

İnternetin Yararları ve Zararları

Çağımızın en önemli buluşlarından biri olan internetten öğrenmek istediğimiz her şeyi bulabiliriz. Dünyanın diğer ülkelerine internet sayesinde ulaşabiliyoruz. Fakat bizi internetten korkutan bir çok tehlikeyi de gözardı edemeyiz. Özellikle çocuklarımızı internetin zararlı etkilerinden korunması için bazı önlemlerin alınması gerekliliği vardır. "İnterneti nasıl güvenli hale getirebiliriz" sorusu tartışılmaya başlandı.

Temiz internet; yararlı interneti, olası tehlikelerden arındırmak, arındırılmayan zararlarından korunmayı, doğru kullanmayı öğretmek demektir.

İnternetin Yararları ve Zararları

Yararları

- 1- Bilgiye Ulaşmayı Sağlar
- 2-Bilgiye **Hızlı** Ulaşmayı Sağlar
- 3-Gidemediğimiz Göremediğimiz Heryer Hakkında Bilgi Edinmemizi Sağlar
- 4-Film , Müzik ve Videolar Sayesinde **Eğlenceli** Vakit Geçirmemizi Sağlar
- 5-Sosyal İletişim Siteleri Sayesinde Yeni Dostluklar ve Paylaşımlar Edinmemizi Sağlar
- 6- Bilgi ve Görsel Anlamda En Hızlı İletişim Aracıdır
- 7- İnternet Ülkeleri ve İnsanları Birbirine Yaklaştıran İletişim Aracıdır

Zararları

- 1- Gereğinden Fazla Kullanıldığında Vakit Kaybına Neden Olur
- 2- Zararlı Siteler Çocukların ve Yetişkinlerin Ruh Sağlığının Bozulmasına Neden Olur
- 3- İnternet Üzerinden Oynanan Oyunlar Çocukların Zamanlarını Boşa Harcamalarına ve Şiddete Yönelmelerine Neden Olur.
- 4- Aile İçinde Paylaşımın Azalmasına Neden Olur
- 5-+++++lık ve Sahtekarlık İçin Uygun Bir Ortamdır
- 6- Göz , Boyun Bel ve El Bileklerinde Çeşitli Rahatsızlıklara Neden Olur.

*Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü`nün (SAGEM) yaptığı araştırmalar, internetin eğer dikkatli olunmazsa başta çocuklar olmak üzere tüm aileye zarar verdiğini ortaya koydu. SAGEM tarafından yapılan `İnternet Kullanımı ve Aile Araştırması`nı Yardımcı Doç. Dr. Abdullah Kuzu başkanlığındaki bilim adamları hazırladı. Araştırma 18 yaş altı **çocuklar** merkezli olarak yapıldı. 26 ilde ve toplam 2 bin hanede yapılan araştırmada anket yöntemi kullanıldı. Raporlaştırılan araştırmaya göre Türkiye`de artık bir `internet*

nesli` var. İnternet ise adeta çekirdek ailenin bir üyesi haline geldi.

EN AZ 3 SAAT İNTERNETTE

İnternetin zengin kaynaklar sağladığı ve bilgi paylaşımı, iletişim gibi konularda oldukça faydalı olarak kullanılabileceğini dikkat çekilirken, **şirketlerin** de artık pazarlama çabalarında interneti yoğun kullandığı bilgisine yer verildi. SAGEM`in hazırladığı raporda elde edilen bazı bulgular şöyle:

* İnternete girince yarım saatten az zaman geçirenlerin oranı yüzde 12. Yüzde 28`lik dilim ise internete girince 1 saate yakın zaman geçiyor. 3 saate yakın zaman geçirenlerin oranı yüzde 53.

* Ailelerin yüzde 11`i 3 saatten fazla zamanı internette geçiriyor.

TÜRKÇE KULLANIMINA ENGEL

* Günde en az 1 kere internete girenlerin oranı yüzde 51. En çok internete girilen saatler 15.00-18.00 arası.

* Anne-babaların en çok kullandıkları medya türü cep telefonu. Bunu televizyon ve sabit telefon izliyor.Çocuklar ise en çok interneti kullanıyor ve bunu cep telefonu ve televizyon izliyor.

* Aileler en çok internetin `düzgün Türkçe kullanımını engellediği` görüşünü savunuyor.

* Ailelerin bir diğer şikayeti ise internet kullanımını arttıkça, çocukların aile ile geçirdiği zamanın azalması, aile çevresinden uzaklaşmaları ve yüzyüze iletişimin azalması. Bunun da aile içi çatışmaya neden olduğu, günlük işleri aksattığı ve zaman kaybına neden olduğu şikâyetleri var.

MSN açık değilse çocuklar huzursuz

Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü`nün (SAGEM) yaptığı araştırmada, internetin sağlık üzerindeki etkilerine dair sonuçları ise şöyle ifade ediliyor:

* Aileler internet kullanımını ile ilgili olarak en çok göz yorgunluğu, göz kızarıklığından şikayetçi. Bu şikâyetleri sırtboyun ağrısı, baş ağrısı, eklem-kas ağrısı, uykusuzluk ve yorgunluk izliyor. Yemek yeme düzeninin bozulması da bir başka şikâyet nedeni.

* *Ailelerin büyük çoğunluğu internetin sağlığa etkilerini bilmiyor. Bu nedenle de aileler önlem almıyor.*

* *Ailelerin büyük çoğunluğu internete bağlı psiko-sosyal sorun yaşamadığına inanıyor. Sorun yaşayanlar arasında yer alanlar ve çocuklar ise, MSN açık olmadığı zamanlarda kendilerini huzursuz hissettiklerini ifade ediyor.*

* *İnternet ilk zamanlarda her derde deva olarak görülürken, bugün insanları kaygılandıran bir noktaya geldi.*

İnternetin olası zararları nelerdir?

- Çocuklar, +++++grafi sitelerine girebilir. Yaşları ve gelişimleri ile uyumsuz görüntü ve bilgilerle karşılaşabilir.
- İnternette ulaşılabilen oyunlar nedeniyle aşırı şiddetle karşılaşp şiddete karşı duyarsızlaşabilir ve öğrendiklerini uygulayabilir.
- Kumar oyunlarına meyilli olabilir. Buradaki oyunları oynayarak alışkanlık haline getirebilir.
- Uyuşturucu madde temin edip bunları kullanabilir.
- Yanlış kişilerle tanışp, onlar tarafından yasal ve sağlıklı olmayan **ortamlara** çekilebilirler. Kandırılıp kullanılabilirler.
- Uzun süre bilgisayar başında kalarak sosyalleşme yönünde sorun yaşar.
- Uzun süre bilgisayar başında kalarak beden hareketsiz kalır. Fiziksel sağlık sorunları yaşayabilir.

Fazla internet beyne zarar

İnternette uzun süre vakit geçirmek beyin sağlığı açısından tehlikeler barındırıyor.

[B]İnternette saatlerce vakit geçirdikten sonra ağır bir yükün altından kalkmış gibi mi hissediyorsunuz? Günümüz nesli neredeyse günde 8 saatini internette gezinerek geçiriyor ve bunun sonucu yorgun bir beyin oluyor.

İnternette geçirilen zaman sadece bir kullanıcı deneyimini barındırmıyor. Örneğin internette alışveriş **deneyimi** de tekil bir şekilde gerçekleşmiyor. Kullanıcılar çoğu zaman internetteyken önlerinde dört ayrı sekme açık halde email'ler arasında dolaşırken, tweet atarken ya da word'de yazı yazarken bir yandan da alışveriş yapıyor.

ÇOK İŞİ BİR ARADA YAPMAK YARATICI DÜŞÜNCEYİ ÖLDÜRÜYOR

ForensicPsychology.**net** tarafından yapılan bir araştırmaya göre bu şekilde yapılan çoklu işler stres seviyesini artırıyor ve yaratıcı düşünmeyi azaltıyor.

Online ortamda aynı anda birçok iş yapmak beynimizi ve zihnî durumumuzu olumlu olarak etkilemiyor. Ağır internet kullanıcılar depresyona girmeye 2.5 kat daha meyilli...

Üstüne üstlük internet bağımlılığının, beyindeki beyaz maddeyi yani hafıza ve duylara ait

yeteneklerin işlemlerini sağlayan transmitterleri azaltması da beyin için hayli olumsuz bir durum.