

T.C
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN ORTAÖĞRETİM
ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ

Hazırlayan
Safa ŞİMŞEK

Danışman
Doç. Dr. Hakkı ULUCAN

Yüksek Lisans Tezi

EKİM 2017
KAYSERİ

**T.C
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN ORTAÖĞRETİM
ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

**Hazırlayan
Safa ŞİMŞEK**

**Danışman
Doç. Dr. Hakkı ULUCAN**

**EKİM 2017
KAYSERİ**

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.

Safa ŞİMŞEK



YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi” adlı Yüksek Lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesi’ne uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Safa ŞİMŞEK

Danışman

Doç. Dr. Hakkı ULUCAN

Beden Eğitimi ve Spor ABD Başkanı

Doç. Dr. Yahya POLAT

Doç. Dr. Hakkı ULUCAN danışmanlığında **Safa ŞİMŞEK** tarafından hazırlanan “**Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

..... /...../2017

(Tez savunma sınav tarihi yazılacaktır.)

JÜRİ:

Danışman : Doç. Dr. Hakkı ULUCAN

Üye : Doç. Dr. Ziya BAHADIR

Üye : Yrd. Doç. Dr. Bekir Barış CİHAN

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulunun tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

..... /...../

Prof. Dr. Aykut ÖZDARENDELİ

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi Öğretmenliği lisans mezunu olarak geldiğim Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda her şeyden önce Anabilim Dalı'na adaptasyonumda, çalışmalarımı yönlendirmesinde, araştırmalarımın her aşamasında bilgi, öneri ve yardımlarını esirgemeyerek akademik ortamda olduğu kadar insani ilişkilerde de sonsuz desteğiyle gelişmeye katkıda bulunan başta danışman hocam sayın Doç. Dr. Hakkı ULUCAN olmak üzere bu süreçte sabırla yanımda olan ve manevi desteğiyle motivasyonumu arttıran eşim ve meslektaşım Hacer ŞİMŞEK'e, eğitim hayatım boyunca sürekli maddi, manevi desteğini hissettiğim birinci öğretmenim babam Ahmet ŞİMŞEK, sevgili annem Neziha ŞİMŞEK'e yüksek lisans eğitim sürecimde her konuda anlayış ve desteklerini esirgemeyen idarecilerime, meslektaşlarıma, özellikle anket uygulama sürecimde desteklerini eksik etmeyen kardeşim Abdullah ŞİMŞEK, arkadaşım Mustafa KORUMAZ ve Emre ÖZDİREK'e en derin duygularıyla teşekkürlerimi sunarım.

Safa ŞİMŞEK

Ekim 2017

SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Safa ŞİMŞEK

**Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi, Ekim 2017
Danışman: Doç. Dr. Hakkı ULUCAN**

ÖZET

Bu çalışmanın amacı spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmada spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin saptanması amaçlandığından ilişkisel tarama modeli araştırma deseni olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada örneklem olarak seçkisiz örnekleme metodu uygulanarak 2015 - 2016 öğretim yılında Kayseri iline bağlı Kocasinan ve Melikgazi ilçesine bağlı ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 14 - 18 yaş aralığında 800 orta öğrenim öğrencisi belirlenmiştir. Araştırmada verilerin toplanması amacıyla Hahn ve Jerusalem tarafından geliştirilen “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde cinsiyet, yaş, bilgisayara sahip olma, sporcu lisansı olması, anne ve baba eğitimleri vb. bağımsız değişkenleri ile İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları arasındaki korelasyon ilişkisi incelenirken t-Testi, varyans analizi (ANOVA) ve Post Hoc LSD testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarından ilk olarak katılımcıların internet bağımlılığı ölçeğine verdikleri cevapların ortalamaları tüm boyutların ve genel ortalamanın 1,6 - 2,17 aralığında düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların internet bağımlılıklarına baktığımızda spor yapmayan katılımcılarının spor yapanlara göre internet bağımlılıklarının yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmanın sonuçları ışığında araştırmalar ve uygulayıcılar için bir takım öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: İnternet bağımlılığı, spor yapanlar, ortaöğretim

ANALYZING OF THE INTERNET ADDICTION LEVELS OF SPORTING AND NON-SPORTING HIGH SCHOOL STUDENTS

Safa ŞİMŞEK

**Erciyes University Institute of Health Sciences
Department of Physical Education and Sports**

Master Thesis, October 2017

Advisor: Doç. Dr. Hakkı ULUCAN

ABSTRACT

The aim of this study is to analyze the internet addiction level of secondary school students who do sports and do not sports. Because the aim of the research is to determine the internet addiction level of secondary school students who do sports and do not do sports, the correlational survey model is defined as research design. In this study, 800 secondary school students in the age group of 14-18 were enrolled in Kocasinan and Melikgazi districts of Kayseri province in 2015-2016 academic year by using random sampling method. The "Internet Addiction Scale" developed by Hahn and Jerusalem was used to collect data in the study. In the analysis of the data, t-test, variance analysis (ANOVA) and Post Hoc LSD test were used when the correlation between the independent variables such as gender, age, computer ownership, sports license, mother and father education and Internet Dependency Scale scores were examined. First result of the research shows that the respondents' responses to the Internet dependency scale were moderate at all dimensions and overall average of 1.6-2,17. In addition, when we look at, it is seen that the participants who do not do sports do have a high level of internet addiction compared to the sportsmen. In the light of there sults of the research, a number of suggestions for researchers and practitioners were presented.

KeyWords:Internet addiction, sportsmen, secondary education

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	i
YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
KISALTMALAR	ix
TABLolar LİSTESİ.....	x
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1 İnternet Kavramı	4
2.2 Bağımlılık Kavramı.....	7
2.3 İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri	10
2.3.1 Durum Çalışmasının Planlanması	10
2.3.2 Young'un İnternet Bağımlılığına İlişkin Tanı Kriterleri.....	11
2.3.3 Beard ve Wolf'un İnternet Bağımlılığına İlişkin Tanı Kriterleri.....	12
2.3.4 Shapira ve Arkadaşlarının İnternet Bağımlılığına İlişkin Tanı Kriterleri	14
2.3.5 Suler'in Sağlıklı ve Patolojik İnternet Kullanımına İlişkin Tanı Kriterleri	14
2.3.6 Ko, Yen, Chen, Chen ve Yen'e Göre İnternet Bağımlılığının Ayırt Edici Özellikleri.....	16
2.3.7 Griffiths'e Göre İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri	17
2.4 İnternet Bağımlılığına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	18
2.4.1 Davis'in Bilişsel Davranışçı Kuramı.....	18
2.4.3 Suler'in İnternet Bağımlılığı Kuramı	21
2.5.Caplan'ın Sosyal Beceri Eksikliği Kuramı	25
2.6. Nörobiyolojik Kuram	25
2.6.1. Kültürel Mekanizmalar.....	26

2.7. Sağlıklı ve Patolojik İnternet Kullanımı.....	26
2.8 İnternet Bağımlılık Türleri	28
2.8.1 Siberseks Bağımlılığı.....	28
2.8.2 Siber-İlişki Bağımlılığı.....	29
2.8.3 Net Bağımlılığı	30
2.8.4 Aşırı Bilgi Alma Bağımlılığı	30
2.8.5 Online Oyun Bağımlılığı	30
2.9. İlgili Araştırmalar	40
2.9.1 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	40
2.9.2 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	54
3. GEREÇ VE YÖNTEM	64
3.1 Çalışmanın Modeli	64
3.2 Araştırma Amacı	64
3.4 Araştırma Evreni ve Örneklemi	64
3.5 Veri Toplama Aracı.....	65
3.6 Veri Toplama Araçlarının Uygulanması	66
3.7 Verilerin Analizi.....	67
4. BULGULAR.....	68
5. TARTIŞMA SONUÇ	69
5.1.ÖNERİLER.....	90
KAYNAKÇA.....	92
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

KISALTMALAR

Bkz.	: Bakınız
vediğ.	: ve diğçerleri
yy.	: yüzyıl



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1.	Ölçeğin Güvenirlik Analizi Sonuçları	66
Tablo 4.1.	Katılımcıların Farklı Değişkenlere Göre Demografik Bilgileri.....	68
Tablo 4.2.	Katılımcıların Spor Yapıp Yapmama Durumuna Göre Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Genel Ortalamaları	70
Tablo 4.3.	Katılımcıların İnterneti Hangi Amaçla Kullandıklarına İlişkin Dağılımlar	71
Tablo 4.4.	Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Analizi.....	72
Tablo 4.5.	Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre İnternet Bağımlılıklarına İlişkin Analizler	73
Tablo 4.6.	Katılımcıların Bir Bilgisayara Sahip Olma veya Olmama Durumlarının İnternet Bağımlılıklarının Etkisine İlişkin Analizler	74
Tablo 4.7.	Katılımcıların Bilgisayarlarının Nerede Olma Durumlarının İnternet Bağımlılıklarına Etkisine İlişkin Analizler.....	74
Tablo 4.8.	Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumlarının İnternet Bağımlılıklarına Etkisinin Analizi	75
Tablo 4.9.	Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumlarının İnternet Bağımlılıklarına Etkisinin Analizi	76
Tablo 4.10.	Katılımcıların Aile Gelir Durumlarının İnternet Bağımlılıklarına Etkisinin Analizi	76
Tablo 4.11.	Katılımcıların Sporcu Lisansına Sahip Olmanın İnternet Bağımlılıklarına Etkisinin Analizi	77
Tablo 4.12.	Katılımcıların Yaptıkları Spor Türlerinin İnternet Bağımlılıklarına Etkisinin Analizi	77
Tablo 4.13.	Katılımcıların Lisans Yıllarının İnternet Bağımlılıklarına Etkisinin Analizi	78

Tablo 4.14. Katılımcıların Lisans Yıllarının İnternet Bağımlılıklarına Etkisinin Analizi	78
--	----



ŞEKİLLER CETVELİ

Şekil 2.1	Problemlİ İnternet Kullanım İçin Gerekli Olan Bilişsel Süreç Modeli.....	19
-----------	--	----



1. GİRİŞ VE AMAÇ

İnternet, çok protokollü bir ağ olup birbirine bağlı bilgisayar ağlarının tümü olarak da tanımlanabilir. Binlerce akademik ve ticari ağ ile devlet ve serbest bilgisayar ağının birbirine bağlanmasıyla oluşmuştur. Dünyanın farklı coğrafyalarındaki bilgisayarların aynı anda bağlanarak meydana getirdikleri ve milyarlarca bilgisayar kullanıcısının yararlandığı bir iletişim ağı olarak tanımlanabilir (1).

Bağımlılık, bir nesneye, kişiye ya da bir varlığa duyulan önlenemez istek veya bir başka iradenin tahakkümü altına girme durumu olarak tanımlanır. Bağımlılık kavramının anlamı, psikoloji ve siyaset alanlarında farklıdır. Herhangi bir maddenin bedensel bir hastalığın semptomlarını giderme amacı dışında; sürekli artan ve tekrarlanan miktarlarda tüketilmesiyle ortaya çıkan ve karşı koymanın başarısızlıkla sonuçlandığı vazgeçilmez bir taleptir. Kullanılmaması halinde ruhsal ve fiziksel rahatsızlıklara neden olur (2).

İnternet bağımlılığı Ivan Goldberg tarafından 1995 yılında yerici bir şaka ile ortaya çıkan varsayımsal bir kavramdır. Goldberg'in bu esprili tanımı tanısı ilk olarak DSM-IV tarafından konulan nedensiz kumar rahatsızlığından esinlenmiştir. Bireyin internet kullanımının; sosyal açıdan, iletişim ve etkileşim becerilerinin gerçekleşmesinde, iş ve aile ilişkilerinde problemlere neden olabilen, oldukça yeni ve çok bilinmeyen klinik düzeyde bir rahatsızlıktır (3).

İnternet bağımlılığı ile ilgili olarak faktörler genel olarak bilişsel-davranışçı yaklaşımlarla açıklanmıştır. Bu araştırmacılardan Grohol problemli internet kullanımından daha çok bağımlı davranış ve davranışın tedavisi üzerinde durmuştur. İnternet bağımlılığının diğer bağımlılık türlerinden ayrı düşünülmemeyeceğini tıpkı diğerleri gibi bireyin yaşadığı duygusal durumlar ile stresle başa çıkmada kullandığı bir araç olduğunu savunmuştur (4).

İnternet ortamı sadece yazı temelli iletişimin sağlandığı bir platform değildir. Yazılı iletişime ek olarak sözsüz iletişim de etkili bir şekilde kullanılabilir. Sözsüz iletişim

sayesinde birey duygu ve düşüncelerini aktarmada zengin bir çeşitliliğe sahip olur. Örnek olarak düşünce ve duyguyu yansıtan balonlar sayesinde birey fikirlerini ve duygularını zahmetsiz bir şekilde ifade edebilir. Tüm bu etkileşim ve iletişim faaliyetlerinde birey internet ortamı ile sonsuz sayıda sembollere ulaşarak kendini daha etkili şekilde ifade etmeye başlar. Sonuç olarak bu iletişim türü ve deneyimleri bireyde bağımlılığın ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (5).

Bireylerin iletişim amaçlı kullandıkları sanal ortamlar kullanım açısından teknik yeterlilikte gerektiren ortamlardır. Bu ortamlara yeni üye olanlar kuralları, iletişimin nasıl sağlanacağını, kullanılan komutları öğrenme konusunda çok heveslidirler ve bunları öğrenmekten büyük keyif alırlar. Bu yolla başkaları tarafından karmaşık ve teknik olarak görülen yeni şeyler öğrenmek, iletişim sağlarken aynı zamanda teknik bilgilerle donanmak ve bunun sonucu olarak başkalarının saygısını ve takdirini kazanmak bireyin kendisine olan saygınlığını olumlu etkiler. Ayrıca iletişim ihtiyacının karşılandığı yani sosyalleşmenin gerçekleştiği sanal ortamlar durağan değildir. Kullanıcı kuralları sürekli olarak değişim gösterir. Değişimlere bağlı olarak birey ayak uyduramama ve bunun sonucunda başarısız olma gibi bir duruma sanal ortamda da düşmemek için devamlı kendini geliştirme ihtiyacı hisseder ve bunun sonucunda birey sanal ortamda daha fazla vakit geçirmeye başlar. Bu durum patolojik internet bağımlılığına neden olabilir (6).

Kavramsal açıdan sağlıklı internet kullanımı psiko-sosyal açıdan bir sorun alanı oluşturmadan, önceden belirlenmiş hedefleri gerçekleştirmek için belirli sürelerde interneti kullanmaktır. Sağlıklı internet kullanıcısı bireyler gerçek yaşam ile sanal iletişimi birbirinden ayırırlar. Onlara göre sanal ortam kimliklerini ortaya çıkardıkları bir platformdan çok bilgiye erişimde yararlandıkları bir araçtır. Sağlıklı internet kullanıcısı bireylerin internet kullanımları için önceden belirledikleri bir planları yoktur. İnternet kullanım sürelerinin miktarını ihtiyaçları belirler. Bu süreler ihtiyaçlarına göre uzayabilir ya da kısalabilir (6).

Spor; bireysel veya toplu olarak yapılan, kendine has kuralları olan, genel olarak yarışmaya dayanan bedensel ve zihinsel becerilerin gelişimini sağlayan, eğitici ve eğlence verici uğraşlardır (7).

Spor, çağımız modern toplumlarının en fazla kullanılan ve etkili sosyal kurumlarından birisidir. Esas amacı; insanın bedenlen, ruhen ve sosyal yönden gelişimine katkı sağlamak olan spor, çağdaş toplumun oluşumunda çok etkin bir sosyal olgudur. Sporun, kişisel fayda ve görevleri yanında, sosyal yönden de çok önemli görevleri vardır. Çağımızda, sporun bilinçli olarak yaygınlaştırılması ve halkın çağa uygun anlamda spor yapması ile gelişmişlik arasında önemli düzeyde bir paralelliğin olduğu kabul edilmektedir (8).

Günümüz toplumlarında çok değişik ve cezbedici yönleriyle ilgi odağı olan spor, bir yandan büyük ekonomik çalışmaları kapsayan, öte yandan ülkelerin milletler arası platformda tanıtım konusu olan ve hatta milletler arası ilişkileri olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilen nitelikler taşımaktadır. Bu sebeple, sporun önemini tartışmak yerine, ondan en yüksek düzeyde nasıl yararlanılabileceğinin yollarını aramak, bulmak ve uygulamak durumu ile karşı karşıyayız (9).

Spor, irade kontrolü, başarıma azmi, ilerleme isteği gibi duyguları insanlara vererek yine insanın içgüdüsünde var olan yıkıcı, saldırgan, kırıcı, tahammül edilemeyen dürtülerini pozitif hâle getirerek bireysel ve toplumsal gelişmenin yanı sıra insanların kişilik kazanmasında etkili olan bir olgudur (10).

Sporun geçmişten günümüze kadar süregelen süreçte birçok evrim geçirmesi ve gelişmesiyle birlikte fizyolojik, psikolojik, sosyolojik, eğitim, kültür alanlarında ve teknolojinin bu denli gelişimiyle birlikte ekonomik anlamda da günümüz toplumuna katkı sağlayan bir olgu haline gelmesi modern toplumlar açısından vazgeçilmez bir hal almasına sebebiyet vermiştir.

Bu çalışmanın amacı spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesidir. Bunun için toplanan veriler ile cinsiyet, yaş, bilgisayara sahip olma, sporcu lisansı olması, anne ve baba eğitimleri vb. bağımsız değişkenleri ile İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları arasındaki korelasyon ilişkisi incelenecekti.

2. GENEL BİLGİLER

Araştırmanın bu bölümünde literatür taramasında ulaşılan kuramsal yaklaşımlar özetlenecektir. İnternet bağımlılığı kavram olarak ilk kez aynı yazımıyla literatürde yer almıştır. Ancak zaman içerisinde kavram araştırmacılar tarafından farklı şekillerde de adlandırılmaya başlamıştır. Bunlar arasında en yaygın kullanılanlar; internet bağımlılığı, problemli internet kullanımı, aşırı internet kullanımı, patolojik internet kullanımı, internet bağımlılığı bozukluğu ve internet istismarıdır. Çalışmada kavramla ilgili adlandırmalardan “Problemli İnternet Kullanımı” tercih edilmiştir.

2.1 İnternet Kavramı

İnternet tüm insanların her yaş grubu için günlük hayatın en önemli iletişim, eğlence ve iş aracı haline gelmiştir. İnternetin ortaya koyduğu devrim inanılmaz boyutlardadır. Farklı iş yapıları benzersiz deneyimle, anlık iletişimler internet olanağıyla mekândan bağımsız, zamandan ekonomik ve düşük maliyetli bir şekilde meydana gelmektedir (11).

İnternet “Interconnected Networks” sözcüklerinin (kendi aralarında bağlantılı ağlar) kısaltmasıdır. Milyonlarca insanın kendi amaçları doğrultusunda ve bilgisayarlar aracılığı ile hem iletişim kurabildiği hem de bilgi alışverişinde bulunabildiği bir sistemdir (12).

Webster sözlüğüne göre internet; dünyadaki tüm bilgisayar ve bilgisayar ağlarının, TCP/IP ağ protokollerini kullanarak, veri iletilmesini ve veri alışverişini yapmasını kolaylaştıran, sağlayan bilgisayar ağıdır (13).

TCP/IP (Transmission Control Protocol/İnternet Protocol=İletişim Kontrol Protokolü/İnternet Protokolü), bilgisayarlar ile veri iletme/alma birimleri arasında organizasyonu sağlayan, böylece bir yerden diğerine veri iletişimini olanaklı kılan pek çok veri iletişim protokolüne verilen addır (www.cc.boun.edu.tr). Bir başka deyişle,

TCP/IP protokolleri bilgisayarlar arası veri iletişiminin kurallarını koyar (www.po.metu.edu.tr).

İnterneti çekici kılan bu ağa tüm dünyadan bilgisayarların bağlı olması, yani tüm dünya insanların kullanabildiği bir haberleşme ağı oluşturmastır. Bu ağ sınırsız sayılabilecek miktarda bilgiyi ücretsiz olarak sağlamaktadır (14).

Kütüphanelerin tozlu raflarında kalmış öykülerden, daha birkaç dakika öncesine gelişmiş olaylara kadar çok geniş bir bilgi yelpazesini içine alır. Bunun yanı sıra, insanın istediği şekilde yazılı olarak kendini ifade etme özgürlüğü taşımaktadır (15).

Görüldüğü gibi internet globaldir, sürekli büyüyen ve herkese açık bir ağıdır (11). Herkesin program yazabildiği, inovasyona, kendi kendine örgütlenmeye ve paylaşım olarak tanıyan çok büyük bir bilgisayar sistemine gelmiştir (16).

Bu buluşma ağına ulaşan her birey istediği görüntüyü, bilgiyi veya sesi alabilmekte ve karşılıklı mesaj veya posta gönderebilmektedir (17). İnternetin üç temel kuralı; sahibi olmaması, herkes tarafından yeni hizmetler eklenebilmesi ve kullanılması interneti daha önceki iletişim modellerinden farklılaştırmaktadır (16).

İnternetin yaşamımızı kolaylaştırmasında en etkili yönü işlerimizi hızlandırmasıyla olmaktadır. Bilgi almaktan bilgi paylaşmaya, alışverişten haberleşmeye kadar her işimiz internet sayesinde hızlanmıştır (18).

İnternet, teknik olarak, TCP/IP protokolü ile desteklenen pek çok servis sunmaktadır. Örnek olarak, internet erişimi olan bir kullanıcı, eğer kendisine yetki verilmişse, internete bağlı diğer herhangi bir bilgisayardaki bilgilere erişebilir, onları kendi bilgisayarına alabilir, kendi bilgisayarından da internet erişimi olan başka bir bilgisayara dosya/bilgi gönderebilir. Bu özellik, dosya transfer protokolü olarak bilinir. Benzer şekilde, internet üzerindeki kullanıcılar birbirlerine elektronik posta gönderebilirler. Bu da, posta iletim protokolü olarak bilinir (www.po.metu.edu.tr).

Çeşitli servislere bakacak olursak (www.cc.boun.edu.tr);

1. FTP (File Transfer Protocol): İnternete bağlı bir bilgisayardan diğerine (her iki yönde de) dosya aktarımı yapmak için geliştirilen bir internet protokolü ve bu işi yapan uygulama programlarına verilen genel addır.

2. Telnet: Telnet, internet ağı üzerindeki bir makineye uzaktan bağlanmak için geliştirilen bir TCP/IP protokolü ve bu işi yapan programlara verilen genel addır. Bağlanılan makineye girebilmek için orada da bir kullanıcı hesabının olması gerekir.
3. E-Mail: Bilgisayar ağlarının oluşturulma nedenlerinden biri, kişilerin bir yerden diğerine elektronik ortamda mektup gönderme ve haberleşme isteğidir. E-mail, bu amaçla kullanılan servislere verilen genel addır.
4. Usenet: Usenet, dünya üzerindeki milyonlarca ağ kullanıcısının çok değişik konularda haberler, yazılar gönderdiği bir tartışma platformudur. Bir kişinin gönderdiği bir ileti hiyerarşik bir yapıda dağıtılır ve dünya üzerinde internet erişimi olan kişiler bir Usenet Servis sağlayıcısı aracılığı ile okunabilir.
5. Chat: Birçok kişinin aynı anda etkileşimli mesajlarla haberleşebildiği bir platformdur. Belirli bir konuda konuşmak, tartışmak isteyen insanlar kanal olarak adlandırılan ve genellikle bir konusu olan alanlarda toplanırlar.
6. WWW (World Wide Web): WWW; yazı, resim, ses, film gibi pek çok farklı yapıdaki verilere etkileşimli bir şekilde ulaşmayı sağlayan çoklu bir hiper ortam sistemidir. Hiper ortam, bir dokümandan başka bir dokümanın çağırılmasına olanak sağlar.

WWW' nin getirdiği en önemli yenilik elektronik verinin resim, film ve video görüntüsü, ses ve metin gibi çok farklı şekillerinin bir arada kullanımı ve bilgiye değişik ortamlardan çeşitli kullanıcıların donanım ve yazılımdan bağımsız erişmesini mümkün kılmasıdır (19).

İnternet üzerinde bir kaynaktan ötekine, bir dokümandan diğerine sıçrama imkanı (internet üzerinde sörf) www sayesinde çok kolay hale gelmiştir (20). Açılan bu doküman üzerindeki linklerden yararlanılarak ya da ulaşılacak yeni adresi web tarayıcıya yazarak başka sayfalara geçiş yapılabilir. Böylelikle tarayıcı ulaşılması istenilen web merkezinin servisi ile bağlantı kurarak ilgili sayfaya ulaşır ve onu görüntüler (21).

2.2 Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık, oldukça geniş anlamlar içeren ve sosyolojik olgularla, gözlemlerle günden güne çeşitlendirilen bir kavramdır. Bağımlılık; kelime olarak Latince'de 'adamak; kendini başkasına adamak' anlamlarına gelen 'addicere' kelimesinden türemiştir (22).

Vaillant, bağımlılık tanımının güçlüğünü "kullanıma hazır, sıkı bir tanım bulmaya çalışmak yerine, onu bir dağa ya da mevsime benzetmeliyiz, tıpkı yaşandığı zaman görülen bir şeymiş gibi" sözleriyle açıklamaktadır (23).

Genel anlamı ile bağımlılığı, bir nesneye kişiye ya da varlığa sürekli önlenemez bir şekilde istek duyma veya bir başka iradenin güdümünde olma durumu olarak tanımlamak mümkündür. Bağımlı bireyler, ruhsal ve bedensel sağlıkları, sosyal yaşamları tehdit altında olmasına karşın, engellenemez bir istekle takıntılı eylemlerini sürdürmeye devam etmektedirler (24).

Şahin, tarafından da bağımlılık, en geniş anlamıyla herhangi bir maddenin tedavi amacı güdülmeksizin, fizyolojik bir gereksinim ihtiyacı olmadan, giderek artan miktarda kullanılması olarak tanımlanmıştır (23).

Tansel'e göre bağımlılık "geçici değil sürekli bir hastalıktır" (26).

Birey madde kullanımı ve sanal alıştırıcılara kendi isteği ile başlamakta ancak zaman içerisinde gittikçe bağımsızlığını kaybedebilmektedir (25).

1930'larda bağımlılık üzerine bilimsel çalışmalara başlanıldığında, madde bağımlılığının ahlaki bir sorun olduğu; ancak ahlaki zaafı olan kişilerin bağımlı olabileceği düşünüldüğünden, bağımlılığı önleyici, koruyucu önlemlerden çok cezai yaptırımlar söz konusu olmuştur (22).

Bağımlılığı anlayabilmek için bilinmesi gereken üç durum söz konusudur (27). Kötüye kullanım, bir ilaç veya maddenin tedavi dışı amaçlarla kullanılmasıdır. Neşelenmek, rahatlamak daha enerji dolu olmak gibi nedenlerle madde kullanımıdır. Alışkanlık, fiziki bağımlılık ve direnç artımı (tolerans) olmadan psikolojik olarak bir maddenin sürekli kullanılması durumudur. Tutkunluk, bireyin psikolojik ve fiziksel olarak belli bir süre kullandığı maddeye bağımlı hale gelmesidir. Direnç artımı ile beraber kullanılan dozda artışlar gözlenmektedir. Birey bağımlı olduğu maddeye karşı çok fazla istek

duymakta, elde edebilmek için her yolu denemektedir. Maddeyi alamadığında yoksunluk belirtileri baş gösterir. Tutkunluk, kişiye, çevresine topluma zarar veren bir süreç içermektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization (WHO))'de tutkunluk ve alışkanlık düzeyinde madde kullanan bireylerin durumunu birlikte değerlendirerek bağımlılık olarak tanımlamayı önermektedir (27).

Mevcut bilgilerden hareketle bağımlılığı tanımlarsak; herhangi bir kişi, durum, nesne ve olgu ile ilişkide, başlangıcı ağırlıklı olarak kişisel tercih ile gerçekleşen ancak zaman içinde artan kullanım, ilişki ve iletişim düzeyi ile kontrolün kişiden çıktığı ve gizlice ilerleyen, tedavi gerektiren patolojik bir sonuçtur.

Keyif verici veya uyuşturucu madde kullanımı insanlık tarihi kadar eskidir. Yüzyıllardır insanların yaşamlarında zevk verici ve rahatlatıcı maddeleri kullanması, yaşamın stres ve problemlerinden arındırıcı bir unsur olarak görülmüştür. Madde kötüye kullanımı kültürünün oluşması ve yaygınlaşmasında, efsanelerde, mitolojik öykülerde, şarkılarda, edebi eserlerde yer almasının katkısının olduğu bir gerçektir (24).

İnsanlığın var oluşundan günümüze dek gelen bu kültürel birikim farklı toplumlarda farklı şekillerde ortaya çıkmıştır. Örneğin Fransa'da şarap içmek olağan karşılanırken, Hollanda'da uyuşturucu kullanımı serbest bırakılmıştır.

Gelişen teknoloji, bağımlılık yapıcı maddelerin üretilmesi ve pazarlanmasında da etkisini göstermiş, maddeye ulaşılabilirlik kolaylaşmıştır. Ancak teknoloji hızına paralel denetimin olmayışı ve yasal kısıtlamaların getirilemeyişi ile uygulamadaki gecikmeler, madde bağımlılığının artışına neden olan etmenlerden biri olarak görülmektedir. Göç olgusu da bireyin, sosyal yaşantısında ve psikolojik yapısında önemli değişiklikler, travmalar yaratabilmektedir. Bu nedenle göç de madde bağımlılığının nedenlerinden biri sayılmaktadır. Ailede bağımlılık rol modeli olduğunda, alkol kullanımı, sigara kullanımı, bilgisayar oyunu oynama ve benzer bağımlılıklarda, çocuklarında da görülme olasılığı artabilmektedir. Madde veya sanal alıştırıcıların hoş görüldüğü ortamlarda da bireyin bağımlı olma olasılığı artabilmektedir (27).

Bireyin madde veya sanal alıştırıcı bağımlılığının nedenlerini Tarhan ve Nurmedov da şöyle açıklamaktadırlar;

1. Kendini iyi hissetmek için, başlangıçta alınan madde örneğin kokain gibi uyarıcılar, yoğun haz duygusu yaşatmakta, kişi kendisini özgüvenli ve enerjik hissedebilmektedir,
2. Olumsuz duygulardan kaçınmak için, birey stresli ve üzüntülü durumlarda, depresyonda, mutsuzluğuna neden olan duygularını yok etmek amacıyla madde kullanımına başvurabilmektedir,
3. Merak ve başkaları yaptığı için, ergenler arkadaşlarının çok fazla etkisi altındadırlar. Ergen daha fazla heyecan ve daha cesur davranışlarda bulunma isteği ile madde kullanımına başlayabilmektedir.
4. "Daha iyi" olmak İçin, bazı kişiler atletik veya bilişsel performanslarını arttırmak veya iyileştirmek amacıyla kimyasal madde kullanımına yönelebilmektedirler (22).

Ottomanelli'ye göre fırsat, erişim, yatkınlık ve güçlendirme bağımlılığın bazı unsurları olarak sayılmaktadır (28). Yeterli denetimlerin olmayışı, koruyucu önlemlerin yetersizliğinin de bağımlılık unsurlarına erişimi olanaklı kıldığı ifade edilmektedir (25).

Kullanılan maddeye bağlanma derecesine göre de bağımlılık türleri şöyle tanımlanabilmektedir (22):

Psikolojik bağlanma, madde veya sanal alıştırıcının alınmasına karşı tolerans (direnc artımı) oluşmaz. Bireyde maddeyi arama ve yeniden o etkiyi yaşama isteği aşırı düzeyde artmaktadır.

Fiziksel bağlanma, kullanılan maddenin veya sanal alıştırıcının kesilmesi ya da azaltılması sonucunda yoksunluk belirtileri görülmekte, tolerans gözlenmektedir.

Toleransta ilk günlerde bir tane hap veya bir bardak alkol, ya da bir birim zaman (bağımlıya göre değişen zaman dilimi) sanal alıştırıcı yeterli gelirken, bu dozlar zamanla iki üç katına çıkmaktadır. Bu durumda beyin hücreleri maddeye uyum sağlamak ve o madde veya sanal alıştırıcı olmadan işlevlerini yerine getiremez hale gelmektedirler. Yoksunluk belirtileri, madde alımı kesildiğinde veya alınan doz azaltıldığında bireyde oluşan belirtilerdir (terleme, titreme, mide bulantısı vb.).

Yukarıdaki tanımlama içerisinde yer alan sanal bağımlılıklar kapsamında değerlendirilen internet, bilgisayar ve mobil telefon bağımlılığı bireylerde psikolojik olduğu kadar fiziksel etkilere de neden olabilmektedir. Birçok özellikleri ile konuşma dışında da vazgeçilemez konuma gelen mobil telefonların kullanımındaki sıklık ve süre göz önüne alındığında özellikle gençler açısından bağımlılık bağlamında incelenmesi ve önleyici-koruyucu önlemlerin alınması toplum sağlığı açısından önem arz etmektedir.

2.3 İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

İnternet bağımlılığını tanımlamak amacıyla araştırmacılar tarafından çeşitli tanımlama kriterleri ortaya konmuştur. Bu kriterlerin bir kısmı aşağıda açıklanmıştır.

2.3.1 Durum Çalışmasının Planlanması

Goldberg'in İnternet Bağımlılığına İlişkin Tanı Kriterleri

Goldberg'e göre internet bağımlılığı on iki aylık dönemde ortaya çıkan ve gelişen, klinik anlamda gözle görülür bozulmaya neden olan ve birden çok tanı ile kendini gösteren bir olgudur (30). Buna göre ilk tanılama kavramı; bireyde internet kullanımına ilişkin tatminin sağlanması için kullanım süresindeki belirgin artış ve buna bağlı kullanım sonucu bireyde ortaya çıkan etkilerin gözle görülür biçimde azalması olarak ifade edilen tolerans sendromudur. İkincisi ise yoksunluk sendromudur. Yoksunluk sendromu, yüksek yoğunluklu ve süreli internet kullanımlarının ardından; psikomotor, ajitasyon, kaygı, interneti düşünmekten kendini alamama ve takıntı haline getirme, internet hakkında hayaller kurma, isteyerek ya da farkında olmadan klavyeye dokunma hareketi yapma gibi semptomların biri ve ya birkaçının birlikte gelişmesiyle kendini gösterir. Ayrıca bu durum bireyin sosyal ve mesleki yaşantısının da bozulmasına neden olur. Birey bu semptomlardan kurtulmak için yeniden internet kullanımına yönelir. İnternet bağımlılığına işaret eden diğer kriterler ise şu şekilde sıralanabilir:

1. İnternet ihtiyaç dışında daha sık ve belirlenen süreden daha uzun kullanılmaya başlanır.
2. Birey internet kullanım süresini azaltmak için çabalamaktadır. Ancak bu çabalar genellikle başarısız olmaktadır. Birey giderek internet başında daha uzun zaman geçirmeye başlar.

3. İnternet kullanımından kaynaklanan işlere daha çok vakit ayırmaya başlanır.
4. Birey sosyal çevresinden ve mesleki etkinliklerden uzaklaşmaya başlar ve bunun sonucu olarak yalnızlaşır.
5. Uykusuz kalma, eşle yaşanan sorunlar, işe geç kalma, mesleki sorumluluklarını ihmal etme gibi yoğun internet kullanımından kaynaklanan sosyal, mesleki, psikolojik ve bireysel sorunlar bireyin hayatında kendini göstermeye başlar.

2.3.2 Young'un İnternet Bağımlılığına İlişkin Tanı Kriterleri

İnternet bağımlılığı ile yanlış kullanılması sonucu ortaya çıkan ve bireyin hayatını olumsuz etkileyen sorunları inceleyen çalışmasında Young, internet bağımlısı olan ve olmayan gruplardan oluşan toplam 496 kişilik örneklem üzerinde yaptığı nitel araştırma sonucunda internetin davranışsal ve fonksiyonel kullanımı açısından anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir (31). Ayrıca bu çalışmanın sonucunda internet bağımlılığına ilişkin bir kısım tanı kriterleri de belirlenmiştir. Young, çalışmasında patolojik internet kullanma kriterleri ile kumar oynama kriterleri arasında önemli benzerlikler olduğunu ortaya koymuştur (31). Buna göre patolojik kumar bağımlılığıyla arasındaki benzerlikten yola çıkarak internet bağımlılığı, sarhoş edici etki barındırmayan ancak bununla beraber bir tür dürtü kontrol bozukluğu içeren bir model olarak ortaya konmuştur.

Young, çalışmasında patolojik kumar bağımlılığı kriterlerinden yola çıkarak internet bağımlılığını ortaya koyan ve 8 maddeden oluşan tanı kriterleri belirlemiştir (31).

Bu kriterler;

1. Bireyin sürekli interneti düşünmesi ve zihinsel anlamda sürekli internetle meşgul olması.
2. İnternet kullanımına ilişkin bireysel memnuniyete ulaşmada internet kullanım miktarını sürekli olarak arttırma ihtiyacı hissetmesi.
3. İnternet bağımlılığıyla mücadelede başarısız çabalar ortaya koymak.
4. İnternet kullanımını azaltmaya çalışırken huzursuz olmak, depresif ve sinirli davranışlar sergilemek.
5. Tüm çabalara rağmen internette daha uzun süreler kalmak.

6. İnternet kullanımından dolayı önemli ilişkileri kaybetmeyi ya da fırsatları kaçırmayı göze almak.
7. İnternet kullanımından dolayı çevresindekilere yalan söylemek.
8. İnterneti, yaşanan sorunlardan ya da beğenilmeyen, uzaklaşmak istenilen duygu durumlarından kaçmak için bir araç olarak görmek.

Young, internet bağımlılığına ilişkin ortaya koyduğu kriterlerden beş ya da daha fazlasını taşıyan bireylerin internet bağımlısı olarak, beşten az kriteri karşılayan bireylerin ise normal internet kullanıcısı olarak tanımlanması gerektiğini belirtmiştir (31).

2.3.3 Beard ve Wolf'un İnternet Bağımlılığına İlişkin Tanı Kriterleri

Beard ve Wolf'e göre internet bağımlılığı bireyin sosyal, aile ve iş yaşantısında sorunlara yol açan bir problem alanıdır. İnternet bağımlılığına ilişkin tanı kriterlerinin hazırlanmasında Young'un çalışmalarından yararlandıklarını ve çalışmalarına temel oluşturduğunu ifade etmişlerdir (32).

Beard ve Wolf'e göre alanda hazırlanan tanı kriterlerinde bir takım eksiklikler bulunmaktaydı ve geliştirilmeleri gerekiyordu (32). Buna göre tanı kriterlerinin bir kısmının internet bağımlılığı dışında da değerlendirilebilecek oldukça geniş bir yorum alanına karşılık geldiğini bu nedenle bağımlılığa ilişkin daha spesifik kriterlerin ortaya konması gerektiğini ifade etmişlerdir. Örnek olarak yeni anne olmuş bir birey sürekli olarak bebeğini düşünür. Bebeğiyle mümkün olduğunca çok vakit geçirmek ister. Bebeğiyle olan paylaşımlarını kontrol etmede, azaltmada ya da daha dengeli davranma konusunda başarılı olamayabilir. Bebeğini bir başkasına bırakma konusunda kuşkucu, depresif, sinirli olabilir ya da huzursuzluk yaşayabilir. Ayrıca planladığından daha uzun zaman bebeğiyle birlikte zaman geçirebilir. Örnek olarak bebeği uyuduktan sonra da onu sallayabilir. Bütün bunlar annenin yeni doğan bebeğine karşı bağımlılık yaşadığı anlamına gelmez.

Beard ve Wolf, internet bağımlılığına ilişkin tanı maddelerinin bir kısmının önemli olduğunu ancak tanılamada yetersiz kaldıklarını ortaya koymuştur (32). Araştırmacılara göre tanı kriterlerinin içinde yer alan ilk beş madde bireyin günlük yaşantısında herhangi bir soruna neden olmazlar. Anne gündelik yaşantısı içerisinde bebeğini

düşünmekten kendini alamasa da, bebeğiyle olan etkileşimini azaltma konusunda başarısızlıklar da yaşasa, birlikte daha fazla zaman geçirme isteğini yoğun bir biçimde yaşasa, ayrı kaldığı zamanlarda huzursuzluk hissetse de bu durum günlük yaşantısını sorunsuz bir şekilde sürdürmesine engel olmayabilir.

İnternet bağımlılığını tanılamada ilk beş kriterin bulunması gerekli olmakla beraber son üç kriterden en az birinin bulunması gerekir. Son üç kriterin ilk beş kriterden ayrılması gerekir. Çünkü bu kriterler bireyin başa çıkma ve fonksiyonel olma becerilerini olumsuz etkiler. Ayrıca çevresindeki diğer bireylerle olan ilişkilerinde de sorun yaşamasına neden olabilir.

Beard ve Wolf'e göre ortaya koydukları tanı kriterleri internet bağımlılığının belirlenmesinde ortaya çıkan sorunları tam olarak gidermede yetersiz kalabilir (32). Bununla beraber Young'un bağımlılığı tanılamada ortaya koyduğu kriterleri güçlendirebilir.

Beard ve Wolf'un önerdiği internet bağımlılığı kriterlerinin ilk beşi bireyde mutlaka bulunmalıdır (32).

Bunlar:

1. Sürekli internette olduğu zamanları düşünmek ya da bir sonraki çevrimiçi oturum için sabırsızlanmak.
2. İnternet kullanımına ilişkin bireysel memnuniyete ulaşmada internet kullanım miktarını sürekli olarak arttırma ihtiyacı hissetmek.
3. İnternet bağımlılığıyla mücadelede başarısız çabalar ortaya koymak.
4. İnternet kullanımını azaltmaya çalışırken huzursuz olmak, depresif ve sinirli davranışlar sergilemek.
5. Tüm çabalara rağmen internette daha uzun süreler kalmak.
6. Bunların dışında geriye kalan üç kriterden de en az birinin bireyde bulunması gerekir. Bunlar:
7. İnternet kullanımından dolayı önemli ilişkileri kaybetmeyi ya da fırsatları kaçırmayı göze almak.

8. İnternet kullanımından dolayı çevresindekilere yalan söylemek.
9. İnterneti, yaşanan sorunlardan ya da beğenilmeyen, uzaklaşmak istenilen duygu durumlarından kaçmak için bir araç olarak görmek.

2.3.4 Shapira ve Arkadaşlarının İnternet Bağımlılığına İlişkin Tanı Kriterleri

Shapira ve diğ. internet bağımlılığının tespiti ve yapılacak araştırmaların önünü açmak için tanılamayı kolaylaştıracak kriterlerin ortaya konmasının önemini belirtmişlerdir (33). Problemlı internet kullanımını yaptıkları deneysel çalışmalardan yola çıkarak bir tür dürtü bozukluğu, uyarılma öncesi şiddetli gerginlik ve uyarılma sonrasında gerginliğin yerini bir tür rahatlama ve zevk hissine bırakması şeklinde kendini gösteren klinik bir durum olarak tanılamışlardır. Buna göre hastalıklı bu davranışın ortaya konmasında aşağıda belirtilen kriterler kullanılabilir. İlk olarak internet kullanımını problemlı hale getirecek ya da problemlı olduğunu ortaya koyacak davranışlar:

1. İnternet kullanımın takıntı haline getirme ve zihnin sürekli olarak internet kullanımıyla meşgul olması.
2. İnternet kullanımının her seferinde planlanandan uzun sürmesi.
3. İnternet kullanımının bireyin sosyal, mesleki ve aile hayatını belirgin bir şekilde olumsuz etkilemesi veya bir süreç içerisinde giderek kötüye gitmesi.

2.3.5 Suler'in Sağlıklı ve Patolojik İnternet Kullanımına İlişkin Tanı Kriterleri

Suler, bireyin internet bağımlılığının sağlıklı bir düzlemde ya da patolojik bir seviyede veya ikisinin ortasında bir yerde konumlanabileceğini belirtmiştir (5). Bireyin tam olarak nerede olduğunu tanımlamak çeşitli değişkenlere bağlıdır. Araştırmasında Suler, bireyin internetle olan ilişkisinin klinik olup olmadığını belirlemek ve bunun dışında bireyin sahip olduğu ruhsal durumun ve geçmiş yaşantılarının problemlı internet kullanımına etkisini açıklamak için aşağıda belirtilen faktörleri ortaya koymuştur (6). Bunlar:

İnternet kullanımına neden olan ihtiyaçların türleri ve sıklık durumları: İnternet kullanımına duyulan ihtiyaç içsel, bireysel ilişkiler nedeniyle ya da manevi nedenlerden ötürü olabilir. İnternet bireyin gündelik hayatında belirleyici bir konuma geldiyse elbette internetin birey ve hayatı üzerindeki etkisi daha belirgin olacaktır.

Bireyin bilinçaltını yoğun bir şekilde meşgul eden çeşitli yoksun olma durumları: Bireyin gerçekte ihtiyaç gördüğü bir takım durumların sürekli olarak ertelenmesi, görmezden gelinmesi ya da ihmal edilmesi durumunda bu ihtiyaçlar bir süre sonra birey tarafından gerçekleştirilmek istenir. İnternet ortamı bireylere sanal bir gerçeklik sağlar ve ulaşılması kolay olduğundan bireyin bastırdığı, yoğun yoksunluk hissettiği ihtiyaçlarını gidermesinde yardımcı olur.

İnternet kullanımının birey açısından amacı: Birey açısından internet kullanımının çeşitli amaçları olabilir. Kullanıcıların bir bölümü sadece oyun oynamak ve program yazmak ya da bilgiye erişmek amacıyla kullanır. Kullanıcıların bir bölümü de diğerleriyle olan ilişkilerini sanal ortamdaki oyun ve bunun sonucu ortaya çıkan rekabete dayalı olarak kurmaktadırlar. Bir bölümü de tamamen sosyalleşme amaçlıdır. Sanal ortamın işitsel ve görsel olarak kullanılabilmesi bireyin farklı ihtiyaçlarının giderilmesinde olanak sağlar veya ihtiyaçların farklılaşmasına neden olur. Bunun sonucu olarak sanal ortamın sunduğu iletişim imkânlarının zenginliği birey açısında giderek artan ölçüde bağımlılığı ortaya çıkarabilir.

Kişinin gündelik hayatı ve ilişkileri üzerinde internet faaliyetlerinin etkisi: Mesleki başarı, aileyle olan ilişki ve iletişimdeki etkililik ile diğerleriyle olan sosyal uyumu bireyin hayatını etkileyen önemli faktörlerdir. İnternet kullanımının birey açısından bu faktörler üzerindeki olumsuz etkileri ortaya çıkan patolojinin de düzeyini ortaya koymada belirleyicidir.

Sıkıntı kaynaklı öznel duygular: Patolojik internet kullanımı depresif bozukluk, suçluluk hissi ve yalnızlık gibi durumlara neden olabilir. Birey internet kullanımı aracılığıyla ortaya çıkan sanal yaşantısındaki olumsuzlukları bu durumlarla ilişkilendirebilir.

İhtiyaçların bilinçli farkındalığı: İhmal edilmiş, ertelenmiş ya da görmezden gelinmiş istek ve ihtiyaçlar birey tarafından sanal ortamda giderilerek bireyde kaygıya neden olan duygulardan kurtulma imkânı ortaya konmuş olur. Bu durum bireyin gündelik yaşantısını olumsuz etkiler ve bireyin sorumluluklarından uzaklaşmasına neden olur. Bilinçaltını meşgul eden ihtiyaçların giderilmesi için sanal ortam bir fırsattır. Ancak birey durumun farkında olduğundan ihtiyaçlarını gidermede kontrolü elinden bırakmaz

ve kısmen de olsa yoksun kaldığı durumları bilinçli olarak giderir. Bunun sonucu olarak bağımlılığın etkisi de kademeli olarak azalacaktır.

Bireysel deneyim ve ilk tanışma: Başlangıçta sanal hayatın sunduğu güzellikler yeni kullanıcıları cezbedebilir. Bu gibi bireylerde sanal hayata karşı yüksek beklentiler belirebilir. Beklentiler karşılanmadığında birey hayal kırıklığı yaşar ve yaşadığı hayal kırıklıkları bireyi yeniden gerçek hayata dönmesine neden olur. Buna karşılık tecrübeli kullanıcılardan bazıları sanal hayatın tuzaklarını fark eder ve ortaya çıkacak bağımlılıkları anlar. Bu durum onlara sanal hayatı kontrol etmede ve içerdiği tehlikeler konusunda yol gösterir.

Gerçek dünya ve sanal hayat arasındaki denge: Normal şartlar altında bireyin sanal hayatındaki etkinlikleri, gerçek hayatındaki arkadaşlık ve aile bağları sayesinde dengelenir. Gerçek hayatın içine sanal hayatındaki etkinlikleri dâhil etmek, sanal hayatındaki arkadaşlarıyla gerçek hayatta iletişim kurmak, sanal hayatının diğerleriyle tartışmak ve gerçek hayatındaki arkadaşlarıyla internette görüşmek gibi her iki hayatın iç içe girdiği durumlar yaşanabilir. Problemlı internet kullanımı bireyin denge durumundan uzaklaşarak gerçek hayatından kopmasıyla sonuçlanır. Bu durumun bir sonucu olarak birey sanal hayatını gerçek yaşantısında karşılaştığı tehditlere karşı korunacağı bir ortam olarak görmeye başlayabilir.

2.3.6 Ko, Yen, Chen, Chen ve Yen'e Göre İnternet Bağımlılığının Ayırt Edici Özellikleri

Ko ve diğ., yetişkinlerin internet bağımlılığı ile ilişkili faktörleri inceledikleri araştırmalarında kendilerinden önce ortaya konan internet bağımlılığına ilişkin tanı kriterlerine benzer tanı kriterleri belirlemişlerdir (34). Problemlı internet kullanımına ilişkin tanı kriterlerinin belirlenmesi önemlidir. Ko ve diğ., çalışmalarında kullandıkları ölçeğin diğerlerine göre daha güncel ve etkili olduğunu belirtmişlerdir (34).

Buna göre problemlı internet kullanımı 3 aylık bir dönem içerisinde patolojik bir hal alabilir. Bu durumun belirtileri ise:

1. İnternet kullanımıyla ilgili zihnin sürekli meşgul olması.
2. İnternette uzak kalamama ve bununla ilgili başarısızlıkla sonuçlanan deneyimler.
3. İnternet kullanım süresinde meydana gelen belirgin artış.

4. İnternette uzak kalma durumlarında kaygı, sinirlilik ve sıkıntılı olma gibi ruhsal bozulmaların ortaya çıkması.
5. İnternet kullanımının öngörülen sürelerin üzerine çıkması.
6. Uzun süreli internet kullanımının verdiği zararların farkında olunması, karşı koyma hissine karşılık başarısız girişimlerin yaşanması.
7. Hem internet kullanımında hem de uzak durma için yapılan girişimlerde uzun süreler harcamak.
8. İnternete erişim konusunda gereğinden fazla çabalama.
9. Problemlili internet kullanımı nedeniyle aile, iş arkadaşları ve diğerleriyle iletişimin zayıflaması ve sorumlulukların ihmal edilmesi.
10. İnternet kullanımına bağlı gelişen ruhsal ve fiziksel sorunlara rağmen kullanımdan vazgeçilmemesi.

2.3.7 Griffiths'e Göre İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Griffiths'e göre problemlili internet kullanımının tanımlanmasında aşağıda ifade edilen altı kriterin karşılanması yeterlidir (35).

Bunlar:

Belirginlik: İnternet kullanımı bireyin yaşantısındaki en önemli etkinliktir. Bireyin isteklerini, duygularını ve davranışlarını ortaya koymada belirleyici olmaya başlar. İnternet kullanımıyla ilgili sürekli yaşanan zihinsel meşguliyet söz konusudur.

Duygudurum Değişiklikleri: Bireyin yaşantısına yönelik internet kullanımından kaynaklanan çelişkili veya yüksek duygudurum değişikliklerini kısa zaman aralıklarında yaşamak.

Tolerans: İnternet kullanımı sonucu ortaya çıkan tatmin hissini ilk coşkuyla yaşamak için kullanım süresinin sürekli olarak uzaması.

Yoksunluk Semptomları: İnternette uzak kalma girişimlerinden sonra kaygı, sinirlilik ve titreme gibi duygudurumların ve fiziksel semptomların kendini göstermesi.

Çatışma: İnternet kullanımına bağlı olarak bireyin iş arkadaşları ve ailesi gibi yakın çevresiyle çatışma yaşaması giderek sosyal çevresinden uzaklaşması.

Nüksetme: İnternet kullanımından kaçınmanın uzun süreli dönemlere yayılmasına rağmen herhangi bir anda internette yeniden aktif olma durumunu ifade eder.

2.4 İnternet Bağımlılığına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Bu bölümde problemli internet kullanımına ilişkin geliştirilen kuramsal yaklaşımlar incelenecektir.

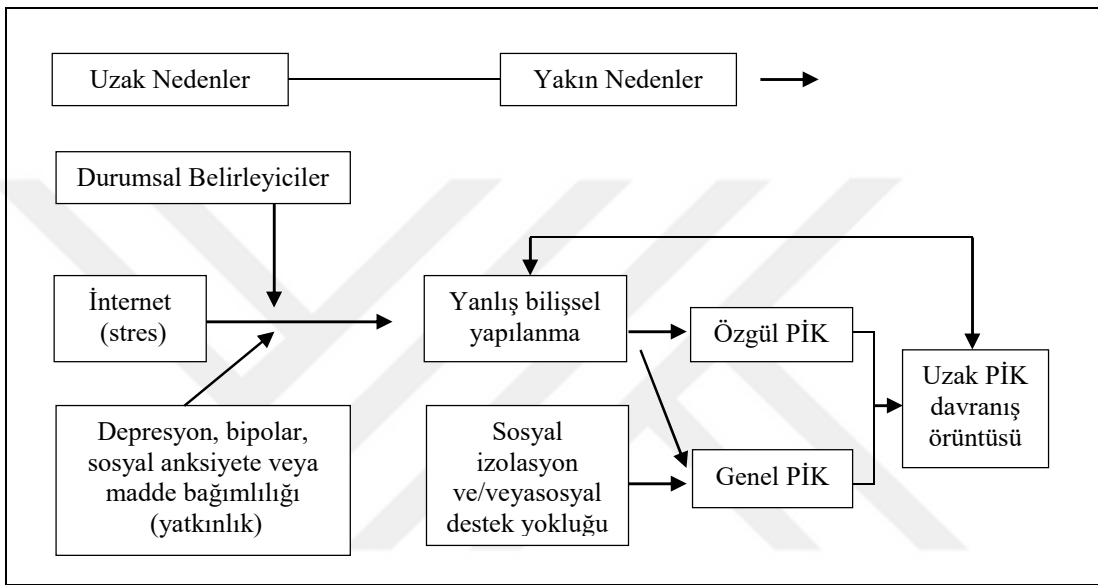
2.4.1 Davis'in Bilişsel Davranışçı Kuramı

İnternet bağımlılığı ile ilgili olarak faktörler genel olarak bilişsel-davranışçı yaklaşımlarla açıklanmıştır. Bu araştırmacılardan Grohol problemli internet kullanımından daha çok bağımlı davranış ve davranışın tedavisi üzerinde durmuştur. İnternet bağımlılığının diğer bağımlılık türlerinden ayrı düşünülemeyeceğini tıpkı diğerleri gibi bireyin yaşadığı duygusal durumlar ile stresle başa çıkmada kullandığı bir araç olduğunu savunmuştur (4).

Davis'e göre patolojik internet kullanımının ortaya çıkmasında uzak ve yakın sebepler etkilidir (6). Bunlardan uzak sebepler bireyin bağımlılığa olan yatkınlığıdır. Bunlar da bireyin yaşadığı diğer farklı bağımlılıklar, depresif ruh hali gibi faktörler olarak ifade edilebilir. Yakın sebepleri ise bireyin kendisiyle ilgili düşük benlik değeri, kendini yetersiz görme gibi olumsuz değerlendirmeleridir. Buna göre bireyde ortaya çıkan internet bağımlılığı semptomları sadece yatkınlıkla açıklanamaz. Yatkınlık dışında stresör etkenlerin ortaya çıkması da bağımlılığın gelişmesine neden olur. Buna göre internetin bireyin hayatına girmesiyle bireyin kendisine yönelik olumsuz değerlendirmelerini internet ortamında yeniden değerlenmesini sağlayarak kendisiyle ilgili yeni bilişsel şemalar oluşturur. Bununla beraber birey giderek gerçeklikten uzaklaşır. Gerçek hayatta üstesinden gelmesi gereken sorunlardan soyutlanmaya başlar. Bilişsel şemaların sanal ortamda yeniden yapılanması sürecinde birey "Ben sadece internet ortamında iyiyim." ya da "İnternet olmadan ben başarısız bir insanım." gibi bilişsel çarpıtmaların etkisine girer. Bu durum bireyin patolojik internet kullanımına yönelmesine neden olur.

Davis'e göre problemli internet kullanımı sadece belli bir davranış üzerinde ortaya çıkmış bir bağımlılık türü olarak görmek kavramı açıklamak açısından yetersizdir (6). Problemli internet kullanımı sadece bir davranış bağımlılığı değil aynı zamanda hayatı

da olumsuz etkileyen bilişsel düzeyde de karşılığı olan bir olgudur (36). Modele göre problemli internet kullanımının ortaya çıkmasında etken olan faktörler uzak ve yakın olmak üzere iki kategoride değerlendirilebilir. Uzak faktörler bireyin psiko-sosyal açıdan bağımlılığa yatkın olmasıdır. Yakın faktörler ise bireyin kendisiyle ve çevresiyle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleridir (37).



Davis R. A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 2011-17.

Şekil 2.1. Problemli İnternet Kullanım için Gerekli Olan Bilişsel Süreç Modeli

Patolojik internet kullanımı internetin kötü yönde ve aşırı kullanımını içerir ve özgül patolojik internet kullanımı ile genelleştirilmiş internet kullanımı olmak üzere iki kısma ayrılır. Özgül patolojik internet kullanımında kullanıcı önceden sahip olduğu psikopatolojilerini internet ortamında tatmin etmeye çalışır. Bir kumarbaz internet üzerinden de kumar oynayabileceğini fark ettiğinde özgül patolojik internet kullanımı gösterebilir (6).

Genelleştirilmiş patolojik internet kullanımı özgül patolojik internet kullanımına göre daha genel özellikler gösterir. Genelleştirilmiş patolojik internet kullanımının kaynağı toplumsal bağlar ve ilişkilerdir. Birey ailesinden ya da iş arkadaşlarından ve diğerlerinden yeterli desteği alamadığında ve sosyalleşme sorunları yaşadığında genelleştirilmiş internet kullanımı durumu gelişecektir. Genelleştirilmiş patolojik

internet kullanımı bireyin diğer durumlara göre internette daha uzun zaman geçirmesine neden olur. Bu semptomların ortaya çıktığı bireyler ihtiyaç olmadığı halde gün içerisinde birçok kez posta adreslerini kontrol ederler ya da benzer sitelerin listeleme servislerine cevap yazmakla günlerini geçirirler.

Erteleme durumu patolojik internet kullanımının ağırlaşmasında ya da normal seyrinin devam ettirilmesinde önemlidir. Genelleştirilmiş patolojik internet kullanıcısı bireyler çözüm bekleyen sorunlarla yüzleşmeden kaçınmak için interneti araç olarak kullanırlar. Bu durum hem sorunların derinleşmesine hem de bireyin aile ve iş yaşantısında yerine getirmesi gerekli sorumluluklarını aksatmasına neden olur. Bu tür patolojik internet kullanımına sahip bireylerin gerçekte sahip oldukları patoloji aslında internetin kendisi değildir. Bu bireyler genellikle kendileriyle ilgili olumsuz ve yanlış bilişsel değerlendirmelere sahiptirler. Ayrıca yeterince sosyalleşememiş ve sıkıntılarını ortaya koyabilecek başka bir yol da bulamamışlardır. İnternet bu anlamda sahip olduğu sosyal imkânlarıyla bu bireyler için önemli ölçüde kendini ifade edebilme ve sosyalleşmelerini sağlamaktadır. İnternet bu tür bireyler için kendileri ve çevreleri için olumlu değerlendirmeler yapabildikleri ve kendilerini güvende hissettikleri bir platformdur (6).

2.4.2. PİK Semptomları

Patolojik internet kullanımına ilişkin ortaya konulan semptomlar daha önce belirlenen semptomlarla benzeşmektedir (31). Bilişsel davranışçı kurama göre bireyin internetle ilgili takıntılı düşünceleri vardır. Ayrıca dürtü kontrolünde zorluk, internet kullanımından uzaklaşamama ve interneti kendisi ve etrafındakilerle ilgili olumlu düşüncelere sahip olabileceği yegâne yer olarak görür. Bunun dışında birey internete bağlanmadığı zamanlarda bir sonraki oturum zamanını düşünmeyle meşgul olur ve internete bağlı olduğu zamanlarda internet üzerinden yüksek tutarlı harcamalar yapar. Birey PİK ile semptomlar başlamadan önce ilgili olduğu diğer şeylerle daha az meşgul olmaya başlar. İlgilendiği diğer şeyler onu tatmin etmemeye başlar. Birey bu andan itibaren internet üzerinden kurduğu arkadaşlıkları diğer arkadaşlarına tercih etmeye başlar. Bu durum PİK'in komplikasyonlarının ortaya çıkmaya başlamasıyla sonuçlanır. Birey kendini dış dünyadan ve sosyal çevresinden soyutladıkça patolojik internet kullanımına ilişkin belirtiler derinleşir. Zaman içerisinde birey internet kullanımına yönelik suçluluk duygusu yaşamaya başlar. İnternette geçirdikleri zamana ilişkin yalan

söylerler ve bu durumun bilinmesini istemezler. İnternet kullanımına ilişkin bu tutumlarının problemlili olduğunu ve sosyal açıdan da kabul edilebilir bir durum olmadığının farkında olmalarına rağmen kendilerini internet kullanmaktan alıkoyamazlar (6).

2.4.3 Suler'in İnternet Bağımlılığı Kuramı

Suler'e göre birey isteklerini ya da ihtiyaçlarını karşıladığı için bir şeylerle meşgul olmak ister (5). İnsan karmaşık bir yapıdadır. Bu yüzden davranışları ve ihtiyaçları da karmaşık ve çeşitli olmalıdır. Temel ihtiyaçlardan başlayarak kendini gerçekleştirmeye kadar giden ihtiyaçları kategorik olarak ele alan Maslow bireylerin ihtiyaçlarını ortaya koyduğu hiyerarşik basamaklar içerisinde gerçekleştirmeye çalıştığını savunmuştur. Buna göre bireyin internet kullanımı ve internette kaldığı sürelerde yaptıkları temel ihtiyaç olarak algılanmaktadır. Suler, patolojik internet kullanımıyla ilgili kuramını Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini temel alarak ortaya koymuştur (5). Suler'in patolojik internet kullanımına uyarladığı piramitte geçen ihtiyaçlar aşağıda sunulmuştur (5).

2.4.4.Kendini Gerçekleştirme

Birey internet kullanımı ile çeşitli iletişim araçlarından yararlanarak kendisini ifade etme imkânı bulabilir. Kişiliğine ilişkin bir takım daha önce fark etmediği becerileri ortaya çıkarabilir.

2.4.5.Öğrenme, Başarı ve Saygınlık İhtiyacı

Gerçek hayatta kendisini ifade etmede güçlük çeken birey internet kullanımının sunduğu farklı platformlarda ortaya koyduğu performansla diğer insanların beğenisini kazanır. İlgi alanlarına yönelik faaliyetler sayesinde entelektüel bir bilgi birikimi ortaya koyar.

2.4.6.Kişilerarası Temas, Sosyal Onay ve Aidiyet Duygusu İhtiyacı

İnternet kullanımı sayesinde birey insanların birlikte olduğu sohbet linkleri ya da oyun linkleri aracılığıyla sosyalleşir. Sanal arkadaşlarıyla birlikte paylaşımlarda bulunur. Bu durum bireyin aidiyet duygusunu pekiştirir.

2.4.7.Fizyolojik İhtiyaçlar

Cinsi münasebet bireyin fitri temel ihtiyaçlarından biridir. Birey internette ulaştığı farklı linkler aracılığıyla bu ihtiyacını karşılayabilir. Freud, cinsi münasebetin birey açısından en önemli temel ihtiyaç olduğunu iddia etmiştir. Maslow ise ihtiyaçlar hiyerarşisi içerisinde piramidin en altında değerlendirdiği bu güdüyü temel biyolojik ihtiyaçlardan biri olarak görmektedir. Birey internet kullanımıyla ilgili yeterli donanımına sahipse siber yollarla bu alana rahatlıkla ulaşabilir. Ayrıca birey kimliğini gizleyerek gerçek dünyada yapamadığı ve yaşayamadığı cinsel deneyimleri tatmin edebilir. Bu durum siber cinselliği birey için cazip kılmaktadır. Siber cinsellik sayesinde birey bilinçaltında yatan isteklerini gerçek dünyada olduğu gibi karşılayabilir. Suler'e göre bazı bireyler açısından siber cinsellik sadece bir tatmin aracı değil aynı zamanda cinsel arzularında karşılandığı bir platformdur (5).

Bu sağlıklı bir durum olarak da değerlendirilebilir. Bununla beraber bazıları için siber cinsellik öfke ve yalnızlık duygularının tatmin edildiği ve doldurulması gereken derin duygusal boşlukların doldurulduğu bir alan olarak da karşımıza çıkabilir. Ancak bu durum bireyin internette uzun süreler siber cinsellikle meşgul olmasına sebep oluyorsa birey bir süre sonra gerçeklikten ve dış dünyadan kopacak ve bağımlılığa doğru sürüklenecektir (5).

2.4.8.Kişilerarası Temas, Sosyal Onay ve Aidiyet Duygusu İhtiyacı

Birey tanıdığı insanların bulunduğu yerlerde kendini güvende hisseder. İnternet ortamı bireyin bu ihtiyacını karşılamak için uygun bir platform olabilir. Birey edindiği sanal arkadaşlar ve onlarla yaptığı paylaşımlar sayesinde yalnızlık hissinden kurtulur. Sosyal açıdan onaylanma ihtiyacını karşılama imkânına kavuşur. Bu konudaki en önemli yanlış internet ortamının sosyal açıdan kendini yetersiz bulan uyumsuz bireyleri barındırdığı inancıdır. Bu düşünüşe göre patolojik internet kullanımına sahip bireyler gerçek hayatta gerçek ilişki kurma becerisine sahip değildirler. Bunun yerine kendilerini daha güvende hissettikleri sanal arkadaşlıklara yönelirler. Ancak bu yaklaşım bilimsel bir tespitten daha çok savunmacı bir tepki olarak değerlendirilebilir. İnternet kullanıcılarının bazıları gerçek ilişki kurmakta zorlanan utangaç bireylerden oluşabilir.

Ancak yeterince sosyal bireylerde gerçek hayatta bulamadığı kendisiyle benzer ilgi alanlarına sahip insanlara ulaşmak için interneti bir araç olarak görebilmektedir (5).

İnternet ortamı sadece yazı temelli iletişimin sağlandığı bir platform değildir. Yazılı iletişime ek olarak sözsüz iletişim de etkili bir şekilde kullanılabilir. Sözsüz iletişim sayesinde birey duygu ve düşüncelerini aktarmada zengin bir çeşitliliğe sahip olur. Örnek olarak düşünce ve duyguyu yansıtan balonlar sayesinde birey fikirlerini ve duygularını zahmetsiz bir şekilde ifade edebilir. Tüm bu etkileşim ve iletişim faaliyetlerinde birey internet ortamı ile sonsuz sayıda sembollere ulaşarak kendini daha etkili şekilde ifade etmeye başlar. Sonuç olarak bu iletişim türü ve deneyimleri bireyde bağımlılığın ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (5).

Kişilerarası temas ve sosyal onay ile aidiyet duygusu ihtiyacının internet üzerinden de karşılanması bu durumun gerçek dünya ile sanal dünya arasında bir farkın olup olmadığı ya da internet ortamının gerçek dünyayı tam olarak karşılayıp karşılamadığı türünden soruları gündeme getirmektedir. İnternet ortamında birey yazılı ve yazılı olmayan iletişim ile sesler aracılığıyla sosyalleşir. Sanal arkadaşlar edinir. Hatta kişileri simgeleyen bir takım sembollerle iletişim kurduğu kişilerle yürüyüşe çıkabilir. Buna karşılık iletişimde klavye kullanımından kaynaklanan sınırlılıklar nedeniyle birey kendini yeterince ifade edemeyebilir. Ayrıca birey sanal dünyada daha açık ve dürüst olmak ister. Çünkü iletişim kurulanlar genellikle sizi görmez ve tanımaz (5).

2.4.9.Öğrenme, Başarı ve Saygınlık İhtiyacı

Suler'e göre davranışın oluşumunda davranışı meydana getiren davranış basamaklarının sırasıyla pekiştirilmesi etkilidir (5). İnternet kullanımı da öğrenmeyi oluşturan davranış basamaklarına benzeyen bir pekiştirme sürecine sahip bağımlılığı tetikleyen önemli bir olgudur. Bunun nedeni internet kullanımının da pekiştireçler barındırmasıdır. Bilgisayar ya da sanal ortamda birey aktif olduğunda bir kısım problemlerle karşılaşır. Bu problemi ya da problemleri aşmak için çeşitli çözüm yolları araştırır ve sonuçta karşılaştığı problem ya da problemleri çözerse kişisel bir doyum yaşar. Bu durum bireyin internet kullanım isteğini pekiştirmiş olur. Birey daha sonra yaşayacağı problemlerin çözümünde de aynı yöntemlere başvurur. Giderek internet ve bilgisayar

başında daha çok zaman harcamaya başlar. Birey öğrenmeye karşı giderek artan bir ihtiyaç hissetmeye başlar ve sonuç olarak internete karşı bağımlılık oluşur.

Bireylerin iletişim amaçlı kullandıkları sanal ortamlar kullanım açısından teknik yeterlilikte gerektiren ortamlardır. Bu ortamlara yeni üye olanlar kuralları, iletişimin nasıl sağlanacağını, kullanılan komutları öğrenme konusunda çok heveslidirler ve bunları öğrenmekten büyük keyif alırlar. Bu yolla başkaları tarafından karmaşık ve teknik olarak görülen yeni şeyler öğrenmek, iletişim sağlarken aynı zamanda teknik bilgilerle donanmak ve bunun sonucu olarak başkalarının saygısını ve takdirini kazanmak bireyin kendisine olan saygınlığını olumlu etkiler. Ayrıca iletişim ihtiyacının karşılandığı yani sosyalleşmenin gerçekleştiği sanal ortamlar durağan değildir. Kullanıcı kuralları sürekli olarak değişim gösterir. Değişimlere bağlı olarak birey ayak uyduramama ve bunun sonucunda başarısız olma gibi bir duruma sanal ortamda da düşmemek için devamlı kendini geliştirme ihtiyacı hisseder ve bunun sonucunda birey sanal ortamda daha fazla vakit geçirmeye başlar. Bu durum patolojik internet bağımlılığına neden olabilir (5).

2.4.10.Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı

Suler, Maslow'un ihtiyaçlar piramidinin en üstünde kendini gerçekleştirme ihtiyacı olduğunu belirtmektedir (5).

Kendini gerçekleştirme ihtiyacı kendinden önceki; fizyolojik ihtiyaçlar, sosyal açıdan onay ve aidiyet duygusu, bireyin kendisini anlatması gibi ihtiyaçların bütünü temsil eder. Bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için sahip olduğu bütün becerilerini ortaya koymalı ve geliştirmek için büyük bir gayret sergilemelidir. Her birey kendini gerçekleştiremeyebilir. Kendini gerçekleştirme çabasının bir süreç olduğu unutulmamalıdır.

Suler'e göre bireyler sanal ortamda kendilerini tatmin eden iletişim imkânlarına sahip olduklarını düşünmektedir (5).

Ayrıca diğer kullanıcıların sahip oldukları teknik becerilere ulaştıklarında entelektüel bir birikime sahip olurlar. Sanal ortamın sağladığı farklı iletişim kanallarını kullanarak sahip oldukları potansiyelin ve kişisel özelliklerini yeniden anlamlandırabilirler. Suler, "Bireyler gerçekten kendi potansiyellerini ortaya koyarak kendilerini geliştirebilirler

mi?” sorusuna da cevap aradığını ve katılımcılardan bir kısmının sanal ortamda kendilerini daha çok kendileri gibi hissettiklerini ve bu ortamları daha gerçekçi bulduklarını ifade ettiklerini belirtmektedir (5).

Bu ortamların sunduğu gizlilik bireylerin kendilerini ifade ederken samimi olmalarına imkân sağlamaktadır. Sonuç olarak bu durum bireylerin kendilerini daha samimi, nüktedan ve rahat hissetmelerini sağlayarak kendilerinin de farkında olmadığı kişilik özelliklerinin ortaya çıkmasını sağlamaktadır.

2.5.Caplan’ın Sosyal Beceri Eksikliği Kuramı

Caplan’a göre bireyin sahip olduğu psiko-sosyal yatkınlık, problemleri internet kullanımına neden olmaktadır. Birey bu yolla sosyalleşebileceğini düşünmektedir (38). Yüz yüze iletişim kurma ve sosyalleşme konusunda sorun yaşayan bireyler internet aracılığıyla iletişim sayesinde kendilerini daha rahat ifade edebilmekte ve arkadaş bulabilmektedir.

Davis’in problemleri internet kullanımına ilişkin ortaya koyduğu kuram (6), Caplan’ın kuramına temel teşkil etmiş ve problemleri internet kullanımının ortaya çıkarılmasına ilişkin şu önerilerde bulunmuştur:

1. Psiko-sosyal açıdan dezavantajlı bireyler diğerlerine göre sosyalleşme ve iletişim kurma gibi alanlarda olumsuz benlik algıları geliştirmektedir.
2. Psiko-sosyal açıdan dezavantajlı bireyler kendileri açısından daha az tehditkâr gördükleri sanal ortamdaki iletişim ortamlarını, kendilerini ifade etme fırsatı sunmasından ötürü yüz yüze iletişime tercih ederler.
3. Sanal ortam iletişimini tercih sonuçta bireyin aşırı internet araçlı sosyalleşmeye yönelmesine, bununla birlikte mevcut sorunlarının ağırlaşmasına ve diğer yaşam alanlarında da sorunlar yaşamaya başlamasına neden olur. Örnek olarak ev ve iş hayatı kötüleşmeye başlar (38).

2.6. Nörobiyolojik Kuram

Batem’e göre bireyin sanal ortamdayken yaşadıkları, duyduğu haz ile bilgisayar oynarken aldığı zevk gibi yaşadığı yoğun tatmin duygusu tıpkı madde bağımlılığı gibi

bir kısım fizyolojik mekanizmaları harekete geçirerek bağımlılığa neden olmaktadır (39).

Shaw ve Black, yaptıkları bir çalışmada dopamin hormonunun problemli internet kullanımı ile patolojik şans oyunları oynama gibi davranışsal bağımlılıkların ortaya çıkmasında önemli etkisinin olduğunu ortaya koymuşlardır (40). Ancak problemli internet kullanımında bu hormonun doğrudan etkisini ortaya koyacak bir kanıtta da ulaşamamışlardır.

Kuss ve Griffiths problemli internet kullanımının psiko-sosyal açıdan ciddi bir sorun oluşturduğunu belirtmektedir. Problemli internet kullanımının psiko-sosyal davranışlar üzerindeki olumsuz etkilerini yaptıkları çeşitli araştırmalarda ortaya koymuşlardır (41).

Problemli internet kullanımına ilişkin bağımlılığın gelişiminin ortaya çıkarılmasında beynin fiziki yapısının görüntülenmesi, davranışsal izlemlere ve anket çalışmalarına göre daha etkilidir. Bu sayede bağımlılığı tetikleyen ve gelişmesini sağlayan beynin ilgili bölümlerini incelemek mümkün olmaktadır. Moleküler seviyedeki problemli internet kullanımı yani ilgili bağımlılık, dopaminerjik aktivitenin azalmasına neden olur ve bu durum tatmin edilmeyen ödül eksikliğinin bir sonucu olarak ifade edilebilir. Nöral seviyedeki bağımlılık ise beyinde bağımlılıkla ilişkilendirilen bölgelerin devamlı ve artan hareketliliklerin neticesi olarak kendini gösteren yapısal değişimlere neden olur. Davranışsal seviyede bağımlı olan bireylerde diğerlerinden farklı olarak dürtülerin kontrolünde zorluk, dikkatsizlik, davranışsal sorunlar ve genel bilişsel becerilerde gerileme dikkat çeker.

2.6.1. Kültürel Mekanizmalar

Shaw ve Black kültürel değerlerin ve internete erişim düzeyinin bağımlılık yoğunluğunu etkilediğini savunmaktadır (40). Buna göre kültürel açıdan internete erişimin kolay olduğu yerlerde bağımlılık daha hızlı ve etkili bir şekilde ortaya çıkar. Buna karşılık internet erişiminde zorluk yaşanan az gelişmiş bölgelerde ekonomik açıdan avantajlı bireyler dışında bağımlılığa daha az rastlanır.

2.7. Sağlıklı ve Patolojik İnternet Kullanımı

Alanda yapılan kuramsal çalışmaların tamamında patolojik internet kullanımına ilişkin görüşler ortaya konmuş olmasına rağmen tatmin edici çözüm önerilerinin ifade

edilemediği söylenebilir. Araştırmanın bu bölümünde patolojik internet kullanımına ilişkin olarak çeşitli araştırmacıların görüşlerine yer verilmiştir.

İnternet kullanımı bireyi gerçek yaşıntının dışına çıkarıyorsa bu durumda birey patolojik internet kullanıcısı olur. İnternet kullanımı bu tür bireyleri hayatın gerçekliğinden ve gerçek dünyadan uzaklaştırır. Sanal dünyayla olan ilişkilerinden aileleri ve arkadaşları haberdar değildir. Sanal ortam onlar için bir destek unsuru olmaktan çok gerçek dünyadan uzak kaldıkları diğerleriyle iletişimlerini en alt düzeyde sürdürdükleri bir platforma dönüşür. Bundan sonra kullanıcılar için sanal gerçeklik, gerçek dünyadan ayrılmış farklı bir yaşam alanını temsil eder. Bu alan birey kendi isteğinin dışında ve bireyin ihtiyaçlarından bağımsız olarak hareket etmesine neden olur. Bu durum bireyin ihtiyaçlarını karşılamaktan uzaktır ve üzerinde doyurucu bir etki bırakmaz. Zamanla gerçeklik algıları bozulmaya başlar. Ayrıca onları düştükleri bu bağımlılıktan uzaklaştıracak yardımcılara ve önerilerine karşı uzak dururlar (42).

Suler sağlıklı internet kullanıcısının gerçeklikten kopmadığını sanal yaşam ile gerçek dünyanın iç içe olduğunu ileri sürmektedir (42). Bu tür bireyler sanal ortamda yaşadıklarını ve arkadaşlıklarını diğerlerinden gizlemezler; aile bireyleri ve arkadaşlarıyla paylaşırlar. Sanal ortamda kimliklerini gizlemezler. Kimliklerini, ilgi ve becerilerini diğer kullanıcılarla paylaşmaya istekli olurlar. Sanal ortamda tanıştıkları bireylerle gerçek ortamda da bir araya gelmek ve tanışmak isterler ya da farklı iletişim araçlarını kullanarak görüşürler. Kurdukları arkadaşlıklar sayesinde gerçek ortamda da sosyalleşir bir taraftan da sanal ortamdaki deneyimlerini paylaşmaktan ve yeni şeyler öğrenmekten zevk alırlar. Sağlıklı internet kullanıcısı açısından sanal ortam ya da gerçek yaşam birbirinin alternatifi konumunda değildir. Aksine iç içe geçmiş birbirini tamamlayan yapılardır.

Davis'e göre internet kullanımı birey için dışlanması ya da kötülenmesi gereken bir platform değildir. Tam tersi internet birey açısından hayatın vazgeçilmezi haline gelmiş, bilgiye ulaşmanın en heyecan verici formudur. Burada önemli olan bireyi problemlili internet kullanımından uzak tutmak ve bu durumdaki bireylerin davranışlarını anlamaya çalışmaktır (6).

Kavramsal açıdan sağlıklı internet kullanımı psiko-sosyal açıdan bir sorun alanı oluşturmadan, önceden belirlenmiş hedefleri gerçekleştirmek için belirli sürelerde interneti kullanmaktır. Sağlıklı internet kullanıcısı bireyler gerçek yaşam ile sanal iletişimi birbirinden ayırırlar. Onlara göre sanal ortam kimliklerini ortaya çıkardıkları bir platformdan çok bilgiye erişimde yararlandıkları bir araçtır. Sağlıklı internet kullanıcısı bireylerin internet kullanımları için önceden belirledikleri bir planları yoktur. İnternet kullanım sürelerinin miktarını ihtiyaçları belirler. Bu süreler ihtiyaçlarına göre uzayabilir ya da kısalabilir (6).

2.8 İnternet Bağımlılık Türleri

Problemlili internet kullanımı tanılama kriterlerine uyan ancak farklı amaçlarla internet kullanan ve sonuçlarından etkilenen kullanıcıların ortaya çıkması problemlili internet kullanımının sınıflandırılmasına neden olmuştur. İlk olarak problemlili internet kullanımı iki alt grupta incelenmiştir. Bunlar:

Özgül Patolojik İnternet Kullanımı (OPIK): Kumar, siber cinsel yaşam gibi aşırı istek duyulanlara erişmek için internetin aşırı ve kötüye kullanılmasıdır.

Genel Patolojik İnternet Kullanımı (GPIK): Amaçsız ve sadece zaman geçirmek için internette uzun süreler geçirilmesidir.

Young ve diğ. problemlili internet kullanımını “siberseks bağımlılığı”, “sanal ilişki bağımlılığı”, “sanal ağ tutkuları” ve “bilgisayar oyun bağımlılığı” olarak sınıflandırırken, Peltoniemi “çevrim içi cinsellik bağımlılığı”, “çevrim içi iletişim bağımlılığı”, “sanal ilişki bağımlılığı”, “internet oyun bağımlılığı”, “internet kumar bağımlılığı”, “internet bilgi ve gezinti bağımlılığı” olarak alt kategorilere ayırmıştır (43).

Araştırmanın bu bölümünde internet bağımlılığı konusunda internet faaliyetlerinin türünü temele alan araştırmacıların çalışmaları sunulacaktır.

2.8.1 Siberseks Bağımlılığı

Sanal cinsel yaşam için bir kısım internet sitelerinin kullanımının tekrar eden ve sıkıntı veren zorlayıcı bir hal almasıdır. Bu durum genellikle merak dürtüsüyle başlar ancak sonraları birey açısından kompulsif kullanıma dönüşür (44). Gönül ise siber cinsel

yaşamı iki ya da daha fazla kişinin sanal ortamda farklı kanallar aracılığıyla cinsellik içeren mesajlarla kişisel tatmine ulaşması olarak ifade etmektedir (37). Bireyler sanal ortamın sağladığı ayrıcalıkları kullanarak kimlik bilgilerini, yaşını, mesleğini ya da fiziksel özelliklerini gizleyebilirler. Cinsellik bağımlısı bireyler bu yolla gerçek hayatta gerçekleştiremeyecekleri isteklerini internet aracılığıyla tatmin etmeye çalışırlar (44).

Young ve diğ. sanal cinsel yaşamın evli bireyler açısından olumsuz sonuçları olduğunu ileri sürmektedir. Sanal cinsellik bağımlısı bireylerin eşleri bir süre sonra “sanaldulluk” yaşamaya başlar (44). Bu durum eşler arasında evlilik sorunlarının çıkmasına neden olabilir. Sanal cinsellik bağımlıları açısından bir diğer tehdit edici durum ise bir süre sonra cinsellik içeren siteler yoluyla gerçek yaşamla bağdaşmayan cinsellik görüntüleri ile içinde çocukların da yer aldığı yasal olmayan içeriklere bakmaya başlamalarıdır. Çocukların da yer aldığı yasal olmayan cinsel içerikli materyallerin bireyler arasında paylaşılması hukuki açıdan da bir suç durumun ortaya çıkmasına neden olur (37).

Siber suçlar sözleşmesi yasalaşarak ülkemizde 2014 yılı içinde yürürlüğe girmiştir. Buna göre çocukların içinde yer aldığı cinsel içerikli yayınların elektronik ortamda yaymak amacıyla hazırlanması, elektronik ortamda içinde çocukların yer aldığı cinsel içerikli yayınlarına erişim ya da kişinin elektronik ortamda çocukların yer aldığı cinsel içerikli yayınlara kendisi ya da diğerleri için erişimi, bunları bir bilgisayar sisteminde ya da başkaca kayıt imkânı sağlayan elektronik ortamlarda depolamak suç olarak yasalarda yerini almaya başlamıştır (45).

2.8.2 Siber-İlişki Bağımlılığı

Young ve diğ., sanal ortam arkadaşlıklarına karşı fazlaca ilgi olarak ifade etmektedir (41). Sanal ortam sosyalleşme sorunları yaşayan içine kapanık bireylere gizlilik içinde güvenli ve tehlikesiz gördükleri bir ortamda sosyalleşme imkânı sağlar. Bundan dolayı bu tür bireyler sanal etkileşim yöntemlerine sıklıkla başvururlar. Sanal ortam arkadaşlıklarına duyduğu aşırı güven bireyin asıl yaşamında diğerleriyle olan ilişkilerinde ve iletişimlerinde aynı samimiyeti görmemesine ve sıkıntılar yaşamasına neden olabilir. Bireyin bu duruma düşmemesi için sosyalleşmesini sağlayacak onu asıl yaşamına bağlayacak tedbirler alınmalıdır. Bu amaçla çoklu katılım ile gerçekleştirilecek psikoterapi gibi teknikler kullanılarak bireyin gerçek etkileşim ve iletişim içine girmesine yardımcı olunmalıdır (44).

2.83 Net Bağımlılığı

Bireyin kendisini sanal ortamda kumar ve alışveriş gibi etkinliklerden kendini alamaması, sürekli olarak bu etkinlikleri yapma ihtiyacı hissetmesidir (44).

Sanal ortam kredi kartını da kullanarak bireylere başkalarıyla kumar oynama imkânı sağlar. Bu konuyla ilgili uygulamada ülkeden ülkeye değişen farklılıklar bulunmaktadır. Bazı ülkeler sanal ortamda oynanan kumarı yasaklarken kimi ülkeler ise teşvik etmektedir. Birey kendi ülkesinde sanal ortamda kumar yasaklansa bile diğer ülkelerin sanal kumar ortamlarına erişim sağlayarak kumar oynayabilir (37).

Kıymetli kağıtların sanal ortamda hızlı bir şekilde el değiştirmesi olarak tanımlanabilecek borsa bağımlılığı da net bağımlılığın bir diğer alanıdır. Birey sanal ortam aracılığıyla istediği miktarda kıymetli kağıdı hızlı bir şekilde alıp satabilir. Yorulmadan para kazanma isteği bireyin sanal ortamda bunu karşılayacak bilgiye ulaşmak için zaman harcamasına, uzun zaman alan borsa araştırmalarına yol açabilmektedir (37).

Sanal ortamda alışveriş bağımlılığı ise son zamanlarda kendini göstermeye başlayan trend başka bir bağımlılık şeklidir. Sanal ortam alışveriş bağımlılığında birey sadece ihtiyacı olan şeyleri satın almakla kalmaz aynı zamanda belirli internet duvarlarını kullanarak satmayı düşündüğü eşyalarını elden çıkarma fırsatını da yakalar. Alışveriş merkezlerine erişimde sorun yaşayan bireylerin tercih ettiği bu alışveriş şekli belli bir süre sonra bireyin sanal ortamda uzun zamanlar harcadığı bir platforma dönüşür (37).

2.8.4 Aşırı Bilgi Alma Bağımlılığı

Bireyin daha fazla bilgiye ulaşmak için sanal ortam veri tabanlarında sürekli olarak dolaşmaktan kendini alamama durumudur (44). Bu durumda birey ihtiyacı dışında bilgiye erişim amacıyla veri tabanlarında dolaşmayı bir zorunluluk olarak görür. Bireyin bilgiye erişiminde ihtiyacı dışı alanlara kayması onu asıl hayatındaki amaçlarının dışına itebilir. Bu durum ayrıca yoğun dikkat dağınıklığına yol açar (12).

2.8.5 Online Oyun Bağımlılığı

Online oyun bağımlılığı bireyin kendisini sanal ortamda oyun oynamaktan alıkoyamaması olarak tanımlanabilir. İnternet üzerinden oyunlar çoklu katılımlı interaktif özellikleri de barındırmaktadır. Birey internet üzerinden katıldığı interaktif

oyunlarda genellikle müstear isim kullanır. Oynanan oyunda bireyin ortaya koyduğu performansa göre ismi oyucular arasındaki sıralamalarda üst sıralara çıkabilmekte ya da alt sıralara düşebilmektedir. Yarışma ortamı ve başarı isteği bireyin sanal ortamda daha fazla zaman harcamasına neden olur. Ayrıca müstear ismin sanal ortamda herkes tarafından görünür olması bireyin saygınlığını arttırmakta ve oyuna daha çok ilgi göstermesine neden olmaktadır (37).

2.9.Sporun Tanımı ve Tarihçesi

Kelime olarak spor; Latince dağıtmak, birbirinden ayırmak anlamına gelirken, Fransız hümanistler bu terimi top oyunları anlamına gelecek şekilde kullanmıştır.

Tarihteki ilk sporlar ister araçlı ister araçsız yapılsın savunma ve saldırı kökenli olanlardı, bir başka deyişle insanın doğayla girdiği ölüm-kalım savaşının zorunlu bedensel eylemlerinden kaynaklanırdı (46).

Çok geniş bir çerçeveye sahip olmasından dolayı spora birçok ve birbirinden farklı tanımlar yapılmıştır. Bu kadar fazla tanımlama yapılmasının nedeni sporun çok geniş alanı kapsaması sebebiyledir. Spor kelimesinin tanımlarından birkaçı aşağıda belirtilmiştir.

Spor; ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek kişiliğin oluşumunu, karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak çevreye uyumunu kolaylaştırmak, kişiler, toplumlar ve uluslararasıda dayanışma, kaynaşma ve barışı sağlamak, kişinin mücadele gücünü arttırmak yanında belirli kurallara göre, rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetler olarak tanımlanabilir (8).

Spor; bireyin beden ve ruh sağlığının geliştirilmesi yanında, belli kurallara göre, rekabet ölçütleri içinde mücadele etme amacını içerir (47).

Daha kapsamlı bir ifadeyle spor; İnsanların bedenlerini ve zekâlarını birlikte çalıştıran; beden, zekâ, ruhsal, sosyal, kültürel, ekonomik, antropolojik, eğitim, politik, teknolojik, ahlaki sanat gibi yapılarının çeşitli yönlerden gelişmelerini sağlayan, yarışmalı ve

yarışmasız olarak yapılabilen; doğal, eğlenceli, organize ve bilimsel hareketlerin bütününe spor denir (48).

İlk insanların doğanın zorluklarına karşı tek başlarına var olma savaşı verdiği tarih öncesi çağlarda beslenme, korunma, savunma, barınma, giyinme gibi yaşamsal faaliyet çabalarına dönük hareketlerini beden kültürü saymak oldukça zor olsa da, yine de bir başlangıç olarak düşünülebilir (49).

İnsanoğlunun verdiği yaşam mücadelelerinin bir benzeri olarak ortaya çıkan spor, daha sonraları takım sporları olarak varlığını devam ettirmiştir. “1986 yılında, ilk modern olimpiyatlar düzenlenerek, her milletin bu oyunlar aracılığıyla kendini göstermeleri ve sporun barışçıl amaçlarla kullanılabilmesi gerçekleştirilmiştir (50).

Günümüz dünyasında spor; “bireyin toplumsal uyumu, ruh ve beden sağlığı, yarışma kazanma öğelerini içermekte, kişiliğin oluşumu ve gelişimi yönünden eğitimcilerin önerdikleri bir disiplin, kitlelerin çok beğendiği bir seyir, enerjiyi biçimlendirmek ve dengeli, mücadeleci bir anlayış uyandırmak için yöneticilerin kullandıkları bir yöntem, insana haz ve doyum veren bir oyun güdüsünün gelişkin kurallara bağlanmış anlatım şeklidir” (51).

Spor toplumsal yaşamın ve kültürün ayrılmaz bir parçası olmuş ve zaman içinde farklılaşmıştır. Nasıl insanlık doğayı kontrol altına almaya çalışıyorsa, spor da insan vücudunu kontrol altına almaya çalışmıştır.

“Ayrıca kişiler spor yoluyla bir takıma veya bir gruba dâhil olarak yalnızlık duygusundan kurtulur. Bir spor takımını destekleyerek o takımın yaşadığı tüm duygularla bütünleşir ve takımın yaşadıkları durumları kendine yansıtır. Yalnızken coşkunluk göstermezken, grup halindeyken gösterilir. Bunun için psikiyatristler spor alanlarına bir tür hastane olarak bakmaktadırlar. Bastırılmış duyguların dışarıya atılmasına, yani bireylerin deşarj olmasına yol açan spor alanları, psikiyatristlerce tedavi yerleri olarak görülmektedir” (52).

Spor kültürün bir unsuru olarak kişilerin ve toplumların düşünce ve davranışlarını şekillendirmekte ve diğer kültür unsurlarını etkileyerek millî özellikler kazandırılmaktadır. Spor faaliyetleri içerisinde görünen beden hareketleri toplumsal gerçekleri yansıtmaktadır. Değişik ülkelerde çeşitli sporlara bakıldığında toplumların

özellikleri ve hayata bakış açıları ile ilgili bilgiler edinilebilmektedir. Tüm ifadeler ve tanımlarda göstermektedir ki spor, bireyler üzerinde fizyolojik, zihinsel, ruhsal ve pedagojik anlamda çok önemli görevler ve etkiler üstlenmekte ve göstermektedir (53).

Sistemler üzerinde yarattığı etkiler açısından sporun nitelikleri;

- a) Hareket Sistemlerinde; birim, hareket, esneklik
- b) Sinir Sisteminde; çabukluk, çeviklik, refleks, denge, sürat
- c) Kalp Dolasım Sistemlerinde; devamlılık
- d) Zihin Sisteminde; karar verme ve reaksiyon
- e) Morfolojide; estetik ve fiziki mükemmellik (52).

2.9.1 Sporun Psikolojik Etkileri

Günümüzde spor çoğu insan için yaşam felsefesinde yaşam kalitesini artıran ve günlük spor aktiviteleri içinde yer alması gereken doğal bir olgu olarak bakılmaktadır (54).

Bireyleri spor yapmaya iten sebepler sadece hareket ve bedensel alanla sınırlı değildir. Başkalarıyla ilişki kurma isteği, yalnız kalma korkusu, sosyal bir varlık olma ihtiyacı da en az sportif ve sağlıklı olma isteği kadar etkilidir (55).

Sosyalleşmeyi bireyin içinde yaşadığı toplumun değer yargılarına uygun davranış geliştirme süreci olarak ele aldığımızda, sporda bireyin şekillenmesinde vazgeçilmeyecek bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle sporun eğitim alanında kullanılması öğrencilerin gelişim özellikleri açısından son derece önemli noktadır. Spor faaliyetleri ile uğraşan öğrencilerde kişiliğin gelişmesi ve şekillenmesinde çok etkili olmaktadır. Grup oyunları ile bireyler (öğrenciler) mensup olduğu grubun çıkarlarını kendi çıkarlarından önde tutmak zorundadır. Bunun sonucu bireyde mensubiyet ve fedakârlık duyguları gelişir. Birey sporun içinde haklarını koruma, başkalarına saygı, atılganlık, işbirliği ve paylaşma, kurallara uyma, doğru yanlış ayrımını yapabilme gibi özellikleri artarak gelişmektedir (56).

Psikolojik açıdan spor yapan bireylerde spor haz alma duygusu yaşatmaktadır. Çağımızın hastalığı olarak adlandırılan stresle başa çıkmada en önemli etken kuşkusuz spor olmaktadır. Bireylerin günlük yaşantıda karşılaştıkları monoton hayat tarzı ve anlayışını spor yolu ile ortadan kaldırmak mümkündür. Bireylerin rahatlaması ve

gevşemesini sağlamanın yanı sıra kendilerini mutlu hissetmelerini ve bir şeyleri başarmış olmalarının vermiş olduğu hazzı yaşamaları sağlanmış olur (57).

Psikolojik gelişim ile sosyal gelişim birbirinden bağımsız değildir. Birey spor yoluyla toplumu, kuralları, meslekleri, gelenek ve görenekleri, iyi ve kötüyü, doğruyu yanlış öğrenirken aynı zamanda kişiliğinde şekillenmesine yardımcı olmaktadır. Sporun kurallarına bağlı olarak çalışma kurallarının öğrenilmesi ve bireylerin disipline edilmesine önemlidir (58).

2.9.3 Sporun Fizyolojik Etkileri

Günümüzde sadece sporun sosyal faydaları değil aynı zamanda fizyolojik olarak bireylere çok olumlu etkileri de vardır. Ayrıca sağlık açısından önemli olan düzenli spor yapma alışkanlığını kazanma şeklinde değerlendirilebilir (59).

Her geçen gün düzenli yapılan bedensel egzersizler, sağlık için önemi daha belirginleşmektedir. Düzenli spor aktiviteleri ile kasların, kemiklerin, eklemlerin, kalp-damar sistemi ve fonksiyonlarının en uygun şekilde çalışmasını sağlamaktadır.

Uzun süreli hareketsizlik öncelikle, insan bedeninin hareket yeteneğini kaybetmesine ve organik çöküntüye neden olur. Günlük kaygı ve yaşantının yoğun olduğu günümüzde ise böyle gerileme ve güçsüzlük kişinin başarılarını gölgeler. Düzensiz beslenme ve yanlış beslenme alışkanlıkları da bu hareketsizliği tetiklemektedir. Tüm bunların sonucunda insanlar sürekli doktorlara gitmek zorunda kalmaktadır. Bunları önlemenin yolu ise bireyleri yaş gruplarına göre düzenli egzersizler yaptırmak gerekmektedir (60).

Bir insanın fiziksel aktivite tecrübeleri yaklaşımına göre insanın fiziksel yapısının gelişmesi öğrenme yeteneğine göre gelişim göstermektedir. Fiziksel ve ruhsal gelişimin üst düzeye ulaşabilmesi için günlük fiziksel aktivitelerin önemi ortaya çıkmaktadır. Bu durum gelişmekte olan bireyler için gerçekçi değildir (61).

Spor aktiviteleri genellikle aerobik (oksijenli) diye bilenen yani yavaş tempo süre dengesinin korunması ile başlar ve bireyin genel yapısı ve amacına göre bu artarak devam eden bir süreç olmaktadır. Bu yavaş tempo ile bireylerde fizyolojik olarak bazı değişiklikler olmaktadır. Bunlar;

- Kalp-dolaşım sistemi aracılığı ile yüksek tansiyon, şeker hastalığı, aşırı kilo,

kolesterol ve hareketsizlik gibi risk faktörlerini önler.

- Kişide zihin açıklığının oluşturur. Ruhsal durumu ve enerji seviyesini geliştirip insanın stresten uzaklaşmasına katkıda bulunur.

- Kalp hastalıklarını ve kanseri önler.

- Romatizma hastalıklarını geciktirir. Kemik ve kaslarda olumlu etkisi ile yaşlanmaya karşı bedeni daha güçlü tutar. Kan basıncını düşürür ve vücutta oluşan toksinlerin dışarı atılmasına yardımcı olur (62).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde spor egzersizlerinin insan organizması üzerinde olumlu etkileri saptanmıştır. Kaslar üzerine etkisi, kas lifi kalınlığı 20-50 mikrondan kalın olursa kas liflerinde çoğalma olmaktadır. Yapılan beden alıştırmalarında %75–90 arası yüklenmeler kas kuvvetini geliştirir. Bir kasın çapı, yüksek gerilimde uyarılar verilmesiyle büyür. Enerji depolarının büyümesi ve kılcal damarların genişlemesi kas dayanıklılığını sağlar. Çabukluk sağlayan uyarılarla kasın kasılma hızı yükseltilir.

Egzersiz, kalp ve dolaşım sistemini de etkiler. Egzersiz sırasında ihtiyaç duyulan kanı dokulara ulaştırır. Kaslar daha fazla oksijen alma ihtiyacı duyar ve kalp daha hızlı kan pompalar. Böylece dolaşım sistemi daha düzenli çalışır. Egzersiz, yüksek tansiyon, şeker hastalığı, aşırı kilo, kolesterol ve hareketsizlik gibi risk faktörlerini önler. Zihin açıklığı ve ruhsal dengeyi korur, enerji seviyesini geliştirir. Stresi, kalp hastalıklarını, kanseri önler.

Kemik ve kas sağlığını destekler. Kan basıncını düşürür ve vücutta oluşan toksinlerin dışarı atılmasına yardımcı olur (63).

Sporun insan vücuduna bu kadar olumlu etki etmesi bizler için sporun hayatımızın vazgeçilmez bir parçası olduğunu bir kez daha göstermektedir.

2.10. Sporun Sosyal Etkileri

Sporun fizyolojik ve psikolojik etkilerinin öneminin yanında sosyal etkisinin önemi son derece artmaktadır. Özellikle spor organizasyonları genç insanların fiziksel ve sosyal yeteneklerini geliştirici fırsatlar sağlar. Günümüz insanının günlük hayatının monoton ve stres dolu bir yaşam alanı hâline gelmesi kişileri farklı alanlara yönelmeye itmiştir.

Modern toplumların en belirgin özelliği olan sosyal farklılaşma artan iş bölümü ile sosyal bütünleşme arasındaki uyumun sağlanmasında spor aktif bir olgudur. Toplumun sosyal yapısı içinde uyma ve çatışma modellerinin yanı sıra, huzursuzlukların, sapma davranışların azaltılması ve bunların normlarla ahenkleştirilmesi, gerginliklerin toplum yararına yöneltilebilmesinde spor önemli faktörlerden biridir (49).

Spor faaliyetleri ile uğraşan öğrencilerde kişiliğin gelişmesi ve şekillenmesi çok daha olumlu olmaktadır. Grup oyunları ile bireyler mensup olduğu grubun çıkarlarını kendi çıkarlarından önde tutmak zorundadır. Bunun sonucu bireyde mensubiyet ve fedakârlık duyguları gelişir (64).

Toplumsal bir sistem niteliği gösteren spor olgusu, özellikle ekonomik, toplumsal, kültürel ve siyasi yapı ve süreçten etkilenmektedir. Siyasal, ekonomik, kültürel ve toplumsal çözümlemeler yapılmadan bir ülkedeki sporun yapı ve işleyişini anlamak çözümlemek ve yönlendirmek imkânsızdır.

İlkel toplumlarda sporu toplumsal yaşam etkinliklerinden ayırmak imkânsızdır. Bu toplumlarda spor doğrudan doğruya yaşam savaşının içinde yer alan, bağımsız bir yapısı, kendine özgü bir örgütlenmesi olmayan bir etkinlik niteliği taşımaktadır (53).

Spor, insan, toplum, kültür düzlemlerinde çok farklı boyut anlam ve değerleri ile sosyal bilimlerin konusu olurken spora sosyolojik olarak bakmak, spor, sporcu ve başarı kavramlarını toplumların var olmalarında kendilerini diğer toplumlar ve kültürler arasında seçkinleştirmeye çalışmalarının anlaşılıp açıklanıp anlatılmasına yönelik gayretler artmaktadır.

Kültürel varlık alanında sporun vazgeçilmez bir yeri vardır. Sanat, bilim, felsefe ne kadar bir kültürün seçkinleşmesi için gerekli ise sporda o kadar önemli bir yere sahiptir.

Dünya tarihi dikkate alındığında görülmektedir ki kültürler, felsefe, bilim ve sanata sahip iseler sporda da aynı derece öneme ve bilgi birikimine sahiptirler (49).

Spor toplumda var olan bütün sosyal kurumlarla ilişki içerisindedir. Toplumun mevcut hukuk, siyaset, ekonomi, kültür, sanat ve coğrafi yapısından farklı olarak düşünemeyiz. Spor kültürün bir parçası olarak hem ondan etkilenmekte hem de popülerliği ve sosyalliği nedeniyle onu etkileyebilmektedir. Sporun kültürü etkilemesinde etkili olan faktörler spor organizasyonlarının çokluğu katılımcıların çeşitliliği, sporcuların ve

antrenörlerin başka ülkelerde görev alması, insanların farklı kültürleri tanıyıp bilmeleri yönünde kültüre etkisi son derece önemlidir. Bazı spor organizasyonlarının aylarca sürmesi bu etkiyi son derece artırmaktadır (8).

Kültürün spor üzerine etkinliği ise uzun yıllar süren bir gerçekliktir. Özellikle toplumların değer yargıları, gelenek ve görenekleri, inançları, bireylerin spor yapma yapmamalarına önemli bir etki etmektedir. Hatta birçok spor faaliyetlerinin imkânlar müsait olduğu hâlde yapılamadığı dünya üzerinde çok rahatlıkla söylenebilir (8).

Türkiye’de son yıllarda sosyalleşme ve spor ile ilgili yapılan çalışmalar olduğu görülmektedir. Bulgu ve arkadaşının, Çakmakçı’nın, Çelik’in, Yılmaz’ın, Özdiç’in yaptığı çalışmalar sporun sosyalleşme üzerine etkileri konusunda belirli fikirler vermesi açısından önemli olduğu söylenebilir. Diğer çalışmaların bazılarında ise çocukların sosyalleşmesinde televizyonun etkisi konulu çalışması ile Hüseyin Emin Öztürk bireylerin kimlik oluşumunda sporun etkisi konusunda Mehmet Sadık İnel yaptığı yüksek lisans tezi ile son yıllarda inanılmaz boyutlarda artan internet teknolojisi ve sosyalleşme konusunda Orhan Akınoğlu’nun yaptığı doktora tezi bazı sonuçlar açısından önemlidir (53).

2.9.10. Takım Sporları

Futbol, basketbol, voleybol, hentbol, buz hokeyi gibi en az iki ve üzerinde sporcudan oluşan gruplar arasında yapılan spor etkinliklerine takım sporları denir. Genelde taktik önemlidir. Sporcular strateji ve taktik bilincine sahip olmak zorundadırlar. Başarı ve başarısızlık bütün takıma dağıldığı için sporcuların sorumlulukları ve ruhsal zorlanmaları daha azdır. Yardımlaşma, takım arkadaşlarını tanıma, onların yarışma esnasında neler yapabileceklerini kestirebilme gibi özellikler önemlidir. Sorumluluk paylaşıldığı için sporcular kendilerini müsabaka içinde duygusal yönden fazla yıpratmazlar. Ekip çalışabilme, işbirliği yapabilme, başarı ve başarısızlığı paylaşabilme gibi özellikler ön plana çıkar (65).

Dünyada sporun ilk çağlarda başlayan ve insanlar için vazgeçilmeyen bir unsur olarak yapılışından başlayarak günümüze kadar gelişerek ve değişerek bugünkü şeklini almıştır.

Özellikle 1950’li yıllardan itibaren tün dünyada spor alanında takım sporları insanları etkileyerek ilgi alanını genişletmiştir. Teknolojide meydana gelen ilerlemeler 1980’ler öncesinde bireysel sporların daha ilgi çekmesini 1980’lerden sonra ise takım sporlarının öne çıktığı görülmektedir. Özellikle futbol branşına artan ilgi diğer spor branşlarına da sıçrayarak devam etmektedir. Günümüzde dünyada en büyük spor organizasyonu olimpiyatlar ve dünya futbol şampiyonasının olduğu bir gerçektir (53).

2.9.11. Bireysel Sporlar

Bireysel spor aktivitelerini tanımlamak gerekirse, bireyin başka bireylerle bir mücadele, bir uğraş, karşılıklı etkileşime girmeden yapılan spordur. Gelir ve eğitim düzeyi düşük, nitelik gerektirmeyen işlerde bireyler daha çok sportif aktiviteler yolu ile kendilerini sergilemenin ve ortaya koymanın çabası içine girebilirlerken eğitim ve gelir düzeyi yüksek ve nitelik gerektiren işleri yapanların oluşturduğu yüksek statü gruplarında da spor yapma eğilimleri bireysel spor aktivitelerinde kendini daha çok prestij, eğlence sporları şeklinde göstermektedir. Örneğin tenis, golf, çeşitli doğa ve dağcılık sporları, çeşitli su sporları gibidir (51).

Bireysel sporlar ile birey kendine güven, kendini denetleme, çabuk karar verme, doğruluk, haklarını koruma gibi özellikleri geliştirir. Kişi kendi yeteneklerinin farkına varır. Becerisi artar (58).

2.9.12 Kitle Sporu

Kitle sporu her yas kesimine hitap eden, seçiciliği olmayan (özel yetenek gerektirmeyen) ve bireylerin serbest zamanlarında yaptıkları etkinlikleri ifade eder. Bu etkinlikler genelde, eğlenmek, zevk almak, hoşça vakit geçirmek, sosyalleşmek ve sağlıklı olmak amacıyla yapılmaktadır. Bu etkinlikler yarışmaya/müسابakaya dayalı spor ve fiziksel etkinlik olmak üzere iki şekilde incelenebilir (66).

“Kitle sporu” ya da yeni ve yaygınlaşan adı ile “Herkes için spor” elit sporu ile tam ters bir konumdadır. Kitle sporu kavramının ana fikri herkes için spordur. Bu fikir 1966 yılında Avrupa Topluluğu Kültürel İşbirliği Konseyi’nce ortaya atılmış ve yaygınlaştırılmıştır. Herkes için spordan kastedilen yaşam boyu spordur. Elit spordan farklıdır ve elit spor gibi ne başlama yaşı vardır nede bitirme yaşı vardır.

Erdemli'ye göre, herkesin spor yapması, kitlenin spor yapması değildir. Kitle spor yapmaz kitle sporu da olmaz. Bu bakımdan herkes için spora zaman zaman kitle sporu denilmesi yanlış kullanımdır. "Kitle, bir yerde birikmiş insan topluluğu; belli nitelikteki insanların oluşturduğu topluluk; yığın, kütle" anlamıyla ele alındığında, topluma mal olmuş, yaygın kullanımın dışındaki bir görüşle Erdemli belki haklı olabilir. Fakat genel anlam aynıdır (67).

Son yıllarda Kitle Sporunu teşvik eden faktörler aşağıda sıralanmıştır:

Kitle haberleşme araçlarının etkinliği.

Gelir seviyesinin yüksekliği.

Nüfusun sosyal gelişmişlik durumu ve kültürel seviyenin yüksekliği.

Nüfus yoğunluğu ve genç-yaşlı oranı.

İklim ve coğrafi yapı.

Spor alt yapısının yeterli oluşu.

Devlet tarafından alınacak tedbirlerin yeterliliği.

Bölgede yatırım yapan kuruluşların spora bakış açıları ve faaliyetleri (68).

2.9.12 Elit Spor

Elit sporu; yetenek ve kabiliyet gerektiren spor branşlarında profesyonel seviyedeki sporcuların yaptığı spordur (69).

Elit sporcu hayatını sürekli spor faaliyetine göre düzenlemek zorunda olan, performans kazanmak ve korumak için belirli kurallara mutlak bir biçimde bağımlı bulunan, tasarım, hayal gücü ve inisiyatifi kısıtlanmış bir beden aktivitesidir. Elit sporcuya bazen "zirve sporcusu" da denilmektedir (67).

Elit sporcunun işi, yani sporculuk yaşamı artık onun mesleğidir ve yaşamını spor faaliyetine göre düzenlemek zorundadır. Meslek olan bir uğraştan da para kazanılması söz konusudur. Normal bir insanın iş çalışma mesaisi ne ise, elit sporcunun da odur, belki de daha fazladır, fakat zamanları farklı olabilir. Elit sporcunun çalışma yerleri, yani iş yerleri kulüpleridir. Yaptıkları antrenman işlerinin bir parçasıdır ve verim elde

etmek içindir. Bu verim, spor sahalarındaki müsabakalarla anlam kazanır ve yine işleriyle ilgilidir.

Elit sporun en önemli özelliklerinden birisi, maddi kazancı olmasıdır. Yani yapılan bir işten nasıl para alınıyorsa, elit sporcu da yaptığı işten, yani elit sporundan para alır. Elit spor seçicidir. Seçicilikten kasıt, herkesin elit sporcu olmamasından kaynaklanmaktadır. Elit sporun herkese açık olmamasının nedeni, belirli bir performans gerektirmesidir. Bu performansı da elit sporcu sağlayabildiği için elit spor yapabilmektedir. Elit sporcuya bazen zirve sporcusu da denilmesinin nedeni, yaptıkları işin en tepede olması anlamını taşımasındandır. İşte elit spor, sporcu olarak seçkinliği kanıtlanmış zirve sporcuları tarafından yapılır (67).

2.9. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri üzerine yurt içinde ve dışında yapılmış araştırmalar bulunmaktadır.

2.9.1 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Özgen, amacı spor yapan ve yapmayan lisans öğrencilerinde problemli internet kullanımı ile kişilik özelliklerini incelemek olan bir çalışma yaptığını belirtmektedir (70).

Araştırmada Young tarafından geliştirilen problemli internet kullanım ölçeği ile Eysenck kişilik envanteri, Çanakkale’de öğrenim gören 527 üniversite öğrencisine uygulanmıştır (31). Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre öğrencilerin problemli internet kullanım puanları $26,85 \pm 14,41$ olarak tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların %94’ünün orta düzeyde problemli internet kullanıcısı olduğu görülmüştür. Katılımcıların sanal ortama daha çok telefonla bağlandıkları bu oranın katılımcılarda %58 olduğu, haftalık ortalama $5,8 \pm 1,8$ gün internette çevrimiçi oldukları ve günlük ortalama internet bağlantı sürelerinin de $4,7 \pm 3$ saat olduğu bulunmuştur. Katılımcılar internete bağlandıklarında daha çok sosyal paylaşım siteleri ile sohbet odalarını kullandıklarını belirtmişlerdir. Bu durum tüm katılımcılar arasında %30’dur. Araştırmada ortaya çıkan bir diğer sonuç problemli internet kullanımının öğrencilerin okuduğu bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermesidir. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin problemli internet kullanımı puanları anlamlı bir

şekilde diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin puanlarından yüksek tespit edilmiştir. Problemlerli internet kullanımı cinsiyet değişkeni açısından da anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Erkek öğrencilerin problemlerli internet kullanım puanlarının anlamlı bir şekilde kız öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür. Problemlerli internet kullanımının lisanslı sporcu olma değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermemesi araştırmanın bir diğer önemli bulgusudur. Problemlerli internet kullanımı ile kişilik tipleri arasında ise anlamlı bir ilişki görülmüştür. Kişilik tipleri alt boyutu “Yalan” ($r=-,298$) ile problemlerli internet kullanımı arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. “Psikotizm” ($r=,216$) ve “Nörotizm” ($r=,205$) alt boyutlarında ise problemlerli internet kullanımı ile aralarında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

İşsever “İnternet bağımlılığının üniversite öğrencilerinde yaygınlığının incelenmesi” konulu çalışmasının amacını üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanım düzeyini ortaya çıkarmak olarak belirtmektedir (71).

İşsever’e göre internete erişimin kolaylaşması toplumsal hayatta pek çok olumsuzluğu da beraberinde getirmektedir. Problemlerli internet kullanımı ya da internet bağımlılığı bu olumsuzlukların en önemlisidir. Problemlerli internet kullanımı cinsiyet ve yaş ayrımı olmaksızın her bireyde görülebilen patolojik bir sorundur. Toplumsal açıdan bir risk alanı oluşturmaya rağmen problemlerli internet kullanımıyla ilgili yapılan çalışmaların son derece sınırlı olduğu görülmektedir. Araştırmanın örneklemini Üsküdar Üniversitesi’nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemin belirlenmesinde rastgele örnekleme yöntemi seçilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Young’un geliştirdiği “İnternet Bağımlılığı” ölçeği ile araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre katılımcılar arasında problemlerli internet kullanım oranı %25,8 olarak tespit edilmiştir. Cinsiyet faktörü bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur (31).

Buna göre erkek öğrencilerin problemlerli internet kullanım puanları kız öğrencilere göre anlamlı bir şekilde yüksektir. Ayrıca problemlerli internet kullanımını yordayan değişkenler “Haftalık olarak internet kullanılan gün sayısı”, “Günlük internete bağlanma süresi”, ve “İnternet kullanımında geçen süre” olarak ortaya çıkmıştır.

“İsparta il merkezi lise öğrencilerinde olası internet bağımlılığı ile saldırganlık ve empati düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” konulu araştırmasında Kocaman amacının lise öğrencilerinde riskli problemli internet kullanımı ile ilişkili problemli internet kullanım özelliklerinin belirlenmesi, riskli problemli internet kullanımı ile empati kurma ve olumsuz kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve riskli problemli internet kullanımının belirlenmesi olduğunu ifade etmektedir (72). Araştırmada sosyal ve ekonomik açıdan her düzeyi temsil edecek bir çalışma grubuna ulaşabilmek için okullar bulundukları sosyal ve ekonomik çevreye göre tabakalama yöntemine göre ayrılarak her düzeyden okullar küme örnekleme yöntemine göre random olarak seçilmiştir. Araştırmada katılımcılara “İnternet Bağımlılığı Ölçeği”, “Saldırganlık Ölçeği”, “Temel Empati Ölçeği” ile internet kullanım alışkanlığını belirlemek amacıyla ayrıca bir bilgi formu uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre olası problemli internet kullanım oranı %19,9 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca olası problemli internet kullanıcısı katılımcılar ile sağlıklı internet kullanıcıları arasında haftalık internet kullanma süresi, saldırganlık düzeyi değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre olası problemli internet kullanıcılarının haftalık internet kullanma süresi ve saldırganlık düzeyi değişkenleri açısından puanlarının diğerlerine göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Empati düzeyi değişkenine göre ise her iki grup açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmada olası problemli internet kullanıcılarının diğer gruba göre interaktif internet oyunlarını daha fazla oynadıkları, boş zamanlarını geçirmede internete bağlanmayı daha çok tercih ettikleri tespit edilmiştir.

Ünsal günümüzde teknolojiye meydana gelen hızlı değişimin beraberinde bilgi kirliliği gibi pek çok olumsuzluğa neden olduğunu belirtmektedir. Problemli internet kullanımı ise bu olumsuzlukların en önemlisidir (73).

Problemli internet kullanımı özellikle ergenleri tehdit eden toplumsal bir sorun haline dönüşmüştür. Araştırmanın amacı ortaokul öğrencilerinin problemli internet kullanımının farklı değişkenlerle açıklanmaya çalışılmasıdır. Konusu “Ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığının bazı değişkenlere göre incelenmesi” olarak belirtilen araştırmaya random örneklem yöntemiyle belirlenen 260 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre problemli internet kullanımı

cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Erkek öğrencilerin problemli internet kullanım puanları anlamlı bir şekilde kız öğrencilerden yüksektir. Ayrıca sınıf değişkenine göre de problemli internet kullanım puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre 8.sınıf ortaokul öğrencilerinin problemli internet kullanım puanları anlamlı bir şekilde 7. ve 6. sınıf öğrencilerinden daha yüksektir. İnternet kullanım süresi değişkeni açısından da benzer sonuçlar tespit edilmiştir. 9 yıl ve üzeri süredir internet kullananların problemli internet kullanım puanları anlamlı bir şekilde diğer gruplardan yüksek çıkmıştır.

Turan, internet kullanımının yaygınlaşmasının özellikle genç bireyleri etkilediğini belirtmektedir. İnternet kullanımı bazı kullanıcılarda; yokluğunda depresif davranışlar sergileme, kullanım sürelerini kontrol edememe, gittikçe gerçek hayattan kopma gibi olumsuz davranışlara neden olabilir (74).

Ayrıca problemli internet kullanımının olumsuz psiko-sosyal etkileri bireyler açısından kaçınılmaz olabilir. Amacı üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeylerinin belirlenmesi ve ilişkili faktörlerin incelenmesi olan araştırma 2014-2015 öğretim yılı Başkent Üniversitesi'nde öğrenimlerini sürdüren ve random örnekleme yöntemiyle seçilen 397 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara, kişilik bilgilerine öğrenmeye yönelik 26 soruluk bilgi formu ile "İnternet Bağımlılık Ölçeği" uygulanmıştır. Araştırma sonunda katılımcıların %1,8'i problemli internet kullanıcısı, %22,6'sının riskli grupta yer aldığı, %75,6'sının ise sağlıklı internet kullanıcısı olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılardan internet kullanımı riskli düzeyde bulunanların ebeveynlerin evli ya da boşanmış olma değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, ebeveynleri boşanan riskli internet kullanıcılarının puanlarının evli olanlara göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Aynı şekilde katılımcıların alkol kullanma ve kullanmama değişkenine göre problemli internet kullanım puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı, alkol kullananların puanlarının anlamlı bir şekilde kullanmayanlara göre yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca okul dışı zamanlarda internet kullanmayı tercih edenlerin puanlarının internet kullanmayı tercih etmeyenlere göre aynı şekilde anlamlı bir şekilde yüksek olduğu, internet kullanım süreleri değişkenine göre de anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Araştırmadan çıkan bir diğer sonuç ise katılımcıların internetle tanışma yaşları değişkeni açısından problemli internet

kullanım puanlarının negatif yönde anlamlı bir şekilde farklılaşmasıdır. Öğrencilerin sosyal medyada geçirdikleri süre ile problemli internet kullanımı arasında da anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların riskli internet kullanıcısı olma oranlarının Avrupa ülkeleriyle benzerlikler gösterdiği görülmüştür.

“Lise öğrencilerinin siber duyarlılık, internet bağımlılığı ve sosyal değerlerinin incelenmesi” konulu çalışmasında Kılınç, amacının ortaöğrenim öğrencilerinin sahip olduğu değerlerle problemli internet bağımlılığı ve siber haklara ilişkin duyarlılık arasındaki ilişkiyi incelemek olduğunu belirtmektedir (75).

Çalışma nicel bir çalışmadır. Çalışmanın örneklemini 2013-2014 öğretim yılında farklı şehirlerde yaşayan ve random örnekleme yöntemine göre seçilen 774 ortaöğrenim öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılara Young’un geliştirdiği “İnternet Bağımlılığı Ölçeği”, “İnsani Değerler ve Siber Zorbalığa İlişkin Duyarlılık” ile araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Araştırma sonunda elde edilen bulgulara göre problemli internet kullanımının katılımcıları kişisel özelliklerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Buna göre problemli internet kullanımının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı; erkek öğrencilerin problemli internet kullanım puanlarının anlamlı bir şekilde kız öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde evinde internet erişimi olanların olmayanlara göre, meslek liselerinde okuyan öğrenciler diğer lise türlerinde okuyan öğrencilere göre şehir merkezinde yaşayan öğrenciler kırsalda yaşayanlara göre problemli internet kullanım puanlarının anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca ebeveyn eğitim durumu değişkenine göre de problemli internet kullanım puanlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği; ebeveyn eğitim seviyesi yüksek olanların problemli internet kullanım puanlarının anlamlı bir şekilde diğerlerine göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sosyal değerler değişkeni açısından da negatif yönlü anlamlı bir farklılık görülmesi araştırmanın bir diğer sonucudur. Ancak problemli internet kullanımı siber duyarlılık arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Siber duyarlılık ile siber zorbalık arasında kısmi bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırma sonunda ortaya çıkan bir diğer bulgu ise ailesiyle birlikte yaşayan katılımcıların sahip oldukları sosyal değerlerin ailesiyle birlikte kalmayan öğrencilerden daha yüksek olmasıdır.

Budak, konusu “Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı, obezite prevalansı ve fiziksel aktivite katılım düzeylerinin incelenmesi” olan çalışmasında amacının ortaokul öğrenimi gören öğrencilerin problemlili internet kullanımı, obezite durumları ile egzersiz ve spor faaliyetleri yapma seviyelerini incelemek olduğunu belirtmektedir (76).

Araştırmanın örneklemini Muğla il ve ilçelerinde ortaokul öğrenimi gören 881’i kız ve 819’u erkek olmak üzere toplam 1700 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların fiziksel aktivite katılım düzeyini belirlemek amacıyla “Fiziksel Aktivite Ölçeği” obezite indekslerini belirlemek içinse “Beden Kitle İndeksi” katılımcılara uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Ayrıca ölçümlerin yorumlanmasında, değişkenler arasındaki farklılıkların incelenmesinde t-testi, ikiden fazla değişken için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. Araştırma sonunda elde edilen bulgulara göre erkek öğrencilerin boy ve vücut ağırlığı ölçümlerinin daha yüksek olduğu buna karşılık kız öğrencilerin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Obezite indekslerine bakıldığında kız öğrencilerden 707’sinin normal ve normalaltı, 153’ünün kilo problemi yaşadığı, 21’inin (%2,4) ise obez olduğu görülmüştür. Erkeklerde ise obezite oranı %2,3 olarak ortaya çıkmıştır. Diğer değerlerde kızlarla benzerlik göstermektedir. Ayrıca problemlili internet kullanımı ile vücut ağırlığı ve obezite arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite ile obezite arasında ise negatif yönlü bir ilişki görülmüştür.

Tetik, “İnternet bağımlılığı ile dikkat süreçleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” konulu bir çalışma yaptığını belirtmektedir (77).

Amacı internet kullanan kişilerin, sanal ortamda geçirdikleri sürenin ve problemlili internet kullanım düzeylerinin dikkat süreçleri üzerindeki etkinin incelenmesi olan çalışmaya İstanbul’da farklı üniversitelerde öğrenim gören 106 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 59’u kız ve 47’si erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin problemlili internet kullanım tutumları ve düzeylerini belirlemek amacıyla Young’un geliştirdiği “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” katılımcılara uygulanmıştır. Ayrıca ölçümlerin yorumlanmasında, değişkenler arasındaki farklılıkların incelenmesinde t-testi, ikiden fazla değişken için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. Araştırma sonunda elde edilen bulgulara göre erkek katılımcıların sosyal izolasyon düzeylerinin kız katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Erkek katılımcıların sosyal izolasyon düzeyindeki artış ile dikkat becerileri arasında ise negatif yönlü bir ilişki görülmüştür. Eğitim durumu değişkenine göre liseden mezun olanların işlevsellik bozulma düzeyleri ile dikkat becerileri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ve bu katılımcıların stroop testindeki hata düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Katılımcıların tamamı ele alındığında ise işlevsellik bozulma düzeyinde sorun yaşayanların ileri sayı menzili testinde de daha çok hata yaptığı, işitsel dikkat, yoğunlaşma ve kısa süreli bellek aktivitelerinde de olumsuz sonuçlar aldıkları görülmüştür. Araştırmanın bir diğer önemli sonucu da problemli internet kullanıcılarının yoğunlaşma becerilerinde ve dikkat süreçleri açısından puanlarının anlamlı bir şekilde diğerlerinden yüksek çıkmasıdır. Ayrıca sanal ortamda geçirilen sürelerin artması problemli internet kullanımında olumsuz yönde etkilemektedir. Problemli internet kullanımı ile internet kullanım süreleri arasında pozitif anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

“Ortaokul öğrencilerinin ebeveynleriyle olan bağlanma ilişkisinin internet bağımlılığına etkisi” konulu araştırmasında Tuna, amacının ortaokullarda öğrenimlerini sürdüren öğrencilerin problemli internet kullanım düzeylerini belirlemek ve problemli internet kullanım ile ebeveyn bağlanma ilişkisini çeşitli demografik değişkenler açısından incelemek olduğunu ifade etmektedir (78).

Araştırmanın örneklemini 2014-2015 öğrenim yılında Maltepe ilçesinde bulunan ve ortaokulda öğrenim gören 129’u kız, 102’si erkek olmak üzere 231 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılara “İnternet Bağlılığı Ölçeği”, ”Güvenli Bağlanma Ölçeği” ile araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu uygulanarak araştırmanın verilerine ulaşılmıştır. Ayrıca ölçümlerin yorumlanmasında, değişkenler arasındaki farklılıkların incelenmesinde t-testi, ikiden fazla değişken için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi ile ilişki analizi için pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Araştırma sonunda elde edilen bulgulara göre sınıf düzeyi değişkenine göre problemli internet kullanımı anlamlı bir farklılık göstermektedir. Buna göre 8.sınıf öğrencilerinin puanları diğerlerine göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Buna karşılık cinsiyet, ebeveynlerin eğitim durumu, sosyo-ekonomik durum, okul başarısı, internete erişim şekli değişkenleri ile problemli internet kullanımı arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. İnternete erişim amacı, internette geçirilen süre ile katılımcıların

bilgisayar sahibi olma durumu değişkenleri ile problemli internet kullanımı arasında ise anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Katılımcıların cinsiyeti ile anneye güvenli bağlanma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Buna karşılık cinsiyet değişkenine göre babaya güvenle bağlanma puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Kız öğrencilerin babaya güvenle bağlanma puanları anlamlı bir şekilde erkek öğrencilerin babaya bağlanma puanlarından yüksektir. Yine araştırma sonuçlarına göre katılımcıların sosyo-ekonomik düzeyleri ile bağlanma örüntüsü arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Problemli internet kullanımı ile ebeveynlere güvenle bağlanma değişkenleri arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

Öner, “Lise öğrencisi ergenlerde depresyon, internet bağımlılığı ve ilişkili faktörler” konulu bir çalışma yaptığını belirtmektedir. Araştırma ortaöğrenim gören öğrencilerde, problemli internet kullanımı, depresif davranışlar ve ilişkili değişkenleri incelemek amacıyla yapılmıştır (79).

Araştırmanın örneklemini Trabzon il merkezinde bulunan ve 5 lisede öğrenimine devam eden 669 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcılara “İnternet Bağımlılık Ölçeği”, “Beck Depresyon Ölçeği”, “UCLA Yalnızlık Ölçeği” ile araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Katılımcıların 361’i kız, 308’i ise erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırma sonunda elde edilen bulgulara göre katılımcıların depresyon durumlarının; sosyo-ekonomik durumdan, yeterli harçlık alma durumundan, cinsiyetten, anne tutumundan, babasıyla olan ilişkisinden, kardeşleriyle olan ilişkisinden, akademik başarısından, öğretmenlerinin tutumundan, arkadaşı ile olan ilişkisinden, yakın arkadaşlık kurabilme durumundan, sohbet odaları üyeliğinden etkilendiği tespit edilmiştir. Ayrıca sanal ortam arkadaşlıklarından, evde internet erişiminden, internet erişim yerinden, internet ve bilgisayar kullanım amacından, günlük internet ve bilgisayar kullanma süresinden, problemli internet kullanma durumundan, sigara ve alkol bağımlılığından da katılımcıların depresyon eğilimlerinin etkilendiği görülmüştür. Katılımcıların problemli internet kullanım düzeylerinin; sosyo-ekonomik durumdan, yeterli harçlık alma durumundan, cinsiyetten, anne tutumundan, babasıyla olan ilişkisinden, kardeşleriyle olan ilişkisinden, akademik başarısından, öğretmenlerinin tutumundan, arkadaşı ile olan ilişkisinden, yakın arkadaşlık kurabilme durumundan etkilendiği tespit edilmiştir.

Ayrıca sohbet odaları üyeliğinden, evde internet erişiminden, internet erişim yerinden, internet ve bilgisayar kullanım amacından, günlük internet ve bilgisayar kullanma süresinden, problemli internet kullanma durumundan, sigara ve alkol bağımlılığından, günlük cep telefonu üzerinden mesajlaşma sayısından, bilgisayar harici internete erişim sağlayacak teknolojik aletlere sahip olma durumundan, anne ve babanın internete erişim durumundan, sağlık durumundan da etkilendiği bulunmuştur. Depresyon eğilimli katılımcıların problemli internet kullanım puanlarının anlamlı bir şekilde depresyon eğilimi olmayan öğrencilerden yüksek olduğu araştırmada ortaya çıkan bir diğer sonuçtur. Katılımcıların problemli internet kullanımları ile yalnız olma durumlarındaki artışın depresyon eğilimlerini olumsuz etkilediği, depresyon eğilimi olan katılımcıların yalnızlık düzeylerine ilişkin puanlarının anlamlı bir şekilde depresyon eğilimi olmayan katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna karşılık problemli internet kullanımı ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

“Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanılı ergenlerde internet bağımlılığı sıklığının ve ilişkili faktörlerin sağlıklı kontrollerle karşılaştırılması” konulu çalışmada Bostan, amacının dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan bireyler ile sağlıklı bireyler arasındaki problemli internet kullanımının yaygınlığı ile internet kullanma özelliklerinin incelenmesi olduğunu belirtmektedir (80).

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu problemli internet kullanımı açısından önemli bir risk oluşturmaktadır. Ayrıca ergenlerde problemli internet kullanımı açısından bağımlılık eğilimi riski olan bir grup olarak değerlendirilmektedir. Araştırmanın örneklemini Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Polikliniği’nde tedavi gören ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu bulunan 12-18 yaş aralığında ergenlerle sağlık problemi bulunmayan katılımcılar oluşturmaktadır. Hasta katılımcılar Mayıs 2015 ve Kasım 2015 tarihleri arasında polikliniğe başvuran hastalar arasından seçilmiştir. Katılımcılara “İnternet Bağımlılığı Ölçeği”, Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği, Durumluluk-Sürekli Anksiyete Ölçeği ile katılımcıların ebeveynlerine “Yıkıcı Davranış Bozuklukları Belirti Tarama Ölçeği” uygulanarak araştırmanın verileri toplanmıştır. Araştırma sonunda elde edilen bulgulara göre DEHB grubunda katılımcıların problemli internet kullanım oranı %7,8, riskli internet kullanım oranı ise %46,5 olarak tespit edilmiştir. Sağlıklı katılımcılar arasında

ise riskli internet kullanım oranı %14,8 iken problemli internet kullanımına rastlanılmamıştır. DEHB olan katılımcılar ile sağlıklı katılımcılar arasında problemli internet kullanma puanları ile haftalık internette geçirdikleri süre arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Buna göre DEHB olan katılımcıların problemli internet kullanma puanları ile haftalık internette geçirdikleri süre puanlarının anlamlı bir şekilde sağlıklı katılımcı puanlarından yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Elde edilen sonuçlara göre DEHB olan katılımcılarda problemli internet kullanımının sağlıklı katılımcılara göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca dikkat eksikliğinin problemli internet kullanımı açısından belirleyici bir faktör olduğu bulunmuştur.

Binali, amacı ortaöğrenim öğrencilerinin problemli internet kullanım durumlarını belirlemek ve ortaöğrenim öğrencilerinin bireysel özellikleri ile problemli internet kullanımı ve okul başarısı durumu arasındaki ilişkiyi incelemek olan bir çalışma yapmıştır (81).

Araştırmanın örneklemini 2014-2015 öğrenim yılında Türkiye Çimento Mühendisleri Birliği Teknik ve Endüstri Meslek Lisesinde öğrenim görmekte olan 258'i kız, 109'u erkek olmak üzere 367 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılara veri toplama aracı olarak "İnternet Bağımlılığı Ölçeği", Eysenck Kişilik Envanteri" ile araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre katılımcıların problemli internet kullanım durumları; cinsiyet, bulunulan sınıf, okul başarısı, internete günlük ve haftalık erişim süreleri, internetin kullanılma amacı, tercih edilen internet adresleri, kişilik özellikleri değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Ancak buna karşılık yaş durumu ve sosyo-ekonomik durum değişkeni ile problemli internet kullanımı arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Doğrusever, amacı ortaokul öğrencilerinin problemli internet kullanım durumları ile yalnızlık, sosyal beceriler ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemek olan bir araştırma yaptığını belirtmektedir. Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak yapılmıştır (82).

Araştırmanın örneklemini ortaokul öğrenimlerini sürdüren 1063 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak "İnternet Bağımlılığı Ölçeği", "Matson Çocuklarda Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeği", "Yalnızlık Ölçeği" ile araştırmacı

tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Ayrıca verilerin analizinde; Kruskal Wallis H Testi, Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı ve Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların %1’ i problemli internet kullanıcısı, %93’ü sağlıklı internet kullanıcısı ve %6’sı ise riskli grupta olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların internet kullanım amaçları açısından bulgular değerlendirildiğinde öğrencilerin %78’inin ödevle ilgili araştırma yapmak için, %65’inin interaktif oyunlar oynamak için, %53’ünün film izlemek için, %50’sinin sosyal medyayı takip etmek için, %44,1’ini boş zamanlarını geçirmek için ve %17,6’sının internette gezinmek için internet kullandıkları görülmüştür. Ayrıca katılımcıların problemli internet kullanım durumları ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ancak problemli internet kullanımı ile sosyal beceri durumu alt değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ön ergenlerin problemli internet kullanım puanlarıyla sosyal davranış puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Olumsuz sosyal davranışları açısından ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür. Ortaokul öğrencilerinin problemli internet kullanım puanları; cinsiyet, algılanan okul başarısı, ailenin sosyo-ekonomik durumu, bulunduğu sınıf, günlük internet erişim süresi, sosyal paylaşım sitelerine üye olma durumu değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Ancak buna karşılık internet kullanım sınırlanma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

“Ergenlerde internet bağımlılığı ve sosyal destek ilişkisi” konulu araştırmasında Apakgün, amacını ergenlerde problemli internet kullanımı ve sosyal destek ilişkisini incelemek olarak belirtmektedir. Araştırmanın örneklemini İstanbul İli Tuzla İlçesinde bulunan 3 ortaöğretim kurumunda öğrenim gören 102 lise öğrencisi oluşturmaktadır (83).

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre problemli internet kullanımı ile sosyal destek ölçeği alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmanın amacı

Has, “Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının yaşam kalitesine etkisi: Sakarya ili örneği” konulu bir araştırma yaptığını belirtmektedir (84).

İnternete erişimin kolaylaşması interneti günümüz insanının vazgeçilmezi haline getirmiştir. Bununla beraber internet insan hayatında neden olduğu olumsuzluklarla da

tartışılmaya başlanmıştır. Bireylerin kişisel özellikleri açısından ayrılmadan internette uzun süreler geçirmeleri onları gerçek hayattan, arkadaşlarından ve iş yaşamından kopararak internet bağımlısı bireyler haline gelmelerine neden olmuştur. Araştırmada lisans öğrencilerinin problemli internet kullanımlarının yaşam kalitesine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemi Sakarya ilinde lisans öğrenimi gören 190'ı erkek ve 182'si kız öğrencilerden olmak üzere toplam 372 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak "İnternet Bağımlılığı Ölçeği", "Whoqol-Bref (TR) Yaşam Kalitesi Ölçeği" ile araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Ayrıca ölçümlerin yorumlanmasında, değişkenler arasındaki farklılıkların incelenmesinde t-testi, ikiden fazla değişken için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi ile ilişki analizi için pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Araştırma sonunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı ile yaşam kalitesi değişkeni arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

Ülgen, "12-18 yaş arası ergenlerde internet bağımlılığında sosyal karşılıklılık ve yordayıcı faktörlerin değerlendirilmesi" konulu bir çalışma yaptığını belirtmektedir (85).

Alanda yapılan pek çok araştırma problemli internet kullanımının psiko-sosyal açıdan bireyleri olumsuz yönde etkilediğini ortaya çıkarmıştır. Yapılan literatür taramasında 12-18 yaş arası bireylerde problemli internet kullanımı ile sosyal karşılıklılık ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu açıdan çalışma alanda bir ilk olma özelliğini de taşımaktadır. Araştırmanın örneklemini 45 problemli internet kullanıcısı ile 30 sağlıklı internet kullanıcısı oluşturmaktadır. Problemli internet kullanıcısı grubun yaş ortalaması 13,73; kontrol grubunun yaş ortalaması ise 14,4 olarak belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre problemli internet kullanıcısı grupta sağlıklı kullanıcılara göre madde bağımlılığının daha fazla olduğu, uyku bozukluğunun daha yaygın olduğu, sosyalleşme becerilerinin daha düşük olduğu, davranışsal olumsuzlukların ve duygusal sorunların daha fazla görüldüğü tespit edilmiştir. Ayrıca problemli internet kullanıcılarında depresyon eğiliminin, DEHB'in sağlıklı internet kullanıcılarına göre daha yaygın oldu görülmüştür. Bunun dışında sosyalleşme becerilerinin zayıflığının, erken yaşlarda internet kullanıcısı olma durumunun, enerji içeceği tüketmenin,

psikiyatrik açıdan hasta olma durumunun ve evde internet erişiminin olmasının problemli internet kullanımını yordayan değişkenler olduğu bulunmuştur

Ünsal, “İstanbul'daki dört vakıf üniversitesi öğrencilerinin internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi” konulu çalışmada amacının problemli internet kullanıcılarının kişisel özelliklerini ortaya çıkarmak, problemli internet kullanımına yol açan değişkenleri belirlemek ve üniversite öğrencilerin içinde bulunduğu ruhsal ve yaşamsal dönem için psiko-sosyal etkenlerin etkisini ölçmek olduğunu ifade etmektedir (86).

Araştırmanın örneklemini İstanbul İlinde bulunan 4 vakıf üniversitesinde öğrenim gören 160 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu Üniversiteler; Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Üsküdar Üniversitesi ve Şehir Üniversitesi'dir. Araştırma veri toplama aracı olarak; "İnternet Bağımlılığı Ölçeği", ve "UCLA Yalnızlık Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonunda elde edilen bulgulara göre cinsiyet durumu, annenin eğitim durumu, medeni durum, ailenin sosyo-ekonomik durumu, okul başarı durumu ile yaşamını geçirdiği yerleşkenin türü değişkenlerinin problemli internet kullanımı puanları bakımından anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Buna karşılık yaş, babanın eğitim durumu, sanal ortamda arkadaş edinme durumu değişkenlerinin ise problemli internet kullanımı bakımından anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca problemli internet kullanımı ile yalnızlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Soydan, amacı lisans öğrencilerinin problemli internet kullanımı ile depresyon eğilimi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek olan bir çalışma yaptığını belirtmektedir (87).

Araştırmaya Haliç Üniversitesi'nde öğrenim gören 184 kız öğrenci ve 209 erkek öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak “İnternet Bağımlılığı Ölçeği”, “Beck Depresyon Envanteri” ve Yaşam Doyum Ölçeği” ile araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Ayrıca ölçümlerin yorumlanmasında, değişkenler arasındaki farklılıkların incelenmesinde t-testi, ikiden fazla değişken için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi ile ilişki analizi için pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Araştırma sonunda elde edilen bulgulara göre katılımcıların %68,7'si

sağlıklı internet kullanıcısı, %5,3'ü problemlı internet kullanıcısı ve %21'inin riskli grupta yer aldığı tespit edilmiştir. Problemlı internet kullanımı ile depresyon eğilimi arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki görülmüştür. Ayrıca problemlı internet kullanımı ile yaşam doyumu arasında da negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur. Problemlı internet kullanım puanları ile okul başarısı, cinsiyet, yalnızlık, sigara bağımlılığı, alkol bağımlılığı, günlük internet erişim süresi, internete erişimde kullanılan elektronik cihaz türü, internet kullanım amacı değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Katılımcıların sosyo-ekonomik durumu, anne ile olan ilişki, baba ile olan ilişki değişkenleri ile problemlı internet kullanımı arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Eftekin, “Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi” konulu bir çalışma yaptığını belirtmektedir (88).

Amacı lise öğrencilerinin problemlı internet kullanımı ile anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek olan araştırma Kayseri ili, Talas ilçesinde öğrenim gören 186'sı kız, 157'si erkek olmak üzere toplam 343 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Ana Baba Tutum Ölçeği”, “İnternet Bağımlılık Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Ayrıca ölçümlerin yorumlanmasında, değişkenler arasındaki farklılıkların incelenmesinde t-testi, ikiden fazla değişken için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. Araştırma sonunda elde edilen bulgulara göre problemlı internet kullanımı ve anne baba tutumlarının durumu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ancak bununla beraber bulunulan sınıf, ebeveyn eğitim durumu, sosyo-ekonomik durum, evde internet erişiminin olması ve internet erişiminin sağlanma şekli değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcılar arasında problemlı internet kullanımını %9,6 olduğu bulunmuştur.

“Kişilerin sosyal açıdan kendilik algısı ve problem çözme becerileri ile internet bağımlılığı ilişkisi” konulu bir çalışma yapan Ceylan, amacını problemlı internet kullanımının bilişsel düzeyde problem çözme becerisine, sosyal düzeyde de benlik algısına etkisini incelemek olarak belirtmektedir (89).

Araştırmanın örneklemini yaşları 18-30 aralığında olan 600 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “İnternet Bağımlılığı Ölçeği”, “Problem Çözme Envanteri” ile “Sosyal Karşılaştırma” ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca ölçümlerin yorumlanmasında, değişkenler arasındaki farklılıkların incelenmesinde t-testi, ikiden fazla değişken için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi ile ilişki analizi için pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Araştırma sonunda elde edilen bulgulara göre problemli internet kullanımının benlik algısını ve problem çözme becerisini negatif yönlü ve anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

2.9.2 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Sinkkonen ve diğ., “Finli ergenlerde internet kullanımı ve bağımlılığı” konulu bir çalışma yapmıştır (90).

Bu araştırmada nitel ve nicel araştırma yöntemleri birlikte kullanılmış olup araştırmacı tarafından geliştirilen anket 475 katılımcıya uygulanmıştır. Araştırma sonucuna göre katılımcıların %14,3’ünün sağlıklı internet kullanıcısı, %61,5’inin hafif düzeyde problemli internet kullanıcısı geriye kalan %24,2’sinini ise problemli internet kullanımı açısından riskli grupta olduğu tespit edilmiştir. Yine araştırma sonuçlarına göre katılımcıların sanal ortamda vakit geçirmede en önemli gerekçelerinin eğlenme olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların önemli bir bölümü internet kullanımının bir takım olumsuzluklara yol açtığını ifade ederken özellikle problemli internet kullanıcıları herhangi bir tehlikeyle karşı karşıya olmadıklarını, internet kullanımının herhangi bir dezavantajı olmadığını belirtmişlerdir. Katılımcılar internet kullanımının olumsuzluklarını okula devam sorunu, hareketsizlikten kaynaklı fiziksel sorunlar, zaman kaybı ve sosyalleşme olarak sıralamıştır. Elde edilen bulgulara göre problemli internet kullanımı dört boyuta ayrılmıştır. Bu boyutlardan sadece ikisinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Yu ve diğ., amacı ergen davranışlarının gelişiminde duygunun rolü, çocukların davranışları üzerinde ebeveyn etkileşimlerinin rolü, problemli internet kullanımı ve internet bağımları arasındaki ilişkilerin incelenmesi olan bir araştırma yapmıştır (91).

Araştırma Seul’de yaşayan ekonomik açıdan dezavantajlı ve orta ekonomik seviyede 368’i erkek 157’si kız olmak üzere toplan 525 lise öğrenci üzerinde yapılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre kız öğrencilerin problemli internet kullanımıyla ebeveyn ilgisi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerde ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Diğer boyutlardan duygusal tepkileri reddetme boyutuyla erkek öğrencilerin problemli internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki varken kız öğrenciler arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Problemli internet kullanımı ile duyguları ifadede yetersizlik boyutu arasında erkek öğrenciler arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmaya katılanlardan 18 katılımcı problemli internet kullanıcısı, 277'si orta dereceli problemli internet kullanıcısı ve 218'inin de sağlıklı internet kullanıcısı olarak belirlenmiştir. Problemli internet kullanımının cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre erkek öğrencilerin problemli internet kullanımı puanları kız öğrencilere daha yüksektir.

Shanghai şehrinde bulunan ortaokullarda 892 öğrenci üzerinde uyguladığı araştırmasında Gu, öğrencilerin yarısından biraz fazlasının problemli internet kullanımını risk düzeyinde olduğunu tespit etmiştir (92).

Ayrıca araştırmada elde edilen bulgulara göre problemli internet kullanımının nedenleri; akademik yaşantıdan kaynaklanan stres, stresle baş etmede bilgi yetersizliği, öğrencinin sanal ortamı kendini gerçekleştirmede alternatif olarak görmesi, interaktif oyunların cezbedici olması ile sanal ortamda geçirilen süre olarak sıralanmıştır. Bireyin yaşadığı stres ve stresle baş etmede yetersizlik faktörlerinin her ikisinin de problemli internet kullanımı üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı etkileri ortaya çıkarılmıştır.

Leung ve Lee, amacı problemli internet bağımlılığının belirtileri, bilgisayar okuryazarlığı ile okul başarısı değişkenleri arasındaki ilişkiyi belirlemek olan bir araştırma yaptıklarını belirtmektedir (93).

Araştırmacıların olasılık temelli örnekleme metodunu kullanarak oluşturduğu örneklem 9-19 yaş arası 718 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre problemli internet kullanımının erkeklerde daha yaygın olduğu, ekonomik açıdan dezavantajlı bölgelerde yaşayan bireylerin diğerlerine göre daha az bağımlılık gösterdikleri tespit edilmiştir. Ayrıca problemli internet kullanıcılarının işten ve okuldan arta kalan zamanlarda teknolojideki yenilikleri takip ettikleri, internette sosyal paylaşım

siteleriyle meşgul oldukları ve interaktif oyunları sıklıkla oynadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ortaya çıkan bir diğer bulgu ise bilgisayar ve internet okuryazarlığı ile yeni ve gelişen teknolojilerin takibi problemleri internet kullanımını arttırmaktadır. Problemleri internet kullanımı ile sosyal paylaşım siteleri ve interaktif oyun siteleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuca göre sanal ortamın kullanım amacının problemleri internet kullanımını etkilediği buna göre eğlenme ve zaman geçirme amaçlı internet kullanımının diğerlerine göre problemleri internet kullanımına daha fazla etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Amacı internet bağımlısı olarak tespit edilmiş bireylerin psiko-sosyal özelliklerini incelemek olan araştırmalarını Shapira ve diğ., en az altı ay önceden bu teşhis konulan 11'i erkek 20 kişi ile tamamlamışlardır (33).

Problemleri internet kullandığı teşhis edilen bu bireylerin psikiyatrik incelemelerinde 12 katılımcıların davranışsal sorunlara sahip olduğu, 8 kişinin akademik başarısızlık, iş başarısızlığı ve işsiz kalma gibi mesleki sorunlar yaşadığı yine 8 kişinin ekonomik sorunlarının olduğu ve 2 kişinin de sanal ortamda başkalarına tacizde bulunma suçundan sabıka kaydı olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre katılımcılardan 19'unun aile üyelerinin geçmişinde psikoz olduğu bunlardan 13'ünün birinci ve ikinci dereceden yakınlarının depresif bozukluk yaşadığı, 10'unun bipolar bozukluk olduğu ve 12 kişinin de madde bağımlısı olduğu bulunmuştur. Buna göre problemleri internet kullanımı ile kişisel sorunlar, ekonomik sıkıntılar, işsizlik ve aile üyelerinin yaşadığı psikiyatrik sorunlar arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Cheung ve Wong amacı internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki karşılıklı ilişkinin incelenmesi olan araştırmalarında; problemleri internet kullanımı ve uykusuzluğun psikiyatrik özellikler ile ilişkisini inceleyen az sayıda çalışmanın olduğunu belirtmektedir (94).

Araştırma Hong Kong'da yaşayan 572 ergene uygulanmıştır. "Pittsburgh Uyku Verimliliği İndeksi" , "Genel Sağlık Durum Anketi" ile "Problemleri İnternet Kullanımı Ölçeği" gibi çeşitli ölçeklerin kullanıldığı araştırmada problemleri internet kullanımı, psikiyatrik sorunlar ve uykusuzluk arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma

sonucunda elde edilen bulgulara göre katılımcıların %17,2'sinin problemli internet kullanıcısı olduğu ve bunlarında %51,7'sinin uyku sorunu yaşadığı bulunmuştur. Problemli internet kullanıcıları “Pittsburgh Uyku Verimliliği İndeksi” ölçeğine göre uyku süresi dışında tüm alt boyutlarda daha düşük puan almıştır. Depresyon alt boyutuyla cinsiyet ve internet kullanım süresi değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca problemli internet kullanımı ile uykusuzluk arasında anlamlı ve pozitif yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır.

Hinić ve diğ., konusu “Problemli internet kullanımının depresyon semptomlarıyla olan ilişkisi” olan araştırmalarında haftalık olarak düzenli en az 5 saat internette zaman geçiren 100 katılımcı ile çalıştıklarını belirtmektedir (95).

Örneklem kontrol ve klinik grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Araştırmada her iki grupta da katılımcılar problemli internet kullanıcısı olmak, en az bir yıldır internet kullanıyor olmak ya da sağlıklı internet kullanıcısı olmak gibi daha önceden belirlenmiş kriterlere göre belirlenmiştir. Bunu dışında katılımcıların psikiyatrik açıdan sorun yaşamayanlar arasından seçilmesine özen gösterilmiştir. “İnternet Bağımlılık Testi” ile “Bec Depresyon Envanteri” kullanılarak katılımcıların bağımlılık ve depresyon durumları belirlenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre klinik grupta bulunan katılımcıların depresyon düzeylerinde artış görülmesine karşılık problemli internet kullanımı ile depresyon arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Caplan ve diğ., amacı sanal ortamda aynı anda çok sayıda oyuncunun katıldığı interaktif oyunları oynayan bireyler arasında problemli internet kullanımının düzeyi ile problemli internet kullanımının birey açısından olumlu sonuçları olup olmadığını belirlemek olan araştırmasında MMO türünde bir oyun seçilerek önceden hazırlanan ölçek 7129 katılımcıya uygulanmıştır (38).

Araştırmada seçilen oyunla ilgili değişkenlerin problemli internet kullanımını yordayıp yordamadığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırmada seçilen oyunu oynayan katılımcılara önceden hazırlanmış ve katılımı 20-25 dakika sürecek bir anket çalışmasına katılmaları için elektronik bir davet iletilmiş ve katılımı kabul eden oyuncular farklı bir linke alınarak anketi doldurmaları sağlanmıştır. Kullanıcı

hesaplarının karşılaştırılmasını da içeren titiz çalışmaların ardından elde edilen veriler işlenmek üzere farklı bir bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Çalışma sonunda yaşları 18-65 aralığında 7129 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcıların %81'i erkek, %19'u ise kadın oyunculardan oluşmaktadır. Araştırmanın sonunda oyun değişkenlerinin problemli internet kullanımını anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

Yen ve diğ., “Psikiyatrik belirtiler ve madde bağımlılığıyla problemli internet kullanımı arasındaki ilişki düzeyi” konulu bir çalışma yapmıştır (94).

Araştırmanın örneklemini 2328'i erkek ve 1334'ü kız olmak üzere toplan 3662 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılara psikiyatrik olumsuzlukları, madde bağımlılığını ve problemli internet kullanımını belirlemek için üç farklı ölçek uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların %20,8'inin problemli internet kullanıcısı, %9,2'sinin madde bağımlısı olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu iki değişkenin psikiyatrik belirtilerle arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı belirlenmiştir. Buna göre düşmanlık ve depresyon alt boyutlarıyla problemli internet kullanımı ve madde bağımlılığı arasında anlamlı pozitif yüksek düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

Young, “Problemli internet kullanımı ile bilişsel davranışçı yaklaşım: tedavi süreci ve etkileri” konulu araştırmasında alanda yapılan çalışmaların çoğunun son on yılda yapıldığını ve problemli internet kullanımı ile ilgili tam bir tanılamanın ortaya konulamadığını belirtmektedir (3).

Araştırmacıya göre internet bağımlılığı bireyi etkileyerek diğerleriyle olan ilişkilerde mesleki ve sosyal açıdan sorunlar yaşamasına neden olmaktadır. Ayrıca problemli internet kullanımına yol açacağı düşünülen psikiyatrik ve sosyal faktörler pek çok araştırmacı tarafından çalışılmış ancak bu çalışmaların çok azında bağımlılığın tedavisine yönelik bulgular ve çözüm önerileri ortaya konabilmiştir. Problemli internet kullanımına yönelik psiko-sosyal bozuklukların tedavisinde sıklıkla bilişsel davranışçı tedavi yöntemi kullanılmaktadır. Young, araştırmasında bilişsel davranışçı tedavi yönteminin problemli internet kullanımının tedavisinde etkililiğini belirlemek ve tedavi sonuçlarını ortaya koymak amacıyla Kafkasya kökenli en az lisans öğrenimi görmüş ve orta yaş grubunda yer alan 114 internet bağımlısı hasta ile çalışmıştır (3).

Katılımcıların tamamı erkektir. Araştırmada internette zaman yönetimi, sosyalleşme, cinsel yaşamdaki değişimler, gerçek hayata ilişkin faaliyetlere katılım isteği, problemli internet kullanımından uzak durma durumu gibi değişkenler altı aylık dönemde farklı zaman aralıklarında anket kullanarak değerlendirmeye tabi tutulmuştur. Araştırma dönemi içerisinde katılımcıların internet bağımlılığıyla ilgili olumsuz davranışlarında pozitif gelişim gösterdikleri tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre bilişsel davranışçı tedavi yöntemi internet bağımlılığının tedavisinde etkili bir yöntem olduğu tespit edilmiştir.

“Koreli ergenlerde problemli internet kullanımı, psikiyatrik sorunlar ile intihar eğilimi arasındaki ilişki” konulu araştırmasında Kim ve diğ., ortaöğrenim çağındaki 1573 öğrenci ile çalışmıştır (97).

Örnekleme oluşturan öğrencilerin 1023’ü kız, 550’si ise erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmada “İnternet Bağımlılığı Ölçeği”, “Tanısal Görüşme Formu”, “İntihar Eğilim Ölçeği”, “Depresyon Bozukluğu” gibi ölçekler katılımcılara uygulanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre katılımcıların %1,6’sının problemli internet kullanıcısı olduğu tespit edilmiştir. %38’sinin ise bağımlı olabilecekler grubuna girdiği görülmüştür. Problemli internet kullanımının cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermesi ise araştırmanın bir diğer sonucudur. Ayrıca intihar eğilimi ve depresyonun problemli internet kullanıcısı grubunda daha sık görüldüğü araştırma sonucunda ortaya çıkmıştır.

Caplan, araştırmada amacının problemli internet kullanımının; bilişsel davranışçı terapi ve bireyin kendini topluma ifade etmesi gibi değişkenlerle yapılan çalışma sonuçlarıyla ilişkisini incelemek olduğunu belirtmektedir (38).

Araştırmanın örnekleme 18-32 yaş arası lisans öğrencilerinden oluşmaktadır. 251 katılımcının %70’i kız öğrencidir. Katılımcılara problemli internet kullanımı, sosyal beceri, sanal ortam iletişimlerini tercih nedeni ve internet bağımlılığının olumsuz sonuçlarını belirlemek amacıyla farklı ölçekler uygulanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre önerilen modelle bulguların uyumlu olduğu tespit edilmiştir.

Ng ve diğ., “Problemli internet kullanımı ve interaktif oyunlar” konulu araştırmalarında interaktif rol yapma oyunlarıyla video oyunlarını karşılaştırarak bağımlılığa neden olan

etkenleri belirlemeyi amaçladıklarını belirtmektedir. Araştırmada “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır (98).

Araştırmanın verileri 11’i bayan olmak üzere toplam 91 katılımcıya uygulanan ölçek bulgularından elde edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre interaktif rol yapma oyunları ile video oyunlarını oynayan katılımcıları demografik değişkenlerinin benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. İnteraktif rol yapma oyunlarını tercih eden oyuncuların diğerlerine göre anlamlı derecede bu oyunlarla daha az vakit geçirdikleri belirlenmiştir. Ayrıca video oyunları ile yani çevrimdışı oyunları tercih edenlerin bunu daha çok stres atma ya da depresif eğilimlerinin önüne geçmek için yaptıkları buna karşılık interaktif rol yapma oyunlarını oynayan katılımcılarda aynı amacın güdülmeye çalışıldığı ortaya çıkmıştır. Her iki oyun grubunda da katılımcıların sosyalleşme, yeni arkadaşlar edinme ya da kendini ispat etme gibi gerekçelerle bu oyunlara yönelmedikleri tespit edilmiştir. Oyunlara harcanan para açısından ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Johansson ve Götestam, amacı ergenlerde problemli internet kullanımı ve özelliklerini tespit etmek olan araştırmalarında 12-18 yaş aralığında olan 3237 ergenle çalışmışlardır (99).

Katılımcılara telefon görüşmesi yoluyla ve e-posta yoluyla ulaşılmaya çalışılmış ve %45,2 yanıt oranına ulaşılmıştır. Telefon görüşmesine katılan katılımcı sayısı 1913, posta yoluyla ulaşılan katılımcı sayısı 1324’tür. Araştırmada Young’un 1996 geliştirdiği “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre katılımcıların %15,1’inin internet kullanıcısı olmadığı, %35,8’inin orta düzeyde kullanıcı olduğu geriye kalanların ise haftada ortalama 258 dakika internet kullanan yani sık kullanıcı grubundan olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Young’un, problemli internet kullanma ölçütlerine göre katılımcılardan erkeklerin %2,42’si kızların ise %1,51’i problemli internet kullanıcısı olduğu bunun dışında erkeklerin %9,21’inin ve kızların %8,13’ünün problemli internet kullanımı açısından riskli grupta olduğu ortaya çıkmıştır. Problemli internet kullanımında cinsiyet değişkeni açısından ise anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

“Dikkat eksikliği ve hiperaktiviteyle problemlı internet kullanımı arasındaki ilişki” konulu bir çalışma yapan Yoo ve diğ., Young’un “İnternet Bağımlılığı Ölçeği”ni Güney Kore’de yaşayan ve ilkokul ve ortaokula devam eden 535 öğrenciye uyguladıklarını, katılımcılardan 264’ünün erkek, 271’inin ise kız öğrenci olduğunu belirtmektedir. Ayrıca katılımcıların anne ve babalarıyla öğretmenlerinin “Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Eğilimi Derecelendirme Ölçeği” ile “Ergen Davranış Kontrol Ölçeğini” doldurmaları sağlanmıştır (100).

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre dikkatsizlik ve hiperaktivite etki alanının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği erkeklerin dikkatsizlik ve hiperaktivite etki alanı puanlarının anlamlı bir şekilde kız öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca problemlı internet kullanımının da cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği erkeklerin internet bağımlılığı puanlarının anlamlı bir şekilde kız öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarından yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcılardan 5’inin problemlı internet kullanıcısı 75’inin ise risk grubunda olduğu bulunmuştur. Problemlı internet kullanım ölçeğine göre dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olanlar ve olmayanlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olanların puanlarının anlamlı bir şekilde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olmayanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak katılımcılarda dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile problemlı internet kullanımı arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüş ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun problemlı internet kullanımı açısından önemli bir risk oluşturabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Morahan-Martin ve diğ., “Yalnızlık ve internetin sosyalleşmeye katkısı” konulu bir araştırma yaptıklarını belirtmektedir (101).

Araştırmanın örneklemini 150’si erkek, 127’si kız olmak üzere 277 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara internet kullanımıyla ilgili düşüncelerini, kullanma gerekçelerini, sanal ortamdaki davranış şekilleri ile psikiyatrik durumlarını belirlemeye dönük bir ölçek uygulanmıştır. Araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgulara göre katılımcıların ortalama 3,5 saat sanal ortamı kullandığı, kullanım süresi açısından yalnız olan ve olmayan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Buna göre yalnız bireylerin puanlarının anlamlı bir şekilde yalnız

olmayan bireylerden yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumda yalnız bireylerin olmayanlara göre daha fazla internet bağımlısı olduğu ya da risk grubunda yer aldığı ayrıca bu grupta olanların e-posta kullanım oranlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. İnternet kullanım gerekçeleri açısından yalnız bireylerin sanal ortamda rahatlamak ve stresten kurtulmak, mesleki sıkıntılar, yeni insanlarla tanışmak, sosyalleşmek, vakit geçirmek, ilgi alanı aynı insanlarla iletişim kurmak gibi değişkenlerine göre aldıkları istatistiki puanların anlamlı bir şekilde diğerlerinden yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca yalnızlık ve internet davranışları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanılmıştır. Buna göre yalnız katılımcılar sanal ortamı, yüz yüze iletişime yalnız olmayan katılımcılara göre daha fazla tercih etmektedir. Sanal ortamı daha özgür bulmakta ve zaman geçirmeyi yalnız olmayan gruba göre daha doyurucu ve memnuniyet verici bulmaktadır. Bunların dışında yalnızlık hissine sahip katılımcıların sanal ortam arkadaşlarına kendilerini daha rahat ifade edebildikleri, sahip oldukları arkadaşlarının büyük bir bölümüyle sanal ortamda tanıştıkları, sanal ortamda arkadaş bulmanın kendileri için daha kolay olduğu ve sanal ortamda daha çok eğlendikleri sonuçlarına ulaşılmıştır.

Lin ve Tsai, “Ergenlerde problemlı internet kullanımı” konulu araştırmasında amaçlarının farklı arayışların bireylerin problemlı internet kullanımına etkisini tespit etmek olduğunu belirtmektedir (102).

Araştırma sonunda problemlı internet kullanıcısı olan gruplarla olmayan grupların cinsiyet, sanal ortam deneyimi, akademik açıdan bulunduğu sınıf değişkenleri bakımından anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Problemlı internet kullanıcısı grup bağımlılıklarının gündelik hayatlarını, akademik başarılarını ve aile ilişkilerini olumsuz yönde etkilediğini buna karşılık okul ve akran ilişkilerini ise olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Problemlı internet kullanıcısı olmayan gurup ise internet kullanımının hayatı kolaylaştırdığını ifade etmektedir. Ayrıca araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgulara göre problemlı internet kullanıcıları ile sağlıklı internet kullanıcılarının heyecan arayışı değişkenine göre aralarında anlamlı bir farklılık olduğu problemlı internet kullanıcılarının puanlarının anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Ancak farklı arayış ve risk alma değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır.

“Lisans öğrencilerinde güzel vakit geçirme amaçlı internet kullanımı ile okul başarısı arasındaki ilişki” konulu araştırmada Kubey ve diğ., araştırmanın amacına uygun geliştirdikleri ölçeklerini 572 lisans öğrencisine uyguladıklarını belirtmektedir (103).

Araştırma sonucunda güzel vakit geçirme amaçlı internet kullanımı ile okul başarısı arasında negatif yönlü ve anlamlı yüksek düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların %9’unun problemli internet kullanıcısı olduğu ve bu gruptaki öğrencilerin günlük toplam internet kullanım sürelerinin grubun toplam internet kullanımının yaklaşık iki katı olduğu görülmüştür. Araştırmada okul başarısı açısından sorun yaşayan öğrencilerin %40’ının problemli internet kullanımı nedeniyle geceleri az uyudukları, zamanlarını internette geçirdikleri; %42,5’inin uykusuzluk nedeniyle yeterince dinlemediği ve sonraki günü yorgun geçirdikleri, %20’sinin ise genellikle veya çok sık aralıklarla derslere geç kaldıkları ya da kaçırdıkları belirlenmiştir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1 Çalışmanın Modeli

Bu araştırmada betimsel nitelikli tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlamaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez (104). Tarama modelinde, belli bir zaman kesiti içinde çok sayıda denek ve objeden elde edilen verilerin analizi ile araştırma problemine veya problemlerine cevap aranır (105). Saha taramasında veri toplamak amacıyla ölçek olarak anket uygulanmıştır. Çalışmaya katılan gönüllüler bilgilendirilmiş ve onaylar alınarak etik kurul formları imzalanmıştır. Bu araştırmanın yapılabilmesi için Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik kurulunun 09. 01. 2015 tarih 2015 – 145 sayılı etik kurul kararı alındı.

3.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırma Spor yapan ve Spor yapmayan orta öğretim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerini farklı değişkenlere göre incelemek amacı ile gerçekleştirilmiştir.

3.3 Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın önemi Spor yapan ve Spor yapmayan orta öğretim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerini farklı değişkenlere göre inceleyerek bağımlılık durumlarının tespitini ortaya koyarak önermelerde bulunmaktır.

3.4 Araştırma Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2014-2015 eğitim öğretim yılında Kayseri il merkezinde bulunan Kocasinan ve Melikgazi ilçelerinde öğrenim gören ortaöğretim öğrencileri

oluşturmaktadır. Araştırma evreninin büyüklüğünü belirlemek için Kayseri İl Milli Eğitim Müdürlüğü Ar-Ge biriminden 2014-2015 öğretim yılında Kocasinan ve Melikgazi ilçelerinde öğrenim gören lise öğrencilerinin sayılarını gösteren istatistiki bilgiler alınarak araştırmanın örnekleminde sporcu öğrencilerin yoğunlaştığı Lise ve dengi okullar belirlenerek 16 lise ve dengi okulda gerçekleştirilerek araştırmanın örneklemini belirlenmiştir.

Bu araştırmada örnekleme yöntemi olarak seçkisiz örnekleme yöntemlerinden tabakalı örnekleme metodu uygulanmıştır. Tabaklı örnekleme metodunda evren alt evren birimleri açıkta kalmayacak şekilde; tabaka içinde ortaya çıkan değişim olabildiğince küçük oranlarda, tabakalar arasında ortaya çıkan değişimin ise olabildiğince büyük oranlarda olacak şekilde küçük kümelerle ayrılarak örneklemin her kümeden birbirinden bağımsız alındığı örnekleme metoduna tabakalı örnekleme denir (106).

3.5 Veri Toplama Aracı

Araştırmada verilerin toplanması amacıyla Hahn ve Jerusalem (107), tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Şahin ve Korkmaz tarafından yapılan “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır (108).

“İnternet Bağımlılığı Ölçeği” 3 alt boyuttan ve toplamda 19 maddeden oluşmaktadır. Ölçek beşli likert (hiçbir zaman: 1, Nadiren: 2, Bazen: 3, Genellikle: 4, Her zaman: 5) yapısında olup üç alt boyut (1. kontrol kaybı, 2. daha fazla online kalma isteği ve 3. sosyal ilişkilerde olumsuzluk) alt boyutlarından oluşmaktadır. Kontrol kaybı alt boyutu 7 maddeden Daha fazla online kalma isteği alt boyutu 4 maddeden Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutu ise 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin kullanımı için ölçeği uyarlayan araştırmacılardan elektronik ortamda e-mail yoluyla izin alınmıştır. Ölçeği Türkçeye uyarlayan Şahin ve Korkmaz araştırmada elde edilen güvenirlik katsayıları (Cronbach Alpha) tablo 3.1’de verilmiştir. Ölçeğin bütününden toplam puan olarak en düşük 19 en yüksek 95 puan alınabilir. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe bağımlılık düzeyinin yükseldiği kabul edilmektedir (108). Araştırmada kullanılan ölçeğin orijinal formunda istatistiksel işlemlerde toplam puanları kullanılırken, yapmış olduğumuz çalışmamızda ise ortaya koymak istediğimiz sonuçlar doğrultusunda ölçekten elde edilen puanların aritmetik ortalamaları hesaplanarak, istatistiksel farkların

yorumlanmasında 5'li Likert derecelendirmeye göre işlemler yapılmış ve yoruma yansıtılmıştır.

Tablo 3.1. Ölçeğin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Faktörler	Madde Sayısı	Şahin ve Korkmaz'ın Cronbach Alpha Değeri	Araştırmanın Cronbach Alpha Değeri
Kontrol Kaybı	7	0,904	0,864
Daha Fazla Online Kalma İsteği	4	0,887	0,860
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk	8	0,926	0,882
Toplam	19	0,858	0,936

Tablo 3.1.'e göre yapılan güvenirlilik analizi sonucuna göre tüm alt boyutlar ve toplamda Cronbach Alpha değerlerinin 0,70'den büyük olduğu görülmektedir. Büyüköztürk'e göre Cronbach Alpha güvenirlilik katsayısının 0,70 ve daha büyük değer alması ölçeğin güvenilir olduğunu gösterir (105).

İç tutarlılık katsayısına ilişkin elde edilen değerler ile ölçeğin Türkçe kullanımı için de oldukça güvenilir bir araç olduğu söylenebilir.

3.6 Veri Toplama Araçlarının Uygulanması

Araştırmada örneklem geçerliliğini arttırmak ve çeşitli nedenlerle ulaşılamayacak ölçek formları da düşünülerek hesaplanandan daha fazla ölçek formu uygulanmak üzere hazırlanmıştır. Hesaplanan tabaka ağırlığı çerçevesinde Melikgazi merkez ilçesinde Kocasinan merkez ilçesinde ise 16 okul tespit edilmiştir. Okullar belirlenirken çalışmanın amacına en uygun hizmet için lisanslı sporcu sayısı en fazla olan, spor alanında en aktif, spor faaliyetlerine en fazla katılan ortaöğretim kurumlarının seçimine özen gösterilmiştir. Belirlenen okullardaki ortaöğrenim öğrencileri için hazırlanan ölçek formları, 2015 yılı Şubat ayı içerisinde Kayseri Valiliği, İl Milli Eğitim Müdürlüğü "olur" izniyle katılımcılara uygulanmıştır. Dağıtılan 842 ölçek formundan 800 tanesi geri dönmüştür. Ölçek formu geri dönüş oranı % 95 olarak gerçekleşmiştir.

3.7 Verilerin Analizi

Toplanan anketler SPSS programına yüklendikten sonra sırasıyla hatalı girişler belirlenmiş, İnternet Bağımlılığı Ölçeğini oluşturan maddelerde ters puanlamayı gerektiren madde bulunmadığından ölçek maddeleri için boşluk doldurma ve uç değer temizliği yapılmıştır.

Araştırmada cinsiyet, yaş, bilgisayara sahip olma, aile eğitim düzeyleri, lisansa sahip olma, spor türü, sahip oldukları lisans süreleri ve haftalık antrenman sayıları bağımsız değişkenleri ile İnternet Bağımlılığı Ölçeği arasındaki ilişki incelenirken t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi ve gruplar arası farklılıkların belirlenmesinde Post Hoc testi kullanılmıştır. İlişki ve farklarda 0,05 önem düzeyine göre bakılmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgulara yer verilecektir. Araştırmaya konu olan probleme ve alt probleme ilişkin bulgular katılımcı ifadeleriyle de çalışmaya katılan öğrencilerin alt boyutlarda yüzde ve frekans dağılımları desteklenerek tablolar halinde özetlenecektir.

Tablo 4.1. Katılımcıların Farklı Değişkenlere Göre Demografik Dağılımı

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kadın	377	47,1
	Erkek	423	52,9
Yaş	15 ve altı	260	32,5
	16,00	233	29,1
	17 ve üstü	307	38,4
Bilgisayarınız var mı?	Var	640	80,0
	Yok	160	20,0
Bilgisayarınız nerede?	Kendi odamda	460	57,5
	Diğer	180	22,5
Anne eğitim	İlköğretim	345	43,1
	Lise ve dengi	409	51,1
	Üniversite	46	5,8
Baba eğitim	İlköğretim	217	27,1
	Lise ve dengi	461	57,7
	Üniversite	122	15,2
Aile ortalama gelir	500-1000 TL	159	19,9
	1050-1500 TL	254	31,8
	1550-2000 TL	160	20,0
	2050-3000 TL	120	15,0
	3050-3500 TL	47	5,9
	3500 TL üstü	60	7,5
Lisansınız var mı?	Var	395	49,4
	Yok	405	50,6
Spor türü	Takım sporu	276	69,9
	Bireysel spor	119	30,1

Değişken	Kategori	N	%
Haftalık Antrenman Sayıları	1	65	16,5
	2	113	27,8
	3	127	32,2
	4	56	14,2
	5	37	9,4
Lisanslı spor yapma yılı	1-2	155	39,2
	3-4	139	35,2
	5-6	53	13,4
	7 ve üstü	48	12,2
TOPLAM		395	100,0

Tablo 4.1 incelendiğinde çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre dağılımlarına baktığımızda 377 kişi % 47,1 kadın, 423 kişi % 52,9 erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre dağılımlarına baktığımızda 15 ve altı yaş 260 kişi %32,5, 16 yaş 233 kişi % 29,1, 17 ve üstü yaş 307 kişi % 38,4 kişiden oluşmaktadır.

Çalışmaya katılan öğrencilerden 640 kişinin % 80'nin Bilgisayarı varken, 160 kişi % 20'nin bilgisayarı bulunmamaktadır. Bilgisayarı olan öğrencileri 460 kişinin % 57,5 bilgisayarı kendi odasında iken, 180 öğrencinin % 22,5'nin evin diğer bölümlerindedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin Annelerinin eğitim durumuna göre dağılımlarına bakıldığında 345 kişi % 43,1 İlköğretim, 409 kişi % 51,1 Lise ve dengi, 46 kişi % 5,8 üniversiteden mezun olmuşlardır. Öğrencilerin Baba Eğitim durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında, 217 kişi % 27,1 İlköğretim, 461 kişi % 57,7 Lise ve dengi, 122 kişi % 15,2 üniversiteden mezun olmuşlardır

Çalışmaya katılan öğrencilerin çoğunluğunun aile aylık geliri asgari ücret sınırında, 1050-1500 TL ile 254 kişi %31,8'ini oluşturmaktadır. 1550-2000 TL aylık gelir ile 160 kişi %20,0 daha sonra 500-1000 TL aylık gelir ile en düşük gelire sahip olan ailelerin sayı ve frekansı 159 kişi % 19,9 olduğu görülmektedir. 2050-3000 TL aylık gelire sahip olan aileler 120 kişi %15,0 3050-3500 TL aylık gelir ile 47 kişi 5,9. Katılımcıların tabloda en fazla aile aylık gelire sahip olan aileleri ise 60 kişi %7,5 ile en düşük yüzdeye sahip grubu ise göstermektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerden 405 kişi %50,6 az bir farkla lisanslı olmayan lise öğrencilerinden oluşurken 395 kişi %49,4 lisanslı spor yapan öğrencilerden oluşmaktadır.

Çalışmaya katılan lisanslı spor yapan öğrencilerden 276 kişi %69,9 ile çoğunluğu takım sporlarını tercih etmektedir. 119 kişi %30,1 bireysel sporları tercih etmektedir.

Çalışmaya katılan lisanslı spor yapan öğrencilerin haftalık antrenman sayılarına ilişkin değerlendirmede 65 kişinin %16,5 ile haftada 1 antrenman yaptığı, 110 kişinin %27,8 haftada 2 antrenman sayısına ulaştığı, 127 kişinin %32,2 haftada 3 antrenman yapan grubu oluştururken, 56 kişinin %14,2 haftada yaptığı antrenman sayısı 4 olurken haftada en az antrenman yapan lisanslı spor yapan öğrencilerin sayısı ise %9,4 ile 37 kişidir.

Çalışmaya katılan lisanslı spor yapan öğrencilerin lisanslı spor yapma yılına göre değerlendirilmelerinde en fazla kişinin 155 kişi %39,2 ile 1-2 yıldır lisanslı olarak spor yaptığı, 139 kişi %35,2 3-4 yıldır lisanslı olarak spor yaptığı, 53 kişi %13,4 5-6 yıldır lisanslı olarak spor yaptığı, en az frekans ve kişi sayısına sahip olan grup ise 48 kişi %12,2 ile 7 ve daha fazla yıldır lisanslı olarak spor yapan grubu oluşturmaktadır.

Tablo 4.2. Katılımcıların Spor Yapıp Yapmama Durumuna Göre Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Genel Ortalamaları

Spor Yapanlar	N	$\bar{X}$	ss	Min	Max
Kontrol kaybı	395	1,967	0,857	1,000	4,857
Daha fazla online kalma isteği	395	1,908	0,922	1,000	5,000
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk	395	1,642	0,764	1,000	4,625
Spor Yapmayanlar					
Kontrol kaybı	405	2,178	0,952	1,000	4,857
Daha fazla online kalma isteği	405	2,160	1,133	1,000	5,000
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk	405	1,694	0,819	1,000	4,625
Genel					
Kontrol kaybı	800	2,074	0,912	1,000	4,857
Daha fazla online kalma isteği	800	2,036	1,042	1,000	5,000
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk	800	1,668	0,792	1,000	4,625

Tablo 4.2 incelendiğinde spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere tüm alt boyutlarda internet bağımlılık ortalamalarının düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Genel olarak ortalamalara bakıldığında spor yapan ve yapmayan öğrencilerin ortalamalarının düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Katılımcıların internet bağımlılığı ölçeğine verdikleri cevapların ortalamaları tüm boyutların ve genel ortalamasının 1,6-2,17 aralığı ile düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3.Katılımcıların İnterneti Hangi Amaçla Kullandıklarına İlişkin Dağılımlar

Sıra	Kategori	N	%
1	Müzik dinlemek	532	66,5
2	Sosyal Paylaşım Siteleri (Facebook)	519	64,9
3	Derslerim için kaynak tarama	481	60,1
4	Film İzlemek	428	53,5
5	Uzakta bulunan arkadaşlarımla sohbet etmek için	405	50,6
6	Spor müsabakalarını takip etmek için	357	44,6
7	Yeni bilgiler öğrenmek için	299	37,4
8	Oyun oynamak için	262	32,8
9	Bilgi paylaşımında bulunmak için	226	28,2
10	Yazılım (program) yüklemek için	191	23,9
11	Online Gazete/Haberlere erişim için	173	21,6
12	Yeni kişilerle tanışmak için	115	14,4

Tablo 4.3'e göre katılımcılar interneti en çok (%66,5) müzik dinlemek için kullanırken en az ise (%14,4) yeni kişiler ile tanışmak için kullanmaktadırlar. Ayrıca katılımcıların çoğu interneti sırasıyla sosyal medya siteleri için, dersler için kaynak tarama, film izleme ve sohbet etmek için kullandıkları söylenebilir.

Tablo 4.4.Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Analizi

Ölçek Alt Boyutları	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	T	P
Kontrol Kaybı	Spor Yapan Kadın	158	1,854	0,069	-3,052	0,002
	Spor Yapmayan Kadın	219	2,159	0,069		
	Spor Yapan Erkek	237	2,042	0,847	-1,884	0,060
	Spor Yapmayan Erkek	186	2,200	0,862		
Daha Fazla online kalma İsteği	Spor Yapan Kadın	158	1,775	0,070	-3,039	0,003
	Spor Yapmayan Kadın	219	2,114	0,080		
	Spor Yapan Erkek	237	1,996	0,940	-2,239	0,026
	Spor Yapmayan Erkek	186	2,215	1,071		
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	Spor Yapan Kadın	158	1,550	0,064	-0,607	0,544
	Spor Yapmayan Kadın	219	1,601	0,055		
	Spor Yapan Erkek	237	1,703	0,732	-1,326	0,186
	Spor Yapmayan Erkek	186	1,803	0,816		
GENEL	Kadın	377	1,829	0,843	-2,233	0,026
	Erkek	423	1,954	0,745		

* $p < 0,05$

Tablo 4.4 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre kontrol kaybı alt boyutunda spor yapan kadınlar ile spor yapamayan kadınlar arasında anlamlı farklılığa rastlanırken spor yapan erkeklerle spor yapmayan erkekler arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Daha fazla online kalma alt boyutunda spor yapan kadınlar ile spor yapmayan kadınlar spor yapan erkeklerle spor yapmayan erkekler arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Sosyal ilişkiler alt boyutunda spor yapan kadınlarla ile spor yapmayan kadınlar spor yapan erkekler ile spor yapmayan erkekler arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Genel ortalamaya bakıldığında kadınlarla erkekler arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Farkın kadınlar lehine anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir.

Tablo 4.5.KatılımcılarınYaş Değişkenine Göre İnternet Bağımlılıklarına İlişkin Analizler

Ölçek ve Alt Boyutlar	GRUP	N	$\bar{X}$	ss	t	P
Kontrol kaybı	Spor Yapan 15 ve altı	139	1,805	0,081	3,311	0,367
	Spor Yapmayan 15 ve altı	121	1,811	0,083		
	Spor Yapan 16	90	2,114	0,109	3,607	0,209
	Spor Yapmayan 16	143	2,119	0,111		
	Spor Yapan 17 ve üstü	166	2,096	0,099	3,405	0,262
	Spor Yapmayan17 ve üstü	141	2,101	0,106		
Daha fazla online kalma isteği	Spor Yapan 15 ve altı	139	1,811	0,091	-3,365	0,030*
	Spor Yapmayan 15 ve altı	121	1,905	0,099		
	Spor Yapan 16	90	1,947	0,111	3,561	0,043*
	Spor Yapmayan 16	143	2,010	0,120		
	Spor Yapan 17 ve üstü	166	1,967	0,113	3,908	0,039*
	Spor Yapmayan17 ve üstü	141	2,001	0,121		
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk	Spor Yapan 15 ve altı	139	1,523	0,073	2,711	0,506
	Spor Yapmayan 15 ve altı	121	1,533	0,079		
	Spor Yapan 16	90	1,767	0,083	2,909	0,106
	Spor Yapmayan 16	140	1,769	0,084		
	Spor Yapan 17 ve üstü	166	1,673	0,070	2,815	0,073
	Spor Yapmayan17 ve üstü	141	1,781	0,077		
Ölçek ve Alt Boyutlar	GRUP	N	$\bar{X}$	ss	F	P
GENEL	15 ve altı	260	1,846	0,081	0,968	0,380
	16	233	1,946	0,099		
	17 ve üstü	307	1,897	0,779		

p>0,05, *p< 0,05

Tablo 4.5 incelendiğinde spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılığına yaş değişkenine göre bakıldığında sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve kontrol kaybı alt boyutlarında ve genel puanda anlamlı farklılığa rastlanmazken sadece daha fazla online kalma boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Ortalamalara baktığımızda spor yapmayan 15 ve altı yaş grubundakilerin spor yapanlara, spor yapmayan 16 yaş grubundakilerin spor yapanlara ve spor yapmayan 17 ve üstü yaş grubundaki katılımcıların spor yapanlara göre anlamlı bir şekilde daha fazla online kalmak istedikleri görülmektedir.

Tablo 4.6.Katılımcıların Bir Bilgisayara Sahip Olma veya Olmama Durumlarının İnternet Bağımlılıklarının Etkisine İlişkin Analizler

Ölçek Alt Boyutları	Bilgisayar	N	$\bar{X}$	ss	t	P
Kontrol Kaybı	Var	640	2,140	0,925	4,500	0,000***
	Yok	160	1,809	0,807		
Daha fazla online kalma isteği	Var	640	2,101	1,065	3,586	0,000***
	Yok	160	1,773	0,897		
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk	Var	640	1,703	0,813	2,465	0,007**
	Yok	160	1,531	0,688		
Genel	Var	640	1,948	0,811	3,779	0,000***
	Yok	160	1,684	0,691		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Tablo 4.6 incelendiğinde spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılığına bir bilgisayara sahip olma değişkenine göre bakıldığında tüm boyutlarda kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Ortalamalara bakıldığında bilgisayarı olan katılımcıların tüm kategorilerde ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Genel ortalamalara bakıldığında bilgisayarı olmayan katılımcıların olanlara oranla internet bağımlılık düzeylerinin daha az olduğu görülmektedir

Tablo 4.7.Katılımcıların Bilgisayarlarının Nerede Olma Durumlarının İnternet Bağımlılıklarına Etkisine İlişkin Analizler

Ölçek Alt Boyutları	Bilgisayarım	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
Kontrol kaybı	Kendi odamda	460	2,200	0,935	2,633	0,009**
	Diğer odalar	180	1,987	0,883		
Daha fazla online kalma isteği	Kendi odamda	460	2,174	1,080	2,797	0,005**
	Diğer odalar	180	1,914	1,006		
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk	Kendi odamda	460	1,753	0,835	2,638	0,009**
	Diğer odalar	180	1,574	0,742		
Genel	Kendi odamda	460	2,006	0,827	2,943	0,003**
	Diğer odalar	180	1,798	0,749		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Tablo 4.7 incelendiğinde spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılığına bilgisayarlarının nerede olma durumları değişkenine göre bakıldığında tüm alt boyutlarda kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Ortalamalara bakıldığında bilgisayarı kendi odasında olan katılımcıların tüm kategorilerde ortalamalarının yüksek

olduğu görülmektedir. Bu durumda bilgisayarı olan katılımcıların olmayanlara göre internet bağımlılıklarının yüksek, günlük hayatta kontrol kaybı daha fazla yaşadıkları, internette daha fazla online kalmaya istekli oldukları ve sosyal ilişkilerde daha fazla olumsuzluk yaşadıkları söylenebilir. Genel ortalamalara bakıldığında bilgisayarı odasında olmayan katılımcıların olanlara oranla internet bağımlılık düzeylerinin daha az olduğu görülmektedir.

Tablo 4.8.Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumlarının İnternet Bağımlılıklarına Etkisinin Analizi

Ölçek ve Alt Boyutlar	GRUP	N	$\bar{X}$	ss	F	P
Kontrol kaybı	İlköğretim	345	2,034	0,910	1,518	0,220
	Lise	409	2,084	0,911		
	Üniversite	46	2,280	0,924		
Daha fazla online kalma isteği	İlköğretim	345	2,017	1,037	0,559	0,572
	Lise	409	2,034	1,033		
	Üniversite	46	2,190	1,165		
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk	İlköğretim	345	1,636	0,761	1,461	0,233
	Lise	409	1,676	0,808		
	Üniversite	46	1,845	0,874		
GENEL	İlköğretim	345	1,863	0,785	1,514	0,221
	Lise	409	1,901	0,796		
	Üniversite	46	2,078	0,842		

$p>0,05$

Tablo 4.8 incelendiğinde anne eğitim durumu değişkenine göre kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutlarında tüm gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 4.9.Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumlarının İnternet Bağımlılıklarına Etkisinin Analizi

Ölçek ve Alt Boyutlar	GRUP	N	$\bar{X}$	ss	F	P
Kontrol kaybı	İlköğretim	217	1,959	0,893	2,387	0,093
	Lise ve dengi	461	2,111	0,914		
	Üniversite	122	2,136	0,926		
Daha fazla online kalma isteği	İlköğretim	217	1,990	1,050	1,704	0,183
	Lise ve dengi	461	2,090	1,055		
	Üniversite	122	1,912	0,970		
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk	İlköğretim	217	1,634	0,756	1,185	0,306
	Lise ve dengi	461	1,704	0,829		
	Üniversite	122	1,595	0,706		
GENEL	İlköğretim	217	1,829	0,778	1,457	0,234
	Lise ve dengi	461	1,935	0,812		
	Üniversite	122	1,861	0,755		

$p>0,05$

Tablo 4.9 incelendiğinde, spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılığına babalarının eğitim durumları değişkenine göre bakıldığında kontrol kaybı, daha fazla online olma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 4.10.Katılımcıların Aile Gelir Durumlarının İnternet Bağımlılıklarına Etkisinin Analizi

Ölçek ve Alt Boyutlar	GRUP	N	$\bar{X}$	ss	F	p	Fark
Kontrol kaybı	A.1500 ve altı	413	1,952	0,891	7,876	0,000***	A<B, A<C
	B.1550-3000 arası	280	2,219	0,911			
	C.3050 ve üzeri	107	2,163	0,935			
Daha fazla online kalma isteği	A.1500 ve altı	413	1,958	1,032	5,005	0,007**	B>A, B>C
	B.1550-3000 arası	280	2,193	1,063			
	C.3050 ve üzeri	107	1,923	0,984			
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk	A.1500 ve altı	413	1,622	0,781	1,469	0,231	-
	B.1550-3000 arası	280	1,717	0,802			
	C.3050 ve üzeri	107	1,718	0,808			
GENEL	A.1500 ve altı	413	1,814	0,790	4,806	0,008**	A<B
	B.1550-3000 arası	280	2,002	0,787			
	C.3050 ve üzeri	107	1,925	0,807			

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Tablo 4.10 incelendiğinde analize göre, spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin aile gelir durumlarının internet bağımlılıklarına etkisine ilişkin bakıldığında sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmazken, daha fazla online kalma isteği ve kontrol kaybı alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Tablo 4.11.Katılımcıların Sporcu Lisansına Sahip Olmanın İnternet Bağımlılıklarına Etkisinin Analizi

Ölçek Alt Boyutları	Lisans	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
Kontrol kaybı	Var	395	1,967	0,857	-3,297	0,001***
	Yok	405	2,178	0,952		
Daha fazla online kalma isteği	Var	395	1,908	0,922	-3,465	0,001***
	Yok	405	2,160	1,133		
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk	Var	395	1,642	0,764	-0,929	0,353
	Yok	405	1,694	0,819		
Genel	Var	395	1,817	0,747	-2,731	0,006**
	Yok	405	1,970	0,833		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Tablo 4.11 incelendiğinde spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılığına sporcu lisanslarının olması değişkenine göre bakıldığında sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmazken kontrol kaybı ve daha fazla online kalma isteği alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Tablo 4.12.Katılımcıların Yaptıkları Spor Türlerinin İnternet Bağımlılıklarına Etkisinin Analizi

Ölçek Alt Boyutları	Spor Türü	N	$\bar{X}$	ss	t	P
Kontrol Kaybı	Takım	278	2,003	0,887	1,548	0,122
	Bireysel	122	1,860	0,774		
Daha fazla online kalma isteği	Takım	278	1,938	0,912	1,186	0,237
	Bireysel	122	1,820	0,933		
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk	Takım	278	1,668	0,775	1,334	0,183
	Bireysel	122	1,557	0,730		
Genel	Takım	278	1,848	0,755	1,538	0,125
	Bireysel	122	1,724	0,718		

$p > 0,05$

Tablo 4.12 incelendiğinde katılımcıların internet bağımlılıklarının yaptıkları spor türü değişkenine göre kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde

olumsuzluk alt boyutlarında ve genel olarak bakıldığında gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 4.13.Katılımcıların Lisans Yıllarının İnternet Bağımlılıklarına Etkisinin Analizi

Ölçek ve Alt Boyutlar	Lisans yılı	N	$\bar{X}$	ss	F	P
Kontrol kaybı	A. 1-2	160	1,942	0,886	1,211	0,305
	B. 3-4	139	1,963	0,866		
	C. 5-6	53	1,830	0,755		
	D. 7 ve üstü	48	2,149	0,819		
Daha fazla online kalma isteği	A. 1-2	160	1,863	0,924	1,045	0,373
	B. 3-4	139	1,921	0,923		
	C. 5-6	53	1,797	0,807		
	D. 7 ve üstü	48	2,094	1,002		
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk	A. 1-2	160	1,563	0,662	2,292	0,078
	B. 3-4	139	1,683	0,838		
	C. 5-6	53	1,528	0,717		
	D. 7 ve üstü	48	1,849	0,857		
GENEL	A. 1-2	160	1,765	0,712	1,864	0,140
	B. 3-4	139	1,836	0,796		
	C. 5-6	53	1,696	0,659		
	D. 7 ve üstü	48	2,011	0,772		

$p>0,05$

Tablo 4.13 incelendiğinde lisanslı spor yapma yılları değişkenine göre kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 4.14. Katılımcıların Yaptığı Haftalık Antrenman Sayılarının İnternet Bağımlılıklarına Etkisinin İncelenmesi

Ölçek ve Alt Boyutlar	Antr. Sayısı	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark
Kontrol kaybı	1	65	2,127	0,942	2,759	0,028*	5>4 5>3 5>2
	2	110	1,892	0,825			
	3	127	1,889	0,822			
	4	56	1,875	0,833			
	5	37	2,313	0,873			
Daha fazla online kalma isteği	1	65	1,877	0,850	0,550	0,699	-
	2	110	1,923	0,970			
	3	127	1,860	0,909			
	4	56	1,888	0,982			
	5	37	2,108	0,873			
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk	1	65	1,796	0,833	6,271	0,000***	2<1 2<4 2<5 3<5 4<5
	2	110	1,414	0,505			
	3	127	1,663	0,797			
	4	56	1,587	0,779			
	5	37	2,057	0,918			
GENEL	1	65	1,935	0,808	3,307	0,011*	1>2 5>4 5>3 5>2
	2	110	1,697	0,635			
	3	127	1,788	0,759			
	4	56	1,757	0,763			
	5	37	2,162	0,785			

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Tablo 4.14 incelendiğinde spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılıklarına yaptıkları haftalık antrenman sayıları değişkenine göre daha fazla online kalma isteği alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmazken, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve kontrol kaybı alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma 2014-2015 eğitim öğretim yılında Kayseri il merkezinde bulunan Kocasinan ve Melikgazi ilçelerinde spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmış olup aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Tablo 2. incelendiğinde katılımcıların internet bağımlılığı ölçeğine verdikleri cevapların ortalamaları tüm alt boyutlarda genel ortalamanın 1,6 ila 2,17 aralığında düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Spor yapan ve Spor yapmayan öğrencilerin tüm alt boyutlarda ortalamalarına bakıldığında spor yapan katılımcıların, spor yapmayan öğrencilere göre daha az ortalama sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuca göre Spor yapmanın internet bağımlılığını olumlu düzeyde engellediğini söyleyebiliriz. Ülkemizde internet bağımlılığının yüksek çıkmaması sevindirici bir sonuçtur. Problemlili internet kullanımı görülme sıklığına ilişkin yurt içinde yapılan çalışmalarda farklı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir.

Tahiroğlu ve diğ. (110), Canbaz ve diğ. (111), Bayraktar ve Gün (112), yapmış olduğu çalışmaların sonuçları bizim çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir. Problemlili internet kullanımı görülme sıklığına ilişkin yurt dışında yapılan çalışmalarda da farklı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Lam ve diğ. lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada yüksek düzeyde internet bağımlılığı olan öğrencilerin oranı % 0,6 olarak tespit etmiştir (113). Yoo ve Ark. (100), Kaltiala- Heino ve Ark. (114), Johansson ve Gotestam (99), Aboujaude ve Ark. (115), Kim ve Ark. (97), Ko ve Ark. (34), yapmış oldukları araştırma sonuçlarında internet bağımlılığının düşük düzeyde veya orta düzeyde olduklarını tespit etmişlerdir.

Canan ve diğ., (109), Düzce ilinde 2010 yılında 300 lise öğrencisinin katılımıyla yaptıkları çalışmalarında muhtemel internet bağımlılığı görülme sıklığını %11,6 olarak bulmuştur. Araştırma sonucundan farklı olarak Afroz Hindistan'da 100 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada öğrencilerin internet bağımlılıklarını yüksek düzeyde bulmuştur (116).

Bu farklılık Hindistan'da bilgisayar ve teknoloji kullanımının ülkemize göre daha yaygın olması ile açıklanabilir. Yapılan yurt içi ve yurt dışı çalışmalara göre Spor yapmanın teknoloji ve internet bağımlılığını azalttığını çocuk ve gençlerimizi spor ve kültürel etkinliklere yönlendirerek internet bağımlılığından en az derecede etkilenebileceklerini söyleyebiliriz.

Tablo 4.3 incelendiğinde katılımcılar interneti en çok sırasıyla; Müzik dinlemek için, Sosyal paylaşım sitelerine girmek için, Dersler için kaynak taraması yapmak, Film izlemek, Arkadaşlarla sohbet etmek, Spor müsabakalarını takip etmek, Yeni bilgiler öğrenmek, Oyun oynamak ve Bilgi paylaşımında kullandıkları tespit edilmiştir.

Benzer çalışmalar incelendiğinde Bayhan, tarafında lise öğrencilerinin katılımıyla yapılan bir araştırmada öğrencilerin interneti kullanım amaçlarına ilişkin; %51'inin sosyal paylaşım yapmak için, %36'sının ödev ve araştırma amacıyla, %8'inin oyun oynamak için ve %5'ini cinsellik içeren sitelerde gezinmek amacıyla internet kullandıkları bulgularına ulaşılmıştır (117). Buna karşılık Ergin ve diğ. tarafından üniversite öğrencilerinin katılımıyla yapılan bir araştırmada öğrencilerin interneti oyun ve gezinme amacıyla kullandıkları, ödev yapma ve posta kutularını kontrol etmek için çok fazla zaman kullanmadıkları tespit edilmiştir (118).

Aslında internet ve teknoloji doğru kullanıldığı zaman insanın çok yönlü gelişiminde ve çok kısa sürede her türlü bilgiye ulaşma noktasında birçok yararları olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 4.4 incelendiğinde spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılığına ilişkin olarak cinsiyet değişkenine göre bakıldığında Kontrol kaybı alt boyutunda spor yapan kadın öğrencilerle spor yapmayan kadın öğrenciler, spor yapan erkek öğrenciler ile spor yapmayan erkek öğrenciler arasında anlamlı farklılık görülmektedir. Farkın kadın öğrencilerin lehine olduğu görülmektedir erkek

öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla kontrol kaybı yaşadığı görülmektedir. Daha fazla online kalma alt boyutunda spor yapan kadın öğrencilerle spor yapmayan kadın öğrenciler, spor yapan erkek öğrenciler ile spor yapmayan erkek öğrenciler arasında anlamlı farklılık görülmektedir. Farkın kadın öğrencilerin lehine olduğu görülmektedir erkeklerin bayanlara göre daha fazla online kalma isteğinde oldukları görülmektedir. Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutunda spor yapan kadın öğrencilerle spor yapmayan kadın öğrenciler, spor yapan erkek öğrenciler ile spor yapmayan erkek öğrenciler arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Genel ortalamalara bakıldığında kadınların erkeklere oranla internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ortalamalara bakıldığında fark kadın öğrencilerin lehine olduğu görülmektedir genel olarak erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha fazla internete bağlandığı görülmektedir.

Benzer çalışmalar incelendiğinde Aksoy tarafından yapılan “İnternet bağımlılığı ve sosyal ağ kullanım düzeylerinin fen lisesi öğrencilerinin demografik özelliklerine göre değişimi ve akademik başarılarına etkisi” konulu çalışma sonuçlarıyla araştırma bulguları örtüşmektedir (119). Çalışmada öğrencilerin internet kullanım düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir. Buna göre erkek öğrencilerin internet kullanma düzeylerinin puan ortalamasının anlamlı bir şekilde kız öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür. Benzer araştırmalar incelendiğinde Günüş (43), Esen (120), Döner (121), Üçkardeş (122), Şahin (108), Aslan (123), Durak (124), Batıgün ve Kılıç (125), Çakır ve Ark. (126), Alaçam (127), Gökçeaslan ve Günbatar (128), Çetinkaya (129), Bozkur (130), Toraman (131), Kır ve Sulak (132), Gencer (70), Özgen yapmış oldukları çalışmaların bulguları bizim araştırmamızın bulgularını desteklemektedir.

Buna karşın Ayas ve Horzum, internet bağımlılığında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulamamışlardır (133). Bu çalışmalara bakarak erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla internete bağladıklarını söyleyebiliriz.

Tablo 4.5 incelendiğinde spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılığına yaş değişkenine göre bakıldığında Kontrol kaybı alt boyutunda Spor yapan 15 ve altı ile Spor yapmayan 15 ve altı, Spor yapan 16 ile Spor yapmayan 16 ve Spor yapan 17 ve üstü ile Spor yapmayan 17 ve üstü, gruplarında anlamlı farklılığa

rastlanmamıştır. Ortalamalara bakıldığında anlamlı farklılık olmamasına rağmen spor yapmayanların ortalaması spor yapanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir, spor yapanlar spor yapmayanlara göre daha az kontrol kaybı yaşamaktadır. Daha fazla online kalma alt boyutunda Spor yapan 15 ve altı ile Spor yapmayan 15 ve altı, Spor yapan 16 ile Spor yapmayan 16 ve Spor yapan 17 ve üstü ile Spor yapmayan 17 ve üstü yaş guruplarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Tüm guruplarda farklılığın spor yapanlar lehine olduğu görülmektedir, Spor yapan öğrenciler tüm yaş guruplarında Spor yapmayan öğrencilere göre daha az online kalma isteğinde oldukları tespit edilmiştir. Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutunda Spor yapan 15 ve altı ile Spor yapmayan 15 ve altı, Spor yapan 16 ile Spor yapmayan 16 ve Spor yapan 17 ve üstü ile Spor yapmayan 17 ve üstü, guruplarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Ortalamalara bakıldığında anlamlı farklılık olmamasına rağmen spor yapanların spor yapmayanlara göre daha az sosyal ilişkilerde problem yaşadıkları söylenebilir. Genel tabloya baktığımız zaman tüm yaş guruplarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Eda ve Aylin, Üniversite Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Sosyo-demografik Faktörler adlı çalışmasında yaş değişkenine göre guruplar arasın anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (108). Ergin ve Ark., yapmış oldukları çalışmaların sonuçları bizim çalışmaların sonuçlarını destekler mahiyettedir (118).

Bu sonuçlara göre çalışmamızdaki öğrencilerin yaş aralıkları birbirine çok yakın olduğu için internet bağımlılığından farklılık gösterecek tarzda etkilenmediklerini söyleyebiliriz.

Tablo 4.6 incelendiğinde spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılığına ilişkin bir bilgisayara veya internete sahip olma değişkenine göre bakıldığında tüm alt boyutlarda kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Ortalamalara bakıldığında bilgisayarı olan katılımcıların tüm kategorilerde ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Genel ortalamalara bakıldığında bilgisayarı olmayan katılımcıların olanlara oranla internet bağımlılık düzeylerinin daha az olduğu görülmektedir. İlgili çalışmalara bakıldığında, İnan'da yapmış olduğu İlköğretim II kademe ve Ortaöğretim Öğrencilerinin internet bağımlılığına yönelik olarak yaptığı çalışmada öğrencinin kendine ait bilgisayar ve internetinin olmasının daha fazla

internete bağılı kaldığını tespit etmiştir (135). Özgen (70), Çakır vd. (125), Toraman (130), yapmış olduğu çalışmaların bulguları bizim yapmış olduğumuz çalışmanın bulgularını desteklemektedir.

Buna karşılık Derin, amacı ortaöğrenim öğrencilerinde öznel iyi oluşun kişisel özellikler açısından internet bağımlılığını yordama durumunu belirlemek olan araştırmasında katılımcıların bir bilgisayara sahip olma durumunun internet bağımlılığı açısından anlamlı bir farklılığa neden olmadığını tespit etmiştir (136).

Bu durumda bilgisayarı olan katılımcıların olmayanlara göre internet bağımlılıklarının yüksek, günlük hayatta kontrol kaybı daha fazla yaşadıkları, internette daha fazla online kalmaya istekli oldukları ve sosyal ilişkilerde daha fazla olumsuzluk yaşadıkları söylenebilir.

Tablo 4.7'ye göre spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılığına bilgisayarlarının nerede olma durumları değişkenine göre bakıldığında tüm boyutlarda kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Ortalamalara bakıldığında bilgisayarı kendi odasında olan katılımcıların tüm alt boyut ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumda bilgisayarı kendi odasında kullanan katılımcıların evin diğer bölümlerinde kullananlara göre internet bağımlılıklarının yüksek, günlük hayatta kontrol kaybı daha fazla yaşadıkları, internette daha fazla online kalmaya istekli oldukları ve sosyal ilişkilerde daha fazla olumsuzluk yaşadıkları söylenebilir. Literatür incelendiğinde Çetinkaya 'İlköğretim öğrencilerinin İnternet bağımlılığının incelenmesi' adlı yüksek lisans tezinde evlerinde internet bağlantısı olan öğrencilerin internet bağımlılığı p ortalamalarının evlerinde internet bağlantısı olmayan öğrencilerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir (128). Şahin (108), Çakır ve Ark. (125), Döner (121), yapmış oldukları çalışmaların bulguları evde bilgisayar olmasının bağımlılığı artırdığını tespit etmişlerdir

.Üneri ve Tanıdır ise yapmış oldukları çalışmada, evde veya öğrencinin odasında internetin veya bilgisayarın olup olmaması durumuna göre internet bağımlılığı arasında anlamlı farkın bulunmadığı sonucuna ulaşmışlardır (137).

Evinde veya odasında bilgisayar olan bireylerin daha fazla süre ile internete bağımlı kaldıkları söylenebilir.

Tablo 4.8 incelendiğinde öğrencilerin Anne eğitim durumlarına göre internet bağımlılık düzeyleri arasında; Kontrol Kaybı, Daha fazla online kalma isteği ve Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutlarında ve genel olarak gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Literatürde benzer çalışmalar incelendiğinde Gökçearslan ve Günbatar'ın Orta Öğretim Öğrencilerinin İnternet bağımlılığına ilişkin yapmış oldukları çalışmada internet bağımlılığının annelerin eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını tespit ettiklerini belirtmektedir (127). Üneri ve Tandır (137), Ayas ve Ark. (133), Arslan ve Ark. (128), yıllarında yapmış oldukları çalışmaların bulguları bizim yapmış olduğumuz çalışmanın bulgularıyla paralellik gösterirken,

Çevik ve Ark. Ergenlerin Arkadaş bağlılığı ve İnternet bağlılığına yönelik olarak yapmış olduğu çalışmada Anne eğitim durumunun Öğrencilerde İnternet bağımlılığı arasında anlamlı farklılığın olduğunu tespit etmiştir (138). Araştırmamızda anne eğitim durumunun internet bağımlılığını etkilemediğini söyleyebiliriz.

Tablo 4.9 incelendiğinde öğrencilerin Baba eğitim durumlarına göre internet bağımlılık düzeyleri arasında; Kontrol kaybı, Daha fazla online kalma isteği ve Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutlarında ve genel olarak gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin internet kullanma durumlarına yönelik olarak yapmış olduğu araştırmada Baba eğitim durumunun internet bağımlılığına etkisinin olmadığını ve gruplar arasında anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Çevik ve Ark. (138), Üneri ve Tanıdır (137), Gökçe ve Günbatar (127), Ayas ve Ark. (133), Arslan ve Ark. (123), yapılan çalışmaların bulguları ile bizim çalışmanın bulguları örtüşmektedir. Bu sonuçlara göre Baba eğitim durumunun öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerini etkilemediği tespit edilmiştir.

Tablo 4.10 incelendiğinde ortaöğretim öğrencilerinin aile gelir durumlarının internet bağımlılıklarına etkisine ilişkin bulgulara bakıldığında sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutunda gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmazken, daha fazla online kalma isteği ve kontrol kaybı alt boyutunda gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Ortalamalara bakıldığında kontrol kaybı boyutunda 1500 ve altı gelir sahibine ait

katılımcıların diğer katılımcılara göre daha az kontrol kaybı yaşadıkları görülmektedir. Daha fazla online kalma isteği boyunda ise 1550-3000 arası gelir düzeyindeki katılımcılar diğer katılımcılara göre daha fazla online kalma isteğinde oldukları görülmektedir. Genel ortalamalara bakıldığında 1500 ve altı gelir sahibine ait katılımcıların 1550-3000 arası gelire sahip katılımcılara göre daha az internet bağımlılığı yaşadıkları görülmektedir. Literatür incelendiğinde, Bayraktar İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü adlı çalışmasında sosyo-ekonomik durumu iyi olanların daha fazla internet kullandığı ve daha bağımlı olduklarını tespit etmiştir (112). Bununla birlikte Balcı ve Çakır ve Horzum yapmış oldukları çalışmalarda ailelerin ekonomik olarak gelir durumlarının internete bağlanma ve bağımlılığa etkisinin olmadığını tespit etmişlerdir (139).

Son yıllarda ülkemizdeki internet firmalarının yapmış olduğu rekabet ve kampanyaların internete erişimi daha da kolaylaştırdığını ve her türlü sosyo-ekonomik seviyedeki bireylere hitap ettiğini söyleyebiliriz, aynı zamanda ailenin veya bireyin ekonomik gelir düzeyinin fazla olması interneti daha fazla kullanma ve bağımlılığı düzeylerini arttırabilir.

Tablo 4.11 incelendiğinde göre spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sporcu lisanslarının olması veya olmaması alt boyutunda internet bağımlılık düzeyleri ortalamalarına bakıldığında sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutunda gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmazken kontrol kaybı ve daha fazla online kalma isteği alt boyutlarında ve genel düzeyde ortalamalara bakıldığında gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Bulgulara bakıldığında farkın lisansı olanlar lehine anlamlı olduğu tespit edilmiştir Bu durumda sporcu lisansı olmayan katılımcıların olanlara göre internet bağımlılıklarının yüksek, günlük hayatta kontrol kaybı daha fazla yaşadıkları ve internette daha fazla online kalmaya istekli oldukları söylenebilir. Alanyazın incelenmesinde konu ile ilgili çok az çalışma olduğu tespit edilmiştir. Özgen, ‘Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile kişilik özellikleri’ ile ilgili olarak yapmış olduğu yüksek lisans tezinde öğrencilerin lisanslı sporcu olma ya da olmama durumunun internet bağımlılığını etkilemediğini tespit etmiştir (70). Ergin ve Ark., Tıp fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı sıklığı ve etkileri adlı çalışmasında herhangi bir spor kulübünde lisanslı spor yapan ve yapmayan

öğrenciler arasında anlamlı farklılık bulmuştur farkın spor yapmayanların lehine anlamlı olduğunu tespit etmiştir (118).

Bu çalışmaların sonuçları bizim çalışmamızın sonuçlarını desteklememektedir. Araştırmamızın sonuçlara göre çocukların ve gençlerin küçük yaştan itibaren kültür sanat ve sportif faaliyetlere yönlendirilmesi çocukların kötü alışkanlıklardan ve her türlü kötü bağımlılıktan korunması açısından çok önemlidir bu konuda okullara, öğretmenlere ve ailelere çok önemli görevler düşmektedir.

Tablo 4.12 incelendiğinde öğrencilerin internet bağımlılıklarının yaptıkları spor türü değişkenine göre Kontrol kaybı, Daha fazla online kalma isteği, Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutlarında ve genel olarak gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Ortalamalara bakıldığında Takım sporu yapanların, Bireysel spor yapanlara oranla puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre bireysel sporlarla yada takım sporlarıyla yapanların arasında internet bağımlılığı açısından bir fark olmadığını söyleyebiliriz.

Tablo 4.13'e göre spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılıklarının spor yaptıkları lisans yılları değişkenine göre Kontrol kaybı, Daha fazla online kalma isteği, Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutlarında ve genel olarak gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen tüm alt boyutlarda sporcu öğrencilerin lisanslı olma süresi arttıkça bağımlılık düzeyleri diğer gruplara göre arttığı görülmektedir. Sporcu öğrencilerin lisanslı spor yapma sürelerinin internet bağımlılığı farklılık yaratacak şekilde etkilemediğini söyleyebiliriz.

Tablo 4.14 incelendiğinde spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılıklarına yaptıkları haftalık antrenman sayıları değişkenine göre daha fazla online kalma isteği alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmazken, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve kontrol kaybı alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Ortalamalara bakıldığında sosyal ilişkilerde bozukluk boyutunda ise haftada 2 defa antrenman yapanların ortalaması diğer gruplara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Kontrol kaybı alt boyutunda ise haftada 5 defa antrenman yapanların 2, 3 ve 4 defa yapanlara göre ortalamalarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Genel ortalamalara bakıldığında yine haftada 5 defa antrenman yapanların 2, 3 ve 4 defa

yapanlara göre ortalamalarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmamıza ters bir bulgu olarak Jang, Hwang, Kim ve Jee, spor aktivite süresi ile internet bağımlılık düzeyi arasında negatif korelasyon bulmuşlardır (141).

Alanyazın ilgili çalışmalar incelendiğinde Mi-Hyang ve Jae-Ahm, P. Kore’de 388 genç kız üzerinde yaptıkları bir araştırmada fiziksel aktivite düzeylerinin internet bağımlılığını olumlu yönde etkilediklerini bulmuşlardır (140). Güçlü, Tabak, Tütüncü ve Yılmaz’a göre internet başında oturmaktan düzenli beslenmeye zaman ayıramayan, öğün atlayan, ailesinde obez birey olan, düzenli fiziksel aktivite yapmayan ve ailesinden yeterli sosyal destek göremeyen öğrencilerin problemli internet kullanım düzeyleri yüksek çıkmıştır (142). Düzenli spor ve fiziksel aktivitelerde bulunmanın öğrencileri hem kötü alışkanlıklardan koruyacağını hem de yaşam kalitelerini olumlu yönde etkileyeceklerini söyleyebiliriz.

Genel bir değerlendirme yapıldığında araştırmanın sonucunda;

1. Çalışmaya katılan spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin genel ortalamalarına bakıldığında öğrencilerin düşük düzeyde internet bağımlılığına sahip oldukları tespit edilmiştir.
2. Çalışmaya katılan öğrencilerin interneti hangi amaçla kullandıklarına bakıldığında sırasıyla Müzik dinleme, Sosyal Paylaşım siteleri, Dersler için kaynak tarama, Film izlemek, Uzakta bulunan arkadaşlarla sohbet etmek, Spor müsabakalarını takip etmek, Yeni bilgiler öğrenmek, Oyun oynamak ve Bilgi paylaşımında bulunmak için internete bağlandıklarını belirtmişlerdir.
3. Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılık düzeylerinin Kontrol kaybı alt boyutunda Spor Yapan kadın ile Spor yapmayan kadınlar arasında ortalamalara bakıldığında spor yapan kadınlar lehine anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Daha fazla online kalma isteği alt boyutunda spor yapan kadın ve erkeklerin lehine anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Genel tabloda kadınlar ve erkekler arasında ortalamalara göre anlamlı farklılık bulunmuş olup erkeklerin kadınlara oranla daha internet bağımlısı oldukları tespit edilmiştir.

4. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre internet bağımlılık düzeylerinde daha fazla online kalma isteği alt boyutunda tüm yaş gruplarında spor yapanların lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır.
5. Katılımcıların bir bilgisayara sahip olmasının internet bağımlılık düzeylerine etkisine baktığımızda tüm alt boyutlarda bilgisayarı olmayan katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı, bilgisayarı olan katılımcılar daha fazla internet bağımlısı oldukları tespit edilmiştir.
6. Katılımcıların bilgisayarının kendi odalarında olup olmasının internet bağımlılığına etkisine yönelik bulgulara baktığımızda, bilgisayarı kendi odasında olmayan katılımcıların lehine tüm alt boyutlarda anlamlı farklılığa rastlanmış olup bilgisayarı kendi odasında olan katılımcılar daha fazla internet bağımlısı oldukları tespit edilmiştir.
7. Katılımcıların Anne eğitim durumlarının internet bağımlılığına etkisine göre tüm alt boyutlarda ve genel olarak gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.
8. Katılımcıların Baba eğitim durumlarının internet bağımlılığına etkisine göre tüm alt boyutlarda ve genel olarak gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.
9. Katılımcıların aile gelir durumlarının internet bağımlılığına etkisine göre Kontrol kaybı, Daha fazla online kalma isteği, alt boyutlarında ve genel olarak gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gelir düzeyi arttıkça internet bağımlılığı artmıştır.
10. Katılımcıların sporcu lisansına sahip olma ve olmama değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri arasında tüm alt boyutlarda ve gruplar arasında anlamlı farklılık vardır. Fark lisansı olan öğrencilerle lisansı olmayan öğrenciler arasında, lisansı olanların lehinedir.
11. Katılımcıların yaptıkları spor türlerine göre internet bağımlılık düzeyleri arasında tüm alt boyutlarda ve gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.
12. Katılımcıların lisanslı spor yaptıkları süre değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri arasında tüm alt boyutlarda ve gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

13. Katılımcıların haftalık antrenman sayısı değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri arasında Kontrol kaybı, Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutlarında ve genel olarak gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

5.1.ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçları ışığında araştırmalar ve uygulayıcılar için bir takım öneriler sunulmuştur.

1. Bu araştırmada sporcu olan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre internet bağımlılıklarının daha az olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin İnternet bağımlılığından kurtulmaları ve daha sağlıklı nesiller yetişmesi için kültür sanat ve spor aktivitelerine katılmaya teşvik edilmelidir
2. Öğrencilerin internet bağımlılıklarının azaltılması için okullarda rehberlik servislerinin öncülüğünde öğrenci ve ailelerine bilinçli internet kullanımını içeren eğitim seminerleri ve verilebilir.
3. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre katılımcılar interneti en çok müzik dinlemek için kullanırken en az ise yeni kişiler ile tanışmak için kullanmaktadırlar. İnternet kullanımının daha çok öğretimsel alanlara yönlendirilmesi için eğitici çalışmalar yapılabilir.
4. İnternet bağımlılığını azaltmak için okullarda beden eğitimi dersi saatleri arttırılabilir ve beden eğitimi öğretmenlerinden ders dışı saatlerde de bu konuda yardım alınabilir.
5. Öğrencilerin internet kullanımında dengeli olmaları ve spora vakit ayırmaları için farkındalık oluşturulmalıdır. Bunun için yazılı ve görsel basın ve medya kuruluşlarını halkı bilgilendirme yönünde yayınlara daha çok ağırlık vermeleri sağlanabilir.
6. Araştırmanın evreni Kayseri il merkezinde bulunan Kocasinan ve Melikgazi ilçelerinde öğrenim gören ortaöğrenim öğrencileri ile sınırlıdır. Çalışma farklı illerde ve kapsamı genişletilerek yapılarak yeniden değerlendirilebilir.

7. Bireylerin spor yapma durumlarıyla internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Araştırmacılar konuyla ilgili nitel ve nicel içerikli çalışmalar yaparak hem alandaki eksikliği giderebilir hem de internet bağımlılığıyla mücadelede sporun önemi konusunda tüm paydaşlar arasında bir farkındalık oluşturulabilir.



6.KAYNAKLAR

1. Yalçın C. Sosyolojik Bir Bakış Açısıyla İnternet. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2003;27: (1):77-89.
2. Ziyalar A. Sosyal Psikiyatri (2.Basım), Yüce Yayımcılık, İstanbul 1999; ss 194.
3. Young K. Cognitive Behavior With internet Addict Treatment Outcomes and Implications, CyberPsychology and Behavior 2007; 10: (5): 671-679.
4. Özcan N, Buzlu S. Problemlı İnternet Kullanımını Belirlemede Yardımcı Bir Araç: İnternette Bilişsel Durum Ölçeği'nin Üniversite Öğrencilerinde Geçerlilik ve Güvenirliliği Bağımlılık Dergisi 2005; 6: 19-26.
5. Suler J. Why is This Thing Eating My Life? Computer and Cyberspace Addiction at the "Palace". web page:[<http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/eatlif.html>], Erişim Tarihi:27 Aralık 2016.
6. Davis R. A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use, Computers in Human Behavior 2001; 17:pp 187-195.
7. Morpa Spor Ansiklopedisi, Kültür Yayınları İstanbul Cilt 4: 2012; 249.
8. Yetim A. Günay M. Yönetim Süreçleri ve Spor Yönetimi. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi 1992;8: (1):6.
9. İmamoğlu F. Fonksiyonel Açidan Spor Yönetiminin Anlam ve Önemi. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi 1992;8: (1):22-25.
10. Alpman C. Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyu Gelişimi, Can Reklam Evi Basın Yayın Ofset Matbaacılık, Ankara 2001;ss 98.
11. Akar E, Kayahan C. Elektronik Ticaret ve Elektronik İş Uygulamalar, Modeller, Stratejiler, Birinci Basım, Nobel Yayın Dağıtım Ankara, 2007; ss: 5.
12. Odabaşı H. Çoklar N. ve Kabakçı I. Yeni Dünya: İnternet - Ailelerin Yeni Dünyadaki Sorumlulukları Nelerdir?, 8. Aybastı-Kabataş Kurultayı, 2-3 Ağustos 2007.

13. Olcay D. E-Ticaretin Temelleri, Birinci Baskı, Pusula Yayıncılık ve İletişim Limitet Şirketi, İstanbul 2006;ss 5.
14. Kadayıfçı A, Şencan O, Delibaşı T. İnternet Ve Hekim, Nobel Tıp Kitabevi, Ankara 1998;ss 28.
15. Uysal M. Java Problemleri ve Çözümleri Nirvana Yayın, Ankara 2006.
16. Tapscott D, Williams D. Vikinomi, (Çev. Deniz Boyraz), Mediacat Kitapları, İstanbul 2007;ss 57.
17. Sarı S, Erdem A. Öğretim Elemanlarının Bilgisayar Programlarını Ve İnterneti Bilme ve Kullanma Amaçları (Pamukkale Üniversitesi Örneği), TOJET (The Turkish Online Journal Of Educational Technology) 2005;4:(1): 151–161.
18. Tel M, Koksall B. Günümüzde Yeni Bir Boş Zaman Aktivitesi Olarak İnternet Öğretim Üyeleri Örneği, [<http://M.Friendfeed-Media.Com/9b000418edb4acec9c2bc3ff28f65255995d9695>],Erişim Tarihi:27 Aralık 2016.
19. Erbaşlar G, Dokur Ş. Elektronik Ticaret Genel Bilgiler, Hukuksal Düzenlemeler, Belge Düzeni Ve Muhasebe İşlemleri, Birinci Basım, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara 2008;ss 11.
20. Uysal M. Web Teknolojileri, Beta Yayın Dağıtım A.Ş., İstanbul 2001;ss 41.
21. Haşiloğlu S. Elektronik Posta İle Pazarlama, Beta Basım A.Ş. İstanbul 2007;ss 25.
22. Tarhan N, Nurmedov S. Bağımlılık, Timaş Yayınları, 1.Baskı, İstanbul 2011;ss 18-156.
23. Dinç M. İnternet Bağımlılığı, Ferfir Yayınlan, İstanbul 2010;ss 13.
24. Sağlam M.Y. Türk Dil Devrimi'nin 80. Yılı'nın Türkçe Satır Arası, Hacettepe Türk Topluluğu, 2008;ss 2-8.
25. Günüş S. İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi Ve Bazı Demografik Değişkenler İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Van 2009; ss 8.

26. Tansel B. Üniversite öğrencilerinin bağımlılık yapıcı madde kullanan bireylere yönelik tutumlarının incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, Mersin 2006.
27. Madde, {[Http://Www.Madde.Gov.Tr/İndex.Php/Nasil-Korurum/48-Bagimlilik-Nedenleri](http://www.madde.gov.tr/index.php/nasil-korurum/48-bagimlilik-nedenleri)], Erişim Tarihi:27 Aralık 2012.
28. Ottomanelli G. Assessment and Treatment of Chemical Dependency, Praeger, Michigan 2001.
29. Dilbaz N. Gençleri Bağımlılıktan Kurtarma Projesi, [[Http://Www.Sagligimicinhersey.Com/Hastalik_Digersagliksh_Detay_3_2_2625Gencleri_Bagimlilik_Kurtarma_Projeksi.Html](http://www.sagligimicinhersey.com/hastalik_digersagliksh_detay_3_2_2625gencleri_bagimlilik_kurtarma_projesi.html)], Erişim Tarihi: 2 Mart 2012.
30. Goldberg I. Internet-Addiction-Support-Group for Those with Acute or Chronic Internet Addiction Disorder. [Web page: <http://web.urz.uni-heidelberg.de/Netzdienste/anleitung/wwwtips/8/addict.html>] Erişim Tarihi :16 Nisan 2017.
31. Young K. Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder, Cyberpsychol Behav 1996; 3: pp: 237-244.
32. Beard K, E. M Wolf. Modification in The Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction, Cyber Psychology and Behavior 2001; 4: (3): 377-380.
33. Shapira N, Goldsmith T.D, Keck P. E. Jr, Khosla U. M and Mc Elroy S. L. Psychiatric Features of Individuals with Problematic Internet Use, Journal of Affective Disorders 2000;57: (1): 267-272.
34. Ko C, Yen J. Y, Chen C. C, Chen S. H, Yen C. F. Gender Differences and Related Factors Affecting Online Gaming Addiction Among Taiwanese Adolescents The, Journal of Nervous and Mental Disease 2005; 193: (4): 273-277.
35. Griffiths M. Internet Addiction: Does it Really Exist? In: Gackenbach, J. (ed.) Psychology and the Internet. intrapersonal, interpersonal and transpersonal applications. New York: Academic Press 1998 pp. 61-75

- 36 Kurtaran G.T. İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin,2008;ss 26.
- 37 Gönül A. Patolojik İnternet Kullanımı, İnternet Bağımlılığı/Kötüye Kullanımı, Yeni Symposium, 2002;40: (3): 105–110.
- 38 Caplan S. Preference for Online Social Interaction A Theory of Problematic İnternet Use and Psychosocial Well-Being, Communication Research 2003; 30: (6): 625-648.
- 39 Batem. İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığı Tanımı, [<http://www.batem.info.tr/diger-bagimlilikler/internet-ve-bilgisayar-bagimliliği/internet-ve-bilgisayar-bagimliliği-tanımı>], Erişim Tarihi 22 Ağustos 2016.
- 40 Shaw M, Black W.D. İnternet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. CNG Drugs 2008;22: (5): 353-365.
- 41 Kuss D, Griffiths M. D. İnternet and Gaming Addiction: A Systematic Literature Review of Neuroimaging Studies. Brain Sciences 2012;2: (3): 347-374.
- 42 Suler J. Healthy and Pathological İnternet Use, Cyber Psychology and Behavior 1999;2: 385-394.
- 43 Günüş S. İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenlerle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Van 2009.
- 44 Young K, M. Pistner, J. O'mara and J. Buchanan Cyber Disorders: the Mental Health Concern for the New Millennium, CyberPsychology & Behavior 2000;2: (5): 475-479.
- 45 Kumcu D. Yasa Yetmez, Yapacak Çok İş Var! Radikal. Erişim:[http://m.radikal.com.tr/radikal2/yasa_yetmez_yapacak_cok_is_var-1189962], Erişim Tarihi:08.04.2017
- 46 Fisek K. Türkiye de ve dünyada spor yönetimi, Bağırhan Yayınevi, Ankara 1998
- 47 Yıldırım İ. Karaküçük S, İmamoğlu F. Ekenci G, Beden Eğitimi ve Spor Öğrenimi veren Yüksek Öğrenim Kurumlarının Öğretim Programlarının

- Toplumsal Beklentilere Uygunluk Düzeyleri Bakımından Analizleri. Eğitim Dergisi Ankara 1993;ss 55.
48. Selçuk H. İlk Ve Orta Öğretim Kurumlarında Beden Eğitimi, Ders Kitapları A.S, İstanbul 1990; ss 11.
 49. Erkal M. Sosyolojik açıdan spor, Milli Eğitim Basımevi, Ankara 1996.
 50. Afyon Y. A. Beden eğitimi ve spor tarihi, Damla Ofset, Konya 1997.
 51. Kat H. Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri 2009.
 52. Türkel Ç. İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyete katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri 2010.
 53. Şahan H. Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin Rolü, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya 2007;ss 57-83
 54. Öztürk F, Kuter M. Antrenör ve Sporcu El Kitabı, 2. Baskı, Bağırhan Yayın Evi, Ankara 1999.
 55. Bauman S. Uygulamalı Spor Psikolojisi, Çeviri: H.C. İkizler ve Ali Osman Özcan. Alfa Basın Yayın Dağıtım, İstanbul 1994.
 56. Özbaydar S. İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi, Altın Kitaplar Yayınevi, Ankara 1999.
 57. Güçlü M. Üniversite Öğrencilerinin Spora İlgilerine Etki Eden Faktörler, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara 1996;ss 461-475.
 58. Hazar M. Eğitsel Oyunlar, Tutibay Yayınları, Ankara 1996;ss 15.
 59. Açıkada C. Ergen E. Psikolojik Antrenman, Bilim ve Teknik, Ankara 1986
 60. Erkan N. Yaşam Boyu Spor, Bağırhan Yayınevi, Ankara 1998;ss 3.

61. Etzel-Wise D, Mears B. Intervention in School and Clinic, 39, 4; Academic Research Library, Mar 2004, Pg. 224
62. Müftüoğlu O. Yaşasın Hayat, 13. Baskı, İstanbul 2003.
63. Erişim:[http://www.baskent.edu.tr/~scanan/dersler2005/02_Egzersiz.], Erişim tarihi:11 Ekim 2017
64. Aracı H. Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi, 2.Baskı, Bağırhan Yayinevi, Ankara 1999;ss 88.
65. Başer E. Uygulamalı Spor Psikolojisi, Bağırhan Yayinevi, Ankara 1998;ss 121.
66. Amman M.T. Spor Sosyolojisi, Ed: İkizler H.C. Sporda Sosyal Bilimler, Alfa Basım, İstanbul 2000.
67. Kılıcıgil E. Sosyal Çevre-Spor İlişkileri, Teori ve Elit Sporculara İlişkin Bir Uygulama Bağırhan Yayinevi, Ankara 1998.
68. Özdilek Ç. Kitle Sporunun Teşviki Açısından Tesis Politikaları Afyon İli Uygulaması, İstanbul 1992.
69. İnal A.N. Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, Desen Ofset Matbaacılık, Konya 2000.
70. Özgen F. Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Kişilik İlişkisinin İncelenmesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı,Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, Çanakkale 2016;ss 64.
71. İşsever N. İnternet Bağımlılığının Üniversite Öğrencilerinde Yaygınlığının İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul 2016;ss 47.
72. Kocaman O, Aktepe E, Sonmez Y. An examination of the relationship between possible İnternet addiction and the levels of aggression and empathy among high school students in Isparta province. Anadolu Psikiyatri Dergisi 2017; 18(6): 602-610
73. Ünsal E. Ortaokul Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul 2016;ss 38-52.

74. Turan R. Başkent Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve İlişkili Faktörler, Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İstanbul 2015;ss: 34-52.
75. Kılınç İ. Lise Öğrencilerinin Siber Duyarlılık, İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Değerlerinin İncelenmesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, Konya 2015.
76. Budak C. Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Obezite Prevelansı ve Fiziksel Aktivite Katılım Düzeylerinin İncelenmesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla 2015;ss: 20-34.
77. Tetik B. İnternet Bağımlılığı ile Dikkat Süreçleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul 2015;ss: 25-30.
78. Tuna C. Ortaokul Öğrencilerinin Ebeveynleriyle Olan Bağlanma İlişkinin İnternet Bağımlılığına Etkisi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul 2015;ss: 39-56.
79. Öner K. Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyon, İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Faktörler, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Trabzon 2015;ss: 48-122.
80. Bostan R. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Tanılı Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Sıklığının ve İlişkili Faktörlerin Sağlıklı Kontrollerle Karşılaştırılması, Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Mersin 2015;ss: 26-33.
81. Binali R. Lise Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ile İnternet Bağımlılığı ve Akademik Başarı Durumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul 2015;ss: 64-83.
82. Doğrusever C. Ön Ergenlerin İnternet Bağımlılığının Yalnızlık, Sosyal Beceriler ve Bazı Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana 2015;ss: 66-81.

83. Apakgün Arı E. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Destek İlişkisi / Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Destek İlişkisi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul 2015;ss: 62-76.
84. Has Z. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yaşam Kalitesine Etkisi: Sakarya İli Örneği, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul 2015;ss: 42-57.
85. Ülgen V. 12-18 Yaş Arası Ergenlerde İnternet Bağımlılığında Sosyal Karşılıklılık ve Yordayıcı Faktörlerin Değerlendirilmesi, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul 2015;ss: 37-42.
86. Ünsal Gemici Ş. İstanbul'daki Dört Vakıf Üniversitesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul 2015;ss: 37-67.
87. Soydan Z. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Uygulamalı Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul 2015;ss: 50-55.
88. Eftekin P. Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ve Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı, Kayseri 2015;ss: 54-74.
89. Ceylan M. Kişilerin Sosyal Açından Kendilik Algısı ve Problem Çözme Becerileri ile İnternet Bağımlılığı İlişkisi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul 2015;ss: 54-65.
90. Sinkkonen H, H. Puhakka and M. Meriläinen Internet use and addiction among Finnish Adolescent, Journal of Adolescence, 2014;37: 123-131.
91. Yu J, H. & I. Hay K. Understanding adolescents' problematic Internet use from a social/cognitive and addiction research framework, Computers in Human Behavior 2013;29:(6): 2682-2689.
92. Gu M. Study of Adolescents' Internet Use and Internet Addiction in Shanghai, China: Implications for Social Work Practice, The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong 2012; 54-73.

93. Leung L, P.S.N. L impact of internet Literacy, internet Addiction Symptoms, and Internet Activities on Academic Performance, *Social Science Computer Review* 2012;30:(4):403-418.
94. Cheung L. W. S.Wong. The Effects of Insomnia and Internet Addiction on Depression in Hong Kong Chinese Adolescentsan: Exploratory Cross-Sectional Analysis, *Journal of Sleep Research* 2011;20: (2):311-317.
95. Hinić D. G. Mihajlović S. Đukić-Dejanović. Internet Addiction in Relation to Cognitive or Somatic Depression Symptoms, *Journal Of Cognitive and Behavioral Psychotherapies* 2010;10: (2):187-197.
96. Yen J, C. H. Ko, C. F. Yen, S. H. Chen, W. L. Chung, and C. C. Chen Psychiatric Symptoms in Adolescents with Internet Addiction: Comparison with Substance Use, *Psychiatry and clinical neurosciences* 2008;62: (1): 9-16.
97. Kim K, E. Ryu, M. Y. Chon, E. J. Yeun, S. Y. Choi , J. Internet Addiction in Korean Adolescents and Its Relation to Depression and Suicidal Ideation: A Questionnaire Survey, *International Journal Of Nursing Studies* 2006;43: 185–192.
98. Ng B, P. Wiemer Hastings Addiction to the Internet and Online Gaming, *CyberPsychology and Behavior* 2005;8: (2):110-113.
99. Gotestam J. K.G Internet addiction: characteristics of a question naireand prevalence in Norwegian youth (12-18 years), *Scand J Psychol* 2004;45: 223-229.
100. Yoo HJ, Cho SC, Ha J, Yune SK, Kim SJ, Hwang J, Chung A, Sung YH, Lyoo IK Attention deficithy peractivity symptomsand Internet addiction, *Psychiatry Clin Neurosci* 2004;58: 487-494.
101. Martin V, J, P. Schumacher. Incidence and Correlates of Pathological Internet Use Among College Students, *Computers in Human Behavior* 2000;16: 13-29.
102. Lin S, Tsai C. C. Sensation Seeking and Internet Dependence of Taiwanese High School Adolescents, *Computers in Human Behavior* 2002;18: (4): 411-426.
103. Kubey R, Lavin M. J, J. R. Barrows. Internet Use and Collegiate Academic Performance Decrements: Early Findings, *Journal of Communication* 2001;51: (2):366-382.

104. Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Akademik Yayıncılık Ankara 2014
105. Büyüköztürk Ş. Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı, Pegem Yayıncılık 2002.
106. Çıngı H. Örneklem Kuramı (2. Basım), Hacettepe Üniversitesi Basımevi Ankara 1994.
107. Hahn A. Internetsucht: Reliabilität und validität in der online-Forschung. Erişim: [Webpage:http://psilab.educat.huberlin.de/ssi/publikationen/internetsucht_onlineforschung_2001b.pdf], Erişim Tarihi:16.02.201.
108. Şahin C. İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi 2011;(32): 101-115.
109. Canan F, Ataoğlu A, Nichols LA, Yıldırım T, Öztürk Ö. Evaluation of psychometric properties of the internet addiction scale in a sample of Turkish high school students. Cyberpsychol Behav Soc Netw 2010;13: 317-320.
110. Tahiroğlu AY, Çelik GG, Bahalı K ve Avcı A. Medyanın çocuk ve gençler üzerine olumsuz etkileri; şiddet eğilimi ve internet bağımlılığı, Yeni Symposium 2010;48: 19-30.
111. Canbaz S, Sunter AT, Peksen Y Canbaz MA. Prevalence of pathological internet use in a sample of Turkish school adolescents, Iranian Journal Public Health 2009;38: (4):64-71.
112. Bayraktar F, Gün Z. Incidenceand Correlates of İnternet Usage Among Adolescents in North Cyprus, CyberPsychology&Behavior 2007;10: (2):191-197.
113. Lam LT, ZW Peng, JC Mai, Jing J. Factor sassociated with Internet addiction among adolescents, Cyberpsychol Behavior 2009;12: (5):551-5.
114. Kaltiala-Heino R, Lintonen T Rimpela A. Internet addiction? Potentially problematic use of the internet in a population of 12-18 year-old adolescents, Addiction Researchand Theory 2004;12: 104-121.
115. Aboujaoude E, Koran LM, Gamel N, Large MD. Serpe RT. Potential markers for problematic internet use: A telephone survey of 2.513 adults, CNS Spectrum 2006;11: (10):750-755.

116. Afroz N. Internet addiction and subjective well-being of university students, *Indian Journal Of Health & Wellbeing* 2016;7: (8): 787-794.
117. Bayhan V. Lise öğrencilerinde internet kullanma alışkanlığı ve internet bağımlılığı (Malatya Uygulaması), Akademik Bilişim 11-XIII. Akademik Bilişim Konferansı'nda sunulan sözlü bildiri, İnönü Üniversitesi, Malatya.[http://ab.org.tr/ab11/kitap/bayhan_AB11.pdf], Erişim Tarihi:23.03.2017.
118. Ergin A, Uzun S.U, Bozkurt A.İ. Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler. *Pam Tıp Dergisi* 2013;6: (3):134-142.
119. Aksoy V. İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Fen Lisesi Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine Göre Değişimi ve Akademik Başarılarına Etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* 2015;19: 373.
120. Esen E. Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir 2010.
121. Döner C. İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2011.
122. Üçkardeş E.A. Mersin Üniversitesi Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığının Değerlendirilmesi, Uzmanlık Tezi, Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi, Mersin 2010.
123. Aslan S. Akademisyenlerde İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Buna Bağlı Oluşabilecek Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya 2011.
124. Durak Batıgün A, Kılıç N. İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi* 2011;26: (67): 1-13.
125. Çakır Ö. Ayas T, M.B. An investigation of university students' internet and game addiction with respect to several variables, Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences 2011;44: (2): 95-117.

126. Alaçam H. Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı ve Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ile İlişkisi, Uzmanlık Tezi, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Denizli 2012.
127. Gökçearsan Ş, Günbatır M.S. Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama 2012;2: (2): 19-20.
128. Çetinkaya M. İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir 2013.
129. Bozkur B. İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2013.
13. Toraman M. (2013). İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarıları ile İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
131. Kır İ, Sulak Ş. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilgiler Dergisi 2004;13: (51): 150-167.
132. Gençer S. L. Ortaöğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Durumlarının İnternet Kullanım Profilleri ve Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Isparta 2011.
133. Ayas T, Horzum M. B. İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumu, Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal 2013;4: (39): 46-57.
134. Aslan E, Yazıcı A. Internet Addiction Among University Students and Related Socio demographic Factors, J ClinPsy 2016;19: (3): 109-117.
135. İnan A. İlköğretim II. Kademe ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum 2011.

136. Derin S. Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara 2013.
137. Üneri Ö.Ş, Tamdır C. Bir grup lise öğrencisinde internet bağımlılığı değerlendirmesi: kesitsel bir çalışma. Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi 2011;24: 265-272.
138. Çevik B.G, Çelikkaleli Ö. Ergenlerin arkadaşlık bağımlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet, ebeveyn tutumu ve anne-baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2010;19: (3): 225-40.
139. Çakır Ö, Ayas T, Horzum M.B. Üniversite Öğrencilerinin İnternet ve Oyun Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi 2011;44: (2): 95-117.
140. Mi-Hyang P, Jae-Ahm P. Relationship among Self-Control, Physical Activity, Internet Addiction, Cyber Ethnics, and Cyber Delinquency, Journal Of The Korea Academia-Industrial Cooperation Society 2014;15: (12): 7101-7109.
141. Jang J, Hwang T.S, Kim J.W. ve Jee Y.S. Frequency-effects of sports activity on internet addiction and body composition. Journal of Convergence Information Technology (JCIT) 2014;9: (3): 183-190.
142. Güçlü S, Tabak R. S, Tütüncü İ, ve Yılmaz F. İnternet Bağımlılığı: Gerçekten Obeziteye Neden Olur Mu? International Peer-Reviewed Journal Of Nutrition Research 2016; (7): 50-64.

EKLER

EK-1 Ölçekler

Değerli arkadaşlar, bu anket spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin internet kullanma düzeylerini belirlemek amacıyla veri toplamak için hazırlanmıştır. Araştırmanın sağlıklı bulgulara ulaşması, anketteki sorulara vereceğiniz cevaplara bağlı olduğundan lütfen bu sorulara gerçek düşünceleriniz doğrultusunda cevap veriniz. Tüm bilgiler gizli tutulacak ve ticari amaçlı kullanılmayacaktır.

İlginiz ve yardımlarınız için teşekkür ederiz.

Safa ŞİMŞEK
Yüksek Lisans Öğrencisi

Kendinizi tanımlayınız:

1) Cinsiyet:

() Kız () Erkek

2) Yaş: _____

3) Evde bilgisayarınız var mıdır?

() Evet () Hayır

4) Bilgisayarım _____

() Kendi odamdadır () Diğer aile bireylerinin bulunduğu odadadır.

5) İnternete bağlanmamdaki başlıca sebepler:

(Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

() Online Gazete/Haberlere erişim için () Oyun oynamak için

() Yazılım (program) yüklemek için () Yeni kişilerle tanışmak için

() Uzakta bulunan arkadaşlarımla sohbet etmek için () Müzik dinlemek

() Sosyal Paylaşım Siteleri (Facebook) () Film İzlemek

() Bilgi paylaşımında bulunmak için () Derslerim için kaynak tarama

() Spor müsabakalarını takip etmek için () Yeni bilgiler öğrenmek için

() Diğer (Lütfen belirtiniz) _____

6) Annenizin eğitim düzeyini belirtiniz.

a) İlköğretim b) Ortaöğretim c) Lise ve dengi d) Üniversite e) Lisans üstü

7) Babanızın eğitim düzeyini belirtiniz.

a) İlköğretim b) Ortaöğretim c) Lise ve dengi d) Üniversite e) Lisans üstü

8) Ailenizin ortalama gelir düzeyini belirtiniz.

a) 500-1000 TL b) 1050-1500 TL c) 1550-2000 TL

d) 2050-3000 TL e) 3050-3500 TL f) 3500 TL ve üstü

9) Herhangi bir spor kulübünde lisanslı olarak spor yapıyor musunuz ?

() Evet

() Hayır

*** (Eğer cevabınız Evet ise lütfen aşağıda ki soruları da cevaplandırınız.)**

10) Spor branş kategoriniz nedir?

() Takım Sporları

() Bireysel Sporlar

11) Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?

() 1-

() 2-

() 3-

() 4-

() 5-

12) Kaç yıldır lisanslı olarak spor yapıyorsunuz?

() 1- 2

() 3-4

() 5- 6

() 7 ve üstü

ON'S	İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her Zaman
Kontrol Kaybı						
1	İnternete uzun süreli bağlanmadığımda aklım internetle meşguldür.					
2	İnternete bağlı olup online olmadığımda aklım sürekli olarak internete takılıp kalıyor.					
3	Çok uzun süre internetten uzak kalmışsam, huzursuz ve sinirli oluyorum.					
4	İnternette önceden planladığımdan daha çok zaman harcıyorum.					
5	İnternette birkaç dakikalığına sörf yapmayı girip, bir türlü bırakamıyorum					
6	İnternette geçirdiğim zamanı azaltmayı denedim ama sonuç alamadım.					
7	İnternet için harcayabileceğim paradan çok daha fazlasını harcıyorum.					
Daha Fazla Online Kalma İsteği						
8	İnternette geçirdiğim zaman, başlangıçtaki dönemle karşılaştırılınca gitgide artıyor.					
9	İnternete daha fazla zaman ayırma isteğim, geçmişe göre sürekli artıyor.					
10	Başlangıçta sadece yapmam gereken işler için online etkinliklere vakit ayırırken, şimdi internete daha fazla					
11	İnternet etkinlikleri günlük yaşamımı giderek daha fazla yönlendiriyor.					
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk						
12	İnternet kullanmaya başladığımdan beri, bazı arkadaşlarım benden uzaklaştı.					
13	Çok değer verdiğim kişiler, internette çok fazla zaman harcadığımdan benden şikâyetçi oluyorlar.					
14	Okul/meslek/aile ve benzeri yaşamımdaki verimliliğim internet kullanmam yüzünden azalıyor.					
15	Çok değer verdiğim kişiler bende, internet kullanmaya başladığımdan beri olumsuz yönde değişiklikler olduğunu					
16	İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksatıyorum.					
17	İnternet yüzünden bazen randevularımı kaçıyorum.					
18	Online dünyasını keşfettiğim andan itibaren başkalarıyla daha az zaman geçiriyorum.					
19	İnternetle öylesine sık ve yoğun meşgul oluyorum ki bazen işverenlerimle /okulla /aile bireyleri ve benzeri ile sorunlarım oluyor.					

EK-2. Ölçek İzinleri

Gmail

Gelen Kutusuna taşı

35 ileti dizisinden 34.

E-POSTA YAZ

Gelen Kutusu (1)

Yıldızlı

Gönderilmiş Postalar

Taslaqlar (4)

Diğer

safa

+

Cengiz ŞAHİN <csahin40@gmail.com>

Alıcı: bana

30.09.2014

Sefa ŞİMŞEK hocam, İnternet Bağımlılığı Ölçeğini kullanabilirsiniz. Danışmanınız Hakkı Ulucan hocama da selamlarımı sunarım. İlgili makaleleri de gönderiyorum. Selamlar.

30 Eylül 2014 15:17 tarihinde safa şimşek <simsekesyo@gmail.com> yazdı:

...

Merhaba sayın hocam ben Erciyes üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yükseokulunda yüksek lisans öğrencisi aynı zamanda MEB de öğretmenlik yapmaktayım. İsmim Sefa ŞİMŞEK Danışman hocam ise Hakkı ULUCAN. Geliştirmiş olduğunuz internet bağımlılığı ölçeğini izin verdiğiniz takdirde Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerin internet bağımlılığını ölçmek amacıyla yapılan tezimde kullanmak istiyorum. Şimdiden teşekkür ederim iyi günler dilerim

Doç.Dr. Cengiz ŞAHİN

Abi Evran Üniversitesi

Eğitim Fakültesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık AbD Bşk.

KIRŞEHİR

Sesli arama yap

Ayrıca [Android](#) ve [iOS](#) için mobil uygulamalarımızı da deneyin



17/11/2014

İlgi: Bakanlığımız Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 07/03/2012 tarihli ve 3616 sayılı (2012/13 Genelge) emirleri.

Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans Programı Öğrencisi Sefa ŞİMŞEK'in Müdürlüğümüze bağlı Kocasinan ve Melikgazi İlçe Milli Eğitim Müdürlükleri bünyesindeki Ortaöğretim öğrencilerine yönelik "Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaöğretim Kurumu Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi" konulu yüksek lisans Anket çalışması yapmasında bir sakincanın olmadığı Anket Değerlendirme Komisyonu tarafından tespit edilmiş olup, eğitim-öğretimi aksatmadan Okul Müdürlerinin gözetiminde ve sorumluluğunda araştırmanın yapılması, Okul Müdürlüğü tarafından araştırma sonucunun Müdürlüğümüze gönderilmesi kaydıyla uygun görülmektedir.

1-Anket Örneği (3 sayfa)

Evrak Tarih ve Sayısı: 19/11/2014-22496



T.C.
KAYSERİ VALİLİĞİ

İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 94025929/605/5403551
Konu: Anket İzni

18/11/2014

ERCIYES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığı)

İlgi: 03/11/2014 tarih ve 16514 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans Programı Öğrencisi Sefa ŞİMŞEK'in Müdürlüğümüze bağlı Kocasinan ve Melikgazi İlçe Millî Eğitim Müdürlükleri bünyesindeki Ortaöğretim öğrencilerine yönelik "Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaöğretim Kurumu Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi" konulu yüksek lisans Anket çalışması yapmasında bir sakıncanın olmadığı Anket Değerlendirme Komisyonu tarafından tespit edilmiş olup, eğitim-öğretimi aksatmadan Okul Müdürlerinin gözetiminde ve sorumluluğunda araştırmanın yapılması, Okul Müdürlüğü tarafından araştırma sonucunun Müdürlüğümüze bilgi vermesi kaydıyla uygun görüldüğü ile ilgili Valilik Mamandan alınan 17/11/2014 tarihli 5367908 sayılı onay ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi arz ederim.

Bilal Yılmaz ÇANDIROĞLU
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:

1- Onay Örneği (1 sayfa)

Memet AKKAS

18.11.2014

İlçe Seki Mah. Osman Karaman Bul.
No: 40 İl 38010 Kocasinan KAYSERİ
Elektronik Adres: www.kayseri.mil.tr
E-posta: iletisim@kayseri.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: N. İYİ (Sel.)

İlçe Seki Mah. Osman Karaman Bul.

18.11.2014

Bu belge 2014/11/18 tarihinde

ilgili kurum ve kuruluşlara

2014/11/18 tarihinde

gönderilmiştir.

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI		Spor Yapan ve Spor Yapmayan Orta Öğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi		
VARSA ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU				
ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	ERCIYES ÜNİVERSİTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU		
	AÇIK ADRES	Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Melikgazi/KAYSERİ		
	TELEFON	0 352 437 40 10 - 11		
	FAKS	0 352 437 52 85		
	E-POSTA	byancar@erciyes.edu.tr		
BAŞVURU LİSTESİ	KOORDİNATÖR / SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI / ADI / SOYADI	Doç.Dr. Hakkı Ulucan		
	KOORDİNATÖR SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği		
	KOORDİNATÖR / SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/Kayseri		
	VARSA İDARİ SORUMLU UNVANI/ ADI/SOYADI			
	DESTEKLEYİCİ			
	PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ UNVANI/ADI/SOYADI (TÜBİTAK vb. gibi kaynaklardan destek alanlar için)			
	DESTEKLEYİCİNİN YASAL TEMCİLCİSİ			
	ARAŞTIRMANIN FAZİ VE TÜRÜ	FAZ 1	☐	
		FAZ 2	☐	
		FAZ 3	☐	
FAZ 4		☐		
Gölemsel ilaç çalışması		☐		
Tıbbi cihaz klinik araştırması		☐		
In vitro tıbbi tanı cihazları ile yapılan performans değerlendirme çalışmaları		☐		
İlaç dışı klinik araştırma		☒		
Diğer ise belirtiniz	Yüksek Lisans Tezi			
ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEKMERKEZ ☒	ÇOKMERKEZ ☐	ULUSAL ☒	ULUSLARARASI ☐

Etik Kurul Başkanı
Unvanı/Adı/Soyadı: Prof. Dr. Ruhan DÜŞÜNSEL
İmza:



Not: Etik kurul başkanı, imzasının yer almadığı her sayfaya imza atmalıdır

SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ORIJINALLIK RAPORU

% 13	% 12	% 8	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	sbe.kmu.edu.tr	%3
İnternet Kaynağı		
2	acikerisim.deu.edu.tr	%1
İnternet Kaynağı		
3	dergi.nigde.edu.tr	%1
İnternet Kaynağı		
4	kefad.ahievran.edu.tr	%1
İnternet Kaynağı		
5	dergipark.ulakbim.gov.tr	<%1
İnternet Kaynağı		
6	www.researchgate.net	<%1
İnternet Kaynağı		
7	ejercongress.org	<%1
İnternet Kaynağı		
8	docplayer.biz.tr	<%1
İnternet Kaynağı		

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Safa ŞİMŞEK
Doğum yeri : Tomarza
Doğum Tarihi : 24/06/1988
Medeni Durum: Evli
Tel: 0506 844 00 50
Mail: safasimsek@outlook.com

EĞİTİM BİLGİLERİ

Lise : Develi İmam Hatip Lisesi (2006)
Üniversite : Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü (2009-2013)
Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/Antrenörlük Eğimi Bölümü (2014-2016)
Lisansüstü : Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı (2013- Halen)

YABANCI DİL

İngilizce

ANTRENÖRLÜK BELGELERİ VE SEFTİFİKALAR

Atletizm Branşı Yardımcı Antrenörlük Belgesi, Kayak (Alp Disiplini) Yardımcı Antrenörlük Belgesi ve Futbol (C) Antrenörlük Belgesi

GÖREV BİLGİSİ

2013 - 2017 Soysallı Şükrü Somuncu Ortaokulu - Beden Eğitimi Öğretmeni
2014 - 2017 NMM Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (Görevlendirme)
2015– 2017 Develi Spor Kulübü Futbol ve Voleybol Branşları (Amatör Sporcu ve Çalıştırıcı)