren O Bazen O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

10 İnternet kullanmak beden sağlığınızı olumsuz yönde etkiledi mi? (Örneğin göz sorunları, bel ağrıları, bilek-dirsek sorunları vb.)

O Hiçbir zaman O Nadiren O Bazen O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

11 İnternetsiz bir yaşamın size anlamsız, sıkıcı ve boş geldiği oldu mu?

O Hiçbir zaman O Nadiren O Bazen O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

12 İnternet kullanmak arkadaşlarınızla veya diğer insanlarla olan ilişkilerinizi olumsuz yönde etkiledi mi? (Örneğin daha az arkadaşla görüşmeye başlamak, arkadaşlarla buluşmamak vb)

O Hiçbir zaman O Nadiren O Bazen O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

13 İnternette iken sıkıldığınızı veya susadığınızı ya da tuvaletinizin veya uykunuzun geldiğini fark etmediğiniz zamanlar oldu mu?

O Hiçbir zaman O Nadiren O Bazen O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

14 Başkalarıyla dışarıda zaman geçirmek yerine internette daha fazla vakit geçirmeyi tercih ettiğiniz oldu mu?

O Hiçbir zaman O Nadiren O Bazen O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

15 Sabah uyandığınızda internete girmek ilk aklınıza gelen şey oldu mu?

O Hiçbir zaman O Nadiren O Bazen O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

16 İnternet kullanmayı istemenemize rağmen yine de gidip internet kullandığınız oldu mu?

O Hiçbir zaman O Nadiren O Bazen O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

17 Ailenize veya çevrenize sizin çok fazla internet kullandığınızdan endişeleniyor mu?

O Hiçbir zaman O Nadiren O Bazen O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

Son 1 hafta içinde aşağıdakilerin ne sıklıkta olduğunu belirtiniz.

18 Ne sıklıkta aklınıza interneti kullanmak veya internetin keyif verici etkisi geliyor? (Örneğin günlük işlerinizi yaparken interneti düşünmek, internete girmeyi hayal etmek gibi.)

O Hiçbir zaman O Nadiren O Bazen O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

19 Ne sıklıkta internet kullanmak için kuvvetli bir istek veya dürtü hissediyorsunuz? (Örneğin internete girmek için sabırsızlanmak vb.)

O Hiçbir zaman O Nadiren O Bazen O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

20 İnternete, planladığınız zamanda giremediğinizde sinirlendiğiniz oldu mu?

O Hiçbir zaman O Nadiren O Bazen O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

21 İnternet kullanımının sizin için bir sorun olduğunu düşünüyor musunuz?

O Hiçbir zaman O Nadiren O Bazen O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

22 İnternete ayırdığınız süreyi azaltmayı düşünüyor musunuz?

O Hiçbir zaman O Nadiren O Bazen O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

23 İnternete ayırdığınız süreyi azaltmak sizin için önemli mi?

O Hiçbir zaman O Nadiren O Bazen O Çoğu zaman O Neredeyse her zaman

Sorulardan yarısından fazlasına “çoğu zaman” veya “neredeyse her zaman” yanıtını verdiyseniz “internet bağımlısı” olma ihtimaliniz vardır.

Eşler İçin Bağımlıyla Yaşama Kılavuzu

Bir tercihle karşı karşıyasınız. Bilgisayar mı, siz mi? İnternetin baştan çıkarıcı ve haz dolu dünyası mı, yoksa sizin çekim gücünüz mü? Rakibiniz çok güçlü. Ama eşiniz de bir insan ve internetin onu anladığından daha iyi siz onu anlayabilirsiniz...

Bir eş için bağımlı bir eşe sahip olmak oldukça zor bir yaşam birlikteliğidir. Ancak eşler yaptıkları hatalar yüzünden, bu zorluğu katmerlendirirler. Sorunun artmasını önlemek eşlerin elindedir.

Ceza ve ödül sistemi bir klasiktir! Aslında genelde hepimiz ceza ve ödül modelini biliriz veya bilmeden de olsa uygularız. Bu müdahale ergenler ve daha küçük çocuklar için, ebeveynlerin onların davranışlarını kontrol ettiği düşünülerek geliştirilmiştir.

Temelde, ödül sisteminde olduğu gibi, internet kullanımına ya izin verilir veya kullanım diğer ayrıcalıklar gibi kısıtlanır. Ebeveynler, çocuklarının internet kullanımını şifreyle veya bilgisayarı onların ulaşamayacağı bir yere koyarak önceden belirlenmiş bir seviyeye kadar sınırlandırabilirler. Bu belli kurallar içinde uygulanabilir ve ergenler için etkili bir yöntem olabilir.

Yetişkinlerde ise ceza ve ödül sisteminin başarısı sınırlıdır. Derecelendirilmiş bir sistemde kendilerini gözlemlemeleri pek pratik değildir. Ancak, davranışsal bir yaklaşım olarak bilgisayarı eşin görebileceği bir yere koymak (yatak odası yerine oturma odası) bir seçenek olabilir. Bu tür müdahaleler bazı kişilerde faydalı olsa da, bazılarında aile terapisi daha etkili bir yöntemdir.

Bu stratejilerin işe yarayıp yaramayacağı genelde önceden tahmin edilemez. İnternet, kültürümüzde öyle vazgeçilmez bir hale gelmiştir ki internet kullanımını sınırlandırmak geçerli bir yöntem olmaktan çıkmıştır.

Belirli Hedefler Belirleyin

Gerçekten ne istiyorsunuz? İnternet kablosunu tamamen kesip atmayı istiyor musunuz? Eğer böyleyse partnerinizden gelecek tepkiye hazır mısınız? Eğer daha alçakgönüllü bir hedef belirlemek isterseniz, hedefiniz haftada kaç saat olur –25 veya 5?

İnternet kullanımını sadece hafta içi akşamlarıyla sınırlayıp, hafta sonunu birlikte geçirmeye mi ayırmak istersiniz yoksa bir günü dışarı çıkmak, eğlenmek veya evde sakin bir gün geçirmek için garantileyip, diğer günü ona bağışlar mısınız?

İnternet kullanımıyla ilgili önereceğiniz değişikliklerin ötesinde, ilişkiden beklentilerinizin ne olduğu hakkında düşünün. Daha önce ihtiyaçlarınızın karşılanmasını talep ettiyseniz, bu internet krizi aradığınız yakınlık konusunda daha açık ve kararlı olmanız için bir başlangıç yolu açabilir. Ancak sorun sanal ilişkiyse o zaman beklentiniz ne? Sanal sohbetlere belli bir ölçüde izin vermeyi düşünüyor musunuz, yoksa aranızdaki güveni yeniden inşa etmek için diğer kişiyle tüm ilişkisini kesmesi gibi sağlam bir jest mi istiyorsunuz? Eğer tam bir kontrol

istiyorsanız, o zaman sıkı bir takip altında tutmaktan da geri durmamanız gerekecektir.

Konuşmak İçin İyi Bir Zaman Bulun

Bir internet bağımlısına yaklaşmak için en kötü zaman onun bilgisayar başında olduğu zamandır. Eşiniz sanal seks yaparken araya girmek, eşiniz için çok utandırıcı olacaktır ve muhtemelen konuşmaya öfke ve düşmanlık gibi duygularla başlayacaksınız. Açık ve dürüst bir paylaşım için konuşmanızı, evdeki ve aile yaşamındaki dikkat dağıtıcı uyaranların en aza indirgendiği geniş bir zamanda yapmaya çalışın.

Birçok "sanal dul", eşlerinin sürekli çevrimiçi olmasından şikâyetçidir. Ona yaklaşacak bir zaman yakalayamazlar. Çevrimiçi olmadan hemen önce basit ve doğrudan bir girişle yaklaşın: "Bilgisayarı açmadan seninle bir şeyler konuşmak istiyorum" sözüyle başlayabilirsiniz.

Bu eşinizi gece 02.00'de yatağa gelene kadar beklemekten daha tercih edilebilir bir seçenektir. O saatte iki taraf da yorgun olacaktır ve muhtemelen içinizdeki öfke onu beklediğiniz süre içinde giderek artmış olacaktır.

Başka bir sorunu tartışırken de internet bağımlılığı sorununu gündeme getirmenizin bir yararı olmayacaktır. Arada kaynar gider bu sorun. Sadece tartışmanın bir parçası olarak kalır. Suçlayıcı davranmak da bir işe yaramaz. Çünkü suçluluk duyguları, tüm bağımlılarda bağımlı davranışını daha da artıran bir faktördür.

En Çok Neleri Konuşmak İstediğinize Karar Verin

İsteyeceğiniz değişikliklerin somut olması gerekir. Öte yandan, sizi tam olarak neyin üzdüğü, bu sorunun sizi nasıl etkilediği ve ne zamandan beri üzüldüğünüz gibi konuların da belirli olması gerekir. Örneğin "benimle ilgilenmiyorsun!" söylemi çok havada kalır. Eşinizin sizi hayal kırıklığına uğrattığı zamanları ortaya koyun, örneğin birlikte gitmediğiniz bir sinema filmi, artık hazırlamadığı akşam yemekleri gibi.

Eşinizin davranışının sizin duygu ve davranışlarınızı nasıl etkilediğini hatırlayın. Tüm olan bitene üzüldüğünüz için artık uyuyamıyor musunuz? Kendinizi daha hırçın ve sinirli mi hissediyorsunuz? Bu sizin ilişkiyle ilgili en derin kaygılarınızı ve dertlerinizi paylaşmanız için bir fırsattır.

Karşıdakini Suçlamayan "Ben" İfadeleri Kullanın

Eleştirel ve suçlayıcı olmayan bir dil kullanın. Eğer "Sürekli o aptal bilgisayarın karşısında oturduğun için benimle hiç ilgilenmiyorsun" derseniz, eşiniz bunu bir saldırı olarak algılayacak ve savunmaya geçecektir. Bunun yerine, duygularınızı aktaracak "ben" ifadeleri kullanın. "Benimle birlikte olmak istemediğin zaman kendimi reddedilmiş hissediyorum" gibi.

Bir ilişkisi olduğundan şüpheleniyorsanız, ama elinizde kesin kanıtlar yoksa, saldırgan bir tutumdan kaçının. "Tüm gece sohbet odalarında o kadınlarla birlikte oluyorsun, artık bundan bıktım" yerine gerçek kaygılarınızdan bahsedin:

"Geleceğimiz hakkında konuşmak istememen beni kaygılandırıyor, hayatında başka birisi olup olmadığını merak ediyorum."

Şimdiki deneyiminiz hakkında konuşmaya devam edin. Eşinizin diğer hobileri hakkında konuşmak veya takıntılarını dile getirmek için doğru ortam şimdi değilse, internetle ilgili durumu konuşun ve "her zaman", "asla", "... yapmalısın", "... yapmak zorundasın" gibi tartışma başlatabilecek kelimelerden uzak durun.

Karşınızdakini Onunla Empati Kurarak Dinleyin

Eşiniz size durumuyla ilgili açıklamada bulunmak istediğinde, durun ve saygıyla onu dinleyin. Kendi bakış açınızı askıya alın ve kendinizi onun yerine koyun. Böyle bir yaklaşım kendinizi bırakıp eşinizin tezlerini veya onun bakış açısını benimsediğiniz anlamına gelmez. Daha ziyade, onun söylediklerine açık olduğunuz ve bunları onu kınamadan kabul etmeye çalıştığınız anlamına gelir.

Eğer bir şeyler buluyor veya keyif alıyor olmasa o ekran başında saatlerini geçirmeyecektir. Onun için anlamlı bir şeyi küçümsemek işe yaramaz ama onu anlamaya çalışmak, onun kendisini sorgulamasına yardımcı olabilir. Bu yöntem sanal ilişkileri tartışmak için de yararlıdır. Karşıdakini anlamaya açık haliniz, eşinizin neden böyle bir ilişki yaşamaya başladığını anlatmasına neden olabilir ve duyduklarınız sizi şaşırtabilir. Birçok internet bağımlısı asla sanal bir ilişki aramadıklarını ve sürecin onların anlayacağından daha hızlı geliştiğini açıklarlar. Bunun derinlerinde, suçluluk hissedebilir ve gerçekten bu işe bir son vermek isteyebilirler.

İhanetle ilgili duygularınızı veya güven kaybınızı askıya almadan, eşinizin değiştiğini görmeye olan ihtiyacınızdan vazgeçmeden, bu açıklamaları mümkün olduğunca dinlemeye çalışın. Unutmayın beden diliniz ve yüz ifadeniz de bu iletişime katılıyor. Bunları kontrol etmeyi ihmal etmeyin. İnternetteki ilişkilerin aksine sizin ilişkinizin çok boyutlu olduğunu unutmayın!

Olumsuz Bir Tepkiye Hazırlanın

İdeal durumda, eşiniz internet bağımlılığının neden olduğu acıları dinleyecek, bakış açınızı benimseyecek, yapıcı bir tartışma başlayacak ve somut kararlarla sonlanacaktır. Ancak, ne kadar net ve yapıcı olsanız da, eşinizin savunmaya geçmesi, sizi suçlamaya başlaması ve bilgisayarın başına geri dönmesi ihtimali de yüksektir.

Bağımlılıkla mücadele ettiğinizi unutmayın. Bu muhtemelen karşınıza çıkabilecek, en önemli ve meydan okuyucu andır. Eğer geri çekilir ve bir daha konuşmamaya karar verirseniz, eşinizin davranışı değişmez ve siz kendinizi daha kötü hissedersiniz. İhtiyaçlarınızla ilgili esaslı bir duruş benimseyin ve amaçlarınızdan sapmayın. Eşinizi bitmek bilmeyen bir tartışmaya sürüklemeyin.

Şimdi açıkça iletişim kuramayacak gibiyse, bu işi biraz askıya alın ve konuşmayı bitirin. Aynı stratejileri kullanarak ertesi gün veya hafta tekrar deneyin. Eşiniz dinlemediğinde nasıl kırıldığınız, incindiğiniz ve öfkelendiğinizi de anlatın.

Hayatını Kolaylaştırmayın

Bazen eşler bağımlıların hayatını o kadar kolaylaştırır ki, bağımlının değişmeye ihtiyacı kalmaz. Eşler sorumlulukları üstlenir, hiçbir şeyden şikâyetçi olmaz hale gelir. Eşler, eşlerini kaybetmemek için bu tür davranışlara girme ihtiyacı duyarlar. Ama aslında bağımlılığı beslerler. Bu durumdaki eşlere biz "eş-bağımlı" adını veriyoruz. Eşler bağımlıların hayatlarını kolaylaştırmamalı, sorumluluklarını üstlenmemelidirler. Bu zor durumlara yol açsa bile, bağımlının değişmesi için gereklidir.

Kendi Hayatınızdan Vazgeçmeyin

Eşler bazen tüm yaşamlarını bağımlıya odaklarlar. Onların yaptıklarını takip ederler. Onlar dışarı çıkmadığı için eşler de dışarı çıkmazlar. Giderek yaşamları istemedikleri bir yaşam haline döner. Kendinizin bir yaşamı olduğunu unutmayın. Her şeyi onunla birlikte yapmak zorunda değilsiniz. Kendi yaşamınızı sürün ki, en azından siz ayakta kalabilin. Siz kendi yaşamınızı sürdürdükçe o da giderek size yaklaşmaya başlayacaktır.

Diğer Seçenekleri Hesaba Katın

Eğer eşinizle iletişim kurma çabalarınız başarısızlığa uğrarsa, ümidinizi kesmeyin. Eşinize mektup yazmayı deneyin. Birlikte yaşadığınız birine mektup yazmak kulağınıza tuhaf gelebilir ancak düşüncelerinizi ve duygularınızı kesintiye uğramadan aktarabileceğiniz bu araçtan faydalanabilirsiniz.

Mektubunuzu daha az yüklü bir atmosferde okumak eşinizin savunmaya geçmesini engelleyerek size daha dengeli bir cevap vermesini sağlayabilir. Hatta e-posta aracılığıyla iletişim kurmayı bile düşünebilirsiniz, bu hem mektup gibi kesintiye uğramayacak bir alan sağlar hem de interneti aslında o kadar da musibet bir araç gibi algılamadığınızı gösterebilir. Hatta birlikte bu durumun ironikliğine gülmeniz, size yüz yüze daha üretken bir konuşmanın kapısını açabilir.

İnterneti ve onun cezbedici yanını bilen bir uzmana gidebilirsiniz. Terapide, sorunun içyüzüne daha çabuk ve kolay ulaşabilir, ilişkideki uyumsuzluğunuzun kökenleriyle ilgili çalışmalar yapabilirsiniz. Belki de eşiniz cinsel yaşamınızı sönük buldu ve tutku veya macera aramak adına sanal ilişkilere yöneldi. Karşı taraf bir kere duygularınızdan haberdar olunca ve onlar üzerinde düşünmeye başlayınca, daha tutkulu yanlarınızı ortaya çıkaracak davranışlar içine girebilirsiniz.

Son seçenek olarak, özellikle eşiniz çift terapisine gitmeyi reddederse, kendiniz bir uzmandan destek alın. Bir uzman, seçenekleri değerlendirmede size yardımcı olacaktır. Neye ihtiyacınız olduğu konusunda netleşince ve buna uygun davranmaya başlayınca, bu ilişkiyi bitirmeye karar verseniz bile, artık bu sürecin kurbanı olmayacaksınızdır.

Ebeveynler İçin Yol Haritası

Ebeveynlerin görevlerini üçe ayırabiliriz:

- İnternet bağımlılığını ve getirdiği sorunların ortaya çıkışını önlemek.
- İnternet ve bilgisayar bağımlılığının erken uyarı işaretlerini fark etmek.
- İnternet ve bilgisayar bağımlılığı ortaya çıktıysa bu sorunu çözmek.

Şimdi bunların ayrıntılarına girmeye çalışalım. Ama ayrıntıdan önce bir iki çatı söz gerekli. Öncelikle nostaljinizi bir yana bırakın. Kendinizi çocuğunuzla kıyaslamayın. Sizin gençliğiniz geçmiş bir çağda kaldı. Evet, bir dinozor değilsiniz ama siz büyürken ve yaşarken çok şey değişti! Önce bunu kabul edin.

Bazı Sorunlar Önlenebilir

İnternet ve bilgisayar bağımlılığı önlenebilir bir sorundur.

En etkin ve en ucuz tedavi yöntemi önlemedir. Bu nedenle bir sorun ortaya çıkmadan veya bir sorun "hastalık" olmadan önlenebilirse, herkes için her şey daha kolay olacaktır. Özellikle ebeveynler için önleme büyük önem taşır.

Genelde benim başıma gelmez inancı, birçok ebeveynin internet ve bilgisayar kullanımı konusunda yeterince önlem almamasına yol açar. Gelecekte bu sorunla karşılaştıklarında ise "keşke"ler veya "senin yüzünden"ler başlar ama artık bunları yani önlemeyi konuşmak için çok geçtir.

Kimi zaman hatalar tekrarlanır. Evdeki bir çocukla uğraşırken bazen arkadan gelen ikinciyi unuturlar. Bir süre sonra o da internet ve bilgisayarı fazla kullanarak sorunlar yaşamaya başlar.

Unutmayalım, ergenlik dönemindeki fırtınanın bir öncesi vardır. On iki yaş ve altı önleme için ideal bir dönemdir. Bu dönemde ortada hiçbir sorunun işareti olmasa bile önlem almaya başlamak, ebeveyne ve çocuğa hiçbir şey kaybettirmez.

Bir ebeveyn neler yapabilir? Bu sorunun yanıtları aşağıda yer alıyor.

İnternet Filtresi Ekleyin

Özellikle çocuğunuzun kullandığı bilgisayara internet filtresi ekleyebilirsiniz. Çok çeşitli programlar ve imkânlar bulabilmek bugün için mümkün. Yeter ki niyet edin ve araştırın.

Genelde duyduğum en önemli karşı çıkış "Ama onlar bu filtreleri kırıyorlar!" biçimdedir. Eğer çocuğunuz bu filtreleri kırıyorsa, siz zaten önlemeye başlamakta geç kalmışsınız demektir. Filtrenin "normal" olduğunu kabulleneceği yaşta filtre koymak önemlidir.

Bilgisayarı Açık Bir Alan Koyun, Ekran Görünebilsin

Bilgisayarı onun odasına koymayın. Onun odasına koyduğunuz takdirde, kontrolü ona vermişsiniz demektir. Bir daha da kontrolü ele geçirmeniz mümkün olmaz. "Ama çok gürültü yapıyorlar!" eleştirisi sık gelir. Bu gürültüye katlanmak veya katlanmamak bir tercih meselesidir. İleride bilgisayar oyunları yüzünden liseyi bile

bitiremediği zaman, bunun "gürültüye katlanamamaktan" dolayı olduğunu hatırlayabilirsiniz... Hep "çocuklarımızın geleceği çok önemli" diyoruz ama çocuğumuzun oynadığı oyundan çıkan gürültüye katlanmakta zorluk çekiyoruz!

Ama bugün bilgisayar onun odasındaysa, bu kitabı okuduktan sonra bilgisayarı oradan çıkarmaya çalışmayın. Bu bir savaşa neden olabilir! Bu önlemi almakta geç kaldığınızı kabul edip diğer önlemlere geçebilirsiniz. Ancak çok geçerli bir nedeniniz olduğu takdirde bilgisayarı odasından alabilirsiniz. Örneğin oda değişikliği vb.

İnterneti gençler niye kullanıyorlar?

Bir araştırmada öğrencilerin yüzde 58'inin interneti oyun oynama ve chat yapma amacıyla kullandığı görülmüştür. Araştırma ve ödev yapma amacıyla da yüzde 13,9 oranında kullandıkları belirlenmiştir (Bakay, 2001). Gençlerin kafeleri eğlence, zaman geçirme ve arkadaşlarıyla bir araya gelme amacıyla kullandıkları ve sosyal ortamlar olarak gördükleri belirlenmiştir (Baran ve Kuloğlu, 2001). İzmir ve Mersin'deki 240 internet kullanıcısı üzerinde yapılan çalışmada, katılımcıların internet ortamında yaşını ve cinsiyetini, beğenmedikleri fiziksel özelliklerini değiştirdikleri bulunmuştur. Büyük çoğunluğu erkek öğrenci kullanıcıların, internet kafeyi birinci sırada chat, ikinci sırada bilgisayarda sörf, üçüncü sırada flört etme amacıyla kullandığı saptanmıştır (Güler ve Yetim, 2000).

Bir Sözleşme Yapın

Çocuğunuzla, internet ve bilgisayar kullanımıyla ilgili bir sözleşme yapın. Bu sözleşmeyi her yıl veya iki yılda bir değiştirebilirsiniz. Unutmayın, çocuğunuz büyüyor ve ihtiyaçları da değişiyor! Her yaşa uygun bir sözleşme yapılabilir. "Güvenli İnternet Kullanımı Sözleşmesi" isimli bir örnek ekte verilmiştir.

Sözleşmelere sizin uymanız çok önemlidir. Genelde sözleşmeye ebeveynler uymaz. Çocuklar sözleşmeleri severler ve ciddiye alırlar. Tabii ebeveynleri sözleşmeleri ciddiye aldığı sürece!

Gençler önce sözleşmeyi önemsemez ama bir süre sonra ciddiye alırlar. Ne zaman? Ebeveynlerinin sözleşmeleri ciddiye aldığını gördükleri zaman!

Kendinizi İnternet Konusunda Eğitin

"Ay ben bu internetten hiç anlamam" diyen ebeveynin çocuğunda karşılaşacağı internet ve bilgisayar kullanımı sorunlarını önlemesi ve iyileştirmesi pek mümkün değildir. Onlar kadar bilmek zorunda değilsiniz ama bu işten de biraz anlamak zorundasınız.

Eğer ona "Bu alışkanlık senin için tehlikeli", "Gününün tümünü internet ve bilgisayar başında geçirmen doğru değil, hayatta başka şeyler de var" diyebilmeyi istiyorsanız, sizin de bu işlerden biraz anlamanız gerekli. Yoksa onu ikna edemezsiniz.

Bilmediğiniz şeyi eleştirmek kolaydır. Çocuğunuzu anlamak için de bu konuda biraz bilgili olmanız gerekir. Onu takip edebilmek için de...

İyi Örnek Olun

Bu söz çok klişe ama çok önemli! Öncelikle kendi TV bağımlılığınızı gözden geçirin. Bütün günü veya geceyi televizyon başında geçiriyorsanız, onun da internet başında geçirmesine kızmaya hakkınız yok.

Siz bütün boş zamanlarınızı internet başında geçiriyorsanız ona "İnternete çok zaman ayırıyorsun!" demek, "Ben sigara içiyorum ama sen içme!" demeye benzer. Bu ise hiçbir şeye yaramaz. Davranışlar sözden değerlidir. Veya hayatınızı işe adadıysanız, o da hayatını bir şeylere adayacaktır!

Küçüklerle Birlikte İnternette Sörf Yaparak Onlara Öğretin

Küçük çocuklarınızla birlikte internette sörf yapın. Nasıl sörf yapılabileceğini onlara öğretin. Zararlı sitelerle karşılaşın ve oralardan çıkın. Böylece zararlı siteleri öğrensin.

"Home Page"i Değiştirin

İnternete girişteki sayfa sizin belirlediğiniz sayfa olsun...

İzleyin Ama Ses Çıkarmayın!

Çocuklarınız bilgisayar başından kalktıkları zaman "browsing history" bir gözden geçirin. Windows için "ctrl H" tuşuna basmanız yeterli. Bir bakın bakalım, nerelere gidiyor, neler yapıyor, neleri takip ediyor? Özellikle küçük çocuklarda bunu yapmanız çok önemli ve yararlıdır. Her şeyi önceden bilme imkânı sağlar size. Bunun yanında yeni indirilen belgeleri de tarayın. Neleri indirmiş, neleri okumuş?

Bilin ama hemen müdahale etmeyin. Bazen bilmek, müdahale etmekten daha yararlı olabilir. Gerçekten müdahale edeceğiniz duruma kadar, takip etmek size çok şey kazandıracaktır.

Onun ne yaptığını izleyin ama ses çıkarmayın. O chat yaparken veya bir oyun oynarken onu sessizce izleyin. Tabii bu arada izlemek için orada durduğunuz izlenimini vermeden bunu yapın. O sırada kitap okuyun, bilgisayarınıza bakın ama gözünüz onun ekranında olsun.

Hatta kimi zaman oyununa laf atın: "Kaç level oldun şimdi?" Sizinle paylaşmayı öğretin. Sizin bilgisayarına (aslında bir anlamda ona) düşman olmadığınızı bilsin.

O chat yaparken küfürlü söz kullanırsa hemen müdahale etmeyin. Veya oyunda kızıp küfrederse hemen devreye girmeyin. Oyunda "adam kesiyorsa" hemen hümanist edalar takınmayın! Yoksa bir daha sizin orada olmanıza izin vermez. Verse bile asıl sitelere girmez, gerçek aktivitelerini gerçekleştirmez.

Bir başka zaman ve yerde ona tavsiyelerde bulunabilirsiniz. Ama ekran başındayken asla!

"Acele giden çocuğuyla kavgaya gider!"

Bunları Soruyor musunuz?

Çocuğumuz sokağa çıkarken ona hemen nereye gittiğini, kimlerle buluşacağını, ne yapacağını ve ne zaman geleceğini sorarız. Ama internete girdiği zaman bunları soruyor muyuz?

- Nereye gidiyorsun?
- Kimlerle buluşacaksın?
- Yabancılarla konuşma!
- Sakın geç kalma!

Özellikle küçük yaşlarda bunları yapmamız çok önemli ve doğru bir harekettir.

Halbuki internet bazen sokaktan daha tehlikeli olabiliyor. İnternet, haritası çizilemeyecek kadar karmaşık, tehlikesi öngörülemeyecek kadar bilinmez sokaklara sahiptir.

Onu Bilgilendirin

Çocuğunuzu yapılması ve yapılmaması gerekenler konusunda bilgilendirin.

Yapılması gerekenler:

- Eğer birisi internette seni rahatsız eden bir şey söylerse veya senden yanlış olduğunu bildiğin bir şey isterse, hemen çevrimdışı ol ve ailene (ya da güvendiğin bir yetişkine) durumu bildir.
- Eğer aynı kişi seninle tekrar temasa geçmek isterse, çevrimdışı ol ve ebeveynlerinden birine söyle.
- Eğer biri cinsellik içeren elektronik fotoğraflar gönderirse, çevrimdışı ol ve ailene haber ver.
- Eğer yanlış bir dil veya cinsellik içeren bir içerikle karşılaşırsan bu sana yöneltilmemişse bile aileni bilgilendir.

Yapılmaması gerekenler:

- İsmini, adresini veya bir yabancıyla paylaşmaman gereken herhangi bir bilgiyi açıklama.
- İnternette tanıştığın kimseden hediye kabul etme.
- İnternetten tanıdığın kimseyi, o kişi onu aramanı istese bile, telefonla arama.
- On sekiz yaşından küçüklerin girmemesi gerektiğine ilişkin uyarı içeren internet sitelerine girme.

Ergenlik Dönemini Bir Kez Daha Gözden Geçirelim...

Otoriteyle Savaş

Ergenlik döneminde gencin otoriteyle bir savaşı vardır. İsyan bayrakları çekilir, her şeye karşı gelinir. Otoriteyle olan bu savaş bazen her şey pahasına olabilir. Genç her şeyi göze alabilir. Çünkü bir anlamda onun için "olmak veya olmamak" savaşıdır.

Bu nedenle otoriter olmak internet ve bilgisayar kullanımıyla ilgili olarak çocuk ile ebeveyn arasında yaşanan sorunların çözümüne yardımcı olamaz. Aksine çatışmayı daha kötüye götürür, safların berkimesine yol açar.

Ebeveynden Kopma

Ergenlik dönemindeki gencin eğilimi ebeveynden ayrılmak yani ondan farklı olduğunu hissetmektir. Bu nedenle onun yaptıklarını yapmaz, onun söylediklerini küçümser ve karşı çıkar. Kendisinin bir birey olduğunu görmeye ve hissetmeye çalışır.

Ebeveynin sevmediği, onaylamadığı şeyler genç için cazip hale gelir. Ebeveynin giyim tarzını, düşüncelerini beğenmez. Onun gibi olmaktan kaçmaya, bunu sağlamak için tersini yapmaya başlar. Hep kendi söylediği doğrudur.

Eğer ebeveyni internete karşıysa, genç için internet artık ebeveynden ayrılmak için bir araç haline dönüşebilir. İnternet bir silah haline gelir. Ebeveyn karşı oldukça gencin bilgisayarına sahip çıkması biraz bundandır.

Ebeveyn interneti çatışmanın bir aracı olmaktan çıkarmadığı sürece, çatışma devam edecektir. İnternet ile bilgisayar, ayrılmanın ve farklılaşmanın bir aracı haline dönebilir. Bu gücü de genç bırakmak istemez.

Omnipotans

Omnipotans "bana bir şey olmaz" duygusudur. Ergenlik döneminin özellikle başlarında çok sık görülür. Genç, hep kendisine bir şey olmayacağına inanır. Bu nedenle risklere atılır. Geç saatte eve döner, tehlikeli ortamlara girer, uyuşturucu dener, olmadık arkadaşlar edinir. Yirmi dört saat internet ve bilgisayar başında olsa bile sınıfını geçebileceğine inanır.

Omnipotans duygusu zaman içinde kırılır. Genelde de başlarına bir şeyler geldiği zaman daha kolay kırılır. Ebeveynin görevi gencin başına hiçbir şey gelmemesini sağlamak değil, bu dönemi en az zararla atlatmak olmalıdır.

Aşırı koruyucu ebeveynlerin çocuklarının başına hiçbir zaman bir şey gelmediği için hayat boyu tehlikeye atılır ve ebeveyn hayat boyu onu korumakla görevli olarak yaşamını sürdürür.

Beden İmajı

Ergenlik döneminde beden imajı genç için büyük bir önem kazanır. Nasıl göründüğü ve başkaları tarafından nasıl algılandığı çok önemlidir. Bedenindeki küçük şeylerle çok uğraşır. Saatlerini harcar. İnsan içine çıkmak bazen ona zor gelir. Toplumdan kaçmak ister. Misafirlerin yanında oturmak istemez. Kimi zaman bunun nedeni bedeniyle olan uğraşıdır. Ama internette olmak ona bedenini saklayabilme olanağı sunar.

Bedeniyle sorunu olan bir genç için internet, yaşamını bu sorunu aşmadan sürdüreceği bir mekân görevi yapar. Ebeveynin ona interneti bırakmasını önermesi ise, genç için bir tehdittir. İnterneti bırakırsa bedeniyle olan sorunlar ayyuka çıkacaktır.

İnterneti bırakıp sokağa çıkmak kadar basit bir şeyi gencin neden yapmadığını anlamak ise bir ebeveyn için çok güçtür. Halbuki gence "hadi interneti bırak sokağa çık" demek, onu büyük bir savaşa davet etmektir. Bu noktada sorun internet değil, beden imajıdır. Bir vaka, interneti bıraktıktan sonra kendine külotlar almaya başladı. Bir diğeri ise önce spora başladı, vücudu geliştikten sonra interneti bıraktı.

Toplumsallaşma

Genç, toplumsallaşmak ister. Toplumda kendi varlığını hissetmek ve ayrı bir birey olduğunu görmek ihtiyacını duyar. Bu nedenle toplumsallaşmak ister. İnternet toplumsallaşmak için çok hızlı ve kolay yöntemler sunar. Birçok kesimden, farklı özelliklere sahip birçok insan! Konuşmaya hazır ama sorumluluk almaya ve enerji harcamaya gerek yok! Hangi genç bunu reddedebilir?

Saatlerce chat başında kalmak, aslında gencin toplumsallaşma ihtiyacını karşılar.

Cinselliğin Gelişimi

Ergenlik döneminde genç cinselliği keşfeder. Cinselliğin ayıp olduğu, fısıltıyla konuşulduğu ortamlarda internet gençlere büyük olanaklar sunabilir. Kim olduğunuz anlaşılmadan istediğiniz kadar cinsellik üstüne konuşabilirsiniz. Merak ettiğiniz her şeye ulaşabilirsiniz.

Farklı cinsel deneyimler de yaşayabilirsiniz ve tüm bunların hepsini evden çıkmadan, ebeveyninizden izin almadan yapabilirsiniz.

Kimlik Oluşturma

"Ben kimim?" sorusu genç için en yaralayıcı sorulardan birisidir. Bir şey olabilirsiniz ama olduğunuz şeyin niteliği de önemlidir. Olduğunuz şey, güç ve iktidar getiriyorsa, o zaman olduğunuz şeyden daha da mutluluk duyarsınız.

Genç, internette bir şey olur. Bir oyunda başarı gösterir ve herkesin hayranlığını kazanır. Birçok çocuk ve genç onun peşindedir. Onun vereceği ipuçlarına mahkûmdur başkaları. Grup lideridir. Savaş oyunlarında komutandır. Sunucuların yöneticisidir. Aynı genç, interneti bırakıp sokağa çıktığında bedeniyle var olur. İnternetin güçlü figürleri bazen ufak tefek, çelimsiz, iki kelimeyi bir araya getiremeyen gençlerdir. Nesnel olarak böyle olmasa bile, o kendisini böyle hissedebilir.

İnternette "iktidar", gerçekte "hiçbir şey" olan (veya "hiçbir şey" olduğuna inanan) bir gence nasıl "internet zararlı", "interneti bırak" diyebilirsiniz ki!

Çocuklarda Bağımlılık İçin Erken Uyarı İşaretleri

Birçok aile, en azından çocuğunun internette kaç saat geçirdiğini takip eder. Ancak, çocukların çoğu yalan söylemeye eğilimlidir, özellikte çoktan bağımlı hale gelmişlerse. Bilgisayar onların odasındaysa, gerçeği bilmenizin de bir yolu yoktur.

Eğer aşağıdaki uyarılar doğrultusunda davranışlarını gözlerseniz, çocuğunuzun internet kullanımının bağımlılığa doğru gidip gitmediğini belirleyebilirsiniz.

Aşırı Yorgunluk

Bilgisayar hayatına girdiğinden beri, sabahları kalkmakta zorlanıyor mu? Akşam yemeklerinde veya hafta sonları uyuşukluk, sersemlik hali var mı? Yetişkinlerde olduğu gibi, çocuklarda da uyku düzenindeki değişiklikler aşırı internet kullanımının ilk işareti olabilir.

Akademik Sorunlar

Bu ailelerin kolayca yanıldığı bir alandır. Çocuklarının notları düşünce, bilgisayar genelde en son şüphelendikleri nedendir; zannederler ki bilgisayarda yazı yazarken, çocuk özenle ödevini yapmaktadır. Bir diğer ihtimal ise, ders çalışmak yerine sohbet odalarında saatlerini harcadıklarıdır.

Hobilerine Olan İlgisinde Düşüklük

Takip ettiğim çocuklar en sevdikleri hobilere bile ilgisiz kalmaya başlıyorlar. Örneğin bir çocuk, fanatik taraftarı olduğu futbol takımını bile tutmaktan vazgeçmişti. Müzik gruplarına, tiyatro kulübüne veya spora olan ilgilerini yitirebilirler. İnternet artık onlar için yeni bir hobiden fazlasıdır –hatta diğer hobileri anlamsız hale getiren bir tutkudur.

Arkadaşlarından Uzaklaşma

Çocuğunuz ister dışa dönük ve popüler olsun, ister utangaç biri olsun, eğer internet bağımlısıysa genelde alışveriş merkezine, partiye, sinemaya, hatta diğer çocuklarla birlikte olacağı herhangi bir yere gitmez. Bu çocuklar sanal arkadaşlar edindikçe, aileleriyle iletişimlerini giderek koparırlar ve ailelerine karşı mesafeli bir tutum sergilerler.

Söz Dinlememe ve Karşı Çıkma

Aileler çocuklarının internet kullanımını sorgulamaya başladıklarında muhtemelen kızgınlık ve öfkeyle karşılaşırlar. Çocuk "Sadece eğleniyorum!" diye haykırır ve müdahaleyi protesto etmek için, bağırıp çağırarak tepinir. Aileler kural koyarsa, çocuk bu kuralları sinsice yöntemlerle, kolayca ihlal edebilir. Bilgisayar elinden alındığında da daha kızgın ve kavgacı hale gelir.

Ergenler, hatta ergenlik öncesi dönemde olanlar aynen yetişkinler gibi psikolojik olarak internete bağımlı hale gelebilirler. Çocuklar kendilerini daha iyi hissetmek, okulun, ergenlik döneminin ve aile yaşamının baskısından kaçınmak için çevrimiçi sosyalleşmeye ve oyunlara bağımlı olurlar. Ancak müdahale etmekte acele etmeden, diğer etkenleri ve bu davranışı sürdürmeye neden olacak sorunları düşünmek için biraz zaman harcamak yararlıdır.

İnternet bağımlılığına başka psikolojik sorunlar da etki yapıyor olabilir. Çocuğunuz sosyal alanda sorunlar yaşıyorsa veya okul nedeniyle depresif bir ruh hali içindeyse, interneti tehditkâr olmayan, güvenli bir alana sığınma amacıyla kullanabilir.

Kaygılı bir çocuk internetteki arkadaşlarının onu kolay kabul edişi ve ona gösterdikleri yakınlıkla geçici bir rahatlama bulur. Bu rahatlama hali internette geçirilecek daha fazla zamanla daha çekici hale gelir.

BAĞIMLI GENÇLERE YAKLAŞIM

Önce Çıkış Noktanızı Belirleyin

Şimdi şu soruya yanıt verin. Çocuğunuzun aşağıdakilerden hangisini yapmasını tercih edersiniz?

a. Eve zamanında gelmemesini.
b. Uyuşturucu kullanmasını.
c. Sürekli bilgisayar başında olmasını.
d. Hep kız/erkek arkadaşını düşünmesini.
e. Motosiklet kullanmasını.
f. Nereye gittiğini bilmediğiniz halde, hep sokakta olmayı istemesini.
g. Hiçbirini.

Bu soruya genelde verilen yanıt "g" şıkkıdır. Peki, siz nasıl bir genç istiyorsunuz? Çocuğunuzun aşağıdakilerden hangisini yapmasını isterseniz?

a. Derslerine çalışmasını.
b. Spor yapmasını.
c. Müzik aleti çalmasını.
d. Kültürel etkinliklere katılmasını.
e. Akşam sizinle birlikte televizyon seyretmesini.
f. Kız/erkek arkadaşı olmasını ama ona tutkuyla bağlanmamasını.
g. Hepsini.

Bu soruya verilen yanıt da "g" şıkkıdır. Yanıtlara bakıp şunu söyleyebilirim: Gerçekçi değilsiniz! Çocuğunuz ilk gruptakilerden bazılarını yapacak, ikinci gruptakilerden bazılarını ise yapamayacak.

İlk grupta yer alan istenmeyen davranışların olmasını istemeyiz. Ama olsaydı, herhalde internet ve bilgisayar düşkünlüğü risk açısında en sonlarda yer alacaktı. Bu noktadan hareketle aslında çok olumsuz bir yerde olmadığınızı düşünmekle işe başlayabilirsiniz.

Durumu Değerlendirin

Öncelikle durumu değerlendirmekte ve sorunun bir resmini çıkarmakta yarar vardır. "Çocuğunuz ne oynuyor, nasıl oynuyor, ne zaman oynuyor, neden oynuyor, nerede oynuyor, kimle oynuyor?" sorularının yanıtını bulun. Klinik pratiğimde karşıma gelen ebeveynlerin büyük çoğunluğu bu soruların yanıtlarından habersizdir. Halbuki müdahaleden önce neye müdahale ettiğinizi bilmeniz gerekir.

Daha sonra aile içi ilişkilerinizi gözden geçirin. Ailenizde kim hangi rolleri üstleniyor, sizin ve eşinizin çocuğunuzla ilişkisindeki artı ve eksiler neler, siz ve eşiniz çocuğunuzla ilişkide neleri başarabiliyorsunuz, neleri başaramıyorsunuz? Boş zamanlarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz? Alışkanlıklarınız neler? Kendinize bunları da sorun ve yanıtlamaya çalışın.

Çocuğunuz başka nelerden hoşlanıyor? Okul başarısı ne durumda? İnternet ve bilgisayar bağımlılığı kriterlerini dolduruyor mu? Parayla ilişkisi nasıl? Eğer o bilgisayarla oyun oynamazsa ne olacak, ne yapabilir?

Sizin için sorun olan ne? Bilgisayar mı? Okulu mu? Değilse ne? Bugüne kadar hangi yöntemleri uyguladınız? Hangileri başarılı oldu, hangileri başarısız?

Ne çok soru var yanıtlanması gereken! Ama bunları yanıtlamadan ikinci aşamaya geçerseniz, yanlış bir adım atmış olursunuz...

Ortak Bir Cephe Oluşturun

İki ebeveynin olduğu bir ailede, her iki ebeveynin de olayı ciddiye alması ve ortak amaçlar doğrultusunda birleşmesi çok önemlidir. Eşiniz interneti gerçek bir problem gibi algılamak konusunda size göre daha kapalıysa, bu kitabı kullanarak bu konu üzerinde konuşabilir ve bakış açısını genişletmesine yardım edebilirsiniz.

Amaçlarınız konusunda uzlaşın ki çocuğunuza yaklaşırken aynı tarafta olabilin. Eğer böyle yapmazsanız, çocuğunuz daha kararsız ve tutarsız olan ebeveyne yaklaşacak, aranızda anlaşmazlık çıkmasına neden olacaktır.

Farkındalığını Artırın

Ne kadar süre bilgisayarda kaldığını bir hafta boyunca not edin. Bunu ciddiyetle aksatmadan yapın. "Çok" demek aslında hiçbir şey söylememektir. Çünkü "çok" kelimesinin anlamı kişiden kişiye değişebilir. Ama örneğin haftada 22 saat demek herkes için aynı şeyi ifade eder.

Amaç iyi bir tespit yapmaktır. Ancak bunu ona, onu suçlar tarzda söylemek bir işe yaramaz. Tespitler nötr bir ses tonuyla tarafsız biçimde, sadece tespitin açıklanması amacıyla yapılmalıdır. Tersi direnç doğurur.

Onun da bilgisayar başında kaldığı zamanları not etmesini isteyebilirsiniz. Her iki taraf hafta sonunda bir karşılaştırma yapabilir. İnsanlar sevdikleri şeyleri yaparken sınırlarını aşarlar. Gençler zaten sınırlarını bilmeyen yetişkindirler. Bu nedenle insanlara nerede olduklarını söylemek yerine göstermek daha yararlı bir tutumdur.

Kontrol Yöntemini Seçin

Gencin internet ve bilgisayar başında kalacağı sürenin nasıl kontrol edeceğine karar vermek önemlidir. Süreleri gençle birlikte belirlemek doğru olur. Onunla bu konuda pazarlık etmek yararlıdır. Her iki tarafın ortak olacağı bir noktada anlaşmak tercih edilmelidir. Süre bazen uzun gelebilir. Olsun, önemli olan kişinin kendi koyduğu sürelere uyabilme disiplinini kazanabilmesidir.

Süreleri takip etmek bazen ebeveyne zor gelebilir. "Ya nasıl takip edeyim, başka işim mi yok!" söylemi bu noktada yersizdir. Eğer ayağı kırılsaydı, çocuğunuz için her şeyi yapardınız. İnternet ve bilgisayar sorunu varsa, kronometreciliğe de alışacaksınız.

Süre kısıtlaması için bazı bilgisayar programları kullanılabilir. Bizim de geliştirdiğimiz bir program vardır. Bu programlar bilgisayarda kalınacak süreyi belirler. Aynı şekilde ADSL'de kalınacak süreyi belirlemek için bazı aletler de

geliştirilmiştir. Ancak bunların kullanımı gençle anlaşma yapılarak olmalıdır. Bir baskın ve baskı tarzında gündeme getirilmemelidir. Böyle bir durum, ebeveyn ile çocuk arasında bir savaş nedeni olabilir.

Günlük Süre Kısıtlaması

Günde örneğin "3 saat" demek, günlük süre kısıtlamasına girer. Günlük süre kısıtlamasını uygulamak oldukça zordur. Takibi de zor olur. Ancak özellikle chat başında zaman geçiren gençler için uygun olabilir. Ama strateji oyunu oynayanlar için bu süre yetersizdir. O gün internete girdiğine değmez! Bu durumlar için haftalık süre uygulaması daha doğru bir yöntemdir.

Süre gencin özelliklerine ve bilgisayardaki tercihlerine göre değişiklik gösterir. Bir gün için, bilgisayar başında kalınması ideal olan bir süre yoktur.

Haftalık Süre Kısıtlaması

Örneğin, "İnternette geçireceğin toplam süre haftada 16 saattir" demek, haftalık süre kısıtlaması uygulamasıdır. Bu süreyi genç isterse çeşitli günlere bölerek, isterse tümüyle hafta sonu kullanabilir. Seçtiği oyuna göre bu süreyi kendisi saptayabilir. Eğer tümünü birden bir seferde kullanmak isterse, bu durumda ebeveynin ses çıkarmaması en doğrusudur. Uyumayabilir, yemek yemeyebilir ama anlaşma anlaşmadır.

Haftada Belli Günler Uygulaması

Örneğin cuma ve cumartesi günleri bilgisayar serbest olabilir. "Cuma 19'dan pazar 19'a kadar" gibi bir anlaşma yapılabilir. Bu uygulama, özellikle dar süre kısıtlamalarına uyum sağlamakta gençler için yararlıdır. Genç hafta boyu bilgisayarına giremez. Ama hafta sonu her şey serbesttir. Hafta sonu bazen uykusuz kalma pahasına gençler bu süreyi sonuna kadar kullanmayı tercih edebilirler. Bu noktada ebeveyn sözleşmeye uymak için bağrına taş basmalı ve ses çıkarmamalıdır.

Hafta sonu ne kadar çok oynarsa oynasın, hafta içinde boş geçen gecelerini başka bir şekilde değerlendirmeyi öğrenmek zorunda kalacaktır. Takip ettiğim bazı gençler hafta içi spora başladılar. Bir süre sonra spor alışkanlıkları hafta sonuna da kaydı. Veya arkadaşlarıyla buluşmaya başlayıp, toplumsallaşmaya alışınca hafta sonu bilgisayar kayboldu.

Ama hafta içi Playstation gibi oyunlar da yasak olmalı ve sözleşmeye yazılmalıdır. Yoksa bilgisayar alışkanlığı X-Box, Playstation gibi diğer oyunlara dönebilir.

Ateşkesi Sağlayın

Daha önce belirttiğim gibi gencin ergenlik dönemindeki görevi, ebeveyninden ayrılmak veya farklılaşmaktır. Kendisini farklı görmek için gençler çatışmayı kullanabilir. Bilgisayar kontrol edilebilir bir araçtır. "Açmak benim elimde..." diye düşünür genç.

Amaç, her şeyi kontrol eden anne ve babadan kontrolü almaktır. İnternet/bilgisayar ebeveynden ayrılma aracı haline dönüşür. Ebeveyn otoritedir ve savaş otoriteye karşıdır. İnternet/bilgisayar savaşın/rekabetin bir aracıdır.

Bağımlı üye aileyi kontrol eder. Tüm bağımlılıklarda bu kural geçerlidir. İnternet/bilgisayar bağımlısı da kontrol etmeyi ister. Bilgisayar bir savaş aracı halinde olduğu sürece, o düğmeye basıp basmamak da, kontrolün göstergesi haline dönebilir. Zaman içinde bütün aile, gencin bilgisayara girip girmediğini, aleti ne zaman açıp ne zaman kapadığını takip etmeye başlar. Ebeveyne karşı iktidar artık gençtedir. Böyle bir gücü genç niye bıraksın ki?

Ateşkesin sağlanması görevi ebeveynindir. Çünkü ergen ateşkesi değil savaşı göze alır. Var oluşunu otoriteyle olan savaşına bağlamıştır, böylece ayrımlaşmayı sağlayabileceğine inanır. Omnipotans duygusuna sahip olduğu ve "bana bir şey olmaz"a inandığı için, ateşkesi tercih etmeyebilir. İlk adım ebeveynden gelmelidir.

Konuşacak Başka Şeyler Var Hayatta!

Çocuğunuzla başka şeyleri konuşmak istemez misiniz? Ama birçok internet bağımlısı gencin ebeveyni ile arasındaki iletişim, bilgisayara ne kadar süre girdiğiyle kısıtlıdır. Bu sonsuz tartışma bir işe yaramadığı için olumlu adım da atılamaz. Sorun devam etse bile ebeveyn çocuğuyla başka şeyleri konuşabilmelidir.

Bu durumda genelde ebeveynler "Ama o bizle konuşmuyor ki!" veya "Konuşmak istemiyor ki!" diye yakınırlar. Aslında gencin konuşmaktan kaçınması da, bir yerde hep ebeveynin aynı konuyu gündeme getirmesindendir.

Çalıştığım bazı gençler neden hemen bilgisayar başına gittiklerini ve odadan çıkmadıklarını şu şekilde açıklarlar: "Ne zaman konuşsak, konu hemen bilgisayara veya derslere geliyor, sıkıldım." Belki odak konu budur ama konuşacak başka şeyler de var hayatta!

Konuşma zamanını seçmek de önemlidir. Tam o yeni bir "level" atlayacakken, anne içeri girer, "Ee, hadi gel konuşalım biraz" deyiverir. Anne o sırada konuşmaya kendisini hazır hissediyordur ama genç hiç hazır değildir. Oyunun en hassas yerindedir. O zaman yanıt "Hadi ya ne konuşması..." olabilir büyük ihtimalle. Eşiniz tam maçın veya dizinin en heyecanlı yerinde gelse ve havadan sudan konuşmak istese, gönülden bir sohbet başlatabilir misiniz?

Birlikteliği Sağlayın

Ateşkesin önemli aşamalarından birisi gençle birlikteliği sağlayabilmektir. Neler yapılabilir?

Oyunla veya bilgisayarla ilgilenebilirsiniz. Ne oynadığını öğrenebilir, hangi "level"da olduğunu, zorluklarını ve heyecanını anlamaya çalışabilirsiniz. Kimi zaman bu ebeveyn için sıkıcı olabilir. Ama unutmayın, bazen sizin ilgilendiğiniz şeylerle ilgilenmek de onun için çok sıkıcıdır. Aslında işin içine biraz girerseniz, zaman içinde keyif de alabilirsiniz.

Odasında kitap okuyabilirsiniz. O bilgisayarda bir şeyler yaparken siz arkada kitabınızla ilgilenebilirsiniz. Tabii ondan izin almak koşuluyla! Bu izni alırken "Ben

seni özlüyorum ve senle birlikte bir şeyler yapmak istiyorum, sen bilgisayarına bak ben de kitabımı okuyayım" diyebilirsiniz ve buna da hakkınız vardır.

Ancak kitabınızı gerçekten okuyun. İkide bir ona arkadan laf atmayın!

Gerektiğinde ve uygun koşulları yarattığınızda bilgisayarı ortak alana taşıyabilirsiniz. Ortak alanda olması ilk başta eziyet gibi gelebilir. Hatta o da bunu bir eziyete döndürmeye çalışabilir. Ama bir süre sonra uyum sağlamaya başlayacaktır.

Birliktelik ne işe yarar? İnternet ve bilgisayarı bir çatışma aracı olmaktan çıkarır. Artık genç, bilgisayarı otoriteyle bir savaş aracı olarak kullanmaktan vazgeçer. Ebeveynin ilgilendiği ve sevdiği bir şey, bir ergen için önemini yitirir!

Yeni Yaşam Kurallarını Saptayın

İnternet ve bilgisayara yeni kurallar, yeni limitler koymak tek başına yeterli değildir ve gencin tepkisini de çekebilir. Sadece internete kısıtlama getirmek, internet ve bilgisayarı daha çekici kılar. Ancak genel yaşam kuralları arasında, internet ve bilgisayara da kısıtlamalar getirmek, internet ve bilgisayara haksız bir güç kazandırmaz.

Yeni yaşam kuralları neler olacak? Bunun için aşağıdaki soruların yanıtları önemlidir.

- Eve kaçta gelmeli?
- Notları ne olmalı, başarısının kriteri ne olmalı?
- Harçlığı haftalık ne kadar olmalı, harçlığa neler dahil edilmeli?
- Odasındaki hakları neler olmalı?
- Sorumlulukları neler olmalı?
- Geceleri arkadaşlarında kalabilmeli mi?

Tüm bu kuralların yanıtları bir sözleşmeyle belirlenmelidir. Bu kurallar belirlenirken, artık belli bir yaşa geldiği, bu nedenle karşılıklı bir anlaşma gerektiği ona anlatılabilir. Bunların bir ceza olarak konması ise ters tepebilir.

Sözleşme Yapın

Tüm kural anlaşmalarını sözleşmeyle yapmanız çok önemli. Gençler sözleşmeleri küçümsese bile, ona uyarlar. Neden sözleşme?

- Sözler uçar gider yazılar kalır.
- Sözleşme ciddiyet göstergesidir.
- Sözleşme somuttur.
- Sözleşme üstünde tartışılabilecek bir zemin yaratır.
- Sözler yanlış anlaşılır, hele gençler yanlış anlamaya daha yatkındırlar.

Ama sözleşme basit ve kolay bir iş değildir. Örneğin algoritmaların çıkarılması gerekir. Örneğin kural nedir, bu kurala uyarsa ne olur, uymazsa ne olur; uymadığı zaman uygulanacak yaptırıma uyarsa ne olur, uymazsa ne olur? Tüm bu ihtimaller açıkça sözleşmeye konmalıdır.

Sözleşmenin yazılması ebeveyn tarafından yapılmalıdır. Gerekirse başkalarından yardım alın. İşyerinizde nasıl bir sözleşme yaptınız ise onun gibi ayrıntılı bir sözleşme hazırlayın. Bunu gence anlatırken "Ben tartışmaktan sıkıldım. Onun için ikimizin de uyabileceği bir metin oluşturalım. Böylece aramızda yanlış anlamlara yol açmayalım. Boş yere tartışacağımıza, bu zamanı daha iyi kullanalım" gibi bir açıklama getirebilirsiniz.

Sözleşme maddeleri somut ve net olmalıdır. "Eve zamanında gelinecek" veya "Ders başarısı iyi olacak" türü koşullar somut değildir. Hangi gün saat kaçta eve gelecek, ders ortalaması kaç olacak, hangi dersler kaç olacak vb. açık olarak belirtilmelidir. Bayramlarda veya hafta sonlarında ya da tatillerde nasıl kurallar uygulanacağı da belirlenmelidir.

Sözleşme iki nüsha olmalı, ebeveynler ve genç sözleşmeyi imzalamalıdır. Ama temel kuralı unutmayın! Siz de bu sözleşmeye uyacaksınız...

Temel İlkelere Uyun

- Tutarlılık şarttır. Kendi koyduğunuz kurallara bir uymak bir uymamak tüm sistemi bozar. Bazen gereksiz bile olsa koyduğunuz kurala siz de o da uymalıdır. Çünkü kural kuraldır; bağımlılığı kuralsızlık besler.
- Tüm kurallar ve sözleşmeler belli bir zamanla sınırlı olmalıdır. Bir yıllık kurallar çalışmaz çünkü şartlar değişir ve yeni kurallar gerekir. Belki bir iki aylık kurallar daha uygun olur.
- Ebeveyn gence gerekli zamanı ayırmalıdır. Yorulmadan ve tükenmeden onunla ilgilenmelidir. Ama bu ilgi meyve tabağı götürmek değil, kuralların uygulanması için olmalıdır.
- Bir kuralı delecekleri zaman gençler çok ısrarlı davranabilirler. O zamanlarda bozuk plak taktiği uygulanabilir. Yani fazla açıklama getirmeden aynı şeyler tekrarlanmalıdır.

Örneğin:

"Ama ders notlarım iyi geldi. Bu hafta sınır olmasın, istediğim kadar oynayayım..."

"Kuralımız haftada 16 saat."

"Bu haftalık bozalım."

"Haftada 16 saat diye anlaşmıştık."

"Gelecek hafta daha az oynasam?"

"16 saat demiştik..."

- Bir konuda uyaracaksınız "sandviç tekniği"ni kullanın. Önce iyi bir şey, sonra söyleyeceğiniz şey, sonra yine iyi bir şey.

Örneğin:

"Anlaşmamıza genel olarak uyduğuna çok seviniyorum. Son zamanlarda kuralları biraz delmeye başladın ama, yine de gösterdiğin çaba için teşekkür ederim."

Kurallara uymak ve uydurmak gereklidir. Ancak bu uyumu belli bir denge içinde sağlamak gerekir; Sadi-i Şirazi'nin dediği gibi: "Zamansız yumuşaklık, heybeti giderir. Ne kendinden bıktırırcasına sert ol, ne de onu bunu başına çıkarırcasına yumuşak."

On dört-on beş yaşlarında bir "fırlama"ydı. Çok zeki ama ergenliğin verdiği inatçılık başına vurmuş bir gençti. İnternet bağımlılığı had safhadaydı. Anne ve babayla arası ise hiç yoktu. Kavga gürültü vb. Görüşmelerin sonunda bir sözleşme yapmaya karar verdik. Aslında o sözleşmeyi pek istemedi ama bir an önce odadan çıkıp bilgisayarın başına gitmek istediği ve bu iş uzamasın diye düşündüğü için kabul etti. Babası onun bu sözleşmeye uyacağına asla inanmıyordu. Sonra ortadan kayboldular. Yaklaşık sekiz ay sonra anne tekrar geldi. Genç, sözleşmeye uymuştu. Önceleri biraz dalga geçmişti ancak sözleşme kurallarına büyük oranda uymuştu. Ama... Bir gün babası gelip "Bilgisayar çok yüklenmiş biraz sileyim" demiş onun müziklerini "bunlara gerek yok" diye silmişti. O da aynı gün sözleşmeyi sakladığı yerden çıkarıp, ortadan ikiye ayırmış, arkasından bilgisayarın başına geçmişti.

Sözleşmeye kim uymamıştı acaba?

Süreci İyi Yönetin

Ateşkesin bozulmasına izin vermeyin. Çatışma sorunu besler. Bu nedenle o çatışma çıkarmak istese bile, siz ateşkese devam edin ama koyduğunuz kurallara uyun ve sahip çıkın.

Sorunu Her Gün Gündeme Getirmeyin

Her an bu konuyu tartışmayın. Bunu duyarsızlaşmayı önlemek, sorgulamayı artırmak için yapmak gerekir. Tren yolunun kenarında oturan kişiyi trenin sesi rahatsız etmez. Ama oraya ara sıra gelen bir kişi için, tren sesi rahatsız edici olabilir.

Duyarsızlaştırmayın

Sürekli aynı konuyu konuşursanız duyarsızlaşma olur. Bunun için, örneğin haftada bir kez bu konuyu konuşun. Hatta ona da gün ve saati belirtin. Böylece o da neler konuşulacağını düşünmeye ve kendisini sorgulamaya başlar.

Mağduru Oynayın

Yaşanan bu sorundan dolayı üzüntünüzü dile getirin. Tatsız keyifsiz olun. Otorite olmayın. Ergene karşı otorite olarak savaşı kazanamazsınız. Mağdur olursanız, onun otoriteye karşı savaş ihtiyacını azaltırsınız. Bu ise onun internet ve bilgisayar gibi bazı şeylere sıkı sıkıya yapışmasını önler.

Yarışmayın

Özellikle erkek çocuklar ile babalar arasında bazen bir yarışma oynanmaya başlar. Aslında ergenlik dönemi gencin ebeveynleriyle yarıştığı bir dönemdir. Kimi zaman

ebeveynler de çocuklarıyla yarışmaya başlarlar. Aslında evde bir güç savaşı patlak vermiştir.

Örneğin ebeveynler gencin bilgisayarına bir programla kilit koymaya veya bazı şeylerini silmeye çalışır. Gençler de daha hızlı bir şekilde bu hamleye karşılık verirler. Böylece bu oyun devam eder gider.

Çocukla çocuk olmayın!

Kolay Teslim Olmayın

Başlattığınız süreçten olumlu sonuç almanız, eğer tüm kurallara uyduysanız ve tutarlı olduysanız üç aydan önce olmaz. Geri dönüşlerde hayal kırıklığı yaşamayın. Gençler sizi sık sık zorlarlar. Koyduğunuz sistemin bozulması için tatlı veya tatsız yöntemler deneyebilirler. Ama teslim olmazsanız, başarılı olabilirsiniz.

Hedefi İyi Belirleyin

Hedefiniz ne? Bazen ebeveynler çocuğun fazla internet ve bilgisayara takılmasından dolayı okulu ihmal ettiklerini düşünürler. Eğer sorun okulsa, hedef bilgisayar değil okul notu olmalıdır. Ama notlar iyiyse, o zaman çocuğun bilgisayarına karışmayın.

Hedef okul başarısı ise, kuralları okul ağırlıklı koyun. Zaten okul başarısını artırmak için bilgisayar kullanımını azaltmak zorunda kalacaktır. Böylece bilgisayar bir çatışma aracı olmaktan çıkacaktır.

Siz de Değişin

Değişim tek taraflı olmaz. Onun değişmesini istiyorsanız, siz de değişmelisiniz.

Ona Odaklanmayın

Ona odaklanmayın, hayat devam ediyor. Tüm gün onu takip etmeyin. Onu takip etmekten dolayı kendi hayatınızdan vazgeçmeyin. Siz de hayatınızı yaşayın. Bazen ebeveynlerin bütün odağı gencin davranışlarıdır. Kontrol ondadır ve genç bu kontrolü kaybetmek istemeyebilir. Etrafında dönüp duran, onu gözleyen bir anne ve baba! Ne büyük ilgi!

Bir vakamda, ebeveynler sürekli evde oturuyorlar, gencin ne zaman bilgisayara girdiğini, yemek yiyip yemediğini, geceleri ne zaman yattığını takip ediyorlardı. Tabii bu nedenle epeyce sinirli olabiliyorlardı. Oldukça sosyal bir aileyken gencin internet bağımlılığı nedeniyle tüm alışkanlıklarından vazgeçmişlerdi. Onlara eskisi gibi akşamları dışarı yemeğe çıkmalarını önerdim. Üçüncü çıkışlarında genç onları aradı ve yemeğe katılıp katılamayacağını sordu. O güne kadar odasından çıkmayan, ebeveynleriyle yemek yemeyen çocuk bunu talep etmişti. Çünkü gücünü kaybettiğinin farkına varmıştı!

Beklentinizi Azaltın

Bazen ebeveynlerin beklentisi çok yüksektir. Gencin tamamen bilgisayarı bırakmasını ve gencin başka aktivitelere yönelmesini beklerler. Halbuki belli

oranlarda sağlanan gelişim de önemlidir. Bu gelişim karşısında ebeveynin mutlu olması, genci diğer değişimler için cesaretlendirir.

Sorumluluklarını Üstlenmeyin

Yemek yemezse yemesin. Temizliğine bakmazsa bakmasın. Eğer her şeyini ebeveyn sağlarsa, o değişmek istemez. Örneğin yemeği odasına geliyorsa, mutfağa gitmez. Mutfağa gitmedikçe ebeveyniyle ilişki kurmaz. Sadece çok şiddetli bağımlılık durumlarında açlığa bağlı sorunlar ortaya çıkabilir. Bunların dışında bir süre sonra genç kendi sorumluluklarını üstlenmeye başlar.

"Aşk Başka, İş Başka!"

Her ebeveyn çocuğunu sever, onu kollar, ona kıyamaz. Ama bir şeylerin değişmesi gerekliyse, bu durumda konan hedeflere ulaşmak için kurallara uymak zorunludur. Soruna yönelik olarak konan kurallar ve hedefleri, sürdürülen ilişkiden bağımsız düşünmek gereklidir.

İnternet konusundaki kurallar yüzünden çatışma yaşanabilir ama diğer alanlarda ilişki olumlu, sevecen tarzda sürdürülebilir.

İletişimin Temel Kurallarını Uygulayın

- Doğru zamanda konuşun. O oynadığı oyunun en heyecanlı yerinde sizi dinleyemez veya size öfkeliyken söyleyeceğiniz şey doğru bile olsa, ona ters gelecektir.
- "Ben" dilini kullanın. "Sen" dediğiniz zaman, onu suçlama pozisyonuna girersiniz. Suçlanmak direnç doğurur. Örneğin "beni üzüyorsun" yerine "ben üzüldüm" diyebilirsiniz...
- Çok şey söylemeyin, az şey söyleyin. Bunları da sürekli tekrarlamayın. Söylenmek ile mesaj vermek arasındaki ayrıma dikkat edin.
- Davranışını eleştirin, onu değil. Olumsuz olan gencin kendisi değil, yaptığı davranışlarıdır. Örneğin "Sen dalgacısın" yerine "Bilgisayara fazla zaman ayırıyorsun" diyebilirsiniz...
- Aktif dinleyin. Sadece dinlemeyin, dinlediğinizi de gösterin. Göz kontağı kurun, aralarda sorular sorun, anladığınızı veya anlamadığınızı gösterin. O konuşurken yanıtınızı hazırlamayın.

Gerektiğinde Zorlama Yapın

Güç kullanmak (şiddet değil) ve zorla müdahale etmek bazen gerekebilir. Ancak bu yöntem en son seçenek olmalıdır.

Zor kullanma kurallar dahilinde yapılmalıdır. Sözleşme kurallarına uymadığı takdirde yasaklar konabilir. Ancak bu yaptırım sözleşmede varsa uygulanmalıdır. Eğer sözleşmede örneğin "... durumunda bilgisayar kalkar" diye bir madde yoksa bu yaptırım uygulanmamalıdır.

Örneğin ADSL kesilebilir. Ama ne zaman ve ne kadar süre kesileceği belli olmalıdır. ADSL kesildiği zaman sonuçlarına katlanmaya ebeveyn de hazır

olmalıdır. Çünkü ebeveynin kendisi veya gencin kardeşi de evde bilgisayar kullanamaz hale gelebilir.

Bilgisayar yok olabilir. Sözleşme gereği ebeveyn bilgisayarı kaldırabilir. Ama ikide bir bilgisayarı kaldırıp tekrar koymak fayda getirmez. Sık karşılaştığım durumlardan biri, babanın kızıp bilgisayarı işyerine götürmesi daha sonra zorunluluklardan dolayı tekrar eve geri getirmesidir. Bu nedenle "notebook" kullanımı tercih edilebilir.

Her şey zamanında güzeldir. Erken yasaklar ve müdahaleler direnç doğurur; inada, çatışmaya ve savaşa yol açar.

On altı yaşındaydı. Hayatı internet ve bilgisayar başında geçiyordu. Okuldan atılmış, yazıldığı yeni okula ise gitmiyor, onu görmeden ona not veriyorlardı. Annesi hayatını ona adamıştı. Yemeğini, suyunu, parasını veriyor, sürekli olarak derdini dinliyordu. Bazen hiç odasından çıkmadığı halde, annesinin evden uzun süre çıkmasına da izin vermiyordu. Bir gün interneti kesmişlerdi, evde kırılmadık eşya bırakmamıştı. Bir daha interneti keserlerse intihar edeceğini söylüyordu. Korkularından anne ve baba interneti kesemiyordu.

Son zamanlarda durgunlaşmış, çevreye biraz anlamsız gözlerle bakıyordu. Sürekli gözlerini kırpıştırıyordu. Depresyona girdiğini düşünerek ilaca başladım önce. Bir süre sonra interneti keseceğimizi de bildirdik. İnanmadı ama şüpheyle bekliyordu. Söylenen gün geldiğinde internet kesildi. Ortalığı birbirine kattı. Olay uzayınca aile sözünü çok dinlediği dedeyi çağırdı. Biraz sakinleşti. İki gün sonra dede gidince yine evde her şeyi kırıp dökmeye başladı. Eve polis çağrıldı. Polis onu karakola götürdü. Çok korkmuştu.

Eve döndüğünde daha sakindi. Birçok güzel teklif yaptı ama aile bu sefer hiçbirini dinlemedi. İnternet kafeye gitti, mutlu olmadı. Sonunda okula gitmeye başladı. Kendi gibi bir arkadaş buldu, bilardoya başladılar. Şimdi bilardo bağımlısı. Ama artık sosyalleşti. Bu arada bir turnuvada şampiyon oldu, kupa aldı...

Psikososyal Gelişimi Sağlayın

Gencin psikososyal gelişimini sürdürebilmesi önemlidir. Örneğin internet ve bilgisayar bağımlılarında sosyal ilişkilerin zayıfladığını görürüz. Sosyal ilişkisi zayıfladıkça dışarı çıkmak istemez, dışarı çıkmadıkça internet ve bilgisayar bağımlılığı artar. Bu kısırdöngünün gelişimini önlemek için, bağımlılık devam etse bile psikososyal gelişimin devamını sağlamak önemlidir.

Bu amaçla gencin var olabileceği yeni alanları keşfetmesini sağlamak gereklidir. Örneğin bir vakam masatenisinde çok iyi olduğunun farkına vardı; okulda masatenisi kulübü kurdu ve liderliğini yapmaya başladı. Tabii böyle bir durumda internet ve bilgisayar ikinci plana düştü.

Ancak bunu gence iyi pazarlamak gerekir. İnternet ve bilgisayarı bırakması için yeni alanlar ona sunulduğu takdirde, onlar internet ve bilgisayara daha da yoğunlaşabilirler.

Arkadaş gruplarıyla ilişkinin sağlanması da önemlidir. Örneğin evde arkadaşıyla internete girmesi, tek başına bir odada tüm gün internet başında olmasından daha iyidir. Böylece sosyalleşme devam edebilir.

Bazı taleplere psikososyal gelişim hatırına olumlu yaklaşmak doğru olabilir. Arkadaşının evine gitmesi, orada kalmasına göz yumulabilir.

Sık Sorulan Sorulara Yanıtlar

Ama Ödevler İçin de Bilgisayar ve İnternet Gerekli!

Evet, çok gerekli! Ama onun bilgisayarı ödev için mi, oyun için mi kullandığını herhalde anlayabilirsiniz. Ödev bitince konan süre kısıtlaması yeniden başlar. Ama bunu takip etmek gerekir. Bu ise sizin bazı dizilerinizden veya haber programlarınızdan uzak kalmanıza yol açabilir. Ama değer...

Ne Kadar Süre Bilgisayarda Olduğunu Nasıl Tespit Edeceğiz?

İlgileneceksiniz, takip edeceksiniz, saate bakacaksınız... Kolay bir yöntem ve mucize yok!

Ya İnternet Kafeye Giderse?

Bazen internet kafeye gitmesini tercih ederim. Böylece orada sosyalleşmeye başlar. Ama internet kafe için çok para verilmemelidir; oraya ulaşımı için her türlü lüks sağlanmamalıdır. Örneğin bazı babaların yaptığı gibi internet kafeye bırakıp, oradan siz alırsanız, internet kafeyi tercih edilen bir yer haline getirirsiniz.

Belli saatlerde dönmesi için sıkı kurallar konmalıdır, dönmezse yaptırımı olmalıdır. On sekiz yaşından küçük gençlerin geç saatlere kadar kaldığı kafeleri polise şikâyet edebilirsiniz.

On altı-on yedi yaşlarında saçlarından gözlerini görmekte zorluk çektiğim, yırtık bir kot, garip ve çamurlu bir ayakkabı giymiş bir gençti. Çok uzun konuşuyor, internet ve bilgisayara çok zaman ayırdığını biliyor ve değişmesi gerektiğini düşünüyordu. Bir sevgilisi vardı, uzun yıllardır gitar çalmayı bırakmamıştı, arkadaşlarıyla sık görüşüyor, derslerini ise sınırda geçiyordu. Anne ve babası ise çok titiz, özenli giyimli, sözlerine dikkat eden, mükemmeliyetçi insanlardı. Onun bu dağınık halinden şikâyetçiydiler. Bağımlı olduğuna emindiler. Ne yaptıysa ailesine yaranamadı. Ben ne söylediysem ailesi tatmin olmadı. Bir süperman istiyorlardı. Sonra kayboldular...

Yıllar sonra bir aşk hikâyesi yüzünden tekrar bana geldi. Üniversiteyi kazanmıştı, iyi bir işi vardı. Artık çok titiz, özenli giyimli, sözlerine dikkat eden, mükemmeliyetçi biriydi...

Ya Her Şeyi Göze Alırsa?

Her şeyi göze alıyorsa sorun internet ve bilgisayar bağımlılığından ziyade, çocuk ile ebeveynler arasındaki bir ilişki sorunudur. Buna uygun bir tedaviye başvurmak ve yardım almak doğru olur.

Bilgisayarını İzlemek Etik mi?

Aslında değil. Ama yüksek riskli durumlarda, çocuğun yararına olmak üzere on sekiz yaşından küçük bir bireyin bilgisayarı izlenebilir. Örneğin ağır bir uyuşturucu kullanımından şüpheleniliyorsa belki bu durumda yazışmaları takip etmek yararlı olabilir. Bir vakam okula gitmemeye başlamıştı. Yazışmaları incelendiğinde tehdit edildiği anlaşılmıştı. Ama bu bir alışkanlık haline gelmemelidir. Örneğin, ebeveynlerin çocuklarının aşk hayatını takip etmeye hakları yoktur. Bu ebeveynlere de iyi gelmez zaten...

Tatilde Ne Yapacağız?

Tatil için kurallar ayrıca belirlenmelidir. Kurallar yeni konacaksa tatil döneminde başlamak tercih edilmemelidir. Tatil sonunda, örneğin okulun başlayacağı dönemde yeni bir kurallar bütünü devreye girebilir.

Unutmayın!

Artık hayat böyle olacak! Mektupların yerini chat aldı. Eve çiçek getirmek yerine Facebook'tan bir titreşim göndermek artık daha moda. Bunu iyi ve kötü olarak değerlendirmek, doğru veya yanlış diye sorgulamak gereksiz.

Önemli olan uyum sağlamak ve insan olmaya devam etmek...

Güvenli İnternet Kullanımı Sözleşmesi

• Anne ve babamın izni olmadan internet üzerinden herhangi bir materyale bakmayacağım, bilgisayara indirmeyeceğim. Böyle bir ihtiyacım olduğu zaman önce bunu ebeveynlerime göstereceğim ve onların onayını alacağım.

• Annemin ve babamın izni olmaksızın ev adresim, telefon numaram, annemin ve babamın iş adresleri veya telefon numaraları, kredi kartı numaraları ya da okulumun adı ve yeri gibi kişisel bilgileri kimseye vermeyeceğim.

• Annemin ve babamın izni olmaksızın çevrimiçi ortamda tanıştığım kişilerle bizzat buluşmayı kabul etmeyeceğim.

• Annemin ve babamın izni olmaksızın, yabancılara, internet veya posta yoluyla kendimin ya da ailemin diğer bireylerinin fotoğraflarını göndermeyeceğim.

• Çevrimiçi ortamda iyi davranışlarda bulunacağım ve insanları incitebilecek veya kızdırabilecek ya da yasadışı hiçbir şey yapmayacağım.

• Annemin ve babamın izni olmaksızın, internette para harcamayla sonuçlanabilecek hiçbir şey yapmayacağım.

• Tanımadığım kişilerden gelen e-mail'leri veya mesajları asla yanıtlamayacağım.

• İnternet kullanımı için gerekli kuralları, yani internette nerelere girebileceğimi, neler yapabileceğimi, ne zaman ve ne kadar süreyle çevrimiçi olabileceğimi öğrenmek için annemle ve babamla konuşacağım. Anneme ve babama aşağıdaki internet oturum açma ve sohbet adlarımı bildireceğim.

• Ailemin izni olmadan (on altı yaş altı için) chat odalarına girmeyeceğim ve hiç kimseyle mesajlaşmayacağım.

• İzin almadan bilgisayara bir program yüklemeyeceğim. Paylaşım programlarının yasal olmadığını göz önüne alacağım.

• Uygun izni almaksızın disketlerden, CD'lerden veya internetten hiçbir şey yüklemeyecek, kurmayacak ya da kopyalamayacağım.

• Bu kurallar ben nerede internet kullanıyor isem geçerli olacak.

• Yazılı olan tüm maddelerden doğan sorumluluklarımı kabul ediyorum. Bunlara uymadığım takdirde internet ve bilgisayar kullanımı haklarımı kaybedeceğimin farkındayım.

Kapatmadan Önce...

Matrix filminde Kâhin'in söylediği gibi: "Başlangıcı olan her şeyin bir sonu vardır." Sanal âlemin bir başlangıcı yok, dolayısıyla sonsuz ama bu kitabın bir başlangıcı ve bir sonu var.

Bu kitap basıldığı an bile internetle ilgili yazdığım bir şeyler eksik kalacak! Çünkü internette yeni bir şeyler olacak. Aynı dünyanın bir yerlerinde bir şeylerin sürekli vuku bulması gibi...

İnternette mutluluklar yaşanacak, yeni keşifler yapılacak, meraklar tatmin edilecek, aşklar başlayacak veya bitecek. İnternette sapıklar olacak, cinayetler işlenecek, dolandırıcılık yapılacak. İnternetin hastaları olacak, bağımlılık gelişecek.

Aynı yaşam gibi...

Kaynakça

Akgündüz, H., Oral, B.; Avanoğlu, Y. (2006), "Bilgisayar oyunları ve internet sitelerinde sanal şiddet öğelerinin değerlendirilmesi", Milli Eğitim Dergisi, s. 171.

Anderson, Craig A.; Shibuya, Akiko; Ihori, Nobuko; Swing, Edward L.; Bushman, Brad J.; Sakamoto, Akira; Rothstein, Hannah R.; Saleem, Muniba (2010), "Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in Eastern and Western countries: A meta-analytic review", Psychological Bulletin, cilt 136(2), s. 151-173.

Arısoy, Ö. (2009), "İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar", Current Approaches in Psychiatry, 1: 55-67.

Back, Mitja D.; Stopfer, Juliane M.; Vazire, Simine; Gaddis, Sam; Schmukle, Stefan C.; Egloff, Boris; Gosling, Samuel D. (2010), "Facebook Profiles Reflect Actual Personality, Not Self-Idealization", Psychological Science, 21(3), 372-374.

Bayraktar, F. (2001), "İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü", yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Bayraktar, F.; Gün, Z. (2007), "Incidence and correlates of internet usage among adolescents in North Cyprus", Cyberpsychol Behav, 10: 191-197.

Bayraktutan, Fezade (2005), "Aile İçi İlişkiler Açısından İnternet Kullanımı", İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, yüksek lisans tezi.

Beard, K. W.; Wolf, E. M. (2001), "Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction", Cyberpsychol Behav, 4: 377-383.

Bilgi, A. (2005), "Bilgisayar oyunu oynayan ve oynamayan ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık, depresyon ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi", yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bostan, Barbaros (2007), "Sanal Gerçeklikte Etkileşim", Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İletişim Bilimleri Anabilim Dalı Bilişim Bilim Dalı, doktora tezi, İstanbul.

Bölükbaş, K. (2003), "İnternet cafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği", yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı, Diyarbakır.

Campbell, A.; Cumming, S. R.; Hughes, I. (2006), "Internet use by socially fearful: Addiction or therapy?", Cyberpsychol Behav, 9: 69-81.

Cao, F.; Su, L. (2006), "Internet addiction among Chinese adolescents: Prevalence and psychological feature", Child Care Health Dev, 33: 275-281.

Caplan, S. E. (2002), "Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioural measurement instrument", Computers in Human Behavior, 18, 553-575.

Caplan, S. E. (2005), "A Social Skill Account of Problematic Internet Use", The Journal of Communication, 55(4), 721-736.

Caplan, S. E. (2003), "Preference for online social interaction: a theory of problematic Internet use and psychosocial well-being", Communication Research, 30(6), 625-648.

Ceyhan, E.; Ceyhan, A. A.; Gürcan, A. (2007), "Problemli internet kullanımı ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları", Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri (KUYEB) Dergisi 7: 387 416.

Cheung, C. M. K. ve ark. (2010), "Online social networks: Why do students use facebook?", Computers in Human Behavior.

Chou, Chien; Hsiao, Ming-Chun (2000), "Internet addiction, usage, gratifcation, and pleasure experience: the Taiwan college students case", Computers & Education, 35: 65-80.

Cömert I. T.; Ögel, K. (2009), "İstanbul Örnekleminde İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığının Yaygınlığı ve Farklı Etkenlerle İlişkisi", Türkiye Klinikleri J Foren Med, 6(1): 9-16.

Craig, Ross; Orr, Emily S.; Sisic, Mia; Arseneault, Jaime M.; Simmering, Mary G.; Orr, R. Robert (2009), "Personality and motivations associated with Facebook use", Computers in Human Behavior, 25: 578-586.

Çelebi, Arif, "Bağımlı mısınız?", Hekim Forumu dergisi, Ocak-Şubat 1999. http://www.istabip.org.tr/hf/hf199.asp, 3 Mayıs 2000.

Davis, R. A. (2001), "A cognitive-behavioral model of pathological Internet use", Computers in Human Behavior, 17: 187-195.

DiNicola, M. D. (2004), "Pathological internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates", Doctoral Dissertation, Ohio University.

Doruk, D. (2007), "Öğrenme İsteksizliğinin İnternet Kullanımıyla İlişkilendirilmesi (Ergen Boyutunda)" yüksek lisans tezi, İstanbul.

Ekinci, Armağan (2002), "Aziz Antonius'un Baştan Çıkarılması: Bir Kötü Alışkanlık Olarak İnternet", Cogito dergisi.

Ellerman, E. (2006), "Internet in context", ed. Gackenbach, J., içinde Psychology and the Internet.

Engelberg, E.; Sjoberg, L. (2004), "Internet use, social skills and adjustment", Cyberpsychol Behav, 7: 41-47.

Esgin, A. (2000), "Yeni bir bağımlılık türü: İnternet kafeler", Bilim ve Ütopya, 74; 38-45.

Ferguson, Christopher J. I.; Kilburn, John (2010), "Much ado about nothing: The misestimation and overinterpretation of violent video game effects in Eastern and Western nations: Comment on Anderson et al.", Psychological Bulletin, cilt 136(2), s. 174-178.

Fogel, J.; Nehmad, E. (2009), "Internet social network communities: Risk taking, trust, and privacy concerns", Computers in Human Behavior, 25, 153-160.

Fumiko, Hoeft; Christa, L. Watson; Shelli, R. Kesler, Keith, E. Bettinger; Allan L., Reiss (2008), "Gender differences in the mesocorticolimbic system during computer game-play", Journal of Psychiatric Research, cilt 42.

Gölge, E.; Arlı, M. (2002), "Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Dışında Bilgisayar ve İnternet Kullanma Durumları", VIII. Türkiye'de İnternet Konferansı, Harbiye-İstanbul.

Gönül, A. S. (2002) "Patolojik internet kullanımı (İnternet bağımlılığı/kötüye kullanımı)", Yeni Symposium, 40: 105-110.

Greenfield, D. N. (1999), "Virtual addiction: Sometimes new technology can create new problems", erişim tarihi 20 Mayıs 2008, http://www.virtual-addiction.com/pdf/nature_internet_addiction.pdf.

Griffiths, M. (1996), "Internet addiction: An issue for clinical psychology?", Clin Psychol Forum, 97: 32-36.

Griffiths, M. (1999), "Internet Addiction: Fact or Fiction?", The Psychologist, 12(5), 246-250. Çev. Psk. Kâzım Alat, "İnternet Bağımlılığı: Gerçek mi? Kurgu mu?", Türk Psikoloji Bülteni, ISSN: 1300-7408. http://www.aile.gov.tr/bagimlilik.htm, 14 Mayıs 2003.

Griffiths, M. D. (2001), "Excessive Internet and computer use: Implications for Education", Education and Health, 19(2).

Gross, E. F. (2004), "Adolescent Internet use: What we expect, what teens report", J Appl Dev Psychol, 25: 633- 649.

Gross, E. F.; Juvonen, J.; Gable, S . L. (2002), "Internet use and well-being in adolescence", J Soc Issues, 58: 75-90.

Güzel, M. (2006), "Küreselleşme, İnternet ve Gençlik Kültürü", Küresel İletişim dergisi, 1.

Hall, A. S.; Parsons, J. (2001), "Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy", J Mental Health Couns, 23: 312-327.

Hardie, E.; Tee, M. Y. (2007), "Excssive internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in internet addiction", Aust J Emerg Technol Society, 5: 34-47.

Huang, Y. R. (2006), "Identity and intimacy crisis and their relationship to internet dependence among college students", Cyberpsychol Behav, 9: 571-576.

Johansson, A.; Gotestam, K. G. (2004), "Problems with computer games without monetary reward: similarity to pathological gambling", Psychol Rep, 95: 641-650.

Kaltiala-Heino, R.; Lintonene, T.; Rimpela, A. (2004), "Internet addiction? Potentially problematic use of the internet in a population of 12-18 year-old adolescents", Addict Res Theory, 12: 89-96.

Kandell, J. J. (1998), "Internet addiction on campus: The vulnerability of college students", Cyberpsychol Behav, 1: 11-17.

Karaboğa, F. (2008), "Evlenme Geleneğinin Değişen Karakteri Üzerine Bir İnceleme: Sanal Ortam ve Evlenme", Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Halk Bilimi Anabilim Dalı, yüksek lisans tezi, Ankara.

Karaca, M. (2007), "Sosyolojik bir olgu olarak internet gençliği: Elazığ örneği", yayımlanmamış doktora tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı, Elazığ.

Kayri, M.; Günüç, S. (2009), "İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi.

Kırık, Ö. (2007), "İnternet kafeler ve ortaya çıkan sorunlar: İlköğretim öğrencileri, öğretmenler ve internet kafe işletmecileri üzerine bir araştırma", yüksek lisans tezi, Aydın.

Kim, K.; Ryu, E.; Chon, M. Y.; Yeun, E. J.; Choi, S. Y.; Seo, J. S.; Nam, B. W. (2006), "Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey", International Journal of Nursing Studies, 43, 185-192.

Kim, S.; Kim, R. (2002), "A Study of Internet Addiction: Status, Causes, and Remedies- Focusing on the alienation factor", International Journal of Human Ecology, 3(1), 1-19.

Ko, C. H.; Yen, J. Y.; Yen, C. F. ve ark. (2007), "Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: A prospective study", Cyberpsychol Behav, 10: 545-551.

Köroğlu, G.; Öztürk, Ö.; Tellioğlu, N.; Genç, Y.; Mırsal, H.; Beyazyürek, M. (2006), "Problemli İnternet Kullanımıyla Başvuran İki Uçlu Bir Hasta Nedeniyle Psikiyatrik Ek Tanı Tartışması: Olgu Sunumu", Bağımlılık Dergisi, 7(3), 150-154.

Kraut, R.; Patterson, M.; Lundmark, V. ve ark. (1998), "Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?", Am Psychol, 53: 1017-1031.

Li, S. M.; Chung, T. M. (2006) "Internet function and Internet addictive behavior", Comput Human Behav, 22: 1067-1071.

Lin, S. S. J.; Tsai C. C. (2002), "Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents", Comput Human Behav, 18: 411-426.

Makas, Y. (2008), "Lise öğrenimi gören gençlerin internet kullanımının psikososyal durum ile ilişkisi", yüksek lisans tezi, İstanbul.

Merttürk, R. (2005), "Bilgisayar oyunu oynayan ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık, depresyon ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi", yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bölümü, İstanbul.

Mittal, V. A.; Tessner, K. D.; Walker, E. F. (2007), "Elevated social Internet use and schizotypal personality disorder in adolescents", Schizophr Res, 94: 50-57.

Morahan-Martin J. (2005), "Internet abuse: Addiction? Disorder? Symptom? Alternative explanations?", Soc Sci Comput Rev, 23: 39-48.

Morahan-Martin, J. (1999), "The relationship between loneliness and internet use, abuse", Cyberpsychol Behav, 2: 431-440.

Morahan-Martin, J.; Schumacher, P. (2000), "Incidence and correlates of pathological internet use among college students", Computers in Human Behavior, 16, 13-29.

Mossbarger, B. (2008), "Is Internet Addiction Addressed in the Classroom? A Survey of Psychology Textbooks", Computers in Human Behavior, 24, 468-474.

Muise, Amy M. Sc.; Christofides, Emily M. Sc.; Desmarais, Serge Ph. D. (2009), "More Information than You Ever Wanted: Does Facebook Bring Out the Green-Eyed Monster of Jealousy?", Cyberpsychology & Behavior, cilt 12, no. 4.

Özcan, N. K. (2004), "Üniversite öğrencilerinde internet kullanımının psikososyal durum ile ilişkisi", yayımlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, İstanbul.

Özmenler, Kâmil Nahit (2001), http://www.gata.edu.tr/dahilibilimler/ruhsagligi/, Gata Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı web sitesi.

Öztürk, D. (2007), "Bilgisayar oyunlarının çocukların bilişsel ve duyuşsal gelişimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi", yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, İzmir.

Pallanti, S.; Bernardi, S.; Quercioli, L. (2006), "The shorter PROMIS questionnaire and the Internet addiction scale in the assessment of multiple addictions in a high-school population: prevalence and related disability", CNS Spectr, 11(12): 966-974.

Pempek, T. A. (2009), "College students social networking experiences on Facebook", Journal of Applied Developmental Psychology, 30: 227-238.

Sanders, C. E.; Field, T. M.; Diego, M. ve ark. (2000), "The relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents", Adolescence, 35: 237-242.

Scherer, K. (1997), "College life online: Healthy and unhealthy internet use", J Coll Student Dev, 38: 655-664.

Shapira, N. A.; Goldsmith, T. D.; Keck, P. E. ve ark. (2000), "Psychiatric features of individuals with problematic internet use", J Affect Disord, 57: 267-272.

Shapira, N. A.; Lessig, M. C.; Goldsmith, T. D. ve ark. (2003), "Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria", Depress Anxiety, 17: 207-216.

Subrahmanyam, K.; Lin, G. (2007), "Adolescents on the net: Internet use and well-being", Adolescence, 42: 659-677.

Toksöz, M. R. (1999), "Yeni bir medya türü olarak etkileşimli bilgisayar oyunları", yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tsai, C. C.; Lin, S. S. S. (2003), "Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study", Cyberpsychol Behav, 6: 649-652.

Tutgun, A. (2009), "Öğretmen adaylarının problemli internet kullanımlarının incelenmesi", Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, yüksek lisans tezi, İstanbul.

TÜİK (2007), "Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması", http://www.tuik.gov.tr/ PreHaberBultenleri. do?ind=605. Erişim tarihi 6 Şubat 2008.

TÜİK (2007), "Türkiye İstatistik Yıllığı", Bilim, Teknoloji ve Bilişim Bölümü, 351-367.

Ulusoy, O. (2008), "Ergenlerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı ve Saldırganlık İlişkisi", Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, yüksek lisans tezi, Adana.

Van der Aa, N.; Overbeek, G.; Engels, R. C.; Scholte, R. H.; Meerkerk, G. J.; Van den Eijnden, R. J. (2009), "Daily and Compulsive Internet Use and Well Being in Adolescence: A Diathesis-Stress Model Based on Big Five Personality Traits", J Youth Adolescence, 38: 765-776.

Wang, Edward Shih-Tse; Chen, Lily Shui-Lian; Lin, Julia Ying-Chao; Wang, Michael Chih-Hung (2008), "The Relationship Between Leisure Satisfaction and Life Satisfaction of Adolescents Concerning Online Games", Adolescence, cilt 43, no. 169.

Wang, W. (2001), "Internet dependency and psychosocial maturity among college students", Int J Hum Comput Stud, 55: 919-938.

Ward III, D. L. (2000), "The relationship between psychosocial adjustment, identity formation, and problematic internet use", doktora tezi, The Florida State University.

Whang, L. S. M.; Lee, S.; Chang, G. (2003), "Internet over-users psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction", Cyberpsychol Behav, 6: 143-150.

Wolfradt, U.; Doll, J. (2001), "Motives of adolescents to use the Internet as a function of personality traits, personal and social factors", J Educ Comput Res. 24: 13-27.

Yalçın, C. (2003), "Sosyolojik Bir Bakış Açısıyla İnternet", Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 27(1), 77-89.

Yalçın, S. S.; Kondolot, M. (2008), "İnternet ve çocuk", Türkiye Klinikleri J Pediatr Sci, 4(6): 82-87.

Yang, S. C.; Tung, C. J. (2007), "Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school", Comput Human Behav, 23: 79-96.

Yellowlees, P. M.; Marks, S. (2007), "Problematic internet use or internet addiction?", Comput Human Behav, 23: 1447-1453.

Yen, J. Y.; Ko, C. H.; Yen, C. F. ve ark. (2008), "Psychiatric symptoms in adolescents with internet addiction: Comparison with substance use", Psychiatry Clin Neurosci, 62: 9-16.

Yıldız, C. (2005), "Chat (sanal sohbet)", ed. A. Tarcan, içinde İnternet ve Toplum, s. 55-89, Anı Yayıncılık, Ankara.

Yılmaz, S. (2006), "İnternet ve internet kafelerin ilk ve ortaöğretim öğrencilerine etkileri (İstanbul örneği)", yüksek lisans tezi.

Young, K. S. (1998), "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder", Cyberpsychol Behav, 1: 237-244.

Young, K. S. (2004), "Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences", American Behavioral Scientist, 48(4), 402-415.

Young, K. S. (2007), "Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications", Cyberpsychology & Behavior, 10(5).

Young, K. S.; Case, C. J. (2004), "Internet Abuse in the Workplace: New Trends in Risk Management", Cyberpsychology & Behavior, 7(1), 105-111.

Young, K. S.; Pistner, M.; O'mara, J.; Buchanan, J. (2000), "Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium", Cyberpsychology & Behavior, 3(5), 475-479.

Young, K. S.; Rodgers, R. (1998), "The Relationship Between Depression and Internet Addiction", Cyberpsychology & Behavior, 1(1), 25-28.