



T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
MERAM TIP FAKÜLTESİ  
AİLE HEKİMLİĞİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ  
ALEKSİTİMİ BOYUTLARI İLE İLİŞKİSİ

Dr. Pınar YÜCE ESEN

UZMANLIK TEZİ

**KONYA, 2018**

T.C.



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

MERAM TIP FAKÜLTESİ

AİLE HEKİMLİĞİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ  
ALEKSİTİMİ BOYUTLARI İLE İLİŞKİSİ**

DR. PINAR YÜCE ESEN

UZMANLIK TEZİ

Danışman

Prof. Dr. Ruhuşen KUTLU

KONYA-2018

T.C.

## TEŞEKKÜR

Uzmanlık eğitimim süresince engin bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım, her türlü anlayış ve desteği gösteren, bilimsel ve manevi desteğini benden esirgemeyen tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Ruhuşen Kutlu'ya;

Fikirleriyle ufkumu genişleten, her türlü sorunuma içtenlikle çözüm bulan ve engin bilgi ve deneyimiyle tez çalışmamda büyük katkıları olan Sayın Prof. Dr. Nazan Karaoğlu'ya;

Eğitimim boyunca ve tez çalışmamda yardımlarını, bilgi ve deneyimini esirgemeyen Sayın Doç. Dr. Fatma Gökşin Cihan'a;

Rotasyon eğitimlerim süresince destek veren, İç Hastalıkları, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları, Kadın Hastalıkları ve Doğum, Genel Cerrahi, Göğüs Hastalıkları, Kardiyoloji bölümlerindeki öğretim üyesi hocalarıma ve asistan arkadaşlarıma;

Bir aile sıcaklığı içinde çalıştığımız ve beraber çalışmaktan büyük onur duyduğum, uzmanlık tezimin hazırlanmasında yardım ve katkılarını esirgemeyen tüm araştırma görevlisi arkadaşlarıma;

Maddi ve manevi her türlü sorunumuza çözüm bulmaya çalışan anabilim dalı sekreterimiz sevgili Birsen Bataş'a ve hemşiremiz sevgili Nurcan Büyükdemir'e;

Doktor olmamı çok isteyen ve bugün oldukları yerde benimle gurur duyduklarından emin olduğum canım annem ve babama;

Uzaktan da olsa bana yakın olduğunu bildiğim kardeşime;

Beni kendi evlatlarından ayırt etmeden her türlü zorlukta yanımda olan kayınpederim ve kayınvalideme;

Her zaman yanımda olan, bu zorlu zaman diliminde beni büyük bir sabırla destekleyen, bu dünyadaki en büyük desteğim sevgili eşim Mehmet Esen'e;

Haklarında ne söylesem yetmeyecek olan hayatımın güzellikleri canım kızım Elif Hüma ve canım oğlum Ömer Sefa'ya;

Teşekkürlerimi sunarım.

Dr. Pınar YÜCE ESEN

Konya 2018

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ALEKSİTİMİ BOYUTLARI İLE İLİŞKİSİ

Dr. Pınar YÜCE ESEN

Uzmanlık Tezi

Konya-2018

**Amaç:** Çalışmamızda eğitim fakültesi ve tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı ve aleksitimi düzeyleri ile bunları etkileyen faktörleri incelemeyi amaçladık. **Gereç ve Yöntem:** Bu kesitsel tipteki analitik araştırmaya Necmettin Erbakan Üniversitesi (NEÜ) Meram Tıp Fakültesi ve Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 18 yaş ve üstü 1257 üniversite öğrencileri alındı. Katılımcılara sosyodemografik özelliklerin sorulduğu anket, Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışmaları yapılmış Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Fagerström Tütün Bağımlılık Testi ve CAGE Alkol kullanım testi uygulandı. Araştırmacı tarafından öngörülen 30 dakikalık doldurma süresince öğrencilerin yanında bulunuldu ve anlaşılmayan kısımları açıklandı. İstatistiksel analizler için SPSS((Statistical Package for Social Science) 20.0 kullanıldı. P değerinin <0.05 olması anlamlı kabul edildi.

**Bulgular:**Katılımcıların yaş ortalaması 21,12±1,96 yıl olup, %71'i (n=893) kadın %29'u (n=364) erkekti. %37,9'u (n=477) tıp fakültesinde, %62,1(n=780) eğitim fakültesinde öğrenim görmekteydi. Öğrencilerin %1,5'i "internet bağımlısı", %15,3'ü "muhtemel bağımlı" idi, %22,8'inde aleksitimi vardı, %45,3'ünde ise aleksitimi yoktu. Aleksitimi skorları yüksek olanlarda internet bağımlılığı daha fazla idi (**p<0,001**). Erkek öğrencilerde kadın öğrencilere göre; üçüncü sınıfta olanlarda diğer sınıflara göre; akademik notları düşük olanlarda yüksek olanlara göre; haftalık iki saatin altında ders çalışanlarda iki saatin üstünde çalışanlara göre; sigara ve alkol kullananlarda kullanmayanlara göre internet bağımlılığı anlamlı derecede yüksek görüldü(**p<0,001**). Günlük üç saatin üstünde internet kullananlarda üç saatin altında kullananlara göre internet bağımlılığı anlamlı olarak

yüksekti ( $p<0,001$ ). İnternet kullanmaya başlama yaşı ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde düşük derecede anlamlı ilişki varken( $p<0,001$ ), internet başında aralıksız zaman geçirme ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde orta derecede anlamlı ilişki vardı ( $p<0,001$ ).

**Sonuç:** Bu araştırmada eğitim fakültesinde ve tıp fakültesinde öğrenim görmekte olan öğretmen ve doktor adaylarının internet bağımlılığı konusunda risk altında oldukları belirlendi. Öğretmen ve doktor olarak sosyal iletişim becerilerinin gerektiği bu meslekleri yürütecek olan kişilerin aşırı internet kullanımı nedeniyle karşılaştıkları problemler mesleki yaşamlarını da etkileyecektir. Aşırı internet kullanımı ile sosyal becerilerini geliştiremeyen bir öğretmen ve doktor, hedef kitleleriyle doğru bir iletişim kuramayacak, doğru bir model de olamayacaktır. Toplumun rol model aldığı bu iki grubun bağımlılık davranışlarından kaçınması yerinde olacaktır. Toplumda internet bağımlılık yapıcı bir unsur olarak görülmemekte, hatta çoğunlukla aileler tarafından “çocuk oyalayıcı” bir araç olarak sıklıkla kullanılmaktadır. Çalışmamız göstermiştir ki; öğrenciler çok küçük yaşlarda internet kullanmaya başlamıştır. Bu da bağımlılık oluşturan nörokimyasal süreçlerin erken dönemlerden itibaren aktifleşmesine neden olmuştur. Bu konuda öncelikle ailelere bilinçli teknoloji kullanımı konusunda görevler düşmektedir. Birinci basamak hekimi tarafından ailelerin bu konuda bilinçlendirilmesi ve bilinçli internet kullanımı konusunda eğitilmesi sağlanmalıdır. Çocukların eğitimini emanet ettiğimiz öğretmenlerin de öğrencilerin aşırı internet kullanımları konusunda uyanık olmaları; bağımlılık gelişmeden önce aile-öğretmen-hekim işbirliğiyle bağımlılığın önüne geçilmesi açısından önem arz etmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Bağımlılık, internet bağımlılığı, aleksitimi, üniversite öğrencisi.

## ABSTRACT

### RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADDICTION AND THE ALEXITHYMIC DIMENSIONS IN UNIVERSITY STUDENTS

DR. Pınar YÜCE ESEN

Master's Thesis

Konya-2018

**Objective:** In our study, we aimed to investigate internet addiction and alexithymia levels and the factors affecting them in the faculty of education and medical faculty.

**Materials and Methods:** In this cross-sectional analytical research, 1257 university students aged 18 and older who were studying at Necmettin Erbakan University (NEU) Meram Faculty of Medicine and Ahmet Kelesoglu Faculty of Education were included. The questionnaire on socio-demographic characteristics of participants was conducted in Turkish validity reliability studies( Young Internet Addiction Scale, Toronto Alexithymia Scale, Fagerström Tobacco Dependency Scale and CAGE Alcohol use test). During the 30-minute filling period foreseen by the researcher, the students were interviewed and the parts that were not understood were explained. For the statistical analysis, SPSS (Statistical Package for Social Science) 20.0 was used and it was considered significant that  $p < 0.05$ .

**Results:** The mean age of the participants was  $21.12 \pm 1.96$  years, 71.0% (n=893) of participants were women and 29% (n = 364) were men, 37.9% (n = 477) were educated at medical faculties and 62.1% (n = 780) were educated at faculty of education. Of the students 1.5% had "internet addicts", 15.3% had "likely addicts", 22.8% had alexithymia, 45.3% had no alexithymia. Internet addiction was higher in patients with high alexithymia scores ( $p < 0.001$ ). Internet addiction was significantly higher in male students than female students, in the third grade than the other classes; in who have low academic grades than high academic grades; in students who study lesson less than 2 hours in a week than the others. Internet addiction was also significantly higher smokers and alcohol users than not users ( $p < 0.001$ ). Internet addiction was also significantly higher internet users more than 3 hours in one day than the others ( $p < 0.001$ ). While there is a negative correlation between the

starting age of internet using and internet addiction ( $p<0.001$ ), there was a moderate positive relationship between limitless internet usage and internet addiction ( $p<0.001$ ).

**Conclusion:** In this study, it was determined that the teachers and doctor candidates who are studying at the faculties of education and medical faculties are at risk of internet addiction. The problems faced by these people, who will carry out these professions required by social communication skills as teachers and doctors, due to excessive internet use will also affect their professional lives. A teacher and a doctor who can not develop social skills with excessive internet use will not be a good model to communicate correctly with the target mass. It is inevitable that these two groups, which takes a role model in the society, should avoid addictive behaviors. In society, the internet is not seen as an addictive element, but it is often used by families as a "child-distracting" tool. Our study showed that; students started using the internet at very young ages. This has led to the activation of addictive neurochemical processes from early on. First of all, families have a duty to use conscious technology. The primary health care physicians should be provided to educate the parents on this issue and educate them on the use of conscious internet. Teachers who we entrust their education should be alert to the excessive use of the internet by students; before the development of addiction, it is important to prevent dependence with family-teacher-physician cooperation.

**Key Words:** Dependence, internet addiction, alexithymia, university student.

## İÇİNDEKİLER

### Sayfa

TEŞEKKÜR .....	i
ÖZET .....	ii
ABSTRACT .....	iv
SİMGELER ve KISALTMALAR .....	viii
TABLO VE ŞEKİL LİSTESİ .....	ix
1. GİRİŞ VE AMAÇ .....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Bilgisayar ve İnternet Teknolojilerinin Gelişimi .....	4
2.2. İnternet Kullanım Alanları .....	5
2.2.1. İnternet ve Sosyal Medya .....	5
2.2.2. İnternet ve Sohbet .....	6
2.2.3. İnternet ve E-posta .....	6
2.2.4. İnternet ve Bilgisayar Oyunları .....	6
2.2.5. İnternet ve Kumar .....	7
2.2.6. İnternet ve Pornografi.....	7
2.3. Bağımlılık Kavramı.....	7
2.4 İnternet Bağımlılığı. ....	8
2.4.1. DSM Sınıflamasında İnternet Bağımlılığı.....	13
2.4.2. Dünyada ve Türkiye’de İnternet Bağımlılığı .....	15
2.4.3. Gençlerde İnternet Bağımlılığı.....	15
2.4.4. İnternet Bağımlılığının Etyolojisi.....	16
2.4.5. İnternet Bağımlılığının Belirtileri.....	18
2.4.6. İnternet Bağımlılığının Olumsuz Etkileri .....	19
2.4.7. İnternet Bağımlılığında Kullanılan Ölçekler.....	21

2.5. İnternet Bağımlılığı Tedavisi .....	22
2.6. Aleksitimi .....	24
2.7.Aleksitimi ve Bağımlılık .....	24
3. GEREÇ VE YÖNTEM .....	26
3.1. Araştırmanın Tipi, Yapıldığı Yer ve Evreni .....	26
3.2. Araştırmanın Örnekleme.....	26
3.3. Dışlama Kriterleri.....	26
3.4. Etik Kurul Onayı .....	27
3.5. Verilerin Toplanması.....	27
3.5.1. Sosyodemografik Anket Formu.....	27
3.5.2.Young İnternet Bağımlılığı ölçeği .....	28
3.5.3.Toronto Aleksitimi Ölçeği .....	28
3.5.4.Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi .....	28
3.5.5.Cut down, Annoyed, Guilty, Eye opener (CAGE) Testi.....	29
3.6.İstatistiksel Analiz.....	29
4. BULGULAR .....	30
4.1. Öğrencilerin Sosyodemografik Özellikleri. ....	30
4.2. Öğrencilerin İnternet Kullanımı ile İlgili Özellikler .....	32
4.3. Öğrencilerin Young İnternet Bağımlılığı Ölçeğine Göre Bağımlılık Durumu .....	35
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	51
6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....	60
7. KAYNAKLAR.....	64
8. EKLER .....	78

## **KISALTMALAR**

AAP: Amerikan Pediatri Akademisi

ABD: Amerika Birleşik Devletleri

APA: Amerikan Psikiyatri Birliği

CAGE: Cut down, Annoyed, Guilty, Eye opener (KESİ/Kesme, Eleştiri, Suçluluk, İlk iş)

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders/ Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı

FNBT: Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi

ICD: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems / Uluslararası Hastalık Sınıflandırma Kitabı

KPSS: Kamu Personeli Seçme Sınavı

NEÜ: Necmettin Erbakan Üniversitesi

ODTÜ: Orta Doğu Teknik Üniversitesi

SPSS: Statistical Package for Social Science

TAÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği

TBM : Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı

TUS: Tıpta Uzmanlık Sınavı

TÜBİTAK: Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

WHO: World Health Organization/Dünya Sağlık Örgütü

YİBÖ: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği

## TABLO VE ŞEKİL LİSTESİ

### TABLO LİSTESİ

Tablo 1. İnternet Bağımlılığının Belirtileri .....	19
Tablo 2. Sosyodemografik Özellikler .....	30
Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Ders Çalışma Süreleri ve Akademik Başarı Durumu .....	31
Tablo 4. Boş Zamanlarını Değerlendirmeleri ile İlgili Özellikler.....	32
Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımlarıyla İlgili Bazı Özellikleri .....	33
Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım Süreleri İle İlgili Özellikler .....	34
Tablo 7. Öğrencilerin İnternet Kullanımını Kısıtlayıcı/Kontrol Edici Faktörler .....	34
Tablo 8. İnternet Kullanımına Bağlı Ortaya Çıkabilecek Şikayetler .....	35
Tablo 9. YİBÖ, TAÖ, FNBT, CAGE Testi Skorları Ortalama ve Ortanca Değerleri .....	36
Tablo 10. Kullanılan Ölçeklere Göre İnternet Bağımlılığı, Aleksitimi, Nikotin Bağımlılığı ve Alkol Bağımlılığı Düzeyleri.....	36
Tablo 11. İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Diğer Ölçeklerle Karşılaştırılması.....	37
Tablo 12. Kullanılan Ölçeklerin Cinsiyetlere Göre Karşılaştırılması .....	37
Tablo 13. Kullanılan Ölçeklerin Bölümlere Göre Karşılaştırılması .....	37
Tablo 14. Kullanılan Ölçeklerin Sınıflara Göre Karşılaştırılması.....	38
Tablo 15. Kullanılan Ölçeklerin Akademik Not Ortalamalarına Göre Karşılaştırılması.....	38
Tablo 16. Sosyodemografik Özelliklere Göre İnternet Bağımlılığı Durumu.....	39
Tablo 17. Sigara/Alkol Kullanımı İle İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	40
Tablo 18. Öğrencilerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Şekilleri ile İnternet Bağımlılığının Karşılaştırılması .....	41

Tablo 19. İnternet Kullanım Süreleri ile İnternet Bağımlılığının Karşılaştırılması .....	42
Tablo 20. Kısıtlayıcı/Kontrol Edici Faktörler ile İnternet Bağımlılığının Karşılaştırılması ....	43
Tablo 21. İnternet Kullanım Amacı ile İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Karşılaştırılması ..	43
Tablo 22. İnternet Aracılı Görsel İletişim Programları ile İnternet Bağımlılığı Karşılaştırması .....	45
Tablo 23. İnternet Kullanımına Bağlı Şikâyet Varlığı ile İnternet Bağımlılığının Karşılaştırması.....	46
Tablo 24. Aleksitimi Düzeyleri ile İnternet Bağımlılığının Karşılaştırması .....	46
Tablo 25. İnternet bağımlılığı ile İlgili Değişkenlerin Tek Değişkenli Lojistik Regresyon Sonuçları.....	47
Tablo 26. İnternet Bağımlılık Skoru ile Yaş, Sınıf, İnternetle Tanışma Yaşı ve İnternette Aralıksız Geçirilen Zaman Arasındaki Korelasyon .....	49
Tablo 27. İnternet Bağımlılığı ile Kullanılan Ölçekler, Yaş ve Sınıf Arasındaki Korelasyon	50

## ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. İnternet bağımlılığı risk faktörleri unsurlarının ilişkisel haritası .....	17
Şekil 2. YİBÖ Skoru ile TAÖ Skoru Arasında Lineer Regresyon Analizi.....	50

## 1. GİRİŞ VE AMAÇ

Günümüzde internet dünyanın dört bir yanındaki milyonlarca bilgisayarı birbirine bağlayan, eşzamanlılık üzerinden mekanın önemini ortadan kaldıran ve aynı zamanda dünyayı küresel bir köye dönüştüren karmaşık bir ağ sistemidir (Yedig ve ark. 2002). Bütün dünyayı saran, dünyanın her yerinden sadece bir bilgisayar ve telefon ile kolayca ulaşılabilen bu ağ, bireylere hayal edilmesi zor bir bilgi birikimini ve iletişimi sağlamaya başlamıştır (Gönül 2002).

Bilişim teknolojileri gün geçtikçe önem kazandığı gibi internet kullanımı da paralel oranda yaygınlaşmaktadır. İnternetin öncelikli kullanım amacı bilgi arayışı, kişiler arası iletişim ve ticari işlemleri kolaylaştırmak olsa da, bazı kullanıcılar için hayatlarının merkezindeki bir ortam halini almıştır (Yılmaz 2010).

İnternetin gittikçe günlük hayata yerleşmesi ve kullanım yaygınlığının artması, bu konuyla ilgili merak uyandırmaktadır ve aynı zamanda onun aşırı kullanımını gündeme getirmektedir.

İnternetin toplumdan bireyin yalıtılması, toplumsal ilişkilerde zayıflama, yakın arkadaş ilişkilerinde azalma, yalnızlık hissi ve depresyon gibi bazı sonuçlara neden olabildiği yapılan araştırmalarla belirlenmiştir (Yalçın 2006, Esen 2010, Batıgün ve ark 2011, Kuzucu ve ark 2015). Diğer yandan obezite, kas-iskelet bozuklukları, uyku bozuklukları ve epileptik nöbetler de yoğun internet kullanımına bağlı ortaya çıkabilen fizyolojik sorunlar olarak kabul edilmektedir (Young 2004). Bu bağlamda internetin uygun biçimde kullanılmadığı zaman insan yaşamını olumsuz bir biçimde etkileme ve bağımlılık oluşturabilme potansiyeli söz konusudur (Morahan-Martin ve ark. 2000). Araştırmalar, internet kullanıcılarının da ilaç, alkol ya da kumar gibi diğer bağımlılıklara benzeyen davranışlar göstermeye başladığına ilişkin bulgular ortaya koymaktadırlar (Griffiths 1996, Young 1997). Artan internet erişimi, kullanım süresi ve popülerite ile birlikte “internet bağımlılığı” ya da “problemlili internet kullanımı” konusunu gündeme getirmektedir.

İnternet bağımlılığı genel olarak internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kaldığında aşırı sinirlilik hali ve saldırganlık olmasının yanında kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması olarak tanımlanmıştır (Young 2004).

Uluslararası literatüre ilk kez “internet bağımlılığı (internet addiction)” olarak giren internet bağımlılığı kavramı daha sonraki zamanlarda farklı araştırmacı ve klinisyenler tarafından “internet bağımlılığı (internet dependency)”, “patolojik internet kullanımı (pathological internet use)”, “problemlili internet kullanımı (problematic internet use)”, “aşırı

internet kullanımı (excessive internet use)", "internet istismarı (internet abuse)", "internet bağımlılığı bozukluğu (internet addiction disorder)" vb. şekillerde kullanılmaktadır (Young 2004).

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) bölüm 3'te internet aşırı kullanım sorununun resmi bozukluk tanımı için daha çok araştırmaya ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır ve bu tanımlama, "İnternet kullanımı oyun oynama bozukluğu (Internet use gaming disorder)" şeklinde yer almıştır (DSM-5, Köroğlu 2015)

Aleksitimi, bedensel duyuların ayırt edilmesinde güçlük, empati duygusundan yoksunluk, duyguları dile getirememesi, fantezi dünyasında kısıtlılık ve somut, içe vuruk düşünmeye eğilim özelliklerini bir arada sergileyen bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Sifneos 1977). İçe dönük düşünen aleksitimik kişilerin görünüşte çevreyle uyum içinde yaşadıkları, ancak gerçekte bu kişilerin kendi ruhsal gerçekleriyle pek az ilişki içinde oldukları bildirilmiştir (Dereboy 1990).

Yapılan araştırmalarda, aleksitimi özelliği yüksek olan, kendi ruhsal durumlarını tanımakta ve ifade etmekte problem yaşayan kişilerin, aynı zamanda duygularını etkin bir biçimde regüle etmekte de zorlandıkları, duygu düzenlemede güçlükler yaşadıkları görülmektedir. Kişi yoğun bir duygu yaşadığında, bunu tam olarak tespit edemiyor ve etkin biçimde düzenleyemiyorsa, bu duyguları hafifletebilmek için dürtüsel bazı davranışlara yönelebilmekte ve bu dürtüsellik duyguyu düzenleme güçlüğü ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi güçlendirebileceği düşünülmektedir (Akın 2014).

İnternetin aşırı oranda kullanımının uyku ve çalışma zamanının kaybı gibi sosyal ya da kişisel işlevleri aksatabileceği; ders çalışmaya engel olarak akademik başarının düşmesine sebep olabileceği de ileri sürülmektedir (Gürçan 2010). Ergenler henüz psikolojik olgunluğa erişemedikleri için interneti çok sık kullanmaları nedeniyle internet bağımlılığı geliştirme açısından da riskli bir gruptur. Kimlik kazanma sürecinde zorlanan ergenler, interneti gerçek yaşam sorumluluklarından ve gerçek kimliklerinden kaçmaya yardımcı olarak görmeye başlayabilmektedirler (Yang ve ark. 2007). Ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada çoğunlukla ergenlerin interneti, iletişim ve eğlenme amacı ile kullandığı, bunu bilgi arama amacının takip ettiği bildirilmektedir. Aynı çalışmada internet yoluyla iletişimden doyum almanın internet bağımlılığına olan yatkınlığı arttırdığı belirlenmiştir (Ceyhan 2008). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada akademik başarısı düşük olan öğrencilerde internet kullanımının diğerlerine göre iki kat daha fazla olduğu (Kubey ve ark. 2001); başka bir çalışmada da internette harcanan haftalık zaman ile problemlili internet kullanımı arasında pozitif bir ilişki olduğu (Yang ve ark. 2007) tespit edilmiştir.

Öğretmen ve doktor olarak sosyal iletişim becerilerinin gerektiği bu meslekleri yürütecek olan kişilerin aşırı internet kullanımı nedeniyle karşılaştıkları problemler mesleki yaşamlarını da etkileyecektir. Aşırı internet kullanımı ile sosyal becerilerini geliştiremeyen bir öğretmen ve doktor, hedef kitlesiyle doğru bir iletişim kuramayacak, doğru bir rol model de olamayacaktır.

İşte bu nedenlerle bu araştırmada, toplum için önemli rol model olan doktor ve öğretmen adaylarının internet bağımlılığı ve aleksitimi düzeyi ile bunu etkileyen sosyodemografik özellikler ve internet kullanım özellikleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amaçlanmıştır.



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Bilgisayar ve İnternet Teknolojilerinin Gelişimi

1962 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde kullanılmaya başlanan askeri bilgisayar ağının ardından 90 lı yıllara kadar internet teknolojisi gelişimini sürdürmüş, 1990 dan itibaren tüm dünyaya hızla yayılmaya başlamıştır. Bu teknoloji Türkiye'ye ilk olarak 1987 yılında Ege Üniversitesi öncülüğünde kurulan Türkiye Üniversite ve Araştırma Kurumları Ağı ile gelmiştir (Kurtaran 2008). 1991 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) – Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) tarafından TR-NET adlı projeye gerekli altyapı çalışmaları yapılarak 1993'te ODTÜ Ankara- Washington arasında kurulan kiralık bir hatla kullanıma başlanmıştır. Başlarda sadece akademik çevrelerce kullanılmış, 1994 yılından itibaren kurumlara ve firmalara internet hesapları verilmeye başlamasıyla birlikte ülke çapında yaygınlaşmıştır(<http://www.internetarsivi.metu.edu.tr/tarihce.php>).

İnternet, bireylere her tür bilgiye kolaylıkla ulaşmasını sağlayan ve mesafe tanımaksızın diğer bireylerle hızlı şekilde iletişime geçmelerini olanaklı kılan bir iletişim ve bilgi paylaşım aracı haline gelmiştir. Elektronik posta yoluyla dünyanın bir ucundaki insanlarla haberleşmek, video konferanslar yapmak, dünya çapındaki veri tabanlarından, kütüphanelerden bilgi sağlamak, dünyada olup bitenlerden anında haberdar olmak, müzik dinlemek veya film seyretmek, oyun oynamak, sınırsızca ve zahmetsizce alışveriş yapabilmek, oturulan yerden tüm finansal işlemleri yapabilmek internetin bireylerin hayatlarına kattığı sayısız kolaylıktan sadece bir kaçıdır. Gün geçtikçe internet hayatımızın televizyon ve bilgisayar gibi bir parçası olmaktadır (Aydoğdu 2003). Bu durumun nedenleri arasında, bu araçların sunduğu olanaklar, hizmetler ve hizmetlerin kolaylıkla elde edilebilir olması ve internet teknolojisinin kendine has esnek, görsel ve etkileşimli yapısı ön plana çıkmaktadır(Gölge ve ark. 2002, Şendağ ve ark. 2007).

Artık günümüzde kablolamanın zor olduğu yerleşimlerde, tren istasyonları, oteller, hava alanları gibi yerlerde kablosuz internet ağı erişim alanları kurulmaktadır. Bu alanlarda kablosuz erişim özelliğine sahip bilgisayar ve cihazlarla hizmet verilerek internetle kullanıcı arasındaki fiziksel engeller ortadan kaldırılmaktadır.

Dünyada ve özellikle gelişmekte olan ülkelerde yüksek kaliteli donanımsal özelliklere (kamera çözünürlükleri, internet hızları, işlemci hızları vb.) sahip akıllı telefonların yaygınlaşması ile birlikte, insanların internete ve bilgiye erişimi daha da kolaylaşmıştır (Duncombe 2011). Ulaşım kolaylığının yanında, akıllı telefonların gelişmesine katkıda

bulunan bir diğerk faktör ise bu telefonların birer moda haline gelmesidir. Gelişen bu modanın en büyük göstergesi, dünya üzerinde 5 milyardan fazla insanın cep telefonu kullanması ve kullananların da büyük çoğunluğunun interneti mobil olarak kullanmasıdır ( Göçoğlu 2014).

## **2.2. İnternet Kullanım Alanları**

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre internet kullanım amaçları dikkate alındığında, 2017 yılının ilk üç ayında internet kullanan bireylerin %83,7'si sosyal medya üzerinde profil oluşturma, mesaj gönderme veya fotoğraf vb. içerik paylaşma, %69,6'sı sağlıkla ilgili bilgi arama, %68,2 'si online haber, gazete ya da dergi okuma, %65,9'u mal ve hizmetler hakkında bilgi arama, %61,5'i internet üzerinden telefon veya video görüşmesi yapma, %61'i kendi oluşturduğu metin, görüntü, fotoğraf, video, müzik vb. içerikleri herhangi bir web sitesine paylaşmak üzere yükleme, %46,8'i E-posta gönderme/alma, %35,4'ü internet bankacılığı kullanma amaçlı interneti kullandıklarını görmüştür (www.tuik.gov.tr).

### **2.2.1. İnternet ve Sosyal Medya**

Günümüzde en önemli iletişim ve haberleşme yollarından birisi haline gelen sosyal medya, internetin en gözde uygulamaları arasında yer almaktadır. Kullanım sıklığı giderek artan internetin, en fazla kullanım amacı olarak sosyal medya dikkatleri çekmektedir. Sosyal medya uygulamaları artık sadece iletişimi sağlamamakta, oyun, bilgi edinme, arama yapma gibi birçok konuyu da kullanarak, bireylerin hemen her ihtiyacını sağlama amacı içindedirler. Böylece aradığı hemen her şeyi sosyal medyada bulan kişilerin başka bir araca ihtiyaçları olmayacaktır (Hazar 2011).

Zamanımızın en çok kullanılan sosyal medya uygulamaları olarak Facebook, twitter ve instagram programları milyarlarca kullanıcıyla dikkat çekmektedir. Sosyal paylaşım ağlarının popülerleşmesiyle beraber farklı bölgelerde farklı ağların kullanımı yaygın hale gelmiştir. Örneğin, Facebook Türkiye, Kanada ve Büyük Britanya'da daha fazla kullanılırken; Twitter Japonya, Tayvan ve ABD'de popülerlik kazanmıştır (Durmuş ve ark. 2010) Bütün bu araştırmalar; çeşitli sosyal medya ağlarının tüm dünya ülkelerinde yaygın olarak kullanılmakta olduğunu göstermektedir.

### **2.2.2. İnternet ve Sohbet**

Yapılan bir çalışmada, internet bağımlısı bireylerin bağımlı olmayanlara göre, internette geçirdikleri zamanın çoğunluğunu sohbet ederek harcadıkları belirtilmektedir (Jang ve ark. 2008). İnternet kullanıcıları arasında “chat” olarak adlandırılan kelimenin dilimizdeki karşılığı sohbet etmektir. İnternette sohbetin kullanılması; bireylerin yeni arkadaşlıklar kurma isteği, bilgi alış-verişinde bulunma, eş arama, günlük yaşamda cinsellik vb. elde edilemeyen isteklerin giderilebilme düşüncesi, iletişim kurma ihtiyacı, çevresindekilerle ilişki kuramayan bireylerin fiziksel kusurlarını gizleyebileceği bir ortam olması, çevreye uyum sağlama gibi nedenlerle açıklanabilir (Yıldız 2005). Ayrıca yüz yüze ilişkilerde güçlük yaşayan, sosyal becerileri gelişmiş olmayan insanlar elektronik iletişimlerde kendilerini daha rahat hissettiklerinden bu tür iletişim şekillerini gerçek iletişime tercih etmektedirler. İlk çıktığı dönemlerde daha sık kullanılan chat programlarının yerini artık farklı sosyal medya ve akıllı telefon uygulamaları almıştır ve bu uygulamalar bilgisayara gerek duymaksızın yeni nesil telefonlarla ve tabletlerle yaşamımızın bir parçası olmuşlardır.

### **2.2.3. İnternet ve E-posta**

Elektronik iletişim araçlarının hızla gelişmesi ve yaygınlaşması dünyanın küreselleşmesine ve bütün insanların anında iletişim kurma imkanına sahip olmasını sağlamaktadır. Mektuplaşma 1800’lü yıllarda buharlı vapurlar aracılığı ile günlerce sürerken; önce telgraf teknolojisinin kullanılmaya başlanması, ardından da elektronik devrimin ortaya çıkması ile anlık olarak gerçekleşmeye başlamıştır. Günümüzde kâğıda basılı metupların yerini e-postalar almıştır.

Dünya çapında internet kullanım istatistiklerini tutan “Internet World Stats” verilerine göre 2015 yılında dünya genelinde 17 trilyon elektronik posta gönderilmiştir (internetworldstats.com).

Chen ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada elektronik posta kullanımının bağımlı kullanıcılar ile bağımlı olmayan kullanıcılar arasında bir fark oluşturmadığı yani bağımlılığa yol açmadığı saptanmıştır (Chen ve ark. 2001)

### **2.2.4 İnternet ve Bilgisayar Oyunları**

Bilgisayar oyunları hakkındaki araştırmaların çoğunda, oyun oynama sebepleri; merak etme ve uyarılma isteği, can sıkıntısı, stresten kurtulma, öfke ve kızgınlıktan kurtulma, başarısızlık duygusundan kurtulma şeklinde sıralanır (Toksöz 1999). Birey oyun üzerinde harcadığı vakitten ötürü çoğu zaman dinlenme ve yeme ihtiyacını giderememekte ve çeşitli

sağlık problemleri ile karşı karşıya kalabilmektedir Bu çıkarımla bireyler aşırı düzeyde bilgisayar oyunu oynamaları halinde internetin olumlu kazanımlarına değil dezavantajlarına maruz kalmaktadır.

### **2.2.5. İnternet ve Kumar**

İnternette oynanan kumarın internet bağımlılığında büyük rol oynadığı düşünülmektedir. İnternetin yer ve zamandan bağımsız olması, rahat erişilebiliyor olması, bireyin kimliğini gizleyebilmesi gibi etkenler internet üzerinden oynanan kumarları daha da çekici ve kolay hale getirmektedir ( Chang ve ark. 2008).

### **2.2.6.İnternet ve Pornografi**

İnternetin kişilere, özellikle pornografik unsurlar gibi, gerçek yaşamda erişemediği bazı zevkleri yaşama olanağı sunması, internetin çekiciliğini ve internete olan ilgiyi daha da artırabilmektedir. İnternet üzerinden ulaşılabilen resim, video, yazı gibi pornografi içerebilen unsurlar internet bağımlılığının sebebi olabilmenin yanında seks bağımlılığı, seks suçları gibi başka problemleri de beraberinde getirebilmektedir ( Henderson 2001).

### **2.3.Bağımlılık Kavramı**

İnsanoğlu, bazı maddelerin kendi ruhsal durumunu değiştirdiğini ve geçici de olsa daha farklı hissetmesini sağladığını fark ettiğinden beri bağımlılık önemli bir biyopsikososyal sorun olarak ortaya çıkmıştır.

Bağımlılık, madde ya da davranışı kullanmayı bırakamama veya kontrol edememe şeklinde tanımlanabilmektedir (Durmuş 2015 Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı [TBM]). Bağımlılık bir kez geliştikten sonra bir daha iyileşmez, sadece tedavi ile kişi bağımlılığı nasıl kontrol edebileceğini öğrenir. Bağımlılık kroniktir ve her kronik hastalık gibi tamamen iyileşmez, yönetilebilir. İlerleyicidir, fiziksel ve bilişsel zarar zaman içerisinde artar. Özellikle beyinde kalıcı biyolojik değişikliklere neden olur ve bu yüzden tedavi edilemez, sadece kontrol edilebilir. Tedavi ve takip Ömür boyu devam eder. Uyarıcı bir maddeye veya bir davranışa bağımlılığı olan kişi başka bir uyarıcı maddeye veya davranışa karşı da bağımlılık geliştirebilir( Durmuş 2015 TBM)

Bağımlılık kavramı ilk olarak 1964'te WHO (Word Health Organization/Dünya Sağlık Örgütü) tarafından madde bağımlılığı ve alışkanlıklara dayalı bağımlılık olarak "dependence / bağımlılık" isminde birleştirilerek, fiziksel ve psikolojik bağımlılık alt başlıklarında tanımlanmıştır. WHO'nun ICD (International Statistical Classification of Diseases and

Related Health Problems / Uluslararası Hastalık Sınıflandırma Kitapçığı) 10 revizyonunda bağımlılık; bağımlı bir kişinin bağımlısı olduğu madde veya davranışın diğer davranışları karşısında ciddi bir üstünlük kazanması sonucu psikolojik, davranışsal ve zihinsel vaka sınıfına dahil olunması şeklinde tanımlanmıştır; ICD 11 revizyonunda “bağımlılık davranışından kaynaklı bozukluklar” başlığı altında “oyun oynama bozukluğu” tanısına yer verilmiştir ( [www.who.int/classifications/icd/](http://www.who.int/classifications/icd/), Şahin 2007).

Birçok kişiye göre bağımlılık kavramı alkol, esrar, kokain, eroin gibi kimyasal madde kullanımını içerir fakat kumar, seks, alışveriş, televizyon izleme, bilgisayar oyunları oynama gibi kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar da mevcuttur. Davranışsal bağımlılıklar da tıpkı madde bağımlılıklarında olduğu gibi bağımlılığın ana bileşenleri olan zihinsel meşguliyet, duygudurum değişkenliği, tolerans, yoksunluk, kişilerarası çatışma ve relaps gibi fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtilerini gösterirler (Henderson 2001).

Bağımlılıkta her koşulda maddenin alınması için engellenemeyen bir arzu ve isteğin bulunması, sürekli olarak kullanılan dozun artırılması zorunluluğu (tolerans), kullanılan maddeye ve onun etkilerine karşı psikolojik ve fizyolojik gereksinimin hissedilmesi (yoksunluk) gibi 3 ana unsur bulunmaktadır (DSM-5, Morahan-Martin ve ark. 2000).

Hem alkol, sigara gibi madde bağımlılığında hem de yeme, seks, internet gibi davranış bağımlılıklarında; davranış ya da eylemi kontrol edememe ve olumsuz sonuçlarına rağmen davranış ya da eylemin sürekliliği bağımlılık kavramı için ortak özelliklerdir (DSM-5, Yılmaz 2010). Kimyasal olmayan bağımlılıklar, madde bağımlılığı için oluşturulmuş olan klinik ölçütler doğrultusunda belirlenmektedir.

#### **2.4.İnternet Bağımlılığı**

İnternetin hızla gelişmesi insan yaşamını birçok yönden kolaylaştırmakla birlikte, erişimin kolay ve yaygın hale gelmesi, internet kullanım süresinin artması internet ile ilgili olumsuzlukları da gündeme getirmeye başlamıştır. Bireylerin bir kısmı gereksinimleri doğrultusunda internet kullanımını sınırlarken, bir kısım kullanıcının bu sınırlamayı yapamadığı, iş, sosyal ve akademik hayatlarında bu sınır getirilemeyen kullanım nedeniyle kayıplarla karşılaştıkları gözlenmeye başlanmıştır (Gönül 2002). İnternetin toplumdan bireyin yalıtılması, yalnızlık hissi, depresyon, toplumsal ilişkilerde zayıflama ve yakın arkadaş ilişkilerinde azalma gibi bazı sonuçlara neden olabildiği yapılan araştırmalarla belirlenmiştir (Yalçın 2006). Diğer yandan obezite, uyku bozuklukları ve epileptik nöbetler de yoğun internet kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan fizyolojik sorunlar olarak kabul edilmektedir (Young 2004). Bu bağlamda internetin uygun biçimde kullanılmadığı zaman insan yaşamını

olumsuz bir şekilde etkileme ve bağımlılık oluşturabilme potansiyeli söz konusudur (Morahan-Martin ve ark. 2000). Araştırmalar, internet kullanıcılarının ilaç, alkol ya da kumar gibi diğer bağımlılıklara benzeyen davranışları internet kullanımı için de göstermeye başladığına dair bulgular ortaya koymaktadırlar (Griffiths 1996, Young, 1997). Artan internet erişimi, kullanım süresi ve yaygınlığı ile birlikte internete ilişkin psikolojik bağımlılık ya da problemlerli internet kullanımı yeni ve büyük bir araştırma alanı haline gelmiştir.

İnternet kullanımı ile ilgili zihinsel meşguliyet, internet kullanımını sınırlama ve kontrol etme ile ilgili yineleyici düşünceler, erişim isteğini durduramama, işlevselliğin çeşitli düzeylerde bozulmasına karşın internet kullanmayı sürdürme, artan sürelerde internette zaman geçirme, kullanmadığı zaman arama ve aşırma davranışları gibi internetin aşırı ve kötü kullanımını düşündüren sorunlar tanımlanmıştır (Davis 2001). Dikkat edilirse bu sorunlar diğer madde bağımlılıkları ile benzer olduğu için internet kullanımı ile ilgili bu durum da bir tür bağımlılık olarak yorumlanmıştır.

Souza ve ark.'nın çalışmasında belirttiği üzere; 1996 yılında "İnternet bağımlılığı" terimini ilk kullanan kişi olan Dr. Ivan Goldberg, Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayınlanan "Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı (DSM-4)" nda yer alan alkol bağımlılığı tanı kriterlerinden yola çıkarak, internet bağımlılığı için göstergeler geliştirmiştir (Souza ve ark. 1998). Goldberg'in bu tanımlamasının ardından pek çok akademisyene bu göstergeleri şaka yollu mail yoluyla gönderdiği ve ilginçtir ki bu akademisyenlerin çoğunun "bu bulgular bende var" diyerek mailini yanıtladığı hikaye edilmektedir (Gonzalez 2002). Ardından Dr. Kimberly Young DSM-IV' ün "patolojik kumar oynama" tanı kriterlerinden uyarladığı ölçütler doğrultusunda, klinik vakalar bildirmeye başlamış ve bu kişilerin tedavisi için İnternet Bağımlılığı Merkezi'ni kurmuştur (Young 1996, Griffiths 1999). Young'un bildirdiği vakaların ardından internet kullanımının gerçekten diğer madde ve olgu bağımlılıklarındaki gibi patolojik davranışlar mı oluşturduğu, yoksa aşırı internet kullanımının var olan psikolojik sorunların davranışsal bir göstergesi olup, kendini internet ile mi gösterdiği tartışmaları başlamıştır (Young 1997). Cevap aranan bu sorularla ilgili, bireylerin aşırı internet kullanımlarını tanımlamak için farklı araştırmacı ve klinisyenler tarafından farklı kavramlar ortaya atılmıştır. Bunlar; internet bağımlılığı (Young, 1996) internet bağılılığı (Scherer 1997), problemlerli internet kullanımı (Yellowlees ve ark, 2007), patolojik internet kullanımı (Morahan-Martin ve ark. 2000, Davis 2001), kompulsif internet kullanımı (Greenfield, 1999) ve internet davranış bağımlılığı (Hall ve ark, 2001) şeklinde ifade edilmektedir. Çeşitli kavramların kullanılması durumu, problemlerli internet kullanımını

açıklayan farklı yaklaşımlardan her birinin, problemlili internet kullanımının duygusal, davranışsal ve bilişsel bileşenlerinden birine odaklanmasından kaynaklanmaktadır.

“İnternet bağımlılığı” kavramını ilk kez tanımlayan Dr. Ivan Goldberg’in geliştirdiği tanıma göre internet bağımlılığı; 12 ay içinde herhangi bir zamanda ortaya çıkan ve aşağıdaki kriterlerin üçü veya daha fazlası ile kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir bozulma ile sıkıntıya yol açan uygunsuz internet kullanımınıdır.

1. Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi

a. İstenen keyfin alınabilmesi için belirgin olarak artmış internet kullanım süresi

b. Sürekli olarak aynı sürelerde internet kullanımı ile alınan keyifte azalma olması

2. Aşağıda tanımlanan şekilde yoksunluk gelişmesi

Ağır ve uzun süreli internet kullanımı sonunda aşağıdakilerden en az iki tanesinin günler içinde ortaya çıkması (bir ay içinde ortaya çıkabilir) ve kişilerin bunlardan dolayı iş, sosyal ve önemli işlevsel alanlarda sıkıntı yaşamaması

a. Psikomotor ajitasyon

b. Bunaltı

c. İnternette neler olduğu hakkında takıntılı düşünceler

d. İnternet hakkında fanteziler ve hayal kurma

e. İsteyerek ya da istemeyerek tuşlara basma hareketi yapma

f. Bu sıkıntılı durumlardan kurtulmak için internete veya benzeri servislere bağlanma

3. İnternet kullanımının genellikle planlanandan daha uzun süre alması

4. İnternet kullanımını bırakmak veya denetim altına almak için sürekli bir istek veya boşa çıkan çabalar olması

5. İnternet ile ilgili eylemlere çok uzun süreler ayrılması (internet kitapları almak, yeni internet tarayıcıları denemek, internetten indirilen dosyaları düzenlemek vb.).

6. İnternet kullanımı nedeniyle önemli toplumsal, mesleki etkinlikler veya boş zamanları değerlendirme etkinliklerinin bırakılması veya azaltılması

7. İnternet kullanımının yol açtığı bilinen fiziksel, sosyal, mesleki veya psikolojik sorunlara (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve randevulara geç kalma, mesleki sorumlulukları ihmal, vb.) rağmen aşırı olarak devam etmesi

Dr. Kimberly Young 1996 yılında patolojik internet kullanımı olanlarda; davranışsal bir dürtü kontrol bozukluğu bulunmasından hareketle, bu tanıma en çok uyan patolojik kumar oynama tanı ölçütlerini uyarlamış ve internet bağımlılığı için ilk ciddi, kapsamlı tanı kriterlerini oluşturarak yayınlamıştır (Young 1996). Problemlili internet kullanımının

kavramsallaştırılması konusunda devam eden fikir ayrılıklarına rağmen, Young tarafından geliştirilen bu kriterler birçok araştırmacı tarafından halen kullanılmaktadır.

Aşağıdaki sekiz kriterden beş tanesinin yaşanması durumunda kişi bağımlı olarak nitelendirilebilir;

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme gibi),

2. Doyuma ulaşmak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma,

3. İnterneti kullanımını kontrol etme, azaltma ya da bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması,

4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük, kızgınlık veya irritabilite hissedilmesi,

5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma,

6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar, yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme,

7. Aile bireylerine, terapisteye veya başkalarına internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme,

8. İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn: çaresizlik, suçluluk, anksiyete, depresyon) uzaklaşmak için kullanma.

Young, internet bağımlılığı tanımını yaparken bu tanımı çeşitli davranış ve dürtü kontrol bozuklukları çerçevesinde 5 kategoriye ayırmıştır.

1. **Siber cinsel bağımlılık:** Yetişkinlere yönelik sohbet odalarına ya da pornoya bağımlılık,
2. **Siber ilişkisel bağımlılık:** İnternet arkadaşlıklarına aşırı bağlanma,
3. **İnternet zorunluluğu:** İnternette aşırı kumar oynama, alışveriş veya ticaret,
4. **Fazla bilgi yükleme:** Kompulsif olarak internette dolaşma veya veri araştırmaları
5. **Bilgisayar bağımlılığı:** Aşırı bilgisayar oyunu oynama ( Young 1996)

Kandell internet bağımlılığını, “internette yapılan aktiviteden ve uğraştan bağımsız psikolojik bir bağımlılık” olarak tanımlarken, Hansen’e göre internet bağımlılığı kavramı; sanal seks bağımlılığı, sanal arkadaşlık bağımlılığı, bilgi yükleme bağımlılığı, kumar ve oyun bağımlılığı gibi farklı ve geniş çerçevedeki davranış ve dürtü kontrol problemlerini içermektedir (Kandell 1998, Hansen 2002).

Soule ve arkadaşlarına göre internet bağımlılığı beş gruba ayrılmaktadır. Bunlar:

1. **Sanal Seks Bağımlılığı:** Yetişkinlere özgü sohbet odası ve sanal porno bağımlılığı,

2. **Sanal İlişki/ Arkadaşlık Bağımlılığı:** Sohbet odaları ve sanal porno sitelerinde arkadaşlıklar,
3. **İnternette Kumar Bağımlılığı:** Aşırı derecede kumar oynama, alış-veriş yapma ve açık artırma ya da bahis sitelerinde vakit geçirme,
4. **İhtiyaç Dışı Bilgi Arama Bağımlılığı:** Normalden fazla web veya veri bankalarında tarama yapma,
5. **Bilgisayar Bağımlılığı:** Aşırı derecede oyun oynama ve program hazırlama (yazma) bağımlılığıdır. (Soule 2003)

Davis, Young'un internet bağımlılığı tanı yöntemini temel alarak patolojik internet kullanımını; özgül patolojik internet kullanımı ve genel patolojik internet kullanımı olmak üzere iki alt grupta sınıflandırmıştır. Özgül patolojik internet kullanımında kişi, interneti bağımlı olduğu nesneyi elde etmek için kullanır. Genel patolojik internet kullanımında ise amaca yönelik olmayan, zaman geçirmeye yönelik olarak interneti kullanılır (Davis 2001, Zorbaz 2013).

Ülkemizde ise internet bağımlılığı 2000'li yılların başından itibaren araştırmacıların ilgisini çekmeye başlamıştır. Bayraktar internet kullanımının ergen gelişimindeki etkisini araştırırken, Ayaroğlu üniversite öğrencilerinin internet kullanımları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki üzerinde durmuştur (Bayraktar 2001, Ayaroğlu 2002). Esen ergenlerde internet bağımlılığını, akran baskısı ve algılanan sosyal destek değişkenleri açısından incelerken, Cömert ve arkadaşları gençlerde internet bağımlılığının yaygınlığını araştırmıştır (Esen 2000, Cömert ve ark. 2009). Ceyhan üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımının belirtilerini çalışırken; Balcı ve arkadaşları üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili üzerinde durmuştur (Ceyhan 2008, Balcı ve ark. 2009). Batıgün ve arkadaşları internet bağımlılığı ile kişilik özellikleri ilişkisini araştırırken; Ergin ve arkadaşları ile Aslan ve arkadaşları akademisyenlerde internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunlarını araştırmışlardır (Batıgün ve ark. 2011, Ergin ve ark. 2013, Aslan ve ark. 2014). Kuzucu ve arkadaşları internet bağımlılığında sosyal destek ve cinsiyetin rolünü araştırırken, Arcan ve arkadaşları internet bağımlılığında psikososyal değişkenler ve aleksitimi arasındaki ilişki üzerinde durmuştur (Kuzucu ve ark. 2015, Arcan ve ark. 2016).

Bayraktar patolojik internet kullanımını, internetin kompulsif şekilde aşırı kullanımı ve yokluğunda oluşan rahatsızlıklar olarak tanımlarken; Zorbaz problemlili internet kullanımını kişinin kontrol altına alamayacağı derecede interneti yoğun olarak kullanması, bunun sonucu olarak da sorumluluklarını yerine getirememesi ve sosyal ilişkilerinde problem yaşaması

olarak tanımlamıştır(Bayraktar 2001, Zorbaz 2013). Bütün araştırmacıların ortak görüşüne göre internet kullanımının bağımlılık olarak ifade edilmesinde en büyük etken ve belirti, bireyin internet başında aşırı zaman harcamasıdır. Ancak internet bağımlılarının tespitinde sadece internet başında geçirilen zamanın miktarı yeterli değildir. Bu zamanın hangi kullanım amacı için harcandığı da büyük önem taşımaktadır (Gn ve ark. 2010). İnternet kullanımında oluşabilecek olumlu ve olumsuz sonuçlar, interneti kullanım amaçlarıyla ilişkilidir. İnternet bağımlıları, film-müzik siteleri, oyun siteleri, sohbet odaları, pornografik siteler, topluluk siteleri vb. sitelerde daha çok vakit harcarken, internet bağımlısı olmayan kullanıcılar haber, alışveriş ve eğitim sitelerinde vakit harcamaktadırlar (Kim ve ark. 2002).

Gençler üzerinde yapılan bir çalışmada sohbet, oyun gibi bağımlılık yapan etkenlerin erişiminin engellenmesi durumunda internet kullanıcılarının, interneti bilgi ve haber amaçlı kullanmaya yöneldikleri ve interneti daha az süre kullandıkları gözlemlenmiştir (Gn 2010).

Marcantonio'nun yaptığı gözden geçirme çalışmasına göre; araştırmacılar arasında problemlı internet kullanımının (PIK) bir bağımlılık davranışı mı yoksa dürtü kontrol bozukluğu mu olduğuyla ilgili tartışmalar mevcuttur. Güncel bakış açısı da problemlı internet kullanımının aşırma (kriz), tolerans ve çekilme belirtileri gibi bağımlılık davranışı ile ortak özellikleri olduğunu ortaya koymuştur. Bundan yola çıkılarak, bir bağımlılık davranışı olarak görülen problemlı internet kullanımının olası tanı kriterlerini ileri sürülmüştür. Bu kriterler;

1. **Aşırı internet kullanımı:** Sıklıkla zaman algısının kaybıyla ilişkili,
2. **Çekilme belirtileri:** İnternete ulaşılamadığında sıklıkla çökkün, kızgın ya da gergin hissetme,
3. **Tolerans:** Daha iyi bilgisayar donanımı, daha çok yazılım ve daha çok kullanım saati ihtiyacı,
4. **Olumsuz Sonuçlar:** Tartışma, yalan söyleme, zayıf okul ve mesleki başarı, sosyal izolasyon ve de tükenmişlik (Marcantonio 2014).

#### 2.4.1.DSM Sınıflamasında İnternet Bağımlılığı

DSM-5 ile birlikte ilk defa bir davranışsal bağımlılık olarak kategorize edilen ‘‘Kumar Oynama Bozukluğu’’, ‘‘Maddeyle ile İlişkili Bozukluklar ve Bağımlılık Bozuklukları’’ kategorisindeki ‘‘Maddeyle İlişkili Olmayan Bozukluklar’’ başlığı altında yer almıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA] 2013). Davranışsal bağımlılık kavramının kabul görmesi neticesinde, internet aşırı kullanım sorununun resmi bozukluk tanımı için daha çok araştırmaya ihtiyaç olduğu vurgulanan DSM-5 bölüm 3’te bu tanımlama, ‘‘İnternet kullanımı

oyun oynama bozukluğu (Internet use gaming disorder)” şeklinde yer almaktadır (DSM-5). Literatürdeki internet bağımlılığı, seks ve fiziksel egzersiz gibi bazı davranışların da bu grupta yer alıp alamayacağına dair tartışmalar hız kazanmıştır. İnternet bağımlılığının en yakın olduğu hastalığın patolojik kumar oynama olduğu ileri sürülmüştür (Güleç ve ark. 2015).

DSM-5’e göre ‘‘İnternet kullanımı oyun oynama bozukluğu’’ tanısı için tanımlanan dokuz kriterden beş ya da daha fazlasının, 12 aylık dönem içinde olması gerekmektedir. Bu kriterler;

1. Günlük hayatta baskın bir etkinlik haline gelecek şekilde internet oyunları ile zihinsel uğraş,
2. İnternette oyun oynamadığında yoksunluk belirtileri,
3. Tolerans,
4. İnternet oyunu oynamayı kontrol etmede başarısızlık,
5. İnternet oyunları dışında geçmişteki hobi ve eğlencelere ilginin yok olması,
6. Psikososyal problemlerin varlığını kabul etmesine rağmen, internet oyunlarının aşırı kullanımını sürdürmesi,
7. İnternette oyun oynamanın miktarıyla ilgili aile bireylerini, terapistleri veya başkalarını kandırmak,
8. Çaresizlik, suçluluk, kaygı vs. gibi negatif bir duygudurumunu hafifletmek veya ondan kaçmak için internet oyunu oynamak,
9. İnternet oyunu oynamaktan dolayı önemli bir ilişkinin, mesleğin, eğitimin veya kariyer imkanlarının tehlikeye düşmesi veya kaybı şeklindedir.

DSM-5’e göre internette oyun oynama bozukluğu, bir dizi bilişsel ve davranışsal semptomlarla sonuçlanan internette aşırı ve uzamış oyun oynama tutumudur. Bu semptomlar madde kullanım bozukluğu semptomlarına benzer olan, oyun oynama üzerinde kontrolün kaybı, tolerans ve yoksunluk belirtileridir. Madde ile ilişkili bozukluklardaki gibi internette oyun oynama bozukluğu olan kişiler diğer etkinlikleri ihmal etmelerine rağmen bilgisayarda oyun oynamaya devam ederler. Tipik olarak günde 8-10 saat ve daha fazla veya haftada en az 30 saatlerini bilgisayar başında geçirirler. Bilgisayar kullanmaları ve oyuna dönmeleri engellenirse, ajite ve öfkeli olurlar. Sıklıkla yemeksiz ve uykusuz uzun dönemler geçirirler. Okul veya iş gibi normal sorumluluklarını veya aile ile ilgili sorumluluklarını ihmal ederler ( DSM-5, Köroğlu 2015).

#### **2.4.2. Dünyada ve Türkiye’de İnternet Bağımlılığı**

Marcantonio’nun 2014 yılında yaptığı gözden geçirme çalışmasına göre internet bağımlılığı prevalansı Norveç’te %0,7; Amerika’da %1 olarak bulunmuştur. Avrupa örneklerinde %1-9; Ortadoğu örneklerinde ise %1-12 gibi benzer prevalans oranları bulunmuştur. Asya örneklerinin prevalansı ise (%2-18) daha yüksek görülmüştür. Benzer şekilde uluslar arası üniversite öğrencilerinin prevalans oranları %6-35 olarak bildirilmiştir (Marcantonio 2014).

TÜİK Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması verilerine göre internet kullanım oranları 16-74 yaş grubundaki bireylerde sırasıyla 2016’da %61; 2017’de %67’dir. Aynı araştırmada cinsiyetlere göre bakıldığında ise erkeklerde %75, iken, kadınlarda %58,7’dir. İnternet erişim imkânına sahip olma 2017 yılında %80,7 iken, bu oran 2016 yılında %76,3’tür. Mobile telefon kullanıcı sayısı 2017 yılında 77 milyon 882 bin iken, bunların 67 milyon 979 bininin telefonunda internet bağlantısı bulunmaktadır. (<http://www.tuik.gov.tr>). Türkiye Cumhuriyeti Devlet Denetleme Kurulu’nun Madde ve Diğer Bağımlılıklar ile Mücadele Kapasitesinin ve Bu bağlamda Yeşilay Cemiyetinin Değerlendirilmesi isimli 30.01.2014 tarihli raporuna göre ülkemizde interneti bağımlılık derecesinde kullananların oranı ise %20 ile %32 arasında değişmektedir (<http://www.tccb.gov.tr>).

#### **2.4.3. Gençlerde İnternet Bağımlılığı**

Bilgisayar ve internet kullanımı oranlarının en fazla olduğu yaş grubu 16-24’tür (<http://www.tuik.gov.tr>). Bu durum özellikle bu yaş grubunda yer alan lise ve üniversite öğrencilerini etkilemektedir. Üniversite akademik danışmanları, internet bağımlılığında en büyük risk grubunun üniversite öğrencileri olduğunu belirtmektedir (Young 2004). Öğrencilerin profesyonel gelişimi konusunda internetin vaat ettikleri ve okul hayatlarında internetin ayrılmaz bir parça haline gelmesi; yerleşkelerde internet kullanımının önünü açmıştır. Aynı zamanda birçok eğlence kaynağına erişimin gençlerde heyecan yaratması ve teknolojik aletleri diğer yaş gruplarına göre daha rahat kullanmaları; gençlerin internete ayırdıkları zamanı artırmaktadır. Bu durum, öğrencilerin psikolojik, sosyal ve akademik yaşamlarında sorun yaşamalarına neden olabilmekte; patolojik internet kullanımı risklerini artırmaktadır (Yang ve ark. 2007). Dünya giderek bilgisayarla ilerleyen bir topluma dönüştüğü için, öğrencilerin teknolojik olarak donanımlarını arttırmaları gerekmektedir. Ancak, internet kullanımının psikolojik olarak bağımlılık taşıyan özelliklerinin sayısında görülen artış, eğitimciler ve klinisyenleri endişelendirmektedir (Nalwa ve ark. 2003).

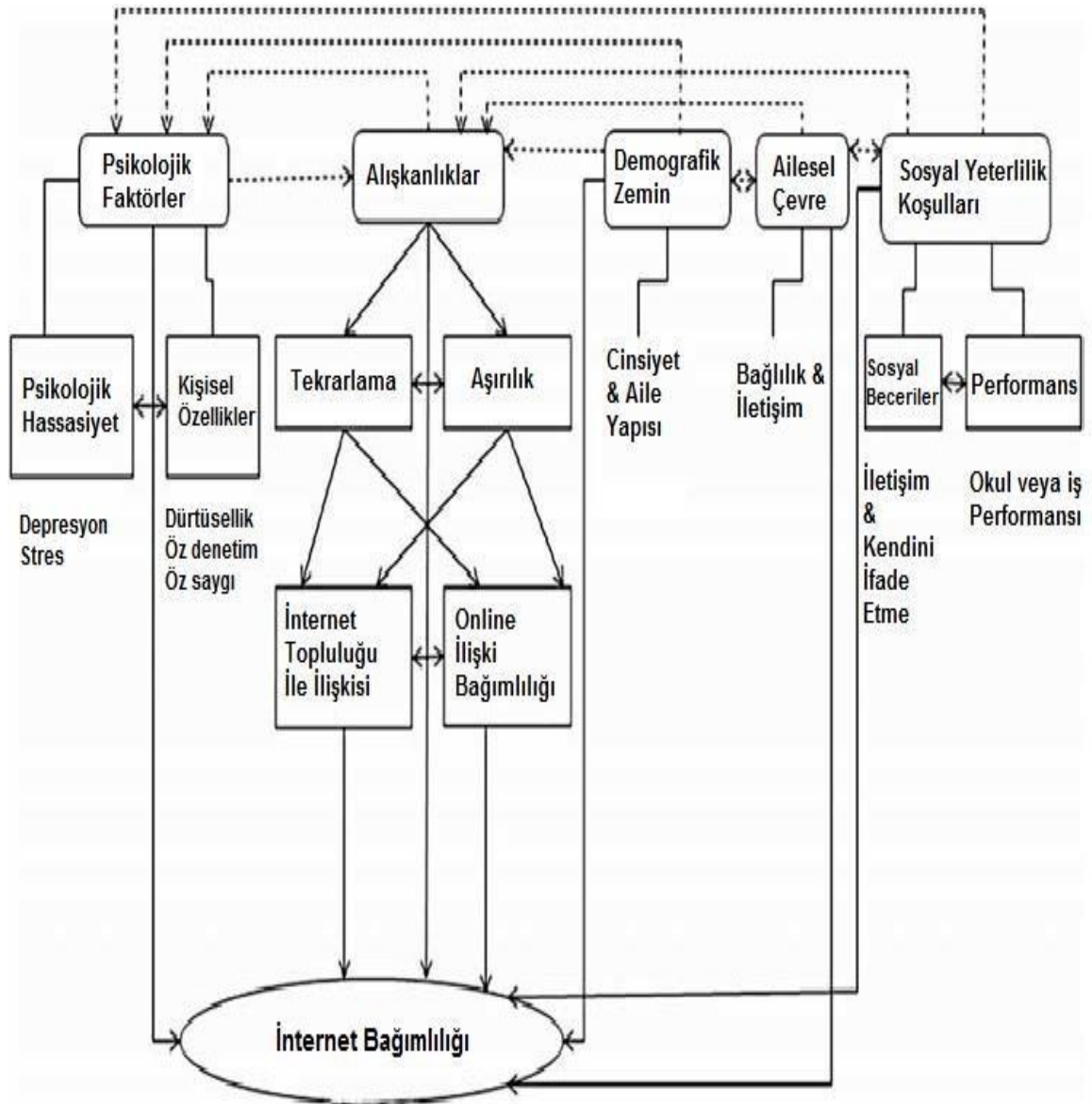
Ergenler henüz psikolojik olgunluğa erişemedikleri için interneti çok sık kullanmaları nedeniyle internet bağımlılığı geliştirme açısından riskli bir gruptur. Kimlik kazanma sürecinde zorlanan ergenler, interneti gerçek yaşam sorumluluklarından ve gerçek kimliklerinden kaçmaya yardımcı olarak görmeye başlayabilmektedirler (Yang ve ark. 2007). Ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada ergenlerin interneti çoğunlukla iletişim ve eğlenme amacı ile kullandığını, bunu bilgi arama amacının takip ettiği bildirilmektedir. Aynı çalışmada internet yoluyla iletişimden doyum almanın internet bağımlılığına olan yatkınlığı arttırdığı görülmüştür (Ceyhan 2008).

#### **2.4.4. İnternet Bağımlılığının Etiyolojisi**

İnternet bağımlılığının nedenlerine bakıldığında sosyalleşme gereksinimi önemli bir neden olarak görülebilir. Kişilerin gerçek kimliklerini saklayarak kendilerini olduklarından farklı bir şekilde göstermeleri, tanınmamanın verdiği rahatlıkla düşüncelerini açıkça paylaşabilmeleri, yüz yüze iletişim yerine internet iletişimini daha kolay bulmaları sosyalleşme ihtiyacını karşıladığından bireyler internete yönelmektedirler. Bunların yanı sıra internete erişimin artık daha kolay ve ucuz olması da internet bağımlılığının nedenleri arasında sayılabilir.

İnternet bağımlılığı çoğu zaman yalnızlık, depresyon ve düşük kendine saygı ile birlikte görüldüğü için, bu belirtiler de internet bağımlılığının belirleyicileri olarak düşünülmektedir. Ayrıca anksiyetesi yoğun, depresif, fobik insanlarda da bağımlılık gözlenmiştir. Bunların yanı sıra utangaçlığın da internet bağımlılığı ile ilişkisi olduğu düşünülmektedir (Eroğlu 2017).

İnternet bağımlılığının etiyolojisinde psikolojik faktörler de önemli rol oynar. Aynı zamanda demografik zemin, alışkanlıklar, sosyoekonomik durum, ailesel çevre gibi etmenler internet bağımlılığına zemin oluşturan önemli yapıtaşlarıdır denmektedir (Şekil 1) (Hur 2012).



————— Öncesinde tanımlanmış unsurlar arası ilişkiler

..... İleri çalışma gerektiren muhtemel ilişkiler

**Şekil 1. İnternet bağımlılığı risk faktörleri unsurlarının ilişkisel haritası (Hur 2012)**

İnternet üzerinden oynanabilen çevrimiçi oyunlar, yeni insanlarla tanışma, cinsel içerikli sitelere ulaşabilme gibi olanaklar, biyolojik olarak ödül sistemlerini aynı psikoaktif maddeler gibi kullanarak, kişinin bu davranışları tekrarlayarak pekiştirmesine ve sonucunda bağımlılığın ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Nalwa ve ark 2003). İnternet üzerinden çevrimiçi oyun oynamanın dopamin salgısına yol açtığı ve bununla bağımlılık geliştirilmesinde etkili olan önemli bir nöro-kimyasal olay olduğunu araştırmacılar tarafından düşünülmektedir (Mitchell 2000).

İnternet bağımlılığında, alkol bağımlılığına benzer şekilde insanların kendilerini maddenin etkisine maruz bırakması söz konusudur (Işık 2007). Tatmin olabilmek için gittikçe daha fazla alkol tüketmesi gereken bir alkolik gibi, bağımlılar da düzenli olarak çok uzun süreler boyunca çevrimiçi kalabilmektedir. Ayrıca, bağımlılar çevrimiçi faaliyetlerinin doğasını maskeleyerek, özellikle bu davranışın kapsamını ve doğasını gizlemek için her çareye başvurmaktadır. Dürtü kontrol bozukluklarının çoğunda kişinin saplantılı davranışı, çoğunlukla belli bir eylemin gerçekleştirilmesi ile ortadan kalkan acı verici gerginliğin ve huzursuzluğun artışından kaynaklanır. Örneğin gergin anlarında bir alkolik içki içmek isterken, aşırı yeme bozukluğuna sahip bir kişi yiyeceklere saldırır. Her iki durumda da saplantılı davranış vasıtasıyla altta yatan duygusal gerginlik azaltılır ve bu durum gelecekteki davranış için bir ödül yerine geçer. Aynı şekilde, bir internet bağımlısının internet kullanımı bilgi edinme amacından çok, hayatın sorunlarıyla başa çıkma bağlamında sığınılan psikolojik bir kaçıştır (Young 2004).

Chou ve Hsiao'nun yaptığı çalışmaya göre de bazı koşulların oluşması durumunda insanların internet bağımlısı oldukları düşünülebilmektedir. Bu koşullar:

1. İnternet kişilerin hayatlarındaki en önemli aktivite haline alması ve düşünme sistemlerinde baskın bir konuma gelmesi,
2. İnternet kullanımı bireylerde “gerçek dünyadan kaçış” ya da başka benzer tecrübelerle yol açması,
3. Arzu edilen etkiyi elde edebilmek için çok uzun çevrimiçi saatler geçirmeleri gerekmesi,
4. Çevrimdışı iken kendilerini rahatsız veya huzursuz hissetmeleri,
5. İnternet kullanımı kendileriyle aileleri, öğretmenleri ya da arkadaşları arasında soruna yol açması ve onların diğer çalışmalara veya uykuya ayıracakları zaman ile internette harcayacakları zaman arasında çatışmaya yol açması,
6. İnternet kullanımlarını bırakmaya veya azaltmaya çalışmalarına rağmen bir süre sonra eski kullanım örüntülerine geri dönmesi gibi koşullardır( Chou ve ark. 2000)

#### **2.4.5. İnternet Bağımlılığın Belirtileri**

İnternet bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar sonucunda Sally tarafından tanımlanan belirtiler Tablo 1’de ayrıntılı olarak gösterilmektedir

**Tablo 1: İnternet Bağımlılığının Belirtileri\***

<b>Grup</b>	<b>Belirtiler</b>
<b>Davranışsal Etkiler</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tolerans: Gözle görülür biçimde giderek artan miktarda çevrimiçi zaman geçirme ihtiyacı</li><li>• Niyetlenildiğinden daha uzun ve daha sık internet kullanma</li><li>• İnternetle bağlantılı etkinliklerde büyük miktarda zaman harcama</li><li>• Kullanım düzeyi hakkında yalan söyleme</li><li>• Zihnin sürekli internetle meşgul olması</li><li>• Problemlerden kaçış için internet kullanma</li><li>• Muhtemelen internet kullanımından kaynaklanan sürekli bir fiziksel, toplumsal, mesleki ve psikolojik bir soruna sahip olduğunu bilmesine rağmen, kişinin internet kullanımını devam ettirmesi</li></ul>
<b>Fiziksel ve Ruhsal Etkiler</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Geri Çekilme Belirtisi: İnternet kullanımının sonuçlarını endişe içinde karşılama, internet hakkında saplantılı düşüncelere kapılma</li><li>• İnternet kullanımını kontrol etme veya azaltmak için sürekli arzu duymak</li><li>• Kan basıncı ve kalp dolaşım sistemi bozuklukları, stres, hatırlama zorlukları, konsantrasyon eksikliği, baş, mide ve kas ağrıları ile görme zayıflıklarındaki artış</li><li>• Durgunluk, uykusuzluk, panik atak ve kızgınlık hallerindeki artış</li></ul>
<b>Sosyal Etkiler</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• İnternet kullanımı sebebiyle önemli sosyal, mesleki veya boş zaman etkinliklerinin terk edilmesi</li><li>• İş yerinde artan bir gerilim ve rekabet sonucunda verimliliğin düşmesi</li><li>• Çalışma günlerinin uzaması, boş zamanların azalması.</li></ul>

\*(Sally 2006)

#### **2.4.6.İnternet Bağımlılığının Olumsuz Etkileri**

İnternet bağımlılığının negatif etkileri, akademik, sosyal, ekonomik, mesleki ve uyku saatleri değişiklikleri gibi fiziksel etkilerin yanında çeşitli normalden sapmış davranışları (online borsa, online porno, normal ilişki yerine sanal seks gibi) kapsayabilir (Douglas ve ark. 2008).

Uzun süreli bilgisayar kullanımının çocuklarda yol açtığı fiziksel problemlerin başında; göz rahatsızlıkları, radyasyonun olumsuz etkileri, duruş ve iskelet yapısında bozukluklar gelmektedir. Kas gruplarının, sürekli tekrar eden hareketlerle baskı altında tutulması karpal tünel sendromu gibi problemlere yol açabilir. Bununla birlikte internet bağımlılığı olan

ergenlerde düzensiz yeme alışkanlığı, sedanter davranış, fiziksel aktivite eksikliği görülür. Bunun sonucunda da obezite ve obezitenin ikincil riskleri hiperinsülinemi, hiperlipidemi ve hipertansiyon gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Ayrıca kişilerde öz-değerlendirme ve kişilerarası iletişim bozukluğu gibi sosyal sorunlarda görülebilir(Zhou ve ark. 2009). Aslan'ın yapmış olduğu bir çalışmaya göre; artan kullanım süresi uykusuzluk, el parmaklarında uyuşukluk ve el bileğinde ağrı gibi sağlık sorunlarına da sebep olmaktadır. Katılımcıların %10'unda gözlerde sulanma, %1,7'sinde ellerde uyuşukluk şikayetleri saptanmıştır (Aslan 2014)

Aşırı internet kullanımının sosyal ve psikolojik iyilik hallerindeki azalma ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Kraut ve ark.1998, Neilsen, 2000). Problemlerli internet kullanımı ile sosyal izolasyon, yalnızlık ve ev-okul-iş performansında azalma arasında doğrusal bir ilişki vardır. Aynı zamanda internetin aşırı kullanımı ile depresyon arasında önemli ilişkiler elde edilmiştir. Kraut ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada yalnız ve depresif olmanın internet kullanımını arttırmadığı fakat internet kullanımının sosyal iyilik halindeki düşmeye neden olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak internette aşırı zaman geçirenlerde yalnızlık ve depresyonun arttığı görülmüştür. Çünkü sohbet odalarında “zayıf bağları” olan “sanal” karakterlerle çok uzun zaman geçirmişlerdir ve bu kişilerle gerçek yaşamda bağlantıya geçmemişlerdir. Güçlü sosyal destek sağlayacak "güçlü bağları" olan aile ve arkadaşları ile ise daha kısa süreli iletişim kurmuşlardır (Kraut ve ark. 1998). Bu bulgulara paralel olarak internetin ergenlerde sosyal izolasyon ve yalnızlığa neden olabildiğini (Neilsen, 2000), ergenlerde aşırı internet kullanımının “zayıf sosyal bağlar” ile ilişkili olduğunu (Sanders ve ark 2000), aşırı kullanıma bağlı olarak bireylerin yüz yüze konuşmalarının engellendiğini (Chou ve ark 2005) ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur. Kim ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada da internet bağımlısı olan ergenlerde depresyon ve intihar düşüncesi düzeylerinin daha yüksek bulunmuştur(Kim ve ark. 2006).

Yapılan epidemiyolojik araştırmalar sonucu internet bağımlılarının %50'sinde başka bir psikiyatrik bozukluk bulunduğu ortaya konulmuştur. En sık rastlanan bozukluklar madde kullanım bozukluğu, anksiyete bozukluğu, depresyon, duygudurum bozukluğu, psikotik bozukluk ve distimidir. Bu kişilerin %38'inde ise kumar oynama, alışveriş, seks bağımlılığı ve piromani gibi en az bir başka bağımlılığının daha olduğu belirtilmiştir. Ayrıca bu kişilerin bazılarının borderline, narsistik ve antisosyal kişilik bozukluğu kriterlerini de karşıladıkları ve özellikle daha önceden çeşitli dürtü kontrol bozukluğu ya da madde bağımlılığı sorunu olanların interneti daha aşırı ve patolojik düzeyde kullanma eğiliminde oldukları ifade edilmiştir (Odabaşoğlu 2007). İnternet bağımlılığının madde bağımlılığı ile altta yatan benzer nörobiyolojik düzenekleri olduğu ileri sürülmüştür (Nalwa ve ark 2003). Kaygı, çekingenlik

ve yabancılaşma kavramları da internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülen kavramlardır (Chak ve ark 2004 ). Gönül'ün yaptığı çalışmada ise, özellikle genç yaş grubunda dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi, hafif depresyon varlığında veya ailede bağımlılığa yatkınlık olduğunda riskli internet kullanımının görülebileceği belirtilmiştir (Gönül 2002).

İnternetin aşırı oranda kullanımının uyku ve çalışma zamanının kaybı gibi sosyal ya da kişisel işlevleri aksatabileceği; ders çalışmaya engel olarak akademik başarının düşmesine sebep olabileceği de ileri sürülmektedir (Gürcan 2010). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada akademik başarısı düşük olan öğrencilerde internet kullanımının diğerlerine göre iki kat daha fazla olduğu (Kubey ve ark. 2001); başka bir çalışmada da internette harcanan haftalık zaman ile problemlili internet kullanımı arasında pozitif bir ilişki olduğu (Yang ve ark. 2007) tespit edilmiştir.

#### **2.4.7.İnternet Bağımlılığında Kullanılan Ölçekler**

İnternet bağımlılığının gündeme gelmesiyle birlikte internet bağımlılığının ölçülmesi, değerlendirilmesiyle ilgili çalışmalar da hızlanmıştır. Young internet bağımlılığı ölçütlerini tanımlaması sonrasında; patolojik internet kullanımını belirlemek için 20 soruluk İnternet Bağımlılık Ölçeği'ni geliştirmiştir. Altılı likert tarzda bir ölçek olan İnternet Bağımlılık Ölçeği'nde katılımcıdan sorulan sorulara verilecek yanıtlar için "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Ara sıra", "Çoğunlukla", "Çok sık" ve "Devamlı" seçeneklerinden birini işaretlemesi istenmektedir. Bu seçeneklere sırasıyla 0, 1, 2, 3, 4 ve 5 puan verilmektedir. Seksen ve üzeri puan alanlar "Patolojik İnternet Kullanıcısı" olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca, 50-79 arası puan alanlar "Sınırlı Semptom Gösterenler", 50 puan ve altı alanlar "Semptom Göstermeyenler" olarak tanımlanmıştır (Young 1998, Davis 2001). Ölçeğin 2001 yılında Bayraktar tarafından Türkçe geçerlilik güvenirliliği yapılmış ve ölçek ülkemizde de kullanılmaya başlamıştır (Bayraktar 2001).

Douglas'ın yaptığı metaanaliz çalışmasında bahsettiği gibi; Chen'in "İnternet Bağımlılık Ölçeği" 26 soruluk likert tipi bir ölçektir. Ölçek "1=tecrübemle uyumlu değil", "2=tecrübemle uyumlu olmayabilir", "3=tecrübemle uyumlu olabilir", "4=tamamiyle tecrübemle uyumlu" şeklinde dördümlü Likertle puanlanmaktadır. Ölçek internetle ilişkili problemlerden dört durumu incelemektedir. Bunlar; 1-kompulsif kullanım, 2-çekilme ve tolerans, 3-kişilerarası iletişim, 4-sağlık sonuçları ve zaman yönetimi zorluklarıdır (Douglas ve ark 2008).

Bunlardan başka son 20 yıl içinde Amerika ve Çin ağırlıklı olmak üzere Yunanistan, Almanya, Hollanda, Tayvan, Polonya, Macaristan, Avustralya, Kanada, Türkiye, İspanya,

Güney Kore gibi birçok ülkeden farklı araştırmacılar tarafından internet bağımlılığının tespitine yönelik çalışmalar yapılmış, çoğu likert tipi olan ölçekler geliştirilmiştir (Turan 2015).

Henüz internet bağımlılığı üzerinde uzlaşmış bir tanı ölçütü yoktur. Literetüre bakıldığında problemlili internet kullanımını tanımlamaya yardımcı en çok kullanılan ölçekler ise Young'ın 20 soruluk "İnternet Bağımlılığı Ölçeği", yine Young'ın sekiz soruluk "Tanısal Anketi" ve Chen'in 26 soruluk "İnternet Bağımlılık Skalası"dır.

## 2.5. İnternet Bağımlılığı Tedavisi

İnternet bağımlılığı tedavisinde temel olarak madde kullanım bozukluğu tedavisinde kullanılan stratejiler ve müdahaleler yer alır ancak internet bağımlılığı ile ilgili kanıta dayalı herhangi bir tedavi yoktur. Kognitif davranışsal yaklaşımlar ve psikososyal destek de tedaviye yardımcı olabilmektedir (Weinstein ve ark. 2010).

Psikiyatrik bozukluklarla problemlili internet kullanımı arasında ilişki olması, problemlili internet kullanımı olan hastayı değerlendirirken komorbit psikiyatrik bozuklukların da beraberinde değerlendirilmesi gerektiğini gösterir. Bu komorbit bozukluklar problemlili internet kullanımının predispozan faktörü olabilir. Dolayısıyla bu rahatsızlıkların tesbiti ve tedavisi problemlili internet kullanımının meydana çıkmasını engelleyebilir (Marcantonio 2014).

Tedavide temel olarak psikososyal yaklaşımların kullanılmasının yanında, selektif seratonin reuptake inhibitörleri (esitalopram, sertralin, v.b.), naltrekson, metilfenidat kullanımı gibi çok az sayıda farmakolojik tedaviyi içeren çalışmalar vardır (Weinstein ve ark. 2010, Marcantonio 2014).

İnternet bağımlılığının tedavisinde kullanılan bir diğer yöntem bilişsel-davranışçı yöntemlerin kullanılmasıdır. Özel merkezlerde bu tip bağımlılıkları tedavi eden terapistlerin deneyimlerine ve diğer bağımlılıklarla ilgili yapılan araştırmalara dayanarak internet bağımlılığın tedavisinde kullanılan çeşitli bilişsel davranışçı teknikler şunlardır (Young 1999):

**a.İnternet kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak:** Amaç, kişilerin günlük rutinini kırmak ve sanal alışkanlığını bırakabilmesi için yeni kullanım alışkanlarına uyumunu sağlamaktır.

**b.Dış durdurucular kullanmak:** Kişinin internet kullanımını durdurmak için kişinin o saatte yapması gereken bir şey ya da gitmesi gereken bir yer gibi, bazı somut araçlar kullanılabilir.

**c. İnternet kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek:** Akla yatkın bir internet kullanım şeması çıkarılarak internetin hastayı kontrol etmesi değil hastanın interneti kontrol etmeye başlaması sağlanabilir.

**d.Özellikle belli bir işlevden uzak durmaya çalışmak:** Eğer hasta için belli bir internet eyleminin (sohbet odaları, internette gezinti, oyunlar, vb.) çok önemli olduğu belirlenebilmiş ve hastanın bu eylemi kullanımını kontrol edemediği görülmüşse, hastanın bu eylemden mümkün olduğunca uzak durmasını sağlamaktır.

**e. Hatırlatıcı kartlar kullanmak:** Hastanın interneti daha az kullanmaya odaklanabilmesi için hastadan; internet kullanımının yol açtığı beş ana problemi ve internet kullanımını bırakmakla elde edeceği beş temel faydayı yazacağı bir kart hazırlaması istenir.

**f. İnternet yerine yapmak istediklerini not edebileceği kişisel bir defter kullanmak:** Hastadan internet kullanabilmek için yapmayı ihmal ettiği ya da ertelediği aklına gelen her türlü etkinliğin bir listesini yapması ve bunları çok önemli, önemli ve az önemli şeklinde bir sıraya dizmesi istenir. Hasta bu listeyi yaparak aslında internet hayatına girmeden önce nasıl bir hayatı olduğunu görür.

**g. Bir destek grubuna girmek:** Klinisyen, hastanın sıkıntılarına en iyi şekilde cevap verebilecek bir destek grubu bulmasına yardım etmelidir. Günümüzde ABD’de internet bağımlılığı tedavi merkezlerinde internet bağımlıları için sosyal destek grupları hizmet vermektedir

**h. Aile terapisi:** Aile terapisinde dikkat edilmesi gereken unsurlar;

1. Aileye internetin bağımlılık yapabileceği konusunda eğitim verme,
2. Bağımlı kişiyi hareketlerinden dolayı suçlamalarını azaltma,
3. Kişiyi psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için internete yöneltmiş olan öncesine ait ailevi çatışmaların açık bir şekilde konuşulabilmesini sağlama,
4. Aileyi bağımlı kişinin tedavisine (yeni hobiler, uzun bir tatil, bağımlının duygularını dinleyebilme konusunda) yardım etmeleri için cesaretlendirme (Young 1999, Arısoy 2009).

İnternet bağımlılığını açıklamaya çalışan modeller, tedavi için kuramsal bir zemin oluşturmaktadır. İnternet bağımlılığının tedavisi için alkol bağımlılığı ve madde kötüye kullanımına yönelik uygulanan terapilerden türetilen bilişsel davranışçı teknik yaklaşımı, yeterli ampirik kanıtları olmamasına karşın etkili görülmektedir (Young 1999).

## 2.6. ALEKSİTİMİ

Aleksitimi terimi, ilk defa Sifneos tarafından psikosomatik hastalıkları olan bireylerin duygularını ifade etme güçlüğüne vurgulamak için kullanılmıştır. Buna göre, aleksitimik bireyler, duygularını tanıma, tanımlama, sözel olarak ifade etme ve duygularını bedensel duyumlardan ayırt etmekte zorlanmaktadırlar (Sifneos ve ark. 1977). Buna paralel olarak, aleksitimik bireylerin hayal ve fantezi yaşamlarının kısıtlı yaratıcılıktan yoksun ve empati yeteneklerinin de gelişmemiş olduğu ifade edilmektedir (Krystal 1979).

Aleksitiminin kişisel bir eğilim, yetersiz sosyal destek sonucu ortaya çıkan bir durum, psikolojik bir bozukluk ya da klinik bir belirti, psikosomatik hastalık, bilişsel bozukluk, kişilik özelliği veya nörolojik bir problem olduğu gibi pek çok farklı görüş vardır. Araştırmalar ve klinik gözlemler, ilk olarak psikosomatik hastalıklarda görülen aleksitiminin, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, madde kötüye kullanımı ve madde bağımlılığı gibi pek çok psikolojik bozuklukta da gözlendiğini ortaya koymaktadır. İnternet bağımlılığı ile ilişkisi de son zamanlarda daha çok araştırılmaya başlanan aleksitiminin, problemlerle internet kullanımına giden yolda sosyal beceri eksikliği kapsamında değerlendirilebilecek bir etken olabileceği düşünülmektedir (Arcan ve ark. 2016). Buna karşın, son yıllardaki araştırmalar, klinik durumların yanı sıra, aleksitiminin normal populasyonda da gözlenen bir durum olduğunu göstermektedir. Bu sebepten, aleksitimi bir hastalık veya rahatsızlık olarak görüp tanımlamak yerine, bir kişilik özelliği veya yetersizliği olarak ifade etmek daha doğru olacaktır (Güler 2014)

Aleksitimik özellikteki bireylerin iyileştirilmesi açısından bilişsel merkezli tedavi yaklaşımlarının önemi büyüktür. Duygusal farkındalıkların artırılması, duygularla ilgili bilişsel çarpıklıkların giderilmesi, otomatik düşünceleri fark etme ve değiştirmedeki bilişsel süreçlerin aydınlatılması gibi temel alanlara yönelik çalışmaların yapılması faydalı olacaktır (Koçak 2002). Sözel iletişim, duyguları başkalarıyla paylaşma çalışmaları, yansıtma, düşünme, hayal kurma egzersizleri ve hatta oyun oynamak aleksitimik özelliklerin azaltılmasına yönelik önemli verim alanları oluşturabilir (Taylor 1991). Aleksitimik özellikleri azaltmanın zorluğu bilinen bir durumken yorumlayıcıdan çok destekleyici terapi türlerinin fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Grup terapileri aleksitimik özellikler gösteren bireyler için en uygun terapi türüdür (Taylor 1991).

## 2.7. Aleksitimi ve Bağımlılık

Madde bağımlılıklarında aleksitimik özellikler olarak nitelenebilecek kişilik özelliklerinin gözlendiği bildirilmektedir. Yapılan karşılaştırmalı araştırmalar, alkoliklerde ya

da kalıtsal yönden yüksek alkolizm riski altında bulunanlarda, aleksitimik özelliklerin belirgin biçimde yüksek olduğunu göstermektedir (Krystal ve ark. 1986, Finn ve ark. 1987, Haviland ve ark. 1988). Madde bağımlılarında da aleksitimi oranının %50 olduğu bildirilmektedir (Haviland ve ark. 1988). Aleksitimi düzeyi yüksek olan bireyler yüzyüze iletişimden kaçınarak çevrimiçi sosyalleşmeyi tercih ettiklerinden; profillerini ya da internete girip çıkacakları vakitleri kendileri belirleyebildiklerinden ötürü internet bağımlılığı açısından da risk altındadırlar. Aynı zamanda bu bireyler kontrolün kendilerinde olmasından dolayı duygularını daha iyi düzenleyebildikleri için artmış internet kullanımı ile de karşı karşıya kalmaktadırlar.

Öğretmen ve doktor adayları hedef kitleleri gereği en çok göz önünde olan ve rol model olan gruptur. Ayrıca öğretmen ve doktor olarak sosyal iletişim becerilerinin gerektiği bu meslekleri yürütecek olan bu kişilerin aşırı internet kullanımı nedeniyle karşılaşacakları problemler mesleki yaşamlarını da etkileyecektir. Aşırı internet kullanımı ile sosyal becerilerini geliştiremeyen bir öğretmen ve doktor, hedef kitlesiyle doğru bir iletişim kuramayacak, doğru bir model de olamayacaktır. Ayrıca sosyal beceri eksikliği aleksitimi riskini de doğurmaktadır. Toplumun rol model aldığı bu iki grubun bağımlılık davranışlarından kaçınması yerinde olacaktır.

Üniversite ortamında internete erişimin daha kolay ve hızlı olması da gençleri internetin aşırı kullanımının etkileri konusunda risk altında bırakmaktadır.

Bütün bu nedenlerle bu çalışma; özellikle Y kuşağı olarak adlandırılan ve teknoloji ile büyüyen günümüz gençlerinde internet bağımlılığının ve aleksitimin yaygınlığını araştırmak, internet bağımlılığının önüne geçmek, fiziksel, bilişsel ve duygusal sonuçlarından bireyleri korumak; internet bağımlılığının tanısı ve tedavisi için klinisyenlerin dikkatini çekmek açısından literatüre önemli katkılar yapacak bir çalışmadır.

### 3.GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Tipi, Yapıldığı Yer ve Evreni

Bu çalışma kesitsel tipte analitik bir araştırmadır. Araştırmanın evrenini Necmettin Erbakan Üniversitesi (NEÜ) Meram Tıp Fakültesi ve Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi'nde 01.05.2017-31.12.2017 tarihleri arasında öğrenim görmekte olan 18 yaş ve üstü üniversite öğrencileri oluşturdu. Araştırma süresinde hazırlanan anketler öğrencilere Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesinde bulunan Aile Hekimliği Polikliniği ve Meram Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Polikliniği'nde, sınıflarda ders öncesi ve sonrasında, kafeteryalar ve sosyal alanlar da ulaşılarak uygulandı.

#### 3.2. Araştırma Örnekleme

Literatür taraması sonucu ulaşılmış olduğumuz verilere göre daha önce yapılmış olan çalışmalarda Türkiye'de internet bağımlılığı düzeyi %0,8-14 arasındadır. Belirtilen tarihlerde bu iki fakültede toplam 8647 öğrenci öğrenim görmekteydi. Araştırmamızda evrendeki birey sayısı bilindiğine göre çalışmaya alınan katılımcı sayısı  $n=N.t^2.p.q/d^2 (N-1) + t^2.p.q$  formülü kullanılarak hesaplanmıştır (Aksakoğlu 2001).

$N$ =Hedef kitledeki birey sayısı

$n$ = Çalışmaya alınacak denek sayısı

$t$ = 0.05 de  $\infty$  serbestlik derecesinde teorik t değeri tablodan bakılarak 1.96 bulunmuştur.

$p$ = Araştırmamızda internet bağımlılığı prevalansı %8 kabul edilerek p değeri = 0.08 alındı.

$q$ = İnternet bağımlılığı görülmemesi (1-p)  $1-0.08 = 0.92$ 'dir.

$d$ = Olayın görülüş sıklığına göre yapılmak istenen  $\pm$  standart sapma miktarı ( $\pm$ %2 sapma istediğimizden  $d=0.02$  alınmıştır).

Araştırmaya bu hesap doğrultusunda her bölüm ve sınıftan rastgele seçilen en az 653 öğrenciye ulaşılmaya planlanmıştır. Ancak ilk toplanan anketlerde özellikle ölçeklerde eksik dolduruşlar olması dikkat çektiğinden hedeflenen örneklem sayısına araştırma için ayrılan son tarihten daha önce ulaşılmaya rağmen veri toplanması son güne kadar devam ettirildi. Anketler o sırada okul ve dersliklerde olan, çalışmaya katılmaya gönüllü tüm öğrencilere çalışmanın amacı anlatılıp uygulandı. Eksik ve uygunsuz doldurulan anketler çıkarıldığında araştırmada 1257 öğrenciye ait veri değerlendirildi.

#### 3.3. Dışlama Kriterleri

Çalışmaya alınma kriterleri NEÜ Meram Tıp Fakültesi ve Eğitim Fakültesinde öğrenci olan, çalışmamıza katılmayı kabul eden, soruları cevaplamaya yetecek kadar Türkçe'ye hakim olan öğrenciler alındı.

### **3.4. Etik Kurul Onayı**

Araştırma projesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi Araştırma ve Etik Kurulu tarafından bilimsel ve etik açıdan uygun görülüp onay alındı. (Sayı: 2017/870 Tarih:14.04.2017) .

### **3.5. Verilerin Toplanması**

Araştırma kriterlerini karşılayan 1257 öğrenciye çalışma hakkında bilgi verilmiş ve onam formu imzalatıldı. Veri toplama amacı ile araştırmacı tarafından 33 soruluk sosyodemografik anket formu ile beraber, 20 soruluk Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, 20 soruluk Toronto Aleksitimi Ölçeği, altı soruluk Fagerström Tütün Bağımlılık Testi ve dört soruluk CAGE Alkol kullanım testi uygulandı. Araştırmacı tarafından öngörülen 30 dakikalık doldurma süresince öğrencilerin yanında bulunuldu ve anlaşılmayan kısımları açıklandı (Ek-1,Ek-2,Ek-3).

#### **3.5.1. Sosyodemografik Anket Formu**

Araştırmacı tarafından literatüre uygun olarak hazırlanan bilgi formu; 12 soru demografik bilgileri, üç soru ders çalışma ve okul başarı durumunu, beş soru boş zamanlarında vakit geçirilen hobileri, 12 soru internet kullanımı ile ilgili bilgileri, bir soru da internet kullanımı ile ilgili fiziksel bir şikayetin olup olmadığını içermektedir.

Öğrencilere demografik bilgilerde yaşı, cinsiyeti, bölümü, sınıfı, ikamet yeri, anne-babasının birlikteliği, ailesinin aylık geliri, kendi aylık geliri, anne ve babasının eğitim durumu, sigara alışkanlığı, alkol alışkanlığı soruldu.

Okul başarı durumunda okul başarısını nasıl değerlendirdiği, son dönemdeki akademik not ortalaması ve haftalık ders çalışma saati soruldu.

Boş zamanlarında vakit geçirdikleri hobileri sorgulamalarından bir tanesi en çok hangi aktiviteyi öncelikli olarak yapmayı tercih ettikleri sorusuydu. Diğer dört soru kitap okuma, spor yapma, sinema tiyatro etkinliklerine gitme, televizyon (TV) seyretme gibi aktivitelerin yapılma sıklıklarını içermekteydi.

İnternet kullanımı ile ilgili sorgulamalarda interneti günlük, hafta içi ve hafta sonu internet kullanım süreleri, internette aralıksız ne kadar zaman geçirdikleri, internet kullanımlarını değerlendirmeleri, en çok günün hangi saatinde kullandıkları, telefonlarındaki internet bağlantısı varlığı, en sık ne aracılığı ile internete girdikleri, interneti ne amaçla kullandıkları, en sık hangi görsel iletişimi kullandıkları, internetle tanışma yaşları, internet kullanımını kısıtlayıcı faktörler ve son iki ayda internet kullanımına bağlı olabilecek şikayet varlığı soruldu.

### 3.5.2 Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBÖ)

Araştırmamızda Young tarafından geliştirilen “İnternet Bağımlılık Ölçeği” kullanıldı. Young DSM-IV’ün “Patolojik Kumar Oynama” kriterlerinden uyarlanarak oluşturduğu 8 soruluk “Tanı Anketini” daha sonra geliştirerek 20 soruluk “İnternet Bağımlılık Ölçeğini” oluşturdu. Ölçek Likert tipi, 0-5 arasında (0=Hiçbir zaman,1=Nadiren, 2=Ara sıra, 3=Çoğunlukla, 4=Çok sık, 5= Devamlı) puanlanan, toplam 20 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Toplam skoru 80-100 arasında olanlar “bağımlılık semptomu gösterenler”, 50–79 arası olanlar “sınırlı semptom gösterenler” , 50 ve altı olanlar “semptom göstermeyenler” olarak tanımlanmıştır (Young 1996)

Ölçekten alınan toplam skor yükseldikçe bağımlılık riski yükselmektedir. Ölçek Bayraktar tarafından İngilizce’den Türkçe’ye çevrilerek Psikoloji Anabilim dalındaki beş akademisyene incelenmiş ve soruları anlam bütünlüğünü bozmayacak şekilde ve 12-17 yaş grubu ergenlerin anlayabileceği şekilde ülkemize uyarlanmıştır. Çeviri ölçeğin Croanbach alpha değeri 0.91, Spearman–Brown değeri 0.87’dir. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir(Bayraktar 2001).

### 3.5.3. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ)

Araştırmamızda Bagby ve arkadaşları tarafından 1994 yılında oluşturulan Toronto Aleksitimi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, psikiyatri araştırmacısı Kemal Sayar tarafından Türkçeye çevrilmiş; Güleç ve arkadaşları tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Toronto Aleksitimi Ölçeği, likert tipi, 1-5 arasında (1=hiçbir zaman, 2=nadiren, 3=bazen, 4=sık sık, 5=her zaman) puanlanan, toplam 20 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeği olup, kendini değerlendirme esası üzerinden aleksitiminin saptanması amacıyla geliştirilmiştir. 4, 5, 10, 18 ve 19. sorular ters puanlanmıştır. Toplam skor 61 puan ve üstündeyse “aleksitimi var”, 52-60 puan arası “borderline aleksitimi”, 51 puan ve altındaysa “aleksitimi yok” şeklinde tanımlanmıştır. Orijinal ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.86, çeviri ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.78 dir (Güleç ve ark. 2009).

### 3.5.4. Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi (FNBT)

Sigara bağımlılığının değerlendirilmesinde en sık kullanılan test Fagerström Nikotin Bağımlılık testi (FNBT)’dir. İlk kez Fagerström tarafından önerilmiş, 1991’de Heatherhorn ve arkadaşları tarafından elden geçirilerek FNBT ortaya çıkmıştır. Testin Türkçe geçerliliği Uysal ve arkadaşları tarafından yapılmış ve orta derecede güvenilir bulunmuştur. Bu testin değerlendirilmesi ile elde edilen toplam puanlara göre nikotin bağımlılığı; çok düşük (0-2

puan), düşük(3-4 puan), orta (5 puan), yüksek (6-7 puan), çok yüksek bağımlılık (8-10 puan) şeklinde değerlendirilir (Fagerström 1990, Heatherhorn ve ark. 1991, Uysal 2004)

### **3.5.5. Cut down, Annoyed, Guilty, Eye opener (CAGE) Testi**

CAGE Testi, Ewing tarafından geliştirilen, alkol bağımlılığının taranması amacıyla yaygın olarak kullanılan, dört sorudan oluşan, ‘evet veya hayır’ şeklinde yanıtlanan bir testtir. Tanı amaçlı olmayan bu testte iki veya daha çok ‘evet’ yanıtı ‘riskli kullanım’ biçiminde değerlendirilerek, alkol kötüye kullanımı ve bağımlılık açısından ek değerlendirmeyi gerektiren bireyleri tesbit etmeye yarayan bir tarama testidir (Ewing 1984). Türkiye’de birçok çalışmada kullanılan bu testin etkin ve güvenilir bir tarama testi olduğu Arıkan ve arkadaşları tarafından gösterilmiştir ( Arıkan 1991)

Bu çalışmada YİBÖ skoru 0-49 puan arasında olanlar “internet bağımlılığı yok”, 50-100 puan arasında olanlar “internet bağımlılığı var” olarak değerlendirmeye alındı. FNBT skoru 0-5 arasında olanlar “düşük-orta bağımlılık”, 6-10 arasında olanlar “yüksek bağımlılık” şeklinde değerlendirmeye alındı.

### **3.6.İstatistiksel Analiz**

Çalışmada elde edilen veriler değerlendirilirken, istatistiksel analiz için SPSS (Statistical Package for Social Science) 20.0 programı kullanıldı. Sürekli değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler ortalama ve standart sapma cinsinden, kategorik verilere ait tanımlayıcı istatistikler ise frekans ve yüzde cinsinden tablo halinde özetlendi. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında normal dağılım varsayımını karşılayanlarda Student t ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) testi, karşılamayan ve anormal dağılım gösterenlerde ikili gruplarda Mann-Whitney U testi, üçlü gruplarda Kruskal Wallis testi kullanıldı. Kategorik yapıdaki verilerin karşılaştırılmasında ise Chi-Square testi kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık  $p < 0.05$  olarak kabul edildi. Parametreler arası korelasyon Pearson korelasyon analizi ile yapıldı. Korelasyon katsayısı (r); 0.000–0.249 arası zayıf, 0.250–0.499 arası orta, 0.500–0.749 arası güçlü, 0.750–1.000 arası çok güçlü ilişki olarak değerlendirildi.

## 4. BULGULAR

### 4.1.ÖĞRENCİLERİN SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ

Çalışmamıza Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi ve Meram Tıp Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 1257 üniversite öğrencisi dahil edildi. Öğrencilerin yaş ortalaması 21,12±1,96 (min:18-maks:28) yıl, %71'i (n=893) kadın, %37,9'u (n=477) tıp fakültesinde öğrenim görmekteydi. Öğrencilerin aylık harcamalarının ortalaması 580±299,9 TL idi. Öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri Tablo 2'de görülmektedir.

**Tablo 2: Sosyodemografik Özellikler**

	Sayı (n)	Yüzde (%)
<b>Yaş*</b> Ortalama±SD (min-maks)	21,12±1,96 (18-28 )	
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	893	71,0
Erkek	364	29,0
<b>Yaş</b>		
18-20 yaş	505	40,2
21-23 yaş	610	48,5
≥24 yaş	142	11,3
<b>Bölüm</b>		
Tıp Fakültesi	477	37,9
Eğitim fakültesi	780	62,1
<b>Sınıf</b>		
1. Sınıf	265	21,1
2. Sınıf	267	21,2
3. Sınıf	284	22,6
4. Sınıf ve üstü	441	35,1
<b>Yaşanan Yer</b>		
Aile ile birlikte	515	41,0
Aile dışında (yurt,pansiyon,ev arkadaşı..)	742	59,0
<b>Aile aylık gelir</b>		
≤3000 TL	737	58,6
>3000 TL	520	41,4
<b>Kişi aylık geliri</b>		
≤425 TL	689	54,8
>425 TL	568	45,2
<b>Anne-baba birlikteliği</b>		
Anne-baba birlikte	1157	92,0
Anne-baba birlikte değil (boşanmış-dul)	100	8,0
<b>Anne eğitim durumu</b>		
İlkokul ve altı	710	56,5
Ortaokul ve üstü	547	43,5
<b>Baba eğitim durumu</b>		
Ortaokul ve altı	521	41,4
Lise ve üstü	736	58,6

<b>Sigara kullanımı</b>		
Bırakmış	15	1,2
Halen içiyor	185	14,7
Hiç içmemiş	1057	84,1
<b>Alkol kullanımı</b>		
Kullanıyor	51	4,1
Kullanmıyor	1206	95,9

\* yıl

Öğrencilerin %66,4'ü (n=835) başarılı olduğunu düşünürken; %54,3'ünün (n=683) akademik ortalaması 3.00 puanın üzerindeydi. Öğrencilerin haftalık ders çalışma süreleri ortalaması 9,70±11,30 saat idi. Öğrencilerin ders çalışma süreleri, ders başarı değerlendirmeleri ve son yarıyıldaki akademik not ortalamaları Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin Ders Çalışma Süreleri ve Akademik Başarı Durumu**

	<b>Sayı (n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
<b>Ders başarı değerlendirmesi</b>		
Başarılı	835	66,4
Başarısız	422	33,6
<b>Akademik not ortalaması*</b>		
≤3.00	574	45,7
>3.00	683	54,3
<b>Haftalık ders çalışma süresi</b>		
0-2 saat	448	35,6
3-10 saat	413	32,9
10 saatten fazla	396	31,5

\*Akademik not ortalaması 4 üzerinden değerlendirilir.

Öğrencilerin boş zamanlarında öncelikle tercih ettiği aktivitenin ne olduğu sorulduğunda; % 41,3 ile (n=519) en sık “internette vakit geçirmek” cevabı alınırken bunu %39,3 (n=494) ile “aile ve arkadaşlarla vakit geçirmek” ve %25,6 (n=322) ile “kitap okumak” izliyordu. En az ise %14,4 (n=181) ile “sinema veya tiyatroya gitmek” cevabı verildi. Diğer taraftan katılımcıların %85,1'i (n=1070) kitap okuduğunu, %61,1'i (n=768) spor yaptığını, %86,5'i (n=1087) sinema ya da tiyatroya gittiğini, %72,7'si (n=914) televizyon izlediğini belirtti. Öğrencilerin boş zamanlarında öncelikle tercih ettikleri aktiviteler ile bu aktiviteleri yapma sıklıklarının dağılımı Tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo 4: Boş Zamanlarını Değerlendirmeleri ile İlgili Özellikler**

	Sayı (n)	Yüzde (%)
<b>Boş zamanlarda öncelikle tercih edilen aktivite*</b>		
İnternette vakit geçirmek	519	41,3
Aile-arkadaşlarla vakit geçirmek	494	39,3
Kitap okuma	322	25,6
Müzik dinlemek	321	25,5
Spor yapmak	219	17,4
Televizyon seyretmek	188	15,0
Sinema/Tiyatroya gitmek	181	14,4
<b>Kitap okuma durumu</b>		
Hiç	187	14,9
Yılda en az bir	244	19,4
Ayda en az bir	607	48,3
Haftada en az bir	219	17,4
<b>Spor yapma durumu</b>		
Hiç	489	38,9
Ayda en az bir	183	14,6
Haftada en az bir	451	35,9
Hergün	134	10,7
<b>Sinema tiyatroya gitme durumu</b>		
Hiç	170	13,5
Yılda en az bir	347	27,6
Ayda en az bir	640	50,9
Haftada en az bir	100	8,0
<b>Televizyon izleme durumu</b>		
Hiç	343	27,3
Ayda en az bir	137	1,9
Haftada en az bir	419	33,3
Hergün	358	28,5

\*Birden fazla seçenek işaretlenebildiğinden n değişkenlik göstermektedir.

## 4.2.ÖĞRENCİLERİN İNTERNET KULLANIMI İLE İLGİLİ ÖZELLİKLER

Araştırmaya dahil edilen üniversite öğrencilerine internete nereden bağlandıkları sorulduğunda, %86,2'si (n=1083) telefon-tablet cevabını verirken; %95,5'i (n=1200) telefonunda internet bağlantısı olduğunu belirtmişti. İnterneti kullanım amaçları sorgulandığında %70,6 ile (n=888) en sık “ders-araştırma-ödev yapmak” cevabı verilirken; %4,3 ile en az “cinsel içerikli sitelere girmek” cevabı verilmişti (n=54). Üniversite öğrencilerinin %96,3'ü (n=1210) internet aracılı görsel iletişim programlarından herhangi birini kullanıyordu. En sık kullanılan görsel iletişim programı %96,4 ile Whatsapp programı idi (n=1166). Öğrencilerinin internet kullanımlarıyla ilgili bazı özellikleri Tablo 5'te görülmektedir.

**Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımlarıyla İlgili Bazı Özellikleri**

	Sayı(n)	Yüzde (%)
<b>İnternete bağlanılan yer*</b>		
Mobil (telefon-tablet)	1083	86,2
Ev	369	29,4
Yurt	36	2,9
Okul	32	2,5
İnternet kafe	21	1,7
<b>Telefonunda internet bağlantısı bulunma durumu</b>		
Bulunuyor	1200	95,5
Bulunmuyor	57	4,5
<b>İnternet kullanım amacı*</b>		
Ders-ödev-bilimsel araştırma yapmak	888	70,6
Film izleme-müzik dinlemek	851	67,7
Sosyal medya kullanmak	811	64,5
Sörf yapmak (haber-gazete,vb)	620	49,3
Sohbet etmek	546	43,4
Alışveriş yapmak	368	29,3
Oyun oynamak	337	26,8
Online kumar oynamak	79	6,3
Cinsel içerikli sitelere girmek	54	4,3
<b>İnternet aracılı görsel iletişim programı kullanma durumu</b>		
Kullanıyor	1210	96,3
Kullanmıyor	47	3,7
<b>Kullanılan görsel iletişim programları (n=1210)*</b>		
Whatsapp	1166	96,4
3G-4G	119	9,8
Skype	106	8,8
Diğer**	88	7,3

\*Birden fazla seçenek işaretlenebildiğinden n değişkenlik göstermektedir.

\*\*Diğer iletişim programları; hangouts, tango, line, snapchat, lol, facetime, telegram, discooid ve anymeetingtir.

Öğrencilerin aralıksız internet kullanma sürelerinin ortancası iki saat (min:0,5; max:36) idi. Öğrencilerin interneti kullanmaya başlama yaş ortalaması ise 12,2±1,96 yıl (min:5; max 19) idi. Öğrencilerin %13,6'sı (n=171) internette günlük bir saatten az vakit geçirirken, %13,1'i (n=165) internette günlük altı saatten fazla vakit geçiriyordu. Öğrencilere en fazla internet kullandıkları vakit sorulduğunda %66,4'ü (n=835) gece daha fazla internete girdiklerini belirttiler. %30,5'i (n=384) internette oldukça fazla zaman geçirdiklerini belirtirken, %61,4'ü (n=772) ise internette geçirdikleri zamanın kabul edilebilir olduğunu belirtmişlerdi. Üniversite öğrencilerinin internet kullanım süreleri ile ilgili özellikleri Tablo 6'da verilmiştir.

**Tablo 6: Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım Süreleri İle İlgili Özellikler**

	Sayı(n)	Yüzde (%)
<b>Günlük internet kullanım süresi</b>		
0-1 saat	171	13,6
1-3 saat	562	44,7
3-6 saat	359	28,6
6 saat ve üstü	165	13,1
<b>Hafta içi günlük internet kullanma süresi</b>		
0-1 saat	151	12,0
1-3 saat	450	35,8
3-6 saat	349	27,8
6 saat ve üstü	307	24,4
<b>Hafta sonu günlük internet kullanma süresi</b>		
0-1 saat	120	9,5
1-3 saat	413	32,9
3-6 saat	412	32,8
6 saat ve üstü	312	24,8
<b>En fazla internet kullanılan zaman</b>		
Gece	835	66,4
Gündüz	422	33,6
<b>İnternette geçirilen süre</b>		
Az zaman geçiriyorum	101	8,1
İnternette geçirdiğim zaman kabul edilebilir	772	61,4
Fazla zaman geçiriyorum	384	30,5

Katılımcıların %59,5'i (n=748) internet kullanımını kısıtlayıcı ya da kontrol edici bir faktörün olduğunu belirtirken; %70,6 (n=528) ile en sık kısıtlayıcı ya da kontrol edici faktörün dersler olduğu öğrenildi. En az kısıtlayıcı faktör ise %4,4 (n=33) ile fiziksel rahatsızlıklar ve maddi imkânsızlıklar idi. Öğrencilerinin internet kullanımını kısıtlayıcı ya da kontrol edici faktörler Tablo 7'de verilmiştir.

**Tablo 7. Öğrencilerin İnternet Kullanımını Kısıtlayıcı/Kontrol Edici Faktörler**

	Sayı(n)	Yüzde (%)
<b>İnternet kullanımını kısıtlayıcı/kontrol edici faktör varlığı</b>		
Var	748	59,5
Yok	509	40,5
<b>Kısıtlayıcı/kontrol edici faktörler (n=768)*</b>		
Ders	528	70,6
Aktivite	160	21,4
Aile	160	21,4
Arkadaş	58	7,8
Fiziksel rahatsızlık	33	4,4
Maddi imkansızlık	33	4,4

\*\*Birden fazla seçenek işaretlenebildiğinden n değışkenlik göstermektedir.

Öğrencilerin 40,5'i (n=509) herhangi bir şikayetinin olmadığını belirtirken; en sık belirtilen şikayet %60,5'i (n=676) "uyku saatlerinde düzensizlik" idi. En az belirtilen şikayet ise %12,0 ile (n=134) "tekrarlayan hareketlere bağlı el bileklerinde ağrı" şikayeti idi. Öğrencilerin internet kullanımına bağlı olabilecek şikayet sıklıkları Tablo 8'de verilmiştir.

**Tablo 8: İnternet Kullanımına Bağlı Ortaya Çıkabilecek Şikayetler**

	Sayı (n)	Yüzde (%)
<b>İnternet Kullanımına bağlı olabilecek şikayet varlığı</b>		
Var	748	59,5
Yok	509	40,5
<b>İnternet Kullanımına bağlı olabilecek şikayet* (n=748)</b>		
Uyku saatlerinde düzensizlik	676	60,5
Gözlerde sulanma yanma kızarıklık	444	39,7
Boyun ağrısı	374	33,5
Ellerde uyuşukluk	164	14,7
Tekrarlayan hareketlere bağlı el bileğinde ağrı	134	12,0

\*Birden fazla seçenek işaretlenebildiğinden n değışkenlik göstermektedir.

### 4.3. ÖĞRENCİLERİN YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİNE GÖRE BAĞIMLILIK DURUMU

Öğrencilerin YİBÖ skoru ortalaması  $31,80 \pm 17,78$  puan idi. Bu ölçeğe göre katılımcıların %1,5'i (n=19) internet bağımlılık semptomları gösterirken, %15,3'ü (n=192) sınırlı semptom göstermekteydi. Üniversite öğrencilerinin %83,2'si (n=1046) internet bağımlılığı semptomu göstermiyordu (Tablo 9-10).

Öğrencilerin TAÖ skoru ortalaması  $53,12 \pm 9,85$  puan idi. Öğrencilerin %45,3'ünde (n=569) aleksitimi saptanmazken, %31,9'unda (n=401) borderline aleksitimi, %22,8'inde (n=287) aleksitimi vardı (Tablo 9-10).

Öğrencilerin FNBT skorları ortalaması  $2,62 \pm 2,39$  puan idi. %54,6'sı (n=101) çok düşük düzeyde, %2,7'si (n=5) çok yüksek düzeyde nikotin bağımlısı idi (Tablo 9-10).

Öğrencilerin CAGE skorlarına göre %73,1'i (n=38) normal kullanım gösterirken, %26,9'u (n=14) riskli kullanım göstermekteydi (Tablo 10).

Üniversite öğrencilerine uygulanan YİBÖ, TAÖ, FNBT ve CAGE skorları ortalama ve ortanca değerleri Tablo 9'da; kullanılan ölçeklere göre öğrencilerin internet bağımlılığı, aleksitimi, nikotin bağımlılığı ve alkol bağımlılığı düzeyleri Tablo 10'da verilmiştir.

**Tablo 9: YİBÖ, TAÖ, FNBT, CAGE Testi Skorları Ortalama ve Ortanca Değerleri**

Ölçekler	Ort( $\pm$ SD)	Ortanca (min-max)
<b>YİBÖ Skoru</b>	31,30 $\pm$ 17,78	28(0-100)
<b>TAÖ Skoru</b>	53,12 $\pm$ 9,85	53(23-84)
<b>FNBT Skoru</b>	2,62 $\pm$ 2,39	2(0-9)
<b>CAGE Skoru</b>	0,98 $\pm$ 1,05	1(0-4)

**Tablo 10: Kullanılan Ölçeklere Göre İnteret Bağımlılığı, Aleksitimi, Nikotin Bağımlılığı ve Alkol Bağımlılığı Düzeyleri**

Ölçekler	Sayı (n)	Yüzde (%)
<b>YİBÖ düzeyi (n=1257)</b>		
0-49 puan	1046	83,2
50-79 puan	192	15,3
80-100 puan	19	1,5
<b>Aleksitimi düzeyi (n=1257)</b>		
$\leq$ 51 puan	569	45,3
52-60 puan	401	31,9
$\geq$ 61 puan	287	22,8
<b>Nikotin bağımlılık düzeyi (n=185)</b>		
0-2 puan	101	54,6
3-4 puan	40	21,6
5 puan	14	7,6
6-7 puan	25	13,5
8-10 puan	5	2,7
<b>Alkol kullanım düzeyi (n=51)</b>		
0-1 puan	38	73,1
$\geq$ 2 puan	14	26,9

Öğrencilerin TAÖ skor ortalamaları ve CAGE skor ortalamaları bağımlı grupta bağımlı olmayan gruba göre önemli derecede yüksekti (sırayla t ve p değerleri: **-8,866, <0,001; -2,705, 0,009**). FNBT skor ortalamasının internet bağımlılık düzeyleri arasında önemli düzeyde farklılık yoktu (t=1,202, p= 0,231). Öğrencilerin Young internet bağımlılığı ölçeğine göre internet bağımlılığı düzeylerinin diğer ölçeklerle karşılaştırılması Tablo 11’de verilmiştir.

**Tablo 11: İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Diğer Ölçeklerle Karşılaştırılması**

Ölçekler	İB* düzeyi		t	p
	İnternet bağımlılığı var	İnternet bağımlılığı yok		
	<b>Ort±SD</b>	<b>Ort±SD</b>		
<b>TAÖ Skoru</b>	58,45±9,87	52,05±9,50	<b>-8,866</b>	<b>0,000</b>
<b>FNBT Skoru</b>	2,28±2,27	2,75±2,43	1,202	0,231
<b>CAGE Skoru</b>	1,47±1,01	0,70±0,95	<b>-2,705</b>	<b>0,009</b>

\*İnternet Bağımlılığı

Öğrencilerin YİBÖ ve FNBT skoru ortalamaları erkek öğrencilerde kadın öğrencilere göre yüksekti, bu farklar istatistiksel olarak önemliydi (sırayla  $t=-6,702, p<0,001$ ;  $t=-2,834, p=0,005$ ). TAÖ skoru ve CAGE skoru ortalamaları arasında erkek ve kadın öğrencilerde önemli bir farklılık bulunmamaktaydı (sırayla t ve p değerleri 0,034, 0,973; -0,526, 0,601 ). Çalışmamızda kullanılan ölçeklerin cinsiyetlere göre karşılaştırılması Tablo 12’de verilmiştir.

**Tablo 12: Kullanılan Ölçeklerin Cinsiyetlere Göre Karşılaştırılması**

	Kadın		Erkek	
	Ort±SD	Ort±SD	t	p
<b>YİBÖ Skoru</b>	29,2±16,6	36,5±19,4	<b>-6,702</b>	<b>0,000</b>
<b>TAÖ Skoru</b>	53,1±9,9	53,1±9,7	0,034	0,973
<b>FNBT Skoru</b>	2,0±2,1	3,0±2,4	<b>-2,834</b>	<b>0,005</b>
<b>CAGE Skoru</b>	0,8±0,9	1,0±1,1	-0,526	0,601

Öğrencilerin YİBÖ, TAÖ, FNBT, CAGE skorları ortalaması açısından bölümler arasında önemli farklılık bulunmamaktaydı. Kullanılan ölçeklerin bölümlere göre karşılaştırılması Tablo 13’te verilmiştir.

**Tablo 13: Kullanılan Ölçeklerin Bölümlere Göre Karşılaştırılması**

	Tıp		Eğitim	
	Ort±SD	Ort±SD	t	p
<b>YİBÖ Skoru</b>	31,8±17,3	30,9±18,1	0,822	0,411
<b>TAÖ Skoru</b>	52,8±10,1	53,3±9,7	-0,900	0,368
<b>FNBT Skoru</b>	2,9±2,7	2,4±2,2	1,539	0,125
<b>CAGE Skoru</b>	0,9±1,0	1,0±1,1	-0,130	0,897

Öğrencilerin YİBÖ skoru ortalamaları 3. sınıf ta olanlarda diğerlerine yüksekti, bu fark istatistiksel olarak önemliydi (  $F=8,695, p<0,001$ ). TAÖ skoru ortalamaları arasındaki farklılık sınıflar arasında önemliydi(  $F=5,534, p<0,001$ ). Dördüncü sınıf ve üstünde olan öğrencilerin

TAÖ skoru ortalaması diğer sınıflardan belirgin olarak düşüktü. CAGE skoru ortalamaları 1. sınıfta olanlarda diğerlerine göre daha yüksekti, bu fark istatistiksel olarak önemliydi (**F=2,890, p=0,045**). FNBT skoru ortalamasında sınıflar arasında önemli farklılık bulunmamaktaydı (F=2,377, p=0,071). Kullanılan ölçeklerin sınıflara göre karşılaştırılması Tablo 14’te gösterilmiştir.

**Tablo 14: Kullanılan Ölçeklerin Sınıflara Göre Karşılaştırılması**

	1.sınıf	2.sınıf	3.sınıf	≥4.sınıf		
	Ort±SD	Ort±SD	Ort±SD	Ort±SD	F	p
<b>YİBÖ Skoru</b>	32,1±17,1	31,3±17,1	35,1±20,2	28,4±16,5	<b>8,695</b>	<b>0,000</b>
<b>TAÖ Skoru</b>	54,3±9,2	54,1±9,5	53,4±10,8	51,6±9,7	<b>5,534</b>	<b>0,000</b>
<b>FNBT Skoru</b>	1,7±1,9	2,6±2,2	2,3±2,2	3,1±2,6	2,377	0,071
<b>CAGE Skoru</b>	2,0±1,8	1,3±0,6	0,9±0,8	0,6±1,0	<b>2,890</b>	<b>0,045</b>

Öğrencilerin YİBÖ Skoru ve TAÖ skoru ortalamaları akademik not ortalaması 3.00 ve altında olanlarda, 3.00’in üzerinde olanlara göre yüksekti, bu fark istatistiksel olarak önemliydi (sırayla **t=-5,437, p<0,001; t=-2,463, p=0,014**). FNBT skoru ortalamaları akademik not ortalaması 3.00 ve altında olanlarda, 3.00’in üzerinde olanlara göre yüksekti, bu fark istatistiksel olarak önemliydi (**t=-2,079, p=0,039**). CAGE skoru ortalamaları arasında akademik not ortalamasına göre önemli farklılık bulunmamaktaydı (t =-0,547, p=0,587 ). Kullanılan ölçeklerin akademik not ortalamalarına göre karşılaştırılması Tablo 15’de verilmiştir.

**Tablo 15: Kullanılan Ölçeklerin Akademik Not Ortalamalarına Göre Karşılaştırılması**

	Akademik not ortalaması >3.00	Akademik not ortalaması ≤3.00		
	Ort±SD	Ort±SD	t	p
<b>YİBÖ Skoru</b>	28,8±16,7	34,2±18,5	<b>-5,437</b>	<b>0,000</b>
<b>TAÖ Skoru</b>	52,5±9,7	53,9±9,9	<b>-2,463</b>	<b>0,014</b>
<b>FNBT Skoru</b>	2,2±2,3	2,9±2,4	<b>-2,079</b>	<b>0,039</b>
<b>CAGE Skoru</b>	0,8±1,1	1,02±1,0	-0,547	0,587

Öğrencilerin cinsiyetlerine, sınıflarına, derslerindeki başarı değerlendirmelerine, akademik not ortalamalarına, haftalık ders çalışma saatlerine göre internet bağımlılığı riski düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptandı (**p<0,001**). İnternet bağımlılığı; erkek öğrencilerde kadın öğrencilerden; 3. sınıftakilerde diğer sınıflardan, derslerini başarısız olarak değerlendirenlerde başarılı olarak değerlendirenlerden; akademik başarı ortalaması 3.00 ve altında olanların akademik başarı ortalaması 3.00’in üzerinde olanlardan,

haftada 2 saatin altında ders çalışanlarda haftada 2 saatin üzerinde ders çalışanlardan anlamlı derecede yüksek olarak saptandı (<0,001).

Diğer taraftan yaş gruplarına, eğitim alınan bölümlere, yaşanılan yere, anne-baba birlikteliğine, aylık toplam aile geliri düzeylerine, aylık kişi geliri düzeylerine göre internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmadı ( $p>0,05$ ). Üniversite öğrencilerinin tanımlayıcı özelliklerine göre internet bağımlılığı düzeylerinin dağılımı Tablo 16' te verilmiştir.

**Tablo 16. Sosyodemografik Özelliklere Göre İnternet Bağımlılığı Durumu**

	İnternet bağımlılığı yok	İnternet bağımlılığı var	$\chi^2$	p
	Sayı (%)	Sayı (%)		
<b>Cinsiyet</b>				
Kadın	775 (86,8)	118 (13,2)	<b>28,170</b>	<b>0,000</b>
Erkek	271 (74,5)	93 (25,5)		
<b>Yaş grupları</b>				
≤20 yaş	423 (83,8)	82 (16,2)	0,182	0,670
≥21 yaş	623 (82,8)	129 (17,2)		
<b>Bölüm</b>				
Tıp fakültesi	400 (83,4)	77 (16,1)	0,228	0,633
Eğitim fakültesi	646 (82,8)	134(17,2)		
<b>Sınıf</b>				
1. Sınıf	224 (84,5)	41 (15,5)	<b>24,068</b>	<b>0,000</b>
2. Sınıf	226 (84,6)	41 (15,4)		
3. Sınıf	210 (73,9)	74 (26,1)		
4. Sınıf ve üstü	386(87,5)	55(12,5)		
<b>Yaşanan yer</b>				
Aile ile birlikte	427 (82,9)	88 (17,1)	0,057	0,812
Aile dışında*	619 (83,4)	123 (16,6)		
<b>Aile aylık gelir</b>				
≤3000 TL	617 (83,7)	120 (16,3)	0,324	0,569
>3000 TL	429 (82,5)	91 (17,5)		
<b>Kişi aylık geliri</b>				
≤425 TL	578 (83,9)	111 (16,1)	0,494	0,480
>425 TL	469 (82,4)	100 (17,6)		
<b>Anne-baba birlikteliği</b>				
Birlikte	962 (83,1)	195 (16,9)	0,006	0,936
Birlikte değil	84 (84,0)	16 (16,0)		
<b>Anne eğitim durumu</b>				
İlkokul ve altı	591 (83,7)	116 (16,3)	0,234	0,628
Ortaokul ve üstü	452 (82,6)	95 (17,4)		
<b>Baba eğitim durumu</b>				
Ortaokul ve altı	439 (84,3)	82 (15,7)	0,698	0,403
Lise ve üstü	607 (82,5)	129 (17,5)		
<b>Ders başarı değerlendirme</b>				
Başarısız	323 (76,5)	99 (23,5)	<b>20,256</b>	<b>0,000</b>
Başarılı	723 (86,6)	112 (13,4)		
<b>Akademik not ortalaması</b>				

≤3.00	448 (78,0)	126 (22,0)	<b>20,177</b>	<b>0,000</b>
>3.00	598 (87,6)	85 (12,4)		
<b>Haftalık ders çalışma saati</b>				
0-2 saat	346 (77,2)	102 (22,8)	<b>18,230</b>	<b>0,000</b>
3-10 saat	354 (85,7)	59 (14,3)		
10 saat ve üstü	346 (87,4)	50 (12,6)		

\*yurt, pansiyon, akraba, arkadaş, tek başına

Öğrencilerin sigara ve alkol kullanım durumlarına göre, internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı farklılık saptandı ( $< 0,001$ ). Sigara ve alkol kullananların bağımlı grupta olma yüzdesi, kullanmayanlardan yüksekti. Öğrencilerin nikotin bağımlılık ve alkol kullanım düzeyleri arasında ise anlamlı farklılık yoktu ( $p>0,05$ ). Öğrencilerin sigara ve alkol kullanımları ile sigara ve alkol bağımlılık durumlarına göre internet bağımlılığı düzeylerinin karşılaştırılması Tablo 17’de verilmiştir.

**Tablo17:Sigara/Alkol Kullanımı ile İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Karşılaştırılması**

	İnternet bağımlılığı yok	İnternet bağımlılığı var		
	Sayı (%)	Sayı (%)	$\chi^2$	p
<b>Sigara kullanımı</b>				
İçiyor/bırakmış	148 (74,0)	52(26,0)	<b>14,456</b>	<b>0,000</b>
Hiç içmemiş	898 (85,0)	159 (15,0)		
<b>Nikotin bağımlılık düzeyleri (n=185)</b>				
Düşük-orta bağımlılık	110 (71,0)	45 (29,0)	1,372	0,241
Yüksek bağımlılık	25 (83,3)	5 (16,7)		
<b>Alkol kullanımı</b>				
Kullanıyor	32 (62,7)	19 (37,3)	<b>14,453</b>	<b>0,000</b>
Kullanmıyor	1014 (84,1)	192 (15,9)		
<b>Alkol kullanım düzeyleri</b>				
Normal kullanım	27 (71,1)	11(28,9)	2,397	0,122
Riskli kullanım	6 (42,9)	8 (57,1)		

Öğrencilerinin boş zamanlarında tercih ettikleri aktivitelere göre bakıldığında, aile ve arkadaşlarla vakit geçirme, kitap okuma, müzik dinleme, televizyon izleme, sinema ya da tiyatroya gitme durumlarına göre internet bağımlılığı riski düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmadı ( $p>0,05$ ). Boş zamanlarında internette vakit geçirme ve spor yapma durumlarına göre internet bağımlılığı riski düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardı ( $p<0,05$ ). Boş zamanlarında öncelikli tercih olarak internette vakit geçirmeyi seçenlerin internet bağımlılığı yüzdesi, internette vakit geçirmeyi boş zaman aktivitesi olarak görmeyenlere göre yüksekti. Öğrencilerin boş vakit değerlendirme şekillerine göre internet bağımlılığı karşılaştırılması Tablo 18’de verilmiştir.

**Tablo 18. Öğrencilerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Şekilleri ile İnternet Bağımlılığının Karşılaştırılması**

	İnternet Bağımlılığı Yok	İnternet Bağımlılığı Var		
	Sayı (%)	Sayı (%)	$\chi^2$	p
<b>Boş Zamanlarda Öncelikle Tercih Edilen Aktivite*</b>				
<b>İnternette vakit geçirmek</b>				
Evet	400 (77,1)	119 (22,9)	<b>23,879</b>	<b>0,000</b>
Hayır	646 (87,5)	92 (12,5)		
<b>Aile-arkadaşlarla vakit geçirmek</b>				
Evet	422 (85,4)	72 (14,6)	2,848	0,091
Hayır	624 (81,8)	139 (18,2)		
<b>Kitap okumak</b>				
Evet	279 (86,6)	43 (13,4)	3,650	0,056
Hayır	767 (82,0)	168 (18,0)		
<b>Müzik dinlemek</b>				
Evet	268 (83,5)	53 (16,5)	0,023	0,879
Hayır	778 (83,1)	158 (16,9)		
<b>Spor yapmak</b>				
Evet	171 (78,1)	48 (21,9)	<b>5,000</b>	<b>0,025</b>
Hayır	875 (84,39)	163 (15,7)		
<b>Televizyon seyretmek</b>				
Evet	156 (83,0)	32 (17,0)	0,009	0,925
Hayır	890 (83,3)	179 (16,7)		
<b>Sinema/Tiyatroya gitmek</b>				
Evet	148 (81,8)	33 (18,2)	0,317	0,574
Hayır	898 (83,5)	178 (16,5)		

\*Birden fazla seçenek işaretlenebildiğinden n değışkenlik göstermektedir.

Öğrencilerin internetle tanışma yaşları ortalaması  $12,13 \pm 2,95$  (5-19) yıl idi. Telefonlarında internet bağlantısı bulunma durumuna ve gün içinde en fazla internet kullanılan zamana göre internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmaz iken ( $p > 0,05$ ); günlük, hafta içi ve hafta sonu internet kullanım sürelerine göre, aralıksız internet kullanım süresine göre internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardı ( $< 0,001$ ). Hem hafta içi hem de hafta sonu günlük internet kullanma süresi arttıkça internet bağımlılığı yüzdesi artıyordu. “İnternette fazla zaman geçiriyorum” seçeneğini işaretleyen öğrencilerin internet bağımlılığı yüzdesi, “İnternette az zaman geçiriyorum” ve “İnternette geçirdiğim zaman kabul edilebilir” seçeneğini işaretleyen öğrencilerin bağımlılık yüzdesinden anlamlı derecede yüksekti ( $p < 0,001$ ). Araştırmaya dâhil edilen üniversite öğrencilerinin internet kullanım süreleri ile internet bağımlılığının karşılaştırılması Tablo 19’de verilmiştir.

**Tablo 19. İnternet Kullanım Süreleri ile İnternet Bağımlılığının Karşılaştırılması**

	İnternet Bağımlılığı Yok	İnternet Bağımlılığı Var		
	Sayı (%)	Sayı (%)	$\chi^2$	p
<b>İnternetle tanışma yaşı*</b> Ort±SD (min-max)	12,13±2,95(5-19)			
<b>Telefonunda internet bağlantısı bulunma durumu</b>				
Bulunuyor	997 (83,1)	203 (16,9)	0,150	0,570
Bulunmuyor	49 (86,0)	8 (14,0)		
<b>Aralıksız internet kullanım süresi</b>				
≤2 saat	733 (89,8)	88 (10,7)	<b>62,380</b>	<b>0,000</b>
>2 saat	313 (71,8)	123 (28,2)		
<b>Günlük internet kullanım süresi</b>				
≤1 saat	160 (93,6)	11(6,4)	<b>114,811</b>	<b>0,000</b>
1,01-3 saat	507 (90,2)	55 (9,8)		
3,01-6 saat	284 (79,1)	75 (20,9)		
≥6,01 saat	95 (57,6)	70 (42,4)		
<b>Hafta içi günlük internet kullanma süresi</b>				
≤1 saat	140 (92,7)	11 (7,3)	<b>50,702</b>	<b>0,000</b>
1,01-3 saat	406 (90,2)	44 (9,8)		
3,01-6 saat	273 (78,2)	76 (21,8)		
≥6,01 saat	227 (73,9)	80 (26,1)		
<b>Hafta sonu günlük internet kullanma süresi</b>				
≤1 saat	111(92,5)	9 (7,5)	<b>96,931</b>	<b>0,000</b>
1,01-3 saat	380 (92,0)	33 (8,0)		
3,01-6 saat	349 (84,7)	63 (15,3)		
≥6,01 saat	206 (66,0)	106 (34,0)		
<b>En fazla internet kullanılan zaman</b>				
Gece	691(82,8)	144 (17,2)	0,376	0,540
Gündüz	355(84,1)	67 (15,9)		
<b>İnternette geçirilen süre</b>				
Az zaman	93 (92,1)	81(7,9)	<b>122,563</b>	<b>0,000</b>
Kabul edilebilir	701(90,8)	71(9,2)		
Fazla zaman	252 (65,6)	132 (34,4)		

\*yıl

Öğrencilerin genel olarak kısıtlayıcı/kontrol edici faktör bulunma durumlarına göre internet bağımlılığı riski düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadı ( $p>0,05$ ). Bu faktörler tek tek değerlendirildiğinde ise; aile, ders, sosyal aktivite ve fiziksel rahatsızlık faktörleri bulunanlarla bulunmayanların internet bağımlılık düzeyleri benzer iken ( $p>0,05$ ); kız-erkek arkadaş ve maddi imkansızlık faktörleri bulunanlarda bağımlı grupta olma yüzdesi fazlaydı. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıydı ( $p<0,05$ ). Öğrencilerin internet kullanımını kısıtlayıcı/kontrol edici faktör durumları ile internet bağımlılığının karşılaştırılması Tablo 20’de verilmiştir.

**Tablo 20. Kısıtlayıcı/Kontrol Edici Faktörler ile İnternet Bağımlılığının Karşılaştırılması**

	İnternet Bağımlılığı Yok	İnternet Bağımlılığı Var	$\chi^2$	p
	Sayı (%)	Sayı (%)		
<b>İnternet Kullanımını Kısıtlayıcı/Kontrol Edici Faktör Varlığı</b>				
Var	618 (82,6)	130 (17,4)	0,466	0,495
Yok	428 (82,1)	81(15,9)		
<b>Aile</b>				
Var	129 (79,1)	34 (20,9)	2,224	0,136
Yok	917 (83,8)	177 (16,2)		
<b>Kız/erkek arkadaş</b>				
Var	41(69,5)	18 (30,5)	<b>7,347</b>	<b>0,004</b>
Yok	1005 (83,9)	193 (16,1)		
<b>Ders</b>				
Var	447 (83,7)	87 (16,3)	0,162	0,687
Yok	599 (82,8)	124 (17,2)		
<b>Sosyal aktivite</b>				
Var	129 (79,6)	33 (20,4)	1,170	0,191
Yok	917 (83,7)	178 (16,3)		
<b>Fiziksel rahatsızlık</b>				
Var	24 (70,6)	11(32,4)	3,113	0,078
Yok	1022 (83,6)	201 (16,4)		
<b>Maddi imkansızlık</b>				
Var	23 (67,6)	11(32,4)	<b>6,062</b>	<b>0,014</b>
Yok	1023 (83,6)	200 (16,4)		

Öğrencilerin interneti kullanım amacına göre değerlendirildiğinde interneti ders-ödev ve bilimsel araştırma yapmak için, oyun oynamak için ve online kumar oynamak için kullananlarda bağımlı grupta olma yüzdesi kullanmayanlara göre anlamlı olarak yüksek iken ( $p<0,05$ ); diğer amaçlar için kullananların internet bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadı ( $p>0,05$ ). Öğrencilerinin internet kullanım amacına göre Young internet bağımlılığı düzeylerinin dağılımı Tablo 21’de verilmiştir.

**Tablo21:İnternet Kullanım Amacı ile İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Karşılaştırılması**

	İnternet Bağımlılığı Yok	İnternet Bağımlılığı Var	$\chi^2$	p
	Sayı (%)	Sayı (%)		
<b>İnternet kullanım amacı *</b>				
<b>Ders-ödev-bilimsel araştırma yapmak</b>				
Evet	760 (85,6)	128 (14,4)	<b>12,180</b>	<b>0,000</b>
Hayır	286 (77,5)	83 (22,5)		
<b>Film izleme-müzik dinlemek</b>				
Evet	700 (82,3)	151(17,7)	1,731	0,188
Hayır	346 (85,2)	60 (14,8)		
<b>Sosyal medya kullanmak</b>				
Evet	675 (83,2)	136 (16,8)	0,000	0,983
Hayır	371(83,2)	75 (16,8)		

<b>Sörf yapmak(haber-gazete,vb)</b>				
Evet	513(82,7)	107 (17,3)	0,195	0,659
Hayır	533(83,7)	104 (16,3)		
<b>Sohbet etmek</b>				
Evet	443 (81,1)	103 (18,9)	2,985	0,084
Hayır	603 (84,8)	108 (15,2)		
<b>Alışveriş yapmak</b>				
Evet	303 (82,3)	65 (17,7)	0,287	0,592
Hayır	743 (83,6)	146 (16,4)		
<b>Oyun oynamak</b>				
Evet	256 (76,0)	81 (24,0)	<b>17,325</b>	<b>0,000</b>
Hayır	790 (85,9)	130 (14,1)		
<b>Online kumar oynamak</b>				
Evet	56 (70,9)	23 (29,1)	<b>9,172</b>	<b>0,002</b>
Hayır	990 (84,0)	188 (16,0)		
<b>Cinsel içerikli sitelere girmek</b>				
Evet	43 (79,6)	11(20,4)	0,285	0,593
Hayır	1003 (83,4)	200 (16,6)		

\*Birden fazla seçenek işaretlenebildiğinden n değişkenlik göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet aracılı görsel iletişim programı kullanma durumları arasında internet bağımlılığı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadı ( $p>0,05$ ). Kullanılan internet aracılı görsel iletişim programlarına göre değerlendirildiğinde whatsapp kullananlarda internet bağımlılığı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmaz iken ( $p>0,05$ ); 3G-4G ve skype kullananlarda bağımlı grupta olma yüzdesi anlamlı olarak yüksekti ( $p<0,05$ ). İnternetin en sık kullanım alanına göre değerlendirildiğinde ise mobil internet kullanımında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmaz iken ( $p>0,05$ ), internete “ev” den bağlananlarda bağımlı grupta olma yüzdesi anlamlı olarak yüksekti ( $p<0,05$ ) . Üniversite öğrencilerinin internet aracılı görsel iletişim programı kullanma durumuna göre internet bağımlılığı düzeylerinin dağılımı Tablo 22’de verilmiştir.

**Tablo22:İnternet Aracılı Görsel İletişim Programları ile İnternet Bağımlılığı Karşılaştırması**

	İnternet Bağımlılığı Yok	İnternet Bağımlılığı Var	$\chi^2$	p
	Sayı (%)	Sayı (%)		
<b>İnternet aracılı görsel iletişim programı kullanma durumu</b>				
Kullanıyor	618 (82,6)	130 (17,4)	0,024	0,877
Kullanmıyor	428 (82,1)	81(15,9)		
<b>En sık kullanılan görsel iletişim programları (n=1210)*</b>				
<b>Whatsapp</b>				
Evet	969(83,1)	197(16,9)	0,138	0,821
Hayır	77(84,6)	14(15,4)		
<b>3G-4G</b>				
Evet	90 (75,6)	29 (24,4)	<b>4,829</b>	<b>0,028</b>
Hayır	956 (84,0)	182 (16,0)		
<b>Skype</b>				
Evet	77 (72,6)	29 (27,4)	<b>8,455</b>	<b>0,002</b>
Hayır	969 (84,2)	182 (15,8)		
<b>En sık internet kullanım alanı*</b>				
<b>Mobil (telefon-tablet)</b>				
Evet	909 (83,9)	174 (16,1)	2,900	0,089
Hayır	137 (78,7)	37 (21,3)		
<b>Ev</b>				
Evet	292 (79,1)	77 (20,9)	<b>6,228</b>	<b>0,013</b>
Hayır	754 (84,9)	134 (15,1)		

\*Birden fazla seçenek işaretlenebildiğinden n değişkenlik göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet kullanımına bağlı şikayet varlığı durumlarına göre değerlendirildiğinde, şikayeti olduğunu belirtenlerin riskli-bağımlı grupta bulunma yüzdesi, herhangi bir şikayeti bulunmayanların riskli-bağımlı grupta bulunma yüzdesinden yüksekti. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıydı (**p<0,05**). İnternet kullanımına bağlı olabilecek şikayetler “uyku saatlerinde düzensizlik”, “gözlerde sulanma yanma ve kızarıklık”, “ellerde uyuşukluk”, “tekrarlayan hareketlere bağlı el bileğinde ağrı” şikayetleri bulunma durumuna göre Young internet bağımlılığı ölçeği skoru açısından istatistiksel olarak anlamlı fark saptandı (**p<0,05**). “Boyun ağrısı” şikayeti bulunma durumunda ise Young internet bağımlılığı ölçeği skoru açısından istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmadı (**p>0,05**). Üniversite öğrencilerinin internet kullanımına bağlı olabilecek şikayet varlığına göre Young internet bağımlılığı düzeylerinin dağılımı Tablo 23’de verilmiştir.

**Tablo23:İnternet Kullanımına Bağlı Şikâyet Varlığı ile İnternet Bağımlılığının Karşılaştırması**

	İnternet Bağımlılığı Yok	İnternet Bağımlılığı Var	$\chi^2$	P
	Sayı (%)	Sayı (%)		
<b>İnternet Kullanımına bağlı olabilecek şikâyet varlığı</b>				
Evet	919 (82,1)	200 (17,9)	<b>8,108</b>	<b>0,003</b>
Hayır	128 (92,1)	11 (7,9)		
<b>İnternet Kullanımına bağlı olabilecek şikâyet*</b>				
<b>Uyku saatlerinde düzensizlik</b>				
Evet	545 (80,5)	132 (19,5)	<b>7,724</b>	<b>0,005</b>
Hayır	501 (86,4)	79 (13,6)		
<b>Gözlerde sulanma yanma kızarıklık</b>				
Evet	352 (78,9)	94 (21,1)	<b>9,109</b>	<b>0,003</b>
Hayır	694 (85,6)	117 (14,4)		
<b>Boyun ağrısı</b>				
Evet	302 (80,7)	72 (19,3)	2,317	0,128
Hayır	744 (84,3)	139 (15,7)		
<b>Ellerde uyuşukluk</b>				
Evet	125 (76,2)	39 (23,8)	<b>6,606</b>	<b>0,010</b>
Hayır	921 (84,3)	172 (15,7)		
<b>Tekrarlayan hareketlere bağlı el bileğinde ağrı</b>				
Evet	99 (73,9)	35 (26,1)	<b>8,621</b>	<b>0,003</b>
Hayır	947 (84,3)	176 (15,7)		

\*Birden fazla seçenek işaretlenebildiğinden n değişkenlik göstermektedir.

Öğrencilerden aleksitimi olmayan öğrencilerin %92,4'ü (n=526) internet bağımlılığı olmayan gruptayken, %7,6'sı (n=43) bağımlı grupta idi. Aleksitimi olan öğrencilerin %72,5'i (n=208) internet bağımlılığı olmayan gruptayken, %27,5'i (n=79) bağımlı gruptaydı. Aleksitimi düzeylerine göre internet bağımlılığı riski gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlıydı ( $p<0,001$ ). Öğrencilerin aleksitimi düzeyleri ile internet bağımlılığı riski düzeyleri arasındaki ilişki Tablo 24' te verilmiştir.

**Tablo 24: Aleksitimi Düzeyleri ile İnternet Bağımlılığının Karşılaştırması**

	İnternet Bağımlılığı Yok	İnternet Bağımlılığı Var	$\chi^2$	P
	Sayı (%*)	Sayı (%*)		
<b>Aleksitimi yok</b>	526 (92,4)	43 (7,6)	<b>66,793</b>	<b>&lt;0,001</b>
<b>Borderline aleksitimi</b>	312 (77,8)	89 (22,2)		
<b>Aleksitimi var</b>	208 (72,5)	79 (27,5)		

Tek değişkenli lojistik regresyon analizi sonuçlarına göre erkek öğrencilerde kadın öğrencilere göre internet bağımlılığı 2,254 kat fazla görüldü [**OR:2,254, %95CI: (1,661-3,058),  $p<0,001$** ]. Üçüncü sınıfta olanlarda internet bağımlılığı birinci sınıfta olanlara göre 1,925 kat fazla görüldü [**OR:1,925, %95CI: (1,258-2,946),  $p=0,003$** ]. Akademik not

ortalaması 3.00 ve altında olanlarda internet bağımlılığı, 3.00'ın üzerinde olanlara göre 1,979 kat fazla görüldü [OR:1,979, %95CI: (1,464-2,647), p<0,001]. Haftalık 2 saatin altında ders çalışanlarda, haftalık 10 saatten fazla ders çalışanlara göre 2,254 kat fazla internet bağımlılığı görüldü [OR:2,254, %95CI: (1,661-3,058), p<0,001]. Sigara içenlerde internet bağımlılığı içmeyenlere göre 1,984 kat fazla görüldü [OR:1,984, %95CI: (1,387-2,839), p<0,001]. Alkol kullananlarda internet bağımlılığı kullanmayanlara göre 3,136 kat fazla görüldü [OR:3,136, %95CI: (1,741-5,647), p<0,001]. Boş zamanlarında öncelikli olarak internet kullananlarda internet bağımlılığı, kullanmayanlara göre 2,089 kat fazla görüldü [OR:2,089, %95CI: (1,549-2,818), p<0,001]. Günlük 3-6 saat internet kullananlarda, bir saatin altında kullananlara göre 3,841 kat [OR:3,841 %95CI:(1,982-7,445), p<0,001], altı saatin üzerinde internet kullananlarda ise 10,718 kat fazla internet bağımlılığı görüldü [OR:10,718, %95CI: (5,405-21,251), p<0,001]. İnternette fazla zaman geçirdiğini düşünenlerde, internette az zaman geçirdiğini düşünenlere göre 6,089 kat fazla internet bağımlılığı görüldü [OR:6,089, %95CI: (2,870-12,920), p<0,001] Aleksitimi olmayanlara göre internet bağımlılığı; borderline aleksitimi olanlarda 3,489 kat [OR:3,489, %95CI: (2,362-5,154), p<0,001], aleksitimi olanlarda 4,646 kat fazla görüldü [OR:4,646, %95CI: (3,100-6,963), p<0,001]. Yapılan ki-kare testlerine göre anlamlı olan değişkenlerin tek değişkenli lojistik regresyon sonuçları Tablo 25'te verilmiştir.

**Tablo 25: İnternet bağımlılığı ile İlgili Değişkenlerin Tek Değişkenli Lojistik Regresyon Sonuçları**

Değişkenler	Unadjusted OR	95% CI	p
<b>Cinsiyet</b>			
Kadın	1		<b>0,000</b>
Erkek	2,254	1,661-3,058	
<b>Sınıf</b>			
1.sınıf	1		
2.sınıf	0,991	0,619-1,587	0,970
3.sınıf	1,925	1,258-2,946	<b>0,003</b>
4.sınıf ve üstü	0,778	0,503-1,205	0,261
<b>Akademik not ortalaması</b>			
>3.00	1		
≤3.00	1,979	1,464-2,674	<b>0,000</b>
<b>Haftalık ders çalışma saati</b>			
10 saat ve üstü	1		
3-10 saat	1,153	0,769-1,729	0,490
0-2 saat	2,040	1,409-2,953	<b>0,000</b>
<b>Sigara</b>			
İçmiyor	1		
İçiyor/bırakmış	1,984	1,387-2,839	<b>0,000</b>

<b>Alkol</b>			
Kullanmıyor	1		
Kullanıyor	3,136	1,741-5,647	<b>0,000</b>
<b>Boş vakitlerde internet kullanımı</b>			
Hayır	1		
Evet	2,089	1,549-2,818	<b>0,000</b>
<b>Günlük internet kullanımı</b>			
≤1 saat	1		
1,01-3 saat	1,578	0,806-3,088	0,183
3,01-6 saat	3,841	1,982-7,445	<b>0,000</b>
≥6,01 saat	10,718	5,405-21,251	<b>0,000</b>
<b>İnternette geçirilen süre</b>			
Az zaman	1		
Kabul edilebilir	1,177	0,549-2,523	0,675
Fazla zaman	6,089	2,870-12,920	<b>0,000</b>
<b>Aleksitimi</b>			
Aleksitimi yok	1		
Muhtemel aleksitimi	3,489	2,362-5,154	<b>0,000</b>
Aleksitimi var	4,646	3,100-6,963	<b>0,000</b>

Öğrencilerin yaşları ve sınıfları ile Young internet bağımlılığı ölçeği arasındaki korelasyon değerlendirildiğinde negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki tespit edildi (**sırasıyla  $r=-0,061$ ,  $p=0,031$ ;  $r=-0,076$ ,  $p=0,007$** ). Öğrencilerin internetle tanışma yaşları ile Young internet bağımlılığı ölçeği arasındaki korelasyon değerlendirildiğinde negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki tespit edildi ( **$r=-0,140$ ,  $p<0,001$** ). Öğrencilerin internette aralıksız geçirdikleri zaman ile Young internet bağımlılığı ölçeği arasındaki korelasyon değerlendirildiğinde pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edildi ( **$r=0,323$ ,  $p<0,001$** ). İnternet bağımlılığı ile ilişkili bazı değişkenlerin YİBÖ skoru ile korelasyonu Tablo 26’te verilmiştir.

**Tablo 26: İnternet Bağımlılık Skoru ile Yaş, Sınıf, İnternetle Tanışma Yaşı ve İnternette Aralıksız Geçirilen Zaman Arasındaki Korelasyon**

		YİBÖ	Yaş	Sınıf	İnternetle tanışma yaşı	İnternette aralıksız geçirilen zaman
YİBÖ	r p	1				
Yaş	r p	<b>-0,061*</b> <b>0,031</b>	1			
Sınıf	r p	<b>-0,076**</b> <b>0,007</b>	<b>0,771**</b> <b>0,000</b>	1		
İnternetle tanışma yaşı	r p	<b>-0,140**</b> <b>0,000</b>	<b>0,254**</b> <b>0,000</b>	<b>0,214**</b> <b>0,000</b>	1	
İnternette aralıksız geçirilen zaman	r p	<b>0,323**</b> <b>0,000</b>	-0,024 0,387	-0,048 0,090	<b>-0,151**</b> <b>0,000</b>	1

\*Korelasyon 0,01 seviyesinde önemlidir. \*\* Korelasyon 0,05 seviyesinde önemlidir.

Öğrencilerin YİBÖ skoru ile FNBT skoru arasındaki korelasyon değerlendirildiğinde anlamlı korelasyon bulunmazken ( $r=-0,076$ ,  $p=0,303$ ), CAGE skoru ile arasındaki korelasyon değerlendirildiğinde pozitif yönde orta düzeyde ilişki bulundu ( $r=-0,277$ ,  $p=0,047$ ). YİBÖ ile TAÖ skoru arasında ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulundu ( $r=0,331$ ,  $p=0,000$ ). Doğrusal regresyon analizi yapıldığında Young internet bağımlılığı skorunun %10,9'u aleksitimi skoruna atfedilmektedir ( $R^2=0,109$ ) (Şekil 2).

Öğrencilerin Fagerström nikotin bağımlılık testi skoru ile yaşları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde korelasyon vardı ( $r=0,771$ ,  $p<0,001$ ). Sınıfları arasında ise pozitif yönde zayıf düzeyde korelasyon vardı ( $r=0,203$ ,  $p=0,006$ ).

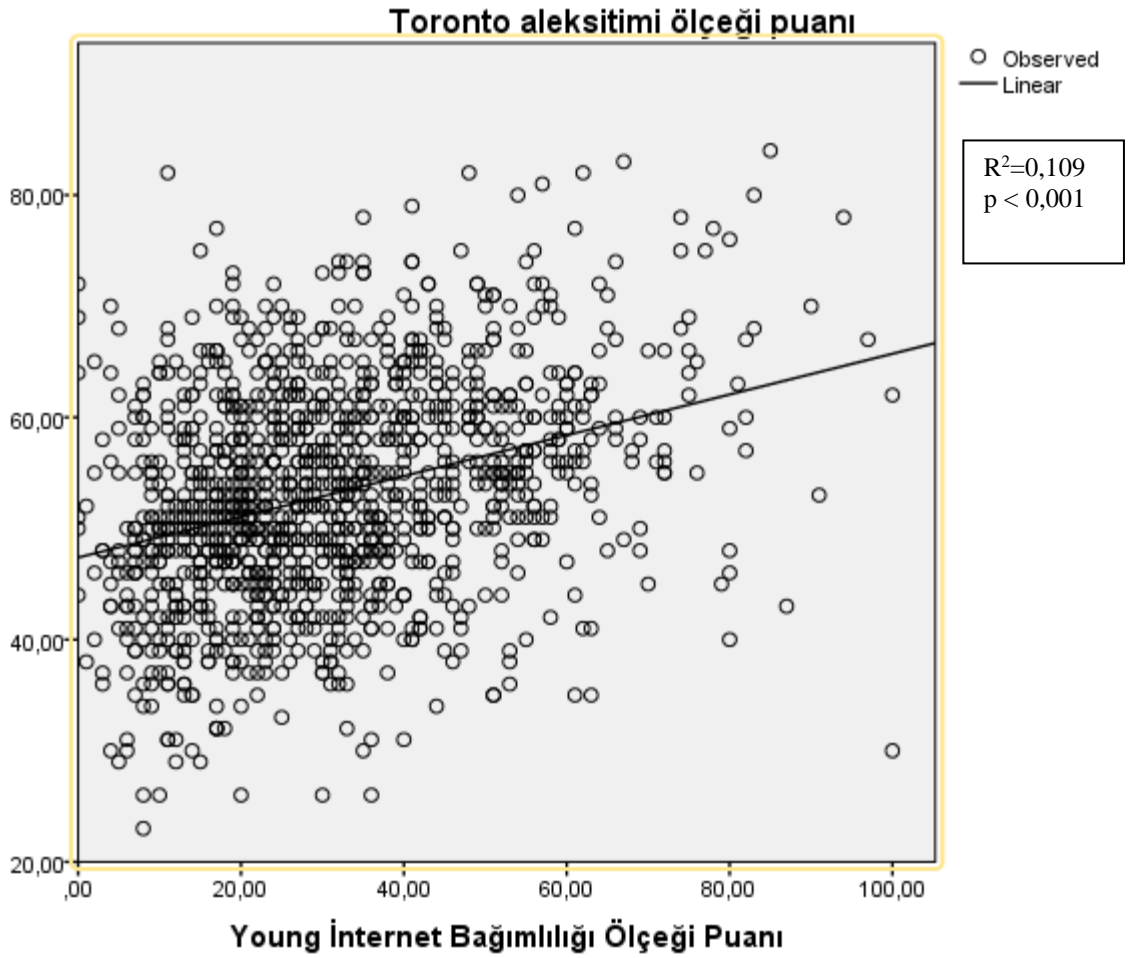
Öğrencilerin CAGE skoru ile yaşları arasındaki korelasyona bakıldığında negatif yönde orta düzeyde ilişki bulundu ( $r=-0,356$ ,  $p=0,047$ ), sınıflar arasındaki korelasyona bakıldığında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulundu ( $r=-0,356$ ,  $p=0,010$ ).

YİBÖ skoru ile yaş, sınıf ve diğer ölçekler arasındaki korelasyon Tablo 27'da verilmiştir.

**Tablo 27: İnternet Bağımlılığı ile Kullanılan Ölçekler, Yaş ve Sınıf Arasındaki Korelasyon**

		YİBÖ	Yaş	Sınıf	FNBT	Cage	TAÖ
YİBÖ	r p	1					
Yaş	r p	-0,061* 0,031	1				
Sınıf	r p	-0,076** 0,007	0,771** 0,000	1			
FNBT	r p	-0,076 0,303	0,256** 0,000	0,203** 0,006	1		
CAGE	r p	0,383** 0,005	-0,277 0,047	-0,356** 0,010	0,100 0,544	1	
TAÖ	r p	0,331** 0,000	-0,106** 0,000	-0,121 0,000	-0,002 0,974	0,249 0,074	1

\*Korelasyon 0,01 seviyesinde önemlidir. \*\* Korelasyon 0,05 seviyesinde önemlidir.



**Şekil 2: YİBÖ Skoru ile TAÖ Skoru Arasında Lineer Regresyon Analizi**

## 5 .TARTIŞMA

Tüm demografik gruplar arasında üniversite öğrencileri internet bağımlılığı açısından en riskli grubu oluşturur çünkü teknolojiyle büyüyen bu grup kişisel bilgisayar ve interneti küçükliğünden beri kullanan bir jenerasyondur (Yeap ve ark. 2015). Henüz kişilik özelliklerinin oturmadığı küçük yaşlardan itibaren teknolojik aletlerin aşırı kullanımı bağımlılık mekanizmalarını tetiklemekte ve bu kuşak daha fazla teknoloji bağımlılığı riski altında kalmaktadır. Bu çalışmaya katılanların internetle büyüyen aynı zamanda da internet kuşağı olarak adlandırılan “Y kuşağı” (1980- 1999) grubundan seçilmiş olması bu nedenle önemlidir (Kuyucu 2014). Ayrıca çalışmanın iki büyük devlet üniversitesi ve bir özel üniversite barındıran, Türkiye’nin merkezinde yer alan en büyük şehirlerinden birinde güçlü bir örneklem grubuyla yapılmış olması da bu çalışmanın önemini ortaya koymaktadır.

Çalışmamızda öğrencilerin yaş ortalaması  $21,12 \pm 1,96$  yılıdır. Yaş grupları arasında internet bağımlılığı açısından anlamlı fark saptanmamıştır. Çalışma grubu üniversite öğrencilerinden oluştuğu için yaş aralığının dar olması nedeniyle internet bağımlılığı ile yaş ilişkisi hakkında anlamlı bir sonuç çıkmaması olağandır. Daha geniş yaş aralığı ile yapılan çalışmalar internet bağımlılığı ile yaş ilişkisini daha iyi ortaya koyabilir ancak teknoloji kullanımının her yaşta farklı sıklıklarda olması da geniş yaş aralığı ile yapılacak olan çalışmalar konusunda bir kısıtlılık sebebi olabilir.

Çalışmamızda internet bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık vardır. Erkek öğrencilerde internet bağımlılığı kadın öğrencilerden 2,254 kat yüksektir. Bu durum literatürdeki bazı çalışmalarla uyumlu iken (Willoughby 2008, Morahan-Martin 2005, Kim ve ark. 2006, Ak ve ark. 2013, Poli ve ark. 2012); cinsiyetler arasında fark bulunmadığını gösteren çalışmalar da vardır(Ergin ve ark 2013; Akın 2015). İnternet bağımlılığının erkeklerde daha fazla görülmesinde, erkeklerin interneti daha çok kullanmalarının (Chisholm 2006; Liao ve ark. 2005), internette oyun oynamaya ve sohbet etmeye daha çok zaman ayırmalarının (Kuzucu ve ark. 2015), ev işi gibi uğraşlarla daha az ilgilendiklerinden boş zamanlarının daha fazla olmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Zaten teknolojik gelişimle ilgili en önemli endişelerden birisi gelecekte erkek egemen bir teknolojinin ortaya çıkma riskidir.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümler arasında internet bağımlılığı açısından anlamlı fark saptanmamıştır. Ni ve arkadaşlarının(2009) yaptığı çalışmaya göre ise öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyi ile öğrenim görülen bölümler arasında anlamlı fark

vardır. Bu çalışmada Tıp Fakültesi öğrencileri Eğitim Fakültesindekilere göre daha zor ve yoğun bir ders müfredatı ile eğitim gördükleri için zaman sorunları nedeniyle internet bağımlılığının Eğitim Fakültesi öğrencilerinden daha düşük çıkması beklenebilirdi. Bulgularımıza göre iki bölüm öğrencilerinde internet bağımlılığı birbirine yakın çıkmıştır. Bu durum tıp alanının teknoloji ile çok iç içe geçmiş bir alan olması ile ilgili olabileceği gibi, ülkemizde yapılan ulusal öğrenci seçme sınavında en yüksek puanları alan öğrencilerin tıp fakültelerini seçmeleri ve bu öğrencilerin teknolojiyi kulanma becerilerinin daha yüksek olması varsayımıyla da açıklanabilir. Ayrıca tıp eğitimi bilindiği gibi öğrenciler üzerinde aşırı stres yaratan bir eğitimdir ve belki de bu stres faktörünün internet kullanımını tetikleyen bir yanı olabileceği düşünülebilir. Ne yazıkki stres ya da anksiyete ile ilgili soruların olmaması bu faktörlerin etkisini netleştirmemizi olanaksız kılmaktadır.

Çalışmamızda sınıflara göre ise internet bağımlılığı açısından anlamlı farklılık bulunmuştur. Üçüncü sınıfta olanların internet bağımlılık puan ortalaması diğerlerine göre önemli derecede yüksektir. Bu farklılıkta 1. sınıf öğrencilerinin üniversiteye adaptasyon sürecinde sosyal ortamlarda daha fazla vakit geçirmesi, 4 ve üstü sınıf öğrencilerinin de TUS ve KPSS sınavlarına hazırlık sürecinde olmasının rol oynadığı düşünülebilir. Sınıflar arasında fark bulunmadığını gösteren çalışmalar da vardır (Balcı ve ark 2009; Ergin ve ark. 2013).

Çalışmamızda öğrencilerin akademik not ortalamaları ve haftalık ders çalışma süreleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde akademik not ortalaması 3.00 ve altında olan öğrencilerde internet bağımlılığı önemli düzeyde yüksek görülmektedir. Aynı şekilde haftalık ders çalışma süresi iki saatin altında olanlarda internet bağımlılığı diğerlerine göre anlamlı olarak daha yüksek görülmektedir. Esen'in ergenler üzerinde yaptığı çalışmada da benzer bir şekilde akademik puan arttıkça internet bağımlılığı görülme oranının azaldığı görülmüştür (Esen, 2010). Bu sonuç; kişilik arayışında, kendini ispatlama dürtüsü ile hareket eden henüz sorumluluk duygusu gelişmemiş olan öğrencilerin internet kullanımı konusunda da kendilerini sınırlandıramıyor olabileceklerini düşündürmektedir. Ayrıca bazı araştırmacılar aşırı internet kullanımı ve dikkat eksikliğinin ilişkili olabileceğini düşünmektedirler (Kraut ve ark.1998, Morahan-Martin ve ark 2000).

İnternet bağımlılığı sosyal ve çevresel koşullardan etkilenebilir denmektedir. Ancak bu etkinin yönü konusunda netlik yoktur. Örneğin Turan'ın yaptığı çalışmada anne-baba medeni durumu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı farklılık varken Şenormancı ve arkadaşlarının yaptığı çalışmaya göre anne babanın medeni durumu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır (Turan 2015, Şenormancı ve ark 2014). Başka bir çalışmada

katılımcıların ikamet şekillerine göre internet bağımlılığı arasında ilişki bulunmamıştır (Ergin ve ark 2013). Kim ve arkadaşları zayıf aile bağıllığının ve ailedeki iletişim problemlerinin internet bağımlılığı ile ilişkisi olduğunu belirtmişlerdir (Kim ve ark 2004). Ergin ve arkadaşlarının(2013) yaptığı çalışmada da sosyoekonomik düzey ile internet bağımlılığı arasında ilişki saptanmazken, bazı çalışmalarda internet bağımlılığı ve gelir düzeyi arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur (Müller ve ark. 2013, Bakken ve ark. 2009). Başka bir çalışmada ise bir sosyoekonomik düzey göstergesi olarak “anne eğitimi” değişkeni kullanılmış ve anne eğitimi ile internet bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Batıgün ve ark. 2011). Jackson ve arkadaşları gelir ve eğitim düzeyinin internet kullanımı ile önceleri bağlantılı olduğunu, fakat yıllar içerisinde internetin kolay ve ucuz kullanılmaya başlanmasıyla birlikte bu durumun ortadan kalktığını belirtmektedirler (Jackson ve ark. 2003). Sunduğumuz çalışmada da öğrencilerin yaşadıkları yer, anne-baba birlikteliği, aile aylık geliri, aylık harcamaları, anne ve baba eğitim durumları ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Çalışmamızda öğrencilerin %1,5’inde internet bağımlılığı görülürken, %15,3’ünün muhtemel bağımlı olması bazı çalışmalara benzer bazıları ile ise farklıdır. Örneğin farklı bir ölçek kullanılmakla birlikte aynı üniversitede daha önceki yıllarda 953 öğrenciyle yapılan bir çalışmada katılımcıların %23,2’sinde internet bağımlılığı belirtisi görülmüştür (Balcı ve ark, 2009). Yapılan uluslararası bir sistematik derlemede üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı prevalansı %6-35 arasında olduğu bildirilmiştir (Marcantonio 2014). Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde Young internet bağımlılığı ölçeği kullanılarak yapılan bir çalışmaya göre; %94’ü normal kullanıcı, %5,2’si muhtemel bağımlı, %0,8’i bağımlı olarak bulunmuştur (Ergin ve ark. 2013). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde öğrenim gören 337 öğrenci ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin %10,1’i muhtemel bağımlı, %1,2’si de bağımlı bulunmuştur (Kır ve ark 2014). Yine Pamukkale Üniversitesi’nde 2096 öğrenci ile yapılan başka bir çalışmada da; ölçekten 50 puan üstü alan katılımcılar “internet bağımlısı” olarak nitelendirilmiş ve internet bağımlılığı %8,6 olarak bulunmuştur (Alaçam 2014). 2012’de İtalya’da üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada ise katılımcıların %5,01’i muhtemel bağımlı, %0,79’u bağımlı bulunmuştur (Poli ve ark, 2012). Ak ve arkadaşlarının 4311 adölesan ile yaptığı çalışmaya göre ise internet riskli kullanım oranı %5 bulunmuştur (Ak ve ark. 2013). Wang ve arkadaşlarının (2011) Çin’de 14296 lise öğrencisinde yaptığı çalışmaya göre problemlili internet kullanımı %12,2 bulunmuştur (Wang ve ark. 2011). Lee ve arkadaşlarının yaptığı çalışmaya göre de; Kore’de adölesanlarda yapılan birçok çalışmanın internet bağımlılığı sıklıkları %2,6 ile %14,9

arasında değişmektedir (Lee ve ark. 2014). Bu farklılıkların kültürel farklardan, araştırmaların yapıldığı zaman diliminden ya da örneklem seçiminden kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Esen 2010). Ayrıca internet bağımlılığını ölçmede birçok farklı ölçeğin kullanılmış olması da farklı sonuçlara ulaşılmasına sebep olabilir. Çalışmamızda 20 soruluk YİBÖ'ne göre internet bağımlılığı durumu literatürdeki çalışmalarla uyumlu bulunmuştur.

Bu çalışmada öğrencilerin aleksitimi düzeyleri incelendiğinde %23'ünde aleksitimi olduğu, %32'unda borderline aleksitimi, %45'inde ise aleksitimi olmadığı bulundu. Yunanistan'da 515 üniversite öğrencisinde yapılan benzer bir çalışmada da; öğrencilerin %57'sinde aleksitimi saptanmazken, %12,5'inde aleksitimi bulundu (Theodora ve ark. 2014). Çalışmamızda aleksitimi ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu bulundu. İnternet bağımlılığı olan grupta aleksitimi puanları, bağımlı olmayan gruba kıyasla yüksekti. Aleksitimisi olan öğrencilerde internet bağımlılığı aleksitimisi olmayanlara göre 4,646 kat yüksek görüldü. Bu sonuç literatürdeki benzer çalışmalarla uyumludur. Bir çalışmada internet bağımlılığı ile aleksitimi ve diğer psikososyal değişkenlerin ilişkisi incelenmiş, internet bağımlılık puanları yüksek olan katılımcıların, internet puanları düşük katılımcılara göre aleksitimi puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Arcan ve ark 2016). Kore'de yapılan başka bir çalışmada da bu sonuçlara paralel olarak internet bağımlılığı ile aleksitimi skorları arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir (Craparo 2011).

Çalışmamızda aleksitimi boyutları ile sigara ve alkol kullanımı arasında ise ilişki yoktur. Yapılan bir çalışmada hem internet bağımlılığı düzeyi, hemde aleksitimi düzeyi yüksek olan öğrencilerde aynı değişkenlerin etkili olduğu bulunmuştur (Theodora ve ark. 2014). Ancak aleksitiminin internet bağımlılığını mı arttırdığı yoksa bağımlı olan bireylerde sosyal çekilme olmasından dolayı aleksitiminin mi arttığı ise tam olarak bilinmemektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda bu ayrımın üzerinde durulması yerinde olacaktır.

Çalışmamızda sigara içme ile internet bağımlılığının ilişkisi incelendiğinde ise sigara içenlerde internet bağımlılığı 1,984 kat fazla görülürken, Fagerström tütün bağımlılık skoru ile internet bağımlılığı arasında ilişki saptanmamıştır. Turan'ın yaptığı çalışmada ise sigara kullanımı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Durkee ve arkadaşlarının yaptıkları çok merkezli çalışmada adölesanlar arasında sigara içmenin internet bağımlılığı ile ilişkisi bulunurken, günlük sigara içme miktarı ile internet bağımlılığı arasında ilişki bulunmamıştır (Durkee ve ark. 2016).

Çalışmamızda öğrencilerin internet bağımlılığının alkol kullanımı ile ilişkisi incelendiğinde; alkol kullanımı ve CAGE skorunun internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu, alkol kullananlarda internet bağımlılığının 3,136 kat fazla bulunduğu görülmüştür. Bu sonuç literatürdeki çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Lam ve ark 2009, Morioka ve ark. 2016, Turan 2015). Ko ve arkadaşlarının 2453 üniversite öğrencisi ile yaptıkları bir araştırmada zararlı alkol kullanımının internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu bulunmuş; bu ilişkinin, yaş, cinsiyet ve depresyondan bağımsız olduğu ortaya konmuştur (Ko ve ark. 2008). Alaçam ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada da sigara ve alkol kullanan katılımcıların internet bağımlılığının, kullanmayanlara kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır (Alaçam ve ark. 2015). Lee ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmaya göre ise alkol kullanımıyla internet bağımlılığı ilişkili bulunmamıştır (Lee ve ark 2014). Canan ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ile alkol kullanımı arasında ilişki bulunurken, internet bağımlılığı ve sigara içme arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır (Canan ve ark 2011). Patolojik kumar oynama, yeme, seks gibi davranış bağımlılıklarının maddeyle ilişkili bağımlılıklarla nörobiyolojik olarak benzer etiyopatogeneze sahip olmaları internet bağımlılığının da aynı davranışsal bağımlılık düzeneklerini kullanıyor olabileceğini düşündürmektedir (Johansson ve ark. 2004). İnternet bağımlılığı olan ergenlerle madde kötüye kullanımı olan ergenlerin karşılaştırıldığı bir çalışmada, her iki durumun benzer ciddi duygusal ve davranışsal sorunlarla ilişkili olduğu belirlenmiş, internet bağımlılığının diğer bağımlılık davranışları gibi, sorunlu davranışların düzenlenmesi ve denetlenmesi ile ilgili bir nedene dayanabileceği ileri sürülmüştür (Yen ve ark. 2008). Çalışmamızdaki sigara ve alkol kullanımı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin bu mekanizmadan kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Bu durum madde bağımlılıklarına göre nisbeten daha masum görünen internet bağımlılığının önüne geçilmez ise, ileride madde ve diğer davranış bağımlılıklarına da dönüşebileceğini göstermektedir. Bu yüzden tüm bağımlılık türlerinin önlenmesi için, bağımlılık davranışının hiç oluşmaması sağlanmalı, bu yüzden diğer bağımlılık yapıcı maddelere göre çok erken yaşlarda kullanılmaya başlanan internetin özellikle küçük yaş çocuklarda kontrollü bir şekilde yapılması gerekmektedir.

Çalışmamızda internette geçirilen süre ile internet bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde internette geçirilen süre arttıkça riskli-bağımlı grupta olma yüzdesi artmaktadır. Ayrıca boş zamanlarda öncelikli olarak internet kullanmayı tercih edenlerde, diğerlerine göre iki kat fazla internet bağımlılığı görülmektedir. Ülkemizde 12-18 yaş grubundaki çocuk ve ergenler arasında yapılan bir çalışmada haftalık internet kullanım süresi 12 saatin üzerinde olanlarda internet bağımlılığı yüksek bulunmuştur (Tahiroğlu ve ark.

2008). Balcı ve arkadaşları (2009)'da çalışmalarında benzer bulgulara ulaşmışlardır. Chou ve arkadaşlarının derlemesinde belirtildiği üzere internet kullanımının bir bağımlılık türü olarak karşımıza çıkmasındaki temel nedenlerden biri kullanım miktarı ya da çevrimiçi olarak harcanan zamanın uzunluğudur. Bu durum çalışmamızdaki bulgular ile örtüşmektedir. Bu sonuç gençlerde internet kullanımının kontrollü bir şekilde yapılması gerektiğini destekleyen bulgulardandır. Nitekim; Fransa'da 2016 yılından beri uygulanan; bağımlılığı azaltmak, derse odaklanmayı sağlamak, öğrencilerin birbirleriyle temasını arttırmak için okula telefonla giriş yasağı gibi uygulamalar buna yöneliktir.

Piguet ve arkadaşlarının (2009) yaptığı çalışmaya göre internete erişim araçlarından tablet ve akıllı telefon kullanımıyla internet bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişki anlamlı iken, bilgisayar kullanımı ile internet bağımlılığı düzeyi arasında herhangi bir fark saptanmamıştır. Turan (2015)'in yaptığı çalışmaya göre ise en sık internete erişim aracı ile internet bağımlılığı riski düzeyi ile arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Çalışmamızda ise akıllı telefon, tablet gibi mobil araçların kullanımı ile internet bağımlılığı arasında ilişki bulunmazken, internete evden bilgisayarla bağlanma ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde çalışmamızda telefonda internet bağlantısı bulunmasıyla internet bağımlılığı arasında da anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Yapılan bazı çalışmalarda da öğrencilerin internet bağımlılığı ile cep telefonlarında internet bağlantısına sahip olmaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Kır ve ark 2014, Balcı ve ark 2009). Bu durumun çalışmamızın yapıldığı popülasyonun öğrenci olmasından dolayı kısıtlı bir bütçeye sahip olmaları nedeniyle evden internete bağlanmanın mobil bağlantıya göre daha ucuz ve sınırsız olmasından kaynaklandığını düşünebiliriz. Ayrıca cep telefonlarının henüz ev bilgisayarları ya da dizüstü bilgisayarlar kadar oyun oynamaya yetecek özelliklere sahip olmaması da bu durumu etkileyen faktörler arasında sayılabilir kanaatindeyiz.

Literatürde öğrencilerin boş zaman geçirme aktiviteleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki araştırıldığında farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Bir çalışmada kitap okuma ile internet bağımlılığı arasında negatif korelasyon saptanmış, tiyatroya gitme gibi sanatsal faaliyetlerle internet bağımlılığı arasında zıt yönde anlamlı fark bulunmuştur (Şaşmaz ve ark 2014). Başka bir çalışmada ise kitap okuma, sinema-tiyatroya gitme, televizyon izleme, spor yapma gibi bazı aktiviteleri yapma durumu ile internet bağımlılığı riski düzeyi arasında anlamlı fark saptanmamıştır (Turan 2015). Diğer bir çalışmaya göre ise spor yapma ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır (Ergin ve ark 2013). Çalışmamızda ise kitap okumak, müzik dinlemek, televizyon seyretmek, sinema ve tiyatroya gitmek gibi aktiviteler yapma durumu ile internet bağımlılığı açısından anlamlı fark bulunmaz iken; spor yapanlarda

internet bağımlılığı anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Herhangi bir aktiviteyle uğraşmanın bağımlılık açısından koruyucu olduğu düşünüldüğünden bu sonuç şaşırtıcıdır. Elimizdeki veriler ve literatür bilgileri ile bu durumu açıklayamadık ancak aşırı spor yapmanın da daranişsal bir bağımlılık türü olması belki benzer nörokimyasal mekanizmaların tetiklenmesi nedeniyle bu duruma neden olabileceği düşünülebilir.

Çalışmamızda aile, ders, sosyal aktivite, fiziksel rahatsızlık gibi internet kullanımını kısıtlayabilecek faktörlere sahip olanlarda internet bağımlılığı açısından farklılık bulunmazken; kız/erkek arkadaş ve maddi imkansızlık faktörleri bulunanlarda internet bağımlılığı anlamlı olarak yüksektir. Turan (2015)'ın çalışmasında ise kısıtlayıcı faktörlere sahip olanlarla olmayanlar arasında internet bağımlılığı açısından farklılık bulunmamaktadır. Kız/erkek arkadaşı olanlarda internet bağımlılığının fazla görülmesi, internetin artık bir iletişim aracı olarak da kullanılmasından kaynaklı olabileceği kanaatini oluşturmaktadır. İnternetin kullanım amacının ve alanının her geçen gün genişlemesiyle birlikte bu faktörlerin kısıtlayıcı faktör olmaktan çok kolaylaştırıcı ve teşvik edici faktör olabileceğini de akla getirmektedir.

Literatürde internete erken yaşta maruziyetin internet bağımlılığı riskini artırdığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Lee ve ark. 2014, Ni ve ark. 2009, Turan 2015). Avrupa Çevrimiçi Çocuklar Projesi'nin Türkiye ile ilgili bulgularında araştırmaya katılan 9-16 yaş arasındaki çocukların interneti kullanmaya 10 yaş civarında başladıkları ve günde ortalama 1-1,5 saat internet kullandıkları görülmüştür. Çalışmamızda da öğrencilerin internetle tanışma yaşları 12 yaş civarındadır. İnternetle tanışma yaşı ile Young internet bağımlılık ölçek skoru arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Erken yaşlarda bağımlılık yapıcı madde ve eyleme maruziyetin nörokimyasal bağımlılık mekanizmalarını daha uzun süreli çalıştırması sonucu, davranışın bir kalıp ve tutum haline gelmesi daha kolay ve beklenen bir sonuçtur. Amerikan Pediatri Akademisinin (AAP) yayınladığı bir habere göre Amerikalı çocuklarda internet bağımlılığı %8-12 arasındadır. AAP, iki yaşın altındaki çocukların kesinlikle televizyon izlememesi gerektiğini belirtmektedir (AAP News 2010) Bugün ise televizyonun yanında bilgisayarlar ve mobil araçlar da ebeveynler tarafından "dijital çocuk bakıcısı" olarak görülmektedir. Oysa dijital ortamlarla meşgul iken, edilgen ve hareketsiz biçimde geçirilen zamanların bilişsel, fiziksel ve psikososyal gelişime olumsuz etkide bulunması kaçınılmazdır. Dijital medya yoğunluğu içerisinde yeterli miktarda sosyal uyarılma ya da fiziksel etkinlik yaşamayan çocukların gelişimlerinde bir farklılaşma ya da anormalleşme görülmesi söz konusudur ( Arslan ve ark. 2014). İnternetin zararlı etkileriyle mücadelede yetişkinlere önemli roller düşmektedir. Çocukların internet kullanımlarını belirli kurallara bağlamak; internet

kullanım süresini ve içeriğini çocuklar belli bir yaş ve olgunluğa gelene kadar denetlemek, olabildiğince bu etkinlikleri çocukla birlikte gerçekleştirmek; belli içerik ve web sitelerine erişimi sınırlandırmak için internet güvenlik araçlarını kullanmak gibi önlemlere başvurulabilir. Elbette bu tür önlemlerin ailelerin, eğitimcilerin ve gençlerin karşılıklı işbirliği ile yaşama geçirilmesi, çok daha yapıcı ve verimli bir eğitim ve iletişim ortamı yaratacaktır.

Bu çalışmada öğrencilerin internet kullanım amacı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde; ders-ödev-bilimsel araştırma yapmak, oyun oynamak ve online kumar oynamak amaçlı kullananlarda internet bağımlılığı anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Film izlemek, müzik dinlemek, sosyal medya kullanmak, internette sörf yapmak, sohbet etmek, alışveriş yapmak ve cinsel içerikli sitelere girmek amaçlı kullanımlar ile internet bağımlılığı arasında ise anlamlı fark bulunmamıştır. Literatürde ise bu konularda farklı sonuçlar mevcuttur. Ak ve arkadaşlarının (2013) yaptığı bir çalışmaya göre sosyal medya kullanımı ve online oyun oynama durumu ile internet bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı ilişki mevcuttur. Tsimtsiou ve arkadaşlarının (2015) yaptığı çalışmaya göre sosyal medya ve oyun sitelerinde vakit geçirme durumu ile internet bağımlılık düzeyi arasında anlamlı ilişki mevcut iken e-mail, eğitim, alışveriş sitelerini kullanma durumu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ayrıca sosyal medya programlarından facebook ve twitter kullananlarda internet bağımlılığını anlamlı olarak yüksek bulmuşlardır. Çalışmamızda internet bağımlılığı ile sosyal medya arasında ilişki bulunmaz iken, facebook, twitter instagram gibi sosyal medya programlarını kullanma sorgulanmamıştır. Çalışmamızda böyle bir sonuç çıkmasının sebebi; internet kullanıcılarının oyun oynamak, mesajlaşmak, sosyal medyaya girmek, alışveriş yapmak, e-mail göndermek gibi uygulamalar için akıllı telefonlarına yükledikleri programlar üzerinden internet kullandıklarını; “internete girmiş” olarak görmemeleri olabilir.

Öğrencilerin internet aracılı görsel iletişim programı kullanma durumları ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunmaz iken, tek tek internet aracılı görsel iletişim programları incelendiğinde Skype ve 3G-4G kullananlarda internet bağımlılığı anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. En çok kullanılan Whatsapp programı ile internet bağımlılığı arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu farklılığın; whatsapp programı ile iletişimin daha çok yazılı mesaj üzerinden yapılması, Skype ya da 3G-4G programları ile iletişimin ise görüntülü olarak yapılması ve daha uzun süreli iletişim kurulmasına imkan vermesinden kaynaklanabileceğini düşünülmektedir. Turan (2015) ise yaptığı çalışmada kullanılan görsel iletişim programları ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık saptamamıştır.

Aslan (2011)'in yapmış olduğu çalışmada internet ve bilgisayar kullanım süresi ile uyusukluk, uykusuzluk ve el bileğinde ağrı gibi sağlık sorunları arasında anlamlı bir ilişki

bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların %10'unun gözlerinde sulanma şikayeti ve %1,7'sinin ellerinde uyuşukluk hissettikleri saptanmıştır. 10-17 yaş arasındaki 314 öğrenci ile gerçekleştirilen bir araştırmada en sık gözlenen rahatsızlıkların boyun, sırt, bilekler ve dizlerde ortaya çıktığını, bunların yanı sıra yoğun bir görsel odaklanma söz konusu olduğu için gözlerde acı ya da yanma yaşandığını belirtilmektedir (Harris ve ark. 2000). Türkiye'de geniş bir örnekleme çalışmış Kuzu ve arkadaşları; teknoloji araçlarının kullanımına bağlı olarak bir ailede en sık yaşanan fizyolojik sorunların sırasıyla göz yorgunluğu/göz kızarıklığı; sırt/boyun ağrısı, baş ağrısı, eklem/kas ağrısı, yorgunluk ve uykusuzluk olduğunu belirtmektedir. Aynı araştırmada bireylerin internet kullanım süre ve sıklıkları arttıkça fizyolojik sorunların da arttığı ortaya konulmuştur (Kuzu ve ark. 2008). Çalışmamızda da öğrencilerin internet kullanımına bağlı olabilecek şikayet varlığı ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Tek tek şikayetler irdelendiğinde ise bağımlı grupta uyku saatlerinde düzensizlik, gözlerde sulanma-yanma-kızarıklık, ellerde uyuşukluk ve tekrarlayan hareketlere bağlı el bileklerinde ağrı şikayetleri anlamlı derecede yüksektir. Bu sonuç, özellikle bu gibi şikayetlerle hekime başvuran hastalarda, problemlerinin internet kullanımının da sorgulanması gerektiğini göstermektedir.

## 6.SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmadan elde edilen bulgular sonucunda;

\*1257 öğrencinin %83,2'si “bağımlılık semptomu göstermeyen”, %15,3'ü “muhtemel bağımlı” ve %1,5'i “bağımlı” gruptaydı.

\*%22,8'inde aleksitimi, %31,9'unda borderline aleksitimi saptanmıştı, %45,3'ünde ise aleksitimi yoktu.

\*Aleksitimi düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeyleri karşılaştırıldığında aleksitimi ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde güçlü bir ilişki vardı. Aleksitimisi olan öğrencilerde internet bağımlılığı, olmayanlara göre 4,646 kat daha yüksekti.

\*Öğrencilerin yaş ortalaması  $21,12 \pm 1,96$  yıl idi. Yaş gruplarına göre incelendiğinde internet bağımlılığı açısından anlamlı bir fark saptanmadı.

\*İnternet bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık vardı. Erkek cinsiyette internet bağımlılığı kadın cinsiyetten 2,254 kat yüksekti.

\*Öğrenim gördükleri bölümler arasında internet bağımlılığı açısından anlamlı fark saptanmadı.

\*Sınıflara göre internet bağımlılığı açısından anlamlı farklılık bulundu. 3. sınıfta olanların internet bağımlılık skor ortalaması diğerlerine göre önemli derecede yüksekti.

\*Öğrencilerin akademik not ortalamaları ve haftalık ders çalışma süreleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde akademik not ortalaması 3.00 ve altında olan öğrencilerde internet bağımlılığı önemli düzeyde yüksek görüldü.

\*Haftalık ders çalışma süresi 2 saatin altında olanlarda internet bağımlılığı diğerlerine göre anlamlı olarak daha yüksek tespit edildi.

\*Öğrencilerin yaşadıkları yer, anne-baba birlikteliği, aile aylık geliri, aylık harcamaları, anne ve baba eğitim durumlarına göre incelendiğinde internet bağımlılığı açısından anlamlı bir farklılık bulunmadı.

\*Sigara içenlerde internet bağımlılığı 1,984 kat fazla görüldü. Fagerström tütün bağımlılık skoru ile internet bağımlılığı arasında ise ilişki saptanmadı.

\*Alkol kullanımının ve Cage skorunun internet bağımlılığı ilişkili olduğu, alkol kullananlarda internet bağımlılığının 3,136 kat fazla bulunduğu görüldü.

\*İnternette geçirilen süre arttıkça riskli-bağımlı grupta olma yüzdesi artmıştı.

\*Boş zamanlarda öncelikli olarak kitap okumak, müzik dinlemek, televizyon seyretmek, sinema ve tiyatroya gitmek gibi aktiviteler yapma durumu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı farklılık yoktu. “Spor yapmak” ve “İnternete girmek” durumunda ise internet bağımlılığı açısından anlamlı fark vardı.

\*Boş zamanlarında internet kullanmayı tercih edenlerde, etmeyenlere göre 2 kat fazla internet bağımlılığı görüldü.

\*Akıllı telefon, tablet gibi mobil araçların kullanımı ile internet bağımlılığı arasında ilişki bulunmadı. İnternete evden bilgisayarla bağlananlarda internet bağımlılığı anlamlı olarak yüksek bulunmuştur

\*Telefonda internet bağlantısı bulunmasıyla internet bağımlılığı arasında anlamlı farklılık yoktu.

\*Öğrencilerin internetle tanışma yaşları ile Young internet bağımlılık ölçek skoru arasındaki ilişki değerlendirildiğinde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulundu.

\*Kız/erkek arkadaş, maddi imkansızlık gibi kısıtlayıcı faktörlere sahip olanlarda internet bağımlılığı anlamlı derecede yüksekken; aile, ders, sosyal aktivite, fiziksel rahatsızlık gibi faktörler ile internet bağımlılığı arasında anlamlı farklılık yoktu.

\*İnterneti ders-ödev-bilimsel araştırma yapmak, oyun oynamak ve online kumar oynamak amaçlı kullananlarda internet bağımlılığı anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Film izlemek, müzik dinlemek, sosyal medya kullanmak, internette sörf yapmak, sohbet etmek, alışveriş yapmak ve cinsel içerikli sitelere girmek amaçlı kullanımlar ile internet bağımlılığı arasında ise anlamlı fark yoktu.

\*İnternet aracılı görsel iletişim programı kullanma durumları ile internet bağımlılığı durumu arasında anlamlı bir fark yoktu. Tek tek internet aracılı görsel iletişim programları incelendiğinde Skype ve 3G-4G kullananlarda internet bağımlılığı anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Whatsapp program ile internet bağımlılığı arasında ise anlamlı fark yoktu.

\*İnternet ve bilgisayar kullanım süresi ile uyusukluk, uykusuzluk ve el bileğinde ağrı gibi sağlık sorunları arasında anlamlı bir ilişki vardı. Riskli-bağımlı grupta uyku saatlerinde düzensizlik, gözlerde sulanma-yanma-kızarıklık, ellerde uyusukluk ve tekrarlayan hareketlere bağlı el bileklerinde ağrı şikâyetleri anlamlı derecede yüksekti.

İnternetin yaygın kullanımı ile küreselleşen ve hızlı değişen dünya ile paralel olarak ülkemiz de mevcut teknolojik gelişmeleri yakından takip eder bir duruma gelmiştir. Sahip olduğumuz genç nüfus da bu sürece en hızlı adapte olan gruptur. İnternetin yoğun olarak kullanıldığı Uzakdoğu ülkeleri başta olmak üzere tüm dünyada milyonlarca kişi internet bağımlılığının etkisi altındadır. Bu çalışmada %1,5 olarak saptanan internet bağımlılığı riski düzeyi ABD’de %1, Çin’de %6’dır. Madde bağımlılığı kadar yıkıcı sonuçlar doğurabilen internet bağımlılığının önüne geçmeye yönelik Çin’de ve ABD’de ilgili tedavi merkezleri açılmıştır. Ülkemizde artık psikiyatri kliniklerinde internet bağımlılığının tanısı konarak tedavisi yapılmaktadır. Ancak artan prevalans ile birlikte internet bağımlılığına yönelik tedavi merkezlerinin sayıca artması gerekmektedir. Bununla beraber bağımlılık oluşmadan internet bağımlılığı riski taşıyan bireylerin belirlenmesi ile bu bireylerin sosyal aktivite ve uğraşlara yönlendirilerek bağımlılığın önüne geçilmesi gerekmektedir.

Bu araştırmada eğitim fakültesinde ve tıp fakültesinde öğrenim görmekte olan öğretmen ve doktor adaylarının internet bağımlılığı konusunda risk altında oldukları belirlendi. Öğretmen ve doktor olarak sosyal iletişim becerilerinin gerektiği bu meslekleri yürütecek olan bu kişilerin aşırı internet kullanımı nedeniyle karşılaşacakları problemler mesleki yaşamlarını da etkileyecektir. Aşırı internet kullanımı ile sosyal becerilerini geliştiremeyen bir öğretmen ve doktor, hedef kitleleriyle doğru bir iletişim kuramayacak, doğru bir rol model de olamayacaktır. Toplumun örnek aldığı bu iki grubun bağımlılık davranışlarından kaçınması yerinde olacaktır. Toplumda internet; bağımlılık yapıcı bir unsur olarak görülmemekte, hatta çoğunlukla aileler tarafından “çocuk oyalayıcı” bir araç olarak sıklıkla kullanılmaktadır. Çalışmamız göstermiştir ki; öğrenciler çok küçük yaşlarda internet kullanmaya başlamaktadır. Bu da bağımlılık oluşturan nörokimyasal süreçlerin erken dönemlerden itibaren aktifleşmesine neden olmaktadır. Bağımlılık, doğası gereği kronik, tedavi edilemeyen ancak yönetilebilen ve başka bağımlılıkla evrilebilen bir hastalıktır. Bu açıdan bakıldığında küçük yaşlarda internet bağımlılığı tehlikesi altında olan bu genç yaş grubu, ileride alkol, sigara, uyuşturucu gibi madde ve seks, kumar, yeme gibi davranış bağımlılıkları açısından da risk altındadır. Bu konuda öncelikle ailelere bilinçli teknoloji kullanımı konusunda görevler düşmektedir. Sonra hamilelik döneminden itibaren çocuğu takip eden birinci basamak hekimi tarafından ailelerin bu konuda bilinçlendirilmesi ve bilinçli internet kullanımı konusunda eğitilmesi sağlanmalı; periyodik sağlık muayenelerinde mutlaka riskli teknoloji kullanımı da sorgulanmalıdır. Ve muhakkak ki çocuğun uzun bir süre rol model alacağı ve eğitimini emanet ettiğimiz öğretmenlerin de, öncelikle iyi bir rol model olmaları ve öğrencilerin aşırı internet

kullanımları konusunda uyanık olmaları; bağımlılık gelişmeden önce aile-öğretmen-doktor işbirliğiyle bağımlılığın önüne geçilmesi açısından önem arz etmektedir.

İnternet kullanımında önemli bir yeri olan sosyal medya kullanımının ayrıntılı irdelenmemesi ve başka psikiyatrik bozukluklarla birlikte görülebildiğinden tanı almış psikiyatrik bir durumun sorgulanmaması çalışmamızın kısıtlılıklarındandır.

Aile hekimliğinin temel ilkelerinden olan bütüncül biyopsikososyal yaklaşımın gereği; psikolojik ve sosyal durum bozukluklarıyla yakından ilişkili olan ve bir bağımlılık türü olan internet bağımlılığı, gelişen ve yaygınlaşan teknoloji ile birlikte aile hekimlerini yakından ilgilendiren bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Birinci basamak hekimlerinin bu sorunla daha yakından ilgilenmeleri; ülke çapındaki prevalans çalışmalarını takip etmeleri, internet bağımlılığının ortaya çıkış şekline ve bu bağımlılığa etki eden faktörlere dikkat etmeleri gerekmektedir. Aile hekimlerinin kendilerine bağlı bulunan genç nüfuslara ve ailelerine akılcı internet kullanımı konusunda bilgi vermeleri internet bağımlılığı açısından önleyici önlem olabilir.

## KAYNAKLAR

Alaçam H, Ateşci FÇ, Şengül AC, Tümkaya S. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının sigara ve alkol kullanımı ile ilişkisi. Anadolu Psikiyatri Derg 2015; 16: 383-388

Ak Ş, Koruklu N, Yılmaz Y. A Study on Turkish Adolescent's Internet Use: Possible Predictors of Internet Addiction. Cyberpsychology, behaviour and social networking 2013;16(3)

Akın İ, Relationship Of Problematic Internet Use With Alexithymia, Emotion Regulation, And Impulsivity. Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji, Yüksek Lisans Tezi; 2014

Aksakoğlu G, Correlation and regression computation methods In: Aksakoğlu G, eds. Sağlıkta araştırma ve çözümleme. 2. Baskı. İzmir: DEÜ Rektörlük Basımevi; 2006. p. 283-90.

American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. fifth ed. Washington, DC: American Psychiatric Association; 2013.

Arcan K, Yüce ÇB, İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Psiko-Sosyal Değişkenler: Aleksitimi Açısından Bir Değerlendirme, Türk Psikoloji Dergisi, Haziran 2016, 31 (77), 46-56

Arıkan Z, Özdemir YD, Candansayar S. SMAST ve CAGE tarama testlerinin alkolizmin tanısal önemi üzerine bir çalışma. 27. Ulusal Psikiyatri Kongresi, Antalya,1991

Arısoy Ö, İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 2009; 1:55-67.

Arslan E, Bütün P, Doğan M, Dağ H, Serdarzade C, Arıca V. Çocukluk çağında bilgisayar ve internet kullanımı, İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hast. Dergisi 2014; 4(3):195-201

Aslan S, Aylaz R, Akademisyenlerin İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Buna Bağlı Olabilecek Sağlık Sorunlarının Değerlendirilmesi; İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2014; 3 (2): 14-19

Ayaroğlu NS, The relationship between internet use and loneliness of university students. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara; 2002

Aydoğdu, C. Televizyon ve bilgisayarın ( 18-24 yaş) gençler üzerindeki psikolojik etkileri: Hendek örneği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya ; 2003.

Bakken IJ, Wenzel HG, Gøtestam KG, Johansson A. Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. Scandinavian Journal of Psychology, 2009;50:121–127.

Balcı Ő, Gülnar B. Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı Ve İnternet Bağımlılarının Profili. Selçuk Üniversitesi İletişim Fakóltesi Akademik Dergisi 2009 ;(6):5-22.

Batıgün AD, Kılıç N, İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler, Türk Psikoloji Dergisi, Haziran 2011, 26 (67), 1-10

Bayraktar F, İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir ; 2001.

Brenner V. Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet usage survey. Psychological Reports, 80; 879–82. ;1997.

Cambell, S. W. and Park, Y. J. ;Social Implications of Mobile Telephony: The Rise of Personal Communication Society, Sociology Compass, 2008; 2(2): 31-387.

Canan F, Ataoglu A. The association between internet addiction, dissociation, and sociodemographic features among college students. Eur Psychiatry 2011; 26(1): 17-25.

Ceyhan A; APredictors of problematic internet use on Turkish university students, CyberPsychology & Behavior, 11 (3); 363-366, 2008.

Chak K. ve Leung L; Shyness and Locus of Control as Predictors of Internet Addiction and Internet use, Cyberpsychology ve Behavior,2004;7 (5):559- 570.

Chang MK ve Man Law SP; Factor Structure For Young's Internet Addiction Test: A confirmatory study, Computers in Human Behavior 2008; 24(6).

Chen K, Chen I ve Paul H; Explaining online bahavioral differences: An Internet dependency perspective. The Journal of Computer Information Systems 2001;41(3):59.

Chisholm JF; Cyberspace violence against girls and adolescent females. Annals New York Academy of Sciences,2006, 1087, 74-89.

Chou C, Condron L. & Belland JC; A Review of the Research on Internet Addiction. Educational Psychology Review, 2005, 17(4). 363-388.

Chou C ve Hsiao MC; Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college student's case. Computers and Education, 200035; 65-80.

Craparo G, Internet Addiction, Dissociation, and Alexithymia, Procedia-Social and Behavioral Science 2011 ,30. 1051-1056

Cömert I, Ögel K, İstanbul Örnekleminde İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığının Yaygınlığı ve Farklı Etkenlerle İlişkisi, Türkiye Klinikleri J Foren Med 2009;6(1):9-16

Davis RA; A cognitive-behavioral model of pathological internet use. Computers in Human Behavior 2001;(17):187-195.

Dereboy IF; Aleksitimi: Bir gözden geçirme. Türk Psikiyatri Dergisi, 1990, 1: 157.

Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, DSM-5 American Psychiatric Association 2013

Douglas A, Mills J, Niang M, Stepchenkova S, Byun S, Ruffini C. Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006, *Computer Human Behaviour*. 2008; 24: 3027-3044.

Duncombe R, "Researching Impact of Mobile Phones for Development: Concepts, Methods and Lessons for Practice", *Information Technology for Development*, 2011; 17(4): 268 –288.

Durkee T, Carli V, Floderus B, Wasserman C, Sarchiapone M, Apter A, Balazs JA, Bobes J, Brunner R, Corcoran P, Cosman D, Haring C, Hoven CW, Iosue M, Kaess M, Kahn JP, Nemes B, Postuvan V, Saiz PA, Varnik P, Wasserman D. Pathological Internet Use and Risk-Behaviours among European Adolescents, *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2016

Durmuş A, Durmuş HI, Karatekin N, Açık A., Sarıkaya E, Formatörler ve Uygulayıcılar için Kılavuz Kitabı Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı Alan Kitaplığı Dizisi:19, 2015. [tbm.org.tr/media/1745/tbm\\_formatörler\\_ve\\_uygulayıcılar\\_kilavuzu.pdf](http://tbm.org.tr/media/1745/tbm_formatörler_ve_uygulayıcılar_kilavuzu.pdf) adresinden 10.06.2018 tarihinde alınmıştır.

Durmuş, Beril vd. (2010). *Faceboktayız*. İstanbul: Beta.; Boyd, D. M. ve Ellison, N.B. "Social Network Sites: Definition, History and Scholarship." *Journal of Computer-Mediated Communication* 2007;13(1): 210-230.

Esen E. Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psikososyal değişkenlerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilimdalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, 2010

Ergin A, Utku Uzun S, Bozkurt AI. Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler, *Pamukkale Tıp Dergisi*, 2013;6(3):134-142.

Eroğlu A, Bayraktar S.; İnternet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2017, 3(1), 184-199.

Ewing JA.; Detecting alcoholism: The CAGE questionnaire. *JAMA* 1984; 252:1905-1907.

Fagerström K; Nicotine addition and its assessment, Article in Ear, nose, & throat journal · December 1990; <https://www.researchgate.net/publication/20880431> adresinden 02.06.2018 tarihinde alınmıştır.

Finn PR, Martin J, Pihl RO; Alexithymia in males at high genetic risk for alcoholism. Psychother. Psychosom. 1987, 47: 18-21

Greenfield DN; Psychological characteristics of compulsive Internet use: a preliminary analysis. CyberPsychology & Behavior, 1999, 2; 403-412

Griffiths M; Internet addiction: An issue for clinical psychology? Clinical Psychology Forum, 1996 97; 32-36.

Griffiths M; Internet addiction: Fact or fiction? The Psychologist 1999, 12(5); 246-251.

Gonzalez NA; Internet Addiction Disorder and Its Relation to İmpulse Control. Unpublished master's thesis 2002, Texas A&M University – Kingsville.

Göçoğlu V; Kamu Politikası ve Sosyal Medya İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2014.

Gölge E ve Arlı M; Üniversite öğrencilerinin üniversite dışında bilgisayar ve internet kullanma durumları. VIII. Türkiye'de İnternet Konferansı. İstanbul: Harbiye Askeri Müze ve Kültür Sitesi, 2002.

Gönül, AS; Patolojik internet kullanımı (İnternet bağımlılığı / kötüye kullanımı). New Symposium, 2002, 40 (3); 105-110

Güleç G, Köşger F, Eşsizoglu A, DSM-5'te Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar; 2015; 7(4):448-460

Güler HK, Yetişkin Bireylerde Bağlanma Biçimleri İle Psikososyodemografik Değişkenlerin Aleksitimi Düzeyi Üzerindeki Etkileri, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı, Uygulamalı (Klinik) Psikoloji Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi,2014.

Güntüç S, Kayrı M; Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık Ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik-güvenirlik çalışması Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2010;39:220-232.

Gürcan N; Ergenlerin problemleri internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2010

Hall AS ve Parsons J; Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. Journal of Mental Health Counseling, 2001,23; 312-327.

Hansen S; Excessive Internet usage or “Internet addiction? The implications of diagnostic categories for student users. Journal of Computer Assisted Learning, 2002 18, 235–236.

Haviland MG, Shaw DG, Mac Murray JP ve ark; Validation of Toronto Alexithymia Scales with substance abusers. Psychother. Psychosom. 1988, 50: 81-87

Hazar M. Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması.İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi 2011 bahar; (32):151-176.

Harris C, Straker L; Survey of physical ergonomics issues associated with school children’s use. International Journal of Industrial Ergonomics 2000;26:337-346.

Heathorn TF,Et Al.; The Fagerstrom Test for Nikotine Dependence: A Revision of The Fagerstrom Toleranse Questionnaire. British Journal of Addiction,1991. 86(9): P1119-1127

Henderson, E. C. Understanding addiction. University Pres of Mississippi 2001;4- 153.

Hur MH; Current trends of Internet Addiction Disorder research: a review of 2000– 2008 Korean academic journal articles. Asia Pacific Journal of Social Work and Development 2012 September;22(3):187–201.

<http://www.internetarsivi.metu.edu.tr/tarihce.php> 25/05/2018 tarihinde erişilmiştir.

<https://www.internetworldstats.com/stats.htm> 25.05.2018 tarihinde erişilmiştir

<http://www.who.int/classifications/icd/en/> 25.05.2018 tarihinde erişilmiştir.

Işık U; Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri ve İnternet Bağımlılığı, Doktora Tezi, S Ü, Sos. Bil. Enst. Konya, 2007 .

Jackson LA, Alexander E, Biocca FA, Barbatsis G, Fitzgerald HE ve Zhao Y; Personality, cognitive style, demographic characteristics and internet use. Findings from the HomeNetToo project. *Swiss Journal of Psychology*, 2003,62, 79-90

Jang KS, Hwang SY ve Choi JY; Internet Addiction and Psychiatric Symptoms Among Korean Adolescents, *The Journal of School Health* ,2008;78(3).

Johansson A, Gotestam KG; Problems with computer games without monetary reward: similarity to pathological gambling. *Psychol Rep* 2004; 95:641-650.

Kandell JJ; Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students, *CyberPsychology & Behavior* 1998; 1(1):11-17.

Kır İ, Sulak Ş; Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 2014;13(51):150-167.

Kim S & Kim R; A Study of Internet Addiction: Status, Causes, and Remedies- Focusing on the alienation factor -*International Journal of Human Ecology* , 2002, 3(1), 1-19.

Kim HS, Chae KC, Rhim YJ, Shin YM. Familial characteristics of internet overuse adolescents. *J Korean Neuropsychiatr Assoc* 2004;43:733-739.

Kim K, Ryu E, Chon MY, Yeun EJ, Choi SY, Seo JS, Nam BW. Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *Int J Nurs Stud* 2006; 43:185–192

Ko CH, Yen JY, Yen CF, Chen CS, Weng CC, Chen CC. The association between Internet addiction and problematic alcohol use in adolescents: the problem behavior model. *Cyberpsychol Behav* 2008; 11(5):571-576.

Koçak R; Aleksitimi: Kuramsal çerçeve, tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 2002, 35. 1-2, 183-212.

Köroğlu E; Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı DSM-5. Beşinci Baskı. Ankara: Hekimler Yayın Birliği; 2015.

Kraut R, Kiesler S, Mukopadhyay T, Scherlis W, ve Patterson M; Social impact of the Internet: what does it mean? *Communications of the ACM*, 1998 41; 21–22.

Krystal, H. Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy* 1979, 33., 17-31.

Krystal JH, Güler EL, Cichetti DV, Assessment of alexithymia in posttraumatic stress disorder and somatic illness-Introduction of a reliable measure. *Psychosom* 1986. Med 48: 84-94

Kubey RW, Lavin MJ., & Barrows JR; Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication*, 2001, 51(2), 366-382.

Kurtaran GT; İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü 2008, Mersin.

Kuyucu M; Y kuşağı ve facebook: Y kuşağının facebook kullanım alışkanlıkları üzerine bir inceleme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 2014 13(4950); 55-83.

Kuzu A, Odabaşı F, Erişti SD, Kabakçı I, Kurt AA, Akbulut Y, Dursun ÖÖ, Kızılcı M, Şendağ S; İnternet kullanımı ve aile. Ankara: T. C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Bilim Serisi: 2008, 133.

Kuzucu Y, Bulut B, Özçelik Ş, Soydemir F.M, Sosyal Destek Kontrol Edildiğinde Cinsiyetin İnternet Bağımlılığı Üzerine Etkisi, Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Aralık 2015, 6(2), 11-19

Lam LT, Peng ZW, Mai JC, Jing J. Factors associated with Internet addiction among adolescents. *Cyberpsychol Behav* 2009; 12: 551-555.

Lee JY, Shin KM, Cho S, Shin YM. Psychosocial Risk Factors Associated with Internet Addiction in Korea. *Psychiatry Investig* 2014;11(4):380-386

Liau, A. K., Khoo, A. & Ang, P. H. Factors influencing adolescents' engagement in risky internet behavior. *CyberPsychology & Behaviour*,2005, 8(6), 513-520.

Marcantonio M. Spada An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors* 2014;39:3–6.

Mitchell P; Internet addiction: genuine diagnosis or not? *The Lancet*, 2000, 355; 632-633.

Morahan-Martin J; Internet Abuse: Addiction, disorder, symptom, alternative explanations. *Soc Sci Comput Rev* 2005; 23:39-48.

Morahan-Martin J, Schumacher P; Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Comput Human Behav* 2000;16: 13-29.

Morioka H, Itani O, Osaki Y, Higuchi S, Jike M, Kaneita Y, Kanda H, Nakagome S, Ohida T; The association between alcohol use and problematic internet use: A large-scale nationwide cross-sectional study of adolescents in Japan, *Journal of Epidemiology*,2016, 1-5.

Müller KW, Glaesmer H, Brähler E, Woelfling K, Beutel ME. Prevalence of internet addiction in the general population: results from a German population-based survey. *Behaviour & Information Technology*, 2014;33(7):757–766.

Nalwa K ve Anand AP, Internet Addiction in Students: A Cause of Concern, *CyberPsychology & Behavior* 2003, 6 (6), 653-656.

Neilsen J; Does the internet make us lonely? <https://www.nngroup.com/articles/does-the-internet-make-us-lonely/> adresinden 20.05.2018 tarihinde alınmıştır, 2000.

Ni X, Yan H, Chen S, Liu Z; Factors influencing internet addiction in a sample of freshmen university students in China. *Cyberpsychol Behav* 2009;12:327-330.

Odabaşioğlu G, Öztürk Ö, Genç Y, Pektaş Ö; On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı- Klinik görünümleri. *Bağımlılık Dergisi* 2007; 8:46-51

Piguet C, Berchtold A, Akre C, Suris JC; What keeps female problematic internet users busy online? *Eur J Pediatr* 2015;174:1053–1059.

Poli R, Arigmi E; Internet addiction disorder: prevalence in an Italian student population, 2012, *Nord J Psychiatri*, Feb;66(1):55-9

Sally LPM; Prediction Of Internet Addiction For Undergraduates İn Hong Kong, Babypist University, Hong Kong, UMI Dissertation Information Service, 2006.

Sanders CE, Field TM, Diego M, ve Kaplan M; The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 2000, 35; 237-241

Shapira NA, Goldsmith TD, Keck PE, KhoslaUM ve McElroy SL;. Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorder*, 2000, 57; 267-272.

Sifneos PE, Apfel SR. ve Frankel FH ; The Phenomenon of Alexithymia. *Psychotherapy Psychosomatic*. 1977, 28. 47-57.

Souza K. ve Barbara L. Internet addiction disorder, interpersonal computing and technology. *An Electronic Journal for the 21 th Century*, 1998, 6(1-2).

Soule LC, Shell LW ve Kleen BA; Exploring Internet Addiction: Demographic Characteristics and Stereotypes of Heavy Internet Users, *The Journal of Computer Information Systems*, 2003,44 (1), 64-73.

Şahin M; Madde Bağımlılığı Konusunda Türkiye’de Yapılmış Olan Lisansüstü Tezler Üzerine Bir Değerlendirme, Tezsiz Yüksek Lisans Dönem Projesi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, 2007, Ankara

Şaşmaz T, Öner S, Kurt AÖ, Yapıcı G, Yazıcı AE, Buğdaycı R ve ark., Prevalence and risk factors of Internet addiction in high school students. European Journal of Public Health 2014;24(1):15–20.

Şaşıoğlu M, Gülol Ç, Tosun A; Aleksitimi Kavramı, The Concept Of Alexithymia,Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2013; 5(4):507-527

Şendağ S ve Odabaşı F; İnternet bağımlılığı: Çocukların Psikososyal Gelişimi Üzerindeki Etkileri; 2007.

Şenormancı Ö, Saraçlı Ö, Atasoy N, Şenormancı G, Koptürk F, Atik L. Relationship of Internet addiction with cognitive style, personality, and depression in university students. Comprehensive Psychiatry 2014; 55:1385–1390.

T.C. Cumhurbaşkanlığı Devlet Denetleme Kurulu Araştırma ve İnceleme Raporu [<http://www.tccb.gov.tr/ddk/20140130-2014-02.PDF>] 01.06.2018 tarihinde erişildi

Tahiroğlu AY, Celik GG, Uzel M, Ozcan N. ve Avcı A; Internet use among Turkish adolescents 2008. CyberPsychology & Behavior, 11(5); 537-543

Taylor GJ, Parker J, The Alexithymia Construct: A Potential Paradigm for Psychosomatic Medicine, psychosomatics The Journal of Consultation-liasion Psychiatry 1991 volume 32, Issue 2, Pages 153–164

Theodora KA, Konstantinos SB, Georgios DF, Maria MZ, Alexithymia components in excessive internet users: A multi-factorial analysis, Psychiatry Research 220(2014)348–355

Tsimtsiou Z, Haidich AB, Spachos D, Stamatia K, Bamidis P, Dardavesis T ve ark. Internet Addiction in Greek Medical Students: an Online Survey. Acad Psychiatry 2015;39:300–304.

Toksöz MR; Yeni Bir Medya Türü Olarak Etkileşimli Bilgisayar Oyunları, (Yayınlanmamış-Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, 1999,Ankara.

Turan RT, Başkent Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve İlişkili Faktörler, Uzmanlık Tezi, Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, 2015, Ankara

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). 2017 yılı hane halkı bilişim teknolojileri kullanımı araştırması sonuçları. Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni. 2017. Sayı 186. Ankara.

Uysal MA, Kadakal F, Karşıdağ C, Bayram NG, Uysal O, Yılmaz V. Fagerström test for nicotine dependence:reliability in a Turkish sample and factor analysis.Tuberk Toraks 2004;52:115-121.

Wang H, Zhou X, Lu C, Wu J, Deng X, Hong L; Problematic Internet Use in high school students in Guangdong Province, China. PLoS One. 2011 May 6;6(5):e19660. doi: 10.1371/journal.pone.0019660

Weinstein A, Lejoyeux M; Internet Addiction or Excessive Internet Use. The American Journal of Drug and Alcohol Abuse 2010;36:277–283.

Willoughby TA; Short-term longitudinal study of internet and computer game use by adolescent boys and girls: Prevalence, frequency of use, and psychosocial predictors. Developmental Psychology,2008;44:195-204.

<http://www.aappublications.org/content/31/5/26.5> 18.06.2018 tarihinde ulaşılmıştır.

Yalçın C;Sosyolojik bir bakış açısıyla internet. Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2003, 27(1); 77-90.

Yalçın N ; İnterneti doğru kullanıyor muyuz? İnternet bağımlısı mıyız? Çocuklarımız ve gençlerimiz risk altında mı? 2006,<http://ab.org.tr/ab06/bildiri/113.doc> adresinden 01.08.2009 tarihinde alınmıştır.

Yang SC ve Tung CJ; Comparison of internet addicts and nonaddicts in Taiwanese high school. *Comput. Human Behav.*, 2007;23 (1):79-96.

Yeap JAL, Ramayah T, Kurnia S, Halim HA, Ahmad NH; The assesment of internet addiction among university students:some findings from a focus group study. *Tehnički vjesnik* 2015;22(1):105-111.

Yedig S. ve Akman H. İnternet Çağında Gazetecilik. Ankara: Metis Yayınları;2002

Yellowlees PM ve Marks S; Problematic internet use or internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 2007,23; 1447–1453.

Yen JY, Ko CH, Yen CF, Chen SH, Chung WL, Chen CC; Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: comparison with substance use. *Psychiatry Clin Neurosci* 2008; 62:9-16.

Yıldız C; Chat (sanal sohbet). A. Tarcan (ed.), İnternet ve Toplum Ankara, Anı Yayıncılık; 2005 p. 55-89

Yılmaz D;. Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalına Başvuran Çocuk ve Ergenlerde Bilgisayar Oyunu ve İnternet Kullanımı İle Utangaçlık ve Sosyal Fobi İlişkinin İncelenmesi, Uzmanlık Tezi, 2010, Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi, Bursa.

Young KS; Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, August 11, 1996. Toronto, Canada.

Young K; What makes the internet addictive: potential explanations for pathological internet use. 100. Annual Conference of The American Psychological Association 1997, Chicago.

Young KS; Internet addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder. CyberPsychology & Behavior. 1998;1(3):237-244.

Young KS; Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. 1999.

Young K; Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. The American Behavioral Scientist, 2004, 48(1); 402-4

Zhou S-J, Tang Z-H, Peng Y; Internet-related behavior characteristics of adolescents with internet addiction. Chin J Clin Psychol 2009;17:150-153.

Zorbaz O; DOST TM, Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Acısından İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education) 29(1) 2014, 298-310

## Ek.1

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sizden her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyarak, kendinize uygun bulduğunuz bir seçeneği işaretlemeniz beklenmektedir. Cevaplarınız araştırma amacıyla kullanılacak ve bilgiler saklı tutulacaktır. Yardımcı olduğunuz ve içtenlikle yanıtladığınız için teşekkür ederiz.

1. Cinsiyetiniz : ( ) Kız ( ) Erkek

2. Okuduğunuz Bölüm :

3. Sınıfınız :

4. Yaşınız :

5. İkamet ettiğiniz yer

( ) Ailemle ( ) Yurtta ( ) Pansiyonda ( ) Tamdıklarında ( ) Ev arkadaşıyla ( ) Evde tek başına

6. Ailenizin aylık geliri

( ) 2000TL altında □□□□ ( ) 2 000-3000TL □□□□□ ( ) 3000-5000TL □□□ ( ) 5000-8000TL ( ) 9000TL ve üzeri

7. Aylık Geliriniz:

8. Anne – babanız : ( ) Sağ ve birlikteler ( ) Anne sağ – baba ölü ( ) Anne ölü –baba sağ  
( ) Anne – baba ölü ( ) Anne – baba boşanmış ( ) Öz anne – üvey baba ( ) Öz baba – üvey anne

8. Annenizin eğitim durumu: ( ) Okur- Yazar değil ( ) Okur- Yazar ( ) İlk Okul mezunu  
( ) Ortaokul mezunu ( ) Lise mezunu ( ) Üniversite mezunu ( ) Yüksek Lisans- Doktora

9. Babanızın eğitim durumu: ( ) Okur- Yazar değil ( ) Okur- Yazar ( ) İlk Okul mezunu  
( ) Orta Okul mezunu ( ) Lise mezunu ( ) Üniversite mezunu ( ) Yüksek Lisans- Doktora

10. Bu dönem derslerdeki başarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?

( ) Çok başarısız ( )Başarısız ( ) Vasat ( ) Başarılı ( ) Çok başarılı

11. Akademik başarı durumu:Son dönemdeki not ortalamanız nasıldı ?

( ) 3.50 - 4.00 ( ) 3.50 - 3.00 ( ) 2.50 – 2.00 ( ) 1.99 ve altı

12. Haftada yaklaşık kaç saat ders çalışıyorsunuz?

13. Boş zamanınızda aşağıdaki hobilerden hangisini öncelikli olarak yapmayı tercih edersiniz?

( ) Kitap okuma ( ) Spor yapma ( ) Sinema, tiyatro ( ) Müzik dinlemek  
( ) İnternet ( ) Aile-arkadaşlarla vakit geçirmek ( ) Tv seyretmek

15. Kitap okuma sıklığınız nedir?

( ) Hiç ( ) Haftada.....kitap ( ) Ayda.....kitap ( ) Yılda.....kitap

16. Spor yapma sıklığınız nedir?

( ) Hiç ( ) Hergün ( ) Haftada .....kez ( ) Ayda .....kez

17. Sinema tiyatro vs etkinliklere gitme sıklığınız nedir?

( ) Hiç ( ) Haftada.....kez ( ) Ayda.....kez ( ) Yılda .....kez

**18. Tv seyretme sıklığınız nedir?**

- ( ) Hiç ( ) Hergün ( ) Haftada.....kez ( ) Ayda.....kez  
( ) Yılda.....kez

**20.Yaşamınız boyunca 100 adet (5 paket) sigara içtiniz mi? ( ) evet ( ) hayır(cevabınız hayır ise 22. Soruya geçiniz)**

1) Günde kaç sigara içiyorsunuz?

- ( ) En çok 10 tane ( ) 11-20 tane ( ) 21-30 tane ( ) 31 tane ve üzeri

2) İlk sigaranızı sabah kalktıktan ne kadar sonra içersiniz?

- ( )İlk 5 dakika içerisinde ( ) 6-30 dakika içerisinde  
( ) 31 – 60 dakika içinde ( ) 60 dakikadan fazla sürede

3) Sigara içilmesi yasak olan sinema, kitaplık gibi yerlerde bu yasağa uymakta zorlanıyor musunuz?

- ( ) Evet ( ) Hayır

4. En fazla vazgeçmek istemediğiniz sigara hangisidir?

- ( ) Sabah içilen ilk sigara ( ) Diğerleri

5. Sigarayı günün ilk saatlerinde, daha sonraki saatlere kıyasla daha sık içiyor musunuz?

- ( ) Evet ( ) Hayır

6. Günün büyük bir bölümünü yatakta geçirmenize neden olacak kadar ağır hasta olsanız, yine de sigara içer misiniz?

- ( )Evet ( ) Hayır

**21. Kaç yıldır sigara içiyorsunuz? .....**

**22.Alkol kullanıyor musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır ( Cevabınız hayırsa 23. Soruya geçiniz)**

- 1) Alkol kullanımınızda kesmeye/azaltmaya yönelik gereksinim duydunuz mu?
- 2) Alkol aldığınız için yapılan eleştirilerden sıkıldığınız oldu mu?
- 3) Alkol aldığınız için kötü hissettiğiniz veya suçluluk duyduğunuz oldu mu?
- 4) Ayılabilmek ya da sakinleşebilmek için alkol aldığınız oldu mu?
- 5) Haftada kaç gün alkol kullanıyorsunuz?

**23. Günde kaç saat internet kullanırsınız? ( ) 0-1 ( ) 1-3 saat ( ) 3-6 saat ( ) 6 saatten fazla**

**24. Hafta içi günlük internet kullanım süreniz kaç saat?**

- ( ) 0-1 saat ( ) 1-3 saat ( ) 3-6 saat ( ) 6 saatten fazla

**25. Hafta sonu günlük internet kullanım süreniz kaç saat?**

- ( ) 0-1 saat ( ) 1-3 saat ( ) 3-6 saat ( ) 6 saatten fazla

**26. İnternet başında aralıksız en fazla ne kadar zaman geçirirsiniz? ..... saat**

**27. En çok günün hangi saatinde internet kullanıyorsunuz?**

Gece.....

Gündüz.....

**28. Telefonunuzda internet bağlantınız var mı?**

- ( ) Var ( ) Yok

**29. İnternetle tanıştığınızda kaç yaşınızdaydınız?**

**30. İnternette geçirdiğiniz zamanla ilgili değerlendirmenize aşağıdaki ifadelerden hangisi uymaktadır?**

- İnternette oldukça az zaman geçiriyorum  
 İnternette geçirdiğim zaman kabul edilebilir ölçülerde  
 İnternette oldukça fazla zaman geçiriyorum

**31. İnternete çoğunlukla nereden bağlanırsınız?**

- Evden  Okuldan  Akıllı Telefon-tablet  İnternet kafeden  Diğer.....

**32. İnternete genellikle hangi amaçlarla kullandığınızı (önem derecesine göre 1'den başlayarak) işaretler misiniz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)**

- Ödev-Ders- Eğitim-Bilimsel Araştırmalar yapmak  
 Film -MP3 müzik indirmek  Chat yapmak (sohbet etmek)  
 Oyun oynamak  Sosyal Medya kullanmak  Sanal seks amaçlı kullanmak  
 Online kumar oynamak için kullanmak  İnternette sörf yapmak (internette gezinti yapmak, gazete, dergi okumak)  Alışveriş yapmak  Diğer .....

**33.İnternet kullanımınızı kısıtlayıcı, kontrol edici faktörler var mı- varsa nelerdir?**

- Yok  Ailem  Kız-erkek arkadaşım  Dersler  Sosyal aktivite  Fiziksel rahatsızlıklar  Maddi imkansızlıklar

**34. İnternette hangi görsel iletişimi kullanıyorsunuz?**

- Skype  Anymeeting  Tango  3G  Hangouts  
 WhatsApp  Hiçbirini  Diğer(belirtiniz).....

**35.Son 2 ay içinde aşağıdaki aşağıdakilerden şikayetiniz olanı işaretleyiniz.**

- Ellerde uyuşukluk  Boyun ağrısı  Gözlerde sulanma, yanma, kızarıklık  
 Tekrarlayan hareketlere bağlı olarak el bileğinde ağrı  Uyku saatlerinde düzensizlik

Ek 2.

II. BÖLÜM Aşağıdaki sorularda, size en uygun düşen şıkkı işaretleyiniz:	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğunlukla	Çok sık	Devamlı
1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?	0	1	2	3	4	5
2. Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
3. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?	0	1	2	3	4	5
4. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?	0	1	2	3	4	5
5. Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?	0	1	2	3	4	5
6. Ne sıklıkla okula devamınız internette dolaylı olarak olumsuz etkilenir?	0	1	2	3	4	5
7. Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?	0	1	2	3	4	5
8. Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikayet eder?	0	1	2	3	4	5
9. Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?	0	1	2	3	4	5
10. Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internette girersiniz?	0	1	2	3	4	5
11. Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?	0	1	2	3	4	5
12. Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağı düşünürsünüz?	0	1	2	3	4	5
13. Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kinci konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?	0	1	2	3	4	5
14. Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçır?	0	1	2	3	4	5
15. İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
16. Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?	0	1	2	3	4	5
17. Ne sıklıkla İnternette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?	0	1	2	3	4	5
18. İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?	0	1	2	3	4	5
19. Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?	0	1	2	3	4	5
20. Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlırsınız?	0	1	2	3	4	5

**Ek 3.**

	HIÇ KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KARARSIZIM	KATILIYORUM	TAMAMEN KATILIYORUM
1.Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem					
2.Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.					
3.Bedenimde doktorların bile anlamadığı duyumlar oluyor.					
4.Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.					
5.Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlenmeyi yeğlerim.					
6.Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.					
7.Bedenimdeki duyumlar çoğu kez kafamı karıştırır.					
8.Neden öyle sonuçlandığımı anlamaya çalışmaksızın, işleri olurluna bırakmayı yeğlerim.					
9.Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.					
10.İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.					
11.İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.					
12.İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.					
13.Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.					
14.İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.					
15.Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.					
16.İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.					
17.Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissedebilirim.					
18.Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissedebilirim.					
19.Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.					
20.Film ya da tiyatro oyunlarında gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.					

