

T.C.
Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi
Halk Sağlığı Anabilim Dalı Başkanlığı

**ERZURUM İL MERKEZİNDE ÖĞRENİM
GÖREN ORTAÖĞRETİM
ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET
BAĞIMLILIĞI PREVALANSI VE ETKİLİ
FAKTÖRLER**

DR. EDANUR KÖYCEĞİZ
UZMANLIK TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Serhat VANÇELİK

ERZURUM-2020

ONAY

Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Başkanlığı'nın 17.10.2018 tarih ve E.1800296630 sayılı yazısı ile "Erzurum İl Merkezinde Öğrenim Gören Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Prevalansı ve Etkili Faktörler" konulu tezin araştırma görevlisi Dr. Edanur KÖYCEĞİZ tarafından çalışılması uygun görülmüştür. Tez konusu Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulu tarafından 13.02.2019 tarih ve 61 no'lu oturum kararı ile etik kurallara uygun bulunmuş olup; Dahili Tıp Bilimleri Bölüm Başkanlığı'nın 04.12.2018 tarih ve 6 no'lu oturum kararı ile tez çalışması olarak kabul edilmiştir.



İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ.....	III
TEŞEKKÜR.....	V
KISALTMALAR	VI
ÖZET.....	VII
ABSTRACT.....	IX
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Adölesan dönem tanımı, başlıca özellikleri ve bu döneme ait temel sorunlar ..	3
2.2. İnternet'in tanımı ve tarihsel gelişimi.....	6
2.3. Bağımlılık tanımı	8
2.4. İnternet Kullanım Durumu ve İnternet Bağımlılığı Tanımı.....	9
2.5. İnternet bağımlılığı etiyojisi	17
2.6. İnternet bağımlılığının etkileri ve internet bağımlılarında görülen davranış özellikleri	19
2.7. İnternet Kullanımı İstatistikleri ve İnternet Bağımlılığı Prevalansı.....	20
3. GEREÇ VE YÖNTEM	23
3.1. Araştırmanın Tipi, Yer ve Zaman Özellikleri.....	23
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem Seçimi.....	23
3.3. Araştırmanın Hipotezleri	24
3.4. Araştırmanın Değişkenleri	24
3.4.1. Bağımlı değişkenler.....	24
3.4.2. Bağımsız değişkenler.....	25
3.5. Etik İzinler	25
3.6. Veri Toplama Aşamaları.....	25
3.6.1. Veri Toplama Araçları.....	25

3.6.2. Anket formunun uygulanması	26
3.7. Verilerin Analiz Edilmesi	26
3.8. Araştırma Planı ve Zaman Çizelgesi	28
Tablo 6. Araştırma Planı ve Zaman Çizelgesi	28
4. BULGULAR.....	29
5. TARTIŞMA	47
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	69
7. KAYNAKLAR	76
8. EKLER.....	88

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Bölgelere göre internet kullanım durumları	10
Tablo 2. Türkiye’de internet kullanım oranlarının cinsiyete ve yıllara göre dağılımı	11
Tablo 3. Türkiye’de 2019 yılı 3 Aylık İnternet Kullanım Oranlarının Cinsiyete ve Yaş Gruplarına Göre Dağılımı	16
Tablo 4. Adölesanlarda YİBÖ ile değerlendirilen internet bağımlılığı prevalans çalışmalarının sonuçları	21
Tablo 5. İlçelerde Sınıflara Göre Örneklem Çıkan Öğrenci Sayılarının Dağılımı ..	24
Tablo 6. Araştırma Planı ve Zaman Çizelgesi	28
Tablo 7. Katılımcıların Yaş ve Cinsiyete Göre Dağılımı	29
Tablo 8. Öğrenci Ebeveynlerinin Eğitim Düzeyleri, Meslekleri ve Çalışma Durumlarının Dağılımı.....	30
Tablo 9. Katılımcıların Çeşitli Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımı	31
Tablo 10. Katılımcıların İnterneti Kullanım Amaçlarının ve İnternet Bağlantılı Kullandıkları Uygulamaların Dağılımı	32
Tablo 11. Katılımcıların Sigara İçme, Arkadaşlık Kurmakta Güçlük Çekme ve Aile İlişkilerini Tanımlama Durumlarının Dağılımı	33
Tablo 12. Katılımcıların İnternet Kullanımına Bağlı Yaşadıklarını Belirttikleri Problemlerin Dağılımı.....	34
Tablo 13. Cep telefonu ve bilgisayar olma durumunun cinsiyetlere göre dağılımı	35
Tablo 14. Katılımcıların Okula Gidiş-Geliş Biçimleri ve Yapılan Fiziksel Aktivitelerin Dağılımı	36
Tablo 15. Katılımcıların Beslenme Alışkanlıkları İndeks Maddelerine Verdiği Yanıtların Dağılımı	37
Tablo 16. Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği’ne Verdikleri Yanıtların Dağılımı	38
Tablo 17. Katılımcıların Cinsiyete Göre İnternet Bağımlılığı Durumu	40
Tablo 18. Katılımcıların Sınıf Seviyesi, Öğrenim Gördükleri Okul Türü ve Yaşadıkları İlçeye Göre YİBÖ Puanlarının Dağılımı	41
Tablo 19. Ebeveynlerin Eğitim Durumları ve Mesleklerine Göre Öğrencilerin YİBÖ Puan Dağılımı	42

Tablo 20. Katılımcıların Çeşitli Sosyodemografik Özelliklerine Göre YBÖ Puan Dağılımları	43
Tablo 21. Katılımcıların Çeşitli Özelliklerine Göre YİBÖ puanlarının dağılımı.....	45
Tablo 22. Lojistik Regresyon Analizi Sonucu Final Modeline Dahil Olan Bağımsız Değişkenler ve Kategorileri	46
Tablo 23. Lojistik Regresyon Modeline Dahil Edilen Değişkenlerin OR ve Anlamlılık Düzeyleri	46



TEŞEKKÜR

Uzmanlık eğitimim süresince değerli bilgi ve tecrübeleri ile bizlere yol gösteren Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Başkanı, aynı zamanda tez danışman hocam olan saygıdeğer Prof. Dr. Serhat Vançelik'e, tezimin istatistik kısmında değerli bilgilerini paylaşan hocam Dr. Öğr. Üyesi Sinan Yılmaz'a, yetişmemde emeği geçen şahsında tüm hocalarıma ve tüm çalışma arkadaşlarıma teşekkürü borç bilirim.

Ayrıca gerek uzmanlık eğitimim gerekse tez çalışma dönemimde yanımda olan, benden desteklerini esirgemeyen aileme, eşim Uzm. Dr. Sinan Köyceğiz'e ve bana moral kaynağı olan oğlum Sefa'ya sevgi ve şükranlarımı sunarım.

KISALTMALAR

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

TUIK: Türkiye İstatistik Kurumu

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

CDC: Centers for Disease Control and Prevention

YRBSS: Youth Risk Behavior Surveillance System

CYBE: Cinsel yolla bulaşan hastalıklar

NSFNET: National Science Foundation Network

YİBÖ: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği

PİKO: Patolojik İnternet Kullanıcısı Oranı

MİBO: Muhtemel İnternet Bağımlısı Oranı

İBO: İnternet Bağımlısı Oranı

BAİ: Beslenme Alışkanlıkları İndeksi

ÖZET

Erzurum Merkez İlçelerinde Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Prevalansı ve Etkili Faktörler

Amaç: İnternet bağımlılığı, internetin yanlış ve aşırı kullanılması sebebi ile kişide fiziksel, zihinsel, psikolojik birçok problemin ortaya çıkmasına yol açan multifaktöriyel bir davranış bozukluğudur. Bu çalışma, Erzurum il merkezindeki ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören adölesan çağıdaki öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerini belirlemek ve etkileyen faktörleri incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Tanımlayıcı kesitsel nitelikte olan bu çalışma Erzurum ilinin üç merkez ilçesi olan Yakutiye, Aziziye ve Palandöken ilçelerindeki ortaöğretim kurumlarında 2019-2020 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören 798 ortaöğretim öğrencisi ile gerçekleştirildi. Veriler kişisel bilgi formu, internet bağımlılığı ölçeği, beslenme alışkanlıkları indeksi aracılığı ile toplandı. Veri girişi ve istatistiksel analiz için SPSS 22 paket programı kullanıldı. Tanımlayıcı istatistikler yüzde, ortalama, standart sapma, ortanca ve çeyreklikler şeklinde sunuldu. Analizlerde Ki-kare testi, Bağımsız örneklemelerde t testi ve Tek Yönlü ANOVA testi, Sperman korelasyon analizi, Kruskal Wallis testi ve Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U testi kullanıldı. Ayrıca öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyi üzerinde etkili bağımsız risk faktörlerini belirlemek üzere lojistik regresyon analizi kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edildi.

Bulgular: Çalışmada katılımcıların yaş ortalaması 15.86 ± 1.27 yılı ve %47.0'ı kadındı. Öğrencilerin %2.1'i (Kadınların %2.6'sı, erkeklerin %1.6'sı) internet bağımlısı ve %16.8'i muhtemel internet bağımlısıydı (Kadınların %18.0'ı, erkeklerin %15.5'i). Dokuzuncu sınıf öğrencilerinde, annesi lise mezunu olanlarda, annesi çalışanlarda, babası işçi olanlarda, kaldıkları yerde internet erişimi bulunanlarda, sigara içenlerde, ailesi ile ilişkilerini kötü olarak tanımlayanlarda, gece yarısından sonra uyuyanlarda, internet kullanımına bağlı problem yaşadığını belirtenlerde, kendisine ait cep telefonu olanlarda, kişisel kullanımına tahsis edilmiş bilgisayar bulunduranlarda, internette kalış süresi uzayanlarda, yanlış beslenme alışkanlıklarına

sahip olanlarda internet bağımlılığı puanları anlamlı şekilde yüksek bulundu.

Sonuç: Erzurum ilinde ortaöğretim düzeyinde öğrenim gören öğrencilerde internet bağımlılığı önemli bir halk sağlığı sorunudur (Yaklaşık beş öğrenciden birisi patolojik internet kullanıcısıdır). İnternet bağımlılığı düzeyinin tespit edilmesi ve internet bağımlılığı düzeyleri üzerinde etkili faktörlerin belirlenmesi internet bağımlılığını önleme konusunda yapılacak müdahale çalışmaları için önemlidir.

Anahtar kelimeler: İnternet bağımlılığı, lise öğrencileri, adölesan, patolojik internet kullanımı



ABSTRACT

Internet Addiction Prevalence and Effective Factors in Secondary Education Students in Erzurum City Center

Objective: Internet addiction is a multifactorial behavioral disorder that causes the emergence of many physical, mental and psychological problems in the person due to the wrong and excessive use of the internet. This study was conducted to determine the internet addiction levels of adolescent students in secondary education institutions in Erzurum city center and to examine the factors affecting them.

Method: This descriptive cross-sectional study was carried out with 798 secondary education students studying in the secondary education institutions in Yakutiye, Aziziye and Palandöken districts, three central districts of Erzurum province, in the 2019-2020 academic year. The data were collected via Personal Information Form, Internet Addiction Scale, and Dietary Habits Index. SPSS 22 package program was used for data entry and statistical analysis. Descriptive statistics were presented percentage, mean, standard deviation, median and quartiles. Chi-square test, independent samples t test, One Way ANOVA test, Sperman correlation analysis, Kruskal Wallis test and Mann Whitney U test with Bonferroni correction were used in the analyzes. In addition, logistic regression analysis was used to determine the independent risk factors that affect students' internet addiction level. Statistical significance level was accepted as $p < 0.05$.

Results: : In this study, the mean age of the participants in the study was 15.86 ± 1.27 years and 47.0% of them were female. Of the participants 2.1% (2.6% of female, 1.6% of male) were internet addicts and 16.8% of them were possible internet addicts (18.0% of women, 15.5% of men). Internet addiction scores were found to be significantly higher in 9th grade students, in students whose mother is a high school graduate, in students whose mother is working, whose father is a employee, in those who have internet access at their

place of stay, in those who smoke, those who describe their relationship with their family as bad, in those who sleep after midnight, in those who stated that they have problems related to internet use, in those with a mobile phone, in those with a computer dedicated to their personal use, in those with prolonged internet stay, and in those with wrong eating habits.

Conclusion: Internet addiction is an important public health problem among students studying at secondary education level in Erzurum province (Approximately one out of five students is a pathological internet user). Determining the level of internet addiction and the factors affecting the internet addiction levels are important for intervention studies to prevent internet addiction.

Keywords: Internet addiction, high school students, adolescents, pathological internet use

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Bilgisayar, internet ve iletişim teknolojilerine erişimin kolaylaştığı bilgi çağının gelmesi ile birlikte, haberleşme ve çeşitli işlemlerin yapılmasında önceki teknolojilerden daha fazla hız, kolaylık ve esneklik sağlanmıştır. İnsanlar birçok işlerini bu teknolojiler üzerinden yürütmeye başlamıştır (1). Bu yeni teknolojiler erişkinlerin yanında daha küçük yaştakilerin dünyasında da oldukça hızlı yer edinmiştir. Çünkü eğitim dışında eğlence gibi başka amaçlarla da kullanılabilmekte, çocukların sanal platformlara bir birey olarak katılmalarına olanak sağlamaktadır (2).

Her yaşa hitap edebilen bu teknolojiler, tüm dünyada internet kullanımının dramatik bir şekilde artmasına sebep olmuştur. Fakat günümüzde internetin kullanıcılar için faydası olduğu kadar, aşırı kullanımının negatif sağlık sonuçlarını da beraberinde getirdiği bilinmektedir (3).

Artık birçok ülkede aşırı internet kullanımı önemli bir halk sağlığı sorunu olarak ele alınmaktadır (3).

2000’li yıllara gelinmeden internet kullanım durumlarını ifade etmek için çeşitli tanımlamalar ortaya çıkmıştır. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-4*’te (DSM-4) bu konudan oyun bağımlılığı (patolojik kumar oynama) şeklinde bahsedilmiş; Young, Goldberg, Griffiths gibi araştırmacılar tarafından patolojik internet kullanımı, aşırı kullanım, teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi kavramlar gündeme getirilmiş ve durum saptama açısından çeşitli testler geliştirilmeye başlanmıştır (4-7).

İnternet bağımlılığın farklı tanımları yapılmıştır. Genel olarak kişilerde aşırı internet kullanma isteğinin önüne geçilememesi; internet dışında geçirilen zamanın önemsiz algılanması; internetten yoksun kalındığında sinirli ve saldırgan olunması; okulda ve meslekte başarısızlık, sosyal izolasyon, yalan söyleme davranışı, yorgunluk hali gibi olumsuz sonuçlar olmak üzere 4 temel bileşeni vardır (7). İnternet bağımlılığı riskinin etkili olabilecek bazı dış etkenler ortadan kaldırıldığında bile sigara, alkol, uyuşturucu kullanımı gibi kötü alışkanlıklarla yüksek ilişkisi olduğu belirlenmiştir (8).

İnternet bağımlılığı prevelansının, ülkeler arasında ve kullanılan ölçeklere göre farklılık göstermekle birlikte, dünya genelinde %0,3 ila %38 arasında değişmekte olduğu raporlanmıştır (9).

TUIK Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2017'ye göre Türkiye'de internet kullanım oranları 2018 yılı için erkeklerde %80,4; kadınlarda %65,5 olarak bulunmuştur (10). Yurt dışında olduğu gibi ülkemizde de çeşitli yaş gruplarında ve çeşitli ölçeklerle araştırmalar yapılmaktadır. Lise öğrencisi olan ergenlerle yapılan araştırmalara göre internet bağımlılığı oranlarının %2,5 ila %25,4 arasında değiştiği görülmektedir (11-17).

İnternet kullanıcısı olan tüm yaş grupları risk altında olmasına rağmen yapılan araştırmalara göre, internet kullanım sıklığı ile bağımlılık ve olumsuz davranış biçimleri arasında doğrusal bir ilişki olduğu saptanmıştır (2).

TUIK Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2017'ye göre en yüksek internet kullanım sıklığı %90.7 ile 16-24 yaş grubu olarak bulunmuştur(10). Bu durumda ülkemizde bağımlılık açısından en fazla risk altında olan grubu, 16-24 yaş arası adölesanlar oluşturmaktadır.

Günümüzde internet bağımlılığı ve internette geçirilen zamanın fazla olması, öğün atlama veya sağlıksız atıştırmalıklarla öğünleri geçiştirme gibi beslenme davranışı bozukluklarına, fiziksel aktivite azlığına, ve bunlar gibi fiziksel ve ruhsal sağlık risklerine neden olmaktadır (2). Çalışmamızda liselerde internet bağımlılığı boyutunu saptamak ve etkili faktörlerle ilişkilerini belirlemek amaçlanmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Adölesan dönem tanımı, başlıca özellikleri ve bu döneme ait temel sorunlar

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 10-19 yaş aralığını adölesan dönem olarak adlandırmaktadır. Dünya üzerinde 1.2 milyarı aşkın adölesan yaşamaktadır yani, dünya nüfusunun 6'da 1'ini, 10 ila 19 yaş aralığındaki popülasyon oluşturmaktadır. Her yıl yaklaşık 1.1 milyon adölesan çeşitli nedenlerle hayatını kaybetmektedir. On ila ondört yaş aralığındaki ölümlerin nedeni daha çok su, hijyen ve sanitasyon sorunları olmakla birlikte, 15-19 yaş aralığındaki ölümler sıklıkla alkol vb. madde kullanımı, güvenli olmayan cinsel davranışlar gibi sebeplerden kaynaklanmaktadır (18).

Adölesan dönemi belirgin fiziksel farklılaşmanın yanı sıra fizyolojik ve psikolojik yönler dahil çok boyutlu bir gelişim ve değişimin yaşandığı bir çağ olarak tanımlamak da mümkündür. Bir bakıma çocukluktan yetişkin hayata geçiş aşaması olan bu dönemde, adölesan kişinin belli başlı bazı problemleri ortaya çıkmaktadır. Temel başlıklar ile belirtmek gerekirse bu problemler 4 grup altında toplanabilir. Bunlar:

1- Fiziksel yapısındaki değişikliklere adaptasyon ve cinsel kimlik farkındalığının oluşması: Kadınlarda menarş, erkeklerde testis hacminin ≥ 4 ml olması ile başladığı kabul edilen puberteye adım atan adölesanın, biyolojik olarak sekonder seksüel karakterlerin ortaya çıkması gibi fiziksel değişimlere adaptasyonu gerekmektedir. Bu dönemde adölesan, dahil olduğu toplumun cinsel tutum ve davranışlarını benimsemeye yatkındır.

2- Çocuk olmaktan çıkıp, yeni toplumsal rolünü kabullenme: Bedensel kaygılarının yanı sıra, bu dönemde adölesan sıkça kim olduğunu, kim olmak istediğini sorgular. Kişiliği, mesleği ve gelecekteki toplumsal rolünü genellikle bu dönemde belirleyen adölesan, kendine rol modeller seçerek yeni kimliğini oluşturmaya çalışır.

3- Çevresindeki değer ve yargılara ilgi duyma, kendi fikirlerini oluşturma amacı ile sosyalleşme: Olgunlaşmaya başlamasıyla adölesan içinde yaşadığı toplumun mevcut normları üzerine düşünmeye başlar. Bir yandan kendi doğru-yanlış kavramını

şekillendirmeye çalışırken, diğer insanlarla birlikte tartışmaya, değerlendirmeler yapmaya ihtiyaç duyar.

4- Geleceğini planlama ve bu yönde çalışmalar yapma: Yetişkin dönemini şekillendirmek için, adölesan bu dönemde hangi mesleği seçeceği, medeni halinin ne olacağı gibi sosyal statü ve toplumsal rollerini belirleyecek kararlar alır. Bir yandan kendi sorumluluğunu üstlenmek isterken, diğer yandan verdiği kararlarda çevresinden destek ve onay alma ihtiyacı hisseder (19).

Bu bakımdan, insanların yaşamlarının ilerleyen yıllarında sağlıklarını ve gelişimlerini etkileyecek davranış biçimlerini benimseyip içselleştirdikleri bu “kritik dönem”de, riskli davranışların önceden belirlenmesi büyük önem arz etmektedir (20).

ABD Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri (*Centers for Disease Control and Prevention, CDC*) tarafından, Gençlerde Riskli Davranışlar Sürveyans Sistemi (*Youth Risk Behavior Surveillance System, YRBSS*) kullanılarak, 1991 yılından beri gençlerdeki riskli davranışlar konusunda iki yılda bir olmak üzere düzenli veri toplanmaktadır (21). YRBSS ile başlıca veri toplanan alanları birkaç başlık altında sunmak mümkündür. Bunlar:

- Alkol, tütün ve diğer madde bağımlılıkları: Bağımlılık yapıcı madde kullanımında, maddeye ulaşımın kolay olması önemli bir faktördür. Bu açıdan tüm toplumlarda en çok karşılaşılan bağımlılık türü, tütün ve alkol bağımlılığıdır (19).

T.C. İçişleri Bakanlığı Emniyet Genel Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı’nın Türkiye’de 2018 yılında yaptığı geniş çaplı araştırmaya göre hayatında en az bir kez tütün mamulü kullananların oranı (yaşam boyu prevalans) %47.0’dır. Bu prevalans alkol için %22.1, diğer maddeler için (uyuşturucu vb.) %5.8’dir. Madde kullanımının en sık %35.4 oran ile 15-24 yaş grubunda olduğu saptanmıştır (22).

Türkiye Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2018 Raporu’nda tütün kullanım oranı %26.8 (yaşam boyu prevalans %41.1), alkol kullanım oranı %10.4 (yaşam boyu prevalans %20.3) verilmiştir (23).

- Kazalar: Tüm dünyada adölesan grubu tehdit eden önemli sakatlık ve ölüm nedenlerinden birisi de kazalardır. Trafik kazaları, ev kazaları, boğulmalar, yangın/yanıklar, düşmeler bu grupta sayılabilecek başlıca kaza tipleridir(19). ABD’de 10-24 yaş ölümlerinin %72’si motorlu araç kazaları, yaralanmalar, cinayet ve intihar sebepli yaşanmaktadır (24). Türkiye’de 2009-2017 yılları arasında 15-24 yaş ölümlerinin ilk sıradaki nedeni dışsal yaralanma ve zehirlenmelerdir (25).
- Şiddet içerikli davranışlar ve şiddete eğilim durumu: Adölesanlar arasında şiddet yaygınlaşmakta ve giderek daha önemli bir problem haline gelmektedir. CDC verilerine göre, 2017 yılında adölesanların fiziksel bir kavgaya dahil olma oranı %23.6’dır (21).
- Riskli cinsel davranışlar : Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar (CYBE) hakkında yeterli bilgi sahibi olmamaları, korunma ve tedavi yöntemlerine ulaşmaktan çekinmeleri nedeniyle adölesan grup riskli cinsel davranışlar açısından tehlike altındadır (19). ABD’de yıllık CYBE vakalarının yaklaşık yarısının 15-23 yaş grubunda olduğu bildirilmiştir (24) CDC verilerine göre, 2017 yılında HIV testi yaptıranların oranı %9.3’tür (21).
- İntihar ilişkili davranışlar ve intihar teşebbüsleri: DSÖ verilerine göre her yıl yaklaşık 800.000 insan intihar sebebiyle hayatını kaybetmektedir. İntihar, 15-29 yaş grubunda en sık 2. ölüm nedenidir (26). DSÖ verileriyle uyumlu olarak Türkiye’de de intiharların, 15-24 yaş grubunda daha fazla olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (27, 28).
- Sağlıksız beslenme davranışları (Obezite vb. kilo kontrol problemleri): Adölesanlarda görülen başlıca sağlıksız beslenme davranışları anoreksiya nervroza, blumia nervroza, obezite gibi kilo kontrol problemleridir. CDC verilerine göre 2017 yılında gençlerde obezite oranı %14.8’dir (21).

- Fiziksel inaktivite ve sedanter davranışlar (Ekran karşısında uzun vakit geçirme vb.): CDC verilerine göre her gün en az bir saat fizik aktivite yapanların oranı %26.1'dir. Fizik aktivite azlığının obezite ve sedanter davranışlar ile ilişkili olduğu bilinmektedir (24). CDC, bilgisayar başında 3 saatten fazla zaman geçirme oranını gençlerde %43.0 olarak açıklamıştır (21).

Adölesan gruba yönelik riskli davranışlar, uluslararası ve ulusal düzeylerde yıllardır çeşitli çalışmalar ile değişik düzeylerde sürekli incelenmekte olan dinamik bir konudur (29-35).

2.2. İnternet'in tanımı ve tarihsel gelişimi

İnterneti, dünyanın farklı coğrafi bölgelerinde bilgisayarların (cep telefonlarının, tabletlerin, vb.) birbirlerine bağlanarak oluşturdukları ve çok sayıda kullanıcının eş zamanlı veya değişik zamanlarda erişim sağladığı bir ağ olarak tanımlamak mümkündür (36).

İnternet, ilk olarak 1960'lı yıllarda Amerika'da askeri bilgisayar sistemlerinin birbirleriyle iletişimini sağlamak için savunma amaçlı olarak başlatılan ve daha sonra Gelişmiş Savunma Araştırmaları Projeleri Birimi (*Advanced Research Projects Agency, ARPA*) projesi kapsamında geliştirilen Gelişmiş Araştırma Projeleri Dairesi Ağı (*Advanced Research Projects Agency Network, ARPANET*) adı ile hayata geçirilmiştir. Bunu takiben 1980li yıllarda ARPANET yerini Ulusal Bilim Vakfı Ağı'na (*National Science Foundation Network, NSFNET*) bırakmıştır. NSFNET aynı zamanda bugünün internet altyapısına sahip olan bir dizi ağ sistemidir (37).

İlk başta dört bilgisayarın birbirine bağlantısı gerçekleştirilmiştir. Gün geçtikçe internet bağlantılı bilgisayarların sayısı artmış ve internet askeri amaçlar dışında da kullanılmaya başlamıştır. Ardından diğer ülkeler de kendi internet ağlarını oluşturmuşlardır (37).

Türkiye'de ilk internet ağı 1986 yılında inşa edilmiş olan Türkiye Üniversite ve Araştırma Kurumları Ağı (TÜKEVA) olmuştur. Bu ağın ihtiyaçları karşılayamaması üzerine Türkiye 1993 yılında NSFNET üzerinden bir kiralık hat ile

64 kbit/sn hızındaki bir ağ sistemine geçmiştir. 1996 yılında geliştirilen TURNET ise Türkiye'nin ilk yaygın interneti olarak kullanıma sunulmuştur (38).

İnternetin askeri nedenlerle icat edilmesine rağmen, yaygınlaşması ve kullanıcı profiline değişmesi ile birlikte kullanım amaçları da değişmiştir. Ses-görüntü-dosya paylaşımına izin vermesi, gazete-dergi-kitap vb. birçok bilgi kaynaklarına online erişim sağlaması, iletişim ve haberleşme imkanı tanınması, alışveriş-bankacılık türünden işlemleri kolaylaştırması gibi sebeplerden ötürü geniş kitlelere hitap eder hale gelmiştir (36). Aynı zamanda internet bağlantısı sağlayan araç çeşidi ve sayısının artması ile birlikte internetin ulaştığı kişi sayısı her geçen gün daha da artmaktadır. Günümüzde internetin temel kullanım şekillerinden bahsedecek olursak;

- İletişim/ Sohbet/ Sosyal medya: İletişimi zaman ve mekan açısından kolaylaştırmaktadır. Aynı zamanda kişiler tarafından kendilerini farklı tanıtmak, hoşlanmadığı taraflarını gizleme yani yeni bir kimlik oluşturma amacıyla da kullanılmaktadır. Türkiye'de yapılan bir çalışmada internet kullanımı sırasında kişilerin %23.7'sinin gerçek ismini bazen kullandığını, %7.2'sinin ise internette gerçek ismi ile gezinmediğini ifade etmiştir (39).
- Eğitim/ Bilim/ Teknoloji/ Araştırma/ Ödev yapma: Bilgiye erişimin çok daha basit ve hızlı olması sayesinde, kişinin kendini geliştirebilmesi için olanaklar sunmaktadır.
- Eğlence/ Oyun oynama/ Film vb. izleme/ Müzik dinleme: Tüm yaş grupları için oyalanma, zevkli vakit geçirme, ilgi alanlarına ulaşma, tek başına veya çok oyunculu oyunlara katılma, film/ video vb. izleme, istedikleri müziklere ulaşabilme ve onları dinleyebilme imkanları vermektedir.
- Gündemi takip etme/ Haber / Spor: Ek dokümanlara gerek duyulmadan, kişilerin kendilerini son gelişmeler konusunda güncelleyebilmesine, favori kanallarını ve tuttıkları takımı takip edebilmesine olanak tanımaktadır.

İnternet kullanımını yaygınlaştırmak, daha ucuz, daha güvenli ve daha hızlı internet sağlamak, insan kaynaklarını daha doğru kullanmak amacıyla 1999 yılında

Avrupa komisyonu “e-Avrupa Projesi” adı altında bir uygulama başlatmış ve 2002 yılında eylem planı devreye sokulmuştur (40). Ülkemizde de vatandaşa başlıca e-Devlet, e-Sağlık, e-Eğitim olmak üzere modern çevrimiçi imkanlar aracılığı ile daha hızlı ve daha kaliteli kamu hizmeti sunmak, güvenli bilgi erişimini sağlamak gibi amaçlar doğrultusunda 2003 yılında “e-Türkiye Dönüşüm Projesi” başlatılmış ve ilk kısa süreli eylem planı uygulamaya sokulmuştur (41).

2.3. Bağımlılık tanımı

Bağımlılık bir madde veya madde grubuna yönelik güçlü ve zorlayıcı bir istek duyulması, çeşitli sorunlara neden olmasına rağmen kullanımının devam ettirilmesi, kullanımın sürekli artırılması ile seyreden genetik ve çevresel faktörlerin neden olduğu kronik psiko-nöro-biyolojik bir hastalıktır (42).

Uluslararası Hastalık Sınıflandırması-10’na göre (International Classification of Disease 10, ICD 10) kişide son bir yıl içerisinde aşağıdaki maddelerden en az üçünün mevcut olması "bağımlılık tanısı" koymak için yeterlidir (43).

- Madde alımı için güçlü bir zorlayıcı ve güçlü bir istek duyulması
- Madde alma davranışının başlangıcı, sonlandırılması veya madde kullanım seviyeleri açısından kontrol edilmesinde zorluk yaşama
- Madde kullanımı azaldığında veya sonlandırıldığında yoksunluk sendromu belirtileri görülmesi
- Başlangıçta daha düşük dozlar ile ulaşılabilen etkiler için maddenin artan dozlarının gerekli olduğuna dair tolerans davranışının gelişmesi
- Madde kullanımı nedeniyle mevcut zevklerin veya ilgi alanlarının aşamalı olarak ihmal edilmesi, aynı maddenin yoksunluk sendromu belirtilerini önlemek amacı ile kullanılması
- Madde kullanımına bağlı açıkça zararlı sonuçlara dair açık kanıtlar olmasına rağmen madde kullanımına devam etme

Önceleri bağımlılık kavramı yalnızca madde bağımlılığı olarak bilinirken, yıllar içinde bağımlılığın madde dışı kavramlara karşı da gelişebileceği görülmüş ve dar kapsamlı madde bağımlılığı tanımından vazgeçilmiştir (44).

Günümüzde bağımlılıklar daha çok iki ana kategoriye ayrılarak incelenmektedir. Bu kategorilerden birisi tanımlanması daha eski zamanlara dayanan madde bağımlılığı iken, diğeri madde dışı bağımlılıklar yani davranışsal bağımlılıklardır (45). Davranışsal bağımlılık tanımı giderek yaygınlaşmış ve önemi anlaşıl原因 olarak daha fazla üzerinde durulmaya başlanmıştır. Günümüzde davranışsal bağımlılıklar bireysel bir sorun olarak kabul edilmekten ziyade kronik ve karmaşık toplumsal bir problem olarak ele alınmaktadır (46).

Davranışsal bağımlılık terimi birçok alt başlığı bünyesinde barındırmaktadır. Başlıca davranışsal bağımlılıklar aşağıda sıralanmıştır (47):

1. İnternet Bağımlılığı
2. Kumar Bağımlılığı
3. Alışveriş Bağımlılığı
4. İlişki Bağımlılığı
5. Yeme Bağımlılığı

2.4. İnternet Kullanım Durumu ve İnternet Bağımlılığı Tanımı

Nüfusu 2020 itibariyle 7.7 milyar olan dünyada, 4.5 milyarı aşkın kişi yani nüfusun yarısından fazlası internet kullanıcısıdır. Bu kişiler günde ortalama 6 saat 43 dakikayı internette geçirmektedir. İnternet kullanan kişilerin oranı, bölgelere göre değişmekle birlikte (Tablo 1), 2020 yılında 2019 yılına kıyasla ortalama %7.0 artış göstermiştir (48-50).

Tablo 1. Bölgelere göre internet kullanım durumları

Bölgeler	2020 yılı nüfusu	İnternet kullanıcı sayısı	İnternet kullanım oranı	İnternet kullanımı payı (Dünya’da)
Afrika	1.340.598.447	526.710.313	39.3	11.3
Asya	4.294.516.659	2,366.213.308	55.1	50.9
Avrupa	834.995.197	727.848.547	87.2	15.7
Latin Amerika/ Karayipler	658.345.826	453.702.292	68.9	10.0
Orta Doğu	260.991.690	183.212.099	70.2	3.9
Kuzey Amerika	368.869.647	348.908.868	94.6	7.5
Avustralya/ Okyanusya	42.690.838	28.917.600	67.7	0.6
Toplam	7.796.949.710	4.648.228.067	59.6	100.0

Türkiyede de, diğer dünya ülkelerinde olduğu gibi internet kullanım oranı yüksektir. Uluslararası dijital verilere göre Türkiye’de internet kullanım oranı %74.0 olup, dünyada 32. sırada bulunmaktadır. Günlük ortalama internette geçirilen süre bakımından ise 12. sırada yer almaktadır (49).

Uluslararası telekomünikasyon birliğinin 2010 yılı raporunda Türkiye’de evlerdeki kişisel bilgisayar oranı %44.2’dir (51). Türkiye’de Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması’nda ise kişisel bilgisayara sahip olma oranı 2018 yılında 16-24 yaş grubunda %68.2, 25-34 yaş grubunda % 61.7, %35-44 yaş grubunda %48.1, 55-64 yaş grubunda %19.7, 65-74 yaş grubunda ise %8.5 olarak raporlanmıştır (10). Araştırmaya göre, kişisel bilgisayara en fazla sahip olan grup 16-24 yaş aralığındaki nüfustur. Oysa Cömert ve Kayıran, çocukların ve ergenlerin teknolojiyi doğru kullanmak için henüz yeterince hazır olmadıklarını belirtmiştir (52).

Uluslararası telekomünikasyon birliğinin 2010 yılı raporunda ayrıca internet kullanıcılarının toplam nüfus içindeki payı %39.8 olarak açıklanmıştır (51).

Ulusal çalışmalarda da Türkiye’deki internet kullanım oranı benzerlik göstermekle birlikte her iki cinsiyette de internet kullanım oranları yıllarla birlikte hep bir artış trendi göstermektedir. Tüm yıllarda erkekler interneti kadınlardan daha fazla kullanmaktadır. Tablo 2’de Türkiye’de internet kullanım oranlarının cinsiyete ve yıllara göre dağılımı sunulmuştur (10).

Tablo 2. Türkiye’de internet kullanım oranlarının cinsiyete ve yıllara göre dağılımı

Cinsiyet	Yıllara Göre İnternet Kullanım Oranları (%)			
	2004	2011	2018	2019
Kadın	12.1	35.3	65.5	68.9
Erkek	25.7	54.9	80.4	81.8
Toplam	18.8	45.0	72.9	75.3

“Digital 2020 in Turkey” raporunda 83.8 milyon nüfuslu Türkiye’de;

- Nüfusun %89.0’ı akıllı telefon olmak üzere toplamda %90.0’ı cep telefonu, %67.0’ı bilgisayar, %45.0’ı tablet sahibi.
- Nüfusun %74.0’ı internet kullanıcısı, internet kullanıcılarının %92.0’ı mobil internet kullanıcısı, %64.0’ı aktif sosyal medya kullanıcısı,
- Son 1 yılda internet kullanıcı sayısındaki artış 2.4 milyon, aktif sosyal medya kullanıcı sayısında ise 2.2 milyon.
- Günlük ortalama internette vakit geçirme süresi 7 saat 29 dakika. Bu sürenin içinde sosyal medyaya ayrılan vakit 2 saat 51 dakikadır (49).

Raporda nüfusun yaklaşık yarısının bilgisayar ve/ veya tablet sahibi olduğu, cep telefonunun ise her 10 kişiden 9’unda bulunduğu görülmektedir. Nüfusun üçte ikisinin internet kullanıcısı olduğu ve internet kullanıcılarının internete bağlanmak için çoğunlukla cep telefonunu kullandıkları da göze çarpmaktadır. Ayrıca, internette geçirilen sürenin yedi saatin üzerinde olması dikkat çekicidir ve daha önemlisi bu sürenin neredeyse yarısı sosyal medya kullanımına ayrılmaktadır.

İnternetin birçok ihtiyacı karşılama konusunda hızlı ve kolay bir araç haline gelmesi, insanların işlerini internet üzerinden yürütmeye başlamasına ve zamanla kendilerine çeşitli sanal kimlikler oluşturarak sosyalleşmelerine sebep olmuştur. Bu durum, internette geçirilen zaman konusunda bireylerin kontrollerini kaybetmeye başlamalarına yol açmıştır. Gidişatı erken yıllarda fark eden araştırmacılar problemli internet kullanımının bireysel, sosyal, mesleki ya da maddi sorunlarla ilişkisini ortaya koyan çalışmalar yapmıştır. Yapılan çalışmalarda, internette çok fazla zaman geçirilmesi durumunda bireylerin günlük yaşamlarının olumsuz etkilenmekte olduğu gösterilmiştir. İnternetin, kontrol edilemeyen ve zararlı kullanımı ele alınmış ve bu durumun başlı başına bir problem olduğu görüşü yaygınlaşmaya başlamıştır (53-55).

İkibinli yıllara yaklaşılmaya internetin git gide alkol, uyuşturucu ve kumar bağımlılığı benzeri bir davranış modeli olmaya başladığını fark eden araştırmacılar, kişilerde internete karşı beliren bu normal dışı tutumun isimlendirilmesi ve tanınmasını kolaylaştırmak adına kriterler oluşturulması gerektiğini vurgulamıştır. O yıllarda internet bağımlılığına en yakın tanım DSM-IV'te bulunan patolojik kumar bağımlılığı kavramı olmakla birlikte, bu tanımın mevcut durumu açıklamakta yetersiz kaldığı düşünülmüş, Davis, Young, Griffiths gibi araştırmacılar tarafından patolojik internet kullanımı, internet bağımlılığı vb. tanımlar ortaya atılmış ve çeşitli ölçekler geliştirilmiştir (4, 5, 56, 57).

İlk olarak Young, DSM-IV'te yer alan patolojik kumar bağımlılığı tanısı koyabilmek için oluşturulmuş olan on kriterinden ikisinin internet bağımlılığına uygun olmadığını düşünerek o iki maddeyi dahil etmemiş, kalan sekiz madde üzerinde uyarılama yapmış ve internet bağımlılığı için tanı kriterleri oluşturmuştur (5). Young'ın DSM-IV'te yer alan patolojik kumar bağımlılığı tanı kriterlerini uyarlayarak oluşturduğu internet bağımlılığı tanı kriterleri:

1. Zihnin internet ile aşırı şekilde meşgul olması (İnternette yapılan önceki etkinlik hakkında düşüncelere dalma ve bir sonraki etkinlikte neler yapacağı üzerine düşünme)
2. İstenilen tatmine ulaşmak için artan sürelerde internet kullanma ihtiyacı hissetme

3. İnternet kullanımını kontrol etme ve sonlandırma konusunda çaba harcama ve bunda başarısız olma
4. İnternet kullanımını azaltmaya veya durdurmaya çalışırken huzursuz, üzgün, sinirli olma
5. Başlangıçta niyetlendiğinden daha uzun süre internette kalma
6. İnternet yüzünden önemli bir ilişki, eğitim iş veya kariyer fırsatını riske atma veya kaybetme
7. Aile üyelerine, terapisteye veya diğer kişilere internette kaldığı süre hakkında yalan söyleme
8. İnterneti sorunlardan ve negatif duygulardan kaçmak ve uzaklaşmak için kullanma

Young önceleri bu maddelerden beş ve üzeri koşulu sağlamanın tanı koydurucu olarak yeterli olduğunu savunmuştur. Sonrasında ölçek madde sayısını artırarak kapsamı genişleterek yeni tanı kriterleri ortaya atmıştır (5).

Griffiths teknoloji bağımlılığından bahsetmiştir. Ayrıca teknoloji bağımlılığının davranışsal bağımlılıkların bir alt tipi olduğunu ve altı temel bileşeni olduğunu öne sürmüştür (58). Bu temel bileşenler:

1. **Dikkat çekme, öne çıkma:** Belli bazı aktiviteler (teknoloji kullanımı) kişinin hayatındaki en önemli aktivite haline gelir ve kişinin duygularına (kullanma isteği), düşüncelerine (zihin meşguliyeti, bilişsel çarpıtmalar) ve davranışlarına (sosyal davranış bozukluğu) etki etmeye başlar. Örneğin, kişi aslında o anda aktiviteyi yapıyor olmasa bile , bu aktivite ile meşgul olacağı bir sonraki fırsatı düşünecek, bu konu hakkında planlar yapacaktır.
2. **Duygudurum değişiklikleri:** Kişi, bazı aktivitelere dahil olmanın bir sonucu olarak uyarılma-uyuşma dönemleri şeklinde durum ile başa çıkma stratejileri geliştirir.
3. **Tolerans:** Kişi bir önceki etkiyi elde edebilmek için aktivite süresini ve miktarını artırır. Örneğin, bir kumarbazın başlangıçta çok daha küçük bir bahis

ile elde ettiği coşkuyu tekrar yaşamak için bahsi kademeli olarak arttırması gerekebilir.

4. **Yoksunluk Semptomları:** Aktivite kesildiğinde veya aniden azaldığında huysuzluk, sinirlilik gibi hoş olmayan duygu durumları ve bazı fiziksel belirtiler ortaya çıkabilir.
5. **Çatışma:** Aktivite kişinin kendi ile ve etrafındaki kişiler ile çatışmasına sebep olabilir.
6. **Tekrarlama:** Kişi, aktivitenin eski alışkanlıklarını tekrarlama eğilimindedir. Hatta bu özellik bağımlı kişilerde uzun yıllar kontrol sağlanmış, yasaklar uygulanmış olsa bile ortaya çıkabilmektedir (4).

Beard ve Wolf da Young'ın internet bağımlılığı için önerdiği tanı kriterlerine yeni bir yaklaşım önermiştir. Beard ve Wolf 'a Young internet bağımlılığı kriterleri arasında beş maddenin (Zihnin internet ile aşırı şekilde meşgul olması; istenilen tatmine ulaşmak için artan sürelerde internet kullanma ihtiyacı hissetme; internet kullanımını kontrol etme ve sonlandırma konusunda çaba harcama ve bunda başarısız olma; internet kullanımını azaltmaya veya durdurmaya çalışırken huzursuz, üzgün, sinirli olma; başlangıçta niyetlendiğinden daha uzun süre internette kalma) tamamının sağlanması gerektiği, üç maddenin ise (İnternet yüzünden önemli bir ilişki, eğitim iş veya kariyer fırsatını riske atma veya kaybetme; aile üyelerine, terapisteye veya diğer kişilere internette kaldığı süre hakkında yalan söyleme; interneti sorunlardan ve negatif duygulardan kaçmak ve uzaklaşmak için kullanma) en az birinin sağlanmasının tanı için yeterli olduğu görüşünü ortaya atmışlardır. Üç kriterin ise, patolojik internet kullanıcısının başa çıkma kabiliyetini ve hayatındaki diğer insanlarla etkileşimlerini etkilemesi sebebiyle diğer maddelerden ayrı tutulduğunu açıklamışlardır (59).

Ko ve arkadaşları internet bağımlılığı için bir başka ölçek oluşturmuşlardır. Ölçeğe göre son üç aylık dönemde herhangi bir anda meydana gelen klinik bozulma veya probleme neden olan internet kullanım öyküsüne ek olarak:

A. Aşağdakilerden altı veya daha fazlasının sağlanması

A.1. İnternet aktiviteleri hakkında aşırı zihinsel meşguliyet
A.2. İnternet kullanımı isteğini önlemede tekrarlayan başarısızlıklar
A.3. Tolerans: Tatmin sağlamak için internet kullanımı süresinin giderek artırılması

A.4. Yoksunluk: Aşağıdakilerin en az biri ile yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması:

A.4.1. İnternet aktivite olmadan geçirilen günlerden sonra kaygı, sinirli ruh hali, can sıkıntısı belirtilerinin varlığı

A.4.2. Yoksunluk belirtilerini azaltmak veya ortadan kaldırmak için internet kullanımı

A.5. İnternette niyetlenenden daha fazla sürelerde vakit geçirme

A.6. İnternet kullanımını azaltmak için istek duyma ve başarısız olma

A.7. İnternet aktiviteleri için aşırı zaman harcama

A.8. İnternete erişebilmek için aşırı çaba gösterme

A.9. İnternet kullanımı ile başlamış olan veya internet kullanımının şiddetlendirdiği fiziksel ve/ veya psikolojik problemlere sahip olduğunu bilinmesine rağmen internet kullanımını devam ettirmek

B. Fonksiyonel bozukluk: Aşağıdaki bulgulardan en az birinin en az birinin görülmesi:

B.1. Tekrarlayan internet kullanımı sebebiyle evde veya okulda önemli sorumluluklarını yerine getirememe

B.2. Sosyal ilişkilerde bozulma

B.3. İnternet kullanımı yüzünden aykırı davranışlarda bulunma ve mevcut kuralları çiğneme

C. İnternet bağımlılığı bozukluğunun psikotik bozukluklarla veya bipolar bozukluk ile açıklanamıyor olması

İnternet bağımlılığı veya internet bağımlılığı ile ilişkili olarak hazırlanmış çeşitli ölçekler incelendiğinde, internette vakit geçirme isteğinin fazla olması ve internette uzun süreler çevrimiçi kalınmasına ortak vurgu yapıldığı görülmektedir. İnternet kullanım süresi bağımlılık tanımı koymada tek başına yetersiz kalmasına rağmen bağımlı kişilerde internette geçirilen zaman diğer insanlara kıyasla oldukça fazladır.

İnternet bağımlıları haftanın ortalama 40 ila 80 saatini internette geçirmektedir. Yine internet bağımlılarında gece internet kullanımı da yaygındır. Birçok kullanıcı gece 04:00'lara kadar çevrimiçi olarak kalmaktadır (56). Küresel düzeyde 2011 yılında yapılan bir ölçüme göre Türkiye, Avrupa ülkeleri arasında aylık kişi başı internet kullanım süresi bakımından 32,7 saat ile ilk üçte yerini almıştır (İlk sırada %34,7 oranla Birleşik Krallık; 2. Sırada % 32,8 oranla Hollanda vardır) (60).

İnternet kullanımı üzerine yapılan araştırmalar genellikle alt sınır olarak 16 yaşı çalışmalarına dahil etmektedir. Daha küçük yaşlar için önerilen internet kullanım süreleri mevcuttur. İki yaşın altındaki çocuklara hiçbir şekilde ekran maruziyeti önerilmemektedir. Okul öncesi yaş grubu için günlük yarım saati geçmeyecek şekilde, İlköğretimin ilk 4 yılında lüzumlu kullanım dışında günlük 45 dakika, sonraki 4 yılda hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde 1 saat, ortaöğrenim çağında ise günlük 2 saat internet kullanımı yeterli bulunmaktadır (61).

Yapılan araştırmalarda interneti en çok kullanan grubun %90,8 oran ile 16-24 yaş aralığındaki gençler olduğu ve tüm yaş gruplarında erkeklerin kadınlara kıyasla interneti daha yüksek oranda kullandığı görülmüştür (Tablo 3).

Tablo 3. Türkiye’de 2019 yılı 3 Aylık İnternet Kullanım Oranlarının Cinsiyete ve Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

Cinsiyet	Yaş Gruplarına Göre İnternet Kullanım Oranları(%)					
	16-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74
Kadın	86.6	88.2	79.9	59.6	33.2	15.0
Erkek	94.8	95.5	91.9	77.3	52.2	25.3
Toplam	90.8	91.7	85.9	68.5	42.6	19.8

Sivas’ta 2000 yılında yapılan bir araştırmada internet kafeye gidenlerin yaklaşık yarısının (%45.5) 16-20 yaş aralığında ve %89.5’inin erkek olduğu tespit edilmiştir (62). Elazığ’da 2007 yılında yapılan bir çalışmada da internet kafeye gidenlerin %77.7’sinin 15-24 yaş aralığında ve %80.0’inin erkek olduğu saptanmıştır (63).

İnternette en fazla vakit geçiren grup olduğu araştırmalar ile tespit edilen adölesan grup için problem tespiti ve üzerinde daha kolay çalışılabilmesini olanaklı kılan tanımlar yapılmaya başlanmıştır. Bu tanımlardan birisi 2007 yılında Karaca tarafından ortaya atılan “İnternet Gençliği” kavramıdır. Karaca, bilgisayar ve interneti yoğun biçimde kullanan, haberleşme, bilim ve iletişim olanaklarından yararlanmasının yanında internet üzerinden oyun oynayarak, sohbetlere ve sanal topluluklara katılarak sosyalleşen genç bireylerden oluşan topluluğa “İnternet Gençliği” adını vermiştir (64).

İnternet gençleri sanal ortamda oldukça savunmasızdırlar. Bu durum sanal dünyanın kötü etkilerine karşı onları açık hedef haline getirmektedir (64).

İnternet gençleri bir taraftan sanal ortamda sosyalleşmekte iken, diğer yandan gerçek hayattaki ilişkilerinin zayıflaması, gerçeklik algılarının değişmesi gibi gerçek hayat ile sanal hayat arasındaki farklılıkları sorgulama davranışları gibi gelişimlerini olumsuz yönde etkileyebilecek yeni durumlara karşı risk altındadır (64).

Büyük bir kısmı eğitim almakta olan internet gençlerinin, bilgiye kolay ve çok kısa sürelerde ulaşabilmelerine rağmen, ulaştıkları bilginin güncelliği ve doğruluğu her zaman kontrol edilemeyeceği için, yanlış bilgilenme ve eksik öğrenme gibi sonuçlara maruz kalmaktadırlar (64).

İnternet bağımlılığının tüm çevrelerce kabul gören standart bir tanımı yapılmamıştır. Ancak gündeme geldiği ilk günden itibaren çeşitli tanımlar ve tanı ölçütleri ortaya atılmıştır. Genel olarak kişilerde aşırı internet kullanma isteğinin önüne geçilememesi; internet dışında geçirilen zamanın önemsiz algılanması; internetten yoksun kalındığında sinirli ve saldırgan olunması; okulda ve meslekte başarısızlık, sosyal izolasyon, yalan söyleme davranışı, yorgunluk hali gibi fiziksel, psikolojik ve sosyal olumsuz sonuçların görüldüğü davranışsal bozukluk olarak tanımlamak mümkündür (7).

2.5. İnternet bağımlılığı etiyojisi

İnternet bağımlılığı, etiyojisi kesin olarak bilinmemekle beraber yaşanan bölge, genetik, sosyal çevre, yaşam standardı gibi birçok sosyo-demografik özellikle

ilişkili yani multifaktöriyel olduğu görüşü kabul gören en yaygın görüştür (65). Yapılan çalışmalarda internet bağımlılığının, madde bağımlılığı, patolojik kumar oynama gibi davranış bozuklukları, sosyal anksiyete, duygu durum bozuklukları, dürtü kontrol sorunları gibi psikiyatrik rahatsızlıklarla sıkça birliktelik gösterdiği saptanmıştır (66-70). Bunların yanı sıra etiyolojiyi açıklamaya yönelik birkaç teori de mevcuttur.

- **Bilişsel davranışçı teori:** Kişinin, internetin kendi hayatında beğenmediği yönleri telafi etmeye yardımcı olduğu şeklinde geliştirdiği bilişsel yapılanmanın onu internet bağımlılığına yatkın hale getirdiği fikrini temel alan teoridir. Bu teoriye göre, internet olmadığında kendini yetersiz hissetme, özgüven eksikliği, kendi hakkında olumsuz yargıya varma gibi bazı spesifik davranış modelleri ortaya çıkmaktadır (53, 57, 71).
- **Sosyal beceri eksikliği teorisi:** Gerçek hayatta sosyalleşme beceri eksikliği olan bireylerin internette anonim bir katılımcı olarak kendilerini daha rahat ifade edebilmesi, online grup seçenekleri arasından kendilerine yakın olanı rahatça bulabilmesi, gerekirse yeni bir kimlik oluşturarak sosyalleşebilmesi gibi sebeplerle kişilerin internette uzun süreler vakit geçirmek istemesi ve internet bağımlılığı için risk altında olduğunu savunan teoridir (53). Dahası günümüzde oldukça küçük yaşlarda teknoloji ile tanışan çocuklar ve adölesanlar, sağlıklı iletişim kurmakta zorluk çekmektedirler. Bilhassa şehir hayatında büyüyen, dışarıda vakit geçirme olanakları kısıtlı olduğu için yalnızlaşan çocuk ve adölesan grupta, kendilerini sanal ortamda dışarıya taşıyan teknolojik aletleri kullanmaya eğilim artmaktadır (72).
- **Kültürel mekanizmalar teorisi:** Teknolojinin daha ileri olduğu gelişmiş ülkelerde internet erişiminin daha kolay olması ve internet kullanım alanlarının daha yaygın olması gibi sebeplerle o toplumda yaşayanların internet bağımlılığı açısından daha yüksek risk altında olduğu savını ortaya atan teoridir (65).
- **Nörobiyolojik teori:** Bağımlılıklarda başta seratonin ve dopamin gibi nörotransmitterler ile ilgili bozuklukların rol aldığı düşünülmektedir.

Dopamin'in vücutta ödül-ceza mekanizması ile ilgili olduğu ve bu mekanizmanın patolojik oyun oynama, internet bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkların temelinde yer aldığı görüşünü ortaya atan teoridir. Bu teori aynı zamanda mevcut başka bir bağımlılığı veya davranış bozukluğu olan bireylerde internet bağımlılığı riskinin de yüksek olduğunu savunmaktadır (65, 73).

2.6. İnternet bağımlılığının etkileri ve internet bağımlılarında görülen davranış özellikleri

İnternet bağımlıları internet başında uzun zaman geçirmektedir. İnternette geçirilen sürenin artması ile birtakım problemler ortaya çıkmaktadır ve aşırı internet kullanan bireyler bazı ortak davranış özellikleri geliştirmektedir. Başlıca bu problemler ve davranış özellikleri:

1. Beden sağlığı ile ilgili problemler:
 - Öğün atlama gibi yanlış yeme alışkanlıkları, fizik aktivite azlığı, obezite gibi kilo problemleri
 - Gözlerde batma ve yanma hissi, görmede bulanıklık gibi göz ve görme ile ilgili problemler
 - Baş ve sırt ağrıları, boyun kaslarında ağrı ve sertleşme, postürde bozukluk, ellerde uyuşukluk ve karıncalanma, karpal tünel sendromu, halsizlik, uykusuzluk şeklinde kendini gösteren fiziksel problemler (61, 74)
2. Akademik başarıda düşme, sosyal izolasyon, zamanı doğru ve etkin kullanamama, aile ve arkadaşlık ilişkilerinde bozulma, duygu durum değişiklikleri gibi psikolojik ve sosyal problemler (61, 74).
3. Obsesif davranışlar ve yoksunluk belirtileri: Kişi internette olmadığı zamanlarda bile çevrimiçi etkinlikleri hakkında düşünür, internete tekrar bağlanacağı zaman için sabırsızlanır, huzursuzluk, karamsarlık ve agresif davranışlar sergiler (59, 75).
4. Tolerans geliştirme: İnternet kullanımından keyif alan bağımlı birey, bu keyfin devamlılığını sağlamak için sürekli olarak internet kullanım süresini arttırma eğilimi gösterir (59, 75).

5. Dürtü kontrol bozukluğu: İnternet bağımlıları yapılacak işleri konusunda kontrolünü kaybetmeye, sorumluluklarını yerine getirmek konusunda gevşek davranmaya ve tüm vakitlerini internette geçirmeye yatkın olurlar (59, 75).
6. Sağlık davranışı: İnternet bağımlıları sağlık problemleri ortaya çıktığında, çözümü internet üzerinde aramaya meyilli, tıbbi tedavi almaya karşı isteksiz ve stres azaltıcı mekanizmalar geliştirmekte daha az motivedirler (59, 75).

İnternet bağımlılığının küresel bir sorun haline gelmesinden dolayı, dünya ülkeleri ve Türkiye bu durumun önüne geçmek için çalışmalara başlamıştır. Ülkemizde bu duruma yönelik Davranışsal Bağımlılıklar ile Mücadele Ulusal Strateji Belgesi ve Eylem Planı 2019-2023 yayınlanmıştır (76).

2.7. İnternet Kullanımı İstatistikleri ve İnternet Bağımlılığı Prevalansı

Yirmi soruluk YİBÖ kullanılarak yapılan çalışmalar kronolojik bir sıra ile incelendiğinde, literatürde 2010 yılı ve öncesinde yapılan az sayıda çalışmaya ulaşılabilmektedir.

Norveç'te 2004 yılında 3237 adölesan ile yapılan çalışmada problemlili internet kullanıcılarının oranı (PİKO) %10.7, muhtemel internet bağımlılarının oranı (MİBO) %8.7, internet bağımlılarının oranı (İBO) %2.0 olduğu saptanmıştır (77). Takiben, Kore'de 2006 yılında 1573 adölesan ile yapılan çalışmada PİKO %38.0, MİBO %26.4 ve İBO %1.6 olarak bulunmuştur (78). Bu iki çalışmaya göre çok daha büyük bir örneklem ile Çin'de 2008 yılında yapılan çalışmada ise PİKO %8.1 olarak tespit edilmiştir (79).

Türkiye'de 2010 yılında yapılan 2 çalışmaya ulaşılabilmektedir. Çalışmaların bir tanesi 1800 kişi ile yapılmış ve PİKO %14.0, MİBO %12.0, İBO %2.0 olarak saptanmıştır (13). Diğer çalışma ise 524 kişi ile yürütülmüş ve PİKO %9.6, MİBO % 9.2, İBO % 0.4 olarak tespit edilmiştir (80).

Son on yılda adölesanlarda internet bağımlılığı prevalansını 20 soruluk Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBÖ) ile değerlendiren çalışmalarla ilgili literatür taranmış ve sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Adölesanlarda YİBÖ ile değerlendirilen internet bağımlılığı prevalans çalışmalarının sonuçları

Çalışma sıra no	Çalışma yılı	Çalışmanın yapıldığı yer	Örneklem sayısı	Bağımlılık oranı (%)	Kaynak numarası
1	2011	İtalya	2533	PİKO: 5.8 MİBO: 5.0 İBO: 0.8	(81)
2	2011	Çin	14296	PİKO: 12.2	(82)
3	2011	Türkiye	1380	PİKO: 27.0 MİBO: 24.3 İBO: 2.7	(83)
4	2012	Finlandiya	475	PİKO:24.2 MİBO: 22.9 İBO: 1.3	(84)
5	2012	Türkiye	1212	PİKO:15.6 MİBO: 14.5 İBO: 1.1	(85)
6	2013	Hindistan	987	PİKO: 25.5 MİBO: 24.8 İBO: 0.7	(86)
7	2013	İran	4177	PİKO: 21.1 MİBO:20.0 İBO:1.1	(87)
8	2013	Yunanistan	2090	PİKO: 13.8 MİBO:10.7 İBO:3.1	(88)
9	2014	Afrika	1022	PİKO: 23.6 MİBO:20.3 İBO:3.3	(89)
10	2014	Çin	10158	PİKO:10.4 MİBO: 0.2 İBO: 10.2	(90)

Tablo 4. “Devam” Adölesanlarda YİBOÖ ile değerdendirilen internet bağımlılığı prevalans çalışmalarının sonuçları

Çalışma sıra no	Çalışma yılı	Çalışmanın yapıldığı yer	Örneklem sayısı	Bağımlılık oranı (%)	Referans numarası
11	2014	Türkiye	3391	PİKO:30.4 MİBO:25.8 İBO:4.6	(91)
12	2015	Türkiye	774	PİKO:4.39 MİBO:4.26 İBO:0.13	(92)
13	2016	Polonya	505	PİKO: 11.1 MİBO: 10.7 İBO: 0.4	(93)
14	2016	Çin	5249	PİKO: 8.7	(94)
15	2016	Türkiye	1700	PİKO:12.7 MİBO:11.4 İBO:1.3	(95)
16	2016	Hindistan	300	PİKO: 30.3 MİBO: 24.0 İBO: 6.33	(96)
17	2017	İtalya	240	PİKO: 21.8	(97)
18	2017	Türkiye	358	PİKO: 15.6 MİBO: 14.8 İBO: 0.8	(98)
19	2017	Hindistan	1020	PİKO: 35.6	(99)
20	2018	Çin	6448	PİKO: 26.5 MİBO: 37.4 İBO: 0.9	(100)
21	2019	Türkiye	1412	PİKO:17.5 MİBO:16.7 İBO:1.8	(101)

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Tipi, Yer ve Zaman Özellikleri

Kesitsel nitelikte planlanan bu çalışma, Erzurum ilinin merkez ilçeleri olan Palandöken, Yakutiye ve Aziziye'deki ortaöğretim kurumlarında Kasım 2019 ile Şubat 2020 tarihleri arasında yürütüldü.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem Seçimi

Çalışmanın evrenini Erzurum İl Milli Eğitim Müdürlüğü verileri doğrultusunda 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Erzurum ilinin merkez ilçeleri olan Palandöken, Yakutiye ve Aziziye'deki liselerde eğitim gören 23794 ortaöğretim öğrencisi oluşturmaktaydı. Bölgemizde internet bağımlılığı konusunda orta öğretim öğrencilerinde yürütülmüş çalışma bulunmuyordu. Türkiye'de farklı bölgelerde yürütülen çalışmaların sonuçlarına göre ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı prevalansı %2.5 ile %25.4 arasında değişmekteydi (11, 13-17, 80). Çalışmanın örneklem büyüklüğü ilgili kaynaklardan bildirilen prevalansların ortalaması esas alınarak hesaplandı. Epi-info programında %4 hata payı ile ve desen etkisi 2 için %97 güven aralığında örneklem 699 olarak hesaplandı. Veri toplama ve anketlerin değerlendirilmesinde yaşanabilecek olumsuzluklar da dikkate alınarak %15 örneklem düzeltmesi uygulandı ve 804 öğrenciye ulaşılması hedeflendi. Çok aşamalı tabakalama ile ilçe ve sınıf düzeyinde kaç öğrencinin çalışmaya dahil edileceği belirlendi. Örneklem sayısı, üç merkez ilçede öğrenim gören öğrenci sayılarına göre ağırlıklandırılarak dağıtıldı ve Yakutiye ilçesinden 418, Palandöken ilçesinden 297, Aziziye ilçesinden ise 89 öğrencinin çalışmaya dahil edilmesi planlandı. Erzurum il merkezinde 9, 10, 11, 12. sınıflarında eğitim verilen 36 ortaöğretim okulunun 18'i Yakutiye'de, 13'ü Palandöken'de, 5'i ise Aziziye ilçesinde bulunmaktaydı. Çalışmanın basit rastgele yöntemle belirlenen ve okulların %25'ini oluşturan Yakutiye ilçesinden 5, Palandöken ilçesinden 3, Aziziye ilçesinden 1 olmak üzere toplam 9 okulda yürütülmesi planlandı. Okullarda hangi sınıf ve şubelerin çalışma kapsamına alınacağı yine basit rastgele yöntemle belirlendi ve şubelerde çalışmaya dahil edilecek öğrenciler sınıf listelerinden sistematik örnekleme yöntemi ile saptandı. İlçelere ve sınıflara göre hesaplanan öğrenci sayıları Tablo 5'te sunuldu.

Tablo 5. İlçelerde Sınıflara Göre Örnekleme Çıkan Öğrenci Sayılarının Dağılımı

İlçeler	9. sınıf		10. sınıf		11. sınıf		12. sınıf		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Yakutiye	126	30.3	104	24.8	96	22.9	92	22.0	418	52.0
Palandöken	78	26.4	80	26.9	71	23.9	68	22.8	297	37.0
Aziziye	38	42.7	19	21.3	17	19.1	15	16.9	89	11.0
Toplam	242	30.1	203	25.2	184	22.9	175	21.8	804	100.0

Altı öğrencinin araştırmaya katılmayı reddetmesi üzerine 798 öğrenciden veri toplandı.

3.3. Araştırmanın Hipotezleri

Erzurum il merkezinde ortaöğretim seviyesinde öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin sosyo-demografik özellikleri, yaşam tarzları ve beslenme alışkanlıkları ile ilişkili olarak farklılık gösterdiği düşünülmektedir.

1. Erzurum il merkezinde ortaöğretim seviyesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri (cinsiyet, sınıf düzeyi, ebeveynlerin eğitim ve çalışma durumları, ailede yaşayan çocuk sayısı, ailenin aylık gelir düzeyi vb.) internet bağımlılığı düzeylerini etkilemektedir.

2. Erzurum il merkezinde ortaöğretim seviyesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam tarzları (sigara içme durumu, uykuya geçiş zamanları, günlük ortalama internette kalış süreleri, interneti kullanma amaçları, fiziksel aktivite yapma durumu vb) internet bağımlılığı düzeylerini etkilemektedir.

3. Erzurum il merkezinde ortaöğretim seviyesinde öğrenim gören öğrencilerin yanlış beslenme davranışları internet bağımlılığı düzeylerini etkilemektedir.

3.4. Araştırmanın Değişkenleri

3.4.1. Bağımlı değişkenler

- İnternet bağımlılığı düzeyi

3.4.2. Bağımsız değişkenler

- Yaş, cinsiyet, sınıf seviyesi (9. Sınıf, 10. Sınıf, 11. Sınıf, 12. Sınıf), öğrenim görülen okul türü (Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, İmam Hatip Lisesi, Teknik Lise), yaşanılan ilçe (Yakutiye, Palandöken, Aziziye), ailedeki toplam çocuk sayısı, aile ile birlikte yaşama durumu, ebeveynlerin sağ olma durumu, annenin eğitim ve gelir getiren bir işte çalışma durumu, babanın eğitim durumu ve mesleği, aile tipi, ailenin aylık toplam gelir düzeyi gibi sosyo-demografik değişkenler kullanıldı.
- Çalışmadaki diğer bağımsız değişkenler ise kalınan yerde internet olması durumu, interneti kullanım amaçları, internet üzerinden kullanılan uygulama ve programlar, sigara içme durumu, arkadaşlık kurmakta güçlük çekme durumu, aile ilişkilerini tanımlama durumu, akşam yatış vakti, günlük uyku süresi, internet kullanımına bağlı problem yaşama durumu, internet kullanımına bağlı yaşanan problemler, kendisine ait cep telefonuna sahip olma durumu, kişisel bilgisayara sahip olma durumu, günlük internette kalış süresi, okula gidiş gelişlerin biçimi, fiziksel aktivite yapma durumu, yapılan fiziksel aktivitenin çeşidi, beslenme alışkanlıkları idi.

3.5. Etik İzinler

Tanımlayıcı kesitsel nitelikte olan araştırma için, Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulu (Karar No: 13.02.2019-01/61) ve Erzurum Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli yazılı izinler (19.11.2019 tarih ve E.22914402 sayılı belge) alındı. (Ek 1,2).

3.6. Veri Toplama Aşamaları

3.6.1. Veri Toplama Araçları

Veriler anket yöntemi kullanılarak toplandı. Anket, kişisel bilgi formu, internet bağımlılığı ölçeği ve beslenme alışkanlıkları indeksi olmak üzere üç temel kısımdan oluşmaktaydı.

1. Kişisel bilgi formu: Literatür taranarak oluşturulan kişisel bilgi formu adölesanların sosyo-demografik özelliklerini, fiziksel aktivite yapma durumları gibi bazı alışkanlıklarını belirlemek için hazırlanmış olan toplamda 30 soruyu içermektedir.

2. İnternet Bağımlılığı ölçeği: Young (5) tarafından geliştirilen ve Bayraktar (102) tarafından Türkiye’de geçerliliği ve güvenilirliği yapılan (Croanbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,91) internet bağımlılığı düzeyini ölçmek üzere hazırlanmış olan 20 maddeli 6’lı likert tipi bir ölçektir (Hiçbir zaman=0, Nadiren=1, Arada sırada=2, Çoğunlukla=3, Çok sık=4, Sürekli=5). Toplam internet bağımlılığı puanları 20 ile 100 arasında değişmektedir. 80 ve üzeri puan alanlar “İnternet Bağımlıları”, 50-79 puan arası olanlar “Sınırlı Semptom Gösterenler (Muhtemel internet bağımlıları)”, 50 puan altı alanlar “Semptom Göstermeyenler” olarak gruplandırılmıştır. Sınırlı semptom gösterenler (muhtemel internet bağımlıları) ve internet bağımlıları patolojik internet kullanıcıları olarak tanımlanmıştır (5, 102).

3. Beslenme Alışkanlıkları İndeksi (BAİ): Demirezen E. (103) tarafından geliştirilen 6 maddelik 5’li likert tipinde bir ölçektir (hiçbir zaman= 0 puan, nadiren =1, bazen = 2, sıklıkla =3 ve her zaman =4, yalnızca son maddede puanlama tersten yapılmıştır). BAİ’den elde edilen toplam puana göre beslenme alışkanlıkları risk düzeyi 0= puan risk yok, 1-6= puan hafif risk, 7-12= puan orta dereceli risk, 13-18= yüksek risk, 19-24= puan ise çok yüksek risk olarak değerlendirilmiştir (103).

3.6.2. Anket formunun uygulanması

Araştırma anketinin ön denemesi araştırmaya dahil olan okullardan birisi kura ile seçildikten sonra, bu kurumdaki 30 ortaöğretim öğrencisi üzerinde yapıldı. Anketin uygulanabilirliği ve soruların anlaşılabilirliği bu yolla test edildikten sonra anketteki sorunlu kısımlar düzenlendi, ankete son hali verildi.

Araştırmanın amacına yönelik hazırlanan anket yüz yüze görüşme tekniği ile uygulandı. Öncesinde öğrenci velilerine verilmek üzere çalışma hakkında bilgi veren aydınlatılmış onam formu okullara gidilerek, örnekleme dahil olan sınıflarda dağıtıldı. Okul idaresinin belirlediği günlerde okullara tekrar gidilip, ailesinden yazılı aydınlatılmış onam alınan öğrenciler çalışma hakkında tekrar bilgilendirildi. Gönüllülük esas alınarak çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilerin, bir öğretmen ve araştırmacı nezaretinde anketleri doldurmaları sağlandı.

3.7. Verilerin Analiz Edilmesi

Çalışmanın verileri SPSS 4 paket programı kullanılarak analiz edildi.

Numerik değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogrov-Smirnov testi, çarpıklık ve basıklık için hesaplanan z değerleri, grafikleme yöntemleri ile araştırıldı. Numerik değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri ortalama standart sapma, ortanca ve çeyreklikler ile sunuldu. Kategorik değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri ise sayı ve yüzde olarak verildi. Kategorik değişkenler arası analizlerde ki kare, normal dağılan numerik değişkenlerin analizinde bağımsız örneklemelerde t testi ve Tek Yönlü ANOVA, normal dağılmayan numerik değişkenlerin analizinde ise Kruskal Wallis ve Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney U tesleri kullanıldı. Numerik değişkenler arasındaki ilişkilerin araştırılmasında Sperman korelasyon analizi uygulandı.

Araştırmada öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyi üzerindeki bağımsız risk faktörlerini belirlemek üzere lojistik regresyon analizi uygulandı. Regresyon analizinde bağımlı değişken olarak internet bağımlılığı düzeyi kullanıldı. Bağımsız değişkenler ise tek değişkenli lojistik regresyon analizi ile belirlendi. Regresyon analizinde Backward LR yöntemi kullanıldı. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi olarak $p<0.05$ kabul edildi.

3.8. Araştırma Planı ve Zaman Çizelgesi

Tablo 6. Araştırma Planı ve Zaman Çizelgesi

	2018		2019					2020					
	Temmuz-Ağustos	Eylül-Ekim-Kasım	Şubat	Mart-Nisan	Mayıs-Haziran	Temmuz-Ağustos	Eylül-Ekim	Kasım-Aralık	Ocak-Şubat	Mart-Nisan	Mayıs-Haziran	Temmuz-Ağustos	Eylül
Konu ile İlgili Listeratür Taranması													
Planlama Yapılması ve Gerekli İzinlerin Alınması													
Anket formunun hazırlanması													
Ön Deneme Yapılması ve Anketin Düzenlenmesi													
Verilerin Anket Yoluyla Toplanması													
Veri Girişi, Analizi ve Yorumlanması													
Araştırma Raporunun Yazılması, Basılması, Raporun İlgili Yerlere Sunulması													

4. BULGULAR

“Erzurum Merkez İlçelerinde Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Prevalansı ve Etkili Faktörler” isimli bu çalışmada, araştırmaya katılan 798 öğrencinin verileri kullanıldı.

Katılımcıların 423’ü (%53.0) kadın, 375’i (%47.0) erkek idi. Katılımcıların yaş ortalaması 15.86 ± 1.27 yıl olup cinsiyete göre yaş dağılımları benzerdi ($p=0.073$). Katılımcıların yaş ve cinsiyete göre dağılımları Tablo 7’de sunuldu.

Tablo 7. Katılımcıların Yaş ve Cinsiyete Göre Dağılımı

Yaş	Kadın		Erkek		Toplam	
	N	%	n	%	n	%
14	65	15.4	45	12.0	110	13.8
15	137	32.4	125	33.3	262	32.8
16	85	20.1	73	19.5	158	19.8
17	97	22.9	77	20.5	174	21.8
18	37	8.7	46	12.3	83	10.4
19	2	0.5	9	2.4	11	1.4
Toplam	423	53.0	375	47.0	798	100.0

Katılımcıların öğrenim gördükleri okul türüne göre frekans dağılımlarına bakıldığında; %59.6’sı Anadolu Lisesi, %18.8’i İmam Hatip Lisesi, %10.4’ü Fen Lisesi ve %11.2’si Teknik Lise öğrencisiydi.

Ebeveynlerin eğitim düzeyleri incelendiğinde, öğrenci annelerinin %36.7'si ilkokul mezunu, babalarının %31.1'i lise mezunu idi. Öğrenci annelerinin %87.1'inin, babalarının ise %1.6'sının gelir getiren bir işi yoktu. Öğrenci babalarının %32.0'ı memur olarak çalışmakta idi. Ebeveynlerin eğitim düzeyleri ve çalışma durumlarının dağılımı Tablo 8'de sunuldu.

Tablo 8. Öğrenci Ebeveynlerinin Eğitim Düzeyleri, Meslekleri ve Çalışma Durumlarının Dağılımı

	n	%
Annenin Eğitim Düzeyi¹		
Okuryazar/ Okuryazar değil	58	7.3
İlkokul mezunu	293	36.7
Ortaokul mezunu	189	23.7
Lise mezunu	164	20.6
Üniversite ve üzeri	88	11.0
Babanın Eğitim Düzeyi²		
Okuryazar/ Okuryazar değil	13	1.6
İlkokul mezunu	117	14.7
Ortaokul mezunu	168	21.1
Lise mezunu	248	31.1
Üniversite ve üzeri	236	29.6
Annenin Gelir Getiren Bir İşte Çalışma Durumu¹		
Evet	97	12.2
Hayır	695	87.1
Babanın Mesleği²		
Memur	255	32.0
Serbest meslek	207	25.9
İşçi	142	17.8
Çiftçi	74	9.3
Çalışmıyor	13	1.6
Diğer	91	11.4

¹ Altı öğrenci anket formunda bu soruyu boş bırakmıştır.

² Onaltı öğrenci anket formunda bu soruyu boş bırakmıştır.

Ailelerin %63.1'inin aylık geliri 2000-6000 TL arasında idi. Öğrenci ailelerinin %86.7'si çekirdek aile tipinde olup ortalama çocuk sayısı 3.62 ± 1.49 idi. Öğrencilerin %95.6'sının her iki ebeveyni de hayattaydı ve %92.0'ı ailesinin yanında yaşamaktaydı (Tablo 9).

Tablo 9. Katılımcıların Çeşitli Sosyo-demografik Özelliklerinin Dağılımı

	n	%
Aylık Gelir Durumu		
< 2000 TL	157	19.7
2000-6000 TL	504	63.1
> 6000 TL	137	17.2
Aile Tipi		
Geniş aile	106	13.3
Çekirdek aile	692	86.7
Ebeveynlerin sağ olma durumu		
Her ikisi de hayatta	763	95.6
En az biri hayatta değil	35	4.4
Aile ile birlikte yaşama durumu		
Aile ile birlikte yaşıyor	734	92.0
Ayrı yaşıyor	64	8.0

Çalışmaya katılan öğrencilerin %74.3'ünün (n=593) kaldıkları yerde internet erişimi bulunmaktaydı.

Öğrenciler interneti en sık film/video vb. izleme (%16.9), sosyal medya (%16.1) ve eğitim ve/veya araştırma (%15.6) amaçlı kullanıyordu. İnternet üzerinden en sık kullandıkları uygulamalar sırası ile YouTube (%26.7), WhatsApp (%25.9) ve Instagram (%23.6) idi. Öğrencilerin interneti kullanım amaçlarının ve internet üzerinden kullandıkları uygulamaların dağılımı Tablo 10'da sunuldu.

Tablo 10. Katılımcıların İnterneti Kullanım Amaçlarının ve İnternet Bağlantılı Kullandıkları Uygulamaların Dağılımı

	n	%
İnternetin kullanım amaçları		
İletişim ve/veya sohbet	468	14.6
Sosyal medya	515	16.1
Eğitim ve/veya araştırma	498	15.6
Oyun oynama	302	9.5
Müzik dinleme	463	14.5
Film, video, vb. izleme	541	16.9
Alışveriş yapma	205	6.4
Haber ve/veya spor etkinliği takibi	203	6.4
Toplam*	3195	100.0
İnternet bağlantılı kullanılan uygulamalar		
YouTube	620	26.7
Instagram	548	23.6
WhatsApp	603	25.9
Snapchat	190	8.2
Twitter	112	4.8
LinkedIn	88	3.8
Facebook	82	3.5
Diğer	81	3.5
Toplam*	2324	100.0

* Cevaplar çoklu yanıt içerdiğinden toplam örneklem sayısını aşmaktadır.

Çalışmaya katılan öğrenciler arasında sigara içme oranı %17.0 idi. Öğrencilerin %36.7'si sürekli veya bazı zamanlar arkadaşlık kurmakta güçlük çektiğini ifade etmişti ve %26.0'ı ise aile ilişkilerini orta veya kötü olarak tanımlamıştı. Öğrencilerin sigara içme durumları, arkadaşlık kurmakta güçlük çekme ve aile ilişkilerini tanımlama durumlarının dağılımı Tablo 11'de sunuldu.

Tablo 11. Katılımcıların Sigara İçme, Arkadaşlık Kurmakta Güçlük Çekme ve Aile İlişkilerini Tanımlama Durumlarının Dağılımı

	n	%
Sigara içme durumu		
Evet	136	17.0
Hayır	662	83.0
Arkadaşlık kurmada güçlük çekme		
Sürekli	70	8.8
Hayır	505	63.3
Bazen	223	27.9
Aile ilişkilerini tanımlama		
İyi	591	74.1
Orta	185	23.1
Kötü	22	2.8

Çalışmamızdaki öğrencilerin %74.7'si gece yarısından sonra uyuduğunu belirtmişti ve günlük ortalama uyku süresi 6.77 ± 1.27 saat idi. Diğer yandan, öğrenciler günlük ortalama 3.27 ± 2.45 saatini internette geçirmekteydi ve %40.1'i (n=320) internet kullanımına bağlı sorunlar yaşamakta olduğunu ifade etmişti. En sık bildirilen problemler uyku (%34.6) ile ilgiliydi. Problem yaşayan öğrencilerim internet kullanımına bağlı problem yaşama durumu ve yaşadıkları sorunların dağılımı Tablo 12'de sunuldu.

Tablo 12. Katılımcıların İnternet Kullanımına Bağlı Yaşadıklarını Belirttikleri Problemlerin Dağılımı

	n	%
İnternet kullanımına bağlı problem yaşama		
Evet	320	40.1
Hayır	478	59.9
Yaşanan problemler		
Göz ve görme ile ilgili problemler	156	26.8
Uyku problemleri	202	34.6
Fiziksel problemler	102	17.5
Psikolojik problemler	123	21.1
Toplam*	583	100.0

*Sorular çoklu yanıt içerdiğinden, toplamlar ilgili soruya cevap verenlerin sayısından yüksektir.

Çalışmamızdaki öğrencilerin %80.7'sinin kendisine ait cep telefonu, %45.2'sinin kendisine ait bilgisayarı bulunmaktaydı. Ayrıca kişisel cep telefonuna ve bilgisayara sahip olma durumunun cinsiyetlere göre dağılımı incelendiğinde, erkeklerde kendi cep telefonu olanların sıklığı %86.7, kadınlarda ise %75.4 olup, aralarındaki fark anlamlı idi ($\chi^2=16.162$, $p<0.001$). Aynı şekilde, erkeklerde kişisel bilgisayara sahip olma sıklığı %51.5, kadınlarda ise %39.7 olup, aralarında anlamlı fark vardı ($\chi^2=11.079$, $p<0.001$). Cinsiyetlere göre kişisel kullanıma ait cep telefonu ve bilgisayara sahip olma durumlarının dağılımı Tablo 13'te sunuldu.

Tablo 13. Cep telefonu ve bilgisayarı olma durumunun cinsiyetlere göre dağılımı

		Kendisine ait cep telefonu olma durumu						İstatistik
		Evet		Hayır		Toplam		
		N	%	n	%	n	%	
Cinsiyet	Erkek	325	86.7	50	13.3	375	100.0	X ² =16.162
	Kadın	319	75.4	104	24.6	423	100.0	p<0.001
	Toplam	644	80.7	154	19.3	798	100.0	
	Kendisine ait bilgisayarı olma durumu							
	Erkek	193	51.5	182	48.5	375	100.0	X ² =11.079
	Kadın	168	39.7	255	60.3	423	100.0	p<0.001
	Toplam	361	45.2	437	54.8	798	100.0	

Öğrencilerin %34.8'i okula yürüyerek gitmekteydi. Diğer yandan öğrencilerin yaklaşık yarısı (%45.6) düzenli fiziksel aktivite yapmıyordu. En sık yapılan fiziksel aktivite koşu / yürüyüş (%37.9) idi. Öğrencilerin okula gidiş-geliş şekillerinin, fiziksel aktivite yapma durumlarının ve yaptıkları fiziksel aktivite çeşitlerinin dağılımı Tablo 14'te sunuldu.

Tablo 14. Katılımcıların Okula Gidiş-Geliş Biçimleri ve Yapılan Fiziksel Aktivitelerin Dağılımı

	n	%
Okula gidiş-geliş biçimleri		
Yürüyerek	278	34.8
Bisiklet	2	0.3
Özel araba	79	9.9
Toplu taşıma aracı	234	29.3
Okul servisi	205	25.7
Düzenli fiziksel aktivite yapma durumu		
Hayır	364	45.6
Her gün	90	11.3
Haftada birkaç kere	344	43.1
Yapılan fiziksel aktivite çeşitleri		
Top oynamak	284	24.1
Bisiklet sürmek	147	12.5
Koşu / yürüyüş	445	37.9
Spor salonu / egzersiz / kondisyon	157	13.3
Diğer (Kayak / yüzme / karate, vb.)	144	12.2

Araştırmaya katılan öğrencilerin, beslenme alışkanlıkları indeksi maddelerine verdikleri yanıtlar incelendi. Yağlı ve şekerli yiyecekleri hiçbir zaman tüketmeyenlerin oranı %3.1; hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıda satılan hazır gıdalardan hiçbir zaman yemeyenlerin oranı %9.9 idi. Yiyeceklere sıklıkla veya her zaman tuz ekleyenlerin oranı %40.0, kahve, kola veya çay tüketimi sıklıkla veya her zaman 3 fincanı geçenlerin oranı %28.3 idi (Tablo 15).

Tablo 15. Katılımcıların Beslenme Alışkanlıkları İndeks Maddelerine Verdiği Yanıtların Dağılımı

Beslenme indeksi ölçek maddeleri		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
Yağlı ve şekerli yiyecekler tüketme	n	25	118	294	234	127
	%	3.1	14.8	36.8	29.3	15.9
Yiyeceklere tuz ekleme	n	96	179	204	184	135
	%	12.0	22.4	25.6	23.1	16.9
Günde 3 fincandan fazla kahve, kola ya da çay tüketme	n	232	189	151	95	131
	%	29.1	23.7	18.9	11.9	16.4
Dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılan sosis, salam, sucuk vb. yeme	n	72	158	250	177	141
	%	9.0	19.8	31.3	22.2	17.7
Hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıda satılan menülerden yeme	n	79	199	262	132	126
	%	9.9	24.9	32.8	16.5	15.8
Meyve, sebze yemekleri ve kuru baklagiller ile yapılan yemekleri tüketme	n	20	60	142	286	290
	%	2.5	7.5	17.8	35.8	36.3

İnternet bağımlılığı ölçeği sorularına katılımcıların verdikleri yanıtların dağılımı Tablo 4.16’da sunuldu.

Tablo 16. Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği’ne Verdikleri Yanıtların Dağılımı

İnternet bağımlılığı ölçek Maddeleri		Hiçbir zaman	Nadiren	Zaman zaman	Sıklıkla	Çoğu zaman	Her zaman
1- Önceden kararlaştırdığından daha uzun süre internette kalma	n	62	158	213	99	145	121
	%	7.8	19.8	26.7	12.4	18.2	15.2
2- İnternette çok zaman geçirmekten dolayı günlük işleri ihmal etme	n	121	244	186	98	79	70
	%	15.2	30.6	23.3	12.3	9.9	8.8
3- İnternetin heyecanını dostların yakınlığına tercih etme	n	278	233	127	76	44	40
	%	34.8	29.2	15.9	9.5	5.5	5.0
4- İnternet aracılığı ile yeni arkadaşlıklar kurma	n	314	205	128	61	54	36
	%	39.3	25.7	16.0	7.6	6.8	4.5
5- Hayatındaki kişilerin, internete ayırdığı zamanın fazlalığından şikayet etmesi	n	192	217	161	82	59	87
	%	24.1	27.2	20.2	10.3	7.4	10.9
6- İnternete fazla zaman ayrılmasından dolayı notlarda ya da okul ödevlerinde aksama	n	215	231	148	80	68	56
	%	26.9	28.9	18.5	10.0	8.5	7.0
7- Gerekli olan bazı şeyleri yapmadan önce, ilk iş olarak internete bakma	n	120	206	146	117	107	102
	%	15.0	25.8	18.3	14.7	13.4	12.8
8- İnternet nedeni ile mesleki başarı ve üretkenlikte olumsuz etkilenme	n	207	241	144	84	64	58
	%	25.9	30.2	18.0	10.5	8.0	7.3
9- İnternette ne yaptığı sorulduğunda kendini savunma veya sessiz kalma	n	257	178	155	81	72	55
	%	32.2	22.3	19.4	10.2	9.0	6.9
10- Yaşamıyla ilgili kaygılardan, sorunlardan internet vasıtasıyla kaçma	n	235	191	131	92	79	70
	%	29.4	23.9	16.4	11.5	9.9	8.8
11- Kendini tekrar internete girmeyi hayal ederken bulma	n	351	166	115	58	44	64
	%	44.0	20.8	14.4	7.3	5.5	8.0

12- İnternetsiz bir hayatın sıkıcı, boş, kederli olacağı duygusuna kapılma	n	222	191	136	93	60	96
	%	27.8	23.9	17.0	11.7	7.5	12.0
13- İnternette iken rahatsız edildiğinde kızma, bağırma veya saldırma	n	309	197	114	72	50	56
	%	38.7	24.7	14.3	9.0	6.3	7.0
14- İnternet nedeniyle gece geç saatlere kadar oturup uykusuz kalma	n	240	207	124	82	72	73
	%	30.1	25.9	15.5	10.3	9.0	9.1
15- Günlük işlerini yaparken interneti düşünme, internette olduğu zamanlarla ilgili hayaller kurma	n	359	216	98	47	30	48
	%	45.0	27.1	12.3	5.9	3.8	6.0
16- İnternette iken "sadece birkaç dakika daha" diyerek bağlantıyı uzatma	n	155	210	144	105	90	94
	%	19.4	26.3	18.0	13.2	11.3	11.8
17- İnternete ayırdığı zamanı azaltmayı isteme ancak bunda başarısız olma	n	274	186	135	80	52	71
	%	34.3	23.3	16.9	10.0	6.5	8.9
18- İnternette geçirdiği zamanı başkalarından gizlemeye çalışma	n	380	172	106	65	31	44
	%	47.6	21.6	13.3	8.1	3.9	5.5
19- Başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla vakit geçirmeyi tercih etme	n	372	193	87	53	39	54
	%	46.6	24.2	10.9	6.6	4.9	6.8
20- İnternette olmadığı zaman keyifsiz, hırçın, sinirli olup internete girince bunların geçmesi	n	383	180	90	47	43	55
	%	48.0	22.6	11.3	5.9	5.4	6.9

Çalışmaya katılan öğrencilerin %18.9'u (Kadınların %20.6'sı, erkeklerin %17.1'i) internet bağımlılığı ölçeğinden en az 50 puan alarak problemli internet kullanıcısı (muhtemel ve kesin internet bağımlısı) kategorisine girdi. (Tablo 17).

Tablo 17. Katılımcıların Cinsiyete Göre İnternet Bağımlılığı Durumu

		n	%
Erkek	Semptom göstermeyenler	311	82.9
	Muhtemel internet bağımlıları	58	15.5
	İnternet bağımlıları	6	1.6
	Total	375	100.0
Kadın	Semptom göstermeyenler	336	79.4
	Muhtemel internet bağımlıları	76	18.0
	İnternet bağımlıları	11	2.6
	Total	423	100.0
Toplam	Semptom göstermeyenler	647	81.1
	Muhtemel internet bağımlıları	134	16.8
	İnternet bağımlıları	17	2.1
	Total	798	100.0

Katılımcıların YİBO puan ortalaması 32.57 ± 19.46 olup kadınların YİBÖ puan ortalaması 32.65 ± 20.06 ve erkeklerin 32.48 ± 18.80 idi. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde, YİBÖ puan ortalamaları benzerdi ($p=0.904$). YİBO puan ortalaması dokuzuncu sınıf öğrencilerinde 34.51 ± 19.87 ile en yüksek, on ikinci sınıf öğrencilerinde ise 28.65 ± 18.64 ile en düşük idi. Sınıflara göre değerlendirildiğinde, YİBÖ puanları arasında anlamlı fark vardı ($p=0.011$) Yapılan ikili karşılaştırma analizleri sonucunda bu farkın 9.-12. ve 11.-12. sınıflar arasında olduğu görüldü (Tablo 18).

Katılımcıların öğrenim gördükleri okul türü ile YİBÖ puanları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde ise; Teknik Lise öğrencilerinde YİBÖ puan ortalaması en yüksek, İmam Hatip Lisesi öğrencilerinde en düşük idi. Ancak okul türüne göre YİBÖ puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktu (Tablo 18).

YİBÖ puanları üç merkez ilçeye göre değerlendirildiğinde de öğrencilerin ortalamalarının benzer olduğu görüldü ($p>0.05$). Katılımcıların sınıf seviyesi, öğrenim gördükleri okul türü ve yaşadıkları ilçeye göre YİBÖ puan dağılımları Tablo 18’de sunuldu.

Tablo 18. Katılımcıların Sınıf Seviyesi, Öğrenim Gördükleri Okul Türü ve Yaşadıkları İlçeye Göre YİBÖ Puanlarının Dağılımı

	Ortalama $\pm$ SS	İstatistik
Sınıf düzeyi		
9. sınıf	34.51 $\pm$ 19.86	
10. sınıf	31.85 $\pm$ 18.16	F=3.757
11. sınıf	34.33 $\pm$ 20.50	p=0.011
12. sınıf	28.65 $\pm$ 18.64	
Okul türü		
Anadolu Lisesi	33.08 $\pm$ 19.75	
İmam Hatip Lisesi	30.81 $\pm$ 17.53	F=0.647
Fen Lisesi	31.75 $\pm$ 18.91	p=0.585
Teknik Lise	33.61 $\pm$ 21.52	
Yaşanılan ilçe		
Yakutiye	33.33 $\pm$ 19.22	F=2.623
Palandöken	28.25 $\pm$ 19.07	p=0.073
Aziziye	32.85 $\pm$ 19.83	

Katılımcıların ebeveyn eğitim durumlarına göre YİBO puanları değerlendirildiğinde; annesi ilkokul mezunu olanlar ile lise mezunu olanlar arasında anlamlı fark olduğu gözlemlendi ($p=0.008$). Baba eğitim düzeyine göre ise; öğrencilerin YİBÖ puanları benzerdi ($p>0.05$). Ebeveyn eğitim durumlarına göre öğrencilerin YİBO puan dağılımları Tablo 19’da sunuldu.

Annesi gelir getiren bir işte çalışanlarda YİBÖ puan ortalamaları 37.34 ± 20.72 , çalışmayanlarda ise 31.85 ± 19.22 olup aralarında anlamlı fark vardı ($p=0.009$). Diğer yandan baba mesleği YİBÖ puanlarını anlamlı olarak etkilemekteydi ($p=0.026$). Yapılan ikili karşılaştırma analizleri neticesinde, babası işçi olan öğrenciler ile babası çiftçi olanların YİBÖ puan dağılımları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu saptandı ($p=0.029$). Ebeveynlerin eğitim durumları ve mesleklerine göre öğrencilerin YİBÖ puan ortalamaları Tablo 19’da sunuldu.

Tablo 19. Ebeveynlerin Eğitim Durumları ve Mesleklerine Göre Öğrencilerin YİBÖ Puan Dağılımı

Özellikler	Ortalama±SS/ Ortanca(Q1-Q3)	İstatistik
Annenin Eğitim Düzeyi		
Okuryazar/ Okuryazar değil	34.45±19.21	F=3.497 p=0.008
İlkokul mezunu	29.29±18.89	
Ortaokul mezunu	33.13±20.20	
Lise mezunu	35.90±20.00	
Üniversite ve üzeri	34.07±17.89	
Babanın Eğitim Düzeyi		
Okuryazar/ Okuryazar değil	32.00 (24.50-49.50)	X ² =1.803 p=0.772
İlkokul mezunu	29.00 (16.50-43.50)	
Ortaokul mezunu	32.00 (17.00-44.00)	
Lise mezunu	31.00 (17.00-45.00)	
Üniversite ve üzeri	30.00 (17.25-45.00)	
Annenin gelir getiren bir işte çalışma durumu		
Çalışıyor	37.34±20.72	t=2.609
Çalışmıyor	31.85±19.22	p=0.009
Babanın Mesleği		
Memur	31.00 (18.00-45.00)	X ² =12.723 p=0.026
Serbest meslek	30.00 (17.00-43.00)	
İşçi	33.50 (19.00-47.00)	
Çiftçi	21.50 (12.75-35.25)	
Diğer	34.00 (17.00-48.00)	
Çalışmıyor	36.00 (13.50-39.50)	

Aylık gelir düzeyi, aile tipi ve ailedeki çocuk sayısına göre öğrencilerin YİBÖ puan dağılımları benzerdi ($p>0.05$). Anne ve/veya babası hayatta olmayanlarda YİBÖ puan ortalaması, anne ve babası sağ olanlara göre daha yüksek olmakla beraber, YİBÖ puan dağılımları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuyordu ($p>0.05$, Tablo 20).

Ailesinden ayrı yaşayanlarda YİBÖ puan ortalaması (35.61 ± 21.98), ailesiyle birlikte yaşayanlardan (32.31 ± 19.22) daha yüksek olmakla beraber aralarında anlamlı düzeyde fark yoktu. Katılımcıların çeşitli sosyo-demografik özelliklerine göre YİBÖ puan dağılımları Tablo 20’de sunuldu.

Tablo 20. Katılımcıların Çeşitli Sosyo-demografik Özelliklerine Göre YBÖ Puan Dağılımları

Özellikler	Ortalama $\pm$ SS	İstatistik
Aylık Gelir Durumu		
< 2000 TL	32.36 $\pm$ 21.89	F=0.246 p=0.782
2000-6000 TL	32.35 $\pm$ 18.83	
> 6000 TL	33.64 $\pm$ 18.93	
Aile Tipi		
Geniş aile	33.58 $\pm$ 20.32	t=-0.570
Çekirdek aile	32.42 $\pm$ 19.34	p=0.569
Ebeveynlerin sağ olma durumu		
Her ikisi de hayatta	32.49 $\pm$ 19.27	t=-0.577
En az biri hayatta değil	34.43 $\pm$ 23.56	p=0.564
Aile ile birlikte yaşama durumu		
Aile ile birlikte yaşıyor	32.31 $\pm$ 19.22	t=-1.302
Ayrı yaşıyor	35.61 $\pm$ 21.98	p=0.193

Sigara kullanma durumlarına göre öğrencilerin YİBO puan dağılımlarına bakıldığında, sigara içen öğrencilerin YİBÖ puan ortalamasının (38.71 ± 20.10), içmeyenlerden (31.31 ± 19.10) anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlemlendi ($p<0.001$, Tablo 21).

Öğrencilerin arkadaşlık kurmakta güçlük çekme durumlarına göre değerlendirildiğinde, YİBÖ puan ortalamaları benzerdi (Tablo 21). Ailesi ile ilişkilerini kötü olarak tanımlayan öğrencilerde YİBO puan ortalaması en yüksek, iyi olarak tanımlayanlarda ise en düşüktü ve aralarında anlamlı düzeyde fark vardı ($p<0.001$, Tablo 21).

YİBÖ puan ortalamaları gece yarısından sonra uyuyan öğrencilerde, gece yarısından önce uyuyanlara göre daha yüksekti ($p<0.001$). Ayrıca, öğrencilerin günlük ortalama uyku süresi ile YİBÖ puanları arasında da anlamlı, negatif yönlü ve zayıf düzeyli bir ilişki söz konusuydu ($r=-0.102$, $p=0.004$, Tablo 21).

Kaldıkları yerde internet erişimi olan öğrencilerde YİBÖ puan ortalaması, internet erişimi olmayanlardan anlamlı olarak daha yüksekti ($p=0.008$). Benzer biçimde, internet kullanımına bağlı problem yaşayan öğrencilerde de YİBÖ puan ortalamaları, yaşamayanlardan anlamlı şekilde daha yüksekti ($p<0.001$). Ayrıca, YİBÖ puan ortalamaları kendisine ait cep telefonu olanlarda 33.70 ± 19.42 , olmayanlarda 27.84 ± 18.98 olup aralarında anlamlı fark bulunuyordu ($p=0.001$). Aynı şekilde YİBÖ puan ortalamaları, kendisine ait bilgisayarları olanlarda 34.98 ± 19.00 olup kendisine ait bilgisayarları olmayanlardan (30.58 ± 19.64) anlamlı olarak daha yüksekti ($p=0.001$, Tablo 21).

Günlük ortalama internette geçirilen zaman ile YİBÖ puanları arasında anlamlı, pozitif yönlü ve zayıf düzeyli bir ilişki vardı ($r=0.451$, $p<0.001$). Ayrıca internet bağımlılığı düzeylerine göre incelendiğinde, normal internet kullanıcılarının günlük internet kullanım süresi ortalama 2.86 ± 2.04 saat iken, problemli internet kullanıcıları günde ortalama 5.03 ± 3.19 saatini internette geçirmektedir. Günlük internet kullanım süresi bakımından normal internet kullanıcıları ile problemli internet kullanıcıları arasında anlamlı fark vardı ($p<0.001$).

Düzenli fiziksel aktivite yapma durumu öğrencilerin YİBÖ puanlarını anlamlı olarak etkilememektedir. Beslenme alışkanlığı indeks puanları ile YİBÖ puanları arasında anlamlı, pozitif yönlü ve zayıf düzeyli bir ilişki mevcuttu ($r=0.360$, $p<0.001$). Öğrencilerin çeşitli özelliklerine göre YİBÖ puanlarının dağılımı Tablo 21’de sunuldu.

Tablo 21. Katılımcıların Çeşitli Özelliklerine Göre YİBÖ puanlarının dağılımı

	Ortalama±SS/ Ortanca(Q1-Q3)	İstatistik
Sigara içme durumu		
Evet	38.71±20.10	t=-4.079
Hayır	31.31±19.10	p<0.001
Arkadaşlık kurmada güçlük çekme		
Evet	35.27±18.69	F: 0.745
Hayır	32.25±20.44	p=0.475
Bazen	32.45±17.32	
Aile ilişkilerini tanımlama		
İyi	28.00 (16.00-42.00)	X ² =26.098
Orta	36.00 (21.00-51.00)	p<0.001
Kötü	40.50 (30.00-62.25)	
Yatma vakti		
Gece yarısından önce	30.56±18.52	t=4.787
Gece yarısından sonra	38.50±20.98	p<0.001
Kalınan yerde internet erişim bulunması		
Var	33.64 19.21	t=2.649
Yok	29.48 19.92	p=0.008
İnternet kullanımına bağlı problem yaşama		
Evet	41.85±19.76	t=11.553
Hayır	26.36±16.59	p<0.001
Kendisine ait cep telefonu olma durumu		
Var	33.70±19.42	t=3.199
Yok	27.84±18.98	p=0.001
Düzenli fiziksel aktivite yapma durumu		
Hayır	32.26±19.50	F=0.848
Haftada birkaç kez	32.25±19.14	P=0.429
Her gün	35.09±20.55	

Çalışmaya katılan öğrencilerde internet bağımlılığı üzerine etkili risk faktörlerini değerlendirmek üzere lojistik regresyon analizi yapıldı. Regresyon modeline dahil edilen bağımsız değişkenler Tablo 22’de sunuldu.

Tablo 22. Lojistik Regresyon Analizi Sonucu Final Modeline Dahil Olan Bağımsız Değişkenler ve Kategorileri

Değişkenler	Kategoriler
Günlük ortalama internet kullanım süresi	—
Kendine ait cep telefonu bulunma durumu	Var Yok
Aile ilişkilerini tanımlama durumu	İyi Orta Kötü

İnternet bağımlılığı için risk faktörleri incelendiğinde günlük ortalama kullanım süresi, kendine ait cep telefonu bulunma ve aile ilişkilerini tanımlama durumu internet bağımlılığını anlamlı düzeyde artırıyordu ($p<0.05$).

Günlük ortalama internet kullanım süresindeki 1 birimlik artış, internet bağımlılığı riskini 1.4 kat arttırmaktaydı. Kendisine ait cep telefonu olanlar, cep telefonu olmayanlara göre 1.9 kat daha yüksek internet bağımlısı olma riski taşımaktaydı. Aile ilişkilerini kötü derece tanımlayanlarda, iyi olarak tanımlayanlara göre internet bağımlılığı riskinin yine 1.9 kat daha yüksek olduğu görüldü (Tablo 23).

Tablo 23. Lojistik Regresyon Modeline Dahil Edilen Değişkenlerin OR ve Anlamlılık Düzeyleri

Modele Dahil Edilen Bağımsız Değişkenler	OR	GA(%95)			p değeri
		Alt	Üst		
Günlük ortalama internet kullanım süresi	1.4	1.3	1.5		<0.001
Kendisine ait cep telefonu olma durumu (Var)	1.9	1.0	3.4		0.035
Aile ilişkilerini tanımlama (Kötü)	1.9	1.2	2.9		0.003

Nagelkerke R^2 :0.181, Hosmer and Lemeshow test (7): 13.494, $p=0.061$

OR: Odds ratio, GA: Güven aralığı

5. TARTIŞMA

Bilişim ve iletişim altyapısının geniş kitlelere ulaştığı; teknolojinin insanlık tarihinde başlıca sosyal, bilimsel ve ekonomik alanlardaki değişime yeni bir yol çizdiği “Bilişim Çağı” olarak adlandırılan 1990’lardan günümüze kadarki süreçte, internetle ilgili yapılan çalışmaların sayısı giderek artmıştır. Bu bölümde, çalışmadan elde edilen internet bağımlılığı ve etkili faktörlere ait bulgular, literatür taranarak yapılan diğer çalışmalar ile karşılaştırılmıştır.

Çalışmamızda öğrencilerin %16.8’i muhtemel internet bağımlısı, %2.1’i internet bağımlısı olup toplamda %18.9’u patolojik internet kullanıcısı olarak tespit edilmiştir.

Çalışmamızda olduğu gibi Young İnternet bağımlılığı Ölçeği (YİBÖ) kullanılarak Türkiye’de yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde, İnan’ın 2010 yılında Balıkesir ilinde yaptığı çalışmada katılımcıların %9.2’si olası bağımlı, %0.4’ü internet bağımlısı olup toplamda %9.6’sı patolojik internet kullanıcısı olarak saptamıştır (80). Gençler’in 2011 yılında Isparta ilinde yaptığı çalışmada %2.7’si internet bağımlısı olmak üzere patolojik internet kullanıcısı oranı %24.3 olarak bulmuştur (83). Işık ve arkadaşlarının 2014 yılında Burdur ilinde yaptığı çalışmada öğrencilerin %4.6’sının internet bağımlısı, %30.4’ünün patolojik internet kullanıcısı olduğu tespit edilmiştir (91).

Kılınç’ın 2015 yılında Konya ilinde yaptığı çalışmada öğrenciler arasında internet bağımlılığı oranı (İBO) %0.1, patolojik internet kullanıcısı oranı (PİKO) %4.4 (92); Şimşek’in çalışmasında (2015, Kayseri) İBO %3.6, PİKO %25.4 (15) ve Budak’ın çalışmasında (2016, Muğla) İBO %1.3, PİKO %12.7 (95) olarak bulunmuştur. Fariz’in 2017 yılında Ankara ilinde yaptığı çalışmada İBO %0.8, PİKO %15.6 (98) ve Sayılı’nın 2019 yılında İstanbul ilinde yaptığı çalışmada ise İBO %1.8, PİKO %16.7 (101) olarak tespit edilmiştir.

Yılmaz ve arkadaşlarının 2013 yılında Balıkesir’de 2853 lise öğrencisi ile YİBÖ dışında başka bir ölçek kullanarak yaptıkları bir çalışmada katılımcıların %

17.0'nın düşük, % 67.0'nin orta ve % 16.0'nin da yüksek derecede internet bağımlısı olduğu saptanmıştır (104).

Ülkemizde adölesan yaş grubunda yapılan araştırmalar incelendiğinde, tespitte kullanılan ölçek aynı olsa bile internet bağımlılığı prevalansının çalışmalar arasında farklılık gösterdiği izlenmektedir. Bu prevalans farklılıklarının sebebi esasen internet bağımlılığının tek bir nedene bağlanamaması, etiyolojisinin multifaktöryel olmasıdır. Örnek vermek gerekirse, çalışmaların farklı yıllarda yürütüldüğü görülmektedir. Teknolojinin çağımızda ne kadar hızlı geliştiği düşünülürse, yıllar arasındaki teknolojik gelişmişlik düzeyi ve teknolojiye erişim imkanlarının da değişmiş olması beklenen bir durumdur. Teknolojinin eğitim-öğretim kurumlarında kullanımının yaygınlaşması, e-okul sistemlerinin kurulması, öğrencilerin not takibini internet uygulamaları üzerinden yapması gibi sebeplerle, internet okul hayatının da vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiştir.

Yine araştırmaların farklı illerde yapılması, bölgeler arasındaki sosyoekonomik ve kültürel farklılıkların çalışma sonuçlarına yansımaya sebep olmuştur. Türkiye'de bölgelere ve hatta illere göre ebeveynlerin eğitim düzeyleri, çalışma hayatına katılım oranları, hane halkı geliri ve o topluma ait rol dağılımları değişiklik göstermektedir (105). Tüm bu faktörlerin prevalansı etkilediği düşünülmekte olduğundan, bu değişkenlerin internet bağımlılığı üzerindeki etkileri tartışmanın ilerleyen kısımlarında ayrıntılı olarak da ele alınacaktır.

İnternet kullanımı dünya çapında çok yaygınlaştığı için neden olduğu olumsuz sonuçlar küresel anlamda önemli bir sorun haline gelmiş, bu sebeple ülkemizde olduğu gibi yurtdışında da bu konu hakkında çok fazla çalışma yapılmıştır. Dünyada YİBÖ kullanılarak yapılan diğer çalışmalara bakılacak olursa, Johansson ve arkadaşlarının çalışmasında (Norveç, 2004) İBO %2.0, PİKO %10.7 (77), Kim ve arkadaşlarının çalışmasında (Kore, 2006) İBO %1.6, PİKO %38.0 (78) olarak bulunmuştur.

Cao ve arkadaşlarının Çin'de 2008 yılında 17599 adölesan ile yaptıkları çalışmada PİKO %8.1 (79); Poli ve arkadaşlarının İtalya'da 2011 yılında yaptıkları çalışmada İBO %0.8 ve PİKO %5.8 (81) olarak tespit edilmiştir. Wang ve arkadaşlarının Çin'de 2011 yılında 14296 adölesan ile yürüttüğü başka bir çalışmada

PİKO'nun %12.2 (82); Sinkkonen ve arkadaşlarının çalışmasında (Finlandiya, 2012) İBO'nun %1.3, PİKO'nun %24.2 (84); Goel ve arkadaşlarının çalışmasında ise (Hindistan, 2013) İBO'nun %0.7, PİKO'nun %25.5 (86) olduğu saptanmıştır.

Ahmadi ve arkadaşlarının 2013 yılında İran'da yaptıkları çalışmada İBO %1.1, PİKO %21.1 (87); Stavropoulas ve arkadaşlarının çalışmasında (Yunanistan, 2013) İBO %3.1, PİKO %13.8 (88); Tang ve arkadaşlarının çalışmasında (Wuhan/Çin, 2014) PİKO %6.0 (106) olarak bulunmuştur. Adiele ve arkadaşlarının Afrika'da 2014 yılında yaptıkları çalışmada İBO %3.3, PİKO %23.6 (89); Lam ve arkadaşlarının yine aynı yıl Çin'in Hong Kong bölgesinde yürüttükleri çalışmada PİKO %24.0 (107); Wu ve arkadaşlarının 2016 yılında Çin'de 10158 adolesan ile yaptıkları çalışmada ise İBO %0.2, PİKO % 10.4 (90) olarak tespit edilmiştir.

Rebisz ve arkadaşlarının Polonya çalışmasında (2016) İBO % 0.4, PİKO %11.1 (93); Bhatia ve arkadaşlarının çalışmasında (Hindistan, 2016) İBO %6.33, PİKO %30.3 (96); Wu ve arkadaşlarının çalışmasında (Hong Kong/Çin, 2016, n=1163) PİKO % 25.3 (108) olarak bulunmuştur. Chen ve arkadaşlarının Çin'de 2016 yılında yaptıkları çalışmada PİKO'nun %8.7 (94); Munno ve arkadaşlarının İtalya çalışmasında (2016) İBO'nun %1.6, PİKO'nun %26.2 olduğu saptanmıştır. (109) İtalya'da Cerruti ve arkadaşlarının 2017 yılında yürüttükleri çalışmada ise PİKO %21.8 (97) olarak bulunmuştur. Aynı yıl Arthanari ve arkadaşlarının Hindistan'da yaptıkları çalışmada PİKO %35.6 (99); 2018 yılında Xin ve arkadaşlarının 6448 adolesan ile Çin'de yaptıkları çalışmada ise İBO %0.9, PİKO %27.4 (100) olarak tespit edilmiştir.

İnternet bağımlılığının, çalışma yapılan bölgeye, çalışmaya dahil edilen grup özelliklerine, tespitte kullanılan ölçeklere göre geniş bir prevalans aralığına sahip olmakla birlikte, dünya genelinde %0.3 ila %38.0 arasında değişmekte olduğu raporlanmıştır (9). Onbir Avrupa ülkesinde (Avusturya, Estonya, Fransa, Almanya, Macaristan, İrlanda, İsrail, İtalya, Romanya, Slovenya- İspanya ve İsveç) YİBÖ dışında başka bir ölçme aracı kullanılarak yapılan geniş çaplı bir araştırmada problemlili internet kullanım oranı %4.4 olarak bulunmuştur (110).

Çalışma bulgularımıza göre, katılımcılar arasında yaklaşık her beş kişiden birinin patolojik internet kullanıcısı olduğu düşünüldüğünde bu, internet bağımlılığının önemli bir sorun olduğunu ortaya koymaktadır. İnternet bağımlılığı çalışmaları arasında prevalans farklılıklarının gözlenmesi yer, zaman, yöntem değişiklikleri ile açıklanabilir. Fakat gerek yurt içi, gerekse yurt dışı çalışmalar gösteriyor ki adölesanlar arasında internet bağımlılığı azımsanamayacak bir problem haline gelmiştir. Üstelik, risk altındaki nüfus giderek artmaktadır. Türkiye için internet kullanımına başlama yaşı ortalama 9 olarak bulunmuş olup 6-15 yaş arası çocukların %50.8'inin internet kullandığı tespit edilmiştir (111). Özellikle yeni gelişmelere daha hızlı adaptasyon sağlayıp, teknolojiyi daha kolay sahiplenilen adölesan grup için internet kullanımının internet bağımlılığı seviyesine çıkması yani güvenli aralıktan zararlı bir seviyeye ulaşması riskinin olduğu açıkça ortadadır.

Çalışmamızda kadınların %18.0'ı muhtemel internet bağımlısı (semptom gösterip risk altında olanlar), %2.6'sı internet bağımlısı olup toplamda %20.6'sı patolojik internet kullanıcısı olarak bulunmuştur. Erkeklerin ise %15.5'i muhtemel internet bağımlısı, %1.6'sı internet bağımlısı olup toplamda %17.1'inin patolojik internet kullanıcısı olduğu saptanmıştır. Kadınlarda internet bağımlılığının daha yüksek oranlarda tespit edilmesine rağmen, istatistiksel açıdan değerlendirildiğinde, internet bağımlılığı açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Literatürde çalışmamızla benzer sonuçlara sahip yurt içinde ve yurt dışında yürütülmüş olan araştırmalar mevcuttur (78, 112, 113). Bununla beraber erkeklerde internet bağımlılığının kadınlara göre anlamlı olarak yüksek olduğunu gösteren çalışmaların çokluğu göze çarpmaktadır (17, 80, 114-116). Bunların yanında sayıca henüz az olsa da son yıllarda internet bağımlılığının kadınlarda erkeklerden daha yüksek oranda görüldüğü bulgusunu paylaşan çalışmalar da mevcuttur. Bursa'da 2011 yılında yapılan bir araştırmada kadınlarda internet bağımlılığının anlamlı olarak daha fazla ve İstanbul'da 2019 yılında 1412 öğrenci ile yürütülen bir çalışmada anlamlı fark bulunamamasına rağmen kadınlarda internet bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu bulguları internet bağımlılığının cinsiyetlere göre dağılımındaki değişim hakkında fikir verici olmaktadır (101, 117).

Cinsiyet etkisinin çalışmalar arasında gösterdiği bu farklılık, internet bağımlılığını tespit etmede kullanılan veri toplama metodlarının çeşitliliği, çalışmaların yapıldığı bölgelerin sosyo-kültürel seviyelerinin birbirinden farklı oluşu, çalışmaların yürütüldüğü yıllardaki teknolojinin gelişmişlik düzeyi ve cinsiyetlerin teknolojiye ulaşma imkanlarının değişiklik göstermesi ile açıklanabilir. Başlarda internete ulaşımın görece daha kısıtlı olması ve internete ulaşımın genelde internet kafeler aracılığı ile sağlanması, o dönemde internet kullanım oranlarının, internet kafeyi daha faal kullanan erkek cinsiyet lehine sonuçlar vermesi doğaldır. Günümüzde mobil cihazlar sayesinde internete erişim olanaklarının, cinsiyetler arasındaki internet kullanım oranları arasındaki farkı azaltmış olması hatta bazı bölgelerde cinsiyetler arasındaki farkı tersine çevirmiş olması beklenen bir durumdur.

Çalışmamızda Teknik Lise ğrencilerinde internet bağımlılığı puan ortalaması en yüksek, İmam Hatip Lisesi ğrencilerinde en düşük olmakla beraber, öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türü ile internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Isparta’da 2011 yılında 1380 ğrenci ile yrtlen bir çalışmada da o zamanki ismi ile endüstri meslek liselerinde en yüksek olmakla birlikte okul türünün internet bağımlılığı puanlarını anlamlı şekilde etkilemediği gösterilmiştir (83). Ankara’da 2013 yılında yapılan bir başka çalışma da, yine okul türünün internet bağımlılığı oranlarında anlamlı değişiklik oluşturmadığı sonucunu desteklemektedir (115).

Sayılı’nın İstanbul’da 2019 yılında yürüttüğü bir çalışmada ise, internet bağımlılığı puanlarının en yüksek Anadolu Lisesi ğrencilerinde, en düşük Fen Lisesi ğrencilerinde olmakla birlikte internet bağımlılığı puanları açısından okul türleri arasında anlamlı fark görülmediği saptanmıştır (101). Buna rağmen, okul türünün internet bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi olduğunu saptayan araştırmalar da mevcuttur. rnek olarak, Kılınç’ın Konya’da 2015 yılında yaptığı çalışmada internet bağımlılığı puanları meslek lisesi ğrencilerinde en yüksek, imam hatip lisesi ğrencilerinde en düşük bulunmuş ve öğrencinin eğitim aldığı okul türünün internet bağımlılığı puanlarını anlamlı şekilde etkilediği ortaya konulmuştur (92).

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından 2010-2013 yılları arasında genel liselerin kademeli olarak Anadolu Liseleri'ne dönüştürülmesi, araştırmalarda kıyaslama yaparken karışıklık oluşturabilmektedir. Özellikle de 2018 yılında %90.0 oranında adrese dayalı sisteme (ikamet adresine yakın okula gidilmesi sistemine) geçildikten sonra, genel anlamda okulların öğrenci profilleri birbirine yaklaşmıştır. Bu sebepten, örnekleme çıkan okullara bağlı sonuçta değişiklik olabilmekle birlikte, okul türünün internet bağımlılığı açısından anlamlı bir fark oluşturmaması beklenen bir durumdur.

Çalışmamızda öğrencilerin sınıf seviyelerine göre internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Ayrıca internet bağımlılığı puanlarının en yüksek dokuzuncu sınıflarda, en düşük ise on ikinci sınıflarda olduğu göze çarpmaktadır.

Günüç'ün Van ili'nde 2009 yılında yaptığı araştırmada ve Öner'in Aydın'da 2015 yılında yaptığı başka bir araştırmada, çalışmamızla paralel şekilde öğrencilerin sınıf seviyesinin internet bağımlılığı durumunu etkilediği ve internet bağımlılığının en yüksek dokuzuncu sınıflarda, en düşük on ikinci sınıflarda olduğu tespit edilmiştir (14, 118). Derin'in Ankara'da 2013 yılında yaptığı bir araştırmada ise, yine internet bağımlılığı puanlarının en yüksek dokuzuncu sınıflarda, en düşük on ikinci sınıflarda olduğu gösterilmiş ancak sınıf seviyeleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (115).

Ülkemizde dokuzuncu sınıf, ilköğretimden ortaöğretime geçildiği ilk sınıf seviyesi olduğu için, öğrencinin yeni çevresine ve yeni arkadaşlarına uyum sağlamakta bocalama ihtimalinin fazla olması ve öğrencinin interneti bir sosyal kaçış ortamı olarak kullanması ihtimaller dahilindedir. Ayrıca on ikinci sınıfın en önemli özelliği de ortaöğretim düzeyinden, yüksek öğretime geçiş sınıfı olmasıdır. Aynı şekilde, öğrencinin gelecekteki sosyal statü ve toplumsal rolünü şekillendirecek olan kendine uygun mesleği seçme ve üniversiteye geçiş sınavında, idealindeki meslek için gerekli eğitimi alabilmesini sağlayacak puanı kazanması için çalışması gereken bir dönemdir. On ikinci sınıfa gelmiş bir öğrenci genel olarak arkadaş çevresini oluşturmuştur ve artık geleceği için planlar yapmaya ve kararlar almaya hazırdır ve internetin oyalayıcı faaliyetlerine artık daha az zaman ayırması gerekmektedir. Bu bilinç düzeyine erişmiş

olan öğrencilerde internet kullanımının azalması ve öğrencinin ders çalışma, araştırma yapma gibi faaliyetlere daha fazla zaman ayırması beklenen bir durumdur.

Çalışmamızda anne eğitim durumunun internet bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi olduğu ve annesi lise mezunu olanlarda internet bağımlılığı puanlarının annesi ilkokul mezunu olanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde İnan'ın Erzurum'da 2010 yılında 524 öğrenci ile yaptığı çalışmada da internet bağımlılığı açısından anne eğitim durumları arasında anlamlı fark olduğu ve annelerin eğitim düzeylerinin yükselmesiyle öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının da arttığı bulunmuştur (80). Fakat literatürde anne eğitim düzeyinin, internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (16, 39, 117, 119).

Eğitim düzeyi yüksek annelerin genellikle çalışma hayatına dahil olması sonucu, çocukları ile geçirdikleri zaman azalmaktadır. Bu durum anne denetiminden bir derece uzak kalan çocukların, internet bağımlılığına olan eğilimini açıklayabilir. Ayrıca eğitim düzeyi yüksek olan annelerin bulunduğu ailelerin gelir düzeyinin daha fazla olabileceği öngörüsü ile cep telefonu veya bilgisayar gibi teknolojik aletlere sahip olma oranı çocuklarda artmış olabileceğinden internet bağımlılığı puanlarının da yüksek saptanması beklenen bir durumdur.

Çalışmamızda baba eğitim düzeyinin internet bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi olmadığı saptanmıştır. Literatür tarandığında bu konuda çoğunlukla çalışmamızla benzer sonuçlar göze çarpmaktadır. Burdur'da 2014 yılında 3391 öğrenci ile yapılan bir araştırma da, baba eğitim düzeyinin internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını destekler özelliktedir(91). Buna rağmen baba eğitim düzeyinin internet bağımlılığı oranlarını anlamlı olarak etkilediğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Örnek vermek gerekirse, Konya'da yapılan bir çalışmada baba eğitim düzeyi arttıkça, internet bağımlılığı oranının da arttığı bulgusu paylaşılmıştır(17).

Ülkemizde kadınlarda eğitim durumu, kişinin meslek sahibi olması için önemli bir faktör iken, erkek cinsiyet için eğitim durumundan bağımsız olarak serbest meslek, ticaret gibi alternatif seçeneklerin daha fazla olduğu göz önüne alınırsa, baba eğitim

düzeyi ile babaların meslek sahibi olmaları arasında ciddi bir bağ kurulamamaktadır. Eğitim düzeyi yüksek de olsa, düşük de olsa babaların zaten çoğu çalışıyor olduğu için çocuklarına vakit ayırmaları konusunda eğitim düzeyinin pek bir etkisi olması beklenmemektedir.

Araştırmada annesi gelir getiren bir işte çalışan öğrencilerde, annesi ev hanımı olan öğrencilere göre internet bağımlılığı puanları anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Fakat literatürde, annenin çalışıyor veya çalışmıyor olması ile, öğrencinin internet bağımlısı olma durumu arasında anlamlı bir fark olmadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (119-121).

Daha önce de değinildiği üzere, annesi çalışan öğrencilerde hanenin aylık gelir düzeyinin yükselmesi olağan bir durumdur. Bu da öğrencinin teknolojik imkanlara erişiminin daha fazla olması ihtimalini ve dolayısı ile interneti daha fazla kullanma ihtimalini arttırarak onu internet bağımlılığına yatkın hale getirmiş olabilir.

Çalışmada baba mesleğinin, internet bağımlılığı puanlarını anlamlı şekilde etkilediği bulunmuş olsa da, genellikle baba mesleği ile internet bağımlılığı puanları arasındaki ilişkiyi araştıran az sayıdaki çalışmada baba mesleği ile internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir ilişki gösterilememiştir (39, 101).

Anne çalışma oranı düşük olan bölgemizde, hanenin gelir düzeyini genellikle baba mesleği belirlemektedir. Bu durum da hane halkının refah ve teknolojiye erişim imkanlarının değişmesi, dolayısı ile internet bağımlılığı puanlarında anlamlı fark tespit edilmesini olağan kılmaktadır. Oysaki, annenin çalışma oranı yüksek olan toplumlarda, ailenin gelir düzeyi yalnızca baba mesleğine bağlı olmaktan çıkmaya ve baba mesleği internet bağımlılığı puanlarını etkilememeye başlar. Sonuç olarak, çalışmalar arasındaki farklılıklar aile gelirinin baba mesleğine ne kadar bağımlı olduğuna göre değişiklik göstermiş olabilir.

Çalışmamızda, internet bağımlılığı puanları en yüksek olarak 2000-6000 TL aylık gelire sahip aile çocuklarında gözlenmiş fakat, aylık gelir düzeyi ile internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Gençer'in 2011 yılında Isparta'da, Eftekin'in 2015 yılında Kayseri'de ve Fariz'in 2017 yılında Ankara'da yaptığı çalışma bulgularımıza paralel şekilde ailesi orta gelir düzeyine sahip öğrencilerde internet bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu ama aylık gelir düzeyinin internet bağımlısı olma durumunu anlamlı olarak etkilemediği göstermiştir (83, 98, 122). Çin'de 15538 adölesan ile yapılan bir araştırmada orta gelir düzeyine sahip olanlarda internet bağımlılığı puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır (79). Wang'ın çalışması da Çin'de orta gelirli ailelerde internet bağımlılığının daha fazla olduğu bulgusunu desteklemektedir(82). Esen'in (2010), Kılınç'ın (2015) ve Sayılı'nın (2019) çalışmalarında ise aylık gelir düzeyi ile internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı ilişki bulunamamış olmakla birlikte her üç çalışmada da aylık gelir düzeyi arttıkça internet bağımlılığı puanlarının arttığı tespit edilmiştir(92, 101, 123). Wu'nun çalışmasında da Çin'de aylık gelir düzeyi arttıkça internet bağımlılığı oranlarında anlamlı bir artış olduğu raporlanmıştır(108).

Daha önce de değinildiği üzere ailenin gelir seviyesinin artması, teknolojiye erişim imkanlarını arttırmakta ve bu durumun da kişileri internet bağımlılığına yatkın hale getirmekte olduğu düşünülmektedir. Bunun yanısıra, internete erişim sağlayan cihazların çeşit ve sayısının artırılması, internete erişim sağlayabilen mobil cihazların neredeyse her bütçeye uygun olarak üretilebilmesi gibi sebeplerden dolayı, günümüzde internet bağımlılığı neredeyse gelir düzeyinden bağımsız değerlendirilen bir durum halini almıştır.

Çalışmamızda anlamlılık saptanmamış olsa bile internet bağımlılığı puanları orta gelirli aileye sahip öğrencilerde daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Orta gelir düzeyindeki ailelerde anne ve/veya baba mesleği genellikle memur olmaktadır ve mesai nedeniyle ebeveynler ile çocuklarının birbirlerine ayıracağı zaman kısıtlı olabilmektedir. Bu durum, orta gelirli ailede yetişen çocuklarda internet bağımlılığı puanların yüksekliğini açıklayabilir.

Çalışmalar arasında orta gelir-üst gelir karşılaştırılırken bulgularda farklı sonuçlar gözlenmesinin nedeni de muhtemelen araştırmalarda gelir aralıklarının farklı alınmış olması, gelir belirlemede standart bir yaklaşımın kullanılamaması gibi yöntemsel çeşitlilikten kaynaklanıyor olabilir.

Çalışmamızda öğrencinin geniş aile ortamında veya çekirdek aile ortamında yaşamasının internet bağımlılığı puanlarını anlamlı olarak etkilemediği saptanmıştır. Sayılı'nın çalışması bulgular ile uyumlu olmasına rağmen (101), Sağlan'ın çalışmasında çekirdek aile tipi ortamda yaşayan öğrencilerde internet bağımlılığı görülme oranı anlamlı şekilde daha yüksek tespit edilmiştir (121).

Çalışmalar arasında farklılık gözlenmesi aileyi oluşturan diğer sosyoekonomik bileşenlerin de etkisinin olmasından kaynaklanabilir. Bazı geniş aile üyeleri ile büyümek çocuğun sosyal zekası için olumlu etki bırakıyor olabilir, fakat bazı geniş aile tiplerinde kalabalıklaşma veya ortaya çıkabilecek kişisel çatışma ortamları, çocuğun gelişimini olumsuz yönde de etkileyebilmektedir. Bu sebeple ebeveyn dışında diğer aile bireyleri ile güzel bir aile ortamı kurulduğu durumda çocuğun internet kullanımına ihtiyaç duymaması, diğer aile bireyleri ile vakit geçirmesi ve o şekilde sosyalleşmesi öngörülebilir olduğu gibi problemlili ve kalabalık aile ortamında yetişen çocuklarda internet bir kaçış alanı olarak kullanılıp internete yönelme davranışı beklenebilir.

Çalışmamızda ailedeki çocuk sayısı ile internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sağlan'ın çalışması da bu bulgu ile paralellik göstermektedir. Sayılı'nın çalışmasında ise ailesindeki çocuk sayısı üçten az olan öğrencilerde internet bağımlılığı puanları, ailesinde üç ve üzeri sayıda çocuk bulunan öğrencilerden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur (101). Ayrıca Wu ve arkadaşlarının çalışmasında ailede çocuk sayısı tek ise internet bağımlılığı oranları anlamlı şekilde daha yüksek tespit edilmiştir (108).

Ailelerde maddi olanaklar çocuklara genellikle eşit dağıtılmaya çalışılır. Bir ailede teknolojik imkanlar mevcut ise ve aile tüm çocuklarına bu teknolojiyi sunacak gelire sahip ise, bu imkan büyük ihtimalle o ailedeki tüm çocuklara sağlanmıştır. Bu yüzden kardeş sayısının internet bağımlılığı durumunu etkilememesi çalışmamızda olduğu gibi beklenen bir durumdur. Fakat, aile geliri teknolojiyi tüm çocuklarına eşit olarak sunma imkanına sahip değil ise, çocuğun yaşı ve teknolojiye ihtiyaç duyma durumuna göre çocuklar arasında bir paylaşırma yapılması yoluna gidilebilir. Bu da çocuk sayısı arttıkça ailedeki çocuklarda teknolojik imkanları kullanma ihtimalini

azaltabilir. Bu yüzden çocuk sayısı arttıkça internet bağımlılığı puanlarının azalması da beklenen bir durum olup, çalışmalar arasındaki bulgu farklılıklarını açıklayabilir.

Çalışmamızda ebeveynlerinden en az biri hayatta olmayanlarda internet bağımlılığı puanları daha yüksek bulunmasına rağmen aralarındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde, Aksoy'un çalışmasında da anne-babanın her ikisi de sağ ve birlikte olduğu durumda internet bağımlılığı puanlarının daha düşük olduğu fakat aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı raporlanmıştır (11). Yurt dışında yapılan çalışmalara bakacak olursak, Ni ve arkadaşlarının çalışmasında da tek ebeveynli ailelerde çocukların internet bağımlısı olma riskinin arttığı gösterilmiştir (124).

Tek ebeveynli ailelerde, hayatta olan ebeveynin sorumlulukları arttığı için çocuğun internet deneyimi üzerindeki denetimi azalmış olabileceği gibi, çocuğa verilen imkanları arttırmak, çocuğu isteklerinde görece daha serbest bırakmak şeklinde bir tutum sergileme ihtimali olması öğrencide internet bağımlılığı puanlarını arttırabilmekte, fakat bu etki muhtemelen sınırlı kalmaktadır.

Çalışmamızda ailesinden ayrı yaşayanlarda internet bağımlılığı puanları, ailesinin yanında kalan öğrencilerden daha yüksek olmakla birlikte aile ile yaşama durumu ve internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Kılınç'ın, Sayılı'nın ve Sağlan'ın çalışmalarında da aile ile birlikte yaşama durumunun internet bağımlılığı puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucu paylaşılmıştır (92, 101, 121). Kısa'nın çalışmasında ise ailesinden ayrı yaşayanlarda internet bağımlılığı oranı, ailesinin yanında kalan öğrencilere göre çalışmamızda olduğu gibi yüksek bulunmuş, fakat farklı olarak aile ile birlikte yaşama durumunun internet bağımlılığını anlamlı şekilde etkilediği saptanmıştır (114). Ayrıca, Kısa çalışmasında ebeveyn denetimini de sorgulamış, anne-babanın internet kullanımına kısıtlama getirdiği öğrencilerde internet bağımlılığı oranlarının düşük olduğunu saptamıştır (114).

Ailesinin yanında ikamet eden öğrencilerin internet kullanımını sınırlandırma konusunda ebeveyn denetimi altında olmaları muhtemeldir. Oysa ailesinden ayrı

yaşayan öğrenciler internette özgürce vakit geçirebilmektedir. Bu yüzden ailesinden ayrı yaşayanlarda internet bağımlılığı puanlarının, ailesinin yanında kalanlara göre daha yüksek olması beklenen bir durumdur. Ailesinin yanında kalanlarda internet bağımlılığının düşük seviyede çıkması beklenen bir durum olsa da, mobil cihazlarla internete giriş yapabilmeleri, ebeveyn kontrolünü sınırlandırabilmektedir. Bu durum da, bu çalışma dahil benzer çalışmalardaki sonucun neden istatistiksel olarak anlamlı çıkmadığını açıklamaktadır.

Çalışmamızda kaldıkları yerde internet erişimi bulunan öğrencilerde internet bağımlılığı puanlarının anlamlı yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde, Kılınç'ın 2015 yılında yaptığı çalışmada ve Sayılı'nın 2019 yılında yaptığı çalışmada da evde internet erişimi olanlarda internet bağımlılığı puanları anlamlı olarak yüksek bulunmuştur (92, 101).

İnan 2010 yılında yaptığı çalışmada internete erişim yerini ev ve internet kafe olacak şekilde belirleyerek internet bağımlılığı durumunu incelemiş ve internete evden bağlananların, internet kafeden bağlananlara göre internet bağımlılığı puanlarının anlamlı şekilde yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır (80).

Arthanari ve arkadaşlarının 2017 yılında Hindistan'da yaptıkları çalışmanın bulgusu da Türkiye'deki çalışmalarla paralellik göstermekte, evinde internet erişimi olan öğrencilerde internet bağımlılığı puanlarının anlamlı yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (99).

Çalışmaların vardığı ortak sonuca göre kaldıkları yerde internet erişimi bulunan öğrencilerde internet bağımlılığı puanlarının yüksek olması, durumun internete erişim kolaylığı sağlaması, her daim internete kolayca ulaşabilen öğrencilerin akranlarına göre internette kalış sürelerinin artıp bağımlılığa yatkın hale gelmelerine sebebiyet vermesiyle açıklanabilir.

Çalışmamızda, öğrencilerin interneti en sık film/ video vb. izleme, sosyal medya, eğitim ve/ veya araştırma yapma amaçları ile kullandığı görülmüştür.

TUİK (2019) Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması'nda Ocak 2019-Mart 2019 tarihleri arasında 16-74 yaş grubu için internetin en sık kullanım

amaçları sırası ile mesajlaşma (%93.9), internet üzerinden görüşme yapma (%82.7), sosyal medya (%81.4) olarak açıklanmıştır(10)

Ülkemizde 2019 yılında 3353 adölesan ile yapılan bir çalışmada, internetin kullanım amaçları çalışmamızla paralel şekilde ilk sırada film-video izleme, 2. sırada sosyal medyayı takip etme ve 3. sırada ödev yapma-ders çalışma olarak bulunmuştur(121). 2014 yılında 1175 lise öğrencisi ile yapılan başka bir çalışmada sırası ile sosyal medya, eğitim, sohbet etme (16), 2011 yılında 1800 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada mesajlaşma ve sosyal medya, ödev-araştırma yapma, oyun oynama (13), 2010 yılında 524 ortaöğretim öğrencisi ile yapılan çalışmada ders-ödev yapma, sohbet, oyun oynama (80) şeklinde birbiriyle benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Çin’de 2008 yılında 17599 adölesan ile yapılan çalışmada internetin en sık eğlence amaçlı, ardından mesajlaşma ve bilgi araştırması için kullanıldığı rapor edilmiştir(79) Çin’de 2014 yılında 10158 adölesan üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise internetin en sık kullanım amacının sohbet, ardından online oyun oynama olduğu saptanmıştır (108). Onbir Avrupa ülkesinde (Avusturya, Fransa, Estonya, İrlanda Almanya, Macaristan, İtalya, Romanya, İsrail, Slovenya- İspanya ve İsveçte) 2009-2010 yılları arasında 11956 adölesan ile yapılan çok merkezli bir araştırmada ise adölesanların en sık online aktiviteleri video izleme, müzik indirme ve sosyal medya olarak bulunmuştur (110).

Yapılan çalışmalarda sıklık sıralaması kendi aralarında değişmekle birlikte iletişim, sosyal medya, eğitim-araştırma ve video izlemenin adölesan gruptaki interneti başlıca kullanım amaçları arasında yer aldığı görülmektedir. Adölesan grubun interneti kullanım maksatlarının bilinmesi, onlara yönelik politikalar geliştirmede hangi araçların kullanılabileceği yönünde fikir verici olacaktır. Adölesanlara yönelik bir proje geliştirildiğinde veya onları ilgilendiren mesajlar verilmek istendiğinde, yoğun olarak kullandıkları online mecraların bilinmesi planlanan hedeflere ulaşmayı da kolaylaştıracaktır. Bunun yanısıra adölesanların interneti en sık kullanım amaçları göz önüne alınarak sosyal medyayı faydalı içeriğe sahip olacak şekilde geliştirmek, eğitici video sayısını ve ulaşılabilirliğini arttırmak, araştırma amaçlı kullanım sitelerinin kapsamını genişletmek ve doğru bilgiye ulaşımı kolaylaştırmak adölesan grup için genel olarak fayda sağlayabilecek eylemlerdir.

Çalışmamızda öğrencilerin internet üzerinden en sık kullandığı uygulamaların sırası ile YouTube, WhatsApp ve Instagram olduğu saptanmıştır. Dijitalleşme konusunda yayınlanan rapora göre 2019 yılında Türkiye toplam 52 milyon sosyal medya kullanıcısı olduğu ve en sık kullanılan platformların YouTube, Instagram ve Facebook olduğu açıklanmıştır (125). Ayrıca, Kısa'nın 2018 yılında çalışmasında sosyal paylaşım sitelerine üye olan öğrencilerde bağımlılık oranlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (114).

Öğrencilerin internette en çok vakit geçirdikleri platformlar açısından çalışmamız ile diğer çalışmaların sonuçları arasında tutarlılık olduğu görülmektedir.

En sık kullanılan uygulamaları veya sosyal medya platformlarını bilmek ve belki bu uygulama ve platformların yerli benzerlerini üretmek adölesanlara daha güvenilir bir internet ortamı sunabilir, ayrıca bu sosyal mecralardan öğrencilere ulaşabilmenin etkili bir eğitim metodu olabileceğini düşündürmektedir.

Çalışmamıza katılan öğrenciler arasında sigara içme oranı %17.0 olarak tespit edilmiştir. Türkiye Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2018 Raporu'na göre 15-24 yaş grubunda tütün kullanım oranı %21.4 olarak belirtilmiştir (23). Ancak bu çalışmadaki yaş aralığından daha geniş bir yaş grubunda yapılması, sigara içme oranının bizim çalışmamıza göre biraz daha yüksek oluşunu açıklamaktadır.

Çalışmamızda sigara içen öğrencilerde internet bağımlılığı puanlarının, sigara içmeyen öğrencilere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sağlan'ın çalışmasında da bulgularımıza paralel olarak, sigara içen öğrencilerde internet bağımlılığı puanlarının, sigara içmeyen öğrencilere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır (121).

Doğan'ın çalışmasında sigara kullanan öğrencilerde internet bağımlılığı riskini 2.23 kat arttırdığı gösterilmiştir (39). Ayrıca, Çin'de 14296 adölesan ile yapılan bir çalışmada da sigara içenlerde internet bağımlılığının anlamlı olarak daha fazla görüldüğü saptanmıştır(82).

Bağımlı davranışların etiyolojisini nörobiyolojik mekanizmalarla açıklayan teoriye göre, bir çeşit bağımlılığı bulunan bireyler, başka bağımlılıklara da yatkın hale

gelmektedir (65, 73). Bu teoriye göre sigara içen öğrencilerde internet bağımlılığı puanlarının yüksek olması beklenen bir durumdur.

Okul çağı bağımlı davranışlar ve kötü alışkanlıklar için hem kolaylaştırıcı hem de önüne en kolay geçilebilecek, koruyucu önlemlere en iyi yanıt alınabilecek dönemdir. Bu döneme yönelik tedbirlerin alınması internet bağımlılığı dahil birçok bağımlılığı başlamadan sonlandıracağı gerçeğini ortaya koymaktadır.

Çalışmamızda arkadaşlık kurmakta güçlük çektiğini belirtenlerin internet bağımlılığı puanları daha yüksek olmakla birlikte, arkadaşlık kurmakta güçlük çekme durumunun internet bağımlılığı puanlarını anlamlı olarak etkilemediği görülmüştür. Farklı olarak, Sağlan'ın çalışmasında arkadaşlık ilişkilerini iyi olarak tanımlayanlarda internet bağımlılığı oranı anlamlı yüksek olarak saptanmıştır (121). Ahmadi ve arkadaşlarının çalışmasında ise arkadaşlık ilişkileri ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır (87).

Sosyal iletişim becerilerinin yetersiz olduğu, çevreye göre daha kapalı olan öğrencilerde internet bir kaçış olabilmekte, kişi sosyalleşme ihtiyacını sanal çevrelerde karşılayabilmeyi deneyebilmektedir. Bu durum da internet kullanımını arttırarak onu internet bağımlılığına yatkın hale getirebilmektedir. Başka bir bakış açısıyla arkadaşlık ilişkileri iyi olan öğrenciler birbirlerinden ayrı olduklarında interneti bir iletişim aracı olarak kullanabilmektedir. Ayrıca internet vasıtasıyla sevdiği arkadaşlarına ulaşan öğrencilerde internet olumlu bir etki bırakmakta, bu iletişim de öğrencinin bağımlı olma ihtimalini arttırmakta olabilir.

Çalışmamızda ailesi ile ilişkilerini kötü olarak tanımlayan öğrencilerde internet bağımlılığı puanları anlamlı şekilde yüksek tespit edilmiştir. Aynı şekilde Şimşek'in çalışmasında da ailesi ile ilişkilerini kötü olarak tanımlayan öğrencilerde internet bağımlılığı puanları anlamlı olarak yüksek bulunmuştur (15). Işık ve arkadaşlarının çalışmasında öğrencilerin ailenin sosyal desteği arttıkça, internet bağımlısı olma ihtimalinin azaldığı saptanmıştır (91). Wang ve arkadaşlarının çalışmasında ailesi ile ilişkilerini çok iyi olarak değerlendiren öğrencilerde internet bağımlılığının anlamlı şekilde az olduğu gösterilmiştir (82).

Wu ve arkadaşlarının çalışmasında ebeveynlerine karşı olumsuz duygular beslemenin internet bağımlılığını yaklaşık üç kat arttırdığı tespit edilmiştir (108). Ahmadi ve arkadaşlarının çalışmasında ise internet bağımlılığında aile ile ilişkilerin en önemli faktör olduğu saptanmıştır (87).

Doğan olaya başka bir bakış açısıyla yaklaşmış ve öğrencilerin internet kullanımlarının aile ilişkileri üzerindeki etkisi inceleyerek internet kullanımının aile ilişkilerini olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır (39).

Ailesi ile ilişkileri kötü seviyede seyreden öğrencilerin, aile ortamında bulamadığı mutluluğu internet ortamında araması, ailesi ile vakit geçirmektense interneti tercih etmeleri mümkündür. Ayrıca internette çok fazla süre harcayan öğrencilerde, ailesi ile sohbet etme, aile üyeleri ile bir şeyler paylaşma ihtimali azalacağı için iletişimde kopukluklar, aile bireyleri arasında uzaklaşmalar görülmesi de beklenen bir durumdur. Bu durum aile ile ilişkileri kötü olan öğrencilerde internet bağımlılığı puanlarının daha yüksek olmasını açıklamaktadır.

Çalışmamızda gece yarısından sonra uyuduğunu belirten öğrencilerde internet bağımlılığı puanları anlamlı yüksek bulunmuştur. Ayrıca, günlük uyku süresi ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü zayıf düzeyli ilişki olduğu saptanmıştır. Yani günlük uyku süresi azaldıkça internet bağımlılığı puanları artmaktadır. İkinci ve arkadaşlarının çalışmasında da çalışmamızla benzer şekilde gece yarısından sonra uyuyan öğrencilerde internet bağımlılığı puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (85). İkinci ve arkadaşlarının çalışmasında ayrıca uyku kalitesini kötü olarak tanımlayanlarda da internet bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu gösterilmiştir (85).

Kimberly'e göre internet bağımlılarında gece internet kullanımı yaygın bir davranış şekli olup birçok kullanıcı gece 04:00'lara kadar online kalmaktadır (56). Benzer şekilde Sayılı, yatma zamanı düzensiz olan öğrencilerde internet bağımlılığının daha yüksek oranda olduğunu saptamıştır (101).

İnternet bağımlılarında online kalınan sürenin hep yetersiz olarak algılanması, madde bağımlılığında olduğu gibi internetten de kopamama beklenen davranış şekilleridir. İnternet bağımlılarında yine diğer bağımlılıklarda olduğu gibi dürtü-kontrol mekanizması bozulmuştur ve birey süre kısıtlaması yapamamaktadır (59, 75). Muhtemelen bu nedenle internet bağımlılarında uykuya geçiş vakti geç saatlere kalmakta veya düzensizleşmektedir. Bu durum, çalışmalardaki uykuya geçiş süresinin ertelendiği veya yatma vaktinin düzensizleştiği durumlarda, öğrencilerde internet bağımlılığı puanlarının yükselmesi bulgusunu açıklamaktadır.

Çalışmamızda öğrencilerin günde ortalama 3 saat 16 dakikalık süreyi internette geçirdikleri tespit edilmiştir. Aynı zamanda günlük ortalama internette geçirilen süre ile internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı, pozitif yönlü ve zayıf düzeyli bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca problemli internet kullanıcılarının günlük ortalama 5 saat internet kullanım süresine sahip olduğu, normal internet kullanıcılarının ise günde ortalama 2 saat 48 dakikasını internette geçirdikleri ve problemli internet kullanıcıları ile normal internet kullanıcılarının internet kullanım süreleri arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı çıktığı gösterilmiştir. Üstelik çalışmamızda günlük internet kullanım süresinin internet bağımlılığı riskini tek başına 1.4 kat artırdığı saptanmıştır.

İstanbul’da 2019 yılında 1412 öğrenci ile yapılan bir çalışmada normal internet kullanıcılarının günlük 3 saatini, problemli internet kullanıcısı olan öğrencilerin ise günlük 6 saatini internette geçirmekte olduğu ve internette günlük geçirilen sürenin internet bağımlılığını anlamlı şekilde etkilediği raporlanmıştır (101).

Dünya çapında veriler içeren *Digital in 2019* Raporu’nda Türkiye’deki günlük ortalama internette vakit geçirme süresi 7 saat 15 dakika olarak belirtilmiştir (125).

Fariz’in 2017 yılında yaptığı çalışmasında öğrencilerin %10.9’u günde 9 saatten fazla sürelerde internette kaldıklarını bildirmiştir (98). Kısa’nın 2018 yılında ve Sağlan’ın 2019 yılında yaptıkları çalışmalar da günlük ortalama internet kullanım süresi fazla olan öğrencilerde, internet bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu bulgusunu desteklemektedir (114, 121).

Yurt dışında yürütölen çalışmalarda da benzer sonuçlar göze çarpmaktadır. Heino ve arkadaşlarının Finlandiya’da 2004 yılında 7292 adölesan ile yaptıkları çalışmada internet bağımlılarında ortalama günlük internet kullanımı 2.7 saat, normal internet kullanıcılarında ise 1.3 saat olarak bulunmuş olup, aralarında anlamlı fark saptanmıştır (126).

İnternet kullanım süresinin fazla oluşu tek başına internet bağımlılığı tanısı koymaya yetmese bile, yapılan çalışmalarda internet kullanım süresi arttıkça bağımlılık ihtimalinin arttığı, bir başka bakış açısıyla da internet bağımlılarında internet kullanım sürelerinin fazla oluşu dikkat çekmektedir. İnternet kullanımında süre kısıtlamasına gidememek, internette gezinme eylemini sonlandıramamak aslında tüm bağımlılıkların temelindeki kontrol bozuklukları ile aynı menşei paylaşmaktadır. Bu yüzden internet kullanım süreleri üzerinde durulması gereken bir meseledir. Sırf süre denetimi ile bile bazı kişilerde internet kullanımının önüne geçilebileceğı ihtimalini göz ardı etmemek lazımdır.

Çalışmamızda öğrencilerin %73.0’ı internet kullanımına bağılı problem yaşadığını belirtmiş ve problem yaşadığını ifade edenlerde internet bağımlılığı puanları anlamlı yüksek bulunmuştur. Ayrıca sıklık sırasına göre problemler “uyku ile ilgili sorunlar”, “göz ve görme ile ilgili sorunlar” ve “psikolojik sorunlar” şeklinde tespit edilmiştir.

Hindistan’da yapılan bir çalışmada öğrencilerin internet kullanımına bağılı en sık bildirdikleri şikayetler “göz problemleri”, “anksiyete” ve “baş ağrısı” şeklinde raporlanmıştır (96).

İnternette geçirilen sürenin artması ile sürekli ekrana odaklanmanın bulanık görme, çift görme gibi göz ve görme ile ilgili problemlere yol açması, dinlenemeyen yorgun zihnin baş ağrısı gibi rahatsızlıklara sebebiyet vermesi ve internet kullanılırken ergonomi kurallarına uyulmadığı taktirde fiziksel yakınmaların olması beklenen bir durumdur (61, 74). Yeni nesil akıllı cihazlara mavi ışık filtre özelliğı eklenmiş olmasına, telefon ve bilgisayar tutucularının satışa sunulmasına rağmen bu şikayetlerin hala önüne geçilemediğı görölmektedir.

Çalışmamızda en sık semptomlar olarak tespit edilen öğrencilerdeki uzun süre internet kullanımına bağlı görme ve psikolojik sorunlara yönelik öğretmenlerin dikkati çekilerek, bu tür sorunları olan öğrencilerin erken dönemde saptanması açısından önemli olacaktır. Bu öğrencilerin özellikle psikolojik danışmanlık ve rehberlik görevi yürüten öğretmenlere erken dönemde yönlendirilmesi sorunu çözmede kullanılabilecek en erken müdahale yöntemi olabilir.

Çalışmamızda erkeklerin hem kişisel bilgisayara hem de kendisine ait cep telefonuna sahip olma oranı kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Çalışmada erkeklerde kişisel bilgisayara sahip olma oranı %51.5, kadınlarda ise %39.7 iken, Atay'ın 2010 yılında yapmış olduğu çalışmada kişisel bilgisayara sahip erkeklerin oranı %28.8, kadınların ise %27.7 olarak saptanmıştır(127). Bu iki çalışmadan bilgisayar sahibi olma oranlarının her iki cinsiyette de artmış olduğu sonucu çıkarılabileceği gibi, erkeklerde hala kişisel bilgisayar sahibi olma oranı kadınlardan fazladır.

Çalışmamızda kendisine ait bilgisayarı olan öğrencilerde internet bağımlılığı puanları, kendi bilgisayarı olmayan öğrencilere göre anlamlı yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde kendine ait cep telefonu olan öğrencilerde de internet bağımlılığı puanları, cep telefonu olmayan öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksektir. Ayrıca kendisine ait cep telefonu olanlarda internet bağımlılığı riskinin yaklaşık iki kat daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sayılı'nın çalışmasında kendisine ait akıllı telefonu olan öğrencilerde ve yine kendisine ait bilgisayarı olanlarda internet bağımlılığı oranları anlamlı yüksek tespit edilmiştir(101). İnan'ın 2010 yılında ve Sağlan'ın 2019 yılında yaptıkları çalışmalarda kendisine ait bilgisayarı olanlarda internet bağımlılığı puanlarını anlamlı yüksek olarak raporlamıştır (80, 121).

Derin'in 2013 yılında yaptığı çalışmasında internete telefondan bağlananlarda internet bağımlılığı riskinin 3.76 kat daha yüksek olduğu, bilgisayar sahibi olmanın öğrencilerde internet bağımlılığı durumunu anlamlı etkilemediği saptanmıştır(115). Benzer şekilde Gökçearslan ve Günbatar 'ın çalışmasında da öğrencilerin kendi

bilgisayarlarının olması ile internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır(117).

Kısa'nın 2018 yılında yaptığı çalışmasında evinde bilgisayar olan öğrencilerde internet bağımlılık oranı daha yüksek bulunmasına rağmen, istatistiki olarak anlamlılık teşkil etmediği saptanmıştır (114). Bu durumun evde bilgisayarın varlığından ziyade evdeki bilgisayarı kimin/ kimlerin kullandığı ile ilişkisinin daha önemli olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Kendisine ait internet erişimine izin veren bilgisayar, cep telefonu gibi teknolojik aletlerin olması, öğrencinin internete bağlanmasını kolaylaştırmaktadır. Bu durumda internet bağımlısı olma ihtimalinin artması olasıdır. Fakat, son yıllarda internete bağlanmak için en sık akıllı telefonların kullanıldığı göz önüne alındığında, bazı çalışmalarda cep telefonu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki saptanmasına rağmen, aynı anlamlı ilişkinin bilgisayar sahibi olmak ile internet bağımlılığı arasında bulunamaması beklenen bir durumdur.

Çalışmamızda öğrencilerin %34.8'inin okula yürüyerek gittiği, yaklaşık yarısının düzenli fiziksel aktivite yapmadığı ve en sık yapılan fiziksel aktivitenin ise yürüyüş gibi olmayan günlük fiziksel aktiviteler olduğu saptanmıştır. Ek olarak, yapılan analizde fiziksel aktivite yapma durumunun internet bağımlılığı puanlarını anlamlı olarak etkilemediği görülmüştür.

Sayılı'nın çalışmasında ise haftada en az 3 gün fiziksel aktivite yapanlarda internet bağımlılığı puanlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir (101).

Benzer şekilde, Ahmadi ve arkadaşlarının 2013 yılında İran'da yaptıkları çalışmada da sportif aktivitelere katılan adölesanlarda internet bağımlılığı puanlarının anlamlı olarak daha düşük olduğu gösterilmiştir (87).

Ayrıca, Koezuka ve arkadaşlarının Kanada'da 7982 adölesan ile yaptıkları çalışmada bilgisayar başında geçirilen zamanın artmasıyla, adölesanın herhangi bir fiziksel aktiviteye dahil olma isteğinin azaldığı saptanmıştır (128). İnternet bağımlılığının internette fazla vakit geçirmek ile ilişkisi bilindiğinden, internet bağımlılarında fiziksel inaktivitenin gözlenmesi şaşırtıcı bir sonuç olmaktan çıkmıştır.

Bhatia ve arkadaşlarının Hindistan’da 2016 yılında yürüttükleri çalışmada ise öğrencilerin %40.7’si internetin fiziksel aktiviteden daha önemli olduğunu belirtmiştir (96).

Çalışma grubumuzda en sık yapılan fiziksel aktivitenin yürüyüş olması, öğrencilerin maksadına bakılmaksın muhtemelen bir yerden bir yere gitme amaçlı yürüyüşler gibi düşük nitelikli, genellikle profesyonel seviyede yapılmayan hareketleri fiziksel aktiviteden saymış olmaları muhtemeldir. Bu durum fizik aktivite yapma durumunun çalışmamızda internet bağımlılığı puanları üzerinde anlamlı etkisi olmaması ile sonuçlanmış olabilir.

Profesyonel ve disiplinli sporların yaygın olarak yapıldığı bölgelerde yürütülen çalışmalarda ise fiziksel aktivitenin internet bağımlılığı puanları üzerinde etkisi olduğu sonucu ortaya çıkmış olabilir. Bu durum da, çalışmalar arasındaki sonuç farklılıklarının sebebi olarak gösterilebilir. Ancak farklılığın nereden kaynaklandığına yönelik olarak fiziksel aktiviteden ne anlaşıldığına yer bırakmadan, net ölçütlerle somut şekilde ortaya konmuş daha ayrıntılı çalışmalara ihtiyaç olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır.

Çalışmamızda yanlış beslenme davranışları ile internet bağımlılığı arasında anlamlı, pozitif yönlü, zayıf bir ilişki saptanmıştır. Sayılı’nın çalışmasında da öğün atlayanlarda internet bağımlılığı oranlarının anlamlı yüksek olduğu gösterilmiştir (101).

Tao ve arkadaşlarının 2009 yılında 1199 adölesan ile yaptığı çalışmada internet bağımlısı olanlarda yeme davranış bozukluğu puanlarının daha yüksek olduğunu saptamıştır (129).

Bilindiği üzere, yanlış yeme davranışları genelde obezite gibi kilo problemlerine sebep olmaktadır. Yani problemleri internet kullanımı yeme davranış bozukluklarına yol açmakta bu da adölesanların sağlıklı kiloda kalmalarını zorlaştırmaktadır. Kautianien ve arkadaşlarının Kanada’da 6515 adölesan ile yaptığı çalışmada bilgisayar başında fazla vakit geçirenlerde kilo problemleri yaşama oranı oranının anlamlı olarak arttığı tespit edilmiştir (130).

Ayrıca internet kullanımı ile beslenme arasındaki bir diğer ilişki de adölesanın internet kullanımı sırasında sağlıksız ürünlerin reklamlarına sıkça maruz kalmasıdır. Amerika’da adölesanlar ve hazır gıda arasındaki ilişkiler üzerine yürütülen bir çalışmada en ünlü yiyecek firmaları incelenmiş ve hepsinin kendilerine ait internet sitelerinin olduğu görülmüştür (131). Ayrıca yine Amerika’daki başka çalışmalarda da fastfood reklamlarının sağlıksız gıda tüketimini arttırdığı saptanmıştır (132, 133).

Çalışmalardan elde edilen bulgulara göre, internet başında geçirilen sürenin artması öğün atlama, sağlıksız atıştırmalıklarla beslenme gibi yanlış yeme davranışlarını tetiklemekte, internet üzerinden fastfood gibi hazır yiyecek reklamlarına maruz kalınmasına neden olmakta ayrıca fiziksel aktiviteyi azaltarak adölesanı kilo problemlerine yatkın hale getirmektedir (24). Bu durumda internet bağımlılığı ile kötü beslenme alışkanlıkları arasında bir ilişki saptanması beklenen bir durumdur.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde çalışmamızdan elde edilen sonuçlar sıralanmış ve bu sonuçlar üzerinden önerilerde bulunulmuştur.

- Çalışmamızda katılımcıların %16.8'i muhtemel internet bağımlısı, %2.1'i internet bağımlısı olup toplamda %18.9'u patolojik internet kullanıcısıdır. Ayrıca kadınlarda patolojik internet kullanıcı oranı %20.6 olup bu oran erkeklerde %17.1 olarak saptanmıştır.

Çalışmamızda yaklaşık her beş ortaöğretim öğrencisinden birisinin patolojik internet kullanıcısı olması nedeni ile internet kullanımını sınırlandırıcı veya faydalı şekilde kullanmalarını sağlayacak politikalar geliştirilmelidir. Bu, eğitim ile veya adölesanlar tarafından da benimsenecek projeler ile sağlanabilir.

Okullarda internet bağımlılığı durumu tespit edilip, internet bağımlısı olanlar veya internet bağımlılığı için riskli grupta yer alanların aileleri konu hakkında bilgilendirilmelidir. Bu konuda okulun rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmeti veren öğretmenler aktif rol almalı, hem aileyle hem öğrenciyle konu ile ilgili eğitici görüşmeler yapmalıdır.

- Kadın ve erkeklerde internet bağımlılığı ölçek puanları benzerdir ve cinsiyet internet bağımlılığı üzerinde etkili bir faktör değildir. Her iki cinsiyette de internet bağımlılığı konusu aynı seviyede ele alınmalıdır.

- İnternet bağımlılığı puanları Teknik Lise öğrencilerinde en yüksek, İmam Hatip Lisesi öğrencilerinde en düşük olup, okul türü internet bağımlılığı durumunu anlamlı düzeyde etkilememektedir.

İnternet bağımlılığı konusunda okullarda yürütülmesi planlanan projeler Teknik Lise'lerde belki biraz daha fazla olmakla birlikte tüm okul türlerinde önemle ele alınmalıdır.

Lise türleri açısından internet bağımlılığı oranları arasındaki farkın nedenleri hakkında bilgi sahibi olmak için odak grup görüşmeleri gibi daha ayrıntılı çalışmalara ihtiyaç vardır.

- İnternet bağımlılığı puanları 9. Sınıf seviyesindeki öğrencilerde 12. sınıf seviyesindeki öğrencilere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Gelecekteki yaşantılarını birçok konuda şekillendirecek olan üniversite sınavının ehemmiyeti öğrencilere ortaöğretimin daha ilk yılından itibaren anlatılmalı, çalışmalarını son seneye sıkıştırmak yerine tüm zamanlarında geleceklerini şekillendirmeye yönelik çaba göstermeleri teşvik edilmelidir.
- Annesi lise mezunu olanlarda , annesi ilkokul mezunu olan öğrencilere göre İB puanları anlamlı seviyede yüksektir. Ayrıca annesi çalışanlarda, annesi ev hanımı olan öğrencilere göre internet bağımlılığı puanları yine anlamlı şekilde daha yüksektir. Annenin eğitim durumu ile çalışma durumu ilişkilendirilebileceği gibi çalışan annelerin çocuklarına daha az zaman ayırma riskinden dolayı, anne ve çocuğun birlikte daha fazla vakit geçirmeleri konusunda duyarlılık oluşturacak eğitimler verilmelidir.
- Baba eğitim durumunun internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur. Baba mesleği açısından bakıldığında ise yalnızca baba mesleği işçi olanlar ile baba mesleği çiftçi olanlar arasında anlamlı fark vardır. Toplumsal roller dikkate alınırsa, çocukla ilgilenme konusundaki anneye düşen pay her iki ebeveyn arasında eşit şekilde bölüştürülmelidir. Böylece, baba ile ilgili değişkenlerin de çocuk davranış ve tutumları üzerinde daha çok söz payı olacağı bir gerçektir.
- Ailesinin aylık gelir düzeyi 2000-6000 TL arasında olan öğrencilerde internet bağımlılığı puanları yüksek olsa da, gelir düzeyi internet bağımlılığında anlamlı bir fark oluşturmamaktadır.

Gelir düzeyi ile ilişkili olmaksızın, tüm adölesanların internete eşit şartlarda erişebilmeleri sağlanmalı, internetin doğru şekilde ve faydalı alanlarda kullanımı teşvik edilmelidir.

- Katılımcıların geniş aile veya çekirdek aile ortamında yaşıyor olmaları, kardeş sayısı, ebeveynlerinin sağ oluş durumları ve ailenin yanında ikamet etmeleri gibi değişkenler internet bağımlılığı açısından anlamlı fark oluşturmamaktadır.

Aile özelliklerinden bağımsız olarak, sağlıklı aile ortamına sahip tüm öğrenciler interneti yalnızca gerekli vakitlerde kullanmaları, aile bireyleri ile daha fazla vakit geçirmeleri konusunda yönlendirilmelidir. Bu yönlendirme örneğin ilgili öğretmenlerinin yerinde sosyal mesajları ile sağlanabilir. Böylece aile ilişkilerini geliştiren adölesan internete daha az ihtiyaç duyacak, internet bağımlısı olma ihtimali azalacak bu da aile ilişkilerini daha da kuvvetlendirecektir.

- Kaldıkları yerde internet erişimin bulunan katılımcılarda internet bağımlılığı puanları anlamlı şekilde yüksektir.

İnternet bağımlısı olma riski taşıyan öğrencilerde kaldıkları yerlerde internet kullanımına denetimli kısıtlama getirilmelidir. Örneğin, evde ailesinin yanında kalıyor ise aile internet kullanımı konusunda kurallar getirip bunun denetlemesini yapabilir. Yurtta kalan öğrenciler için de belli bir saatten sonra internet erişiminin sınırlandırılması bir çözüm olabilir.

Ayrıca denetleme ve kısıtlama yapacak olan sorumlular tarafından adölesana doğru yaklaşım konusunda bilgilendirme yapılmalıdır.

- Katılımcılar interneti en sık film/ video vb. izleme maksadıyla kullanmaktadır. Bunu sosyal medya ve ardından da eğitim ve/veya araştırma yapma takip etmektedir.

Adölesanların interneti kullanım amaçlarını bilmek, onları ilgilendiren mevcut projeleri hayata geçirirken politika uygulayıcıların eline güç

verecek ve işlerini kolaylaştıracak, hedef gruba hangi araçları kullanarak ve hangi online mecralar üzerinden daha kolay ulaşabilecekleri hakkında fikir verici olacaktır. Bu yüzden adölesanların internet kullanım davranış istatistikleri düzenli yapılmalı ve sağlanan veriler düzenli analiz edilmelidir.

Yetkililer tarafından sosyal medya faydalı içeriğe sahip olacak biçimde geliştirilmelidir.

Araştırma amaçlı kullanılan sitelerin kapsamı genişletilmeli ve güvenilirliği yükseltilmelidir.

Adölesanlara yönelik eğitici video sayısı ve ulaşılabilirliği arttırılmalıdır.

- YouTube, WhatsApp, Instagram çalışma kapsamındaki öğrencilerin internet üzerinden en sık kullandığı uygulamalardır.

Adölesanların internet bağlantılı en sık kullandıkları uygulamaları ve internet üzerinden en çok vakit geçirdikleri platformların tespit ve analiz çalışmaları düzenli yürütülmelidir.

Adölesanlar tarafından benimsenmiş ve sık kullanılmakta olan uygulama ve platformların yerli versiyonları üretilip internet içeriği ve ortamı daha kontrollü, daha güvenilir bir hale getirilmelidir.

Adölesanlara yönelik doğru internet kullanımını teşvik çalışmaları esnasında ticari kaygı güdülmemelidir.

- Katılımcıların sigara içme oranı %17.0 'dır. Sigara içenler öğrencilerde, sigara içmeyenlere göre internet bağımlılığı puanları anlamlı şekilde daha yüksektir.

Bağımlılıkların temelinde yatan nörobiyolojik mekanizmaların benzer olduğu bilindiğinden, tüm bağımlılık çeşitleri ve kötü alışkanlıkların önüne mümkün olan en erken zamanda geçilmelidir.

Öncelikle okul ekibi öğrencilere iyi birer örnek teşkil etmelidir.

Okullarda bilinçlendirici eğitimler düzenli aralıklarla tekrarlanmalı, gerekli kurumlarla işbirliği yapılarak öğrencilerin bu konuda yetkin kişilerle teması sağlanmalıdır.

Okul koridorlarına dikkat çekecek afiş ve broşürler belirli aralıklarla güncellenecek şekilde asılmalıdır.

Öğrencilerin konuya ilgisinin artırılması ve konuyu daha çok sahiplenmelerini sağlamak amaçlı zaman zaman yarışma, sosyal projeler gibi etkinlikler düzenlenmelidir.

Kötü alışkanlıkları veya bağımlılıkları olan öğrencileri saptamak amaçlı çalışmalar yürütülmeli, tespit edilmeleri halinde aileleri ile görüşülerek profesyonel yardım almaları sağlanmalıdır.

- Katılımcılar arasında arkadaşlık kurmakta güçlük çektiğini ifade eden öğrencilerin internet bağımlılığı puanları yüksek olmakla birlikte, bu yükseklik istatistiksel olarak anlamlı değildi. Buna rağmen, ailesi ile ilişkilerini kötü olarak tanımlayan öğrencilerde internet bağımlılığı puanları anlamlı şekilde yüksekti.

Tüm okullarda psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri aktif biçimde sunulmalıdır.

Psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti veren öğretmenler tarafından iyi arkadaşlık ve iyi aile ilişkileri geliştirmek konusunda öğrenciler desteklenmelidir.

Okul, aile ve arkadaş çevresinin birbirleriyle etkili şekilde iletişim halinde olması sağlanmalıdır.

Aileler çocuğa ilgili ve destekleyici bir tutum sergileyerek yaklaşması; onu dinlediğini, anladığını hissettirmesi ve birlikte vakit geçirebilmeleri konusunda eğitilmelidir.

Okullarda arkadaşlık ilişkilerini kuvvetlendirecek ortamlar arttırılmalı, projelerle, grup halinde yapılması gereken ödev ve sorumluluklar verilmelidir. Böylece öğrencilerin internette geçirecekleri zaman azaltılarak bu zamanın ortak faaliyet çalışmalarına yönlendirilmesi sağlanmalıdır.

- Gece yarısından sonra uyuduğunu belirten katılımcılarda internet bağımlılığı puanları anlamlı şekilde yüksekti ve katılımcıların günlük

ortalama internette kalış süresi 3 saat 16 dakika idi. Ayrıca interneti kullanım süresi internet bağımlılığı riskini 1.4 kat arttırmaktaydı.

Adölesanların internet kullanım sürelerine onlardan sorumlu kişiler tarafından, makul bir denetleme ve sınırlandırma getirilmelidir.

Adölesanlara sağlık için bilinen birçok yararı olan uykunun internet yüzünden ertelenmemesi ve düzenli uyku alışkanlığının önemi konularında eğitim verilmelidir.

- Her dört katılımcıdan üçü internet kullanımına bağlı problemler yaşadığını belirtmişti. Bunlar sıklıkla uyku ile ilgili sorunlar, göz ve görme ile ilgili şikayetler ve psikolojik problemler olup problem yaşadığını ifade eden öğrencilerde internet bağımlılığı puanları anlamlı şekilde yüksekti.

İnternet kullanımının olumsuz fiziksel ve zihinsel sonuçlarının önüne bir nebze olsun geçebilmek için, en önemlisi ekran süresi sınırlaması yapılmalıdır.

Opsiyonel bir özellik olan mavi ışık filtresi akıllı telefonlarda yaygınlaştırılmalıdır.

Adölesanlara internet kullanımı sırasında uyulması gereken ergonomi kuralları konusunda eğitim verilmeli ve düzenli aralıklarla hatırlatmalar yapılmalıdır.

Gerekli durumlarda kesinlikle bir sağlık uzmanından yardım alınması sağlanmalıdır.

- Katılımcılar arasında kadınlarda kişisel bilgisayara sahip olma oranı erkeklerde daha yüksek idi. Kendisine ait bilgisayarı ve yine kendisine ait cep telefonu olan öğrencilerde internet bağımlılığı puanları anlamlı yüksekti. Üstelik kendisine ait cep telefonu olanlarda internet bağımlılığı riski yaklaşık iki kat daha yüksekti.

Adölesanlara teknolojik imkanlara sahip olmanın birtakım sorumluluklar yüklediği ve internet kullanımında tamamen kişiyi

özgürleştirmemesi gerektiği gibi doğru kullanım konusunda eğitim verilmelidir.

- Katılımcıların yaklaşık üçte biri okula yürüyerek gittiğini, yaklaşık yarısı (%45.6'sı) düzenli fiziksel aktivite yapmadığını bildirmişti. Fiziksel aktivite yapanlar ise en sık yürüyüş yaptıklarını ifade etmişti. Fakat fiziksel aktivite yapma durumu internet bağımlılığı puanlarını anlamlı olarak etkilememekteydi.

Öğrencilerin en sık fiziksel aktivite olarak yürüyüş yaptıklarını belirtmeleri olumlu bir durumdur. Fiziksel aktivitede bulunmadığını bildiren öğrenciler için öncelikle adölesanlara fiziksel aktivitenin ne olduğu, neden gerekli olduğu ve faydaları konusunda eğitim verilmelidir.

Adölesanlar kendilerine uyumlu çeşitli spor dallarına yönlendirilmelidir.

Ayrıca hareketli yaşamı desteklemek amaçlı okullarda beden eğitimi derslerine öğrencilerin aktif katılımı da sağlanmalıdır.

- Katılımcıların yanlış beslenme alışkanlıkları ile internet bağımlılığı arasında anlamlı, pozitif yönlü, zayıf bir ilişki mevcuttu.

Adölesanlara doğru beslenme davranışı ve internet kullanımı gibi sedanter yaşam alışkanlıkları ile kilo problemleri arasındaki ilişki konusunda eğitimler verilmelidir.

Yüksek şeker içeren enerji içecekleri, paketli ve işlem görmüş gıdalar gibi sağlıksız besinlere özendirici reklamların internet üzerinden paylaşılması konusunda gerekli denetimler ve kısıtlamalar yapılmalıdır.

Adölesanların doğru beslenme alışkanlıklarının ne olduğu ve sağlıklı beslenme konusunda neler yapılabileceği hakkında bilgi içeren siteler profesyoneller tarafından hazırlanmalıdır.

7. KAYNAKLAR

1. Nagurney A, Dong J, Mokhtarian P. Multicriteria network equilibrium modeling with variable weights for decision-making in the information age with applications to telecommuting and teleshopping. Journal of Economic Dynamics & Control 2002; 1629-50.
2. Muslu GK, Bolışık B. Çocuk ve gençlerde internet kullanımı. TAF Preventive Medicine Bulletin 2009; 8(5).
3. World Health Organization W. Public health implications of excessive use of the internet, computers, smartphones and similar electronic devices. Meeting report ,Number of pages: 149, Publication date: 2015, Languages: English, ISBN: 978 92 4 150936 7.
4. Griffiths MD. Conceptual Issues Concerning Internet Addiction and Internet Gaming Disorder: Further Critique on Ryding and Kaye. International Journal of Mental Health and Addiction 2017.
5. Young KS. Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology and Behavior 1996; 1: 237-44.
6. Gregory C. Signs, symptoms, diagnosis, and treatments for those who may be addicted to the Web on their PC or smart phone. [Internet]. [Erişim Tarihi: 3 Eylül 2020]. Web Sayfası: <https://www.psycom.net/iadcriteria.html>.
7. Block JJ. Issues for DSM-V: Internet Addiction. Am J Psychiatry 2008; 165: 306-7.
8. Sung J, Lee J, Noh H-M, et al. Associations between the risk of internet addiction and problem behaviors among Korean adolescents. Korean journal of family medicine 2013;34(2):115.
9. Cash H, Raea CD, Steela AH, et al. Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. Current Psychiatry Reviews 2012; 8: 292-8.
10. TUIK Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması [Internet]. [Erişim Tarihi: 11 Kasım 2019]. Web Sayfası: http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028.

11. Aksoy F. Ergenlerde internet bağımlılığı ile şema mekanizmaları ve baş etme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, 2016. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Ünübol).
12. İnan A. İlköğretim II. kademe ve ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2010, Erzurum. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Birol Alver).
13. Bayhan V. Lise öğrencilerinde internet kullanma alışkanlığı ve internet bağımlılığı. Akademik Bilişim 11 - XIII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, Malatya, 2 Şubat - 4 Şubat, 2011.
14. Öner K. Lise öğrencisi ergenlerde depresyon, internet bağımlılığı ve ilişkili faktörler. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2015, Aydın. (Danışman: Doç. Dr. Hülya Arslantaş).
15. Şimşek N, Akça N, Şimşek M. Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. TAF Preventive Medicine Bulletin 2015; 14(1): 7-14.
16. Çam HH. Adölesanlarda internet bağımlılığı prevalansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans, 2014, Sivas. (Danışman: Doç. Dr. Naim Nur).
17. Kılınç İ. Lise öğrencilerinin siber duyarlılık, internet bağımlılığı ve sosyal değerlerinin incelenmesi. T.C. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bölümleri Enstitüsü Bilgisayar Ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2015, Konya. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Şemseddin Gündüz).
18. World Health Organization W. Adolescent Health [Internet]. [Erişim Tarihi: 19 Haziran 2020]. Web Sayfası: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab_1.
19. Güler Ç, Akın L, editors. Halk Sağlığı temel bilgiler: 3. baskı. Ankara: Hacettepe Üniversitesi yayınları; 2015.
20. Akdur R, Piyal B, Çalışkan D, et al. Ankara Üniversitesi Uzaktan Eğitim Yayınları Halk Sağlığı. 1. baskı. Ankara: Ankara Üniversitesi; 2011.

21. Centers for Disease Control and Prevention ,CDC. Adolescent and school health- YRBSS [Internet]. [Erişim Tarihi: 19 Haziran 2020]. Web Sayfası: <https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/index.htm>.
22. TC İçişleri Bakanlığı Emniyet Genel Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı. Türkiye genel nüfusta tütün, alkol ve madde kullanımına yönelik tutum ve davranış araştırma raporu 2018. [Internet]. [Erişim Tarihi: 3 Haziran 2020]. Web Sayfası: <http://www.narkotik.pol.tr /kurumlar/narkotik.pol.tr/Duyurular/T%C3%9CRK%C4%B0YE%E2%80%99DE%20GENEL%20N%C3%9CFUSTA%20T%C3%9CT%C3%9CN%20ALKOL%20VE%20MADDE%20KULLANIMINA%20Y%C3%96NEL%C4%B0K%20TUTUM%20VE%20DAVRANI%C5%9E%20ARA%C5%9ETIRMASI.pdf>.
23. TC Sağlık Bakanlığı. Türkiye Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2018.
24. Tulchinsky T, E. V. Tulchinsky T, Varavikova E. (Çeviri editörü: Prof. Dr. Songül Acar Vaizoğlu). Yeni Halk Sağlığı. 3. baskıdan çeviri. Ankara: Palme Yayınevi; 2019.
25. TUIK. Yaş Grubu ve Cinsiyete Göre Seçilmiş Ölüm Nedenlerinin Dağılımı 2017 [Internet]. [Erişim Tarihi: 3 Mayıs 2020]. Web Sayfası: http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27620&utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+tuikbulten+%28T%C3%9C%C4%B0K-Haber+B%C3%BCltenleri+%28Son+1+Ay%29%29.
26. World Health Organization W. Suicide data [Internet]. [Erişim Tarihi: 26 Haziran 2020]. Web Sayfası: https://www.who.int/mental _health/prev ention/suicide/suicidepre event/en/.
27. Tel H, Uzun S. İntihar girişimi ile acil servise başvuran hastaların sosyal destek ve stresle baş etme durumları*/Social support and coping with stress in patients who were accepted to the emergency room with the suicide. Anadolu Psikiyatri Dergisi 2003;4(3):151.
28. Abdullah A, Uysal C, Kaya MC, et al. Acil ünitesine intihar girişimi nedeniyle başvuran olguların değerlendirilmesi: Şanlıurfa örnekleme. Journal of Mood Disorders 2014;4(3):110-4.
29. Kipping RR, Campbell RM, MacArthur GJ, et al. Multiple risk behaviour in adolescence. Journal of Public Health 2012;34(suppl_1):i1-i2.

30. Adolescents and the Risks That Affect Them. The Science of Adolescent Risk-Taking: Workshop Report. Washington (DC): National Academies Press (US); 2011. Institute of Medicine (US) and National Research Council (US) Committee on the Science of Adolescence.
31. Ceyhan E. Ergen ruh sağılığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağılığı Dergisi 2008;15(2):109-16.
32. Karayağız MG, Aygün Ö. Ergenlerin riskli sağılık davranışlarının ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi 2017;10(4):242-50.
33. Telef BB. Ergenlerde olumlu ve olumsuz duygular ile riskli davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi 2014;22(2):591-604.
34. Balocchi E, Chiamenti G, Lamborghini A. Adolescents: which risks for their life and health? J Prev Med Hyg 2013;54(4):191-4.
35. Kohli A, Remy MM, Binkurhorhwa AK, et al. Preventing risky behaviours among young adolescents in eastern Democratic Republic of Congo: A qualitative study. Glob Public Health 2018;13(9):1241-53.
36. Yalçın C. Sosyolojik bir bakış açısıyla internet. CÜ Sosyal Bilimler Dergisi Mayıs 2003; 27(1): 77-89.
37. Glowinski J, editor History, structure, and function of the Internet. Seminars in nuclear medicine; 1998: Elsevier.
38. Çağıltay K. Herkes için internet: Ankara: ODTÜ yayıncılık; 1995.
39. Doğan A. İnternet bağımlılığı yaygınlığı. Dokuz eylül üniversitesi eğitim bilimleri enstitüsü aile eğitimi ve danışmanlığı anabilim dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2013, İzmir. (Danışman: Doç. Dr. Özlem Gencer Kıdak).
40. eEurope Action Plan [Internet]. [Erişim Tarihi: 29 Haziran 2020]. Web Sayfası: <https://ec.europa.eu/idabc/en/document/70/5849.html>.
41. Devlet Planlama Teşkilatı Müsteşarlığı. E-Dönüşüm Türkiye Projesi Kısa Dönem Eylem Planı 2003-2004.
42. World Health Organization. (2004). ICD-10 : international statistical classification of diseases and related health problems : tenth revision, 2nd ed. World Health Organization. [Internet].

43. World Health Organization, WHO. Dependence syndrome [Internet]. [Erişim Tarihi: 1 Ağustos 2020]. Web Sayfası: https://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/en/.
44. Griffiths M. Internet addiction: fact or fiction. The Psychologist 1999.
45. Bektaş M. Davranışsal Bağımlılık: Tanımı, Türleri ve Sınıflandırılması [Internet]. [Erişim Tarihi: 7 Temmuz 2020]. Web Sayfası: https://www.researchgate.net/publication/330162054_Davranissal_Bagimlilik_Tanimi_Turleri_ve_Siniflandirilmesi#fullTextFileContent.
46. Türkiye davranışsal bağımlılık çalışmaları bibliyografyası [Internet]. [Erişim Tarihi: 18 mayıs 2020]. Web Sayfası: <https://yesilay.org.tr/tr/yesilay-yayinlari/turkiye-davranissal-bagimlilik-calismalari-bibliyografyasi>.
47. Bağımlılık Türleri [Internet]. [Erişim Tarihi: 7 Ağustos 2020]. Web Sayfası: <https://npistanbul.com/amatem/bagimlilik-turleri>.
48. Worldometer [Internet]. [Erişim Tarihi: 2019 10 Mayıs]. Web Sayfası: <https://www.worldometers.info/tr/>.
49. Kemp S. Digital in 2020 [Internet].2020 [Erişim Tarihi: 3 Nisan 2020]. Web Sayfası: <https://datareportal.com/reports/digital-2020-turkey>.
50. Internet World Stats: Usage and population statistics [Internet].2020 [Erişim Tarihi: 3 Temmuz 2020]. Web Sayfası: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>.
51. Uluslar arası telekomünikasyon birliği. Ülke raporu: Türkiye [Internet]. [Erişim Tarihi: 4 Mayıs 2020]. Web Sayfası: https://cloudscorecard.bsa.org/2012/assets/PDFs/country_reports/Country_Report_Turkey.pdf.
52. Cömert IT, Kayıran SM. Çocuk ve ergenlerde internet kullanımı. Çocuk Dergisi 2010; 10: 166-70.
53. Caplan SE. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. Computers in Human Behavior 2002;18(5):553-75.
54. Shapira NA, Goldsmith TD, Keck PE, et al. Psychiatric features of individuals with problematic internet use. Journal of Affective Disorders 2000; 57(1): 267-72.
55. O'Reilly M. Internet addiction: a new disorder enters the medical lexicon. CMAJ: Canadian Medical Association journal 1996;154(12):1882.

56. Kimberly SY. Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. American Behavioral Scientist 2004; 48(4): 402-15.
57. Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. Computers in human behavior 2001;17(2):187-95.
58. Griffiths M. Does Internet and computer" addiction" exist? Some case study evidence. CyberPsychology and Behavior 2000; 3(2); 211-8.
59. Beard KW, Wolf EM. Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society 2001;4 3:377-83.
60. Turkey Has Third Most Engaged Online Audience in Europe [Internet].2011 [Erişim Tarihi: 1 Ekim 2019]. Web Sayfası: <https://www.comscore.com/Insights/Press-Releases/2011/10/Turkey-Has-Third-Most-Engaged-Online-Audience-in-Europe>.
61. Teknoloji bağımlılığı [Internet]. [Erişim Tarihi: 21 Ağustos 2019]. Web Sayfası: <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği>.
62. Esgin A. Yeni bir bağımlılık türü: İnternet kafeler. Bilim ve Ütopya. 2000.
63. Gürol M, Sevindik T. Profile of Internet Cafe users in Turkey. Telematics and Informatics 2007; 24(1): 59-68 2007.
64. Karaca M. İnternet gençliği: yeni bir gençlik tiplemesi denemesi. Humanities Sciences 2007;2(4):419-136.
65. Shaw M, Black D. Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. CNS drugs 2008 ; 22: 353-65.
66. Anderson KJ. Internet use among college students: an exploratory study. Journal of American college health 2001;50(1):21-6.
67. Holden C. 'Behavioral'addictions: do they exist? : American Association for the Advancement of Science; 2001.
68. Bai Y, Lin C-C, Chen J-Y. Internet Addiction Disorder Among Clients of a Virtual Clinic. Psychiatric services (Washington, DC) 2001;52:1397.
69. Treuer T, Fábián Z, Füredi J. Internet addiction associated with features of impulse control disorder: is it a real psychiatric disorder? Journal of Affective Disorders 2001;66(2):283.

70. Mitchell P. Internet addiction: genuine diagnosis or not? The Lancet 2000;355(9204):632.
71. Grohol J. Too Much Time Online: Internet Addiction or Healthy Social Interactions? Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society 1999;2:395-401.
72. ARNAS YA. 3-18 yas grubu çocuk ve gençlerin interaktif iletisim araçlarını kullanma alışkanlıklarının değerlendirilmesi. TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology 2005;4(4).
73. Pallanti S, Bernardi S, Quercioli L. The Shorter PROMIS Questionnaire and the Internet Addiction Scale in the Assessment of Multiple Addictions in a High-School Population: Prevalence and Related Disability. CNS spectrums 2007;11:966-74.
74. Computer/Internet Addiction Symptoms, Causes and Effects [Internet].2019 [Erişim Tarihi: 1 Ekim 2019]. Web Sayfası: <https://www.psychguides.com/behavioral-disorders/computer-internet-addiction/>.
75. Ma HK. Internet addiction and antisocial internet behavior of adolescents. The Scientific World Journal 2011;11:2187-96. PubMed PMID: 22125466.
76. Davranışsal Bağımlılıklar ile Mücadele Ulusal Strateji Belgesi ve Eylem Planı 2019-2023 [Internet]. [Erişim Tarihi: 7 Eylül 2020]. Web Sayfası: https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/Ruh_Sagligi_Db/eylem_plani/Davranissal_Bagimlilikler_Ile_Mucadele_Ulusal_Strateji_Belgesi_ve_Eylem_Plani_2019-2023.pdf.
77. Johansson A, Götestam KG. Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). Scandinavian journal of psychology 2004;45(3):223-9.
78. Kim K, Ryu E, Chon M-Y, et al. Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. International Journal of Nursing Studies 2006;43(2):185-92.
79. Cao H, Sun Y, Wan Y, et al. Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. BMC public health 2011;11(1):802.

80. İnan A. İlköğretim II. kademe ve ortaöğretim öğrencelerinde internet bağımlılığı. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2010, Erzurum. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Birol Alver).
81. Poli R, Agrimi E. Internet addiction disorder: Prevalence in an Italian student population. *Nordic Journal of Psychiatry* 2012;66(1):55-9.
82. Wang H, Zhou X, Lu C, et al. Problematic Internet use in high school students in Guangdong Province, China. *PloS one* 2011;6(5).
83. Gençer SL. Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarının internet kullanım profilleri ve demografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2011, Isparta. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Mustafa Koç).
84. Sinkkonen H-M, Puhakka H, Meriläinen M. Internet use and addiction among Finnish Adolescents (15–19years). *Journal of Adolescence* 2014;37(2):123-31.
85. Ekinci Ö, Çelik T, Savaş N, et al. Association Between Internet Use and Sleep Problems in Adolescents. *Noro Psikiyatr Ars* 2014;51(2):122-8.
86. Goel D, Subramanyam A, Kamath R. A study on the prevalence of internet addiction and its association with psychopathology in Indian adolescents. *Indian Journal of Psychiatry* 2013;55(2):140.
87. Ahmadi K, Saghafi A. Psychosocial profile of Iranian adolescents' Internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2013;16(7):543-8.
88. Stavropoulos V, Alexandraki K, Motti-Stefanidi F. Recognizing internet addiction: Prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *Journal of Adolescence* 2013;36(3):565-76.
89. Adiele I, Olatokun W. Prevalence and determinants of Internet addiction among adolescents. *Computers in Human Behavior* 2014;31:100-10.
90. Wu X-S, Zhang Z-H, Zhao F, et al. Prevalence of Internet addiction and its association with social support and other related factors among adolescents in China. *Journal of Adolescence* 2016;52:103-11.

91. Işık I, Ergün G. Determining the relation between Turkish middle-school students' internet addiction and perceived social support from family. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 2018;5(3):527-42.
92. Kılınç İ. Lise öğrencilerinde siber duyarlılık, internet bağımlılığı ve sosyal değerlerin incelenmesi 2015. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Şemseddin Gündüz).
93. Rębisz S, Sikora I. Internet Addiction in Adolescents. *Practice and Theory in Systems of Education* 2016;11.
94. Chen Y, Kang Y, Gong W, et al. Investigation on Internet addiction disorder in adolescents in Anhui, People's Republic of China. *Neuropsychiatric disease and treatment* 2016;12:2233-6. eng.
95. Budak C. Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı, obezite prevalansı ve fiziksel aktivite katılım düzeylerinin incelenmesi. Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2016, Muğla. (Danışman: Doç. Dr. Gönül Babayiğit İrez).
96. Bhatia M, Rajpoot M, Dwivedi V. Pattern of internet addiction among adolescent school students of a North Indian city. *Int J Community Med Public Health* 2016;3:2459-63.
97. Cerruti R, Spensieri V, Presaghi F, et al. An exploratory study on Internet addiction, somatic symptoms and emotional and behavioral functioning in school-aged adolescents. *Clinical Neuropsychiatry* 2017(6).
98. Fariz S. Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin sosyal destek ve akademik başarı açısından incelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2017, Ankara. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Safiye Sarıcı Bulut).
99. Arthanari S, Khalique N, Ansari MA, et al. Prevalence & determinants of Internet Addiction among Indian adolescents. *Indian Journal of Community Health* 2017;29:89-95.
100. Xin M, Xing J, Pengfei W, et al. Online activities, prevalence of Internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive Behaviors Reports* 2018;7:14-8.

101. Sayılı U. İstanbul ili Silivri ilçesi lise öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyinin ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, 2019, İstanbul. (Danışman: Prof. Dr. Ethem Erginöz).
102. Bayraktar F. İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir. 2001.
103. Demirezen E. 11-17 Yaş grubu Okul çağı çocuklarda koroner kalp hastalıkları risk etmenlerin belirlenmesi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul. 1999.
104. Yılmaz E, Sahin Y, Haseski H, et al. An analysis of Internet addiction among high school students with respect to several variables: Balıkesir province sample. Journal of Educational Sciences Research 2014;4(1):133-44.
105. TÜİK. TÜİK Konularına göre istatistikler [İnternet].2020 [Erişim Tarihi: 17 Ağustos 2020]. Web Sayfası: <http://www.tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=kategorist>.
106. Tang Jie, Yu Yizhen, Du Yukayi, et al. Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users, addictive behaviors. 2014;39(3):744-47.
107. Lam LT, Peng Z-w, Mai J-c, et al. Factors associated with Internet addiction among adolescents. Cyberpsychology & behavior 2009;12(5):551-5.
108. Wu CST, Wong HT, Yu KF, et al. Parenting approaches, family functionality, and internet addiction among Hong Kong adolescents. BMC pediatrics 2016;16(1):130.
109. Munno D, Cappellin F, Saroldi M, et al. Internet Addiction Disorder: Personality characteristics and risk of pathological overuse in adolescents. Psychiatry Research 2017;248:1-5.
110. Durkee T, Kaess M, Carli V, et al. Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. Addiction 2012;107(12):2210-22.
111. Oktik N. Sosyal Kontrol, Çocuk ve İnternet. Bildiriler Kitabı 2013;297.
112. Doğan H, Işıklar A, Eroğlu SE. Ergenlerin problemli internet kullanımının bazı değişkenler açısından incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi 2008(18):106-24.

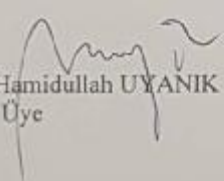
113. Deniz L. İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ve siber zorbalık. *Route Educational and Social Science Journal* 2015;2:399-.
114. Kısa Ö. Ortaokul Öğrencilerinde Yalnızlık Ve Sosyal Beceri Düzeyleri İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, 2018. (Danışman: Prof. Dr. Ayşe Yasemin Karageyim Karşıdağ).
115. Derin S. Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi*, 2013, Ankara. (Danışman: Doç. Dr. Filiz Bilge).
116. Ceyhan AA. Ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Ege Eğitim Dergisi* 2017 (18) 2: 887-913.
117. Gökçe Arslan Ş, Günbatır MS. Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama* 2012;2(2):10-24.
118. GÜNÜÇ S. İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi*, 2009, Van. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Murat Kayrı).
119. Altıntaş S, Öztürk M. Ortaokul öğrencilerinin problemleri internet kullanımları ile anne baba tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama* 2016;7(13):109-28.
120. Baykal M. Lise öğrencilerinde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, internet bağımlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi. *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi*, 2017, İstanbul. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Arzu Somay).
121. Sağlan R. Adölesanlarda İnternet Bağımlılığı Ve Sosyal Fobi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi*, 2019, Eskişehir. (Danışman: Prof. Dr. Selma Metintaş).
122. Eftekin P. Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve anne baba tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi*, 2015, Kayseri. (Danışman: Doç. Dr. Hasan Bozgeyikli).
123. Esen E. Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, 2010. (Danışman).

124. Ni X, Yan H, Chen S, et al. Factors Influencing Internet Addiction in a Sample of Freshmen University Students in China. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society* 2009;12:327-30.
125. We are social. Global Digital Report 2019 [Internet]. [Erişim Tarihi: 3 Mart 2020]. Web Sayfası: <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019Digital>.
126. Kaltiala-Heino R, Lintonen T, Rimpelä A. Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12–18 year-old adolescents. *Addiction Research & Theory* 2004;12(1):89-96.
127. Atay M, editor KKTC’de gençlerin bilgisayar ve internet kullanımı. 10 Uluslararası Eğitim Teknolojileri Sempozyumu, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul; 26-28 Nisan. 2010.
128. Koezuka N, Koo M, Allison KR, et al. The relationship between sedentary activities and physical inactivity among adolescents: results from the Canadian Community Health Survey. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine* 2006;39(4):515-22.
129. Tao Z, Liu Y. Is there a relationship between Internet dependence and eating disorders? A comparison study of Internet dependents and non-Internet dependents. *Eating and weight disorders : EWD* 2009;14:e77-83.
130. Lehtinen-Jacks S, Koivusilta L, Lintonen T, et al. Use of information and communication technology and prevalence of overweight and obesity among adolescents. *International journal of obesity* 2005;29:925-33.
131. Weber K, Story M, Harnack L. Internet food marketing strategies aimed at children and adolescents: a content analysis of food and beverage brand web sites. *Journal of the American Dietetic Association* 2006;106(9):1463-6.
132. Zimmerman FJ, Bell JF. Associations of television content type and obesity in children. *Am J Public Health* 2010;100(2):334-40.
133. Montgomery KC, Chester J. Interactive Food and Beverage Marketing: Targeting Adolescents in the Digital Age. *Journal of Adolescent Health* 2009;45(3):S18-S29.

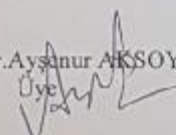
8. EKLER

EK-1: Etik Kurul İzni

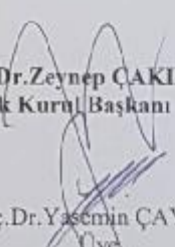
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU		
KARAR		
ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
	AÇIK ADRESİ:	Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı
	TELEFON	+90 442 234 65 11
	FAKS	+90 442 236 09 68
	E-POSTA	atatipetikkurul@gmail.com
SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI		Arş.Gör.Dr.Edanur KÖYCEĞİZ
ARAŞTIRMACININ AÇIK ADI		Erzurum Merkezinde Öğrenim Gören Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Prevalansı ve Etkili Faktörler
KARAR BİLGİLERİ	Toplantı Sayısı: 01 Karar No: 61	Tarih: 13.02.2019
	Yukarıda bilgileri verilen başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın/çalışmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve çalışmanın bütçesinin kendisi tarafından karşılanması koşulu ile yapılmasında bilimsel ve etik açıdan sakınca olmadığına oy birliği ile karar verildi. Klinik Araştırmalar Hakkında Yönetmelik kapsamında yer alan araştırmalar/çalışmalar için Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu'ndan izin alınması gerekmektedir. Araştırmacıya çalışmalarında başarılar dileriz.	



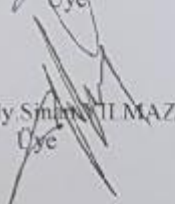
Prof. Dr. M. Hamidullah UYANIK
Üye



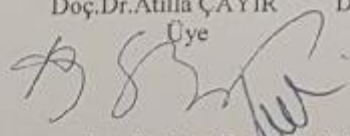
Doç. Dr. Aysenur AKSOY
Üye



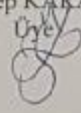
Prof. Dr. Zeynep ÇAKIR
Etik Kurul Başkanı



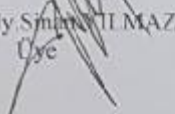
Doç. Dr. Yasemin ÇAYIR
Üye



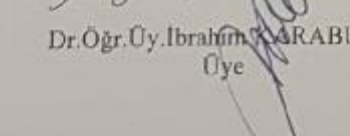
Doç. Dr. Atilla ÇAYIR
Üye



Doç. Dr. Zeynep KARAMAN ÖZLÜ
Üye



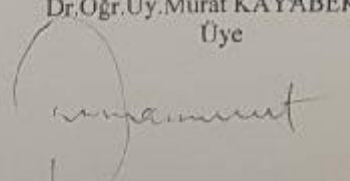
Dr. Öğr. Üy. Sinan KILI MAZ
Üye



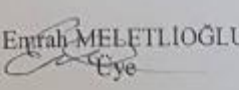
Dr. Öğr. Üy. İbrahim KARABULUT
Üye



Dr. Öğr. Üy. Binali FIRINCI
Üye



Dr. Öğr. Üy. Murat KAYABEKİR
Üye



Enrah MELETİOĞLU
Üye

EK-2: Erzurum İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzni



T.C.
ERZURUM VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü



Sayı : 36648235-605.01-E.22807010
Konu : TUBİTAK 51. Lise Öğrencileri
Proje Yarışmaları ve Anket Çalışması

18/11/2019

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: a) Atatürk Üniversitesi Rektörlüğünün 06/11/2019 tarihli ve 1900319399 sayılı yazısı.
b) Yakutiye Kaymakamlığı (İlçe MEM)'nin 08/11/2019 tarih ve 22067594 sayılı yazısı.

İlgi yazılar gereği, Atatürk Üniversitesi Araştırmacılarından Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Araştırma Görevlisi Dr. Edanur KÖYCEĞİZ'in ekli listede isimleri belirtilen okullarda öğrenim gören öğrencilere yönelik; "Erzurum Merkezinde Öğrenim Gören Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Prevalansı ve Etkili Faktörler" konulu anket çalışması ile Yakutiye Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Müdürlüğünde görevli Bilişim Teknolojileri Alan Şefi Özcan YETKİN'in danışmanlığında; 11/B sınıfı öğrencilerinden Yiğitcan SARICA ve Emrehan ÇİÇEK tarafından TUBİTAK 51. Lise öğrencileri proje yarışmaları kapsamında Erzurum halkına; "Akaryakıt İstasyonları" konulu çalışması için izin talebinde bulunmuşlardır.

İlgi yazılar ve ekleri, Bakanlığımızın 12/09/2017 tarihli ve 13610717 (2017/25) sayılı genelgesi çerçevesinde Komisyonumuzca incelenmiş olup, "Araştırmaların, Eğitim Öğretim Faaliyetlerini Aksatmayacak Şekilde", komisyon kararlarında belirtilen veri toplama araçlarının kullanılarak, uygulama yapılması, yapılan çalışmalarının sonuçlarının birer örneğinin Müdürlüğümüze, Strateji Geliştirme Şube Müdürlüğüne (AR-GE Birimi) gönderilmesi ve çalışmaların bir eğitim öğretim yılını kapsayacak şekilde yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde; Olurlarınıza arz ederim.

Salih KAYGUSUZ
İl Milli Eğitim Müdürü

OLUR
18/11/2019

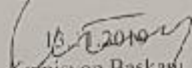
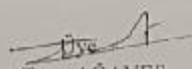
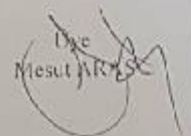
Önder COŞGUN
Vali a.
Palandöken Kaymakamı
Vali Yardımcısı V.

Ek: İlgi Yazılar (2 adet dosya)

Yönetim Cad. Valilik Binası Kat:4 Yakutiye ERZURUM
Elektronik Ağ: ilmi@erzurum.meb.gov.tr
e-posta: arge25@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: AR-GE Birimi
Tel: (0 442) 234 4800-179
Faks: (0 442) 235 1032

Bu evrak güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır. <http://evraksiga.meb.gov.tr> adresinden: 0ed5-2f25-337f-9a78-bd0f kodu ile teyit edilebilir.

FORM:2	
T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü	
ARAŞTIRMA DEĞERLENDİRME FORMU	
ARAŞTIRMA SAHİBİNİN	
Adı Soyadı	Dr. Edanur KÖYCEĞİZ
Kurumu / Üniversitesi	Atatürk Üniversitesi
Araştırma yapılacak iller	Erzurum
Araştırma yapılacak eğitim kurumu ve kademesi.	Eklî Listedeki Okullar
Araştırmanın konusu	Erzurum Merkezinde Öğrenim Gören Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Prevalansı ve Etkili Faktörler
Üniversite / Kurum onayı	Kurum Onayı ile
Araştırma / Proje /ödev / Tez önerisi	Araştırma izni
Veri toplama araçları	Anket Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Beslenme Alışkanlıkları İndeksi
Görüş İstenilecek Birim / Birimler.	
Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri konulu 2017/25 nolu genelge doğrultusunda yapılan incelemede araştırmanın kabulüne karar verildi.	
Komisyon Kararı	Oybirliği ile Kabulüne
Muhalif Üyenin Adı ve Soyadı	
KOMİSYON	
 Komisyon Başkanı Ömer Faruk PALA Şube Müdürü	 Tunç AĞAVER
	 Mesut ARMAĞAN

Ek-3: Anket Formu

Sayın katılımcı ,

ERZURUM İL MERKEZİNDE ÖĞRENİM GÖREN ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI PREVALANSI VE ETKİLİ FAKTÖRLER

Bu anket formu ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve ilişkili faktörleri saptamak amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayalıdır. Araştırma sırasında sizden alınan bilgiler araştırmacıda saklı kalacak ve toplanan veriler yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır. Ankette bulunan sorulara vereceğiniz yanıtların doğruluğu, araştırmanın niteliği açısından oldukça önemlidir. Bu nedenle, ankette bulunan sorulara doğru yanıt vermenizi rica eder, işbirliğiniz için teşekkür ederiz.

Atatürk Üniversitesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı

ANKET FORMU

1. BÖLÜM

1- Yaşınız?

2- Cinsiyetiniz?

1- Erkek

2- Kadın

3- Sınıfınız?

1- 9. Sınıf

2- 10. Sınıf

3- 11. Sınıf

4- 12. Sınıf

4- Okulunuzun türü?

1- Fen Lisesi

2- Anadolu Lisesi

3- İmam hatip Lisesi

4- Teknik Lise

5- Yaşadığınız ilçe?

1- Yakutiye

2- Aziziye

3- Palandöken

6- Kardeş sayınız? (kendiniz dahil)

7- Ailenizle birlikte mi yaşıyorsunuz?

1-Evet

2-Hayır

8- Anne-baba sağ olma durumu?

1- Anne ve baba hayatta

2- Anne hayatta

3- Baba hayatta

9- Annenizin eğitim durumu?

1- Okuryazar/okuryazar değil

2- İlkokul

3- Ortaokul

4- Lise

5- Üniversite

10- Annenizin gelir getiren bir işte çalışıyor mu?

1- Evet

2-Hayır

11- Babanızın eğitim durumu?

1-Okuryazar/okuryazar değil

2- İlkokul

3- Ortaokul

4- Lise

5- Üniversite

12- Babanızın mesleği?

1- Memur

2- İşçi

3- Emekli

4-Çiftçi

5-Serbest meslek

6- Çalışmıyor

13- Aile tipiniz?

1-Çekirdek aile (Ebeveyn ve çocuklardan oluşan aile tipi)

2- Geniş aile (Ebeveyn ve çocuklar dışında evde akraba veya yakınların da olduğu aile tipi)

14- Ailenizin aylık toplam geliri?

- 1- 2000 TL ve altı 2- 2000-6000 TL arası 3- 6000 TL üzeri

15- Kaldığınız yerde internet var mı? (kablolu/ kablosuz)

- 1- Evet 2- Hayır

16- İnterneti en çok hangi amaçlarla kullanıyorsunuz? (Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz.

- 1- İletişim ve/veya sohbet
2- Sosyal medya
3- Eğitim ve/veya araştırma yapmak
4- Oyun oynamak
5- Müzik dinlemek
6- Film, video vb. izlemek
7- Alışveriş yapmak
8- Haber ve/veya spor etkinliği takibi
9- Diğer.....

17- En sık kullandığınız programları/ uygulamaları işaretleyiniz? (Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz.)

- 1- YouTube 2- Instagram 3- WhatsApp 4- Facebook 5- Twitter
6- Messenger 7- Skype 8- Snapchat 9- Pinterest
10- Diğer

18- Sigara kullanıyor musunuz?

1. Evet 2- Hayır

19- Arkadaşlık kurmakta güçlük çeker misiniz?

- 1- Evet 2- Hayır 3- Bazen

20- Ailenizin size karşı davranışlarını nasıl tanımlarsınız?

- 1- İyi 2- Orta 3- Kötü

21- Akşam genellikle saat kaçta uyursunuz?

22- Günlük ortalama kaç saat uyursunuz?.....

23- İnternet kullanımına bağlı problemler yaşar mısınız?

- 1-Evet 2-Hayır (Cevabınız hayır ise 26. sorudan devam ediniz.)

24- İnternet kullanımına bağlı olarak hangi problemleri yaşarsınız ? (Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz.)

- 1- Göz ve görme ile ilgili problemler (Gözlerde batma ve yanma hissi, bulanık görme, vb.)
2- Uyku problemleri (Uykusuzluk, uykuya dalmada problem yaşama, uykuya dalış saatlerinde düzensizlik, gün içinde halsiz ve uykulu hissetme, vb.)
3- Fiziksel problemler (Baş ağrısı, bel ağrısı, ellerde karıncalanma, uyuşukluk, vb.)
4- Psikolojik problemler (İnsanlardan uzaklaşma isteği, asabilik, okul başarısında düşme, dikkat dağınıklığı, isteksizlik, unutkanlık, öğün atlama, zamanı yetirememe, vb.)
5-Diğer

25- Kendinize ait cep telefonunuz var mı?

- 1- Evet 2- Hayır

26- Kendinize ait bilgisayarınız var mı?

- 1- Evet 2- Hayır

27- Günde ortalama kaç saatinizi internette geçiriyorsunuz?

28- Okula gidiş-gelişleriniz genelde nasıl olmaktadır?

- 1- Yürüyerek
- 2- Bisikletle
- 3- Özel arabayla
- 4- Toplu taşıma aracıyla (Otobüs, minibüs, vb.)
- 5- Okul servisiyle

29- Düzenli fiziksel aktivite (spor) yapıyor musunuz?

- | | | |
|----------|------------|------------------------|
| 1- Hayır | 2- Her gün | 3- Haftada birkaç kere |
|----------|------------|------------------------|

30- Genelde hangi tür fiziksel aktivite yaparsınız? (Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz.)

- 1- Top oynama
- 2- Bisiklet sürme
- 3- Koşma/ yürüyüş
- 4- Spor salonu/ egzersiz/ kondisyon
- 5- Diğer (Kayak, karate, yüzme, vb.)

2. BÖLÜM

- ❖ Aşağıdaki ölçeklerde size yöneltilen soruların karşısına, sizin için en uygun olan cevabı işaretleyiniz.

BESLENME ALIŞKANLIKLARI İNDEKSİ

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
Yağlı ve şekerli yiyecekler tüketirim.					
Yiyeceklere tuz eklerim.					
Günde 3 fincandan fazla kahve, kola ya da çay tüketirim.					
Dana eti,koyun eti ve bunlardan yapılan sosis,salam, sucuk vb. yerim.					
Hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıda satılan menülerden yerim					
Meyve, sebze yemekleri, bulgur, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kuru baklagiller ile yapılan yemekleri tüketirim					

3. BÖLÜM

İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

	Hiçbir zaman	Nadiren	Zaman	Sıklıkla	Çoğu zaman	Her zaman
1- Başlangıçta niyetlendiğinizden daha uzun süre internette kalıyor musunuz?						
2- İnternette çok zaman geçirmekten dolayı günlük işleri ihmal ediyor musunuz?						
3- İnternetin heyecanını dostlarınızın yakınlığına ne sıklıkla tercih ediyorsunuz?						
4- İnternet aracılığıyla yeni arkadaşlıklar kuruyor musunuz?						
5- Hayatınızdaki diğer kişiler, internete ayırdığınız zamanın fazlalığından şikayet ediyor mu?						
6- İnternete fazla zaman ayırmanızdan dolayı notlarınız ya da okul ödevleriniz aksıyor mu?						
7- Gerekli olan bazı şeyleri yapmadan önce, ilk iş olarak internete bakıyor musunuz?						
8- İnternet dolayısıyla okul başarınız ve üretkenliğiniz olumsuz etkileniyor mu?						
9- Size internette ne yaptığınız sorulduğunda kendinizi savunduğunuz ya da sessiz kaldığınız						
10- Yaşamınızla ilgili kaygılardan, sorunlardan internet vasıtasıyla kaçtığınız oluyor mu?						
11- Kendinizi tekrar internete girmeyi hayal ederken buluyor musunuz?						
12- İnternetsiz bir hayatın sıkıcı, boş, kederli olacağı şeklinde duygulara kapılıyor musunuz?						

13- İnternetteyken birisi sizi rahatsız etse ona kızdığınız, bağırdığınız ya da saldırdığınız oluyor						
14- İnternet nedeniyle gece geç saatlere kadar oturup uykusuz kalıyor musunuz?						
15- Günlük işlerinizi yaparken interneti düşünüyor, internette olduğunuz zamanlarla ilgili hayaller						
16- İnternetteyken "sadece bir kaç dakika daha" diyerek bağlantınızı uzatıyor musunuz?						
17- İnternete ayırdığınız zamanı azaltmak istediniz ve başarısız oldunuz mu?						
18- İnternette geçirdiğiniz zamanı başkalarından gizlemeye çalıştığınız oluyor mu?						
19- Başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla vakit geçirmeyi tercih ediyor musunuz?						
20- İnternette olmadığınız zaman keyifsiz, hırçın, sinirli oluyor musunuz? İnternete girince bunlar						

Katılımınız için teşekkür ederiz...