

Problemlili İnternet Kullanımı ve Dijital İyi Oluş: “Ne Kadar Ekran?” dan “Nasıl Bir İlişki?” ye

Problematic Internet Use and Digital Well-being: From “How Much Screen Time?” to “What Kind of Relationship?”

Simge ALEVSACANLAR

Klinik Psikolog, simgealevsacanlar@gmail.com,  0000-0001-7010-388X

Giriş

Teknolojinin hızla gelişmesi ve gündelik yaşamın her alanına nüfuz etmesiyle birlikte, hayatın ritmi giderek daha fazla dijital alanlar tarafından şekillendirilmektedir. İletişimden eğitime, iş yaşamından sosyal ilişkilere ve duygusal düzenlemeye kadar pek çok süreç artık çevrim içi ortamlarla iç içedir. Bu dönüşüm önemli kolaylıklar sunsa da, internetle kurulan ilişkinin niteliği dijital iyi oluş açısından belirleyici hale gelmektedir. Dijital araçların bir yanda bilgiye erişim, bağ kurma ve üretkenlik açısından katkıları varken; diğer yanda aşırı ve işlevsel olmayan kullanım, bilişsel, duygusal ve ilişkisel alanlarda zincirleme sorunlara yol açabilmektedir.

Bir klinik psikolog ve bağımlılık terapileri alanında çalışan bir uzman olarak klinik pratiğimden en sık karşılaştığım temalardan biri, danışanların yaşadıkları sıkıntıyı doğrudan “internet” ya da “ekran süresi” üzerinden tanımlamalarıdır. Oysa süreç yakından incelendiğinde, sorun çoğu zaman internetin kendisinden ziyade, bireyin internetle kurduğu ilişkinin düzenleyici bir işlev üstlenmiş olmasıdır. Bu nedenle dijital iyi oluş perspektifi, yalnızca süreye odaklanan bir yaklaşımın ötesine geçmeyi gerektirir.

Dijital Dünyayla Kurduğumuz İlişkinin Bilişsel ve Psikolojik Yüzü

Dijital ortamların sürekli bildirimler, hızlı içerik akışı ve çoklu uyaranlar sunması, dikkatin kolaylıkla bölünmesine ve derin odaklanma gerektiren bilişsel süreçlerin zayıflamasına neden olabilmektedir. Gün içinde her an bir uyarana maruz kalmak, zihnin “odakta kalma” yerine “uyarıya tepki verme” modunda çalışmasını pekiştirir. Bu durum yalnızca verimlilik kaybına değil; zihinsel yorgunluğun artmasına ve öğrenme süreçlerinin yüzeyselleşmesine de yol açabilir.

Klinik gözlemlerimde, özellikle yoğun dijital kullanım öyküsü olan bireylerde sabırsızlık, zihinsel dağınıklık ve bir işe başlamakta zorlanma şikayetlerinin belirgin biçimde arttığını net olarak görüyorum. Seanslarda danışanlar bu durumu çoğu zaman “Eskisi gibi derinleşemiyorum.” ya da “Bir şeye tahammülüm kalmadı.” sözleriyle ifade ediyorlar. Yüzeyde dile getirilen “odaklanamıyorum” yakınmasının altında ise, ayrıntılı değerlendirmelerde zihnin sürekli bir sonraki uyarana hazır halde beklediği; durmaya, oyalanmaya ve tek bir noktada kalmaya zorlandığı ortaya çıkmaktadır. Bu tablo, dikkatin pasif bir özellikten ziyade, yeniden öğrenilmesi ve yapılandırılması gereken bir beceri olduğunu düşündürmektedir.

Klinik çalışmalarda sıklıkla duyduğum ifadelerden biri de, “Bir şey için uğraşmak, beklemek bana çok zor geliyor.” cümlesidir. Bu ifade, erteleme sürecinin ardındaki temel dinamiği de açığa çıkarır. Zor gelen şey çoğu zaman işin kendisi değil; o işin çağrıştırdığı belirsizlikle, eksiklik hissiyle ve anında haz alamama durumuyla kalabilmektedir. Dijital ortamların sunduğu hızlı ve zahmetsiz rahatlama, bu zorlanmayı geçici olarak bastırırken; uzun vadede erteleme döngüsünü pekiştirerek kişinin öz-yeterlik algısını zayıflatmaktadır.

Bu noktada bireyin kendi bilişsel süreçlerini fark edebilmesi, dijital iyi oluşun önemli bir adımıdır. Aşağıdaki sorular bu farkındalığı destekleyebilir:

- Bir işe odaklanmaya çalışırken en sık hangi dijital uyaranlar dikkatimi bölüyor?
- Bildirim gelmediği halde telefonu kontrol etme ihtiyacı hissediyor muyum?
- Uzun süre ekranda kaldıktan sonra zihinsel olarak nasıl hissediyorum?
- Bir şey öğrenirken ya da okurken, dikkatim ne kadar süreyle dağılmadan kalabiliyor?
- Gün içinde bildirimsiz, bölünmesiz kalabildiğim kısa anlar yaratabiliyor muyum?

Duygu Düzenleme Kapasitesi Üzerindeki Etkileri

İnternet kısa vadede rahatlatıcı ve oyalayıcı bir işlev görebilir. Ancak her zorlayıcı duyguda dijital ortamlara yönelmek, bireyin duygularla kalma ve onları düzenleme becerisini geliştirmesini engelleyebilir. Sıkıntı, kaygı, yalnızlık ya da boşluk hissi gibi duygular anlaşılacak ve üzerinde çalışılmak yerine bastırıldığında, kişi zamanla bu duygularla nasıl başa çıkacağını bilemez hale gelebilir.

Bağımlılık terapileri kapsamında çalışırken sıklıkla gözlemlediğim nokta, dijital kullanımın bir “kaçış”tan ziyade, giderek bir “regülasyon aracı” haline gelmiş olmasıdır. Birçok danışan için internet, yoğun bir duygunun ardından otomatikleşen ilk durak gibidir; ne hissettiğini adlandırmadan önce telefonun açılması, bu düzenlemenin ne kadar erken devreye girdiğini göstermektedir. Danışanlar çoğu zaman internette geçirdikleri sürenin değil, internete yönelmeden hemen önce hissettikleri duygunun onları zorladığını fark etmeye başlarlar. Bu farkındalık, terapötik sürecin dönüm noktalarından biridir.

Duygu düzenleme, doğuştan hazır gelen bir özellikten çok, deneyim ve pratikle gelişen bir beceridir. Dijital ortamların sürekli erişilebilir olması, bu öğrenme sürecini fark edilmeden sekteye uğratabilir. Klinik çalışmalarda bu nedenle hedef, bireyin dijital ortamdan tamamen uzaklaşması değil; zorlayıcı duygu ve düşüncelerle karşılaştığında dijital dışı başa çıkma yollarını da kullanabilmesini desteklemektir.

Bu bağlamda şu sorular yol gösterici olabilir:

- Zorlayıcı bir duygu hissettiğimde ilk tepkim ne oluyor?
- İnternete yönelmeden hemen önce hangi duygu içindeyim ve aklımdan neler geçiyor?
- Dijital dünyaya girdiğimde o an neyi hissetmekten ve neyi düşünmekten uzaklaşmayı istiyorum?
- Rahatsız edici bir duygu hissettiğimde, internet ortamına yönelmek dışında nasıl bir yol izleyebilirim?

İlişkisel Mesafe, Yüzeyselleşme ve Yalnızlaşma

Günümüzde bireyler fiziksel olarak yan yana olduklarında bile sıklıkla telefonlarıyla meşgul olmakta; bu durum bedensel yakınlık varken duygusal temasın zayıflamasına yol açabilmektedir. Ortak anın bölünmesi, karşı tarafta görülmeme ve ikinci planda kalma duygusunu besleyebilir.

Bireysel terapilerde sıkça karşılaştığım temalardan biri, sosyalleşme anlarında ortaya çıkan “aynı ortamda ama farklı dünyalarda olma” halidir. Danışanlar çoğu zaman büyük tartışmalardan ya da açık çatışmalardan değil; akşamları yan yana oturulmasına rağmen kimsenin kimseyle gerçekten temas edemediği o sessiz kopukluktan söz ederler. İlişkilerdeki uzaklık, çoğu zaman yüksek sesli gerilimlerle değil; temasın yavaş yavaş kaybolmasıyla kendini gösterir.

Bu durum yalnızca romantik ilişkilerle sınırlı değildir. Klinik gözlemlerimde, arkadaşlık ilişkilerinde ve gündelik sosyalleşme pratiklerinde de benzer bir örüntünün giderek yaygınlaştığını görüyorum. Aynı masada oturulmasına, aynı ortamın paylaşılmasına rağmen bireylerin dikkatlerinin sık sık dijital ortamlara kayması; sohbetin bölünmesine, ortak deneyimin yüzeyselleşmesine ve duygusal yakınlığın zayıflamasına yol açabilmektedir. Danışanlar, arkadaşlarıyla bir aradayken “oradaydık ama birlikte değildik” duygusunu sıkça tarif etmektedir.

Dijital dünya, bu kopukluğu çoğu zaman görünmez kılar; çünkü fiziksel yakınlık devam ediyor. Ancak sürekli bölünen dikkat ve parçalanmış temas, zaman içinde sosyalleşmenin doyuruculuğunu azaltır. Ortak anların derinleşememesi, bireylerin kendilerini kalabalıklar içinde bile yalnız hissetmelerine zemin hazırlayabilir. Bu nedenle dijital ortamların sosyalleşme üzerindeki etkisi, yalnızca iletişimin niceliğiyle değil; temasın niteliğiyle değerlendirilmelidir.

Bu noktada aşağıdaki sorular ilişkisel farkındalığı artırabilir:

- Birlikte olduğum kişilerle yan yana iken ne kadar gerçekten oradayım?
- Dijital ortama yönelmem, bulunduğum ortamdan aldığım tatmini nasıl etkiliyor?
- Telefonumla meşgul olduğumda, karşımdaki kişide nasıl bir duygu yaratıyor olabilirim?

Sosyal Karşılaştırma, Benlik Algısı ve FOMO

Sosyal medya ortamlarında bireyler çoğunlukla başkalarının yaşamlarının seçilmiş ve idealize edilmiş anlarına maruz kalmaktadır. Bu durum, sürekli bir sosyal karşılaştırma halini tetikleyerek yetersizlik ve değersizlik duygularını besleyebilir.

Klinik pratikte “Herkes mutlu, bir tek ben değilim” ya da “Herkes ilerliyor, ben geride kaldım” düşüncelerinin, özellikle sosyal medya kullanımı sonrasında yoğunlaştığını sıkça gözlemliyorum. Danışanlar bu düşüncelerin mantıksal karşılığını bilseler bile, duygusal düzeyde etkilenmenin önüne geçmekte zorlanabiliyorlar.

Bu durumu somutlaştıran bir vaka örneği paylaşmak gerekirse; seanslara başvuran genç bir danışan, sosyal medyada geçirdiği zamanın ardından yoğun bir yetersizlik ve değersizlik hissi yaşadığını ifade ediyordu. Özellikle yaştlarının kariyer, ilişki ve sosyal yaşam paylaşımlarını gördükten sonra “hayatım geride kaldı, ben yeterince iyi değilim, ben hiçbir şeyi başaramadım vb.” düşüncelerin otomatik biçimde zihnine geldiğini fark ediyordu. Danışan, bu paylaşımların seçilmiş ve filtrelenmiş olduğunu bildiğini söylemesine rağmen, duygusal olarak bu bilgiyi içselleştiremediğini; sosyal medyada vakit geçirdikçe kendisiyle temasının azaldığını ve yaşamına dair motivasyonunun düştüğünü, depresif hissettiğini aktarıyordu. Terapötik süreçte, bu karşılaştırmaların kendi değerleri ve ihtiyaçlarıyla ne ölçüde örtüştüğünü sorgulamaya başladıkça, sosyal medyanın benlik algısı üzerindeki etkisini daha net fark etmeye başladı.

Bu noktada terapötik çalışma, bireyin gördüğü dijital temsilleri gerçek yaşamın tamamı gibi algılamasını sorgulamasına; karşılaştırma tetiklendiğinde dikkatini yeniden kendi yaşam bağlamına ve öznel ihtiyaçlarına yönlendirebilmesine yardımcı olmayı hedefler.

Bu noktada kendimize, dijital dünya ile kurduğumuz ilişkinin benlik algımızı ve kendimizle kurduğumuz bağı nasıl etkilediğini fark edebilmek için bazı sorular sorabiliriz.

- Sosyal medyada vakit geçirdikten sonra kendimle ve hayatımla ilgili nasıl hissediyorum?
- En çok hangi paylaşımlar beni karşılaştırmaya, kıyaslamaya yöneltiyor?
- Bu karşılaştırmalar bende hangi düşünceleri ve duyguları tetikliyor?
- Sosyal medyada gördüklerimi, ne kadar gerçek yaşamın bütünü gibi algılıyorum?

Problemli İnternet Kullanımı ve Bağımlılık Perspektifi

Problemli internet kullanımı, bazı bireylerde zamanla bağımlılık benzeri örüntülere evrilebilmektedir. Özellikle çevrim içi oyunlar, oyun içi satın almalar, paralı oyunlar ve çevrim içi kumar uygulamaları; haz, ödül ve kaçış döngülerini hızlı ve güçlü biçimde devreye sokarak kontrol kaybı riskini artırmaktadır. Klinik açıdan bu tabloda belirleyici olan, yalnızca geçirilen süre değil; internet kullanımının bireyin akademik, mesleki, bedensel ve ilişkisel işlevselliği üzerindeki bozucu etkileridir.

Bağımlılık terapileri kapsamında çalışırken, problemli internet kullanımının çoğu zaman tek başına bir davranış sorunu olarak değil; kaygı, sosyal çekilme, düşük öz-değer ve duygu düzenleme

güçlükleriyle iç içe geçmiş bir örüntü olarak ortaya çıktığını gözlemliyorum. Özellikle oyun ve kumar temelli çevrim içi platformlar, bireyin gerçek yaşamda zorlandığı alanlardan kısa vadede uzaklaşmasına olanak tanırken; uzun vadede kaçınılan alanlardaki işlev kaybını derinleştirerek bağımlılık döngüsünü besleyen bir kısır döngü yaratmaktadır.

Bu tabloyu somutlaştıran bir vaka örneği paylaşmak gerekirse; ergenlik döneminin sonlarında, sosyal kaygı belirtileriyle başvuran bir danışan, zamanla çevrim içi oyunlara ve paralı oyun içeriklerine yönelmiştir. Başlangıçta oyun, danışan için sosyal etkileşimden kaçınabildiği ve kendini daha yeterli, başarılı hissettiği bir alan işlevi görmektedir. Ancak süreç ilerledikçe okul devamsızlığı belirgin biçimde artmış; danışan derslere gitmemeye başlamış ve devamsızlık nedeniyle sınıfta kalmıştır. Günlük yaşamında öğün atlama, belirgin kilo kaybı ve kronik uykusuzluk dikkat çekmektedir. Zamanla oyun oynama davranışı keyif almaya yönelik bir etkinlik olmaktan çıkmış; yoğun huzursuzluğu geçici olarak yatıştırmaya hizmet eden bir düzenleme aracına dönüşmüştür. Bu noktada internet kullanımı, danışan için hem bir kaçış alanı hem de kaygıyı regüle etmeye yönelik başlıca başa çıkma yolu haline gelmiştir.

Bu vakada dikkat çeken önemli bir nokta, danışanın günlük yaşamda elde etmekte zorlandığı — ya da uzun süreli emek ve sabır gerektiren — haz ve ödül deneyimlerine, oyun aracılığıyla çok kısa sürede ve neredeyse hiçbir çaba sarf etmeden ulaşabilmesidir. Günlük hayatta örneğin bir diploma edinmek, yıllara yayılan bir çaba ve belirsizlik sürecini kapsarken; dijital oyunlarda her “level” sonunda başarı temasının vurgulanması, anında geri bildirim ve ödül mekanizmalarıyla desteklenmektedir. Danışan, her aşamada kısa sürede bir başarı hissi yaşamakta; bu da gerçek yaşamda ulaşılması daha zahmetli olan yeterlik ve değer duygusunun oyun üzerinden ikame edilmesine yol açmaktadır.

Her aşamada ödülün çok kısa sürede ve düşük çabayla elde ediliyor olması, danışanın internet kullanım sıklığını giderek artırmıştır. Bu hızlı ödül döngüsü, beynin ödül sistemini sürekli olarak aktive ederek yaşanan haz duygusunun yeniden deneyimlenmesi yönünde güçlü bir motivasyon oluşturmuştur. Zaman içinde internet kullanımı bilinçli bir tercihten ziyade otomatikleşmiş ve dürtüsel bir örüntüye dönüşmüş; danışan gün içerisinde neredeyse tüm uyanık zamanını kapsayacak biçimde, günde 18 saate varan internet kullanımına ulaşmıştır.

Bu yoğun kullanımın eşlik ettiği uykusuzluk, beslenme düzensizlikleri ve bilişsel işlevlerdeki bozulma, bağımlılık döngüsünün yalnızca psikolojik değil; bedensel ve nörobilişsel düzeyde de yıkıcı etkiler yaratabildiğini göstermektedir.

Bu tür vakalarda terapötik hedef, interneti ya da oyunu yalnızca yasaklamak değildir. Klinik deneyimim, davranışın ardındaki işlev anlaşılmadan yapılan müdahalelerin çoğu zaman sürdürülebilir olmadığını göstermektedir. İnternet bağımlılığı bağlamında kalıcı iyileşme, bireyin kaçtığı yaşam alanlarına kademeli ve tolere edilebilir biçimde geri dönebilmesiyle mümkün hale gelmektedir.

Sonuç

Dijital dünya ile kurduğumuz ilişki ne tamamen iyi ne de bütünüyle zararlıdır; belirleyici olan bu ilişkinin nasıl kurulduğudur. Bir klinik psikolog olarak danışanlarla çalışırken temel hedefim, bireyin dijital ortamdan bütünüyle uzaklaşması değil; zorlayıcı duygu ve düşünceler ortaya çıktığında dijital dışı düzenleme yollarını da kullanabilmesini, kendi bedeniyile, duygularıyla ve ilişkileriyle yeniden temas kurabilmesini ve öz-yönetim becerilerini güçlendirmesini desteklemektir. Klinik deneyimim, kalıcı değişimin çoğu zaman yasaklarla değil; farkındalık, temas ve seçenek alanının genişlemesiyle mümkün olduğunu göstermektedir.

Dijital iyi oluş, bireyin teknolojiyle daha bilinçli, dengeli ve şefkatli bir ilişki kurabilmesini hedefleyen dinamik bir süreçtir.