

- Evinizdə internet yoxdursa və övladınız dərslərini həll etmək üçün mütləq internetdən istifadə etməlidirsə, tanıyıb əmin olacağınız bir internet kluba göndərin ya özünüz də onunla birgə gedin.
- Bütün tədbirlərə baxmayaraq, yenə internetin zərərli istifadəsindən narahatsınızsa, bu işlərdən yaxşı anlama biləcək birinə müraciət edərək internetdən nə zaman və hansı sahifələrdən istifadə edildiyi barəsində ətraflı məlumat ala bilərsiniz.

- Komputər ya notebookunuz üçün sınıanmış yaxşı bir filtr proqramı yükləyin. Bununla da həm özünüz, həm övladlarınız üçün istifadə edə biləcəyiniz faydalı səhifələri müəyyənləşdirərək, zərərli səhifələri blok edə bilərsiniz.
- Komputər ya notebookunuzu hər kəsin görə biləcəyi yerdə quraşdırmaq lazımdır ki, daha faydalı istifadə edilsin. Yəni, başqalarının görməsindən narahat olunacaq zərərli görüntülərə baxmaq imkanı olmasın.
- Monitorun arxası divara şəkildə yerləşdirin. Monitorun ekranını gizlədəcəyiniz şəkildə yerləşdirməyiniz ailəniz və övladlarınızın onlara güvənmədiyiniz mənasına gələ bilər.
- Ailəliklə internetdə vaxt keçirəcəyiniz saat limiti təyin edin və ilk öncə bu qaydaya özünüz əməl edin. Bununla ailənizə çox gözəl örnək ola bilərsiniz.
- Özünüz də daxil olmaqla evdə tək olduğunuz vaxtlarda internetdən istifadə etməyin, bununla övladlarınıza çox gözəl nümunə ola bilərsiniz.
- Evinizdə internet ola-ola övladınız hələ də internet klublara gedirsə, bunun səbəbini mehribancasına ondan öyrənməyə çalışın. Əgər evdə internet üçün təyin etdiyiniz vaxtın qısa olmasından dolayı, internet klublara gedirsə, internet saatını biraz artırma bilərsiniz. Çünki, internet kluba gedən bir uşaq bir çox pis vərdislərə yiyələnə bilər.
- Övladlarınızın internet vasitəsilə tanıdığı səmimi dostlarını tanımağa çalışın, mümkünsə ailəvi şəkildə əlaqələriniz olsun.

Bəs cinsi münasibətlər?

İnsanlar görünmədikləri bir dünyada cinsi istəklərini çox rahat ifadə edə bilirlər. Bu kimi mövzular üz-üzə çətinliklə danışılacaq mövzular olduğundan sosial media bu mövzular təəssüf ki, çox asanlıqla danışılır və ailələrdə bir çox problemlərə yol açır.

Facebookda dostlarının şəkillərini bəyənen, şərh yazan, şəkillər, mahnılar, fikirlərini bölüşən və etdikləri hər bir şeyi paylaşan insanların sayı gündən-günə artmaqdadır. İnsan nə qədər görünmədiyi yerdə özünü daha təhlükəsiz hiss etsə də, gərək "üz-üzə" münasibətlərə də vaxt ayıraq.

İnsan təbiətə görmək, toxunmaq, qucaqlamaq, qoxusunu hiss etmək, səsini eşitmək və.s istəyir. Ona görə sosial şəbəkələrdə paylaşılan şəkillər, videolar üz-üzə görüşün yerini əsla verə bilməz.

İnternetin zərərlərin necə qorunmaq?

Doğru istifadə edildiyi müddətcə çox faydalı olan internet çox təəssüf ki, bir çoxlarımız tərəfindən zərərli şəkildə istifadə edilir. Bu zərərlər - sağlamlığımıza, münasibətlərimizə və ən əsası vaxtımızın boşa xərclənməsinə səbəb olur. Bu cür faydalı bir sistemdən zərərli istifadə etməmək üçün nələrə diqqət edək?

İnternet tənhaləşdirir

Virtual həyatı üz-üzə keçirəcəyiniz zamana dəyişməyin. Yoxsa, sosial həyatdan ayrılı bilərsiniz. İnsanın texnologiya, araşdırma, kəşf etmə, yeniləmə və.s kimi maraqlarının nəticəsində artıq rəbitə çox asanlaşmış. Amma bu asanlıqın da bir bədəli olmalı idi və təəssüf ki, oldu da - insanlar yalnızlığa sürüklənir.

Saatlarla internetdə vaxt keçirən birinin zamanla öz yaxınlarından uzaqlaşdığı, ətrafına və bir çox dəyərlərə qarşı etinasızlığı müşahidə edilir. "İnternetsiz yaşaya bilmərəm" deyənlər ailələrinə, həyat yoldaşlarına, uşaqlarına və dostlarına ayırdıqları zamandan daha çoxunu internetdə keçirirlər. Bəs niyə internetə bu qədər ehtiyac var?

Real həyatda özlərini ifadə edə bilməyənlər sosial mediada daha rahat olurlar. İnsanın ən mühüm ehtiyaclarından biri nəzarətdir. Sosial medialar insana bu nəzarət etməni verir. Yəni, insanlar sosial mediada fiziki cəhətdən olmadıqlarından dolayı, istənilən birinin internetdən gizli istifadə etməsi, özünü gizlətməsi, əlaqə yaradacağı insanları özünün seçməsi və həmin insanlara göndərəcəyi mesajlarda nəzarətin tamamilə əlində olması bu cür şəxslər üçün olduqca əlverişlidir.

Uşaqlardan hansı web səhifələrdə olduqları soruşulduqda isə - 44% pornoqrafik səhifələrdə, 25% radikal fikirlər yayan qruplar haqqında səhifələrdə, 14% partlayıcıların necə düzəldilməsinə aid səhifələrdə, 12% haradan silah əldə edə biləcəklərini məlumatını verən səhifələri izlədikləri məlum olmuşdur.

Gənclərin 43% valideynlərinin onlara internetlə əlaqədar hər hansı bir qayda qoymadıklarını, 31% ailələrin qoyduğu qaydalara nəzarət etdiklərini, 26% ailələrdə isə qaydalar olsa belə, qaydalara məhəl qoyulmadığı və istədikləri web səhifələrə girdikləri müəyyən olunmuşdur. Gənclərin 78%-i internetin faydalı olduğu qənaətindədir.

Digər bir təhlükə isə, virtual yolla qurulan dostluqlardır. Bu yolla qurulan dostluqlarda hər cür əxlaqa zidd davranışlar və pis niyyətli təkliflər ola bilər. Yenə də CNN/TIME -in araşdırmasında uşaqlara əxlaqsız təkliflərin gəldiyinə dair aparılan sorğuda qızların 58%-i, oğlanların isə 39%-i "hə" cavabını vermişdir.

İnternet son illər çox sürətlə yayılaraq həyatımız hər sahəsinə nüfuz etmişdir. Son 10 ildə baş verən bu dəyişikliklər ələxsus iş, təhsil və sosial həyatımıza da yeniliklər gətirdi. Adət edilən münasibətlərdən fərqli olaraq virtual münasibətlər insanların tənhalığına və yadlaşmasına səbəb olur. Jest və mimikaların olmadığı bir ünsiyyət vasitəsi.

Bir amerikan psixoloqun etdiyi araşdırmaya görə, internetdən çox istifadə edən 500 nəfərdən 80% i internetdən asılı vəziyyətdədir. Araşdırmanın sonunda isə, "internetin insan həyatına qumar oyunu kimi təsir edəcəyinə" dair xəbərdarlıq etmişdir.

Sosial təsirlər

Vaxtının çoxunu internetdə keçirən insanların, ələxsus uşaqların dostluq əlaqələri qurmaq məsələsində uğursuz olduğu bilinir. Bu uşaqlar arasında aparılan sorğuda onların "özünü necə hiss edirsən?" sualına verdikləri cavab "tənhayam" olmuşdur.

Təhlükələr

İnternet gözəllikləri olduğu qədər təhlükəli olan bir yerdir. Web səhifələrdə gəzərkən uşaqların qarşısına birdən birə pornoqrafik, narkotik, müxtəlif silahlar, əldə hazırlaya biləcəkləri partlayıcılar, oğurluğa təşviq edən görüntülərin çıxması və təbii olaraq onların da buna maraq göstərməsi çox geniş yayılan bir haldır.

İngiltərədə aparılan bir araşdırmada uşaqların 33%-nin internetdə gördüklərindən dolayı tərbiyələrində pozulma hallarının müşahidə olunmuşdur. CNN/TIME tərəfindən yeni yetmələr (13-17 yaş) arasında aparılan sorğuda - uşaqların 62%-nin hansı internet səhifələrinə girdiyindən valideynlərinin xəbəri olmaması orataya çıxarmışdır.

Mütəxəssislərin açıqlamasına görə; uzun müddət monitor arxasında olmaq insanda həzz duyğusu ilə cəza-hədiyyə mexanizmini pozur. Belə ki, ilk əvvəllər 1 saat internetdə keçirilən vaxt insana böyük həzz verirdisə, sonralar eyni həzzi almaq üçün daha uzun müddət internetdən istifadə edirlər.

Təəsüf doğuran hal budur ki, internetdə vaxt keçirməyi hətta 25 saata qədər artırırlar var. Nəticəsi isə, həmin insan, hansısa narkotik maddədən asılı olan biri kimi davranır. 24 saat internetdə olmaq, yemək içmək və digər mühüm ehtiyaclarını internetdən ayrılmadan qarşılayan insanların beyinləri narkotik aludəçilərinin beyinləri kimi pozulur.

Beyinin əvvəlki funksiyasını icra etməsi üçün xəstələr yataq şəraitində müalicə edilirlər. Bu cür asılı insanlar klaviaturadan uzaqlaşdıqlarında depressiya yaşayırlar. Əgər yataq rejimində hər hansı xüsusi hal orataya çıxarsa, artıq dərmanlarla müdaxilə edilir.

Fiziki zərərlər

Mütəxəssislərin dediyinə görə, mütəmadi ekrana baxan böyükklərdə və uşaqlarda göz xəstəlikləri ilə yanaşı, digər narahatçılıqlar da ortaya çıxır. Bu cür uşaqlar daha az təmiz hava qəbul edirlər və digər uşaqlarla oynayaraq enerji sərf etmirlər.

Bəs vəziyyətdə uşaqlar nə edə bilərlər? - Virtual təcavüzə məruz qalan uşaqlar ya gənclər "virtual təvüzkarı" əngəlləyə (blok), cavab verməyə, bunu başqalarına da deyib xəbərdarlıq etmək kimi nümunəvi davrana bilərlər.

Amma təəssüflər olsun ki, çox zaman uşaqlar ya gənclər internetdən məhrum ola biləcəklərini düşündükləri üçün bu ailələrindən gizlədirlər.

Kitab oxuma vərdişimizin yoxa çıxması.

Son illər artıq məktəblərdə təhsilin tamamilə elektron olması və şagirdlərin yalnız tabletlərlə məktəbə gedib gəlməsi məsələsi üzərində işlənir. Hətta hədəfimiz "Çantasız və kitabsız təhsil"dir deyənlər də var. Əbəttə internetin faydaları danılmazdır, şagirdlər ağır çantalardan xilas olacaq.

Lakin, 6-7 yaşındakı bir uşaq internetlə əlaqələrini düzgün tənzimləyə biləcəkmi? Kitab və kitab mədəniyyətini aradan aparılmasına çalışmaq çox təhlükəlidir.

Kokain və internetin beyinə zərəri eynidir

Mütəxəssislər həddindən artıq internetdə vaxt keçirməyi asılılıq hesab etdiyindən təsirini kokainlə eyni tuturlar. Hətta bunun müalicəsi üçün xüsusi mərkəzlər də vardır.

ForensicPsychology.net tərəfindən aparılan araşdırmalar onu göstərdi ki, insanların bir neçə işi bir vaxtda etməsi onlarda stressə səbəb olur və yaradıcılıq qabiliyyətini öldürür.

Online bir mühitdə eyni anda bir çox işin öhdəsindən gəlmək beynimizə və zehnimizə heç də yaxşı təsir etmir və bu insanlar depressiyaya girməyə daha meyilli olurlar. Üstəlik, internet alışqanlığı beynimizdəki ağ maddənin - yəni hafizə və duyğularımıza aid bacarıqlarımızın işləməsini təmin edən transmitterlərin azalmasına səbəb olur.

Virtual təcavüz

İnternetin yayılması ilə ortaya çıxan ən mühüm təhlükələrdən biri də virtual təcavüzdür. Yəni, internet mühitində insanlara psixoloji təzyiq, narahat etmə və.s kimi sıxıntılara səbəb olmaqdır.

Almaniya orta məktəblərində şagirdlər arasında keçirilən sorğuda şagirdlərin 25%-nin bu cür təcavüzə məruz qaldığı öyrənilib. Bu kimi təcavüz halları təəssüflər olsun ki, hər gün daha da artmaqdadır. Ələxsus 11-12 yaşında olan uşaqların bu təcavüzlər nəticəsində intihar etmə faktlarının çoxluğundan dolayı valideynlər bu mövzuda çox diqqətli olmalıdırlar.

2. Zərərli internet saytları istər böyüklər, xüsusilə də uşaqlar üçün çox təhlükəlidir.
3. İnternet vasitəsilə oynanılan bir çox oyunlar uşaqların zamanlarını boşa keçirmələrinə və zərərli vərdişlərə yiyənləmələrinə səbəb olur.
4. Ailə ilə keçirilən zamanın azalmasına səbəb olur.
5. Göz, boyun, bel və əllərdə müxtəlif narahatlıq və xəstəliklərin yaranmasına şərait yaradır.
6. İnternet vasitəsilə edilən alış-verişdə dələduzluq halları dəfələrlə müşahidə edilib.
7. Pornoqrafik səhifələrin mənəviyyata vurduğu zərərlər qaçılmazdır.
8. Elm və bilik əldə etmək yerinə vaxtını oyuna sərf edən insanların zəkalarında mənfi halların aşkarlanmasına səbəb olur.
9. İnsanların sosiallaşmasının qarşısını alır.
10. Uzun müddət internet istifadəsi fiziki problemlərə və insanların çəkələrinin artmasına səbəbdır.
11. Kitab oxumaq vərdişinizə mane olar və zamanla kitab oxumamağa başlayarsınız.
12. Yuxu rejiminizin pozulması.
13. İnternetlə çox məşğul olmaq beyninizə zərər verər.
14. Bir çox işi eyni anda etmək insanların yaradıcılıq qabiliyyətinə mənfi təsir edir.
15. İş və dərstdə uğursuzluqlar
16. Virtual təcavüz

- Öyrənmək və hafizə - adət olunmuş öyrənmə üsulları yalnız ailə, dostlar və sahib olduqları materiallar həddindədir. Lakin, internetlə axtardığımız və öyrənmək istədiyimiz bütün məlumatlar əlimizin altındadır və bu məlumatlara istədiyimiz an baxıb xatırlaya bilərik.
- Məsələləri həll etmə - şagirdlər artıq valideyn ya müəllimin gəlməsini gözləmədən özləri məlumatı axtarıb taparaq, qarşıya çıxan çətinliyi həll etməyə çalışır. 4-5 yaşında olan uşaqlar arasında aparılan araşdırmaya görə, özünü inkişafa yönündə proqramlarla tez-tez ünsiyyətdə olan uşaqlarda 9 ay ərzində IQ səviyyəsi 5 bal artır və hafizələrinin uzun müddətli olmasına səbəb olur.
- Analiz etmə bacarığı - Uşaqlar internetdən istifadə edərkən təbii olaraq, bir-birinə zidd olan məlumatlarla üzləşirlər. Bu zaman uşaqların qarşıya çıxan ziddiyyətləri analiz edib seçmə bacarığı formalaşır.
- Qavrama- Evdə internetdən istifadə edən uşaqların xüsusilə, oxu və testlərdə daha müvəffəqiyyətli olduqları müşahidə olunub. İnternetdə bəzi oyunları oynarkən belə oxuyub qavrama lazım olduğu üçün, uşaqlarla bilmədən sürətli oxu və qavrama məşqləri edirlər.

Təəssüf ki, internetdən lazımi şəkildə istifadə edilmədikdə çoxlu sayda zərərlər və təhlükələr önə çıxır:

1. Həddindən artıq istifadə zaman itirməyimizə səbəb olur.

Düşünək ki, internet yoxdur və burda sadalananları internet olmadığı vaxtlardakı kimi əldə etməyə çalışırıq. Görün nə qədər əlavə məsrəf çıxacaq. Əgər düzgün istifadə etsək, həm zaman, həm maddi cəhətdən internetin faydası danılmazdır.

Məsələn evinizdə oturaraq hər hansı xarici dili öyrənirsiniz ya universitet oxuyursunuz. Bununla geyimlərinizin, ayaqqabınızın daha gec köhnəlməsinə, kosmetik vasitələrinizin daha gec bitməsinə, nəqliyyata və dərs vəsaitlərinə xərcləyəcəyinizin pulun cibinizdə qalmasına, ən əsası saatlarla tıxacda qalıb əsəblərinizin korlanmamasına və zamanınızın boşa getməməsinə səbəb olursunuz.

İnternet haqqında söz düşərkən, ələxsus uşaqların internetdən istifadəsi şüurlu ya şüursuz şəkildə əksər vaxt tənqid olunur. Lakin araşdırmalara görə internetdən düzgün istifadə uşaqlara nəinki ziyan, üstəlik faydalıdır. Bu faydalar nədən ibarətdir?

- 8- Müşahidələrimizdən də gördüyümüz kimi hətta 2 yaşında uşaqlar belə artıq telefon, tablet və.s kimi elektron cihazlarla tanışdırlar, 5 yaşlarında və daha tez artıq sərbəst şəkildə bu cihazlardan istifadə edə bilirlər. 7-8 yaşlarında isə oxuma və yazmağı bildiklərindən bu cihazların istifadəsi onlar üçün daha da asanlaşır. İnternetin uşaqlara verdiyi faydaları belə sıralaya bilərik:

Zamanımızın ən önəmli ixtiralarından biri olan internetdən bilmək istədiyimiz hər bir şeyi tapa bilərik. İnternetdən faydalı şəkildə istifadə etməyi, qarşıya çıxan neqativ hallardan qorunmağı bacarmalıyıq.

İlk öncə internetin saysız-hesabsız faydalarından bəzilərinə nəzər salaq:

1. İstədiyimiz məlumatı tapmağa kömək edir.
2. Məlumatları çox tez əldə etməyimizə səbəb olur.
3. Gedib görmədiyimiz yerlər haqqında əvvəldən məlumat tapmaq mümkündür.
4. Faydalı film, musiqi, sənədli film və.s istənilən mövzuda videoları izləyib ya dinləməklə vaxtımızı daha səmərəli keçirə bilərik.
5. Sosial şəbəkələrdə həmfikir ola biləcəyimiz və yeni şeylər öyrənə biləcəyimiz çoxlu sayda insanla tanış ola bilərik.
6. İnternetdə alış veriş edə bilərik.
7. İnsanlara faydalı ola biləcək məlumatlar, video çarxlar və.s yerləşdirə bilərik.
8. İnternet vasitəsilə virtual təhsil almaq imkanımız var.
9. İnternet vasitəsilə milyonlarla elektron kitaba sahib ola bilərsiniz.
10. Əzizlərimizlə istədiyimiz an görünütülü şəkildə əlaqə saxlaya bilərik.
11. Hətta, nəzarət altında internetdən istifadənin uşaqlara belə faydası vardır.

İnternetin faydası, zərərləri və zərərlərindən qorunma yolları

Müəllif: Səadət Məmmədova (Azərbaycan)¹

Giriş

Bu günkü dünyamızda həyatın təməl ehtiyaclarından birinə çevrilən, hətta hava və su kimi dəyərli olan internet həyatımızı elektrik enerjisi, mətbəə, telefon qədər dəyişdirdi. Təkcə bir ünsiyyət vasitəsi deyil, həm də bir çoxumuzun həyatının bir parçası oldu. Texnologiya biz istəsək də, istəməsək də inkişaf edir. Əlbəttə ki, bu inkişaf internet üçün də keçərlidir. Balansı qoruyaraq internetdən faydalanmaq və zərərlərindən qaçmaq öz əlimizdədir.

Açar sözlər: İnternetin faydası, zərərləri, zərərlərindən, qorunma yolları

İnternet aləmi

İnternet 1960-cı illərin sonu, 70-ci illərin əvvəlləri Amerikada ARPA adı ilə quruldu. Daha sonra isə internet adı ilə istifadə edildi. İnternet ilkin vaxtlarda komputer mütəxəssisləri, elm adamları və kitabxanaçılar tərəfindən istifadə edilirdi. Yəni, əvvəllər hər kəsin bu günkü kimi internetdən yararlanmaq imkanı yox idi.

1. İslam araşdırmaları fakültəsi, Magistr, Əl-Mustafa Beynəlxalq Virtual Universiteti, Qum, iran, seadetmuhemmedi@gmail.com