

TEKNOLOJİ ve YAŞAM

İNTERNETİN PATOLOJİK KULLANIMINA İLİŞKİN ARAŞTIRMALAR

Özgen Yalçın*

Teknoloji, insan ihtiyaçlarını karşılamak için kullanılan araçlardan biridir. Bu aracın, fiziksel ihtiyaçları olduğu kadar psikolojik ihtiyaçları doyurmak için de kullanıldığı söylenebilir. Günümüzde, teknolojinin bir getirisi olan internetin, bireyin, psikolojik bazı ihtiyaçlarını karşıladığı ve onun psikolojisini doğrudan etkilediği ileri sürülebilir. Birey-internet etkileşiminin doğurduğu sonuçlar psikolojik bozukluklara varabildiğinden, konu psikologların ve araştırmacıların ilgisini çekmektedir. Bu makalenin amacı, internetin birey üzerindeki etkilerine odaklanmış psikolojik araştırmaların genel bir görüntüsünü vermektir.

Öncül Araştırmalar

Öncelikli olarak akademik ve askeri araştırmalarda kullanılmak üzere geliştirilmiş bir araç olan internet, son yıllarda profesyonel alanın egemenliğinden çıkmış, günlük yaşamda da kullanılmaya başlanmıştır. Günlük yaşamda internet, chat yapmak, online oyun oynamak, haber gruplarına girmek, e-mail gönderip almak, web sayfalarını ziyaret etmek, program indirmek, destek gruplarına katılmak, bilgi protokollerinden yararlanmak gibi çeşitli amaçlar doğrultusunda kullanılmaktadır. Gündelik internet kullanımının, bu yollarla, yeni bir fenomen olarak birey yaşamına girmesi, internetin birey üzerinde bazı olumsuz etkiler yarattığına dair spekülasyonları da beraberinde getir-

*Ankara Üniversitesi DTCF Psikoloji Bölümü Lisans Öğrencisi

miştir. Bu durum, fenomenin psikolojik bir konu olarak ele alınmasına neden olmuştur.

Konunun psikoloji literatüre girişi, internetin bağımlılık yapıcı bir araç olduğu iddiası üzerinden gerçekleşmiştir. Goldberg (1996), bir şaka olarak hazırladığı DSM-IV parodisinde, maddeyi kötüye kullanma kriterlerinden yola çıkarak internet bağımlılığı kriterleri oluşturmuştur. Bu kriterlerin ciddiye alındığını gören Goldberg, kriterlerinde düzeltmeler yapmış, bu kriterlerin işaret ettiği durumu da “internet bağımlılığı bozukluğu” olarak adlandırmıştır. İnternet bağımlılığının ilk işevuruk tanımı ise Young (1996a) tarafından yapılmıştır. İnternet bağımlılığını “sarhoş edici niteliği olmayan bir dürtü kontrolü bozukluğu” olarak tanımlayan Young, elektronik destek gruplarından, gazete reklamları aracılığıyla ya da hiperlinklerle ulaştığı 605 gönüllü deneye, patolojik kumar oynama kriterlerinden yola çıkarak hazırladığı ve internet bağımlılığı kriterlerini temel olarak yapılandığı bir internet bağımlılığı ölçeği uygulamıştır. Oluşturduğu sekiz kriterden¹, beş ya da daha fazlasını karşılayanları internet bağımlısı olarak tanımlayan Young, deneklerin % 66’sının internet bağımlısı olduğunu bildirmektedir. Benzer bir araştırmada Brenner (1997), haftada en az 19 saat internet kullanımını alt sınır olarak aldığı örneklem grubuna, genelde ev ve iş yaşamındaki aksaklıkları içeren 10 kriterlik bir ölçek uygulamış; deneklerin % 80’inde söz konusu kriterlerin en az beşini gözlemlemiştir. Brenner, bu

¹Bu sekiz kriter (a) internet hakkındaki düşüncelerle kafanın meşgul olması (b) doyum sağlayabilmek için sürekli artan kullanım zamanı (c) kullanımı bırakmak ya da kontrol için başarısız çabalar (d) planlanandan daha sık kullanım (e) kullanımı bıraktığında yorgun, alıngan, sıkıntılı hissetmek (f) sosyal çevre ve iş hayatını ihmal etmek (g) internet kullanım içeriği ve zamanı hakkında yalan söylemek (h) kötü ruh halinden kaçmak için kullanmaktır.

yüksek oranı araştırmasının sınırlılıklarından seçkisiz örneklem kullanmamasına (ölçeklerin web üzerinden uygulanmasına) bağlamaktadır. İnternet kullanıcılarının büyük bir çoğunluğunu internet bağımlısı olarak niteleyen bu iki araştırmadan (Young, 1996a; Brenner, 1997) farklı olarak Scherer (1997), araştırmasında 381 kolej öğrencisinden %13'ünü internet bağımlısı olarak saptamıştır. Scherer, internet bağımlılığını tanımlamak için madde kötüye kullanımına paralel olarak hazırladığı on problemden en az üçüne sahip olmayı kriter olarak almıştır. Uygulamanın internet üzerinden değil, kağıt kalem testi olarak yapılmış olması dikkat çekicidir.

Öncül Araştırmaların Sınırlılıkları

Öncül araştırmalara ilk eleştiriler örneklem seçiminin yanlışlığı konusunda yapılmıştır. Martin ve Schumacher (2000), online örneklemle yapılan çalışmaları (Young, 1996a; Brenner, 1997), kendini internet bağımlısı olarak tanıtan birinin online ankette zaten internet bağımlısı çıkacağını ileri sürerek eleştirmektedirler. Griffiths (2000), kullanıcının karşısına çıkan (hiperlink) anketlerin uygulanmasına dayalı örneklemelerin kaygı verici olduğunu; zamanının çoğunu bu tarz anketleri doldurarak geçiren pek çok orta yaşlı kadın olduğu göz önüne alındığında, bu tip örneklem gruplarının sağlıklı olamayacağını belirtmektedir. Griffiths, bu bakımdan bu konudaki en sağlıklı çalışmaların daha detaylı veri kullanıldığından, vaka çalışmaları olduğunu ileri sürmektedir. Kaltiala-Heino, Lintonen ve Rimpela (2004), 12- 19 yaşlarındaki 7292 Finlandiyalı kolej öğrencisiyle yaptıkları çalışmada deneklerin % 85'inin internet kullanıcısı olmalarına karşın yalnız %2'sinin internet bağımlısı olduğunu saptamışlardır. Bu düşük oranın nedenini online ölçek kullanılmamasına ve seçkisiz örneklem kullanmalarına bağlayan Kaltiala-Heino ve arkadaşları, online ölçek-

lerin bireyde önyargı oluşturduğunu öne sürmektedirler.

Tartışmalı Bir Kavram: “İnternet Bağımlılığı”

Konuyla ilgilenen araştırmacılar internetle ilişkili bir bozukluğun varlığı konusunda ortak görüştedirler. Ancak, bu bozukluğun tanımlanması ve etiyojisi konusunda farklılıklar göze çarpmaktadır.

Marks (1990), daha çekici olmaları bakımından bağımlılıkların saplantılardan ayrılması gerektiğini iddia ederek, kimyasal ve davranışsal olmak üzere iki tür bağımlılık olduğunu ileri sürmektedir. Marks'ın bu ayırımından yola çıkan Griffiths (1996), kumar oynama ve yemek yeme gibi internet kullanımının da bağımlılık yapabileceğini ve davranışsal bağımlılık olarak nitelendirilmesi gerektiğini, bu üç bozukluğun temel bileşenleri bakımından (göz önünde bulundurma, tolerans, yoksunluk, duygudurum değişiklikleri, çatışma ve nüksetme) alkolizmden ya da eroin bağımlılığından hiçbir farkı olmadığını ileri sürmektedir. Holmes (1997), Griffiths'in internet bağımlılığı açıklamasını fazla genelleme için yetersiz bulmakta ve her tür teknolojik alışkanlığın parçalarıyla araştırılması gerektiğini söylemektedir. Ona göre, örneğin seks alışkanlığı olan birey, internette uzun zaman harcayacak ve bu zamanını asıl amacı olan objelerle (resim, film, erotik chat odaları) geçirecektir. Holmes, bu bireyin interneti araç olarak kullandığını, dolayısıyla onu internet bağımlısı olarak değerlendirmemizin mümkün olmadığını belirtmektedir. Suler (1999) ise, teknolojik bağımlılıkların çok yönlü olarak değerlendirilmesi gerektiğini, telefon, tv, internet gibi iletişim araçlarının siberuzay (*cyberspace*) bağımlılığı adı altında toplanabileceğini söylemektedir.

Young (2000), “internet bağımlılığı”nın çeşitli davranışları ve dürtü denetimi sorunlarını kapsayan geniş bir kavram olduğunu belirtmekte ve internet bağımlılığını, zorlantıları tetikleyen bağlanma biçimlerine göre beş alt grupta toplamaktadır.² Davis (2001), internet bağımlılığı kavramına karşı çıkmaktadır. Bağımlılığın literatürde geçen tanımındaki “fizyolojik olma” önkoşulunu vurgulayan Davis, DSM-IV’ de maddenin kötüye kullanımını ya da patolojik kullanımında bağımlılık teriminden bahsedilirken; patolojik kumar oynama sınıflandırmasında bu terimin geçmediğine dikkat çekmektedir. Davis, internetten kaynaklanan bozuklukları tanımlarken “patolojik internet kullanımı (PIU)” teriminin kullanılmasını önermektedir. Shapira ve arkadaşları (2003) ise, internete bağlı bozuklukları, davranışın meydana gelmesinden sonra bireyin rahatlama veya zevk hissettiği bir tür dürtü kontrolü bozukluğu olarak tanımlamakta ve bunu “sorunlu internet kullanımı” terimiyle ifade etmektedirler.

“İnternet Bağımlıları”

Kimleri internet bağımlısı olarak nitelendireceğiz? Bu konudaki temel kalıpyargı, bilgisayar bağımlılarının genç, bilgisayar ve teknolojiyle ilgili, içekapanık, sosyal beceriden yoksun ve öz yeterliliği düşük erkek bireyler oldukları yönündedir (Brenner, 1997; Martin ve Schumacher, 2000). Brenner, yaşlarının getirdiği rol karmaşasından ötürü internet kullanımında daha fazla sorunla karşılaştıklarından, bağımlıların çoğunluğunu genç kullanıcıların oluşturduğuna dikkat çekmektedir. Kaltiala-Heino, Lintonen ve Rimpele (2004) da, kişilik gelişiminin ve olgunlaşmanın ortasında olduklarından ergenlerin, bağımlılık yapıcı araçlar (madde bağımlılığı veya aşırı internet

kullanımı) karşısında incinebilirliklerinin yetişkinlere oranla yüksek olduğunu belirtmektedirler. Bu kalıp yargılardan farklı olarak Young (1996b), 43 yaşındaki bir ev hanımıyla yaptığı röportaj sonucunda, ev hanımının, bilgisayar ve teknolojiyle ilgisi olmamasına ve diğer bağımlı kalıp yargısı tanımlarına uymamasına karşın, internette yapılan chat yüzünden internet bağımlılığı semptomları gösterdiğini ve internet bağımlısı olduğunu belirtmektedir.

Bireyler neden aşırı internet kullanmaktadır? Hangi tür kullanım patolojiktir? İnternet kullanan bazı bireyler kullanımdan olumsuz etkilenirken, bazıları neden etkilenmemektedir? Araştırmacılar, bu soruların cevabına ulaşmak için internetin patolojik kullanımını sınıflandırmaya ve bireyin dinamikleriyle olası ilişkilerini ortaya çıkarmaya çalışmaktadırlar. Suler (1996), Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisiyle ilişkilendirdiği siberuzay bağımlılığının, toplumsal ihtiyaçlara hitabeden yönleriyle eşleştirilip tanımlanabileceğini ve bu yönüyle örneğin, internette chat yapan bir ev hanımıyla internette oyun oynayan bir çocuğun eylemlerinin nedenlerine ilişkin bir ayrım yapılabileceğini öne sürmektedir. Young (1996a), araştırması sonucunda internet bağımlılarının büyük çoğunluğunun interneti chat yapmak (bağımlıların % 35’i) ve internet üzerinden oynanan rol oyunları (bağımlıların % 28’i) oynamak için kullandıklarını bildirmektedir. İnternet bağımlılarının, sosyal ilişkilerin ön planda olduğu bu iki servisi seçmelerinin anlamlı olduğunu bildiren Young (1997), doğrudan etkileşim ve anonimliğin, bağımlıların doğrudan cinsel doyum ve sosyal destek sağlamalarına; yeni personalar yaratarak, güç ve onay almalarına olanak sağladığını söylemektedir. Ayrıca bunların, bağımlılarda azalan

²(a) yetişkin web sitelerinin sanal seks ve sanal porno için zorlantılı kullanımını içeren “sanal cinsel bağımlılık”, (b) online ilişkilere aşırı katılımı içeren “sanal ilişkiler bağımlılığı”, (c) zorlantılı online kumar veya alışverişi içeren “ağ zorlantıları”, (d) zorlantılı bir şekilde web’de dolaşma ve veri aramayı içeren “aşırı bilgi yüklenmesi” ve (e) zorlantılı bilgisayar oyunu oynamayı içeren “bilgisayar bağımlılığı”

yalnızlık, artan özsaygı ve hoşnutluk (*euphoria*) duygularına yol açtığını ve bunun olumlu pekiştirme etkisi yaratarak, aşırı internet kullanımı davranışında bulunmalarına neden olduğunu ileri sürmektedir.

Griffiths (1998), beş internet kullanıcısını incelediği vaka çalışmasında, beş vakanın da, interneti en çok sosyal görüşme, özellikle internette chat yapmak (IRC) için kullandıklarına dikkat çekmektedir. İnternet bağımlılığı semptomlarını gözlediği iki vakasının interneti bazı bireysel eksikliklerini (fiziksel görünüm, ilişkiler, arkadaşsızlık, başa çıkma gibi) gidermek için kullandıklarını bildiren Griffiths, bazı durumlarda online ilişkilerin, önyargıları ortadan kaldırdığı için psikolojik olarak sağlıklı olabileceğini öne sürmektedir. Patolojik internet kullanımının medya ve bazı psikologlar tarafından abartıldığını belirten Davis (2001) ise, geliştirmiş olduğu bilişsel-davranışçı patolojik internet kullanımı modelinde, patolojik kullanımın gerçek durumlarını, yapay olanlarından ayırabilmek için iki tip PIU tanımlamaktadır: (1) İnternetin özgül bir işlevinin (online kumar, online cinsel servisler, online alışveriş servisleri, online müzayede servisleri) kullanımını içeren, internetin yokluğunda da varlığını sürdürebilecek nitelikteki “özgül patolojik internet kullanımı” ve (2) internetin daha çok sosyal boyutuyla ilişkili olan, belirgin bir hedef olmadan yalnızca zaman öldürmek için kullanımını da içeren “genellenmiş patolojik internet kullanımı”. Özgül kullanımın zaten varolan patolojiden ileri geldiğini savunan Davis, genellenmiş kullanımın internet kullanım kaynaklı patolojilerin ortaya çıkmasında belirleyici olduğunu öne sürmektedir. Davis, Flett ve Besser (2002), patolojik internet kullanımının dört alt boyutunu belirlemişlerdir. Bunlar: (a) internet hakkında saplantılı düşünceleri ve internet kullanımının azaltılamamasını içe-

ren “azalcı dürtü kontrolü” (b)internetle ilişkili değersizlik ve depresif bilişler içeren “yalnızlık/depresyon boyutu” (c)“sosyal destek boyutu” ve (d) interneti stres verici olay ve durumlardan kaçınmak için kullanımını içeren “dikkat dağıtıcı boyut”. Hangi tür kullanımın patolojik olduğuna dair benzer bir sonuca Song ve arkadaşları farklı bir görüş doğrultusunda ulaşmaktadırlar. Song, LaRose, Eastin ve Lin (2004), internet bağımlılığının, hazlar ve internet kullanımı arasında bir tür uyarıcı-tepki ilişkisi olduğunu söylemektedirler. Onlara göre, bağımlılığın ilk aşamalarında kullanıcılar, girdikleri web sitelerini etkin olarak seçmekteyken, sonraki aşamalarda interneti kullanımları koşullu davranışlara dönüşmekte, kullanım-haz ilişkisi, uyarıcı-tepki ilişkisi haline gelmektedir. İnternette alınan hazzı, hazzın iki alt boyutunu (süreç ve içerik hazzını) temel olarak yedi alt faktörde toplayan Song ve arkadaşları, bu faktörlerden (a) sanal cemaat, (b) estetik deneyim, (c) oyalayıcılık ve (d) kişisel statü’yü süreç hazzı; (e) bilgi arama ve (f) parasal telafi’yi içerik hazzı; (g) ilişki desteği’ni ise hem süreç hem de içerik hazzı olarak tanımlamaktadırlar. Araştırmalarının sonucunda, internet bağımlılığına yatkınlığın, süreç hazlarıyla pozitif ilişkisini saptarken; içerik hazlarıyla herhangi bir ilişkisine rastlamamışlardır.

Hamburger (2002) ise, kullanım farklılıklarını, (i) eğlence ve kullanım için farklı aktiviteleri kullananlar, (ii) yalnızca elektronik posta kullananlar, (iii) çeşitli servisleri dar sınırlarla kullananlar ve (iv) az miktarda servisi geniş sınırlarla kullananlar olmak üzere 4 gruba ayırmaktadır. Ek olarak, bireylerin neden kullanım farklılıklarına gittiğini ve internete karşı bağımlılık geliştirdiklerini hipotetik olarak, kapanma arzusu, liderlik, kontrol odağı, risk alma, kişilik yapısının ilgi profilleri gibi bazı kişilik faktörleri ile anlamlandırır-

labileceğini belirtmektedir. Lin ve Tsai (2002), 753 Tayvanlı yüksek okul öğrencisi üzerinde, duyu arama ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye baktıkları araştırmalarında, duyu aramanın alt faktörlerinden kapsamlı duyu arama ve kontrolü gevşetmenin internet bağımlılarında, bağımlı olmayanlara oranla yüksek olduğunu bulmuşlardır. Buna karşın, gruplar arasında yaşam deneyimi arama ve heyecan ile macera arama alt faktörlerinde herhangi bir farka rastlamamışlardır. Lin ve Tsai, kontrolü gevşetmenin bağımlılarda daha az olmasını, internet aracılı etkileşimlerin, anonimlik özelliğine bağlamaktadırlar. Onlara göre, anonimlik, bireyin diğerlerinin yargılamalarıyla daha az ilgilenmesine olanak tanımaktadır. Bu durum, bireyin daha düşük öz-farkındalık geliştirmesine neden olmakta ve ketlenmeyi azaltmaktadır. Harman, Hansen, Cochran ve Linsey (2005) ise, internette anonimliğin, internetle ilişkilendirilen zayıflıkları açıklayıcı bir özellik olduğunu ileri sürmektedirler. İlköğretim öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmaya göre, internette yüksek oranda numara yapma davranışı sergileyen çocuklar düşük özsaygı, yüksek sosyal anksiyete, zayıf sosyal beceriler ve yüksek saldırganlık geliştirmektedirler. Ancak, bu çocuklarda internet kullanım sıklığına bağlı olarak söz konusu değişkenlerde herhangi bir fark görülmemektedir. Bu sonuçlardan yola çıkan Harman ve arkadaşları, internette anonimliğin çocukları numara yapma davranışına yönelttiğini, numara yapma davranışının da çocuklarda düşük özsaygı, yüksek sosyal anksiyete, zayıf sosyal beceriler ve yüksek saldırganlık değerlerine yol açtığı belirtmektedirler.

“İnternet Bağımlıları”nın Tercihleri: Sosyal İlişkiler

İnternete bağlı bozukluk gösteren bireylerin özelde hangi web servislerini, neden kullandıklarına ilişkin görüşler çeşitlidir. Bununla birlikte,

konuyla ilişkili araştırmaların hangi tür kullanımın patolojik olduğuna dair açıklamaları, “sosyal ilişkiler” ortak paydasında birleşmektedir. Araştırmacılar (Young, 1997; Griffiths, 1998; Lin ve Tsai, 2002; Harmann ve ark. 2005), patolojik kullanımda sosyal ilişkilerin bu denli yoğun olmasını, internetin anonimlik özelliğine bağlamaktadırlar. Araştırmaların ortak görüşünden yola çıkılarak gündelik internet kullanımı, etkileşim içeren ve içermeyen olmak üzere iki genel başlık altında toplanabilir. Etkileşim içermeyen kullanım, kullanıcının yalnız bilgiye eriştiği; herhangi bir şekilde geribildirim vermediği kullanım olarak tanımlanabilirken, etkileşim içeren kullanım bilgi alınımının yanı sıra bilgi iletiminin de olduğu kullanım olarak tanımlanabilir.

Araştırmalar göstermektedir ki (Young, 1996; Davis, 2001; Davis ve ark., 2002; Song ve ark., 2004), internete bağlı patolojilerin gözlemlendiği bireyler, internetin etkileşim içeren kullanımını tercih etme eğilimindedirler. Etkileşim içeren kullanımda (e-mail, IRC gibi) sosyalliğin yoğun olması beklenir. Oysa, Kraut ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırmada bir paradoks gündeme gelmektedir. Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukophadhyay ve Scherlis (1998), 73 aileden 169 kişiye bedava internet donanımı ve ulaşımı sağlayarak, bu kişileri birer senelik periyodlarla iki sene boyunca gözlemlemişlerdir. Deneklerin interneti sıklıkla iletişim amacıyla kullandıklarını belirttikleri araştırmada, öntest ve sontest tekniğinden yararlanmışlardır. İnterneti fazla kullanmaya başlayanlarda yalnızlığın arttığını, sosyal çevrenin daraldığını, sosyal ilişkilerin zayıfladığını, aile içi iletişimin azaldığını ve depresyonun arttığını saptamışlardır.

Etkileşim içeren internet kullanımını tercih eden bireylerin sosyal ilişkilerinin zamanla zayıflaması paradoksal bir durumdur. Kraut, Kiesler,

Boneva, Cummings, Helgeson ve Crawford (2001), paradoksu birey dinamiklerinden içedönüklük ve dışadönüklük faktörleriyle açıklamaya çalışmaktadırlar. Onlara göre, aşırı internet kullanımını, dışadönük ve sosyal desteği yüksek olan bireylerde sosyalliği arttırırken; içedönük ve sosyal desteği düşük olan bireylerde sosyalliği azaltmaktadır. LaRose, Eastin ve Gregg (2001) ise, Kraut ve arkadaşlarının (1998) ileri sürdüğü internet paradoksunu, Bandura'nın sosyal bilişsel kuramı çerçevesinde açıklamaya çalışmaktadırlar. LaRose ve arkadaşları internet aracılı iletişimin, bireylere sosyal destek sağladığından, depresyonu yatıştırma etkisine sahip olduğunu; ayrıca, internetten kaynaklanan stres verici etkileşimlerin depresyona yol açabildiğini, ancak öz-etkinliğin bu stresin etkisini tersine çevirdiğini iddia etmektedirler. İnternetin sosyalliği azaltmasını, internetin anonimlik özelliğine bağlayan Young ve Rodgers (1998), internet bağımlılığı ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki saptamışlardır. Bu sonucu açıklarken, birebir göz teması, dokunma, duyma gibi karşılıklı etkileşimin bulunmadığı anonim bir iletişime olanak sağlaması açısından internetin depresifler için cazip bir ortam olabileceğine işaret etmektedirler. Young ve Rodgers, ilişkinin diğer boyutunun da göz önünde bulundurmakta, yani, internetle aşırı meşgul olmanın yarattığı sosyal izolasyonun bireyleri depresyona itebileceğini de belirtmektedirler.

Sonuç

İnternete ilişkin sorunlar ilk kez Amerikalı bir kadının, internet yüzünden kocasının kendisini ihmal ettiği iddiasıyla açmış olduğu bir davayla gündeme gelmiştir. Daha sonra, internet yüzünden sorunlarla karşılaşmış bireylerin kliniğe başvurma nedenleri, genellikle sosyal ilişkilerdeki aksaklıklar üzerinden olmuştur. İnternete bağlı bir

³Baudrillard, J. (1975). Anahtar Sözcükler: 54.

sorunun hem nedenlerinde hem de sonuçlarında sosyalleşme sorununun rol oynadığı söylenebilir. Birey, sosyal ihtiyaçlarını diğer bireylerle etkileşime girerek karşılamaktadır. Ancak teknoloji, birey etkileşiminde alternatif araçlar sunduğundan beri bu etkileşimin niteliği değişmiş midir? Parklarda, sokaklarda, kafelerde diğer bir deyişle, gerçek mekanlarda yüzyüze kurulan etkileşimlerle, bir ekran karşısında kurulan etkileşimin niteliği ve doyuruculuğu bir tutulabilir mi? Konu bir şekilde sanal olanın, gerçeğin yerine geçip geçemeyeceği, gerçeği tam olarak karşılayıp karşılayamayacağı sorununa gelmektedir. Filozof Baudrillard, "Günümüzde gerçeğin yerini sanal almıştır. Sanal gerçek dünyayı, salt gerçekliğe uygun bir şekilde kusursuz olarak yeniden üretmekte ve böylelikle gerçekliğe son vermektedir."³ sözleriyle belki de bu duruma işaret etmektedir. Psikologların görevi sonuçların etkisine bakmak olduğu kadar nedenleri de bulup çıkarmak olduğundan, internetin sanal olma niteliğinin derinlemesine bir çözümlemesi, nedenlere ilişkin bilgi verebilir. Sanal ile gerçeğin 'ne'liği üzerine tartışmalarda öncelik filozoflarıdır. Psikolog ise, ancak sanal olanın insan ilişkilerine etkisini gözlemleyebilir. Bu bağlamda, internet üzerinden yapılacak bir etkileşimle gerçek dünyada yapılan etkileşimi karşılaştırmaya giderek sonuçları izleyebilir. Kuşkusuz, gerçekleştirilecek kültürler arası araştırmalarla yapılacak saptamalar da alana büyük katkı sağlanacaktır.

Kaynaklar

- Brenner, B. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, addiction: The first 90 days of the Internet usage survey. *Psychological Reports*, 80, 879-882.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2001), 187-195.

- Davis, R. A., Flett, G. L. & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *CyberPsychology and Behavior*, 5(4), 331-345.
- Goldberg, I. (1996). *Internet addiction disorder: Diagnostic criteria*. 17 Şubat 2006, <http://www.psychom.net/iadcriteria.html>
- Griffiths, M. (1996). Behavioural addiction: an issue for everybody? *Employee Counselling Today*, 8(3), 19-35.
- Griffiths, M. (1998). *Does Internet and computer 'addiction' exist?: Some case study evidence*. 17 Şubat 2006, <http://www.sosig.ac.uk/iriss/papers/paper47.htm>
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction - time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413-418.
- Hamburger, Y. A. (2002). Internet and personality. *Computers in Human Behavior*, 18 (2002), 1-10.
- Harman, J. P., Hansen, C. E., Cochran, M. E. & Linsey, C. R. (2005). Liar, liar: Internet faking but not frequency of use affects social skills, self-esteem, social anxiety and aggression. *CyberPsychology and Behavior*, 8(1), 1-6.
- Holmes, L. (1997). *Pathological Internet use-some examples*. 17 Şubat 2006, <http://mentalhealth.about.com/cs/sexadict/a/intaddict.htm>
- Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T. & Rimpela, A. (2004). Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12-18 year-old adolescents. *Addiction Research and Theory*, 12(1), 89-96.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T. & Scherlis, V. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017-1032.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V. & Crawford, A. (2001). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues, a special issue*.
- LaRose, R., Eastin, M. S. & Gregg, J. (2001). Reformulating the Internet paradox. social cognitive explanations of Internet use and depression. *Journal of Online Behavior*, 1 (2), 1-22.
- Lin, S. S. J. & Tsai, C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior*, 18, 411-426.
- Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *British Journal of Addiction*, 85, 1389-1394
- Morahan-Martin, J., Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(2000), 13-29.
- Scherer, K. (1997). College life on-line: Healthy and unhealthy Internet use. *Journal of College Student Development*, 38(6), 655-665.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. & Stein, D. J. (2003). Problematic Internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.
- Song, I., LaRose, R., Eastin, M. S. & Lin, C. A. (2004). Internet gratifications and Internet addiction: On the uses and abuse of new media. *CyberPsychology and Behavior*, 7(4), 384-394.
- Suler, J. (1996). *Why is this thing eats my life?*. 17 Şubat 2006, <http://www.rider.edu/~suler/psyber/eatlife.html>
- Suler, J. (1999). Computer and cyberspace addiction. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1, 359-362.
- Young, K. S. (1996a). The Emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (1996b). Psychology of Computer Use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902.
- Young, K. S. (1997, Ağustos). *What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use*. Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association, Chicago, IL.
- Young, K. S. ve Rodgers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 1(1), 25-28.
- Young, K. S. (2000). Therapeutic issues with Internet-addicted clients. *New Therapist*, 7, 12-13.




SELİM HOCA'NIN FARELERİ


Prof. Dr. Selim Hovardaoğlu





METROSEKSÜEL FARELERİN ÖZELLİKLERİ


Metroseksüel fareler, bazı özellikleriyle diğer farelerden farklıdır. “Metroseksüel fare olarak mı doğulur; yoksa metroseksüellik sonradan edinilmiş bir özellik midir?” tartışmalarını bir kenara bırakırsak, metroseksüel farelerin ayırıcı yanlarını şöyle özetleyebiliriz:


 Metroseksüel fareler her zaman kendine güvenlidir ve tüm koşullama deneylerinde başarılı olacaklarına inanırlar.

 Metroseksüel farelerin pedala basma tarzları vardır ve bu tarz, birikici kayıt cihazlarındaki kayıtlarda kendini belli eder.


 Metroseksüel fareler, kendilerine güven duydukları için, hem kafeste hem de koşullama kutusunda rahat davranırlar ve deneycilerini de rahatlatırlar. Bir araştırmacının deyişiyle, “metroseksüel farelerle deney yapmak, romantik bir akşam yemeği kadar rahatlatıcıdır”.


 Deney sırasında, pekiştirme tarifesi yanlış tahmin edip, buna göre davranan metroseksüel fareler, bu yanlışlığın sorumluluğunu üstlenirler.


 Metroseksüel fareler, koşullama kutusuna girmeden önce kişisel bakımlarını en iyi ve zevkli biçimde yaparlar. Daima temiz yaşadıkları için, bıyık, saç, diş, tırnak, kuyruk bakımına özen gösterirler. Genelde yorucu deney sonralarında masaj, sauna gibi seçenekleri tercih ederler. Ayrıca düzenli olarak spor yaparlar. Faaliyet tekerleğini çevirmek, özellikle tercih ettikleri spor dalıdır.


 Kontrolü sevdikleri için pekiştirme kontrolünün kendilerinde olması, performanslarını artırır. Diğer


yandan, en nefret ettikleri deneyler, çaresizlik deneyleridir ve bu deneylerde, köpeklerden bile daha kötü bir performans sergilerler.

 Metroseksüel farelere yalnızca pekiştirme vermek yeterli değildir. Deneyiden övücü sözler işitmek, metroseksüel farelerin pedala basma performansını artırır. Ayrıca bakımlı ve düzgün giyimli deneyciler de, metroseksüel farelerin moralini olumlu etkileyip, performanslarını artırır.

 Metroseksüel fareler, dişi farelerle olduğu kadar, kadın deneycilerle de flört etmeye bayılırlar. Özellikle deney sırasında, bayan deneyciyle yaptıkları sohbet, vazgeçemedikleri alışkanlıklarıdır. Deney ve deneyciyle olduğu kadar, kendileriyle de dalga geçmek metroseksüel farelerin ayırıcı özelliklerindedir.

 Metroseksüel bir fareyle deney yapıyorsanız, onun yalnız performansına değil, genel görünümüne ve söylediklerine de dikkat edin. Metroseksüel fareler doğruları söylemeyi tercih ettiğinden, deneyinizin olası bozucu değişkenleri hakkında da size önemli ipuçları verebilirler. Üstelik başka fareler gibi argo ve küfürlü konuşmadıklarından, deney sırasındaki sohbetleriniz size keyifli dakikalar yaşatacaktır.

 Metroseksüel fareler, yaptıkları işi sevdiklerinden, onlarla yapacağınız deney sonrası (post-experimental) görüşmeler, ufkunuzu epeyce genişletecektir.

 Sonuç olarak, bir araştırma asistanının ifadesiyle söylersek, metroseksüel farelerle deney yaptığınızda, metroseksüel deneyci olmayı öğrenirsiniz.