

İNTERNETİN PSİKOSOSYAL ETKİLERİ

Doç.Dr. İbrahim KISAÇ



- İnternet, insanlara ihtiyaç duyduğu her türlü bilgi ve belgeye ulaşabilme ve paylaşabilme konusunda neredeyse sınırsız bir özgürlük getirmiştir.
- İnternet insanlara bilgi, belge ve verilere ulaşma ve bunları paylaşma imkanının yanında, aynı zamanda kendi duygu, düşünce ve ilgilerini de paylaşma ortamı sağlamıştır.

- İnsanlar, internette, özellikle sosyal paylaşım siteleri vasıtasıyla, kendi duygu ve düşüncelerini bilgisayar başında, çoğu zaman hiçbir insan yüzü görmeden, başka insanlara aktarmakta ve onlarla saatlerce **yazışmakta**, **oyunlar oynamakta** ve sanal bir birliktelikle zaman geçirmektedirler.
- Sanal dostluklar kurmaktadırlar.

- Ancak, sanal dünyanın sosyokültürel anlamda önemli bir alternatif haline gelmiş olması, arkadaşlarla, eş dost ile buluşmak, onlarla **yüz yüze görüşmek** ve **beraber hayatı dolu dolu paylaşmak** yerine bilgisayardan sanal sohbet (chat) yapmayı ya da internet üzerinden karşılıklı oyun oynamayı tercih edilir duruma getirmiştir.

- Bu durum da, sosyal uyumsuzluk, aile içi etkileşimin azalması, yalnızlık, içe kapanma, depresyon gibi bazı problemleri ortaya çıkarmıştır.
- Bu bağlamda, bireyin psikososyal özellikleri üzerinde internetin etkisi aşağıda verilen başlıklar altında ele alınmıştır.

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

Bireyin sosyal hayatla ilişkisi ve sosyal uyum dzevindeki etkisi

- İnsanlar internet üzerinden uzaktaki akrabalarına, arkadaşlarına ulaşabilmekte, sohbet edebilmekte ve sosyal paylaşım siteleri yoluyla dünyanın herhangi bir yerindeki gruba dahil olabilmektedir.
- Kendi düşüncelerini forumlara girerek sansrszce belirtmekte, evrimii oyunlar yardımıyla dünyanın dört bir yanından insanlarla sanal alemde eğlenebilmektedir.

- Bu durum, bazıları tarafından sosyal bir paylaşım olarak görülmekte ve bireyin diğer insanlarla bağlantı kurmasına yardım eden olumlu bir durum olarak değerlendirilmekte,
- Bazıları da, bunu insanlarla birebir temas halinde iletişim ve etkileşimin olmamasından dolayı asosyallik ya da sosyal uyumsuzluk olarak düşünmektedirler.

- Örneğin, sosyal becerileri konusunda kendini yetersiz hisseden,
- Yüz-yüze ilişkilerde güçlük yaşıayan,
- Fiziksel görünüşünden hoşnut olmayan,
- Kişiler arası ilişkilerde kendine güvenmeyen insanlar, elektronik iletişimlerle kendilerini daha rahat hissedebilmekte; bu türdeki ilişkileri, gerçek ilişki ve iletişime tercih edebilmektedirler.

- Televizyon, radyo, gazete gibi geleneksel kitle iletişim araçlarının yerini alan internet, izleyici olarak edilgen olan bireylerin **üretken olmalarını** sağlamıştır.
- Sosyal paylaşım siteleri ve formlarda, insanlar fikirlerini, görüşlerini yazmaya ve bir şeyler ortaya koymaya başlamıştır.

- Ancak, internet kullanımının yaygınlaşması ile birlikte bireylerde televizyon izleme, radyo dinleme azaldığı gibi, gazete ve kitap okuma alışkanlıkları da azalmıştır.
- Bu durum, çocukların ve gençlerin zihinsel gelişimlerini, özellikle **yaratıcı zekâlarını** olumsuz olarak etkilemiştir.

- Türkiye’de 2006 yılında yapılan bir çalışmada, araştırmaya katılan öğrencilerin %48’i bilgisayar başında çok fazla zaman geçirmenin onların sosyalleşme sürecini olumsuz etkilediğini ifade etmişlerdir.
- 2007’de yapılan bir diğer çalışmada, öğrencilerin %30’u internet ortamlarının kötü alışkanlıklara zemin hazırladığını,

- %21'i internet ortamlarının suç işleme eğilimini arttırdığını,
- %37'si de internetin öğrencileri tembelliğe sevk ettiğini,
- %28'i eğlence ve spora harcadıkları zamanın azaldığını,
- %20'si okul başarılarında düşüş yaşadıklarını belirtmişlerdir.

- İnternetin sosyalleşme ile ilişkisi konusunda yurtdışında, Viyana’da yapılan bir çalışma da “sosyal fobisi olan gençlere internet terapisi” üzerinde odaklanmıştır.
- Yapılan araştırmada, sosyalleşme konusunda sıkıntı yaşayan gençlerin internet başında daha fazla zaman geçirdikleri belirtilmiştir.

- Çalışmada, utangaç gençlerin internet ile daha güçlü ilişkiler kurmasından yola çıkarak, bu ilişkiyi tedavi amaçlı kullanmak hedeflenmiştir.
- Araştırmacılar amaçlarının, utangaç ve sosyal fobisi olan öğrencilerin internet üzerinde kullanabileceği bir program geliştirmek olduğunu belirtmişler ve çalışmanın ilk aşamasında aşırı utangaç ve sosyal fobisi olan üniversite öğrencilerine odaklanmışlardır.

- Çalışmada, öğrencilere sosyal beceri eğitimi ve bilişsel davranışçı terapiler uygulanmış.
- Online programa kayıt olan öğrenciler, her gün yaklaşık 30-40 dakika çeşitli testleri doldurmuş. Testlerde öğrencilere sosyal iletişimin nasıl sağlanacağı, nasıl “hayır” denilir, çatışma çözümü, birileriyle bilgi alışverişi yapma gibi konularda bilgi verilmiş.

- 12-14 hafta süren eğitim sonrasında, öğrencilerin sosyal korkularında ve insanlardan kaçma eğilimlerinde belirgin azalma görülmüş.
- Buna ek olarak, uygulanan testler sonucunda gençlerin sosyal becerilerinde artış yaşandığı saptanmıştır.
- İnternet üzerinden yapılan tedavi yüz yüze tedavinin yerini tutmasa da, sosyal fobileri olan öğrencileri eğitmede kullanılabilir.

BİREYİN AİLE İLİŞKİLERİ ÜZERİNDE ETKİSİ

- İnternetin aile ilişkileri ve aile bireylerinin gelişimi üzerinde olumlu katkılarının yanında bazı olumsuz etkileri de görülmektedir. Bu olumsuz etkilerden bazıları şunlardır:
- İnternet başında saatlerce zaman geçirip evini, ailesini ve çocuklarını ihmal etme sonucu evde problemler yaşanması,

- Çocukların kontrolsüz bir şekilde bilgisayarla ve internetle baş başa bırakılması nedeniyle çeşitli tehlikelerle karşı karşıya kalması,
- Eşinin internette başka kişilerle ilişki içinde olduğu endişesini taşıma nedeniyle huzursuzluk yaşanması,
- Bireyin daha çok sanal ilişkileri tercih etmesi sonucu gerçek hayattan kopması sayılabilir.

- Benlik saygısı düşük ve ailesiyle iyi bir ilişkisi olmayan gençlerin yüz yüze iletişimden ziyade internet iletişimini tercih ettikleri görülmektedir.
- Ergenlerin ailesiyle, ana babasıyla iletişim durumu sosyal paylaşım sitelerini kullanmalarında belirleyici olmaktadır.

- Ana babasıyla iletişimi olumsuz olan ergenler sosyal paylaşım sitelerinde daha fazla zaman geçirmektedir.
- Ayrıca, sanal sohbet yaptığı kişilerle görüşme ve buluşma oranı daha fazla olmaktadır.
- Diğer taraftan, ailesiyle iletişimi iyi olan gençler için sosyal paylaşım sitelerinde arkadaşlık kurmak daha az önemli olmaktadır.

- Özgüveni yüksek ve ailesiyle iyi ilişki içinde olan ergenler internet arkadaşlarıyla yaptığı görüşme ve buluşmalar hakkında ana babasına daha fazla bilgi vermektedirler.
- Ailesiyle iletişimi iyi olan ergenler siber zorbalığa da daha az maruz kalmaktadırlar.

- 1996 yılında, Amerika'da yapılan bir araştırmanın sonuçları, "internet insanı kalabalıkta yalnız hale getiriyor" varsayımını destekler şekilde çıkmıştır. Buna göre;
- Bireylerin internet kullanma süresi arttıkça, sosyal hayatta insanlarla ilişkiye girmelerinin azaldığı görülmüştür. Bunun sonucu olarak da, kullanıcıların ailelerine ve arkadaşlarına ayırdıkları zamanın azaldığı ortaya çıkmıştır.

- 1998 yılında yapılan bir başka çalışmada, araştırmacılar internet kullanma süresinin artması ile birlikte bireylerin ev halkı ile iletişimde ve sosyal çevre ile olan etkileşimde azalma, depresyon ve yalnızlıkta artış görüldüğünü ifade etmişlerdir.
- İnternetin etkisini televizyonun etkisine benzetmişlerdir.

- 2005 yılında Hacettepe Üniversitesi'nde akademik, idari ve hastane personeli üzerinde bilgisayar kullanımının bireylerin evdeki zaman kullanımına etkisi incelenmiştir.
- Evde bilgisayar kullanımının ev içi faaliyetler için ayrılan zamanı etkilediği, bireylerin bilgisayarın başında tek başına daha fazla zaman harcadıkları ve bilgisayar kullanımının aile içi ilişkileri azalttığı ortaya çıkarılmıştır.

Kendine güven, özsaygı, içe/dışa dönüklük gibi kişilik özelliklerindeki etkisi

- Gerçek hayatta konuşamayan, beğenilmeyen, dışlandığını düşünen bir kişi zamanının çoğunu internette, sohbet yaparak geçirmektedir.
- Sanal sohbeti hayatında bir tarz haline getiren kişilerde bir özgüven probleminin varlığı dikkati çekmektedir.
- Benlik saygısı düşük bireyler daha çok eposta yoluyla iletişim kurmayı ve çevrimiçi mesajları daha sık kullanmayı tercih etmektedirler.

- Bazı çalışmalarda dışadönük bireylerin daha çok gruplara dahil olduğu ve daha fazla sosyal paylaşım sitesi arkadaşının olduğu bulunmuştur.
- Ancak, bazı çalışmalarda da dışadönüklük ile sosyal paylaşım siteleri kullanımı arasında negatif ilişkiler bulunmuştur.

- Dışa dönük bireylerin yüz yüze ilişkileri içedönük bireylerden daha fazla tercih ettikleri ortaya çıkarılmıştır.
- Genellikle içe dönük insanların sanal sohbetle daha ilgili olduğu ve internetteki sosyal paylaşım sitelerindeki sohbetlerin de bunu pekiştirdiği gözlenmektedir.

- İnternette çok fazla vakit geçiren bireylerin daha hassas, yalnız, çabuk sıkılan, içe-dönük, kendine güveni az olan, sosyal uyumsuz ve internet bağımlılık geçmişi ya da yatkınlığı olan bireyler olduğu görülmektedir.

- İnternet kullanımının kendine güveni ve özsaygısı düşük bireyler için olumlu ve olumsuz etkilerinin olduğu görülmektedir.
- Örneğin, internet kullanımı bazı bireylerin kendilerine olan güvensizlik duygusu kısmen ortadan kalkmaktadır. Birey internette kendini olmak istediği kimlikte yansıtabilme ve bir takım isteklerini ortaya koyabilmektedir.

- İnternet, benlik saygısı düşük bireylerin yüz yüze ilişkilerde yaşadığı sosyal kaygıdan kurtulmasına yardımcı olmaktadır.
- Ancak, bu durum bireyin kendine güven duygusunu geçici olarak arttırırken, diğer taraftan da karşısındaki kişilere karşı güvensizliği de beraberinde getirmektedir.
- Çünkü “ben yalan söylüyorsam, o da söylüyordur” diye düşünmektedir.

- Bu konuda 2007 yılında Türkiye’de yapılan bir çalışmada, internet kullanıcısı olduğunu söyleyen lise öğrencilerinin %64’ü “sanal ilişkilerin samimiyetine güvenmediklerini” ve %35’i “sanal sohbetlerde zaman zaman yalana başvurduklarını” belirtmişlerdir.

- Kişilik özelliklerinden **sorumluluk sahibi olma** özelliği açısından bakıldığında, sorumluluk sahibi bireylerin sosyal paylaşım sitelerinde fazla zaman harcamadıkları görülmektedir.
- Çünkü bu tür sitelerin, insanların zamanı verimsiz harcamasına neden olduğunu ve görevlerini yerine getirmesine engel olduğunu düşünmektedirler.

Yalnızlık, içe kapanma, depresyon gibi duygusal durumlar üzerindeki etkisi

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

- Bireyler internette sosyal paylaşım alanlarında sanal sohbet aracılığıyla yeni insanlar tanımaktadır.
- Ancak, bu sanal sohbetler yapay ilişkilerin oluşmasına ve gerçek hayatla bağların zayıflamasına neden olabilir.
- Sanal sohbetin bir yaşam tarzı haline gelmesi ise, gerçek hayata uyum sağlamayı olumsuz etkileyebilir.

- Örneğin, nevrotik bireylerin yalnızlıklarını azaltmak için interneti daha fazla kullandıkları ortaya çıkarılmıştır.
- Cinsiyete göre bakıldığında, içe kapanık ve ileri düzeyde nevrotik kadınların internetteki sosyal paylaşım sitelerini erkeklerden daha fazla kullandıkları belirlenmiştir.

- Araştırmacılar, bu durumun, içedönük ve nevrotik kadınların internetteki bireylerle sosyal iletişimde bulunmanın kendilerini gerçek hayattaki iletişimden daha güvenli hissetmelerinden kaynaklandığını belirtmişlerdir.

- Araştırma sonuçları, sanal sohbetlerin ilk dönemlerde insanlarda geçici bir mutluluk oluşturduğunu, sonrasında ise yalnızlık ve depresyonla karşı karşıya bıraktığını göstermiştir.
- 1998 yılında, Carnegie Mellon Üniversitesi'nde yapılan araştırma raporunda, zamanının büyük kısmını internette sörf için harcayanların daha yalnız ve depresif oldukları belirtilmiştir.

- 1999 yılında yapılan bir çalışmada, aşırı internet kullanan bireylerin yaklaşık %50'sinin psikiyatrik bir tanı aldığı ortaya konulmuştur.
- Bu tanıların içinde en yaygın olanları, madde kullanım bozukluğu (%38), duygu durum bozukluğu (%33), anksiyete (kaygı) bozukluğu (%19) ve psikotik bozukluk (%14) tanısıdır.

- Bu vakaların % 25'inde ise, görüşme yapıldığı sırada majör depresif bozukluk (kısa süreli ve ağır depresyon) ve distimi (uzun süreli ve hafif depresyon) bulunduğu gözlenmiştir.
- Diğer bir araştırmada (2003), internet kullanım sıklığı ile geçmişte ruhsal tedavi görme ve intihar girişiminde bulunma arasında bir ilişki bulunmuştur.

- Üç yıllık takip çalışması sonucunda, araştırmaya katılanlar arasında aşırı internet kullanımı olanların görüülen zaman diliminde ve geçmişte “alkol, madde, kumar, seks ve yemeyle” ilgili davranış bozukluklarının olduğu ortaya çıkarılmıştır.
- Bir başka çalışmada (2004), internet bağımlılığı ile dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu arasında da bir ilişki olduğu bulunmuştur.

- İnternet kullanımının bireyin psikolojik özellikleri ile ilgili 2007 yılında Türkiye’de yapılan bir başka araştırmada, çalışmaya katılan öğrencilerin
- %31’inde yalan söyleme,
- %20’sinde şiddeti hoş görme ve
- %18’inde intihar eğilimleri olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Beğenilme, ait olma ve kendini açma gibi ihtiyaçları karşılamada etkisi

- Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi açısından ele alındığında, en altta her insanın karşılaması gereken fizyolojik ihtiyaçlardan başlayıp, en üstte kendini gerçekleştirme ihtiyacına uzanan bazı ihtiyaçları vardır.
- İnternet ve sanal dünya bireyin bu ihtiyaçlarının doyurmasına, karşılamasına yardımcı olabilir.

- Bazı insanlar, sanal alemdeki sohbetlerde normalde söyleyemedikleri, ortaya koyamadıkları ve bastırdıkları cinsellik, saldırganlık içeren bir takım duygu ve dürtülerini tatmin etmeye çalışmaktadırlar.
- Örneğin, bazı bireyler oyunlar vasıtasıyla veya sanal odalarda bağırıp, çağırıp küfrederek bastırılmış saldırganlıklarını boşalttığını ifade etmişlerdir.

- İnternet ve sosyal paylaşım ağıları bireylere bir **gruba ait olduklarını** da hissettirmektedir.
- Bireyler üye oldukları gruplar içinde bir yerleri olduğunu hissetmekte ve bu durum günlük yaşamda iletişim kurmada ve sosyal ortamlara katılmada güçlük yaşayan bireylere kolaylıklar sağlamaktadır.
- Bireyler bu gruplar içinde onaylandıklarını, kabul edildiklerini hissetmektedirler.

- İnternetin sunduğu iletişim olanağı bireyleri günlük yaşamda olduğundan daha çok yakınlılaştırmaktadır.
- Bireyler bu ortam içinde ilerinden geldiği gibi iletişime geçebilmekte ve internette yüzünü görmedikleri insanlarla daha derin ilişkiler kurabilmektedirler. Çünkü **sanal alemde dertleşmek** insanlara daha kolay gelmektedir.

- Gerçek yaşamda kendilerini ifade etmekte güçlük çekenler, sanal ortamda kendilerini istedikleri gibi veya başkalarının onları tanınmak istedikleri gibi ortaya koyabilmektedirler.
- Örneğin, çocuklar ya da gençler internette **olmak istediği kişi gibi** davranabilir. İnternet onların hayallerindeki kişi olmasına yardım edebilir.

- Ancak, çocuklar tanımadıkları insanlarla sohbet ettiklerinde, ne de olsa sanal bir ortam diyerek bazen yalan söyleyebilmekte, kendilerini farklı şekillerde tanıtmakta, kimlikleriyle ilgili yanlış bilgiler vermektedirler.
- Kişilik gelişimlerinin oluştuğu dönemlerde, bu tür asılsız sunumlar kimlik gelişimlerini olumsuz etkileyebilmektedir.
- Zamanla oluşturdukları bu hayali kişiliğe bürünme ihtimalleri bulunmaktadır.

- Sonuç olarak, bazı olumsuz etkilerine rağmen, yapılan araştırmalar, internetin ve sosyal paylaşım sitelerinin çocukların ve ergenlerin ait olma, beğenilme ve özsaygı ihtiyaçlarını karşılamaya yardımcı olduğunu göstermektedir.

- 2013 yılında yapılan bir araştırmada ergenlere sosyal paylaşım sitelerini kullanma nedenleri sorulmuş ve en fazla belirtilen nedenlerin;
- Yaşantılarını paylaşmak,
- Yükleği fotoğrafları ve yaşantıları hakkında arkadaşlarının yorumlarını almaktan hoşlanmak, (beğenilme ihtiyacı)

- Yeni arkadaşlar edinmek,
- Arkadaşlarıyla iletişimde olmak,
- Kendini kötü hissettiğinde, üzgün olduğunda kendilerini rahatlatmak (öz saygı ihtiyacı) olduğunu görmüştür.

- Öğrencilerin bilgisayarda ve internette çok fazla zaman geçirmesini ve gerçek dünyadan kopmasını engellemek için aşağıdaki çalışmalar yapılabilir:
 1. Okullarda öğrencilerin doğrudan iletişim kurmalarına yardım edecek tiyatro, drama, eğlence günleri ve çeşitli spor etkinlikleri düzenlenmeli.

2. Öğrencilerin aileleriyle, arkadaşlarıyla ve çevresindeki diğer kişilerle iletişimlerini geliştirmeye yönelik grup rehberliği veya grupla psikolojik danışma etkinlikleri yapılmalı.
3. Öğrencilerin yaşlılara, hastalara, yoksullara yardım gibi faaliyetlerde gönüllü olarak çalışmaları için düzenlemeler yapılmalı.

4. Dođa gezileri dűzenlenmeli. Öğrencilerin doğayı ve hayvanları koruma faaliyetlerinde yer almaları sağlanmalı.
5. Öğrenciler için izcilik veya yaz kampları dűzenlenmeli. Bu kamplarda öğrencilerin kendi başına yaşamasına yardımcı olacak bilgi ve becerileri kazanmalarına katkı sağlayacak ortamlar sağlanmalı.

**TEŐEKKÖR
EDERİM!**