

Examination of Teachers' Netlessphobia

Esra ÖZEL¹
Nezih ÖNAL²

Abstract

The Internet, which is used extensively by everyone young and old alike in the digital age, has brought some negative consequences apart from many positive aspects. One of these consequences, which can also be called as digital problems, is netlessphobia. Netlessphobia can be defined as an individual's unwillingness to be in an environment without the internet and thus feeling too much discomfort and anxiety. It is important for young people, the producing power of a country, to use the Internet correctly and safely, in other words, to stay away from problematic internet use, both for their own health and personal development and for the country. In this context, the first step to be taken to protect them is to determine the current situation. As a matter of fact, there are relatively more studies on the negative effects of the internet conducted with high school and university students. However, studies conducted with teachers, who are considered to be students' role models, are limited. Based on this, this study seeks to examine the netlessphobia experienced by teachers. Eighteen secondary school teachers from different branches (Science, Mathematics, English, Technology Design, and Information Technologies) participated in the study, which is based on the phenomenological design, one of the qualitative research methods. The data of the study were collected through semi-structured interviews with the participants and the data were analyzed via content analysis. Participants' daily internet use was found to be at a moderate level. Participants stated that they were satisfied with the facilities provided by the internet. Although the participants stated that they did not feel too bad in environments without the internet, they also expressed concerns about not staying up to date and missing information. Within the framework of the results of the research, it is thought that informative studies can be carried out to inform teachers about current technological disorders. It may be useful to conduct current research on the negative effects of the internet by organizing various project activities with teachers from different branches and working in different schools.

Keywords: Addiction, Internet, Netlessphobia, Qualitative research, Teacher.

¹ Teacher, Science and Art Centre, Nigde, esra.karyagdi@gmail.com, ORCID No: <https://orcid.org/0009-0004-3572-5156>

² Associate Professor, Nigde Ömer Halisdemir University, Education Faculty, Department of CEIT, Nigde, nezihonal@ohu.edu.tr, ORCID No: <https://orcid.org/0000-0002-1103-8771>



Siirt Eğitim Dergisi

Araştırma Makalesi

Başvuru Tarihi: 26.10.2023

Kabul Tarihi: 01.12.2023

Öğretmenlerin Netlessfobi Durumlarının İncelenmesi

Esra ÖZEL¹
Nezih ÖNAL²

Özet

Dijital çağda yediden yetmişe herkes tarafından yoğun olarak kullanılan İnternet, pek çok olumlu yönü ile birlikte bazı olumsuz durumları da beraberinde getirmiştir. Dijital sorunlar olarak adlandırabileceğimiz bu durumlardan biri netlessfobidir. Netlessfobi, bireylerin İnternetsiz ortamlarda kalmak istememe ve bu durumdan çok fazla rahatsızlık ve endişe duyması olarak tanımlanabilir. Ülkenin üretim gücü olan gençlerin İnterneti doğru ve güvenli kullanabilmesi bir başka deyişle problemlili İnternet kullanımından uzak kalmaları hem kendi sağlıkları ve kişisel gelişimleri hem de ülkeler için önem arz etmektedir. Bu bağlamda onları korumak için atılması gereken ilk adım, mevcut durumu saptamaktır. Nitekim İnternetin olumsuz etkileri üzerine lise ve üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar görece fazladır. Ancak onların rol modelleri olduğu düşünülen öğretmenler ile yapılan çalışmalar sınırlıdır. Buradan hareketle gerçekleştirilen bu çalışmada, öğretmenlerin netlessfobi durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim desenine dayalı olarak yürütülen araştırmaya farklı branşlardan (Fen Bilimleri, Matematik, İngilizce, Teknoloji Tasarım ve Bilişim Teknolojileri) 18 ortaokul öğretmeni katılmıştır. Araştırmanın verileri katılımcılarla gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmeler ile toplanmış ve elde edilen veriler içerik analizi ile çözümlenmiştir. Katılımcıların günlük İnternet kullanımı orta düzeydedir. Katılımcılar İnternetin onlara sağladığı kolaylıklardan memnun olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar, İnternetsiz ortamlarda çok da kötü hissetmediklerini dile getirirler de güncel kalamama, bilgiyi kaçırma gibi endişeler yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Araştırmadan çıkan sonuçlar çerçevesinde güncel teknolojik rahatsızlıklar konusunda öğretmenleri bilgilendirme çalışmalarının yapılabileceği düşünülmektedir. İnternetin olumsuz etkileri ile ilgili farklı branşlardan, farklı okullarda çalışan öğretmenler ile çeşitli proje faaliyetleri düzenlenerek güncel araştırmaların yapılması faydalı olabilir.

Anahtar Sözcükler: Bağımlılık, İnternet, Netlessfobi, Nitel araştırma, Öğretmen

1 Öğretmen, Bilim ve Sanat Merkezi, Niğde, esra.karyagdi@gmail.com, ORCID No: <https://orcid.org/0009-0004-3572-5156>
2 Doç. Dr., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, BÖTE Bölümü, Niğde, nezihonal@ohu.edu.tr, ORCID No: <https://orcid.org/0000-0002-1103-8771>

Atf için: Özel, E., & Önal, N. (2023). Öğretmenlerin netlessfobi durumlarının incelenmesi. *Siirt Eğitim Dergisi*, 3(2), 69-85. DOI: [10.58667/sedder.1381579](https://doi.org/10.58667/sedder.1381579)

Giriş

İnternet, bilgi teknolojilerini değiştiren, geliştiren kendi de sürekli değişim içinde olan hem öncül hem sonuçtur (Gönenç, 2003). 1991 yılında ortaya çıkmasıyla birlikte World Wide Web teknolojisi durdurulamaz bir yükseliş ivmesi kazanmıştır. We Are Social ve Hootsuite'in raporuna göre 2022 Ocak ayı itibari ile İnternet kullanıcısı sayısı 4 milyar 950 milyondur. 2012'de 2 milyar 177 milyon olan sayı 2022 itibariyle yaklaşık iki katına çıkmıştır. Son on yılda İnternet kullanıcı sayısı katlanarak artmış ve dünya nüfusunun 7,91 milyar olarak hesaplandığı Ocak 2022'de İnternet kullanıcı sayısı toplam nüfusun %62,5 oranına ulaşmıştır. Kişilerin günlük İnternet kullanım süreleri ortalama altı saat olarak hesaplanmıştır. İnsanların ortalama yedi sekiz saat uyuduğu düşünüldüğünde, uyanık kaldıkları sürenin %40'ından fazlasını İnternet başında geçirdikleri söylenebilir. Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre ülkemizde de İnternet kullanıcı sayıları 2012 yılında bireylerde %47,4 iken 2022 yılı itibari ile bu oran %85,0 olarak hesaplanmıştır. Hanelerde İnternet erişimi 2012 yılı itibari ile %47,2 iken 2022 yılı itibari ile %94,1 olarak hesaplanmıştır. Son on yılda hem bireylerde hem de hanelerde İnternet kullanım oranı yaklaşık iki katına çıkmıştır. İnternet alt yapısının genişlemesi, özellikle mobil cihazların kullanımının artması sayesinde İnternetin daha ulaşılabilir olması kullanıcı sayılarını katlanarak artırmıştır.

Mobil cihazların insan hayatına girmesi ve her an her yerde bilgiye erişim imkânına kavuşulmasıyla İnternet artık vazgeçilemez bir konuma sahip olmuştur. İnsan hayatında önemli bir yere sahip olması, insanların artık İnternetsiz olamaması durumuna kadar gelmiştir. Örneğin son yıllarda çoğu akıllı telefon kullanıcısının sabahları yaptıkları ilk şey ve uykuya dalmadan önce yaptıkları son şey gece boyunca uykularında neleri kaçırdıklarını merak ettikleri için telefonlarının İnternet bağlantılarıyla çeşitli sosyal medya platformlarını kontrol etmektir (Önal, 2019). İnternetin bu kadar fazla kullanılması beraberinden bazı sıkıntıları doğurmuş ve araştırmacılar İnternet bağımlılığı, İnternetin problemlili kullanımı gibi konular üzerine güncel araştırmalar yapmaya başlamışlardır. Problemlili İnternet kullanımına ve İnternet bağımlılığına en yatkın grup olarak ergenler ifade edilebilir. Ergenlik döneminde çeşitli sorunlar yaşayan gençlerin problemlili İnternet kullanımlarıyla birlikte ruh sağlıklarının bozulması, sosyal izolasyon yaşamaları, duygusal gelişimlerinin zedelenmesi gibi olumsuz durumlar yaşayabildikleri bilinmektedir (Öztabak, 2018). Öztabak'ın problemlili İnternet kullanımı görülen 16 öğrenci ile yaptığı çalışmasında öğrencilerin boş zaman kavramını çok fazla kullandığı, İnterneti bu boş zamanı doldurmak için kullandıkları görülmüştür. Yine aynı çalışmada ergenlerin İnternet olmadığında yoksunluk belirtileri sergileyebildikleri sonucuna varılmıştır. Sırakaya ve Seferoğlu (2013) öğretmen adaylarıyla yaptıkları araştırmada, öğretmen adaylarının orta düzeyde problemlili İnternet kullanımına sahip olduklarını belirtmişlerdir. Aynı araştırmada erkek öğretmen adaylarının kadınlara göre İnternetin olumsuz sonuçlarından daha fazla etkilendiği, günlük İnternet kullanım süresi arttıkça öğretmen adaylarının problemlili İnternet kullanım eğilimlerinin arttığı görülmüştür. Çoşgun ve Çimen Çoşgun (2019), Bilişim Teknolojileri öğretmen adayları ile yaptıkları araştırmada, İnternet kullanım amaçları ile problemlili İnternet kullanımlarını yıllara göre karşılaştırmalı olarak ortaya koymuşlardır. Katılımcıların İnterneti kullanma amaçları için en çok verdiği yanıt "araştırma yapmak" olmuştur. 2015 yılından 2019 yılına İnternetin kullanımıyla ilgili en çok değişen yanıt ise "alışveriş yapmak" olmuştur. Erkeklerin problemlili İnternet kullanım düzeylerinin yüksek olduğu, 2015 ve 2019 yıllarında tüm katılımcıların problemlili İnternet kullanımının benzer olduğu, düşük akademik başarıya sahip katılımcıların problemlili İnternet kullanımlarının yüksek olduğu görülmüştür.

Problemlili İnternet kullanımının bir adım ötesi netlessfobi olarak ifade edilebilir. Netlessfobi, İnternetin fazla kullanımından daha ileri bir durumdur. Bireyin İnternetsiz ortamlarda kalamama ve bu durumdan çok fazla rahatsızlık ve endişe duymasıdır (Öztürk, 2015). Akman ve Işık'ın (2018) kamu çalışanlarının İnternetsiz kalma korkularını saptamak amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmada, sosyal medya kullananların İnternetsiz kalma korkularının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Kartal ve Bulut (2022) ise 272 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada öğrencilerin dijital bağımlılık ve netlessfobi düzeylerinin orta düzeyde olduğunu, dijital bağımlılık düzeyi arttıkça netlessfobi düzeyinin de arttığını bulmuşlardır. Fast food tüketen gençlerin dijital bağımlılık ve netlessfobi düzeylerinin anlamlı bir biçimde yüksek olduğu, egzersiz yapan öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin düşük olduğu, başarı

notu 1.99 altı olan öğrencilerin dijital bağımlılık ve netlessfobi düzeylerinin yüksek olduğu sonuçlarına varılmıştır. Bacaksız, Tuna ve Alan (2022) yine üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında hemşirelik öğrencilerinin nomofobi, netlessfobi ve fomo düzeylerini ve bunlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Özellikle uzaktan eğitim sürecinde dijital aktivitelerin arttığı ve Nomofobinin %44,4'ünü tek başına netlessfobinin oluşturduğu sonucuna varılmıştır. İki kavram arasındaki bu güçlü etkinin kanıtlanmış olması değerli bir sonuç olarak sunulmuştur. Önal ve Tanık Önal'ın (2020) "Nomofobi: Akıllı telefonum olmadan yaşayamam!" başlıklı lise öğrencileriyle yaptıkları çalışma bulgularına göre herhangi bir bilgiye ulaşamama durumlarında katılımcı öğrenciler öfke, stres ve üzüntü benzeri duygular yaşamaktadır. Öğrenciler, telefonlarındaki İnternet bağlantıları aracılığıyla bir bilgiye ulaşamadıklarında anında bu engeli aşmaya çalışmakta, ayrıca İnternet bağlantılarını kaybettiklerinde öfke, korku, kaygı, üzüntü, huzursuzluk, stres ve sıkıntı gibi olumsuz duygulara sahip olmaktadır. Ayrıca bu gençler sosyal ihtiyaçlarının yanı sıra bazen fizyolojik ihtiyaçlarını dahi bastırabilen ve ana amacı İnternet erişimi olan bu cihazlara bağımlı olduklarını kabul etmektedirler.

İnternetin olumsuz etkileri toplumu etkileyen önemli bir sorundur. İnternet bağımlılığı yeni bir bağımlılık türü olarak son yıllarda araştırılan bir kavramdır. Bunun netlessfobiye dönüşmesi artık İnternetsiz kalamama durumu daha büyük bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Literatür incelendiğinde İnternet bağımlılığı ve problemlili İnternet kullanımı ile çok fazla çalışma yapıldığı görülmüş fakat netlessfobi kavramı ile ilgili çalışmaların az sayıda olduğu tespit edilmiştir. Özellikle ergen, lise öğrencileri, üniversite öğrencileri, öğretmen adayları örneklemlerinde İnternetin olumsuz etkileriyle ilgili çalışmalar yapılmışken, öğretmenler ile yapılmış bu konuda bir çalışmaya rastlanmamıştır. Toplumda öğretmenler hem rol model hem de yönlendirici konumdadır. Onların yaşadıkları her türlü sıkıntı beraber oldukları öğrencileri açısından da önemli görülmelidir. Tüm bu sebeplerden hareketle bu çalışmanın amacı topluma yön veren ve öğrencilerine rol model olması gereken çeşitli branşlardaki ortaokul öğretmenlerinin netlessfobi durumlarının incelenmesidir. Bu bağlamda gerçekleştirilen mevcut araştırmanın araştırma sorusu "Öğretmenlerin netlessfobi durumları nasıldır?" olarak belirlenmiştir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Öğretmenlerin netlessfobi durumlarının incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden fenomenoloji (olgubilim) deseni kullanılmıştır. Fenomoneoloji araştırmaları, insan deneyimlerinin tanımlanması ve araştırılması için kullanılır (Karakoç, 2021). Bu desendeki çalışmalar belli bir deneyime sahip bireylerin deneyimlerini ayrıntılı bir şekilde ortaya koymayı amaçlamaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2005). Mevcut çalışmada katılımcı öğretmenlerin İnternet kullanım deneyimlerine ve bu deneyimlerin getirdiği olumsuz etkilere yoğunlaşarak açıklanmaya çalışıldığı için fenomenoloji deseni tercih edilmiştir.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın katılımcıları İç Anadolu Bölgesi'nde yer alan görece küçük bir ilde görev yapan öğretmenlerden oluşmaktadır. Araştırmanın gerçekleştirildiği okul araştırmacılara kolaylık sağlamak adına uygunluk örnekleme ile belirlenmiştir. Okulda görev yapan öğretmenler içinden katılımcıların seçilmesinde ise fenomenoloji deseninde önerildiği gibi ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olup, katılımcıların belli niteliklere sahip olması ve belirlenen ölçütü karşılaması gerekir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Aygün, Karadeniz ve Demirel, 2020). Araştırmanın katılımcıları belirlenirken kullanılan ölçütler; öğretmenlerin derslerinde teknoloji kullanıyor olmaları, İnternet araçlarını derslerinde ve günlük hayatlarında aktif olarak kullanıyor olmaları şeklinde belirlenmiştir. Bu doğrultuda bu çalışmaya Teknoloji Tasarım, Fen Bilimleri, İngilizce, Matematik ve Bilişim Teknolojileri branşlarında görev yapan seçilmiş 18 ortaokul öğretmeni katılmıştır. Tablo 1'de katılımcılarla ilgili demografik bilgiler verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcı Bilgileri

Katılımcı Kodu	Cinsiyet	Branş	Eğitim Durumu
Ö1	Kadın	Teknoloji Tasarım	Lisans
Ö2	Erkek	Teknoloji Tasarım	Yüksek Lisans
Ö3	Erkek	Teknoloji Tasarım	Yüksek Lisans
Ö4	Erkek	Matematik	Yüksek Lisans
Ö5	Erkek	Matematik	Yüksek Lisans Öğrencisi
Ö6	Kadın	Matematik	Doktora
Ö7	Erkek	Matematik	Lisans
Ö8	Kadın	İngilizce	Doktora Öğrencisi
Ö9	Erkek	İngilizce	Yüksek Lisans Öğrencisi
Ö10	Erkek	İngilizce	Yüksek Lisans Öğrencisi
Ö11	Erkek	Fen Bilimleri	Yüksek Lisans
Ö12	Erkek	Fen Bilimleri	Lisans
Ö13	Erkek	Fen Bilimleri	Doktora Öğrencisi
Ö14	Erkek	Matematik	Yüksek Lisans Öğrencisi
Ö15	Kadın	İngilizce	Yüksek Lisans Öğrencisi
Ö16	Erkek	Bilişim Teknolojileri	Lisans
Ö17	Erkek	Bilişim Teknolojileri	Yüksek Lisans Öğrencisi
Ö18	Kadın	Bilişim Teknolojileri	Lisans

18 katılımcı ile yürütülen bu çalışmada 5 katılımcı lisans mezunu, 4 katılımcı yüksek lisans mezunu, 6 katılımcı yüksek lisans öğrencisi, 1 katılımcı doktora mezunu ve 2 katılımcı ise doktora öğrencisidir. Katılımcı öğretmenlerin 5'i kadın, 13'ü erkektir.

Veri Toplama Aracı

Araştırmanın verileri katılımcılarla gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmeler ile toplanmıştır. Bunun için öncelikle araştırmacılar tarafından bir görüşme protokolü hazırlanmıştır. Araştırma amaçları doğrultusunda literatür taranarak oluşturulan form, alanda uzman üç akademisyenin onayına sunulmuştur. Akademisyenlerin üçü de doçent unvanına sahiptir. Akademisyenlerden alınan geri dönütler ve düzenlemeler doğrultusunda görüşme soruları formu revize edilmiş ve son hali verilmiştir. Formda yer alan bazı örnek sorular şu şekildedir:

1-İnternet kullanımınızı süre olarak sınırlandırır mısınız?

a. Yanıtınız evet ise neden?

b. Yanıtınız evet ise bu sınırlandırmayı nasıl sağladığınızı açıklayınız?

2-İnterneti en çok hangi zamanlarda (örneğin; boş zaman, ders, ders hazırlık vb.) kullanırsınız?

3-İnternet kullanımınız aileniz ile olan iletişim sürecinizi etkiler mi?

a. Yanıtınız evet ise nasıl etkiler açıklar mısınız?

Verilerin Toplanması

Araştırmada 18 katılımcı öğretmen ile görev yaptıkları okulda yüz yüze görüşülmüştür. Görüşme günü ve saati katılımcıların istekleri doğrultusunda belirlenmiştir. Araştırmada 18 katılımcı ile görüşme öncesinde araştırmacı tarafından katılımcılara; araştırmanın amacı, görüşmenin tahmini süresi, kişisel bilgilerinin araştırma raporunda yer almayacağı konularında bilgiler verilmiştir. Görüşmeciler yapılan görüşmenin ses kaydına alınması konusunda katılımcıların izinlerini almıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada veri analizine geçmeden önce gerekli ön hazırlıklar yapılmıştır. Öğretmenlerden alınan ses kayıtları araştırmacı tarafından olduğu gibi kelimesi kelimesine transkript edilmiştir. Ses dosyaları doküman haline getirildikten sonra her öğretmen için Ö1'den Ö18'e kod isimler verilmiştir. Transkript yapıldıktan sonra araştırmacı tarafından düzenlenen metin dosyaları diğer uzmana gönderilmiştir. Araştırma verileri nitel veri analiz yöntemlerinden içerik analizi tekniği kullanılarak çözümlenmiştir. Bunun için öncelikle tüm veriler bütünsel olarak okunmuş ve bir taslak oluşturulmuştur. Ardından kodlamalar yapılmış anlamlı kodlar bir araya getirilerek kategori ve kategorilerden de temalar oluşturulmuştur. Bu süreçte kodlayıcılar arasında tutarlılığı sağlamak için iki

araştırmacı tarafından ayrı ayrı gerçekleştirilen kodlamalar ve sonrasında kategori ve temalar bir araya getirilerek üzerinde tartışılmıştır.

Geçerlik-Güvenirlilik

Gerçekleştirilen nitel yöntemli bu araştırmanın geçerlik ve güvenilirliğini sağlamak adına bir dizi tedbir alınmıştır. Bu bağlamda araştırmanın geçerliğini sağlamak için uzman görüşleri çerçevesinde hazırlanan görüşme sorularıyla derinlik odaklı bir veri toplama süreci izlenmiştir. Sonda sorular yardımıyla alınan yanıtların ayrıntılı olması için çalışılmıştır. Yine araştırma sürecinin detaylı olarak açıklanması da geçerliğe katkı sağlamıştır. Güvenirlilik bağlamında da katılımcılardan alınan yanıtların ayrıntılı betimlemesi, kodlayıcılar arasındaki tutarlılığa dikkat etme, önceki araştırma bulguları ile karşılaştırma yapma gibi yöntemlere başvurulmuştur.

Etik Kurul İzni

Bu araştırmanın etik kurul izni; Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Etik Kurulu 15.05.2023 tarih 358651 evrak ve sayı numarası ile alınmıştır.

Bulgular

Katılımcıların netlessfobi durumlarını belirlemek için gerçekleştirilen araştırmada öğretmenlere ilk olarak İnternette geçirdikleri günlük ortalama süre sorulmuştur. Tablo 2’de söz konusu bulgulara yer verilmiştir:

Tablo 2: İnternette Geçirilen Süre

Süre	Katılımcılar
0-3 Saat	Ö16, Ö14, Ö12, Ö8, Ö7, Ö5
3-6 Saat	Ö15, Ö11, Ö9, Ö6, Ö1
6-9 Saat	Ö13, Ö2,
9-12 Saat	Ö18, Ö17, Ö10, Ö4, Ö3
12 Saat ve üzeri	-

Tablo 2 incelendiğinde görüldüğü gibi altı katılımcı 0-3 saat, beş katılımcı 3-6 saat, iki katılımcı 6-9 saat ve beş katılımcı 9-12 saat İnternette günlük olarak zaman geçirdiklerini ifade etmişlerdir. 12 saat üzeri seçeneği hiçbir katılımcı tarafından söylenmemiştir. Öztürk (2015) netlessfobi belirtisi için günlük 10 saat ve üzeri İnternette zaman geçirme durumundan bahsetmiştir. Buna göre araştırmadaki katılımcılardan beşi dokuz saatten fazla İnternet kullanımının olduğunu ifade ettiği için genel olarak katılımcıların İnternet kullanım oranlarının makul olduğu söylenebilir.

Araştırmada bir diğer bulgu olarak katılımcı öğretmenlerin İnternet kullanım süresini sınırlayabilme durumları irdelenmiştir. Elde edilen verilere göre bazı öğretmenler kendilerine sınır koyma gereği duymakta iken bazı öğretmenler İnterneti zaten yoğun kullanmadıkları için böyle bir sınır koymaya gerek duymadıklarını belirtmişlerdir. İnternet kullanım süresine sınır koyan katılımcılar çocuklarla ilgilenmek için (Ö13, Ö8, Ö3) İnternet kullanımını sınırladıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar bu sınırı koyabilmek için İnternetten uzak durduklarını (Ö12, Ö5, Ö18), sadece iş amaçlı İnternet kullandıklarını (Ö3, Ö16, Ö18) ve sosyal medyadan uzak durduklarını (Ö5, Ö15, Ö16) ifade etmişlerdir. İki katılımcı ise (Ö5, Ö12) kendimi frenliyorum ifadesini kullanmıştır. Öte yandan katılımcıların diğer yarısı kendilerini sınırlamaya ihtiyaç duymadıklarını belirtmişlerdir. Bu durumu da zaten İnterneti sadece ihtiyaç duydukça (Ö2, Ö9, Ö11, Ö6) ve sadece boş zamanlarda kullandıklarını (Ö17, Ö14, Ö10, Ö4) belirterek gerekçelendirmişlerdir. Bazı katılımcılar (Ö1, Ö7, Ö11) ise sınır koymaya ihtiyaç duymadıklarını zaten İnternette çok vakit geçirmediğini ifade etmişlerdir.

Bu şekilde cevap veren katılımcılardan Ö3 düşüncelerini “*Ben son 3 yıldır sosyal medya kullanmıyorum. Ondan önce sosyal medyayı baya yoğun kullanıyordum. Yani sosyal medyaya bir daldınız mı arka arkasına geliyor, sürede çok hızlı geçiyor.*” şeklinde dile getirmiştir.

Katılımcılardan Ö5 kendini eski Facebook fenomeni olarak nitelendirmiş ve “*Eskiden sosyal medya çoktu, kendi gruplarım da vardı. Yüksek takipçi sayılarım da vardı. Mesela Facebook’da. Eski Facebook fenomeni dersin yani, şeydim bayağı popülerdim. 5.000 arkadaşım vardı. Üst limite*

ulaşmıştım. Şimdi Facebook'a hiç girmiyorum. Instagramda takılıyorum.” şeklinde kendisini ifade etmiştir. Benzer şekilde Ö12: "İlk başlarda oluyordu. Eşimle fazla vakit geçiriyorduk. Çok oyun meraklıydım. Daha sonra bıraktık. Pek sıkıntı olmuyor" demiştir.

Öğretmenlerin bir önceki cevapları da dikkate alınarak bu kez onlara İnterneti hangi amaçlarla kullandıkları sorulmuştur. Elde edilen veriler Tablo 3'te yer almaktadır:

Tablo 3: İnternetin Kullanıldığı Durumlar

Katılımcılar	Kodlar	Kod Sayısı (f)
Ö17, Ö16, Ö14, Ö13, Ö12, Ö11, Ö10, Ö9, Ö7, Ö4, Ö2, Ö1	Boş Zaman	12
Ö18, Ö6, Ö2, Ö9, Ö3	Ders Hazırlığı	5
Ö15, Ö14, Ö13, Ö8, Ö5	Akademik	5
Ö15, Ö12, Ö9, Ö6, Ö3	Derste	5
Ö7, Ö11, Ö4, Ö17	Sosyal Medya	4
Ö17, Ö5, Ö3	Kendini Geliştirme	3
Ö7, Ö4, Ö17	Gündem Takip	3
Ö18, Ö2	Okul İşleri	2
Ö13, Ö1	Dizi, Film	2
Ö15, Ö11	Müzik Dinleme	2
Ö17, Ö3	Proje Üretimi	2
Ö15	Video İzleme	1

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların en çok İnterneti boş zamanlarında kullandıkları söylenebilir (f=12). Bunu takiben katılımcıların en çok ders hazırlığı, akademik amaçla ve ders sürecinde İnterneti kullandığı görülmektedir (f=5). Bu durumla ilgili bazı katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

Ö17: “Boş zamanımda, boş olduğum sürece, yani elimde de telefon varsa İnternete girerim.”

Ö1: “Boş zaman. En çok dizi izlemek için kullanıyorum.”

Ö4 : “Yani derslerimde de kullanıyorum İnterneti ama sorunuza göre en çok boş zamanımda kullanıyorum diyebilirim.”

Ö10: “Mümkün olduğunca eşimle falan olduğum zaman çok yoğun olduğum zaman İnternet kullanmıyorum ama boş zamanım olduğu zaman mutlaka o zamanımı kitap okuyarak değil de İnternette, twitter'da sosyal medyada geçiriyorum.”

Katılımcıların genel olarak İnterneti hangi amaçlarla kullandıkları belirlendikten sonra özellikle gündelik işlerdeki kullanım durumları da incelenmiştir. Dijital çağın yaşandığı günümüz dünyasında katılımcıların günlük işlerini halletmek için İnterneti sıklıkla kullandıkları ifade edilebilir. Öyle ki katılımcıların tamamı fatura ödemeleri için, 15 katılımcı alışveriş için ve yedi katılımcı da yemek siparişi için İnternet kullandıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılar İnternette fiyat araştırması yaptıklarını, daha uygun olduğunu, bulamadıkları ürünleri İnternette bulduklarını ifade etmişlerdir. Çoğu katılımcı hiç bankaya gitmediğini ifade etmiştir. Bu şekilde cevap veren katılımcılardan Ö18 konu ile ilgili şunları dile getirmiştir:

Ö18: “Kıyafet alışverişi gibi ya da elektronik cihaz alışverişi gibi şeylerin çoğunu İnternette yapıyoruz. Kampanyalar daha çok o yüzden İnternette almak daha kolay. Tamamen online bankacılık kullanıyoruz. Zaten hiç bankaya gitmiyoruz. Biz neredeyse hiç yani. ”

Bir katılımcı ise alışverişi yaparak yapmak istediğini ve bu yüzden İnternette alışveriş yapmadığını söylemiştir. Katılımcı Ö1'in konu ile ilgili düşünceleri şu şekildedir:

Ö1: “Açıkçası evet, ya ben şey hani uğraşmak istemiyorum sipariş yaptığım işte beğenmedim, geri gönder getir o şeylerle çok uğraşmayı sevmiyorum. Ben gözümün gördüğünü almak istiyorum. Çıkıyorum ama çocuklarım da tam tersi İnternet üzerinden her şeyi almak istiyorlar.”

Katılımcı öğretmenlere özel olarak öğretim sürecinde İnternet kullanım durumları sorulmuştur. Yine katılımcıların tamamı öğretim sürecinde İnterneti kullandıklarını dile getirmişlerdir.

Öğretmenlerin derslerinde İnternet kullanımları video, görsel ve örnekler bulma (f=6), üç boyutlu tasarım, tinkercad ve Google classroom (f=4) üzerine yoğunlaşmaktadır. Bununla birlikte etkileşimli aktiviteler, dinleme metinleri, kodlama, online eğitim gibi amaçlarla da İnternet kullandığını belirten katılımcılar mevcuttur. Buna göre öğretmenlerin derslerinde web 2.0 uygulamalarından yararlanarak derslerini zenginleştirmek için İnternet kullandıkları ifade edilebilir. Bu sayede katılımcı öğretmenler derslerini daha görsel ve etkileşimli hale getirebilmeyi amaçlamaktadır. Katılımcılardan Ö10 bu konu ile ilgili “Çocuklar da İnternette alışkınlar, bilgisayardan İnternette bir şey açtığımız zaman da hoşuna gidiyor ders daha eğlenceli hale geliyor yani çünkü sürekli kağıtla muhatap olduğu zaman öğrenciye sıkıcı gelmeye başlıyor. Belli bir zaman sonra o yüzden ders çeşitlendirmek açısından İnternet aslında faydalı bir şey” demiştir.

Özellikle uzaktan eğitim sürecinde İnternet kullanımı konusunda tecrübe kazandıklarından bahseden katılımcılar mevcuttur. Bu doğrultuda katılımcı Ö2 “Özellikle uzaktan eğitim sürecinde bu konuda epey tecrübe kazandım. Uzaktan eğitimle uzaktan etkileşimli yapılabilecek etkinlikler tasarladık” şeklinde düşüncesini ifade etmiştir. Elde edilen veriler İngilizce, Teknoloji Tasarım ve Bilişim Teknolojileri öğretmenleri için İnternet ortamlarının ders etkinliklerinin çok önemli bir kısmını oluşturduğu anlaşılmaktadır. Matematik ve Fen Bilimleri dersleri de İnternet ortamları kullanımı için çok elverişli olmakla beraber bu branş öğretmenlerinin İnternet kullanımlarının daha az olduğu görülmektedir. Öğretmenler bu durumu şu şekilde açıklamışlardır:

Ö8: “İngilizce’ye yönelik dinleme metni yapacağız. Etkileşimle aktiviteler hepsi açıkçası İngilizce’de İnterneti kullanımına bağlı oluyor. Evet İnternet İngilizce’de bu anlamda çok avantajlı bir teknoloji.”

Ö10: “Tasarlıyorum şimdi mesela yapay zekâyı araştırıyorum. Acaba İngilizce derslerine nasıl entegre edebilirim diye yeni araçlar bakıyorum şu anda. Bizim ders için olmazsa olmaz bence.”

Ö3: “Ya genelde İnternet ortamlarında biraz aslında mecbur da bırakıyoruz. İnternet ortamındaki platformlar kurgulanmış platformlar olduğu için öğrencilerin gelişimine göre onlara desteklemeye yönelik çalışmalar yapıyoruz.”

Ö7: “Zaten derslerde İnterneti daha az kullanıyoruz. Çok fazla genellikle aktif bir şekilde akıllı tahtayı kullanıyoruz. Ha orada da zaten e-kitaplar indirilmiş oluyor, kitaptan kullanıyor. Derste kullanacaklarımı önceden indiriyorum matematik dersinde maalesef zaman kısıtlı.”

Ö4: “Matematikte çok yoğun kullanamıyorum hocam. Çünkü benim Matematik derslerinde bir müfredat yetiştirme telaşı oluyor ondan dolayı.”

Ö12: “Yani İnternet olmadığında çok büyük bir sıkıntı oluşturmaz ama olursa öğrencileri bir şekilde rahatlatır. Yani görsel olarak daha etkili olur.”

Ö14: “İnternette ya da Eba’dan direkt ya da herhangi bir araçtan çok fazla faydalanamıyoruz. Matematik’te görsele ihtiyaç duyduğumuz yerlerde İnterneti kullanıyoruz. Eğer geometri tabanlı bir şey anlatırsam 3 boyutlu bir şey o zaman çok faydalı.”

Katılımcı öğretmenlerin tamamı derslerinde İnterneti kullandıklarını ifade etmişlerdir. Bunu takiben katılımcılara derslerinde İnternet olmaması durumunda ne hissettikleri sorulmuştur. Bu durumda katılımcılardan sekizi kendini kötü hissedeceğini, beşi derslerinde sıkıntı yaşanacağını, dördü dersi görselleştirememesinin önemli bir sorun olduğunu ve üçü de derste zorlanacaklarını belirtmişlerdir. Özellikle ders planlarını ona göre yapan katılımcılar İnternet kesilmesinde başka bir çözüm üretmek zorunda kaldıklarını bunun da kendilerini zorladıklarını dile getirmektedirler. İnterneti kesildiğinde de derslerine devam ettiklerini dile getiren katılımcılar için İnternet kendilerini tamamlayan, eksik kaldıklarında yardıma başvurdukları ana kaynaklarıdır. Bu şekilde düşünen katılımcılardan Ö11 ve Ö15’in konu ile ilgili düşünceleri sırasıyla şu şekildedir:

Ö11: “Tabi biz her şeyi bilemiyoruz. Bilemediğimiz için çocuklara da bunu söylüyoruz. Hadi o zaman nereye danışalım? Evet, onlar zaten çok iyi biliyor. Google’a danışalım diyorlar. Olmadığı

zaman da artık erteliyoruz. Yani bilgiye hemen ulaşmak yerine artık bir gün sonraya erteliyoruz ve eve gidince bir araştırma yapın diye söylüyoruz.”

Ö15: “Herhangi bir bilgiye anında erişmem gerekebiliyor. Çünkü her şeyi anında hatırlamayabiliyorum. O zaman da mesela gerginlik hissediyorum. Yani elimde hazırda bulunsa o an için bir şey ulaşmam gerektiğinde elimde hazır bir İnternetim olsun isterim.” şeklinde düşüncesini dile getirmiştir. Burada çarpıcı şekilde dört katılımcı bu durumun bir sorun teşkil etmeyeceğini (Ö6, Ö7, Ö12 ve Ö16) hatta öğrencilerin iletişimin güçlenebileceğini ifade etmişlerdir (Ö6).

Katılımcı öğretmenlere İnternet kullanımı sebebiyle aile içinde problem yaşayıp yaşamadıkları sorulmuştur. Elde edilen cevaplar Tablo 4’te sunulmuştur:

Tablo 4: İnternet Kullanımı Sebebiyle Aile ile Problem Yaşama

Tema	Katılımcılar	Kodlar	Kod Sayısı (f)
Evet	Ö18, Ö17, Ö14, Ö11, Ö6, Ö3	Çocuklarım ilgi bekliyor	6
	Ö4, Ö6, Ö10, Ö14, Ö18	Eşim ilgi bekliyor	5
	Ö2, Ö6, Ö13	Aileye aktiviteleri azalıyor	3
Hayır	Ö16, Ö12, Ö9, Ö7, Ö5, Ö1	Çok kullanmam	6
	Ö8, Ö15	Birlikteyken telefonu almıyorum	2

Tablo 4 incelendiğinde, İnternet kullanımı sebebiyle aile ile problem yaşanmasına on katılımcı Evet derken, sekiz katılımcı ise Hayır cevabını vermiştir. Hayır diyen katılımcılar İnterneti çok kullanmayan ya da İnternet kullanımını sınırlayabilen katılımcılardır. Evet diyen katılımcıların nasıl sorun yaşadıklarına ilişkin verdikleri cevaplar analiz edildiğinde en fazla çocuklarının ve eşinin ilgi beklemediklerini bu ilgiyi görmediklerinde ise sorun yaşadıklarını ifade ettikleri görülmüştür. Bu durum evde ya da aile ile birlikteyken fazla İnternet kullanımının aile içinde bir hoşnutsuzluk yarattığını işaret etmektedir. Bu katılımcılardan Ö18 ve Ö10 düşüncelerini sırasıyla şu şekilde ifade etmişlerdir:

Ö18: “Eşim, her akşam bir şey yayınlıyorsun okulda yapsaydın! Oğlum, anne yine mi bilgisayarını açtın, okulda yapsaydın diyor.”

Ö10: “Oluyor bazen, çünkü eşim beni uyarıyor, sürekli İnternetle ilgileniyorsun. Bizle ilgilenmiyorsun diyor.”

Katılımcılara İnternet kullanımının kişisel aktivitelerine etkisi de sorulmuştur. Görece az sayıda katılımcı İnternet kullanımının spor yapmasına (Ö2, Ö10, Ö7) ve yürüyüş yapmasına (Ö2, Ö7) engel olduğunu belirtmiş ve iki katılımcı da İnternet kullanımının hareketsizliğe sebep olduğunu (Ö2, Ö10) dile getirmiştir. Yine iki katılımcı (Ö15, Ö18) İnterneti yoğun olarak kullanırsa kişisel aktivitelerinden ödün vermek zorunda kaldıklarını belirtmişlerdir. Bu şekilde cevap veren katılımcılardan Ö15’in düşünceleri şu şekildedir:

Ö15: “Ya şöyle düşündüğümde oluyor, yani genel anlamda mesela akademik başarı için ya da işte bilgiye ulaşmak için kullandığımda mecburen onun üzerinde çalışmam gerekiyor ve bazı şeylerden feragat etmem gerek.”

İnternet kullanımının kişisel aktivitelerini engellemediğini belirten öğretmenler ise çoğunluktadır. Bu katılımcılar düşüncelerini yoğun bir şekilde İnternet kullanmadıkları (Ö5, Ö8, Ö9, Ö11, Ö12, Ö16) ve kullandıkları zaman da kontrollü şekilde İnternet kullandıklarını belirterek (Ö1, Ö3, Ö4, Ö6, Ö13, Ö17) gerekçelendirmişlerdir. Ek olarak, iki katılımcı (Ö14, Ö16) kişisel aktivitelerinin olmadığını belirtmişlerdir. Katılımcı görüşlerini en iyi özetleyen örnek alıntılar şu şekildedir:

Ö12: “Yani herhangi bir sıkıntı oluşturmaz. İnternet var mı yok mu diye bir cümle oluşturmam. Böyle bir sıkıntıda oluşmaz bende.”

Ö17: “Yoo engellemiyor, çünkü ben kendimi durdurabiliyorum yani. Çünkü kişisel aktivitelerimi yapacağım zaman yani İnterneti kullanmıyorum, bakmıyorum ya çok beni etkilemiyor.”

Ö14: “Kişisel aktivitelerini engellemiyor. Yani aslında kişisel aktivitem yok yani.”

Ö16: “Herhangi bir engel teşkil etmiyor hocam. Kişisel aktivitem de pek yok spor falan zaten yapmıyorum.”

Katılımcılara kendilerini kötü hissettikleri ya da bir problem yaşadıkları zamanlarda İnternet kullanıp kullanmadıkları sorulmuştur. Katılımcıların çoğunluğu böyle anlarda kafa dağıtmak amaçlı İnterneti daha sık kullandıklarını belirtmişlerdir [Ö2(+2 saat), Ö4(+30 dakika), Ö6(+1 saat), Ö9(*2 saat), Ö10, Ö12, Ö15 (+1 saat)]. Veriler; öfkeliyken, kaygılıyken, stresliyken ve vaktin hızlı geçmesinin istendiği anlarda katılımcıların İnternet kullanım sürelerinin arttığını göstermektedir. İnterneti problemlili zamanlarında kafa dağıtma aracı olarak kullanan katılımcıların çoğunlukta olduğu görülmektedir. Bu şekildeki cevaplardan Ö14 düşüncelerini şu cümlelerle ifade etmiştir.

Ö14: “Evet, güzel bir soruymuş, biraz düşünüyem, yani öfkeli kaygılı olduğumuz durumlarda yani vaktin daha hızlı geçmesini istediğiniz vakitlerde. Örnek veriyorum geçen hafta hastanede kaldığımızda stresli bir ortamda yani vakti hızlı geçirmeye bir araç olarak daha fazla kullanıyorum.”

Bu tür zamanlarda İnternet kullanım süresinde artış olmadığını belirten katılımcılar da vardır (Ö1, Ö3, Ö5, Ö7, Ö8, Ö11, Ö12, Ö16). Bu katılımcılar evet diyenlerin aksine böyle durumlarda İnternetten uzaklaştıklarını, problemlili zamanlarında özellikle İnternet dışında farklı alanlara yoğunlaştıklarını ifade etmişlerdir. Bu şekilde düşünen katılımcılardan Ö3’ün düşünceleri şu şekildedir:

Ö3: “Öfkeli zamanlarda aksine daha az İnternet kullanıyorum. Ben dışarı çıkmayı tercih ediyorum. Böyle çok sinirlendiğim zaman dışarı çıkar. Gezerim kendi başıma veya bir şeyler içerim. Telefonu pek kullanmam.”

Mevcut bulgular genel itibariyle katılımcıların İnternet kullanımlarının ortalama düzeyde olduğunu ve yoğun bir netlessfobi yaşanmadığını işaret eder niteliktedir. Bunu teyit etmek amacıyla katılımcılara İnternetin olmadığı ortamlarda kendilerini nasıl hissettikleri sorulmuştur. Elde edilen veriler Tablo 5’de gösterilmiştir:

Tablo 5: İnternetin Olmadığı Durumlarda Duygular

Tema	Katılımcılar	Kodlar	Kod Sayısı (f)
Olumlu	Ö1, Ö12, Ö14, Ö16, Ö18 Ö3, Ö7	Kötü hissetmem	5
		Verimli vakit geçiririm	2
Olumsuz	Ö5, Ö6, Ö9, Ö10 Ö5, Ö6, Ö9, Ö10 Ö8, Ö9, Ö13, Ö15 Ö4, Ö9, Ö15 Ö6, Ö9, Ö10 Ö9, Ö10, Ö13 Ö10, Ö11, Ö17 Ö5, Ö15 Ö2, Ö4	Geride kalma hissi	4
		Güncel kalamama	4
		Huzursuz	4
		Bilgiye ulaşamamak stres yapar	3
		Gündemi takip edebilmek	3
		Bilgiyi kaçırma	3
		İhtiyaç duyarım	3
		Merak duygusu	2
Kötü hissederim	2		

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların İnternetin olmadığı durumlardaki duygularının olumlu ve olumsuz duygular olmak üzere iki temada toplandığı görülmektedir. Beş katılımcı İnternet olmasa da kendilerini kötü hissetmediklerini belirtmişlerdir. Hatta iki katılımcı daha verimli vakit geçireceğini belirterek bu durumdan hoşnut olabileceğini dile getirmiştir. Bu olumlu duygular temasını özetleyen bir katılımcı görüşü şu şekildedir:

Ö3: “Valla İnternetin olmadığı ortamlar benim için daha iyi. Yani daha verimli vakit geçirdiğimizi düşünüyoruz. Yazın tatilde işte deniz ortamında falan telefonu çok kullanamıyoruz. Genelde telefonu ben bir köşeye atarım. Hatta arkadaşlar da hep kızar Whatsapp’tan mesaj atıyoruz işte bakmıyorsun telefona millet serzenişte bulunur ama çocuklarla geçirdiğimiz vakit daha verimli oluyor kesinlikle.”

Olumsuz duygular teması ise huzursuzluk, geride kalma hissi, güncel kalamama korkusu gibi duygulardan oluşmaktadır. Bu katılımcıların İnterneti daha çok bilgiye ulaşma, güncel kalma, haberdar

olma, bilgiyi kaçırmama ve gündemi takip etmek için kullandıkları söylenebilir. Bu doğrultuda İnternet olmadığında huzursuz hissedeceğini dile getiren Ö9 ve Ö10'un görüşleri şu şekildedir:

Ö9: *“Bilgi kaçırma yani, yani belki de bazen çok şey de kaçırabilirsin bazen belki hiç bir şey de kaçırmıyorsun. Ama İnternet yoksa bu duygu daha çok katlanıyor. Yani çok şey kaçırdım. Her ne olursa olsun çok şey kaçırdım.”*

Ö10: *“Bilgiye ulaşamayacağımı düşünüyorum. Geride kalacağımı düşünüyorum ya da güncel olayları takip edemeyeceğimi düşünüyorum. O yüzden boşlukta hiss ediyorum kendimi.”*

İnternetin kesilmesi ya da yavaşlamasıyla ilgili olarak katılımcıların duyguları incelendiğinde, bu durumda kendini kötü hissetmeyeceğini belirten dört katılımcı olmuştur. (Ö1, Ö6, Ö7, Ö12; f=4). Aksine sinirleneceğini (Ö5, Ö8, Ö9, Ö10, Ö11, Ö13, Ö14, Ö15, Ö16; f=9), kendini kötü hissedeceğini (Ö1, Ö2, Ö3, Ö4, Ö5, Ö17, Ö18, f=7), rahatsızlık duyacağını (Ö3, Ö9, Ö10, Ö14, Ö15; f=5) ve içinin sıkılacağını (Ö3, Ö17; f=2) belirten katılımcılar çoğunluktadır. Bu bulguların bir önceki bulgularla tutarlılık gösterdiğini ifade etmek yanlış olmayacaktır. Nitekim İnternetin kesilmesinden ya da yavaşlaması durumundan rahatsızlık duymayacağını dile getiren katılımcılardan Ö1, Ö7 ve Ö12 aynı şekilde İnternetin olmadığı durumlarda da kendilerini kötü hissetmeyeceklerini bildirmişlerdir. Ancak İnternetin olmadığı durumlarda kendini kötü hissetmeyeceğini belirten Ö14, Ö16 ve Ö18 İnternetin kesilmesi ya da yavaş olmasından hoşnut olmayacaklarını belirtmişlerdir. Bu durum bu üç katılımcının yoğun İnternet kullanımından ziyade zamanlarını boşa harcamamak adına söz konusu durumda rahatsızlık hissettiklerini düşündürmektedir. Katılımcılar özellikle bir iş yaparken İnternetin kesilmesine sinirlendiklerini kesin bir dille ifade etmişlerdir. Katılımcılar İnternetlerinin hızlarının yüksek olmasını istediklerini, bazı katılımcılar bunun için daha fazla fatura ödemeye razı olduğunu dile getirmişlerdir. Katılımcıların düşük hızlı İnternete, özellikle bir iş yaparken kesilmesine yavaşlamasına tahammülleri olmadığı söylenebilir. Bu bağlamda katılımcı Ö10; *“O yüzden sırf aylık 200tl İnternete fatura ödüyorum. Çok kızıyorum ya şu teknoloji çağında nasıl bu İnternet oluyor ya da mesela hani şey evde mesela bazen oluyor, telefon kilitleniyor mesela kızıyorum yani”* şeklinde duygularını ifade etmiştir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Farklı branşlardan ortaokul öğretmenlerinin netlessfobi düzeylerini incelemeyi amaçlayan bu nitel araştırmada ulaşılan en temel sonuç, öğretmenlerin aşırı süre İnternet kullanımlarının olmamasıdır. Katılımcılar genel itibarıyla İnterneti hayatlarını kolaylaştıracak ölçüde kullanarak işleri bittiğinde kapatmakta ve bir netlessfobi durumu yaşamamaktadır. Buna göre katılımcıların İnternet kullanımı hususunda bir kontrol mekanizmasına sahip oldukları söylenebilir. Bu durumun muhtemel sebebi katılımcıların öğretmen olmaları sebebiyle bilinçli olmaları ve yaş almış olmaları sebebiyle de belirli bir olgunluğa erişmiş olmalarıdır. Bunu destekler şekilde cep telefonu sahibi olma yaşı düştükçe problemler İnternet ve cep telefonu kullanımının arttığı belirtilmektedir (Altay ve Özerbaş, 2020). Young (1998) da benzer şekilde İnternetin olumsuz etkilerinin İnternet kullanımına yeni başlayanlarda daha fazla görüldüğünü ifade etmiştir. Bununla birlikte problemler sosyal medya kullanımı ile ilgili çalışmaların bazılarında belirli bir yaş aralığında yaş arttıkça problemler sosyal medya kullanımının arttığı (Altınay Bor, 2018; Keleş ve Eroğlu, 2022) ya da problemler sosyal medya kullanımı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar (Kabataş, 2020) literatürde mevcuttur.

Katılımcıların İnternette geçirdikleri günlük ortalama süre 0-6 saat aralığındadır. Öztürk (2015) ise bir bireyde netlessfobiden bahsedebilmek için günlük 10 saat ve üzeri İnternet kullanımını limit olarak belirtmiştir. Bununla birlikte bir bireyin netlessfobik olarak adlandırılması için İnterneti aşırı kullanmaktan da öte bireyin İnternet olmadığı ortamlarda kalamama ve İnternetsiz kalmaktan endişe duyması gerekmektedir. Mevcut araştırmada hem katılımcıların günlük İnternet kullanım süreleri, hem de İnternet kullanım sürelerini sınırlamakta güçlük çekmedikleri ve İnterneti sadece gerektiği zaman kullanıp kapattıkları şeklindeki ifadeleri dikkate alındığında katılımcı öğretmenlerin netlessfobik olmadıkları söylenebilir. Bu bulgu Akman ve Işık (2018) tarafından kamu çalışanlarının netlessfobi durumlarının incelendiği araştırma sonuçları ile uyum içindedir. Akman ve Işık'ın (2018) çalışmalarında da belirli bir yaş seviyesindeki bireylerle çalışılmış olması etkili olmuş olabilir. Karacabey (2021)

tarafından lise öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmada ise netlessfobi ve İnternet bağımlılığı olgularına sahip öğrenciler olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular lise ve üniversite öğrencilerinde netlessfobi yaygınlığının daha yüksek olduğunu yaş ilerleyip meslek sahibi olduğunda bu yaygınlığın düştüğünü işaret eder niteliktedir.

Araştırmada ulaşılan bir diğer sonuç öğretmenlerin İnterneti en çok boş zamanlarını doldurmak amacıyla kullandıklarını, sonrasında ise ders hazırlığı, akademik amaçlar ve ders işleniş sırasında İnternet kullanmayı tercih ettiklerini göstermektedir. Benzer olarak Öztapak'ın (2018) çalışmasında katılımcıların İnterneti yoğun olarak boş zamanlarını değerlendirmek için kullandıkları sonucuna varılmıştır. Yine mevcut araştırmanın bulgularını destekler şekilde sosyal bilgiler öğretmenleri ile yapılan bir çalışmada katılımcıların neredeyse tamamının ders işleniş sırasında İnternet kullanımını faydalı bulup kullanmayı tercih ettikleri (Ünal, Özmen ve Er, 2013) tespit edilmiştir. Katılımcı öğretmenlerin tamamı fatura ödemeleri başta olmak üzere alışveriş ve yemek siparişi gibi gündelik işlerinde İnterneti kullandıklarını belirtmişlerdir. Bu sonuç, İnternetin gündelik hayatımızın içinde çok yer alması ve hayatımızı kolaylaştırması ile açıklanabilir. Problemler İnternet kullanımı olmayan bireylerin İnterneti bilgi edinmek gibi alanlar için kullandıkları, problemler İnternet kullanımı olan bireylerin ise daha çok sosyal etkileşim, oyunlar, eğlence için kullandıkları görülmektedir (Ceyhan, 2011). Yine benzer şekilde öğretmenlerin tamamı öğretimleri sürecinde İnterneti kullandıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılar, derslerinde İnternet kullanımını tercih etmelerinin sebebini ise web 2.0 uygulamalarından yararlanarak derslerini zenginleştirmek, içeriği görselleştirmek ve öğretimi etkili hale getirmek olarak ifade etmişlerdir. Buna paralel şekilde fen bilimleri öğretmenleri ile gerçekleştirilen bir araştırmada, öğretmenlerin dersi görsel ve işitsel olarak zenginleştirmesi ve dersi daha eğlenceli hale getirmesi için eğitim bilişim ağını kullandıkları tespit edilmiştir (Durkaya ve Lokumcu, 2022). Derslerinde İnternet kullanmayı tercih ettiklerini belirten öğretmenler, özellikle de dersi İnternet kullanımına dayalı olarak planladıkları zamanlar başta olmak üzere derste bağlantı sorunu yaşadıklarında kendilerini kötü hissettiklerini ve zorlandıklarını ifade etmişlerdir. Bu netlessfobi olarak düşünülmeden daha öte kabul edilebilir bir durumdur. Bir başka deyişle, öğretmenler öğretim süreçlerini gerek tasarlarken gerek öğretim sürecinde İnternet ortamlarını etkin şekilde kullanmaktadırlar. Öğretmenler hitap ettikleri kuşağın beklentilerinin farkındadırlar ve derslerin etkileşimli, görsel öğelerle zenginleştirilmesi için İnternetin çok iyi bir araç olduğu konusunda hem fikirdirler. İnternetin kesilmesi ve yavaşlamasına çok sınırlanan katılımcılar özellikle iş yaparken bu duruma tahammül edememektedir. Bu sonuçla paralel şekilde Talan ve Batdı (2022) İnternet erişim sıkıntısının öğretmenler için bir sorun teşkil ettiğini belirtmektedirler.

Derste İnternet kullanımını ikinci plana atan katılımcı öğretmenler ise branş olarak genellikle sınavlara öğrenci hazırlamak zorunda olan ve müfredat içeriğini yetiştirme telaşı bulunan öğretmenlerdir. Öte yandan bu dersler aslında Türkiye'de genellikle öğrenci başarılarının düşük olduğu ve fazla sayıda soyut kavram içeren derslerdir. Bu nedenle öğretmenlerin İnternet kullanımından uzaklaşmaları düşündürücü bir sonuçtur. Bu sonucu değerlendirirken söz konusu katılımcı öğretmenlerin derslerine teknoloji entegre etme ve İnternet kullanımı ile ilgili bilgi eksiklikleri olabileceği ihtimali de dikkate alınmalıdır. Nitekim literatürde öğretmenlerin web 2.0 araçlarından haberdar oldukları ancak bilgi düzeylerinin düşük olduğu ve uygulamaya yansıtamadıkları ifade edilmektedir (Şenyurt ve Şahin, 2022).

Katılımcı öğretmenler günlük yoğun bir İnternet kullanımına sahip olmadıkları için genel itibarıyla aileleri ile İnternet kullanımına bağlı sorun yaşamamaktadır. Ancak yine de evde İnternet kullanım oranı artan öğretmenler diğer aile üyelerinin bundan rahatsızlık duyduğunu dile getirmişlerdir. Bu sonuç İnternet bağımlılık düzeyleri düşük olan bireylerin aile ilişkilerinin İnternet kullanımından düşük bir oranda etkilendiğinin tespit edildiği çalışma sonucu ile örtüşmektedir (Dikmen ve Tuncer, 2018). Elde edilen sonuç, problemler İnternet kullanımının sağlıklı aile ilişkilerine yol açtığı yönündeki çalışmalarla da uyumludur (Chi vd., 2020; Çırak vd., 2018).

Araştırmada ulaşılan başka bir sonuç, öğretmenlerin uzun süre İnternet kullanmadıkları için kişisel aktivitelerinin İnternet kullanımından etkilenmediğini göstermektedir. Ancak yine de İnternet kullanımının hareketsizliğe yol açtığını, yürüyüş gibi spor etkinliklerini azalttığını belirten öğretmenler

de mevcuttur. Mevcut araştırmanın bu sonucu Tanır (2021) tarafından gerçekleştirilen ve fiziksel aktivite arttıkça İnternet bağımlılığının ve netlessfobi görülme riskinin azaldığı sonucuna varan araştırma ile paralellik göstermektedir. Problemlı İnternet kullanımının fiziksel aktivitelerde azalmaya sebep olduğu bilinmektedir (Mota vd., 2006).

Bu araştırma sonucunda, bazı öğretmenlerin kendilerini kötü hissettikleri zamanlarda İnternet kullanımının kafa dağıtmak amaçlı olarak arttığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde Bilge, Baydili ve Göktaş (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, sosyal medya bağımlılığı ile depresyon, kaygı ve stres değişkenlerinin ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Covid-19 pandemisi sırasında evde geçirilen sürenin artmasına ek olarak bireylerin problemlı İnternet kullanımının arttığı bunun da psikososyal sağlıkları üzerinde olumsuz etkileri olduğu yönündeki araştırmalar da bu sonucu desteklemektedir (Baltacı, Akbulut ve Yılmaz, 2021).

Nitel yöntemli bu araştırmada, bir ortaokulda görev yapan branş öğretmenlerinin netlessfobi durumları incelenmiştir. İlerleyen araştırmalarda netlessfobi durumunun eğitim kurumlarında örgütsel varlığını sınamak adına geniş örneklemlı nicel bir çalışma planlanabilir. Yine netlessfobinin farklı boyutlarda değerlendirilmesi de ilgi çekici bir çalışma olacaktır. Araştırma belirli bir yaşa erişmiş öğretmenlerle gerçekleştirildiği için katılımcıların netlessfobik olmadıkları düşünülmüştür. Şu an genç kuşak olarak adlandırabileceğimiz ancak yarının öğretmenleri olacak olan aday öğretmenlerle gerçekleştirilecek olan nitel ya da nicel yöntemli çalışmaların yapılması da önerilmektedir. Öğretmenlerin günümüzde yaşanan dijitalleşme, uzun süreli yoğun bir şekilde bilgi ve iletişim kaynakları kullanımından doğan sorunlar ve rahatsızlıklar ile ilgili bilgi sahibi olmaları önemli oldukça görülmektedir. Bu sayede hem kendileri hem de öğrencilerine faydalı olabilmeleri mümkün olabilir. Bu kapsamda Milli Eğitim Bakanlığı seminer dönemi faaliyetlerine netlessfobi, fomo ve nomofobi gibi kavramların anlatıldığı konuları ekleyebilir. Sivil toplum kuruluşları ile birlikte hem öğretmen hem öğrencileri bilinçlendirecek aynı zamanda alternatif aktivitelere yönlendirecek etkinlikler tasarlanabilir. İnternet ve etkileri üzerine yapılacak buna benzer araştırmalar proje okullarında veya özel okullarda uygulanabilir. Proje okullarında görev yapan öğretmenler hem ders içerisinde hem ders hazırlık süreçlerinde İnternet ortamlarını daha etkin kullanabilmektedirler. Ayrıca özel okullarda hem alt yapının hem de öğretmenden beklentinin bu konuda yeterli veriler alınmasını sağlayacağı düşünülmektedir.

Lisans Bilgileri

Siirt Eğitim Dergisi'nde yayınlanan eserler Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

Copyrights

The works published in Siirt Journal of Education are licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Etik Beyannamesi

Bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında belirtilen kurallara uyulduğunu ve “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbirini gerçekleştirmediğimizi beyan ederiz. Aynı zamanda yazarlar arasında çıkar çatışmasının olmadığını, tüm yazarların çalışmaya katkı sağladığını ve her türlü etik ihlalinde sorumluluğun makale yazarlarına ait olduğunu bildiririz.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik kurul adı: Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

Etik kurul karar tarihi: 15.05.2023

Etik kurul belgesi sayı numarası: 358651

Kaynakça

- Akman, E., & Işık, M. (2018). Kamu Çalışanlarında İnternetsiz Kalma Korkusu (Netlessfobi): Isparta İlinde Bir Araştırma. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 6(14), 20-37. <https://doi.org/10.33692/avrasyad.510600>
- Altay, D., & Özerbaş, M. A. (2020). İlkokul öğrencilerinin problemleri cep telefonu kullanımlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *TÜBAV Bilim Dergisi*, 13(1), 68-84.
- Altınay Bor, H. (2018). *Ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutum, sosyal medya kullanımında gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Arı, F. (2022). İnternet Bağımlılığının Sonrası: Netlessfobi ve Sanallaşan Kimlik. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 2 (1), 85-96
- Bacaksız, F. E., Tuna, R., & Alan, H. (2022). Nomophobia, netlessphobia, and fear of missing out in nursing students: A cross-sectional study in distance education, *Nurse Education Today*, 118, 105523. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105523>.
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F., & Yılmaz, E. (2021). Problemleri İnternet kullanımında güncel bir risk faktörü: Covid-19 pandemisi. *Humanistic Perspective*, 3(1), 97-121. <https://doi.org/10.47793/hp.872503>
- Bilge, Y., Baydili, K., & Göktaş, S. (2020). Sosyal medya bağımlılığını yordamada anksiyete, stres ve günlük sosyal medya kullanımı: Meslek yüksekokulu örneği. *Bağımlılık Dergisi*, 21(3), 223-235.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi
- Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin problemleri İnternet kullanım düzeylerinin yordayıcıları, *Çocuk Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85-94.
- Chi, X., Hong, X., & Chen, X. (2020). Profiles and sociodemographic correlates of İnternet addiction in early adolescents in Southern China. *Addictive Behaviors*, 106, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106385>
- Çırak, Z. D., Yetiş, G., & Gürbüz, P. (2018). Üniversite öğrencilerinin İnternet kullanımlarının aile ilişkileri ve sorumlulukları yerine getirmelerindeki etkisi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 6(2), 1-8.
- Çoşgun, V., & Çimen-Çoşgun, Ü. (2019). Bilişim Teknolojileri Öğretmen Adaylarının Problemleri İnternet Kullanımlarının Zamana Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(43), 104-124.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological İnternet use (PIU). *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8).
- Dikmen, M., & Tuncer, M. (2018). İnternet bağımlılığının aile ilişkilerine etkisi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 5(1), 34-52.
- Durkaya, F., & Lokumcu, G. (2022). Eğitim bilişim ağının kullanımına yönelik fen bilimleri öğretmenlerinin görüşlerinin incelenmesi (Tekirdağ/Çorlu örneği). *Fen Bilimleri Öğretimi Dergisi*, 10 (2), 466-485. <https://doi.org/10.56423/fbod.1178022>
- Gönenç, E. Ö. (2003). İnternet ve Türkiye'deki gelişimi. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi/İstanbul University Faculty of Communication Journal*, 16, 89-98.
- Güney, B. (2017). Dijital Bağımlılığın Dijital Kültüre Dönüşmesi: Netlessfobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 207-213.

- Kabataş, M. (2020). *Ergenlerde bilişsel esneklik ve başarı amaç yönelimleri ilişkisinde problemlili İnternet kullanımının aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Karakoç. B. (2021). Olgu Bilim Araştırması. Şen, S ve Yıldırım, İ.(Ed.), *Eğitimde Araştırma Yöntemleri* (ss.263-280). Nobel Akademi Yayıncılık
- Kartal, Y. A., & Bulut, A. (2022). Ebelik Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ve Netlessfobi Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Euroasia Journal of Mathematics, Engineering, Natural & Medical Sciences*, 9(25), 60–70. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7474646>
- Keleş, O., & Eroğlu, Y. (2022). Lise Öğrencilerinin Problemlili Sosyal Medya Kullanımı Ve Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (24), 297-310. <https://doi.org/10.29029/busbed.1121479>
- Mota, J., Ribeiro, J., Santos, M. P., & Gomes, H. (2006). Obesity, physical activity, computer use, and TV viewing in Portuguese adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 18(1), 113–121. <https://doi.org/10.1123/pes.18.1.113>
- Önal, N. (2019). Metaphoric perceptions of high school students about nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 5(2), 437-449.
- Önal, N., & Tanık Önal, N. (2020). Nomophobia: I Can Not Live without My Smartphone!. *Croatian Journal of Education: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 22(2), 487-513.
- Öztabak, M. Ü. (2018). Problemlili İnternet Kullanımı Olan Ergenlerin İnternet Kullanımına İlişkin Duygu ve Görüşlerinin İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(15), 1022-1055. <https://doi.org/10.26466/opus.419667>.
- Öztürk, U. C. (2015). Bağlantıda Kalmak Ya Da Kalmamak İşte Tüm Korku Bu: İnternetsiz Kalma Korkusu Ve Örgütsel Yansımaları. *Journal Of International Social Research*, 8(37). 629-638. <https://doi.org/10.17719/jisr.20153710629>.
- Sırakaya, M., & Seferoğlu, S. S. (2013). Öğretmen adaylarının problemlili İnternet kullanımlarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 356-368
- Şenyurt, Y. S., & Şahin, Ç. (2022). Covid-19 salgınında uzaktan eğitim sürecinde web 2.0 araçlarının kullanımı ile ilgili sınıf öğretmenlerinin görüşleri. *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi*, 5(1), 34-49. <https://doi.org/10.47477/ubed.1082738>
- Talan, T., & Batdı, V. (2022). Öğretmen adaylarının web 2.0 araçlarını eğitimde kullanma yeterliliklerine ilişkin görüşlerinin rasch ölçme modeli ve maxqda ile analizi. *Elektronik Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(21), 66-85. <https://doi.org/10.55605/ejedus.1066101>
- Tanır, G. (2021). *Fiziksel Aktivitenin Teknoloji Çağı Hastalıkları Netlessfobi Ve Nomofobi İle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Ünal, F., Özmen, C., & Er, H. (2013). Sosyal bilgiler öğretmenlerinin İnternet kullanma durumları. *Turkish Studies*, 8(6), 741-752.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2005). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (5. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Young, K., S. (1996). Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment. *Innovations in Clinical Practice*, 17, 19-31. <https://doi.org/10.1136/sbmj.9910351>.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-244. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>.
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>.

Extended Summary

Introduction

With the introduction of mobile devices into people's lives and the ability to access information anytime, anywhere, the Internet has maintained its appeal and even become indispensable. The fact that it occupies such an important place in people's lives has now reached the point where people can no longer do without it. Internet addiction was first introduced at the Annual Meeting of the American Psychological Association and sparked new discussions (Young, 1996). Another concept developed by researchers investigating the negative effects of the Internet is problematic Internet use. Problematic Internet use can be defined as a multifaceted psychological disorder. As a result of inappropriate thoughts and behaviours, the person's life is affected cognitively, behaviourally and emotionally (Davis, 2001). One step beyond problematic Internet use is the concept of Netlessphobia. Netlessphobia is a more extreme condition than overuse of the Internet. It is an individual's inability to be in an environment without the Internet and feeling too much discomfort and anxiety from this situation (Öztürk, 2015). The negative effects of the Internet are a significant problem that affects society. Internet addiction is a concept that has been studied in recent years as a new type of addiction. Its transformation into Netlessphobia and the inability to be without the Internet seems to be an even bigger problem. When the literature was reviewed, it was found that there were many studies on Internet addiction and problematic Internet use, but that there were very few studies on the concept of Netlessphobia. While there have been studies on the negative effects of the Internet, particularly on adolescents, high school students, university students and trainee teachers, there have been no studies on this topic conducted on teachers. Teachers are both role models and leaders in society. All kinds of problems they experience are also important for the students. The aim of this study is to investigate the negative aspects of the Internet on teachers, who are leaders in society and role models for their students, especially in the context of a more extreme situation such as Netlessphobia.

Method

In this study, which aimed to investigate the situation of teachers' Netlessphobia, phenomenology design, one of the qualitative research methods, was used. The participants of the study consisted of teachers from different branches (Technology Design, Science, English, Mathematics and Information Technologies). A total of 18 secondary school teachers, selected using the criterion sampling method, participated in the study. The criteria used to determine the participants of the study were that the teachers were doing technology integration in their lessons and were actively using Internet tools in their lessons. A semi-structured interview form was used to collect data in the study.

When analyzing the data, methods such as detailed description, detailed description of the participant, consistency between coders, comparison with previous research findings were also used. Content analysis, one of the qualitative data analysis methods, was used in this study. The interviews with the teachers were recorded with the consent of the teachers. The audio recordings were transcribed verbatim by the researcher.

Ethical approval for this research was obtained from the Nigde Omer Halisdemir University Ethics Committee with document and number of 15/05/2023-358651.

Findings

In this study, teachers' Netlessphobia levels were analyzed. Based on the results of the study, it can be concluded that the participants' daily Internet usage is normal. Participants generally use the Internet to facilitate their lives and turn it off when they are done and do not experience a netlessphobia situation. Accordingly, it can be said that the participants have a control mechanism in terms of Internet use. The average daily time spent by the participants on the Internet is between 0-6 hours. Öztürk (2015), stated that 10 hours or more of daily Internet use as a limit in order to talk about netlessphobia in an individual. Considering both the daily Internet usage time of the participants in this study and their

statements that they do not have difficulty in limiting their Internet usage time and that they use the Internet only when necessary and then turn it off, it can be said that the participant teachers are not netlessphobic. Although school work, lessons, class preparation, academic preparation are important factors in the participants' use of the Internet, they mostly use it as a means of spending leisure time. Although the participants stated that they would not feel so bad without the Internet, they were worried about missing information, falling behind and not staying up to date. Participants use the Internet effectively both in the design of learning processes and in the transfer of learning to the classroom. They are aware of the expectations of the generation they are dealing with and agree that the Internet is a very good tool for enriching lessons with interactive and visual elements. The participant teachers who put the use of the Internet in the classroom on the back burner are those who have to prepare students for exams and are in a hurry to catch up with the curriculum content. Since the participant teachers do not use the Internet intensively on a daily basis, they generally do not have Internet-related problems with their families and Internet use does not interfere with their personal activities. Participants get very frustrated when the Internet connection is interrupted or slowed down and cannot tolerate it, especially when they are working.

Discussion, Conclusion and Recommendations

As a result of the research, it was found that the participants had no information about the disorders associated with the use of current technology. Teachers should be informed about these disorders, and in order to be useful to themselves and their students, they should first be informed about this issue. The Ministry of National Education can include subjects such as Netlessphobia, Fomo and Nomophobia in the activities during the seminar period. Together with non-governmental organizations, activities can be designed to raise awareness among teachers and students, while directing them to alternative activities. Similar research on the Internet and its effects can be carried out in project schools or private schools. Teachers working in project schools can make more effective use of Internet environments both in the classroom and in lesson preparation. In addition, in private schools, both the infrastructure and the expectations of teachers can provide sufficient data on this issue. Furthermore, in future studies, science and mathematics teachers can be selected from teachers who do not give lessons to students in exam groups. The first priority of the teachers who give lessons to the exam groups is to prepare the students for the exam. In our country, where exams are the main output of the teaching process, project-based schools may be suitable for such a study.