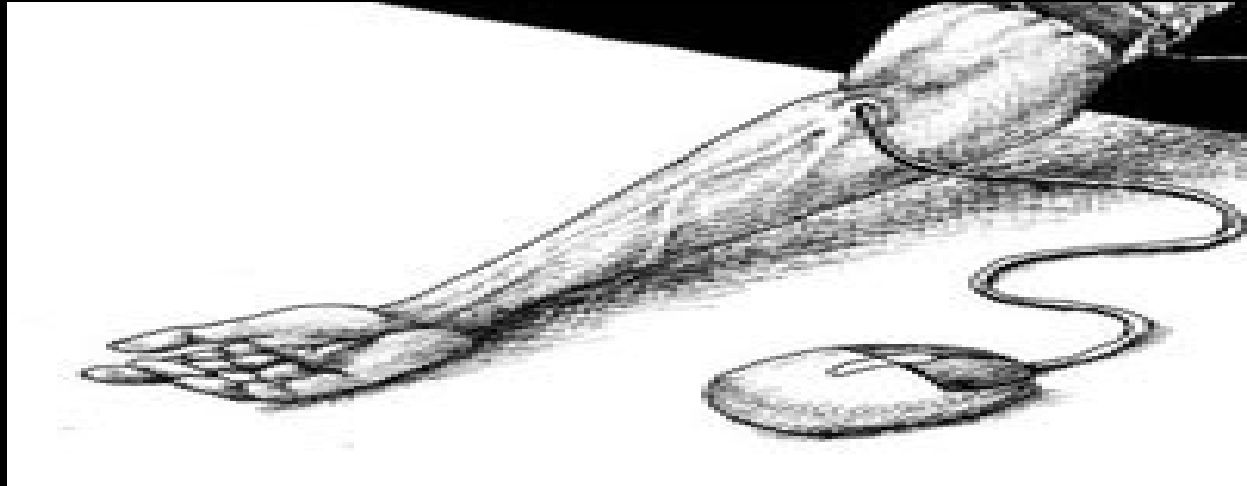


# Bilgisayar ve Internet Bağımlılığı





- ESKİDEN anne babalar çocuklarını sokağın ve kötü arkadaşın etkilerinden korumak için çaba gösterir, çabaları sonuç vermediği zaman gelip bize danışırlardı.



- Bilgisayar ve bunun yan ürünü olan internet hayatımıza girdikten sonra, sokağın ve kötü arkadaşın yerini 'internet Cafe'ler aldı.



- **Anne baba ile duygusal bağları zayıf, aile içinde kendilerini değerli hissetmeyen, okul başarısı düşük çocuklar ve gençler, artık sokak yerine internet kafelere gidiyorlar. Kötü arkadaşın yerini, şimdi internet bağlantısı olan ev bilgisayarları aldı. Bize danışmak için gelen anne babalar, sokak yerine, internet kafelerden ve evdeki bilgisayardan yakınıyorlar.**

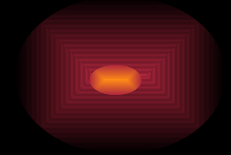
- Bilgisayar kullanmayı bilmeyen çoğu anne baba, derslerine yardımcı olacağı zannıyla, yüzlerce dolar ödeyip çocukları için bilgisayar alıyorlar. Bilgisayar ise, tek başına, bir makineden ibarettir; ders öğretmek ve çocuğu daha akıllı yapmak gibi bir marifeti yoktur. Bilgisayarı faydalı kılan 'software' dediğimiz programlar ve eğitim CD'leridir. Bu programlar da, ancak kullanmasını bilen ve doğru biçimde kullanabilen ellerde faydalı olabilir.



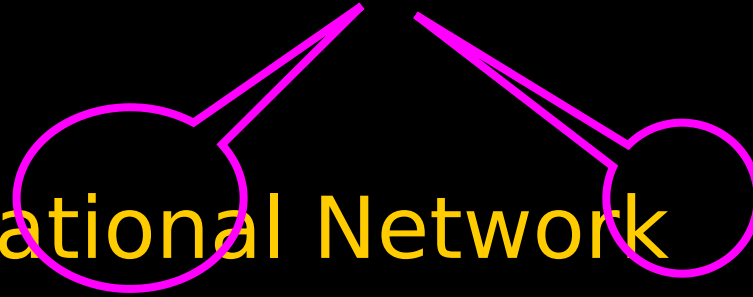
İnternet Nedir?



İNTERNET



International Network



# İnternet Nedir?

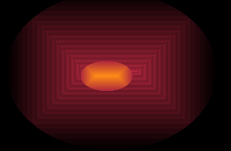


- **Ağların Ağı**
- **Milyonlarca bilgisayarın birbirine bağlı olduğu, dünya çapında bir bilgisayar ve iletişim ağıdır.**
- **Dev bir kütüphanedir.**
- **Yüz milyonlarca insanın etkileştiği, bilgi değiş tokuşu yapabildiği, büyük bir topluluktur.**



# İnternet Nedir?

- *İnternet'in en temel işlevi, haberleşme ve iletişimidir.*







## TARIM ÇAĞI



## ENDÜSTRİ ÇAĞI



## BİLGİ ÇAĞI

## YONTMA TAŞ DEVRİ

# Bilgi Patlaması

- Son 30 yıl içinde geçmişteki 5,000 yıldan daha fazla bilgi üretildi
- Bilgi her 5 yılda ikiye katlanıyor

# İNTERNET HANGİ AMAÇLA KULLANILMALI?

Araştır  
ma

E mail

Bilgi paylaşmak

Ödev

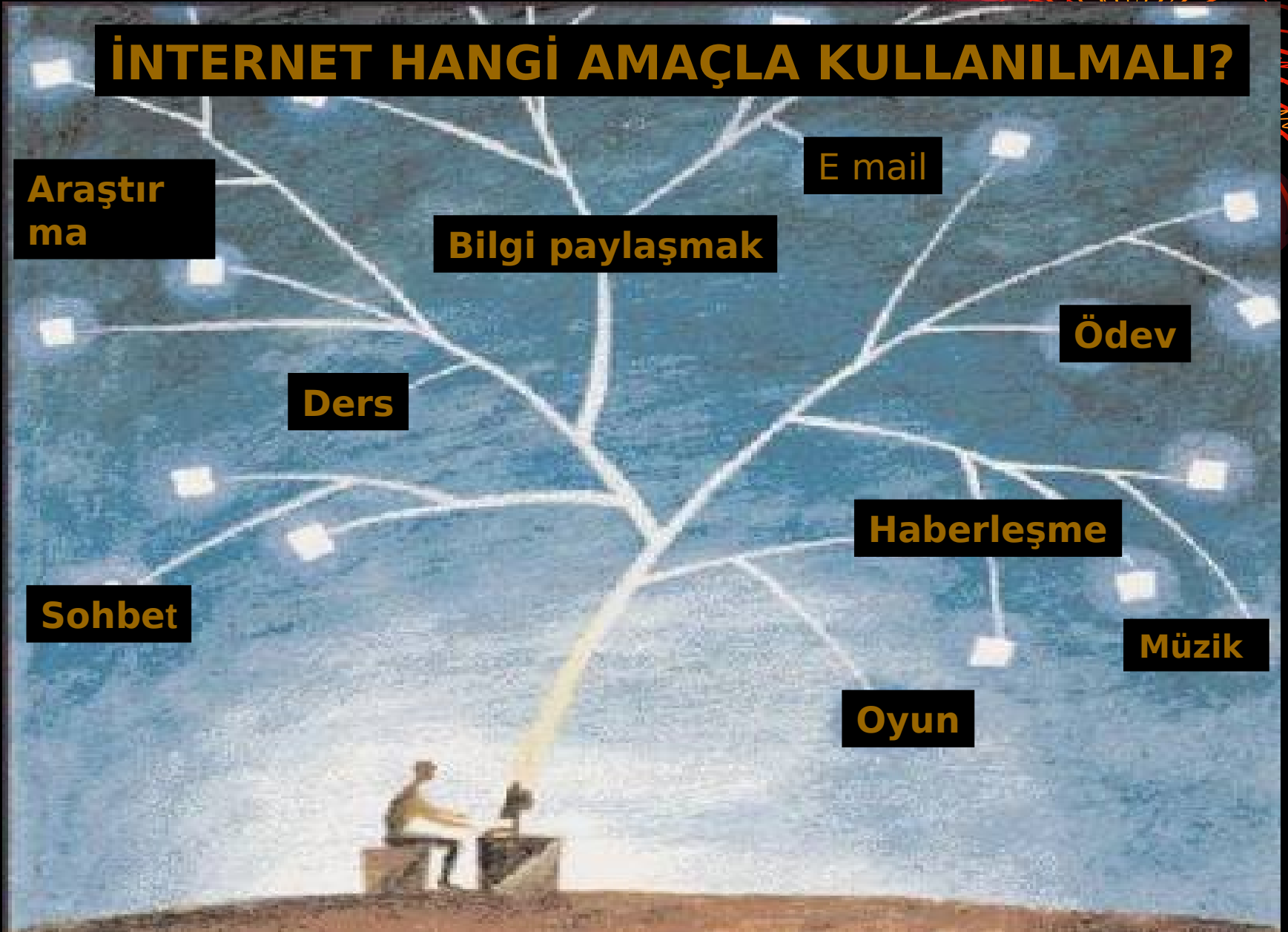
Ders

Haberleşme

Sohbet

Müzik

Oyun



## İNTERNET BAĞIMLILIĞI

### İNTERNET BAĞIMLILIĞI

#### TANIMI:

- ❖ 90'lı yıllarda ortaya çıkan ve internete ulaşımın kısıtlandığı durumlarda yoğun kaygı ve endişe duyma gibi belirtilerle kendini gösteren bir bağımlılık türüdür.



## İNTERNET BAĞIMLILIĞI

- ❖ Bu bağımlılık türü özellikle 12-18 yaş grubu için çok önemli bir risk unsurudur.



# İNTERNET BAĞIMLILIĞI

- ❖ Eğlence amaçlı internet kullanımı ortalama olarak haftada 2.5-5 saat, hastalık düzeyinde internet kullanımı ise haftalık 40-80 saat arasında değişmektedir.



## İNTERNET BAĞIMLISI BİREYLERDE GENEL GÖRÜNÜM

- ❖ Erkeklerde kızlara nazaran 2 ya da 3 kat daha fazla görülmektedir.

# HACKER



# İNTERNET BAĞIMLILIĞI

- ❖ **Uyku döngüsü bozulur**, aşırı kahve ve kolalı içecekler tüketmeye başlayabilir.
- ❖ **Fiziki aktivitenin** giderek azalmasına bağlı obezite, sırt ağrısı ve vücut duruşu (postür) bozuklukları gelişebilir.

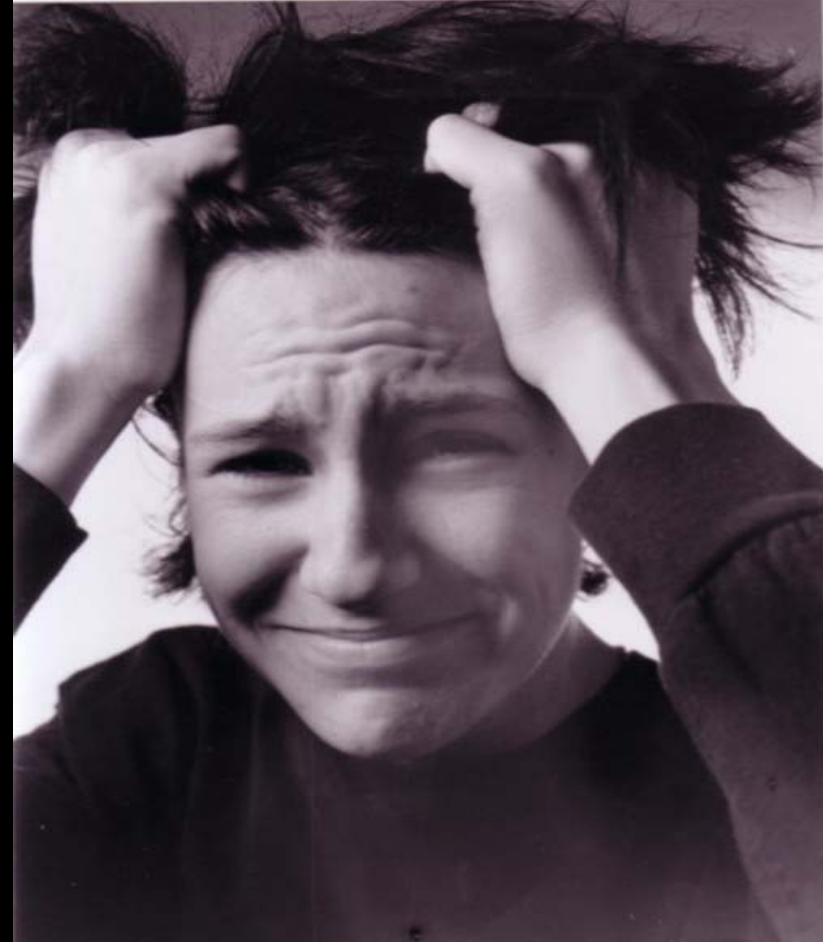


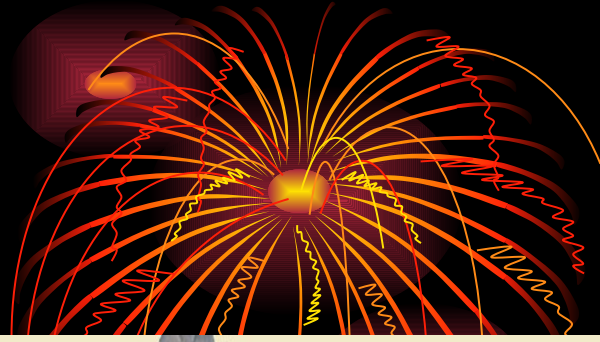


# İNTERNET BAĞIMLILIĞI

## Aşırı internet kullanan bireyler incelendiğinde;

1. Sosyal ilişki kurmakta zorlandıkları,
2. Yabancılarla iletişime girmenin bu kişilerdeki anksiyete düzeylerini belirgin derecede artırdığı,





3. Depresyon düzeylerinin ve takıntılı davranış eğilimlerinin daha yüksek olduğu,
4. Aynı zamanda Anksiyete(Kaygı) bozukluğu olan kişilerin bir kaçınma aracı olarak internet aşırı kullanımına eğilim gösterdikleri,



**Akademik  
problemlerinin yoğun  
olduğu  
görülmektedir.**



Sevgili Andy: Nasılsın? Annenle  
biz iyiyiz. Seni çok özledik  
oğlum. Lütfen bilgisayarını kapatıp  
aşağı yemek yemek için gelir  
misin?



## Özetlemek Gerekirse;

1. Eğer aklınızdan sürekli internetle ilgili şeyler varsa,
2. Giderek artan sürelerde internete bağlı kalıyorsanız,
3. Azaltmak istediğiniz halde internet kullanımını azaltamıyorsanız,



4. İnternetin aşırı kullanımı yüzünden, işte, okulda ve sosyal hayatınızda problemler yaşamaya başladıysanız,
5. İnternete bağlı kaldığınız zamanlarda kendinizi vicdanen kötü hissediyorsanız,





**SİZ BİR İNTERNET  
BAĞIMLISISINIZ DEMEKTİR.**

# Öneriler

- İnternet'te kullanma çizelgesi yapılabilir.
- Kullanımı hakkında bilgi verilmelidir.
- Arkadaş ve sosyal çevrelere zaman ayrılmalıdır.
- Arkadaşlar ile İnternet dışı yollardan iletişim kurulmalıdır.
- Aileler gençlere zaman ayırmalı, birlikte etkinlikler yapmalı.
- Gençler ile konuşarak, hobi olabilecek, sevdikleri, ilgilendikleri konular bulunmalı.



# Öneriler

- Internete bağlı iken hangi sitelerde ne yaptığını anlamak üzere oda ziyaretleri yapılmalı.
- Gençlere okuma alışkanlığı kazandırmak üzere, düzenli kitap okumasını sağlayın, ve okudukları hakkında konuşun.
- Gençlere bazı sorumluluklar vererek gerçekleştirmesini sağlayın. Belirli görevler verin.
- Bedensel yorgunluğa karşı aralar vererek dinlenin, uygun küçük işler ile bir süre ekrandan uzaklaşın.







1. Güvensizlik



2. Heyecan



3. Sarsıklık



4. Entelektüellik



5. Ask



6. Hayalkırlığı



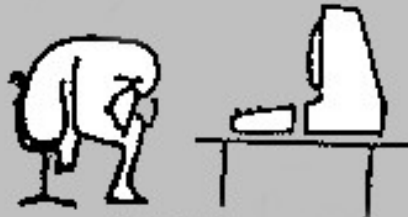
7. Korku



8. Dehşet



9. Öfke



10. Hüsrân



11. Ve sonumuz...





Yaşasın kurtulduk ! Köpek bizi internete bağlıyor...  
Dünyayla iletişime geçebileceğiz...!