



INVESTIGATION OF THE INTERNET USE OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN TERMS OF THEIR HEALTH

Hakan GÜMÜŞ* **Arif ÇALIŞIR**** **Sultan ALP***** **Ali KAYNAK******

**Milli Eğitim Bakanlığı Merkez Dumlupınar Bilim ve Sanat Merkezi Müdürü Bilişim Teknolojileri Öğretmeni, hakanggumus@gmail.com, Orcid:0000-0003-1707-1801

**Milli Eğitim bakanlığı, Merkez Çıkrık İlkokulu, Sınıf Öğretmenliği, madly_003@windowslive.com, orcid 000900023316440X

***Milli Eğitim Bakanlığı, Merkez Çıkrık İmam Hatip Ortaokulu, İngilizce Öğretmeni, sultaneliz@ymail.com, Orcid:0009-0001-0277-6342

****Milli Eğitim Bakanlığı Merkez Dumlupınar Bilim ve Sanat Merkezi Müdür Yardımcısı Sınıf Öğretmeni, alikaynak03@gmail.com, Orcid:0009-0002-6871-4299

Received Date: 12.09.2023 Revised Date: 19.10.2023 Accepted Date:02.11.2023

Copyright © 2023 Hakan GÜMÜŞ, Arif ÇALIŞIR, Sultan ALP, Ali KAYNAK. This is an open access article distributed under the Eurasian Academy of Sciences License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

ABSTRACT

The globalizing world and rapidly developing information and information technologies have caused a significant increase in internet usage. This change has brought many innovations and conveniences to people's lives; but it also brought with it some problems. The internet, when used in a healthy way, helps children and young people guide their experiences, adjust their speed, and use many skills such as reading, writing, preference, and segmentation while doing research. Uncontrolled use of the internet has negative effects on children and young people regarding their physical, psychological, social and mental development. Students use the internet mostly for entertainment purposes rather than searching for and learning information. This results in them spending more time on the internet. Unhealthy internet use causes disruptions in social relations, decreases in academic achievements, musculoskeletal problems due to spending too much time in front of the computer, eating and sleeping problems, obesity due to physical inactivity, and eye and vision problems in primary school students. In this study, the problems and risks that primary school students will encounter as a result of internet use were evaluated and solution suggestions were presented.

Keywords: primary school students, internet use, internet addiction, health

İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET KULLANIMININ SAĞLIKLARI AÇISINDAN İNCELENMESİ

ÖZET

Küreselleşen dünya ve hızla gelişen bilgi ve bilişim teknolojileri, internet kullanımında önemli bir artışa neden olmuştur. Bu değişim, insanların hayatlarına pek çok yenilik ve kolaylık getirmiştir; ancak aynı zamanda bazı problemleri de beraberinde getirmiştir. Sağlıklı bir şekilde kullanılan internet, çocukların ve gençlerin yaşadıkları tecrübelerine yol göstermesine, hızını ayarlamasına, araştırma yaparken okuma, yazma, tercih, bölümlendirme gibi birçok becerilerinin kullanılmasına yardım etmektedir. Kontrol dışı kullanılan internetin çocuk ve genç üzerinde fiziksel, psikolojik, sosyal ve zihinsel gelişimi ile ilgili olumsuz etkileri olmaktadır. Öğrenciler bilgi arama ve öğrenmek yerine, interneti fazlasıyla eğlence amacıyla kullanmaktadır. Bu durum internetin başında daha çok vakit geçirmeleri sonucunu doğurmaktadır. Sağlıksız internet kullanımı ilkökul öğrencilerinde, toplumsal ilişkilerde görülen bozulmalar, akademik başarılarında görülen düşmeler, bilgisayar başında çok fazla zaman geçirilmesinden kaynaklı kas ve iskelet sorunları, yeme ve uyku problemleri, fiziksel olarak hareketsizliğe bağlı obezite, göz ve görme problemlerine yol açmaktadır. Bu çalışmada, ilkökul öğrencilerinin internet kullanımını sonucunda karşılaştıkları problemler ve riskler değerlendirilmiş, çözüm önerileri sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: ilkökul öğrencileri, internet kullanımı, internet bağımlılığı, sağlık



1. GİRİŞ

Günümüzde teknoloji gün geçtikçe gelişim göstermektedir. Bilişim teknolojileri de hızlı bir şekilde gelişim gösteren alanlardan bir tanesidir. Bu alanda meydana gelen yenilikler bilgiye her zamankinden daha hızlı ve kolay bir şekilde ulaşılabilmesini sağlamıştır. Sağladığı faydalar ve kullanımının kolaylığı sebebiyle internet günümüzde sağlıktan eğlenceye, ticaretten eğitime, hemen hemen her alanda insanlar tarafından aktif bir şekilde kullanılmaktadır. İnternet yaygınlığını arttırdıkça internet ile ilgili çeşitli sorunların da meydana gelmesi kaçınılmaz bir durum haline gelmiştir. İnternet bağımlılığı da bu sorunlardan bir tanesidir.

İnternet sunduğu faydalar ile tüm dünyada yaygınlık kazanmış, zaman içinde insanların hayatında giderek daha fazla yer kaplamaya başlamıştır. Bu durum sonucunda internet insanların hayatını çeşitli şekillerde değişime uğratmıştır. Son dönemlerde ise, internetin sunduğu tüm imkanlar akıllı telefonlar sayesinde insanların cebine girmiş ve insanların gittiği her yere taşınabilme özelliği kazanmıştır. Bununla birlikte internetin kullanılma oranı da giderek artış göstermiştir. Günümüzde insanların eğitim alması, bilgiye ulaşması, eğlenmesi, sosyalleşmesi, alışveriş yapması, her türden işini yürütmesi ve daha birçok alan için internet kullanılmaktadır, dolayısıyla internet günümüz hayatının vazgeçilmez bir parçası olarak yerini almıştır.

İnternetin sağladığı faydalar düşünüldüğünde, internetin neden bu kadar yaygınlık kazandığı da kolayca anlaşılmaktadır. İnternet, bilgiye ulaşmayı kolaylaştırarak dünya üzerinde herkesin bilgiye erişebilmesini sağlaması bakımından eşitlikçi bir tutum sunmaktadır. Yine internet sayesinde iletişim kurmakta her zamankinden konforlu ve hızlıdır. Elbette hayatımızı geri dönülmez bir biçimde değiştiren internet çok sayıda olumlu değişikliği yaratmasının yanı sıra belli başlı olumsuz etkilere de yol açmaktadır. Siber zorbalık, internet bağımlılığı, bilişim suçları vb. sorunlar internetin yaygınlık kazanması ile birlikte hayatımıza giren bazı başlıklardandır.

Impraim (2012), internetin uygun bir şekilde kullanılırsa son derece faydalı olabileceğini belirtmektedir. Öte yandan internetin gereğinden fazla kullanılması sonucunda insanların akademik, sosyal, kişisel vb. alanlarda sorunlar ile karşılaşabileceğini vurgulamaktadır. İnternetin sağladığı faydalar ve yol açtığı zararlar üzerine Günüş ve Kayri (2010); faydalı ve etkili bir iletişim aracı olan internetin doğru kullanımı ile son derece fayda sağlayabileceğini, buna karşın internetin çeşitli problemlere yol açabileceğini belirtmiştir.

Bununla birlikte internetin hayatımıza girişi ve yaşamımız için önemli bir yere sahip oluşu son derece hızlı gerçekleşen bir süreç olmuştur. Dolayısıyla insanlar henüz internet üzerine yeterince bilgi edinemedi, internet hayatlarının doğal bir parçası haline gelmiştir. Bu durum da çoğu insanın interneti bilinçsiz bir şekilde ve aşırı kullanması ile sonuçlanmıştır. Bu durum gençler için özellikle önemlidir. Çocuklar ve gençler internetin baskın şekilde varlık gösterdiği bir hayatın içindedir. Bununla birlikte interneti doğru bir şekilde kullanan ebeveynlerinin olmaması ya da internetin nasıl kullanılması gerektiği hakkında bir eğitim almamış olmaları durumunda internet özellikle genç yaştaki bireyler için tehlikeli olabilmektedir. Gençlerin internette bilinçsizce fazla zaman geçirmesi sonucunda sosyal ilişkilerinde bozulma, akademik başarıda düşüş, bilişim suçları ve internet bağımlılığı gibi sorunlarla karşılaşabilmektedir (Peker, 2013).

Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda internetin bilinçli ve dikkatli bir şekilde kullanılmasının ne denli önemli olduğu ortadadır. Bu noktada genç yaştaki bireylerin internet kullanımının kontrollü olması, ebeveynlerin internet kullanımı konusunda çocuklarına rehberlik edebilecek bilgi düzeyinde olması gerekmektedir (Çelen vd., 2011).



İnternet bağımlılığına etki eden birçok faktörden biri, insanların sosyal gereksinimlerinin bulunmasıdır. İnsanlar doğaları gereği sosyal varlıklardır ve internetin yaygınlaşması ile birlikte sosyal ilişkiler de internet üzerinden sürdürülebilir bir nitelik kazanmıştır. İnsanlar sosyal gereksinimlerini yüz yüze kurdukları iletişimle gideremediklerinde, çevrimiçi ortamda bu ihtiyacı tatmin etmeye yönelebilir. Sosyal medya uygulamaları, oyun siteleri, elektronik posta vb. platformlar insanların sosyalleşme gereksinimlerini giderme noktasında önemli rol oynarlar. Buna karşın, bu tür iletişim biçimini tercih eden bireyler, yüz yüze iletişimden kaçınabilirler ve bu da onların toplumdan izole olmalarına yol açabilir (Pekel, 2019). Bu durum insanların sosyal becerilerinin körelmesine ve uzun vadede sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşanmasına yol açabilir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. İnternet Bağımlılığı Nedir?

Türk Dil Kurumu'na göre, “internet” terimi, bilgisayar ağlarının birbirine bağlanması sonucu oluşan, uluslararası bilgi iletişim ağı olarak tanımlanır. Öte yandan, “bağımlılık” ile kastedilen, kişiye, bir maddeye veya nesneye karşı gereğinden fazla düşkünlük ve önüne geçilemeyen istek durumu şeklinde açıklanmaktadır. Alkol ve madde bağımlılığının yanı sıra, son yıllarda internetin yaşamın pek çok alanında yaygın kullanımı ve yanlış internet kullanımı nedeniyle internet bağımlılığı da ciddi bir sorun olarak gündeme gelmektedir (Gencer, 2017).

İlk olarak Goldberg tarafından 1995 yılında ortaya atılan bir kavram olsa da internet bağımlılığı üzerine gerçekleştirilen bilimsel tartışmalar Young'un (1996-1997) çalışmalarıyla beraber gelişmiştir. "İnternet Bağımlılığı Hastalığı" kavramını ilk kez öne çıkaranlardan biri olan Young insanların ev hayatlarında, iş hayatlarında, sosyal ilişkilerinde meydana gelen sıkıntıların internet kullanımı ile ilişki içinde olabileceğini vurgulamıştır.

İnternet bağımlılığı Doğan (2013) tarafından kullanıcıda sosyal, mesleki ve ilişkisel sorunlara yol açabilecek düzeyde etkili olabilen, yeni ve henüz tanınmamış klinik bir rahatsızlık şeklinde ifade edilmiştir. Benzer şekilde Şahin ve Korkmaz (2011) tarafından bu kavram insanlar tarafından internetin bilişsizce, belli bir denetim olmadan kullanılması şeklinde tanımlanmaktadır. Ergin vd., (2013) çalışmasında, internet bağımlılığını aşırı internet kullanma arzusunun kontrol edilememesi, internete girilmeyen zamanların kişi için öneminin azalması, internete erişim imkanı kalmayınca kişinin gereğinden fazla saldırganlık ve öfke belirtisi göstermesi, internet sebebiyle bireyin ailevi, mesleki, akademik, sosyal hayatında sorunlar meydana gelmesi şeklinde tanımlamışlardır.

Türkoğlu (2013) çalışmasında, internet bağımlılığına ilişkin literatürde davranışsal ve fiziksel bağımlılık olmak üzere iki temel tanımlama yapıldığını belirtmiştir. Madde arayışını kapsayan aktiviteler ve bu bağlamda bağımlı kullanım özelliklerinin varlığını içeren bağımlılık türü davranışsal bağımlılık şeklinde ifade edilmiştir. Yoksunluğun ve toleransın mevcudiyetini tanımlamak içinse fiziksel bağımlılık kavramı kullanılmaktadır. Taçyıldız (2010) araştırmasında, internet bağımlılığı kavramından bireylerin yaşamlarında gereğinden çok fazla internet kullanımının yarattığı olumsuz etkileri tanımlamak amacıyla faydalandığını ifade etmiştir. Ayrıca, alkol bağımlılığına benzer şekilde, internet bağımlılığında da bağımlı kişilerin alışkanlıkları nedeniyle kendilerini bağımlı oldukları unsura sürekli maruz bıraktığı ve ondan ayrılamadığı belirtilmiştir. Bu bağlamda, internet bağımlılığı madde bağımlılığından farklı özellikler göstermektedir. İnternet bağımlılığın dürtülerden çok davranışlarda etki gösterdiği vurgulanmıştır.

İnternet, sorumluluk ve emek gerektirmeyen bir ortam olarak değerlendirilmektedir. Tanımadığı kişilerle sosyalleşme imkanı sunması ve yeni bir kimlik oluşturma fırsatı sağlaması



açısından, bireyler için çekici bir platformdur. Gerçek hayatta başarılı olamadıkları veya başarmak istedikleri şeyleri, internet üzerinde rahatlıkla gerçekleştirebilirler. İnternet, pasif bir ortamdan ziyade aktif bir alan olarak nitelendirilmelidir. İnternetin bu tür özellikleri sayesinde toplum tarafından büyük ilgi gördüğü gözlemlenmektedir (Kısa, 2018).

Bilişim teknolojilerindeki hızlı gelişmeler, internet bağımlılığı kavramının literatürde önemli bir yer edinmesine neden olmuştur. İnsanların internete erişiminin kolaylaşması ve çeşitli dijital platformların yaygınlaşması, internet bağımlılığı sorununun daha sık karşılaşılan bir durum haline gelmesine yol açmıştır. Bu durum, olumlu etkilerinin yanı sıra olumsuz sonuçlar da doğurabilmektedir.

2.2. İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçüleri Nelerdir?

Bilinçsiz bir şekilde kullanılan internet kişilerin akademik hayatında, sosyal ilişkilerinde, mesleki başarılarında ve psikolojilerinde çeşitli problemleri de beraberinde getirebilmektedir.

İnternet kullanımına karşı gelişen bağımlılık, bazı durumlarda psikolojik sorunların bir sonucu olarak ortaya çıkabilir ve aslında psikolojik sorunların belirtisi olabilir. Birey, yaşadığı psikolojik zorluklar nedeniyle internette zaman geçirmeye alışabilir ve belli bir zaman sonra internet kullanımına yönelik bir bağımlılık meydana gelebilir. Sosyal medya platformlarında vakit geçirmek, düzenli olarak içerikleri takip etmek, mesajlaşmak, telefonla konuşmak, çevrim içi oyunlar oynamak veya yeni arkadaşlıklar kurmak gibi internetin sunduğu olanaklar kişi için çekici hale gelebilir. Bu süreçte, internet dünyası kişiyi giderek etkisi altına alarak bağımlılığın artmasına neden olabilir (Gencer, 2017).

Bilgisayar başında geçirilen sürenin artması, çeşitli sağlık sorunlarını beraberinde getirebilir. Uzun süre hareketsiz kalmak, özellikle bilgisayar başında uzun süre oturmak, fiziksel sağlık problemlerine yol açabilir. Yüksek tansiyon, kalp-damar hastalıkları, obezite vb. sağlık problemleri, internet kullanım süresinin artmasıyla ilişkilendirilebilir. Canan (2010) internet bağımlılığına dikkat çekerek, aşırı internet kullanımının hayatın birçok temel işlevinde aksaklıklara yol açabileceğini ve bu durumun bazı hafif veya orta düzeyde fiziksel rahatsızlıklara neden olabileceğini belirtmektedir.

İnternetin gereğinden fazla ve bilinçsizce kullanımı insanların hayatına farklı şekillerde etki etmektedir. Uyku da internetin kullanım şekline bağlı olarak etki gören alanlardan bir tanesidir. Uyku ve internet kullanımı hakkında gerçekleştirilen çalışmalar yatmadan önce uzun süre internette vakit geçiren insanların uyku kalitesinin bozulduğunu göstermektedir. Uyku kalitesinin düşüklüğü kişilerin okula ya da işe gitme konusunda isteksiz olması, yorgun kalkma vb. problemlere yol açabilir.

Benzer şekilde Üçkardeş (2010) tarafından belirtildiği üzere, her ne kadar internet bağımlılığı spesifik bir hastalığa sebep olmasa da birçok istenmeyen sonuç ile ilişkili olabilmektedir. Örneğin telefon kullanırken veya bilgisayarın karşısında uzun saatler boyunca hareketsiz kalmak gözle ilgili sorunlar, vasküler problemler, karpal tünel sendromu, bel ve sırt ağrıları ve obezite gibi sağlık problemlerine de sebep olabilir. Sonuç olarak, internet bağımlılığının ailevi, mesleki, sosyal ve maddi sorunlara yol açabileceği unutulmamalıdır.

2.3. İnternet Bağımlılığının Olumsuz Etkileri

İnternet çok sayıda gereksinimi gidermek amacıyla eşsiz bir kaynak olmasıyla birlikte, kullanıcıları kendi içinde bir ikilemle karşı karşıya bırakmaktadır. Bu kaynak, yaşam kalitemizi artırma ve bilgiye erişim ihtiyacımızı karşılama konusunda faydalı ve kullanışlı olabilirken,



aynı zamanda zamanımızı ve yaşantımızı zarara uğratabilecek bir uğraş halini alabilmektedir (Yiğit, 2015).

Kuşkusuz, insanlarda yol açtığı olumsuz etkileriyle internet bağımlılığı en can alıcı sorunlardan biridir. Özellikle çocuklar ve gençler, uzun sürelerini internet başında geçirmenin yarattığı psikolojik, sosyal, fiziksel vb. açıdan istenmeyen sonuçları ile karşı karşıya kalmaktadır. İnternet bağımlılığı davranışları gösteren bireylerde depresyon, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi vb. çeşitli psikiyatrik rahatsızlıklar ortaya çıkabilmektedir. İnternet bağımlılığı ayrıca insanların uzun süre ekrana bakmaları ve uzun saatler boyunca hareketsiz kalmaları ile sonuçlandığından görme problemleri, fiziksel rahatsızlıklar da yaşanabilmektedir.

Ayrıca, yine internet bağımlılığı gelişen kişilerde yüz yüze kurulan ilişkilerin önemi azalabilmekte, kişiler sosyal hayatta her zorlandığında bunu internet ile telafi etmeye çalışabilmektedir. Bu da söz konusu kişilerin sosyal becerilerinin körelmesine, öz güven problemleri yaşamasına neden olabilmektedir. Benzer şekilde internette fazla ve bilinçsizce zaman geçirmek sonucunda kişiler asıl yaşam görevlerini ihmal edebilmekte ve bunun sonucunda iş hayatı veya akademik yaşamla ilgili sıkıntılar boy gösterebilmektedir. Bu bağlamda, internetin dikkatsiz ve sorumlu olmayan kullanımı, bireylerin sağlığını ve psikolojik dengesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Pekel, 2019).

2.4. İnternet Bağımlılığının Eşlik Ettiği Sorunlar

2.4.1. Duygu Durum Bozuklukları

İnternet kullanımıyla birlikte, depresyon gibi duygu durum bozuklukları arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. İnternet kullanımı, depresyona sebep olabileceği gibi, depresyon hali yaşayan bireyleri de internete yönlendirebilmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalardan birinde Alaçam (2012), depresyonun internet bağımlılığının bir nedeni olabileceği gibi bir sonucu da olabileceğini belirtmiştir. Çeşitli şartların etkisi ile depresyon yaşayan bireyler, söz konusu zorlu duygusal durumla baş etmek için interneti kullanma eğiliminde olabilirler ve zamanla bağımlılık geliştirebilirler. Aynı şekilde, internet bağımlısı olan bireyler de bağımlılık durumu nedeniyle depresyon yaşayabilirler. Özellikle ergenler arasında internet bağımlısı olanların, interneti depresyon hallerini hafifletici bir ortam olarak gördüğü de belirtilmektedir. Bu sebeple, internet kullanımının depresyon üzerindeki etkileri göz önünde bulundurularak, bireylerin internet kullanım alışkanlıklarının ve duygusal sağlıklarının takip edilmesi önemlidir.

İnternet bağımlılığı, depresyonun bazı durumlarda nedeni olabilir. Özellikle sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla, insanlar sosyal ağlarda mutlu resimler veya olaylarla sıkça karşılaşabilirler ve bu durum kendi yaşamlarındaki eksiklikleri fark etmelerine ve sonuç olarak depresyona girmelerine neden olabilir. Sanal ortam, sevgi ve duygusal tatmin arayışı için bir kaçış olabilir, ancak gerçek dünyada bu ihtiyaçların karşılanamaması, çeşitli ruhsal sorunların ortaya çıkmasına sebep olabilir. Bu nedenle, internet kullanımının depresyonla olan ilişkisi göz önünde bulundurulmalı ve duygusal sağlığın korunması için bilinçli bir şekilde internetin kullanılması önem taşımaktadır (Sayar ve Senkal, 2014).

Canan (2010) tarafından yapılan çalışmada, internet kullanımının yol açtığı sorunlar sosyal izolasyon, yalnızlık ve depresyon şeklinde öne çıkmaktadır. Ayrıca, internet bağımlılığı davranışları gösteren kişilerin ekonomik sorunlar, iş kaybı, akademik başarısızlık vb. sorunlar ile karşılaşabileceği belirtilmiştir. Bu tür olumsuz durumlar, bireylerin duygu durumlarında dengesizliklere ve psikolojik açıdan olumsuz etkilenmelere yol açabilir. İnternetin kontrollü ve



denge bir şekilde kullanılması önemlidir, aksi takdirde bu olumsuz etkilerin artmasına neden olabilir.

2.4.2. Anksiyete Bozuklukları

İnternet bağımlılığı, anksiyete bozukluklarının gelişmesine zemin hazırlayabilir. Yapılan bazı araştırmalar, internet bağımlısı olan bireylerin kaygı sorunları yaşayabileceğini ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra, yalnızlık hisseden kişilerin interneti aşırı şekilde kullanmaları, daha fazla kaygı yaşamalarına yol açabilir. Bu artan kaygı, interneti bir tür arkadaş ve kaçış yolu olarak görmelerine sebep olabilir, dolayısıyla internette daha fazla zaman geçirirler. Ancak, bu durum zamanla anksiyete düzeylerinin artmasına ve internet bağımlılığının daha da güçlenmesine yol açabilir (Doğan, 2013).

Doğan'ın (2013) çalışmasında, internet bağımlılarının kompulsif eğilimleri ve depresyon düzeyleri incelenmiş ve kontrol grubu ile kıyaslandığında internet bağımlılarının kompulsif eğilimlerinin ve depresyon düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgular, aşırı internet kullanımının kişilerin duygusal ve psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olabileceğini göstermektedir. İnternet bağımlılığı, gerçek yaşam ilişkilerinden uzaklaşmaya ve sosyal becerilerin zayıflamasına yol açarak, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunların ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir.

2.4.3. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan bireylerin dürtü kontrol sorunlarıyla karşılaşabildiği bilinmektedir. Özellikle okul çağındaki çocuklar, internet başında çok fazla vakit geçirdiklerinde dikkatsizlik ve konsantrasyon sorunlarıyla karşılaşabilmektedir (Şenormancı vd., 2010).

Dikkat eksikliği ile aşırı internet kullanımı hiperaktivite üzerine Üneri ve Tanıdır (2011), lise çağındaki gençler arasında internet bağımlısı olanlarda derslere odaklanma ve konsantrasyon sorunlarıyla birlikte dikkatsizliğin daha sık gözlemlendiğini belirtmişlerdir. Bu durum, aşırı internet kullanımının dikkat eksikliği ve konsantrasyon problemlerini artırıcı bir etkisi olabileceğine işaret etmektedir. Bu nedenle, özellikle çocuklar ve gençler arasında bilinçli bir şekilde internet kullanımı teşvik edilmeli ve dikkat eksikliği gibi problemlerin oluşmasını engellemek için önleyici önlemler alınmalıdır.

2.4.4. Diğer Psikiyatrik Bozukluklar

İnternet bağımlılığının yol açtığı diğer sorunlar arasında kişilik bozuklukları, alkol ve madde bağımlılığı gibi çeşitli psikiyatrik rahatsızlıklar da yer almaktadır. Ayrıca, depresyon, anksiyete vb. rahatsızlıklara sahip kişilerde internet bağımlılığı haricinde keyif verici maddelerin kullanımı, sigara ve alkol bağımlılığı gibi durumlar ile de sıklıkla karşılaşıldığı ifade edilmektedir. İnternet bağımlılığı ile ilgili çalışmalar, bu tür psikolojik hastalıkların internet bağımlılarının yaklaşık %50'sinde görülebileceğini göstermiştir. Bu kapsamda, internet bağımlılığı ile diğer psikiyatrik bozukluklar arasında bir bağlantı olduğu ve bu durumun tedavi ve önlemler açısından önemli bir konu olduğu vurgulanmaktadır. Sağlıklı bir zihinsel dengenin korunması için internet kullanımında dikkatli olunması ve gerekli önlemlerin alınması büyük önem taşımaktadır (Gencer, 2017).

2.5. İlkokul Öğrencilerinde İnternet Kullanımının Sağlık Üzerine Etkileri

Günümüzde internet kullanımı yaşı giderek düşmektedir. İlkokula giden çocuklar da günümüzde internette uzun saatler geçirebilmektedir. İnternette uzun zaman geçirmek ilkökula giden öğrenciler açısından çeşitli problemler meydana getirebilir. Çocuklar bu süreçte uzun saatler hareketsiz kalabilmekte veya yaşlarının gereği olan sosyalleşme davranışlarından



internet sebebiyle uzak kalabilmektedir. Ayrıca sürekli olarak telefonda ya da bilgisayarda bir ekrana bakmak göz ile ilgili sağlık sorunlarına da yol açmaktadır. İlkokul öğrencilerinde internet bağımlılığının bu öğrencilerin sağlığına etkileri iki ana başlık altında incelenmiştir. Bu bağımlılığın olumlu ve olumsuz sağlık sonuçları ele alınmıştır (Kaplan, 2016).

2.5.1. İnternet Kullanımının Sağlık Üzerine Olumlu Etkileri

İnternet kullanımı sayesinde istenilen bilgiye hızlı ve kolay bir şekilde ulaşmak mümkün olmaktadır, bu da zaman tasarrufu sağlar. Bilgiye daha kolay ulaşım, hayat standartlarını yükseltir ve bilgi ve düşüncelerin daha geniş kitlelere yayılmasını sağlar. İnternet, insanlara yeni bir alan oluşturarak sosyal anksiyeteyi azaltabilir ve psikososyal gelişime katkı sağlayabilir. İnternet, insanlara kendi belirledikleri gruplar ve bireylerle sosyalleşme fırsatı sunar, böylece yeni sosyalleşme alanları oluşturulabilir. Buna ek olarak internet üzerindeki sohbet odaları ergenlerin kaygılarını hafifletmeye yardımcı olabilir (Taş, 2021).

Günümüzde bilgisayar teknolojileri ve internet, çocuklar ve gençler için güçlü birer araç olarak görülmektedir ve fiziksel, bilişsel ve sosyal becerilerinin gelişimine yardımcı olabilir. İlk olarak internet, çocukların kolaylıkla bilgiye ulaşmalarını ve araştırmalarını yapmalarını sağlar. Aynı zamanda internet, sunduğu çeşitlilik sayesinde ilkökul öğrencilerinin yaratıcı düşüncelerine katkı sunabilir. Yine çok sayıda bilgiye aynı anda ulaşılması ve karşıt görüşlerin görülmesi sayesinde internet ilkökul grubundaki öğrencilerin eleştirel düşünme becerilerini geliştirebilir. Dolayısıyla görüldüğü üzere internetin ilkökul grubundaki öğrencilerin özellikle psikolojik sağlıkları üzerinde yararları olabilmektedir (Çetin, 2014).

2.5.1.1. Fiziksel Gelişime Etkisi

İnternet kullanımı ilkökul grubundaki öğrencilerin fiziksel sağlıkları açısından da yararlı bir değişken olabilmektedir. İnternet kullanımı, küçük kasların gelişimine ve el-göz koordinasyonuna olumlu etkiler sağlar. Özellikle ilkökul döneminde, klavye kullanmak el-göz koordinasyonunu geliştirmede büyük bir fayda sağlar. Ayrıca, internet üzerinden oyun oynayan ilkökul öğrencilerinde dopamin adlı kimyasal salgılanması artar. Dopamin, motivasyonu arttıran bir kimyasal olduğundan dolayı, bu salgılanma internet oyunlarının öğrencilerin motivasyonunu artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Böylece, bilgisayar kullanımı öğrencilerin fiziksel gelişimine olumlu katkılar sağlar (Yılmaz, 2006).

2.5.1.2. Bilişsel Gelişime Etkisi

İnternet kullanımı yaratıcılık, hayal gücü, görsel ve uzamsal beceriler, zekâ vb. bilişsel yeteneklerin gelişimine katkı sağlar. Ayrıca internet bireylerin öğrenme ortamlarını zenginleştirir. Oyun oynama veya bilgiye ulaşma süreci öğrencilerin bilişsel gelişimine katkıda bulunur. Bu bağlamda, bilgisayar ve internet kullanımı sayesinde sebep-sonuç ilişkilerini kurma, öğrenme ve hatırlama gibi bilişsel becerilerin kazanılması konusunda önemli avantajlar sunar. Bilişsel gelişim açısından bu teknolojilerin sağladığı imkanlar oldukça değerlidir (Altuğ vd., 2001).

İnternet özellikle dezavantajlı öğrenciler açısından birçok avantaj sunabilmektedir. İnternetin eğlence, bilgi edinme, eğitim amacıyla kullanılması ilkökul öğrencilerinin öğrenme yaşantısını olumlu şekilde etkilemektedir. Bu nedenle, internetin bilişsel gelişim ve öğrenme süreçleri üzerindeki rolü oldukça önemlidir (Çelen vd., 2011).

İnternet kullanımının, gençlerin zihinsel gelişimini olumlu yönde etkilediği belirtilebilir. Zira, internetin kullanımı hayal gücü, tahmin ve ifade becerilerinin gelişimine destek olmaktadır. Buna ek olarak, internet, çocukları ve gençleri yaratıcılığa teşvik ederek, onların yaratıcı düşünce ve ifade becerilerinin gelişimine olumlu bir etki yapabilmektedir.



İnternet kullanımının, bilişsel gelişime olan olumlu etkileri yalnızca üç boyutlu algılama, görsel ve uzamsal becerileri geliştirmekle, dezavantajlı gruplara destek sağlamakla, zengin öğrenme çevreleri oluşturmakla ve yaratıcılığı geliştirmekle sınırlı kalmamıştır. Özellikle internette bilgi arama ve oyun oynama vb. boyutlar, ergenlerin bilişsel gelişimlerini olumlu yönde etkilemektedir ve zaman yönetimi ile bilgiye ulaşma yollarını kavrama gibi yeterlilikleri geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bunların yanında internet ağı sayesinde istenilen bilgiye hızlı bir şekilde ulaşmak mümkün olmakta, bu da zaman tasarrufu sağlayarak hayat standartlarını yükseltmekte, bilgi ve düşüncelerin geniş kitlelere ulaşmasını kolaylaştırmaktadır (Kaplan, 2016).

İnternet, sadece hayat standartlarımızı değiştirmekle kalmayıp, kültürümüzü de etkileyen kayda değer bir faktördür. İnternetin araştırma süreçlerini kolaylaştırması ve hızlandırması, gençlerin merak duygularıyla birleştiğinde kültürel seviyelerini yükseltmektedir. Çocuklar, internette görmek istedikleri yerlerle ilgili bilgilere kolayca ulaşabilmekte, böylece çeşitli imkanların bulunmaması nedeniyle göremediği yerler hakkında bilgi sahibi olma fırsatı elde eden çocukların ufukları genişlemektedir. İnternet, kültürel deneyimlerimizi zenginleştirerek dünya ile daha yakın bir ilişki kurmamızı sağlamaktadır.

İnternette oyun oynamak, zihinsel sağlık gelişimini artı yönde etkileyen bir faktördür. Bilgisayar oyunları, çocuk ve ergenlerin üç boyutlu görme yeteneklerini, görsel zekâlarını ve bilgi işleme becerilerini geliştirmeye yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda akıl yürütme gerektiren oyunlar, öğrencilerin düşünme becerilerini ve problem çözme yeteneklerini geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Birbirinden farklı oyunlar, öğrencilere belli başlı fiziksel becerileri ve stratejik düşünme yeteneklerini kazandırabilir. Oyunlar ayrıca öğrencilerin sabırlı olma, azim gösterme, hafıza geliştirme ve hayal güçlerini kullanma konusunda da faydalıdır. Bu şekilde, öğrenme süreci daha ilgi çekici, uyarıcı ve eğlenceli hale gelirken, zihinsel gelişim de desteklenmektedir (Altuğ vd., 2001).

2.5.1.3. Psiko-Sosyal Gelişime Etkisi

İnternet kullanımı, ilkokul öğrencilerinin psiko-sosyal gelişimine olumlu katkılarda bulunmaktadır. İnternet sayesinde, dünyanın dört bir yanından arkadaşlarla kısa sürede ve az maliyetle iletişim kurmak mümkündür. Bu durum, sosyal anksiyeteyi azaltıcı etkisiyle değerlendirilebilir ve ekonomik açıdan da avantaj sağlamaktadır. Bunların yanında, internet yeni sosyal ve psikolojik bir alan oluşturarak bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmektedir (Üneri vd., 2011). İnternetin sosyalleşmeye olan etkileri hakkında çeşitli araştırmalar çelişkili sonuçlar doğurmaktadır. Bazı çalışmalar, internet kullanımının sosyal destek ve etkileşimi arttırdığını öne sürerken, diğerleri ise azalttığını iddia etmektedir.

Örnek vermek gerekirse internet sayesinde çocukların iletişim kurma imkanı artmakta bu sayede çocuklar sosyal becerilerini geliştirebilmektedir. İnternet, yüz yüze iletişime yeni alternatifler getirerek yalnızlık hissini azaltmaktadır. İnternet sayesinde fiziksel mesafeler önemini bir nebze de olsa gidermiştir. Sosyal ağların genişletilebilmesi ve internetin sürekli ulaşılabilir olması bu avantajlar arasında sayılabilir. Teknolojinin getirdiği yeni olanaklar sayesinde insanlar her an internete bağlanarak iletişim kurabilmektedirler. Ayrıca, internet ortamındaki sohbet ortamlarının özgür ve rahat olması, özellikle genç yaşta bireyler açısından ilgi çekici olmaktadır (Kayıkçı, 2007).

İnternet, insanlara kendi seçtikleri bireyler ve gruplar ile sosyal ilişki kurma imkanı tanır ve böylece alternatif sosyalleşme alanları oluşturmalarını sağlar. İlkokul düzeyindeki öğrenciler arasında, arkadaşlarıyla internet aracılığıyla sosyal etkileşim kuranların sosyal becerilerinin bireysel etkinliklerde bulunan ergenlere kıyasla daha gelişmiş oldukları görülmüştür.



2.5.2. İnternet Kullanımının Sağlık Üzerine Olumsuz Etkileri

Haddinden fazla internet kullanımı, kişisel ve akademik gelişimi olumsuz etkileyerek kişinin bağımlılığa sürüklenmesine neden olabilir. Bilgisayar oyunları ve epileptik nöbetler arasında tetikleyici bir ilişki olabilir. İnternet ve oyunlar, beyinde dopamin salgısını artırarak zihinsel işlevlerde bozulmalara neden olabilir. Ayrıca, aşırı internet kullanımının saldırgan davranışların artmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

İlkokul öğrencileri için internet, hayatlarında ve insanlarla iletişimde olumlu katkılar sağlarken aynı zamanda bazı sosyal problemler ve riskleri de beraberinde getirebilir. Kontrolden uzak ve gereğinden fazla internet kullanımı, ilkokul öğrencilerinin sosyal becerilerini, ailesi ve arkadaşları ile olan ilişkisini, akademik başarısını negatif bir şekilde etkileyebilmektedir. Ek olarak internetin ahlaki olmayan şekilde kullanılması ve aşırı bağımlılık oluşturacak şekilde kullanılması, yaşamın çeşitli yönlerini olumsuz yönde etkileyebilir (Pekel, 2019).

İnternet bağımlılığı, çocukların ve gençlerin ders çalışma davranışını azaltarak akademik başarılarını olumsuz şekilde etkileyebilmekte, cinsel içerikli ve yasal olmayan sitelere kolayca erişilebilmesi, çocukların ve gençlerin cinsel gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmekte ve kanuni, psikolojik problemlere yol açabilmektedir. Ergenler, internet bağımlılığı sonucunda erken cinsel aktivitelere yönelmek, evden kaçmak vb. sorunlarla karşı karşıya kalabilirler. Problemler internet kullanımı, depresyonu ve yalnızlığı artırarak kişinin benlik saygısını düşürebilir. İnternetin gerçek yaşamdaki sosyal ilişkilerin yerini alması, kişinin ruh sağlığını olumsuz etkileyerek kısır bir döngüye neden olabilir. Bu da ruh sağlığının bozulmasıyla birlikte internet kullanımının artmasına yol açabilir (Taş, 2021).

2.5.2.1. Fiziksel Etkileri

Bilgisayar kullanımının fiziksel etkileri, özellikle çocuklar ve ergenler üzerinde ciddi sağlık problemleri ortaya çıkarabilir. Büyüme döneminde olan gençler, fiziksel açıdan yetişkinlere kıyasla daha hassastır. Uzun süre bilgisayar başında kalmak, çeşitli fiziksel etkilere neden olabilir.

Fiziksel etkiler, özellikle çocuklar ve ergenlerde büyüme döneminde oldukları için yetişkinlerden daha fazla etkilenme eğilimindedir. Bilgisayarın uzun süre kullanımı, karpal tünel sendromu gibi sağlık sorunlarına yol açabilir. Bunların yanında, ergenlerin uygun olmayan oturma pozisyonunda uzun süre internet kullanmaları, kas ve iskelet sistemlerinde bozukluklara, boyun ve sırt rahatsızlıklarına, ağrılara yol açabilir (Taş, 2021).

Çocukların internet üzerinde geçirdiği uzun süreler, fiziksel aktivitelere ayrılacak zamanın azalmasına ve dolayısıyla fiziksel olarak güçsüzleşmeye neden olabilir. İnternet kullanımıyla birlikte açık havada vakit geçirme fırsatları azalır ve bu da enerjiyi boşaltma imkanını kısıtlar. Giderek hareketsiz kalan çocuklarda akciğer emboli gibi sağlık riskleri artış gösterebilir. Ayrıca, uzun süre bilgisayar başında kalmanın beslenme alışkanlıklarını olumsuz etkilemesi, beslenme bozukluklarına yol açabilir.

Çocuklarda internet kullanımının artması, obezite riskini de beraberinde getirmektedir. Yapılan araştırmalarda, ergenlerin internet kullanım sürelerinin azaltılmasıyla birlikte fiziksel yeterliklerinin bir yıl içinde arttığı gözlenmiştir. Bununla birlikte, internet bağımlılığı da çeşitli fiziksel belirtilere neden olabilmektedir. Kişisel hijyene dikkat etmeme, uyku kalitesinin düşmesi, göz kuruluğu, sırt ağrıları, yeme sorunları aşırı internet kullanımının fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerindendir.



İlkokul öğrencilerinin uzun süre monitöre bakması, gözlerde kronik sağlık sorunlarına, göz yorgunluğuna, göz tansiyonuna ve göz kızarıklığına neden olabilir. Aynı zamanda, uyku bozukluklarına yol açabilir ve bu da öğrencilerin okulda veya çalışanların iş yerinde sorunlar yaşamasına neden olabilir. Uykusuzluk, yorgunluğa ve konsantrasyon eksikliğine yol açabilir. Gece geç saatlerde internet kullanımı, uyku düzeninin bozulmasına ve akademik performansın olumsuz etkilenmesine sebep olabilir (Kaplan, 2016).

2.5.2.2. Bilişsel Etkileri

İlkokul döneminde internetin gereğinden fazla kullanılması sonucunda çocukların bilişsel gelişimi zarar görebilmektedir. Örnek vermek gerekirse uzun süre bilgisayar kullanma sonucunda yaratıcı zekânın azaldığı gözlemlenmiştir (Çalık vd., 2009). Ayrıca, bilgisayar karşısında aşırı zaman geçiren çocukların beyinlerinde temporal dopaminerjik aktivitede artış gözlenmekte ve hiperaktivite bozukluğu kriterlerini karşılamaktadırlar (Yoo vd., 2004).

Çocukların internetten hazır bilgiyi olduğu gibi alması sonucunda öğrencilerin problem çözme becerileri de gerileyebilmektedir. Çocukların zihinsel gelişim düzeyi dolayısıyla internette karşılaştıkları arasından gerçek ve kurguyu ayırt etmekte zorlanabilmektedir. Dolayısıyla internetin sağladığı hızlı ve kolay bilgiye erişim, çocukların düşünce süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilir ve kendi düşüncelerini ifade etme, yaratıcılık ve problem çözme becerilerini engelleyebilir.

Ek olarak, internetin gereğinden fazla kullanımı, özellikle bilgisayar oyunları ve sanal sohbet, ders çalışma davranışını olumsuz etkileyebilir. Öğrencilerin interneti eğlenmek, oyun oynamak veya sosyalleşmek için belli bir amacı olmadan kullanmaları, eğitim hayatlarını olumsuz yönde etkileyebilir (Ceyhan vd., 2007).

2.5.2.3. Psiko-Sosyal Etkileri

Gençler ve çocuklar internet kullanırken, farketmeksizin şiddet, pornografi, yasa dışı aktiviteler, uyuşturucu, alkol, silah, kumar gibi içeriklerle karşılaşabilir ve bu içeriklerin merakını uyandırabilir. Özellikle propaganda amaçlı kullanılan internet içerikleri, çocuklar ve gençler üzerinde etkili olabilir. Bu tür içerikler, gelişimsel görevlerini yerine getirmelerini engelleyebilir ve yaşlarına uygun olmayan bilgilere erişmelerine neden olabilir (Kaplan, 2016: 24).

Çocukların internet ortamında yaşlarından büyük içeriklere erişmeleri, erken cinsel aktiviteye yönelmelerine sebep olabilmektedir. Özellikle yasal olmayan ve cinsel içerikli sitelere maruz kalmak, gençlerin cinsel gelişimini kötü yönde etkileyebilir ve ahlaki açıdan zayıflamalarına yol açabilir. Bu tür içerikler, gençlerin tuzağa düşmesine ve hatta evlerini terk etmelerine sebep olabilir. Bunun yanı sıra, internet ortamında çocuklar ve ergenler için diğer riskler arasında internet bağımlılığı ve siber zorbalık/mağduriyet de bulunmaktadır. Gençler ve çocukların aşırı internet kullanımı sonucunda yalnızlığa kapıldıkları ve yüz yüze iletişim kurma güçlüğü yaşadıkları gözlemlenmektedir. Ayrıca, aşırı internet kullanımının saldırgan davranışları artırabileceği belirtilmektedir (Kısa, 2018).

Ayrıca, problemlerli internet kullanımının yalnızlık ve depresyonda bulunma hissini artırarak kişinin benlik saygısını düşürebileceği ve genel iyi oluşunu azaltabileceği yapılan araştırmalarda tespit edilmiştir. İnternet, gerçek hayattaki sosyal ilişkileri geri plana ittiğinde bireyler bir kısır döngüye girebilirler. Özellikle, online aktiviteler çocukların sosyal ağlarını genişletebilir ve güçlendirebilirken, fazla zaman harcanması ve online iletişimin gerçek yaşam ile tercih edilmesi, internet bağımlılığı riskini artırabilir (Sarman, 2019).



3. SONUÇ

Teknoloji ile alakalı meydana gelen her bir yenilik insan hayatına ciddi oranda etki etmektedir. Türkiye'nin internetle tanışmasıyla beraber pek çok şey gibi iletişim şekli de değişmiştir. Özellikle küreselleşme süreci sonrasında, toplumdaki bilgisayar okuryazarlığı önemli oranda artmıştır. Başlarda merak nedeniyle başlanmış olan internet kullanımı günümüzde bir ihtiyaç haline gelmiştir. Yapılan araştırmalar internet kullanımının ülkemizde her geçen gün artmakta olduğunu göstermektedir. İnternet kullanımının sağlıklı olması ve karşılaşılabilecek zararlardan bireylerin korunabilmesi için toplumun geleceğini oluşturacak yetişkinlerin çocukluk ve ergenlik döneminde sağlıklı internet kullanımı için bilinçlendirilmesi ve internet bağımlılığına gençleri iten faktörlerin ortadan kaldırılması için de ailelere yönelik eğitimler verilebilir.

İnternet bağımlılığı karmaşık bir konudur ve tek bir faktörün bu davranışı açıklamakta yetersiz kalabileceği unutulmamalıdır. İnternet bağımlılığının ortaya çıkmasında, kişisel özellikler, sosyal çevre, psikolojik durum gibi pek çok etkenin etkisi olabilir. Bu nedenle, gelecekteki araştırmaların bu faktörleri de göz önünde bulundurarak daha kapsamlı bir şekilde yapılması önemlidir.

Yabancı literatürde gerçekleştirilen çalışmalarda cinsiyet ve internet bağımlılığı arasında bir ilişki bulunduğunu gözler önüne sermektedir. Bunun yanında erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla internet bağımlılığı davranışında daha yüksek risk grubunda oldukları ve internet bağımlılığı davranışlarını daha fazla sergiledikleri görülmüştür (Khan vd., 2014; Chou vd., 2005; Woldo, 2014).

Türkçe ve yabancı alanyazında yapılan araştırmalar, cinsiyet değişkeni ve internet bağımlılığı davranışı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunabileceğini göstermektedir. Özellikle erkek öğrencilerin, kız öğrencilere kıyasla internet bağımlılığı davranışını daha fazla sergilediği ve risk grubunda olabileceği anlaşılmıştır. Bu ilişkinin sebep oldukları üzerine yapılan değerlendirmelerde, erkek öğrencilerin internete ev dışından, özellikle internet kafeler gibi ortamlardan daha kolay erişebilme imkanı olması, ayrıca interneti güçlerini göstermek için daha rahat kullanabilmesi gibi faktörlerin etkili olabileceği üzerinde durulmuştur. Türkoğlu'nun (2013) ergenlerde internet bağımlılığı ve siber zorbalık üzerine yaptığı araştırmasında evde bilgisayar sahibi olma durumu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bunun yanında, alanyazındaki diğer çalışmalardan sağlanan sonuçlar da benzer yönde olmuştur. Söz konusu çalışmalar, öğrencilerin internete artık sadece bilgisayarlar aracılığıyla değil, cep telefonları ve diğer mobil cihazlar sayesinde de kolayca ulaşabildiklerini ve interneti ev dışındaki mekanlarda da kullanabildiklerini göstermektedir. Bu durum, evde bilgisayar sahibi olmanın internet bağımlılığı üzerindeki etkisini azaltmış olabilir.

Alanyazında bir çok çalışmada, öğrencilerin internet bağımlılık davranışları ve interneti kullandıkları yerler arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Evde ve internet kafede internet kullanan öğrencilerin, okulda internet kullanan öğrencilere kıyasla internet bağımlılık davranışını daha fazla gösterdiği ortaya konulmuştur. Bu bilgilerden hareketle, öğrencilerin internet kafeler gibi ortamlarda anne baba kontrolünün az olması ya da hiç olmaması sonucunda internet bağımlılığının artabileceği düşünülmektedir. Bunun yanında, okulda veya evde, öğrencilerin interneti ne sıklıkta ve nasıl kullanacağı noktasında bir denetimin mevcut olması sayesinde internet bağımlılık davranışı daha az görülebilmektedir.

İnternet içerikleri, bir yandan çocukların bilgiye erişimlerini, problem çözme, yaratıcılık, analitik düşünme gibi kişisel gelişimlerini destekleyen teknolojik bir mucize olarak yorumlanırken; diğer yandan aşırı, kontrolsüz, amacı dışında ve bilinçsiz kullanım yönü ile endişelere ve korkulara neden olarak, kişisel becerilerin gelişmesini negatif etkilediği



düşünülmektedir. Çocukların internet kullanımı sırasında denetimsiz bırakılması, pek çok açıdan risk oluşturmaktadır. Çocuklar internet kullanımı sırasında başıboş bırakıldıklarında zararlı sitelere girip ruhsal açıdan etkilenebilirler. Sonuç olarak, bu durum çocukların davranış, duygu ve bilinç seviyelerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir.

Öğrenciler internet bağlanma yolu olarak en fazla evde internete bağlanmayı tercih etmektedirler. Bu nedenle, internet kullanımına yönelik ailelere internet bağımlılığı bilinçlendirme eğitimleri verilmelidir. Yapılan araştırmalar sonucunda, internet bağımlılığının ilkökul seviyesindeki öğrencilerde de ortaya çıkabildiği belirlenmiştir. Bu nedenle, MEB ilkökul müfredatında gerekli düzenlemeler yapılarak, internet ve kullanımı, zararları ve internet bağımlılığı konusunda ilgili dersler konularak, bu konuda öğrenciler, öğretmenler ve veliler bilgilendirilmelidir. Bilgisayar ve internet kullanımının başlı başına bağımlılık nedeni olmadığına bilincinde olunmalı ve internet teknolojisinin doğru kullanımı için öğrencilere bilgi verilmelidir. Günümüzde internet, özellikle çocuklar üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri göz önüne alındığında, ebeveynlerin sorumluluk alanlarını da genişletmektedir. Çocukların internet kaynaklı tehlikelere maruz kalmamaları için ebeveynlerin çocuklarının internet alışkanlıklarını takip etmeleri gerekmektedir.

REFERENCES

- Alaçam, H. (2012). Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı ve Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ile İlişkisi. Uzmanlık Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Denizli.
- Altuğ, M. Ersöz, F. Gencer, C. (2001). Ortaöğretim Öğrencilerinin Hayatında Bilgisayarın Yeri. Bilişim Teknolojileri Dergisi; 4(1): 19-28.
- Biçer, U. (2014). Sosyal Beceri Eğitiminin İlkokul Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- Canan, F. (2010). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Disosiyatif Belirtiler ve Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki. Tıpta Uzmanlık Tezi. Düzce Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Düzce.
- Ceyhan, E. Ceyhan, AA. (2007). An Investigation Of Problematic İnternet Usage Behaviors On Turkish University Students. 7th International Educational Technology Conference. Proceedings Of IETC2007, North Cyprus: Near East University, 03-05 May: 115-120.
- Çalık, D. Çınar, ÖP. (2009). Geçmişten Günümüze Bilgi Yaklaşımları Bilgi Toplumu Ve İnternet XIV. Türkiye'de İnternet Konferansı, 12-13 Bilgi Üniversitesi, İstanbul Aralık.
- Çelen, F. K., Çelik, A., Seferoğlu, S. S. (2011). Çocukların İnternet Kullanımları ve Onları Bekleyen Çevrim-İçi Riskler. [Bildiri]. Akademik Bilişim 11 - XIII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri 2 - 4 Şubat 2011 İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Çelen, FK. Çelik, A. Seferoğlu, SS. (2011). Çocukların İnternet Kullanımları Ve Onları Bekleyen Çevrim-İçi Riskler, Sözlü Bildiri, 2-4 Şubat İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Çetin, AB. (2014). Ergenlerin İnternet ve Problemlı İnternet Kullanım Davranışlarının Bazı Psiko-Sosyal Özellikler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Doğan, A. (2013). İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Eğitimi Ve Danışmanlığı Anabilim Dalı, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Programı, İzmir.



- Ergin, A., Uzun, S. U., Bozkurt, A. İ. (2013). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve Etkileyen Etmenler. Pamukkale Tıp Dergisi, 6 (3), 134-142.
- Gencer, H. (2017). İlkokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Siber Zorbalık Davranışları İle İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Günüş, S., Kayri, M. (2010). Türkiye’de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 39, 220-232.
- Kaplan, N. (2016). İlkokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Sağlık Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kayıkçı, S. (2007). Spor Yapan ya da Yapmayan Lise Öğrencilerinin İnternete Yönelik Tutumlarının İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Khan, R.B., Salim, M., Bilal, M., Hussain, A., Hasseb, M. (2014). The Relationship Between Internet Addiction and Anxiety Among Students of University of Sargodha. International Journal of Humanities and Social Science, 4 (1), 288-293.
- Kısa, Ö. (2018). İlkokul Öğrencilerinde Yalnızlık Ve Sosyal Beceri Düzeyleri İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Kırklareli Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kırklareli.
- Pekel, F. (2019). İlkokul Öğrencilerinde Görülen İnternet Bağımlılığı İle Algılanan Anne Baba Tutumu Ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Peker, A. (2013). İnsani Değerler Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Problemler İnternet Kullanımı ve Siber Zorbalık Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Sakarya.
- Sarman, Z.B. (2019). İlkokul Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Desteğin Problemler İnternet Kullanımı İle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sayar, K., Senkal, Z. (2014). Facebook Loves: Depression, Psychosis and Online Romance, Report of Three Cases. Journal of Mood Disorders, 4 (1), 26-33.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., Sungur, M. Z. (2010). İnternet Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Terapisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11, 261-268.
- Taçyıldız, Ö. (2010). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Yordanması. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İzmir.
- Tanrıverdi, S. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Van.
- Taş, F.N. (2021). Yozgat İl Merkezinde İlkokul Öğrencilerinde İnternet Kötüye Kullanım Risk Değerlendirilmesi Ve Obezite İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yozgat.
- Tok, G. (2014). Ortaöğretim Öğrencilerinin Algılarına Göre Ebeveynlerinin İnternet Bağımlılığı ile İlgili Görüşleri ve Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi.



Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, Lefkoşa.

- Türkoğlu, S. (2013). Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımları ile Siber Zorbalık Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bilim Dalı, İstanbul.
- Üneri, Ö., Tanıdır, C. (2011). Bir Grup Lise Öğrencisinde İnternet Bağımlılığı Değerlendirmesi: Kesitsel Bir Çalışma. Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 24, 265-272.
- Üneri, ÖŞ. Tanıdır, C. (2011). Bir Grup Lise Öğrencisinde İnternet Bağımlılığı Değerlendirmesi: Kesitsel Bir Çalışma. [Çevrimiçi Sürüm]. Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi; 24: 265-272
- Yılmaz, S. (2006). İnternet ve İnternet Kafelerin İlk ve Orta Öğretim Öğrencilerine Etkileri (İstanbul Örneği), Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya.
- Yiğit, Z. (2015). 13-18 yaş aralığındaki ergenlerde, problemlı internet kullanımı, öz anlayış ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Yoo, HJ. Cho, SC. Ha J. (2004). et al. Attention Deficit Hyperactivity Symptoms And İnternet Addiction. [Çevrimiçi sürüm]. Psychiatry and Clinical Neurosciences; 58(5): 487-494.
- Young, K. S. (1996). İnternet Addiction:The Emergence of A New Clinical Disorder. Published in CyberPsychology and Behavior, 1 (3), 237-244.