



Psikososyal Boyutu / Bağımlı Kişilik ve İnternet Bağımlılığı

Fatih Projesi BT'nin ve İnternet'in Bilinçli, Güvenli Kullanımının Psikososyal Boyutu / Bağımlı Kişilik ve İnternet Bağımlılığı

- İnternet'in kişiler için anlamı,
- İnternet bağımlılığının gelişim süreci,
- DSM gibi sınıflamaların niçin gelişmelerin ardından geldiği,
- İnternet bağımlılığının özellikleri,
- İnternet bağımlılığının tedavi süreci,
- Bağımlı kişilik,
- Bağımlı kişilik ile İnternet bağımlılığı ilişkisi,
- İnternet bağımlılığı durumunda yapılacaklar.





İnternet'i tanımlamak için oldukça çok özellik kullanılabilir. Onlardan bazıları özellikle dikkat çekicidir:



1. Ulaşılabilirlik: İnternete her yerde ulaşabilmektedir: Evde, okulda, işyerinde, kahvede, alışveriş merkezlerinde vb. Hiç birine ulaşamazsanız, İnternet kafede kolayca İnternet'e ulaşabilirsiniz.



2. Ödenebilirlik: İnternet kişiler için masrafları karşılanabilir bir servistir. Aylık ödemeler hemen hemen herkesin ödeyebileceği miktardadır.



3. Bilinmezlik: İnternet'in belki de en önemli özelliği kişilerin mahremiyetlerini korumak adı altında kişilere bilinmezlik, tanınmazlık sağlamasıdır. İnsanlar İnternette kim olduklarına aldırmadan dolaşabilmektedirler. Bu da kişilere özgürlük duygusu vermektedir.

İnternet bağımlılığı birtakım davranışlar üzerinden tanımlanabilir. Genellikle İnternet bağımlılığının rahatsızlık olarak tanımlanmasının altında;

- Çok fazla zaman almaya başlaması, hatta kişinin zaman duygusunu yitirmesine yol açması,
- Kişilerin İnternete ulaşmaları engellendiğinde, yoksunluk belirtileri göstermeye başlamaları (alkol ve sigara bağımlılığına benzetilebilir),
- Gittikçe daha fazla bağımlı hale gelme eğilimi (gittikçe daha çok alkol almaya başlamaya benzetilebilir),
- Kişilerde sosyal ilişkilerden çekilme ve içe kapanma gibi özelliklerin artması, gibi davranış özellikleri bulunmaktadır.

Ayrıca İnternet bağımlısı olduğu öne sürülen kişilerin %86'sında başka zihinsel rahatsızlıkların bulunduğu görülmüştür ki, bu da önemli bir orandır.



1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş,
2. İnternet'e bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma,
3. İnternet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma,
4. İnternet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri yaşama (huzursuzluk, disfori vb.),
5. Zamanı (günlük aktiviteleri) programlama ile ilgili sorunlar,
6. Aşırı İnternet kullanımı nedeniyle çevre ile problemler (aile, okul, iş, arkadaşlar),
7. İnternet'e bağlı kalabilmek veya bağlanabilmek için dürüst olmayan girişimlerde bulunmak (yalan söylemek, hırsızlık yapmak),
8. İnternet'e bağlanıldığı süre içerisinde duygularda değişikliğin olması.

Bu özellikler Jones tarafından belirlenmiştir ve temelde kumar bağımlılığının ölçütlerinin İnternet'e uygulanmasından oluşturulmuştur.

Bu ölçütlerden üç veya daha fazlası bulunduğu zaman İnternet bağımlılığından söz edilebilmektedir.



e b a
eğitim bilişim ağı



İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar tutarlı ve net sonuçlar vermemektedir.

Bunun çeşitli nedenlerinin varlığından söz edilebilir:

1. İnternet çok geniş bir kapsamı ifade etmektedir.
2. İnternet'in kullanılma nedeninin farklı olması diğer bir bulanıklık nedenidir.
3. İnternet bağımlılığı kavramı belirsiz bir kavramdır.
4. İnternet bağımlılığının ölçülmesi zordur ve farklı ölçme araçları kullanılmaktadır.

İnternet bağımlılığının fiziksel sonuçları:

1. Kişinin kendine bakmayı ihmal etmesi (kişi yemek yemek, tuvalete gitmek gibi doğal ihtiyaçlarını ihmal etmenin yanı sıra, alması gereken ilaçları ihmal etmesi veya şeker hastalığı gibi durumlarda kontrol altında tutması gereken biyolojik özelliklerini kontrol etmemesi),
2. Gözlerinin sık sık kurumaması,
3. Sürekli olarak oturmaktan ileri gelen kilo artışı,
4. Sırt ve bel ağrılarının ortaya çıkması,
5. Uyku düzeninin bozulması,
6. Sürekli oturmaktan ileri gelen yara oluşmaları,
7. Ellerinde sürekli aynı davranışların yapılmasından ileri gelen bozulmalar.





- Yalnızlık
- Sosyal fobi
- İçedönüklük
- Depresyon
- Utangaçlık
- Madde bağımlılığı
- Kaygı bozuklukları
- Kişilik bozuklukları
- Cinselliğe düşkünlük
- Dikkat eksikliği, hiperaktiflik



- İnternet bağımlılığının tedavisinde son yıllarda yaygın olarak kullanılan tedavi yaklaşımı bilişsel davranışçı yaklaşımdır. Bu yaklaşımda kişi için İnternet'e yönlendirici hale gelen uyarıcıların değiştirilmesi hedeflenmektedir.
- İnternet bağımlıları İnternet'in yararlı ve vazgeçilmez olduğunu düşünürler. Genellikle İnternet bağımlıları bağımlı olduklarını kabul etmezler.
- İnternet bağımlılığının yavaş gelişen bir süreç olması ve bağımlılığın ne zaman ve nasıl başladığının tam tespit edilemez, Bilişsel tedavi bu yapıların değiştirilmesi üzerinde durmaktadır.
- İnternet bağımlıları, için birtakım oyun veya programların müzikleri, jenerikleri, vb. onlar için uyarıcıdır. Bu yüzden tedavide bu gibi uyarıcıların uyarıcı niteliğinin giderilmesi çalışmalarına da yer verilmektedir.



- Depresyon, yalnızlık, içekapanıklık gibi sosyal özellikler İnternet bağımlılığının sonucu değildir (belki nedenidir). Başka bir ifadeyle, kişiler İnternet bağımlısı oldukları için yalnız kalmaz, belki yalnız oldukları için İnternet bağımlısı olurlar.



Yukarıdaki şekiller birer kişilik yapısı olarak düşünüldüğünde,

A kişinin oldukça iyi yapılandırılmış,

B kişinin sınırları belirli, ama çok katı olmayan,

C kişinin değişme sınırlarını belirlemiş (belki uzlaşma sırasında çekilebileceği sınırlar!),

D kişinin biraz da duruma bağlı kararlar veren,

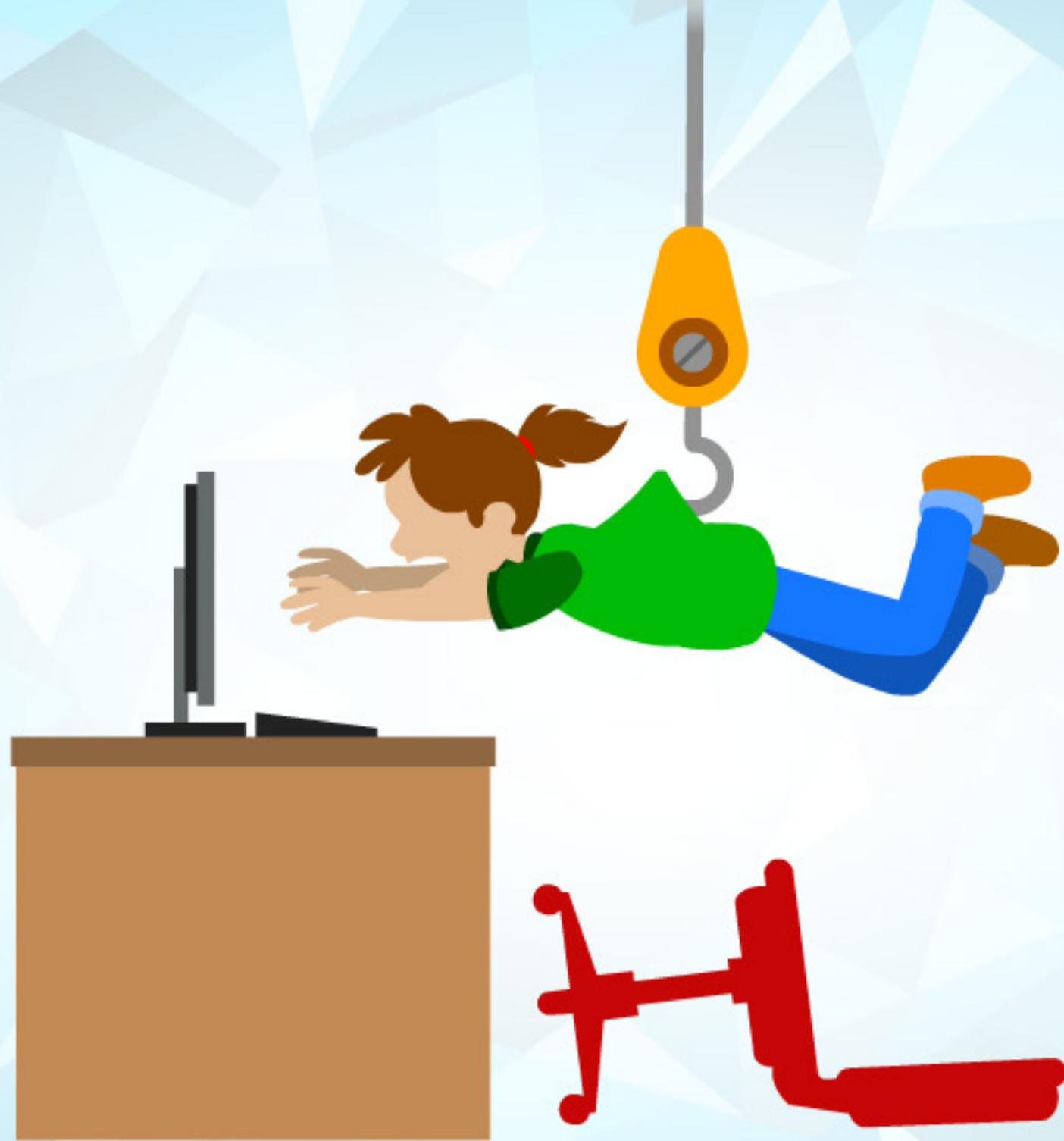
E kişinin ise sınır ve kararlarını belirleme sorunları yaşayan bir kişilik yapısına sahip olduğu söylenebilir.

Bağımlı kişilik kendi sınır ve kararlarına sahip çıkmada sorun yaşayan (E) kişiliktir.

1. Kendi başına karar verememek
2. Pasif olmak
3. Kişisel sorumluluklardan kaçınmak
4. Yalnız kalmaktan korkmak (aşırı korku)
5. Süregiden bir ilişki bittiğinde kendini çaresiz, bitmiş, tükenmiş, mahvolmuş hissetmek
6. Normal bir yaşamın gereklerini yerine getirememek
7. Aşırı bir terkedilme korkusu yaşamak (bundan başka bir şey düşünememek)
8. Eleştirilme, kınanma, onaylanmama gibi durumlarda kolayca incinmek
9. Başkalarına aşırı derecede bağımlı olmak
10. Uzun süreli bir ilişki içinde olma ve sevgi gösterilmesine aşırı derecede ihtiyaç duymak
11. Aynı anda birden fazla kişiye bağımlı olmak (birini yedekte tutma)



İnternet-Bilgisayar Bağımlılığı: Kendi Kendine Teşhis



İnternet Bağımlılığı İle İlgili Olarak Neler Yapılabilir?

A. İnternet Bağımlılığına Karşı Alınabilecek Önlemler:

1. Öncelikle anne babaları ve öğrencileri İnternet bağımlılığına karşı uyarın, onları bilgilendirin. Olası tehlikelerine işaret edin.
2. Anne babalara çocukların İnternet bağımlılığında onların önemli rolleri olduğunu anlatın. Kendisine kötü davranılan çocuklar İnternet'te iyi davranış görmeyi umuyor ve buluyorlar.
3. Anne baba ve çocuklara kendi denetimlerini kurmalarını söyleyin. Herkes kendi davranışını denetlemek zorundadır. Nasıl istenmeyen sonuçlarla karşılaşıldığında sorumluluktan kaçınmıyorsa, İnternet konusunda da öyledir. Cazip olan şeyler ortalıktadır. Ama onlara kapılmamayı herkes kendisi başarmalıdır.



B. İnternet Bağımlılığı Durumunda Yapılabilecekler:



3. Beş aşamalı yol izleyin:
 - a. İnternet bağımlısı kişilerin hangi saplantılarının bulunduğu bulmaya çalışın: Kendini değersiz bulma, her an çevrimiçi olma zorunda hissetme, bir şeyleri kaçırdığı duygusu, ucuz alışveriş veya kampanya kaçırma korkusu, açığa vurulmayan cinsel dürtüler, vb.
 - b. İkinci aşamada bu saplantının nasıl gerçekçi olmadığını ona anlatmaya çalışın. Bunun için uygun ve karşıdakini dinleyen bir yaklaşım izleyin.
 - c. Onun düşüncelerini dinleyin ve geçerleyin (Onun durumunda böyle düşünülebileceğini gösterin). Onun karşısında değil, yanında olduğunuzu gösterin.
 - d. Düşüncesinin anlamlı olmadığı noktalara işaret edin. Yanlışlıkları gösterin. Bu düşüncelerin sonucunda yaşamımızın nasıl olumsuz etkilenebileceğini belirtin.
 - e. Alternatif gösterin ve gerekirse oluşturun. Çoğu zaman onlar bunu kendi başlarına yapabilecek durumda değildirler. Gerekirse çevrede düzenlemeler yapın. Etrafınızdakilerle işbirliği yaparak ortak etkinlikler düzenleyin.

C. İnternet Bağımlılığının Ardından Yapılabilecekler:

1. Çocuklarınızın davranışlarını pekiştirin.
2. Onları başkalarının yanında övün.
3. Onların uygun davranışlarını ödüllendirin.
4. Girişimlerini hiçbir zaman görmezden gelmeyin, başarısızlığa uğrasa bile uğraştığında onu pekiştirin.
5. Onu başkalarına örnek gösterin.
6. Onlara değer verdiğinizi ve onlarla gurur duyduğunuzu onlara hissettirin.

