

İTERNET BAĞIMLILIĞI NEDİR?

İnternet günümüzde bilgi paylaşımı, sohbet, alışveriş gibi birçok amaçla kullanılmaktadır. İnternetin bu kadar çok kullanımı, beraberinde bazı psikolojik, davranışsal ve duygusal problemleri de insan yaşamına getirmektedir. Bireyler, günlük hayatta kuramadıkları anlamlı ve kendilerini değerli hissettirecek ilişkileri internet ortamında bulabilir.

Sosyal kaygı yaşadığı için insanlarla konuşmaktan çekinen bir genç, internet sayesinde kendini ifade edebilir ve istediği kişi olabilir. Bunun için de internetin daha çok tercih edildiğini görüyoruz.

Günlük hayatta değer görmeyen ve sürekli hor görülen bir çocuk internet ve oyunlar sayesinde saygınlık ve güç ihtiyacını karşılayabilir.



İTERNET BAĞIMLILIĞININ NEDENLERİ

İnternet bağımlılığının nedenlerine bakıldığında sosyalleşme gereksinimi önemli bir neden olarak görülebilir. Kişilerin gerçek kimliklerini saklayarak kendilerini olduklarından farklı bir şekilde göstermeleri, tanınmamanın verdiği rahatlıkla düşüncelerini açıkça paylaşabilmeleri, yüz yüze iletişim yerine internet iletişimini daha kolay bulmaları sosyalleşme ihtiyacını karşıladığından bireyler internete yönelmektedirler.



Sosyalleşme ihtiyacını karşılar.



Gerçek kimliği saklama ve farklı biri olabilme rahatlığı sağlar.



Düşünceleri açıkça ve rahatça paylaşma imkânı verir.



Yüz yüze iletişim yerine internet iletişimi daha kolay bulunur.



Saygınlık ve güç ihtiyacını karşılamaya yardımcı olur.

İTERNET BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

İnternet bağımlılığının temelde üç temel belirtisinin olduğunu görüyoruz:

1 DAVRANIŞSAL BELİRTİLER



- İnternette geçen sürenin giderek artması
- Amaçlandığından daha uzun süreli internet kullanma
- Kullanımla ilgili yalan söyleme
- İnternetle ilgili aşırı zihinsel uğraş
- İnterneti diğer problemlerden kaçmak için kullanma
- İnternet kullanımının sebep olduğu psikolojik, sosyal, fiziksel ve mesleki problemlere rağmen kullanmada ısrar etme

2 FİZİKSEL VE ZİHİNSEL BELİRTİLER



- İnternet kullanımının azalmasıyla birlikte anksiyete,
- İnternetle ilgili obsesif düşünceler ve hayallerde artış
- İnternet kullanımını kontrol etmek veya azaltmak için süregelen bir istek ve arzunun olmaması
- Durgunluk, uykusuzluk, panik atak ve kızgınlık hallerindeki artış
- Kan basıncı ve kalp dolaşım sistemi bozuklukları, stres
- Konsantrasyon eksikliği, baş, mide ve kas ağrıları
- Görme zayıflıkları

3 SOSYAL BELİRTİLER



- Önemli sosyal, mesleki ve serbest zaman faaliyetlerinin internet kullanımı yüzünden bırakılması
- İş yerinde veya okulda azalan üretkenlik
- Yüksek gerilim ve rekabet ortamı oluşması

İTERNET BAĞIMLILIĞININ SONUÇLARI

Bu tür rahatsızlığa sahip kişilerde bedensel, sosyal ve psikolojik sonuçlar ortaya çıktığı görülebiliyor:

1



BEDENSEL SONUÇLAR

- Aşırı teknoloji kullanımı çeşitli bedensel şikâyetlere neden olabilir.
- Beslenmeyi ihmal edenler ciddi şekilde zayıflar, büyük bir kısmı ise aşırı kiloludur.
- Sırt ağrıları, baş ağrıları, göz şikâyetleri yaygındır.
- Vücut hijyeni sık sık ihmal edilen bir konu hâline gelir.

2



SOSYAL SONUÇLAR

- Gerçek dünyaya ait ilişkilerin azalması, hobi ve ilgi alanlarının ihmal edilmesiyle başlar.
- Kişi giderek yalnızlaşır ve sonunda çevresinden tümüyle yalıtılmış hâle gelir.
- Aşırı internet kullanımına rağmen başlarda okulu, mesleği ya da işi sürdürmeye çalışırlar. Bir süre sonra bunu başarmak mümkün olmaz.
- Notlar kötüleşir, işteki verim düşer, okula ya da işyerine aşırı yorgun gelirler, konsantre olamazlar.
- Genellikle geç kalırlar, ev de ihmal edilir.

3



PSİKOLOJİK SONUÇLAR

- Kendisine güvenmeyen kendisinden şüphe eden bir kişiliğe sahiptirler.
- Başkalarıyla temas kurmada yaşanan kendine güvensizlik, zaman içinde giderek büyüyen bir korkaklığa dönüşür.
- Sık sık ortaya çıkan başka bir olgu da depresyondur.
- Ayrıca değersizlik ve çaresizlik duyguları da bu kişilerde baskındır.

AŞIRI TEKNOLOJİ KULLANIMINA KARŞI AİLE OLARAK NE YAPMAK GEREKİR?

a



Çocukların NASIL BİR İNSAN OLMASINI İSTİYORSANIZ ona o şekilde MODEL OLUN.

b



Çocuklara karşı her zaman SAYGILI olun.

c



Çocuklara sevginizi AÇIKÇA VE KOŞULSUZ olarak gösterin.

d



Çocuklarla birlikte OYUN oynayın.

e



Çocuklarla birlikte KİTAP okuyun.

f



Çocukların YAŞINA UYGUN SORUMLULUKLAR verin.

g



Çocukların mutlaka bir SPOR YA DA SANAT alanında uğraş edinmesini sağlayın.

h



Çocukların YAŞAM AMACI edinmesine yardım edin.

i



Sonuç değil SÜREÇ ODAKLI BAŞARIYI destekleyin.

j



Çocukların ARKADAŞLARINI TANIYIN.



İnternet hayatımızı kolaylaştıran güçlü bir araçtır. Ancak kontrolsüz kullanım bağımlılığa dönüşebilir. Sevgi, ilgi ve doğru rehberlik ile çocuklarımızı bu riske karşı koruyabiliriz.

