

"ADI SOYADI"

← Adınızı soyadınızı giriniz

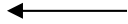
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ SAĞ. BİL. ENST.

Tez kabul edildikten sonra yapılan **sabit ciltte sırt yazısı** bu şablona göre yazılacak. Yazılar tek satır olacak
Cilt sırtı yazıların yönü yukarıdan aşağıya
(sol yandaki gibi) olacak .



YÜKSEK LİSANS DOKTORA
TEZİ

Tez, Yüksek Lisans'sa, YÜKSEK LİSANS TEZİ;
Doktora ise DOKTORA TEZİ ifadesi kalacak



İSTANBUL-2006

← Tez Sınavının yapılacağı yılı yazınız

**T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**İNTERNETİN, TELEVİZYONUN VE BİLGİSAYAR
OYUNLARININ ÜNİVERSİTE GENÇLİĞİNE ETKİLERİ:
OBEZİTE, TÜKENMİŞLİK, FİZİKSEL AKTİVİTE EKSİKLİĞİ
VE UYKU DÜZENSİZLİĞİ**

SÜMMANİ ALIÇ

**DANIŞMAN
PROF. DR. ABDULBARİ BENER**

**BİYOİSTATİSTİK ANABİLİM DALI
BİYOİSTATİSTİK VE TIBBİ BİLİŞİM PROGRAMI**

İSTANBUL-2019



T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



YÜKSEK LİSANS TEZİ

İNTERNETİN, TELEVİZYONUN VE BİLGİSAYAR
OYUNLARININ ÜNİVERSİTE GENÇLİĞİNE ETKİLERİ:
OBEZİTE, TÜKENMİŞLİK, FİZİKSEL AKTİVİTE EKSİKLİĞİ VE
UYKU DÜZENSİZLİĞİ

SÜMMANİ ALIÇ

DANIŞMAN
PROF. DR. ABDULBARİ BENER

BİYOİSTATİSTİK ANABİLİM DALI
BİYOİSTATİSTİK VE TIBBİ BİLİŞİM PROGRAMI

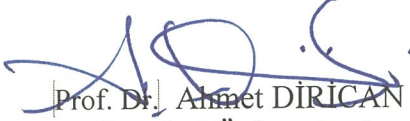
İSTANBUL-2019

Bu çalışma 05.12.2018 Tarihinde aşağıdaki jüri tarafından
Biyoistatistik Anabilim Dalı, Biyoistatistik ve Tıbbi Bilişimi Tezli Yüksek Lisans Programı
Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

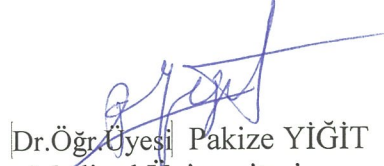
TEZ JÜRİSİ



[Prof. Dr. Abdulbari BENER]
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Tıp Fakültesi



[Prof. Dr. Ahmet DIRICAN]
İstanbul Üniversitesi
Tıp Fakültesi



[Dr. Öğr. Üyesi Pakize YIĞIT]
Medipol Üniversitesi
Tıp Fakültesi

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.



Sümmani ALIÇ

İTHAF

Eşim, oğlum ve kızıma ithaf ediyorum

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans öğrenimim boyunca ve tez çalışmamda bilgi tecrübe ve tavsiyeleri ile bana yol gösteren danışman hocam Prof. Dr. Abdulbari BENER'e bu araştırmanın bütün süreçlerinde yardımlarını esirgemeyen Kastamonu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Bölümünde Araştırma görevlisi Funda ÇATAN'a

Çalışmada uygulanan anket çalışmasına gönüllülük esasına göre katılan üniversite öğrencilerine,

Çalışmalarına önemli katkıları olan TÜİK İstanbul Bölge Müdürlüğü Avrupa Yakası Koordinatörlüğünde görev yapan Alsu Sezin ÇALLAK, Burhan BELENAY ve tüm mesai arkadaşlarıma,

Hayatım boyunca dualarını üzerimden eksik etmeyen babam, annem ve kardeşime, her zaman bana destek olan ve anlayışını esirgemeyen eşim Ayça Tuğçe ALIÇ, oğlum Fahrettin Ali ve kızım Esmâ Zeynep'e

Teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	İİ
BEYAN	İİİ
İTHAF	İV
TEŞEKKÜR	V
İÇİNDEKİLER	VI
TABLolar LİSTESİ	Vİİİ
ŞEKİLLER LİSTESİ	İX
SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ	X
ÖZET	Xİ
ABSTRACT	Xİİ
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Teknolojik İletişim Araçları	4
2.1.1. İnternet	4
2.1.1.1. İnternetin Tanımı	4
2.1.1.2. İnternetin Tarihi ve Gelişimi	5
2.1.1.3. Türkiye'de İnternetin Tarihi ve Gelişimi	5
2.1.2. Televizyon	8
2.1.2.1. Televizyonun Tanımı	8
2.1.2.2. Televizyonun Tarihi ve Gelişimi	8
2.1.2.3. Türkiye'de Televizyonun Tarihi ve Gelişimi	8
2.1.3. Bilgisayar Oyunu	9
2.1.3.1. Bilgisayar Oyununun Tanımı	9
2.1.3.2. Bilgisayar Oyunlarının Tarihi ve Gelişimi	9
2.2. Bağımlılık	10
2.2.1. Bağımlılığın Tanımı	10
2.2.2. Bağımlılığın Nedenleri	11
2.2.3. Bağımlılık Çeşitleri	12
2.2.3.1. Madde Bağımlılığı	12
2.2.3.2. Davranışsal Bağımlılık	14

2.2.4. Teknoloji Bağımlılığı.....	15
2.2.4.1. İnternet Bağımlılığı.....	16
2.2.4.2. Televizyon Bağımlılığı	18
2.2.4.3. Bilgisayar Oyunu Bağımlılığı	19
2.2.4.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı	21
2.3. Uykululuk ve Obezite	21
2.3.1. Obezite ile İlgili Kavramlar	21
2.3.2. Uyku ile İlgili Kavramlar	22
3. GEREÇ VE YÖNTEM	23
3.1. Araştırmanın Amacı	23
3.2. Materyal ve Metod	24
3.2.1. Birey Bilgi Formu	25
3.2.2. Tükenmişlik Skalası	25
3.2.3. Epworth Uyku Skalası	26
3.2.4. Young İnternet Bağımlılık Testi	26
3.3. İstatistiksel Yöntemler	27
4. BULGULAR	29
5. TARTIŞMA.....	51
KAYNAKLAR	58
FORMLAR.....	65
ETİK KURUL KARARI	69
İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI.....	72
ÖZGEÇMİŞ	73

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2-1: Yıllara göre hane halkı bilişim araştırması sonuçları (TÜİK).....	6
Tablo 4-1: Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin dağılımı-1	29
Tablo 4-2: Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin dağılımı-2	30
Tablo 4-3: İnternet bağımlılığı ayrıntısında öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin dağılım-1	31
Tablo 4-4: İnternet bağımlılığı ayrıntısında öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin dağılım-2	32
Tablo 4-5: İnternet bağımlılığı ayrıntısında öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin dağılım-3	33
Tablo 4-6: İnternet bağımlılığı ayrıntısında öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin dağılım-4	34
Tablo 4-7: Nicel değişkenlerin ortalama ve standart sapma ölçüleri	37
Tablo 4-8: Problemlili ve normal öğrenciler arasında medical komorbidite faktörleri	38
Tablo 4-9: Ölçeklerin güvenilirlik analizi tablosu	39
Tablo 4-10: Normallik testi dağılımı	40
Tablo 4-11: İnternet bağımlılığının nicel bağımsız değişkenler yönünden dağılımı	42
Tablo 4-12: Tükenmişlik semptomlarının öğrencilere göre karşılaştırılması	43
Tablo 4-13: Çoklu lineer regresyon analizi sonuçları	44
Tablo 4-14: KMO Bartlett's test değerleri	45
Tablo 4-15: Faktör analizi sonuçları	45
Tablo 4-16: Döndürülmüş bileşen matrisi değerleri	48

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2-1: Yıllara göre hane halkı bilişim araştırması grafiği (TÜİK)	7
Şekil 2-2: Bağımlılık döngüsü.....	11
Şekil 4-1: Öğrencilerin TV sahipliğine göre grafik dağılımı.....	35
Şekil 4-2: TV izlemenin öğrencilere göre eğlenceli olması grafiği.....	35
Şekil 4-3: En çok izlenen Tv programlarına göre dağılımı.....	36
Şekil 4-4: Eigenvalue değerlerine ait dağılıma durumu	47



SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ

HBTKA: Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

EARN: European Academic and Research Network

BITNET: Becauseit's Time Network

TÜVEKA: Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı

ODTÜ: Orta Dogu Teknik Üniversitesi

TUBİTAK: Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı

TDK: Türk Dil Kurumu

BBC: Biritish Broadcating Corporation

TRT: Türkiye Radyo ve Televizyon

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

SPSS: Statistical Package for the Sciences

TV: Televizyon

MIT: Massachusetts Institute of Tecnology

ÖZET

Alıç S. (2018). İnternetin, Televizyonun ve Bilgisayar Oyunlarının Üniversite Gençliğine Etkileri: Obezite, Tükenmişlik, Fiziksel Aktivite Eksikliği ve Uyku Düzensizliği. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Biyoistatistik ve Tıbbi Bilişim ABD. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Dünyada teknolojik iletişim araçlarının hızla yayılması göz ardı edilemeyecek kadar önemlidir. Bu araçların en önemlisi de televizyonu yerinden eden internettir. İnternet insanlara bir çok konuda önemli katkılar sağlamanın yanında çok fazla kullanılması sonucunda çeşitli problemlere neden olmaktadır. Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ile fiziksel ve zihinsel yorgunluk, uyku problemleri arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Bu araştırma İstanbul'da bulunan sekiz üniversitede öğrenim gören 18-25 yaşları arasında bulunan 1240 öğrenciye sırasıyla sosyo-demografik bilgileri ve yaşam biçimine ait soruların olduğu Bireysel Bilgi Formu, Tükenmişlik Skalası, Epworth Uyku Ölçeği ve İnternet Bağımlılık Testinin de içinde olduğu bir anket formu sayesinde verilerin toplandığı kesitsel türde bir çalışmadır. Araştırma kapsamında alınan öğrencilerin %51'i erkek ve %49'u kızdır. %19,4'ü de internet bağımlısı olarak bulundu. Cinsiyet, internet sahipliliği, hanenin aylık geliri, fast food yeme alışkanlığı değişkenlerinin internet bağımlılığı ile aralarında anlamlı bir farklılık gözlemlendi. Anlamlı farklılıklar ayrıca baş ağrısı, bulanık görme ve işitme şikayetlerinde de görülmüştür. Çalışmadaki bulgularda göstermiştir ki internet bağımlılığının yayılmasını önlemek ve bağımlı olanların bu bağımlılığın etkilerinden kurtulması için kısa zamanda etkili tedbirler almak önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler : İnternet, Bağımlılık, Tükenmişlik, Uyku Problemleri

ABSTRACT

Aliç, S. (2018). Affects of Internet, television and computer games on university youth: obesity, fatigue, lack of physical activity and sleep disorders. İstanbul University-Cerrahpasa, Institute of Health Science, Department of Biostatistic and Medical Informatics. Msc Thesis. İstanbul.

In world, spreading of the technological communication devices has unignorable importance. The most important of these devices is the internet which displaces television. Although internet contributes in a great number of fields, excessive internet use causes various kinds of problems. The aim of the present study is to examine the association between internet addiction, sleep problems and fatigue among university students. This study, by the participation of the 1240 students aged 18 to 25 from eight universities in İstanbul, is a cross-sectional study which includes socio demographic details, fatigue scale, Epworth Sleepiness Scale and Internet Addiction Test on questionnaire. 51% of all participants are males and rest of all 49% are females. The study demonstrated 19.4 of all participants had internet addiction. There were significant differences between gender, family income, habits of eating fast food and internet addiction. There were also found significant differences in having headaches, blurred vision and hearing problems. The findings of this study demonstrates that to avoid the prevalence of internet addiction and to eliminate the affects of these addictions are very important.

Key Words: Internet, Addiction, Fatigue, Sleep Problems

1. GİRİŞ VE AMAÇ

İnterneti, televizyonu ve bilgisayar oyunlarını ırk, dil, din, yaş, cinsiyet ve eğitim farkı gözetmeksizin farklı sosyo-demorafik değişkenleri oluşturan bütün bireyler tarafından kullanıldığı bilinmektedir.

Günlük yaşamda kullanılan teknolojik iletişim araçlarının insanlara sağladığı kolaylıklar sonucunda insanların hayatında önemli bir yeri olduğu bilinmektedir. Televizyonun, internetin ve bilgisayar oyunlarının özellikle genç bireylerin yaşantısında gün geçtikçe daha fazla yer aldığı bilinmektedir. Bu durum ise kişilerin birbirleri ile olan ilişkilerinin zayıflamasına neden olmaktadır. (Erboy, 2010)

İçinde bulunduğumuz zaman diliminde aşırı internet kullanımının nedenlerini ve kullandıktan sonraki zararlarını açıklayan geçerliliği tescillenmiş bir kuram yada model literatürde bulunmamaktadır. Fakat Kohlberg'in ahlak gelişimi kuramının başlangıç maddelerine göre problemlerle internet kullanmanın nedenlerini ve alınması gereken önlemleri açıkladığı iddia edilmektedir. Buna ek olarak Davis problemlerle internet kullanmanın temel kaynağının psikopatoloji olduğunu kabul etmektedir. Özellikle üniversite öğrencilerinin sorunlu internet kullanıcısı olmaya yönlendiren nedenlerin kişinin kendi ile ilgili kuşkusu ve özgüven eksiliği olduğu görülmektedir. (Güçlü, Tabak, Tütüncü, & Yılmaz, 2016)

Teknolojinin bu kadar hızlı gelişmesi ve yayılması birçok yararın yanında çeşitli problemleri de beraberinde getirmiştir. Bu problemleri içinde bulunduğumuz şu günlerde farklı zaman ve mekanlarda dikkatimizi diğer insanlara verdiğimizde bir çok kişinin elinde farklı amaçlar için kullanılan akıllı cep telefonu yada farklı bir teknolojik iletişim aracı sayesinde çevresiyle olan iletişimine kendini kapatmış olduğunu gözlemliyoruz. Örneğin toplu taşıma araçlarında boş yerlere ilerlemek olsun ihtiyacı olan kişilere yer vermek olsun bu ve buna benzer durumlarda çevresiyle iletişim halinde bulunmadığından kayıtsız kaldığını gözlemliyoruz. Teknolojik iletişim araçlarının oluşturduğu sorunlar ilk başlarda önemli bir sorunmuş gibi görünmese de günden güne bu durumun artarak endişe vereceği bir duruma geleceği öngörülmektedir.

Günümüzde bazı hastanelerde internet bağımlılığı tedavi bölümleri bulunmaktadır. Bağcılar Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde internet bağımlılığına özel poliklinik bu tedavi merkezlerine bir örnektir. (Milliyet, 2014)

Türkiye İstatistik Kurumunun (TÜİK) 2018 yılında yapmış olduğu Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması (HBTKA) sonuçları incelendiğinde 2018 yılında 16-74 yaş grubundaki kişilerde bilgisayar kullanımı %59,6, internet kullanımı ise %72,9 dır. 2017 yılı verilerinde ise bilgisayar kullanımı %56,6 ve internet kullanımı ise %66,8 olarak hesaplanmıştır. Yine aynı çalışmanın diğer bir sonucuna göre 2017 yılı nisan ayında hanelerin %80,7'si evden internete erişim imkanı bulurken % 3'lük artışla aynı oran 2018 yılının nisan ayında %83,82dir. (Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2018) Bu değerlerden de görüldüğü gibi bilgisayar ve internet kullanımı yıldan yıla artış göstermektedir. Bu da gösteriyor ki bu araçlar her türlü yaşam tarzına sahip bireylerde internet kullanımının giderek yaygınlaşmaktadır.

Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin önemli bir kısmı ailelerinden ve kendi sosyal çevrelerinden ayrı yaşamaya başladıktan sonra kendilerine ait farklı yeni bir sosyal çevre geliştirme isteği, yalnızlık, utangaçlık, sosyal bir çevre oluşturamama fobisi gibi sıkıntılar sonucunda interneti daha sık kullanmaktadır. Bu öğrenciler gün geçtikçe internette daha çok vakit geçirmeye iletişim ve eğlenme gibi gereksinimlerini internet vasıtası ile giderdikten sonra internette harcanan zaman kontrolünü kaybederek problemlili internet kullanıcısı olmaya başlamaktadır. Bu kullanıcıların yaşamlarının merkezini internet kullanımı oluşturduktan sonrada bu kişiler internete erişimi sağlayamadığı sürede depresyon, kaygı bozukluğu, sosyal beceri eksikliği, gibi gençlerin yaşamlarını olumsuz etkileyebilecek alışkanlıklar ortaya çıkmaktadır. (Şahan & Çapan, 2017)

Çok sayıda yapılan çalışmalar sonucunda dünya genelinde internet bağımlılığı depresyon, saldırgan davranışlar, psikiyatrik belirtiler nedeni ile sosyal bir sorun olarak algılanmaktadır. Özellikle de gençler yetişkinlere göre internet bağımlılığı konusunda daha korunmasızdır. İnternet bağımlılığı kişilerin yaşam tarzlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bunlar gençlerde beslenme alışkanlıklarının bozulmasına, internette harcanan sürenin kontrol edilememesi,

uyku bozukluklarına, fiziksel hareketsizliğe, alkol, sigara ve madde kullanımının artmasına neden olmaktadır. (Yeonsoo, Jin, Sung, In-Kyung, Yun, & Hung-Hyun, 2010) Yapılan başka bir çalışma sonucuna göre gençlerin interneti amacının dışında kötü yönde kullanımı uykusuzluk ve yorgunluk üzerinde olumsuz etkilerinin olduğunu göstermiştir. (Bener, Al-Mahdi, & Bhugra, Lifestyle Factors and Internet Addiction among School Children, 2016)

İnternet bağımlılığının diğer yaş gruplarına kıyasla gençlerde daha çok gözlemlenmesi bu yaş gruplarının diğerlerinden daha fazla risk altında olduğundan bu bağlamda yapılan çalışma üniversite öğrencilerine internetin, televizyonun ve bilgisayar oyunlarının beslenme, uyku, hastalık, fiziksel aktivite eksikliği ve zihinsel yorgunluk gibi yaşam tarzlarına olan etkisinin belirlenmesine fayda sağlayacağını düşünmekteyiz.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Teknolojik İletişim Araçları

İletmek sözcüğünden gelen iletişim insanlık tarihi ile aynı anda başlayan bir süreçtir. İnsanlar ihtiyaçlarının büyük bir çoğunluğunu ilk günden beri iletişim sayesinde karşılamaktadır. İletişimin yüzlerce birbirinden farklı tanımı bulunsa da genel olarak bilgi, tutum ve düşüncelerin belirli araçlar yardımıyla kişiden kişiye aktarılması olarak tanımlanır. Bu tanımdan yola çıkarak bireyin veya toplumun günlük yaşantısının önemli parçalarından biri olan teknolojik iletişim araçları da iletişim tanımının içindedir. İlk insanların kayalara yaptıkları ilkel çizimler, Afrika'daki insanların çıkardıkları tamtam sesleri, Kızılderelilerin ateş yakarak çıkan duman ile haberleşmeleri iletişimin ilk araçlarından birkaçı olarak tanımlanır. Günden güne iletişim teknolojisi hızla gelişmekte ve bu gelişime insanların önemli bir kısmı kısa sürede alışıp kullanabilmektedir. Bu araçlardan bazıları mektup, faks, telgraf, fotoğraf, radyo, televizyon, sinema, resim, bilgisayar, video, internet ve haberleşme uydularıdır. (Aziz, 2016)

2.1.1. İnternet

2.1.1.1. İnternetin Tanımı

Dünyadaki çok sayıda bilgisayar ağının birbirlerine bağlı olduğu ve günden güne gelişerek büyüyen küresel iletişim ağına internet denir. Bu devasa iletişim ağı olan internetin kullanım yelpazesi çok geniştir. (üniversiteler, kamu kuruluşları, özel şirketler vb.) Yediden yetmişe her yaş ve ilgi alanından insanlar internetten yararlanmaktadır. Bunun sonucu olarak da internet sürekli olarak gelişmekte ve yaygınlaşmaktadır. (Özen, Gülaçtı, & Çıkkılı, 2004) İnternetin kullanım alanları yukarıda da değindiğimiz gibi çok geniş bir alana yayılmıştır bu kullanım alanlarına örnek verecek olursak bankacılık işlemleri, kamusal işlemler (hastane randevu, okul kayıt işlemleri vb.), İstenilen bilgilere hızlı ve kolay erişim (Google, Yahoo, Yandex vb.) Çok çeşitli alanlarda alışveriş yapma imkanı, kolay ve hızlı bir şekilde dosya paylaşımı, elektronik posta almak ve göndermek, görüntülü konuşma yapabilmek kullanım alanlarından birkaçıdır.

2.1.1.2. İnternetin Tarihi ve Gelişimi

Günümüzde insan hayatında önemli bir yer tutan internetin ilk ortaya çıkışı yakın bir tarih olan 1962 yılına dayanmaktadır. Bu tarihte Amerika'nın önemli üniversitelerinden olan Massachusetts Institute of Tecnology' de (MIT) J.C.R Licklider tarafından tartışmaya açılan Galaktik Ağ kavramında internetin temelleri atılmıştır. Bu kavram birbirlerine bağlı bilgisayarların oluşturduğu sistemde isteyen herkesin herhangi bir yerden verilere ve programlara ulaşabileceğini varsaymıştır. (Çetin, 2017) 1965 yılında ARPANET projesi ortaya çıktıktan dört yıl sonra 1969'da dört merkezde ilk bağlantı gerçekleştirilerek internetin ilk şeklide ortaya çıkmıştır. Hemen sonrasında ise birçok bilgisayar ARPANET ağına bağlanmıştır. 1972 yılında Ray Tamilson tarafından ilk elektronik posta yapıldı. Dünyada çevrimiçi olan sitelerin sınıflandırılması ve organizasyonun yapılması 1984'tür. Dünya çapında ağ olarak adlandırılan www ise 1991 yılında Tim Berners-Lee tarafından gerçekleştirilerek internetin daha kolay ve kullanışlı olmasına yardımcı olmuştur. (Genç, 2008) Digitalin 2018 raporundaki verileri incelediğimizde dünya nüfusunun %54'ü (4.08 milyar) internet kullanıcısıdır bir önceki yılda ise dünya nüfusunun %51'i (3.81 milyar) internet kullanıcısıdır. Buradan da görüldüğü gibi internet büyük bir hızla dünyanın dört bir tarafında etkin ve yaygın olarak kullanılmaktadır. İnternet kullanımı istatistikleri incelendiğinde mobilin yıllara göre artış gösterdiğini buna karşın bilgisayar kullanımının azaldığı görülmektedir. (Bayrak, 2018)

Sonuç olarak insanlar internet sayesinde farklı birçok alandaki bilgilere kolay ve hızlı erişebilmenin yanı sıra gazete, dergi, kitap okuyabiliyor televizyon, film, dizi seyredebiliyor müzik dinleyebiliyor yani hayatımızın içinde ne varsa internet sayesinde kolaylıkla erişiyoruz.

2.1.1.3. Türkiye'de İnternetin Tarihi ve Gelişimi

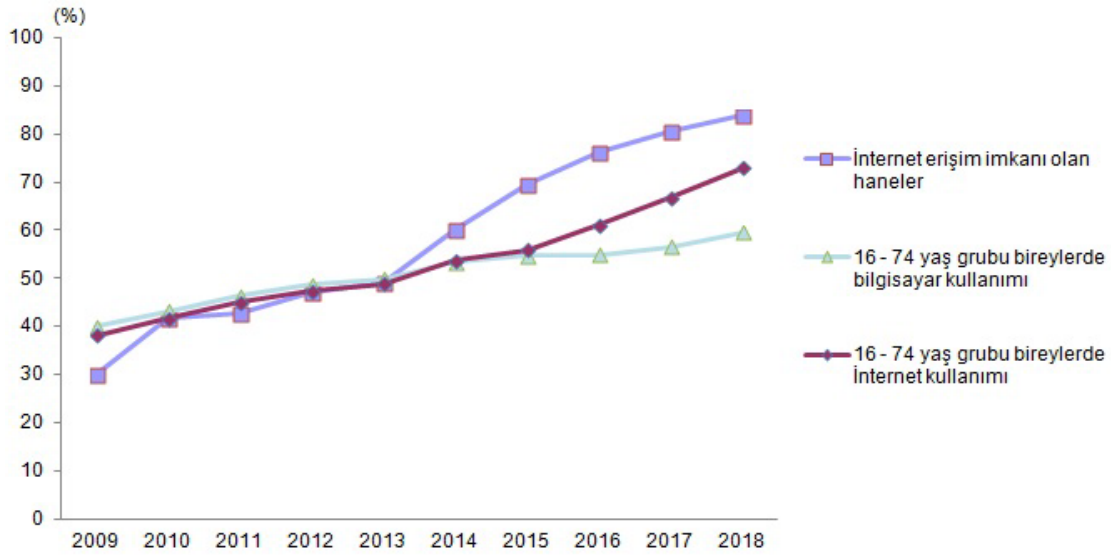
Ülkemizin internet ağı ile ilk karşılaşması 1986 yılında yapılan European Academic and Research Network (EARN) ve Becauseit's Time Network (BITNET) bağlantılı Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı (TÜVEKA) sayesinde olmuştur. Bir kaç yıl sonra Tüveka' nın ihtiyaçları karşılayamaması sonucunda Orta Doğu Teknik Üniversitesi (O.D.T.Ü) ve Türkiye Bilimsel ve

Araştırma Kurumu'nun (TUBİTAK) ortaklaşa yaptıkları TR-NET projesi yardımıyla Türkiye'de geniş bir alanda bireysel, kamu ve özel kurumların ilk kez modern teknoloji ile tanışması sağlanmıştır. İnternete olan ilginin çok fazla olması ve TR-NET' in talepleri karşılayamaması sonucunda ULAK-NET 1996'da kurulmuştur. 1998 yılında ise ülkemizin tamamına TNET ile internet bağlantısı Türk Telekom tarafından dağıtımına başlanmıştır. (Karakaya, 2016) Günümüzde ise İnternet yerine zaman zaman net sözcüğü de kullanılmaktadır. Türk Dil Kurumu (TDK) internet sözcüğünün yerine genel ağ denmesini önermiştir. (Güncel Türkçe Sözlük)

Tablo 2-1: Yıllara göre hane halkı bilişim araştırması sonuçları (TÜİK)

	İnternet Erişimi İmkanı Olan Hane %si	16-74 Yaş Arası Bireylerde Bilgisayar Kullanımı %si	16-74 Yaş Arası Bireylerde İnternet Kullanımı %si
2018	%83.8	%59.6	%72.9
2017	%80.7	%56.6	%66.8
2016	%76.3	%54.9	%61.2
2015	%69.5	%54.8	%55.9
2014	%60.2	%53.5	%53.8
2013	%49.1	%49.9	%48.9
2012	%47.2	%48.7	%47.4
2011	%42.9	%46.4	%45.0
2010	%41.6	%43.2	%41.6
2009	%30.0	%40.1	%38.1

TÜİK 2009-2018 temel göstergeler



Şekil 2-1: Yıllara göre hane halkı bilişim araştırması grafiği (TÜİK)

Temel göstergeler, 2009-2018

Dünyanın her yerinde çok kullanılan internet Türkiye'de yoğun olarak kullanılmaktadır. TÜİK tarafından her yıl nisan ayında hanelerde yapılan HBTKA'nın son yıllardaki verileri incelendiğinde tablo 2.1'de ve şekil 2.1'de de görüldüğü gibi yıldan yıla hızlı bir gelişim gösterdiği görülmektedir. (Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2009-2018)

Ülkemizde internet kullanım amacına göre yapılan son araştırma sonuçlarına göre %41,7 ile kamu kuruluşlarına ait web sitelerinden bilgi edinme ilk sırayı almıştır. İnternet üzerinden alışveriş yapan bireylerin oranı %29,3'tür. Bu sonuç bir önceki dönem %24,9 olarak hesaplanmıştır. Alışveriş yapanların %33,6'sı erkeklerden oluşurken %25'ini kadınlar oluşturmuştur. İnternet üzerinden yapılan alışverişte birinci sırayı %65,2 ile giyim ve spor malzemelerinden oluşmuştur. İkinci sırayı %31,9 ile seyahat bileti satışı yer almıştır. En az satın alınan oran ise erkeklerde %4,6 ile ilaç olurken kadınlarda %2,8 ile oyun yazılımı, diğer bilgisayar yazılım güncellenmesi olmuştur. (Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2018)

2.1.2. Televizyon

2.1.2.1. Televizyonun Tanımı

Kelime anlamı Yunancada uzak anlamına gelen "tele" ve Latince'de gör anlamına gelen "visio" dan oluşan yani kelime manası uzaktan gör manasına gelen televizyon verici anten yardımı ile elektrik sinyaline dönüşen ses ve görüntünün tekrardan elektrik sinyalinden görüntü ve sese dönüştüren ekranı ve hoparlörü olan elektronik cihaza verilen isimdir. (Adıgüzel, 2014)

Televizyonun görüntü ve ses özelliğini aynı anda ortaya koyması sonucunda diğer iletişim araçlarından daha yaygın olduğunu belirtebiliriz. Televizyon yayınlarını genel olarak eğitim ve kültür düzeyinin yükseltilmesi, haberleşme ve bilgi edinme, eğlenceli vakit geçirmek için yayın yapılması amaçlanmıştır. Günümüze gelindiğinde eğitim ve kültür ile ilgili yayınların azaldığı haberleşme ve halkı bilgilendirme ise insanları etki altına almayı sağlayacak boyutta yanlı yayınlar yapılmaktadır. Televizyon yayınlarının ana amacının kar elde etmek olması sonucunda kanal sayılarının günden güne artmasına karşın nitelikli yayınların azalması neticesinde televizyon toplumsal bir sorun haline gelmiştir. (Balantekin, 2009)

2.1.2.2. Televizyonun Tarihi ve Gelişimi

1923 yılında John Lagne Baird tarafından icat edilmiştir. 1925'te televizyonun patentini alan Baird icadını 1928'de Kraliyet Enstitüsüne tanıtır. 1929'da ise radyo yayını yapan British Broadcasting Corporation (BBC) ilk defa bölgesel televizyon yayınları yapmaya başladı 1930 yılında ise İngiltere ve Amerika'da yayın yapmaya başlamıştır. Baird'in televizyonu birçok parça içeriyordu Philo Taylor Farnsworth ise mekanik parça barındırmayan televizyonu bulmuştur. Televizyon günümüzde önemli bir yere sahip olan ve gün geçtikçe de daha ileri teknolojiye sahip olmuştur. (Adıgüzel, 2014)

2.1.2.3. Türkiye'de Televizyonun Tarihi ve Gelişimi

Televizyon ülkemizde ilk olarak İstanbul Teknik Üniversitesi tarafından 1952'de kullanılmıştır. (Bozkurt, 2017) 1968'de Ankara televizyonu siyah beyaz olarak yayınlarına başlamıştır. 1971'de İstanbul'da yayın yapıldı. Türkiye genelinde ise yayınlar 1972 sonrasında yapılmıştır. Türkiye'de renkli

televizyonun yaygınlaşması ise 1985'tir. 1990 yılına kadar yayınlar sadece TRT (Türkiye Radyo ve Televizyon) tarafından yapılıyordu bu tarihten sonra devletin dışında özel şirketler tarafından da yayınlar yapılmaya başlandı. (Televizyon)

2.1.3. Bilgisayar Oyunu

2.1.3.1. Bilgisayar Oyununun Tanımı

Bilgisayarı tanımlamak gerekirse farklı alanlardaki bir çok bilgiyi kendi kısıtlı bünyesinde saklayan ve istendiği zaman kolaylıkla ve hızlı bir şekilde ulaşabildiğimiz elektronik bir cihaz olarak tanımlanır. (Bilgisayar Nedir, 2007) Lazarov kendiliğinden ortaya çıkan herhangi bir amacı olmayan ve mutluluk getiren aktiviteleri oyun olarak tanımlamıştır. Bilgisayar ve oyunun kısa tanımlarından da görüldüğü üzere bilgisayar kullanarak oynanan eğlence amaçlı oyunlara bilgisayar oyunları denir. (Topşar, 2015)

Bilgisayar teknolojisindeki gelişme ile aynı doğrultuda bilgisayar oyunları da gelişme göstermektedir bu gelişmenin sonucunda ise bilgisayar oyunu oynamada günden güne artış göstermektedir. Bilgisayar oyunları ile alakalı yapılan araştırma bulguları incelendiğinde Türkiye, Avusturya, İngiltere, Almanya ve dünyadaki bir çok ülkede çocuk ve ergenlerin bilgisayar oynama oranlarında önemli artış olduğu belirtilmiştir. (Bingöl Karagöz, 2017)

2.1.3.2. Bilgisayar Oyunlarının Tarihi ve Gelişimi

Tarihte bilinen en eski bilgisayar oyununu 1960'ta William Higinbotham tarafından geliştirilen basit bir tenis oyunudur. 1962 yılında ilk etkileşimli oyun seçeneği olan bir uzay gemisi oyununu Steve Russel ve arkadaşları geliştirmişlerdir. 1971'de Computer pace adı verilen İlk jetonlu oyun makinesi yapılmıştır. Bu oyun Nutting Associates tarafından alınmıştır ama beklenen ilgiyi görmemiştir bunun üzerine Busnell atari adını verdiği kendine ait oyun geliştirme şirketini kurdu ve 1981 yılına gelindiğinde atari hızlı büyüyen bir şirket olma başarısını göstermiştir. Ayrıca 1980'li yıllarda bilgisayar oyunları ile ilgili bir çok şirket kurulmuştur. 1980'lerin son yıllarına doğru Sierra Online bilgisayar oyunlarını renklendirmeye başlamıştır. 1990'lı yıllardan günümüze gelindiğinde bilgisayar oyunları çok hızlı bir şekilde gelişmiştir günümüze gelindiğinde ise bilgisayar oyunlarında çok ileri teknoloji kullanılmaktadır.

Bilgisayar oyunlarında çok fazla tür bulunmaktadır. Bu türler savaş, kavga, macera, spor ve stratejik oyunlar bu türlerden bir kaçıdır. (Bilgisayar ve Video Oyunları)

2.2. Bağımlılık

2.2.1. Bağımlılığın Tanımı

Herhangi bir maddeyi yada bir davranışı sürekli olarak istemek ve bu isteğin kontrolünü kaybetmiş bir şekilde kullanma isteğine genel bir ifade ile bağımlılık denir. Kötüye kullanılıp bağımlılık yapan maddeler genelde uyuşturucular, ilaçlar ve uçuculardır. Kötü sonuçlar doğuran davranışlara örnek olarak ise kumar oynamak, cinsellik, televizyon seyretmek, bilgisayar oyunları oynamak, internete bağlanmak bunlardan birkaçıdır. (Nasıl Bağımlı Oluyoruz) TDK' nun (Türk Dil Kurumu) sözlüğünde "Bağımlılık bir süre mutlu eder, sonra alışkanlık olur, sonra baskıya dönüşür." şeklinde açıklanmıştır.

Bağımlılığın tanımı İlk başlarda herhangi farmakolojik bir maddeye olan bağımlılığı ifade ederken günümüzde ise madde bağımlılığına ek olarak herhangi bir davranışa bağımlı olmak da bağımlılık tanımına eklenmiştir. Gentile bağımlılık yapan herhangi bir davranışın bir kişi tarafından sık yapıyor olması o kişiyi davranışsal bağımlı olarak tanımlamada yetersiz olduğunu buna ilave olarak davranışın kişinin sosyal yaşam kalitesini de düşürmesi gerektiğini de belirtmiştir. Valleur ve Matysiak bir kişinin bağımlı olarak tanımlanabilmesi için iki önemli etken olduğunu belirtmiştir. Bu etkenlerden ilki bağımlı olunan madde veya davranıştan rahatsızlık duyulmasına rağmen vazgeçilememesi durumudur. İkincisi ise bağımlılığın kişinin yaşamının en önemli parçası haline gelmesidir. (Satgan, 2015)

Bağımlılığa neden olan maddeler yada davranışlar önceleri kişide mutluluk sağlıyor gibi algılanır. Zaman geçtikçe bağımlılığa sebep olan madde veya davranışlar kişide mutsuzluğun temel kaynağını oluşturmaktadır. İnsanlar bağımlılık sürecinde tehlikenin farkına varmadan yada önemsemeden bağımlılığa neden olan madde yada davranışın vermiş olduğu hazzın ödül olarak algılanması önemli bir sorundur bir diğer önemli sorun ise bu ödülün daha çok elde edilmesi için sıklıkla kullanılmasından kaynaklanır belli bir zaman sonrada haz yerini mutsuzluğa bırakmaktadır. (Dinç, 2017)

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



Şekil 2-2: Bağımlılık döngüsü

yetişkin.tbm.org.tr

Bağımlılığın bireyden bireye farklılık gösteren kişiye özel bir döngüsü vardır. Bu döngü bireyin merak etmesi sonucunda kendi kendine ben bağımlı olmam, istediğim zaman bırakırım düşüncesi ile korkularını da bir kenara bıraktığında bağımlılık döngüsü başlamıştır. Şekil-2.2 deki bağımlılık döngüsü incelendiğinde birey günün birinde bağımlı olacağını kesinlikle düşünmemektedir. (189)

Kısaca özetlemek gerekirse tüm bağımlılık çeşitleri kişinin kendi ve yakın çevresindeki insanların yaşam standardını olumsuz etkileyen ve bu bağımlılık sürecinden kurtulmanın zor bir süreç olduğu bilinmektedir. Bu nedenle bağımlılığı önlemenin en önemli yolu hiç bağımlı olmamaktan geçer bunun içinde bu konu hakkında toplumun ayrıntılı bir şekilde bilgilendirilmesi önemlidir.

2.2.2. Bağımlılığın Nedenleri

İnsanlar yüzyıllardır yaşantılarındaki dertlerini ve sıkıntılarını unutmak ve haz almak için çeşitli uyuşturucu veya keyif verici madde kullanmışlardır. Keyif verici madde kullanımına mitolojik öykülerin, şarkıların, edebi eserlerin ve efsanelerin önemli bir katkısı da olmuştur. Farklı toplumlarda farklı şekilde

bağımlılıklar ortaya çıkmaktadır örneklendirecek olursak Fransa'da şarap içmek normal görülürken Hollanda'da ise uyuşturucu madde kullanımı serbesttir. Gelişen teknoloji sayesinde bağımlılık yapıcı maddelerin üretilmesi ve pazarlanmasında etkisini göstererek maddeye erişebilirlik kolaylaşmıştır. Ancak denetim ve yasaların yeterli olmamasından dolayı madde bağımlılığı artmıştır. Bireylerin sosyal yaşantısı ve psikolojik yapısında önemli değişikliklere yol açan göç olgusu da madde bağımlılığının nedenleri arasında gösterilir aslında bağımlılığın çok çeşitli nedenleri vardır en önemlileri çevresel, biyolojik, sosyal ve genetik nedenlerdir ama bu nedenlerden hiç biri tek başına bağımlılığı açıklayamaz. (Ay, 2013)

Bireylerin madde kullanma nedenlerinden birincisi mutlu olmak, kendini özgüvenli, iyi ve enerjik hissetmektir ikincisi sıkıntılı ve problemlili duygularını unutmak için madde kullanır üçüncüsü ise özellikle ergenlerde daha sık görülen merak ve arkadaş etkisi sayesinde madde kullanımı son olarak ise daha atletik veya bilişsel performanslarını iyileştirmek için madde kullanmak istemektedirler. (Tarhan & Nurmedov, 2011)

2.2.3. Bağımlılık Çeşitleri

Bağımlılık çeşitleri günden güne artmaktadır özellikle teknolojinin gelişmesi ile beraber bağımlılık çeşitliliğinde de artış görülmektedir cep telefonu bağımlılığı, internet bağımlılığı ve bilgisayar oyun bağımlılığı bunlardan sadece birkaçıdır. Bağımlılıklar genellikle iki ana başlık altında gruplandırılır bunlar madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıktır.

2.2.3.1. Madde Bağımlılığı

Kişinin madde eksikliğinde hayatına sorunsuz olarak yaşamasına mani olan bağımlılık türüne madde bağımlılığı denir. Birey herhangi bir maddenin bağımlısı olduktan sonra ömrünün sonuna kadar bağımlısı olduğu madde ile sürekli mücadele halindedir. Tedavi olan hasta madde bağımlılığının etkisinden kurtulabilir fakat sonraki süreçte eskiden bağımlı olduğu maddeyi bir defa dahi kullanması halinde tekrar bağımlı olmasına neden olacağından madde bağımlılığından kurtulmak yerine hiç bir maddeye bağımlı olmamak yapılacak en önemli korunma yöntemidir. (Gök)

Dünya Sağlık Örgütü tarafından madde bağımlılık çeşitleri belirli sınıflandırmalara ayrılmıştır. Bu sınıflar oryat tipi bağımlılık, alkol benzodiazepin tipi bağımlılık, esrar tipi bağımlılık, kokain tipi bağımlılık, uyarıcı tipi bağımlılık, hallüsinojen tipi bağımlılık, solunan çözücü tipi bağımlılık ve tütün bağımlılığıdır. (Bağımlılık, 2018)

Oryat Tipi Bağımlılık

Metadon, eroin, morfin, kodein gibi maddeleri kapsar bağımlılık riski yüksektir kişi damardan 7-8 enjeksiyondan sonra bağımlı olur. (Bağımlılık, 2018)

Alkol Benzodiazepin Tipi Bağımlılık

Alkol grubunda bulunan etanol, glikol ve metanol maddelerini kapsar alınan miktar normalin 2-5 katı olarak altı ay kullanılırsa bağımlılık ortaya çıkar. (Bağımlılık, 2018)

Esrar Tipi Bağımlılık

Hint kenevirinin kurutulmuş yapraklarından elde edilen marihuana, bitki özsuyunun işlenmesiyle de haşhaş elde edilir. Etken maddelerin yoğun olmasından dolayı bağımlılık kısa sürede ortaya çıkmaktadır. (Bağımlılık, 2018)

Kokain Tipi Bağımlılık

Uyarıcı etkisi şiddetli olan kokain direkt olarak beyin kabuğunu etkiler bu nedenle kısa sürede metabolize olur doz aşımı ölüme neden olur bağımlılığı da hızla gelişir. (Bağımlılık, 2018)

Uyarıcı Tipi Bağımlılık

Uyku bozukluğu tedavisinde sınırlı şekilde kullanılmaktadır. Tedavinin ötesinde çok miktarda kullanılması bağımlılığa yol açar (Bağımlılık, 2018)

Hallüsinojen Tipi Bağımlılık

Herhangi bir uyarıcı olmadığı durumda uyarıcı varmış gibi işitme, görme, dokunma, duyma, koku alma gibi hislerin ortaya çıkmasıyla oluşan bağımlılık tipidir. (Bağımlılık, 2018)

Solunan Çözücü Tipi Bağımlılık

Oje, kuru temizleme maddeleri, yapıştırıcılar, metal parlaticılar bu tür bağımlılık yapan maddelerdir. Bireyler bunları koklayarak bağımlı hale gelirler (Bağımlılık, 2018)

Tütün Bağımlılığı

Alkol bağımlılığı kadar yaygın olan tütün bağımlılığı kısa sürede bireyleri bağımlı yapabilmektedir. (Bağımlılık, 2018)

2.2.3.2. Davranışsal Bağımlılık

Alkol ve uyuşturucu gibi bir madde olmadan birey herhangi bir davranışı yaparak mutluluk hisseder ve bu davranış zamanla birey sürekli gerçekleştirme isteği duyar böylece davranışsal bağımlılık süreci başlamış olur kısacası maddelere olan bağımlılık dışındaki bağımlılıklara davranışsal bağımlılık denir. (Yargıç)

Griffiths davranış tabanlı bağımlılığı 6 maddede sıralamıştır bunlar; dikkat çekme (salience), duygu modifikasyonu (mood modification), tolerance (tolerance), yoksunluk (withdrawal symptoms), çatışma (conflict), nüksetme (relapse) (Günüç, 2009)

Davranışsal bağımlılık çeşitleri yeme bağımlılığı, kumar bağımlılığı, seks bağımlılığı, insan bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı ve yapılan araştırma ile ilgili olduğu için ayrı bir bölüm olarak ele alınacak olan teknoloji bağımlılığıdır. (Yargıç)

Yeme bağımlılığı

Yeme bağımlılığı madde bağımlılığına benzer madde bağımlısı için madde neyse yeme bağımlısı içinde yemek odur. Yeme bağımlısı olan bir kişi yemeyi açlığa olan bir yanıtta değil de rahatlamak ve keyif için yemektir. Yeme bağımlılığı kendi içinde üç gruba ayrılmaktadır bunlar oburluk, bulimia nervoza, anoreksia nervozadır. Yeme bağımlıları yemeyi kontrol edemediklerinden çeşitli sorunlarla karşılaşmaktadırlar. (Yargıç)

Kumar bağımlılığı

Yaygın olarak piyango, at yarışı, kart oyunları, kumar makineleri ve masa başı oyunlarının para kazanma ihtimali için para yatırılarak oynanan şans oyununa kumar adı verilir. Kumar bağımlıları kumar oynarken duydukları heyecanın etkisi ile o anda hiç bir şey düşünemezler asıl bağımlılık yapan etki ise o heyecan hissidir kazanma daha sonra gelmektedir. Kumar sadece bağımlı kişinin değil yakın çevresindeki insanlara da büyük zararlar vermektedir. (Yargıç)

Seks bağımlılığı

Seks bağımlılığı gizli ve utanç verici olmasından dolayı kişiler yapmak istemedikleri halde kendilerini alıkoyamadıkları davranışsal bağımlılık türüdür. (Yargıç)

İnsan bağımlılığı

Kendine kötü davranan, değer vermeyen ve uygun şekilde ilgilenmeyen sorunlu bireyin bir gün düzeleceğine ve iyi davranacağı ümidini taşıyan insanlara ait olan bağımlılık türüdür. (Yargıç)

Alışveriş bağımlılığı

Kişinin sıklıkla ihtiyacı olsun veya olmasın çeşitli harcama kalemlerinde sıkıntı, üzüntü ve yalnızlık duygusunun giderilmesi için alışveriş yapması durumudur. (US Psikiyatri Enstitüsü)

2.2.4. Teknoloji Bağımlılığı

Teknolojik araçların kullanımı sonucu ortaya çıkan bağımlılık türüdür. Teknolojik bağımlılığa sahip olan kişiler günlük hayatlarının da önüne geçecek derecede teknolojik araçlarla vakit geçirirler ve bu araçlardan uzak kaldığı zaman sıkıntı ve huzursuzluk duymaktadır. İlk fırsatta yine sahip olduğu teknolojik bağımlılığa zaman ayırır. Kişi bu alışkanlığından rahatsız olup bırakmayı yada süreyi azaltmak için harcamış olduğu çaba genel olarak başarısızlıkla sonuçlanır ve kişi tekrardan bağımlılık döngüsüne dönmektedir. Bu bağımlılık türü genellikle hayatında yeteri kadar tatmin olamamanın sonuçlarından biridir. Teknolojik araçlara düşkün olan anne ve babanın

çocukları da normalden daha fazla teknolojik bağımlılık tehlikesi ile karşı karşıyadır. (Yargıç)

2.2.4.1. İnternet Bağımlılığı

1996 yılında I.Goldberg'in şaka amaçlı göndermiş olduğu bir maille internet bağımlılığı kavramı literatüre girmiştir. (Taylan & Işık, 2015) Bilimsel olarak internet bağımlılığının belirli bir tanımı bulunmamasına karşın böyle bir bağımlılığın olduğu araştırmacılar tarafından kabul edilmektedir. İlk defa internet bağımlılığını bilimsel olarak ifade eden Young kişinin interneti çokça kullanma isteğine mani olamamasının yanı sıra internete erişmeden geçen vakti değersiz hissetmesi ve internet bağlantısından mahrum kaldığında saldırgan ve sinirli olduğunu bu sebeple bireyin iş, aile ve yakın çevresinde yaşamının gündün güne kötüye gitmesi olarak tanımlamaktadır. Shaw ve Black'in internet bağımlılığı tanımı huzursuzluğa sebep olacak derecede aşırı yada zayıf kontrol edilmiş zihinsel uğraşlar, dürtüler ve davranışlar şeklindedir. (Aksoy, 2015)

İnternet bağımlılığı kavramının yerine aşırı internet kullanımı, uygun olmayan internet kullanımı yada patolojik internet kullanımı olarak da adlandırılmaktadır. İnternet bağımlılığın temel belirtilerinden bazıları internetin aşırı derecede kullanılması, internet dışında geçirilen zamandan haz alamama, devamlı internete bağlanma isteğinin kontrol edilememesi, internet olmadığında mutsuz, sinirli ve agresif olması neticesinde iş, sosyal ve aile çevresinde problemlerin artmasıdır. Araştırmalar göstermiştir ki bağımlı kullanıcıların bağımlı olmayanlara nazaran internette daha fazla zaman harcadıkları görülmüştür. Bu bağımlılık türünün tespitinde kullanım süresinin yanında internetin hangi amaçla kullanıldığı da önemlidir. İnternet bağımlılığının tespitindeki etkenlerden biride psikolojik etkenlerdir. (Arsalan, Kırık, Karaman, & Çetinkaya, 2015)

Herhangi bir kişinin internet bağımlılığı doğrudan yada dolaylı nedenlerden kaynaklanır. Doğrudan nedenler direkt olarak internetin kullanıldığı süre ve ne amaçla kullanıldığı ile ilgilidir. Sosyolojik ve psikolojik sebeplerden interneti kullanmaktan kaynaklı bağımlılıkta dolaylı nedenlerdir. Özellikle gençlerde diğer bağımlılıklarda olduğu gibi internet bağımlılığı da merak ve arkadaş çevresine uymaktan kaynaklanır. Birey belli bir süre kendini korumak

istese de arkadaş çevresinden yoksun kalmamak için bağımlılık döngüsüne girmiş bulunur. (Günüç, 2009)

İnternet bağımlılığının belirtilerine birkaç örnek verdiğimizde bunları şu şekilde sıralayabiliriz gūnaşırı internete bağlanmak ve bağlandığında ise zamanın nasıl geçtiğinin farkına varamamaktır, internet dışında başka bir şeye ilginin olmaması, iş hayatındaki performansın düşmesi, uykusuzluk ve yorgunluk, aile ve sosyal çevreye zaman ayıramamak ve sonucunda ilişkilerin bozulmasıdır. Bu belirtileri gösteren bireylerin daha dikkatli olarak internete bağlanması önemlidir. (Cengizhan, 2005)

İnternet bağımlıları haftada 40 saatten fazla internette zaman geçirebilmektedir. İnternet bağımlısı olan kişilerin iş, eğitim, çevrelerinde ve aile hayatlarında sorunlar yaşadıkları bilinmektedir. Bu sorunlara ilaveten uzun süre hareketsiz bir şekilde internette zaman harcamalarından dolayı bel ağrısı, sırt ağrısı ve obezite gibi problemlerle karşılaşmaktadır. Vakitlerinin büyük çoğunluğunu internet ve bilgisayarda geçiren kişiler spor gibi etkinliklere ayıracak vakit bulmakta zorlanırlar. Ayrıca bireyler bilgisayar başında vakit geçirirken abur cubur yeme isteğinin artması sonucu obeziteye davetiye çıkarmaktadır. Shields ve Behrman'a göre bilgisayarda sürekli ve fazla kullanımı obezite ve fiziksel aktivite azlığı arasında doğru bir orantı odugunu savunurlar. (Güçlü, Tabak, Tütüncü, & Yılmaz, 2016)

İnternet bağımlılığı bütün yaş gruplarında görülebilir fakat ergenlerde ortaya çıkma olasılığı daha fazladır. Bunun sebebi ergenlerin interneti diğer yaş gruplarından daha fazla kullanmasının yanında zihinsel ve ruhsal büyümelerinin devam etmesi ergenleri diğer yaş gruplarından daha fazla risk altındadır. (Esen & Siyez, 2011) internet bağımlılığı hakkında yapılan araştırmalar sonucunda genel olarak yaygınlığın %6 - %14 arasında olduğu görülmektedir. (Ayas, 2012)

İnternetin hızla yaygınlaşması ve gelişmesi sayesinde gün geçtikçe artan internet bağımlılığı olarak tanımlanan bu yeni hastalığın klinisyenler tarafından uygun tedavi yöntemleri sergilemeleri büyük önem arz etmektedir. Mevcut hastalığın tedavi yaklaşımları farmakoterapi ve psikoterapi olarak iki ayrı gruptan oluşmaktadır. Farmakoterapi tedavi yönteminde öncelikli olarak internet bağımlılığının altında psikiyatrik rahatsızlık varsa psikiyatrik yöntemlerle hastalık

tedavi edilebilir ve sonucunda internet kullanım süresi düşmektedir. Hastalık psikiyatri bozukluk ile ilgili değilse ilaç tedavisi ile internet bağımlılığının tedavisi yapılarak bağımlılığın etkisi azaltılır. Diğer bir yaklaşım olan psikoterapi, farmakoterapiye ek olarak ya da tek başına bilişsel davranışsal yöntemlerin kullanılmasıdır. İnternet bağımlılığının tüm bilişsel özellikleri dikkate alınarak bilişsel - davranışçı teknikler yardımı ile yapılan tedavi önemli ölçüde iyi sonuç vermektedir. (Arısoy, 2009)

Psikiyatr İvan Goldberg internet bağımlılığının hastalık olmadığını savunmuştur. Başka bir araştırmacı olan Dr. Iathan Sahpira' da internet bağımlılığının bir hastalık türü olmadığını fakat itki denetimi problemi olduğu görüşünü benimsemiştir. Ülkemizde de bazı araştırmacılara göre çok sayıda internet kullanıcısı olmadığından dolayı bağımlılığında olmadığı iddia edilmiştir (Cengizhan, 2005)

İnternet bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalar sonucunda araştırmacılar iki yaklaşım etrafında yoğunlaşmışlardır. Bunlardan birincisi internet bağımlılığının psikiyatrik bir bozukluk olarak sınıflandırılması gerektiğini düşünenlerin oluşturduğu yaklaşımdır. İkinci yaklaşım ise internet bağımlılığının madde bağımlılığı, kumar bağımlılığı gibi bağımlılıkların sonuçlarına benzer problemlerle sonuçlar verdiğini belirtenlerin oluşturduğu yaklaşımdır. Yöntemsel olarak sağlam bir araştırmanın eksikliğine rağmen bu konu ile ilgili yapılan araştırmaların sonuçları ikinci yaklaşımı kanıtlamaktadır. Özellikle dürtü kontrolü ve bağımlılık hassasiyeti bozukluğu hikayesi olan bireylerin interneti kontrolsüz bir şekilde kullanma riskinin diğer insanlardan daha fazla olduğu görülmektedir. (Yellowlees & Marks, 2007)

2.2.4.2. Televizyon Bağımlılığı

Televizyon bağımlılığı aslında bir televizyon programına bağlı olmak değildir. Kişilerin kendilerine özel programları olabilir asıl bağımlılık içerisinde ne olduğunu önemsemeyen televizyonu günden güne izleme süresinin artarak kontrol edilememesi durumu televizyon bağımlılığını oluşturur. (Güler, 2012)

Televizyon bağımlılığı da diğer bağımlılıklar gibi kişiye sosyal, fiziksel ve ruhsal olarak zarar vermektedir. Diğer teknolojik bağımlılıklar genellikle çocuk ve ergenlerde yaygın iken televizyon bağımlılığında hemen her yaş grubunda

görülmektedir. Bu bağımlılıkta ilgili diğer bağımlılıklar gibi bireyin sadece çok fazla zamanını almıyor bunu yanı sıra insanın sosyal yaşantısında ve ruhsal anlamda olumsuz etkileri bulunmaktadır.

Dimitri Christakis ve arkadaşları tarafından Amerika'da yapılan bir araştırma sonuçlarına göre ebeveynlerin %20'den fazlası çocuklarının televizyon seyretme süreleri hakkında kaygı duymasına rağmen 5 yaş altı çocukların ortalama günlük televizyon izleme süresinin 1 ila 3 saat aralığında olduğunu aynı zamanda 6 yaşın altındaki çocukların üçte birinden fazlasının yatak odasında televizyon bulunmakta olduğunu hatta Amerika'da ki evlerde tuvaletten bile fazla televizyon olduğunu belirtmişlerdir. (Christakis & Rivara, 2005) Yapılan başka bir çalışmanın bulgularında ise televizyon etkilerinin gözlemlendiği çocuklarda fazla kilo ve obeziteye rastlanmıştır. (Robinson, 2001 Aug 48(4))

İnternetin ortaya çıkması ve yaygınlaşmasıyla televizyon eski cazibesini adım adım internete devretmektedir. Televizyon aracılığı ile gerçekleşen bütün programlar, internette olması hatta internetin televizyonun özelliklerine sahip olmasının yanında daha gelişmiş özelliklere sahip olması televizyonu ve televizyon bağımlılığını biraz daha pasif hale getirmiştir.(Güler, 2012)

2.2.4.3. Bilgisayar Oyunu Bağımlılığı

Teknolojinin eğlence amaçlı araçlarından biri olan bilgisayar oyunları özellikle gençlerde ve çocuklarda bağımlılık derecesine kadar ilerlemiştir. Bilgisayar oyun bağımlılığının standart bir tanımı olmamakla beraber bilgisayar oyunlarının kontrolsüz ve uzun süre kullanımının sonucunda oluşan bağımlılık türüne bilgisayar oyun bağımlılığı denir. Son yıllarda bilgisayar oyun bağımlılığı ile yapılan araştırmalar neticesinde bilgisayar oyun bağımlılığı psikolojik sorun olarak değerlendirilmiştir. (Şahin & Tuğrul, 2012)

Bilgisayar oyunlarını zamanı kontrol etmek şartıyla oynamanın normal olmasının yanı sıra dijital oyunların rahatlamaya ve mutlu etmesi gibi faydaları bulunmaktadır. Fakat kişi oynama isteğini kontrol edemiyorsa ve gereğinden fazla oyunlara ayırmanın yanı sıra aile ve sosyal yaşantısında günden güne kötüye gidiyorsa bağımlılık süreci başlamaktadır. (Irmak & Erdoğan, 2015)

Bilgisayar oyunlarının olumlu ve olumsuz yönleri bulunmaktadır.Yapılan bazı araştırma sonuçlarına göre büyüme çağındaki çocukların analitik düşünebilme, hızlı ve doğru karar alma, teknolojiye kolay uyum sağlamasına ve sorunları akılcı bir şekilde çözebildikleri ileri sürülmüştür. Bu oyunlar özellikle çocukları sosyal yaşantıdan soyutlayarak yalnızlaştırır ayrıca şiddet içeren oyun türleri çocuklarda şiddet duygusunun normal algılanarak şiddete meyilli bireylerin yetişmesine yol açmaktadır. (Hazar & Hazar, 2017)

Kişi bilgisayarda oyun oynadığı zaman farkına varmadan çok fazla zaman harcamaktadır hatta öyle ki oyuncu temel ihtiyaçlarına gelene kadar bir çok işini ertelemektedir. Belli bir süre sonra oyun oynamak için harcanan süre günden güne artarak devam etmektedir. Zamanla oyuncu süre kontrolünü kaybederek oyun bağımlısı olma yönünde ilerlemektedir. Sonuçta kişinin psikolojik sorunlarına ek olarak hareketsizlikten kaynaklı sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır. (Hazar & Hazar, 2017)

İlk zamanlarda o kadar dikkate alınmayan zararsız hatta faydalı olarak bile değerlendirilen bilgisayar oyun bağımlılığı günümüzde madde bağımlılığına eşdeğer tehlikede olduğu ve tedavi edilmesi gereken bir durum olarak kabul edilmektedir. Bilgisayar oyun bağımlılığının nedenleri sosyal, fiziksel ve ruhsal olmak üzere üç ana başlıkta toplanır ilki günümüzde internet cafelerin artması, evlerde bilgisayar ve internet sahipliğinin kolay olması, oyun piyasasının çok çeşitli ve yaygın olması gibi etkenlerin sayesinde her kesimden insan rahatlıkla internet ve bilgisayara erişebilmektedir. Bu sayede yaygınlığının artması ulaşabilmenin kolay olması sonucunda oyun bağımlılığı tehlikesi ortaya çıkmıştır. Fiziksel neden ise oyuncunun beyinde salgılanan haz hormonları sayesinde kişiler de bağımlılığa neden olmaktadır. Son olarak da kişinin ruhsal boşluğunu doldurmak istemesi ve bireyin kendini sosyal yaşantıdan dışlamasına neden olmaktadır. (Akçakaya, 2013)

Bu bağımlılık çeşidinin tedavisi zor bir süreçtir. Bazı hastanelerde bu bağımlılık türüne özel klinikler kurulmuştur. Günümüzde kişilerin yapması gereken bu bağımlılığa yakalanmamak için kullanım süresini kontrol etmenin yanı sıra farklı sosyal aktivitelere yönelmelidir. (Akçakaya, 2013)

2.2.4.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Günden güne gelişen teknoloji ile birlikte akıllı telefonlarda zamanla daha geniş uygulama alanları sağlamasından dolayı günlük hayatın önemli bir parçası haline gelmiştir. Akıllı telefonlar yaşantımıza kolaylıklar getirmiş olmasının yanı sıra bazı sorunları da beraberinde getirmiştir. Bu sorunların en önemlisi hiç şüphesiz akıllı telefon bağımlılığıdır. Yeni bir bağımlılık türü olan akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili yapılan az sayıda çalışma vardır. Gelişen teknoloji sektöründeki bağımlılıklar tıpkı madde bağımlılığındaki seviyeye benzer derecede olduğu yapılan çalışmalar sonucunda raporlanmıştır. Teknolojik bağımlılıklar özellikle internet ve akıllı telefonlar sayesinde hızla artmıştır. (Aktaş & Yılmaz, 2017)

2.3. Uykululuk ve Obezite

2.3.1. Obezite ile İlgili Kavramlar

Teknolojinin hızla gelişmesi sonucunda insanların yaşam tarzlarında önemli değişikliklere neden olmaktadır. Bunlardan bir tanesi kişilerin beslenme tarzındaki değişiklikler ve günden güne eksilen fiziksel aktivite eksikliği gibi durumlar arttıkça obezite(şişmanlık) görülme sıklığı da artmaktadır. Bu olgu sadece ülkemizde değil tüm dünyada yaygın bir sağlık sorunudur. Obezite, hastalık oranlarının artmasına, yaşam süresinin kısalması gibi durumlara önemli derecede katkı sağlamakta ve bireyin yaşam kalitesini ciddi şekilde düşürmektedir. (Keskinkılıç, 2013)

İnsanın bedeninde sağlığa zarar verecek derecede aşırı yağ birikimi obezite olarak tanımlanır. Obezite, çoğunlukla basit hesaplanan ve çok yaygın kullanılan vücut kitle indeksi ölçümü yardımıyla ölçülür. Vücut kitle endeksi 25'e eşit yada fazla olan kişiyi fazla kilolu 30'a eşit yada daha fazla olan kişiyi obez olarak tanımlamaktadır. Fazla kilo ve obezitenin önemli nedenlerinden birisi aşırı kalori tüketimi diğeri ise yeterli fiziksel aktivite eksikliğidir. Obez olan bir kişinin diyabet, tansiyon, koroner arter hastalığı gibi hastalıklar obez olmayan kişilere göre daha sık görülmektedir. Tedavisinde diyet, egzersiz, ilaç ve cerrahi yöntemler kullanılır. (Akkurt, 2015)

2.3.2. Uyku ile İlgili Kavramlar

Bilinen en eski yazılı kaynaklardan bu güne kadar elde edilen bilgilerin tamamından anlaşıldığı üzere uykunun çok uzun zaman ne olduğunun anlaşılmasına çalışıldığı bir aşama olduğu bilinmektedir. Yakın bir geçmişe kadar uyku ölümlerle eşleştirilmiştir. Uyku ile olan bilgi uzun bir süre rüya yorumları derecesinde kalmıştır. Deneysel yöntemler kullanılabildiği kadar uyku gizemini korumuş ve insan aklının ermediği bir olgu olduğu kabul edilmiştir. (Gökçay & Arda, 2013) 1930 yılından sonra yapılan çalışmalarda uyku ile kavramlar gelişmiştir bu konu ile ilgili olarak 1989 yılında yayımlanan Sleep adlı kitabın yazarı J. Allan Hobson uyku konusunda son 60 yılda öğrenilen 6000 yıldan öğrenilenden daha fazla olduğunu söylemiştir. (Karadağ & Ursavaş, 2007)

Bireylerde internetin çok fazla kullanılması sonucunda ortaya çıkan sorunlardan biriside uyku bozukluğudur. Karakteristik internet bağımlısı olan kişi haftada 40 ila 80 saat arasında bilgisayar başında kalmakta hatta ara vermeden 20 saate kadar bilgisayar başından kalkmamasının yanı sıra kahve ve kolalı içecekleri fazla tüketmeye başlar sonucunda uyku döngüsü de bozulur. (Uzun)

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın amacı, yöntemi, veri toplama yöntemleri ve araçları, örnekleme ve verilere uygulanan istatistiksel analiz yöntemleri ile ilgili bilgiler anlatılmıştır.

3.1. Araştırmanın Amacı

Son yıllarda teknolojideki gelişmeler sayesinde birçok araç yada cihaz yaşantımıza dahil olmuştur. Bu kategoride olan teknolojik iletişim araçları da günden güne hayatımızın vazgeçilmezleri arasındaki yerini almıştır. Bu araçların dünyada hızlı bir şekilde yayılması kısa sürede insanlar tarafından kabul edilmesinin nedenlerinden bazıları işlevlerinin çokluğu ve çeşitliliği, zamandan bağımsızlık ve mekan sınırsızlığı gibi özellikleridir. Teknolojik iletişim araçları zamandan tasarruf, yaşamı kolaylaştırmak ve sorun çözücü olma özellikleri sonucunda kısa sürede yaygınlaşmıştır. Teknolojik iletişim araçlarının önemli derecede olumsuz yönde yan etkileri de hayatımıza dahil olmuştur. Bu olumsuzlukların en yaygın olanı kişinin teknolojik iletişim araçlarını kullanmak için ayırdığı zamanı kontrol edememesi sonucu kullanılan zamanın olması gerekenden fazla olması sonucu kişinin hayatında olumsuzlukları beraberinde getirmiştir. Söz konusu bu araçların aşırı kullanımı teknolojik bağımlılık düzeylerinin artmasına yol açmıştır. Teknolojik bağımlılığa maruz kalan kişilerin iş ve sosyal yaşamları olumsuz yönde etkilenerek yaşam kaliteleri önemli derecede kötüye doğru gitmiştir. Bu sıkıntıların giderilmesi için son zamanlarda teknolojik bağımlılık ile ilgili dünyada ve ülkemizde çeşitli araştırmalar yapılmıştır.

Bu çalışmanın birinci amacı üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ile yorgunluk ve uyku problemleri arasındaki ilişkiyi irdelemektir. Diğer bir amacında internet bağımlılık testinin geçerlilik ve güvenilirliğini değerlendirmektir.

3.2. Materyal ve Metod

Araştırmanın evrenini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemine ise İstanbul'da bulunan 8 tane özel ve devlet üniversitelerinde 18-25 yaş arası öğrenim gören ve araştırmanın evreninden çok aşamalı tabakalı rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Bu çalışmaya ait veriler, anket formuna gönüllük esasına göre kabul eden 1647 öğrencinin vermiş olduğu bilgiler sayesinde oluşmuştur. Bu anketlerden 258 tanesi eksik cevaplardan dolayı 149 tanesi de yanlış ve tutarsız bilgilerden dolayı kapsam dışı kalarak toplamda 1240 öğrenciden alınan veriler kapsam dahilinde kalmıştır.

Çalışmanın etik kurul kararı T.C. İstanbul Medipol Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar etik kurulu başkanlığının 17/04/2017 tarih ve 10840098-604.01.01-E.9713 sayılı kararı ile alınmıştır. Bu araştırma 18-25 yaşları arasında İstanbul'daki bazı üniversitelerde eğitim gören öğrencilere uygulanmış kesitsel bir çalışmadır.

Kesitsel tipteki çalışma (Cros - Sectional Studies): Araştırmaya özgü belirlenmiş zaman aralığında uygun tekniklerle evrenden seçilen örnekleme, veri toplama araçlarını kullanarak yapılan veri toplama yöntemidir. (Çaparlar & Dönmez, 2016)

Araştırmanın alan uygulaması 26 Nisan 2017 tarihinde başlayıp 30 Ekim 2017 tarihinde tamamlanmıştır. Çalışmadaki anketörler araştırmanın amacına uygun bir şekilde anket formunu gerekli önlemleri alarak öğrencilere formu belirtilen tarihler arasında titizlikle uygulamışlardır.

Araştırmada veri toplama işlemi beş bölüm ve 83 sorudan oluşan anket formu hazırlanarak veriler derlenmiştir. Birinci ve ikinci bölümü sosyo-demografik sorulardan ve yaşam tarzı alışkanlıkları hakkında bilgi sahibi olmak için fiziksel aktivite, beslenme bilgileri, televizyon izleme ve bilgisayar oyunlarını içeren sorulardan oluşan Bireysel Bilgi Formu oluşmuştur. Üçüncü bölümü üniversite öğrencilerinin fiziksel ve zihinsel yorgunlukları hakkında bilgi sahibi olmak için Tükenmişlik Skalası oluşturmuştur. Dördüncü bölümü üniversite öğrencilerinin uyku düzeyleri hakkında bilgi sahibi olmak için Epworth Uyku

Skalası oluşturmaktadır. Son bölümü ise yine öğrencilerin internet bağımlılığı seviyesini ölçmek için Young İnternet Bağımlılık Testi oluşturmaktadır. Bir anket formunun cevaplanma süresi ortalama olarak 10-15 dakika aralığında gerçekleşmiştir.

3.2.1. Birey Bilgi Formu

Araştırmanın amacına göre hazırlanan bireysel bilgi formu teknolojik iletişim araçlarından internet, televizyon ve bilgisayar oyunlarının üniversitedeki öğrencilerinin yorgunluk ve uyku düzeni gibi yaşam tarzlarına olan etkileri arasındaki bağlantıyı öğrenmeye yardımcı olan sorulardan oluşmuştur.

Birey Bilgi Formu gönüllülük esasına göre onayları alındıktan sonra görüşülen 18-25 yaş aralığında eğitim gören üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini öğrenmeyi amaçlayan 17 soru, fiziksel aktivite bilgileri için 4 soru, beslenme bilgileri ile ilgili 8 soru ve son olarak televizyon izleme ve bilgisayar oyunları ile ilgili bilgi derlemek için ise 12 sorudan oluşan ve toplamda 41 soru bulunan demografik ve yaşam biçimine yönelik bilgileri toplamak için hazırlanan formdur.

3.2.2. Tükenmişlik Skalası

Alanında uzmanlaşmış çeşitli uzmanlar tarafından fiziksel ve zihinsel yorgunluğu ölçebilmek amacı ile yaygınca görülen fiziksel ve zihinsel yorgunluk semptomları ile belirlenen 14 sorudan oluşan bir ölçek formudur. Tükenmişlik skalasının ilk 8 sorusu fiziksel yorgunluk ile ilgilidir. 9'dan 14'e kadar olan sorularda zihinsel yorgunluk ile ilgilidir. Tükenmişlik skalası ile yapılan çalışmalar göstermiştir ki ölçek yüzey geçerliliğine sahiptir. Aynı zamanda değişikliğe de duyarlıdır. Bu ölçek türünde 4'lü likert ölçeği uygulanmıştır. 0:"Normalden çok daha iyi", 1:"Normalden iyi", 2:"Normalden kötü", 3:"Normalden çok daha kötü" şeklindedir. (Chalder, et al., 1993)

Bu çalışmada fiziksel yorgunluk soruları olan ilk 8 sorunun içsel tutarlılığı cronbach's alfa ile hesaplanarak 0,83 bulunmuştur. Aynı şekilde son 6 sorunun içsel tutarlılığı cronbach's alfa sonucu 0,80 olarak hesaplanmıştır.

3.2.3. Epworth Uyku Skalası

Gün içinde aşırı uyuklama sorunu yaşamı tehdit eden kazalara, iş verimliliği kaybına vb. birçok soruna yol açmaktadır. Bu nedenlerle araştırmacılar uykululuk durumunun değerlendirilip ölçülebilmesini amaçlamışlardır. (Agargün, et al., 1999) Bunlardan biri olan Epworth uyku skalası, 1991 yılında Johns tarafından hazırlanmıştır. Ölçek sekiz soruluk anket formu şeklindedir. Soruların içeriği günlük aktiviteler yapılırken bu aktivitelerin uykuya olan yatkınlık derecesini ölçmeyi amaçlar. (Kaya & Turan, 2011) Epworth uyku skalasının ülkemizde uyku ve uyku problemleri ile bağlantılı araştırmalarda kullanılan güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğunu çalışmalar göstermiştir. (Saraçoğlu, Tokuç, Doğan, Çelikkalp, & Saraçoğlu, 2015)

Bu araştırmada Epworth uyku ölçeği günlük ortalama uykulu olma durumunu değerlendirmek için kullanıldı. Bu ölçek 8 sorudan oluşur ve 4'lü likert ölçeği kullanılmıştır. 0: "Hiç uyuklamam" , 1:"Nadiren uyuklarım", 2:"Sıklıkla uyuklarım", 3:"Her zaman uyuklarım" toplamda 24 puanı kapsamaktadır. Puanların toplamı 1 ila 10 arasında olursa normal 11-24 puan arasında olursa anormal yani uykululuk belirtilerinin güçlü olduğu kabul edilmektedir. (Saraçoğlu, Tokuç, Doğan, Çelikkalp, & Saraçoğlu, 2015) Bu çalışmada ölçek güvenilirliği Cronbach Alpha ile test edilmiş ve 0,84 değeri bulunmuştur.

3.2.4. Young İnternet Bağımlılık Testi

İnsanların internet kullanımı ortalama olarak dünyada ve ülkemizde % 50 civarındadır. İnternetin kullanımının bu denli yaygın olması beraberinde ciddi problemleri de getirmiştir. Bunun üzerine araştırmacılar teknolojik iletişim araçlarına olan bağımlılık üzerinde de çalışmalar yapmıştır. Bu konu hakkında ilk araştırma İngiltere' de yapılmıştır. İnternet bağımlılığını ölçmek için ilk ölçek Young tarafından geliştirilen internet bağımlılığı testidir. Young'ın internet bağımlılığı testinden farklı olarak İnternet kullanımını test eden ölçme araçları vardır. Fakat Young'ın bağımlılık testi uygulama açısından geçerli, güvenilir ve ekonomik olacak şekilde ayrıntılı bir ölçek ülkemizde bulunmadığından bu ölçek türü özellikle öğrenciler tarafından yaygınlıkla kullanılmaktadır. (Kutlu, Savcı, Demir, & Aysan, 2016)

Young'ın oluşturduğu bu test bağımlılık seviyesini belirlemek için 20 sorudan meydana gelmektedir. 100 puan üzerinden değerlendirilen testin sonucunda 49 puana kadar olanlar normal, 50-79 puan arasında olanlar problemlili, 80-100 arasında olanlar önemli derecede problemlili olarak kabul edilmektedir. Her bir soru 0 ile 5 puan arası ölçekde değerlendirilmektedir. 6 puanda değerlendirilmektedir. Bu puanlar 0: "Hiç," 1: "Nadiren," 2: "Ara sıra," 3: "Sık sık," 4: "Genelde," 5: "Her zaman" olarak belirlenmiştir. 20 sorudan oluşan bu ölçeğin içsel tutarlılığını kestirerek ölçeğin homojen olup olmadığını tespit etmeye Cronbach's Alpha değeri yardımcı olmaktadır. (Demirtaş, 2017)

Mevcut çalışmada Young'ın internet bağımlılık testinde bulunan 20 soruya cevaplayıcıların cevaplarına ait Cronbach's Alpha değeri 0,86 bulunmuştur. Bu çalışmanın amacı doğrultusunda internet bağımlılık ölçümü 65 puandan yüksek ve aynı zamanda günlük internet kullanımı 5 saate eşit yada fazla olanlar internet bağımlısı olarak kabul edildi.

3.3. İstatistiksel Yöntemler

Çalışmanın alan uygulaması bittikten sonra anketler kontrol edilerek geçerli olduğu belirlenen formları bilgisayar ortamına aktararak veriler derlenmiştir. Derlenen bu verilerin istatistiksel analizleri Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) paket programının 25.0 versiyonu kullanılarak yapılmıştır.

Sürekli değişkenler için betimsel istatistikler, kesikli değişkenler için ise frekans ve oran kullanılmıştır. Anketin güvenilirliğini test etmek için Cronbach's Alpha katsayısı kullanılmıştır. İki yada daha fazla grup arasındaki kategorik değişkenlerin oranlarının farklılığını belirlemek için ki-kare testi kullanıldı.

Nicel verilere parametrik yada parametrik olmayan test yapacağımıza verilerin normal dağılıp dağılmadığına göre karar veririz. Normallik testi ise Shapiro Wilk testi sonuçları dikkate alınarak belirlendi. Normal dağılan verilere bağımsız örnekler için t testi dağılmayan verilere ise non-parametrik testlerden Mann Whitney U testi uygulandı. (Şenocak, 2014)

Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi ve tahmin edicileri belirlemek için çok değişkenli lineer regresyon analizi yapıldı. İnternet

bağımlılığı testinin değişkenlerini uygun olacak şekilde azaltarak daha az sayıda anlaşılır değişkene dönüştürmek için doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Faktör analizini kısaca tanımlarsak çok sayıda değişkenin anlaşılabilir daha az sayıda değişkene dönüşmesini sağlayan istatistiksel analiz türüdür. Bu analizin uygulanabilmesi için örneklem yeterli büyüklükte olmalıdır. Örneklemin yeterli büyüklükte olmasını Kaiser Mayer Olkin testi sayesinde yapılmaktadır. (Kalaycı, 2014)

Sonuçlar %95 güven aralığında $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.



4. BULGULAR

Bu bölümde teknolojik iletişim araçlarının genç bireylerin yaşam tarzlarına olan etkilerinin araştırıldığı çalışmadan elde edilen sonuçlar değerlendirilmeye çalışılmıştır

Tablo 4-1: Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin dağılımı-1

Değişkenler		Frekans	%
Yaş grubuna göre dağılım	16-20 yaş arası	518	41,8
	>20 yaş üstü	722	58,2
Cinsiyete göre dağılım	Erkek	627	50,6
	Kız	613	49,4
Uyruğuna göre dağılım	T.C vatandaşı	906	73,1
	Yabancı uyruklu	334	26,9
Okul sınavlarındaki başarıya göre dağılım	Çok İyi	399	32,2
	İyi	508	41
	Orta	233	18,8
	Zayıf	100	8,1
Babanın meslek grubuna göre dağılım	Çalışmıyor	113	9,1
	Memur	335	27
	Serbest Meslek	164	13,2
	İş Adamı	330	26,6
	Ordu/Polis	298	24

Tablo 4.1 incelendiğinde ankete cevap veren öğrencilerin birinci kısım sosyo demografik özelliklerine göre dağılımı görülmektedir. Katılımcıların %41,8'i 18-20 yaş grubunda yer alırken %58,2'si 21-25 yaş grubundadır. Cinsiyete göre dağılım incelendiğinde erkek ve kız öğrencilerin yaklaşık olarak % 50 olduğu değerlerden de görülmektedir. Çalışmada kullanılan anket formunun yaklaşık 1/4'ü yabancı uyruklu öğrenciler tarafından doldurulmuştur. Öğrencilerin %73'ü derslerinin iyi olduğunu belirtirken %8'i ise derslerinin kötü olduğunu belirtmektedir. Çalışmayan babalar %9'dur öğrencilerin babalarının yaklaşık %50'si işçi ve memurdan oluşmaktadır..

Tablo 4-2: Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin dağılımı-2

Değişkenler		Frekans	%
Babanın eğitim düzeyine göre dağılım	İlkokul	276	22,3
	Ortaokul	273	22
	Lise	353	28,5
	Üniversite	338	27,3
Aylık gelir grubuna göre dağılım	3000-4,999	368	29,7
	5,000-7,999	441	35,6
	>8,000	431	34,8
Televizyon sahipliğine göre dağılım	Televizyon var	1127	90,9
	Televizyon yok	113	9,1
Bilgisayar sahipliğine göre dağılım	Bilgisayarı var	955	77
	Bilgisayarı yok	285	23
İnternet bağlantısı sahipliğine göre dağılım	Bağlantısı var	1110	89,5
	Bağlantısı yok	130	10,5
Fast food yeme durumuna göre dağılım	Evet, tüketiyor	599	48,3
	Hayır, tüketmiyor	641	51,7
İnternet bağımlılığına göre dağılım	İnternet bağımlısı	243	19,6
	İnternet bağımlısı değil	997	80,4

Tablo 4.2 ye göre öğrencilerin babalarının eğitim durumu sonuçları irdelendiğinde okuma yazma bilmeyenin olmadığı en düşük eğitim seviyesine sahip olan babalar %22 ile ilkokul mezunu olanlardan oluşmuştur. Üniversite mezunu olanlar %27'dir. Öğrencilere ait en büyük gelir grubu 5000-8000 grubudur. Öğrencilerin %77 sinin bilgisayarına karşılık %90'nının internet bağlantısı ve televizyonu bulunmaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin fast food yeme alışkanlığının birbirine yakın olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin internet ölçeğinden aldığı puanlar ve internet kullanım süresi kullanılarak 1/5'inin internet bağımlısı olduğu görülmüştür.

Tablo 4-3: İnternet bağımlılığı ayrıntısında öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin dağılım-1

Değişkenler			Frekans	%	Ki-kare değeri	p değeri
Yaş gruplarına göre internet bağımlılığı durumu	İnternet Bağımlısı	16-20 yaş arası	100	41,2	,048 ^a	0,826
		>20 yaş üstü	143	58,8		
		Toplam	243	100		
	İnternet Bağımlısı	16-20 yaş arası	418	41,9		
		>20 yaş üstü	579	58,1		
		Toplam	997	100		
Cinsiyete göre internet bağımlılığı durumu	İnternet Bağımlısı	Erkek	147	60,5	11,920 ^a	0,001
		Kız	96	39,5		
		Toplam	243	100		
	İnternet Bağımlısı	Erkek	480	48,1		
		Kız	517	51,9		
		Toplam	997	100		
Uyruğuna göre internet bağımlılığı durumu	İnternet Bağımlısı	T.C vatandaşı	176	72,4	,087 ^a	0,812
		Yabancı uyruklu	67	27,6		
		Toplam	243	100		
	İnternet Bağımlısı	T.C vatandaşı	730	73,2		
		Yabancı uyruklu	267	26,8		
		Toplam	997	100		

Tablo 4.3' de öğrencilerin internet bağımlılığı ayrıntısında sosyo demografik bulguları görülmektedir. Tablo değerlerini incelediğimizde yaş gruplarının internet bağımlılığı üzerinde önemli derecede bir etkisi görülmemiştir. Bunun nedeni çalışmadaki yaş aralığının 18-25 yaş aralığı gibi kısıtlı olması sayılabilir. Cinsiyet farklılığının internet bağımlılığında önemli derecede etkisinin bulunduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre internet bağımlısı olma olasılığının daha yüksek olduğu görülmüştür ($p=0,001<0,05$) Ankete katılan öğrencilerin Türk olması yada olmamasının internet bağımlılığı üzerine herhangi bir etkisine rastlanmamıştır.

Tablo 4-4: İnternet bağımlılığı ayrıntısında öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin dağılım-2

Değişkenler		Frekans	%	Ki-kare değeri	p değeri	
Okul sınavlarındaki başarıya göre internet bağımlılığı durumu	İnternet Bağımlısı	Çok İyi	67	27,6	6,646 ^a	0,038
		İyi	96	39,5		
		Orta	54	22,2		
		Zayıf	26	10,7		
		Toplam	243	100		
	Değil	Çok İyi	332	33,3		
		İyi	412	41,3		
		Orta	179	18		
		Zayıf	74	7,4		
		Toplam	997	100		
Aylık gelir grubuna göre internet bağımlılığı durumu	İnternet Bağımlısı	3000-4,999	79	32,5	9,518 ^a	0,009
		5,000-7,999	66	27,2		
		>8,000	98	40,3		
		Toplam	243	100		
	Değil	3000-4,999	289	29		
		5,000-7,999	375	37,6		
		>8,000	333	33,4		
		Toplam	997	100		

Tablo 4.4' de İnternet bağımlısı olan öğrenciler ile problemlili internet kullanıcı olmayan normal öğrencilerin okul derslerindeki başarı durumu birbirlerinden anlamlı derecede farklı olduğu bulunmuştur ($p=0,038<0,05$) Aynı tabloda bulunan gelir değişkeni de görüldüğü gibi bağımlı olan öğrenciler ile diğer öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklı olduğu tespit edilmiştir. ($p=0,009<0,05$)

Tablo 4-5: İnternet bağımlılığı ayrıntısında öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin dağılım-3

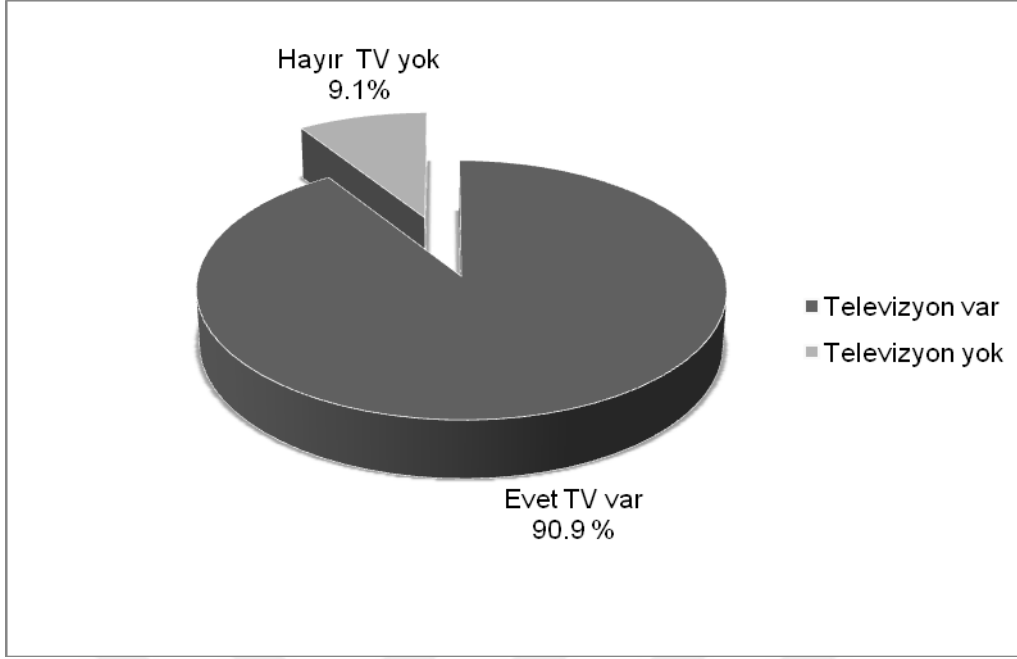
Değişkenler		Frekans	%	Ki-kare değeri	p değeri	
Babanın eğitim derecesine göre internet bağımlılığı durumu	İnternet Bağımlısı	İlkokul	54	22,2	2,331 ^a	0,507
		Ortaokul	62	25,5		
		Lise	65	26,7		
		Üniversite	62	25,5		
		Toplam	243	100		
	Değil	İlkokul	222	22,3		
		Ortaokul	211	21,2		
		Lise	288	28,9		
		Üniversite	276	27,7		
		Toplam	997	100		
Babanın meslek grubuna göre internet bağımlılığı durumu	İnternet Bağımlısı	Çalışmıyor	16	6,6	4,829 ^a	0,305
		Memur	76	31,3		
		Serbest Meslek	28	11,5		
		İş Adamı	64	26,3		
		Ordu/Polis	59	24,3		
	Değil	Toplam	243	100		
		Çalışmıyor	97	9,7		
		Memur	259	26		
		Serbest Meslek	136	13,6		
		İş Adamı	266	26,7		
Değil	Ordu/Polis	239	24			
	Toplam	997	100			

Tablo 4.5 te çalışmaya katılan öğrencilerin babalarının eğitim ve meslek grubuna göre sonuçlar incelendiğinde internet bağımlısı olan öğrenciler ile internet bağımlısı olmayan öğrenciler arasında fark olmadığı görülmüştür.

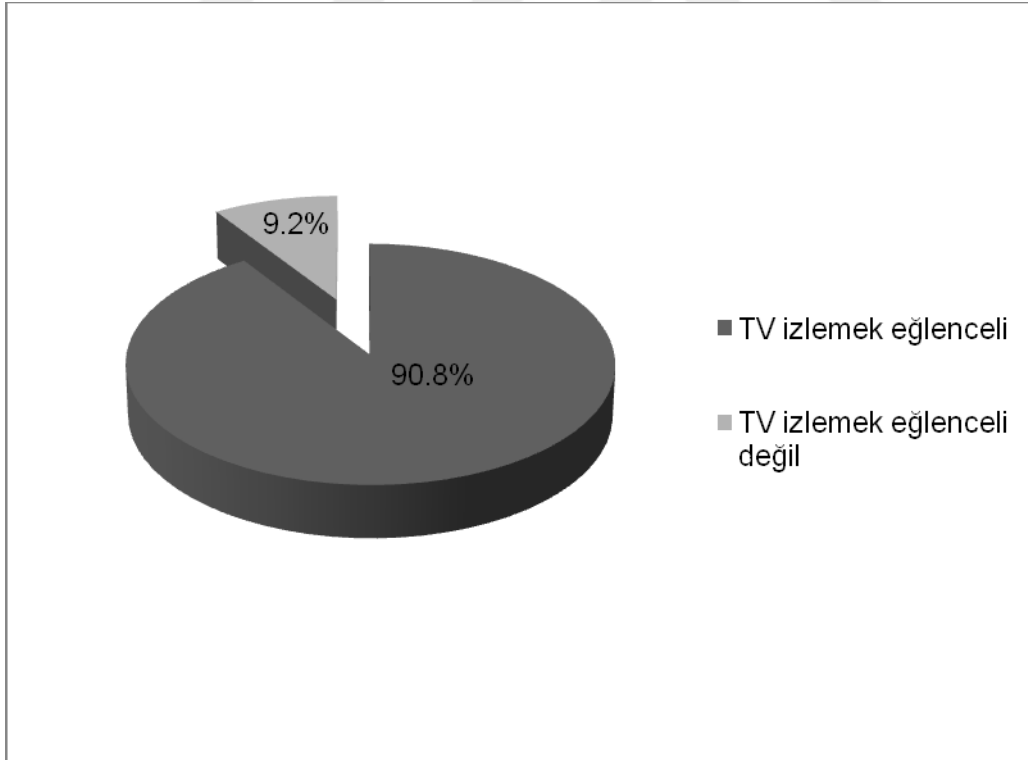
Tablo 4-6: İnternet bağımlılığı ayrıntısında öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin dağılım-4

Değişkenler			Frekans	%	Ki-kare değeri	p değeri
Televizyon sahipliğine göre internet bağımlılığı durumu	İnternet Bağımlısı	Evet	223	91,8	,114 ^a	0,736
		Hayır	20	8,2		
		Toplam	243	100		
	İnternet Bağımlısı	Evet	904	90,7		
		Hayır	93	9,3		
		Toplam	997	100		
Bilgisayar sahipliğine göre internet bağımlılığı durumu	İnternet Bağımlısı	Evet	191	78,6	,429 ^a	0,513
		Hayır	52	21,4		
		Toplam	243	100		
	İnternet Bağımlısı	Evet	764	76,6		
		Hayır	233	23,4		
		Toplam	997	100		
İnternet bağlantısı sahipliğine göre internet bağımlılığı durumu	İnternet Bağımlısı	Evet	231	95,1	9,904 ^a	0,002
		Hayır	12	4,9		
		Toplam	243	100		
	İnternet Bağımlısı	Evet	879	88,2		
		Hayır	118	11,8		
		Toplam	997	100		
İnternet bağlantısı sahipliğine göre fast food yeme durumu	İnternet Bağımlısı	Evet	133	54,7	4,998 ^a	0,025
		Hayır	110	45,3		
		Toplam	243	100		
	İnternet Bağımlısı	Evet	466	46,7		
		Hayır	531	53,3		
		Toplam	997	100		

Tablo 4.6 da ise televizyon ve bilgisayar sahipliğinin sorunlu ve sorunsuz katılımcılar arasında fark bulunmamıştır. İnternet bağlantısına sahip olan öğrenciler diğer öğrencilerden anlamlı derecede internet bağımlılığı üzerinde etkili olduğu görülmüştür Aynı şekilde internet bağımlısı olan öğrencilerin diğer öğrencilere göre fast food yeme alışkanlığı üzerinde önemli ölçüde etkisi olduğu bulunmuştur.



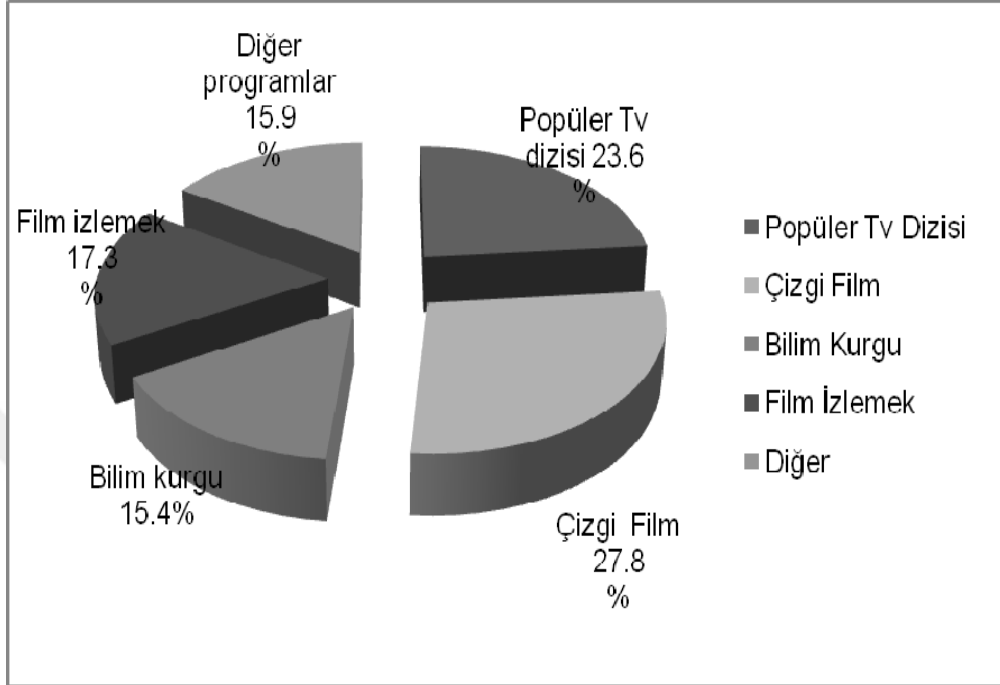
Şekil 4-1: Öğrencilerin TV sahipliğine göre grafik dağılımı



Şekil 4-2: TV izlemenin öğrencilere göre eğlenceli olması grafiği

Şekil 4-1 ve şekil 4-2 incelendiğinde TV sahibi olma durumu ile onu izlemenin eğlenceli ve sıkıntı giderici olduğunu düşünenlerin oranı ikisi içinde

%90 olarak bulunmuştur. Televizyon sahibi olan öğrenciler aynı zamanda izlemenin sıkıntısını giderdiğini düşünmektedir.



Şekil 4-3: En çok izlenen Tv programlarına göre dağılımı

Şekil 4-3' de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrenciler tarafından en çok çizgi film izlendiği ikinci sırada ise popüler televizyon dizilerinin izlendiği görülmüştür. Öğrenciler haber programı, spor programı, yarışma programı ve diğer programları izleme oranlarının %10'un altında olduğundan dolayı diğer seçeneğinde belirtilmiştir.

Tablo 4-7: Nicel değişkenlerin ortalama ve standart sapma ölçüleri

	Genel			İnternet Bağımlısı			İnternet Bağımlısı Olmayan		
	n	Ort.	Std. Sapma	n	Ort.	Std. Sapma	n	Ort.	Std. Sapma
Yaş	1240	20,9	1,8	243	21,0	1,8	997	20,9	1,8
Boy (cm)	1240	164,3	10,0	243	164,3	9,9	997	164,3	10,4
Ağırlık (kg)	1240	76,9	15,4	243	75,9	15,4	997	77,2	15,4
Vücut Kitle Endeksi	1240	28,6	5,8	243	28,2	5,9	997	28,7	5,8
Eviniz Kaç Odalı	1240	3,5	1,0	243	3,5	1,0	997	3,5	1,0
Evinizde yaşayan kişi sayısı	1240	5,7	2,1	243	5,7	2,2	997	5,7	2,0
Günlük bilgisayar oyun süresi (saat)	1240	4,0	1,7	243	4,5	1,7	997	3,9	1,7
Günlük uyku süresi (saat)	1240	6,0	1,1	243	5,8	0,8	997	6,1	1,2
Günlük Tv izleme süresi (saat)	1226	1,9	0,9	243	2,0	0,9	997	1,9	0,9
TV izleme mesafesi (cm)	1235	1,8	0,8	243	1,8	0,8	997	1,8	0,8
Epworth Uyku Ölçeği (top. skor)	1240	6,1	4,4	243	5,7	4,3	997	6,2	4,4
Fiziksek Tükenmişlik Ölçeği (top.skor)	1240	20,1	3,5	243	23,6	2,6	997	19,3	3,2
Zihinsel Tükenmişlik Ölçeği (top.skor)	1240	15,0	3,1	243	16,0	2,9	997	14,7	3,1
Genel Tükenmişlik Ölçeği (top.skor)	1240	35,1	5,1	243	39,6	4,1	997	34,0	4,7
İnternet Bağımlılığı Ölçeği (top.skor)	1240	55,0	13,3	243	78,5	4,5	997	49,0	6,7

Çalışmaya katılanların yaş ortalaması 21 boyu, 164 cm, 77 kg ağırlığında ve günde ortalama 6 saat uyumakta olduğunu tablodan görmekteyiz. Problemlili internet kullanıcılarının yaş ortalaması 21 boyu 164 cm 75 kg ağırlığında ve günde 5 saat uyumaktadır Normal öğrencilerin yaş ortalaması 21 boyu 164 cm 77 kg ağırlığında ve günde ortalama 6 saat uyumaktadır.

Tablo 4-8: Problemlı ve normal öğrenciler arasında medical komorbidite faktörleri

Medical Komorbidite Faktörleri		
	Ki-Kare Değeri	p değeri
Baş ağrısı	4,583 ^a	0,032
Bulanık görme	4,792 ^a	0,029
Çift görme	2,059 ^a	0,151
Göz ağrısı	,000 ^a	0,990
Göz tembelliği	,032 ^a	0,857
Baş dönmesi	1,645 ^a	0,200
İşitme şikayetleri	17,704 ^a	0,000

Tablo 4-8'den de anlaşıldığı üzere medical komorbidite faktörlerinden baş ağrısı, bulanık görme ve işitme şikayetleri internet bağımlısı katılımcılar ile diğer katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar bulunurken çift görme, göz ağrısı, göz tembelliği ve baş dönmesi şikayetleri arasında önemli farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 4-9: Ölçeklerin güvenilirlik analizi tablosu

Ölçek adı	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Young internet bağımlılık ölçeği	0,86	20
Epworth uyku ölçeği	0,84	8
Fiziksel yorgunluk ölçeği	0,82	8
Zihinsel yorgunluk ölçeği	0,80	6
Toplam kullanılan ölçek	0,81	42

Herhangi bir tutum ya da davranışı ölçmek amacıyla kullanılan ölçekteki soruların cevaplarının puanları yada skorları toplanarak hesaplanıyorsa bu ölçekteki soruların içsel tutarlılığını hesaplamak için güvenilirlik analizi kullanılır. Güvenilirliğin hesaplanması için çeşitli yöntemler bulunmaktadır. Bu çalışmada cronbach alpha katsayısı (Alfa yöntemi) kullanılmıştır. Cronbach Alpha katsayısı 0 ile 1 arasında yer alır. Alfa katsayısı $0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir. $0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir. $0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir. $0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir. (Özdamar, 2002) Bu kriterlere göre mevcut çalışmada kullanılan ölçekler tablo 4-9' dan da anlaşıldığı gibi yüksek derecede güvenilirdir.

Tablo 4-10: Normallik testi dağılımı

		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Ağırlık	İnternet Bağımlısı	0,930	239	0,000
	İnternet Bağımlısı Değil	0,933	982	0,000
Boy	İnternet Bağımlısı	0,925	239	0,000
	İnternet Bağımlısı Değil	0,956	982	0,000
Eviniz kaç odalı	İnternet Bağımlısı	0,534	239	0,000
	İnternet Bağımlısı Değil	0,569	982	0,000
Evinizde yaşayan kişi sayısı	İnternet Bağımlısı	0,913	239	0,000
	İnternet Bağımlısı Değil	0,966	982	0,000
Günlük bilgisayar oyun süresi	İnternet Bağımlısı	0,928	239	0,000
	İnternet Bağımlısı Değil	0,933	982	0,000
Günlük uyku süresi	İnternet Bağımlısı	0,813	239	0,000
	İnternet Bağımlısı Değil	0,843	982	0,000
Günlük TV izleme süresi	İnternet Bağımlısı	0,885	239	0,000
	İnternet Bağımlısı Değil	0,873	982	0,000
TV izleme mesafesi	İnternet Bağımlısı	0,772	239	0,000
	İnternet Bağımlısı Değil	0,795	982	0,000

Tablo 4-10'un devamı

		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Fiziksel Tükenmişlik Skoru	İnternet Bağımlısı	0,938	239	0,000
	İnternet Bağımlısı Değil	0,975	982	0,000
Zihinsel Tükenmişlik Skoru	İnternet Bağımlısı	0,985	239	0,015
	İnternet Bağımlısı Değil	0,988	982	0,000
Epworth Toplam Skor	İnternet Bağımlısı	0,925	239	0,000
	İnternet Bağımlısı Değil	0,956	982	0,000
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	İnternet Bağımlısı	0,966	239	0,000
	İnternet Bağımlısı Değil	0,994	982	0,001

a. Lilliefors Significance Correction

Tablo 4-10' un yardımı ile normallik testi sonuçları incelendiğinde anket formunda bulunan nicel değişkenlerin tamamı normal dağılmadığı için parametrik test olan bağımsız t testini kullanamayacağımızdan bu teste karşılık gelen parametrik olmayan testlerden olan Mann-Whitney U testi bu çalışmada uygulanmıştır.

Tablo 4-11: İnternet bağımlılığının nicel bağımsız değişkenler yönünden dağılımı

	İnternet bağımlısı			İnternet bağımlısı olmayan			p değeri
	Ort.	Medyan	Std. Sapma	Ort.	Medyan	Std. Sapma	
Epworth Uyku Ölçeği (top.skor)	5,7	5,0	4,3	6,2	6,0	4,4	0,130
Fiziksel Tükenmişlik Ölçeği (top.skor)	23,6	23,0	2,6	19,3	19,0	3,2	0,000
Zihinsel Tükenmişlik Ölçeği (top.skor)	16,0	16,0	2,9	14,7	15,0	3,1	0,000
Genel Tükenmişlik Ölçeği (top.skor)	39,6	40,0	4,1	34,0	34,0	4,7	0,000
İnternet Bağımlılığı Ölçeği (top.skor)	78,5	78,0	4,5	49,0	49,0	6,8	0,000
Yaş	21,0	21,0	1,9	20,9	21,0	1,8	0,234
Evdeki oda sayısı	3,5	3,0	1,1	3,5	3,0	1,0	0,772
Evde yaşayan kişi sayısı	5,7	6,0	2,2	5,7	6,0	2,1	0,798
Günlük bilgisayar oyun süresi (saat)	4,5	4,0	1,7	3,9	4,0	1,7	0,000
Günlük uyku süresi (saat)	5,8	6,0	0,8	6,1	6,0	1,2	0,004
Tv izleme mesafesi (m)	1,8	2,0	0,8	1,8	2,0	0,8	0,787
Günlük TV izleme süresi (saat)	2,0	2,0	1,0	1,9	2,0	0,9	0,569

Tablo 4-11' de bulunan Mann-Whitney U testi sonuçları incelendiğinde çalışmada kullanılan ölçeklerden birinin dışındaki ölçekler internet bağımlılığı gösteren öğrencilerle normal öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğunu göstermektedir. Bağımlı olan öğrenciler ile diğer öğrenciler arasında günlük oynanan bilgisayar süresi arasında farklılık olduğu gözlenmiştir. ($p=0,000<0,05$) Aynı şekilde günlük uyku süresinde de internet bağımlısı öğrenciler ile normal öğrenciler arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. ($p=0,004<0,05$)

Tablo 4-12: Tükenmişlik semptomlarının öğrencilere göre karşılaştırılması

	Ki-Kare Değeri	p değeri
Yorgunluk probleminiz var mı?	139,052 ^a	0,000
Daha çok dinlenmeye ihtiyaç duyuyor musunuz?	78,856 ^a	0,000
Kendinizi uykulu ya da uyuşuk hissediyor musunuz	83,305 ^a	0,000
Bir şeylere başlamakla ilgili problemleriniz var mı?	52,944 ^a	0,000
Bir şeylere sıkıntısız başlayıp ilerlerken güçsüzleşiyor musunuz?	32,337 ^a	0,000
Enerji düşüklüğünüz var mı?	66,076 ^a	0,000
Kaslarınızda güçsüzlük var mı?	56,487 ^a	0,000
Kendinizi zayıf hissediyor musunuz?	16,929 ^a	0,001
Konsantre olmakta zorluk yaşıyor musunuz?	51,206 ^a	0,000
Sağlıklı düşünme problemleriniz var mı?	42,572 ^a	0,000
Konuşurken dil sürçmesi yaşıyor musunuz?	40,239 ^a	0,000
Doğru kelimeleri bulmakta daha çok zorlanıyor musunuz?	6,019 ^a	0,111
Hafızanız nasıl ?	3,706 ^a	0,295
Yapmaya alışık olduğunuz şeyleri yaparken ilginiz azaldı mı?	5,926 ^a	0,115

Tablo 4-12'de tükenmişlik ölçeğinin 14 maddesinin problemlili internet kullanıcısı öğrenciler ile normal öğrenciler arasındaki ilişkinin sonuçları bize göstermiştir ki aşırı internet kullanan öğrencilerin diğer öğrenciler arasında ilişkinin varlığını göstermektedir. Fiziksel yorgunluk rahatsızlığı ile ilgili maddelerin tümünde problemlili öğrenciler ile normal öğrenciler arasında istatistiksel anlamda fark bulunmuştur öğrencilerin. Bağımlı olan katılımcıların

özellikle uzun saatler boyu internet kullanımından dolayı fiziksel yorgunluğa sahip olan katılımcılar, anlamlı olarak daha yüksek yorgunluk rahatsızlığı skoruna sahiptirler. Katılımcılar arasında farkın olmadığı iki semptom bulunmaktadır bunlarda hafıza ve alışkanlık olan aktivitelere olan ilginin derecesi ile ilgilidir. Kalan 12 semptomdaki farklılığın önemli derecede olduğu görülmektedir.

Tablo 4-13: Çoklu lineer regresyon analizi sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	Std. Error	Beta	t test değeri	p değeri
(Constant)	30,698	3,534		8,687	0,000
Fiziksel yorgunluk skoru	1,593	0,098	0,420	16,287	0,000
Baş ağrısı	-2,376	0,677	-0,089	-3,511	0,000
İşitme şikayetleri	-2,348	0,773	-0,077	-3,038	0,002
Zihinsel yorgunluk skoru	0,331	0,111	0,076	2,971	0,003
Günde kaç saat uyursunuz	-0,864	0,304	-0,072	-2,844	0,005

a. Dependent Variable: int.bag.top.

Tablo 4-13'de internet bağımlılığının risk faktörleri olarak potansiyel tahmin edicileri belirlemek için çoklu lineer regresyon analizi uygulanmıştır. Bu analiz sonucunda fiziksel yorgunluk, zihinsel yorgunluk, uyku durumu, baş ağrısı ve işitme şikayeti problemlerinin internet bağımlılığı ile arasında ilişki olduğunu göstermektedir.

Tablo 4-14: KMO Bartlett's test değerleri

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		0,881
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	6145,978
	df	190
	Sig.	0,000

Tablo 4-14'den görüldüğü gibi örneklem büyüklüğünün uygun olduğunu Kaiser Meyer Olkin test değeri'nin 0,881 olarak bulunması sonucunda anlaşılmıştır. Bunun yanı sıra KMO test sonucuna göre maddelere de faktör analizini uygulanabilirliğini göstermektedir.

Tablo 4-15: Faktör analizi sonuçları

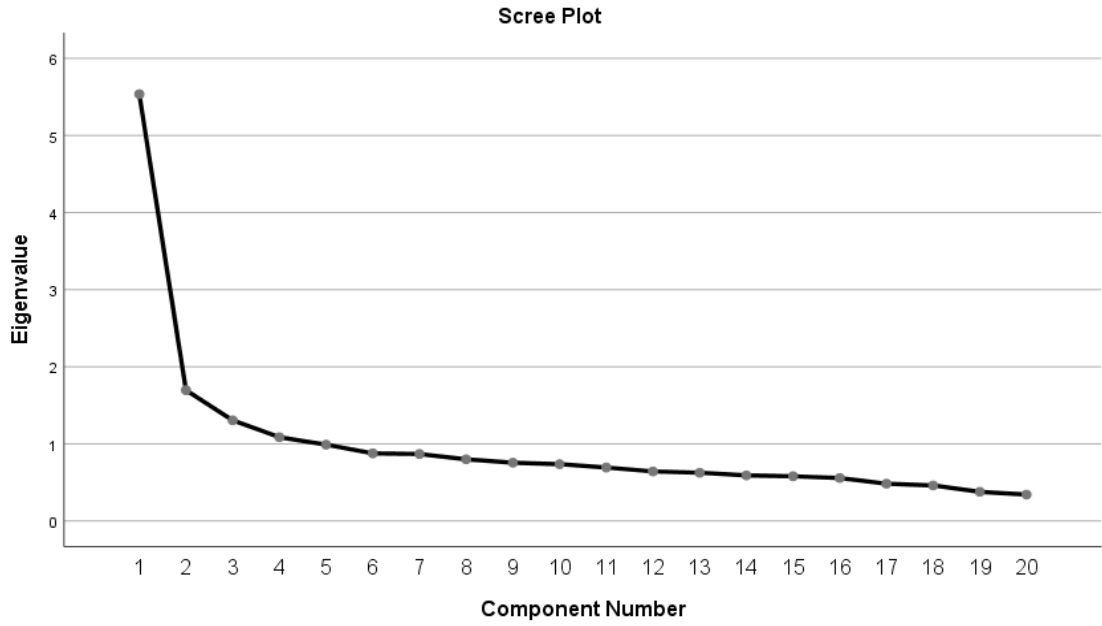
Component	Total Variance Explained					
	Initial Eigenvalues			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	5,536	27,680	27,680	3,010	15,048	15,048
2	1,696	8,481	36,161	2,551	12,755	27,804
3	1,305	6,526	42,687	2,444	12,219	40,022
4	1,087	5,433	48,119	1,619	8,097	48,119

Tablo'4-15'in devamı

Total Variance Explained						
Component	Initial Eigenvalues			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
	5	0,990	4,948	53,068		
6	0,876	4,381	57,449			
7	0,868	4,340	61,789			
8	0,799	3,997	65,786			
9	0,755	3,776	69,562			
10	0,736	3,681	73,242			
11	0,693	3,467	76,709			
12	0,642	3,211	79,919			
13	0,625	3,126	83,046			
14	0,591	2,956	86,001			
15	0,579	2,897	88,899			
16	0,557	2,783	91,681			
17	0,483	2,414	94,095			
18	0,461	2,304	96,399			
19	0,378	1,890	98,289			
20	0,342	1,711	100,000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Tablo 4-15 incelendiğinde yirmi değişkenin eigenvalue (özdeğer) değerinin birden büyük olan dört faktörden oluşmuştur. Bu oluşan dört faktörden birinci faktör ölçeğin %15,05' ini, ikinci faktör %12,76'sını, üçüncü faktör %12,22' sini ve son faktör olan dördüncü faktör ise ölçeğin %8,10'nu açıkladığı görülmektedir. Bu dört faktör toplam açıklanan varyansın %48,12' sini açıklamaktadır.



Şekil 4-4: Eigenvalue değerlerine ait dağılım durumu

Şekil 4-4'te de görüldüğü gibi ölçeğe ilişkin eigenvalue değerlerinin dağılım durumu belirtilmiştir. Birden büyük olan dört bileşen şekilde de görülmektedir. 16 bileşenin eigenvalue değeri 0,99 ile 0,342 arasında değişmektedir

Tablo 4-16: Döndürülmüş bileşen matrisi değerleri

Maddeler	Faktör Sayısı			
	1	2	3	4
S20.Ne sıklıkta online olmadığınızda depresif olursunuz?	0,632			
S14.Ne sıklıkta internet nedeni ile uykusuz kalırsınız?	0,510			
S15.Ne sıklıkta on-line olduğunuzu hayal edersiniz?	0,509		0,442	
S17.Ne sıklıkta online olduğunuz zamanı azaltmaya çalışıp başarılı olamıyorsunuz?	0,502			
S18.Ne sıklıkta on-line olduğunuz süreyi gizlemeye çalışıyorsunuz?	0,495			
S16.Ne sıklıkta kendinizi bir kaç dakika daha nette kalayım diye düşünürsünüz?	0,458			
S5.Ne sıklıkta internette geçirdiğiniz süreden ötürü şikayetçi olursun?	0,418			
S10.Ne sıklıkta kafanızdaki düşünceleri internet yardımı ile çıkarırsınız?	0,764			
S8.Ne sıklıkta iş performansınız veya verimliliğiniz internetten dolayı kötüye gider?		0,738		
S6.Ne sıklıkta dersleriniz internet kullanımınızdan dolayı kötüye gider?		0,681		
S7.Ne sıklıkta maillerinizi işlerinizden önce kontrol edersiniz?		0,523		
S2.Ne sıklıkta vaktinizi işlerinizden daha çok online olmaya ayırıyorsunuz?		0,531		
S3.Ne sıklıkta internette olmayı arkadaşlarınızla vakit geçirmekten daha çok istersiniz?		0,417	0,449	

Tablo 4.16'nin devamı

Maddeler	Faktör Sayısı			
	1	2	3	4
S1.Ne sıklıkta kendinizi planladığınızdan daha fazla çevrimiçi buluyorsunuz?			0,646	
S9.Ne sıklıkta online olduğunuzda kendinizi savunurken yada bişeyleri gizlerken bulursunuz?			0,606	
S19.Ne sıklıkta arkadaşlar ile dışarı çıkmak yerine internette kalmayı terci edersiniz?			0,658	
S4.Ne sıklıkta diğer internet kullanıcıları ile arkadaşlık kurarsınız?		0,417	0,439	
S11.Ne sıklıkta yeniden on-line olmayı düşünürsünüz?				0,717
S12.Ne sıklıkta internetsiz bir hayatın sıkıcı olduğunu düşünürsünüz?				0,716
S13.Ne sıklıkta nette iken rahatsız eden olursa sinirlenirsiniz?				0,748
Cronbach's alpha	0,79	0,67	0,72	0,57

Tabloda dört faktöre ait yük değerleri belirtilmiştir. Birinci faktörün yük değer aralığı 0,418 - 0,764 arasında, ikinci faktörün yük değer aralığı 0,531 - 0,738 arasında, üçüncü faktörün yük değer aralığı 0,438 - 0,658 arasında ve son faktöre ait yük değer aralığı 0,716 - 0,748 arasında olduğu görülmektedir.

Birinci faktör ruhsal etki başlığı altında sekiz maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler S20, S14, S15, S17, S18, S16, S5, S10'dur. İkinci faktör kariyer/iş etkisi altında dört maddeden (S8, S6, S7, S2) oluşmaktadır. Üçüncü faktör sosyal etki başlığında beş maddeden (S3, S1, S9, S19, S4) oluşmaktadır. Dördüncü faktör ise yoksunluk etkisi adı altında üç maddeden (S11, S12, S13)

oluşmaktadır. Bu dört faktöre ait cronbach's alpha katsayıları sırası ile 0,79, 0,67, 0,72 ve 0,57 'dir.



5. TARTIŞMA

İnternetin gün geçtikçe yaşantımızın önemli bir parçası haline geldiğini eğitimde, kamu ile ilgili işlerde, ticaretde, sosyal yaşam alanı gibi daha bir çok alanda kullanımı hızla yaygınlaşmaktadır. Bu nedenle internet kullanımının ayrıntılı olarak daha iyi araştırılması için İnternetin, Televizyonun ve Bilgisayar oyunlarının gençliğe olan etkilerinin araştırıldığı bu tez çalışmasında, üniversitede eğitim gören öğrencilerdeki internet bağımlılığının yaygınlığı ve bu bağımlılığın obezite, tükenmişlik, uyku düzensizliği ve yaşam tarzı faktörleri arasındaki bağlantıyı araştırmaktır.

Bu tez çalışmasının verileri İstanbul'daki özel ve devlet üniversitelerinden eğitim almakta olan 18-25 yaşları arasında 1240 üniversite öğrencisinin anket formuna vermiş olduğu cevaplardan oluşan verilere uygun istatistiki analizlerin yardımıyla elde edilen sonuçların yorumlanması amaçlanmıştır.

Bu çalışmaya katılanların internet bağımlılığı ölçüsü young internet bağımlılık ölçeği sayesinde ölçülmüştür. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde İnternet bağımlılığı %19,6 dır. İnternet bağımlısı olmama ise %80,4 tür. İnternet bağımlılığının ölçümü için yapılan benzer çalışmaların sonuçları incelendiğinde Selçuk Üniversitesi'nde öğrenimini sürdüren 953 öğrenciden elde edilen verilere göre, katılımcıların % 23,2'si internet bağımlılığı belirtisi göstermektedir. (Balcı & Gülnar, 2009)

Pamukkale Üniversitesi tıp fakültesi öğrencisi 386 kişiden elde edilen verilerin sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin %6' sı internet bağımlısıdır. (Ergin, Uzun, & Bozkurt, 2013)

Ankara ve İstanbul ilindeki çeşitli özel ve devlet üniversitelerinde okumakta olan 1198 üniversite öğrencisinden elde edilen verilere göre %18,9'u internet bağımlısı olarak tanımlanabilir. (Batıgün & Kılıç, 2011)

Bu çalışmanın %50,6 sı erkek %49,4 ü kızlardan oluşmaktadır. internet bağımlılığının gözlemlendiği bireylerde ise %60,5 i erkek %39,5 i kadındır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda cinsiyetin internet bağımlılığı üzerinde

anlamli derecede farkli olduğu bulunmuştur. 01-15 mayis tarihleri arasında Selçuk Üniversitesinde internet bağımlılığı ile yapılan çalışmanın sonuçları incelendiğinde ise erkek öğrencilerin % 24,5'i, kadın öğrencilerin ise %21,9'u internet bağımlılığı belirtisi göstermektedir. Bir diğer yandan erkek öğrencilerin %30,6 sı riskli internet kullanıcısı iken bu oran kadınlarda %26,3'tür. Yine aynı çalışmadaki erkek öğrencilerin %44,9'u ile kadın öğrencilerin %51,8'i internet bağımlılığı belirtisi göstermemektedir. Oranlarda da görüldüğü gibi Selçuk Üniversitesi öğrencileri arasında yapılan araştırmada internet bağımlılığı ve riskli kullanıcı kategorisindeki öğrenciler cinsiyetlerine göre anlamlı derecede farklılık göstermemektedir.($p>0,05$) (Balcı & Gülnar, 2009)

Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri arasında yapılan İnternet bağımlılığı ile ilgili çalışmada cinsiyet bazında erkeklerin % 7,4'ü bağımlı grupta iken kadınların %4,7'si bağımlı gruptadır. Çalışmaya katılan öğrenciler İnternet bağımlılığında cinsiyete göre anlamlı derecede farklılık göstermemektedir.($p=0,371>0,05$). (Ergin, Uzun, & Bozkurt, 2013)

Ankara ve İstanbul'da 1198 öğrenci ile yapılan araştırmanın sonuçlarına göre %18,9'u internet bağımlısı olarak tanımlanan öğrencilerden erkek olanların internet bağımlılığı puanlarının kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirtilmiştir. (Batıgün & Kılıç, 2011)

2012 yılında Mersin'in merkez ilçesinde 1156 lise öğrencisinin dahil olduğu araştırma sonucunda öğrencilerin %79'unun bilgisayarının olduğu ve %64'ünün ise evlerinde internet bağlantısının olduğu belirtilmiş olup öğrencilerin %15 inin ise internet bağımlısı olduğu tanımlanan öğrencilerden erkek olanlarının bağımlılık skorlarının kızlardan fazla olduğu belirtilmiştir. (Şaşmaz, et al., 2014)

Dünyada teknolojinin üst seviyede olduğu bilinen Japonya'da aşırı internet kullanımından dolayı sağlık ve sosyal sorunlara sahip olduğu düşünülmektedir. Teknoloji ile ilgili araçların merkezlerinden birisi olan Japon'yada ergenlerle yapılan araştırmaya 100.050 ortaokul ve lise öğrencisi katılmıştır. Büyük çaptaki bu araştırmanın sonucuna göre problemlili internet kullanımı genelde %7,9 olarak tahmin edilmiştir. Erkeklerde problemlili internet kullanımı oranı %6,2 iken bayanlarda sorunlu internet kullanımı %9,8 olarak

bulunmuştur. Japonya'da yapılan bu çalışma göstermiştir ki kadınların erkeklerden önemli ölçüde problemlili internet kullanımında ileri olduğu görülmüştür. Literatür taramasında genellikle erkekler aşırı internet kullanırken burada kadınların erkeklerden anlamlı derecede sorunlu internet kullanıcısı olduğu görülmüştür. Bu çalışmaya benzer bir sonuç ta Amerika Birleşik Devletlerinde (ABD) Liu ve arkadaşları tarafından liselerde yapılan çalışmanın sonucunda sorunlu internet kullanımı erkeklerde %3,5 bulunurken kadınlarda bu oran %4,5 olarak bulunmuştur. (Satoka, et al., 2016)

Amerika'da bulunan üniversite öğrencilerine uygulanan bazı araştırmalarda patolojik internet kullanımının ciddi sonuçlara sebep olduğu gözlenmiştir. Bunun yanı sıra aşırı internet kullanımı ile yapılan bir çok araştırmada ise böyle bir sorunun olduğunu tespit etmediklerini belirtmişlerdir. Bu alandaki eksikliği gidermek için amaca yönelik olarak kalitatif bir çalışma yapmak için kendini yoğun internet kullanıcısı olarak tanımlayan 27 tane Amerika'da eğitim gören üniversite öğrencisi ayrıntılı olarak okul veya iş dışındaki sosyal yaşantılarında 25 saatten fazla sürede incelenmiştir. Bu kalitatif çalışmanın sonucunda katılımcıların yoğun bir şekilde interneti kullanmasının yaygın nedenleri üzüntü, depresyon, can sıkıntısı ve stres olduğu tespit edilmiştir. Bu kişiler interneti yaygın bir şekilde sosyal medya için kullanmışlardır. Katılımcıların sosyal hayatlarındaki sıkıntılar ise uykusuzluk, okul yada iş hayatında başarısızlık, konsantre olamama, duygularını genelde olumsuz olması ve fiziksel aktivite eksikliği gibi sıkıntılar görülmüştür. Amaca yönelik yapılan bu kalitatif çalışma göstermiştir ki aşırı internet kullanımı rahatsızlığı gelecek dönemlerde belirginliği artan bir sorun olacağından konu hakkında ekstradan amaca yönelik çalışmalarının gerekliliğini ortaya koymuştur. (Li, O'Brien, Snyder, & Howard, 2015)

Bu çalışmanın diğer demografik değişkenleri ile internet bağımlılığı üzerindeki bağlantılar incelendiğinde ise evde internet bağlantısı sahipliğinin olmayanlara göre anlamlı derecede farklı olduğu görülmüştür. ($p=0,002<0,05$) aynı şekilde aylık gelir değişkeninde internet bağımlılığı üzerinde anlamlı derecede farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. ($p=0,009<0,05$) kaynak taraması yapılan çalışmalardan bir tanesi Aralık-2013 tarihinde Çanakkale ilinde 8. sınıf

olan 2126 öğrenci ile yapılan çalışma sonucunda da ailesini gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerde benzer sonuçlar elde edildiği görülmüştür. (Ertekin, Ertekin, Uludağ, & Tekin, 2016)

Hazır yemek (fastfood) yeme alışkanlığı ile internet bağımlılığı üzerinde de anlamlı derecede farklılık görülmüştür. ($p=0,02<0,05$) kaynak taraması sonucu bulunan çalışmada 6 ile 18 yaş arasındaki 2467 okul öğrencisine uygulanan bir çalışma sonucunda mevcut çalışmadakine benzer şekilde aşırı internet kullanımı ve televizyon izleyen öğrencilerde tüketilen fastfood türü yiyecekler arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. (Bener, Al-Mahdi, Vachhani, Al-Nufal, & Ali, 2010)

İnternet bağımlılığı düzeyleri ile obezite arasındaki ilişki durumunu araştırmak için Kütahya Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan yaşları 18 ile 35 arasında olan % 51'i kız öğrencilerden ve % 49'u erkek öğrencilerden oluşan 290 öğrencinin katıldığı çalışmanın sonucuna göre öğrencilerin %75,8'i günde ortalama 5 saat ve üzeri internet kullanmaktadır. Riskli internet kullanıcılarında fazla kilolu ve obez olma olasılığı anlamlı olarak fazla çıkmıştır. Öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri arttıkça beden kitle endeksinin de arttığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin % 56,2 'si internette iken atıştırma isteği duyduklarını belirtmiştir. (Güçlü, Tabak, Tütüncü, & Yılmaz, 2016)

Anket çalışmasının uygulandığı üniversite öğrencilerinin yaş aralıklarının kısıtlı olması nedeni ile internet bağımlılığı ile yaş arasındaki ilişkinin tam olarak açıklanamadığını belirtebiliriz diğer yandan katılımcıların ebeveynin öğrenim seviyesi ve mesleği, yaşanılan yer, yapılan fiziksel aktiviteler ile internet bağımlılığı üzerinde anlamlı derecede farklılık bulunmamıştır.

İnternet bağımlılığı olan öğrencilerde baş ağrısı ($p=0,032<0,05$), bulanık görme ($p=0,029<0,05$) ve işitme şikayetlerinin ($p=0,000<0,05$) internet bağımlılığı olmayan öğrencilere göre anlamlı olarak farklılık bulunmuştur. Çift görme, göz ağrısı, göz tembelliği, baş dönmesi rahatsızlıklarında ise anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Süreler ile ilgili istatistiksel analiz sonuçları incelendiğinde ise internet kullanma süreleri bağımlı olan öğrencilerde olmayan öğrencilere göre anlamlı olarak daha fazla süre harcadıkları görülmüştür.

Mevcut çalışmada internete bağımlı olan öğrencilerin bilgisayar oyunu oynama süreleri de problemlı internet kullanıcı olmayan öğrencilerden anlamlı derecede yüksek çıkmıştır.

İnternet bağımlısı olan öğrencilerin uyuma süreleri bağımlı olmayan öğrenciler ile karşılaştırıldığında bağımlı olan öğrencilerin diğer öğrencilerden anlamlı derecede az uyuduğu bulunmuştur. ($p=0,004<0,05$).

Literatür taramasında internet kullanımı ile uyku problemleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma sonucu da göstermiştir ki internet kullanım puanlarının yüksek olduğu ergenlerde düşük puanlılara göre uyku kalitesini yapılan istatistiksel analiz sonuçlarına ($p=0,001$) göre anlamlı derecede etkisinin olduğu görülmüştür. (Ekinci, Çelik, Savaş, & Toros, 2014)

Öğrenciler arasındaki İnternet bağımlılığı ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir başka çalışmada yoğun internet kullanıcısı olan öğrencilerin uykuya dalma ve gece uyanmalarında diğer öğrencilere göre daha zorluk çektikleri tahmin edilmiştir. Çalışmanın sonunda sorunlu internet kullanıcısı olan öğrenciler normal öğrencilerden daha az uyuduğu tespit edilmiştir. Günlük uyku süresi ile haftalık haftalık internet kullanımı arasında anlamlı pozitif bir korelasyon bulunmuştur. (Canan, Yildirim, Sinani, Ozturk, Ustunel, & Ataoglu, 2013) .

Anket formundaki 14 maddesi olan tükenmişlik skalası fiziksel ve zihinsel yorgunlukları kapsadığından iki gruba ayrılmıştır. Fiziksel yorgunluğun ilk sekiz maddede sınıflanmıştır zihinsel yorgunluk ise geriye kalan altı maddeyi kapsamaktadır. Yapılan istatistiksel analiz sonucuna göre İnternet bağımlısı olan öğrencilerin bağımlı olmayan öğrencilere göre hem zihinsel hem de fiziksel olan gruplara göre anlamlı derecede farklılık bulunmuştur.

Sekiz maddeden oluşan epworth uyku skalası ile ilgili sonuçlar incelendiğinde ise internet bağımlısı olan öğrenci grubu ile diğer grup arasındaki fark anlamlı düzeyde çıkmamıştır.

İnternet bağımlılığının tahmin edicilerini belirlemek için çoklu lineer regresyon analizi uygulanmıştır. Bu analiz sonucunda uyku durumu, işitme

şikayetleri, baş ağrısı, fiziksel ve zihinsel yorgunlukların anlamlı düzeyde internet bağımlılığı ile ilgili olduğu gözlemlenmiştir.

İnternet bağımlılığının ölçüldüğü yirmi maddeden oluşan İnternet Bağımlılığı Testinin daha anlaşılabilir olması için faktör analizi uygulanarak daha az sayıda maddeye dönüşmesi sağlanmıştır. yirmi bileşenin eigenvalues değerlerinin 1 den büyük olduğu 4 faktör oluşmuştur. Faktör 1 internette ruhsal etki ile ilgili maddeleri kapsamaktadır. Faktör 2 ise internetin iş ve derslere etkisi olarak adlandırılabilir. Faktör 3 sosyal etki ile ilgili Faktör 4 ise yoksunluk ile ilgili olduğu şeklinde tanımlanmıştır.

Sonuç olarak araştırma konusu internet bağımlılığı ile ilgili olarak yapılan araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde internet bağımlılığının her geçen gün daha da büyüyeceği sonucuna varılabilir bugüne kadar bu konu hakkında yapılan benzer araştırma sonuçlarının birbirlerinden bazı farklılıklar göstermesinin nedenleri arasında araştırmaların farklı zamanlarda, farklı yerlerde, farklı yöntemlerle ve farklı özellikteki bireylere uygulanması gösterilir.

Yapılan bu araştırma ve benzer çalışmaların sonuçları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin interneti kullanırken amaca yönelik biçimde kullanmalarını, kontrolsüz biçimde kullanmalarını engelleyecek eğitimler hatta derslerin verilmesi önem arz etmektedir.

İnternet bağımlılığını engelleyici eğitim ve seminerlerin ülke genelinde tüm kurum ve kuruluşlar tarafından desteklenerek geniş çapta bütün bireyleri kapsaması hatta demografik özelliklere göre sosyoekonomik gruplara ayrıştırılarak ayrı eğitim ve seminerlerin düzenlenmesi faydalı olacaktır.

İnternet bağımlılığının olumsuz etkilerinin önlenmesi için hastalıklarda olduğu gibi erken farkına varmak büyük önem arz etmektedir. Bunun içinde çocukları aşırı internetten ve bilgisayar oyunlarını oynamaktan alıkoymak gerekmektedir. Bunu yasaktan ziyade teknolojik iletişim araçlarına farklı alternatifler geliştirerek örneğin aile içi etkileşimin artırılması sonucu bireyler daha iyi zaman geçirdikleri zaman internet ve bilgisayar oyunların cazibesini kırılmış olacaktır. Gelecekte bu rahatsızlıktan korumak adına çocuk yaşta oluşan bilinçli olma durumu gelecek için önemlidir.

Aile bireylerinden aşırı internet kullananların uyarılması eğer sonuç alınmazsa doktor tedavisinin geciktirilmemesi önemlidir. Tehlikenin tam olarak farkında olunmasa da yapılan bir çok araştırma internet ve benzeri bağımlılıkların madde bağımlılığı ile ortak noktalarının olduğunu ve zararlarının kişiye madde bağımlılığı gibi etkileme tehlikesine karşı problemin en kısa zamanda tüm toplumu etkileyecek çalışmaların yapılması önemlidir.

Yapmış olduğumuz çalışmanın gelecek yıllarda daha geniş boyutlarda kalitatif ve kantitatif araştırmalarının yapılması internet bağımlılığının daha belirgin bir şekilde tanımlanması ve bireylerde oluşturduğu zararlı etkilere yönelik tedavi çeşitliliğinin artmasına yardımcı olacaktır. Ayrıca internet bağımlılığını önleme konusunda farklı önlemleri geliştireceği söylenebilir

KAYNAKLAR

- (tarih yok). 9 12, 2018 tarihinde <http://yetiskin.tbm.org.tr/> adresinden alındı
- (2018, 9). 10 3, 2018 tarihinde Bağımlılık: <https://www.bagimlilik.gen.tr/bagimlilik-cesitleri.html> adresinden alındı
- Adıgüzel, Ö. Y. (2014, 5 9). *Televizyonun İcadi*. 09 11, 2018 tarihinde Mekatronik Mühendisliği: <http://www.mekatronikmuhendisligi.com/televizyonun-icadi.html> adresinden alındı
- Agargün, M. Y., Çilli, A. S., Kara, H., Bilici, M., Telcioğlu, M., Semiz, Ü. B., et al. (1999). Epworth Uykululuk Ölçeğinin Geçerliliği ve Güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi* (10(4)), 261-267.
- Akçakaya, P. Ü. (2013, 1 8). Çağımızın Gizli Tehlikesi Bilgisayar Oyun Bağımlılığı. *Milliyet Gazetesi* .
- Akkurt, S. (2015). Obezite ve Fiziksel Aktivite. *Türkiye Klinikleri Spor Hekimliği* (1(1)), 6-12.
- Aksoy, V. (2015, Aralık). İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Fen Lisesi Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine Göre Değişim ve Akademik Başarılarına Etkisi. *ASOS JOURNAL The journal of Academic Social Science - Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* , 365-383.
- Aktaş, H., & Yılmaz, N. (2017). Üniversite Gençlerinin Yalnızlık ve Utangaçlık Unsurları Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research* , ISSN: 2149-5939.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlısı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* , 1 (1), 55-67.
- Arsalan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., & Çetinkaya, A. (2015). Lise ve Üniversite Öğrencilerinde Digital Bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi - Digital Addiction In High School And University Students* (8), 34-53.
- Ay, S. (2013, 9). İletişim Araçları Kullanımının Yarattığı Bağımlılığın Sosyal İzolasyon Üzerindeki Etkisi, Cep Telefonu Kullanıcıları Üzerinde Bir Çalışma. İzmir, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu İdari Uzmanlık Tezi.

- Ayas, T. (2012). Lise Öğrencilerinin İnternet ve Bilgisayar Oyun Bağımlılık Düzeylerinin Utangaçlıkla İlişkisi. *EDAM Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri - Educational Sciences* (Bahar 12(2)), 627-636.
- Aziz, A. (2016). *İletişime Giriş*. İstanbul: Hiperlink Yayınları.
- Balantekin, Y. (2009). 10-14 Yaş Arası Çocuklarda Televizyon Bağımlılığı Üzerine Bir Araştırma . Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlköğretim Anabilimdalı Sınıf Öğretmenliği Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Balcı, Ş., & Gülnar, B. (2009, 1 6). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet. *Selçuk İletişim* , 5-22.
- Batıgün, A. D., & Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi* (26(67)), 1-10.
- Bayrak, H. (2018, 9 2). *2018 İnternet Kullanımı ve Sosyal Medya İstatistikleri*. 9 10, 2018 tarihinde Dijilopedi: <https://dijilopedi.com/dunyada-internet-kullanimi-ve-sosyal-medya-istatistikleri-2-ceyrek-raporu/> adresinden alındı
- Bener, A., Al-Mahdi, H. S., & Bhugra, D. (2016). Lifestyle Factors and Internet Addiction among School Children. *International Journal of Community & Family Medicine* (118), 1-6.
- Bener, A., Al-Mahdi, H. S., Vachhani, P., Al-Nufal, M., & Ali, A. I. (2010). Do excessive internet use, television viewing and poor lifestyle habits affect low vision in school children? *Journal of Child Health Care* (14), 375-385.
- Bilgisayar Nedir*. (2007, 3 12). 9 19, 2018 tarihinde diyadinnet: <https://www.diyadinnet.com/YararliBilgiler-159&Bilgi> adresinden alındı
- Bilgisayar Oyunları*. (tarih yok). 9 12, 2018 tarihinde Türkçebilgi: https://www.turkcebilgi.com/bilgisayar_oyunlar%C4%B1 adresinden alındı
- Bilgisayar ve Video Oyunları*. (tarih yok). 9 20, 2018 tarihinde Türkçebilgi: https://www.turkcebilgi.com/bilgisayar_ve_video_oyunlar%C4%B1 adresinden alındı
- Bingöl Karagöz, D. (2017). İnternet Bağımlılığı ve Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Yaygınlığının, İlişkili etkenlerin İncelenmesi. Kocaeli, TÜRKİYE CUMHURİYETİ KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ÇOCUK VE ERGEN RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ANABİLİM DALI : Türkiye Cumhuriyeti Kocaeli Üniversitesi Tıp fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi.

- Bozkurt, S. (2017, 9 4). *Televizyonun İcadı Gelişimi ve Türkiye'ye Gelişi*. 9 18, 2018 tarihinde Teknokoliker: <https://teknokoliker.com/2017/09/televizyonun-icadi-ve-gelisim-tarihcesi.html> adresinden alındı
- Canan, F., Yildirim, O., Sinani, G., Ozturk, O., Ustunel, T. Y., & Ataoglu, A. (2013). Internet addiction and sleep disturbance symptoms among Turkish high school students. *Sleep and Biological Rhythms* (11(3)), 210-213.
- Cengizhan, c. (2005). Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut:" İnternet Bağımlılığı". *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilgileri Dergisi* (22), 83-98.
- Chalder, T., Berelowitz, G., Pawlikowska, T., Watts, L., Wessely, S., Wright, D., et al. (1993). Development of a Fatigue Scale. *Journal of Psychosomatic Research* (37(2)), 147-153.
- Christakis, D., & Rivara, F. P. (2005). The Effect Of Media On Children and Adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med.* , 159(6):595.
- Çaparlar, C. Ö., & Dönmez, A. (2016). Bilimsel Araştırma Nedir, Nasıl Yapılır? *Turk J Anaesthesiol Reanim* (44), 212-218.
- Çetin, T. (2017, 11 22). *Dijital Arma*. 09 11, 2018 tarihinde [armadigital.net: https://www.armadigital.net/bilgi-bankasi/internetin-tarihcesi](https://www.armadigital.net/bilgi-bankasi/internetin-tarihcesi) adresinden alındı
- Demirtaş, D. Ö. (2017). Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Olan Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Prevalansı ve Prediktörleri . İstanbul, T.C. İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ İSTANBUL TIP FAKÜLTESİ ÇOCUK VE ERGEN RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI Hastalıkları: T.C. İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi.
- Dinç, M. (2017). Lise Öğrencilerinde Özgül İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Mizaç Özellikleri Açısından İncelenmesi. İstanbul: T. C. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı Doktora Tezi.
- Dünyada İnternet Kullanımı ve Sosyal Medya İstatistikleri*. (tarih yok). 9 11, 2018 tarihinde Dijilopedi: <https://dijilopedi.com/2018-internet-kullanimi-ve-sosyal-medya-istatistikleri/> adresinden alındı
- Ekinci, Ö., Çelik, T., Savaş, N., & Toros, F. (2014). Association Between Internet Use and Sleep Problems in Adolescents. *Noro Psikiyatrs Ars.* (51(2)), 122-128.

- Erboy, E. (2010). İlköğretim 4. ve 5. sınıf Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılığına Etki Eden Faktörler. Aydın: T.C. Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü Yüksek Lisans Tezi.
- Ergin, A., Uzun, S. U., & Bozkurt, A. İ. (2013). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve Etkileyen Etmenler- Internet addiction prevalence and contributing factors in the medical faculty students. *Pamukkale Tıp Dergisi - Pamukkale Medical Journal* (6(3)), 134-142.
- Ertekin, Y. H., Ertekin, H., Uludağ, A., & Tekin, M. (2016). İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı: Çanakkale örnekleme. *Türk Aile Hekimliği Dergisi* (20(2)), 72-76.
- Esen, E., & Siyez, D. M. (2011). Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yorsdayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Dayanışma ve Rehberlik Dergisi* , (4/36) 127-138.
- Genç, Z. (2008). Gelişmiş internet ağı ve geleceğe dair teknolojiktahminler. *Doğu Anadolu Bölgesi araştırmaları* , 182-184.
- Gök, P. D. (tarih yok). *Psikiyatrist Dr. Ali GÖK Ruh Sağlığı ve hastalıkları uzmanı*. 10 2, 2018 tarihinde <https://www.aligok.com.tr/kategori/bagimlilik/madde-bagimlilik/> adresinden alındı
- Gökçay, B., & Arda, B. (2013). Tıp Tarihi Açısından Uyku ve Uyku Araştırmaları. *Lokman Hekim Journal* (3(1)), 70-78.
- Güçlü, S., Tabak, R. S., Tütüncü, İ., & Yılmaz, F. (2016). İnternet Bağımlılığı: Gerçekten Obeziteye Neden Olur mu? *Uluslararası Hakemli Beslenme Araştırmaları Dergisi* (7), 50-64.
- Güler, İ. (2012). Televizyon Bağımlılığından İnternette Video İzleme Bağımlılığına Geçiş. Elazığ: T.C. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Radyo Tv ve Sinema Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Güncel Türkçe Sözlük*. (tarih yok). 9 20, 2018 tarihinde Türk Dil Kurumu: http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5bba6786cc03e5.62007271 adresinden alındı
- Güncel Türkçe Sözlük*. (tarih yok). 09 11, 2018 tarihinde Türk Dil Kurumu: http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5bbfb160e2d7c5.81945532 adresinden alındı

Günüç, S. (2009). İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler İle İnternet Bağımlılığı Araındaki İlişkilerin İncelenmesi. Van: T. C. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Programları ve Öğretimi Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.

Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. (2018, 8 8). 09 11, 2018 tarihinde TÜİK: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819> adresinden alındı

Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. (2009-2018). 10 18, 2018 tarihinde TÜİK: <http://www.tuik.gov.tr/OncekiHBARama.do> adresinden alındı

Hazar, Z., & Hazar, M. (2017). Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Journal of Human Sciences* , 14 (1), 203-213.

Irmak, A. Y., & Erdoğan, S. (2015). Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi* (26), 1-8.

Kalaycı, P. D. (2014). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti.

Karadağ, M., & Ursavaş, A. (2007). Dünyada ve Türkiye’de Uyku Çabımlar›. *Akciğer Arşivi* (8), 62-64.

Karakaya, Y. (2016, Temmuz). Lise Öğrencileri Arasındaki İnternet Kullanım Sıklığının Sosyal İzolasyona Etkisi:Sivas Numune Hastanesi'nde bir Araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sağlık Kuruluşları Yöneticiliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi* . Sivas.

Kaya, N., & Turan, N. (2011). Konstipasyon Ciddiyet Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerliliği. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences* (31(6)), 1491-1501.

Keskinkılıç, D. B. (2013). *Çocukluk Çağı Obezite Araştırması*. 09 28, 2018 tarihinde diabet cemiyeti: <http://www.diabetcemiyeti.org/var/cdn/a/f/cosi-tr-sonuclari.pdf> adresinden alındı

Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., & Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* (17(Ek.1)), 69-76.

Li, W., O'Brien, J., Snyder, S., & Howard, M. (2015, 2 3). Characteristics of internet addiction/pathological internet use in U.S. university students: a qualitative-method investigation. *Plos ONE* , 10(2):e0117372.

Milliyet. (2014, 06 05). 10 27, 2018 tarihinde İnternet Bağımlılığı Kamu Hastanelerinde Tedavi Edilecek: <http://www.milliyet.com.tr/internet-bagimlilik-kamu-hastanelerinde-istanbul-yerelhaber-233302/> adresinden alındı

Nasıl Bağımlı Oluyoruz. (tarih yok). 9 12, 2018 tarihinde Açık Bilim: <http://www.acikbilim.com/2015/03/incelemler/nasil-bagimli-oluyoruz.html> adresinden alındı

Özdamar, P. D. (2002). Güvenilirlik ve Soru Analizi. P. D. Özdamar içinde, *Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi* (s. 661-676). Eskişehir: Kaan Kitabevi.

Özen, Y., Gülaçtı, F., & Çıkılı, Y. (2004). Eğitim Bilimleri ve İnternet. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi* , 52-57.

Robinson, T. (2001 Aug 48(4)). Television viewing and childhood obesity. *Pediatr Clin North Am.* , 1017-25.

Saraçoğlu, D. D., Tokuç, P. D., Doğan, P. D., Çelikkalp, Ü., & Saraçoğlu, A. (2015). Seçilen iki fabrikada vardiyalı çalışanlarda gündüz uykululuğu sıklığı ve gündüz uykululuğuna bağlı anksiyete ve depresyon riski. *Turkish Journal of Public Health* (13(3)), 206-216.

Satgan, D. (2015, 12). Gençlerde Bilgisayar Oyunları Bağımlılığının Nesne İlişkileri Bağlamında Projektif Testlerle Değerlendirilmesi. İstanbul: T.C. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.

Satoka, M., Yoneatsu, O., Hideki, N., Hiroshi, S., Maki, I., Osamu, I., et al. (2016). Internet use and problematic Internet use among adolescents in Japan: A nationwide representative survey. *Addictive Behaviors Reports* (4), 58-64.

Şahan, M., & Çapan, B. E. (2017). Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımında Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların ve Sosyal Kaygının Rolü. *Ege Eğitim Dergisi* (18(2)), 887-913.

Şahin, C., & Tuğrul, V. M. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Zeitschrift für die Welt der Türken Journal of World of Turks* ((4/3)), 115-128.

Şaşmaz, T., Öner, S., Kurt, A., Yapıcı, G., Yazıcı, A., Buğdaycı, R., et al. (2014). Prevalence and risk factors of Internet addiction in high school students. *Eur J Public Health* (24(1)), 15-20.

Şenocak, P. D. (2014). Varsayım Değerlendirmesi-2 Sürekli Değişkenler için, Çiftdeğişkenli, Parametrik ve Parametrik Olmayan Çözümler. P. D. Şenocak

içinde, *Biyostatistik & Araştırma Yöntembilimi* (s. 141-176). İstanbul: Medikal Sağlık ve Yayıncılık Hiz. Tic. Ltd. Şti.

Tarhan, N., & Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Taylan, H. H., & Işık, M. (2015). Sakarya'da Ortaokul ve Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *Turkish Studies International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* (10/6), 855-874.

Televizyon. (tarih yok). 9 19, 2018 tarihinde Türkçebilgi: <https://www.turkcebilgi.com/televizyon> adresinden alındı

Topşar, A. (2015). Ortaokul 7.sınıf Öğrencilerinde Duygusal Zeka ile Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul, FATİH ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI : Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.

US Psikiyatri Enstitüsü. (tarih yok). 10 3, 2018 tarihinde Davranışsal Bağımlılıklar: https://www.uspsikiyatri.com.tr/Bagimlilik/Davranissal_Bagimlilikler/ adresinden alındı

Uzun, P. D. (tarih yok). *İnternet Bağımlılığı*. 10 1, 2018 tarihinde gundempsiyatri: <http://www.gundempsiyatri.com/internetbagimliliği.htm> adresinden alındı

Yargıç, P. D. (tarih yok). *Liberte Terapi*. 10 3, 2018 tarihinde Davranışsal Bağımlılıklar: <http://liberteterapi.com/2017/06/02/davranissal-bagimlilikler-prof-dr-ilhan-yargic/> adresinden alındı

Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 3 (23), 1447-1453.

Yeonsoo, K., Jin, Y. P., Sung, B. K., In-Kyung, J., Yun, S. L., & Hung-Hyun, K. (2010). The Effects of Internet Addiction on the Lifestyle and Dietary Behavior of Korean Adolescents. (1. J.-K.-H. Yeonsoo Kim, Dü.) *Nutrition Research and Practise* (4(1)), 51-57.

FORMLAR



İnternetin, Televizyonun ve Bilgisayar Oyunlarının Gençliğe Etkileri: Obezite, Tükenmişlik, Fiziksel Aktivite Eksikliği ve Uyku Düzensizliği

Seri No.	<input type="text"/>	Öğrenci No.	<input type="text"/>		
Sosyodemografik Bilgiler					
1. Doğum tarihi	<input type="text"/>				
2. Cinsiyet	<input type="checkbox"/> Kadın	<input type="checkbox"/> Erkek			
3. Uyruk	<input type="checkbox"/> TC Vatandaşı	<input type="checkbox"/> Yabancı Uyruklu			
4. Boy	<input type="text"/> cm	5. Kilo	<input type="text"/> Kg		
6. Öğrenim Seviyeniz?	<input type="checkbox"/> Orta Okul	<input type="checkbox"/> Lise	<input type="checkbox"/> Üniversite		
7. Okul sınavlarındaki başarınız?	<input type="checkbox"/> Çok iyi	<input type="checkbox"/> İyi	<input type="checkbox"/> Orta	<input type="checkbox"/> Zayıf	
8. Babanızın öğrenim seviyesi	<input type="checkbox"/> Okur yazar	<input type="checkbox"/> İlkokul	<input type="checkbox"/> Ortaokul	<input type="checkbox"/> Lise	<input type="checkbox"/> Üniversite
9. Babanızın mesleği	<input type="checkbox"/> Çalışmıyor	<input type="checkbox"/> Memur	<input type="checkbox"/> Serbest Meslek	<input type="checkbox"/> İş adamı	<input type="checkbox"/> Ordu / Polis
10. Aylık geliriniz	<input type="checkbox"/> <3,000	<input type="checkbox"/> 3,000-4,999	<input type="checkbox"/> 5,000-14,999	<input type="checkbox"/> >15,000	
11. Oturduğunuz bölge?				<input type="checkbox"/> Şehir	<input type="checkbox"/> Yarı şehir
12. Eviniz kaç odalı?	<input type="text"/>				
13. Evinizde kaç kişi yaşamaktadır?	<input type="text"/>				
14. Ebeveynleriniz akraba mı? (1.Dereceden)			<input type="checkbox"/> Evet	<input type="checkbox"/> Hayır	
15. Evinizde bilgisayar var mı?			<input type="checkbox"/> Evet	<input type="checkbox"/> Hayır	
16. Evinizde internet bağlantısı var mı?			<input type="checkbox"/> Evet	<input type="checkbox"/> Hayır	
17. Evinizde televizyon var mı?			<input type="checkbox"/> Evet	<input type="checkbox"/> Hayır	
Fiziksel Aktivite					
Aşağıdaki hangi aktiviteleri yapabilirsiniz (lütfen miktarını da belirtiniz)					
18. Hareketli aktiviteler (koşma, ağır kaldırma, yorucu egzersizler)	<input type="checkbox"/> Evet	<input type="checkbox"/> Hayır	<input type="text"/> Saat/Hafta		
19. Orta hareketli aktiviteler (masa kaldırma, evi süpürme vs.)	<input type="checkbox"/> Evet	<input type="checkbox"/> Hayır	<input type="text"/> Saat/Hafta		
20. Oturarak ya da yaslanarak kaç saat harcarsınız? (Bilgisayar başında oturmak, kullanmak, okumak, TV izlemek)				<input type="text"/> Saat/Gün	
21. Günde kaç saat uyursunuz?				<input type="text"/> Saat/Gün	
Beslenme Bilgileri					
22. Hazır yiyecek (fast food) yer misiniz?	<input type="checkbox"/> Evet	<input type="checkbox"/> Hayır			
Evet ise neden?	<input type="checkbox"/> Tat	<input type="checkbox"/> Besin değeri	<input type="checkbox"/> Fiyat	<input type="checkbox"/> Dışarda yemek	
23. Hazır yemek yeme sıklığınız	<input type="checkbox"/> Arkadaşla yemek	<input type="checkbox"/> Günlük	<input type="checkbox"/> Haftalık	<input type="checkbox"/> Ara sıra	
	<input type="checkbox"/> Aylık	<input type="checkbox"/> Günlük	<input type="checkbox"/> Haftalık	<input type="checkbox"/> Ara sıra	

24. Ailenizde obez birey var mı? Evet Hayır

25. Ailenizde herhangi birinde aşağıdaki hastalıklardan var mı (birden çok seçebilirsiniz)?

<input type="checkbox"/> 1 Diyabet (Şeker hastalığı)	<input type="checkbox"/> 2 Tansiyon	<input type="checkbox"/> 3 Eklem ağrıları
<input type="checkbox"/> 4 Zihinsel hastalık	<input type="checkbox"/> 5 Kalp hastalığı	<input type="checkbox"/> 6 Diğer _____

26. Herhangi bir egzersiz yapıyor musunuz? Evet Hayır

Evet ise belirtir misiniz _____

27. Vücut yapınızdan memnun musunuz?

<input type="checkbox"/> 1 Kesinlikle evet	<input type="checkbox"/> 2 Genellikle	<input type="checkbox"/> 3 Pek sayılmaz	<input type="checkbox"/> 4 Kesinlikle hayır
--	---------------------------------------	---	---

28. Arkadaşlarınız nasıl olduğunuzu düşünüyorlar?

<input type="checkbox"/> 1 Aşırı kilolu	<input type="checkbox"/> 2 Biraz kilolu	<input type="checkbox"/> 3 Normal	<input type="checkbox"/> 4 Biraz zayıf	<input type="checkbox"/> 5 Zayıf
---	---	-----------------------------------	--	----------------------------------

29. Beslenmeyle alakalı bilgileri genellikle nereden öğrenirsiniz?

<input type="checkbox"/> 1 Okul	<input type="checkbox"/> 2 Televizyon	<input type="checkbox"/> 3 Dergi
<input type="checkbox"/> 4 İnternet	<input type="checkbox"/> 5 Diğer. Lütfen belirtiniz _____	

Televizyon izleme ve Bilgisayar Oyunları

30. Ne sıklıkla televizyon izlersiniz?

<input type="checkbox"/> 1 Hiç	<input type="checkbox"/> 2 Seyrek	<input type="checkbox"/> 3 Bazen	<input type="checkbox"/> 4 Her zaman
--------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------

31. Günde kaç saat TV izler ya da video oyunları oynarsınız? _____ Saat/Günlük

32. TV evinizin hangi odasında? 1 Oturma odası 2 Yatak odası 3 TV yok

33. TV izlerken eğleniyor ve sizi sıkıntıdan kurtardığını mı düşünüyorsunuz? 1 Evet 2 Hayır

34. Yemek yerken TV izliyor musunuz? 1 Kahvaltı süresince 2 Öğle yemeğince 3 Akşam yemeğince

35. TV izlerken atıştırmak gibi alışkanlığınız var mı?

<input type="checkbox"/> 1 Asla	<input type="checkbox"/> 2 Seyrek	<input type="checkbox"/> 3 Bazen	<input type="checkbox"/> 4 Her zaman
---------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------

36. Ne kadar sıklıkla bilgisayar oyunu/video izler/oynarsınız?

<input type="checkbox"/> 1 Her gün	<input type="checkbox"/> 2 Hafta içi	<input type="checkbox"/> 3 Hafta sonu
------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------

37. Ne tür programlar izlersiniz?

<input type="checkbox"/> 1 Popüler TV dizileri	<input type="checkbox"/> 2 Reklam	<input type="checkbox"/> 3 Şiddet içeren filmler	<input type="checkbox"/> 4 Çizgi film	<input type="checkbox"/> 5 Bilim Kurgu /Fantastik film
--	-----------------------------------	--	---------------------------------------	--

38. Eğitsel programlar izler misiniz?

<input type="checkbox"/> 1 Asla	<input type="checkbox"/> 2 Seyrek	<input type="checkbox"/> 3 Bazen	<input type="checkbox"/> 4 Her zaman
---------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------

39. TV izleme mesafeniz ne kadardır? _____ cm

40. Aşağıdakilerden herhangi birine rastladınız mı?

a. Baş ağrısı	<input type="checkbox"/> 1 Evet	<input type="checkbox"/> 2 Hayır
b. Bulanık görme	<input type="checkbox"/> 1 Evet	<input type="checkbox"/> 2 Hayır
c. Çift görme	<input type="checkbox"/> 1 Evet	<input type="checkbox"/> 2 Hayır
d. Göz ağrısı	<input type="checkbox"/> 1 Evet	<input type="checkbox"/> 2 Hayır
e. Göz tembelliği	<input type="checkbox"/> 1 Evet	<input type="checkbox"/> 2 Hayır
f. Baş dönmesi	<input type="checkbox"/> 1 Evet	<input type="checkbox"/> 2 Hayır
g. İşitme şikayetleri	<input type="checkbox"/> 1 Evet	<input type="checkbox"/> 2 Hayır
h. Diğer şikayetler	_____	

41. Ailenizde aşağıdaki hastalıklardan biri var mı?

a. Diyabet	<input type="checkbox"/> 1 Evet	<input type="checkbox"/> 2 Hayır
b. Glokom	<input type="checkbox"/> 1 Evet	<input type="checkbox"/> 2 Hayır
c. Tansiyon	<input type="checkbox"/> 1 Evet	<input type="checkbox"/> 2 Hayır
d. Göz tembelliği	<input type="checkbox"/> 1 Evet	<input type="checkbox"/> 2 Hayır
e. Epilepsi veya Nöbet	<input type="checkbox"/> 1 Evet	<input type="checkbox"/> 2 Hayır
f. Eklem Rahatsızlığı	<input type="checkbox"/> 1 Evet	<input type="checkbox"/> 2 Hayır
g. Diğer kronik hastalıklar	<input type="checkbox"/> 1 Evet	<input type="checkbox"/> 2 Hayır

Tükenmişlik Skalası

	SORU	Normalden çok daha iyi	Normalden iyi	Normalden kötü	Normalden çok daha kötü
1	Yorgunluk probleminiz var mı?	0	1	2	3
2	Daha çok dinlenmeye ihtiyaç duyuyor musunuz?	0	1	2	3
3	Kendinizi uykulu ya da uyuşuk hissediyor musunuz?	0	1	2	3
4	Bir şeylere başlamakla ilgili problemleriniz var mı?	0	1	2	3
5	Bir şeylere sıkıntısız başlayıp ilerlerken güçsüzleşiyor musunuz?	0	1	2	3
6	Enerji düşüklüğünüz var mı?	0	1	2	3
7	Kaslarınızda güçsüzlük var mı?	0	1	2	3
8	Kendinizi zayıf hissediyor musunuz?	0	1	2	3
9	Konsantre olmakta zorluk yaşıyor musunuz?	0	1	2	3
10	Sağlıklı düşünme problemleriniz var mı?	0	1	2	3
11	Konuşurken dil sürçmesi yaşıyor musunuz?	0	1	2	3
12	Doğru kelimeleri bulmakta daha çok zorlanıyor musunuz?	0	1	2	3
13	Hafızanız nasıl?	0	1	2	3
14	Yapmaya alışık olduğunuz şeyler yaparken ilginiz azaldı mı?	0	1	2	3

Epworth Uyku Skalası

	SORU	Hiç uyuklamam	Nadiren uyuklarım	Sıklıkla uyuklarım	Her zaman
1	Oturur durumda gazete ve kitap okurken uyuklar mısınız?	0	1	2	3
2	Televizyon seyrederken uyuklar mısınız?	0	1	2	3
3	Pasif olarak toplum içinde otururken, sinemada veya tiyatrodada uyuklar mısınız?	0	1	2	3
4	Ara vermeden en az 1 saatlik araba yolculuğunda uyuklar mısınız?	0	1	2	3
5	Öğleden sonra uzanınca uyuklar mısınız?	0	1	2	3
6	Birisi ile oturup konuşurken uyuklar mısınız?	0	1	2	3
7	Alkol almamış, öğle yemeğinden sonra sessiz ortamda otururken uyuklar mısınız?	0	1	2	3
8	Trafik bir kaç dakika durduğunda, kırmızı ışıkta, arabada beklerken uyuklar mısınız?	0	1	2	3

Internet Bağımlılığı Testi (IBT)

(0=Hiç, 1=Nadiren, 2=Arasıra, 3=Sıklık, 4=Genelde, 5=Her zaman)

	Sorular	Ölçek					
		0	1	2	3	4	5
1	Ne sıklıkla kendinizi planladığınızdan daha fazla süre çevrimiçi buluyorsunuz?	0	1	2	3	4	5
2	Ne sıklıkla vaktinizi ev işlerinden daha çok online olmaya harcıyorsunuz?	0	1	2	3	4	5
3	Ne sıklıkla internette elde edeceğiniz heyecanı arkadaşlarınızla yaşayacağınız samimiyete tercih edersiniz?	0	1	2	3	4	5
4	Ne sıklıkla diğer internet kullanıcıları ile yeni ilişkiler kurarsınız?	0	1	2	3	4	5
5	Hayatınızdaki bireyler, internette geçirdiğiniz süreden ötürü ne sıklıkla şikayetçi olurlar?	0	1	2	3	4	5
6	Okul notlarınız veya ödevleriniz internette harcadığınız süreden dolayı ne sıklıkla kötüye gider?	0	1	2	3	4	5
7	Ne sıklıkla maillerinizi yapmanız gereken işlerden önce kontrol edersiniz?	0	1	2	3	4	5
8	İş performansınız veya verimliliğiniz internette dolayı ne sıklıkla kötüye gider?	0	1	2	3	4	5
9	Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunurken ya da birşeyleri gizlerken bulursunuz?	0	1	2	3	4	5
10	Ne sıklıkla hayatınız ile ilgili rahatsız edici düşünceleri internetteki sakinleştirici düşünceler yardımıyla aklınızdan çıkarırsınız?	0	1	2	3	4	5
11	Ne sıklıkla kendinizi tekrar online olacağınızı tahmin ederken buluyorsunuz?	0	1	2	3	4	5
12	Ne sıklıkla internetsiz bir hayatın sıkıcı, boş ve neşesiz olduğunu düşünüp endişe duyuyorsunuz?	0	1	2	3	4	5
13	Siz online iken birisi sizi rahatsız ederse ne sıklıkla sinirlenir, bağırır ya da kavga edersiniz?	0	1	2	3	4	5
14	Gece geç vakitlere kadar online olduğunuzdan dolayı ne sıklıkla uykusuz kalırsınız?	0	1	2	3	4	5
15	Online olmadığınızda ne sıklıkla kendinizi dalgın hissedersiniz ya da online olduğunuzu hayal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
16	Online iken ne sıklıkla kendinizi “sadece bir kaç dakika daha devam etmeliyim” derken buluyorsunuz?	0	1	2	3	4	5
17	Online olarak harcadığınız zamanı ne sıklıkla azaltmaya çalışıyor ve bu konuda başarısız oluyorsunuz?	0	1	2	3	4	5
18	Online olduğunuz süreyi ne sıklıkla gizlemeye çalışıyorsunuz?	0	1	2	3	4	5
19	Tanıdıklarınızla dışarı çıkmak yerine internette vakit geçirmeyi ne sıklıkla tercih edersiniz?	0	1	2	3	4	5
20	Online olmadığınızda ne sıklıkla kendinizi depresif, karamsar veya tedirgin hissedersiniz ve hemen online olursunuz?	0	1	2	3	4	5

ETİK KURUL KARARI



T.C.
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı

E-İmzalıdır

Sayı : 10840098-604.01.01-E.9713
Konu : Etik Kurulu Kararı

17/04/2017

Sayın Prof. Dr. Abdülbari BENER

Üniversitemiz Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kuruluna yapmış olduğunuz “İnternetin, Televizyonun ve Bilgisayar Oyunlarının Gençliğe Etkileri: Obezite, Tükenmişlik, Fiziksel Aktivite Eksikliği ve Uyku Düzensizliği” isimli araştırma isimli başvurunuz incelenmiş olup, etik kurulu kararı ekte sunulmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Hanefi ÖZBEK
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar
Etik Kurulu Başkanı

Ek:
-Karar Formu (2 sayfa)

Bu belge 5070 sayılı e-İmza Kanununa göre Prof. Dr. Hanefi ÖZBEK tarafından 17.04.2017 tarihinde e-imzalanmıştır. Evrağınızı <https://ebys.medipol.edu.tr/e-imza> linkinden 91CFE470X7 kodu ile doğrulayabilirsiniz.

İstanbul Medipol Üniversitesi

Kavacak Mah. Ekinciler Cad.No:19 Kavacak Kavşağı 34810
Beykoz/İSTANBUL

Tel: 444 85 44

İnternet: www.medipol.edu.tr

Ayrıntılı Bilgi İçin : bilgi@medipol.edu.tr

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU KARAR FORMU

BAŞVURU BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	İnternetin, Televizyonun ve Bilgisayar Oyunlarının Gençliğe Etkileri: Obezite, Tükenmişlik, Fiziksel Aktivite Eksikliği ve Uyku Düzensizliği			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Prof. Dr. Abdülbari BENER			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Biyoistatistik			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	İstanbul			
	DESTEKLEYİCİ	-			
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input checked="" type="checkbox"/>	ULUSAL <input checked="" type="checkbox"/>	ULUSLARARASI <input type="checkbox"/>

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU KARAR FORMU

Değerlendirilen Belgeler	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ/PLANI	03.04.2017		Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU	03.04.2017		Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
Karar Bilgileri	Karar No: 149	Tarih: 12/04/2017		
	Yukarıda bilgileri verilen Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve araştırmanın etik ve bilimsel yönden uygun olduğuna "oybirliği" ile karar verilmiştir.			

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI	Prof. Dr. Hanefi ÖZBEK

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişki		Katılım *		İmza
Prof. Dr. Şeref DEMİRAYAK	Eczacılık	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Hanefi ÖZBEK	Farmakoloji	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. Sibel DOĞAN	Psiko-onkoloji	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. Devrim TARAKCI	Ergoterapi	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. Ilknur KESKİN	Histoloji ve Embriyoloji	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. Mehmet Hikmet ÜÇİŞİK	Biyoteknoloji	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	

* :Toplantıda Bulunma

İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI

İNTERNETİN TELEVİZYONUN VE BİLGİSAYAR OYUNLARININ ÜNİVERSİTE GENÇLİĞİNE ETKİLERİ OBEZİTE TÜKENMİŞLİK FİZİKSEL AKTİVİTE EKSİKLİĞİ VE UYKU DÜZENSİZLİĞİ

ORJİNALLİK RAPORU

%**8**

BENZERLİK ENDEKSİ

%**7**

İNTERNET
KAYNAKLARI

%**2**

YAYINLAR

%**4**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	www.docstoc.com İnternet Kaynağı	% 1
2	Submitted to Haliç Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
3	Submitted to Uludag University Öğrenci Ödevi	<% 1
4	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
5	www.cografik.com İnternet Kaynağı	<% 1
6	www.dbhadergisi.com İnternet Kaynağı	<% 1
7	dspace.balikesir.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
8	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	<% 1

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Sümmani	Soyadı	ALIÇ
Doğ.Yeri	Kozan	Doğ.Tar.	01.03.1976
Uyruğu	T.C.	TC Kim No	11128365388
Email	alicsummani@gmail.com	Tel	506 503 86 04

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mez. Yılı
Yük.Lis.	İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa	-
Lisans	Anadolu Üniversitesi	1999
Lise	Halkalı Mehmet Akif Ersoy Lisesi	1993

İş Deneyimi (Sondan geçmişe doğru sıralayın)

	Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
1.	İstatistikçi	TÜİK İstanbul Bölge Müdürlüğü	2006-
2.	İstatistikçi	Odak Araştırma Eğt. ve Dan. Şti.	2006-2006
3.	Saha Yöneticisi	Barem Research	1999-2006

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama*	Konuşma*	Yazma*	KPDS/ÜDS Puanı	(Diğer) Puanı

*Çok iyi, iyi, orta, zayıf olarak değerlendirin

	Sayısal	Eşit Ağırlık	Sözel
LES Puanı			
(Diğer) Puanı			

Bilgisayar Bilgisi

Program	Kullanma becerisi
Office	İyi
SPSS	İyi

Yayınları/Tebliğleri Sertifikaları/Ödülleri

Özel İlgi Alanları (Hobileri):