

İnternet ve bilgisayar bağımlılığı nedenleri ve özellikleri



Araştırmacılar internet bağımlılığına yol açan etkenler arasında özellikle sosyalleşme ihtiyacını vurgulamaktadır. İnternet üzerindeki sosyal hayatın avantajları vardır. Bunlardan bazıları arasında şunları sayabiliriz:

- Günümüzün şehir hayatında kolay kolay kurulamayan sosyal bağlantıları internet üzerinden kurabilmek
- Yabancılarla kolaylıkla ve risksiz olarak ilişkiye geçebilmek
- İnsanların kendi kendilerini dizginlemeden, özgürce düşüncelerini, duygularını ifade edebilmeleri
- Kendilerini göstermek istedikleri yönlerini abartarak gösterebilmeleri
- İnternet üzerindeki paylaşma ortamlarında ses çıkarmadan diğerlerini dikizleme olanağının olması

Sosyalleşme ihtiyacına, internet i çekici kılan başka unsurları da eklemek zor değildir. Her an el altında olması, yasaklanmış olana ulaşabilmeyi kolaylaştırması, oyun oynamaya, risk almaya yardım etmesi bunlardan birkaçı olarak sayılabilir.

Bilgi teknolojilerini doğru kullanmaya henüz hazır olmayan çocuklar, karşılaştıkları karmaşık bilgileri nasıl değerlendireceklerini bilememektedir. Bu durum onların duygu, bilinç ve davranış düzeyinde olumsuz etkiler yapmaktadır. Dolayısıyla bu konuda ailenin denetimi ve takibi çok önemli bir husus olarak görülmektedir.

İnternet kullanımının okuldaki performansını, sağlığını, ailesiyle ve arkadaşlarıyla ilişkilerini etkileyip etkilemediği araştırılmalıdır. Burada dikkat edilmesi gereken çocuğun akademik başarısı yüksek iken düşmesi, ya da orta iken daha fazla düşmesidir. Sağlığında olmayan bir problem yaşaması, yemek yeme alışkanlıklarının ve uyku düzeninin bozulması sonucu sağlığını etkileyen bir problem yaşaması. Ailesi ve arkadaşları ile geçirdiği zamanın bilgisayar kullanımı ile azalması; vaktinin çoğunu bilgisayar başında geçirmeye başlaması.

Ergenlerin bilgisayar ve internet ortamında ne kadar zaman geçirdiği belirlenmelidir. Günde/ ayda kaç saat bilgisayar ya da internet ortamında olduğu araştırılmalıdır. Normal zamanda internet te geçirdiği zamandan daha fazla zaman geçirmesi, internet ortamında hangi sitelere girdiği, kimler ile konuştuğunun bilinmesinde fayda vardır.

Ebeveynlerin kendi bilgisayar ve internet kullanımı alışkanlıkları incelenmelidir.

İnternet kullanımları diğer etkinlikleri ile dengeli mi? Unutmamak gerekir ki, çocukların örnek alacağı ilk kişi ebeveynleridir. Evin içinde ebeveynler internet kullanımında sorun yaşıyor ise çocuğun bunu örnek alması kaçınılmazdır.

Ergen, internet bağımlılığı belirtileri gösteriyorsa ailenin profesyonel bir danışmana başvurması önerilmelidir. Saplantılı internet kullanımı, depresyon, öfke ve özgüven eksikliği gibi başka sorunların belirtisi olabilir. İnternet kullanımını yasaklanmamalıdır. Bunun yerine, çocuğun çevrim içi olarak ziyaret edebileceği sitelere ve neler yapabileceğine yönelik internet kullanım kuralları belirlenmelidir.

Her gün ya da bir haftalık bir sürede belirli bir zaman çevrim içi olma izni verilememelidir. Süre aşımında yaptırımlar önceden koşullandırılmalıdır. Verilen çevrim içi süreyi bir günde de kullanabilir bir haftaya yayılarak da kullanılabilir. Bunu nasıl kullanacağını kararı çocuk ve ergene aittir.

Ödevleri bitirinceye kadar internette gezinememe veya anlık iletileri kullanamama konusunda konuşulmalıdır. Bu kurallara uymadığı takdirde yaptırımların ne olacağı önceden çocuk ve ergene bildirilmelidir.

Sohbet odalarına veya çevrimiçi yetişkin içerikli sitelere girmesine izin verilmemelidir. Bu konuda çocuk ve ergen kendisinin girmesinde sakınca olacak siteler hakkında bilgilendirilmelidir. Bu tür internet sitelerine şifre koymak başka bir yöntemdir.

Bilgisayarı açık bir yerde tutulması uygundur. Bilgisayar çocuğun odasına değil, evin ortak kullanım alanlarından birine kurulmalıdır. Böylece ebeveyn olarak çocuğun hangi siteler girdiği, internet üstünde neler yaptığı ve ne kadar süre internet te kaldığı gözlemlenebilir.

Ergenin diğer etkinliklere katılması desteklenmeli ve teşvik edilmelidir. Özellikle de, arkadaşları ile zaman geçirmesi sağlanmalıdır. Spor faaliyetlerine yönlendirilmelidir. Okul sonrası vaktini dolduracak aktivitelere katılımı desteklenmelidir. Ergenin internet dışında sosyalleşmesine yardımcı olunmalıdır. Hobi grupları gibi ortak ilgi alanları olan diğer ergenler ile tanışabileceği etkinliklere özendirilmelidir. Alternatifler sunulmalıdır. Ergen yalnızca çevrimiçi olma ya da video oyunları ile ilgileniyorsa, en sevdiği oyunla ilişkili çevrim dışı bir etkinlik önerilmelidir. Örneğin, ergen fantezi rol oyunlarını seviyorsa, fantezi kitapları okumaya teşvik edilmelidir.

Çocuk ve ergenin sosyal, okul aile yaşantısı ile internet te geçirdiği zaman arasında bir denge kurulmalıdır.