



## Bireyin Psikososyal Özellikleri Üzerinde İnternet'in Etkisi

### **Fatih Projesi BT'nin ve İnternet'in Bilinçli, Güvenli Kullanımının Psikososyal Boyutu / Bireyin Psikososyal Özellikleri Üzerinde İnternet'in Etkisi**

- İnternet'in bireyin dış dünyadaki sosyal hayatla ilişkisi üzerindeki etkisi,
- İnternet'in bireyin sosyal uyum düzeyindeki etkisi,
- İnternet'in bireyin iletişim düzeyleri üzerindeki etkisi,
- İnternet'in bireyin aile ilişkilerine etkisi,
- İnternet'in bireyin kendine güven, özsaygı, içe/dışa dönüklük gibi kişilik özellikleri üzerindeki etkisi,
- İnternet'in bireylerin yalnızlık, depresyon gibi duygusal durumları üzerindeki etkileri,
- İnternet'in bireyin beğenilme, ait olma, kendini açma gibi ihtiyaçlarını nasıl ve ne ölçüde karşıladığı.



### **Bireyin Psikososyal Özellikleri Üzerinde İnternet'in Etkisi**

1. İnternet'in bireyin dış dünyadaki sosyal hayatla ilişkisi ve sosyal uyum ve iletişim düzeyindeki etkisi,
2. Aile ilişkileri üzerindeki etkisi,
3. Kendine güven, özsaygı, içe/dışa dönüklük gibi kişilik özellikleri üzerindeki etkisi,
4. Yalnızlık, içe kapanma, depresyon gibi duygusal durumları üzerindeki etkisi,
5. Beğenilme, ait olma, kendini açma gibi ihtiyaçlarını karşılamadaki etkisi,



### **İnternet'in Bireyin Dış Dünyadaki Sosyal Hayatla İlişkisi, Sosyal Uyum Ve İletişim Düzeyi Üzerindeki Etkisi**



İnsanlar İnternet üzerinden uzaktaki akrabalarına, arkadaşlarına ulaşabilmekte, sohbet edebilmekte ve sosyal paylaşım siteleri yoluyla dünyanın herhangi bir yerindeki gruba dahil olabilmektedir. Kendi düşüncelerini forumlara girerek sansürsüzce belirtmekte, çevrimiçi oyunlar yardımıyla dünyanın dört bir yanından insanlarla sanal alem üzerinde eğlenebilmekte ve sanal bir ortamı paylaşabilmektedir. Bu durum, bazıları tarafından sosyal bir paylaşım olarak görülmekte ve bireyin diğer insanlarla bağlantı kurmasına yardım eden olumlu bir durum olarak değerlendirilmektedir. Bazıları da, bunu insanlarla bire bir temas halinde iletişim ve etkileşimde olmamasından dolayı asosyallik ya da sosyal uyumsuzluk olarak düşünmektedirler.

### **İnternetin bireyin kendine güven, özsaygı, içe/dışa dönüklük gibi kişilik özellikleri üzerindeki etkisi**



Gerçek hayatta konuşamayan, beğenilmeyen, dışlandığını düşünen bir kişi zamanının çoğunu İnternet'te, sohbet ederek geçirmektedir. Sanal sohbeti hayatında bir tarz haline getiren kişilerde bir özgüven probleminin varlığı dikkati çekmektedir.

Genellikle içe dönük insanların sanal sohbetle daha ilgili olduğu ve İnternet'teki sosyal paylaşım sitelerindeki sohbetlerin bunu pekiştirdiği gözlenmektedir. Benlik saygısı düşük bireyler, daha çok e-posta yoluyla iletişim kurmayı ve çevrimiçi mesajları daha sık kullanmayı tercih etmektedir. Çünkü İnternet benlik saygısı düşük bireylerin yüz yüze ilişkilerde yaşadığı sosyal kaygıdan kurtulmasına yardımcı olmaktadır.

### **İnternetin bireyin kendine güven, özsaygı, içe/dışa dönüklük gibi kişilik özellikleri üzerindeki etkisi**



Gerçek hayatta konuşamayan, beğenilmeyen, dışlandığını düşünen bir kişi zamanının çoğunu İnternet'te, sohbet ederek geçirmektedir. Sanal sohbeti hayatında bir tarz haline getiren kişilerde bir özgüven probleminin varlığı dikkati çekmektedir.

Genellikle içe dönük insanların sanal sohbetle daha ilgili olduğu ve İnternet'teki sosyal paylaşım sitelerindeki sohbetlerin bunu pekiştirdiği gözlenmektedir. Benlik saygısı düşük bireyler, daha çok e-posta yoluyla iletişim kurmayı ve çevrimiçi mesajları daha sık kullanmayı tercih etmektedir. Çünkü İnternet benlik saygısı düşük bireylerin yüz yüze ilişkilerde yaşadığı sosyal kaygıdan kurtulmasına yardımcı olmaktadır.

### **İnternetin bireylerin yalnızlık, içe kapanma, depresyon gibi duygusal durumları üzerindeki etkileri**

İnternet'in sosyal ve psikolojik açıdan olumsuz etkileri arasında bireyin toplumdaki soyutlanması, ilişkilerin zayıflaması ve yüzeyselleşmesi, güvensizlik, yalnızlık, içe kapanma, depresyon ve çöküntü duygularının yaşanması sayılabilir. İnternet'te uzun süre denetimsiz zaman harcamak, özellikle çocuklar ve gençlerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır.



### İnternetin bireyin beğenilme, ait olma, kendini açma gibi ihtiyaçlarını karşılama konusundaki etkisi



Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi açısından bakıldığında, birey hiyerarşinin en altında yer alan fizyolojik ihtiyaçlardan, en üstteki kendini gerçekleştirilmeye uzanan bazı ihtiyaçlara sahiptir. Birey sürekli bu ihtiyaçlarına doyum sağlama eğilimindedir. Bunun için her türlü kaynaktan faydalanmaya çalışır. İnternet ya da sanal alem de bireyin ihtiyaçlarını tatmin etmeye çalıştığı bir kaynaktır. Örneğin, İnternette sanal sohbetler ve oyunlar yoluyla bir şekilde cinsellik, saldırganlık gibi dürtülerine doyum sağlamaya çalışır.



### **Çocuklar ve ergenler üzerinde İnternet'in olumsuz etkilerini azaltmak için öneriler:**



1. Okullarda öğrencilerin doğrudan iletişim kurmalarına yardım edecek tiyatro, drama, eğlence günleri ve çeşitli spor etkinlikleri düzenlenebilir. Bu yolla öğrenciler, daha fazla birebir etkileşime girer, böylece kendilerini test etme ve tanıma imkanı bulurlar.