



T.C.
İZMİR KÂTİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
AİLE HEKİMLİĞİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ
DEPRESYON VE YALNIZLIK İLE İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

BURCU SARIKULAK
ORCID ID: 0009-0007-9463-0984
UZMANLIK TEZİ

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. GÜLSEREN PAMUK

İZMİR-2024



T.C.
İZMİR KÂTİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
AİLE HEKİMLİĞİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ
DEPRESYON VE YALNIZLIK İLE İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

BURCU SARIKULAK
ORCID ID: 0009-0007-9463-0984
UZMANLIK TEZİ

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. GÜLSEREN PAMUK

İZMİR-2024

İÇİNDEKİLER

Sayfa

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI.....	iii
ETİK BEYAN.....	iv
TEŞEKKÜR	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	viii
KISALTMALAR	x
TABLolar DİZİNİ	xi
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1. Problemin Tanımı ve Önemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	2
1.4. Araştırmanın Önemi ve Yaygın Etkisi	2
2.GENEL BİLGİLER.....	3
2.1 İnternet Bağımlılığı	3
2.1.1 İnternetin Tanımı ve Tarihçesi	3
2.1.2 Bağımlılık ve İnternet Bağımlılığının Tanımı.....	5
2.1.3 İnternet Bağımlılığının Epidemiyolojisi	7
2.1.4 İnternet Bağımlılığının Etyolojisi	8
2.1.5 İnternet Bağımlılığının Tanı Kriterleri.....	9
2.1.6 İnternet Bağımlılığının Etkileri.....	10
2.1.7 İnternet Bağımlılığının Tedavisi.....	11
2.2 Depresyon.....	11
2.2.1 İnternet Bağımlılığı ve Depresyon	12
2.3 Yalnızlık	14
2.3.1 İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlık	15
3. GEREÇ ve YÖNTEM.....	17
3.1 Araştırmanın Türü.....	17
3.2 Araştırmanın Yapıldığı Zaman ve Yer	17
3.3 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	17

3.4 Araştırmanın Dahil Olma Kriterleri	17
3.5 Araştırmanın Dışlama Kriterleri	18
3.6 Araştırmanın Değişkenleri	18
3.7 Araştırmanın Veri Toplama Araçları	18
3.7.1 Sosyodemografik Bilgi Formu	18
3.7.2 Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği	18
3.7.3 Beck Depresyon Ölçeği.....	19
3.7.4 UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	19
3.8 Araştırmanın Veri Analizi.....	20
3.9 Araştırma Takvimi.....	20
3.10 Araştırmanın Etik Kurul İzni	21
4. BULGULAR.....	22
5. TARTIŞMA	30
6. SONUÇLAR	37
7. KAYNAKLAR	39
EKLER.....	46
BENZERLİK DURUM RAPORU (İNTİHAL RAPORU)	56
ÖZGEÇMİŞ.....	57

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Eğitim Planlama Kurulu'na onaylanan Uzmanlık tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve dünya çapında erişime açılabilir ve bir kısmı veya tamamının fotokopisi alınabilir şekilde kullanıma açma iznini İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi'ne verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır. Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

28/06/2024

İmza

Burcu SARIKULAK

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, “Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Depresyon Ve Yalnızlık İle İlişkisinin Değerlendirilmesi” başlıklı çalışmamın, Tez Danışmanım Doç. Dr. Gülseren PAMUK danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıpta Uzmanlık Birimi Tez Yazım Kılavuzuna göre yazıldığını beyan ederim.

28/06/2024

İmza

Burcu SARIKULAK

TEŞEKKÜR

Uzmanlık eğitimim boyunca her zaman tecrübeleriyle yolumu aydınlatan, tez sürecim boyunca ayırdığı zamanı, desteği, yardımları ve anlayışı için tez danışmanım sayın Doç. Dr. Gülseren PAMUK’a

Uzmanlık eğitimim süresince bilgi ve tecrübeleri ile yol gösteren Anabilim dalı başkanımız sayın Prof. Dr. Kurtuluş ÖNGEL’e, çok kıymetli hocalarım sayın Prof. Dr. Hüseyin CAN’a, sayın Doç. Dr. Esra Meltem KOÇ’a, sayın Doç. Dr. Berna ERDOĞMUŞ MERGEN’e ve sayın Dr. Öğr. Üyesi Serap ÖKSÜZ’e

Tüm hayatım boyunca sevgileriyle, destekleriyle, bana olan inançlarıyla her zaman ve her koşulda yanımda olan canım aileme,

Birlikte çalışma fırsatı bulduğum tüm meslektaşlarıma,

Sonsuz sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Dr. Burcu SARIKULAK

Haziran-2024

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ DEPRESYON VE YALNIZLIK İLE İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Burcu SARIKULAK

İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği

Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, İzmir, Türkiye, 2024

Amaç: Bu çalışmanın amacı; İzmir Katip Çelebi Üniversitesinde eğitim görmekte olan öğrencilerde internet bağımlılığının, depresyon ve yalnızlık ile olan ilişkisini incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Kesitsel nitelikte olan bu çalışmaya İzmir Katip Çelebi Üniversitesinde eğitim gören, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrenciler alındı. Çalışmanın örneklem büyüklüğü NCSS/PASS programı ile hesaplanarak %90 güven aralığında depresyon varlığında internet bağımlılığı olasılığı OR:2.56 ve depresyon varlığında internet bağımlılık riski %13.8 ve depresyon yokluğunda % 5.8 olduğundan en az örneklem sayısı 278 kişi olarak hesaplanmıştır. Çalışmanın veri toplama aşamasında toplam 315 kişiye ulaşılmıştır. Bunlardan 13 anketin eksik ya da uygunsuz doldurulduğundan bu anketler çalışma dışı bırakılmıştır. Çalışma 302 kişinin verileriyle yapılmıştır. Verilerin toplanmasında Sosyodemografik Bilgi Formu, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Ucla Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde; Kolmogorov-Smirnov testi, Mann-Whitney U testi, Kruskal Wallis testi, Ki-Kare ve Spearman korelasyon testi kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışmaya katılan 302 öğrencinin yaş ortalaması 19.95 ± 2.08 (Median: 19.00, min: 17.00, max:33.00) idi. Katılımcıların 184'ü (%60.9) kız, 118'i (%39.1) erkekti. İnternet bağımlılığı ile depresyon durumu ve yalnızlık durumu arasındaki ilişki değerlendirildiğinde düşük düzeyde aynı yönde anlamlı ilişki tespit edildi ($p < 0.001$).

Sonuç: Üniversite ğrencilerinde internet bağımlılığının önüne geçilmesi için aile hekimliğine başvuran ergenlerde ergen izlemleri içinde yer alan internet kullanımının ve bağımlılığının sorgulanması, internetin verimli kullanımı için önerilerde bulunulması, ergenlerin serbest zamanı değerlendirmeye yönelik sosyal etkinliklere teşvik edilmesi gerekmektedir. İnternet bağımlılığı konusunda ergen ve aileleri bilinçlendirmeli ve farkındalık oluşturulmalıdır. Bu şekilde internet bağımlılığının önüne geçmeye çalışılarak internet bağımlılığı ile ilişkili bulunan depresyon ve yalnızlık riskinin de azaltılabileceğı düşünölmektedir.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Depresyon, Yalnızlık, Üniversite Öğrencileri



ABSTRACT

EVALUATION OF THE RELATIONSHIP OF INTERNET ADDICTION WITH DEPRESSION AND LONELINESS IN UNIVERSITY STUDENTS

Burcu SARIKULAK

Izmir Katip Celebi University, Faculty of Medical Sciences,

Family Medicine Medical Specialization Thesis, Izmir, Türkiye, 2024

Aim: The aim of this study is to investigate the relationship between internet addiction, depression, and loneliness in students studying at Izmir Katip Celebi University.

Methods: This cross-sectional study included students enrolled at Izmir Katip Celebi University who voluntarily agreed to participate in the research. The sample size was calculated using the NCSS/PASS program. Considering a 90% confidence interval, an odds ratio (OR) of 2.56 for the probability of internet addiction in the presence of depression, and a risk of internet addiction of 13.8% in the presence of depression and 5.8% in the absence of depression, the minimum sample size was determined to be 278 participants. A total of 315 individuals were reached during the data collection phase of the study. However, 13 questionnaires were excluded from the analysis due to incompleteness or inappropriate completion. Therefore, the final analysis was conducted on the data of 302 participants.

Results: The 302 students who participated in the study had a mean age of 19.95 ± 2.08 years (Median: 19.00 years, min: 17.00 years, max: 33.00 years). Of the participants, 184 (60.9%) were females and 118 (39.1%) were males. An analysis of the relationship between internet addiction and depression and loneliness revealed a significant, low-level positive correlation ($p < 0.001$).

Conclusion: In order to prevent internet addiction in university students, it is necessary to question the internet use and addiction in adolescent follow-ups in

adolescents who apply to family medicine, to make suggestions for efficient use of the internet, and to encourage adolescents to engage in social activities to utilize their free time. Adolescents and their families should be made aware of internet addiction and awareness should be raised. It is thought that by trying to prevent internet addiction in this way, the risk of depression and loneliness associated with internet addiction can also be reduced.

Keywords: Internet Addiction, Depression, Loneliness, University Students



KISALTMALAR

ABD: Amerika Birleşik Devletleri

APA: Amerikan Psikiyatri Birliği

ARPA: Gelişmiş Araştırma Projeleri Ajansı

BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

BITNET: Because It's Time Network

DSM: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

IBM: International Business Machines

İKÇÜ: İzmir Katip Çelebi Üniversitesi

NASA: National Aeronautics and Space Administration (Ulusal Havacılık ve Uzay Dairesi)

ODTÜ: Orta Doğu Teknik Üniversitesi

SPSS: Statistical Packet for The Social Science

TTNET: Türk Telekom İnternet

ULAKNET: Ulusal Akademik Ağ ve Bilgi Merkezi

WWW: World Wide Web

YİBÖ: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği

TABLÖLAR DİZİNİ

- Tablo 1: Young Tarafından Oluşturulan İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri
- Tablo 2: Katılımcıların Sosyodemografik Verileri
- Tablo 3: Katılımcıların Fakülte ve Sınıf Dağılımları
- Tablo 4: Katılımcıların Sigara ve Alkol Kullanım Alışkanlıkları
- Tablo 5: Katılımcıların Boş Zaman Aktiviteleri
- Tablo 6: Katılımcıların İnternet Kullanım Alışkanlıkları
- Tablo 7: Katılımcıların İnternet Bağımlılık Durumu
- Tablo 8: Katılımcıların Depresyon Durumları
- Tablo 9: İnternet Bağımlılığı ile Yaş ve İnternetle Tanışma Yaşı Arasındaki İlişki
- Tablo 10: İnternet Bağımlılığı ile Sosyodemografik Verilerin İlişkisi
- Tablo 11: İnternet Bağımlılığı ile Boş Zaman Aktiviteleri Arasındaki İlişki
- Tablo 12: İnternet Bağımlılığı ile İnternet Kullanım Amaçları Arasındaki İlişki
- Tablo 13: İnternet Bağımlılığı ile İnternet Kullanım Alışkanlıkları Arasındaki İlişki
- Tablo 14: İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yalnızlık Arasındaki İlişki

1. GİRİŞ VE AMAÇ

1.1. Problemin Tanımı ve Önemi

İnternet, üretilen bilgiye erişme, bilgiyi saklama ve bilgi paylaşımı için insanlara imkân sunan kendine özgü, kolay ulaşılabilir, hızlı, etkin, görsel ve etkileşimli bir teknoloji platformudur(1). İnternet teknolojisinin hızlı gelişimi ve yaygınlaşması, insanların günlük yaşamında pek çok kolaylık ve avantaj sağlamaktadır. Ancak, internet kullanım süresinin kontrol edilememesi ve giderek artması, bazı olumsuz sonuçlara da yol açmaktadır. Bu durum, bireylerin sosyal izolasyon, yalnızlık, depresyon, saldırganlık ve davranış bozuklukları gibi sorunlar yaşamasına neden olabilmektedir. İnternet kullanımının sınırlandırılması ve dengeli bir şekilde yönetilmesi, bu tür olumsuz etkilerin azaltılmasında önemli bir rol oynayabilir(2-4). İnternet bağımlılığının başta gelen özellikleri, kişiler internette bulunma sürelerini sınırlandırmakta zorlanırlar ve fazla internet kullanımı kişinin gün içi rutinlerini, sosyal ilişkilerini ve iş/okul performanslarını olumsuz etkileyebilir(5).

Ergenlik dönemindeki bireyler, teknolojiye ve internet kullanımına yoğun bir ilgi duymaktadırlar. Sosyalleşme ihtiyaçları ve çeşitli alanlarda internet kullanma arzuları, onları internet bağımlılığı açısından yüksek risk altına sokmaktadır. Bu dönemdeki gençler, interneti çok farklı amaçlarla ve çok çeşitli şekillerde kullanmaktadırlar. Bu durum, internet kullanımının kontrol edilmesi ve sağlıklı sınırlar içinde kalınması konusunda zorluklar yaratmaktadır. Dolayısıyla ergenler, internet bağımlılığı riskiyle karşı karşıyadırlar ve bu konuda özellikle dikkatli olunması gerekmektedir(6,7). İnternet bağımlılığıyla alakalı yapılan araştırmalar, bu durumun çeşitli ruhsal sorunlarla ilişkili olabileceğini ortaya koymuştur. İnternet bağımlılığı, depresif belirtilerin ortaya çıkmasına veya mevcut depresyonun şiddetlenmesine neden olabilir, bipolar bozukluk, şizofreni, anksiyete bozuklukları gibi diğer ruhsal hastalıkların ortaya çıkmasına veya mevcut durumun kötüleşmesine neden olabilir. Aşırı internet kullanımı, kişilerarası ilişkilerin azalmasına ve yalnızlık duygularının artmasına da sebep olabilir (8,9). Yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde internet bağımlılığının depresyon ve yalnızlık ile arasında ilişki olduğu görülmektedir(10,11).

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı; İzmir Katip Çelebi Üniversitesinde eğitim görmekte olan öğrencilerde internet bağımlılığının, depresyon ve yalnızlık ile olan ilişkisini incelemektir.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi arttıkça, depresyon ve yalnızlık düzeyi de artar.

1.4. Araştırmanın Önemi ve Yaygın Etkisi

Çalışmamızda aile hekimliğine başvuran ergenlerde birinci basamak ergen izlemleri kapsamında internet kullanımının ve bağımlılığının sorgulanması gerektiğı vurgulanmak istenmiştir. Çalışmamızda elde edilen sonuçların ergenlere internetin verimli kullanılması için önerilerde bulunulması, serbest zamanlarını değerlendirmeye yönelik etkinliklere teşvik edilmesi, ailelerin bu konuda bilinçlendirilmesi ve internet bağımlılığı ile ilişkili bulunulan depresyon ve yalnızlık riskinin erken farkedilmesi gibi konulara katkı sağlayacağı düşünölmüştür.

2.GENEL BİLGİLER

2.1 İnternet Bağımlılığı

2.1.1 İnternetin Tanımı ve Tarihçesi

1985 senesinde kullanılmaya başlanan İngilizce “inter-net” kelimesi, "kendi aralarında bağlantılı ağlar" anlamında Interconnected Networks deyiminin kısa halidir. İngilizcede inter- öneki ‘arasında ve karşılıklı’ manasında kullanılır. Net kelimesi de ‘ağ’ yerine kullanılmaktadır(12). Türk Dil Kurumu, internet kelimesini “genel ağ” olarak tanımlar(13). İnternet; dünyada ve uzayda, farklı konumlardaki birçok insanın arasındaki mesafeleri yok sayarak, farklı kullanım amaçları için bilgisayar sistemleri ile iletişimini sağlayan, sınırlandırılması ve kontrol edilebilirliği tartışmalı bir haberleşme ağı olarak tanımlanmaktadır(14).

İnternetin temeline baktığımız zaman Sovyet Rusya ile Amerika Birleşik Devletleri (ABD)’nin rekabetine dayanmaktadır. 1957 yılında Sovyetler Birliği'nin Sputnik uydusunu fırlatması, ABD'yi teknoloji alanındaki geride kalma endişesiyle harekete geçirdi. Bu endişe, Savunma Bakanlığı'nın ARPA (Gelişmiş Araştırma Projeleri Ajansı) adında yeni bir kurum oluşturarak bilim ve teknolojinin askeri amaçlar için kullanılmasına odaklanmasına yol açtı. ARPA'nın vizyonu, nükleer bir saldırıya bile dayanıklı, ülke çapında bir bilgisayar ağı kurmaktı. Bu fikir, 1962'de ARPANET adını alan bir projeye dönüştü. 1969'da Kaliforniya'da ilk dört bilgisayar birbirine bağlandı ve bu gelecekteki internetin embriyonuydu. 1970'lerde ARPANET hızla büyüdü ve ulusal sınırları aşmaya başladı. Güney Amerika'dan MIT, Harvard, BBN ve SDC gibi kurumlar ağı genişletmek için dahil edildi. 1971'de NASA gibi önemli kuruluşlar da ağı katıldı ve kullanıcı tabanı hızla büyüdü. 1972'ye gelindiğinde, ağ 23 bilgisayar ve elektronik posta gibi yeni iletişim biçimlerini barındırıyordu. 1976 yılı, internetin küresel bir ağı dönüşümünde önemli bir dönüm noktası olmuştur. Radyo ve uydu bağlantıları sayesinde ABD ve Avrupa kıtaları ARPANET'e bağlandı. Bu sayede, bilgi ve fikir alışverişi sınır ötesine taşınarak, uluslararası iş birliği ve iletişime yeni bir boyut kazandırdı. 1979'da ilk haber grupları, çevrimiçi tartışma ve fikir alışverişi için sanal platformlar oluşturarak internetin sosyal boyutunu geliştirdi.

Aynı yıl, IBM tarafından geliştirilen BITNET sistemi, internetin altyapısını güçlendirerek daha geniş bir kullanıcı kitlesine ulaşmasını sağladı. 1980'lerde Soğuk Savaş'ın gerilemesiyle birlikte, ARPANET'in askeri kökenli geçmişine olan ilgi azaldı. Bu değişim, internetin potansiyelini keşfeden akademik ve ticari çevrelerin ilgisini çekti. Bu ilgi, internetin halka açık hale gelmesinin ve bugünkü küresel bilgi ağına dönüşmesinin önünü açtı(15).

İnternetin ilk yılları, erişimi az sayıda uzmanla sınırlı olan karmaşık bir sistemle karakterize edildi. Bilgisayarlar pahalıydı ve ağa bağlanmak teknik bilgi gerektiriyordu. Bu dönemde, internetin temel fonksiyonu elektronik posta alışverişi idi. 1991 yılında Tim Berners-Lee World Wide Web (WWW)'i icad etti ve bununla birlikte internetin kullanımı kökten değişti. WWW, "hypertext" adı verilen bir sistem kullanarak bilgiyi daha görsel ve kullanımı kolay hale getirdi. Bu gelişme, internetin potansiyelini geniş kitlelere açtı ve ticari çevrelerin ilgisini çekmeye başladı. 1990'lar, internetin hızlı bir büyüme dönemi idi. Kullanıcı sayısı hızla arttı ve internet, günümüzde bildiğimiz "internet" adını aldı. Ticari kuruluşlar, üniversiteler, sivil toplum kuruluşları ve devlet kurumları da dijital çağa ayak uydurmak için harekete geçtiler ve bu doğrultuda, internet siteleri kurmaya başladılar. 1994 yılında internetteki ilk sanal banka kuruldu ve Pizza Hut gibi firmalar internet üzerinden sipariş almaya başladılar. İletişim şirketleri de internete yatırım yaparak erişimin genişlemesine katkıda bulundular(15).

Türkiye'de internetin hikayesi, 1990'ların başında ODTÜ'de 64 kbit/sn hızında tek bir bağlantıyla başladı. Bu bağlantı, uzun süre ülkenin internete açılan tek penceresi oldu ve öncelikle akademik ortamlarda kullanıldı. Bilkent Üniversitesi, İstanbul Teknik Üniversitesi, Ege Üniversitesi ve Boğaziçi Üniversitesi gibi öncü kurumlar internete erişerek bilgi paylaşımına katkıda bulundular. 1996 yılında Turnet'in hizmete girmesiyle internet erişimi biraz daha genişledi. 1997'de ise ULAKNET, akademik kuruluşların internet bağlantısını sağlayarak ve üniversiteler arasında hızlı bir omurga ağı oluşturarak internetin akademik alandaki kullanımını geliştirdi. 1999 yılı, Türkiye'de internetin ticarileşmesi açısından önemli bir dönüm noktası oldu. TURNET'in yerini TTNET olarak ticari kullanıcılar da internete erişmeye başladı.

Akademik kuruluşlar ise ULAKNET üzerinden bağlantı sağlamaya devam etti. Bu iki ağ arasında yüksek hızlı bağlantılar kurularak internet altyapısı güçlendirildi. 2000'li yılların başında internet kullanımı Türkiye'de hızla artmaya başladı. TTNET ve ULAKNET'in yanı sıra, özel sektörden internet servis sağlayıcıları da devreye girerek internet erişimini daha da yaygınlaştırdılar. Bu gelişmeler sayesinde internet, Türkiye'de bilgi ve iletişimin temel bir aracı haline geldi(15).

Türkiye, internetin hızla geliştiği ülkelerden biri olarak öne çıkıyor. 2023 yılında Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması'nın verilerine göre, bir önceki yıla kıyasla evden internete erişim imkanı olan hanelerin oranı 1.4 puan artarak %95.5'e ulaştı. 16-74 yaş grubundaki bireyler arasında internet kullanım oranı da artıyor. 2022 senesinde %85.0 olan bu oran, 2023 senesinde %87.1'e yükseldi. Cinsiyet bazlı internet kullanımı oranları da 2023 yılında erkeklerde %90.9, kadınlarda ise %83.3 olarak gerçekleşti(16).

2.1.2 Bağımlılık ve İnternet Bağımlılığının Tanımı

Bağımlılık kişinin fiziksel, ruhsal, zihinsel, sosyal ve finansal refahı üzerindeki negatif etkilerine rağmen kişinin kontrolünü kaybederek sürekli ihtiyaç duyduğu bir davranış veya maddeyi kullanma alışkanlığı olarak tanımlanır(17).

Bağımlılık çalışmaları genellikle ilk olarak madde bağımlılığı üzerinde yoğunlaşmıştır ve bağımlılık terimi genellikle bu bağlamda kullanılmıştır. DSM-5'e göre madde kötüye kullanımıyla ilgili hastalıklar belirli 10 ana başlık altında gruplandırılmıştır ve bu hastalıkların ödül yolunu etkileyerek intoksikasyon, yoksunluk ve kötüye kullanıma bağlı ruhsal hastalıklara neden olabileceği belirtilmektedir. DSM-5 ile birlikte 'Maddeyle İlişkili Olmayan Bozukluklar' adı altında bir grup tanımlanmıştır. Fakat güncel literatür değerlendirildiğinde, eskiden sadece eroin, kokain veya esrar gibi bazı maddelerin kötüye kullanımı olarak değerlendirilen bağımlılık terimi, artık sosyal hayattaki güncel durumları da göz önünde bulundurarak kapsamı genişletilmiş; kumar haricinde de internet, internette oyun oynama, alışveriş, akıllı telefon, egzersiz, yemek vs gibi değişik davranışsal

bozuklukları da kapsadığı izlenmektedir. Farklı bağımlılıklara sahip bireyler ve bağımlılık yapan maddeleri kullananlar, sadece kendilerini değil, aynı zamanda toplumu da derinden etkileyen sosyal ve ekonomik sorunlara yol açabilir. Bu nedenle, hangi tür bağımlılık olursa olsun, bu durum ekonomik, sosyal, biyolojik ve hukuki boyutları olan karmaşık bir konudur ve toplumları birçok açıdan etkileyebilir. Bu etkiler hem olumlu hem de olumsuz olabilir ve her birinin detaylı olarak ele alınması önemlidir(18).

Davranışsal bağımlılıklar ile ilgili karşımıza çıkan sorunlardan bir tanesi de bir durumun günlük hayatın normal bir aktivitesi olmasına rağmen aşırı kullanımına/yapımına bağlı olarak tıbbi bir durum olarak ele alınması ve bunun sağlık sistemine getireceği zararları göz önünde bulundurarak beklenenden fazla tanı ve gereksiz tedaviye sebep olmasıdır. Tanı kriterlerinin çoğaltılması bu endişelerin gerçekleşmesi açısından her zaman bir öngörü olarak düşünülebilir. Bu kategori başlığı altında diğer hastalıkların tanımlanabilmesi için; bozukluk olabileceği varsayılan durumun kriterlere uygun bir halde tanımlanması, hastalığın klinik durumunun ve klinik seyrinin açıkça ifade edilmesi, ifade edilenin ilk kez karşılaşılan bir durum olduğu, önceki durumlardan birinin bir alt kümesi olmadığını belirtilmesi ve bu yeni olayın hayatı kötüleştirdiği veya belirgin bir şekilde bozukluğa neden olduğunun belirtilmesi gerekmektedir(19).

İnternet bağımlılığı, kişinin internet kullanım zamanını kontrol altında tutamaması ve bu durumun günlük hayatını olumsuz etkilemesi durumudur. Bu durum, internette geçirdiği zamana gittikçe daha fazla ihtiyaç duyması, internetsiz zamanın değersizleşmesi ve internete erişemediğinde aşırı sinirlilik, gerginlik ve huzursuzluk gibi belirtilerle kendini gösterir(20).

Young'a göre internet bağımlılığında kişi internet kullanımında kendi kendini kontrol edemez, internette daha az zaman geçirmeye çalışır ancak bu çabalar başarısızlıkla sonuçlanır. Kişinin zaman algısı bozulur ve kişi interneti olumsuz duygulardan kaçmak için bir araç olarak kullanır(21).

İnternet bağımlılığı, Amerikan Psikiyatri Birliği (APA)'nin 1994 yılında yayınladığı Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın (DSM-4) 4. baskısında "Dürtü Kontrol Bozuklukları" kategorisinde yer almıştır. 2012'de yayınlanan DSM-5'te ise "Madde İstismarı ve Bağımlılığı" terimi, "Madde Kullanımı ve Bağımlılık Bozuklukları" olarak daha kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır. Bu değişim ile birlikte internet bağımlılığı, patolojik kumar bağımlılığı ve seks bağımlılığı gibi kimyasal madde kullanımıyla bağlantılı olmayan obsesif ve tekrarlayan davranışsal bozukluklar da bu kategoriye içerisine eklenmiştir. DSM-5'te internet bağımlılığı "İnternette Oyun Oynama Bozukluğu" olarak tanımlanır. İnternette Oyun Oynama Bozukluğunun temel özelliği, internette oynanan oyunlara aşırı ilgi duyulması ve bu oyunların, kişinin günlük yaşamını olumsuz etkilemesine rağmen kontrol edilememesidir(22).

2.1.3 İnternet Bağımlılığının Epidemiyolojisi

İnternet bağımlılığının standart bir tanımının olmaması, internet bağımlılığının yaygınlığını tahmin etmeyi zorlaştırmaktadır. Farklı ölçekler ve tanı kriterleri ile yapılan çalışmalarda genellikle internet bağımlılığının yaygınlığı %0 ile %16.1 arasında belirlenmiştir(20).

Amerika'da Moreno ve arkadaşlarının yaptığı araştırmaya göre, lise ve üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı oranı %0 ile %26.3 arasında değişmektedir(23). 11 Avrupa ülkesinde Durkee ve arkadaşlarının yaptığı araştırmaya göre, ortalama yaşı 14.9 olan 11.956 ergenin %4.4'ü patolojik internet kullanımı sorunu yaşamaktadır. Bu oran erkeklerde %5.2, kadınlarda ise %3.8'dir(24). Norveç'te Bakken ve arkadaşlarının yaptığı araştırmaya göre, 16-74 yaş arası Norveçlilerin %1'i internet bağımlısıdır. Bu oran en yüksek 16-29 yaş grubunda olup, %4.1'inin erkeklerde, %1.7'sinin kadınlarda olduğu belirlenmiştir(25). Kore'de Whang ve arkadaşlarının 13.000 kişiyle yaptığı araştırmaya göre, Kore'de internet bağımlılığı oranı %3.47'dir(26).

Türkiye'de internet bağımlılığının yaygınlığı, farklı yaş gruplarından katılımcılarla gerçekleştirilen sınırlı sayıda araştırma ile aydınlatılmaya çalışılmaktadır. Ülkemizde

yapılan 18-65 yaş arası 403 bireyin dahil edildiği çalışmada internet bağımlılığı yaygınlığı %16.1 olarak bulunmuştur(27). Cömert ve Ögel'in 2209 lise öğrencisini kapsayan araştırmasında, internet bağımlılığının görülme oranı %4.5 olarak belirlenmiştir(28). Ülkemizde 437 tıp fakültesi öğrencisi katılımı ile yapılan bir çalışmada ise internet bağımlılığı oranı %0 olarak bulunmuştur(29).

2.1.4 İnternet Bağımlılığının Etyolojisi

İnternet bağımlılığı riski taşıyan gruplar arasında gençler ve ergenler öne çıkmaktadır. Özellikle ergenlik döneminde ve üniversite yıllarında, bilinçli internet kullanımı yerine zararlı alışkanlıklara yönelme eğilimi gözlemlenmektedir. Bu dönemde bireylerin internetin olumsuz etkilerine karşı daha duyarlı oldukları görülmektedir(30).

Yapılan araştırmalar, internet bağımlısı olan bireylerin yarısından fazlasında başka bir psikiyatrik rahatsızlığın olduğunu ortaya koymuştur. Bu rahatsızlıklar içinde en yaygın olanları %38 oranıyla madde kullanımı, %33 oranıyla duygu durum bozukluğu, %10 oranıyla kaygı bozukluğu, %14 oranıyla psikotik bozukluk, %25 oranıyla depresyon veya distimi olarak görülmüştür. Ayrıca bu bireylerin %38'inde başka tür bağımlılığının da bulunduğu ve bu bağımlılıklar arasında en sık karşılaşılanların %19 oranıyla kompulsif alışveriş, %10 oranıyla kumar oynama, %10 oranıyla piromani ve yine %10 oranıyla kompulsif seks bağımlılığı olduğu belirlenmiştir(20). Ayrıca bazı kişilerde de antisosyal, borderline ve narsistik kişilik bozukluğu belirtilerinin görüldüğü gösterilmiştir. Ayrıca önceden madde bağımlılığı sorunu yaşayan ya da dürtü kontrol bozukluğu olan kişilerde internet kullanımına çok daha fazla eğilim olduğu gösterilmiştir(20).

Türkiye'de gerçekleştirilen bir başka araştırmada, gençlerde problemli internet kullanımının bazı altta yatan durumlarla ilişkili olabileceği gösterilmiştir. Bu durumlar şunlardır; sosyal fobi, hafif depresyon, dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğu ve ailede bağımlılığa yatkınlık gibi durumlardır(31).

2013 yılında Günüç ve Doğan'ın yaptığı araştırmada; gençlerin destek aldıkları kişiler arasında ailelerinin ve arkadaşlarının önemli bir rol oynadığı ve bu destekten yoksun kalan gençlerin yalnızlık hissi yaşayarak problemlili internet kullanımına yönelebileceği vurgulanmıştır(32).

2.1.5 İnternet Bağımlılığının Tanı Kriterleri

İnternet bağımlılığı kavramından, 1995 yılında Ivan Goldberg bahsetmiştir. Goldberg, bu internet bağımlılığı kavramını tanımlarken, DSM-4'te yer alan "madde bağımlılığı" tanı kriterlerini temel almıştır(33). Ancak, bu konudaki ilk bilimsel tartışmaları başlatan asıl isim psikolog Kimberley S. Young'dur. Young, "İnternet Bağımlılığı Hastalığı" terimini geliştirmiş ve bu konuda ilk tanı ölçütlerini oluşturmuştur. Ayrıca, internet bağımlılığı ile alakalı ilk epidemiyolojik araştırmayı da yapan uzmanlardan biridir(34). Bu araştırmasında Young, internetin bağımlılık yaratıp yaratmadığını ve yaratıyorsa ne gibi problemlere yol açtığını incelemeyi amaçlamıştır. Psikolog Kimberley S. Young, internetin tıpkı kumar gibi bağımlılık yaratabileceğini ve internet bağımlılarının dürtü kontrol bozukluğu belirtileri gösterebileceğini savunmuştur. DSM-IV'te yer alan bağımlılık ölçütleri sadece kimyasal madde kullanımı ile ilişkili bozukluklar için geçerlidir. Davranışsal bağımlılıklar, bu ölçütlere dahil değildir. Young, DSM-IV'te yer alan "patolojik kumar oynama" tanısının, madde kullanımı içermeyen internet bağımlılığına en yakın bozukluk olduğunu savunmuştur. Bu nedenle Young, patolojik kumar oynama tanı kriterlerini patolojik internet kullanımına uyarlayarak "internet bağımlılığı" için ilk tanı kriterlerini oluşturmuştur. (Tablo 1)(34).

Young tarafından geliştirilen internet bağımlılığının tanı ölçütleri, patolojik kumar oynama için belirlenmiş 10 ölçüt temel alınarak oluşturulmuştur. Ancak, internet kullanımının bazı özelliklerinden dolayı, bu 10 ölçütten ikisi internet bağımlılığına uyumlu olmadığı için devre dışı bırakılmıştır. Kalan 8 ölçüt, internet bağımlılığının temel belirtilerini yansıtacak şekilde uyarlanmıştır. Bu ölçütlerden 5'ine ya da daha fazlasına evet diyen kişiler, internet bağımlısı olarak değerlendirilmektedir(20).

Tablo 1: Young Tarafından Oluşturulan İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, vb)
2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma
3. İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması
4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık 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. Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme
8. İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn: çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma

2.1.6 İnternet Bağımlılığının Etkileri

İnternet bağımlılığı da çoğu bağımlılık gibi kişinin aile ve sosyal ilişkilerini, bedensel ve ruhsal sağlığını olumsuz etkileyerek bazı sonuçlara neden olmaktadır. Ercan ve arkadaşlarının 2021 yılında üniversite öğrencileri arasında yapmış olduğu bir çalışmada; problemli internet kullanımının; uyku kalitesini düşürdüğünü, günlük yaşamda bilişsel sorunlara yol açtığını ve yüksek beden kitle indeksi ile ilişkili olduğunu göstermiştir(35). Sert ve arkadaşlarının 2019 yılında yapmış olduğu çalışmada bağımlılık belirtisi göstermeyen öğrencilerle internet bağımlısı olarak sınıflandırılan öğrenciler karşılaştırıldığında, internet bağımlısı öğrencilerin not ortalamalarının daha düşük ve yorgunluk düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur(36). Ayrıca internetin aşırı kullanılması birtakım hastalıklara da sebep olmaktadır. Bunlar arasında uyku düzeninin bozulması, karpal tünel sendromu,

yorgunluk, sedanter yaşam şekli, postür bozukluğuyla alakalı kas kemik ağrıları, depresyon, yalnızlık hissi, sosyal izolasyon ve birtakım obsesyonlar yer almaktadır(37).

2.1.7 İnternet Bağımlılığının Tedavisi

İnternet bağımlılığının tedavisinde hem farmakoterapi hem de psikoterapi yöntemleri önerilmektedir. İlk başta eğer varsa altta yatan psikiyatrik hastalığın tedavisi hedeflenir. Eğer bu durum başka bir psikiyatrik rahatsızlığın belirtisi değilse farmakoterapiye selektif serotonin geri alım inhibitörleri ve duygudurum düzenleyicileri ile başlanır(38).

İnternet bağımlılığı tedavisinde sadece ilaç kullanımı yeterli olmamakta, aynı zamanda bilişsel-davranışçı terapi gibi psikososyal yöntemler de büyük önem taşımaktadır. Bu alandaki öncü çalışmalardan biri, psikolog Kimberley S. Young tarafından gerçekleştirilmiştir. Young, internet bağımlılığı tedavi merkezi kurmuştur ve bu merkeze başvuran 114 katılımcıyla bir çalışma yürütmüştür. Yapılan çalışmada, bilişsel-davranışçı terapinin internet bağımlılığının çeşitli belirtilerini (motivasyon, sosyal katılım, zaman yönetimi, cinsel işlevler, problemlerden kaçınma ve sanal olmayan aktivitelere katılım) nasıl etkilediğini incelemek amaçlanmıştır. Çalışma 6 ay boyunca devam etmiş ve 3., 8. ve 12. haftalarda katılımcılara anketler uygulanmıştır. 8 haftalık seanslar sonrasında, katılımcıların çoğunun başvuru anındaki internet bağımlılığı semptomlarında önemli bir azalma gözlemlenmiştir. 6 aylık izlemde, bu iyileşmelerin kalıcı olduğu ve katılımcıların internet bağımlılığını kontrol altına almayı başardıkları görülmüştür. Bu anket sonuçları, bilişsel-davranışçı terapinin internet bağımlılığı tedavisinde oldukça etkili olduğunu göstermiştir(39).

2.2 Depresyon

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sağlığı sadece hastalıkların veya sakatlıkların yokluğu olarak değil, "kişinin beden, ruhen ve sosyal açıdan tam anlamıyla iyilik halinde olması" şeklinde tanımlamaktadır. Bu tanımda, ruhsal sağlığın fiziksel sağlık kadar önemli olduğu açıkça vurgulanmaktadır. DSÖ'nün verilerine göre, dünya

nüfusunun hemen hemen %25'i hayatının bir döneminde ruhsal sorunlarla karşı karşıya gelmektedir. Son zamanlarda, yetişkinlerde psikiyatrik sorunların artmakta olduğu gözlemlenmektedir. Bu artışın birçok nedeni olabilir, ancak çocukluk veya gençlik dönemindeki olumsuz yaşam olaylarının önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Travma, ihmal, aile içi şiddet ve zorbalık gibi olumsuz deneyimler, ruhsal bozukluklara yatkınlığı artırabilir ve yetişkinlikte ruhsal sorunlara yol açabilir(40).

Depresyonun tam olarak neden olduğu hala tam olarak bilinmemekle birlikte, bilim insanları psikososyal, genetik ve biyolojik faktörlerin karmaşık bir etkileşimi sonucunda ortaya çıktığını düşünmektedir. Yapılan araştırmalar, duygudurum bozuklukları ile psikososyal stresörler ve yaşam olayları arasında güçlü bir bağlantı olduğunu göstermiştir(41). Genetik faktörler de depresyona yatkınlıkta önemli rol oynar. Yapılan çalışmalar, depresyonun genetik riskinin %33 olduğunu göstermiştir(42).

2.2.1 İnternet Bağımlılığı ve Depresyon

İnternet bağımlılığı, son senelerde toplumda hızla yayılan ve birçok sağlık sorunu ile ilişkili bir durum haline gelmiştir. Bu sorunlardan bazıları anksiyete, madde bağımlılığı, obezite ve görme kusurlarıdır. Bu endişe verici durum karşısında, internet bağımlılığının tanı ve tedavisine yönelik çalışmalar yoğunlaşmaktadır. Bu çalışmalar kapsamında, çeşitli psikolojik faktörlerin internet bağımlılığı ile olan bağlantısı araştırılmaktadır. Araştırmaların ışığında, depresyonun internet bağımlılığı gelişiminde önemli bir rol oynadığı fikri öne çıkmaktadır. Depresyon yaşayan kişiler, gerçeklikten kaçmak, yalnızlık duygularını bastırmak ve zamanlarını unutmak için internete yönelebilmektedir. Bu durum, internet kullanımının zamanla aşırı ve kontrolsüz hale gelmesine ve dolayısıyla internet bağımlılığına yol açabilmektedir(43,44). Depresyon yaşayan bireyler, sosyal izolasyon, yalnızlık ve umutsuzluk gibi duygularla mücadele edebilirler. Bu durum, onları sosyal destek ve bağlantı arayışına itebilir. İnternet, bu arayışa bir çözüm olarak görülebilir. Sanal ortamda, depresyonla mücadele eden bireyler benzer deneyimler yaşayan insanlarla bağlantı kurabilir, ilgi alanlarını paylaşabilir ve yalnızlık duygularını hafifletebilirler.

Ancak, problemlı internet kullanımı, depresyon semptomlarını daha da kötüleştirebilir ve sosyal izolasyonu artırabilir. Gerçek hayattaki ilişkiler ihmal edildiğinde, depresyon ve internet bağımlılığı arasında bir kısır döngü oluşabilir. Yapılan çalışmalara bakıldığında, üniversite öğrencilerinde ve gençlerde internet bağımlılığı ile depresyon arasında kuvvetli bir ilişkinin olduğu gösterilmiştir(8,9,45,46).

Son yıllarda internet kullanımının artmasıyla birlikte, özellikle ergenlerde depresyon görülme sıklığı da artmaktadır(43). Kore’de yapılan bir çalışmada, depresyon hastalarındaki serotonin taşıyıcı gen ekspresyonunun, interneti fazla kullanan bireylerde de benzer şekilde değiştiği gözlemlenmiştir. Araştırmacılar, interneti aşırı kullanan kişilerde SS-5HTTLPR geninin homozigot kısa allelik varyantının kontrol grubuna göre daha sık görüldüğünü bulmuştur. Bu bulgu, çok fazla internet kullanımının sadece bir alışkanlık değil, genetik ve kişilik özellikleriyle de bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir(47).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, genç kişilerde patolojik internet kullanımı ile depresyon arasında güçlü bir bağlantı varlığını göstermiştir. Bununla beraber bu ilişkide depresyonun internet bağımlılığına neden olup olmadığı veya tam tersi sorusu hala tam olarak yanıtlanamamıştır. Bu karmaşık ilişkiyi açıklamaya çalışan iki temel model öne sürülmüştür. Kraut ve arkadaşlarının oluşturduğu ilk model olan “sosyal yer değiştirme hipotezi”, internet üzerinden yapılan sanal iletişimin, gerçek hayattaki sosyal ilişkileri olumsuz etkileyebileceğini savunmaktadır. Modele göre, internette aşırı zaman harcayan gençler, gerçek hayattaki arkadaşlarıyla ve aileleriyle daha az vakit geçirmeye başlarlar. Bu durum, sosyal izolasyona, yalnızlık duygularına ve depresyona yol açabilir. Bu modelde çevrimiçi oyun oynayan oyuncuların bir aylık bir süreden sonra gerçek hayattaki arkadaşlarıyla sosyalleşmek için daha az vakit ayırdığı gösterilmiştir. İnternette aşırı zaman harcayan gençlerin arkadaşları ve aileleriyle olan ilişkilerinin samimiyetinde bir azalma olduğu gözlemlenmiştir. Gerçek hayattaki sosyal etkileşim eksikliği, özellikle gençler arasında yalnızlık, izolasyon, kaygı, öfke ve üzüntü gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olabilir. İnternetteki sanal kimlikler, gerçek kimliklerden farklı olabilmektedir. Bu durum, güven ve aidiyet duygularında azalmaya yol açabilir. Bu çalışmaya göre sadece online ortamda iletişim kurmak ve gerçek hayattaki insanlarla etkileşime girmemek depresyon riskinin önemli derecede artabileceğini gösteriyor. Problemlı internet kullanımının ileride

depresyonun erken bir belirtisi olabileceği bazı çalışmalarda gösterilmiştir. Bu nedenle, internet bağımlılığı depresyona sebep olabilir(45).

Bryant ve Zillmann, internet ve depresyon arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışan ikinci bir model önermişlerdir: Duygu Durumunu Yükseltme Hipotezi. Bu hipoteze göre, bireyler ruh hallerine göre interneti kullanma eğilimindedir. Olumsuz duygulara sahip bireyler, stresi azaltmak ve kendilerini daha iyi hissetmek için internete yönelebilirler. Televizyon izlemek, internete girmek ve çevrimiçi oyun oynamak gibi aktiviteler, bu kişiler için stres ve depresyon seviyesini düşürmeye yardımcı olabilir. Bunlarla birlikte bazı çalışmalarda zaman öldürmeye yönelik internet aktivitelerinin, olumsuz duyguları arttırabileceği ortaya konulmuştur. Duygudurumunu yükseltme hipotezi çerçevesinde, internet kullanıcılarının duygudurumlarına göre içerik tercihlerinde bir değişim gözlemlenmektedir. Olumsuz bir ruh halinden kurtulmak isteyen bireyler, eğlence ve boş zaman gibi içeriklere yönelmektedirler. Müzik dinlemek, oyun oynamak ve videolar izlemek gibi aktiviteler, depresyonla mücadele eden kişiler için geçici bir rahatlama sağlayabilir. Whang ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada, çok fazla internet kullanan bireylerin işyerindeyken veya stres altındayken daha fazla internete girdikleri gösterilmiştir. Ancak internet kullanımının her zaman duygu durumunu iyileştirici etkisi olmayabilir. Przybylski ve arkadaşlarının araştırması, bağlanma, yeterlilik ve özerklik gibi temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması durumunda, video oyunları oynamanın mutluluk ve tatmin duygularıyla olan ilişkisini zayıflatabileceğini göstermiştir. Bu durum, internetin aşırı kullanımı ve bağımlılık durumunda ters bir etkiye yol açabileceğini göstermektedir(45).

2.3 Yalnızlık

Yalnızlık; kişinin yaşamındaki insan ilişkilerinde istediği doyuma ulaşamaması sonucu ortaya çıkan bir duygudur. Bu durum, bireyi geleceğe karşı kaygılı, umutsuz ve karamsar hale getirebilir. Yalnızlık duygusu, içinden çıkmak istediği bir ağ gibi kişiyi sarabilir ve onu derin bir izolasyon duygusuna sürükleyebilir(48). Yalnızlık, yüzyıllardır filozoflar, psikologlar ve edebiyatçılar tarafından sorgulanan karmaşık bir insan duygusudur. Farklı bakış açılarından ve deneyimlerden beslenen bu duyguya

dair çeşitli tanımlar ortaya konmuştur. Yalnızlık hakkında yapılan tanımların ortak noktası, kişinin duygusal olarak kendini yalnız hissetmesi üzerine kuruludur. Bu durum, fiziksel olarak tek başına olmakla her zaman örtüşmeyebilir. Birey, kalabalık bir ortamda bile yoğun bir yalnızlık duygusu yaşayabilir(49).

Yalnızlık, sadece belirli dönemlerde değil, her yaşam döneminde karşımıza çıkabilecek bir duygudur. Bu duyguyu, başkalarıyla sosyal bağ kurma konusunda yetersizlik hissi veya etkileşime girebileceğimiz, sevilleceğimiz ve ait hissedebileceğimiz bir sosyal grubun eksikliği tetikleyebilir. Ancak yalnızlık duygusu, her zaman olumsuz bir durum olarak yorumlanmamalıdır. Bazen yaşamımızda bazı şeylerin yolunda gitmediğine dair bir uyarı sinyali de olabilir. Bu duygu, sosyal çevre desteğini geri kazanmamız ve ihtiyaç duyduğumuz bağları kurmamız için gerekli adımları atmamızı sağlayabilir(50).

2.3.1 İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlık

İnternet bağımlılığı ve yalnızlık aralarında ilişki bulunan iki kavramdır. İnternet bağımlılığı tanısı almış bir kişinin haftada 40-80 saat internet kullandığı bildirilmiştir(34). Bu kişiler, internette harcadıkları süreden ötürü sosyal hayattan uzak kalarak yalnızlığı fazlaca deneyimlemektedir. Günümüzde insanlar, istedikleri daha az yorucu ve her an içinde bulunabilecekleri ilişkilerin çözümünü internet üzerinden kurdukları sanal ilişkilerde bulmakta ve artık gerçek ilişkiler kurmak yerine sorumluluğun az olduğu sanal hayatı ve sanal ilişkileri tercih etmektedir(51).

Çağır ve Gürkan, üniversite ve lise öğrencilerini kapsayan bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırma, problemlili internet kullanımı ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırmanın sonucuna bakıldığında, internet bağımlılığı ve yalnızlık arasında doğrudan bir bağlantı olduğu görülmüştür. Öğrencilerde, problemlili internet kullanımı arttıkça bildirilen yalnızlık seviyesinin de arttığı gösterilmiştir(52).

Özen ve Korukçu Sarıcı, üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığa olan etkisini incelemiştir. Araştırmada elde edilen

sonuçlara göre internet bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkiye bakıldığında döngüsel bir durum olduğu ortaya çıkmıştır. Yani yalnızlığın, internet bağımlılığının hem bir sebebi hem de sonucu olabildiği ortaya koyulmuştur. Araştırmada elde edilen bir başka sonuca göre; gerçek hayatta kendini ifade etmekte zorlanan bireyler, sanal ortamda kendilerini daha rahat ve özgüvenli hissedebilirler. Ancak sanal sohbet ortamı her ne kadar yalnızlık hissini azaltmayı sağlasa da buradaki bağımlılık oluşumu yalnızlığın yeniden ortaya çıkma riskine neden olmaktadır(53).



3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Türü

Araştırma kesitsel tipte, tanımlayıcı bir araştırmadır.

3.2 Araştırmanın Yapıldığı Zaman ve Yer

Çalışma 01.01.2024-31.05.2024 tarihleri arasında İzmir Katip Çelebi Üniversitesinde eğitim gören, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrenciler ile yüzyüze görüşme tekniğiyle anket uygulanarak yapılmıştır.

3.3 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini 01.01.2024-31.05.2024 tarihleri arasında İzmir Katip Çelebi Üniversitesinde eğitim gören öğrenciler oluşturmuştur. İlgili tarihte üniversitede 19.253 öğrenci sayısı mevcuttu. Araştırmaya Eczacılık Fakültesi izin vermediği için 498 öğrenci çalışmaya dahil edilmemiştir. Çalışmanın örneklem büyüklüğü NCSS/PASS programı ile hesaplanmıştır. Daha önce yapılan benzer bir çalışmanın bulguları kullanılarak %90 güven aralığında depresyon varlığında internet bağımlılığı olasılığı OR:2.56 ve depresyon varlığında internet bağımlılık riski %13.8 ve depresyon yokluğunda % 5.8 olduğundan en az örneklem sayısı 278 kişi olarak hesaplanmıştır. Çalışmanın veri toplama aşamasında toplam 315 kişiye ulaşılmıştır. Bunlardan 13 anketin eksik ya da uygunsuz doldurulduğu görülmüştür. Bu anketler çalışma dışı bırakılmıştır. Çalışma 302 kişinin verileriyle yapılmıştır.

3.4 Araştırmanın Dahil Olma Kriterleri

1. İzmir Katip Çelebi Üniversitesinde Eczacılık Fakültesi dışında diğer bölümlerde öğrenci olmak
2. Çalışmaya katılmaya gönüllü olmak

3.5 Araştırmanın Dışlama Kriterleri

1. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Eczacılık Fakültesinde öğrenci olmak
2. Sorulara yanıt veremeyecek düzeyde mental ve ruhsal hastalığı olmak
3. Anketleri eksik ya da uygunsuz doldurmak

3.6 Araştırmanın Değişkenleri

Bağımlı Değişken: Depresyon Durumu, Yalnızlık Durumu

Bağımsız Değişken: İnternet Bağımlılık Durumu

3.7 Araştırmanın Veri Toplama Araçları

İzmir Katip Çelebi Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan öğrencilere çalışma hakkında bilgi verilerek, gönüllü olan bireylerden sözlü ve yazılı onamı alındı. Çalışma öncesi katılımcılara anket formuna kimlik bilgilerini yazmamaları, verecekleri bilgilerin gizli tutulacağı anlatıldı. Anket yüzyüze görüşme tekniği ile uygulandı. Bu araştırmada 4 farklı veri toplama aracı kullanıldı. Bunlar Sosyodemografik Bilgi Formu, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Ucla Yalnızlık Ölçeğidir.

3.7.1 Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyo-demografik soru formunda genel olarak katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi gibi demografik bilgilerinin yanında alkol ve sigara kullanımı ile internet kullanım süreleri (örn: Hafta sonu her gün internet kullanım saatiniz?) ve kullanım amaçlarını belirlemeye yarayan (örn: İnterneti çoğunluklu hangi amaçlarla kullanırsınız?) katılımcıların birden fazla seçenek seçmesine izin veren sorular sorulmuştur. (EK-1)

3.7.2 Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBÖ), internet bağımlılığını ölçmek için kullanılan bir öz bildirim aracıdır. Psikolog Kim Young tarafından geliştirilmiş ve 1998 yılında yayınlanmıştır. Bu ölçek DSM-IV'teki Patolojik Kumar Oynama

Ölçütlerinden uyarlanmıştır(21). 20 Likert tipi sorudan oluşur. Her soruda, internet kullanımına ilişkin bir davranış veya duygunun ne kadar sıklıkla yaşanıldığının değerlendirilmesi istenir. Cevap seçenekleri "hiçbir zaman", "nadiren", "ara sıra", "sıklıkla", "çok sık" ve "devamlı" şeklindedir. Puanlama sırasıyla 0, 1, 2, 3, 4, 5 şeklinde yapılmaktadır. Toplam puan 0-100 arasında değişir. Toplamda 80 ve üzeri puan alan kişiler "internet bağımlılığı" olarak değerlendirilir. 50-79 arası puan alan kişiler "riskli internet kullanımı", 49 ve altında puan alanlar kişiler ise internet kullanımına bağlı sorun yaşamayan "ortalama internet kullanıcısı" olarak değerlendirilmektedir. Ölçek Bayraktar tarafından Türkçeye uyarlanmış olup, standardize edilmiş Cronbach Alpha değeri 0.91, Spearman-Brown değeri 0.87'dir. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir(54). (EK-2)

3.7.3 Beck Depresyon Ölçeği

Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), depresyonun şiddetini değerlendirmek için kullanılan bir öz bildirim aracıdır. Psikolog Aaron T. Beck tarafından geliştirilmiş ve 1961 yılında yayınlanmıştır. BDÖ, günümüzde en yaygın kullanılan depresyon ölçeklerinden biridir. 21 Likert tipi sorudan oluşur. Katılımcıdan anketi uyguladığı gün de dahil olmak üzere son bir hafta içinde kendini nasıl hissettiğine dair en uygun cümleyi işaretlemesi istenir. Puanlama 0, 1, 2, 3 şeklindedir ve toplam puan 0-63 arasında değişir(55). Hisli tarafından ölçeğin Türkçe geçerlik güvenilirliği yapılmıştır. Cronbach alfa katsayısı 0.80 olarak bulunmuş, yarıya bölme güvenilirliğinde $r=0.74$ olarak belirlenmiştir. Kesme puanı 17'dir. 17 ve üzerindeki puanların tedavi gerektirebilecek depresyonu %90 üzerinde doğrulukla ayırt edebildiği görülmüştür(0-9 arasında puan minimal depresyon, 10-16 arası hafif depresyon, 17-29 arası orta depresyon, 30-63 şiddetli depresyon olarak değerlendirilir)(56). (EK-3)

3.7.4 Ucla Yalnızlık Ölçeği

UCLA Yalnızlık Ölçeği kişinin genel yalnızlık durumu ve düzeyini belirlemeyi amaçlayan, 4 dereceli likert tipi hazırlanmış olup, 10'u olumlu 10'u olumsuz olmak üzere 20 maddeden oluşan bir öz değerlendirme ölçeğidir. Ölçekte yer alan olumsuz yöndeki ifadeler "Hiçbir zaman (1)", "Nadiren (2)", "Bazen (3)" ve "Her zaman (4)"

şeklinde, olumlu yöndeki ifadeler ise “Hiçbir zaman (4)”, “Nadiren (3)”, “Bazen (2)” ve “Her zaman (1)” şeklinde derecelendirilmekte ve puanlanmaktadır. Kişinin ölçekten aldığı toplam puan, olumlu ve olumsuz maddelerden alınan puanlar toplanarak elde edilmektedir. Ölçekten en düşük 20 puan, en yüksek 80 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Günlük yaşamda, sosyal ilişkilerde yaşanan önemli bir sorun olan yalnızlığı sosyal ve duygusal boyutlarıyla birlikte ölçmeyi amaçlayan UCLA ilk defa Russell, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilmiştir(57). Daha sonra Russell vd. tarafından tekrar gözden geçirilerek bugünkü haline getirilmiştir(58). 1980’de ölçek ilk defa Yaparel tarafından Türkçe’ye çevrilerek kullanılmıştır. Daha sonra Demir tarafından ölçeğin çevirisi tekrar gözden geçirilerek geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.96, test tekrar test korelasyon katsayısı ise 0.94 olarak bulunmuştur(59). (EK-4)

3.8 Araştırmanın Veri Analizi

İstatistiksel değerlendirme SPSS (Statistical Packet for The Social Science) 17.0 paket programında yapılacaktır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde; çalışmada sürekli değişkenler ortalama $\pm$ standart sapma ya da medyan (minimum-maksimum) değerleriyle, kategorik değişkenler ise frekans ve ilgili yüzde değerleriyle ifade edilmiştir. Sürekli değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Kolmogorov- Smirnov testi sonucunda, yaş parametresi, young ölçek puanı, beck ölçek puanı ve ucla ölçek puanının normal dağılmadığı görülmüştür. Bu parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında, Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Kategorik değişkenlerin karşılaştırılması ise ki-kare testi ile yapılmıştır. Sürekli değişkenler arasındaki ilişkiler spearmen korelasyon testi ile değerlendirilmiştir. $p < 0,05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilecektir.

3.9 Araştırma Takvimi

1 Mart- 31 Mayıs 2023: Tez konusu belirlemek için araştırmalar yapıldı.

1 Haziran – 30 Kasım 2023: Belirlenen tez konusu hakkında literatür taraması yapıldı.

Aralık ayında etik kurul onayı alındı.

1 Ocak -29 Şubat 2024: Çalışma için veri toplandı.

1 Mart -10 Haziran: Tez yazıldı.

3.10 Araştırmanın Etik Kurul İzni

İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 26.12.2023 tarihli ve 0625 karar numaralı etik kurul onayı alınmıştır (EK-5). Çalışmanın araştırma uygulama izni İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Rektörlüğünden alındı. Eczacılık Fakültesi hariç diğer bölümler araştırma uygulam iznini vermiştir.

4. BULGULAR

Araştırmamız İzmir Katip Çelebi Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan öğrencilerle yapıldı. Çalışmaya 302 öğrenci dahil edildi. Öğrencilerin yaş ortalaması 19.95 ± 2.08 (Median: 19.00, min: 17.00, max:33.00) idi. Katılımcıların 184'ü (%60.9) kadın, 118'i (%39.1) erkekti. 2'si (%0.7) evli, 300'ü (%99.3) bekar. Katılımcıların sosyodemografik verileri Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların Sosyodemografik Verileri

	n	%
Cinsiyet		
Kadın	184	60,90
Erkek	118	39,10
Medeni durum		
Evli	2	0,70
Bekar	300	99,30
Annenin çalışma durumu		
Evet	119	39,40
Hayır	158	52,30
Emekli	23	7,60
Vefat	2	0,70
Babanın çalışma durumu		
Evet	210	69,50
Hayır	14	4,60
Emekli	65	21,50
Vefat	13	4,30
Ailedeki birey sayısı		
2-3 kişi	46	15,20
4-5 kişi	197	65,20
6-7 kişi	40	13,20
8 ve üzeri	19	6,30
Nerede kalıyor		
Aile ile beraber	46	15,20
Evde tek başına	56	18,50
Ev arkadaşı ile evde	43	14,20
Yurtta	156	51,70
Tanıdıklarının yanında	1	0,30

Katılımcıların fakültelere göre dağılımına bakıldığında 165 (% 54.6) kişi tıp fakültesi, 46 (%15.2) kişi sağlık bilimleri fakültesi, 27(%8.9) kişi mühendislik fakültesi,

14(%4.6) kişi ilahiyat fakóltesi, 18(%6.0) kişi iktisadi ve idari bilimler fakóltesi öğrencisi idi. Katılımcıların fakólte ve sınıf dağılımları Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3: Katılımcıların Fakólte ve Sınıf Dağılımları

	n	%
Hangi bölüm		
Tıp Fakóltesi	165	54,60
Sağlık Bilimleri Fakóltesi	46	15,20
Mühendislik Fakóltesi	27	8,90
İlahiyat Fakóltesi	14	4,60
İktisadi ve İdari Bilimler Fakóltesi	18	6,00
Diğer	32	10,60
Kaçıncı sınıf		
1.Sınıf	202	66,90
2.Sınıf	34	11,30
3.Sınıf	25	8,30
4.Sınıf	35	11,60
5.Sınıf	6	2,00

Katılımcıların sigara kullanım durumuna bakıldığında, 70 (%23.2) kişi sigara kullanıyordu, 226 (%74.8) kişi sigara kullanmıyordu, 6 (%3.0) kişi sigarayı bırakmıştı. Katılımcıların alkol kullanım durumuna bakıldığında 120 (%39.7) kişi alkol kullanıyordu, 177 (%58.6) kişi alkol kullanmıyordu, 5 (%1.7) kişi alkolü bırakmıştı. Katılımcıların sigara ve alkol kullanım alışkanlıkları Tablo 4’te gösterilmiştir.

Tablo 4: Katılımcıların Sigara ve Alkol Kullanım Alışkanlıkları

	n	%
Sigara kullanım durumu		
Evet	70	23,20
Hayır	226	74,80
Bıraktım	6	2,00
Alkol kullanım durumu		
Evet	120	39,70
Hayır	177	58,60
Bıraktım	5	1,70

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerine, boş zamanlarında ne yapmayı tercih ettiklerine dair birden fazla seçeneği seçmelerine izin veren soru incelendiğinde; araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 218(%72.2)’inin boş zamanında internete

girdiği, 217(%71.9)'sinin boş zamanında müzik dinlediği, 139(%46)'unun boş zamanında kitap okuduğu, 128(%42.4)'inin boş zamanında spor yaptığı, 102(%33.8)'sinin boş zamanında sinema-tiyatroya gittiği görüldü. Katılımcıların boş zaman aktiviteleri Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5: Katılımcıların Boş Zaman Aktiviteleri

	n	%
Kitap okumak	139	46,00
Spor yapmak	128	42,40
Sinema-tiyatro	102	33,80
Müzik dinlemek	217	71,90
İnternet	218	72,20

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Katılımcıların internet kullanmaya başlama yaş ortalamaları ise 9.9 ± 3.055 olarak hesaplandı. En düşük internet kullanımına başlama yaşı 3, en yüksek ise 20 olarak bulundu. Katılımcıların internet kullanım alışkanlıkları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6: Katılımcıların İnternet Kullanım Alışkanlıkları

	Mean	sd
İnternetle tanışma yaşı	9,99	3,055
	n	%
En sık internete girme aracı		
Cep telefonu	257	85,10
Kişisel bilgisayar	32	10,60
Tablet	13	4,30
Okuldaki masaüstü bilgisayar	0	0,00
İnterneti kullanım amaçları*		
Websurf	192	63,60
Email	73	24,20
Chat	209	69,20
Ders	192	63,60
Oyun	99	32,80
En sık tercih edilen sosyal medya		
Facebook	0	0,00
Twitter	59	19,50
İnstagram	217	71,90
Diğer	26	8,60
Günün en çok internet kullandığı zaman dilimi		
Sabah	2	0,70
Öğlen	39	12,90

	Akşam	170	56,30
	Gece	91	30,10
Hafta içi internet kullanım süresi			
	0-3 saat	91	30,10
	3-6 saat	161	53,30
	6 saatten fazla	50	16,60
Hafta sonu internet kullanım süresi			
	0-3 saat	48	15,90
	3-6 saat	145	48,00
	6 saatten fazla	109	36,10
İnternette geçirilen aralıksız süre			
	0-2saat	90	29,80
	2-3saat	102	33,80
	3-4 saat	34	11,30
	4 saatten fazla	76	25,20
İnternet kullanımında kısıtlayıcı faktörler*			
	Yok	116	38,40
	Ailem	33	10,90
	Kız-erkek arkadaş	27	8,90
	Dersler	150	49,70
	Sosyal aktivite	106	35,10
	Hasta olduğumda	39	12,90

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Katılımcıların internet bağımlılık durumları değerlendirildiğinde % 2' sinde (n=6) internet bağımlılığı olduğu, %13.6' sının(n=41) riskli internet kullanıcısı olduğu, %84.4' ünün(n=255) ortalama internet kullanıcısı olduğu görüldü (Tablo 7). Young internet bağımlılık ölçeği puan ortalaması 33.82 ± 16.28 (median: 32.00, min: 4.00, max: 93.00) olarak bulundu.

Tablo 7: Katılımcıların İnternet Bağımlılık Durumu

	n	%
Ortalama İnternet Kullanıcısı	255	84,40
Riskli İnternet Kullanıcısı	41	13,60
İnternet bağımlılığı	6	2,00

Katılımcıların depresyon durumları değerlendirildiğinde %10.9'unda (n=33) şiddetli depresyon varlığı, %33.1'inde (n=100) orta depresyon varlığı, %27.2'sinde (n=82) hafif depresyon varlığı, %28.8'inde (n=87) minimal depresyon varlığı görüldü (Tablo 8).

Tablo 8: Katılımcıların Depresyon Durumları

	n	%
Minimal depresyon varlığı	87	28,80
Hafif depresyon varlığı	82	27,20
Orta depresyon varlığı	100	33,10
Şiddetli depresyon varlığı	33	10,90

Katılımcıların yalnızlık durumları ucla ölçeği ile değerlendirildi. Ucla yalnızlık ölçeği toplam puan ortalaması 37.70 ± 11.06 (median:36.00, min:20.00, max:74.00) idi.

İnternet bağımlılığı ile yaş ve internetle tanışma yaşı arasındaki ilişki değerlendirildiğinde anlamlı ilişki bulunmadı ($p > 0.005$) (Tablo 9).

Tablo 9: İnternet Bağımlılığı ile Yaş ve İnternetle Tanışma Yaşı Arasındaki İlişki

	İnternet Bağımlılık Durumu	
	r	p
Yaş	0,050	0,383
İnternetle tanışma yaşı	0,048	0,404

İnternet bağımlılığı ile cinsiyet, ailedeki birey sayısı, sigara ve alkol kullanım durumu arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0.005$) (Tablo 10).

Tablo 10: İnternet Bağımlılığı ile Sosyodemografik Verilerin İlişkisi

	İnternet Bağımlılığı			p
	Median	Min	Max	
Cinsiyet				
Kadın	31,00	4,00	90,00	0,335
Erkek	32,00	4,00	93,00	
Ailedeki birey sayısı				
2-3 kişi	29,00	12,00	90,00	0,681
4-5 kişi	32,00	4,00	91,00	
6 kişi ve üzeri	32,00	4,00	93,00	
Sigara kullanım durumu				
Evet	33,00	7,00	91,00	0,728
Hayır	31,00	4,00	93,00	
Bıraktım	31,00	15,00	81,00	

Alkol kullanım durumu				
Evet	32,00	5,00	91,00	0,287
Hayır	31,00	4,00	93,00	
Bıraktım	44,00	21,00	81,00	

İnternet bağımlılığı ile boş zaman aktiviteleri arasındaki ilişki incelendiğinde boş zaman aktivitelerinden kitap okumanın, spor yapmanın, sinema ve tiyatroya gitmenin, müzik dinlemenin internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır($p>0.05$) (Tablo 11). Ama boş zamanlarında internete girenler ile internet bağımlılığı ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur($p<0.05$) (Tablo 11).

Tablo 11: İnternet Bağımlılığı ile Boş Zaman Aktiviteleri Arasındaki İlişki

		İnternet Bağımlılığı			p
		Median	Min	Max	
Kitap okumak	Evet	32,00	4,00	93,00	0,492
	Hayır	31,00	4,00	92,00	
Spor yapmak	Evet	29,50	4,00	92,00	0,589
	Hayır	33,00	4,00	93,00	
Sinema-tiyatro	Evet	32,00	7,00	93,00	0,988
	Hayır	31,50	4,00	92,00	
Müzik dinlemek	Evet	31,00	4,00	93,00	0,454
	Hayır	34,00	5,00	92,00	
İnternet	Evet	33,00	4,00	93,00	0,008
	Hayır	27,00	4,00	92,00	

İnternet bağımlılığı ile internet kullanım amaçları arasındaki ilişki incelendiğinde, kullanım amaçlarından websurf, email, chat ve ders ile internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır($p>0.05$) (Tablo 12). Fakat internet kullanım amaçlarından olan oyun ile internet bağımlılığı ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur($p<0.05$) (Tablo 12).

Tablo 12: İnternet Bağımlılığı ile İnternet Kullanım Amaçları Arasındaki İlişki

		İnternet Bağımlılığı			
İnterneti kullanım amaçları		Median	Min	Max	p
Websurf	Evet	32,50	4,00	93,00	0,201
	Hayır	30,00	4,00	92,00	
Email	Evet	34,00	4,00	93,00	0,104
	Hayır	31,00	4,00	92,00	
Chat	Evet	31,00	4,00	93,00	0,195
	Hayır	34,00	9,00	92,00	
Ders	Evet	31,00	4,00	93,00	0,499
	Hayır	33,00	5,00	92,00	
Oyun	Evet	34,00	4,00	93,00	0,000
	Hayır	29,00	4,00	90,00	

İnternet bağımlılığı ile internet kullanım alışkanlıkları arasındaki ilişki incelendiğinde, internetin en çok kullanıldığı zaman dilimi ve internet kullanımını kısıtlayan faktörler ile internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır($p>0.05$) (Tablo 13). Hafta içi ve haftasonu internet kullanımları süreleri ve internet başında aralıksız geçen süre ile internet bağımlılığı ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur($p<0.05$) (Tablo 13).

Tablo 13: İnternet Bağımlılığı ile İnternet Kullanım Alışkanlıkları Arasındaki İlişki

		İnternet Bağımlılığı			
		Median	Min	Max	p
Günün en çok internet kullandığı zaman dilimi	Sabah	55,00	18,00	92,00	0,844
	Öğlen	32,00	4,00	91,00	
	Akşam	30,50	4,00	93,00	
	Gece	32,00	7,00	90,00	
Hafta içi internet kullanım süresi	0-3 saat	27,00	4,00	60,00	0,000
	3-6 saat	32,00	4,00	92,00	
	6 saatten fazla	44,00	10,00	93,00	

Hafta sonu internet kullanım süresi				
0-3 saat	23,50	4,00	60,00	0,000
3-6 saat	31,00	4,00	62,00	
6 saatten fazla	38,00	9,00	93,00	
İnternette geçirilen aralıksız süre				
0-2saat	26,00	4,00	70,00	0,000
2-3saat	30,00	7,00	62,00	
3-4 saat	31,00	4,00	66,00	
4 saatten fazla	42,50	9,00	93,00	
İnternet kullanımında kısıtlayıcı faktörler				
-Yok				
Evet	32,00	4,00	93,00	0,574
Hayır	31,00	4,00	91,00	
-Ailem				
Evet	32,00	4,00	90,00	0,511
Hayır	32,00	4,00	93,00	
-Kız-erkek arkadaş				
Evet	32,00	11,00	91,00	0,370
Hayır	31,00	4,00	93,00	
-Dersler				
Evet	31,00	4,00	70,00	0,357
Hayır	32,00	4,00	93,00	
-Sosyal aktivite				
Evet	29,00	4,00	70,00	0,065
Hayır	33,00	4,00	93,00	
-Hasta olduğumda				
Evet	31,00	10,00	10,00	0,986
Hayır	32,00	4,00	4,00	

İnternet bağımlılığı ile depresyon durumu ve yalnızlık durumu arasındaki ilişki değerlendirildiğinde düşük düzeyde aynı yönde anlamlı ilişki tespit edildi ($p<0.001$) (Tablo 14).

Tablo 14: İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yalnızlık Arasındaki İlişki

	İnternet Bağımlılık Durumu	
	r	p
Depresyon varlığı	0,385	0,001
Yalnızlık Ölçeği	0,311	0,001

5. TARTIŞMA

İletişim ve bilişim teknolojilerindeki gelişim ile insanlık tarihinde toplumsal, ekonomik ve bilimsel değişimin yönünün yeniden belirlendiği ve giderek artan ağ toplumunun ortaya çıktığı “Bilişim Çağı” olarak adlandırılan 1990’lardan günümüze kadarki dönemde internetle ilgili yapılan araştırmaların sayısı giderek artmıştır.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının düzeyi, internet bağımlılığı yaygınlığı ve internet bağımlılığının depresyon ve yalnızlık ile ilişkisi, ilgili ölçekler kullanılarak incelenmiştir. Bu bölümde bu bulguların ilgili literatür göz önünde bulundurularak yorumlanması, açıklanması, eleştirilmesi, tartışılması amaçlanmıştır.

Literatüre bakıldığında, internet bağımlılığı ile ilgili çalışmaların 1996 senesinden itibaren başladığı ve son zamanlarda hızının daha da arttığı görülmektedir. Literatürde internet bağımlılığı ile ilgili üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar mevcuttur. Literatüre bakıldığında young internet bağımlılık puan ortalamaları Usta’nın(60) çalışmasında 32.70 ± 17.35 , Uludağ’ın(61) çalışmasında, 43.78 ± 12.39 ’dur. Bu çalışma sonucunda da literatür ile benzer şekilde öğrencilerin Young İnternet Bağımlılık Ölçeği puan ortalamaları 33.82 ± 16.28 olarak bulunmuştur

Literatürler incelendiğinde 2200 lise öğrencisi ile yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı yaygınlığının %8.2 olduğu bulunmuştur(62). Üniversitede eğitim gören 576 kişi ile yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı yaygınlığının %9.3 olduğu tespit edilmiştir(63). Ülkemizde 328 üniversite öğrencisinin katıldığı bir çalışmada internet bağımlılığı yaygınlığının %1.8 olduğu tespit edilmiştir(64). Ülkemizde yapılan 18-65 yaş arası 403 bireyin dahil edildiği çalışmada internet bağımlılığı yaygınlığının %16.1 olduğu tespit edilmiştir(27). Başka bir çalışmada ise 18 ila 25 yaş aralığında 485 üniversite öğrencisi ile çalışma yapılmış ve örneklem grubunda patolojik internet kullanıcısı bulunmamıştır(65). Ülkemizde 386 tıp fakültesi öğrencisi ile yapılan bir çalışmada bulunan internet bağımlılığı oranı %0.8’dir(66). Nepal’de 130 tıp fakültesi öğrencisinin dahil edildiği bir çalışmada bulunan internet bağımlılığı oranı %3.01’dir(67). Son olarak yine ülkemizde 437 tıp fakültesi öğrencisi dahil edilerek yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı oranı %0 olarak bulunmuştur(29). Bu çalışma da toplam 302 üniversite öğrencisi ile yapıldı ve bu öğrencilerin internet

bağımlılığı oranı %2 olarak bulunmuştur. Bu oranlar internet bağımlılığı ile ilişkili problemlerin üzerinde durulması gerektiğini göstermektedir. Katılımcıların internet bağımlılık ve risk grubunda yer alanlarının yaygınlığı literatürdeki diğer çalışmalar ile tutarlılık göstermektedir. Araştırmamıza katılan 302 öğrencinin %2'si internet bağımlısı, %13.6'sı riskli internet kullanıcısı ve %84.4'ü ortalama internet kullanıcısı olarak tespit edilmiştir.

İnternet bağımlılığının yaygınlığı yapılan çalışmalarda % 0 ile % 16.1 arasında değişmektedir(27,29,62–67). Bazı çalışmalarda yüksek internet bağımlılığı oranlarının saptanmasının çeşitli nedenleri olabilir. Çalışmaların internet üzerinden yapılmış olması, farklı tanı ölçütlerinin kullanılması, farklı örneklem grubu üzerinde çalışılması ve kültürel etkenlerin farklılığı internet bağımlılığı prevalansındaki farklılıkları açıklayabilir.

İnternet bağımlılığı ve yaş değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde Tansu'nun 18-65 yaş arası bireylere yaptığı çalışmada istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar bulunmuştur(27). Günüş'ün Türkiye'nin her coğrafi bölgesinden ikişer okul seçerek 754 ortaöğretim öğrencisi ile yaptığı çalışma istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur(68). İşsever'in üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır(69). Bu çalışmada ise internet bağımlılığı ve yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çalışmanın ortalama yaşı 19.95 ± 2.08 olduğundan yani tüm katılımcılar üniversite öğrencisi olduğundan örneklemin yaş aralığı dardır. Yaşın internet bağımlılığı üzerine etkisine bakmak için daha geniş bir kitlede ve geniş yaş aralığında çalışma yapmak gerektiği düşünülmektedir.

Çalışmamıza katılan üniversite öğrencileri arasından 6 öğrencide internet bağımlılığı tespit edildi. Cinsiyetler karşılaştırıldığında istatistiksel olarak internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı fark tespit edilmedi. Literatürde bu konu ile ilgili yapılan çalışmalarda erkeklerde internet bağımlılığı yaygınlığının daha fazla olduğu(68,70), bazı çalışmalarda ise cinsiyetler arası farkın bulunmadığı bildirilmiştir(9,71). Bu çalışmada fark bulunmamasının nedeni adölesan yaş gruplarında üniversite öğrencilerinde yapıldığı düşünülmektedir. Cinsiyetle anlamlı fark bulan çalışmaların daha geniş yaş aralığı ve farklı sosyodemografik özellikteki örneklemelerde yapıldığı görülmüştür.

İnternet bağımlılığına medeni durumun etkisini inceleyen çalışmalar çok fazla olmamakla birlikte, çalışmalara bakıldığında çalışmaların birinde medeni durum istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmasa da bekâr devlet çalışanlarının evlilere göre interneti daha çok kullandığı tespit edilmiştir(72). Bu çalışmada ise medeni durum ve internet bağımlılığı arasında ilişki bulunmamıştır. Bunun nedeninin katılımcıların %99.3'ünü bekârların oluşturmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Araştırmalar, internet bağımlılığının yalnız başına bir sorun olmadığını, madde bağımlılığı, uyku bozukluğu, yeme bozukluğu, kumar bağımlılığı ve seks bağımlılığı gibi çeşitli davranış sorunlarıyla birlikte görülebileceğini göstermiştir(73). Yapılan çalışmalar internet bağımlılığı olan kişilerde alkol tüketim oranlarının arttığını göstermektedir ve buna bağlı olarak çeşitli problemlerin ortaya çıktığı görülmüştür. 2453 üniversite öğrencisi ile Japonya'da yapılan bir çalışmada, internet bağımlılığının çeşitli demografik veriler ve depresyonla ilişkisi incelenmiş ve internetin patolojik kullanımıyla alkol kötüye kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur(74). Bizim çalışmamızda ise alkol kullanan ve kullanmayanların internet bağımlılığı ölçeğinden aldığı ortalama puan birbirine yakın çıkmıştır ve istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sigara ile internet bağımlılığı ilişkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında Kore'de 73.238 ergenin katıldığı bir çalışmada patolojik internet kullanımı ile sigara arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır(75). Choi ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada ise internet bağımlılığı ile sigara arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır(76). Bu çalışmada ise katılımcıların % 23.2'si sigara kullanmakta olup, sigara içenlerin sigara içmeyenlere göre internet bağımlılık ölçeği puan ortalaması daha yüksek olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Literatürde internet bağımlılığı ve internet kullanım amaçları arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalara bakıldığında; Young'ın çalışmasında, internet bağımlılarının interneti daha çok mesaj, oyun, sosyal medya ve e-posta gibi karşılıklı iletişimin daha çok olduğu aktiviteleri tercih ettikleri, bağımlı olmayan internet kullanıcılarının da daha çok araştırma ve bilgi edinme amaçlı interneti kullandıkları gösterilmiştir(21). Shapira ve arkadaşlarının çalışmasına bakıldığında ise internet bağımlılarının interneti

en çok kullanma amaçları e-mail, sohbet odaları ve forumlar, internet sitelerinde amaçsızca dolaşma ve pornografi siteleri olduğu tespit edilmiştir(8). Mossbarger tarafından yapılan bir araştırma, ergenlerin interneti bilgi edinmekten ziyade sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için kullandığını ortaya koymuştur. Araştırmaya katılan ergenler, internette arkadaşlarıyla çevrimiçi oyunlar oynamayı ve sohbet odalarında arkadaşları ve yabancılarla konuşmayı tercih etmektedirler. Bu da ergenlerin sosyal bağlantı kurma ve iletişim kurma ihtiyacını göstermektedir(77). Ülkemizdeki çalışmalara baktığımızda, Tahiroğlu ve arkadaşlarının çalışmasında eğitim amaçlı internet kullanan öğrencilerin internet bağımlılık ölçeği puanları, chat ve oyun amaçlı internete giren öğrencilere göre daha düşüktür(78). Orhan ve Akkoyunlu'nun yaptıkları çalışmada ise %39.3 öğrencide bilgiye ulaşma, haberleşme ve oyun amaçlı interneti kullanımı olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin %13.9'u ise sadece ders için bilgiye ulaşma amaçlı interneti kullanmaktadır. Bu sonuçlar, internet kullanımında iletişim ve eğlenme isteğinin ön planda olduğunu göstermektedir(79). Derin ve Bilge, interneti kullanma amacı bakımından oyun ve sosyal medya gibi amaçlarla internete bağlanan ergenlerin internet bağımlılık puanlarının, diğer amaçlarla internete bağlanan ergenlere göre göreceli olarak daha fazla olduğu sonucunu bulmuştur(80). Tekdal'ın yaptığı çalışmada internet bağımlısı olmayan kullanıcılar, internet bağımlısı bireylere kıyasla interneti daha fazla bilgi arama amacıyla interneti kullanmaktadır(81). Bu çalışmada da internet kullanım amaçları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin interneti sırasıyla en çok chat, websurf ve ders amaçlı kullandığı tespit edilmiş olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Fakat internet kullanım amaçlarından olan oyun ile internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu çalışmada diğer çalışmalara benzer şekilde internet bağımlılığının oyun ve eğlence ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Literatüre bakıldığında internet kullanım süreleri ile ilgili çalışmalar görülmektedir. Young'ın 605 kişi ile gerçekleştirdiği çalışmasında 396 kişi bağımlı olarak belirlenmiştir. İnternet bağımlısı olanlar ile bağımlı olmayan kontrol grubu karşılaştırılmış ve internet bağımlısı olan ve olmayan iki grup arasında haftalık internet kullanım süresi bakımından anlamlı farklılık olduğu görülmüştür(21). Hardie ve Tee'nin yaptığı bir çalışmada internet bağımlısı grup haftada ortalama 68 saat internet kullanırken, bağımlı olmayan grup ise haftada ortalama 21 saat internet

kullanmaktadır(82). Ülkemizde Çakır ve Horzum'un 292 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmaya bakıldığında haftalık internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılık oranlarının da arttığı görülmüştür(83) Karaçor, internet bağımlılık oranının gün içinde ortalama 6 saatten uzun kullananlarda en fazla, 3 saat ve daha az kullananlarda da en az olduğu sonucuna ulaşmıştır(84). Derin ve Bilge, bağlı kalınan süre bakımından 6 saat ve üzerinde internete bağlanan ergenlerin internet bağımlılık puanlarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır(80). Anlayışlı ve Serin, günlük internette geçirilen sürenin 5 ile 8 saat arasında ve 8 saatten fazla olanlarında internet bağımlılık seviyelerinin günlük internette geçirilen sürenin 1 ile 3 saat arasında olanlarına kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır(85). Bu çalışmada da araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı testi puanları ile hafta içi ve hafta sonu günlük internet kullanım süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Günlük internet kullanım süresi 0-3 saat olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalaması diğer gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük iken günlük kullanım süresi 6 saat ve üzeri olan kullanıcıların internet bağımlılığı testi puan ortalamaları diğer gruplara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu durum literatürdeki diğer çalışmaları destekler niteliktedir ve araştırma sonucuna göre internet kullanım süresi arttıkça bağımlılık oranı da artmaktadır. İnternet bağımlısı olan kişilerin internet bağımlılığının tanımında da belirtildiği gibi bilinçaltıları sürekli internet ile ilgili düşüncelerle meşguldür. Bu durum, gerçek hayattan kopmalarına ve konsantrasyon zorluğu çekmelerine neden olabilir. İnternete erişimleri olmadığında, huzursuzluk, anksiyete, sinirlilik, konsantrasyon bozukluğu, yorgunluk ve baş ağrısı gibi yoksunluk belirtileri yaşayabilirler. Ve doyum ihtiyacını internette aramaya başladıkları için, internette kalma sürelerini sürekli artırırlar. Tüm bu nedenlerden dolayı, internet bağımlısı bireylerin bağımlı olmayan bireylere göre internette geçirdikleri sürenin daha fazla olması beklenen bir durumdur.

Literatüre bakıldığında internet bağımlılığı ile depresyon ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar mevcuttur(21,86–90). İnternet bağımlılığının depresyon ve yalnızlık ile ilişkisine bakıldığında literatürde bazı araştırmalar internet bağımlılığının depresyon ve yalnızlığa neden olduğu sonucuna ulaşılırken, bazılarında ise depresyon ve yalnızlığın internet bağımlılığını tetiklediği yönünde sonuca

ulaşılmıştır. Bu çalışmada da depresyon ve yalnızlığın internet bağımlılığı ile ilişki olduğu bulunmuştur.

Literatürde internet bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalara bakıldığında; Young tarafından yapılan çalışmada internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur(21). Demir ve Kutlu'nun yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur(86). Özdemir ve Kuzucu'nun yaptığı araştırmada yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında bir ilişkili olduğu bulunmuştur(87)Esen ve Siyez'in yaptıkları araştırmada internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır(91). Ayas ve Horzum'un 292 öğrenciyle yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir(88). Eroğlu ve Bayraktar'ın yaptığı araştırmada yine aynı şekilde yalnızlık ile internet bağımlılığını arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur(92). Anlı tarafından lise öğrencileriyle internet bağımlılığı ve sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan çalışmada pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur(93). Whang ve arkadaşları, araştırmalarında internet bağımlısı olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğunu ve yalnızlığın internet kullanımlarını arttırdığını tespit etmişlerdir(26). Kraut ve arkadaşlarına göre de yalnızlık ve sosyal beceri eksikliği hisseden bireyler yüz yüze iletişim kurmak yerine sanal dünyada yaşamaya başlamakta ve sanal bir yalnızlığa hapsolmaktadırlar. Kişi bu yalnızlığını internetle birlikte daha fazla hissetmekte ve internetin imkanları bu durumu destekler hale gelmektedir(94). Tokunaga'nın yaptığı araştırmada internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında anlamlı pozitif bir ilişki tespit edilmiştir(89). Ümmet ve Ekşi'nin yaptığı araştırmada yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç kişinin sosyal yaşamındaki yalnızlık duygusu ile internet bağımlılığı arasındaki güçlü ilişkiyi göstermektedir(51). Demir ve Buğa'nın üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur(95). Bu çalışmada da internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuç literatürdeki çalışmalarla uyumlu bulunmuştur. Kişilerin yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin onların sanal ortamda kendilerini daha rahat hissettiklerinden kaynaklandığını ve yalnız olan

kişilerin interneti problemlerinden daha rahat bir şekilde uzaklaşmak için bir araç olarak görebildikleri düşünülmektedir.

İnternet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişki araştıran çalışmalara bakıldığında; Young tarafından yapılan çalışmada internet bağımlılığı ve depresyon arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur(21). Demir ve Kutlu'nun çalışmasına göre, depresyon ve internet bağımlılığı arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur(86). Özdemir ve Kuzucu'nun yaptığı çalışmada internetin olumsuz duyguların üstesinden gelmek için kullanıldığı ve bu nedenle de depresyon ve internet bağımlılığı arasında ilişkili olduğu bulunmuştur(87). Ayas ve Horzum'un 292 öğrenciyle yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir(88). Bazrafshan ve arkadaşlarının üniversite öğrencilerinin katılımı ile yaptıkları çalışmada; internet bağımlılığı ile depresyon arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur(96). Whang ve arkadaşlarının, 13.588 kişiyle yaptıkları çalışmada kişilerin depresyon seviyesi yüksekken aşırı şekilde interneti kullandıkları ve kendilerini internetteyken daha rahat hissettiklerini ve dolayısıyla internet bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğunu tespit etmişlerdir(26). Tokunaga'nın yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ve depresyon arasında anlamlı pozitif bir ilişki tespit edilmiştir(89). Erciyes Üniversitesi öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ise; depresif belirtiye sahip olan öğrencilerde internete bağımlı olma riskinin, belirti görülmeyen öğrencilere oranla 2.5 kat fazla olduğu bulunmuştur(97). Yapılan çeşitli çalışmalarda görüldüğü gibi yaptığımız araştırmamız literatür tarafından da desteklenmekte ve çıkan sonuç neticesinde internet bağımlılığı ile depresyon arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

6. SONUÇLAR

1. Araştırmaya katılan 302 katılımcının yaş ortalaması 19.95 ± 2.08 (Median: 19.00, min: 17.00, max:33.00), internetle tanışma yaş ortalamaları ise 9.9 ± 3.055 olarak tespit edildi. İnternet bağımlılığı ile yaş ve internetle tanışma yaşı arasındaki ilişki değerlendirildiğinde anlamlı ilişki bulunmamıştır.
2. Katılımcıların 184'ü (%60.9) kadın, 118'i (%39.1) erkekti. Katılımcıların %23.2'si sigara kullanıyordu, %39.7'si alkol kullanıyordu. İnternet bağımlılığı ile cinsiyet, sigara ve alkol kullanım durumu arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
3. Katılımcıların internet kullanım amaçlarına bakıldığında %32.8'i oyun oynamaktaydı. İnternet bağımlılığı ile internet kullanım amaçları arasındaki ilişki incelendiğinde oyun ile internet bağımlılığı ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.
4. Katılımcıların internet kullanım sürelerine bakıldığında hafta içi %53.3'ü 3-6 saat, %16.6'sı 6 saatten fazla, haftasonu %48'i 3-6 saat, %36.1'i 6 saatten fazla internet kullanmaktaydı. Katılımcıların internet başında aralıksız geçirdiği süreler bakıldığında %33.8'i 2-3 saat, %29.8'i 0-2 saat, %25.2'si 4 saatten fazlaydı. Katılımcıların hafta içi ve haftasonu internet kullanımları süreleri ve internet başında aralıksız geçirilen süre ile internet bağımlılığı ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.
5. Katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinin dağılımı incelendiğinde, %84.4'ünün ortalama internet kullanıcısı, %13.6'sının riskli internet kullanıcısı ve %2'sinin internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir.
6. Beck Depresyon Envanteri'nin kesme puanı üzerinden belirlenen depresyon şiddeti değişkenine göre, katılımcıların %28.8'sinin minimal depresyon seviyesinde, %27.2'sinin hafif depresyon seviyesinde, %33.1'inin orta şiddette depresyon seviyesinde, %10.9'unun şiddetli depresyon seviyesinde puanlar aldığı görülmüştür.
7. Katılımcıların yalnızlık durumlarına bakıldığında Ucla yalnızlık ölçeği toplam puan ortalaması 37.70 ± 11.06 (median:36.00, min:20.00, max:74.00) tespit edilmiştir.

8. İnternet bağımlılığı ile depresyon durumu arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

9. İnternet bağımlılığı ile yalnızlık durumu arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Yapılan çalışma sonucunda şu öneriler sunulmaktadır;

Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının önüne geçilmesi için aile hekimliğine başvuran ergenlerde ergen izlemleri içinde yer alan internet kullanımının ve bağımlılığının sorgulanması, internetin verimli kullanımı için önerilerde bulunulması, ergenlerin serbest zamanı değerlendirmeye yönelik sosyal etkinliklere teşvik edilmesi gerekmektedir. İnternet bağımlılığı konusunda ergen ve aileleri bilinçlendirmeli ve farkındalık oluşturulmalıdır. Bu şekilde internet bağımlılığının önüne geçmeye çalışılarak internet bağımlılığı ile ilişkili bulunan depresyon ve yalnızlık riskinin de azaltılabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen veriler sosyodemografik bilgi formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği ile sınırlıdır. Bundan sonra yapılacak araştırmalarda sosyo demografik bilgi formundaki soruların daha çeşitli hale getirilip sunulması araştırma için daha olumlu sonuçların çıkmasına katkı sağlayacaktır.

7. KAYNAKLAR

1. Derin S, Üniversitesi E, Fakültesi E, Ve R, Danışmanlık P, Dalı AB, et al. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş Düzeyi * Internet Addiction and The Level of Subjective Well-Being in Adolescents. 2016;6:35–51.
2. Gonul AS. Pathological internet use (Internet dependency /abuse) [Internet]. 2002. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/26393670>
3. Kubey RW, Lavin MJ, Barrows JR. Internet Use and Collegiate Academic Performance Decrements: Early Findings. Journal of Communication [Internet]. 2001 Jun 1 [cited 2024 May 7];51(2):366–82. Available from: <https://dx.doi.org/10.1111/j.1460-2466.2001.tb02885.x>
4. Kerber CS. Problem and pathological gambling among college athletes. Annals of Clinical Psychiatry. 2005 Oct;17(4):243–7.
5. Güncel P, Approaches YC. İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi - Internet Addiction and Its Treatment. Psychiatry [Internet]. 2009 [cited 2024 May 7];1:55–67. Available from: www.cappsy.org/archives/vol1/
6. Treuer T, Fábián Z, Füredi J. Internet addiction associated with features of impulse control disorder: Is it a real psychiatric disorder? [2]. J Affect Disord. 2001;66(2–3):283.
7. Goodman R, Ford T, Simmons H, Gatward R, Meltzer H. Using the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) to screen for child psychiatric disorders in a community sample. British Journal of Psychiatry. 2000;177(DEC.):534–9.
8. Shapira NA, Goldsmith TD, Keck PE, Khosla UM, McElroy SL. Psychiatric features of individuals with problematic internet use. J Affect Disord. 2000 Jan 1;57(1–3):267–72.
9. Kim K, Ryu E, Chon MY, Yeun EJ, Choi SY, Seo JS, et al. Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. Int J Nurs Stud. 2006 Feb 1;43(2):185–92.
10. Odac H, Kalkan M. Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. Comput Educ. 2010 Nov;55(3):1091–7.
11. Caplan SE. Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. Cyberpsychology and Behavior. 2007 Apr;10(2):234–42.
12. İnternet - Vikipedi [Internet]. [cited 2024 May 7]. Available from: <https://tr.wikipedia.org/wiki/%C4%B0internet>
13. TDK Türkçe Sözlük [Internet]. [cited 2024 May 7]. Available from: <http://www.tdk.gov.tr/TR/SozBul.aspx?F6E10F8892433CFFAAAF6AA849816B2EF4376734BED947CDE&Kelime=genel%20a%c4%9f>
14. İçel: Kitle haberleşme hukuku: basın radyo-televizyon... - Google Scholar [Internet]. [cited 2024 May 7]. Available from:

<https://scholar.google.com/scholar?cluster=17396139525702635419&hl=en&oi=scholar>

15. Kenan Bölükbaş. İnternet cafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma Diyarbakır örneği (1). 2003;
16. TÜİK Kurumsal [Internet]. [cited 2024 May 8]. Available from: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407)
17. Yue XD. Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction. 2010; Available from: <https://www.researchgate.net/publication/236619307>
18. Sanal Özcan Y, Hamzaoglu N, Türk B, Celal Bayar Üniversitesi M, Edebiyat Fakültesi F, Bölümü P, et al. Üniversite Öğrencilerinin Kimyasal ve Davranışsal Bağımlılıklara İlişkin Bakış Açıları ve Bilgi Düzeyleri Perspectives and Knowledge Levels of University Students on Chemical and Behavioral Addictions. Bağımlılık Dergisi-Journal of Dependence |. 2020;21(1):44–55.
19. Güleç G, Köşger F, Eşsizoglu A. DSM-5’te Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları Alcohol and Substance Use Disorders in DSM-5. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry [Internet]. 2015 [cited 2024 May 8];7(4):448–60. Available from: www.cappsy.org
20. Arısoy Ö. İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi - Internet Addiction and Its Treatment. Psychiatry [Internet]. 2009 [cited 2024 May 8];1:55–67. Available from: www.cappsy.org/archives/vol1/
21. Young KS. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. 1998 [cited 2024 May 21]; Available from: <http://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cpb.1998.1.237>
22. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 2013 May 22;
23. Moreno MA, Jelenchick L, Cox E, Young H, Christakis DA. Problematic internet use among US youth: A systematic review. Vol. 165, Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine. 2011. p. 797–805.
24. Durkee T, Kaess M, Carli V, Parzer P, Wasserman C, Floderus B, et al. Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors. Addiction. 2012 Dec;107(12):2210–22.
25. Bakken IJ, Wenzel HG, Götestam KG, Johansson A, Øren A. Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. Scand J Psychol. 2009 Apr;50(2):121–7.
26. Whang LSM, Lee S, Chang G. Internet over-users’ psychological profiles: A behavior sampling analysis on Internet addiction. Cyberpsychology and Behavior. 2003 Apr;6(2):143–50.
27. Tansu İE. İnternet Bağımlılığının Yalnızlık Ve Depresyon Düzeyi İle İlişkisi.

2021.

28. Cömert IT, Ögel K. İstanbul Örnekleminde İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığının Yaygınlığı ve Farklı Etkenlerle İlişkisi. 2009.
29. Telkök Şen A. Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, İnternet Bağımlılığının Sosyodemografik Özellikler, Depresyon Ve Sosyal Fobi İle İlişkisi. 2015.
30. Müezzini EE. İnternet Bağımlılığı 22. Bölüm. 2016.
31. Gonul AS. Pathological internet use (Internet dependency /abuse) [Internet]. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/26393670>
32. Gunuc S, Dogan A. The relationships between Turkish adolescents' Internet addiction, their perceived social support and family activities. Comput Human Behav. 2013 Nov 1;29(6):2197–207.
33. Salicetia F. Internet Addiction Disorder (IAD). Procedia Soc Behav Sci. 2015 Jun;191:1372–6.
34. Young KS. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. 1999.
35. Ercan S, Acar HT, Arslan E, Canbulut A, Oğul A, Çetin C. Effect of Internet Addiction on Sleep Quality, Physical Activity and Cognitive Status Among University Students. Journal of Turkish Sleep Medicine. 2021 Mar 5;8(1):49–56.
36. Sert H, Taskin Yilmaz F, Karakoc Kumsar A, Aygin D. Effect of technology addiction on academic success and fatigue among Turkish university students*. Fatigue. 2019 Jan 2;7(1):41–51.
37. Öztürk Ö, Odabaşıoğlu G, Eraslan D, Genç Y, Kalyoncu ÖA. İnternet Bağımlılığı: Kliniği Ve Tedavisi [Internet]. Vol. 8, Journal of Dependence. 2007. Available from: www.bagimlilik.net
38. Bozkurt H, Şahin S, Zoroğlu S, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Tıp Fakültesi T, ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları ÇA, Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi İ, et al. Internet Addiction: A Current Review. Journal Of Contemporary Medicine. 2016;6(3).
39. Young KS. Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. Cyberpsychology and Behavior. 2007 Oct 1;10(5):671–9.
40. Binelli C, Ortiz A, Muñiz A, Gelabert E, Ferraz L, Filho AS, et al. Social anxiety and negative early life events in university students. Revista Brasileira de Psiquiatria. 2012 Jun;34(SUPP 1).
41. Bondy Brigitta. Pathophysiology of depression and mechanisms of treatment. 2002;
42. Fava M, Kendler KS. Review Major Depressive Disorder tions in “first-world” countries such as the United States. Neuron. 2000;28:335–41.

43. Wu AMS, Li J, Lau JTF, Mo PKH, Lau MMC. Potential impact of internet addiction and protective psychosocial factors onto depression among Hong Kong Chinese adolescents – direct, mediation and moderation effects. *Compr Psychiatry*. 2016 Oct 1;70:41–52.
44. Senih Mayda A, Yılmaz M, Bolu F, Çetin Dağlı S, Çağdaş Gerçek G, Teker N, et al. Araştırma Makalesi. *Konuralp Tıp Dergisi* [Internet]. 2015 [cited 2024 May 30];7(1):6–14. Available from: www.konuralptipdergi.duzce.edu.tr
45. Liang L, Zhou D, Yuan C, Shao A, Bian Y. Gender differences in the relationship between internet addiction and depression: A cross-lagged study in Chinese adolescents. *Comput Human Behav*. 2016 Oct 1;63:463–70.
46. Caplan SE. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive–behavioral measurement instrument. *Comput Human Behav*. 2002 Sep 1;18(5):553–75.
47. Lee YS, Han DH, Yang KC, Daniels MA, Na C, Kee BS, et al. Depression like characteristics of 5HTTLPR polymorphism and temperament in excessive internet users. *J Affect Disord*. 2008 Jul 1;109(1–2):165–9.
48. Peplau LA, Perlman D. *Loneliness A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. 1982;
49. Buluş M. Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık.
50. Durak Batıgün A. Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri [Internet]. 2008. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/285711682>
51. Durmuş Ümmet, Ekşi Füsun. Türkiye’deki Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Sanal Ortam Yalnızlık Bağlamında Bir İnceleme. 2016 [cited 2024 May 30]; Available from: <http://addicta.com.tr/>
52. Çağır G, Gürkan U. Lise Ve Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanım Düzeyleri İle Algılanan İyilik Halleri Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. 2010;
53. Özen Ü, Burçin M, Sarici K. Yalnızlık Olgusu Ve Sanal Sohbetin Yalnızlığın Paylaşımına Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma (*). 2010;(1):24.
54. Bayraktar F. fatihbayraktar2002. 2002;
55. Beck AT, Ward CH, Mendelson M, Mock J, Erbauch J. An Inventory for Measuring Depression.
56. Nesrin Hisli. beck-depresyon-envanteri-toad. 1989 [cited 2024 May 21]; Available from: [beck-depresyon-envanteri-toad.pdf](#)
57. Russell D, Peplau LA, Ferguson ML. Developing a Measure of Loneliness. *J Pers Assess*. 1978 Jun 1;42(3):290–4.
58. Russell D, Peplau LA, Cutrona CE. The Revised UCLA Loneliness Scale:

Concurrent and Discriminant Validity Evidence. J Pers Soc Psychol. 1980;39(3):472–80.

59. Ayhan Demir. U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. 1989 [cited 2024 May 21]; Available from: <http://www.turkpsikolojidergisi.com/PDF/TPD/23/01.pdf>
60. Usta Sümeyye. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 2017.
61. Uludağ NÖ. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 2022.
62. Siomos KE, Dafouli ED, Braimiotis DA, Mouzas OD, Angelopoulos N V. Internet addiction among greek adolescent students. Cyberpsychology and Behavior. 2008 Dec 1;11(6):653–7.
63. Kubey RW, Lavin MJ, Barrows JR. Internet Use and Collegiate Academic Performance Decrements: Early Findings [Internet]. 2001. Available from: www.williamwoods.edu
64. Sahin M. The internet addiction and aggression among university students. Dusunen Adam - The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences. 2014;27(1):43–52.
65. Yılmaz Z. 18-25 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Depresyon Ve Yalnızlık İle İlişkisinin Değerlendirilmesi. 2019.
66. Ergin A, Utku Uzun S. Pamukkale Tıp Dergisi Pamukkale Medical Journal Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler Internet addiction prevalence and contributing factors in the medical faculty students. 2011;
67. Pramanik T, Sherpa M. Internet addiction in a group of medical students: a cross sectional study [Internet]. 2012. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/235738593>
68. Günüş S. İnternet Bağımlılık Ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. 2009.
69. İşsever NK. İnternet bağımlılığının üniversite öğrencilerinde yaygınlığının incelenmesi. 2016;
70. Krajewska-Kulak E, Kulak W, Marcinkowski JT, Damme-Ostapowicz K Van, Lewko J, Lankau A, et al. Internet addiction among students of the medical university of białystok. CIN - Computers Informatics Nursing. 2011 Nov;29(11):657–61.
71. Bernardi S, Pallanti S. Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. 2009 [cited 2024 Jun 3]; Available from: www.elsevier.com/locate/comppsyh
72. Aslan S, Aylaz R. Evaluating of Internet Addiction Levels in Academics and Relations Between Internet Addiction and Related Health Problems. İnönü

- Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2014;3(2):14–9.
73. Mathy RM, Cooper A. The duration and frequency of internet use in a nonclinical sample: Suicidality, behavioral problems, and treatment histories. *Psychotherapy*. 2003 Mar;40(1–2):125–35.
 74. Yen JY, Ko CH, Yen CF, Chen CS, Chen CC. The association between harmful alcohol use and Internet addiction among college students: Comparison of personality. *Psychiatry Clin Neurosci*. 2009 Apr;63(2):218–24.
 75. Lee YS, Han DH, Kim SM, Renshaw PF. Substance abuse precedes internet addiction. 2013;
 76. Choi K, Son H, Park M, Han J, Kim K, Lee B, et al. Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents: Regular article. *Psychiatry Clin Neurosci*. 2009 Aug;63(4):455–62.
 77. Mossbarger B. Is “Internet addiction” addressed in the classroom? A survey of psychology textbooks. *Comput Human Behav*. 2008 Mar 1;24(2):468–74.
 78. Tahiroglu AY, Celik GG, Uzel M, Ozcan N, Avci A. Internet use among Turkish adolescents. *Cyberpsychology and Behavior*. 2008 Oct 1;11(5):537–43.
 79. Orhan F, Akkoyunlu B. İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Kullanımları Üzerine Bir Çalışma. 2004;
 80. Derin S, Bilge F. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş Düzeyi * Internet Addiction and The Level of Subjective Well-Being in Adolescents. 2016;6:35–51.
 81. Tekdal A. Çukurova Üniversitesi Bilgisayar Bilimleri Uygulama ve Araştırma Merkezindeki internet laboratuvarlarını kullanan öğrencilerin profili ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. 2005;
 82. Hardie E, Tee MY. Excessive Internet Use: The Role of Personality, Loneliness and Social Support Networks in Internet Addiction. 2007 [cited 2024 Jun 4]; Available from: <http://www.swin.edu.au/ajets>
 83. Çakır Ö, Horzum MB. The factors that affect internet addiction of students in a web based learning environment. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2008;001–19.
 84. Karaçor F. Üniversite öğrencilerinde internet ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. 2018;
 85. Anlayışlı C, Serin NB. Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyonun Cinsiyet, Akademik Başarı ve İnternete Giriş Süreleri Açısından İncelenmesi A Study on Internet Addiction and Depression Among High School Students due to Gender, Academic Success and Internet Usage Duration. 2019;
 86. Demir Y, Kutlu M. The Relationship between Loneliness and Depression: Mediation Role of Internet Addiction. *Educational Process: International*

Journal [Internet]. 2016 Mar 7;5(2):97–105. Available from:
http://www.edupij.com/index/makale_indir/31

87. Özdemir Y, Kuzucu Y, Ak Ş. Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control? *Comput Human Behav.* 2014 May 1;34:284–90.
88. Ayas T, Horzum MB. Relation Between Depression, Loneliness, Self-Esteem And Internet Addiction. 2013.
89. Tokunaga RS. A meta-analysis of the relationships between psychosocial problems and internet habits: Synthesizing internet addiction, problematic internet use, and deficient self-regulation research. *Commun Monogr.* 2017 Oct 2;84(4):423–46.
90. Yao MZ, Zhong ZJ. Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Comput Human Behav.* 2014;30:164–70.
91. Esen E, Siyez DM. Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi [Internet]. 2011. Available from:
<https://www.researchgate.net/publication/285161792>
92. Eroğlu A, Bayraktar S. Investigation of variables associated with internet addiction. 2015 [cited 2024 Jun 7]; Available from:
<http://dergipark.gov.tr/ijsser>
93. Anlı G. İnternet Bağımlılığı: Sosyal Ve Duygusal Yalnızlık. 2018 [cited 2024 Jun 7];3(2):389–97. Available from: <http://dx.doi.org/10.21733/ibad.414862>
94. Kraut R, Patterson M, Lundmark V, Kiesler S, Mukopadhyay T, Scherlis W. Internet Paradox: A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being? *American Psychologist.* 1998;53(9):1017–31.
95. Buga A, Demir S. The Relationship Between Loneliness and Internet Addiction in University Students: The Mediating Role of Cognitive Distortions. *Inonu University Journal of the Faculty of Education.* 2019;20(3):859–75.
96. Bazrafshan MR, Jokar M, Rahmati M, Ahmadi S, Kavi E, Sookhak F, et al. The Relationship between Depression and Internet Addiction among Paramedical Students in Larestan, Iran. *Journal Of Clinical And Diagnostic Research.* 2019;
97. Gunay O, Ozturk A, Arslantas EE, Sevinc N. Internet addiction and depression levels in Erciyes University students. *Dusunen Adam - The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences.* 2018;31(1):79–88.

EKLER

EK-1: Sosyodemografik Veri Formu

1. No :
2. Yaşınız :
3. Cinsiyetiniz
 1. Kadın
 2. Erkek
4. Medeni Durumunuz
 1. Evli
 2. Bekar
 3. Dul/Boşanmış
5. Ailenizdeki Birey Sayısı
 1. 2-3 kişi
 2. 4-5 kişi
 3. 6-7 kişi
 4. 8 ve yukarı
6. Annenizin çalışma durumu?
 - 1.Evet
 - 2.Hayır
 - 3.Emekli
 - 4.Vefat
7. Babanızın çalışma durumu?
 - 1.Evet
 - 2.Hayır
 - 3.Emekli
 - 4.Vefat
8. Hangi bölümde öğrencisiniz?.....
9. Kaçınıcı sınıftasınız?.....
10. Nerde kalıyorsunuz?
 1. Aile ile beraber
 2. Evde tek başına
 3. Ev arkadaşı ile
 4. Yurtta
 5. Tanıdıkların yanında
11. Sigara kullanıyor musunuz?
 1. Evet
 2. Hayır
 3. Bıraktım
12. Alkol kullanıyor musunuz?
 1. Evet
 2. Hayır
 3. Bıraktım
13. Kronik bir hastalığınız var mı?
 1. Evet (Varsa açıklayınız).....

2. Hayır
14. Düzenli kullandığınız bir ilaç var mı?
1. Evet (Varsa Açıklayınız).....
 2. Hayır
15. Boş zamanınızda aşağıdaki hobilerden hangisi/hangilerini yapmayı tercih edersiniz? (Birden fazla seçenek olabilir)
1. Kitap okuma
 2. Spor yapma
 3. Sinema-Tiyatro
 4. Müzik dinlemek
 5. İnternet
16. Bir kulübe üye misiniz?
1. Evet (lütfen ismini yazınız)
 2. Hayır
17. En sık ne aracılığı ile internete giriyorsunuz?
1. Cep telefonu
 2. Kişisel bilgisayar(masaüstü/laptop)
 3. Tablet
 4. Okuldaki masaüstü bilgisayar
18. İnterneti hangi amaç/amaçlar için kullanıyorsunuz? (birden fazla seçenek işaretlenebilir)
1. Websurf
 2. Email
 3. Chat
 4. Ders
 5. Oyun
19. En sık hangi sosyal medya programlarında vakit geçiriyorsunuz?
1. Facebook
 2. Twitter
 3. İnstagram
 4. Diğer (belirtiniz)
20. İnternetle tanıştığınızda kaç yaşındaydınız?
21. En çok günün hangi saatinde internet kullanıyorsunuz?
22. Hafta içi günlük internet kullanım süreniz kaç saat?
1. 0-1 saat
 2. 1-3 saat
 3. 3-6 saat
 4. 6 saatten fazla
23. Hafta sonu günlük internet kullanım süreniz kaç saat?
1. 0-1 saat
 2. 1-3 saat
 3. 3-6 saat

4. 6 saatten fazla

24. İnternet başında aralıksız en fazla ne kadar zaman geçirirsiniz?

25. İnternet kullanımınızı kısıtlayıcı, kontrol edici faktörler var mı varsa nelerdir?

1. Yok

2. Ailem

3. Kız-Erkek arkadaşım

4. Dersler

5. Sosyal aktivite

6. Hasta olduğum zaman

7. Diğer (belirtiniz)



EK-2: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıdaki sorularda size en uygun düşen �ıklı (X) ile �aretleyiniz.	HI�BİR ZAMAN	NADİREN	ARA SIRA	SIKLIKLA	ÇOK SIK	DEVAMLI
1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?	0	1	2	3	4	5
2. Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev i�lerini 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 i�e başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?	0	1	2	3	4	5
6. Ne sıklıkla okula devamınız internetten dolayı 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. �evrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikayet eder?	0	1	2	3	4	5
9. Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve �devleriniz internette kalma s�renizden olumsuz yönde etkilenir?	0	1	2	3	4	5
10. Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete 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 olacağını d���n�rs�n�z?	0	1	2	3	4	5
13. Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kırıcı konuşur, bağ�ırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?	0	1	2	3	4	5
14. Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz ka�ar?	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 internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve ba�arsız olursunuz?	0	1	2	3	4	5
18. İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya �alı�ırsınız?	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 ��km��, aksi veya sinirli hissedip internete girince rahatlarsınız?	0	1	2	3	4	5

EK-3: Beck Depresyon Ölçeği

AÇIKLAMA:

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz. Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir.

Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

- 1- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
 1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
 2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
 3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
- 2- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.
 1. Gelecek hakkında karamsarım.
 2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
 3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
 1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
 2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
 3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.
- 4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
 1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
 2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
 3. Her şeyden sıkılıyorum.
- 5- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
 1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
 2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
 3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

- 6- 0. Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor.
1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
 2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
 3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.
- 7- 0. Kendimden memnunum.
1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
 2. Kendime çok kızıyorum.
 3. Kendimden nefret ediyorum.
- 8- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
 2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
 3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.
- 9- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
 2. Kendimi öldürmek isterdim.
 3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- 10- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.
 2. Çoğu zaman ağlıyorum.
 3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 11- 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
 2. Şimdi hep sinirliyim.
 3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- 12- 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
 2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
 3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.
- 13- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.
1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
 2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.

3. Artık hiç karar veremiyorum.
- 14- 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.
 1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
 2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
 3. Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 15- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
 1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
 2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
 3. Hiçbir şey yapamıyorum.
- 16- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
 1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
 2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
 3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
- 17- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
 1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
 2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
 3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.
- 18- 0. İştahım her zamanki gibi.
 1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
 2. İştahım çok azaldı.
 1. Artık hiç iştahım yok.
- 19- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.
 1. İki kilodan fazla kilo verdim.
 2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
 2. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.
- 20- 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
 1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.

2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
 3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- 21- 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.
1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
 2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
 3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.



EK-4: UCLA Yalnızlık Ölçeği

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmeniz.

	Ben bu durumu HİÇ Yaşamadım	Ben bu durumu NADİREN Yaşarım	Ben bu durumu BAZEN Yaşarım	Ben bu durumu SIK SIK Yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3. Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1	2	3	4
4. Kendimi tek başımaymışım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
6. Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor.	1	2	3	4
9. Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10. Kendime yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15. İstedığım zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4