

İnternet Bağımlılığı

Sorun Kaynakları
ve Çözüm Yolları

Abdullah Albayrak

ABDULLAH ALBAYRAK, 1988 yılında Erzurum'da doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini Bursa'da tamamladı. Kültahya Dumlupınar Üniversitesi'nde Sosyal Bilgiler Eğitimi/Öğretmenliği Lisans Bölümü'nden mezun oldu. Aynı üniversitede Türkçe Eğitimi dalında "*Türkiye'de Öğretmen Açığının Giderilmesinde Başvurulan Alternatif Uygulamaların İncelenmesi*" teziyle Yüksek Lisansını tamamladı. Erzurum ve Bolu'da öğretmenlik ve 4 yıl idarecilik yaptı. Sakarya'da halen öğretmenlik görevine ve akademik çalışmalarına gayretle devam etmektedir. Yazar evli ve 1 erkek 1 kız çocuğu babasıdır. İletişim: abdullahalbayrak13@gmail.com

Kitabımın nihayete ermesi noktasında en büyük teşekkürümü bana kalemle yazmayı öğreten Rabbime daha sonra O'nun lütettiği annem ve babama sunuyorum.

Kitap yazım sürecinde bana destek olan eşime, redakte sürecinde yanımda olan Mudahar ve Hafize hocama destekleri için minnettarım.

Abdullah Albayrak

İnternet Bağımlılığı

Sorun Kaynakları ve Çözüm Yolları



Gonca Yayınevi

Gonca Yayın Grubu : 198

Gonca Yayınevi : 159

Kategori : Kişisel Gelişim

Eser Adı : İnternet Bağımlılığı
Sorun Kaynakları ve Çözüm Yolları

Eser Sahibi : Abdullah Albayrak

ISBN : 978-605-7735-171

1. Baskı : Eylül - 2021

Yayın Yönetmeni : Zahid Başpehlivan

Yayın Koordinatörü : M. Recai Başpehlivan

Sayfa Düzeni : Gonca Grafik Ofisi

Kapak Tasarım : Gonca Grafik Ofisi

Baskı & Cilt : Euromat Print (Sertifika No:51036)

Yayıncı Künyesi

Sertifika No: 44071

Gonca Yapım Matbaacılık Yayıncılık Eğitim Hizmetleri San. ve Tic. A.Ş.

Balabanağa mah. Büyük Reşit Paşa cad. No:16/B - 13 Fatih/İstanbul

Tel: 0(212)-528-50-76

Fax: 0(212)-519-71-98

www.goncayayincilik.com

editor@goncayayincilik.com

5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'na göre; Bu eserin tüm fikri hakları Eser Sahibi'ne aittir. Mülki hakları ise özel anlaşmalı olarak Yayınevi'ne aittir. Tanıtım amaçlı alıntılar haricinde, yazılı izni alınmaksızın kullanılması veya çoğaltılması yasaktır.

İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	1
Giriş.....	3
İnternet Bağımlılığı	4
Neden İnternet?.....	12
Sanal dünya	14
Peki, Ne Kadar Oynarsam İnternet ya da Cihaz	
Bağımlısı Olurum?	18
Çevrimiçi Oyunların Faydaları	22
İnternet Bağımlılığında Risk Faktörleri.....	25
Yaş	25
Cinsiyet.....	28
Kişisel Profil-Aile Profili	29
İhmal	31
Diğer Faktörler.....	34
İnternet Kullanımının Nedenleri.....	37
Bireysel Faktörler.....	37
Düşük - Hasarlı Benlik Algısı	
Yalnızlık Ve Sosyal Kaygı	37
Yaşam Doyumu - Ödül Beklentisi	38

Psikopatoloji - Kişisel Özellikler	44
Heyecan Arama	45
Serbest Zaman	45
Sosyal Faktörler	46
Ebeveyn Tutumu - Ebeveyn - Çocuk Çatışması	46
Sosyal Destek Azlığı.....	48
Mekân Değişikliği - Mekân Özellikleri	50
İnternet Bağımlılığında Belirti ve Kriterler	55
Belirginlik	55
Tolerans	58
Duygu-Durum Değişikliği	59
Kontrol Kaybı.....	61
Geri Çekilme	63
İnkâr ve Gizleme	65
İnkâr	66
Bahane.....	68
Yansıtma	68
Sorunlar ve Çatışma.....	70
Fizyolojik Sorunlar.....	70
Uyku Bozukluğu	72
Psikolojik Sorunlar.....	74
Öz kimliğini oluşturmada sıkıntılar	74
DEHB (dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu)	75
Gerçeği değerlendirme yetisinin bozulması.....	77
Davranış bozukluğu - Siber Müstehcenlik.....	78
Asosyal Yaşam Biçimi	
ya da Yanlış Algılanan Sosyalite!	80

Aşırı Endişe ve Kaygı	84
Okuryazarlık sorunu - Gelecek ile ilgili plan yapmama,	
Hedefsizlik - Savsaklama	85
Diğer vaka örnekleri.....	86
Nüks.....	88
İnternet Bağımlılığı İle Mücadele Yolları	93
Adım Adım Çözüm Yolları	93
İlk Önce Aile Olmak	95
Çocuğumu Nasıl Yetiştirsem Sorunların	
Çözümünde Daha Az Zorluk Yaşarım?	96
Aile Tipleri	97
Duyguları Göz Ardı Eden	97
İleri Derecede Serbest Bırakan.....	98
Çocuğu Aşağılayıp Duygularına Saygı Göstermeyen.....	99
Duygusal Bağlamda Çocuğa Hocalık Eden	100
Ebeveynlik Tarzınız Hangisi?	102
Duyguları Göz Ardı Eden	106
İleri Derecede Serbest Bırakan.....	106
Çocuğu Aşağılayıp Duygularına Saygı Göstermeyen....	106
Duygusal Bağlamda Çocuğa Hocalık Eden	107
Hatasız Hayat.....	107
En Büyük Engel “Hayır” Diyememek.....	108
Hepimize Mektup	109
Bencil Çocuk	113
Öneriler	120
Ebeveyn Denetimi	123
Gerçeklik ile Sanal Arasında Köprü Kurun	124

Çevrimiçi Aktiviteleri Aile ile Birlikte Olmaya	
Fırsat Olarak Görün	125
Cezalandırıcı Yöntem Yerine Kuralları	
Ön Plana Alan Yöntem	125
Doğa Gezileri	127
Amaç Teknoloji Değil İçerikten Ne Kazandığımızdır! ..	129
Sınırlar Aşıldığında ve Kurallar Çığnendiğinde	129
Öz denetimi Artır Sorunlarını Kendisinin	
Çözmesine İzin Ver	133
Kademeli Şekilde Kullanım Azaltma Yolları Deneyin ..	135
Handle Yöntemi.....	135
Ekran ile Karşı Karşıya İken Neler Yapmalıyım?	137
0-6 Yaş Arası Yaşanan Sorunlara Yönelik Öneriler	138
Çocuğunuza Yaklaşma Yolları.....	139
Eğer Bağımlı Olan Siz İseniz!.....	141
Aile Olarak Bağımlılık Düzeyine Gelmeden Önce	143
Bağımlılık düzeyine gelince	144
Ebeveynler Olarak.....	144
Cinsel Eğitim	146
Öneriler	148
Gençlere ve Çocuklara Öneriler	151
Son Söz	153
Kaynakça.....	155

Önsöz

Yarını tahmin edebilmek için dün ve bugün ile ilgili yaşantılarımızın ve bilgilerimizin dürbün özelliği göstermesi gerekir. Kendi yarınımızın robot resmini çizebiliriz ancak kendisini bize açmakta tereddüt eden bir bireye bunu uygulayabilmek gerçekten zordur. O birey “evlât” ise mücadelenin sonunda yaşadığımız duygu sadece “Başarısızlık” değil hayal kırıklıkları, tarifi mümkün olmayan acılar ve devamında gelen pişmanlıklar, keşkeler olacaktır. Bu kitap 2000’li yılların sonundan itibaren hayatımıza giren yeni bir bağımlılık türü olan elektronik aletler aracılığıyla aktarılan “*Teknoloji ve İnternet Kaynaklı Sanal Bağımlılık*” konularında aileler ve eğitim paydaşlarına yol göstermek amacıyla yazılmıştır. Kitap 2 bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm sorunun kaynaklarından (belirti, kriter ve nedenler) ikinci bölüm ise çözüm önerilerinden oluşmaktadır. İlk bölüm yapısı itibarıyla “**ne yapılmaması gerekir?**” sorusuna cevap aradığı için başlı başına bir “**çözüm yolu**” özelliği de taşımaktadır. Yazılan bu rehber kitap size evladınız ve öğrencilerinizin hayatlarını kontrol etmede inşallah yardımcı olacak ve sadece sorunlar ile uğraşan bir birey olmaktan kurtaran çözüm önerileri sunacaktır. Öğrencilerime her zaman dediğim gibi: “**Şikâyet yok; çözüm var.**”

Teknoloji insani değerlerimize meydan okuyor. O zaman her şeyden önce insani değerlerimizi anlamamız gerekiyor. Kolay bir şey değil bu. **Teknoloji iyi ya da kötü değil, güçlü ve karmaşıktır.** Onun yapabildiği şeyden faydalanın. Ama “**bize ne yapıyor?**” diye de sorun. Yavaş yavaş dengemizi bulacağız fakat bunun zaman alacağını düşünüyorum.

Sherry Turkle, Sosyolog

Apple Ceo’su Steve Jobs New York Times muhabiri Nick Bilton’a çocuklarının hiç iPad kullanmadıklarını söyledi: “Çocuklarımızın evde teknoloji kullanmalarına sınır koyuyoruz.” Gazeteci Bilton başka teknoloji devlerinin de benzer kısıtlamalar koyduklarını keşfetti. Blogger¹, Twitter kurucularından Evan Williams küçük oğluna yüzlerce kitap almış ancak iPad vermeyi reddetmiştir. Ana kural şuydu: **Asla kendi malınla kafayı bulma!**

Adam Alter, Karşı Konulmaz

1 İnternet forumlarında belli konularda fikir paylaşımı, bireylerin konu ile ilgili tartışma yapabildikleri internet sitesi. Bkz: <https://tr.wikipedia.org/wiki/Blogger>

Giriş

Teknoloji, bilimden aldığı destekle son yüzyılda büyük bir değişimi kendi içinde yaşadı. Teknoloji, ortaya koyduğu ürünleri ve etkileri ile insanlığın yaşamında kontrolü çok zor bir dönüşüme de öncülük etmektedir. Dönüşümün olumlu etkileri birçok alanda ortaya çıkmaya devam etmektedir. Ulaşım, iletişim, sağlık, eğitim vb. alanlarda ortaya konan yenilikler ve çözümler insanoğlunun yaşamına kolaylık ile birlikte bedeli ağır olan bir konforu da taşımıştır.

Son yüzyılda ortaya konan bilimsel çalışmalar sonucu hayatımıza giren yeni teknolojik araçlar ile hayatımızda yer alan olgular ve kavramlar sağanak halinde dünyanın belli bir yerinden değil her köşesinden yağmaktadır. Bu olumlu-olumsuz bilgi ve arz bombardımanı altında kalan ve en çok etkiye açık olan kesim ise çocuklarımızdır. Konforu talep eden insanoğlu, bu konforun karşılığını özelde aile, genelde tüm toplum olarak belli başlı sorunların çıkmazında kalarak ödemektedir. Bu çıkmaz sokağa varlığını kimi zaman bilerek kimi zaman da bir haz alma gayesi sonucunda girmekte yahut çocuklarımızın girmesine doğru-
dan ya da dolaylı olarak sebep olmaktadır.

Yaşayarak gördüğümüz tüm faydaları bakarak teknolojinin mutlak bir suç sorumlusu olarak gösterilemeyeceği elbette ki çok açıktır. Bilim insanlarının yıllarca gayret ederek ortaya koyduğu bu ürünlerin kullanım amacı insanoğluna zarar vermek değildi, değildir. Peki, bu ürünleri ortaya koyanlar içlerine çıkmaz sokaklar mı ilave ettiler? Bunu kesin olarak cevaplayamayız. Örneğin bıçak atölyesinde ekmek bıçağı üreten usta yahut üreticiler netice itibariyle ticari bir ürün ortaya koymuştur. O bıçakla o mağazadan çıkan şahsın neler yapacağı onu ilgilendirmez ve tabiidir ki o bıçağı birilerine zarar versin diye de üretmemişlerdir. Evet, yukarıda bahsedildiği gibi o çıkmaz sokağa o bıçakla giren ve girmek isteyen insanoğlunun kendisidir.

Teknoloji hususunda öğrencilerime verdiğim örnek “**çamurlu su**” gibidir. O su arıtılıp içilmelidir. Yoksa hem içene hem çevresindeki insanlara vereceği zararı hesaplamak kolay olmayacaktır. İşte bu çıkmaz sokakta kalıp nereye gideceğini bilmeyen ve elindeki teknolojik aletler ile ilişkisini kontrol edemeyen çocuk ve gençlerimiz özellikle 2000’li yıllardan sonra “**İnternet Kaynaklı Sanal Bağımlılık**” tehlikesine maruz kalmaktadır. Ailelerin ve öğretmenlerin çocuklarımızı bu tehlikeden nasıl koruyacaklarını gösteren çözüm yollarından bahsedeceğiz. Bu çalışmada diğer bağımlılık türlerinden değil sadece sanal bağımlılık ile ilgili sorun ve çözüm yolları üzerinde durulacaktır.

İnternet Bağımlılığı

Günümüzde teknoloji hayatımızın her alanına hâkim olmaya başladı. Microsoft Araştırma Laboratuvarı başkan

yardımcısı Chris Bishop'un belirttiği gibi teknoloji: “ *Toplumları geçen iki yüzyılda fizik ve kimyanın değiştirmiş olduğu kadar büyük bir derinlikle*” değiştirmektedir.[1] Önceden zahmet çekerek banka şubelerine giden insanlar artık evlerindeki sanal ATM’ler ile işlerini rahatlıkla halledebilmektedir. Selamlaşmaları, e-mail, sms yoluyla çabucak yapmakta, cebimize sığan bir dünya içerisinde yer almaktayız. İşte bu yeni dünya; Siber Dünya’dır.[2]

Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki hızlı değişim, internetin yaygınlaşması ve tüm iletişim cihazlarının birbirine bağlanması yeni bir sorunun ortaya çıkmasına neden oldu. Bu sorun oturduğunuz yerden size saldırı yapılmasına olanak sağlıyor. Bilgisayar virüslerinin; yazılımlar, donanımlar ve iletişim ağlarınıza saldırıları karşısında sadece ürün talep eden ve içeriği ile ilgili çok fazla bilgi sahibi olmayan aileler ve çocukların kaldığı tehlike apaçık ortadadır.[2] İletişim cihazlarının bu kadar birbiriyle ilintili olduğu ortamda 2014 yılında 317 milyon, 2015 yılında ise 431 milyon yeni zararlı yazılımın sanal dünyaya salındığı [3]; [4] düşünüldüğünde savunmamızı artırmak zorunda olduğumuz apaçıktır.

İnternet bağımlılığı, Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından belirlenen psikiyatrik sınıflandırma sistemi içerisinde yer almadığı için teknolojik, davranışsal bir bağımlılık olarak literatürde yer almaktadır [5]; [6]. Bu bağımlılık türünün madde tarafını teknoloji; bağımlılık tarafını ise sürekli yenilenen ve artan düzeyde tatmin alma oluşturur.

Bir davranış, tutum, hareket, eylem sonuçları itibariyle verdiği zarar ortaya koyduğu ödüllerden ağır basıyorsa

bağımlılık yapıcıdır. Kaldırım parkeleri arasındaki kiremit renkli ayrılmış bloklara basmadan yürümek, iş makinesi seyretmek karşı konulması zor olsa da bağımlılık yapıcı değildir. Çünkü tehlikeli değildir. Bağımlılık, zarar verici ve ondan kurtulması, vazgeçmesi güç bir deneyime derinden bağlı olmaktır.

Yemek, içmek, birtakım maddeleri vücuda zerk etmek ya da sigara içmek davranışsal bağımlılık değildir. Çünkü bunlar bir maddeyle ilintili bağımlılıktır. Kişi kısa vadede büyük bir psikolojik gereksinimi karşılamakla birlikte uzun vadede önemli ölçüde ona zarar getirecek bir davranışa karşı koyamıyorsa, bu davranışsal bağımlılıktır.[7] Davranışsal bağımlılık, durmak istediğiniz ve yüzleşeceğiniz sorunları bilerek aynı davranışı yapmayı sürdürmektir. O davranışı ya da maddeyi öyle arzularsınız ki sizi aile, okul, iş, sosyal hayat içindeki sorumluluklarınızı yerine getirmenizi engeller.[8] İnternet bağımlılığı işte bu davranışsal bağımlılıklar arasında dürtü kontrol bozuklukları kapsamında yer alan bir bağımlılık türüdür.

Bir davranışın kişiliğimizde yer edinebilmesi için güçlü ve duygusal bir etkiye sahip olması gerekmektedir. Eğer bu etkiye sahip ise o davranış kendini tekrar ettirir ve bu da alışkanlık halini alır [8]. Bu alışkanlık ile zaman geçirme durumu arttıkça (tolerans geliştirme) ve bu davranış anlık ya da değişken oranda pekiştikçe onu düşünmediğimiz bir anımız dahi olmaz. Bağımlılığın oluşma süreci bu şekildedir. İnternet bağımlılığında ilk adım: kişiliğimizde var olan (patolojik yatkınlık) bazı sorunların (melankoli, anksiyete vb.) ya da çevremizin cihazlar ve içlerindeki kayıtsız kalı-

namayan içeriklerle bizi tanıştırmaktadır. İlk deneyimde aldığımız güçlü ve duygusal etki ile ilk başlarda bu davranış alışkanlık haline gelmektedir. Gün boyunca bu alışkanlığın devam etmesini sağlayan çevremizdeki kişilerin çevrimiçi eğlence etkinliklerini gördükçe tetiklenen bu alışkanlık bağımlılık aşamasına geçmektedir. Çünkü siz ve çevreniz birbirinize karşı sürekli uyarıcı konumunda olmaktadır. Bu davranış yahut dürtü döngüsü unutmaya çalıştığınız ve iğrendiğiniz şarkının dilinize dolanması gibi değildir. Sürekli bir ödül beklentisi içindesiniz ve bu ödülleri almak için belli bir zaman o cihaz başında parmak ve zihin çalışması yapmanız yeterlidir.

İnternet bağımlılarında, internete ve cihazlara karşı yoksunluk belirtileri ise bireyde mahrum kalma durumunda; acelecilik, duygu sömürüsü, geri çekilme, duygu durum bozukluğu, sosyal anksiyete vb. davranışlar ortaya çıkarılmasıdır. Ancak bu durum internet bağımlılarını bağımlılığa yatkın kişilikler olarak açıklamayı kolay hale getirmemelidir.[7] Zira bu adaletsiz, insaniyetten uzak bir bakış açısıdır. Çünkü bağımlı insanlar dürtülerini kontrol etmiyor diye zayıf insan türü değildir. Sadece yanlış yerde yanlış zamanda bulunmuş olabilir; yanlış eğitim ve yetiştirme tarzına maruz kalmış olabilir. Çünkü yukarıda bahsettiğimiz gibi internetin tetikleyici, hatırlatıcı, en açık ifadesiyle ipucu unsurları olan cihazlar her yerde ve herkesin elinde bulunmaktadır. Bir uyuşturucu madde bağımlısının bu kadar açık uyarıcıları toplum içinde gördüğünü ve nasıl hareket edeceğini bir düşünün!

İnternet ile zaman geçiren kişilerin amaçları birbir-

lerinden farklı olsa da belli ortak noktalar bulunmaktadır. Bunların arasında şunları sıralayabiliriz:[9]

- İnterneti bir eğlence aracı olarak görmek.
- Aynı düşünce yapısında olduğuna inandığı bireyler ile aynı ortamı paylaşmak.
- Sohbet ve iletişim ihtiyacını sanal yollar ile gidermek.
- Can sıkıntısı, vakit öldürme amacıyla kullanmak.
- Sosyokültürel aktivitelere katılımda isteksizlik.
- İnternet arkadaşlıklarını tercihen üstün tutmak.
- İnterneti kullanarak evrensel vatandaş olmaya çalışmak.

İnternet ve cihaza karşı bağımlılıklar ile ilgili çok çeşitli tipte bağımlılıklar vardır. Bunlar şöyle sınıflandırılmaktadır:[10] [11]

- Pornografi
- Bilgisayar bağımlılığı
- Rol oyunları bağımlılığı
- Bilgisayar oyunları bağımlılığı
- Kumar bağımlılığı
- Sosyal medya bağımlılığı
- Patolojik internet kullanımı
- Chat/Sohbet bağımlılığı