

ÖĞRENCİLERİN BİLGİSAYAR VE İNTERNET KULLANIMINDA YENİ BİR BOYUT : “İNTERNET BAĞIMLILIĞI”

*Cahit CENGİZHAN**

ÖZET

Teknolojideki hızlı gelişme, gündelik yaşamımızı kolaylaştıran pek çok ürünü insanoğlunun önüne sunmaktadır. Bu ürünlerin yaşamı kolaylaştırma noktasında getirdiği yararların yanı sıra, teknolojinin aşırı ve uygun olmayan kullanımı nedeniyle birtakım sorunlara yol açtığı da bilinmektedir. Bu çerçevede özellikle okul çağındaki gençlerde oldukça sık görülen sorun aşırı bilgisayar ve internet kullanımınıdır. Böylesi bir bağımlılığın gençlerin sosyal ilişkilerini olumsuz etkilediği ve okul başarılarını düşürdüğü bilinmektedir.

Bu araştırmada gençlerin aşırı internet kullanıp kullanmadıkları ve bunun nedenleri üzerinde durulacaktır. Buna paralel olarak ‘bağımlılık’ kavramı irdelenecek; bu kavramın kapsamı ile bağımlılık belirtilerinin neler olduğu ortaya konulacaktır. Araştırma, Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü öğrencilerinden 57 kişilik bir çalışma grubu ile gerçekleştirilmiştir. Bulgular genel olarak incelendiğinde 54 kişinin (%95) evinde bilgisayar var olup, 25 kişinin (%44) ise ADSL internet bağlantısına sahip olduğu görülmektedir. İnternet kullanımı nedeniyle yaşadıkları olumsuzluklar sorulduğunda; 29 kişi (%50) zaman kaybı, gereksiz işler için zaman harcama gibi nedenler belirtmişlerdir. Bu çerçevede en önemli gördükleri sorun zaman olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte diğer işler için (ders çalışma, ödevler, projeler, vb.) zaman ayıramadıklarını ifade etmişlerdir. Araştırma sonunda yoğun kullanımın önlenmesine ilişkin önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Sözcükler : İnternet bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, bilgisayar kullanımı, internet kullanımı, aşırı kullanım, uygun olmayan kullanım

* Öğr. Gör. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fak. Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Bl.

SUMMARY

The developments in technology offer a variety of technological products which make daily life easier. Today Internet enables people to reach and share information in any field. However, it brings about some side effects/drawbacks as well. These are mainly due to inappropriate handling with technology. This is especially valid in the case of internet usage. Studies indicate that there is a possibility that students become addicted to computer and internet. They also show that such over usage of computer and/or Internet affects students' social relationships and academic achievements in a negative way.

The present study aims to find out Internet usage of the prospective computer teachers and thereby to define the concept of "internet addiction" according to the components and symptoms occur in student teachers' written feedbacks. The research was carried out with 57 student teachers of Computer and Instructional Technologies Department at Marmara University. They were asked to reflect on questions concerning the usage of Internet. Then their written responses were examined and categorised.

Findings indicated that 95% of the student teachers have their own personal computers, of which 44% have ADSL connections for Internet. Findings also showed that 29 of the student teachers (50%) complained about the time they wasted on unnecessary things while surfing in the Internet. Some of these prospective teachers pointed out that in some cases Internet limits their time needs to be allocated for their other responsibilities such as studying, doing homework or working on their projects.

Keywords : Internet addiction, computer addiction, computer usage, internet usage, over usage, unfavourable usage

GİRİŞ

Bilimsel ve teknolojik gelişmelerin gittikçe hızlandığı ve teknolojinin aynı hızla günlük yaşamımıza hızla girdiği düşünüldüğünde cep telefonları, bilgisayarlar ve internet teknolojilerinin yaşamımızdaki vazgeçilmez yeri ve önemi bir kez daha açıkça görülebilmektedir. Ancak günümüz gelişmiş teknolojilerinden olan bilgisayar ve internet kullanımının yaşamımızda istenilen bilgiye anında ulaşabilme, bilgi paylaşımını sağlayabilme gibi getirdiği kolaylıklar yanında çok sık kullanımından kaynaklanan bir çok problemi de beraberinde getirmekte olduğu bilinmektedir.

Özellikle okul çağındaki gençlerde oldukça sık görülen aşırı şekilde internet/bilgisayar kullanımı, onların psikolojik ve bedensel gelişimlerini, sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyerek akademik başarılarını da

düşürebilmektedir. Bu bağlamda da ortaya çıkan “bağımlılık” kavramının tanımının iyi yapılarak nedenlerinin ve çözüm önerilerinin ortaya konulması önem taşımaktadır. Bu çalışmada da öncelikle bağımlılık tanımı, nedenleri ve yarattığı sorunlara değinilmiş daha sonra konuyla ilgili yapılmış araştırma bulgularına yer verilmiştir.

Bağımlılık

Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Assosiation) tarafından 1994'te yayınlanan ve DSM-IV kısaltmasıyla isimlendirilen, Mental Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı'nda (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) “internet bağımlılığı” bir hastalık olarak yer almamaktadır (Çelebi, 1999). Bu tanımla bağımlılığın, madde bağımlılığı kapsamında değerlendirildiği söylenebilir. Ancak gelişen teknoloji ve farklılaşan davranışsal değişiklikler de bağımlılık olarak düşünölmeye başlanmıştır.

Bu görüşler, kumar oynama (Griffiths, 1995b), aşırı yeme (Orford, 1985), cinsellik (Glasser, 1976), bilgisayar oyunları oynama (Griffiths, 1993) ve çiftlerin birbirine aşırı bağıllığı (Peele & Brodsky, 1975) gibi farklı etkinlikleri içermektedir. **Kimyasal olmayan bağımlılıkların bağımlılık yaratıp yaratmadığını belirlemenin yolu uyuşturucu bağımlılığı için saptanmış olan klinik ölçütlerle karşılaştırmaktır.** Bu yöntem, 'televizyon bağımlılığı' (McIlwraith ve ark., 1991) ve 'eğlence makinesi bağımlılığı' (Griffiths, 1991) gibi davranışsal bağımlılıkların klinik olarak tanımlanabilmesini kolaylaştırmaktadır (Griffiths, 1999).

Yukarıda sözü edilen bağımlılık türleri için kimyasal bağımlılıktan farklı olarak teknolojik bağımlılık tanımlanmaktadır. “Teknolojik bağımlılıklar işevuruk olarak, insan-makine etkileşimini içeren ve kimyasal olmayan (davranışsal) bağımlılıklar olarak tanımlanır. Bu bağımlılıklar pasif (örneğin, televizyon) ya da aktif (örneğin, bilgisayar oyunları) olabilir. Etkileşim genellikle, neden olan ya da pekiştiren özellikleri (örneğin, ses efektleri, renk efektleri, olay sıklığı vb.) içermekte ve bu özellikler bağımlılık eğilimini artırabilmektedir (Griffiths, 1995a).

Teknolojik bağımlılığı, davranışsal bağımlılıkların bir alt grubu olarak gören Griffiths, ana bileşenleri olarak dikkat çekme (salience), duygudurum değişikliği (mood modification), tolerans, geri çekilme belirtileri (withdrawal symptoms), çatışma (conflict) nüksetme (relapse) olarak tanımlamış ve kullanmıştır (Griffiths, 1999).

Dikkat çekme: Belirli bir eylem kişinin yaşamında en önemli hale geldiğinde ortaya çıkar. Düşüncelere (zihinsel meşguliyet ya da bilişsel çarpıtmalara yol açan), duygulara (şiddetli istekle sonuçlanan) ve davranışa

(sosyalleşmiş davranış bozulmaları) hakim olur. Örneğin, İnternet kullanıcıları, gerçekte online olmasalar bile bir sonraki online olacakları zamanı düşünmektedirler

Duygudurum değişikliği: Bu durum, belirli bir aktivite ile uğraşmanın sonucunda kişinin belirttiği öznel deneyimlere işaret eder ve bir başa çıkma stratejisi olarak görülebilir. Örneğin, bu kişiler İnternete bağlandıklarında duygusal olarak bir canlanma olmaktadır. Ya da saatlerce online kaldıklarında kaçma ya da kayıtsız kalmanın sakinleştirici etkisini hissederler.

Tolerans: Aynı etkiyi göstermesi için belirli aktivitelerin miktarındaki artma sürecidir. Örneğin, bir İnternet kullanıcısının başlangıçta daha az sürede elde ettiği duygudurumunu elde edebilmesi için online kaldığı süreyi arttırması gerekmektedir.

Geri çekilme Belirtileri: Bunlar belirli bir eylem devam etmediğinde ya da aniden kesildiğinde ortaya çıkan, hoş olmayan duygular ya da fiziksel etkilerdir. Örneğin, bir İnternet kullanıcısı online olması engellendiğinde, titreme, karamsarlık ve sinirlilikten yakınabilir.

Çatışma: Bağımlı kişiler ile çevresindekiler arasındaki kişilerarası çatışmalar, iş, sosyal yaşam, hobiler ya da ilgiler gibi çeşitli aktivitelerle olan çatışmalar ya da kişinin kendi içsel çatışmalarına işaret eder.

Nüksetme: Belli bir aktivitenin daha önceki örüntüleriyle tekrar oluşması eğilimidir ve yıllar süren kaçınma ya da kontrolden sonra tekrar bağımlılığın en uç düzeyine dönülmesidir.

İnternet bağımlılığının belirtileri

Bağımlılık hakkında karar vermek üzere gözlenebilir bazı davranış ve durumlar alan yazında bir çok uzmanın ortak görüşü olarak belirlenmiş ve bağımlılığın belirtileri olarak gösterilmiştir (Griffiths, 1991, 1999; McIlwraith ve ark, 1991;) Bunlar;

- her gün İnternet'e bağlanmak, bağlı iken zamanın farkında olmamak, sorulduğunda ise inkar etmek,
- herkese mail adresi, ICQ numarası, sohbet odası adları vs. vermek veya dağıtmaya çalışmak,
- İnternet dışı uğraşlara ilginin kaybolması,
- sosyal faaliyetlerde azalma, dostları tarafından anlaşılama duygusu,
- spor faaliyetlerinden uzaklaşma ve kondisyon kaybı,

- iş verimliliğinin düşmesi,
- sürekli uykusuz kalma ve yorgunluk,
- alışverişlerin İnternet üzerinden yapılması,
- aile fertlerine yeterli zamanı ayıramama nedeni ile aile bağlarının zayıflaması,
- günlük yaşamdaki diğer iş ve kişilerin, online yaşama engel olduğu düşüncesi,
- bilgisayar kullanımı nedeniyle eşler arasında anlaşmazlık ve sorun çıkması olarak vurgulanmıştır.

Benzer şekilde Dr. Mark Griffith's yaptığı bir araştırmada verdiği "**en önemli on uyarı sinyali**"ni aşağıdaki gibi sıralamıştır (Ekinci, 2002). Bunlar;

- yalnızca birkaç dakika harcamaya niyetli olduğunuz halde, bilgi aramak için saatler harcadığınızı fark ediyorsanız,
- çalışma arkadaşlarınıza, özel hayatınızdaki arkadaşlarınıza ya da eşinize bilgisayar başında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylüyorsunuz,
- monitörün başında her oturuşta saatlerce kaldığımız için fiziksel sorunlardan mustaripseniz,
- sürekli olarak bir sonraki İnternet oturumunu iple çekiyorsanız,
- aradığımız bilgiyi bulmaya hep "bir adımcık" kaldığını düşünüyorsunuz,
- anonim bir kişiliğe bürünmek size heyecan veriyor, insanlarla İnternet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaktan daha kolay buluyorsanız,
- e-postanızda bir şey var mı diye bakmak için zorlayıcı bir istek duyuyorsanız,
- İnternet'e girmek için yemek öğünlerinize, derslerinize ya da randevularınıza boş veriyorsanız,
- bilgisayarınızın başında bu kadar fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyma ve büyük bir zevk alma arasında gidip geliyorsunuz,
- bilgisayarınızdan uzak kaldığımız zaman canınız bilgisayar çekiyor ve yoksunluk semptomları gösteriyorsanız İnternet bağımlılığı noktasında sorunlar var demektir.

Yukarıdaki belirtileri gösteren kişilerin dikkatli olmaları gerektiğini belirten uzmanlar, bu sorunların kişinin yapmakta olduğu iş, çalışma ortamı, yaşı, öğrenim düzeyi, kullanım gerekleri ve düzeyi göz önüne alınarak

değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadırlar. Bu sorunların ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülen alanlar ise Siber- seks, flört, muhabbet, kumar, pornografi, sohbet, borsada oynamak, açık artırmalara katılmak, oyunlar ve -son olarak- saplantılı bir şekilde yeni bilgiler peşinde koşmak şeklinde sıralanmaktadır (Ekinci, 2002).

İnternet bağımlılığının nedenleri

Araştırmacılar İnternet bağımlılığının nedenleri noktasında özellikle sosyalleşme ihtiyacını vurgulamaktadırlar. Örneğin Dr. Storm A. King, konunun boyutlarını özetlediği makalesinde (**YIL VERİLMELİ**), İnternet üzerindeki sosyal hayatın avantajlarını saymaktadır. Bunlar; günümüzün şehir hayatında kolay kolay kurulamayan sosyal bağlantıları İnternet üzerinden kurabilme, yabancılarla kolaylıkla ve risksiz olarak ilişkiye geçebilme; insanların kendi kendilerini dizginlemeden, özgürce düşüncelerini, duygularını ifade edebilmeleri; kendilerini göstermek istedikleri yönlerini abartarak gösterebilmeleri; İnternet üzerindeki paylaşma ortamlarında ses çıkarmadan diğerlerini dikizleme olanağının olması gibidir. Sosyalleşme ihtiyacına, İnternet'i çekici kılan başka unsurları da eklemek zor değildir. Sözgelimi her an el altında olması, yasaklanmış olana ulaşabilmeyi kolaylaştırması, oyun oynamaya, risk almaya yardım etmesi bunlardan birkaçı olarak sayılabilir (Ekinci, 2002).

İnternet Bağımlılığı'na Karşı Görüşler

Bazı yazarlar ise ülkemizde yeterli sayıda İnternet kullanıcısının olmadığını, olmayan bir şeyin de bağımlılık yapamayacağını savunmaktadırlar. Özdemir'e (2000) göre; tanı için kullanılan DSM-IV standardında önemli hatalar olduğuna inanan bir psikiyatr olan Ivan Goldberg, bunu kanıtlamak için İnternet bağımlılığı diye hastalık uydurup, haber gruplarında bağımlıların yardımlaşması için uydurma bir destek grubu oluşturmuş ve konu bu noktadan sonra daha da gelişip bu günkü hale gelmiştir.

Carnegie Mellon üniversitesinde yapılmış olan bir başka araştırmada da İnternet'in mutsuzlaştırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya göre web kullanımı arttıkça bireylerin yalnız ve mutsuz hissetme ihtimali artmaktadır. İnternet gibi sosyal bir teknolojinin tuhaf bir şekilde anti-sosyal davranmayı beslemesine 'İnternet paradoksu' adını vermişler. Yani İnternet ağına çok bağlananlar gündelik hayattaki bireyler arası ağa o kadar kolay bağlanamamaktadır (Özdemir, 2000).

Bağımlılık olduğuna inanmayan bir diğer araştırmacı Dr. Iathan Shapira, bir sorunun varlığını kabul etmekte; ama bunun yeni bir hastalık türü değil, aynı kleptomani veya alışveriş bağımlılığı gibi bir "itki denetimi" problemi olduğunu

düşünmekte ve İnternet "bağımlı"larının zaten başka psikiyatrik bozuklukları olduğunu öne sürmektedir (Ekinci, 2002).

Dr. John Grohol da böyle bir hastalık olmadığını vurgulamaktadır. Grohol, hastalığın var olduğu sonucuna varan araştırmalardaki yöntemsel eksikliklere işaret etmektedir. Örneğin, teşhis kriterlerinin saptanmasında, patolojik kumar bağımlılığı gibi az sayıda insanda gözlemlenen, anti-sosyal bir davranış için geliştirilmiş kriterlerin, İnternet gibi milyonlarca insanın kullandığı ve doğası itibarıyla sosyal olan ilişki biçimine aktarılmasını eleştirmektedir. Grohol, İnternet bağımlılığından çektiğini söyleyen insanların çoğunun depresyon, anksiyete gibi başka bir sorunla yüzleşmek yerine kendilerini İnternet'e verdiklerini, çok az sayıda kullanıcının kompulsif aşırı kullanımdan mustarip olduğunu; bunların da bilinen bağımlılık tedavi yöntemleri ile tedavi edilmesi gerektiğini söylemektedir (Ekinci, 2002).

John Grohol'un alternatif olarak önerdiği yaklaşım oldukça önemlidir. Bu çerçevede Grohol üç safhalı bir model hipotez olarak ortaya atmaktadır. Bu modelde kullanıcılar önce büyülenme/saplantı, sonra hayal kırıklığına uğrama/uzak durma safhalarından geçerek bir dengeye ulaşmaktadır. Grohol, buna göre, aşırı kullanım şikâyetlerinin çoğunun, ikinci safhadaki kullanıcıların geçici şikâyetleri olduğunu söylemektedir (Ekinci, 2002).

John Suler neyin hastalıklı, neyin sağlıklı olduğunu ayırt etmek için bir "Bütünleştirme İlkesi" önermektedir. "Yüzyüze yaşantınız siber-yaşantınızdan koptuysa bir sorun vardır. Yüz- yüze yaşantınız siber-yaşantınızla bütünleşmişse, durumunuz sağlıklıdır." (... sağlıklı İnternet kullanımında) İnternet üzerindeki hayatınızdan gerçek hayattaki aile ve arkadaşlarınıza söz edersiniz. İnternet ortamındaki cemaatinize kendi gerçek kimliğiniz, ilgileriniz ve becerilerinizle katılırsınız. İnternet üzerinde tanıştığınız insanlarla telefonla konuşur ya da şahsen görüşürsünüz. Tersine de geçerli; esasen gerçek dünyadan tanıdığımız insanların bir kısmıyla da e-posta ya da sohbet ortamlarında ilişkiye geçersiniz. "Gerçek dünyayı getirmek", siberuzayda bağımlılık halinde takılıp kalmış insanlara yardım etmekte önemli bir ilkedir (Ekinci, 2002).

Okullarda Ve Öğrencilerle Yapılan Bilgisayar Ve İnternet Kullanım Araştırmaları:

Morahan-Martin ve Schumacher (1997) 277 kolej öğrencisinde "Patolojik İnternet Kullanımı (PİK) "olarak adlandırdıkları davranışı incelemişlerdir. Bağımlı olarak değerlendirilen kullanıcılar haftada ortalama 8.48 saat İnternet'e bağlı kaldıkları görülmüştür. Ayrıca bu kişiler "UCLA Yalnızlık Ölçeği"ne göre daha yalnız kişiler olarak bulunmuşlardır (Griffiths, 1999).

Scherer ve Bost (1997), İnternet kullanımını açısından 531 öğrenciyi incelemişler ve madde istismarı ve bağımlılığı belirtilerine paralel 10 klinik belirtiyi içeren bir kontrol listesi (checklist) geliştirmişlerdir. Üç ya da daha fazla belirtiyi işaretleyenler "İnternet bağımlısı" olarak sınıflandırılmışlardır. Araştırmalarında elde edilen sonuçlara göre, İnternet'te harcanan süre haftada ortalama 8.1 saat olarak bulunmuştur. Örneklemin % 13'ü İnternet kullanımının akademik çalışmalarını, profesyonel performanslarını ya da sosyal yaşamlarını etkilediğini, % 2'si ise İnternet'in yaşamlarına olumsuz etkisi olduğunu algıladıklarını belirtmişlerdir (Griffiths, 1999).

Kathleen Scherer (1997), Austin'deki Texas üniversitesinde 531 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmayı haftada en az bir kez İnternet'e bağlanan 381 öğrenci ile gerçekleştirmiştir. Deneklere sorulan on sorudan en az üçünü olumlu yanıtlayan 49 kişi (%13) bağımlı olarak kabul edilmiş, onların haftada ortalama 11 saat bağlı oldukları, diğerlerinin ise haftada ortalama 8 saat İnternet'e bağlandıklarını belirlemiştir (Holmes, 1997).

Chien Chou, Ming-Chun Hsiao (2000) Tayvan'da 12 üniversite ve kolejdeki 910 geçerli sonuç veren öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmada Brenner'ın ("İnternet-Related Addictive Behavior Inventory (IRABI)") doğru yanlış tipindeki ölçeğini 4'lü likert ölçeğine çevirerek adapte etmişler; Young'ın 9 adet internet bağımlılık sorusunu da Doğru-Yanlış şeklinde ikinci bölümde kullanmışlardır. Ölçekten en yüksek puanı alan %10 luk (110 ve üstü) dilimdekiler ve soru listesinde beş ve daha fazla evet yanıtı verenler seçilerek toplam 54 kişi (%6) bağımlı olarak belirlenmiştir. Bu grubun internet kullanım oranı haftada 20-25 saat iken, diğerleri 5-10 saat kullandıklarını belirtmişlerdir.

Ülkemizde de benzer sorunlar yaşanmaktadır. Özmenler (2001) yaşadığı deneyimde lise öğrencisi ergenin evdeki bilgisayara internet bağlantısı sağlandıktan sonra belirgin derecede artan bilgisayar ve internet kullanımı ile bunların ardından görülen ders başarısızlığına dikkati çekmektedir. Diğer bir olgu ise belirgin sosyal ve mesleki işlev bozukluğuna yol açmamakla birlikte kısa süreli de olsa hemen her gece önlenemez internet kullanımı isteği ve ertesi güne sarkan yorgunluk hissi araştırmanın bulguları arasındadır (Özmenler, 2001).

Bu çalışmada genellikle okul çağındaki çocuklar göz önüne alındığında, onlar için uygun olan İnternet ve bilgisayar kullanımının nasıl olması gerektiği tartışılacaktır. Okul çağındaki çocuklara bakıldığında bilgisayar ve İnternet'in uygunsuz kullanılışı; şiddet içeren oyunlar, uzun süreli kullanım, uygun olmayan sitelerin gezilmesi, uygunsuz ve gereksiz sohbetler ve bunların getirdiği yorgunluk, uykusuzluk, dikkat bozuklukları, çevreye ilgisizlik, gerçek hayattan kopma, ekonomik zorluklar olarak sıralanabilir.

Bu sorunların çözümünde ise her zaman olduğu gibi okul-aile işbirliği ile ailelerin ve çocukların bilinçlendirilmesi, okulda bu konuda aile ve öğrenciler için seminerler ve toplantıların yapılması, bilgisayar ve İnternet'ten yararlanma yollarının öğretilmesi uygun olacaktır. Bu noktadan hareketle bilgisayar ve İnternet nedeni ile sorun yaşayan aileler ve öğrenciler ile yapılmış bir çalışma hakkında bilgi vermek ve bu tür çalışmaların devamını getirmek olası bazı sorunların çözümünde önemli rol oynayacaktır.

PROBLEM

Öğrencilerin İnternet'e bağlı kaldıkları sürenin; ders başarısı, genel başarı hakkındaki fikri, evinde bilgisayar ve ADSL modem sahip olması, oyun oynaması, net üzerinden oyun oynaması, bağlılık düzeyi hakkındaki düşüncesi, işlerini aksatması, ve yaşadığı sorunlara göre incelenmesidir.

Bu amaca ulaşmak üzere bilgisayar ve internet kullanımlarının üst düzeyde olduğu düşünülen Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi (BÖTE) bölümü üçüncü sınıfta okuyan 57 öğrenci seçilmiştir. Bilgi toplama formu olarak 14 sorudan oluşan soru formu kullanılmıştır.

Problemin incelenmesinde aşağıdaki alt problemlere yanıtlar aranacaktır.

1. Öğrencilerin evinde bilgisayar ve ADSL bulunması ile bağlı kalma süreleri arasında bir ilişki var mıdır?
2. Öğrencilerin İnternet kullanmaya başladıktan sonra geçen süre ile bağlı kalma süreleri arasında bir ilişki var mıdır?
3. İnternet'e olan düşkünlük düzeyleri ile bağlı kalma süreleri arasında bir ilişki var mıdır?
4. **Bağlı kalma süreleri ile yapmaları gereken işleri aksatmaları arasında bir ilişki var mıdır?**
5. İnternette **ya da bilgisayarda uzun süreli oynadıkları oyun olması ile bağlı kalma süreleri arasında bir ilişki var mıdır?**

BULGULAR

Araştırmaya katılan 57 öğrenciden elde edilen bulgulara genel olarak bakıldığında; 54 kişi (%95)'inin evinde bilgisayar, 25 kişi (%44)'ünün ise ADSL internet bağlantısına sahip olduğu görülmektedir. Diğer sorulara ait veriler aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 1. Değişkenlere ait frekans ve yüzdeler

Sorular	Seçenekler	Frekans	Yüzde	Yüzde
---------	------------	---------	-------	-------

İnternet Kullanma amacı	Haber alma	6	10,5	11,5
	iletişim kurma	13	22,8	25,0
	Bilgi arama	33	57,9	63,5
	Toplam	52	91,2	100,0
	Boş	5	8,8	
Kullanma süresi	1-3 yıl	20	35,1	35,7
	4-6 yıl	26	45,6	46,4
	6+ yıl	10	17,5	17,9
	Toplam	56	98,2	100,0
	Boş	1	1,8	
Günlük kullanım süresi	1-3 Saat	39	68,4	68,4
	4-6 saat	18	31,6	31,6
	Toplam	57	100,0	100,0
Olumsuzluklar	Sağlık	7	12,3	16,3
	Zaman	29	50,9	67,4
	Virüs	7	12,3	16,3
	Toplam	43	75,4	100,0
	Boş	14	24,6	
İşlerin aksaması	Evet	27	47,4	47,4
	Hayır	30	52,6	52,6
	Toplam	57	100,0	100,0
Oyun oynama	Evet	11	19,3	19,3
	Hayır	46	80,7	80,7
	Toplam	57	100,0	100,0
Uzun zamandır oynanan oyun	Evet	20	35,1	35,1
	Hayır	37	64,9	64,9
	Toplam	57	100,0	100,0

Yukarıdaki tabloya bakıldığında; öğrenciler internet kullanım amaçları olarak 33 ü (%58) bilgi aramak, 13'ü (%23) diğerleri ile iletişim kurmak olduğunu belirtmişlerdir. İnterneti kaç yıldır kullandıklarına bakıldığında ise, 26'sı (%45) 4-6 yıldır, 20'si (%35) 1-3 yıldır internet kullandıklarını ifade etmişlerdir. Günlük kullanım sürelerine bakıldığında; 39'u (%68) 1-3 saat kullandıklarını belirtmiştir. Öğrencilerin internet kullanımı bilgi ihtiyaçlarından

kaynaklandığı, bu amaçla günlük düzenli olarak 1-3 saat arasında internet kullandıkları görülmektedir.

İnternet kullanımı nedeniyle yaşadıkları olumsuzlukları sorulduğunda; 29 kişi (%50) zaman kaybı, gereksiz işler için zaman harcama gibi nedenler belirtmiş, en önemli gördükleri sorunu zaman olarak belirlemişlerdir. Bununla birlikte diğer işler için (ders çalışma, ödevler, projeler, vb.) zaman ayıramadıklarını ifade etmişlerdir.

Bilgisayarın oyun oynamak için kullanımı sorulduğunda; 46 kişi (%80) bilgisayarı oyun oynamak için kullanmadığını belirtmiştir. Bu durumun araştırma grubunun üniversite öğrencisi olması, ders programlarının yoğun ve derslerin zorlayıcı olması, zaman bulamamaları, uzun zamandır sürekli olarak oynadıkları bir oyunun olmamasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Öğrencilerin evinde bilgisayar ve sürekli internet bağlantısı (ADSL) bulunması ile bağlı kalma süreleri arasında bir ilişki var mıdır?

Tablo 2. Günlük kullanım süresi ile evde bilgisayar ve ADSL bulunması arasındaki ilişki tablosu

		Günlük kullanım düzeyi				Korelasyon	Anlamlılık
		1-3 Saat	4-6 saat	Toplam			
Evde bilgisayar	var	36	18	54	0,117	0,332	
	yok	3	0	3			
	Toplam	39	18	57			
Evde ADSL	var	7	18	25	0,715(**)	0,000	
	yok	32	0	32			
	Toplam	39	18	57			

** p<0,01

Tablo 2 incelendiğinde, evinde bilgisayar olanların internet kullanım süreleri genellikle 1-3 saat olduğu görülebilir. Bu grup ile diğerleri arasında kullanım süreleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Evinde ADSL bağlantısı olması ile kullanım süresi arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=071, p<0,01).

Evinde bilgisayar bulunması ile kullanım süresini arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken, ADSL bulunması ile kullanım süreleri arasında ilişkinin bulunması, sürekli bir bağlantı sağlanmasının kullanım süresini arttırmada etkili olduğunu göstermesi açısından önemlidir. Buna göre bilgisayar kullanım süresini arttırmada sürekli internet bağlantısı olması önemli bir etkidir.

Bunun yanında araştırmaya katılan öğrencilerin BÖTE bölümünde oldukları göz önüne alındığında, diğer öğrenciden fazla kullanımları yerinde görülebilir.

Öğrencilerin internet kullanmaya başladıktan sonra geçen süre ile bağlı kalma süreleri arasında bir ilişki var mıdır?

Tablo 3. Günlük kullanım süresi ile internet kullanım süresi arasındaki ilişkinin çapraz tablosu

		Günlük kullanım düzeyi				
		1-3 Saat	4-6 saat	Toplam	Korelasyon	Anlamlılık
Kullanma süresi	1-3 yıl	13	7	20	0,117	0,332
	4-6 yıl	17	9	26		
	6+ yıl	8	2	10		
	Toplam	38	18	56		

Ne kadar zamandır internet kullandıkları sorusu ile günlük kullanımları karşılaştırıldığında; anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu öğrencilerin günlük kullanım sürelerinin yıllara göre değişiklik göstermediği şeklinde yorumlanabilir. Ancak genel kullanıcılar üzerinde yapılmış gözlemler yeni kullanıcıların internet kullanmaya daha istekli olmaları nedeniyle daha fazla zaman geçirdikleri yönündedir.

İnternete olan düşkünlük düzeyi algıları ile bağlı kalma süreleri arasında bir ilişki var mıdır?

Tablo 4. Günlük kullanım süresi ile İnternete olan düşkünlük düzeyleri arasındaki ilişkinin çapraz tablosu

		Günlük kullanım düzeyi				
		1-3 Saat	4-6 saat	Toplam	Korelasyon	Anlamlılık
Düşkünlük düzeyiniz	Az	10	0	10	0,496(**)	0,000
	Orta	20	8	28		
	Fazla	9	10	19		
	Toplam	39	18	57		

** p<0,01

Tablo incelendiğinde öğrencilerin kendi düşkünlük düzeyi algıları ile kullanım süreleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülecektir(r=0,49; p<0,01). Buna göre kullanım sürelerini fazla olarak belirtenler, kendilerini daha düşkün olarak da tanımlamaktadırlar. Bu internet kullanımlarının farkında oldukları şeklinde yorumlanabilir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu 1-3 saat

kullanmakta iken, fazla kullandıklarını belirtenler 4-6 saat kullandıklarını kabul etmektedirler.

İşlerini aksatmasına göre bağlı kalma süreleri arasında bir ilişki var mıdır?

Tablo 5. Günlük kullanım süresi ile İşlerini aksatmasına arasındaki ilişkinin çapraz tablosu

		Günlük kullanım düzeyi				
		1-3 Saat	4-6 saat	Toplam	Korelasyon	Anlamlılık
işlerini aksatma	Evet	13	14	27	0,331(*)	0,012
	Hayır	26	4	30		
	Toplam	39	18	57		

* p<0,05

İnternet kullanımı nedeniyle yapılması gerekli işlerini aksatmaya ilişkin sorulan soruda ise; evet cevabı verenler ile hayır diyenlerin sayısının birbirine yakın olmasına rağmen, kullanım süreleri açısından aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur. Buna göre 1-3 saat kullanan 26 kişi hayır derken, 4-6 saat kullanan 14 kişi ise evet aksatmaktadır demişlerdir. Öğrencilerin görevlerini aksattıklarını bilmelerine rağmen fazla kullandıklarını kabul etmeleri burada elde edilmiş olan önemli bir durumdur. Fazla kullanma ve kullanmaktan dolayı görevleri aksatma bilindiği gibi bağımlılık tanımları arasında da geçen bir belirtidir.

İnternette yada bilgisayarda oynadıkları oyun olması ile bağlı kalma süreleri arasında bir ilişki var mıdır?

Tablo 6. Günlük kullanım süresi ile İnternette yada bilgisayarda oynadıkları oyun arasındaki ilişkinin çapraz tablosu

		Günlük kullanım düzeyi				
		1-3 Saat	4-6 saat	Toplam	Korelasyon	Anlamlılık

Oyun oynama	Evet	4	7	11	0,143	0,289
	Hayır	35	11	46		
	Toplam	39	18	57		
Uzun zamandır oynanan oyun	Evet	15	5	20	0,137	0,309
	Hayır	24	13	37		
	Toplam	39	18	57		

Oyun oynama ve uzun zamandır oynanan bir oyun olması durumu ile internet kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanamamıştır. Öğrencilerin oyun oynama oranları düşük görünmektedir. Ancak oynayanların uzun süreli oyunları tercih ettikleri de verdikleri cevaplardan anlaşılmaktadır. Uzun süreli sürekli şekilde oynadıkları oyunlar olsa da bunların genellikle 1-3 saat arasındaki dilimde olmasından anlaşılacağı gibi çok etkili olmadığı söylenebilir.

İnternet kullanımının en önemli nedenlerinden birisi olan çevrimiçi (online) oyunlar, aslında bağımlılık konusunda en önemli ipuçlarının yakalanmasında etkili olabilecek yapıları barındırmaktadır. Özellikle internet üzerinden karşısında başka bir birey bulması, sosyal bir ortam gibi görülebilir. Diğer olumsuzluklar ise, oyunların çok uzun sürmesi, belli bir bitiş noktasının olmaması, bu nedenle sürekli oynanmaya devam edilmesi, sosyal statü simgelerinin (rütbe, güç, zenginlik, değerli mal ve eşya vb.) sınıflarını (yönetici, kurucu, sanatkar, işçi, savaşı, vb.) bulunması, şiddet içermesi, gerçek hayattan uzak yeni bir kimlik sağlaması, bu nedenle cinsiyet, yaş, statü gibi bilgilerin yanlış söylenebilmesi bir avantaj gibi görülerek iletişim kurulması öncelikle sayılabilecekler arasındadır.

Araştırma sonucunda; öğrencilerin internet kullanım süresinin artışı evlerinde bilgisayar bulunması ve sürekli internet bağlantılarının bulunmasının, olumlu olarak etkilerken, bu nedenlerle yapmaları gereken işlerin aksaması, ve gereksiz kullanım nedeniyle zaman kaybettiklerini yapılan sözlü görüşmelerde de belirtmişlerdir.

Özellikle BÖTE öğrencileri gibi kullanım sürelerine ve zaman ayarlamalarına dikkat etmesi gereken öğretmen adayları üzerinde yapılan bu çalışma, soruna dikkat çekmek açısından yeterli görülmüştür. Buradan yola çıkarak ortaöğretim için etkili bilgisayar ve internet kullanım yöntemleri geliştirilmesi bu arada sorunların da bilinerek öğrencilere kavratılması yerinde olacaktır.

Öğrencilerin ders çalışmak ödev bulmak gibi bahanelerle İnternet kafelere gitmeleri oldukça olumlu bir gelişme iken, ödevlerini görevliye aratırken kendilerinin oyun oynaması olumsuz bir durumdur. Öğretmenlerin ve velilerin bilgisayar ve internet kullanımı hakkında bilgi sahibi olmaları, yerinde ve zararsız kullanım hakkında gençlere destek olmaları noktasında önemlidir.

Bu çerçevede İnternet kullanımına ilişkin öneriler aşağıda sıralanmıştır.

- Gençler internetten nasıl faydalanmaları gerektiğini öğrenmeli, bir amaç belirleyerek internet ve bilgisayar kullanmalıdır.
- Aileler gençlere daha fazla (kaliteli) zaman ayırmalı, sorunları ile ilgilenmelidir.
- İnternet'e giriş ve çıkış saatleri için çizelge yapılarak belirlenmeli ve bu kurallara uyulmalıdır.
- Arkadaşlarına ve sosyal ortamlara (sinema, tiyatro, müze, sportif faaliyetler) daha fazla zaman ayırmaları sağlanarak arkadaşları ile internet dışı yollarla iletişim kurması özendirilmelidir.
- Okul ve arkadaş çevreleri hakkında bilgi almak üzere gençlerle sohbet etmeli hoşlandığı, ilgi duyduğu konular ile kaygı ve sorunlarını aile ile konuşması teşvik edilmelidir.
- İnternette iken gençlerin genellikle hangi sitelere girdiklerini öğrenmek, eğilimleri hakkında fikir verebilir. Onlarla bilgisayar ve İnternet hakkında konuşmak düşüncelerini anlamak için faydalı olabilir.
- Gençlerin bilgisayar ve internet dışında da hobi geliştirmeleri teşvik edilmeli, kitap okuma alışkanlığı aileden örnek alınarak kazandırılmalıdır.
- Gençlerden aile sorumlulukları paylaşmaları, belirli görevleri yerine getirmeleri istenmelidir.
- Uzun çalışma saatleri arasında molalar vererek el, kol, parmak, boyun ve beli dinlendirmek gerektiği öğretilmeli, bu bir alışkanlık haline gelene kadar mola verilmesini hatırlatarak yardımcı olunmalıdır.

KAYNAKLAR

Chou ,Chien., Hsiao, Ming-Chun., Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case, Computers & Education 35 (2000) 65-80

- Çelebi Arif Bağımlı mısınız?, Hekim Forumu ocak-şubat 1999,
<http://www.istabip.org.tr/hf/hf199.asp>, 03 Mayıs 2000.
- Çelebi Arif Bilgisayarın Yarattığı Sağlık Sorunları, Hekim Forumu ocak - şubat 1999,
<http://www.istabip.org.tr/hf/hf199.asp>, 03 Mayıs 2000.
- Ekinci, Armağan., Aziz Antonius'un Baştan Çıkarılması: Bir Kötü Alışkanlık Olarak İnternet, COGİTO Dergisi Sayısı KİŞ 2002.
- Griffiths, M. (1999). Internet Addiction: Fact or Fiction? The Psychologist, 12(5), 246-250.
Çeviren: Psk. Kazım Alat, İnternet Bağımlılığı: Gerçek mi? Kurgu mu?, Türk Psikoloji Bülteni ISSN: 1300-7408.
- Holmes, Leonard. What is "Normal" Internet Use?, 1997,
[<http://mentalhealth.miningco.com/mentalhealth/library/weekly/aa100697.htm>]
<http://www.aile.gov.tr/bagimlilik.htm>, 14 Mayıs 2003.
- Özdemir, Özden. Tedaviye İhtiyacı Olan Var mı?
<http://www.pcmagazine.com.tr/dergi/mart99/cursor.htm>, 24 Ekim 2000
- Özmenler, Kamil Nahit. <http://www.gata.edu.tr/dahilibilimler/ruhsagligi/>, Gata Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı web sitesi, Mart 2001.