

VELİ BİLGİLENDİRME BÜLTENİ 6:

İnternet Bağımlılığı

Ailesi eve bilgisayar aldığıında Y.P çok sevinmişti; artık o da arkadaşlarıyla internet üzerinden konuşabilecek, ödevleri için araştırma yapabilecek, şarkı indirebilecek ve oyun oynayabilecekti. İlk başlarda Y.P' nin bilgisayarda çok fazla vakit geçirmesini ailesi yeni heves olarak düşünmüş ve üzerinde fazla durmamıştı. Oysa Y.P okuldan gelir gelmez çantasını kapının yanına atıyor, daha üzerini bile değiştirmeden bilgisayarının başına oturuyor, yemeğini dahi bilgisayarın karşısında yemek için ısrar ediyor ve neredeyse evdeki tüm zamanının odasında İnternet başında geçiriyordu. Ayrıca çoğu gece de geç saatlere kadar internet başında kaldığından uykusunu alamıyor, sırt ağrıları çekiyor ve sık sık hasta oluyordu. Y.P'nin bilgisayarda geçirdiği vakit aile ilişkilerine ve okul başarısına da yansımaya başladı bir süre sonra. Önceden çok başarılı olduğu derslerden gitgide daha düşük notlar almaya ve öğretmenleri tarafından ödevlerini yapmadığı konusunda uyarılar almaya başladı. İnternet başında geçirdiği vakti kısıtlamaya çalışan ailesine agresif davranıyor, bilgisayarın evden gideceği söylendiğinde sinir krizlerine giriyor, internette geçirdiği zaman konusunda yalan söylüyor, onlarla ve arkadaşlarıyla artık hiç vakit geçirmiyordu. Artık kızlarının yüzünü hiç göremeyen, Y.P'nin davranışlarının normal olmadığını düşünen ve ona ulaşmakta zorlanan aile profesyonel bir yardım almaya karar verir (Davranış Bilimleri Enstitüsü).

İnternet ve bilgisayar pasif değil aktif bir eğlence. Televizyondan çok farklıdır. Televizyon size istediğini verir ama internet ve bilgisayar ise siz ne isterseniz!

Çağımızda internet gitgide birçok aktivitenin yerini almaktadır. İnternet tabiki sınırsız bilgi dünyasıdır fakat bu kadar sınırsızlığının yanında "aşırı" kullanımı ile çeşitli bir çok soruna neden olabilmektedir. **Aşırı internet kullanımı**, ilgilenilen herhangi bir konu üzerinde olmadığı sürece, günde 2-3 saati geçmektir. "Aşırı internet kullanımı haftada 15 saati aşkın bir süre internet başında zaman geçirildiği anlamına gelmektedir. İnternete bağımlı olan bireylerin, olmayanlara göre kişilerarası iletişimde ketleyici tarzı daha çok kullandıkları ve yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bağımlı olanların interneti daha uzun süre ve daha çok etkileşim amaçlı kullandıkları belirlenmiştir" (Batıgün ve Hasta, 2010). Ergenlik döneminde internet üzerinde erkeklerin kızlardan daha iyi kendilerini

açtıkları ve bu sebeple interneti kızlara göre daha çok tercih ettikleri sonucu elde edilmiştir. **Ayrıca ergenler internete koydukları bilgilerin gizli olacağını düşünmektedir, halbuki internet sitelerine yerleştirdikleri her bilgi dünyaya açıktır.** Bu anlamda ebeveynlerin ergenlerin buinternet kullarımlarını denetlemeleri veya gerekirse kısıtlamaları gerekmektedir (Santrock,J.W.,2011).

Aşırı İnternet Kullanımında Ne Gibi Sorunlar Ortaya Çıkabilir?

Aşırı internet kullanan çocuğun; derslerine yeterince vakit ayıramama veya dersleriyle ilgili öncelikleri belirleyememe, bir sorun olduğunda uğraşmadan kolayca kaçma, internette vakit geçirmek için ebeveynlere yalan söyleme gibi davranışlarda bulunma olasılığı yüksektir. Kendilerini (özellikle erkekler), yüzyüze olmaktan daha çok ve daha rahat internet üzerinde ifade edebildikleri için sosyal ilişkilerinde zayıflamalar meydana gelecektir. Sosyal ilişkilerinde zayıflamalar beraberinde psikolojik bir yalnızlık doğuracaktır. Vaktinin çoğunu internet üzerinde geçiren ergenin hareket alanı kısıtlı olacak, (bazen yemekler bile bilgisayar karşısında yenilmekte) zamanla fiziksel ve bedensel açıdan da sorunlar yaşanabilecektir. Ayrıca internette vakit geçirmek için uykusundan fedakarlık yapan ergenlerde uyku problemleri de bu bağımlılıkla beraber kendini gösterecektir.

Ebeveynler Neler Yapabilir?

Anne karnında 5. aydan itibaren bebekler bizleri duyabilirler. Bu anlamda çocuk ile iletişim daha anne karnında başlar. Anne karnından başlayan bu iletişimin önemi özellikle ergenlik döneminde çok büyüktür. Ergenler ile sınırları belli fakat açık bir iletişim tarzı benimsenip iletişimde bulunulmalıdır (Demokratik ebeveynlik stili). Çocuğunun internet bağımlısı olduğunu düşünen ebeveyn mutlaka profesyonel bir yardım almalıdır.

İnternet Bağımlılığı Nasıl Tedavi Edilir?

Bilgisayar ve internet bağımlılığının tedavisinde amaç kişiyi tamamen bu uyarılardan yoksun bırakmak değildir, fakat kendi kendini kontrol etmesini sağlayarak internette geçirdiği süreyi sınırlandırmaktır. Bunun için bilişsel-davranışçı teknikler kullanılarak tedavi sağlanır.

Sevgi ve Saygılarımla...

Psk. Aynur YILMAZ

Mercan Çağrı Koleji Rehberlik Birimi

Kavaklı Mah. Ürgüp Cad. No: 31 Yakuplu Beylikdüzü,
İstanbul Tel: 444 1 152 E-posta: info@cagriegitim.com

