

## İnternet bağımlılığı,

- internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi,
- internette geçirilen süreye daha fazla ihtiyaç duyulması,
- internete bağlı olmadan geçirilen sürenin önemini yitirmesi,
- yoksun kalındığında aşırı gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk gibi hallerin ortaya çıkması
- kişinin sosyal, aile ve iş hayatının giderek bozulması olarak tanımlanmaktadır.

Kısacası internet bağımlılığı, internetin kontrol dışı ve zararlı kullanımıdır.

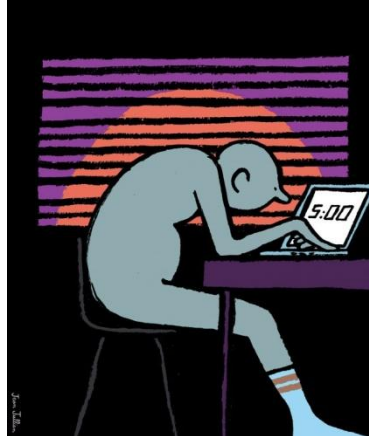


İnternet bağımlılığı her yaşta ve cinsiyette görülebilir.

İnternet bağımlılığı sosyal problemlere yol açması nedeniyle diğer madde bağımlılıkları kadar risk taşımaktadır. Ayrıca internet bağımlılığı başka psikiyatrik bozukluklara eşlik edebileceği gibi bazen onların ortaya çıkmasına da zemin yaratabilmektedir. Örneğin internette çok vakit geçiren bir bireyde sosyal fobi ve depresyon da ortaya çıkabilir.

## İNTERNET BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ:

- Her gün internete bağlanmak, internetteyken zamanın farkında olmamak, sorulduğunda ise inkâr etmek
- Yalnızca birkaç dakika harcamaya niyetli olduğunuz halde, internette saatler harcamak
- Çevrenizdeki kişilere bilgisayar kullanım süreniz hakkında yalan söylemek
- Bilgisayarın başında saatlerce kalındığı için fiziksel sorunlardan mustarip olmak (gözlerde yanma, beden duruşunda bozukluk, boyun kaslarında sertleşme ve ağrı, elde uyuşukluk gibi)



- Sürekli bir sonraki internet oturumunu ipe çekmek

- İnternette aranan bilgiyi bulmaya hep bir adımcık kaldığını düşünmek
- Anonim bir kişiliğe bürünmenin heyecan vermesi ve insanlar ile internet üzerinden konuşmanın yüz yüze konuşmaktan daha kolay olduğunu düşünmek
- İnternet dışı uğraşlara ilginin kaybolması
- Sosyal faaliyetlerde azalma
- İş verimliliğinde düşüş
- Sürekli uykusuzluk ve yorgunluk



- Günlük yaşamdaki diğer işlerin ve kişilerin online yaşama engel olduğu düşüncesi
- Aile üyelerine yeterli zamanı ayıramama nedeniyle aile bağlarının zayıflaması
- İnternete girmek için yemek öğünlerini, dersleri, randevuları boş vermek

- Bilgisayar başında geçirilen süre için pişmanlık duyma ile büyük bir zevk alma arasında gidip gelmek
- İnternette uzak kalan zamanda yoksunluk semptomları göstermek

### ÖNERİLER:

- ✓ Yapılan bir araştırmaya göre ebeveyn tutumunu ilgisiz olarak niteleyen ergenlerin internet bağımlılığı puanlarının ortalaması, diğer gruplara göre, yüksek bulunmuştur. O nedenle aileler çocuklarına daha fazla kaliteli zaman ayırmalı ve sorunları ile ilgilenmelidir.
- ✓ İnternette nasıl faydalanılması gerektiği öğrenilmeli, bir amaç belirlenerek bilgisayar ve internet kullanılmalıdır.
- ✓ Arkadaşlara ve sosyal ortamlara daha fazla zaman ayrılmalı
- ✓ Bilgisayar ve internet dışında hobi geliştirilmeli
- ✓ Uzun çalışma saatleri arasında molalar verilmeli. El, kol, boyun ve beli dinlendirmeli.
- ✓ Haftalık internet kullanım çizelgeleri hazırlayıp, uyulabilir.
- ✓ Günlük internet kullanım saatlerini değiştirmek
- ✓ İlgi ve yeteneklere uygun spor dallarına yönelmek
- ✓ Bu konuda rehberlik veya danışmanlık hizmeti almak isterseniz okulunuzdaki okul

psikolojik danışmanınıza başvurabilirsiniz.

### KAYNAKÇA:

1. Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, (1), 55-67.
2. Ekşi, F. (2012). Narsistik Kişilik Özelliklerinin İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalığı Yordama Düzeyinin Yol Analizi ile İncelenmesi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 12(3), 1683-1706.
3. Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut : "İnternet Bağımlılığı". M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, (2), 83-98.
4. <https://npistanbul.com/internet-bagimliliği-nedir>
5. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği>
1. Resimler:  
<https://www.gzt.com/teknoloji/teknolojinin-esiri-oldugumuzu-yuzumuze-vuran-26-sahane-illustrasyon-2561197>
2. <https://etilen.net/jean-jullien-ve-teknoloji-bagimliliği/>



**EYÜPSULTAN  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

# İNTERNET BAĞIMLILIĞI



**2018**