

BÖTE ÖĞRETMEN ADAYLARININ İNTERNET BAĞIMLILIĞI GÖRÜŞ VE ALGILARI

Şirin ŞİRİNOV¹

Doç. Dr. Erhan ŞENGEL²

ÖZET

İnternet teknolojisi günümüzün en etkin kullanılan teknolojisidir. Yaratılış amacı askeri ve akademik kurumlarda yapılan araştırmaları kolaylaştırmak için ortam oluşturması olan internetin gelişimi ile birçok alanda kullanılmaya başlanmıştır. İnternet teknolojisinin insan hayatındaki rolü büyümekte ve genişlemektedir. İnternet insan hayatında büyük kolaylıklar sağlamaktadır, fakat son dönemlerde amacı dışında ve amacını aşacak kullanım şekilleriyle dikkat çekmektedir. Uzmanlar bu türden kullanımı bağımlılık olarak değerlendirmiştirler. İnternet bağımlılığı günümüzün gittikçe artan ve genişleyen önemli problemlerinden biri haline gelmiştir. Çalışmanın amacı, BÖTE öğretmen adaylarının internet bağımlılığı konusunda düşüncelerini öğrenmek, öz farkındalık durumlarını açığa çıkarmak ve gelecekte yapılacak alan çalışmaları için fayda sağlamaktır. Araştırma nitel araştırma yöntemleriyle yapılmıştır. Veri toplama araçlarından mülakat kullanılmıştır. Mülakat formu Young internet bağımlılığı kısa formunun Türkçeleştirilmiş literatürü yardımıyla hazırlanmıştır ve alan uzmanları tarafından değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde içerik analizi yapılmış veriler kodlanarak literatür yardımıyla belli temalar oluşturulmuştur. Temalar alan uzmanları tarafından değerlendirilmiştir. Görüşmeler Bilgisayar laboratuvarında tek-tek ses kayıtları alınarak yapılmış ve sonrasında kelime-kelime transkripte dönüştürülmüştür. Görüşmelerin verileri değerlendirilerek on tema altında toplanılmıştır. Araştırma sonucu öğretmen adaylarının internet bağımlılığı konusunda kavram boyutunda genel bilgiye sahip oldukları, fakat internet bağımlılığı konusunda ve etkileri hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıkları gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: İnternet bağımlılığı, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi(BÖTE), İnternet bağımlılığı algısı.

THE OPINIONS AND PERCEPTIONS OF CEİT TEACHER CANDIDATES ON INTERNET ADDICTION

ABSTRACT

Internet technology is the most effective technology used today. The purpose of creation has been started to be used in many areas with the development of the Internet, which is an environment to facilitate research in military and academic institutions. The role of Internet technology in human life is growing and expanding. Internet provides great convenience in human life, but in recent years, internet draws attention due to it is out of purpose and exceeding usage patterns. The experts considered this type of use as an addiction. Internet addiction has become one of the increasing and expanding major problems of our time. The aim of the study is to find out the opinions of prospective teacher candidates about internet addiction, to reveal their observations, self-awareness situations and to provide benefit for future field studies. The research was conducted with qualitative research methods. Interview from data collection tools was used. The interview form was prepared with the help of the Turkish language literature of the Young internet addiction short form and evaluated by field experts. In the analysis of the data, content analysis data were coded and certain themes were created with the help of literature. Themes were evaluated by field experts. Interviews have been made by taking one-to-one audio recordings in the computer laboratory and then they have been transformed literally into transcripts. The data of the interviews were evaluated and collected under the themes. As a result of the research, it is observed that teacher candidates have general knowledge about concept, but they do not have the enough knowledge about internet addiction and its effects.

Keywords: Internet addiction, Computer Education and Instructional Technology (CEIT), Perception of internet addiction

¹ Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, BÖTE Bölümü, shirinoff16@gmail.com

² Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, BÖTE Bölümü, erhansengel@uludag.edu.tr

1. GİRİŞ

Bilgisayar ve internet teknolojilerinin en dinamik ve kapsamlı gelişimi 1990 senesinden günümüze kadar olan zamanı kapsamaktadır. İhtiyaçtan doğan sebeplere bağlı olarak teknolojinin, internetin meydana çıkışı, geliştirilmesi insan hayatını kolaylaştırma ve doğa şartlarının zorluklarını atlatmak amacı gütmüştür. Fakat geliştirme süreci internet teknolojisinin yaratılışının amacı dışında ve amacının önüne geçecek bazı kullanım şekillerine tanık olmuştur.

İnternetin yaratılma amacı akademik ve askeri kurumlar arasında araştırma yapmayı kolaylaştırmaktır. Geliştirmeler sayesinde internet farklı alanlarda kullanılabilir hale gelmiştir. Kullanım şekli ve ortamı ile ilgili bu iletişim aracının bağımlılık oluşturduğu kanaatine varan bilim adamları akıl sağlığı toplumunda bir olgu oluşturmuştur. Hızla büyüyen ve bağımlılık oluşturduğu kanaatine varılan internet yeni bir internet bağımlılığı kavramının doğmasına neden olmuştur (Young, 2004). Çağımızın en hızlı gelişen teknoloji aracı internet önceleri isteğe bağlı olarak kullanılırken günümüzde internetin kullanımı zorunlu ihtiyaç haline gelmiştir. Günlük yaşamın neredeyse her evresinde internet teknolojisi kullanılmaktadır. Gelişen teknolojilerle toplumun farklı kesimlerine hitap edecek şekilde internet kullanımı sağlanmıştır. Yani, teknolojiler insanların hayat tarzlarına uyacak şekilde biçimlendirilmektedir. Böylece internet insan hayatının her evresinde bulunarak önem arz eden bir ihtiyaç haline gelmiştir (Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

2. BAĞIMLILIK

Bağımlılık genellikle kontrolsüz dürtü ile bağlantılı olup sık-sık kontrol kaybı, kullanımdan oluşan fiziksel veya davranış bozukluğuna rağmen sürekli kullanımla ve kullanımda devamlılık ile kendini göstermektedir. Kullanım şekliyle kötüye doğru kullanım, kullanıcıda daha hafif bağımlılık olarak görülmektedir. Daha fazla meşguliyet ve sorun yaratmasına rağmen kullanıcı kontrolü kaybetmez, sınırları belirleyebilir. Kötüye kullanımda iyiye doğru düzenlemeler yapılabilir. İnternet ister bağımlılık, isterse kötüye kullanım şekliyle bazı problemleri sonuçlara neden olabilir. Misal, öğrencinin internete vakit ayırmasıyla derslerinden düşük notlar alması, çalışma saatlerinde pornografi izleyen çalışanın işinde aksamaların oluşması gibi durumlarla açıklanabilir (Young, 2004).

Bağımlılık konusunda yapılan araştırmalar genelde kimyasal maddeler ve fiziksel etkinlikler üzerinden yürütülmüştür. Uyuşturucu, alkol, sigara ve diğer bağımlılıklar kimyasal aktivitelere, patolojik kumar bağımlılığı ise fiziksel aktivitelere örnek olarak verilebilir. Bağımlılık araştırmalarının amacı bu faaliyetleri sürekli tutan ve sürdüren niteliklerini açığa çıkarmaktır. Fakat internet kullanımının nasıl bir alışkanlık oluşturduğu konusunda ve bu bağımlılığın doğası konusunda çok az bilgi elde bulunmaktadır (Young, 2004). İnsanların fiziksel ve psikolojik olarak birçok davranış türünden bağımlılık gösterdiği yüzyıllarca herkes tarafından bilinmektedir. Bağımlılık ilgi ile sınırlanmamakla işleyişini olumsuz etkilemekle birlikte artan bir modele sahiptir. En çok etki ettiği alanlar evlilik, ilişkiler, istihdam ve diğer alanlardır (Greenfield, 2000).

Alkol, sigara ve diğer maddelerin fiziksel veya psikolojik bağımlılık oluşturulduğu herkes tarafından kabul edilmektedir. İş, kumar, egzersiz ve diğer bu türden bağımlılık türleri de yeni bağımlılık türleri olarak kabul görmüştür. Son zamanlarda ise madde bağımlılığı gibi bu bağımlılık türünü taklit edecek zorlayıcı performans gösterebilecek kanaati uyandıran davranış şekilleri de vardır. Bağımlılık yaratan bir süreci oluşturan internet de bu zorlayıcı davranış modeli olarak bağımlılık davranışı olabilir (Greenfield, 2000).

3. İNTERNET BAĞIMLILIĞI TANIMI

İlk kez internet bağımlılığı tanımı 1996 yılında Amerikan Psikoloji Derneğinin Yıllık Toplantısında yapılmıştır. Toplantıda bulunan klinik uzmanları ve akademisyenler arasında konuya ilişkin tartışmalar yapılmıştır (Young, 1996). İnternetin kullanım şekli ile oluşan patolojik durumu tanımlamak için mühim tartışmalar yapılmıştır. İnternet bağımlılığı, interneti kötüye kullanım, aşırı internet kullanımı ve farklı kendi tanımına sahip birçok terim kullanılmıştır (Greenfield, 2000). Buna örnek olarak Ekşi (2012), internetin kontrol dışı ve zararlı yönde kullanımını İnternet bağımlılığı olarak ve Beard ve Wolf (2001) ise şahsın sosyal, okul, iş ve diğer faaliyetlerinde sorunlar çıkaran türden internet kullanımını internet bağımlılığı olarak tanımlamıştır.

Beard (2005) sorunlu internet kullanım özelliklerini tanımlarken, kişiyi psikolojik, sosyal, okul ve iş gibi faaliyetlerde güçlük çıkaracak internet kullanımı sorunlu internet kullanımı şeklinde tanımlamıştır. Levy (1996), internetin kimyasal bağımlılıktan farklı olduğunu, teknolojik ilerlemenin toplumsal faydalarına dikkati çekerek bağımlılık oluşturan bir aygıt türü olmadığını savunmaktadır. Faydalarını açıklarken, araştırma, iş, e-kütüphane ve diğer türden iletişim sağlama gibi pratik yanlarının olduğunu söylemektedir. Young (1999), internet hayatın her evresinde psikolojik etkilerinin yanı sıra işlevsel faydalı tarafları da vardır. İnternetin insanların hayatındaki faydaları araştırmaları yönetilmesinde kolaylık sağlamak, uluslararası kütüphanelere ulaşma, bankacılık ve alışveriş gibi birçok alanlara ulaşmada kolaylık sağlama ve uygulamaları kolaylaştırmaktır.

İnternet bağımlılığı farklı birçok ölçütlerle tanımlanabilir. İnternette daha fazla çevrimiçi kalma, çevrimiçi aktivitelerin hayalini kurma, daha önce planlanmış süreden fazla internette bulunma ve bu türden sürekli olan fiziksel ve psikolojik sorunlar internet bağımlılığını tanımlayabilir (Goldberg, 1996). Kandell (1998) internet bağımlılığını internete bağılyken yapılan aktivite ve faaliyetlerle alakasız şekilde internete psikolojik bağıllık duyma olarak tanımlamıştır.

İnternet insan hayatının her evresinde kullanılan çok güçlü teknolojik bir araçtır. Bu yüzden internet bağımlılığını tespit etmek ve teşhis koymak zor bir iştir. Önemli olan patolojik kullanım şekliyle normal kullanım şekli arasındaki kriterleri anlamaktır (Young, 2004). Kumar bağımlılığından yola çıkarak hazırlanan modele göre, internet bağımlılığı sarhoşluk içermeyen bir dürtü gibi, kontrol bozukluğu olarak tanımlanabilir. Patolojik kumar teşhis etme kriterlerinden yola çıkarak internet bağımlılığını teşhis etmek için aşağıdaki sekiz soruluk ölçek hazırlanmıştır (Young, 1998):

1. Zihni internetle aşırı meşgul etme,
2. Tatmin olmak için daha fazla internette ziyade vakit geçirme,
3. İnternet kullanımının kontrol edilmesi (kısmı, durdurma) girişimlerinin hüsrarla sonuçlanması,
4. İnternet kullanımının kısıtlanmasının veya durdurulmasının kişiyi psikolojik etkilemesi(huzursuz, sinir, depresif haller),
5. İnternet kullanımı için planlanan süreyi geçme,
6. İnternet kullanımı yüzünden eğitim, iş ve kariyer fırsatlarının risk taşınması,
7. İnternet kullanımı süresi ile ilgili aile, terapist ve diğer kişilere yalan söyleme,

8. Problemlili durumlarda (depresif, endişe ve çaresizlik gibi) interneti çözüm yolu olarak kullanma.

Bu ölçeğin beş veya daha fazlasına “evet” cevabı veren katılımcılar internet bağımlısı olarak nitelendirilmektedirler. Diğer katılımcılar amaçları gereği bağımsız internet kullanıcıları olarak sınıflandırılmaktadır. Bu ölçüt patolojik kumarı teşhis etmek için kullanılan sayı doğrultusundadır. Fakat on kriterden oluşan patolojik kumar teşhis kriterlerinin ikisinin internet için uygulanmadığını sonucuna varılarak uyarlamadan çıkartılmıştır. Bu ölçeği kullanırken internet bağımlılığı için yapı geçerliliğini ve klinik faydasını belirlemek için çalışmalar yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

4. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ İNSAN HAYATINA ETKİLERİ

4.1. Fizyolojik Etkileri

Uzun süreli bilgisayar ve internet kullanımının insan hayatında psikolojik olduğu kadar fiziksel sorunlara da yol açtığı bilinmektedir. Uzun süreli bilgisayar başında internette zaman geçirme uykusuzluk, depresyon gibi psikolojik sorunlara yol açarak bağışıklık sisteminin de zayıflamasında büyük etkisi olduğu görülmektedir (Young, 1999). Bu fizyolojik sorunlar ergen ve çocuklar için daha riskli olduğu, oturuş bozukluğu, iskelette ve kaslarda rahatsızlıklar oluşması, göz rahatsızlıkları ile gözlemlenmektedir (Koç ve Albayrak, 2017). Uzun süreli seanslar zamanı sırt ağrıları, göz hastalıkları ve omurgada sorunlara kadar etkileri doktorlar tarafından teşhis olunmaktadır. Ergenlik döneminde internete aşırı bağımlıktan fiziksel sorunlara sebep olmakla birlikte peşinden gelen uykusuzluk ve çalışma performansını da etkilemektedir (Gürcan, 2010). Bu sıkıntıların ana kaynağı internetin sağladığı sanal ortamlardan oluşmaktadır. İnternetin sağladığı sanal ortamlar dünyanın her yerinden herkesi çevrimiçi etkinliklere toplamakta, günün bütün saatlerinde çevrimiçi ilişkilerin artışı sağlamaktadır. İnternetin sağladığı ilişki problemlerinin dairesi onun faydalı tarafları ile kısıtlanabilir (Young, 2004).

4.2. Sosyolojik-Psikolojik Etkileri

İnternetin madde bağımlılığından hafif olması onun aile ve mesleki durumlarına etki etmesinin önüne geçemiyor. İnternet bağımlılığının aile ve mesleki durumlarda sıkıntılar yaşamada çok büyük rolü vardır (Young, 1999). İnternet bağımlılığının insan hayatına olan etkisini Young (1998)'un raporunda katılımcıların çoğunluğunun internet bağımlılığıyla yaşadığı sorunlara örnek olarak ciddi uyuşmazlık, ayrılık gibi problemler anketlerde kendisini göstermektedir. Hong Kong'da yapılan üniversite öğrencileri ile yapılan araştırma sonucunda internet bağımlılığının yalnızlığa yol açtığı tespit edilmiştir (Yao ve Zhong, 2014). İnternet bağımlılığının ergenlerde okul, aile ilişkileri ve sosyal hayatında kişiliğini negatif yönde etkilediği öngörülmektedir (Gürcan, 2010). Sosyal bağlar kurma ve diğer ilişkilerde internet fiziksel yüz yüze bağ kurmanın önemini zayıflatarak kullanıcılarına sanal ortam sunmaktadır. Bu ortam sayesinde kullanıcılar sosyal bağlarını yürütebilmektedirler (Denizci, 2009). Ergenlik çağındaki gençlerin aile ile paylaşımları gereken fazla bir şeye ihtiyaç duymadıklarından ve arkadaşlık ilişkilerinde yaşadıkları sorunlardan yalnızlık hissine kapılmaları gözlemlenmektedir. Yalnızlıklarını gidermek için internette sosyalleşme girişimleri onları internet bağımlısı haline getirebilir. İnternet teknolojisinin sağladığı sanal sosyal ortam bireylerin yalnız olmadıklarını onlara hissettirecektir (Karaca, 2007).

Sonuç olarak internet bağımlılığının bireylerde psikolojik ve fizyolojik açıdan olumsuz yönde etkiler oluşturduğu gözlemlenmektedir. Sosyal hayattan kopmalar, ruhsal sorunlar ve duygusal etkilenmeler de internet bağımlılığının olumsuz etkileri sırasında yer almaktadır. En çok etkilenen yaş grubu olarak lise öğrencilerinin çoğunluk teşkil ettiği yapılan araştırmalar sonucu açıklanmıştır. Bu yaş grubunda bağımlılık oluşturan nedenler

arasında sosyal destek eksikliğinin dikkate alınarak araştırmalar yürütülmesi diğer nedenlere nazaran daha net sonuçlar verebilir (Kayri, Tanhan ve Tanrıverdi, 2014).

5. ALANDA YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR

İnternet bağımlılığı alan çalışması olarak öğretmenlerin görüş ve algıları konusunda bazı araştırmalar yapılmıştır. Uşak üniversitesinde 39 öğretmen adayı ile yapılan mülakatlar sonrası öğretmen adaylarının genel olarak internet bağımlılığı konusunda bilgilerinin mevcut olduğu fakat tam olarak internet bağımlılığı konusunda bilgilerinin olmadığı sonucuna varılmıştır. İnternet bağımlılığı açısından cinsiyete göre erkek öğretmen adaylarının bayan öğretmen adaylarına kıyasla daha fazla bağımlı oldukları bulunmuştur (Karaman ve Kurtoğlu, 2009). Diğer bir araştırma sonucunda erkek öğretmen adaylarının bayan öğretmen adaylarına nazaran daha fazla bağımlılık gösterdiği açıklanmıştır (Sırakaya ve Seferoğlu, 2013).

Şahin, İbili ve Uluç (2017), iç Anadolu taşra üniversitesinde öğretim gören öğretmen adayları ile yaptıkları araştırmada öğretmen adaylarının internet bağımlılığı ve sosyal izolasyon konusunda ölçme becerileri algı düzeylerinin bağımlılık konusunda düşük, sosyal izolasyon konusunda ise orta düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Yoksunluk bakımından bağımlılık algı düzeylerinin erkek öğretmen adaylarının bayan öğretmen adaylarına nazaran daha yoksun hissettikleri ve bunun internet kullanımlarından kaynaklandığı bulunmuştur.

İnternet teknolojisinin insan hayatında rolü her geçen gün artmakta ve büyümektedir. İnternetin insan hayatında rolü büyüdükçe yanlış ve amacı dışında kullanımı ile oluşturduğu bağımlılığın eğitimciler tarafından farkedilmesi önem taşır hale gelmiştir. Günümüz ve gelecek nesil için internet bağımlılığını tedavi etme, iyileştirme yönünde teşhis etme becerileri donanımına sahip olmak önem arz etmektedir. Çalışmanın amacı, BÖTE öğretmen adaylarının internet bağımlılığı konusunda genel bilgilerini öğrenmek, gözlem becerilerini yansıtmaya ve kendilerine yönelik öz farkındalıklarını açığa çıkarmaktır. Araştırmanın amacı gereği internet bağımlılığı konusunda yapılacak öğretim programlarında ön bilgi olarak araştırmacılara, eğitimcilere yardımcı olacaktır.

6. YÖNTEM

Araştırma nitel araştırma yöntemlerine dayalı olarak yapılmış nitel çalışmadır. Veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış mülakat formu kullanılmıştır. Genel olarak internet bağımlılığı konusunda genel bilgilerini öğrenme amaçlı soruların yanı sıra öğretmen adaylarının gözlem becerileri, öz farkındalık durumları ve kendilerini internet bağımlılığı konusunda değerlendirmeleri amaçlı sorulardan oluşan on bir sorudan oluşan mülakat yapılmıştır. Mülakat formu, Young (1998)'un ölçeğinin kısa formunun Türkçeye uyarlanmış literatürü yardımıyla yapılmış ve alanda uzman hocalar tarafından incelenmiştir. Sorular sırasıyla içerik olarak internet bağımlılığı konusunda genel bilgi, gözlem becerisi, internet aktivitelerinin hayalini kurma ve daha fazla keyif almak için internet kullanımında olan artışın internet bağımlılığı ile ilişkisinden oluşmaktadır. İnternet kullanımının azaltılması girişimleri ve sonrası yaşanan psikolojik durumun bağımlılık ile ne gibi ilişkisi olduğu sorularda yer almaktadır. İnternet kullanımı ile alakalı yanlış bilgilendirmenin, interneti psikolojik olarak zor durumlardan kaçış olarak kullanımın internet bağımlılığı ile ilişkisi konusuna da sorularda değinilmiştir. En son sorularda öğretmen adaylarının kendilerini bağımlılık açısından değerlendirmeleri istenmiştir.

6.1. Verilerin Analizi

Veriler görüşmeler yapılarak ses kaydı alınarak yapılmıştır. Mayıs 2018'de Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi bilgisayar laboratuvarında sesiz bir ortamda her katılımcıyla tek-

tek görüşmeler yapılarak bilgisayarla ses kayıtları alınmıştır. Gönüllülük esasıyla Üniversitenin BÖTE 4. sınıf öğretmen adayları ile yapılan görüşmelerde 16 kişi katılım sağlamıştır. Katılımcılar 8'i bayan ve 8'i erkek öğretmen adayından oluşmaktadır.

Ses kayıtları alındıktan sonra transkriptlere dönüştürülmüştür. Veriler kodlanmış ve verilerin analizi içerik analizi olarak yapılmıştır. Cevaplar değerlendirilerek literatür yardımıyla temalar oluşturulmuştur. Cevaplar temalara uygun olarak başlıklar altında toplanmıştır. Alan uzmanlarının incelemeleri ve önerilerine göre düzenlenmeler yapılmıştır. Katılımcıların isimleri kodlanmıştır. Erkek öğretmen adayları E1, E2,...,E8 ve bayan öğretmen adayları K1, K2,..., K8 sırasıyla kodlanmıştır.

7. ARAŞTIRMADA DİKKAT EDİLEN DURUMLAR

Görüşmelerden önce katılımcılara araştırma konusu ve nedenleri ile ilgili bilgilendirmeler yapılmıştır. Ses kayıtları öğretmen adaylarının izni alınarak gerçekleştirilmiştir. 16 katılımcıyla yapılan görüşmeler aynı araştırmacı tarafından yapılmıştır.

7.1. Araştırmanın iç geçerliliği

Görüşmelerin tamamı aynı araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Bulguların bütünlüğü çalışmada yer alan araştırmacıların tamamı tarafından test edilmiştir. Bulgular ait olduğu katılımcılar tarafından kontrol edilerek geçerli olduğu doğrulanmıştır. Verilerin analizi, cevapların kodlanması ve temaların oluşturulması sürecinde araştırmacıların tamamı yer almıştır.

7.2. Araştırmanın dış geçerliliği

Süreç ve veri toplama aracı konusunda önem arz eden bilgilendirmeler yapılmıştır. Katılımcılarla bir araya gelinerek bulguların doğruluğu kendileri tarafından onaylanmıştır. Yapılacak benzeri çalışmalar için bulguların test edilebilir olması amacıyla ayrıntılarıyla açıklamalar yapılmıştır.

8. BULGULAR

Öğretmen adaylarının genel internet bağımlılığı düşüncelerini öğrenme amaçlı sorulan ilk soruda öğretmen adayları bilgilendirme yapmışlardır. İnternet bağımlılığını katılımcı E2: *“İnternet bağımlılığı kişinin sürekli internete girme ihtiyacı, sosyal medya takip etme ihtiyacı ya da alışverişini her şeyini internetten halledebilme ihtiyacının artık bağımlılık haline gelmesi olarak tanımlayabilirim.”* şeklinde tanımlamıştır. Diğer bayan öğretmen adayı ise K2: *“İnternet bağımlılığı hani internetsiz kalamama sürekli kafeye gittiğinde ya da evde sürekli internetten video izleme ya da sürekli internete gittiğinde hani internet şifresini alıp orada da uğraşmaya devam etmektir. İnternet bağımlılığı devamlı internete bağlı kalmaktır.”* şeklinde düşündüğünü belirtmiştir. Genel olarak katılımcıların tümü internet bağımlılığı konusunda düşüncelerini gözlemlerinde dayalı olarak açıklamışlardır.

İnternet bağımlılığı bağımlılığın doğasıyla diğer bağımlılıklarla benzerlik göstermektedir. Öğretmen adayları internet bağımlılığını sigara, uyuşturucu ve diğer bağımlılıklar ile bazı benzer taraflarının olduğunu vurgulamaktadırlar. Bayan öğretmen adaylarından K1: *“İnternet bağımlılığı yani normal bir uyuşturucu, kötü alışkanlıklar gibi bağımlılık. Bu sigara bağımlılığı gibi bir şey olabilir aslında.”*, K8: *“Bu sigara bağımlılığı gibi bir bağımlılık.”* ve erkek öğretmen adayı E3: *“Normal yemek yeme neyse internette aynısı.”* diyerek daha uç noktada bir benzetme yapmıştır.

Günümüzde bilgisayar, tablet, telefon ve diğer türden internete bağlanmak için araçlar geliştirilmiştir. Öğretmen adayları Tablo 1. de daha çok hangi araç üzerinden internet kullanıldığını ve bağımlılık oluşturduğu konusuna dikkat çekmektedirler.

Tablo 1. İnternete bağlanma araçları.

Katılımcılar	Araçlar
E1, K1, K2, K4, E3, E4, E5, E6, K5, K6, K7, E7, E8, K8	Telefon
E1, K3, E4, E5, E6, K5, E7, E8	Bilgisayar
K2	Tablet

Tablo 1. den görüldüğü gibi internet bağımlılığını oluşturan araçlar konusunda bayan öğretmen adayları daha çok telefon, erkek öğretmen adayları bilgisayar ve telefon olarak düşünmektedirler. Sadece katılımcı K2 küçük yaşta çocukların tabletle çevrimiçi oyunlar oynamaya daha çok ilgi duyduklarını yapılan görüşme sürecinde vurgulamıştır.

İnternet günümüzün ihtiyaçları dolayısıyla farklı amaçlar için kullanılmaktadır. Amacını aşan kullanımların gerekçeleri ile ilgili öğretmen adaylarının düşüncelerini gözlemleri ile ilgili sunulan soruda katılımcılar bazı gerekçeleri internet bağımlılığını oluşturan gerekçeler olarak değerlendirmektedirler. Tablo 2. de öğretmen adaylarının bildirdikleri gerekçeler yer almaktadır.

Tablo 2. İnternet bağımlılığı oluşturan gerekçeler.

Katılımcılar	Gerekçeler
E2, K2, K3, K4, E3, E4, E5, E6, K5, K7, E7, E8, K8	Sosyal medya
E1, E2, K3, E5, E7, E8	Online oyunlar
E2	İnternette alışveriş
K1, K2, E3, E5, E7	Film ve video

Katılımcıların çoğunluğu internet bağımlılığını oluşturan gerekçe olarak sosyal medyayı göstermişlerdir. Online oyunlar, film ve video izleme ise bağımlılık oluşturan nedenler sırasında katılımcıların gözlemlerine dayalı düşünceleri gereği sosyal medyadan daha az bağımlılık oluşturmaktadır. İnternet üzerinden alışveriş konusunda ise sadece katılımcı E2 internet bağımlılığı oluşturma düşüncesindedir.

Öğretmen adaylarının internet bağımlılığının insan hayatına etkileri ile alakalı gözlemleri internet bağımlılığı konusu ile ilgili düşüncelerinde yer almaktadır. Erkek öğretmen adayları E1: “Buda iş hayatında, sosyal yaşantısında aksaklıklara neden olmaktadır. Günümüzde sosyal ilişkiler zayıflamaktadır. İnternet bağımlılığından kaynaklanmaktadır. İnternet bağımlılığı aile ortamında ve bir ortamda oturup sohbet, sosyal aktiviteleri kaçırıyor.”, E5: “İnternet bağımlılığı çoğu insanı kötü etkilemektedir. İnternet bağımlılığı günlük normal işlerinden bile insanı alıkoyuyor. Eğer bir kişi için internet daha önemli hale gelirse ve bağımlılık yaparsa ilişkilerinde ve diğer her şeyde sorun yaşar.” ve bayan öğretmen adayı K5: “Bir kere aile ve eğitim hayatında çok ciddi sorunlara yol açar. Aile ile ilişkilerinin kopmasına neden olur. Eğitim hayatı onun tüm ömrünü ilgilendirdiği için sonuçta onun mesleği olmasına sebep olacaktır. Buda eğitim hayatını sonlandırır. Arkadaş çevresinden uzak kalır.” internet bağımlılığının etkileri ile ilgili açıklama yapmışlardır. Katılımcıların çoğunluğu internet bağımlılığının etkilerine sosyal hayattan uzaklaşarak asosyalleşme, iş hayatında aksaklık yaşama, eğitim hayatında başarısızlığa yol açma, aile ve arkadaş çevresi ile ilişkilerin zayıflaması olarak açıklama getirmişlerdir.

Sürekli interneti ve çevrimiçi aktiviteleri düşünen birisini katılımcılar K5: “Zihnini internetle meşgul eden birisi sürekli sosyal hayattan uzak kalır. Çevresi ile çok bağlantılı olmaz, çevre ile olur fakat internet üzerinden.”, E8: “Yaptığı işe odaklanması gerekirken sosyal medya hesaplarını düşünüyor ya da internet tabanlı oyunları düşünüyor.”, K8: “Sosyal medyada gezinme şuraya girelim, şunu yapalım sürekli aklında geçmiş gelecek planları olur.” şekilde değerlendirmektedirler. Daha çok keyif almak için internet kullanım süresinin uzatılması ile ilgili bayan öğretmen adayı K2: “Bence keyif için daha da fazla örneğin, youtube, film izleme, instagram, yani sosyal medya gibi şeyler interneti kullanmamıza itiyorlar, daha çok merak uyandırıyorlar.” ve K3: “Bu işte uç noktaysa birisi onun peşinden gelen aşamadır. Yani, bir insan ilk başta internete keyif almak için girer keyif aldıkça devam eder devam ettikçe de bağımlı hale gelir. Bunlar birbirini tetikleyen unsurlardır.” ifade etmişlerdir. Diğer öğretmen adaylarının bu konuda görüşü genel olarak ortaktır.

İnternet bağımlısı birisinin internet kullanım süresinin azaltılması girişimlerinin başarısız sonuçlanması ve peşinden gelen kızgınlık, huzursuzluk gibi psikolojik yansımalar konusunda öğretmen adaylarından düşünceleri sorulan sorular arasında yer almaktadır. Katılımcılar bu konuda internet bağımlılığını sigara bağımlılığı ile benzetme yaparak sigarayı azaltma girişimleri zamanı bireylerin yaşadıkları başarısızlık ve azalttığı durumlarda yaşadığı kızgınlık internet bağımlılığında yaşanan durumlarla ortak yanları olduğu düşüncesine varmışlardır. E6 kodlu öğretmen adayı şöyle açıklamaktadır: “Dediğim gibi bireylerin kendini gösterme çabası elinden alınan bir kişi bir şeyini kaybetmiş oluyor. Kendine orda bir dünya yaratmış oluyor. O dünyayı sen onun elinden aldığın zaman tamamen doğal bir hale bürünüyor. Tıpkı sigara bağımlısı bir insan on saat sigara içmediği zaman verdiği tepkileri verebiliyor.”. Bayan öğretmen adayı K3 interneti azaltma girişimlerinin başarısız sonuçlanmasını “Mesela, çok internet kullanan birisi günde 5 saatten fazlasını internette geçiriyorsa azaltması gerekir. Azaltmıyorsa bağımlılık söz konusudur.” ve bir sonraki aşamada yaşanan psikolojik durum ile ilgili “Sigara kullanan insan ne yapar sigara içmediği zaman gergin olur, kızgın olur. Yani, alkol de aynı şekildedir. İnternette bu durumun olmasını ben yadırgamıyorum. Bir insan bağımlıysa zaten girmediğinde oksijen alamıyormuş gibi, nefes alamıyormuş gibi olacak ve bunun stresini çevresindeki insanlara yansıtacak.” şeklinde açıklamıştır.

Bireyin planladığı süreden daha fazla internet kullanımını internet bağımlılığı açısından değerlendirirken bazı öğretmen adayları internette ekran karşısına çıkan linklerden ve internette yapılacak aktivitelerin zihnimizde yer almasından kaynaklandığını düşünmektedirler. Diğer öğretmen adayları ise internet bağımlılığın doğasıyla ilgili sorun olduğu görüşündeler. Katılımcı E2: “Demek ki, internette onu cezbeden daha fazla şeyler var. Giriş yaptığında asıl amacının dışına çıkıp farklı-farklı yan dallara saptığını söyleyebilirim. Mesela, haber bakacak ama, maç özetlerini de görüyor oradan, reklam geliyor başka bir şey geliyor ilgisini çekiyor ve ona da giriş yapıyor böylece aşırı zaman harcıyor.”. E8: “Kişinin bağımlı olduğu maddeye aşırı düşkünlüğü ve kendini sınırlamaya çalıştığı halde becerememesi söz konusu maddeye yemeğe, sigaraya alkole ya da internete bağımlılık düzeyinin çok yüksek olduğu şeklinde açıklayabilirim.” ve K8: “Kişinin planladığı süreden fazla internet kullanması internette kopamadığını ve internet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini anlayamadığından süreye dikkat etmeden kendini fazla kaptırdığını gösterir. Bu da aslında internete olan bağımlılığıyla doğru orantılıdır.” tamamen bağımlılıktan kaynaklı sorun olduğunu söylemektedirler.

İnternet bağımlılığının aile, eğitim hayatında sorunlar yaşama, fırsatları kaçırma gibi olaylara nasıl sebebiyet verdiğini katılımcılar harcanan sürenin sadece internete sarf edilmesinin sonucu olduğu şeklinde açıklamaktadırlar. Katılımcılar internet bağımlılığının eğitimde ve iş hayatında kondisyon yetersizliği oluşturarak başarısızlığa sebebiyet verdiğini

de söylemişler. Bayan öğretmen adayı K7: “Mesela, sınav akşamı ders çalışmayıp internette gezirsen sınavından kötü alıyorsun. Aile bakımından ailen ile vakit geçirme yerine internette vakit geçiriyorsun. O anki ailenle olan mutluluğu yaşayamıyorsun.” örneklendirmiştir. K8 kodlu bayan öğretmen adayı “Genelde internet bağımlılığı olan kişiler zamanlarının çoğunu internette oldukları için çevrelerini, ailelerini düşünmezler. Bu yüzden de hayatlarında sadece internet olduğu için formal yaşamaları çok normal.” demiştir.

Birisinin internet kullanımı süresiyle ilgili ailesine yalan söylemesi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi öğretmen adayları bağımlılık ve ailenin getirdiği kısıtlama ile alakalı olduğunu söylemişler. Bayan öğretmen adayı K3 şu şekilde açıklamaktadır: “Ailede bir kısıtlama varsa atıyorum genelde çocuklara çok yaparlar “bir saat bilgisayarda oyna sonra derslerini yap” tarzı, mesela çocuk daha çok oynamak istediği için ‘daha bir saat olmadı’, ‘bir saatten az oynadım’ diye yalan söylemek ihtiyacı hissedebilir.” Diğer katılımcılar E7: “Kendini güvende hissetmek için yalana başvuruyor.”, öğretmen adayı E8: “Mesela, gün içinde yedi saat internet kullanan birisinin ailesi de internet bağımlısı olduğunun farkında, bu işi abarttığına da farkında, ailesine de internet bağımlısı olmadığını göstermek için süreyi azaltıyor. Bu onun internet bağımlısı olduğunu gösterir.” ve K8: “Ailesi eğer bir kısıtlama getirdiyse ve ailesiyle bir problem yaşıyorsa muhtemelen internette olduğu süre ile ilgili ailesine yalan söyleyecektir.” bağımlılık nedeniyle aileden gelen kısıtlama bireylerin yalan konuşmasına neden olabileceği görüşündeler.

Sıkıntılı, problemleri durumlarda internette vakit geçirmeyi tercih etmenin internet bağımlılığı olduğu konusunda öğretmen adayları farklı görüşler söylemişler. Bu görüşler Tablo 3. de gösterildiği gibidir.

Tablo 3. Stresli durumda interneti tercih etme.

Katılımcılar	Sıkıntılı durumda interneti tercih etme
E1, K1, E4, E5, E6, K5, K7, E7, E8	Bağımlılıktır
E2, K2, K3, K4, E3, K6, K8	Bağımlılık değildir

Öğretmen adayları durumu iki nedene bağımlılık ve stresli durumdan kurtulma olarak değerlendirmişler. Bağımlılık değildir görüşünde bulunan katılımcı E3: “Stres dağıtmak için kendisini kafasını başka şeylerle meşgul etmek açısından olduğu için internet bağımlılığı olarak düşünmüyorum ben bunu. Çünkü stresi var kafasını başka şeylerle dağıtmak istiyor.” ve bağımlılık olarak değerlendiren E7: “Yani, sürekli internete başvurup ta yakın çevresini yakın çevresine sıkıntılarını anlatmıyor, kendisi meşgul edecek sinirini, stresini atacak aktiviteler yapmıyorsa sürekli interneti tercih ediyorsa bağımlılıktır diyebiliriz.” şeklinde düşüncelerini ifade etmişler.

Öğretmen adaylarını gözlem becerileri ile ilgili soruda öğretmen adaylarının çoğunluğu çevresinde internet bağımlısı birisi olduğu düşüncesindedir. Sadece öğretmen adayı E2 çevresinde internet bağımlısı birisinin olmadığı düşüncesindedir. Katılımcılar gözlemlediği kişilerin genelde telefon üzerinden sosyal medyada vakit geçirttikleri ve bilgisayarda çevrimiçi oyunlar oynamaları ile dikkat çektiklerini söylemişler. Erkek öğretmen adayları E1 : “Sabah kalkar-kalkmaz ilk telefonlarını kontrol etmeleri, sosyal medyada dolaşmaları, akşam telefonla uyumaları, bütün gün internette oyun oynamaları, sosyal medyayı takip etmesi diyebiliriz.”, E5: “Benim internet bağımlısı arkadaşım sürekli bilgisayar, bilgisayar olmadığına telefon ile uğraşiyor.”, E7: “Mesela yatağa girdiğinde bile internetle uğraşiyor. İki üç saat telefonu elinden düşürmüyor. Ardından uyandıığında telefonunu arıyor.” gözlemlerini açıklamışlardır. Bayan öğretmen adayları K2: “Kuzenim mesela, henüz sekiz yaşında, sekiz yaşında olmasına rağmen sürekli bir ortamda beraber olduğumuz zamanlarda tablet elinde internete bağlı internet olacak ve sürekli oyunlar oynayacak sürekli. Konuşma, oyun oynama yok bu türlü tavırlar sergiliyor.”, K5: “Elinden

hiç telefon düşmüyor. Sürekli bir internet bağı. İnternet olmadığında kaygılanıyor. Wifi var mı şunu bağılıyım diye. Yoksa kendini tedirgin hissediyor. İnternetsiz yapamam diyor.” gözlemlerini ifade etmektedirler.

Mülakatta öğretmen adaylarının öz farkındalık durumlarını öğrenme amaçlı bağımlılık durumlarını ve kendilerini internet bağımlılığı açısından değerlendirmeleri istenmiştir. Öğretmen adayları internet kullanım durumlarını, internet bağımlılığı açısından kendilerinde farkına vardıkları halleri paylaşmışlardır. Kendisini orta düzeyde internet bağımlısı olarak tanımlayan E1 kodlu erkek öğretmen adayı internet kullanım durumunu “*Bende kendimi internet bağımlısı olarak nitelendirebilirim. Çok bilgisayarla, telefonla zaman geçiriyorum. Bazen gecenin körüne kadar telefonla vakit geçirdiğim oluyor.*” şeklinde açıklamıştır. K5 kodlu bayan katılımcı kendisinin internet bağımlısı olduğunu düşünmemektedir ve internet kullanımını “*İnternet bağımlısı olduğumu düşünmüyorum. Yerinde ve zamanında kullanıyorum. Fakat böyle bir sıkıntım var internetimi kapattığım zaman arkadaşlarım mesaj atar göremem, bazı önemli haberler için o zaman sıkıntıya giriyorum, endişeleniyorum.*” şeklinde ifade etmiştir. Kendisini internet bağımlısı olarak gören erkek öğretmen adayı E8: “*Bende bağımlıyım. Günde en az beş altı saat internette geçiriyorum. Genelde tamamı sosyal medya hesaplarıma bakarım, karikatür, yazılar okuyorum. Bunun dışında pek kullanmıyorum. Nasıl kullandığınız önemli olduğu kadar ne kadar kullanmanızda önemli.*” kendisinde fark ettiği bağımlılık durumunu açıklamıştır. Katılımcılar kendilerini internet bağımlılığı açısından farklı derecelendirmeler yaparak Tablo 4. de olduğu gibi değerlendirme yapmışlardır.

Tablo 4. Öğretmen adaylarının bağımlılık düzeyleri.

Katılımcılar	Bağımlılık dereceleri
E4, K4	Aşırı bağımlı
E3, E5, K7, E8	Çok bağımlı
E1, K1	Bağımlı
E2, K2, E6, K6	Az bağımlı
K3, K5, E7, K8	Bağımlı değil

Öğretmen adaylarının kendilerini değerlendirme sonucu erkek öğretmen adaylarının bayan öğretmen adaylarına kıyasla daha fazla bağımlı olduğu görülmektedir.

9. SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırmanın sonucundan öğretmen adaylarının internet bağımlılığı konusunda bazı bilgilere sahip oldukları gözükmektedir. İnternet bağımlılığı konusunda öğretmen adaylarının bilgileri çevrelerinde gözlemledikleri internet kullanım durumları üzerine dayalıdır. Bağımlılığın doğasıyla bazı açıklamalarda katılımcılar internet bağımlılığını sigara, uyuşturucu ve diğer türden bağımlılıkları örnek göstermişlerdir. Bazı öğretmen adayları hatta aşırı derece örneklendirmeler yapmışlardır. Aslında internet madde ve diğer bu tür bağımlılıkların aksine, toplumda teknolojik ilerlemelerle sadece bağımlılık oluşturan değil fayda sağlayan, bilimde kolaylıklar sağlayan bir teknolojidir (Levy, 1996). Bu anlamda, internet bağımlılığı kumar bağımlılığı, yemek yeme, ilaç, alkol ve diğer bağımlılık türlerinden farklıdır. İnternet bağımlılığına en yakın bağımlılık patolojik kumardır (Kandell, 1998).

İnternetin kullanıldığı araçlar günümüzün ihtiyacı gereği geliştikçe değişime de uğramaktadır. Öğretmen adayları internet bağımlılığı konusunda açıklamalarında ve gözlemlerinde bu araçlardan daha çok akıllı telefon üzerinden internet bağımlılığının oluştuğuna dikkat çekmişlerdir. Bilgisayar ise bu konuda akıllı telefondan katılımcıların ifadeleri gereği bir adım geridedir. Tablet üzerinden internet bağımlılığını sadece bir öğretmen adayı gözlemleri gereği ifade etmiştir. İnternet bağımlılığını oluşturan gerekçeler ile

alakalı öğretmen adayları bağımlılığın en çok sosyal medyadan kaynaklandığı görüşündeler. Çevrimiçi oyunlar, film ve video izleme sırasıyla bir alt kademeli bağımlılık oluşturan gerekçeler olarak katılımcılar tarafından tanımlanmıştır. İnternet üzerinden alışverişin bağımlılık oluşturduğu görüşü sadece bir öğretmen adayı tarafından sunulmuştur. Araç-gerekçe ilişkisi olarak durum analizi yaparsak öğretmen adaylarının görüşü akıllı telefon-sosyal medya, bilgisayar-çevrimiçi oyunlar, tablet-çevrimiçi oyunlar olarak gözükmektedir. Film, video izleme ise bilgisayar ve akıllı telefon arasında araç-gerek ilişkisi öğretmen adayları görüşünce eşit dağılım göstermektedir. Tablet-çevrimiçi oyun ilişkisi sadece bir öğretmen adayının gözlemlerinde, akıllı telefon-çevrimiçi oyun ise bir diğer öğretmen adayının gözlemleri arasında yer almaktadır. İnternet bağımlılığını oluşturan neden aslında bir psikolojik hastalıklarda kaynaklanabilir. İnternette çevrimiçi oyun oynamakla ve sohbet odalarında zaman geçirmekle bu rahatsızlık bastırılabilir (Erden ve Hatun, 2015).

İnternet bağımlılığının insan hayatına olan etkileri konusunda öğretmen adayları bilgilendirme yaparken aile, eğitim ve iş hayatı ile açıklamalarda bulunmuşlardır. Genel olarak tüm adaylar aile hayatında sorunlar, eğitim hayatında başarısızlıklar ve iş hayatında fırsatları kaçırma şeklinde görüşlerini bildirmişlerdir. İnternet bağımlılığı, bireyin bağımlılık durumu düzeyine göre ailesel, sosyal ve iş hayatında bir takım sorunlara neden olmaktadır (Caplan, 2002). Bağımlı bireylerin iş ve eğitim hayatında performans düşüklülüğü yaşadıkları gözlemlenmektedir (Beard ve Wolf, 2001). İnternet bağımlısı öğrencilerin derslerinde başarısız oldukları ve sınavlara giremedikleri, bu yüzden aile ve okul ile bazı sorunlarla karşılaşmaktadırlar (Young, 2004).

Günlük hayatta internet aktivitelerini düşünme gibi durumları açıklarken katılımcılar internetin etkileri ve gerekçeler üzerinden açıklama yapmışlardır. Keyif almak için bir sonraki aşamada internet kullanımını artırma gibi girişimleri değerlendirirken öğretmen adayları bağımlılıktan kaynaklanan nedenlere ve internetin psikolojik etkilerine dikkati çekmektedirler. İnternet kullanımını kısıtlama girişimlerinin başarısız sonuçlanmasını sigara bağımlılığı ile, kısıtlama sonrası oluşan ruh halinin sigarayı ve diğer türden bağımlılığın etkileri ile benzetme yaparak katılımcılar görüşlerini sunmuşlardır. İnternet kullanım süresinin planlanması fakat planlandığından fazla internet kullanımı konusunda katılımcılar bağımlılığın doğasıyla ve internetin bazı özelliklerinden kaynaklandığı görüşündeler. İnternet bağımlılığının aile, eğitim ve iş hayatında sorunlar yaşanmasında nasıl bir tesiri olduğunu öğretmen adayları internette harcanan sürenin hayati önem taşıdığı, bireyin hayatının önemli zamanlarını internette harcayarak bu sorunlarla karşılaştaştığını söylemektedirler. Fakat, aşırı internet kullanımı internet bağımlılığı anlamına gelmez yaşanan bir durumun atlatılması için aşırı internet kullanımı yapıldığı alanda yapılan araştırmalarda açıklanmıştır (Griffiths, 2005).

Bireyin internet kullanım süresiyle ilgili aile ve çevresine yalan bilgi vermesi arasında ilişkiyi öğretmen adayları bağımlılık olarak değerlendirmektedirler. Yalan bilgilendirme ise katılımcıların ifadelerinde aile ve çevresel baskılarla oluştuğu yönündedir.

Sıkıntılı ve problemlili durumlarda interneti tercih etmenin internet bağımlılığı ile ilişkisi konusunda öğretmen adayları iki farklı görüşte bulunmuşlardır. Öğretmen adaylarının çoğunluğu bağımlılık olarak nitelendirselelerde diğer yedi katılımcı bağımlılık oluşturmamayan ve tercih gereği yapılan bir aktivite olduğu düşüncesindedir. Problemlili durumlarda interneti tercih etme Young (1998)'un sekiz soruluk ölçeğinde yer almaktadır.

Araştırma gereği öğretmen adaylarının gözlem becerileri görüşmelerde yer almıştır. Öğretmen adayları genel olarak internet bağımlılık gözlemleri akıllı telefon üzerinde sosyal medyaya bağlanma ve uzun süre geçirme şeklindedir. İnternet olmadığında bireyin kaygılanması, çevre ile olan ilişkiyi kesme sadece sosyal medyadan sosyalleşme durumu öğretmen adaylarının gözlemlerinde yer almıştır.

En son öğretmen adayların öz farkındalık durumları konusuna yer verilmiştir. Bağımlılık durumlarını değerlendirirken yapılan görüşmeden erkek öğretmen adaylarının bayan öğretmen adaylarına kıyasla daha çok kendilerini bağımlı olarak değerlendirdikleri gözükmektedir. Kendi kullanımlarına yönelik açıklamalarda bağımlı katılımcılar uzun süre internette vakit geçirme, sosyal medya hesaplarında gezinme şeklinde ifadeler yer vermişlerdir. İnternet bağımlısı olmayan öğretmen adayları ise sadece gerektiği kadar kullanım, ödev gereği, sadece iletişim ve bilgi edinme amaçlı internet kullandıklarını söylemektedirler.

10. ÖNERİLER

Yapılan çalışma on altı kişiyle kısıtlanmıştır. Daha detaylı ve ince araştırma için katılımcı sayısı artırılabilir. Araştırmada uygulanacak ölçüğe ek ölçek hazırlanarak daha detaylı bilgiler alınabilir. Yapılan araştırmanın sonucuna dayanarak öğretmen adayları için internet bağımlılığı konusunda seminerler verilmesi internet bağımlılığı konusunda fayda sağlayacaktır. Bu türlü araştırmalar aileler ile de gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Gereken bilgilendirmeler yapılması için ailelere bilgi formu ve sunumlar verilmekle internet bağımlılığının erken teşhisi, tedavisi yapılabilir.

KAYNAKLAR

Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 4(3), 377-383.

Beard, K. W. (2005). Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 7-14.

Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in human behavior*, 18(5), 553-575.

Denizci, Ö. M. (2009). Bilişim toplumu bağlamında internet olgusu ve sosyopsikolojik etkileri.

Ekşi, F. (2012). Examination of Narcissistic Personality Traits' Predicting Level of Internet Addiction and Cyber Bullying through Path Analysis. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(3), 1694-1706.

Erden, S., & Hatun, O. (2015). İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: Bir olgu sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(1), 53-83.

Greenfield, D. N. (2000). The net effect: Internet addiction and compulsive Internet use. *Retrieved on May, 29, 2008*.

Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.

Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. *Retrieved November, 24, 2004*.

Gürçan, N. (2010). *Ergenlerin problemleri internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Karaman, M. K., & Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. *Akademik Bilişim*, 11(13), 641-650.

Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology & behavior*, 1(1), 11-17.

Karaca, M. (2007). İnternet gençliği: yeni bir gençlik tiplemesi denemesi. *Humanities Sciences*, 2(4), 419-136.

Kayri, M., Tanhan, F., & Tanrıverdi, S. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinde İnternet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 1(1), 33-59.

Koç, P., & Albayrak, M. (2017). Farklı gelişim düzeylerindeki bireyler üzerinde internet bağımlılığının etkileri. *Suleyman Demirel University Journal of Faculty of Economics & Administrative Sciences*, 22.

Levy, S. (1996). Breathing is also addictive. *Newsweek*, 128(27), 52-53.

Sırakaya, M., & Seferoğlu, S. S. (2013). Öğretmen adaylarının problemleri internet kullanımlarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-1).

Şahin, S., İbili, E., & Uluyol, Ç. (2017). Öğretmen adaylarında problem çözme eğilimi ve internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 1-21.

Yao, M. Z., & Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170.

Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*, 79(3), 899-902.

Young, K.S. (1996), Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder, *104th annual meeting of the American Psychological Association*, Toronto, Canada, August 15, 1996.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1(3), 237-244.

Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A source book*, 17, 19-31.

Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American behavioral scientist*, 48(4), 402-415.