

Mehmet Dinç

Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü'nden mezun oldu. RMIT Üniversitesi'nde Eğitim üzerine, Okan Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji üzerine, Melbourne Üniversitesi'nde Narrative Terapi üzerine yüksek lisans yaptı. Doktorasını Marmara Üniversitesi'nde internet bağımlılığı üzerine tamamladı. Melbourne Üniversitesi'nde bir yıl misafir akademisyen olarak bulundu. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji bölümünde çalışıyor. Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Başkan Vekili ve Dulwich Centre Uluslararası Fakülte Kurulu Üyesi'dir. Dijital Bağımlılıklar, Psikolojik Dayanıklılık ve Narrative Terapi üzerine çalışıyor.

kaknüs yayınları: 868
psikoloji: 77

ısbın: 978-975-256-656-9
yayıncı sertifika no: 11216

1. basım: 2021, istanbul

kitabın adı: online kumar ve online cinsellik bağımlılığı
mizaç ve bağlanma üzerinden anlamak
yazarı: mehmet diñ

editör: seda darcan çiftçi
teknik hazırlık: mustafa sabri saldamlı
kapak: kaknüs ajans
baskı: alemdar ofset
cilt: çevik matbaacılık

bütün yayın hakları saklıdır.
bu kitap telif sahibinin izni olmaksızın kısmen ya da tamamen yeniden basılamaz,
herhangi bir kayıt sisteminde saklanamaz, hiçbir şekilde elektronik, mekanik,
fotokopi ya da başka türlü bir araçla çoğaltılıp iletilemez.

kaknüs yayınları
kızkulesi yayıncılık ve tanıtım hiz.
merkez: mimar sinan mah., selâmi ali efendi cad., no: 33, üsküdar, istanbul
tel: (0 216) 341 08 65 kitap@kaknus.com.tr
dağıtım: çatalçeşme sk., defne han, no: 27/3, çağaloğlu, fatih, istanbul
tel: (0 212) 520 49 27 satis@kaknus.com.tr

www.kaknus.com.tr

    /kaknusyayinevi

Mehmet DİNÇ

Online **Kumar** ve
Online **Cinsellik Bağımlılığı**
Mizaç ve Bağlanma Üzerinden Anlamak

kak1üs

İçindekiler

| | |
|--|----|
| Önsöz | 7 |
| Bağımlılık Nedir? | 13 |
| Bağımlılıklar Ne Kadar Yaygın? | 17 |
| Bağımlılığa Götüren Sebepler | 21 |
| Bağımlılık Çeşitleri | 23 |
| Kimyasal Madde Bağımlılıkları..... | 23 |
| Davranışsal Bağımlılıklar | 24 |
| Davranışsal Bir Bağımlılık Olarak Kumar Bağımlılığı | 27 |
| Davranışsal Bir Bağımlılık Olarak Cinsellik Bağımlılığı .. | 30 |
| Davranışsal Bir Bağımlılık Olarak İnternet Bağımlılığı ... | 31 |
| Özgül İnternet Bağımlılığı Çeşitleri | 41 |
| Online Alışveriş Bağımlılığı | 41 |
| Online Kumar Bağımlılığı | 42 |
| Online Cinsellik Bağımlılığı | 43 |
| Online Oyun Bağımlılığı | 47 |
| Genel ve Özgül İnternet Bağımlılığının Tedavisi | 50 |

| | |
|--|----|
| Mizaç ve Bağımlılık | 57 |
| Mizaç ve Madde Bağımlılıkları | 57 |
| Mizaç ve Davranışsal Bağımlılıklar | 58 |
| Mizaç ve Online Kumar Bağımlılığı | 59 |
| Mizaç ve Online Cinsellik Bağımlılığı | 60 |
| Bağlanma ve Bağımlılıklar | 61 |
| Mizaç, Bağlanma ve Özgül İnternet Bağımlılığı Çerçevesinde Dikkat Edilecek Noktalar | 67 |
| Mizaç, Bağlanma ve Özgül İnternet Bağımlılığı Çerçevesinde Yapılacak Çalışmalar ile İlgili Öneriler | 76 |
| Kaynakça | 85 |

Önsöz

Davranışsal bağımlılıklar gerek araştırmacılar, gerek uygulamacılar, gerekse halk tarafından uzun yıllar görmezden gelinmiş ve üzerinde ciddi anlamda durulmamıştır. Bunun en önemli sebebi kimyasal bağımlılıklara çok fazla odaklanmaktan kaynaklanmaktadır. Kimyasal bağımlılıklara odaklanmada ise iki temel faktör etkili olmuştur. Bunlardan birincisi kimyasal bağımlılıklarla ilgili çalışmalarda hayvan denekler kullanmak çok kolay iken davranışsal bağımlılıklarda bunun çok zor olması ve kimyasal bağımlılıkların doğrudan beyin ve bedende meydana getirdiği kimyasal değişiklikleri görmenin ve üzerinde çalışmanın davranışsal bağımlılıklara kıyasla çok kolay olmasıdır (Sun, 2013). Davranışsal bağımlılıkların ihmal edilmesinin ikinci sebebi ise toplum içerisinde görünürlüklerinin kimyasal bağımlılıklar kadar olmamasıdır. Görünürlükten kasıt hem yaygınlığının yakın zamana kadar kimyasal bağımlılıklara göre daha az olduğunun düşünülmesi hem de kimyasal bağımlılıklar gibi bağımlılık ola-

rak değil de kötü alışkanlık olarak değerlendirilmesidir. Bu sebeple davranışsal bağımlılıklarla ilgili hem tanı, hem tedavi hem de araştırma çalışmaları konusunda dünya çapında bilim adamları, araştırmacılar ve uygulamacılar oldukça geri kalmışlardır (Sun, 2013). Mesela davranışsal bağımlılıkların en yaygınlarından olan kumar bağımlılığı, tıp literatürüne 1800'lü yılların başında girmişse de ruhsal hastalıklar tanı kitabı DSM'ye 1980'lere kadar girememiştir (Ashley ve Boehlke, 2013). Ancak bilimsel araştırmalar dâhil dünyada çok hızlı bir şekilde gerçekleşen değişimden davranışsal bağımlılıklar da nasibini almış ve davranışsal bağımlılıklar konusunda hem toplumun hem de konunun ilgilisi uzmanların farkındalıkları artmıştır. Bu farkındalığı hızlandıran en temel sebepler, değişimlerin internet bağımlılığı, bilgisayar oyunu bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı gibi yeni davranışsal bağımlılıkları ortaya çıkarması ve ayrıca kumar bağımlılığı, cinsellik bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı gibi eski davranışsal bağımlılıklara online kumar bağımlılığı, online cinsellik bağımlılığı, online alışveriş bağımlılığı gibi yeni formlar kazandırmış olmasıdır. Bunun yanında hem yeni davranışsal bağımlılıkların, hem de yeni forma bürünmüş eski davranışsal bağımlılıkların, değişen hayat tarzına bağlı olarak çok hızlı bir şekilde yayıldığı gözlenmektedir.

Davranışsal bağımlılıkla ilgili farkındalığın artmasının ve konuyla ilgili yapılan araştırma ve uygulamaların çoğalmasının olumlu etkileri kadar olumsuz etkileri de ortaya çıkmıştır. Şöyle ki hangi eylem bağımlılık hangisi değil, ne zaman bağımlılık ne zaman değil konusunda, hem bilim insanlarının hem de halkın kafası çoğu zaman karışmaktadır. Özellikle son yıllarda güncel yayınlarda çok sayıda davranışsal bağımlılık tipine yer verilmiştir. İş bağımlılığından egzersiz bağımlılığına, sevgi bağımlılığından yeme bağımlılığına çok

sayıda davranışsal bağımlılık sayılmıştır. Hatta bununla ilgili 100'den fazla bağımlılık tipinin yer aldığı alfabetik olarak hazırlanmış listeler bile internet sitelerinde yer almaktadır. Bununla beraber bu tür sınıflandırmalar yalancı hastalıklar üretme ya da tanı enflasyonuna sebep olma gibi sebeplerle ciddi anlamda eleştirilmişlerdir. Bu nedenle her ne kadar zor da olsa davranışsal bağımlılığı anlamak ve üzerinde çalışabilmek için hayat tarzı ile psikopatoloji arasında net bir çizgi çizmek zaruridir. Bunun için de söz konusu eleştirileri göz önünde bulundurarak davranışsal bağımlılık çerçevesini doğru bir şekilde daraltmak adına bu tez çalışmasında internet bağımlılığının alt grupları olan davranışsal bağımlılıklar ya da diğer bir ifadeyle özgül internet bağımlılığı üzerinde durulmaktadır. Bunun sebebi öncelikle literatürde yer alan bütün davranışsal bağımlılıkları kapsamanın tek bir çalışmada mümkün olmamasıdır. İkinci olarak davranışsal bağımlılıkların alt grubu olan çok sayıda temel bağımlılığın aynı zamanda internet bağımlılığının da alt gruplarında yer almasıdır. Mesela cinsellik bağımlılığı, kumar bağımlılığı vs. hem internet bağımlılığının hem de davranışsal bağımlılıkların alt grubundadır. Bunun ötesinde çok sayıda insan, internet üzerinden belli eylemlere kolaylıkla bağımlı olabilmekte ya da hâlihazırdaki davranışsal bağımlılıklarını internet üzerinden doyurabilmektedirler. Son olarak da internet bağımlılığı, diğer davranışsal bağımlılıklara oranla dünya çapında din, dil, ırk, kültür, eğitim gözetmeksizin hızlı bir şekilde yayılmakta ve daha önce hiç görülmemiş çok boyutlu yeni sorunları da beraberinde getirmektedir.

Çalışmada üzerinde durulacak bir diğer konu da mizacın ve karakterin özgül internet bağımlılığıyla ilişkisidir. Çünkü bağımlılık ile mizaç arasında yakın bir ilişki olabileceği, konuyla alakalı yapılan çalışmalarda yer almıştır. Bu çalışmalara

ra göre bağımlı bireylerde işlevsiz olarak değerlendirilebilecek bazı özellikler tespit edilmiştir. Bunlar; bağımlıların dürtü ve güdülerini kontrol etmede zorlanmaları ve bu zorlanma sonucunda düşünce ve değerlendirme süreçlerini devreye sokmadan bağımlı davranışına yönelmeleri; düzenli ve devamlı sosyal ilişkiler kuramamaları ve bu sebeple bağımlılıklar ve özellikle de davranışsal bağımlılıklar üzerinden ilişki geliştirme yoluna gitmeleri; hayatın gerçekleleriyle yüzleşecek gücü bulmakta zorlanmaktan dolayı sorunlar karşısında mücadele etmeden kaçma ve bağımlılığa sığınma yoluna gitmeleri; sosyal hayatını geliştirmek ve zenginleştirmek için bir gayret göstermediği gibi mevcut sosyal çevresini korumak ve devam ettirmek konusunda da başarısız olup bağımlılık üzerinden değişken bir sosyal çevre oluşturmaları; yaşadıkları duygusal zorluklardan kaçınarak duygularını köreltmeleri ve mümkün olduğu kadar hissiz ya da gelir geçer duyguları yaşayacakları eylemlere yönelmeleri olarak ifade edilmiştir (Arısoy, 2009b; Esen, 2009; Köknel, 1983; Kurtaran, 2008).

İnternet bağımlısı ya da bağımlılık riski altında olan bireylerde yukarıda sayılan özellikler büyük oranda görülmekle birlikte ayrıca bu bireylerin hayat içerisinde karşılaşılması mutlak olan olumsuzluklara karşı fazla hassasiyetlerinden dolayı sosyal ilişkilerde normalden daha yüksek düzeyde kaygı yaşamaları ve bu sebeple daha risksiz olarak gördükleri internete yönelmeleri de internet bağımlılığına götüren sebepler konusunda tespit edilen önemli bir özelliktir (Odabaşoğlu ve ark., 2007).

İnternet bağımlılığına sosyal açıdan bakıldığında ise uzmanlar sorunun kaynağı olarak özellikle ilgilenilmeyen, aile içerisinde sağlıklı ve güvenli bir ortam bulamayan veya aile içerisinde çatışma yaşayan, sosyal kayıp yaşamış, az arkadaşı olan, akrabalarıyla samimi ilişkileri olmayan, okulda başarısız

çocukların; interneti bir kaçış, atlatma aracı olarak kullanma yoluna gidebildiğini ve bu çocukların bilgisayar oyunları ve internetin olumsuz etkilerinden en çok zarar görenler olduğunu ifade etmektedirler (Bayraktutan, 2005; Kelleci, 2008).

Babasını kaybeden ya da babası devamlı bir sebeple ev dışında olan özellikle ergenlik dönemindeki erkek çocuklarda internet bağımlılığı sık görülen bir problemdir. Bu çocuklar için internet eğlenceli vakit geçirmenin yanı sıra, erkekliklerini tamamlamada gerek davranış gerek duruş anlamında model alabilecekleri veya kendilerini gerçekleştirebilecekleri oyun figürleri bulabildikleri, çözemedikleri sorularına cevap aradıkları, kendilerini erkek olarak gösterebildikleri ve böylelikle önemli bir ihtiyaçlarını karşıladıkları alternatif bir yaşam alanıdır. Bu nedenle internet bağımlılığına götüren önemli sebeplerden biri, babanın fiziki ya da manevi yokluğudur (Turkle, 2008). Dolayısıyla internet bağımlılığı ile bağlanma arasındaki ilişki, yine üzerinde çalışılması gereken önemli bir konu olarak karşımızda durmaktadır.

Gerek dünyada gerekse ülkemizde her ne kadar genelde davranışsal bağımlılıklar, özelde internet ve ekran bağımlılığı üzerine yapılan çalışmaların sayısı ve kapsamı hızla artmaktaysa da maalesef problemin hız ve yaygınlığına ulaşmada oldukça ciddi eksiklikler bulunmaktadır. Bu nedenle özellikle de internet bağımlılığı konusunda problemi tanımlamaya, sebepleri ve sonuçlarıyla anlamaya ve hem önleyici hem tedavi edici hem de rehabilite edici çözümler sunmaya dönük yapılacak çalışmalara acil ihtiyaç vardır. Bu çalışmaların hem bireysel bazda hem de toplumsal bazda yapılması, sonuçta ulaşma açısından oldukça önemlidir. Hâlihazırda özellikle son yıllarda internet bağımlılığı ile alakalı farkındalık artmış ve çok sayıda araştırma, inceleme ve proje yapılmış ve yapılmaktadır. Ancak özellikle online cinsellik ve online kumar

bağımlılığı alanında toplumsal ve kültürel hassasiyetin de etkisiyle yapılan çalışmalar yok denecek kadar azdır. Buna karşın online cinsellik ve online kumar bağımlılığı problemi, internet bağımlılığı probleminden bağımsız ve daha önemsiz değildir. Bu çalışma ile online cinsellik ve online kumar bağımlılığı konusunda bağımlılık ile ilgili en riskli dönem olan ergenlik dönemindeki gençlerimizin mevcut durumunu tespit etmek, yetkililer ve aileler bazında bir farkındalık gelişmesini sağlamak, konu ile ilgili etkili olabilecek faktörleri incelemek; önleme, tedavi ve rehabilitasyon konusunda yapılabilecek çalışmaların önünü açmak amaçlanmaktadır.

Bağımlılık Nedir?

İnsanlar ve hayvanlar doğaları gereği hazzıya yönelir, acıdan kaçınırlar. Bu noktada hazzın ve acının ne olduğunu objektif olarak tanımlamak çok kolay gibi gözükse de bu tanımlama esasında oldukça sübjektiftir. Bu anlamda bağımlılık yapıcı maddeler de ilk adımda hazzıya yönelme ve acıdan kaçınma gibi görünür ancak sonraki süreçte/süreçlere bakıldığında bağımlılığın bizzat kendisi hazzın en birinci manisi ve acının en temel kaynağı haline gelir. İnsanlar çeşitli sebeplerle (gelişimsel, çevresel, psikolojik) bu gerçeğin farkına varmadan ya da bunu göz ardı ederek bağımlılık maddesinin vücudunda verdiği hazzı ya da unutmama hissini veya psikolojik farklılığın yarattığı mutluluğu yaşamak isterler. Bir bireyin bu isteğe sahip olması normal dışı değildir. Hatta daha öteye gidip bağımlılık yapıcı maddeleri denemesi de normal dışı değildir. Ancak deneme sonucu ortaya çıkan haz güdüsünün ödül gibi algılanması bu konuda birinci sorundur. İkinci sorun söz konusu ödülün zaman, emek, sabır istemeden sadece bağımlılık yapan maddenin kullanılmasıyla ortaya çıkmasıdır. Yani bir

okuldan mezun olarak veya bir ticari teşebbüste başarılı olarak yaşanacak haz için beklemeye, emek vermeye ve fedakârlık yapmaya ihtiyaç varken bağımlılık yapıcı maddenin vadettiği haz için böyle bir süreç yoktur. Kullanımla beraber sabır, emek ve fedakârlığa ihtiyaç duymadan ortaya çıkan bir haz vardır. Birey bu hazzı talip olup tekrar tekrar yaşamak istediğinde kontrolü kaybeder ve bütün olumsuzluklarına rağmen sıklıkla kullanıma devam ederse orada artık sadece haz arayışından değil, bir adım ötesi ve tehlikelisi olan bağımlılıktan söz etmeye başlamak gerekir (Dickson, 2013).

Bağımlılığı basit olarak anlamak ve anlatmak için yukarıdaki ifadeler yeterli olsa da tanımlama açısından ciddi anlamda zorluklar vardır. Bu zorluklar hem bağımlılığın hem de insanın oldukça karmaşık yapısından kaynaklanmaktadır. Bu nedenle bağımlılığı tanımlarken tek bir tanım üzerinden gitmek çok doğru ve anlaşılır olmayacaktır. Özellikle kullanımın bir sonraki aşaması olan kötüye kullanım ve son aşaması olan bağımlılık arasındaki çizginin oldukça geçirgen olması durumu zorlaştırmaktadır. Yine bağlanma, alışkanlık, ilgi ve belki takıntı gibi insanın olduğu her yerde olması doğal, doğru ve sağlıklı davranışların bağımlılık ile karıştırılması ciddi anlamda kafa karışıklıklarına yol açmaktadır. Bunun sonucunda da kimi zaman sağlıklı ve yapıcı bir alışkanlık, sağlıksız ve yıkıcı bir bağımlılıkla karıştırılırken kimi zaman da sağlıksız bir bağımlılık zararsız bir alışkanlık olarak görünebilmektedir. Dolayısıyla bağımlılık söz konusu olduğunda efradını cami ağıyarını mani bir tanım bulmak oldukça zordur. Bu sebeptendir ki; Vaillant (1982) bağımlılığı hazır bir tanımla tanımlamak yerine onu karşılaştığımızda bilip tanıyacağımız bir mevsim ya da bir dağ gibi düşünmemiz gerektiğini söylemiştir. Bununla beraber doktor, psikiyatrist, psikolog, sosyal hizmet uzmanı ya da araştırmacı olarak bağımlılık üzerine çalışabilmek, bağımlı-

lılığı hem anlayıp hem anlatabilmek için bir tanıma ihtiyaç kesinlikle vardır. Bu nedenle her iki gerçek de göz önünde bulundurularak aşağıda farklı bağımlılık tanımlarına yer verilmiştir.

Bağımlılık "herhangi bir maddenin tedavi amaçlı olmaksızın, fizyolojik bir gereksinime yanıt vermeden, giderek artan miktarda kullanılmasıdır" (Şahin, 2007).

Amerikan Bağımlılık Tıbbi Birliğine (ASAM) göre ise bağımlılık birincil, kronik bir beyin hastalığıdır. Beynin ödül, motivasyon, hafıza vb. bölgeleriyle ilişkilidir. Söz konusu bölgelerdeki işlevsizlik, kişinin kendini bir madde ya da eylemden uzak tutmayı başaramaması, davranış kontrolünde zayıflama, aşırma, kişinin davranışlarında ve kişiler arası ilişkilerinde önemli problemler oluştuğuna dair farkındalığının azalması ve duygusal tepkilerinde işlevsizlik şeklinde kendini gösterir. Diğer kronik hastalıklar gibi relaps ve remisyon, sıklıkla döngüsel olarak dâhil olur. Tedavi ya da iyileştirici faaliyetlere girilmediği sürece ilerler ve erken ölüm ya da engellilik ile sonuçlanabilir (Smith, 2012).

Bu tanımlara dayanarak bağımlılığın bir sendrom olduğu söylenebilir. DSM IV tanı kriterleri el kitabına göre bağımlılığın çeşitli ölçütleri vardır. Buna göre aşağıda yer alan maddelerden sadece üçünün karşılanması, bağımlılık tanısı koymak için yeterlidir.

1. Kişi bağımlılık yapan maddeyi tekrar tekrar ve aynı dozda kullandıkça ilk kullanımlarda ortaya çıkan etkinin tesir gücü veya süresinde azalma ortaya çıkar. Dolayısıyla da kullanıcı kullandığı maddeyi yinelenen dozlarda aldığında ilk dönemlerdeki kullanımın verdiği etkiyi yakalayamaz veya etki süresinde kısalma gerçekleşir. Bu sebeple kullanılan maddenin tesir gücünü ya da etki süresini artırmak için bağımlılık yapıcı maddeyi süreç içerisinde artırır. Eski oranın eski etkiyi göstermemesine "tolerans gelişmesi" denir.

2. Bağımlılık yapan maddeler bireyin vücudunu ve beynini değiştirir. Bu değişim sonucunda kullanıcı bireyler bağımlılık yapıcı maddeyi kullanmadıklarında ya da miktarını azalttıklarında terleme, bulantı, baş ağrısı, uykusuzluk gibi fiziksel veya kaygı, öfke, sinirlilik gibi psikolojik rahatsızlık tepkilerinin ortaya çıkmasına "yoksunluk sendromu" denir.
3. Bağımlılık yapan maddeyi kullanan bireyin kullanım konusunda kontrolü kaybetmesi, alınan madde miktarı ya da kullanım süresini istediği gibi ayarlayamaması ve bırakmak konusunda tekrarlayan başarısızlıklar yaşayarak bırakmayı gerçekleştirememesidir.
4. Bağımlılık yapan maddenin kişinin hayatını büyük oranda kaplaması ve hayatın madde etrafında dönmeye başlamasıdır. Bunun sonucunda madde kullanan kişinin maddeyi elde etmek, kullanmak veya maddenin verdiği etkiden kurtulmak için harcadığı zaman ve gösterdiği çabalar, hayatını büyük oranda kaplar ve günlük hayatın olması gereken düzenine zaman ve enerji kalmaz.
5. Bağımlılık yapan maddenin kullanımını süreci ve sonuçları sebebiyle, kullanan bireyin önceden hayatında olan sosyal, mesleki ve kişisel ilişki ve etkinliklerin ciddi anlamda azalması veya tamamen bırakılmasıdır.
6. Bağımlılık yapan maddenin, kullanımdan önce planlandığından daha fazla alınmasıdır.
7. Bağımlılık yapan maddenin kullanımını sürecinde veya sonucunda, kullanan bireyde kullanıma bağlı olarak fiziksel, psikolojik ve sosyal zararların ortaya çıkması ve kullanıcı bireyin bütün bunlara rağmen kullanıma devam etmesidir (Koroğlu, 2010; Ögel, 2010).