



T.C.
AFYONKARAHİSAR SAĞLIK
BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ

**ERGENLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMININ UYKU,
FİZİKSEL AKTİVİTE VE BESLENME ALIŞKANLIKLARI İLE
İLİŞKİSİNİN ARAŞTIRILMASI**

TIPTA UZMANLIK TEZİ
Arş. Grv. Dr. Esra ÇELİK

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Tolunay OFLU

ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ANA BİLİM DALI

AFYONKARAHİSAR 2020

T.C.

AFYONKARAHİSAR SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ

TIP FAKÜLTESİ

ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ANABİLİM DALI

**ERGENLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMININ
UYKU, FİZİKSEL AKTİVİTE VE BESLENME
ALİŞKANLIKLARI İLE İLİŞKİSİNİN ARAŞTIRILMASI**

UZMANLIK TEZİ

Arş. Grv. Dr. Esra ÇELİK

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Tolunay OFLU

AFYONKARAHİSAR 2020

KABUL ONAY SAYFASI

Tez Başlığı : Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımının Uyku, Fiziksel Aktivite ve Beslenme Alışkanlıkları ile İlişkisinin Araştırılması

Tezi Hazırlayan : Arş. Grv. Dr. Esra ÇELİK

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Tolunay OFLU

Tez Savunma Tarihi: 08.06.2020

İşbu çalışma jürimiz tarafından ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ANABİLİM DALI' nda TIPTA UZMANLIK TEZİ olarak kabul edilmiştir.

BAŐKAN: Doç. Dr. Ayşeğül BÜKÜLMEZ

ÜYE: Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Tolunay OFLU

ÜYE: Doç. Dr. Hayrettin Hakan AYKAN

ONAY

DEKAN V.

Prof. Dr. Necip BECİT

TEŞEKKÜR

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanlık Eğitimim boyunca bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren, ayrıca tezimin gerçekteşmesinde deneyimlerinden ve bilgisinden faydalandığım, sınırsız desteği ile tezimin her aşamasında bana yardımcı olan değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Tolunay Oflu 'ya ve yine bu zorlu yolda her zaman yanımda olan, bilgilerini paylaşan Doç. Dr. Ayşegül Bükölmez başta olmak üzere diğer tüm hocalarıma sonsuz saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Tüm hayatım boyunca her koşulda, her zaman yanımda olan, desteğini ve sevgisini hiçbir zaman esirgemeyen canım aileme;

Asistanlık hayatım boyunca zor günlerimde yanımda olan, birlikte nöbet tuttuğum, birlikte gülüp ağladığım tüm çalışma arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	I
İÇİNDEKİLER	II
TABLolar ÇİZELGESİ	IV
ŞEKİLLER ÇİZELGESİ	V
KISALTMALAR	VI
I.GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
II. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1 İnternet'in Tanımı ve Çalışma Prensibi.....	3
2.2 İnternet Kullanım İstatistikleri.....	4
2.3 Problemlİ İnternet Kullanımı ve İnternet Bağımlılığı	5
2.4 İnternet Bağımlılığının Patofizyolojisi	6
2.5 İnternet Bağımlılığının Epidemiyolojisi.....	7
2.6 DSM Açısından İnternet Bağımlılığı	7
2.7 Ergenlerde İnternet Kullanımı	8
2.8 Ergenlerde İnternet Bağımlılığı.....	9
2.9 Uyku	10
2.10 Uyku bozuklukları	11
2.11 Uyku Kalitesi	14
2.12 Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Uyku İlişkisi.....	15
2.13 Fiziksel Aktivite.....	16
2.14 Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite İlişkisi	17
2.15 Beslenme	18
2.16 Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Beslenme Alışkanlığı İlişkisi	18
III. GEREÇ VE YÖNTEM	20
3.1 Araştırmanın Yeri.....	20
3.2 Araştırma Tipi.....	20

3.3 Örneklem Büyüklüğü ve Örnek Seçim Tekniği	21
3.3.1 Araştırmanın dışlama kriterleri:	21
3.4 Veri Toplama Süreci ve Araçları.....	22
3.5 Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu	22
3.6 İstatistiksel Değerlendirme.....	23
IV. BULGULAR	24
4.1 Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri	24
4.2 Öğrencilerin İnternet Kullanım Özellikleri.....	26
4.3 Öğrencilerin Uyku, Fiziksel Aktivite Ve Beslenme Özellikleri	29
4.4 Öğrenciler Arasında İnternet Bağımlılığı Prevalansı.....	30
4.5 Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri İle İnternet Bağımlılığı İlişkisi	30
4.6 Öğrencilerin İnternet Kullanım Özellikleri İle İnternet Bağımlılığı İlişkisi ...	31
4.7 Öğrencilerin Fiziksel Aktivite, Uyku Ve Beslenme Özellikleri İle İnternet Bağımlılığı İlişkisi.....	33
V. TARTIşMA	35
VI. SONUÇ VE ÖNERİLER	48
VII. ÖZET	52
VIII. SUMMARY.....	54
IX. KAYNAKÇA.....	56
10. EKLER.....	69
1. ONAM FORMU.....	69
2. ANKET	71
3.YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ - KISA FORMU (YİBT-KF).....	76
4. ETİK KURUL KARARI.....	77
5. AFYONKARAHİSAR VALİLİK İZİN YAZISI	78
6. YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ TEZDE KULLANIM İZİNİ.....	79

TABLolar ÇİZELGESİ

Tablo I: ICSD 3 Sınıflaması	12
Tablo II: Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklere göre dağılımı.....	25
Tablo III: Öğrencilerin internet kullanım özelliklerine göre dağılımı.....	26
Tablo IV: Öğrencilerin kullandıkları internet platformlarına göre dağılımı.....	27
Tablo V: Öğrencilerin internet kullanımına bağlı gelişen sorunlara göre dağılımı	28
Tablo VI: Öğrencilerin uyku, fiziksel aktivite ve beslenme özelliklerine göre dağılımı	29
Tablo VII: Öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri ile internet bağımlılığı ilişkisi... 30	
Tablo VIII: Öğrencilerin internet kullanım özellikleri ile internet bağımlılığı ilişkisi	32
Tablo IX: Öğrencilerde internet kullanımına bağlı gelişen sorunlar ile internet bağımlılığı	33
Tablo X: Öğrencilerin fiziksel aktivite, uyku ve beslenme özellikleri ile internet bağımlılığı ilişkisi	34

ŞEKİLLER ÇİZELGESİ

Şekil 1:Araştırmanın akış şeması..... 24



KISALTMALAR

IAT: The InternetAddiction Test (İnternet Bağımlılığı Testi)

TCP/IP : Transmission Control Protocol/Internet Protocol

İSS: İnternet Servis Sağlayıcısı

LAN: Local Area Network

POP: Point of Presence

NAP: Network Access Point

IP: İnternet Protocol

DNS: Domain Name System

VLOG: Video Blogları

DA: Dopamin

VTA: Ventral tegmental alan

AMG: Amigdala

HPA: Hipotalamus-hipofiz-adrenal aks

CRH: Kortikotropin salgılatıcı hormon

DSM-5: Amerikan Psikiyatri Birliği

PGO: Ponto-genikulo-oksipital sistem

REM: Rapid Eye Movement

NREM: Non-Rapid Eye Movement

ICSD-3: International Classification of Sleep Disorders

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

HDL: High-density lipoprotein

ARGE: Milli Eğitim Müdürlüğüne Bağlı Araştırma ve Geliştirme Birimi

YİBT-KF: Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu

SPSS: Statistical Package for Social Sciences



I.GİRİŞ VE AMAÇ

İnternet, birçok bilgisayar sisteminin birbirine bağlı olduğu, dünya çapında yaygınlaşan ve sürekli büyüyen bir iletişim ağıdır. İnsanların “üretilen bilgiyi saklaması, paylaşması ve ona kolayca ulaşması” amacıyla ortaya çıkmış bir teknolojidir. Bu teknoloji yardımıyla pek çok alandaki bilgiye kolay, ucuz, hızlı ve güvenli bir şekilde erişilebilmektedir(1). İletişim, eğlence, iş, eğitim gibi birçok alanda kullanılan ve hızla gelişen teknoloji ile beraber durmaksızın zenginleşen içeriğiyle internet kullanımı, ülkemizde ve dünyada giderek yaygınlaşmaktadır(2,3). İnternetin bu kadar yaygın kullanımı internet bağımlılığı gibi yeni sorun alanlarını doğurmuş ve araştırmacıları bu konularda çalışmalar yapmaya yöneltmiştir. Bu bağlamda teknoloji ve bilgisayar bağımlılığı üzerine ilk araştırmalar İngiltere’de yapılmıştır. İnternet bağımlılığını değerlendirmek amacıyla kullanılan ilk ölçme aracı ise Young tarafından geliştirilmiş olan “İnternet Bağımlılığı Testi (The Internet Addiction Test-IAT) ” dir(4). İnternet ev, okul ve iş yaşamında kişiye çok sayıda olanak sağlarken aynı zamanda bazı olumsuzluklara da sebebiyet vermektedir. Sanal ortamlarda harcanan sürelerin fazlalaşmasıyla birlikte bireylerin psikososyal davranışlarında değişiklikler meydana geldiğinden sağlıklı ve patolojik internet kullanımının tanımlanması gerekmektedir(5). Sağlıklı internet kullanımı bir amaç doğrultusunda özel bir zaman diliminde interneti kullanmak olarak tanımlanmıştır(6) ve bilgi toplama, seçme, okuma, yazma, iletişim, paylaşma ve sınıflandırma gibi birçok bilişsel ve sosyal becerinin kullanılmasına katkı sağlamaktadır(7). “İnternet bağımlılığı”, “problemlerli internet kullanımı”, “aşırı internet kullanımı” ya da “uygun olmayan internet kullanımı”; genel olarak internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kalındığında aşırı sinirlilik hali ve saldırganlık olması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması olarak tanımlanmıştır(8). Patolojik, problemlerli internet kullanımı bireylerin sosyal, psikolojik ve mesleki yaşamlarını olumsuz etkilemektedir(9). İnterneti aşırı kullananların, diğer insanlarla daha az vakit geçirme, tartışma ve tahammülsüzlük hali, ilişkilerde gerginlik yaşama gibi

davranışları olduğu görülmüştür(8). Bununla birlikte, internetin aşırı kullanımı bireylerde psikolojik ve fizyolojik bir takım bozuklukların oluşmasına da neden olabilmektedir(9,10). İnternetin aşırı kullanımı başta çocuk ve ergenler olmak üzere hemen hemen her yaş grubunda görülebilmektedir(9).Yapılan öncü çalışmalarda aşırı internet kullanımının psikolojik uyarılma düzeyini, uyku düzenini, beslenme alışkanlıkları ile fiziksel aktivite durumunu olumsuz etkilediği bulunmuştur(11). Ülkemizdeki genç nüfusun oranı ve internete erişimin kolaylığı göz önüne alındığında problemlili internet kullanımının çocuk ve ergenler arasında görülme sıklığının artma eğiliminde olacağı düşünülmektedir(12). İnternetin bu hızlı ilerleyişi, gerekli önlemler alınmadığı ve uygulanmadığı taktirde, başta çocuk ve ergenler olmak üzere toplum içerisindeki tüm bireyleri olumsuz etkileyebilecek bir sorun haline gelebilecektir(13). Bu çalışma ile ergenler arasında internet bağımlılığının prevalansının saptanması beslenme, fiziksel aktivite ve uyku ile ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

II. GENEL BİLGİLER

2.1 İnternet'in Tanımı ve Çalışma Prensibi

Türk Dil Kurumunun tanımına göre internet, bilgisayar ağlarının birbirine bağlanması ile oluşan, herhangi bir sınırlaması ve yöneticisi olmayan uluslararası bilgi iletişim ağıdır(14). İnternet, kişileri bilgiye çok kısa zamanda ulaştıran ve kişilerin birbirleriyle hızlı ve etkili bir şekilde iletişim kurabilmesini sağlayarak insanlık yararına önemli katkılar sunan bir iletişim aracıdır(15). Bu araç, birçok bilgisayar sistemini Transmission Control Protocol/İnternet Protocol (TCP/IP) ile birbirine bağlayan, dünya çapında yaygın olan ve sürekli büyüyen bir ağıdır. TCP/IP, bilgisayarlar ile veri iletme/alma birimleri arasında organizasyonu sağlayan, böylece bir yerden diğerine veri iletişimini olanaklı kılan pek çok veri iletişim protokolüne verilen genel isimdir. Bu protokol, bilgisayarlar arasında veri iletiminin kurallarını koyan ve işlemlerini sağlayan sistemdir(16).

Bir cihazın internete bağlanabilmesi için öncelikle İnternet Servis Sağlayıcısı'ndan(İSS) ağ hizmeti alması gerekmektedir. Masaüstü veya dizüstü bilgisayar, tablet, akıllı telefon, akıllı ev aletleri, son olarak akıllı ev sistemleri bir araya gelerek Local Area Network (LAN) oluştururlar. Yerel kullanıcılar mevcut ağlarını Point of Presence (POP) ile İSS ağına bağlarlar. Bu bağlantı özel hatlar veya telefon hatları ile gerçekleşir. Bireysel kullanıcıların internete bağlanma şekli telekomünikasyon şirketlerinin ağları iledir. Bu ağlar, internet servis sağlayıcısının dünyadaki diğer ağlara bağlanmasıyla bir araya gelir. Milyonlarca bağlantı ise Network Access Point (NAP) ile üst seviye bağlantısı oluşturur. Son olarak NAP'ların bir araya gelmesi, internet ağını meydana getirir(17).

İnternet konusunda bilinmesi gereken bir diğ er terim Internet Protocol (IP) adresidir. IP interneti ya da TCP/IP protokolünü kullanan diğ er paket anahtarlamalı ağlara bağlı cihazların, ağ üzerinden birbirleri ile veri alışverişi yapmak için kullandıkları adrestir(18). IP adresi 4 adet 8 bitlik sayıdan oluşan ve internet sayfalarına erişimi sağlayan bir adrestir. IP adresi olmadan internete bağlanılamaz. Bireysel kullanıcıların bu sayı dizilerini yazmaları pratik olmadığı için IP adresleri Domain Name System (DNS) ile isimlendirilir(19). Örneğin Afyon Sağlık Bilimleri Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nün IP adresi 193.255.49.18 iken, DNS adresi legens.afsu.edu.tr'dir.

2.2 İnternet Kullanım İstatistikleri

şubat 2020'de hootsuite.com adlı sosyal medya yönetim platformu ve wearesocial.com adlı ajansın hazırladığı rapora göre tüm dünyada 4.54 milyar internet kullanıcısı bulunmaktadır. Bu oran toplam dünya nüfusunun %59'unu oluşurmaktadır. Aynı şekilde 3,80 milyar insan sosyal medya platformları kullanmakta, bu sayı toplam nüfusun %49'unu oluşurmaktadır. 2019 yılından 2020 yılına kadar internet kullanmaya başlayan kişi sayısı 298 milyon ile %7 artmıştır. İnternet kullanım amaçlarına bakıldığında %91 ile ilk sırada çevrimiçi video izleme yer alırken, %69 ile çevrimiçi müzik dinleme %51 ile video blogları (VLOG) takibi, %47 çevrimiçi radyo dinleme yer almaktadır(20).

Aynı raporun Türkiye alt raporunda, ülkemizde 62,07 milyon internet kullanıcısı olduğu bildirilmektedir. şubat 2019'dan bu yana 2,4 milyon yeni kullanıcı internete erişmiştir. Türk kullanıcıların internette ortalama geçirdikleri süre 7 saat 29 dakikadır. Kullanıcıların %74,8'i akıllı telefonlar, %24,3'ü bilgisayarlar, %0,9'u tabletler ve %0,03'ü diğ er cihazlarla internete bağlanmaktadır. Türk sosyal medya kullanıcılarının %3,3'ü 13-17 yaş arası ergenlerden oluşmaktadır. İnternet kullanım amaçlarına bakıldığında %93 ile ilk sırada çevrimiçi video izleme yer alırken, %72 ile çevrimiçi müzik dinleme %45 ile video blogları (VLOG) takibi, %42 çevrimiçi radyo dinleme yer almaktadır.

Tüm yaş gruplarında kullanıcıların en fazla ziyaret ettiği internet siteleri Google, Youtube, Facebook, Twitter ve Instagram'dır(21).

2.3 Problemlı İnternet Kullanımı ve İnternet Bağımlılığı

Bireyin psikolojik, sosyal, akademik ve profesyonel yaşamı üzerinde internet kullanımının negatif sonuçlar yaratmasına problemlı internet kullanımı denir(22). Problemlı internet kullanımı, 'zamanı boşa harcama', 'kontrolsüzlük', 'finansal ve sosyal olumsuzluklarla' ilişkilendirilen şemsiye bir kavramdır. Problemlı internet kullanımı, "patolojik internet kullanımı", "internetin kötüye kullanımı", "aşırı internet kullanımı", "internet kullanım bozukluğu", "siber bağımlılık", "kompulsif internet kullanımı" ve "internet bağımlılığı" gibi kavramların tamamı aynı şeyi ifade etmektedir ve henüz bu kavramlar üzerinde belirli bir anlaşma yoktur(23).

İnternet bağımlılığı tanımını ilk defa tanımlayan ve ilk tanı ölçütlerini oluşturan araştırmacı Young'a göre internet, tıpkı kumar gibi bağımlılık yaratmaktadır ve internet bağımlıları, dürtü kontrol bozukluğu belirtileri göstermektedir(7). Uzun süreli ve bir amaca hizmet etmeyen internet kullanımının, yalnızlık, depresyon, toplumsal ilişkilerde zayıflama ve yakın arkadaş ilişkilerinde azalmayla beraber sosyal ortamlardan uzaklaşma gibi bazı sorunlara neden olduğu bildirilmektedir (15). İnternet bağımlılığı için mevcut tanı kriteri bulunmamaktadır, ancak aşırı internet kullanılması, kullanma isteğinin önüne geçememe, internet kullanımından yoksun kalındığında aşırı sinirli ve saldırgan olma hali, problemlı internet kullanımında görülen normal dışı davranışları kapsar(24). İnternet bağımlılığı, günümüzde kapsayıcı tanımının altında sosyal medya bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı gibi alt kategorilerde de incelenmektedir.

2.4 İnternet Bağımlılığının Patofizyolojisi

İnternet bağımlılığının patofizyolojisini anlamak için öncelikle dopamin ve görevinin anlaşılması gerekmektedir. Dopamin (DA), vücudun üretme yeteneği olduğu bir kimyasaldır. Beyinde, dopaminerjik reseptörleri aktive ederek nörotransmitter olarak görev yapar. Bunun dışında, hipotalamustan salgılanarak ve ardından kana karışarak nörohormon görevi yapar. Dopaminin nörohormon olarak görevi hipofizin ön lobundan prolaktin salgılanmasını baskılamaktır(25).

İnternet bağımlılığı, ödül sistemini beyinde temsil eden mezokortikolimbik yol ile ilişkilidir. Mezokortikolimbik yolak, mezolimbik ve mezokortikal yolların birleşimiyle meydana gelmektedir. Mezolimbik yolak, ventral tegmental alandan (VTA), ventral striatum, amigdala (AMG) ve hipokampüse uzanan bir yoldur.

İnternetin kontrolsüzce kullanılması tıpkı, kumar, yemek yeme, iş, egzersiz, alışveriş bağımlılığı gibi ödül mekanizmasını nedensiz yere harekete geçirir, bu sayede mezolimbik yolağı aktive ederek, dopamin salımını artırır. Bu şekilde, dopamin salımındaki artış, uzun bir çalışmanın ardından başarı elde etmek gibi doğal düzeneklere göre daha fazla mutluluk hissi verir(26).

İnternet kullanımının mutluluk verdiği birinci dönem, impulsivite dönemidir. Bu dönem haz ve doyumun yüksek seviyede hissedildiği ve Ventral Striatum'un etkin olduğu dönemdir. Bu dönemin ardından etkinliğin sonlandırılmadığı kompulsivite dönemi başlar. Bu dönem, internet kullanım eylemine erişme beklentisi ve internet kullanamayınca oluşan yoksunluğun negatif etkilerinden kurtulma arayışı olarak tanımlanabilir. Bu dönemdeki etkili yapı ise Dorsal Striatum'dur. Problemlerli internet kullanma eyleminin devam

etmesi ile beraber, süreç kompulsif hale gelir ve temel etkili olan beyin yapısı ventral striatumdan dorsal striatuma kayar(26).

İnternet bağımlılığı incelendiğinde, karşımıza çıkan ikinci etmen, stres ile mücadeledir. Stres, vücudun çeşitli içsel ve dışsal uyaranlara verdiği otomatik tepkidir(27). Stres, Hipotalamus-hipofiz-adrenal aksta (HPA) kortikotropin salgılatırıcı hormon (CRH) sentezlenmesine ve ön hipofiz bezine gönderilmesine neden olur. Bu süreç, stres ile başa çıkma yeteneğinin oluşması açısından önemlidir(28). Bağımlılık yapıcı eylemler, impulsivite döneminde verdiği haz ve doyum ile stresin ortaya çıkardığı anksiyeteyi baskılamaktadır(26).

2.5 İnternet Bağımlılığının Epidemiyolojisi

İnternet kullanımının yaygınlaşması ve eğitim, finans, alışveriş gibi birçok konuda internetin kullanımının fonksiyonel hale gelmesi nedeniyle internet kullanımının hangi aşamadan sonra problemlili hale geldiğini tespit etmeyi zorlaştırır da internet bağımlılığının görülme sıklığı hakkında çeşitli çalışmalar yapılmaktadır. İnternet bağımlılığının yaygınlığı farklı popülasyonlarda % 1.5 ila% 25 arasında değişmektedir(29). Ayrıca yapılan lokal çalışmalar sonucu Bangladeş'te %27,1(29), Nijerya'da %14,1(30), İran'da %5,1(31), Tayland 'ta %5,4(32), Fas'ta %15,8(33) ve Hindistan'da %12,5(34) olarak bulunmuştur.

2.6 DSM Açısından İnternet Bağımlılığı

Amerikan Psikiyatri Birliği, internet bağımlılığını ilk defa DSM-5 adlı sınıflandırma sisteminde listelendirmiştir. Birlik, internet bağımlılığını, “İnternet kullanımı oyun oynama bozukluğu (Internet use gaming disorder)” olarak tanımlamış, bir dizi bilişsel ve davranışsal semptomlarla sonuçlanan internette aşırı ve uzamış oyun oynama tutumu olarak nitelendirmiştir. DSM-5'te aşağıdaki

belirtilerin son 12 ay içerisinde beş ve daha fazlasının görülmesi, internet bağımlılığı tanısı için gerekli görülmüştür:

1. Günlük hayatta baskın bir etkinlik haline gelecek şekilde internet oyunları ile zihinsel uğraş,
2. İnternette oyun oynamadığında yoksunluk belirtileri,
3. Tolerans,
4. İnternet oyunu oynamayı kontrol etmede başarısızlık,
5. İnternet oyunları dışında geçmişteki hobi ve eğlencelere ilginin yok olması,
6. Psikososyal problemlerin varlığını kabul etmesine rağmen, internet oyunlarının aşırı kullanımını sürdürmesi,
7. İnternette oyun oynamanın miktarıyla ilgili aile bireylerini, terapistleri veya başkalarını kandırmak,
8. Çaresizlik, suçluluk, kaygı vs. gibi negatif bir duygu durumunu hafifletmek veya ondan kaçmak için internet oyunu oynamak,
9. İnternet oyunu oynamaktan dolayı önemli bir ilişkinin, mesleğin, eğitimin veya kariyer imkanlarının tehlikeye düşmesi veya kaybı(35).

2.7 Ergenlerde İnternet Kullanımı

Ergenlik, somut dünyadan soyut düşüncelere açılan, kişinin kendini tanımladığı yetişkinliğe geçiş sürecidir(36). Ergenlik dönemi kimlik oluşturma ve oluşturulan kimliğin dışa yansıtıldığı dönemdir. Bu dönemde başlayan sosyalleşme bir ömür boyu sürer. Bu geçiş aşamasında ergen duygu, düşünce, davranış ve tutum biçimlerinde de değişim gösterir(37). Fiziki dünyanın zaman, mekân ve bedensel sınırlarının ötesinde bir dünya sunan internet, günümüzde

ergenler için önemli bir akademik ve eğlence aracı aynı zamanda dünyanın herhangi bir yerindeki birine anlık ve kolay ulaşım sağlayan iletişim aracına dönüşmüştür(25). İnternet sağladığı iletişim ve kendini tanıtmaya imkanıyla ergenlerin bu tür kimlik denemelerini yaptıkları, gelişimsel ihtiyaçlarını karşıladıkları önemli bir araçtır. Sağladığı bu olanaklar nedeniyle internet bir açıdan ergenlerin sosyallik yeteneğini kontrollü bir ortamda geliştirebileceği bir iletişim aracı olarak değerlendirilebilir. Bununla birlikte, kimlik kazanma sürecinde internetin sunduğu sanal ortam, gerçek ilişkilerin yerini alarak, gerçek yaşam deneyimlerini aksatabilir, gerçek ilişkilerin yerini alabilir ve sonuçta sanal ortama ilişkin bir bağımlılığa dönüşebilir(38). İnternet kullanıcılarının arasında ergenler daha kırılgan bir gruptur. Ergenlerde internet kullanımı incelendiğinde erkeklerin kızlara göre daha fazla internet kullandığı gözlemlenmiştir(23). 15-18 yaş grubunun, 11-14 yaş grubuna göre daha fazla internette zaman geçirdiği, internet bağımlılığı bulunan bireylerin duygu ve düşüncelerini ifade etmede zorlandıkları, son olarak sigara kullanan ergen bireylerin problemleri internet kullanımlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir(26).

2.8 Ergenlerde İnternet Bağımlılığı

Ergenlerin teknolojiye daha kolay uyum sağlaması, evde ve okulda internete kolayca erişebilmeleri, birçok eğlence kaynağına interaktif olarak katılmaları, kullanımlarını bağımlılığa dönüştüren faktörlerdir. Sosyal medya ve internet oyunlarını çok uzun süre kullanmak, psikolojik olgunluğa erişememiş ergenlerde, yaşının getirdiği sorumluluklardan kaçma yolu olarak görülebilir. Kimlik kazanma sürecindeki ergenlerde sahip olunan kimlikten kaçınmak amacıyla da internet bağımlılığı görülebilmektedir(35).

2.9 Uyku

Uyku, bireylerin yaşam kalitesini ve sağlığını etkileyen temel ve vazgeçilmez günlük yaşam aktivitelerinden biri olup fizyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları olan bir kavramdır(39). Uyku; tüm memelilerde enerjinin korunmasını, sinir sisteminin gelişim ve onarımını sağlayan doğal bir süreç olup; uyarılmıılığı, otomatik işlevleri, davranışı, bilişsel işlevleri ve hücre içi mekanizmaları kontrol eden sinir sistemi başta olmak üzere biyolojik yapının birçok bileşeni ile ilişkilidir(40). Bu fizyolojik dönemde, birey, farklı şiddette uyarılar vasıtası ile uyanıklık dönemine geçip, fonksiyonel hale gelebilir. Uyku tüm bireyler için vazgeçilmez bir ihtiyaçtır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre uyku, piramidin en alt seviyesi olan fizyolojik ihtiyaçlar içerisinde yer alır(41). Uyku fizyolojisi incelendiğinde tek bir mekanizma yerine birden fazla durum ile karşılaşılır. Uykunun oluşumunda temel etken vücudun sirkadien ritmidir. Retinal fotoreseptörler tarafından algılanan ışık, suprakiazmik nukleus'u etkiler. Bu bölge sirkadien ritmi oluşturan yapıdır. Gün ışığının azalması, Suprakiazmik nukleusun aktivitesinin de azalmasına neden olurken, epifiz bezinde yer alan Pineolasit hücrelerde melatonin salgılanmasını da sağlar. Sabah olunca retinal fotoreseptörlerin ışığı algılaması ve gece boyunca salgılanan melatonin artışı negatif feedback ile suprakiazmik nukleusun yeniden çalışmasına neden olur(40). Uyku ile ilgili diğer mekanizma Pons'ta bulunan Rafe çekirdeklerinin seratonin aktivitesidir. Uyanıklık döneminde aktif olan bu çekirdekler, talamus, hipotalamus ve fronto-bazal bölgeyi seratonin ile uyarırlar. Seratonin tarafından uyarılan bu bölgelerden Adenozin, GABA, "delta sleep including peptide", "sleep promoting substance", enkefalin, beta endorfin, alfa melanosit salgılanır. Bu peptid ve nörotransmitter ile uyku mekanizması çalışmaya başlar(42). Ponto-genikülo-okspital sistem(PGO), 3. Ve 6. Kranial çekirdekleri ve lateral corpus genikulatumu etkileyerek uyku gelişimine katkıda bulunurlar(42). Uyku başından sonuna kadar homojen bir yapıya sahip değildir. Elektrofizyolojik, nöronal ve davranışsal olarak incelendiğinde uykuyu, hızlı göz hareketi-Rapid Eye Movement (REM) ve hızlı olmayan göz hareketi- Non-Rapid Eye Movement (NREM) olarak ikiye ayrılır(43). REM ve NREM dönemleri gece

boyunca karşılıklı olarak sürer. Biri harekete geçerken, diğeri geriler. Genellikle uyanık olunan başlangıç döneminden sonra NREM uykusunun sırasıyla 1., 2., 3. dönemi oluşur. Uykunun başlamasından yaklaşık 90 dakika sonra ilk REM dönemi görülür. Uykunun başlangıcından ilk REM uykusunun sonuna kadar olan süre bir uyku siklusudur. Bu siklus 90–120 dakika arasında değişkenlik gösterir ve bir gecede 4-6 kez tekrarlanır. İlk REM dönemi genellikle daha kısadır ve yaklaşık 5– 15 dakika sürer. Süre açısından gecenin ilk yarısında NREM, ikinci yarısında ise REM uykusu ağırlık kazanmaktadır(44). REM uykusunda, vücuttaki fizyolojik aktiviteler vücudun uyanık olduğu zaman ile benzerlikler göstermektedir. Non-REM uykusunda ise beyin aktiviteleri ve enerji tüketimi azalır, büyüme hormonu salgılanır, metabolizma yavaşlar ve genel olarak vücudun fiziksel aktivitelerinde azalma meydana gelir. Non-REM uyku, vücudun dinlendiği dönemdir. Düzensiz uykunun özellikle yetersiz uykunun, öğrenme, bir konuya odaklama, bir bilgiyi öğrenme ve yeni bilgileri uzun süreli belleğe kaydetmede sorunlar ortaya çıkmasına neden olduğu bilinmektedir.(45). Uyku yeterince alınmadığında yoksunluk çekilir, zihinsel ve bedensel anlamda çökkünlük gözlenir. Uyku yoksunluğunda adrenerjik sistem aktive olmakta, psikomotor uyarılmışlık oluşmaktadır. Yapılan hayvan deneylerinde uykusuz bırakılan canlı, 6-7 haftalık uyku yoksunluğunun ardından yeterli beslense dahi kilo kaybı yaşamakta ve sonunda nedeni belirlenemeyen bir şekilde ölmektedir. Bu durum, uykunun pasif bir süreç olmadığını, uyku döneminin aynı zamanda beden için bir düzenleme dönemi olduğunu göstermektedir(46).

2.10 Uyku bozuklukları

Uyku bozuklukları ve uyku ile ilişkili hastalıklar Şubat 2014’de “International Classification of Sleep Disorders ICSD-3” şeklinde yeniden düzenlenerek yayınlanmıştır. Bu düzenlemeye göre uyku bozuklukları Tablo I’de listelenmiştir(47).

Tablo I: ICSD 3 Sınıflaması

I. İnsomnialar

- a. Kronik insomni
- b. Kısa süreli insomni
- c. Diğer insomniler
- d. İzole semptom ve varyantlar
 - i. Aşırı yatakta kalanlar
 - ii. Kısa uyuyanlar

II. Uyku ile ilişkili solunum bozuklukları

- a. Obstrüktif uyku apne sendromu
- b. Santral uyku apne sendromu
- c. Uyku ile ilişkili hipoventilasyon sendromları
- d. Uyku ile ilişkili hipoksemi sendromu
- e. İzole semptom ve varyantlar
 - i. Horlama
 - ii. Katatreni

III. Hipersomni ile seyreden santral hastalıklar

- a. Narkolepsi tip 1
- b. Narkolepsi tip 2
- c. İdyopatik hipersomni
- d. Kleine-Levin sendromu
- e. Medikal hastalıklara bağlı hipersomni
- f. İlaç ve madde kullanımına bağlı hipersomni
- g. Psikiyatrik hastalıklara bağlı hipersomni
- h. Yetersiz uyku sendromu
- i. İzole semptom ve varyantlar
- i. Uzun uyuyanlar

Tablo I: ICSD 3 Sınıflaması (Devamı)

IV. Sirkadiyen ritim uyku-uyanıklık bozuklukları

- a. Gecikmiş uyku-uyanıklık fazı bozukluğu
- b. İleri uyku-uyanıklık fazı bozukluğu
- c. Düzensiz uyku-uyanıklık ritmi bozukluğu
- d. 24 saatlik olmayan uyku-uyanıklık ritmi bozukluğu
- e. Vardiyalı çalışma
- f. Jet-lag
- g. Spesifiye edilemeyen sirkadiyen ritim bozuklukları

V. Parasomniler

- a. Non-REM ilişkili parasomniler
 - i. Arousal bozuklukları
 - ii. Konfüzyonel arousallar
 - iii. Uykuda yürüme
 - iv. Uyku terörü
 - v. Uyku ilişkili yeme bozuklukları
- b. REM ile ilişkili parasomniler
 - i. REM uykusu davranış bozukluğu
 - ii. Tekrarlayıcı izole uyku paralizisi
 - iii. Kabus bozuklukları
- c. Diğer parasomniler
 - i. Exploding head sendromu
 - ii. Uyku ilişkili hallüsinasyonlar
 - iii. Uyku enürezis
 - iv. Medikal durumlara bağlı parasomniler
 - v. İlaç veya madde kullanımına bağlı parasomniler
 - vi. Spesifiye edilemeyen parasomniler

Tablo I: ICSD 3 Sınıflaması (Devamı)

VI. Uyku ile ilişkili hareket bozuklukları

- a. Huzursuz bacak sendromu
- b. Periyodik bacak hareketleri
- c. Uyku ilişkili bacak krampları
- d. Uyku ilişkili bruksizm
- e. Uyku ilişkili ritmik hareket bozuklukları
- f. İnfantların benign uyku myoklonusu
- g. Uyku başlangıcında propriospinal myoklonus
- h. Medikal hastalıklara bağlı uyku ilişkili hareket bozuklukları
- i. İlaç veya madde kullanımına bağlı uyku ilişkili hareket bozuklukları
- j. Spesifiye edilemeyen uyku ilişkili hareket bozuklukları

VII. Diğer uyku hastalıkları

2.11 Uyku Kalitesi

Uyku kalitesi bireyin uyandıktan sonra kendini zinde, formda ve yeni bir güne hazır hissetme durumudur. Uyku kalitesi; uyku latensi, uyku süresi ve bir gecede uyanma sayısı gibi uykunun niceliksel yönlerini içerdiği gibi; uykunun derinliği ve dinlendiriciliği gibi öznel yönlerini de içerir(48). Şenol ve arkadaşlarının adölesanlarda yaptığı çalışmaya göre sosyal ve ailevi problemler, daha önce geçirilmiş uyku bozukluğu ve iştah değişikliği, uyku kalitesinde bozulmaya neden olmakta, kötü uyku kalitesi, biopsikososyal sağlığı, akran-öğretmen ilişkisini, gün içi aktiviteyi ve aile etkileşimini olumsuz yönde etkilemektedir(49).

2.12 Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Uyku İlişkisi

Ergenlerde uyku problemlerinin yaygınlığı günümüzde önemli bir sorundur. Ergenlerdeki uyku problemlerinin altında endojen ve egzojen bazı faktörler sıralanabilir. Primer insomnia, depresyonla ilişkili insomnia ve gecikmiş-faz uyku paterninin altında sirkadien ritm bozukluğu yatmaktadır. Bununla birlikte uyku süresinin kısalığı egzojen faktörlerle ilişkilidir. Akademik baskı ve internet içeren cihazların kullanımı, uyku süresini kısaltan egzojen faktörlerdir(50). Bhandari ve arkadaşlarının 2017 yılında 984 Nepalli ergen ile yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ile düşük uyku kalitesi ve depresif semptomlar arasında ilişki olduğu gösterilmiştir(51). Chen ve Gau 2016'da Tayvan'da 1253 ergenle yaptıkları çalışmada erken ve orta düzey uykusuzluğa neden olan faktörler arasında internet bağımlılığının varlığını tespit etmiştir. Aynı zamanda internet bağımlılığı ile sirkadien ritm bozukluğu arasında anlamlı bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur(52). Kojima ve arkadaşlarının 2019 yılında yayınladıkları ve 2014-2016 yılları arasında Japon ergenlerde problemlerle internet kullanımı ile yaşam tarzı alışkanlıkları ve sağlıkla ilişkili semptomlar arasındaki ilişkiyi sorguladıkları çalışmada gece yarısından sonra uyuma ve sabahları uyandıktan sonra yaşanan uykusuzluğun internet bağımlılığı ile ilişkisi bildirilmiştir(53). Tan ve arkadaşları Shantou şehrinde 1772 Çinli ergen ile problemlerle internet kullanımı, uyku bozuklukları ve depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda katılımcıların %17,2'sinde internet bağımlılığı olduğunu, %40'ının uyku bozuklukları yaşadığını ve %54'ünün depresif semptomlara sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Son olarak bu üç durum arasındaki korelasyonu incelemişler ve aralarında anlamlı bir ilişki gözlemlemişlerdir(54). Zhang ve arkadaşları 2015'te Vietnamlı ergenlerde internet bağımlılığı ve uyku bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya göre katılımcıların %21,2'sinde internet bağımlılığı mevcuttur. İnternet bağımlılarının %26,7'si internet bağımlılığının yanı sıra uyku problemleri de yaşamaktadır(55).

2.13 Fiziksel Aktivite

Günlük yaşam içerisinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan, kalp ve solunum hızını arttıran ve metabolizmanın enerji harcamasını gerektiren her hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanır. Makineleşme ve modern hayatın sunduğu konfor, bireylerde yaşamın idamesi için gerekli enerji tüketimini azaltmış, bireylerde kardiyak hastalıkların artmasına neden olmuştur(56). Bireyin harcadığı enerji miktarı hesaplanırken üç parametre ele alınır. Bunlar; canlının tam dinlenme sırasında kas aktivasyonuna sahip olmadan, vücuttaki canlılık olaylarının sürmesi için gereken enerjiyi sağlayan bazal metabolizma(57), alınan gıdaların fiziksel ve kimyasal sindirime uğrayabilmesi için gerekli olan enerji ve son olarak gün içinde kas iskelet sistemi tarafından oluşturulan hareketin ihtiyaç duyduğu enerjidir(56). Temel vücut hareketleri, spor ve egzersiz, dans, günlük yaşam aktiviteleri ve mesleki aktiviteler, fiziksel aktivite kapsamına girmektedir(58). Dünya sağlık örgütü (DSÖ), sağlıklı yaşam için haftada beş gün, günde 30 dakika düşük-orta seviye fiziksel aktivite önermektedir. DSÖ inaktif yaşamın, ölüm ve engelliliğin ilk on sebebi arasında olduğunu, dünya nüfusunun %60-85'inin önerilen fiziksel aktivite seviyesine ulaşamadığını bildirmektedir(59). Fiziksel aktivitenin tüm yaş gruplarında olduğu gibi gençler üzerinde de çeşitli faydaları vardır. Yapılan çalışmalarda 5-17 yaş arasında düzenli ve kontrollü fiziksel aktivitenin çocukların metabolik fonksiyonları, normal büyüme ve gelişmesinde, ve kronik hastalıkların önlenmesinde faydalı olduğu bildirilmektedir(60). Aynı şekilde gençlerde fiziksel aktivite düşük HDL'ye bağlı kolestrole karşı koruyucu özelliindedir(61). Fiziksel aktivitenin gençler üzerinde biyolojik faydalarının yanı sıra psikolojik faydaları da mevcuttur. Fiziksel aktivitenin, psikolojik problemlerin tedavisinde kullanımının etkinliğinin araştırıldığı bir çalışmada fiziksel aktivitenin, depresyon, anksiyete, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu üzerinde kanıtlanmış faydası bildirilmiştir(62). Dünya Sağlık Örgütü 5-17 yaş aralığındaki bireylerin haftada yedi gün, günde 60 dakika orta-şiddetli aerobik egzersiz ve

haftada en az üç gün şiddetli derecede güçlendirme egzersizi yapmasını önermektedir(56).

Bireylerin sağlık durumlarının, fiziksel aktivite derecelerinin, harcanan enerji miktarının tayini, sağlığın geliştirilmesi amacıyla sağlık politikalarının tayini gibi nedenlerle fiziksel aktivite seviyesi çeşitli yöntemlerle ölçülmektedir. Bu yöntemlerin bir kısmı bireye soru sorma şeklinde subjektif yöntemler iken bir kısmı objektif ölçüm metotlarıdır. Gençlerde fiziksel aktiviteyi ölçen objektif yöntemler, nabız ölçer, hareket sensörleri, adımsayar, akselerometre iken, subjektif yöntemler, bireyin kendi doldurduğu anketler, bir görüşmeci vasıtasıyla doldurulan anketler, ebeveyn gözlemiyle doldurulan anketler ve aktivite günlükleri olarak sınıflandırılabilir(63).

2.14 Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite İlişkisi

İnternet ve oyun bağımlılığının uyku üzerine olduğu kadar fiziksel aktivite üzerine de etkisi vardır. İnternete bağlanabilen akıllı cihazların yüksek oranlarda kullanılması beraberinde sedanter yaşam tarzını getirmektedir. Sedanter yaşam tarzı sonucunda beden kitle indeksinde artış ve daha da düşük fiziksel aktivite görülür. Uzun süreli sedanter davranış, uzun vadede obezite ve metabolik sendroma kadar ilerleyen tablolara yol açabilir. İnternet bağımlılığı ve fiziksel aktivite ilişkisinin diğer yönü ise fiziksel aktivitenin bir aktivite terapisi olarak kullanılmasıdır. Düzenli ve planlanmış fiziksel aktivite internet bağımlılığının belirtilerini geriletme özelliğine sahiptir(64). Khan ve arkadaşları Pakistan Rawalpindi’de öğrenim gören 350 tıp fakültesi öğrencisi ile yapılan çalışmada internet bağımlılığının cinsiyet ve fiziksel aktivite seviyesi ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda internet bağımlılığının düşük fiziksel aktivite ile anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir(65). Park’ın(66) Kore genelinde 73238 genç ile yaptığı çalışmada uyku, fiziksel aktivite ve internet bağımlılığı riski arasındaki ilişki retrospektif olarak incelenmiştir. Fiziksel aktivite seviyesinin

yüksek olduğu genç bireylerin uykularından memnuniyetlerinin yüksek olduğu, hayatlarında stres yaşama ihtimallerinin azaldığı ve son olarak daha az olasılıkla internet bağımlılığı yaşayacakları tespit edilmiştir.

2.15 Beslenme

Beslenme, vücuttaki metabolik faaliyetlerin devamlılığının sağlanması için gerekli bir fonksiyondur(67). Dengeli ve sağlıklı beslenme tüm yaş gruplarında olduğu gibi gençlerde de olumlu etkiye sahiptir(68). Bireyin beslenme durumunu; besinin birçok etmen (bireyin genetik özellikleri, yaşı, beslenme durumu ve diğer yaşam biçimi şekilleri, sosyal ve çevresel etmenleri, stres, çalışma koşulları ve aile desteği, diğer sosyal ve kültürel çevre özellikler) etkilemektedir(69). Gençlerin günlük aktivitelerinin hızlı olması ve dengeli ve yeterli beslenme koşulları için yeterli zaman ve yerlerinin olmaması, ekonomik ve hızlı seçeneği olan fast food tarzı yemek yemenin yaygınlaşmasına neden olmaktadır(70). Yapılan çalışmalar lise ve üniversite dönemindeki gençlerin öğünlerine dikkat etmediklerini, kahvaltı alışkanlıklarının zayıfladığını, karın doyurmanın beslenme kavramını karşıladığını belirtmiştir(71). Gençlerde görülen yeme bozuklukları Anoreksiya Nevroza, Bulimiya Nevroza, Tikanırcasına Yeme Bozukluğu ve Atipik yeme bozuklukları olarak sınıflandırılmıştır(72).

2.16 Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Beslenme Alışkanlığı İlişkisi

İnternet bağımlılığının hayat tarzı alışkanlıklarından beslenme düzeni üzerine etkileri bulunmaktadır. Ekran karşısında uzun süre durma ve dikkatin içerikten ayrılması, ekran karşısında fast food yeme alışkanlığını geliştirmektedir. Bu durum dengeli ve yeterli beslenmenin bozulmasına ve uzun vadede obeziteye yol açabilmektedir. Ebeveynlerin çok vakit alması nedeniyle

evde yemek yapmak yerine dışarıdan yemek siparişi vermesi bu etkiyi güçlendirmektedir(73).

Sosyal medya mecralarının sık kullanımı, meşhur insanların (influencer, model, oyuncu v.b) takip edilmesi ve rol model olarak alınması ergen bireylerde beden algısını etkilemektedir. Birey, vücut imajını rol model aldığı kişilerle karşılaştırabilir. İnternet kullanıcısı bu durumdan duygusal olarak etkilenebilir. Bu etkilenme Anoreksiya Nevroza ve Blumia Nevroza gibi yeme bozuklukları şeklinde kendini gösterebilir(74). Canan ve ark. 14-18 yaş arası 1938 genç bireyde internet bağımlılığı ile beden kitle indeksi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda haftalık internet kullanım süresi- internet bağımlılık anketi ile beden kitle indeksi arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir(75). Aşut ve ark.(76) Kuzey Kıbrıs'ta yaş ortalaması 11,95 olan olan 469 çocuk ile ekran zamanı, internet bağımlılığı ve diğer yaşam tarzı davranışları ile obezite arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda ekran karşısında atıştırma davranışlarının obezite ile ilişkisi tespit edilmiştir. Bulck ve Eggermont 2006'da Belçika'da 2546 ortaokul öğrencisiyle bilgisayar oyunu oynama amacıyla öğün atlama ve hızlı yemek yeme riskini incelemiştir. Araştırma sonucunda her on öğrenciden birinin oyun oynama amacıyla öğün atladığı, haftada 4 saat ve üzeri oyun oynayan çocukların öğün atlama ve hızlı yeme riskinin diğer çocuklara oranla 9 kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir(77).

III. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma projesi, Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tıp Fakültesi Araştırma ve Etik Kurulu tarafından bilimsel ve etik açıdan uygun görülüp 14/06/2019 tarihinde onaylanmıştır. Çalışmanın etik kurul kodu “2011-KAEK-2” olarak belirlenmiştir.

3.1 Araştırmanın Yeri

Araştırma, Afyonkarahisar İli Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı hizmet veren 6 lisede 01.10.19-13.03.20 tarihleri arasında yürütülmüştür. Araştırmanın yürütüldüğü okullar:

*Afyon Lisesi

*Afyon Süleyman Demirel Fen Lisesi

*Afyonkarahisar Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

*Anadolu İmam Hatip Lisesi

*Kocatepe Anadolu Lisesi

*Merkez Özel Uğur Koleji Lisesi'dir

3.2 Araştırma Tipi

Bu çalışma, kesitsel tipte bir epidemiyolojik araştırmadır.

3.3 Örneklem Büyüklüğü ve Örnek Seçim Tekniği

Afyonkarahisar Valiliği izniyle Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Araştırma ve Geliştirme (ARGE) birimi onayına başvurulmuş ve başvurunun kabul edilmesi ile katılımcılara ulaşılmıştır.

Türkiye’de yapılan bir çalışmada lise öğrencileri arasında internet bağımlılığı prevalansı yaklaşık %1,1, İnternet bağımlılığı riski prevalansı yaklaşık %11,8 olarak saptanmıştır(24). Araştırmanın evreni; Afyonkarahisar Merkez İlçe’de öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin toplamıdır. Bu sayı 13862 olarak belirlenmiştir.

Bu bilgiler ışığında örneklem büyüklüğü;

$n = [DEFF * Np(1-p)] / [(d^2 / Z_{1-\alpha/2}^2 * (N-1) + p * (1-p)]$ eşitliğinden yararlanarak

(%99 Güven Aralığında, N=13862, p= %12 ± 5, d=%5, design effect= 2)

886 olarak hesaplanmıştır. %20 oranında katılmama payını hesaba katılarak toplam 1051 öğrencinin araştırmaya dahil edilmesi planlanmıştır. Bu amaçla rastgele küme örnekleme yöntemi ile Afyonkarahisar İli Milli Eğitim Müdürlüğü’ne bağlı hizmet veren 6 okul belirlenmiş ve bu okullarda 9., 10., 11., 12. sınıflara devam eden öğrencilerden veli ve öğrenci onamı alınarak araştırmaya katılmayı kabul eden 1051 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir.

3.3.1 Araştırmanın dışlama kriterleri:

Afyonkarahisar İli Milli Eğitim Müdürlüğü’ne bağlı hizmet veren liselerin lise 9.,10.,11. ve 12. sınıflarına devam eden öğrencilerden ebeveynleri ya da

kendisi araştırmaya katılmayı kabul etmeyenler ve kronik hastalık öyküsü olan öğrenciler araştırma dışı bırakılmıştır.

3.4 Veri Toplama Süreci ve Araçları

Öğrencilerin ebeveynlerine bilgilendirilmiş onam formu ile birlikte yapılandırılmış anket (Ek-1) ve ‘Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu’ ölçeği (Ek-2) gönderilerek öğrencilerle birlikte doldurulması istenmiştir. Bu ölçeğin Türk ergenleri üzerinde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Kutlu ve arkadaşları tarafından yapılmıştır(24) Doldurulan anket ve ölçekler ertesi gün öğrencilerden teslim alınmıştır. Ankette ebeveynlerin ve öğrencilerin kimlik bilgileri alınmamıştır.

3.5 Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu

Araştırmamızda Young tarafından geliştirilen(78), Pawlikowski ve arkadaşları(79) tarafından kısa forma dönüştürülen ve Kutlu ve ark.(24) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “ Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu (YİBT-KF)” kullanılmıştır. YİBT-KF, 12 maddeden oluşmakta olup beşli Likert (1=Hiçbir zaman, 5=Çok sık) tipi bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 0,85 olarak hesaplanmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun geçerlilik ve güvenilirliğinin sağlandığını göstermektedir. Ölçekte tersten puanlanan madde yoktur. Ölçekten alınan yüksek puanlar internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Katılımcılar arasında internet bağımlılığı frekansının hesaplanması için sınır değer puanı literatürde önerildiği şekliyle 36 olarak kabul edildi(80). YİBT-KF skoru 36 ve üstünde olan öğrenciler muhtemel bağımlı/bağımlı olarak değerlendirildi.

Kutlu ve arkadaşları Türkçe uyarlama çalışmasında; açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin hem üniversite öğrencilerinde hem de ergenlerde 12 madde ve tek faktörden oluştuğunu, doğrulayıcı faktör analizinde YİBT-KF modelinin iki grupta da iyi uyum değerlerine sahip olduğunu, ölçüt geçerliliği için yapılan korelasyon analizleri sonucunda hem üniversite öğrencilerinde, hem de ergenlerde YİBT-KF'nin ölçüt geçerliliği kapsamında uygulanan ölçeklerle ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Ayrıca araştırmacılar tarafından YİBT-KF'nin Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları ve test tekrar-test güvenilirlik katsayıları iki grup için de kabul edilebilir düzeyde (üniversite öğrencilerinde 0,91, ergenlerde 0,86) bulunmuştur. Ölçeğin hem üniversite öğrencilerinde, hem de ergenlerde düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayılarının kabul edilebilir düzeyde olduğu ve %27'lik alt-üst grupların madde ortalama puanlarına ilişkin t değerlerinin anlamlı olduğu bildirilmiştir(77).

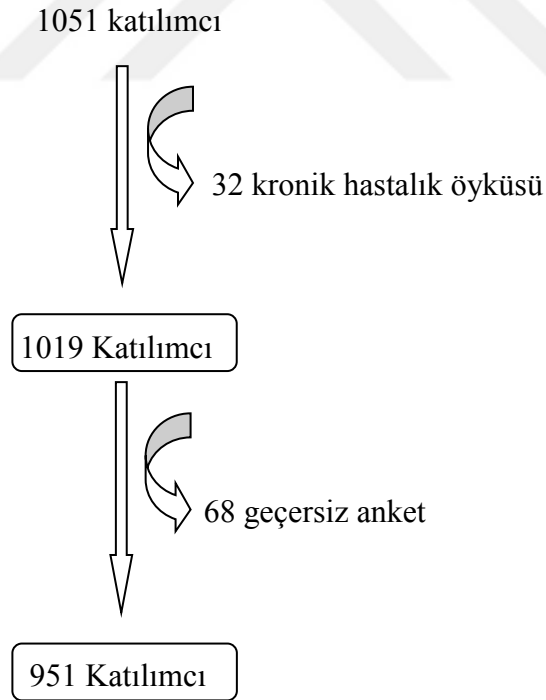
3.6 İstatistiksel Değerlendirme

Araştırma verisi “SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 (SPSS Inc, Chicago, IL)” aracılığıyla değerlendirildi. Tanımlayıcı istatistikler ortalama±standart sapma, ortanca (minimum-maksimum), frekans dağılımı ve yüzde olarak sunuldu. Kategorik değişkenlerin değerlendirmesinde Pearson Ki-Kare Testi, Yates Düzeltmeli Ki-Kare Testi ve Fisher'in Kesin Testi uygulandı. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu görsel (histogram ve olasılık grafikleri) ve analitik yöntemler (Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk Testi) kullanılarak incelendi. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edildi.

IV. BULGULAR

4.1 Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri

Ergenlerde problemlili internet kullanımının uyku, fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları üzerine ilişkisini araştırdığımız bu çalışmada toplam 1051 öğrenciye ulaşıldı, kronik hastalığı olan öğrencilerin ve geçersiz anketlerin dışlanması ile toplam 951 katılımcının verileri analiz edildi. Şekil 1’de araştırmanın akış şeması görülmektedir.



Şekil 1: Araştırmanın akış şeması

Öğrencilerin yaş ortalaması 15.3 ± 1.0 yıl , ortanca yaş değeri 15 yıl (En küçük yaş:14- En büyük yaş:18) olarak saptandı. Öğrencilerin % 57,6'sı (n=548) 15 yaşın altında, %42,42'ü (n=403) 15 yaş ve üzerindedir. Öğrencilerin %42,3'ü (n=402) kız, %57,7'si (n=549) erkekti. Tablo II'de öğrencilerin tanımlayıcı özelliklere göre dağılımı görülmektedir.

Tablo II: Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklere göre dağılımı

		n (%)
Yaş (yıl)*	<15	548 (57,6)
	≥ 15	403 (42,4)
Cinsiyet	Kız	402 (42,3)
	Erkek	549 (57,7)
Okul tipi	Fen Lisesi	92 (9,7)
	Anadolu Lisesi	183 (19,2)
	Düz Lise	204 (21,5)
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	90 (9,5)
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	235 (24,7)
	Özel Lise	147 (15,5)
Ders başarısı	İyi	530 (55,7)
	Orta/Kötü	421 (44,3)
Anne eğitim durumu	≤ 8 yıl	529 (55,6)
	>8 yıl	422 (44,4)
Baba eğitim durumu	≤ 8 yıl	331 (34,8)
	>8 yıl	620 (65,2)
Anne çalışma durumu	Çalışıyor	257 (27)
	Çalışmıyor	694 (73)
Baba çalışma durumu	Çalışıyor	856 (90)
	Çalışmıyor	95 (10)
Yerleşim yeri	Kent	789 (83)
	Kırsal	162 (17)

4.2 Öğrencilerin İnternet Kullanım Özellikleri

Öğrencilerin %55,8'i (n=531) 5 yıldan daha kısa sürede internet kullanmakta iken %44,2'i (n=420) 5 yıl ve daha uzun süredir internet kullanıcısıydı. Hafta içi günlerde günlük internet kullanım süresi incelendiğinde %56,7'si (n= 539) 2 saat altında kullanmakta iken, %43,3'ü (n=412) 2 saat ve üstünde internet kullanmaktaydı. Hafta sonu günlerde günlük internet kullanım süresi incelendiğinde %30,8'si (n=293) 2 saat altında kullanmakta iken, %69,2'ü (n=658) 2 saat ve üstünde internet kullanmaktaydı. Öğrencilerin internet kullanım özelliklerine göre dağılımı Tablo III'de görülmektedir.

Tablo III:Öğrencilerin internet kullanım özelliklerine göre dağılımı

		n (%)
İnternet kullandığı süre	<5 yıl	531 (55,8)
	≥5 yıl	420 (44,2)
Günlük internet kullanım süresi (Hafta içi)	<2 saat	539 (56,7)
	≥2 saat	412 (43,3)
Günlük internet kullanım süresi (Hafta sonu)	<2 saat	293 (30,8)
	≥2 saat	658 (69,2)
Evde internete erişim	Evet	455 (47,8)
	Hayır	495 (52,1)
Okulda internete erişim	Evet	33 (3,5)
	Hayır	918 (96,5)
İnternet kafe kullanımı	Evet	34 (3,6)
	Hayır	917 (96,4)
Cep telefonu ile internet erişimi	Evet	828 (87,1)
	Hayır	122 (12,8)
Güvenli İnternet uygulaması	Var	573 (60,3)
	Yok	251 (26,4)
Sosyal medya hesabı varlığı	Var	876 (92,1)
	Yok	74 (7,8)
İnternet kullanımının sınırlandırılması	Evet	619 (65,1)
	Hayır	332 (34,9)
Kısıtlamaya uyum	Evet	510 (53,6)
	Hayır	195 (20,5)

Öğrencilerin kullandıkları internet platformları incelendiğinde en sık kullanılan üç platform sırasıyla E-posta (%92,2), haber siteleri (%79,6) ve alışveriş siteleri (%79,1) olarak saptandı. Tablo IV’te öğrencilerin kullandıkları internet platformlarına göre dağılımı görülmektedir.

Tablo IV:Öğrencilerin kullandıkları internet platformlarına göre dağılımı

		n (%)
Eğitim bilgi içerikli siteler	Evet	574 (60,4)
	Hayır	377 (39,6)
Sosyal medya	Evet	701 (73,7)
	Hayır	250 (26,3)
E-posta	Evet	877 (92,2)
	Hayır	74 (7,8)
Oyun siteleri	Evet	628 (66,0)
	Hayır	323 (34,0)
Haber siteleri	Evet	757 (79,6)
	Hayır	194 (20,4)
Film/dizi siteleri	Evet	502 (52,8)
	Hayır	449 (47,2)
Alışveriş siteleri	Evet	752 (79,1)
	Hayır	199 (20,9)

Öğrencilerin internet kullanımına bağlı gelişen sorunlar sorgulandığında %12,6'sında (n=120) derslere devamsızlık, %11,6'sında (n=110) dengesiz beslenme, %20,2'sinde (n=192) boyun ağrısı olduğu saptandı, Tablo V'de öğrencilerin internet kullanımına bağlı gelişen sorunlara göre dağılımı görülmektedir.

Tablo V:Öğrencilerin internet kullanımına bağlı gelişen sorunlara göre dağılımı

		n (%)
Derslere devamsızlık	Evet	120 (12,6)
	Hayır	831 (87,4)
Dengesiz beslenme	Evet	110 (11,6)
	Hayır	841 (88,4)
Boyun ağrısı	Evet	192 (20,2)
	Hayır	759 (79,8)
Gözlerde yanma	Evet	251 (26,4)
	Hayır	700 (73,6)
Uyku sorunları	Evet	304 (32,0)
	Hayır	647 (68,0)
Bel, sırt ağrısı	Evet	185 (19,5)
	Hayır	766 (80,5)
Diz ağrısı	Evet	40 (4,2)
	Hayır	911 (95,8)
Hijyen alışkanlığında azalma	Evet	35 (3,7)
	Hayır	916 (96,3)
El problemleri	Evet	29 (3,0)
	Hayır	922 (97,0)

4.3 Öğrencilerin Uyku, Fiziksel Aktivite Ve Beslenme Özellikleri

Öğrencilerin %52,4'ünde (n=498) uyku sorunu saptanırken, %34,9'unun (n=332) düzenli spor alışkanlığı ve %58,5'inin (n=556) düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı olduğu görüldü. Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları sorgulandığında; % 32,2'sinin (n=306) haftada 3 günden daha az sıklıkta kahvaltı yaptığı, % 14,8'nin (n=141) haftada 3 gün veya daha fazla sıklıkta öğün atladığı saptandı. Tablo VI'da öğrencilerin fiziksel aktivite alışkanlığı, uyku ve beslenme özelliklerine göre dağılımı görülmektedir

Tablo VI: Öğrencilerin uyku, fiziksel aktivite ve beslenme özelliklerine göre dağılımı

		n (%)
Düzenli spor alışkanlığı	Var	332 (34,9)
	Yok	619 (65,1)
Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı	Var	556 (58,5)
	Yok	395 (41,5)
Uyku sorunu	Var*	498 (52,4)
	Yok	453 (47,6)
Sabah uyanınca ilk cep telefonu kullanım zamanı*	≤1 saat	623 (65,5)
	>1 saat	328 (34,5)
Kahvaltı alışkanlığı	<3 gün/ hafta	306 (32,2)
	≥3 gün/hafta	645 (67,8)
Öğün atlama	<3 gün/ hafta	810 (85,2)
	≥3 gün/hafta	141 (14,8)
Şekerli atıştırma tüketme	<3 gün/ hafta	493 (51,8)
	≥3 gün/hafta	458 (48,2)
Tuzlu atıştırma tüketme	<3 gün/ hafta	678 (71,3)
	≥3 gün/hafta	273 (28,7)
Şekerli gazlı içecek tüketme	<3 gün/ hafta	704 (74,0)
	≥3 gün/hafta	247 (26,0)
Kafeinli içecek tüketme	<3 gün/ hafta	429 (45,1)
	≥3 gün/hafta	522 (54,9)
Enerji içeceği	Evet	76 (8,0)
	Hayır	875 (92,0)

4.4 Öğrenciler Arasında İnternet Bağımlılığı Prevalansı

Katılımcılar arasında internet bağımlılığı frekansının hesaplanması için sınır değer puanı 36 olarak kabul edildi(80). YİBT-KF skoru 36 ve üstünde olan öğrenciler muhtemel bağımlı/ bağımlı olarak değerlendirildi. Tüm katılımcı öğrenciler arasında internet bağımlılığı sıklığı % 12,1 olarak saptandı

4.5 Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri İle İnternet Bağımlılığı İlişkisi

Tablo VII’de öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri ile internet bağımlılığı ilişkisi görülmektedir. Öğrencilerin, yaşı, cinsiyeti, ebeveyn eğitim ve çalışma durumu, yerleşim yeri, ders başarısı ile internet bağımlılığı sıklığının değişmediği görüldü ($p>0,05$).

Tablo VII: Öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri ile internet bağımlılığı ilişkisi

		İnternet Bağımlılığı Durumu		
		Bağımlı değil	Muhtemel bağımlı/Bağımlı	
		n (%)	n (%)	p
Total		836 (87,9)	115 (12,1)	
Yaş (yıl)*	<15	479 (87,4)	69 (12,6)	0,582
	≥15	357 (88,6)	46 (11,4)	
Cinsiyet	Kız	348 (86,6)	54 (13,4)	0,278
	Erkek	488 (88,9)	61 (11,1)	
Ders başarısı	İyi	471 (88,9)	59 (11,1)	0,308
	Orta/Kötü	365 (86,7)	56 (13,3)	
Anne eğitim durumu	≤8 yıl	469 (88,7)	60 (11,3)	0,427
	>8 yıl	367 (87)	55 (13)	
Baba eğitim durumu	≤8 yıl	293 (88,5)	38 (11,5)	0,672
	>8 yıl	543 (87,6)	77 (12,4)	
Anne çalışma durumu	Çalışıyor	218 (84,8)	39 (15,2)	0,076
	Çalışmıyor	618 (89)	76 (11)	
Baba çalışma durumu	Çalışıyor	749 (87,5)	107 (12,5)	0,247
	Çalışmıyor	87 (91,6)	8 (8,4)	
Yerleşim yeri	Kent	692 (87,7)	97 (12,3)	0,674
	Kırsal	144 (88,9)	18 (11,1)	

4.6 Öğrencilerin İnternet Kullanım Özellikleri İle İnternet Bağımlılığı İlişkisi

Öğrencilerin internet kullanım süresi ile bağımlılık arasındaki ilişki incelendiğinde, 5 yıl ve daha uzun süre internet kullanıcısı olan öğrencilerde internet bağımlılığının anlamlı derecede daha sık olduğu saptandı ($p=0,001$). Hafta içi ve hafta sonu günlerde günlük internet kullanım süresi 2 saat ve üzerinde olan öğrencilerde internet bağımlılığı sıklığının daha fazla olduğu saptandı ($p<0,001$, $p<0,001$, *sırasıyla*). İnternet kafe kullanan öğrencilerde ve internet kullanımına getirilen kısıtlamaya uyum göstermeyen öğrencilerde bağımlılığın akranlarına kıyasla daha sık olduğu saptandı ($p=0,009$, $p<0,00$, *sırasıyla*). Tablo VIII'de öğrencilerin internet kullanım özellikleri ile internet bağımlılığı ilişkisi görülmektedir.

Tablo VIII:Öğrencilerin internet kullanım özellikleri ile internet bağımlılığı ilişkisi

İnternet Bağımlılığı Durumu				
		Bağımlı değil	Muhtemel bağımlı/Bağımlı	p
		n (%)	n (%)	
İnternet kullandığı süre	<5 yıl	483 (91,0)	48 (9,0)	0,001
	≥5 yıl	353 (84,0)	67 (16,0)	
İnternet kullanım süresi /gün (Hafta içi)	<2 saat	510 (94,6)	29 (5,4)	<0,001
	≥2 saat	326 (79,1)	86 (20,9)	
İnternet kullanım süresi /gün (Hafta sonu)	<2 saat	275 (93,9)	18 (6,1)	<0,001
	≥2 saat	561 (85,3)	97 (14,7)	
Evde internete erişim	Evet	399 (87,7)	56 (12,3)	0,845
	Hayır	437 (88,1)	59 (11,9)	
Okulda internete erişim	Evet	27 (81,8)	6 (18,2)	0,275
	Hayır	809 (88,1)	109 (11,9)	
İnternet kafe kullanımı	Evet	25 (73,5)	9 (26,5)	0,009
	Hayır	811 (88,4)	106 (11,6)	
Cep telefonu ile internet erişimi	Evet	722 (87,2)	106 (12,8)	0,082
	Hayır	114 (92,7)	9 (7,3)	
Güvenli İnternet uygulaması	Var	494 (86,2)	79 (13,8)	0,474
	Yok	221 (88)	30 (12)	
Sosyal medya hesabı varlığı	Var	766 (87,4)	110 (12,6)	0,133
	Yok	70 (93,3)	5 (6,7)	
İnternet kullanımının sınırlandırılması	Evet	544 (87,9)	75 (12,1)	0,975
	Hayır	292 (88)	40 (12)	
Kısıtlamaya uyum	Evet	469 (92)	41 (8)	<0,001
	Hayır	149 (76,4)	46 (23,6)	

Öğrencilerde internet kullanımına bağlı gelişen sorunlar ile internet bağımlılığı ilişkisi incelendiğinde, tüm sorunların bağımlı grupta anlamlı düzeyde daha sık olduğu saptandı ($p<0,05$). Tablo IX 'da öğrencilerde internet kullanımına bağlı gelişen sorunlar ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki görülmektedir.

Tablo IX: Öğrencilerde internet kullanımına bağlı gelişen sorunlar ile internet bağımlılığı

		İnternet Bağımlılığı Durumu		
		Bağımlı değil	Muhtemel bağımlı/Bağımlı	p
		n (%)	n (%)	
Derslere devamsızlık	Evet	88 (73,3)	32 (26,7)	<0,001
	Hayır	748 (90)	83 (10)	
Dengesiz beslenme	Evet	74 (67,3)	36 (32,7)	<0,001
	Hayır	762 (90,6)	79 (9,4)	
Boyun ağrısı	Evet	145 (75,5)	47 (24,5)	<0,001
	Hayır	691 (91)	68 (9)	
Gözlerde yanma	Evet	206 (82,1)	45 (17,9)	0,001
	Hayır	630 (90)	70 (10)	
Uyku sorunları	Evet	242 (79,6)	62 (20,4)	<0,001
	Hayır	594 (91,8)	53 (8,2)	
Bel, sırt ağrısı	Evet	144 (77,8)	41 (22,2)	<0,001
	Hayır	692 (90,3)	74 (9,7)	
Diz ağrısı	Evet	28 (70)	12 (30)	<0,001
	Hayır	808 (88,7)	103 (11,3)	
Hijyen alışkanlığında azalma	Evet	24 (68,6)	11 (31,4)	<0,001
	Hayır	812 (88,6)	104 (11,4)	
El problemleri	Evet	22 (75,9)	7 (24,1)	0,043
	Hayır	814 (88,3)	108 (11,7)	

4.7 Öğrencilerin Fiziksel Aktivite, Uyku Ve Beslenme Özellikleri İle İnternet Bağımlılığı İlişkisi

Öğrencilerin düzenli spor ve fiziksel aktivite alışkanlığı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki saptanmazken ($p>0,05$), uyku sorunlarının bağımlı grupta daha sık olduğu bulundu ($p<0,001$). Öğün atlama, şekerli atıştırmalık tüketme, tuzlu atıştırmalık tüketme, şekerli gazlı içecek tüketme alışkanlığının bağımlı grupta daha sık, kahvaltı alışkanlığı sıklığının ise anlamlı düzeyde daha az olduğu saptandı ($p=0,001$, $p=0,004$, $p<0,001$, $p<0,001$, $p<0,001$, *sırasıyla*). Kafeinli içecek tüketme ve enerji içeceği tüketme alışkanlığının yine internet bağımlılığı olan grupta anlamlı düzeyde daha sık olduğu saptandı ($p=0,015$, $p=0,001$, *sırasıyla*).

Tablo X:Öğrencilerin fiziksel aktivite, uyku ve beslenme özellikleri ile internet bağımlılığı ilişkisi

		İnternet Bağımlılığı Durumu		
		Bağımlı değil	Muhtemel bağımlı/Bağımlı	
		n (%)	n (%)	p
Düzenli spor alışkanlığı	Var	298 (89,8)	34 (10,2)	0,200
	Yok	538 (86,9)	81 (13,1)	
Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı	Var	491 (88,3)	65 (11,7)	0,652
	Yok	345 (87,3)	50 (12,7)	
Uyku sorunu	Var*	414 (83,1)	84 (16,9)	<0,001
	Yok	422 (93,2)	31 (6,8)	
Sabah uyanınca ilk cep telefonu kullanım zamanı*	≤1saat	530 (85,1)	93 (14,9)	<0,001
	>1saat	306 (93,3)	22 (6,7)	
Kahvaltı alışkanlığı	<3 gün/ hafta	245 (80,1)	61 (19,9)	<0,001
	≥3 gün/hafta	591(91,6)	54 (8,4)	
Öğün atlama	<3 gün/ hafta	724 (89,4)	86 (10,6)	0,001
	≥3 gün/hafta	112 (79,4)	29 (20,6)	
Şekerli atıştırma tüketme	<3 gün/ hafta	448 (90,9)	45 (9,1)	0,004
	≥3 gün/hafta	388 (84,7)	70 (15,3)	
Tuzlu atıştırma tüketme	<3 gün/ hafta	622 (91,7)	56 (8,3)	<0,001
	≥3 gün/hafta	213 (78,3)	59 (21,7)	
Şekerli gazlı içecek tüketme	<3 gün/ hafta	643 (91,3)	61 (8,7)	<0,001
	≥3 gün/hafta	192 (78,0)	54 (22,0)	
Kafeinli içecek tüketimi	<3 gün/ hafta	365 (85,1)	64 (14,9)	0,015
	≥3 gün/hafta	471 (90,2)	51 (9,8)	
Enerji içeceği	Evet	58 (76,3)	18 (23,7)	0,001
	Hayır	778 (88,9)	97 (11,1)	

V. TARTIŞMA

Ergenlerde problemlı internet kullanımının uyku, fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları üzerine ilişkisini araştırdığımız bu çalışmada internet bağımlılığı prevalansı %12,1'i olarak saptanmıştır. Beş yıldan daha uzun süre internet kullanımı ile günde iki saatten daha fazla internet kullanımı özellikleriyle internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Aşırı internet kullanımına bağılı gelişen tüm sorunlar ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki gözlenmiştir. İnternet bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasında bir ilişki tespit edilemez iken, uyku sorunları ve beslenme bozuklukları ile anlamlı ilişki saptanmıştır.

Araştırmamızda 951 katılımcı içerisinde internet bağımlılığı sıklığı %12,1 olarak bulunmuştur. Ergenlerde yapılan çalışmalarda araştırmacıların buldukları internet bağımlılığı sıklığı değişkenlik göstermektedir. Ergenlerde internet bağımlılığını Bener ve ark %17,6(81), Ali ve ark. %34(82), Dastgerdi ve ark. %41,2(31) ve Chi ve ark.(83) %15,3 olarak belirlemiştir.

Araştırmamızda internet bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Khan ve ark. tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığını incelediği araştırmasında cinsiyetler arasında bir fark gözlemlemiştir(84). Zepeda ve ark. internet bağımlılığının cinsiyet, ırk ve kültürün internet bağımlılığı üzerine etkilerini incelemiştirlerdir. Araştırmaya 96 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya göre erkeklerin internet bağımlılığına yatkınlıkları anlamlı olarak daha fazla bulunmuştur(85). Lachmann ve ark. internet bağımlılığı ve yaşam kalitesini cinsiyet bakımından değerlendirmiştirlerdir. Araştırmaya Almanya'da yaşayan 4852 birey katılmıştır. Araştırmaya göre, internet bağımlılığı ve yaşam

kalitesi arasındaki ilişki erkeklerde kadınlara göre daha anlamlıdır. Kadınlarda problemlili internet kullanım oranları daha düşüktür(86). Daffour ve ark. Quebec’de lise öğrencilerinde cinsiyetler arasında problemlili internet kullanımını karşılaştırmışlardır. Araştırmaya 9. ve 11. Sınıflar arasında eğitim alan 3938 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya göre erkekler kızlara göre internette daha uzun süre geçirmektedir. Kızlar sosyal ağları yoğun olarak kullanırken, erkekler çevrimiçi oyun oynamaktadırlar. Bununla birlikte internette geçirilen süre bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir(87).

Araştırmamızda beş yıldan fazla süredir internet kullanan ve günde iki saatten fazla internet kullanan ergenlerin internet bağımlılığı anlamlı derecede fazla bulunmuştur. Salubi ve arkadaşlarının 2019’da Güney Afrika’da yaptığı çalışmada katılımcıların %34,8’inin günde on saatten fazla internet kullandığı, internette geçirilen sürenin, internet bağımlılığının etki düzeyi ile anlamlı ilişkisi olduğu gösterilmiştir(88). Jain ve ark. 2020’de Hindistan’da üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada, internet bağımlılığı ile bir günde internette geçirilen süre arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Günde iki saat ve üzeri internet kullanımı, internet bağımlılığı ile anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu bizim çalışmamızla uyumludur(89).

Araştırmamızda internete bağlanılan yer değerlendirildiğinde, internet kafeden internete bağlanan bireylerde bağımlılığın anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Wu et al. Çinli ergenlerde yaptığı araştırmada, araştırmamızla aynı şekilde internet kafelerin internet bağımlılığı konusunda anlamlı olarak daha yüksek risk oluşturduğu bildirilmiştir(90). Wong ve Lam internet kafelerde, internet bağımlılığının yüksek olmasının, nedenlerini araştırmışlardır. Katılımcılar internet kafeleri, güvenli, konforlu ideal buluşma yerleri olarak nitelendirmişlerdir. İnternet kafelerin, yeni arkadaşlıklar kurmak için uygun yerler olduğunu, oyunların, akranlar arasında birlikte çalışma ve desteği teşvik ettiğini bildirmişlerdir. Katılımcıların, internet kafeler hakkında

olumsuz düşünceleri ise diğer faaliyetlere yönelik azalan ilgi, düşük akademik performans, fiziksel ve duygusal problemler ve aile-oyun dışı akranlarla azalan ilişkiler olarak sıralanmıştır. İnternet kafelere erişimin kolay olmasının, internet kafelerin, çevrimiçi oyunlar konusunda cazip reklamlarının, bu lokasyonlarda yiyecek, içecek ve atıştırmalıkların çok çeşitli ve ucuz olmasının ve akran baskısının / yönlendirmesinin, internet kafe kullanımını arttırdığı tespit edilmiştir(91).

Çalışmamızda ergen bireylerin en sık kullandığı internet siteleri elektronik posta hizmetleri, haber siteleri ve alışveriş siteleri olarak sıralanmıştır. Hootsuite.com ve wearesocial.com'un Türkiye için 2020'de hazırladığı rapora göre Türkiye'de en fazla kullanılan on internet sitesi sıralandığında ilk üç sırada Google.com, youtube.com ve facebook.com bulunmaktadır. İlk altı sıra sosyal medya siteleri, ardından üç sıra haber siteleri ve son sırada alışveriş sayfası bulunmaktadır(21).

Araştırmamızda öğrencilerin internet kullanımına bağlı gelişen sorunlar (Derslere devamsızlık, Dengesiz beslenme, Boyun ağrısı, Gözlerde yanma, Uyku sorunları, Bel, sırt ağrısı, Diz ağrısı, Hijyen alışkanlığında azalma, El problemleri) ile internet bağımlılığı ilişkisi incelendiğinde, tüm sorunların bağımlı grupta anlamlı düzeyde daha sık olduğu saptanmıştır.

2016'da G.Kore'li çocukların okul devamsızlığının ekolojik-sistemik faktörlerini inceleyen Kim(92), günlük düzenli bilgisayar kullanımının devamsızlığa neden olduğunu belirtmiştir. Yine Haagmans, 2014 yılında yayınladığı vaka raporunda, okulda devamsızlık yapan iki öğrenciyi incelemiştir. Öğrencilerden birinin devamsızlığı ile internet bağımlılığı ile birlikte devam etmiş, yapılan ileri değerlendirmeler sonucunda öğrenciye sosyal izolasyon bozukluğu teşhisi konulmuştur(93).

Güzel ve arkadaşları(94), 2018’de internet bağımlılığının fiziksel sağlık üzerine etkisini araştırmıştır. Araştırmaya Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesinden 327 kişi katılmıştır. Araştırma sonucu internet bağımlılığının baş ağrısı, eklem sertliği hissi, sırt ve boyun ağrısı ve uykusuzluk ile ilişkisi kanıtlanmıştır.

Yang ve ark. 2019’da Çinli Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile kas iskelet sistemi ağrıları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmaya 4211 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda internet bağımlılığı ile boyun, omuz, dirsek, el/ el bileği ve bel ağrısıyla anlamlı ilişki gösterilmiştir(95). Zhuang ve ark. 2020’de yayınladıkları araştırmada boyun ağrısı şikayeti olan genç bireylerde servikal disk dejenerasyonunu ve akıllı telefon kullanımlarını incelemiştir. Araştırmaya 2438 kişi katılmıştır. Katılımcıların %52,9’unda uzun süreli akıllı telefon kullanımı tespit edilmiş, akıllı telefonu daha uzun süre kullanan bireylerde servikal disk dejenerasyon skalası skorunda anlamlı artış tespit edilmiştir(96). Alaca, 2019’da 18-25 yaş arası 215 üniversite öğrencisinde, internet bağımlılığının depresyon, fiziksel aktivite ve tetik nokta duyarlılığı üzerine etkilerini araştırmıştır. Tetik nokta duyarlılığının değerlendirilmesinde boyun engellilik indeksi kullanılmış ve üst-orta trapezius kası basınç-ağrı eşiği tespit edilmiştir. Araştırmaya göre internet bağımlılarında daha düşük fiziksel aktivite gözlemlenmişken, boyun ağrısı ve depresyon ile bağımlılık arasında da ilişki bulunmuştur(97). İnternet bağımlılığının boyun ağrısı ile anlamlı ilişkisinin olması, bizim çalışmamızla benzerliğinin olduğunu göstermektedir. Literatürde verilen bu örnekler, internet bağımlılığının boyun ve sırt/bel ağrısı ile ilişkisini ortaya koyduğumuz bulgularımızla örtüşmektedir.

Göz problemleri, çalışmamızda internet bağımlılığı ile ilişkili bir diğer faktördür. Literatürde göz problemleri ile internet bağımlılığını inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Bener ve arkadaşlarının 2018 yılında yayınlanan 3000 öğrenci ile yaptıkları çalışmalarında internet bağımlısı katılımcılar ile internet bağımlısı olmayan katılımcılar arasında baş ağrısı, bulanık görme, çift görme,

gözlere zarar verme, işitme sorunları gibi değerlendirmelerde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yine bu çalışmada internet bağımlılığının zayıf beslenme alışkanlıkları, uyku sorunları ve yorgunluk semptomları ile ilişkili olduğu da tespit edilmiştir(81). Saied ve arkadaşlarının 2016'da yayınlanan problemlili internet kullanımıyla ilgili çalışmalarına 861 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin en sık belirttiği şikâyetler arasında göz tahrişi, baş ağrısı ve sırt ağrısı gelmektedir. Ancak bu çalışmaya göre bu durumlar ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Aynı çalışmada ayrıca uyku düzeninin bozulması, öğünlerin ertelenmesi, idrar tutulması da diğer şikâyetler olarak bildirilse de bu yakınmalar ile bağımlılık arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Öğrencilerin yaklaşık % 30 'u ise fiziksel aktivitelerinde azalma ve vücut ağırlıklarında artış olduğunu bildirmiştir(98).

Araştırmamızın değerlendirdiği bir diğer nokta, internet bağımlılığının hijyen alışkanlıkları ile olan ilişkiydi. Çalışmamızda bu iki faktör arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Park ve Lee'nin 2018'de Güney Kore'de yayınladıkları makale, ergenlerde internet kullanımı ile oral hijyen ilişkisini araştırmaktadır. Araştırmacılar, problemlili internet kullanıcılarının dişlerini fırçalama frekanslarının daha düşük olduğunu bildirmişlerdir(99). Gür ve arkadaşlarının 2016 yılında "Türk Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Erteledikleri Günlük Yaşam Aktiviteleri" isimli çalışmasına 828 ergen katılmıştır. Araştırmaya göre, altı saatten az uyuyan, sadece iki ana öğün yiyen, ara öğünlerini atlayan, ana öğünlerini bilgisayar başında yiyen, atıştırma alışkanlıkları(abur-cubur) ile öğününü atlayan, tuvalet ve bazı hijyenik ihtiyaçlarını (el yıkama, banyo yapma) erteleyen ve çalışmayı ertelediği için okul başarısı zayıf olan ergenlerin internet bağımlılığı skorları diğerlerinden daha yüksektir(100). Literatürdeki bu örnekler bulgularımızla uyum göstermektedir.

El/el bileği problemleri, araştırmamızda incelenen bir diğer faktördür. Bulgularımıza göre internet bağımlılığı ile el problemleri arasında anlamlı bir

ilişki bulunmaktadır. Literatürde bizim araştırmamıza benzer bulguları olan çalışmalar mevcuttur. Coniglio ve ark. 2007 yılında İtalya Catania Üniversitesinden 300 öğrenciye anket uygulamış, aşırı internet kullanımı-internet bağımlılığı ve buna bağlı ortaya çıkan sağlık sorunlarını incelemiştir. Kullanıcıların %8'i internette gereğinden fazla zaman geçirdiğini, %2'si sporu bıraktığını, %1'i öğün atladığını, %6'sı görme problemleri yaşadığını ve %2'si el bileği problemleri yaşadığını bildirmektedir(101).

Araştırmamızda öğrencilerin düzenli spor ve fiziksel aktivite alışkanlığı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki saptanmazken, uyku sorunlarının bağımlı grupta daha sık olduğu bulunmuştur. Öğün atlama, şekerli atıştırmalık tüketme, tuzlu atıştırmalık tüketme, şekerli gazlı içecek tüketme alışkanlığının bağımlı grupta daha sık, kahvaltı alışkanlığı sıklığının ise anlamlı düzeyde daha az olduğu saptanmıştır. Kafeinli içecek tüketme ve enerji içeceği tüketme alışkanlığının yine internet bağımlılığı olan grupta anlamlı düzeyde daha sık olduğu tespit edilmiştir. Spor ve fiziksel aktivite ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Hong ve ark. 2020'de internet oyun bozukluğunda fiziksel aktivite eğitiminin nörofizyolojik mekanizmaya etkisini araştırmışlardır. Kontrol grubuna bilişsel davranışsal terapi uygulanırken, deney grubuna bu terapiye ek olarak 6 seans fiziksel aktivite eğitimi verilmiştir. Eğitim sonunda her iki grupta young internet bağımlılığı anket puanlarında gerileme görülmüştür(102). Kojima'nın(53), 2019 yılında japon ergenlerde internet bağımlılığını değerlendirdiği araştırmada, hiç fiziksel aktivite yapmayan bireyler arasında, internet bağımlılığı olanlar, olmayanlara göre anlamlı şekilde sıktır. Liu ve ark. yaptıkları sistematik derlemede akıllı telefon bağımlılığının geriletilmesinde egzersiz uygulamalarının(Tai chi, Basketbol, Badminton, Dans, Koşu ve Bisiklet) anlamlı pozitif etkisi olduğunu bildirmişlerdir(64). Khan ve ark. Pakistan Ravalpindi'de tıp öğrencileri arasında yaptıkları çalışmada fiziksel aktivitenin internet bağımlılığı üzerine etkisini değerlendirmiştir. Düşük fiziksel aktiviteye sahip öğrencilerin, düzenli fiziksel aktiviteye sahip öğrencilere göre daha yüksek bağımlılık frekansına sahip

oldukları gösterilmiştir(65). Park, 2014 yılında Güney Kore’li ergen öğrencilerde fiziksel aktivitenin uyku tatmini, algılanan stres ve problemlerle internet kullanımı üzerine etkisini değerlendirmiştir. Araştırmacı, fiziksel olarak aktif öğrencilerin problemlerle internet kullanıcısı olma ihtimallerinin daha düşük olduğunu bildirmiştir(66). Yang ve ark. 2019’da Çinli üniversite mezunlarında internet bağımlılığı ile kas iskelet sistemi ağrısı riski arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmacılar, katılımcıların fiziksel aktivitesini belirlemek amacıyla Uluslararası Fiziksel Aktivite anketini uygulamışlardır. Katılımcılar, normal, ılımlı, orta-şiddetli internet bağımlısı olarak sınıflandırılmışlardır. Araştırma sonucunda bu üç grup arasında fiziksel aktivite puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur(95). Zhai ve ark.(103) 2020’de yayınladığı çalışmada Çinli Üniversite öğrencilerinde algılanan stres, uyku kalitesi ile fiziksel aktivite ve akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmacılar, yetersiz fiziksel aktivite ve ağır akıllı telefon kullanımının bir kombinasyonunun, algılanan yüksek stres seviyeleri ve düşük uyku kalitesi ile pozitif olarak ilişkili olduğunu göstermiştir. Haripriya ve ark. 2019’da yayınladığı makalede genç yetişkinlerde akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesi ve fiziksel aktivite üzerine etkisini değerlendirmişlerdir. Araştırmaya göre akıllı telefon bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında pozitif korelasyon görülürken, bağımlılık ile fiziksel aktivite arasında anlamlı ilişki gözlenmemiştir(104). Bu çalışmada bağımlılığın uyku kalitesi ile ilişkisinin varlığı ve fiziksel aktivite ile ilişkisinin olmaması bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Dang ve ark. 2018’de yayınladıkları makalede 589 Vietnamlı genç ve ergende internet bağımlılığının fiziksel aktivite ile ilişkisini değerlendirmişlerdir. Araştırmada fiziksel aktivitenin internet bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkisinin bulunmadığı bildirilmiştir(105). Lapousis 2016’da İsveç’te 13-15 yaş arası okul çocuklarında fiziksel aktivite ile internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda internet kullanımı ile fiziksel aktivite seviyesi arasında negatif ilişki tespit edilmiştir(106). Literatürde bizim çalışmamızın aksine internet bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasında ilişki bulunmadığı gibi, bizim çalışmamızla paralel olarak ilişki tespit edemeyen çalışmalar da bulunmaktadır. Bizim çalışmamızda anlamlı farkın bulunmaması, katılımcıların fiziksel aktivite kavramını tam olarak anlayamamaları nedeniyle

olabilir. Bir başka neden ise internet bağımlısı olmasa da aşırı ekran teması ya da dijital oyun bağımlılığı gibi diğer sedanter yaşam alışkanlığı yaratan problemlerin fiziksel aktiviteyi azaltıcı etkisi olabilir. Bu etki bağımlı ve bağımlı olmayan her iki grupta fiziksel aktivite yönünden benzerlik oluşturabilir.

Araştırmamızda internet bağımlılığı ile uyku sorunları arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Literatürde internet bağımlılığı ile uyku sorunları arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Bhandari ve ark. 2017’de Nepal’de 984 lise mezunu öğrencide uyku kalitesini, internet bağımlılığını ve depresif semptomları incelemişlerdir. Araştırmaya göre internet bağımlılığı düşük yaş, seksüel inaktiflik ve önceki sene içerisinde üniversite sınavlarında başarısız olmak ile ilişkilidir. Bununla birlikte bu çalışmada internet bağımlılığının uyku kalitesi ile ilişkisi tespit edilememiştir(51). Chen ve Gau Tayvan’da çocuk ve ergenlerde uyku problemleri ve internet bağımlılığını incelemişlerdir. Araştırmaya 2013-2014 yılları arasında 1253 birey katılmıştır. Araştırma sonucunda erken ve orta seviye uykusuzluk ile öngörülen internet bağımlılığı ve bozulmuş sirkadien ritm arasında ilişki ortaya konmuştur(52). Kojima ve ark.(53), Japon ergenlerde sağlıkla ilişkili semptomlarla internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya göre internet bağımlılığı ile kahvaltı öğününü atlama, gece yarısından sonra uyuma ve ortaostatik disregülasyona sahip olma arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. Park et al. 2018’de depresif semptomlar ile problemlerli internet kullanımı ve uyku problemleri arasındaki ilişkiyi incelenmişlerdir. Çalışmaya 7. Ve 11. Sınıflar arasında eğitim gören 766 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya göre normal internet kullanımına kıyasla problemlerli internet kullanımına sahip öğrencilerde uykusuzluğa yatkınlık, gün içi uykusuzluk ve uyku-uyanıklığa dayalı davranış problemleri daha sık görülmektedir(50). Hawi et al. 2018’de 524 öğrenci ile Lübnan’daki internet oyun bozukluğu ile yaş, uyku alışkanlıkları ve akademik başarı faktörleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya göre internet oyun bozukluğu görülen kişilerde genç olmak, daha az uyumak ve sadece çevrimiçi oyunlar oynamak arasında ilişki vardır(107). Zhang et al. 2017 yılında Vietnamlı gençlerde internet bağımlılığını ve uyku kalitesini incelemişlerdir. Araştırmaya

15-25 yaş arası 566 birey katılmıştır. Araştırmaya göre, katılımcıların %21,2'sine internet bağımlılığı teşhisi konulmuştur. Teşhis konulan bireylerin %26,7'sinin uyku ile ilişkili bozuklukları bulunmaktadır(55). Tan et al. 2016'da yayınladıkları çalışmalarında, Güney Çinli ergenlerde problemlili internet kullanımı, depresif semptomlar ve uyku bozukluklarını araştırmışlardır. Araştırmaya 1772 birey katılmıştır. Katılımcıların %17,2'sinin problemlili internet kullancısı olduğu, %40'ının uyku problemlilerine sahip olduğu ve %54,4'ünün depresif semptomlar taşıdığı bulunmuştur. Problemlili internet kullanımı ile depresif semptomlar ve uyku bozuklukları arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu gösterilmiştir(54). Choi et al. 2017'de çevrimiçi oyun durdurma uygulamasının internet kullanımı, internet bağımlılığı ve uyku süresine etkisini araştırmışlardır. Güney Kore, 00:00-06:00 saatleri arasında çevrimiçi oyun oynanmasını engellemiştir. Bu araştırma, uygulamanın uyku üzerindeki faydalı etkisini araştırmışlardır. Araştırmaya göre 2012 yılında internette oynanan oyun süreleri azalırken 2013,2014 ve 2015'te süreler tekrar eski uzun haline dönmüştür. Çevrimiçi oyunları kapatma politikası İnternet bağımlılığını veya uyku saatlerini değiştirmemiştir. Bununla birlikte, kadın ergenler, akademik performansı düşük ergenler ve düşük egzersiz seviyesine sahip ergenler İnternet kullanımında nispeten daha güçlü ve daha uzun süreli ilk düşüşler sergilemişlerdir(108). Kawabe et al. 2019'da Japon ergenlerde uyku alışkanlık ve problemlileriyle internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 853 birey katılmıştır. Araştırmaya göre bağımlı grupta gece uyku süresi, bağımlılığa yatkın ve bağımlı olmayan gruba göre anlamlı olarak daha kısadır. Ayrıca, yatağa yatma saati ve sabah uyanma saati diğer gruplara göre anlamlı olarak daha geçtir. Son olarak, bağımlı grupta uyku problemleri ölçeğinin toplam puanı bağımlı olmayanlara göre anlamlı derecede daha yüksek olarak bildirilmiştir(109). Guo ve ark. 2018'de Çinli ergenlerde problemlili internet kullanımı, uyku bozuklukları ve intihar davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 20895 birey katılmıştır. Guo'ya göre problemlili internet kullanıcılarında görülen intihar davranışları ile uyku bozuklukları arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır(110). Yang ve ark. 2018'de ergenlerde problemlili internet kullanımı ve buna eşlik eden uyku problemlerini incelemiştir. Araştırmaya göre problemlili internet kullanıcıları yüksek uyku

bozukluğu riskine sahiptir. Aynı zamanda kız çocuklarda bu ilişki erkek çocuklara göre daha fazladır(111). Shadzi ve ark. 2020’de tıp fakültesi öğrencilerinde problemlili internet kullanımı, mental sağlık ve uyku kalitesini incelemişlerdir. Çalışmaya 402 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya göre problemlili internet kullanımı, zayıf uyku kalitesine, dolaylı olarak mental sağlık problemlilerine neden olmaktadır(112). Wang ve ark. 2020’de Çinli tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığının güncel durumunu ve bu durumun uyku kalitesi üzerine etkisini araştırmışlardır. Araştırmada 3738 katılımcı yer almıştır. Araştırmaya göre bağımlıların uyku kalitesi, bağımlı olmayanlara göre daha kötüdür. İnternet bağımlılığı kadınlarda ve üst sınıf öğrencilerde daha yaygın görülmektedir(113). Araştırmamızda elde edilen veriler ile literatürdeki veriler birbirleriyle uyum göstermektedir. İnternet bağımlısı ergenlerin, uykuya dalma saatleri, sabah uyanma saatleri ve uyku kaliteleri düşmekte, düşen uyku kalitesi bireylerde sosyal katılımı ve günlük yaşam aktivitelerindeki becerileri azaltmaktadır. Literatürden anlaşıldığı üzere internet ve çevrimiçi oyun bağımlılığının, engelleme yöntemiyle durdurulamadığı görülmektedir. Ergen bireylere uygulanacak doğru yaşam alışkanlıkları ve fiziksel aktivite eğitimi, bu konuda rol modellerin yol gösterici olmaları ve ebeveynlerin desteklenmesi internet bağımlılığı riskini azaltabilir. Ayrıca okul internet bağımlılığı tarama programlarının geliştirilmesi ile bu güncel halk sağlığı sorunu ile daha etkili mücadele ve erken müdahale şansı yaratılabilir.

Araştırmamızda ergen öğrencilerin beslenme düzenleri konusunda sorgulama yapılmış, öğrencilerin kahvaltı öğününe yeterli önemi vermediği, haftada üç gün ve daha sıklıkla öğün atladıkları görülmüştür. Literatürde internet bağımlılığı ile beslenme alışkanlıkları ve öğün düzenleri hakkında çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Daha önce de belirtildiği üzere Kojima ve ark.(53), internet bağımlılığı ile kahvaltı öğününün atlanması arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Canan ve ark. 14-18 yaş arası 1938 öğrenci ile internet bağımlılığının beden kitle indeksi(BKİ) ile ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmaya göre internette gezinme, çevrimiçi videolar izleme, internette mesajlaşma ve çevrimiçi oyun oynamanın artmış BKİ ile anlamlı ilişkisi vardır(75). Aşut ve ark.

2019'da Kuzey Kıbrıs'ta ortaokul öğrencilerinin ekran başında kalma süreleri, internet bağımlılıkları ve obezite ile ilişkili diğer hayat tarzı alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya göre katılımcıların %17,2'si aşırı kilolu ve obez, %18,1'i internet bağımlısıdır. Katılımcıların ekran karşısında yemek yeme alışkanlıkları ve algıladıkları vücut ağırlığı ile obezite arasında anlamlı ilişki bulunmuştur(76). Alparlan ve ark. 2015'te Türk lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ile düzensiz beslenme tutumları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmaya 584 ergen öğrenci katılmıştır. Araştırmaya göre bağımlı olan ve olmayan grup arasında BKİ açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Araştırmacılar, düzensiz beslenme tutumunun varlığı, erkek cinsiyet ve yüksek BKİ değerlerinin internet bağımlılığının en güçlü belirleyicisi olduğunu belirtmişlerdir(114). Canon ve ark. 2016'da Kolombiya'da 640 Üniversite öğrencisinin internet kullanımı ve sağlıkla ilişkisini incelemişlerdir. Katılımcıların %77,7'sinde problemlili internet kullanımı görülmüştür. İnternet bağımlılığının isteksizlik-uyuşukluk ve beslenme bozuklukları ile ilişkisi tespit edilmiştir(115). Çelik, Odacı ve Bayraktar 2015'te üniversite öğrencilerinde yeme bozuklukları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada katılımcılara problematik internet kullanım skalası ve yeme tutumları testi uygulanmıştır. Araştırmaya göre problemlili internet kullanımı, beslenme tutumları açısından önemli bir belirleyicidir(116). Fernandez ve ark. 2015'te üniversite öğrencilerinde internet kullanımını, eşlik eden faktörleri ve cinsiyet farklılığını inceledikleri çalışmada 21 yaşın altında olmanın ve sağlık bilimleri dışındaki konularda derece eğitimi almanın internet bağımlılığı ile ilişkili faktörler olduğunu göstermişlerdir. Ayrıca aynı çalışmada internet bağımlılığının, bazı sağlık sorunları (migren, sırt ağrısı, aşırı kilo veya obezite, yetersiz dinlenme), psikolojik problemler (yeme bozuklukları, zihinsel bozukluk riski, depresyon), aile sorunları ve ayrımcılık ile önemli bir ilişkisi olduğunu bildirmişlerdir. Bu çalışmada madde kullanımının (alkol, esrar veya tütün)bağımlılıkla anlamlı ilişkisi bulunmamıştır(117). Hsieh ve ark. 2018'de üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığıyla çeşitli problematik davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya 500 birey katılmıştır. Araştırmaya göre internet bağımlılığının depresif semptomlar, kendine zarar verme ve kontrol edilemeyen cinsel davranışlar ile ilişkisi tespit edilirken, aşırı

yemek yeme ve uyarılmış kusma ile anlamlı ilişkisi tespit edilememiştir(118). Kamal 2018'de problemlı internet kullanımını ile düzensiz yeme tutumları arasındaki ilişkiyi değerlendirmiş ve 2365 öğrencinin 424'ünde beslenme problemleri tespit etmiştir. Problemlı internet kullanımını ile düzensiz yeme tutumları arasında pozitif korelasyon gözlemlenmiştir(119). Hinojo-Lucana ve ark. meta analiz çalışmalarında internet bağımlılığını yeme bozukluklarının bir belirleyicisi olarak tanımlamışlardır(120). Bulck ve Eggermont Belçika'da 13-16 yaş arası 2546 ortaokul öğrencisinde öğün atlama ve hızlı yemek yemenin nedenini araştırmış, her 10 katılımcıdan biri televizyon izleme veya bilgisayar oyunu oynamak için her hafta en az bir öğün atlamıştır. Televizyon izleme için haftalık öğün atlama, erkeklerde ve birinci sınıf öğrencilerinde, özellikle günde 5 saat veya daha fazla izleyen gençlerde daha düzenli olarak gerçekleşmiştir. Haftada dört kez veya daha fazla bilgisayar oyunu oynayan gençlerde öğün atlama riski artmıştır. Haftada dört kereden fazla oyun oynayanların haftada 10 kez yemek atlaması daha olası bulunmuştur. Ergenlerin dörtte biri televizyon izleyebilmek veya bilgisayar oyunu oynayabilmek için haftada en az bir kez daha hızlı yemek yemiştir. Cinsiyet ve okul yılına bakılmaksızın, gençlerin medyayı kullanmalarıyla birlikte daha hızlı yemek yemektedir(77). Gür ve ark. 2014'te 549 ortaokul öğrencisinde internet bağımlılığı ile fiziksel-psikososyal davranış problemleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya göre öğrencilerin İnternet bağımlılığı puanları ile fiziksel davranış sorunları (yatağa geç saatte gitmek, öğün atlamak, bilgisayarın önünde yemek yemek) ve psikososyal davranış problemleri (huzursuzluk, öfke, kalp çarpıntısı, internete bağlanılmadığında titreme, aile ve arkadaşlarla ilişkileri azaltma, öfke duyguları, ebeveynlerle tartışma ve internet bağlantısı olmadan hayatı sıkıcı ve boş bulma) arasında anlamlı ilişki bulunmuştur(121). Tetik ve arkadaşları 2018'de 972 ortaokul öğrencisinde dijital oyun bağımlılığı ve beslenme tutumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya göre çevrimiçi oyunlara kızlar 48 dakika harcarken, erkekler 90 dakika harcamaktadır. Erkeklerin çevrimiçi oyun oynama süreleri kızlara göre anlamlı olarak daha fazladır. Erkek ergenler, kızlara göre daha riskli beslenme alışkanlığına sahiptir. Düşük beslenme riskine sahip ergenler çevrimiçi oyunlara 30 dakika harcarken, çok yüksek riskli ergenler 2,5 saat oyun

oyunmaktadır. Bu durum istatistiksel olarak anlamlıdır. Bununla birlikte bu çalışmada internet kullanımı ile BKİ skorlarının anlamlı bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur(122). Beslenme özellikleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştıran bir başka çalışma Sampasa-Kayinga ve arkadaşlarına aittir. Araştırmacılar ergenlerde sosyal paylaşım sitelerinin kullanımı ile sağlıksız yeme davranışları ve aşırı vücut ağırlığı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmaya 15,2 yaş ortalamasına sahip 9858 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya göre sosyal medya araçlarını kullanan ergenlerin kahvaltıyı atlama ve şeker katkılı atıştırmalıkları ve enerji içeceklerini tüketme alışkanlıklarının anlamlı olarak daha fazla olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte sosyal medya araçları ile BKİ arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(123). Literatürdeki veriler, araştırmamızda beslenme ile alakalı bulgularımız ile uyumludur. BKİ ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki ve internet bağımlılığının yeme bozuklukları ile ilişkisi net olmasa da; internet bağımlılığının öğün atlama ve sağlıksız beslenme davranışlarını tetiklediği söylenebilir.

Bu çalışma ile problemlili internet kullanımının ergenlerde uyku problemleri, sağlıksız beslenme, ders başarısında düşme, bel sırt diz boyun ağrısı gözlerde yanma gibi sorunlar oluşturabileceği bulundu. İnternet bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmadı.

VI. SONUÇ VE ÖNERİLER

Günümüz dünyasında internet hayatın her alanında bulunmakta olup, özellikle ergenler arasında yaygın olarak kullanılmaktadır. İnternetin herkes için bir ihtiyaç olmasının yanında, sağlıksız kullanımı problemleri kullanımdan bağımlılığa kadar giden bir sürece yol açabilmektedir. Problemleri internet kullanımının ise beslenme, fiziksel aktivite, uyku, kişiler arası ilişkiler gibi sağlıklı yaşam alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilediği görülmektedir.

Afyonkarahisar İli Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı hizmet veren 6 lisede gerçekleştirdiğimiz “Ergenlerde problemleri internet kullanımının uyku, fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları ile ilişkisinin araştırılması” başlıklı bu çalışma ile katılımcı 951 öğrencinin verileri analiz edildi. Bulduğumuz sonuçlar şu şekildedir:

-Öğrencilerin yaş ortalaması $15,3 \pm 1.0$ yıl, ortanca yaş değeri 15 yıldır (En küçük yaş:14- En büyük yaş:18).

-Öğrencilerin % 57,6'sı (n=548) 15 yaşın altında, %42,42'si (n=403) 15 yaş ve üzerindedir.

-Öğrencilerin %42,3'ü (n=402) kız, %57,7'si (n=549) erkektir.

-Öğrencilerin %55,8'i (n=531) 5 yıldan daha kısa sürede internet kullanmakta iken %44,2'i (n=420) 5 yıl ve daha uzun süredir internet kullanıcısıdır.

-Hafta içi günlerde günlük internet kullanım süresi incelendiğinde %56,7'si (n= 539) 2 saat altında kullanmakta iken, %43,3'ü (n=412) 2 saat ve üstünde internet kullanmaktaydı.

-Hafta sonu günlerde günlük internet kullanım süresi incelendiğinde %30,8'si (n=293) 2 saat altında kullanmakta iken, %69,2'ü (n=658) 2 saat ve üstünde internet kullanmaktaydı.

- Öğrencilerin kullandıkları internet platformları incelendiğinde en sık kullanılan üç platform sırasıyla E-posta (%92,2), haber siteleri (%79,6) ve alışveriş siteleri (%79,1) olarak saptandı.

-Öğrencilerin internet kullanımına bağlı gelişen sorunlar sorgulandığında %12,6'sında (n=120) derslere devamsızlık, %11,6'sında (n=110) dengesiz beslenme, %20,2'sinde (n=192) boyun ağrısı, %26,4'ünde (n=251) gözlerde yanma, %32'sinde (n=304) uyku sorunları, %19,5'inde (n=185) bel ve sırt ağrısı, %4,2'sinde (n=40) diz ağrısı, %3,7'sinde (n=35) hijyen alışkanlığında azalma, %3'ünde (n=29) el problemleri olduğu saptandı.

- Öğrencilerin %52,4'ünde (n=498) uyku sorunu saptanırken, %34,9'unun (n=332) düzenli spor alışkanlığı ve %58,5'inin (n=556) düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı olduğu görüldü.

-Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları sorgulandığında; % 32,2'sinin (n=306) haftada 3 günden daha az sıklıkta kahvaltı yaptığı, %14,8'nin (n=141) haftada 3 gün veya daha fazla sıklıkta öğün atladığı saptandı.

- Tüm katılımcı öğrenciler arasında internet bağımlılığı prevalansı % 12,1 olarak saptandı.

-Öğrencilerin, yaşı, cinsiyeti, ebeveyn eğitim ve çalışma durumu, yerleşim yeri, ders başarısı ile internet bağımlılığı sıklığının değişmediği görüldü ($p>0,05$).

-5 yıl ve daha uzun süre internet kullanıcısı olan öğrencilerde internet bağımlılığının anlamlı derecede daha sık olduğu saptandı ($p=0,001$).

-Hafta içi ve hafta sonu günlerde günlük internet kullanımın süresi 2 saat ve üzerinde olan öğrencilerde internet bağımlılığı sıklığının daha fazla olduğu saptandı ($p<0,001$, $p<0,001$, sırasıyla).

- İnternet kafe kullanan öğrencilerde ve internet kullanımına getirilen kısıtlamaya uyum göstermeyen öğrencilerde bağımlılığın akranlarına kıyasla daha sık olduğu saptandı ($p=0,009$, $p<0,00$, sırasıyla).

- Öğrencilerde internet kullanımına bağlı gelişen derslere devamsızlık, dengesiz beslenme, boyun ağrısı, gözlerde yanma, uyku sorunları, bel sırt diz ağrısı, hijyen alışkanlığında azalma ve el problemleri gibi sorunların internet bağımlılığı ile ilişkisi incelendiğinde, tüm sorunların bağımlı grupta anlamlı düzeyde daha sık olduğu saptandı ($p<0,05$).

- Öğrencilerin düzenli spor ve fiziksel aktivite alışkanlığı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki saptanmazken ($p>0,05$), uyku sorunlarının bağımlı grupta daha sık olduğu bulundu ($p<0,001$).

-Öğün atlama, şekerli atıştırma tüketme, tuzlu atıştırma tüketme, şekerli gazlı içecek tüketme alışkanlığının bağımlı grupta daha sık, kahvaltı alışkanlığı sıklığının ise anlamlı düzeyde daha az olduğu saptandı ($p=0,001$, $p=0,004$, $p<0,001$, $p<0,001$, $p<0,001$, sırasıyla).

-Kafeinli içecek tüketme ve enerji içeceği tüketme alışkanlığının internet bağımlılığı olan grupta anlamlı düzeyde daha sık olduğu saptandı ($p=0,015$, $p=0,001$, sırasıyla). Araştırmamız sonucunda uzun süreli internet kullanımının internet bağımlılığına, internet bağımlılığının da tüm metabolizmayı etkileyen problemlere neden olduğu tespit edilmiştir. Kullanım alanı ve çeşitliliği hızla artan bu mecranın ergenler tarafından sağlıklı kullanılması, gelecek yıllarda sağlık problemleri yaşamamaları açısından önem taşımaktadır.

Sağlık ve eğitim otoritelerinin, ergenlerde internet bağımlılığı ile mücadelesi, kullanıcılar, aileler ve profesyoneller tarafından dikkatle takip edilmelidir. Ergenlerin, ailelerin bu alanda yapılan çalışmalara katılması teşvik edilmeli ve ebeveynlere internetin olumsuz sonuçları ile ilgili eğitimler düzenlenmelidir. Ergenlerin interneti etkili ve verimli kullanmaları öğretilmeli, öğrencilerin sosyalleşebilecekleri ve boş zamanlarını geçirebilecekleri aktiviteler konusunda destek verilmeli, spora özendirilmeli, gençlerin fiziksel aktivite ve spor yapabilecekleri ortamlar sağlanmalı ve onlara sağlıklı yaşam biçimi davranışları konusunda eğitimler verilmelidir.

Ergenlerin modern hayatın getirdiği uyku problemlerine daha az maruz kalmaları açısından, uyudukları odada akıllı telefon ve bilgisayar bulundurmamaları konusunda aileler bilinçlendirilmelidir.

Ergenlerin dönemleri itibariyle beslenme konusunda yaşadıkları problemler açısından ve dış özelliklerinden memnun olmama sorunları yönünden aileler ve profesyoneller dikkatli olmalıdır. Bu konuda ergenlerin rol model aldığı kişilerin olumlu yönlendirmeleri, hedef grup açısından fayda sağlayacaktır.

Ergenlerin çevrimiçi mecralarda aradığı tatmin duygusunun, spor ve egzersiz ile başarı ve kazanma duygusuna dönüşmesi teşvik edilmelidir. Ergenlerin yeni tecrübeleri çevrimiçi kaynaklar yerine gerçek hayatta edinmeleri, yetişkin hayatlarında kendilerinden emin bireyler olmalarına önemli katkı sağlayacaktır.

Ulusal Milli Eğitim Programı'na okulların sosyal hizmeti kapsamında okul yönetimlerinin ve rehberlik servislerinin işbirliği ile problemlerle internet kullanımı ile sağlıklı internet kullanımı konusunda eğitim programlarının eklenmesi ve internet bağımlılığına ilişkin farkındalığın artırılmasına yönelik bilinçlendirici çalışmaların yapılması bu konuda atılacak uygun adımlar olacaktır. Bu çalışmalar kapsamında internetin etkili ve verimli kullanılması, internetin aşırı kullanımının olumsuz sonuçları, sağlıklı internet kullanımının nasıl olması gerektiği hakkında gerekli eğitimlerin verilmesi ile gençlerin bilgilendirilmesi sağlanabilir.

İnternet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı gibi teknoloji bağımlılıkları ile mücadelede uygun ölçeklerle yapılacak okul tarama programlarının periyodik şekilde uygulanması ile bağımlı olan ve bağımlılık riski taşıyan ergenlere uygun danışmanlık ve tedavi hizmeti sağlanabilir.

Okullarda bulunan Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezleri'nde problemlerle internet kullanımını önleyici programlar ve grup çalışmaları düzenlenebilir, öğrencilerin problemlerle internet kullanımı konusunda bilgilendirilmesi amacıyla seminerler düzenlenebilir.

VII. ÖZET

Giriş: İnternet, birçok bilgisayar sisteminin birbirine bağlı olduğu, dünya çapında yaygınlaşan ve sürekli büyüyen bir iletişim ağıdır. İnternet ev, okul ve iş yaşamında kişiye çok sayıda olanak sağlarken aynı zamanda bazı olumsuzluklara da sebebiyet vermektedir. İnternetin aşırı kullanımı başta çocuk ve ergenler olmak üzere hemen hemen her yaş grubunda görülebilmektedir. Bu çalışma ile ergenler arasında internet bağımlılığının prevalansının saptanması, beslenme, fiziksel aktivite ve uyku ile ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

Materyal-metod: Bu araştırma kesitsel tipte bir epidemiyolojik araştırma olup Afyonkarahisar İli Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı hizmet veren liselerden rastgele küme örnekleme yöntemi ile belirlenmiş 6 lisede yürütülmüştür. Bu okullarda 9., 10., 11., 12. sınıflara devam eden 951 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmada veri toplama yöntemi olarak yapılandırılmış anket ve 'Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu (YİBT-KF)' kullanılmıştır.

Bulgular: Öğrencilerin yaş ortalaması 15.3 ± 1.0 yıl olup %42.3'ü (n=402) kız, %57.7'si (n=549) erkekti. Tüm katılımcı öğrenciler arasında internet bağımlılığı prevalansı % 12.1 olarak saptandı. Öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, ebeveyn eğitim ve çalışma durumu, yerleşim yeri, ders başarısı ile internet bağımlılığı sıklığının değişmediği görüldü ($p > 0.05$). 5 yıl ve daha uzun süre internet kullanıcısı olan, hafta içi ve hafta sonu günlerde günlük internet kullanımının süresi 2 saat ve üzerinde olan, internet kafe kullanan ve internet kullanımına getirilen kısıtlamaya uyum göstermeyen öğrencilerde internet bağımlılığının anlamlı derecede daha sık olduğu saptandı (sırasıyla; $p=0.001$, $p<0.001$, $p<0.001$, $p=0.009$, $p<0.001$). İnternet kullanımına bağlı gelişen sorunlar ile internet bağımlılığı ilişkisi incelendiğinde, tüm sorunların bağımlı grupta anlamlı düzeyde daha sık olduğu

saptandı ($p<0.05$). Öğrencilerin düzenli spor ve fiziksel aktivite alışkanlığı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki saptanmazken ($p>0.05$), uyku sorunlarının bağımlı grupta daha sık olduğu bulundu ($p<0.001$). Öğün atlama, şekerli atıştırmalık tüketme, tuzlu atıştırmalık tüketme, şekerli gazlı içecek tüketme alışkanlığının bağımlı grupta daha sık, kahvaltı alışkanlığı sıklığının ise anlamlı düzeyde daha az olduğu saptandı (sırasıyla; $p=0.001$, $p=0.004$, $p<0.001$, $p<0.001$, $p<0.001$).

Sonuç: Ergenlerde problemlili internet kullanımının ya da diğeri bir ifadeyle internet bağımlılığının beslenme bozukluğu, uyku sorunları, derslere devamsızlık, baş, boyun, bel, sırt, diz ağrısı gibi sağlık sorunlarına yol açabileceği görülmüştür. Bu nedenle internet bağımlılığının önüne geçebilmek amacıyla bu konuda yapılacak eğitimler artırılmalı, ergenler sağlıklı yaşama teşvik edilmelidir.

Anahtar kelimeler: İnternet bağımlılığı, Ergenlik, Beslenme, Fiziksel aktivite, Uyku problemleri

VIII. SUMMARY

Introduction: Internet is a widespread and constantly growing communication network where many computer systems are interconnected. While the internet provides many opportunities to the person in home, school and business life, it also causes some negativity. Internet overuse can be seen in almost every age group, especially children and adolescents. With this study, it was aimed to investigate the relationship among adolescents with pathological internet addiction and nutrition, physical activity and sleep.

Material-Methods: This research is a cross-sectional epidemiological research and was carried out in 6 high schools determined by random cluster sampling method from the high schools affiliated to Afyonkarahisar Provincial Directorate of National Education. In these schools, 951 students attending the 9th, 10th, 11th, and 12th grades were included in the study. In the research, structured questionnaire and 'Young Internet Addiction Test-Short Form (YİBT-KF)' were used as data collection method.

Results: The average age of the students was 15.3 ± 1.0 years and 42.3% (n = 402) were girls and 57.7% (n = 549) were boys. The prevalence of internet addiction among all participating students was 12.1%. It was observed that the age, gender, parental education and employment status, location, course success and frequency of internet addiction did not change ($p > 0.05$). Internet addiction was found to be significantly more frequent among students who were internet users for 5 years or more, who were on the weekdays and weekends, 2 hours or more, and who did not comply with the restrictions on internet use (respectively; $p = 0.001$, $p < 0.001$, $p < 0.001$, $p = 0.009$, $p < 0.001$). When the relationship between internet addiction and problems caused by internet use was examined, it was

found that all problems were significantly more frequent in the dependent group ($p < 0.05$). While there was no significant relationship between students' regular sports and physical activity habits and internet addiction ($p > 0.05$), sleep problems were found to be more common in the dependent group ($p < 0.001$). It was found that the habit of eating meals, consuming sweet snacks, eating salty snacks, consuming sweetened carbonated drinks were more frequent in the dependent group, and the frequency of breakfast habits was significantly lower ($p = 0.001$, $p = 0.004$, $p < 0.001$, $p < 0.001$, respectively). $p < 0.001$).

Conclusions: It has been observed that problematic internet use in adolescents, in other words, internet addiction may cause health problems such as nutritional disorders, sleep problems, absenteeism, head, neck, waist, back, and knee pain. Therefore, in order to prevent internet addiction, trainings on this issue should be increased and adolescents should be encouraged to live healthy.

Keywords: Internet addiction, Puberty, Nutrition, Physical activity, Sleep problems.

IX. KAYNAKÇA

1. Cömert Tarı I, Kayıran SM. Çocuk ve ergenlerde internet kullanımı. *J Child* 2010;10(4):166–170.
2. Sevim C. Üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımı ile üstbilişler arasındaki ilişkide düşünce kontrol stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul, 2017.
3. Young KS. Internet addiction a new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist* 2004 ;48(4):402-415.
4. Chou C, Condrón L, Belland JC. A review of the research on internet addiction. *Educ Psychol Rev* 2005;17(4):363–388.
5. Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Comput Human Behav* 2001;17(2):187–195.
6. Caplan SE. Problematic internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Comput Human Behav* 2002;18(5):553–575.
7. Arısoy Ö. İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Current Approaches In Psychiatry* 2009;1:55-67.
8. Caplan SE. A social skill account of problematic internet use. *J Commun* 2005;55(4):721–736.
9. Young KS, Rogers RC. The relationship depression and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior* 1998;1(1):25–28.
10. Üneri ŞÖ, Tanıdır C. Bir grup lise öğrencisinde internet bağımlılığı değerlendirmesi: kesitsel bir çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Derg* 2011;24(4):265–272.

11. Makas Y. Lise öğrenimi gören gençlerin internet kullanımının psiko-sosyal durum ile ilişkisi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul, 2018.
12. Ünver H, Koç Z. Siber zorbalık ile problemli internet kullanımı ve riskli internet davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Türk Eğitim Bilimleri Derg 2017;15(2):117–140.
13. Yavuz O. Ergenlik döneminde internet bağımlılığının okul başarısı üzerinde etkileri. Uluslararası Toplum Araştırmaları Derg 2018;15(8):1058-1080.
14. Türk Dil Kurumu Sözlükleri [Internet]. 09.03.20 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden erişildi.
15. Oktan V. Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. Kastamonu Eğitim Derg 2015;23(1):281-292.
16. Parlak A. İnternet ve Türkiye’de internetin gelişimi. Fırat Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Elektrik-Elektronik Bölümü. Bitirme Ödevi. Elazığ, 2005.
17. İnternet Nasıl Çalışır? - Bilişim Hareketi - Medium. 09.03.20 tarihinde <https://medium.com/bilism-hareketi/internet-nasil-calisir-96f9d52d7724> adresinden erişildi.
18. Özsoylu AF. Endüstri 4.0. Çukurova Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilim Fakültesi Derg. 2017;21(1):41–64.
19. Savaş S, Topaloğlu N, Güler O. Türkiye’deki kullanıcıların bazı alan adları üzerine tercihlerinin belirlenmesi: bir anket uygulaması. Bilişim Teknoloji Derg 2015;8(2):51-58.
20. Digital 2020: Global Digital Overview — DataReportal – Global Digital Insights [Internet] 09.03.20 tarihinde <https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview> adresinden erişildi.
21. Digital 2020: Turkey — DataReportal – Global Digital Insights [Internet]. 09.03.20 tarihinde <https://datareportal.com/reports/digital-2020-turkey> adresinden erişildi.

22. Eşitti Ş. Bilgi çağında problemlı internet kullanımı ve enformasyon obezitesi: problemlı internet kullanımı ölçeğinin üniversite öğrencilerine uygulanması. İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Derg 2015;49:75–97.
23. Ögel K. İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak. 2012.
24. Kutlu M, Savci M, Demir Y, Aysan F. Young internet bağımlılığı testi kısa formunun Türkçe uyarlaması: üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Anadolu Psikiyatri Derg 2016;17:69-76.
25. Terlemez M. Spor aktivitesinin özgüven, serotonin ve dopamine etkisi. Uluslararası Sosyal Bilimler Derg 2019;2(2):1-6.
26. Kaya E, Akpınar D, Akpınar H. Bağımlılığın patofizyolojisi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Derg 2019;6(3):166-170.
27. Erol Y, Karakoç Akay G, Aydın NC. İş yeri zorbalığı ve iş yeri nezaketsizliğinin algılanan stres üzerine etkisi: sağlık kurumlarında bir araştırma (2nd International EMI Entrepreneurship & Social Sciences Congress, 09-11 November 2018, Cappadocia) 01.05.20 tarihinde <https://www.researchgate.net/publication/338980801> adresinden erişildi.
28. Baykal Y, Nevruz O, Özdemir Ç. Hipotalamo-hipofiz-adrenal aks ve immün sistem. T Klin J Med Sc 1998;18:341-350.
29. Hassan T, Alam MM, Wahab A, Hawlader MD. Prevalence and associated factors of internet addiction among young adults in Bangladesh. J Egypt Public Health Assoc 2020;95(3):1-8.
30. Omoyemiju MA, Popoola BI. Prevalence of internet addiction among students of Obafemi Awolowo University, Ile-Ife, Nigeria. Br J Guid Coun 2020;0:1–11.
31. Dastgerdi FZ, Mazaheri MA, Jadidi H, Zhaleh M, Tehrani KA, Ghasemi M et al. Prevalence of internet addiction and its association with general health status among high school students in Isfahan city. Int J Pediatr 2019;8(1):10799–10806.

32. Taechoyotin P, Tongrod P, Thaweerungruangkul T, Towattananon N, Teekapakvisit P, Aksornpusitpong C et al. Prevalence and associated factors of internet gaming disorder among secondary school students in rural community, Thailand: a cross-sectional study. *BMC Res Notes* 2020;13(11):1-7.
33. Mohamed G, Bernouss R. A cross-sectional study on Internet addiction among Moroccan high school students, its prevalence and association with poor scholastic performance. *Int J Adolesc Youth* 2019;25(1):479-490.
34. Bisen S, Deshpande Y. Prevalence, predictors, psychological correlates of internet addiction among college students in India: a comprehensive study. *Anadolu Psikiyatr Derg.* 2020;21(2):117–123.
35. Turan TR. Başkent üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve ilişkili faktörler. T.C. Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı. Uzmanlık Tezi. Ankara,2015.
36. Gül KS, Güneş İD. Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet. *Sosyal Bilimler Derg* 2009;11(1):79-101.
37. Şahin Ş, Özçelik ÇÇ. Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hem Der* 2016;5(1):42-49.
38. Ceyhan AA. Ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Derg* 2011;18(2):85–94.
39. Kutlu MY. Uyku kliniğine başvurmuş ve uyku bozukluğu tanısı almış bireylerde uyku kalitesi,depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin incelenmesi. T.C. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul, 2018.
40. Şahin L, Aşçıoğlu M. Uyku ve uykunun düzenlenmesi. *Sağlık Bilimleri Derg (Journal of Health Sciences)* 2013;22(1):93-98.
41. Kula S, Çakar B. Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında toplumda bireylerin güvenlik algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Bartın Üniversitesi İİBF Derg* 2015;12(6):191-210.

42. Abdülkadiroğlu Z, Bayramoğlu F, İlhan N. Uyku ve uyku bozuklukları. Genel Tıp Derg 1997;7(3):161-166.
43. Alđın Dİ, Akdağ G, Erdinç OO. Kaliteli uyku ve uyku bozuklukları. Osmangazi J Med 2016;38:29-34.
44. Pagel JF, Farnes BL. Medications for the treatment of sleep disorders: an overview. Prim Companion J Clin Psychiatry. 2001;3(3):118–125.
45. Arıcanlı N. Selektif rem deprivasyonunun bellek fonksiyonları üzerine etkisinde selektif serotonin reuptake inhibitörü sitalopramın etkisi. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tıbbi Farmakoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı. Yüksek Lisans Tezi. Edirne, 2010.
46. Irak M. Farklı bir bilinçlilik durumu:uyku.Pivolka 2011;4(16):3-7.
47. Ursavaş A. Yeni uyku bozuklukları sınıflaması (ıcsd-3) uykuda solunum bozukluklarında neler değişti? Güncel Göğüs Hastalıkları Serisi 2014;2(2):139-151
48. Karakaş SA, Gönültaş N, Okanlı A. Vardiyalı çalışan hemşirelerde uyku kalitesi. ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Derg 2017;4(1):17-26.
49. Şenol V, Soyuer F, Akça RP, Argün M. Adolesanlarda Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler. Kocatepe Tıp Derg 2012;14:93-102.
50. Park MH, Park S, Jung KI, Kim JI, Cho SC, Kim BN. Moderating effects of depressive symptoms on the relationship between problematic use of the Internet and sleep problems in Korean adolescents. BMC Psychiatry 2018;18(1):280.
51. Bhandari PM, Neupane D, Rijal S, Thapa K, Mishra SR, Poudyal AK. Sleep quality, internet addiction and depressive symptoms among undergraduate students in Nepal. BMC Psychiatry 2017;17(1):1-8.
52. Chen YL, Gau SSF. Sleep problems and internet addiction among children and adolescents: a longitudinal study. J Sleep Res 2016;25(4):458–465.

53. Kojima R, Sato M, Akiyama Y, Shinohara R, Mizorogi S, Suzuki K et al. Problematic Internet use and its associations with health-related symptoms and lifestyle habits among rural Japanese adolescents. *Psychiatry Clin Neurosci* 2019;73(1):20-26.
54. Tan Y, Chen Y, Lu Y, Li L. Exploring associations between problematic internet use, depressive symptoms and sleep disturbance among southern Chinese adolescents. *Int J Environ Res Public Health* 2016;13(3):1-12.
55. Zhang MWB, Tran BX, Huong LT, Hinh ND, Nguyen HLT, Tho TD et al. Internet addiction and sleep quality among Vietnamese youths. *Asian J Psychiatr* 2017;28:15-20.
56. Can S, Arslan E, Ersöz G. Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Derg* 2014;12(1):1-10.
57. Temur HB. An assesment on the basal metabolic rate according to chosen variables (Bazal metabolizma hızının seçilmiş değişkenlere göre değerlendirilmesi). *J Hum Sci* 2018;15(4):1914-1923.
58. Bek N. Fiziksel aktivite ve sağlığımız . Ankara, 2012.
59. Tümer A, Özsoy S. Fiziksel aktiviteyi artırmada değişim aşaması temelli bireysel danışmanlık girişiminin etkisi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Derg* 2015;31(2):26-39.
60. Booth FW, Chakravarthy MV, Gordon SE, Spangenburg EE. Waging war on physical inactivity: using modern molecular ammunition against an ancient enemy. *J Appl Physiol* 2002;93(1):3-30.
61. Meydanlıoğlu A. Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2015;7(2):125-135.
62. Rahman MZ, El Werfalli R, Lehmann-Waldau F. Literaturübersicht zur Sport- und bewegungstherapie in der behandlung von psychischen Erkrankungen (Current evidence and use of physical activity in the treatment of mental illness: a literatüre review). *Dtsch Z Sportmed* 2017;68(4):93-100.

63. Sirard JR, Pate RR. Physical activity assessment in children and adolescents. *Sports Med* 2001;31(6):439-454.
64. Liu S, Xiao T, Yang L, Loprinzi PD. Exercise as an alternative approach for treating smartphone addiction: A systematic review and meta-analysis of random controlled trials. *Int J Environ Res Public Health* 2019;16(20):1-16.
65. Khan MA, Shabbir F, Rajput TA. Effect of gender and physical activity on internet addiction in medical students. *Pak J Med Sci* 2017;33(1):191-194.
66. Park S. Associations of physical activity with sleep satisfaction, perceived stress, and problematic internet use in Korean adolescents. *BMC Public Health* 2014;14:1143.
67. Orak S, Akgün S, Orhan H. Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *S.D.Ü Tıp Fak Derg* 2006;13(2):5–11.
68. Avşar P, Kazan EE, Pınar G. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile obezite ve kronik hastalıklara ilişkin risk faktörlerinin incelenmesi. *Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Hemşirelik Fak e-Derg.* 2013,1(1):38-46.
69. Arslan M. Lise öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumunun incelenmesi ve bunların bki (beden kitle indeksi) ile ilişkisinin değerlendirilmesi. *S.D.Ü Vizyoner Derg* 2020;11(26):107–117.
70. Uğur U. Gençlerin fast food tüketimlerinin sembolik tüketim kapsamında değerlendirilmesi: Sivas ilinde bir araştırma. *Akademik Bakış Dergisi Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi* 2018;67:1-9.
71. Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi E, Bakır B. Ankara’da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Derg* 2008;50:102-109.
72. Çaka Yalnızoğlu S, Çınar N, Altınkaynak S. Adolesanlarda Yeme Bozuklukları. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Derg (GÜSBD)* 2018;7(1):203-209.

73. Bener A, Yıldırım E, Torun P, Çatan F, Bolat E, Aliç S et al. Internet addiction, fatigue, and sleep problems among adolescent students: A large-scale study. *Int J Ment Health Addict* 2019;17(4):959–969.
74. Hinojo-Lucena FJ, Aznar-Díaz I, Cáceres-Reche MP, Trujillo-Torres JM, Romero-Rodríguez JM. Problematic Internet use as a predictor of eating disorders in students: A systematic review and meta-analysis study. *Nutrients* 2019;11(9):2151.
75. Canan F, Yıldırım O, Üstünel Yıldırım T, Sinani G, Öztürk O, Gunes C et al. The relationship between internet addiction and body mass index in Turkish adolescents. *Eur Psychiatry* 2013;28(1):1.
76. Aşut Ö, Abuduxike G, Acar-Vaizoğlu S, Cali S. Relationships between screen time, internet addiction and other lifestyle behaviors with obesity among secondary school students in the Turkish Republic of Northern Cyprus. *Turk J Pediatr* 2019;61(4):568-579.
77. Van den Bulck J, Eggermont S. Media use as a reason for meal skipping and fast eating in secondary school children. *J Hum Nutr Diet* 2006;19(2):91–100.
78. Young KS. *Caught in the net: how to recognize the signs of Internet addiction--and a winning strategy for recovery*. New York, 1998.
79. Pawlikowski M, Altstötter-Gleich C, Brand M. Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test. *Comput Human Behav* 2013;29(3):1212–1223.
80. Zhang MWB, Tran BX, Huong LT, Hinh ND, Nguyen HLT, Tho TD et al. Internet addiction and sleep quality among Vietnamese youths. *Asian J Psychiatr* 2017;28:15–20.
81. Bener A, Bhugra D. Lifestyle and depressive risk factors associated with problematic internet use in adolescents in an Arabian gulf culture. *J Addict Med* 2013;7(4):236-242.

82. Ali A, Horo A, Swain MR, Gujar NM, Deuri SP. The prevalence of internet addiction and its relationship with depression, anxiety and stress among higher secondary school students: North-East perspective. *J Indian Assoc Child Adolesc Ment Health* 2019;15(1):13-26.
83. Chi X, Hong X, Chen X. Profiles and sociodemographic correlates of internet addiction in early adolescents in southern China. *Addict Behav* 2020 ;106:106385.
84. Khan MA, Shabbir F, Rajput TA. Effect of gender and physical activity on internet addiction in medical students. *Pak J Med Sci.* 2017;33(1):191–194.
85. Zepeda M, Garcia C, Ordonez RZ, Press P, Lee HS, Kee-Rose K. Who's at risk for internet addiction? A study of gender and cultural differences. *South Calif Conf Undergrad Res 2016* . 23.05.20 tarihinde https://www.sccur.org/sccur/fall_2016_conference/oral_talks/179 adresinden erişildi.
86. Lachmann B, Sariyska R, Kannen C, Cooper A, Montag C. Life satisfaction and problematic internet use: Evidence for gender specific effects. *Psychiatry Res* 2016;238:363–367.
87. Dufour M, Brunelle N, Tremblay J, Leclerc D, Cousineau MM, Khazaal Y et al. Gender difference in internet use and internet problems among Quebec high school students. *Can J Psychiatry* 2016;61(10):663–668.
88. Salubi OG, Ondari-Okemwa EM, Nekhwevha FH, Oyediran-Tidings S. Digital media usage and prevalence of internet addiction among undergraduate students in South Africa. *Digital Technologies for Information and Knowledge Management* 2019;10(4):233-240.
89. Jain A, Sharma R, Gaur KL, Yadav N, Sharma P, Sharma N et al. Study of internet addiction and its association with depression and insomnia in university students. *J Fam Med Prim Care* 2020;9(3):1700-1706.

90. Wu XS, Zhang ZH, Zhao F, Wang WJ, Li YF, Bi L et al. Prevalence of internet addiction and its association with social support and other related factors among adolescents in China. *J Adolesc* 2016;52:103–111.
91. Wong ILK, Lam MPS. Gaming behavior and addiction among Hong Kong adolescents. *Asian J Gambl Issues Public Health* 2016;6(6):1–16.
92. Dong Ha K, Myung Yong U. A longitudinal study of the ecological-systemic factors on school absenteeism in South Korean children - a panel fixed effects analysis. *Korean J Soc Welf* 2016;68(3):105–125.
93. Haagmans MLM, Kamphuis M. School absenteeism as a signal for psychological problems. *Ned Tijdschr Geneeskd* 2014;158:A7269.
94. Güzel N, Kahveci İ, Solak N, Cömert M, Turan FN. İnternet addiction and its impact on physical health. *Turkish Med Student J* 2018;5(2):32–36.
95. Yang G, Cao J, Li Y, Cheng P, Liu B, Hao Z et al. Association between internet addiction and the risk of musculoskeletal pain in Chinese college freshmen – A cross-sectional study. *Front Psychol* 2019;10:1959.
96. Zhuang L, Wang L, Xu D, Wang Z, Liang R. Association between excessive smartphone use and cervical disc degeneration in young patients suffering from chronic neck pain. *J Orthop Sci* 2020;S0949-2658(20)30060-9.
97. Alaca N. The impacts of internet addiction on depression, physical activity level and trigger point sensitivity in Turkish university students. *J Back Musculoskelet Rehabil* 2019;34:1–8.
98. Saied SM, Elsabagh HM, El-Afandy AM. Internet and facebook addiction among Egyptian and Malaysian medical students: a comparative study, Tanta University, Egypt. *Int J Community Med Public Health* 2016;3(5):1288–1297.
99. Park S, Lee JH. Associations of internet use with oral hygiene based on national youth risk behavior survey. *J Korean Acad Child Adolesc Psychiatry* 2018;29(1):26–30.

100. Gür K, Şişman FN, Şener N, Çetindağ Z. Türk ergenlerde internet bağımlılığı ve erteledikleri günlük yaşam aktiviteleri. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilim Derg* 2016;2(1):32–38.
101. Coniglio MA, Muni V, Giammanco G, Pignato S. Excessive internet use and internet addiction: Emerging public health issues. *Ig Sanita Pubbl* 2007;63(2):127–136.
102. Hong JS, Kim SM, Kang KD, Han DH, Kim JS, Hwang H et al. Effect of physical exercise intervention on mood and frontal alpha asymmetry in internet gaming disorder. *Ment Health Phys Act* 2020;18:100318.
103. Zhai X, Ye M, Wang C, Gu Q, Huang T, Wang K et al. Associations among physical activity and smartphone use with perceived stress and sleep quality of Chinese college students. *Ment Health Phys Act*. 2020;18:100323.
104. Haripriya S, Samuel SE, Megha M. Correlation between smartphone addiction, sleep quality and physical activity among young adults. *Journal of Clinical and Diagnostic Research* 2019;13(10):5-9.
105. Dang AK, Nathan N, Le QNH, Nguyen LH, Nguyen HLT, Nguyen CT et al. Associations between internet addiction and physical activity among Vietnamese youths and adolescents. *Child Youth Serv Rev* 2018;93:36–40.
106. George LX. The relation between physical activity and the use of internet in schoolchildren aged 13-15 years old. *The Swedish Journal of Scientific Research* 2016;11(3):1-7.
107. Hawi NS, Samaha M, Griffiths MD. Internet gaming disorder in Lebanon: Relationships with age, sleep habits, and academic achievement. *J Behav Addict* 2018;7(1):70–78.
108. Choi J, Cho H, Lee S, Kim J, Park EC. Effect of the online game shutdown policy on internet use, internet addiction, and sleeping hours in Korean adolescents. *J Adolesc Heal* 2018;62(5):548–555.

109. Kawabe K, Horiuchi F, Oka Y, Ueno SI. Association between sleep habits and problems and internet addiction in adolescents. *Psychiatry Investig* 2019;16(8):581–587.
110. Guo L, Luo M, Wang WX, Huang GL, Xu Y, Gao X, et al. Association between problematic Internet use, sleep disturbance, and suicidal behavior in Chinese adolescents. *J Behav Addict* 2018;7(4):965–975.
111. Yang J, Guo Y, Du X, Jiang Y, Wang W, Xiao D et al. Association between problematic internet use and sleep disturbance among adolescents: The role of the child's sex. *Int J Environ Res Public Health* 2018;15(12):2682.
112. Shadzi MR, Salehi A, Vardanjani HM. Problematic internet use, mental health, and sleep quality among medical students: A path-analytic model. *Indian J Psychol Med* 2020;42(2):128-135.
113. Wang Y, Zhao Y, Liu L, Chen Y, Ai D, Yao Y et al. The current situation of internet addiction and its impact on sleep quality and self-injury behavior in Chinese medical students. *Psychiatry Investig* 2020;17(3):237–242.
114. Alpaslan AH, Koçak U, Avcı K, Uzel Taş H. The association between internet addiction and disordered eating attitudes among Turkish high school students. *Eat Weight Disord* 2015;20(4):441–448.
115. Buitrago C, Sandra C, Castrillon C, Jaime J, Monroy H, Carolina D et al. Uso de internet y su relación con la salud en estudiantes universitarios de la ciudad de Manizales (Caldas-Colombia). *Arch Med* 2016;16(2):312-325.
116. Çelik ÇB, Odacı H, Bayraktar N. Is problematic internet use an indicator of eating disorders among Turkish university students? *Eat Weight Disord* 2015;20(2):167–172.
117. Fernández-Villa T, Ojeda JA, Gómez AA, María J, Carral C, Delgado-Rodríguez M et al. Problematic internet use in university students: associated factors and differences of gender. *Addiciones* 2015;27(4):265–275.

118. Hsieh KY, Hsiao RC, Yang YH, Liu TL, Yen CF. Predictive effects of sex, age, depression, and problematic behaviors on the incidence and remission of internet addiction in college students: A prospective study. *Int J Environ Res Public Health* 2018 ;15(12):2861.
119. Kamal NN, Kamal NN. Determinants of problematic internet use and its association with disordered eating attitudes among Minia university students. *Int J Prev Med* 2018;9(1):35.
120. Hinojo-Lucena FJ, Aznar-Díaz I, Cáceres-Reche MP, Trujillo-Torres JM, Romero-Rodríguez JM. Problematic internet use as a predictor of eating disorders in students: A systematic review and meta-analysis study. *Nutrients* 2019;11(9):2151.
121. Gür K, Yurt S, Bulduk S, Atagöz S. Internet addiction and physical and psychosocial behavior problems among rural secondary school students. *Nurs Health Sci* 2015;17(3):331–338.
122. Tetik BK, Kayhan D, Sertkaya S, Sandikci KB. Evaluation of the effects of digital play addiction on eating attitudes. *Pak J Med Sci* 2018;34(2):482-486.
123. Sampasa-Kanyinga H, Chaput JP, Hamilton HA. Associations between the use of social networking sites and unhealthy eating behaviours and excess body weight in adolescents. *Br J Nutr* 2015;114(11):1941–1947.

10. EKLER

1. ONAM FORMU



..../..../20....

AFYONKARAHİSAR SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ

ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ANABİLİM DALI

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUYUNUZ

Sizi Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim dalı tarafından yürütülen **Ergenlerde problemlerli internet kullanımının uyku, fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları ile ilişkisinin araştırılması** başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya çocuğunuzun katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığımız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiniz.

Bu araştırma 18 yaş altı çocuklara yapılmasından ötürü, velisi/vasisi olduğunuz çocuğun çalışmaya katılması için sizin izniniz gerekmektedir. Bu izni verme kararında kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın.

Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen **Araştırma amacı** ile kullanılacaktır.

1. Araştırmayla İlgili Bilgiler:

a. Araştırmanın Amacı:

İletişim, eğlence, iş, eğitim gibi birçok alanda kullanılan ve hızla gelişen teknoloji ile beraber durmaksızın zenginleşen içeriğiyle internet kullanımı, ülkemizde ve dünyada giderek yaygınlaşmaktadır. İnternetin bu kadar yaygın kullanımı internet bağımlılığı gibi yeni sorun alanlarını doğurmuş ve araştırmacıları bu konularda çalışmalar yapmaya yöneltmiştir. İnternet ev, okul ve iş yaşamında kişiye çok sayıda olanak sağlarken aynı zamanda bazı olumsuzluklara da sebebiyet vermektedir. İnternetin aşırı kullanımı başta çocuk ve ergenler olmak üzere hemen hemen her yaş grubunda görülebilmektedir. Yapılan çalışmalarda aşırı internet kullanımının psikolojik uyarılma düzeyini, uyku düzenini, beslenme alışkanlıkları ile fiziksel aktivite durumunu olumsuz etkilediği bulunmuştur.

Ülkemizdeki genç nüfusun oranı ve internete erişimin kolaylığı göz önüne alındığında problemlerli internet kullanımının çocuk ve ergenler arasında görülme sıklığının artma eğilimindedir. İnternetin bu hızlı ilerleyişi, gerekli önlemler alınmadığı ve uygulanmadığı takdirde, başta çocuk ve ergenler olmak üzere toplum içerisindeki tüm bireyleri olumsuz etkileyebilecek bir kuvvet haline gelebilecektir. Bu çalışma ile ergenler arasında problemlerli internet kullanımının sıklığını saptamak beslenme, fiziksel aktivite ve uyku üzerindeki olumsuz etkilerini araştırmak amaçlanmıştır.

a. İzlenecek olan yöntem:

Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilerin ebeveynlerinin yapılandırılmış anket ve öğrencilerin ‘ergenler için problemlili internet kullanımı ölçeği’ doldurması istenecektir.

c. Anketlerimiz Hakkında:

1. Yapılandırılmış anket formu: Size sorulan sorulara bazen açık uçlu bazen seçenekler üzerinden cevap vermeniz istenecek.

2.Ergenler için problemlili internet kullanımı ve Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği: Ölçekte bazı cümleler ve yanlarında bazı seçenekler verilmiştir. Her cümleyi okuduktan sonra size en uygun gelen seçeneği işaretleyin.

d. Araştırmanın Nedeni: Uzmanlık Tezi

e. Araştırmanın Öngörülen Süresi:1 yıl

f. Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı:1136

e. Araştırmanın Yapılacağı Yer: 1.Afyon Lisesi
2. Afyon Süleyman Demirel Fen Lisesi
3.Afyonkarahisar Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
4.Anadolu İmamhatip Lisesi
5.Kocatepe Anadolu Lisesi
6.Mekrez Özel Uğur Koleji Lisesi

1. Çalışmaya Katılım Onayı (Katılımcı/Gönüllü):

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya ve veli/vasisine verilmesi gereken bilgileri okudum ve çocuğumuzun katılması istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerimize düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.** Bu çalışmayı istediğimiz zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimizi ve bıraktığımız takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımızı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle ve çocuğumun rızasıyla, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmasını kabul ediyorum.

Velayet ve vesayet altında bulunanlar için veli ve vasisinin:

Adı-Soyadı: Telefon:.....

İmzası:

Araştırmacının Adı-Soyadı, Unvanı: Dr.Öğr.Gör.Ayşe Tolunay OFLU

İletişim Adresi / Çalıştığı Kurum : Afyon Kocatepe Üniversitesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ABD

E-posta Adresi : ayseoflu@gmail.com

Telefon : 05055032929

2. ANKET

Aşağıda cevaplayacağınız sorular yaklaşık 10 dakika sürecektir.

1. Anket tarihi:

2. Çocuğunuzun doğum tarihi:

3. Cinsiyeti: Erkek Kız

4. Vücut ağırlığı:

5. Boyu:

6. Anne Yaşı:

7. Baba Yaşı:

8. Annenin Mesleği:.....
Mesleği:.....

9. Babanın

10. Anne çalışıyor mu? Evet Hayır

11. Baba çalışıyor mu? Evet Hayır

12. Annenin eğitim durumu:

Okur-yazar değil İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Yüksek lisans/Doktora

13. Babanın eğitim durumu:

Okur-yazar değil İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Yüksek lisans/Doktora

14. Medeni durumunuz : 1-Evli 2-Boşanmış 3-Eşi ölmüş 4-Diğer.....(yazınız)

15. Ailenin yaşadığı yerleşim yeri: İl Merkezi İlçe Köy/Kasaba

16. Çocuğunuzun fiziksel ya da ruhsal kronik bir hastalığı var mı? Evet Hayır

17. Cevabınız evetse hastalığı nedir?

18. Sürekli kullandığı bir ilaç var mı? Evet Hayır

19. Cevabınız evetse ilaçların adları nelerdir?

20. Çocuğunuzun sağlık durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz? İyi Orta Kötü

21. Çocuğunuzun derslerinizdeki başarı durumun nasıl? İyi Orta Kötü

22. Çocuğunuz okul dışındaki zamanlarını nasıl değerlendirir? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

İnternette vakit geçiririm Ailemle birlikte vakit geçiririm Spor yaparım

- Müzik dinlerim Kitap okurum. Uyurum
 Alışveriş yaparım Televizyon izlerim
 Diğer.....(yazınız)

Aşağıdaki sorular çocuğunuzun internet kullanımını durumuyla ilgilidir...

(Lütfen aşağıdaki soruları son 3 aylık dönemi düşünerek çocuğunuzla birlikte cevaplayınız...)

23. Çocuğunuzun sürekli kullanabileceği bir internet bağlantınız var mı? Evet Hayır

24. Evet ise güvenli internet uygulaması var mı? Evet Hayır

25. Çocuğunuzun internete ulaşım yeri veya aracı nedir? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

Ev Okul İnternet kafe Cep telefonu Diğer.....(yazınız)

26. Çocuğunuz ne kadar zamandır internet kullanıyor?

1 yıldan az 1-2 yıl 3-4 yıl 5 yıldan fazla

27. Çocuğunuzun sosyal medya hesabı var mı? (facebook, twitter... vb.) Evet Hayır

28. Çocuğunuz hangi sosyal medya hesaplarını kullanır? Facebook İnstagram

Twiter Whatsap Diğer.....(yazınız)

29. Çocuğunuz internette hafta içi günlerde kaç saat zaman harcar?

<2 saat 2-4 saat > 4saat

30. Çocuğunuz İnternette hafta sonu günlerde kaç saat zaman harcar? <2 saat 2-4 saat > 4saat

31. Çocuğunuz internet başında bir seferde aralıksız ne kadar zaman geçirir?(yazınız)dakika /saat

32. Çocuğunuz aşağıdaki sitelerde zaman geçiriyor ise işaretleyerek günlük süresini doldurunuz lütfen...

(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

- Sosyal medya platformları(facebook,twitter,instagram vs)dk veyasaat
- E-maildk veyasaat
- Oyun siteleridk veyasaat
- Haber siteleridk veyasaat
- Eğitim/bilgi içerikli sitelerdk veyasaat
- Film, dizi siteleridk veyasaat
- Alışveriş siteleridk veyasaat
- Diğer.....dk veya.....saat

33. Çocuğunuzun internet kullanımına kısıtlar ya da kontrol eder misiniz? Evet Hayır
Evet ise çocuğunuz bu kısıtlamaya uyar mı? Evet Hayır

34. Çocuğunuz uzun süreli internet kullanımına bağlı olarak aşağıdakilerden hangisini yaşamaktadır?
(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

- Derslere devamsızlık Dengesiz beslenme Boyun ağrısı Gözlerde yanma
- Uyku sorunları Bel-sirt ağrısı Diz ağrısı Hijyen alışkanlığında azalma
- El becerisinde bozulma, el sıkma gücünde azalma

Aşağıdaki sorular çocuğunuzun aktivite durumuyla ilgilidir...

(Lütfen aşağıdaki soruları son 3 aylık dönemi düşünerek çocuğunuzla birlikte cevaplayınız...)

35. Çocuğunuz düzenli spor yapar mı? Evet Hayır
36. Cevabınız evetse hangi sporla kaç yıldır uğraşılıyor?(yazınız)
37. Cevabınız evetse haftada kaç gün-saat spor yapar? Haftadagün.....saat
38. Çocuğunuz hafta içi günlük kaç saat (yürüme, koşma, yüzme, bisiklete binme, maç, gibi) aktivite yapar?.....saat
39. Çocuğunuz "televizyon, video, bilgisayar (video-bilgisayar oyunları dahil) karşısında" hafta içi bir günde toplam kaç saat vakit geçirir?.....saat

Aşağıdaki sorular çocuğunuzun uyku alışkanlıklarıyla ilgilidir...

(Lütfen aşağıdaki soruları son 3 aylık dönemi düşünerek çocuğunuzla birlikte cevaplayınız...)

40. Çocuğunuz günde kaç saat uyur?.....saat
41. Çocuğunuz saat kaçta uyur? Hafta içi..... Hafta sonu.....
42. Çocuğunuz saat kaçta uyanır? Hafta içi..... Hafta sonu.....
43. Çocuğunuzun uyku sorunu yaşar mı? Sorun yaşamam Uykuya dalmakta zorlanırım
- Uykum sık bölünür Sabah uyanmakta zorlanırım
- Sık kabus görürüm Sabahları dinlenmiş olarak uyanmam

44. Çocuğunuz sabah uandıktan sonra ilk kez cep telefonunu ne zaman kullanırsınız? (alarm haricinde)

- 5 dakika içinde ilk 30 saat içinde ilk 1 saat içinde 1 saatten sonra

Aşağıdaki sorular çocuğunuzun beslenme alışkanlıklarıyla ilgilidir...

(Lütfen aşağıdaki soruları son 3 aylık dönemi düşünerek çocuğunuzla birlikte cevaplayınız...)

45. Çocuğunuzun kahvaltı yapma sıklığı nedir?
- 0.Hiçbir zaman
- 1.Ara sıra (haftada 1-2 gün)
- 2.Sıklıkla (haftada 3-5 gün)
- 3.Her zaman, her gün
46. Çocuğunuz öğün (kahvaltı, öğle ya da akşam yemeği) atlar mısınız?
- 0.Hiçbir zaman
- 1.Ara sıra (haftada 1-2 gün)
- 2.Sıklıkla (haftada 3-5 gün)
- 3.Her zaman, her gün
47. Çocuğunuzun internet kullanırken yemek yeme sıklığını yazınız.
- 0.Hiçbir zaman
- 1.Ara sıra (haftada 1-2 gün)
- 2.Sıklıkla (haftada 3-5 gün)
- 3.Her zaman, her gün
48. Çocuğunuzun tatlı (pasta/çikolata/dondurma gibi) yeme sıklığını yazınız.
- 0.Hiçbir zaman
- 1.Ara sıra (haftada 1-2 gün)
- 2.Sıklıkla (haftada 3-5 gün)
- 3.Her zaman, her gün

49. Çocuğunuzun tuzlu atıştırmalık (cips, mısır, gibi) yeme sıklığını yazınız.

0.Hiçbir zaman

1.Ara sıra (haftada 1-2 gün)

2.Sıklıkla (haftada 3-5 gün)

3.Her zaman, her gün

0.Hiçbir zaman

1.Ara sıra (haftada 1-2 gün)

2.Sıklıkla (haftada 3-5 gün)3.Her zaman, her gün

50. Sizin gazlı, kolalı, aromalı (kola/hazır meyva suyu) içecek tüketme sıklığını yazınız.

0.Hiçbir zaman

1.Ara sıra (haftada 1-2 gün)

2.Sıklıkla (haftada 3-5 gün)

3.Her zaman, her gün

51. Çocuğunuz gün içinde aşağıdaki içeceklerden hangilerini tüketiyorsa işaretleyip günlük bardak miktarını yazınız lütfen...

Kola.....bardak

Kahve.....fincan

Enerji

içeceği.....şişe

Çay.....bardak

Anketimize

katıldığınız için

teşekkür ederiz...

3.YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ - KISA FORMU (YİBT-KF)

AÇIKLAMA: Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

		1	2	3	4	5
1	Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?	()	()	()	()	()
2	Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?	()	()	()	()	()
3	Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?	()	()	()	()	()
4	Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?	()	()	()	()	()
5	Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?	()	()	()	()	()
6	Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?	()	()	()	()	()
7	İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız?	()	()	()	()	()
8	İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi 'birkaç dakika daha' derken bulursunuz?	()	()	()	()	()
9	Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?	()	()	()	()	()
10	Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?	()	()	()	()	()
11	Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?	()	()	()	()	()

12	İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikayetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?	()	()	()	()	()
----	--	-----	-----	-----	-----	-----

1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Sıklıkla, 5-Her zaman

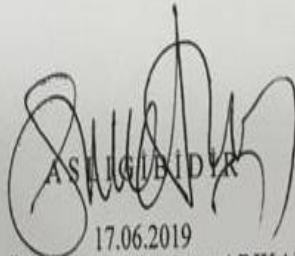
4. ETİK KURUL KARARI



T.C.
AFYONKARAHİSAR SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARARLARI

Toplantı Tarihi	14.06.2019	Toplantı Numarası	2019/7	Toplantı Saati	09:00	Etik Kurul Kodu	2011-KAEK-2
-----------------	------------	-------------------	--------	----------------	-------	-----------------	-------------

198- Dr.Öğr.Gr. Ayşe TOLUNAY OFLU'nun sorumluluğunda yürütülecek olan "Ergenlerde Problemlerli İnternet Kullanımının Uyku, Fiziksel Aktivite ve Beslenme Alışkanlıkları ile İlişisinin Araştırılması" konulu Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar için başvuru dosyası incelendi. Araştırma protokolüne uyularak, Sağlık Bakanlığı'nın 13.04.2013 tarih 28617 sayılı Klinik Araştırmalar Hakkındaki Yönetmeliği ve yayımlanan klavuzlarında belirtilen hususlar dikkate alınarak, sorumluluk araştırmacılara ait olmak üzere araştırmanın yapılmasında etik sakınca olmadığına ve çalışmaya Valilik Onayı alındıktan sonra başlanmasına toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verildi.


17.06.2019
Dr.Öğr.Üyesi Evrim Suna ARIKAN
Raportör

5. AFYONKARAHİSAR VALİLİK İZİN YAZISI

----- Forwarded message -----

Gönderen: **yasin demir** <yasinpdr@hotmail.com>

Date: 16 Mar 2020 Pzt, 13:18

Subject: Ynt: young internet bağımlılığı kısa form ölçeğini kullanma izni

To: Esra Çelik <dr.esra.clk@gmail.com>

Tabii ki kullanabilirsiniz, çalışmanızın sonucundan haberdar ederseniz sevinirim, şimdiden kolay gelsin.

Gönderen: Esra Çelik <dr.esra.clk@gmail.com>

Gönderildi: 15 Mart 2020 Pazar 22:48:47

Kime: yasinpdr@hotmail.com <yasinpdr@hotmail.com>

Konu: young internet bağımlılığı kısa form ölçeğini kullanma izni

Sayın Demir,

Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması adlı makalenizi atıf göstererek Türkçeye uyarlamış olduğunuz ölçeği, araştırma görevlisi olarak halen devam etmekte olduğum Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'nda planlamakta olduğum uzmanlık tez araştırmasında eğer izniniz olursa kullanmak istiyorum.

Saygılarımla

Arş.Gör.Dr.Esra Çelik