

# Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut : Bağımlılık

Cahit Cengizhan \*

Bilimsel ve teknolojik gelişmelerin gittikçe hızlandığı ve teknolojinin aynı hızla günlük yaşamımıza girdiği düşünülürken 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 bilinen bir gerçektir. Özellikle okul çağındaki gençlerde oldukça sık görülen, psikolojik ve bedensel gelişimlerini, sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyerek akademik başarılarını da düşüren aşırı şekilde internet/bilgisayar kullanımı bireyin hem akademik hem de kişisel gelişimini negatif yönde etkilemekte, kişiyi bağımlı hale getirmektedir. Bu bağlamda da ortaya çıkan "bağımlılık" kavramının tanımının iyi yapılarak nedenlerinin, belirtilerinin ve çözüm önerilerinin ortaya konulması önem taşımaktadır. Bu çalışmada da öncelikle bağımlılık tanımı, bileşenleri, belirtileri, nedenleri ve yarattığı sorunlara değinilmiş daha sonra konuyla ilgili yapılmış ve yapılan araştırma bulgularına ve faydalı olacağı umulan önerilere yer verilmiştir.

## Bağımlılık

Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Assosiation) tarafından 1994'te yayınlanan ve DSM-IV kısaltmasıyla isimlendirilen, Mental Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal Elkitabı'nda (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) internet bağımlılığı bir hastalık olarak bulunmamaktadır(Çelebi, 1999).

Alan yazında ilk bağımlılık tanımlarında "ilaç almayı" görmekteyiz. 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 bağlılığı (Peele & Brodsky, 1975) gibi farklı etkinlikleri içermektedir. **Kimyasal olmayan bağımlılıkların bağımlılık yaratıp yaratmadığını belirlemenin yolu ilaç 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).

---

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

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, geriçekilme 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 düşüneceklerdir.

**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 kişiler arası 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.

- 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 anlaşılammaya duygusu, Spor faaliyetlerinden uzaklaşma ve kondisyon kaybı
- İş 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

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

1. Yalnızca birkaç dakika harcamaya niyetli olduğunuz halde, bilgi aramak için saatler harcadığınızı fark ediyorsunuz.
2. Çalışma arkadaşlarınıza, özel hayatınızdaki arkadaşlarınıza ya da eşi'ine bilgisayar başında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylüyorsunuz
3. Monitörün başında her oturuşta saatlerce kaldığınız için fiziksel sorunlardan mustaripsiniz.
4. Sürekli olarak bir sonraki İnternet oturumunu iple çekiyorsunuz.
5. Aradığınız bilgiyi bulmaya hep "bir adımcık" kaldığını düşünüyorsunuz.
6. Anonim bir kişiliğe bürünmek size heyecan veriyor, insanlarla İnternet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaktan daha kolay buluyorsunuz.
7. E-postanızda bir şey var mı diye bakmak için zorlayıcı bir istek duyuyorsunuz.
8. İnternet'e girmek için yemek öğünlerinize, derslerinize ya da randevularınıza boş veriyorsunuz.
9. Bilgisayarınızın başında bu kadar fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyma ve büyük bir zevk alma arasında gidip geliyorsunuz.
10. Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman canınız bilgisayar çekiyor ve yoksunluk semptomları gösteriyorsunuz.

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 özellikle sosyalleşme ihtiyacını vurguluyorlar. Örneğin Dr. Storm A. King, konunun boyutlarını özetlediği makalesinde, İnternet üzerindeki sosyal hayatın avantajlarını sayıyor: Günümüzün şehir hayatında kolay kolay kurulamayan sosyal bağlantıları İnternet üzerinden kurabilmek, yabancılarla kolaylıkla ve risksiz olarak ilişkiye geçebilmek; 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 gibi. Sosyalleşme ihtiyacına, İnternet'i çekici kılan başka unsurları da eklemek zor değil; 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 yapmayacağını savunmaktadırlar. Özden ÖZDEMİR'e (2000) göre; tanı için kullanılan DSM 4 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 de gelişip bu günkü hale gelmiştir.

Carnegie Mellon üniversitesinde yapılmış olan bir başka araştırmada da İnternet'in mutsuzlaştırdığı sonucu çıkarılmış. **Araştırmaya göre web kullanımı arttıkça bireylerin yalnız ve mutsuz hissetme ihtimali artıyor.** 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 bağlanamıyor (Özdemir, 2000).

Bağımlılık olduğuna inanmayan bir başkası ise Dr. Iathan Shapira, bir sorunun varlığını kabul ediyor; ama bunun yeni bir hastalık türü değil, aynı kleptomani veya alışveriş bağımlılığı gibi bir "itki denetimi" problemi olduğunu düşünüyor ve İnternet "bağımlı"larının zaten başka psikiyatrik bozukluklardan da çektiklerini düşünüyor(Ekinci, 2002).

Dr. John Grohol da böyle bir hastalık olmadığını söylüyor. Grohol, hastalığın var olduğu sonucuna varan araştırmalardaki yöntemsel sakatlıklara işaret ediyor; 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 eleştiriyor. 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 söylüyor (Ekinci, 2002).

John Grohol'un alternatif olarak önerdiği yaklaşım oldukça akliselim ürünü. Üç safhalı bir modeli hipotez olarak ortaya atıyor: Bu modelde kullanıcılar önce büyülenme/saplantı, sonra hayal kırıklığına uğrama/uzak durma safhalarından geçerek bir dengeye ulaşıyorlar. Grohol, buna göre, aşırı kullanım şikâyetlerinin çoğunun, ikinci safhadaki kullanıcıların geçici şikâyetleri olduğunu söylüyor (Ekinci, 2002).

John Suler neyin hastalıklı, neyin sağlıklı olduğunu ayırt etmek için bir "Bütünleştirme İlkesi" öneriyor: "Yüzyüze yaşantınız siber-yaşantınızdan koptyusa 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. Tersi de geçerli: esasen gerçek dünyadan tanıdığınız 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 kullanıcıların haftada ortalama 8.48 saat nete bağlı kalmaktadırlar. Ayrıca bu kişiler UCLA Yalnızlık ölçeğine göre daha yalnız kişiler olarak bulunmuşlardır.(Griffiths, 1999).

Scherer ve Bost (1997), İnternet kullanımı 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. Örneklem % 13'ü İnternet kullanımının akademik çalışmalarını, profesyonel performanslarını

ya da sosyal yaşamlarını etkilediğini, % 2'si ise Internet'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 bağlanan 381 öğrenci ile devam ettirdi. 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 Internet'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 ("Internet-Related Addictive Behavior Inventory")(IRABI) doğru yanıt tipindeki ölçeğini 4 lü likete çevirerek adapte etmişler, Young'ın 9 adet internet bağımlılık sorusunu da D/Y 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 ne yazık ki 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 başarısızlığı 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 ile karakterizedir(Özmenler, 2001).

Bu çalışmada genellikle okul çağındaki çocuklar göz önüne alındığında, onlar için uygun olan Internet ve bilgisayar kullanımı nasıl olması gerektiği tartışılacaktır.

Okul çağındaki çocuklara bakıldığında bilgisayar ve Internet'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 Internet'ten yararlanma yollarının öğretilmesi uygun olacaktır. Bu noktadan hareketle bilgisayar ve Internet 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 başarısı 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 BÖTE bölümü üçüncü sınıfta okuyan 57 öğrenci seçilmiştir. Bilgi toplama formu olarak 14 sorudan oluşan soru formu kullanılmıştır.

Problemin incelenmesinde aşağıdaki alt problemler kullanılacaktır.

1. Öğrencilerin evinde bilgisayar ve ADSL bulunması ile bağlı kalma süreleri arasında bir ilişki var mıdır?
2. Öğrencilerin internet kullanmaya başladıktan sonra geçen süre ile bağlı kalma süreleri arasında bir ilişki var mıdır?
3. İnternete olan düşkünlük düzeyleri ile bağlı kalma süreleri arasında bir ilişki var mıdır?
4. İşlerini aksatmasına göre bağlı kalma süreleri arasında bir ilişki var mıdır?
5. İnternette yada bilgisayarda 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	Geçerli Yüzde	Toplamlı Yüzde
<b>İnternet Kullanma amacı</b>	Haber alma	6	10,5	11,5	11,5
	iletişim kurma	13	22,8	25,0	36,5
	<b>Bilgi arama</b>	<b>33</b>	<b>57,9</b>	<b>63,5</b>	100,0
	Toplam	52	91,2	100,0	
	Boş	5	8,8		
<b>Kullanma süresi</b>	1-3 yıl	20	35,1	35,7	35,7
	<b>4-6 yıl</b>	<b>26</b>	<b>45,6</b>	<b>46,4</b>	82,1
	6+ yıl	10	17,5	17,9	100,0
	Toplam	56	98,2	100,0	
	Boş	1	1,8		
<b>Günlük kullanım süresi</b>	1-3 Saat	39	68,4	68,4	68,4
	4-6 saat	18	31,6	31,6	100,0
	Toplam	57	100,0	100,0	
<b>Yasanan Olumsuzluklar</b>	Sağlık	7	12,3	16,3	16,3
	<b>Zaman</b>	<b>29</b>	<b>50,9</b>	<b>67,4</b>	83,7
	Virüs	7	12,3	16,3	100,0
	Toplam	43	75,4	100,0	
	Boş	14	24,6		
<b>İşlerin aksaması</b>	Evet	27	47,4	47,4	47,4
	<b>Hayır</b>	<b>30</b>	<b>52,6</b>	<b>52,6</b>	100,0
	Toplam	57	100,0	100,0	
<b>Oyun oynama</b>	Evet	11	19,3	19,3	19,3
	<b>Hayır</b>	<b>46</b>	<b>80,7</b>	<b>80,7</b>	100,0
	Toplam	57	100,0	100,0	
<b>Uzun zamandır oynanan oyun</b>	Evet	20	35,1	35,1	35,1
	<b>Hayır</b>	<b>37</b>	<b>64,9</b>	<b>64,9</b>	100,0
	Toplam	57	100,0	100,0	

Yukarıdaki tabloya bakıldığında

Öğrencilerin evinde bilgisayar ve ADSL bulunması ile bağlı kalma süreleri arasında bir ilişki var mıdır?



**Tablo 2 Günlük kullanım süresi ile evde bilgisayar ve ADSL bulunması çapraz 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<0,001

Öğrencilerin internet kullanamaya 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			Korelasyon	Anlamlılık
		1-3 Saat	4-6 saat	Toplam		
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		

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

\*\* p<0,001

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

\* p<0,005

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		
		Günlük kullanım düzeyi			Korelasyon	Anlamlılık
		1-3 Saat	4-6 saat	Toplam		
Uzun zamandır oynanan oyun	Evet	15	5	20	0,137	0,309
	Hayır	24	13	37		
	Toplam	39	18	57		

### Öneriler:

- Gençlerin internetten nasıl faydalanmaları gerektiği öğrenmelidirler, belirli amaçla internet ve bilgisayar kullanmalıdırlar.
- İnternete giriş ve çıkış saatleri için çizelge yapılarak belirlenmeli ve bu kurallara uyulmalıdır.
- Arkadaşlarına sosyal ortamlarda daha fazla zaman ayırmaları sağlanmalıdır.
- Sosyal aktiviteler sinema, tiyatro, müze, sportif faaliyetler zaman ayırmalıdır.
- Arkadaşları ile internet dışı yollarla iletişim kurması özendirilmelidir.
- Aileler gençlere daha fazla (kaliteli) zaman ayırmalı, sorunları ile ilgilenmelidir.
- Okul ve arkadaş çevreleri hakkında bilgi almak üzere gençle sohbet etmeli hoşlandığı, ilgi duyduğu konular ile kaygı ve sorunlarını aile ile konuşması için teşvik edilmelidir.
- İnternette iken gençlerin genellikle hangi sitelere girdiklerini öğrenmek eğilimleri hakkında fikir verebilir. Bilgisayar ve İnternet hakkında konuşmak faydalı olabilir.
- Gençlerin bilgisayar ve internet dışında da hobi geliştirmeleri teşvik edilmeli, kitap okuma alışkanlığı aileden örnek alınarak kazanılmalıdır.
- Gençlerden aile sorumlulukları paylaşmaları istenmeli belirli görevleri yerine getirmeleri istenmelidir.
- Bilgisayarda uzun süreli çalışırken zihninizi parazitlerden boşaltacak anlık yöntemler geliştirin, bir manzara, bir görüntü, bir anı size böyle bir yöntem geliştirmek için anahtar görevi görebilir.
- Uzun Çalışma saatleri arasında molalar vererek el, kol, parmak, boyun ve belinizi dinlendirin.

## **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 Dr., Bağımlı mısınız?, Hekim Forumu ocak - şubat 1999, <http://www.istabip.org.tr/hf/hf199.asp>, 03 Mayıs 2000.

Çelebi Arif Dr., 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 KIŞ 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.