



T.C.  
MERSİN ÜNİVERSİTESİ  
TIP FAKÜLTESİ  
ÇOCUK VE ERGEN RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI  
ANABİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ  
ALEKSİTİMİ VE OTONOMİ İLE İLİŞKİSİ

Dr.İrem KIRICI  
UZMANLIK TEZİ

DANIŞMAN  
Prof. Dr. Fevziye TOROS

MERSİN-2020



T.C.  
MERSİN ÜNİVERSİTESİ  
TIP FAKÜLTESİ  
ÇOCUK VE ERGEN RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI  
ANABİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ  
ALEKSİTİMİ VE OTONOMİ İLE İLİŞKİSİ

Dr.İrem KIRICI  
UZMANLIK TEZİ

DANIŞMAN  
Prof. Dr. Fevziye TOROS

MERSİN-2020

## TEŞEKKÜR

Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'nda sürdürdüğüm uzmanlık eğitimim süresince bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım, her konuda ilgi ve anlayış gösteren, bir anne gibi şefkatli yaklaşan, tezimin oluşumunda ve yönlendirilmesinde katkılarını esirgemeyen tez danışmanım Prof. Dr. Fevziye TOROS'a, asistanlık sürecimde bilgi ve tecrübelerinden çok faydalandığım, ilgi ve anlayışını esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Gülen GÜLER AKSU'ya,

Tez çalışma süreci boyunca tecrübe, bilgi ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, çalışma ve disiplinine hayran kaldığım, gösterdiği sabrı ve nezaketinden dolayı Prof. Dr. Tayyar ŞAŞMAZ'a,

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'nda sürdürdüğüm uzmanlık eğitimim süresince bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım, üzerimde büyük emekleri olan, sabır ve hoşgörü gösteren, birlikte çalışma fırsatına sahip olduğum için kendimi çok şanslı hissettiğim değerli hocalarım Prof. Dr. Ayşe AVCI, Prof. Dr. Ayşegül YOLGA TAHİROĞLU, Prof. Dr. Gonca GÜL ÇELİK, Dr. Öğr. Üyesi Özge METİN, Uzm. Dr. Perihan ÇAM RAY, Prof. Dr. Necmi ÇEKİN ve Prof. Dr. Nurdan EVLİYAOĞLU'NA,

Tezimin oluşmasına büyük bir özveriyle katkıda bulunan, yalnız tez dönemi değil her anımda bana destek olan, sabrı ve güzel dostluğuna müteşekkir olduğum Dr. Fatma Bozdağ'a,

Asistanlık sürecimin en güzel kazanımlarından olan, her anımda bana destek olan ve kendimi ailelerinden biriymiş gibi hissettiren sevgili dostlarım Dr. Bahriye YILMAZ ve Dr. Ahmet YILMAZ'a, birlikte çalışmaktan büyük keyif aldığım tüm asistan arkadaşlarım, psikolog, sekreter ve personelimize,

Her anımda oldukları gibi tez sürecimde de emeklerini ve dostluklarını esirgemeyen, beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan Neşe ve Cansu'ya, hayatıma güzellik katan tüm dost ve arkadaşlarıma,

Son olarak benim bugünlere gelmemde büyük emekleri olan, sevgi ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, kendimi şanslı ve güçlü hissetmemi sağlayan ve bana her zaman inanan canım annem, babam, kardeşim ve biricik geniş aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Dr. İrem KIRICI

# İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
ÖZET.....	5
ABSTRACT.....	7
1.GİRİŞ VE AMAÇ.....	9
2.GENEL BİLGİLER.....	11
2.1. İnternet.....	11
2.1.1.Tanımı ve Tarihçesi.....	11
2.1.2. Türkiye’de İnternetin Gelişimi ve Kullanımı.....	11
2.2 İnternet Bağımlılığı.....	12
2.2.1. Tanımı ve Değerlendirme.....	12
2.2.2 Epidemiyoloji.....	18
2.2.3Etiyoloji.....	20
2.2.3.1 Nörobiyolojik Teorisi.....	20
2.2.3.2 Bilişsel Davranışçı Teori.....	20
2.2.3.3 Sosyal Beceri Eksikliği Teorisi.....	21
2.2.3.4 Kişilerarası İlişkiler Teorisi.....	21
2.2.4 İnternet ve Ergenler.....	22
2.2.5 İnternet Bağımlılığı ve Psikopatoloji.....	22
2.2.6 Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Sonuçları.....	23
2.2.7 İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi.....	23
2.2.7.1 Psikofarmakolojik Tedavi.....	23
2.2.7.2 Psikoterapi.....	24
2.3 Aleksitimi.....	26
2.3.1 Duyguları Fark Etme, Ayırma ve Söze Dökmede Güçlük.....	27
2.3.2 Hayal Kurmada Güçlük.....	27
2.3.3 İşlemsel Düşünme.....	28
2.3.4 Dış Merkezli Bilişsel Yapı.....	28
2.4.Özerklik.....	28
3.GEREÇ ve YÖNTEM.....	31

3.1. Araştırmanın Tipi.....	31
3.2. Araştırmanın İzinleri.....	31
3.3. Araştırmanın Evreni.....	31
3.4. Araştırmanın Örneklemi.....	31
3.4.1. Minimum Örneklem Büyüklüğü.....	31
3.4.2. Araştırmanın Örneklem Yöntemi.....	31
3.5 Veri Formu.....	32
3.5.1.İnternet Bağımlılığı Ölçeği.....	33
3.5.2.Toronto Aleksitimi Ölçeği.....	33
3.5.3. Ergen Özerklik Ölçeği.....	34
3.6. Araştırmanın Değişkenleri.....	35
3.6.1 Araştırmanın Bağımlı Değişkeni.....	35
3.6.2. Araştırmanın Bağımsız Değişkenleri.....	35
3.7. Pilot Çalışma.....	35
3.8.Verilerin Toplanması.....	36
3.8.1.Gönüllülerin Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri.....	36
3.8.2 Gönüllülerin Araştırmadan Dışlanma Kriterleri.....	36
3.9. Verilerin Analizi.....	37
3.10. Araştırmanın Bütçesi.....	37
4.BULGULAR.....	38
4.1. Araştırma Grubunun Tanımlayıcı Özellikleri.....	38
4.1.1.Araştırma Grubunun Cinsiyet, Yaş Özellikleri.....	38
4.1.2. Araştırma Grubu-Okul-ve Sınıf Dağılımı.....	38
4.1.3.Araştırma Grubunun Ailesiyle İlgili Bulgular.....	39
4.1.4.Araştırma Grubunun Arkadaşlarıyla Görüşme Sıklıkları ve Hobileri.....	40
4.1.5.Araştırma Grubu İnternet Kullanım Özellikleri.....	41
4.1.6.Araştırma Grubunun Aile İnternet Kullanım Tutumu ve İnternet Yüzünden Aileyle Çatışma Yaşama Bulguları.....	43
4.1.7 Araştırma grubunun İBÖ, EÖÖ, TAÖ ve Bu Ölçeklerin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar.....	44
4.2. İnternet Bağımlılığı Riskini Etkileyen Etmenlere İlişki Bulgular.....	45

4.2.1.Ergenlerin Yaş ve Cinsiyetlerine Göre İnternet Bağımlılığı Riskinin Karşılaştırılması.....	45
4.2.2.Öğrencilerin Okul Özelliklerine Göre İnternet Bağımlılığı Riskinin Değerlendirilmesi.....	46
4.2.3.Öğrencilerin Ebeveynlerinin Yaşlarına Göre İnternet Bağımlılığı Riskinin Değerlendirilmesi.....	47
4.2.4. Öğrencilerin Aile Özelliklerine Göre İnternet Bağımlılığı Riskinin Değerlendirilmesi.....	48
4.2.5. Öğrencilerin Hobilerin Göre İnternet Bağımlılığı Riskinin Değerlendirilmesi.....	49
4.2.6. Öğrencilerin Arkadaşlarıyla Görüşme Sıklığına Göre İnternet Bağımlılığı Riskinin Değerlendirilmesi.....	50
4.2.7. Ergenlerin İnternet Kullanım Sürelerine Göre İnternet Bağımlılığı Riskinin Değerlendirilmesi.....	50
4.2.8. Öğrencilerin İnternete Bağlanma Şekillerine Göre İnternet Bağımlılığı Riskinin Değerlendirilmesi.....	51
4.2.9. Öğrencilerin İnternet Kullanım Amacına Göre İnternet Bağımlılığı Riskinin Değerlendirilmesi.....	52
4.2.10. Ergenlerin Ailelerinin İnternet Kullanım Tutumuna Göre İnternet Bağımlılığı Riskinin Değerlendirilmesi.....	53
4.2.11. Öğrencilerde Aleksitimi Durumuna Göre İnternet Bağımlılığı Riskinin Değerlendirilmesi.....	54
4.2.12. Öğrencilerin Ergenlerin Özerklik Ölçeği ve Alt Ölçeklerin Puanlarına Göre İnternet Bağımlılığı Riskinin Karşılaştırılması.....	55
4.2.13.Binary Lojistik Regresyon Modeline Göre İnternet Bağımlılığını Etkileyen Bağımsız Değişkenler.....	56
5.TARTIŞMA.....	58
5.1.Kısıtlılıklar.....	65
6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	66
6.1.Sonuç.....	66
6.2.Öneriler.....	66
7.KAYNAKLAR.....	68
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	80

<b>ŞEKİLLER DİZİNİ.....</b>	<b>81</b>
<b>TABLolar DİZİNİ.....</b>	<b>82</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>84</b>
<b>EK-1.Etik Kurul İzni.....</b>	<b>84</b>
<b>EK-2. İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzni.....</b>	<b>85</b>
<b>EK-3. Anket Formu.....</b>	<b>87</b>



## ÖZET

### **Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Aleksitimi ve Otonomi ile İlişkisi**

Çocuk ve ergen ruh sağlığı çalışanları için önemli bir konu olan internet bağımlılığı (İB) prevalansı giderek artmakta ve özellikle adolesanlarda risk oluşturmaktadır. Çalışmamızda ergenlerde internet bağımlılığı prevalansını ve internet bağımlılığının aleksitimi ve özerklikle ilişkisini bulmayı amaçladık.

Mersin ili merkez ilçelerde bulunan liselerde okuyan öğrencilerde kesitsel tipte epidemiyolojik bir çalışma planlandı. Çok aşamalı tabakalı sistematik örnekleme ile seçilen 14 lisedeki 1214 öğrenci örnekleme oluşturdu. Veriler, Sosyodemografik Veri Formu, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Ergen Özerklik Ölçeği ile toplandı. Normal dağılan sürekli değişkenlerin karşılaştırılmasında stundet t testi, dağılmayan sürekli değişkenlerin karşılaştırılmasındaysa Mann Whitney *U* önemlilik testleri kullanıldı. Kategorik değişkenlerin karşılaştırılmasında uygun ki-kare testleri yapıldı. Tekli önemlilik testleri sonrasında önemli farklılıklar tespit edilen bağımsız değişkenler ile p değeri 0.05'in altında olan bağımsız değişkenler Binary Logistik Regresyon analizinde modele alınarak, internet bağımlılığının risk faktörleri belirlendi. Modelde önemli olan risk faktörlerini ayırmada Backward LR metodu kullanıldı.

Öğrencilerin %1.9'unda internet bağımlılığı saptanmış olup, %14,1'i internet bağımlılığı açısından riskli grupta olduğu saptandı. Çalışmamızda bu iki grup birlikte ele alınarak "İnternet Bağımlılığı Riski Olanlar" olarak adlandırıldı ve örneklemin %16'sını oluşturdu. İB riski olanların günlük ortalama interneti kullanma süreleri (6.87±4.19) riski olmayan katılımcılara göre (3.88±2.90) anlamlı olarak yüksekti. İB riski erkek katılımcılarda kız katılımcılara göre 1.56 (1.05-2.33) kat yüksekti. Anne yaşının her 1 yaş artmasıyla İB riski 0.95 (0.92-0.98) kat azalmaktaydı. İnternete bağlanmak için telefon, tablet ve bilgisayarın hepsini kullanmak, herhangi biri aracılığıyla internete bağlanmaya göre İB riskini 2.00 (1.17-3.42) kat arttırmaktaydı. Katılımcıların internet kullanım sürelerindeki bir saatlik artış İB risklerini 1.21 (1.15-1.28) kat arttırmaktaydı. İnternet kullanımı yüzünden ailesiyle hiçbir zaman çatışma yaşamayan katılımcılara göre; ara sıra çatışma yaşayan katılımcıların 3.49 (1.93-6.29) kat, sık sık sorun yaşayan katılımcıların ise 11.53 (5.83-22.80) kat daha fazla İB riskinin olduğu tespit edildi. İnterneti kullanım amacına göre internet bağımlılığı riski



değerlendirildiğinde; interneti bilgi edinmek için kullanmayan katılımcılarda, kullananlara göre 2.06 (1.35-3.14) kat, interneti sosyalleşmek amacıyla kullanan katılımcılarda ise kullanmayanlara göre 5.47 (1.93-15.50) kat daha fazla İB riski saptandı. Katılımcıların davranışsal özerklik puanlarının her bir birim artışı İB riskini 0.96 (0.93-0.99) kat azaltmaktaydı. Aleksitimik olan katılımcılarda, olmayanlara göre 3.36 (2.26-5.00) kat yüksek İB riski saptandı.

Çalışmamızın sonucunda internet bağımlılığı riski %16 olarak saptanmıştır. Günümüzde özellikle ergenlik döneminde giderek artan internet bağımlılığı ve internet bağımlılığına sebep olan faktörlerin erken dönemde saptanması ve gerekli önlemlerin alınması, ergenlerde internet bağımlılığı ve beraberinde gelen problemleri engelleyerek daha sağlıklı ergenlik dönemi geçirmelerini sağlayabilir.

## ABSTRACT

### **The Relationship Between Internet Addiction and Alexithymia, Autonomy of High School Students**

Prevalance of internet addiction, which is an important issue for child and adolescent mental health professionals, is gradually increasing and creates a risk especially for adolescents. The aim of this study is to find the prevalence of internet addiction and the relationship between internet addiction and alexithymia and autonomy.

A cross-sectional epidemiological study was planned for students studying in high schools in the central districts of Mersin. The sample was consisted of 1214 students from 14 high school selected with multi-stage stratified systematic sampling. Data were collected by sosyodemographic questionnaire, Young Internet Addiction Scale and the Adolescent Autonomy Scale. The student-t test was used to compare normally distributed continuous variables and the Mann Whitney *U* significance tests were used to compare non-distributed continuous variables. Appropriate chi-square tests were performed to compare categorical variables. After single significance tests, independent variables with significant differences and independent variables with *p* values below 0.05 were modeled in Binary Logistic Regression analysis and risk factors of Internet Addiction were determined. Backward LR method was used to differentiate risk factors that are important in the model. 1.9% of the students were diagnosed with internet addiction, and 14.1% of them were identified in the risk group of internet addiction. In our study, these two groups were combined and named "Those with Risk of Internet Addiction" and they constituted 16% of the sample.

The mean duration of internet use ( $6.87 \pm 4.19$ ) of those with risk of internet addiction was significantly higher than those without risk ( $3.88 \pm 2.90$ ). Internet addiction risk was 1.56 (1.05-2.33) times higher in male participants than female participants. Internet addiction risk decreased by 0.95 (0.92-0.98) times with increasing age of the participants's mother. Using all of the phone, tablet and computer devices to connect to the internet increased the risk of internet addiction by 2.00 (1.17-3.42) times compared to connecting to the internet through any of them. One-hour increase of the internet using time of the participants increased the risk of the internet addiction by 1.21 (1.15-1.28) times. Compared to the participants who never experienced conflict with

their family due to the use of the internet; internet addiction symptoms were found to be 3.49 (1.93-6.29) times more in the participants who occasionally experienced conflict, and 11.53 (5.83-22.80) times more in participants who frequently experienced conflict. When the risk of internet addiction is evaluated according to the purpose of using the internet; Internet addiction symptoms were found to be 2.06 (1.35-3.14) times more in the participants who do not use internet to get information than those who use the internet to get information, and 5.47 (1.93-15.50) times more in the participants who use the internet for socializing than who do not use it for socializing. Each unit increase of the participants' behavioral autonomy scores reduced the risk of internet addiction symptoms by 0.96 (0.93-0.99) times. Internet addiction symptoms were 3.36 (2.26-5.00) times higher in participants with alexithymia than those without.

As a result of our study, the risk of internet addiction was found to be %16. The early detection of internet addiction which is common in adolescents and the factors that cause internet addiction and taking necessary precautions can prevent adolescents from having internet addiction and help them for a healthier adolescence period.

## 1.GİRİŞ VE AMAÇ

İnternet hızlı şekilde iletişim sağlamak ve kısa sürede bilgiye ulaşmak özellikleri sayesinde günümüzde oldukça yaygın kullanılan bir iletişim aracı olmuştur. İnsan yaşamına sağladığı kolaylıklar olduğu gibi bazı kullanıcıların interneti günlük yaşamlarındaki etkinlikleri geciktirecek veya olumsuz etkileyecek şekilde kullanması nedeniyle internetin olumsuz etkilerinden söz edilebilir.<sup>1,2</sup>

İnternetle meşgul olan bazı insanlar kullarımlarını kontrol edememekte, mesleki hayatlarını ve insan ilişkilerini tehlikeye atmaktadırlar. İnternet bağımlılığı kavramı ilk defa Young tarafından ortaya atılmıştır ve bağımlılık durumunda internetle yoğun uğraş, interneti kullanma ihtiyacı olduğu hissi, internet kullanımını engellemeye yönelik başarısız girişimler, internetsiz geçen zamanın önemsiz görülmesi, planlanan süreden fazla internette zaman geçirme, internete ulaşamadığı zaman huzursuz hissetme ve bu durumun sosyal hayatta problemlere sebep olması gibi belirtiler olabileceği öne sürülmüştür.<sup>2</sup> Yapılan araştırmalar internet bağımlılığı olanların kumar, alkol, ilaç kullanımı gibi diğer bağımlılıklarda görülen davranışları sergilediğine ilişkin bulgular ortaya koymaktadırlar.<sup>3,4</sup> Literatürde bazı otoriteler internet bağımlılığı kavramını patolojik internet kullanımı olarak da aldıklarından çalışmamızda bu iki kavram yer yer birbirinin yerine kullanılmıştır.

TÜİK 2019 Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması verilerine göre ülkemizde internet kullanımı oranlarınının 16-74 yaş grubundaki bireylerde %75.3 olduğu ve 16-24 yaş grubundaki bireylerde %90.8 olduğu tespit edilmiştir.<sup>5</sup> Ülkemizde ve dünyada ergenlerin yoğun internet kullanımı ergenlerde internet bağımlılığı açısından risk oluşturmaktadır. <sup>6</sup>

Aleksitimi kavramı Türkçeye “duygular için söz yokluğu” olarak çevrilmiş olup duyguları tanıma, ifade etme ve bunları ayırma zorlukları, hayal kurma kısıtlılıkları, dış odaklı düşünme gibi özellikleri içeren bir yapı olarak ifade edilmektedir.<sup>7,8</sup> Bazı araştırmalar aleksitiminin durumsal bir özellik olduğunu vurgularken kalıcı bir kişilik unsuru olarak ele alınması gerektiğine dair bulgu ve görüşler de literatürde bulunmaktadır. <sup>9,10</sup>

Aleksitiminin çeşitli bağımlılıklarla ilişkisinin geçmiş çalışmaların sonuçlarına göre bildirilmesi internet kullanımı sorunları hakkında çalışan araştırmacıların aleksitiminin internet kullanımıyla olan bağlantısını ortaya koymaya yöneltmiştir. <sup>11</sup>

Özerklik, bireyin kendini yönetimi şeklinde ifade edilmekte olup zamanla farklı bakış açılarına göre farklı tanımlamaları yapılmıştır. Özerklik duygusal, davranışsal ve bilişsel yapılardan meydana gelmektedir. Bilişsel boyutu bireyin kendine güveni, kendini kontrol edebileceği inancını ve bağımsız olarak karar vermeyi; duygusal boyutu, bireyin aileden ayrılıp bağımsızlaşması olarak ifade edilir. Davranışsal boyutu ise kendi davranışlarını düzenlemeyi ve kendi kararlarını almayı ve uygulamayı içeren aktif ve bağımsız bir işleyişi tanımlamaktadır. Özerklik ve bağımsızlık ergenlik dönemindeki önemli gelişim basamaklarından kabul edilmektedir. <sup>12</sup>

Günümüzde yaygınlığı giderek artan internet bağımlılığı hakkında literatürde birçok çalışma mevcut olup internet bağımlılığıyla ilişkili birçok psikososyal etmeden söz edilmektedir. <sup>13</sup> Yapılan çalışmalar sayesinde internet bağımlılığına müdahale etme ve koruyucu ruh sağlığı hizmetleri geliştirme konusunda önemli veriler elde edilmektedir.

Kimlik kazanımının ve bu konudaki problemlerin önemli olduğu ergenlik döneminde, internet bağımlılığının aleksitimi ve özerklik gelişimiyle ilişkisini değerlendirmek amacıyla yapılan çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir.

Bu çalışmanın amaçları;

- Mersin il merkezinde lisede eğitim gören öğrencilerde İnternet Bağımlılığı (İB) prevalansını saptamak;
- Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri, hobileri, internet kullanım özellikleri ve internet kullanımlarına karşı aile internet tutumları ile İB ilişkisini incelemek;
- Aleksitimi ve özerkliğin internet bağımlılığıyla ilişkisini incelemek;

## 2.GENEL BİLGİLER

### 2.1. İNTERNET

#### 2.1.1.Tanımı ve Tarihçesi

İnternet İngilizce Interconnected Networks'un (kendi aralarında bağlantılı ağlar) kısaltması olup dünya çapında bilgisayar ağlarından oluşan bir iletişim sistemini ifade etmektedir. <sup>14</sup>

İnternetin ortaya çıkışı Amerika Birleşik Devletleri (ABD) ve Sovyet Rusya arasındaki rekabete dayanmaktadır. 1957'de Sovyetler'in ilk yapay dünya uydusu olan Sputnik'i fırlatmasına karşılık ABD Savunma Bakanlığı ARPA (Advanced Research Projects Agency) isimli projeyi başlatmıştır. Projenin amacı bilim ve teknolojiyi orduya en iyi şekilde yansıtmaktır ve bu amaçla bir askeri ağ planlanmıştır ve bu ağ projesine ARPANET adı verilmiştir. <sup>15</sup>

İlk bilgisayar ağı 1969'da California'da kurulmuştur. 1970'te MIT, Harvard, BBN ve SDC şirketleri de bu ağa eklenmiştir. 1971'de Amerikan Uzay ve Havacılık Dairesi gibi birçok kuruluş bu ağ kapsamına girmiştir. 1972 yılında terminal sayısı 23'e ulaşmış ve elektronik posta kavramı ortaya çıkmıştır. 1976'da radyo ve uydu bağlantıları sayesinde ABD ve Amerika kıtası bu ağ üzerinde birleştirilmiştir. 1980'lerde akademik ve ticari çevreler bu bilgisayar sistemine ilgi göstermeye başlamıştır. <sup>16</sup>

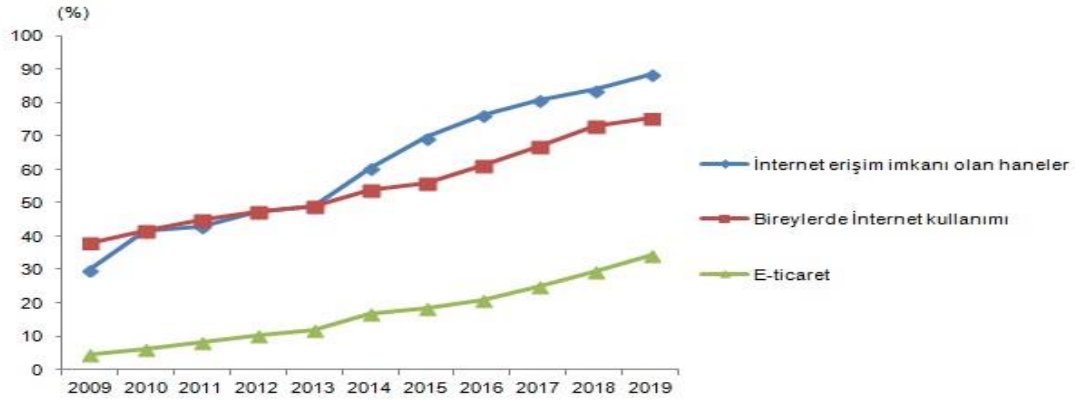
Başlangıç dönemlerinde internet kullanımı kolay değildi ve sadece bilgisayar uzmanları, mühendisler ve bilim adamları tarafından kullanılmaktaydı. Bu dönemlerde sistem, sadece elektronik posta amacıyla kullanılıyordu. Daha sonraları 1991'de Tim Barnes Lee, world wide web'i (www) icat etti. Bu sistem "hypertext" denen daha görsel bir temele dayanıyordu ve amacı araştırmaların, bilgilerin paylaşılmasını kolaylaştırmaktı. WWW'in ortaya çıkması ticari çevreleri de motive etmiş, kullanıcı sayısı 617.000'e ulaşmış ve bilgisayar ağı bugünkü "internet" adını almıştır. 1990'larda internet kullanıcı sayısı ve fiziksel yapısı hızla artışının yanında; ticari kurumlar, organizasyonlar devlet kurumları, üniversiteler de bu gelişime uyum sağlamışlardır. 1994'te ilk siber banka kurulmuştur. Pizza Hut firması internet üzerinden sipariş almaya başlamıştır. İletişim firmalarının hemen hepsi internete yatırım yapmaya başlamışlardır.

15

#### 2.1.2. Türkiye'de İnternetin Gelişimi ve Kullanımı

İnternetin ülkemizdeki gelişimi 1990'lı yılların başına dayanır. İlk bağlantı 1993'te Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nde (ODTÜ) gerçekleştirilmiştir. 64kbit/sn hızında olan bu hat, çok uzun bir süre, tüm ülkenin tek çıkışı olmuş ve internet öncelikle akademik ortamlarda yaygınlaşmaya başlamıştır. Daha sonra sırasıyla Ege Üniversitesi, Bilkent Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi ve İstanbul Teknik Üniversitesi (İTÜ) bağlantıları gerçekleştirilmiştir. 1996 yılında TURNET, 1997 yılında akademik kuruluşların internet bağlantısını sağlayan ULAKNET çalışmaya başlamış ve üniversitelerin birbirine bağlanması sağlanarak internet kullanılabilir hale gelmiştir. 1999 yılında, ticari ağ yapısında büyük değişiklikler olmuş, TNet isimli bir oluşum TURNET'in yerini almıştır. 2000'lerin başında; ticari kullanıcılar TNet üzerinden, akademik kuruluşlar da ULAKNET üzerinden internet erişimine sahip olmuştur. <sup>17</sup>

Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçlarına göre 2019 yılı nisan ayında bilgisayar ve internet kullanım oranlarının 16-74 yaş grubundaki bireylerde %75,3 olduğu açıklanmış olup bu oran bir önceki yıl %72,9 olarak verilmiştir. İnternet kullanım oranları 16-74 yaş grubundaki erkeklerde %81,8 iken kadınlarda %68,9 olduğu belirlenmiştir. Hanelerin %88,3'ünün evden internete erişim imkânına sahip olduğu gözlenmiş olup bu oran bir önceki yılda %83,8 idi. <sup>5</sup>



Şekil 1. TÜİK 2009-2019 yılları arası internet kullanımı ile ilgili temel göstergeler

T.C. Başbakanlık Türkiye İstatistik Kurumu 2019 verileri

## 2.2 İNTERNET BAĞIMLILIĞI

### 2.2.1. Tanımı ve Değerlendirme

İnternet bağımlılığı (İB), internetle ilgili fazla zihinsel uğraş, internet başında planlandığından uzun süre kalmak, doyum sağlamak için giderek artan miktarda internet kullanmak, internet dışında geçirilen zamanın önemsizleşmesi, internete

ulaşılamadığında sinirlilik, gerginlik hissetmek ve yoğun internet kullanımına bağlı günlük yaşamın olumsuz etkilenmesi olarak tanımlanabilir.<sup>2,17</sup> Bağımlılık denince akla ilk olarak alkol, esrar, kokain, eroin gibi kimyasal madde kullanımı gelse de kumar, seks, alışveriş yapma, bilgisayar oyunları oynama, televizyon izleme gibi davranışsal bağımlılıklar da mevcuttur. Davranışsal bağımlılıklar da tıpkı alkol-madde bağımlılıklarındaki gibi bağımlılığın temel bileşenleri olan fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtilerini (tolerans, yoksunluk, zihinsel aşırı meşguliyet, duygudurum değişkenliği, kişilerarası çatışma ve tekrarlama [relaps]) gösterirler. <sup>3</sup>

İnternetin istenildiği zaman ulaşılabilir olması, istenildiğinde uzaklaşılabilmesi, her yerde kullanılabilmesi, internete ulaşmanın görece ucuz olması, beyindeki ödül yollarını harekete geçirmesi, kişinin kontrolünde olması, yüz yüze iletişim kurulmaması, yargılayıcı olmayan sosyal ilişkilere aracılık etmesi, hoşlanılmayan bir durum olduğunda rahatlıkla kaçılabilmesi, sosyal anksiyetenin çok olmaması, istenilen kimliğe bürünmeye izin vermesi gibi özellikleri bağımlılık yapma riskini arttırmaktadır<sup>18</sup>.

Uluslararası literatürde “internet bağımlılığı” terimi ilk kez Goldberg tarafından kullanılmış olup Goldberg, DSM-IV’te yer alan alkol bağımlılığı ölçütlerini kullanarak, internet bağımlılığı ölçütlerini geliştirmiştir.<sup>19</sup> Sonrasında Kimberly Young, İB terimini kullanmış ve İB için yeni ölçütler belirleyip bu bozukluğu literatüre kazandırmıştır. <sup>20</sup> Yazında internet bağımlılığı <sup>20</sup> teriminin yanında internet kötüye kullanımı <sup>2</sup>, patolojik internet kullanımı <sup>21</sup>, kompulsif internet kullanımı <sup>22</sup>, problemlili internet kullanımı <sup>23</sup> ve siber bağımlılık <sup>24</sup> terimlerinin kullanımı da dikkat çekmektedir.

#### A) Goldberg’in internet bağımlılığı için tanı ölçütleri

İnternet bağımlılığı” ilk defa 1996 yılında Goldberg tarafından DSM IV’te yer alan madde bağımlılığı ölçütlerinden yola çıkılarak tanımlanmıştır.<sup>19</sup>

Goldberg’e göre on iki aylık bir dönem içinde herhangi bir zamanda ortaya çıkan aşağıdakilerin 3’ü veya daha fazlasıyla kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir bozulmaya ya da sıkıntıya yol açan uygunsuz internet kullanımı;

1. Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi.

a. İstenen keyfin alınabilmesi için belirgin olarak artmış internet kullanım süresi

b. Sürekli olarak aynı sürelerde internet kullanımı ile alınan keyifte azalma olması

2. Aşağıda tanımlanan şekilde yoksunluk gelişmesi.



Ağır ve uzun süreli internet kullanımı sonunda aşağıdakilerden en az 2 tanesinin günler içinde ortaya çıkması (1 ay içinde ortaya çıkabilir) ve kişilerin bunlardan dolayı iş, soysal ve önemli işlevsel alanlarda sıkıntı yaşamaması.

- a. Psikomotor ajitasyon
  - b. Bunaltı
  - c. İnternette neler olduğu hakkında takıntılı düşünceler
  - d. İnternet hakkında fanteziler ve hayal kurma
  - e. İsteyerek ya da istemeyerek tuşlara basma hareketi yapma
  - f. Bu sıkıntılı durumlardan kurtulmak için internete veya benzeri servislere bağlanma
3. İnternet kullanımı genellikle planlandığından daha uzun süreler alır.
4. İnternet kullanımını bırakmak veya denetim altına almak için sürekli bir istek veya boşa çıkan çabalar vardır.
5. İnternet ile ilgili eylemlere çok uzun süreler ayrılır (kitap almak, yeni web tarayıcıları ve programları denemek, dosyaları düzenlemek vb.)
6. İnternet kullanımı nedeniyle önemli toplumsal mesleki etkinlikler veya boş zamanları değerlendirme etkinlikleri bırakılır veya azaltılır.
7. İnternet kullanımı, yol açtığı sorunlara (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve andevulara geç kalma vb.) rağmen aşırı olarak devam eder.

### B) Young'un İnternet Bağımlılığı için Önerdiği Tanı Ölçütleri

Young, patolojik internet kullanımı olanlarda davranışsal bir dürtü kontrol bozukluğu bulunmasından ve bu dürtü kontrol bozukluğunun da kimyasal bir madde alımını içermemesinden hareketle bu tanıma en çok uyan patolojik kumar oynama tanı ölçütlerini patolojik internet kullanımına uyarlamış ve "internet bağımlılığı" için ilk ciddi tanı ölçütlerini oluşturmuş ve yayınlamıştır.<sup>25</sup>

**Tablo.1.** Young'un İnternet Bağımlılığı için Önerdiği Tanı Ölçütleri

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, vb)
2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma
3. İnterneti kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması
4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi
5. Başlangıçta planlandan daha uzun süre internette kalma
6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme
7. Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme
8. İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn: çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma

Young internet bağımlılığını tanımlarken çeşitli davranış ve dürtü kontrol bozuklukları perspektifinde özelleştirerek 5 kategoriye ayırmıştır.<sup>25</sup>

Bunlar:

1. Siber cinsel bağımlılık: Yetişkinlere yönelik sohbet odaları veya pornoya bağımlılık,
2. Siber ilişkisel bağımlılık: İnternet arkadaşlıklarına aşırı bağlanma,
3. İnternet zorunluluğu: İnternette aşırı kumar oynama, alışveriş veya ticaret yapma,
4. Fazla bilgi yükleme: Kompulsif şekilde web'de dolaşma veya veri araştırmaları,
5. Bilgisayar bağımlılığı: Aşırı bilgisayar oyunu oynama

Tao ve arkadaşları<sup>26</sup> ise internet bağımlılığı tanısal ölçütlerini semptom (yedi klinik belirti), işlevsellikte bozulma (fonksiyonel ve psikososyal), süre (bağımlılığın en az 3 ay boyunca devam etmesi ve günlük gereksiz internet kullanımının en az 6 saat olması)

ve dışlama (psikotik bozukluk veya bipolar bozukluk) ölçütleri şeklinde ayırarak uyarlamışlardır. Bu ölçütler arasında problemlili kullanım süresinin de belirtilmesi dikkat çekicidir.

C. Tao ve arkadaşlarının geliştirdiği internet bağımlılığı tanı ölçütleri:

(a) Semptom ölçütü

Asağıdakilerden hepsi olmalıdır:

-İnternetle ilgili aşırı zihinsel uğraş (bir önceki çevrimiçi aktiviteyi düşünme veya bir sonraki aktiviteyi iple çekme)

-Çekilme belirtileri; internetin kesilmesinden birkaç gün sonra disfori, anksiyete, irritabilite veya sıkılma hissinin olması

Asağıdakilerden en az biri (veya daha fazlasının) olması:

1-Tolerans, doyum sağlama amacıyla internet kullanımında belirgin artışın olması

2-İnternet kullanımını bırakmak veya denetim altına almak için sürekli bir istek ya da başarısız çabaların olması

3-İnternet kullanımının yol açtığı devamlı veya tekrarlayıcı fiziksel veya psikolojik bir probleme rağmen aşırı kullanıma devam edilmesi

4-Kullanımın direk bir sonucu olarak internet dışındaki aktivitelere ilgi ve istek kaybı

5-İnterneti disforik duygudurumdan (örneğin çaresizlik, suçluluk, kaygı gibi)

kaçmak veya rahatlamak için kullanma

(b) Dışlama ölçütü

Aşırı internet kullanımı psikotik bozukluk veya bipolar I bozukluk ile daha iyi açıklanamaz.

(c) Klinik olarak önemli derecede bozulma ölçütü

Önemli bir ilişki, iş, eğitimsel veya mesleki fırsatları kaybetmeyi de içerecek şekilde işlevsel bozulmalar (azalmış sosyal, akademik, çalışma kapasitesi)

(d) Süre ölçütü

İnternet bağımlılığı günlük en az 6 saat kullanım ile (iş/akademik amaçlı kullanım hariç) en az 3 ay sürmelidir.<sup>26</sup>

DSM-IV'te internet bağımlılığı için tanı ölçütleri tanımlanmamış ancak son zamanlarda internet bağımlılığına yönelik araştırmaların artması ile DSM-V'te internet bağımlılığından söz edilmiş ve 'İleri Araştırma Gerektiren Durumlar' başlığı altında 'İnternet Oyun Oynama Bozukluğu' alt başlığı ile yer almıştır.

## **DSM-V Önerilen Tanı Ölçütleri : (APA 2013)**

1. İnternet oyunları ile aşırı uğraş (birey bir önceki oyun eylemini düşünür ya da bir sonraki oyunu oynamayı beklemektedir; internet oyunu oynama günlük yaşamdaki en baskın eylem haline gelmiştir).

**Not:** Bu bozukluk kumar oynama bozukluğu altında yer alan internette kumar oynamadan farklıdır.

2. İnternette uzaklaştırıldığında çekilme belirtileri ortaya çıkar (bu bulgular tipik olarak irritabilite, anksiyete veya üzüntü ile tanımlanabilir, fakat farmakolojik çekilme belirtilerine ait fiziksel bulgu gözlenmez).

3. Tolerans gelişimi-İnternet oyunlarına katılmak için gerekli olan sürenin gitgide artırılması ihtiyacı.

4. İnternet oyunlarına katılımı kontrol altına alabilmek için yapılan başarısız girişimler.

5. İnternet oyunları nedeniyle, internet oyunları haricinde, önceden ilgi duyulan hobi ve eğlenceli aktivitelere ilgi kaybı.

6. Psikososyal sorunlara yol açtığını bilmesine rağmen internet oyunlarının aşırı kullanımına devam etmesi.

7. İnternet oyunları için harcadığı süre ile ilgili olarak aile üyeleri, terapist ya da diğer kişileri kandırma.

8. İnternet oyunlarını olumsuz duygu ve duygulanımdan kaçmak ya da rahatlamak için kullanma.

9. Önemli bir ilişki, iş veya eğitim ya da kariyer olanağını internet oyunlarına katılabilmek için tehlikeye atmış veya kaybetmiş olma.

(12 aylık bir süre içinde yukarıda belirtilen dokuz ölçütten beş veya daha fazla ölçütün karşılanması gerekmektedir.)

**Not:** Sadece kumar içermeyen internet oyunları bu bozuklukta yer alabilir. İş ya da profesyonel yaşamdaki internet kullanımı, aktivite için ya da sosyal olarak internet kullanımı bu tanıma girmez. Benzer olarak cinsel internet siteleri bu grup içinde yer almaz.

**Ağırlığın belirlenmesi:** Normal aktivitelerin aksaması ya da bölünmesinin derecesine göre İnternet Oyunu Oynama Bozukluğu hafif, orta veya ağır olabilir. Daha hafif bozukluğa sahip bireyler daha az bulgu sergileyebilir ve hayatları daha az sekteye uğruyor olabilir. Ağır bozukluğa sahip olanlar ise bilgisayar başında daha fazla vakit

geçirmektedirler ve sosyal ilişki, kariyer veya eğitim ile ilişkili daha fazla fırsat kaçırmışlardır.<sup>27</sup>

İnternet bağımlılığını değerlendirmek için farklı ölçekler kullanılmaktadır. Bunlar arasında en sık Young's Internet Addiction Test (İnternet Bağımlılığı Ölçeği) <sup>20</sup>, Problematic Internet Use Questionnaire (Problematik İnternet Kullanım Ölçeği) <sup>28</sup>, Goldberg Internet Addiction Disorder Scale (Goldberg İnternet Bağımlılığı Ölçeği) <sup>29</sup>, Chen Internet Addiction Scale (Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği) <sup>30</sup> kullanılır.

### **2.2.2 Epidemiyoloji**

Tanı koyma konusunda metodolojik zorluklar ve farklı tanı araçları olması nedeniyle internet bağımlılığının prevalansı üzerine olan bilgiler kısıtlıdır. Durumun tanımlanması, isimlendirilmesi ve sınıflandırılmasına ilişkin ortak bir fikrin olmaması, araştırmacıların farklı değerlendirme araçları oluşturmalarına neden olmuştur. Bu farklı değerlendirme hem farklı ülkelerde, hem de aynı ülkede farklı araçlarla yapılan araştırmalarda yaygınlık oranlarında farklılığa neden olmaktadır. Ancak farklı değerlendirme araçları ile de olsa bugüne kadar yapılan çalışmalar problemlili internet kullanımı yaygınlığının % 0,3-38 arasında değiştiğini göstermektedir. Genel olarak erkeklerde kızlardan 2-3 kat daha fazla görülmekte ve problemlili internet kullanımı genç popülasyonda daha sık görülmektedir.<sup>31</sup>

Ergenlerdeki İB sıklığı Avrupa'da %1-9 iken, Ortadoğu'da %1-12 gibi benzer sıklıktadır. Asya'da ise %2-18 arasında değişen daha yüksek oranlar yapılan çalışmalarda bildirilmektedir<sup>32</sup>. Türkiye'de yapılan çalışmalar gençlerde İB sıklığının %1.2-%24.2 arasında değiştiğini bildirmektedir.<sup>33,34,35</sup>

**Tablo 2.** Çeşitli ülkelerde internet bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar <sup>50</sup>

Çalışma	Ülke	Örneklem	Yaygınlık
Chou ve Hsiao (2000) <sup>36</sup>	Tayvan	910 üniversite öğrencisi	İB: %5.9
Morahan-Martin ve Schumacher (2000) <sup>21</sup>	ABD	277 üniversite öğrencisi	İB**: %8.1
Yoo ve ark. (2004) <sup>37</sup>	Kore	535 ilkokul öğrencisi	İB: % 0.9 OİB***: %14
Kaltiala-Heino ve ark (2004) <sup>38</sup>	Finlandiya	7229 ergen	Erkekler: %1.75 Kızlar: %1.4
Johansson ve Gotestam (2004) <sup>39</sup>	Norveç	3237 ergen	İB: % 1.98 (Erkek:%2.41, Kız:%1.51)
Kim ve ark. (2006) <sup>40</sup>	Kore	1553 lise öğrencisi	İB: % 1.6 OİB: %37.9
Bayraktar ve Gün (2008) <sup>41</sup>	Kuzey Kıbrıs	686 lise öğrencisi	İB: %%1.1
Tahiroğlu ve ark. (2008) <sup>42</sup>	Türkiye	3975 üniversite öğrencisi	OİB: %7.6
Canbaz ve ark. (2009) <sup>43</sup>	Türkiye	1315 lise öğrencisi	İB: %1.2 OİB: %19.9
Choi ve ark (2009) <sup>44</sup>	Kore	2339 lise öğrencisi	İB: %2.5 OİB: % 53.7
Canan ve ark. (2010) <sup>45</sup>	Türkiye	300 lise öğrencisi	OİB: %11.6
Dalbudak ve ark 2014 <sup>46</sup>	Türkiye	271 üniversite öğrencisi	İB: %19.9 OİB: %38.7
Średniawa ve ark (2015) <sup>47</sup>	Polonya	200 lise öğrencisi	İB: %7
Chérif ve ark (2015) <sup>48</sup>	Fransa	587 ergen	İB: %18,05
Alpaslan ve ark (2015) <sup>49</sup>	Türkiye	583 ergen	İB: %10,1

\*\*İB:İnternet Bağımlılığı

\*\*\*OİB:Olası İnternet Bağımlılığı

### 2.2.3 Etiyoloji

İnternet bağımlılığının gerçek bir tanı olup olmadığı konusunda anlaşmazlıklar olsa da multifaktöriyel nedenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.<sup>51</sup> Etiyoloji konusunda bazı teoriler öne sürülmüştür:

#### 2.2.3.1 Nörobiyolojik Teori

Bağımlılık, ödül mekanizması ve dürtüselliği içeren bir süreçtir.<sup>52</sup> Dopaminerjik reseptörleri uyararan dopamin, stresi azaltmayı ve kişinin kendini daha iyi hissetmesini sağlar.<sup>53</sup> Özellikle ventral tegmental alandan mezolimbik ve mezokortikal alanlara uzanan dopaminerjik yolların çoğu psikoaktif madde ile aktivasyonu, orta beynin dopaminerjik nöronlarının ödül-bağımlılık davranışındaki rolünü pekiştirir.<sup>54</sup>

İB özellikle ventral medial prefrontal kortekste azalmış aktivite ve dopaminerjik mezolimbik yolların olduğu ödül eksikliği ile açıklanabilir.<sup>55</sup> Ayrıca bir çalışmada aşırı internet kullanımının serotonin taşıyıcı geninin '5HTTLPR' polimorfizmiyle bağlantılı olduğu saptanmıştır.<sup>56</sup>

Nöro-görüntüleme araştırmalarında aşırı online oyun oynayanların oynamayanlara göre sol nükleus, sağ insula ve sağ orta orbitofrontal girusta glukoz metabolizmasının artmış olduğu, sol presantral girus ile her iki postsantral girus ve bilateral oksipital giruslarda ise glukoz metabolizmasının azalmış olduğu saptanmıştır. Bu durum internet bağımlılığının madde bağımlılığı, davranışsal bağımlılıklar ve dürtü kontrol bozukluklarına benzer nöral düzenekleri kullandığını bize göstermektedir.<sup>57</sup>

Ayrıca internet bağımlılığı olan bireylerin beynini inceleyen bir çalışmada, internet bağımlılarının sol anteroposterior singulat korteks, sol posterior singulat korteks, sol insula ve sol lingual girus bölümlerinde gri cevher hacminde azalma olduğu saptanmıştır.<sup>58</sup>

#### 2.2.3.2 Bilişsel Davranışçı Teori

İnternet bağımlılığının etiyojisinde bilişsel davranışçı teoriyi açıklayan Davis; anormal bilişlerin sebep olduğu davranışlar ve bu davranışların internet ortamında pekiştirilmesiyle internet bağımlılığı geliştiğinden söz etmektedir.<sup>59</sup>

Davis'e göre, bireyin olumsuz bilişlerle kendini ve dünyayı algılaması, aşırı internet kullanımı ile farklı bir duygusal gelişime girmesi, bu olumsuz bakış açısının ve düşük benlik algısının sanal ortamlarda, istenilen role girme, yüz yüze iletişime gerek

kalmadan iletişim kurma gibi davranışlar ile karşılanması bireyde yeni bilişsel şemaların oluşmasına zemin hazırlar. Bu süreç sonucunda oluşan bilişsel şemalar genellikle “Ben sadece internette iyiyim”, “İnternete girmediğimde değersizim”, “Sadece internette önemli bir bireyim”, “İnternette olmazsam başarısız olurum.” şeklinde kendiyile ilgili veya “Saygı duyulduğum tek yer internet”, “İnternette olmazsam kimse beni sevmez”, “İnternet tek arkadaşım”, “İnsanlar bana internet dışındaki ortamlarda kötü davranıyor” şeklinde dünyayla ilgilidir. Bu gibi yeni bilişsel yapılanmalar internet bağımlılığıyla sonuçlanabilmektedir.

Davis, problemleri internet kullanımını iki gruba ayırarak özgül ve genel problemleri internet kullanımı olarak isimlendirmiştir. Özgül problemleri internet kullanımını, internetin belirli bir işlevinin aşırı kullanımı şeklinde ifade etmiştir. Örneğin patolojik kumar oynama tanısı olan bir kişi internet üzerinden kumar oynayabileceğini keşfederek sanal kumar bağımlılığı geliştirebilir. Genel problemleri internet kullanımını ise internette amaçsızca ve fazla vakit geçirmek şeklinde ifade etmiş ve genel problemleri internet kullanımında sosyal izolasyonun daha ön planda olduğundan söz etmiştir. Yoğun e-posta kullanmak, sohbet odalarına katılmak genel patolojik internet kullanımı örneklerindedir.<sup>59</sup>

### **2.2.3.3 Sosyal Beceri Eksikliği Teorisi**

Caplan, Davis’in bilişsel davranışçı modelinden yola çıkarak yeni bir model oluşturmuştur. Kişilik problemi olan veya psikiyatrik rahatsızlığı olanların internet bağımlılığına daha yatkın bireyler olduğunu ifade etmiştir. Sosyal beceri eksikliği teorisine göre; sosyal izolasyon veya depresyonu olanlar, kendilerini sosyal çevrede ifade edemeyeceklerini düşünerek yüz yüze olmayan bir iletişim tarzında kendilerini daha rahat hissederler. Bu kişilerin sosyal iletişim konusundaki olumsuz bilişleri sanal iletişimi daha az tehdit edici olarak görmelerine sebep olur ve kişiler yüz yüze iletişim kurmaktan kaçınırlar. Bu kişilerde internetin aşırı kullanımı sonrası internet bağımlılığı ortaya çıkar.<sup>60</sup>

### **2.2.3.4 Kişilerarası İlişkiler Teorisi**

İnternet bağımlılığını Sullivan’ın kişilerarası kuramı doğrultusunda açıklamaya çalışan Liu ve Kao bir araştırma modeli yapmışlardır. Bu modele göre iyi ebeveyn-çocuk ilişkisinin iyi kişilerarası ilişkilerle pozitif korelasyon gösterdiği ve bu durumun istenmeyen sosyal kaygının ortaya çıkmasını engellediği varsayılmaktadır. Ayrıca ebeveyn-çocuk ilişkisinin ve kişilerarası ilişkilerin internet bağımlılığı ile negatif yönde,



sosyal kaygının ise internet bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili olduğu hipotezi ortaya atılmıştır. Araştırmanın sonuçları hipotezi doğrularak kişilerarası ilişkiler, ebeveyn-çocuk ilişkisi ve sosyal kaygının modelin öngördüğü gibi internet bağımlılığını etkilediğini göstermiştir.<sup>61</sup>

#### **2.2.4 İnternet ve Ergenler**

Ergenler psikolojik olgunluğa henüz erişemedikleri ve giderek artan internet kullanımları nedeniyle internet bağımlılığı açısından yüksek riskli bir grup olarak değerlendirilmektedir.<sup>62</sup>

Erikson tarafından ergenlik sosyal gelişimin en yoğun dönem olduğu, kimlik ve kimlik ile ilgili konuların yoğun şekilde uğraşıldığı ve kimlik denemelerinin yapıldığı dönem olarak tanımlanmıştır.<sup>63</sup> Ergenlik yaşlılar tarafından kabullenilme ve sosyal olarak onaylanma ihtiyacının ön plana çıktığı bir dönemdir. Ergenlerin internet sayesinde kurduğu iletişimlerde günlük hayattan daha kolay şekilde kabul görmeleri bu yolla arkadaşlık kurmayı popüler hale getirmiştir.<sup>62</sup>

Ergenler kişilik gelişimi ve hızlı psikolojik gelişimin yarattığı ruhsal etkiye de bağlı olarak madde ya da aşırı internet kullanımına ve bunların zararlı etkilerine daha yatkın hale gelirler. Ergenler interneti kimlik kazanım sürecindeki zorluklarından ve gerçek yaşamdaki sorumluluklarından kaçmak için başvurdukları bir yol olarak görmektedirler.<sup>64</sup> Böylelikle ergenlerin internet üzerinden iletişim kurması artmakta ve sonuç olarak bazı ergenlerde internet bağımlılığı ya da patolojik internet kullanımının belirtileri ortaya çıkmakta ve günlük yaşamları olumsuz etkilenmektedir.<sup>1</sup>

#### **2.2.5 İnternet Bağımlılığı ve Psikopatoloji**

Problemlili internet kullanımı ve psikopatoloji üzerine yapılan bir derlemede çalışmaların % 75'ine depresyon, % 57'sine anksiyete, %100'üne dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu DEHB, % 60'ına Obsesif Kompulsif Bozukluk ve % 66'sına hostilite/agresyon problemlerinin eşlik ettiği gösterilmiştir. Tüm analizlerde en güçlü ilişki problemlili internet kullanımı ve depresyon arasında bulunurken en zayıf ilişki hostilite/agresyon problemleriyle problemlili internet bağımlılığı arasında bulunmuştur.<sup>65</sup>

Türkiye'de yapılan bir çalışmada ise psikiyatri kliniğine başvuran ergenler arasında "Haftada 8 saatten fazla internet kullananlar"ın oranları gruplara göre incelendiğinde; en yüksek oran duygudurum bozukluğu (DDB) tanı grubunda (%32.7) iken, bunun dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) (%25), kaygı bozukluğu (KB) (%19.8) ve diğer bozukluklar (%3.2) tarafından izlendiği gösterilmiştir. Psikiyatrik bozukluğu

olan ergenlerin %23'ü haftada 8 saatten fazla internet kullandığını bildirmiş olup bu oran toplum örnekleminde %10.6 bulunmuştur. Yapılan çalışmada DEHB'nin tüm risk etmenlerinden bağımsız bir risk faktörü olduğu da gözlenmiştir.<sup>66</sup>

### **2.2.6 Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Sonuçları**

Ergenlik dönemi internet bağımlılığı gelişimi ve sosyal fobiler açısından çok riskli bir dönemdir. Aşırı internet kullanımı ergenlerin aile ve arkadaş ilişkilerinde bozulmalara neden olarak sosyal yaşamlarını olumsuz yönde etkiler. Sanal ortam ergenin kendini yüz yüze iletişime göre daha rahat hissetmesine neden olur.<sup>67</sup>

Siber zorbalık teknolojiyi zorbalık davranışı için kullanmaktır. Yapılan çalışmalar son zamanlarda internet bağımlılığı gibi internetle bağlantılı siber zorbalığın da yoğunluğunun arttığını göstermiştir. Çevrimiçi oyunlarda zorbalığa maruz kalan ergenler kendilerini işe yaramaz olarak görürler. Bu duygulardan kurtulmak için, kendileri de zorbalık yoluyla başka çevrimiçi oyun içindeki oyuncuları alt edeceklerini düşünürler.<sup>68</sup>

Lin ve Tsai'ye (2003) göre, internet bağımlılığı olan ergenlerde akademik işlevsellikte düşüklük bulunmaktadır. Bu sorunu yaşayan ergenler yetersiz uyku, uykuda azalma gibi uyku problemleri de deneyimlerler. Normalin dışında ve aşırı düzeyde internet kullanımı uyku bozukluğu ve depresyona neden olabilir.<sup>62</sup>

İnternet bağımlılığının neden olduğu birçok fiziksel semptom da vardır. Obezite, baş ağrısı, yüz ve boyun kas ağrısı, omurga ağrısı, göz ağrısı ve göz yaşarması, bulanık görme, elleri hareket ettirirken oluşan ağrılar, boyunda sertleşme, omuz ağrısı, bel ağrısı, bacaklarda karıncalanma görülür. Uzun süre bilgisayar başında durmak karpal tünel sendromuna neden olur. Omurga şeklinde değişimler olur. Ayrıca bilgisayar monitöründen elektromanyetik radyasyon, X ışını, ultraviyole, kızıl ötesi radyasyon yayılır. Bilgisayara uzun süre maruz kalmak bireylerde, hormonal değişiklikler, beyin akımında özel değişimler ve metabolizma değişikliklerine neden olur. Diğer negatif etkilerle birleştiği zaman, düşük frekanslı manyetik alana maruz kalmak kanser ve lösemi gibi hastalıkların ortaya çıkışını hızlandırır. Bilgisayar kullanıcılarının %90'ında gözlerde yanma ve ağrı şikayeti vardır.<sup>69</sup>

### **2.2.7 İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi**

İnternet bağımlılığına başka bozukluklar sık eşlik ettiğinden, eşlik eden diğer psikiyatrik bozukluklar için psikofarmakolojik tedaviler uygulanmalıdır.<sup>17</sup>

#### **2.2.7.1 Psikofarmakolojik Tedavi**

Bazı durumlarda sadece psikiyatrik eş tanının tedavisiyle internet bağımlılığı da tedavi edilebilmektedir. Tedavinin temel prensipleri genel bağımlılık tedavisine benzemektedir ancak tedavinin hızlı ve etkin şekilde yürütülmesi ve aile ile işbirliği yapmak gerekir.<sup>70</sup>

Patolojik internet kullanımı başka bir bozukluğu belirtisi değilse, bozukluğun kendisi dürtü kontrol bozukluğu ve duygudurum bozukluğuna yakın olduğundan farmakoterapide her iki bozuklukta da kullanılabilen duygudurum dengeleyicisi kullanılabilir. Bağımlılığın kendisini tedavi etmeye yönelik yaklaşımlardan biri de diğer bağımlılıkların tedavisinde de kullanılan naltreksondur. Naltrekson alkol-madde bağımlılığı tedavisinde kullanılan bir opiat antagonistidir ve opiatların dopamin salınımı artırıcı etkilerini önler. Ödül merkezi ve dopamin işlev bozukluğunun bağımlılıktaki rolü düşünüldüğünde naltreksonun ödül merkezindeki etkisinin internet bağımlılığında da önemli bir tedavi şekli olabileceği düşünülür.<sup>15</sup>

Yapılan bir çalışma bupropionun video oyun bağımlılarında beyin aktiviteleri ve aşerme üzerinde etkili olduğunu ve bu etkinin diğer bağımlılıklarda bupropion kullanımına benzer olduğunu göstermiştir.<sup>71</sup> Yapılan bir açık çalışma da essitalopramın 20mg/g dozunda 10 hafta kullanımı sonunda gençlerin problematik internet kullanımında azalma ve işlevselliklerinde düzelme sağladığını göstermiştir.<sup>72</sup>

Han ve arkadaşlarına göre (2009) internet ve video oyunu oynamak dopamin salınımını arttırmaktadır, burdan yola çıkarak internet oyun bağımlılığı DEHB'si olan çocukların nikotin ve stimülan bağımlılığında olduğu gibi kendi kendini tedavi (self-medikasyon) girişimleri olarak görülebilir. İnternet ve oyun bağımlılığı olan DEHB'li çocuklarda metilfenidatın (30 mg/gün) kullanımının internet ve bilgisayar başında kalınan sürede belirgin azalma sağladığı gösterilmiştir. Etkili DEHB tedavisi internet bağımlılığı semptomlarını azaltmaktadır.<sup>73</sup>

#### **2.2.7.2 Psikoterapi**

Davis internet bağımlılığının gelişimi ve sürdürülmesinde bilişlerin önemli bir rol oynadığından bahsetmiştir. İnternet bağımlılığının hayatta başarısız olunan alanların telafisi için ortaya çıkmış bir davranış örüntüsü olduğunu öne sürmüştür. Bu noktadan hareketle Davis, bu hastalarda kullanılabilecek 11 haftalık bir bilişsel-davranışçı tedavi protokolü önermiştir:

**Tablo 3.** Davis'in önerdiği bilişsel-davranışçı tedavide atılması gereken adımlar\*

Kişinin internetten uzak kalıp kalamadığının tespiti
Bilgisayarın yerinin değiştirilmesi ve diğer insanların bulunduğu yere nakli
Diğer insanlar ile beraber internete bağlanması
İnternete bağlanma zamanını değiştirmesi
İnternet defteri oluşturması
Persona (nickname) kullanımına son vermesi
Arkadaşlarından ve yakınlarından internet ile ilgili problemleri olduğunu saklamaması
Spor aktivitelerine katılması
İnternet tatillerinin verilmesi
Otomatik düşüncelerin ele alınması
Gevşeme egzersizleri
İnternete bağlanma sırasında hissedilenlerin not edilmesi
Yeni sosyal becerilerin kazandırılması

\*59

İnternet bağımlılığı üzerine çalışan farklı araştırmacılara göre internet bağımlılığında kullanılacak bilişsel davranışçı yöntemler ise şunlardır;

- Psikoeğitim,
- İnternet kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak,
- Dış durdurucular ve uyarıcılar (external stoppers) kullanmak,
- İnternet kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek,
- Özellikle belli bir işlevden uzak durmaya çalışmak,
- Hatırlatıcı kartlar kullanmak,
- İnternet yerine yapmak istediklerini not edebileceği kişisel bir defter kullanmak,
- Bir destek grubuna girmek,
- Aile terapisi ve danışmanlığı
- Aile içi iletişimin artırılması, birlikte sofraya oturma
- Sorun devam ederse ya da biterse olabilecekler konusunu gündeme getirmek (yakın bir arkadaşına mektup yazmak, ya da hikaye yazmak)

- Paradoksal olarak internet bağımlılığı için bilgisayar üzerinden terapi (hem direkt etkisi vardır hem de internetin yararlı kullanımının idealize edilmesi üzerinden etkilidir)
- İnterneti aile yanında kullanmak
- Gencin kendi odasından bilgisayarı kaldırması
- Laptop yerine taşınamayan masa üstü bilgisayarların kullanılması
- İç seslerin değiştirilmesi, kendine yönelik yönerge verme.<sup>17,74,75</sup>

### 2.3 Aleksitimi

Aleksitimi terimi ilk olarak Sifneos (1972) tarafından Yunanca a: yok, lexis: söz, thymos: duygu anlamına gelen köklerden türetilerek kullanılmaya başlanmıştır ve Türkçe'ye duygular için söz yokluğu olarak çevrilmiştir<sup>8</sup>. Farklı araştırmacılar tarafından aleksitimi için tanımlamalar yapılmıştır; en basit tanımıyla duyguları tanıma, fark etme, ayırt etme ve ifade etme güçlüğü olarak tanımlanan aleksitimi klinik olarak ortaya çıkmış bir terimdir.

Aleksitiminin sosyal destek eksikliği sonucu ortaya çıkan bir durum, hastalık, psikosomatik belirti veya bilişsel bozukluk, nörolojik arıza olduğunu savunan farklı görüşler vardır. Bu kadar farklı görüş olması tanı koymayı zorlaştırmaktadır<sup>76</sup>. Ancak son zamanlarda klinik vakalarda görülmesinin yanında normal popülasyonda da gözlenen bir durum olduğu görülmektedir. Bu nedenle aleksitimi rahatsızlık veya hastalık olarak değerlendirmek yerine kişilik bozukluğu ya da yetersizliği şeklinde ifade etmenin doğru olacağı söylenir<sup>77</sup>. Klinikte yansıması somatizasyon şeklinde olmakla beraber aleksitimi ve somatizasyon arasında doğrudan ilişki olduğuna dair kanıt bulunamamıştır. Aleksitimik özellikler ve psikosomatikler arasında etiyolojik ilişki olduğunun söylenemeyeceği, yalnızca aralarında benzerlik olabileceği söylenmektedir.<sup>78</sup>

Aleksitiminin klinikte yeme bozukluğu, duygudurum bozukluğu, panik bozukluk, sosyal fobi, konversiyon bozukluğu, madde bağımlılığı gibi hastalıklarla da ilgili olabileceği kabul edilmektedir.<sup>79</sup> Aleksitimik özellikler otizmi de anımsatmakta ve bu kişilerin aleksitimi skorları yüksek çıkmaktadır. Ancak otizmde sınırlı ve tekrarlayıcı ilgi ve hareketler, dil becerisi edinme ve kullanımında atipik özellikler gibi bir dizi başka belirtiler olduğundan aleksitimiden ayrılmaktadır. Bu iki bozukluk arasında neden sonuç ilişkisi olup olmadığı henüz bilinmemektedir.<sup>80</sup> Öfkeyi sözel olarak ifade etmek

aleksitimik bireyler için güçtür ve bu durumda daha çok öfke yaşayabilirler. Bu yüzden öfkelerini sözel olmayan yollarla ifade etmeye çalışır veya karşısındaki kişiyle çatışmaktan kaçınırlar.<sup>81</sup> Yine bu bireyler duygularının farkında olmalarının gerektiği ortama girdiklerinde kaygı seviyeleri artar ve bu nedenle de fizyolojik tepkilerinde artış görülür.<sup>82</sup>

Aleksitiminin değerlendirilmesinde var ya da yok şeklinde değerlendirmek yerine düzeyini belirlemenin daha doğru bir yaklaşım olacağından bahsedilir.<sup>83</sup> Ayrıca aleksitiminin geçici veya kalıcı olması ile ilgili de görüş ayrılıkları vardır. Freyberger (1977) bu problemi birincil ve ikincil aleksitimi ayırarak çözmeye çalışmıştır. Birincil aleksitimi psikosomatik hastalarda bedensel yanıt ve yakınmaların ortaya çıkmasına neden olan ve sürekliliği olan bir etmenken ikincil aleksitimi kanser gibi kritik durumdaki hastalarda, yoğun bakımda yatan hastalarda ve travma geçirmiş bireylerde ortaya çıkan geçici bir durumdur.<sup>84,76</sup> Birincil aleksitimi daha kalıtsal bir durum olarak değerlendirilirken ikincil aleksitimi sonradan değişen şartlara bağlı olarak gelişebilmektedir.<sup>85</sup> Bazı çalışmacılar da diğer tanı ve kavramlardan ayrışması ve tanı konusundaki belirsizliğin ortadan kalkması amacıyla aleksitimi 4 ayrı kişilik özelliğinin kombinasyonu ile tanımlanmıştır.<sup>86,82,7</sup>

1. Duyguları fark etme, ayırma ve söze dökmede güçlük
2. Hayal kurmada güçlük
3. İşlemsel düşünme
4. Dış merkezli bilişsel yapı

### **2.3.1 Duyguları Fark Etme, Ayırma ve Söze Dökmede Güçlük**

Aleksitimik bireyler duygularını tanıma ve ifade etmede güçlük çekerler. Duygularını basit kelimelerle ifade etmeye veya bedensel tepkilerle göstermeye çalışırlar. Duygusal anlamdaki kısıtlılık duruşlarında donukluğa ve yüz ifadelerinden duygularının belli olmamasına neden olur.<sup>82,86</sup>

Aleksitimik bireyler, kendi duygularını tanıyıp anlam verme ve ifade etmekte sorun yaşarken karşısındaki bireylerin duygularını anlamada da güçlük çekerler.<sup>86</sup>

### **2.3.2 Hayal Kurmada Güçlük**

Aleksitimik bireylerin hayal gücü çok zayıftır. Nadiren hayal kurmalarını bile zaman kaybı olarak görürler. Kurdukları hayaller gerçeklikle uyumlu, arzu ve özlemin nerdeyse hiç olmadığı siyah beyaz fantazilerdir. Aleksitimik özellikli bireyler rüyalarını nadiren

hatırlarlar ve rüyalarının daha somut içerikli olduğu gözlenmiştir. Hayal kurma becerilerinin eksik olması yaratıcı olmalarını da engeller.<sup>82</sup>

### **2.3.3 İşlemsel Düşünme**

Aleksitimik bireyler somut ve mekanik tarzda düşünmeye yatkındırlar. İç dünyalarından uzak ve sade, robot gibi yaşantıları vardır. Sorunlarına somut ve hızlı çözümler bulmaya çalışırlar. Sorunların kökeninden çok yüzeysel nedenleriyle ilgilenirler.<sup>7,87</sup>

Bu tutumları çevrelerindeki insanlarla ilişkilerine de yansır ve aleksitimik karakter özelliğindeki bireyler çevreleri tarafından uyumlu bireyler olarak algılanır. McDougall(1982)'ın “yalancı normallik” olarak isimlendirdiği bu durum aslında onların sağlıklı ilişkiler kurabilmesini değil sorun yaşamamak adına gösterdikleri gayreti ve kurdukları yüzeysel ilişkiyi göstermektedir.<sup>85,88</sup>

### **2.3.4 Dış Merkezli Bilişsel Yapı**

Aleksitimik karakter özellikli bireylerin dış uyaranlara bağılılıkları ve mekanik şekilde ilişki kurma istekleri onların tutumları ve davranışlarını da etkiler. Sonuç olarak içsel uyaran ve duyguları göz ardı edilir. Bu bireyler için uyum sağlamak önemlidir. Sorun içermeyen zekalarını genelde duygularını gizlemek ve uyum sağlamak için kullanırlar.<sup>88</sup> Daha çok bağımlı olma potansiyelleri vardır ve dış kontrollü olduklarından yalnız kalmayı tercih ederler. Ayrıca dış bağımlılıkları daha ayrıntıcı bireyler olmalarına neden olur.<sup>85</sup>

Literatüre bakıldığında çalışmalar duygu düzenleme güçlüğü olan ve aleksitimik kişilik özellikleri yüksek olan bireylerin genel anlamda bağımlılık ve internet bağımlılığı geliştirme potansiyellerinin yüksek olduğunu göstermektedir.<sup>89</sup> Türkiye’de liseli ergenlerde yapılan bir çalışma aleksitiminin patolojik internet bağımlılığı gelişiminde risk faktörü olduğu ve sağlıklı bağlanma gelişimine sahip olmanın aleksitimi ve patolojik internet bağımlılığı gelişimine karşı koruyucu olduğunu göstermiştir.<sup>90</sup>

## **2.3 Özerklik**

Özerk kelimesi bireyin kendisi anlamındaki “öz” ve güç anlamındaki “erk” kelimelerinin birleşiminden oluşur ve bireyin kendine yetebilmesi anlamına gelir. Bireyin yaşamını yönlendirebilmesi adına olması gereken bir beceridir<sup>91</sup>. Özerk birey ne yaptığına karar verebilir ve ne yaptığını seçebilir. Daha önce oluşan değerleri ve ilgisi

doğrultusunda eylemlerini gerçekleştirir. Özerk birey kendisi için doğru ve uygun olanı, cazip ya da rahatsız edici olanı kendi düşüncelerinden yola çıkarak bulabilir.<sup>92</sup>

Ergenlik bireyin çocukluktan çıkarak yetişkinliğe geçtiği sancılı bir evredir. Ergenlik döneminde fiziksel ve bilişsel açıdan bazı değişiklikler yaşanmaktadır. Erikson tarafından “Kimlik Kazanma” dönemi olarak bahsedilen ergenlik döneminde bireyler kendi kimlik ve kişiliklerini geliştirmeyi çabalarlarken, duygusal ve davranışsal olarak da kendi kararlarını alabilme ve uygulayabilmeyi içeren bağımsız bir davranış örüntüsü sergilerler<sup>93</sup>. Bireyin ergenlik dönemine girince yaşadığı kimlik arayışı ve benlik oluşturma çabası özerklik gelişimine hız kazandırır. Bireyin içinde bulunduğu koşul ve psikolojik durumlar ergenlikte daha çok özgür olabilme ve daha çok kendine yetebilmesini desteklemektedir.<sup>94</sup> Ergenlik dönemi özerklik gelişiminde en önemli dönem olarak ele alınmaktadır.<sup>95</sup>

Psikanalitik bakış açısında ergenlikte özerkliğin aileden kopma ve ayrışma sürecindeki rolü üzerinde durulmuştur.<sup>96</sup> Bilişsel yaklaşımda özerkliğin gelişimi için karar vermenin ve kontrol algısının üzerinde durulmuştur.<sup>97</sup> Genel anlamda ele alınacak olursa özerklik duygusal, davranışsal ve bilişsel yapılardan oluşmaktadır<sup>94</sup>. Bilişsel yapısında kişinin kendine güvenmesinden, kendini kontrolüne inanmasından ve bağımsız karar verebilmesinden, duygusal yapısında ise aileden ayrılarak bağımsızlaşabilmesinden bahsedilir. Davranışlarını düzenleyebilmesi ve kendi kararlarını alabilmesi ise bağımsız ve aktif işleyişte olan davranışsal yapısında bulunmaktadır.<sup>12</sup> Steinberg'e göre bireyselleşmenin yanında yeterli duygusal yakınlığı sağlayan ailelerde duygusal özerklik daha iyi gelişmektedir. Davranışsal özerkliğin sağlıklı gelişiminde ise kişi uygun davranabilmek için gerekli olduğunda yardım isteyebilir ve işbirliği kurmaya yatkındır; yani davranışsal özerklik karar verme becerisinin gelişimine bağlıdır.<sup>98</sup>

Tüm bunlar birlikte değerlendirildiğinde ergenlik döneminde ön plana çıkan ve bireyin bağımsızlaşması ve karar vermesini etkileyen özerklik gelişiminin internet bağımlılığı riskini azaltabileceği düşünülmüştür. Literatüre bakıldığında internet bağımlılığıyla özerkliğin duygusal alt boyutunun veya özerklik ihtiyacının değerlendirildiği çalışmalar mevcut olup, internet bağımlılığıyla ergenlerin duygusal ve davranışsal özerkliklerinin birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Biz bu çalışmamızda ergenlerde internet bağımlılığı prevalansı ve internet bağımlılığının



aleksitimiyle ilişkisi yanında özerklik gelişiminin internet bağımlılığıyla nasıl bir ilişki içinde olduğunu da ele almayı amaçlamaktayız.



### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Tipi

Araştırmamız liselerde yürütülen kesitsel tipte epidemiyolojik bir çalışmadır.

#### 3.2. Araştırma İzinleri

Araştırmanın Etik Kurul izni Mersin Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan 20.03.2019 tarih ve 2019/134 Nolu kararıyla alınmıştır. (ek 1) Çalışmanın liselerde yürütülebilmesi için Mersin İl Milli Eğitim Müdürlüğünden resmi izin alınmıştır. (ek 2)

#### 3.3. Araştırmanın Evreni

Araştırmamızın evrenini 2018-2019 eğitim yılında Mersin ili Akdeniz, Mezitli, Yenişehir, Toroslar ilçelerindeki liselerde kayıtlı okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Evrenimizde 55.596 lise 1-2-3-4. sınıf öğrencisi bulunduğu tespit edilmiştir.

#### 3.4. Araştırmanın Örneklemi

##### 3.4.1. Minimum Örneklem Büyüklüğü

Araştırmaya alınacak minimum örneklem büyüklüğü Epi-Info programı aracılığıyla hesaplandı. Örneklem hesaplanırken;

- Evren (n) = 55.596,
- Prevalans = %15,
- Hata payı =  $\pm 2$ ,
- Güven aralığı = %95 olarak alınmıştır.

Minimum örneklem büyüklüğü 1.199 katılımcı olarak hesaplanmıştır.

##### 3.4.2. Araştırmanın Örneklem Yöntemi

Araştırmaya katılacak öğrencilerin belirlenmesinde çok aşamalı tabakalı sistematik örneklem yöntemi kullanılmıştır. Okul türleri ve sınıflara göre tabakalama yapılmıştır. Liseler Kamu-Özel ve Anadolu, Mesleki Teknik, Temel Lise, Din Eğitimi veren liselere göre tabakalandırılmış ve büyüklükleri ile orantılı olarak küme örnekleme ile okullar seçilmiştir.

Çalışmaya alınacak okul sayısı belirlenirken; okullarda her dönemde birbirine yakın sayıda öğrenci bulunduğu ve her şubede aynı sayıda öğrenci olduğu dikkate alınarak hesaplama yapıldı. Her sınıfta 20-25 öğrenci olacağı kabul edilerek 56 şube ve 14 okulun çalışmaya dahil edilmesi planlandı. Örneklem alınan okullarda her dönemden birer tane şube çalışmaya dahil olacak şekilde planlama yapıldı.

Buna göre asil olarak belirlenen okulların dağılımı:

- Kamu
  - 5 Anadolu Lisesi
  - 4 Mesleki Teknik Lise
  - 1 Din Eğitimi veren lise
- Özel
  - 3 Temel Lise
  - 1 Mesleki Teknik Lise şeklinde olmuştur.

Okullarda yeterli sayıda öğrenci olmaması, katılımın düşük olması göz önünde bulundurularak çalışma için yedek okullar seçilmiştir.

Yedek olarak belirlenen okullar

- Kamu
  - 2 Anadolu Lisesi
  - 1 Mesleki Teknik Lise
  - 1 Din Eğitimi veren lise
- Özel
  - 1 Temel Lise
  - 1 Mesleki Teknik Lise şeklindedir.

Çalışmada öncelikle asil okullar gidilmiştir. Belirlenen asil liselerden bir lisede lise son sınıf öğrencisi olmadığından, bir liseye ise telefonla ulaşıp izin alınamadığından yedek listeden iki okul seçilmiştir.

### 3.5 Veri Formu

Çalışmamızın verilerinin toplanmasında kullanılan form 4 bölümden oluşmaktadır. Veri formunun ilk bölümünde literatür taranarak oluşturulan anket formu bulunmaktadır. Ankette katılımcıların yaşı, cinsiyeti, sınıf, anne-baba yaşları ve eğitim durumları, ailenin maddi durumu gibi bilgileri sorgulayan sorular vardır. Sosyodemografik veri formu günlük ortalama internet kullanım süresi ve internetin en sık hangi amaçla kullanıldığı, ailenin internet kullanımı konusundaki tutumları gibi internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülen soruları da içermektedir. (ek3)

Ankette katılımcılara hobileri açık uçlu olarak soruldu. Hobilerin tamamı değerlendirildikten sonra üç ana hobi grubu oluşturuldu. Spor ve doğa hobileri birinci grubu, kültürel aktiviteler ikinci grubu, riskli hobiler ise üçüncü grubu oluşturdu. Spor ve

doğa hobilerine: spor yapmak, gezmek, yürüyüş yapmak, hayvan bakmak, binicilik yapmak, balık tutmak, bitki yetiştirmek, dalış yapmak ve dans etmek dahil edildi. Kültürel hobilere: kitap okumak, müzik dinlemek, araştırma yapmak, resim yapmak, tamir yapmak, ders çalışmak, şiir yazmak, dizi/ film izlemek, tiyatro izlemek, fotoğraf çekmek, bulmaca çözmek, tasarım yapmak, satranç oynamak, puzzle yapmak, yemek yapmak dahil edildi. Riskli hobilere ise: bilgisayarda oyun oynamak, araba/motor kullanmak, alışveriş yapmak, avcılık yapmak, okey oynamak, poligona gitmek, iskambil oynamak dahil edildi.

İkinci kısmında Young (1996) tarafından geliştirilen, Bayraktar (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "İnternet Bağımlılık Ölçeği"; üçüncü kısmında Parker ve Taylor tarafından geliştirilip, Güleç ve arkadaşları tarafından Türkçe geçerlilik güvenirliliği yapılan Toronto Aleksitimi ölçeği; dördüncü kısmındaysa özerkliği ergenlerin bakış açısından değerlendirmek amacıyla Noom, Dekovic ve Meeus tarafından geliştirilen ve Musaağaoğlu tarafından Türkçe geçerlik güvenirliliği yapılan "Ergen Özerklik Ölçeği" kullanılmıştır.

### **3.5.1.İnternet Bağımlılığı Ölçeği**

İnternet Bağımlılığı Ölçeği; Young tarafından, DSM-IV'te yer alan 'Patolojik Kumar Oynama Ölçütleri'nden yola çıkarak öncelikle bir "tanı anketi" olarak tasarlanmıştır. Zamanla geliştirilerek İnternet Bağımlılığını değerlendirmek için kullanılabilen 20 soruluk bir öz bildirim ölçeğine çevrilmiştir<sup>75</sup>. Ölçekteki soruların değerlendirilmesi altılı likert tipindedir. Her soruda "hiçbir zaman", "nadiren", "arada sırada", "çoğunlukla", "çok sık" ve "devamlı" seçeneklerinden birinin işaretlenmesi istenmektedir. Puanlama sırasıyla 0, 1, 2, 3, 4, 5 şeklinde yapılmaktadır. Ölçekten toplamda 80 puan ve üzeri almak "internet bağımlılığı" olarak tanımlanmaktadır. 50-79 arası puan alanlar "riskli internet kullanımı" olan kişiler, 49 ve altında puan alanlar internet kullanımına bağlı sorun yaşamayan "ortalama internet kullanıcısı" olarak tanımlanmaktadır. İnternet bağımlılığı ölçeği Bayraktar tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Standardize edilmiş Alpha değeri 0.91, Spearman-Brown değeri 0.87'dir. Bu verileri ölçeğin güvenilir olduğunu düşündürmektedir<sup>41</sup>.

### **3.5.2.Toronto Aleksitimi Ölçeği**

Toronto Aleksitimi ölçeği Parker ve Taylor tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Güleç ve arkadaşları tarafından Türkçe geçerlilik güvenirliliği yapılmıştır. Bolat ve arkadaşları

tarafından ise 14 yaşından büyük ergenlere uygulanabileceği gösterilmiştir. Ölçek beşli Likert tipi derecelendirmeye değerlendirilmektedir. Her soruda ‘Hiçbir zaman: 1’, ‘nadiren: 2’, ‘bazen: 3’, ‘sık sık: 4’, ‘her zaman: 5’ puan olarak değerlendirilmektedir. 4, 5, 10, 18 ve 19. maddeler ters biçimde puanlanır. Ölçekten 20-100 arasında puan alınabilmektedir. Yüksek puanlar yüksek aleksitimik seviyeyi göstermektedir. Ölçeğin toplamından 61 puan ve üzerinde alan kişiler aleksitimik olarak tanımlanır. Ölçeğin iç güvenilirlik katsayısı 0.78 olarak hesaplanmıştır.

Toronto Aleksitimi Ölçeği 20 maddeden ve üç alt ölçekten oluşmuştur: Duyguları Tanımada Güçlük, Duyguları Belirtmede Güçlük, Aşırı Dışa Dönük Düşünme alt boyutlarıdır. Duygularını Tanımada Güçlük alt ölçeği, yedi maddeden oluşmakta olup (madde 1, 3, 6, 7, 9, 13 ve 14), duyguları belirleme ve onları duygusal uyarılmaya eşlik eden bedensel duyumlardan ayırt etmede güçlük şeklinde tanımlanır.

Duyguları Belirtmede Güçlük alt ölçeği, beş maddeden oluşmakta olup (madde 2, 4, 11, 12 ve 17), duyguların başkalarına aktarılmasında güçlük şeklinde tanımlanır.

Aşırı Dışa Dönük Düşünme alt ölçeği, sekiz maddeden oluşmakta (madde 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 ve 20), dışadönük bilişsel bir yapının varlığı, içedönük düşünme ve imgelem gücünün zayıflığı olarak tanımlanır.<sup>99</sup>

### **3.5.3. Ergen Özerklik Ölçeği**

Özerkliği ergenlerin bakış açısından değerlendirmek amacıyla Noom vd. (2001) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması ve geçerlilik- güvenilirliği Musaağaoğlu tarafından yapılmıştır. Ölçek 12-18 yaş arası ergenlere uygulanmaktadır. Toplam 19 maddeden oluşan ölçek beşli likert tipindedir. Her soruda “Hiç uygun değil: 1”, “genellikle uygun değil: 2”, “bazen uygun bazen uygun değil: 3”, “genellikle uygun: 4” “Tamamen uygun:5” olarak puanlanmaktadır<sup>100</sup>. İlk soru puanlamaya dâhil edilmemektedir, 2, 4, 7, 8, 10, 12, 16 ve 18. Sorularsa tersten puanlanmaktadır. 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 17 ve 19 maddeler davranışsal özerklik; 3, 4, 5, 9, ve 10. maddeler duygusal özerklik alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçeğin yapılan güvenilirlik analizinde Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları genel örneklem için 0.80, davranışsal ve duygusal özerklik alt ölçekleri için ise sırasıyla 0.79 ve 0.51 olarak bulunmuş olup ölçeğin Türkçe geçerlik güvenilirliğinde elde edilen Cronbach Alfa değerleri, davranışsal özerklik alt boyutu için 0.77 ve duygusal özerklik alt boyutu için ise 0.56 bulunmuştur.

### **3.6. Araştırmanın Değişkenleri**

#### **3.6.1 Araştırmanın Bağımlı Değişkeni**

Araştırmamızın bağımlı değişkeni katılımcılarda 'İnternet Bağımlılığı' olarak belirlenmiştir. Ayrıca İnternet Bağımlılığı ölçeğinde 50-79 puan aralığında olan gruptaki katılımcılarla 80 ve üzerinde puanı olan katılımcılar birleştirilerek "Riskli internet kullanımı veya bağımlılığı" olarak tanımlanıp, analizlerde kullanılmıştır.

#### **3.6.2. Araştırmanın Bağımsız Değişkenleri**

- Cinsiyet
- Yaş
- Sınıf
- Okul tipi (Devlet/özel, Anadolu-Fen/Temel Lise/Mesleki Teknik/Dini Eğitim veren okul)
- Anne yaş ve eğitim
- Baba yaş ve eğitim
- Ailenin ekonomik durumu
- Katılımcıların arkadaşlarıyla görüşme sıklığı
- Katılımcıların hobileri
- İnternet kullanım durumu
- Evde internet varlığı
- Evdeki internetin tipi
- İnternet kullanım süresi
- İnternete bağlanma şekli
- İnternet kullanım amacı
- Ailenin internet kullanım tutumu
- İnternet kullanımı yüzünden aileyle çatışma
- Aleksitimi
- Ergen özerklik ölçeği ve alt ölçeği

### **3.7. Pilot Çalışma**

Veri formunun pilot çalışması sorumlu araştırmacı tarafından Çamlıbel Kız Meslek Lisesi'nde 25 öğrenciye yapıldı. Pilot çalışmadan sonra veri formunun son hali verildi (ek 3).

### **3.8.Verilerin Toplanması**

Çalışma grubuna alınan okul müdürleri önceden araştırmacı tarafından telefonla aranarak randevu alınmıştır. Okuldaki her sınıftan bir şube rastgele seçilerek, o okuldan çalışmaya alınacak şubeler belirlenmiştir. Rastgele seçilen şubedeki öğrencilerin tamamına çalışma hakkında bilgi verilmiş ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrencilerden veri formunu sınıf ortamında doldurmaları istenmiştir. Araştırmacı veri formlarının doldurulma sürecinde sınıf ortamında bulunmuş olup, öğrencilerin soruları olduğunda sorular araştırmacı tarafından yanıtlanmıştır.

#### **3.8.1.Gönüllülerin araştırmaya dahil edilme ölçütleri:**

- 2018-2019 eğitim öğretim yılında Mersin ili merkez ilçelerde bulunan liselerde örgün eğitime devam etmekte olan ergenler
- Çalışmada yer almak için verilecek bilgilendirilmiş onam formunu okuyup çalışmaya gönüllü olma
- Okuma anlama problemi yaratacak bir durumun olmaması
- Türkçe okuma yazma biliyor olma

#### **3.8.2 Gönüllülerin araştırmadan dışlanma ölçütleri:**

- 2018-2019 eğitim yılında kayıtlı olmamak
- Çalışmada yer almak için verilecek bilgilendirilmiş onam formunu okuyup çalışmaya gönüllü olmama
- Okuma yazma problemi yaratacak bir durum olması
- Türkçe okuma yazma bilmemek
- Özel eğitime devam ediyor olmak

Çalışmanın planlanmasında 1199 öğrenciye ulaşılması hedeflenmiştir. Bir okulda lise son sınıf öğrencisinin olmaması ve bir okula ulaşılamaması nedeniyle benzer özelliklerdeki iki yedek okul çalışmaya dahil edilmiştir. Şubelerde olan ve çalışmayı kabul eden 1250 kişiye veri formu uygulanmıştır. Veri kalite kontrolü sırasında 36 katılımcının veri formunda eksik ölçek soruları olduğu için çalışma dışında bırakılmıştır. Çalışmanın istatistiksel analizleri 15 okuldan ulaşılan 1214 öğrenciye ait veriler üzerinden yapılmıştır.

### **3.9. Verilerin Analizi**

Araştırma verilerinin toplaması tamamlandıktan sonra veriler bilgisayar ortamına girildi ve kalite kontrolü yapıldı. Verilerin özetlenmesinde frekans, ortalama, ortanca, minimum, maksimum gibi tanımlayıcı istatistikler kullanıldı. Sürekli değişkenlerin normal dağılıma uyup uymadıkları Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirildi. Parametrik test koşullarını sağlayan sürekli değişkenlerin karşılaştırılmasında t test, karşılamayan sürekli değişkenlerin karşılaştırılmasında ise Mann Whitney *U* önemlilik testleri kullanıldı. Kategorik değişkenlerin karşılaştırılmasında ki-kare testi kullanıldı. Tekli önemlilik testleri sonrasında  $p < 0.05$  olan bağımsız değişkenler Binary Logistik Regresyon analizinde modele alınarak, İnternet Bağımlılığının risk faktörleri belirlendi. Modelde önemli olan risk faktörlerini ayırmada Backward LR metodu kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p \leq 0.05$  olarak kabul edildi.

### **3.10. Araştırmanın Bütçesi**

Araştırmada kullanılan veri formlarının çoğaltılması, okullara işyerinden ulaşım için kullanılan araç yakıt masrafı ve tezin bastırılması araştırmanın bütçesini oluşturmaktadır.

Araştırma bütçesinin tamamı araştırmacı tarafından karşılanmıştır.



## 4.BULGULAR

### 4.1. Araştırma Grubunun Tanımlayıcı Özellikleri

#### 4.1.1.Araştırma Grubunun Cinsiyet, Yaş Özellikleri

Çalışmaya 505'i kız (%41.6) 709'u erkek (%58.4), yaş ortalaması  $16,71 \pm 1,25$  (min:15-maks:20) olan 1214 öğrenci alındı. Öğrencilerin 263'ü (%21.7) on beş, 294'ü (%24.2) on altı, 268'i (%22.1) on yedi, 314'ü (25.8) on sekiz, 70'i (%5.8) on dokuz ve beşi (%0.4) yirmi yaşındaydı (Tablo 4).

**Tablo 4.** Araştırma grubunun cinsiyet ve yaş özellikleri

Değişken	N	%
Cinsiyet		
Kız	505	41.6
Erkek	709	58.4
Yaş		
15	263	21.7
16	294	24.2
17	268	22.1
18	314	25.8
19	70	5.8
20	5	0.4

N: Kişi sayısı

#### 4.1.2. Araştırma Grubunun Okul ve Sınıf Dağılımı

Çalışmaya katılan öğrencilerin 988'i (%81.4) devlet, 226'sı (%18.6) ise özel liselerde bulunuyordu. Öğrencilerin 512'si (%42.2) anadolu-fen lisesinde, 457'si (%37.6) mesleki teknik lisede, 163'ü (%13.4) temel lisede, 82'si (%6.8) dini eğitim veren liselerde eğitim görmekteydi (Tablo 5).

Araştırma grubunun 309'u (%25.5) dokuzuncu, 307'si (%25.3) onuncu, 298'i (%24.5) on birinci, 300'ü (%24.7) ise 12. sınıftaydı (Tablo 5).

**Tablo 5.** Araştırma grubu okul dağılımı

Değişken	N	%
Okul Türü		
Devlet	988	81.4
Özel	226	18.6
Okul Türü		
Anadolu-Fen	512	42.2
Mesleki Teknik	457	37.6
Temel Lise	163	13.4
Dini Okul	82	6.8
Sınıf		
9	309	25.5
10	307	25.3
11	298	24.5
12	300	24.7
Toplam	1214	100.0

N: Kişi sayısı

#### 4.1.3.Araştırma Grubunun Ailesiyle İlgili Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin yaş ortalaması  $42.12 \pm 5.59$ , babalarının yaş ortalaması  $46.87 \pm 5.97$  idi.

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumları değerlendirildiğinde 155'inin (%12.8) annesi hiç eğitim almamış, 60'ının (%5.0) annesi okur-yazar, 397'sinin (%32.7) annesi ilkokul mezunu, 249'unun (%20.6) annesi ortaokul mezunu, 217'sinin (%17.9) annesi lise mezunu, 133'ünün (%11.0) annesi ise yüksekokul/üniversite mezunuydu (Tablo 6).

Öğrencilerin babalarının eğitim durumları değerlendirildiğindeyse 44'ünün (%3.7) babası hiç eğitim almamış, 34'ünün (%2.8) babası okur-yazar, 327'sinin (%27.4) babası ilkokul mezunu, 299'unun (%25.0) babası ortaokul mezunu, 301'inin (%25.2) babası lise mezunu, 190'ının (%15.9) babası ise yüksekokul/üniversite mezunuydu (Tablo 6).

Öğrencilerin ailesinin ekonomik durumunu değerlendirmesi istendiğinde ; 110'u (%9.2) düşük, 680'i (%56.7) orta, 364'ü (%30.3) iyi, 45'i (%3.8) çok iyi olarak bildirmiştir (Tablo 6).

**Tablo 6.** Araştırma grubunun aile özellikleri

Değişken	N	%
<b>Anne Eğitim Durumu (n=1211)</b>		
Yok	155	12.8
Okuryazar	60	5.0
İlkokul	397	32.7
Ortaokul	249	20.6
Lise	217	17.9
Yüksekokul/Üniversite	133	11.0
<b>Baba Eğitim Durumu(n=1195)</b>		
Yok	44	3.7
Okuryazar	34	2.8
İlkokul	327	27.4
Ortaokul	299	25.0
Lise	301	25.2
Yüksekokul/Üniversite	190	15.9
<b>Aile Ekonomik Durumu (n=1199)</b>		
Düşük	110	9.2
Orta	680	56.7
İyi	364	30.3
Çok İyi	45	3.8

N: Kişi sayısı

#### 4.1.4.Araştırma Grubunun Arkadaşlarıyla Görüşme Sıklıkları ve Hobileri

Araştırmaya katılan bireylerin arkadaşlarıyla görüşme durumunu değerlendirildiğinde; 162'sinin (%13.4) arkadaşlarıyla her gün, 227'sinin (%18.8) haftada 3-4 gün, 418'inin (%34.6) haftada 1-2 gün, 402'sinin (%33.3) ise daha seyrek sıklıkta arkadaşlarıyla görüşmekte olduğu tespit edilmiştir (Tablo 7).

**Tablo 7.** Araştırma grubunun arkadaşlarıyla görüşme durumu

Değişken	N	%
<b>Arkadaşla görüşme</b>		
Her gün	162	13.4
Haftada 3-4 gün	227	18.8
Haftada 1-2 gün	418	34.6
Daha seyrek	402	33.3
Toplam	1209	100.0

N: Kişi sayısı

Araştırmaya katılan öğrencilerin 1040'ının (%85.7) hobisi varken 174'ünün (%14.3) hobisi yoktu. Hobisi olduğunu söyleyen öğrencilerin 628'inin (%60.4) bir hobisi, 308'inin (%29.6) iki hobisi, 104'ünün (%10.0) üç hobisi vardı.

Öğrencilerin 351'inin (%33.8) kültürel alanda, 334'ünün (%32.1) spor/doğa alanında, 60'ının (%5.7) riskli hobi alanında, 218'inin (%21.0) spor/doğa ve kültürel alanlarda, 38'inin (%3.7) spor/doğa ve riskli alanlarda, 28'inin (%2.6) kültürel ve riskli alanlarda, 11'inin (%1.1) tüm alanlarda hobisi vardı (Tablo 8).

**Tablo 8.** Araştırma grubunun hobileri

Değişken	N	%
Hobi(n=1214)		
Var	1040	85.7
Yok	174	14.3
Hobi Sayısı(n=1040)*		
Bir hobisi olanlar	628	60.4
İki hobisi olanlar	308	29.6
Üç hobisi olanlar	104	10.0
Hobi (n=1040)*		
Kültürel	351	33.8
Spor/doğa	334	32.1
Riskli hobi	60	5.7
Spor ve kültürel	218	21.0
Spor ve riskli	38	3.7
Kültürel ve riskli	28	2.6
Hepsi	11	1.1

Hobisini belirtenlerin değerlendirmesi N: Kişi sayısı

#### 4.1.5.Araştırma Grubu İnternet Kullanım Özellikleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin 15'i (%1.2) internet kullanmıyorken, 1199'u (%98.8) ise internet kullanıyordu. Öğrencilerin evlerinde internet varlığı değerlendirildiğinde 918'inin (%76.7) interneti varken, 279'unun (%23.3) interneti yoktu. Evde interneti olduğunu belirten öğrencilerin 135'inin (%14.7) interneti sınırlıyken 781'inin (%85.3) interneti sınırsızdı.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ortalama internet kullanım süresi  $4.36 \pm 3.33$  saat, minimum kullanım süresi 0.25 saat, maksimum kullanım süresi 22.0 saattir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin internete bağlanma araçları değerlendirildiğinde; öğrencilerin 693'ü (%58.5) telefon, tablet veya bilgisayardan herhangi biriyle, 346'sı (%29.2) telefon, tablet veya bilgisayardan herhangi ikisiyle, 146'sı (%12.3) ise telefon, tablet ve bilgisayarın hepsiyle internete bağlanmaktaydı.

Araştırmaya katılanların internet kullanım amacı değerlendirildiğinde 36'sı (%3.0) eğlence, 46'sı (%3.9) bilgi edinme 73'ü (%6.1) sosyalleşme, 55'i (%4.6) bilgi edinme ve eğlence, 93'ü (%7.8) bilgi edinme ve sosyalleşme, 169'u (%14.2) sosyalleşme ve eğlence, 720'si (%60.4) ise sosyalleşme, bilgi edinme ve eğlence amaçlı internet kullanmaktaydı (Tablo 9).

**Tablo 9.** Araştırma Grubu İnternet Kullanım Özellikleri

Değişken	N	%
İnternet Kullanımı (n=1214)		
Evet	1199	98.8
Hayır	15	1.2
Evde İnternet (n=1197)		
Var	918	76.7
Yok	279	23.3
Evde İnternet Tipi ( n=916)		
Sınırlı	135	14.7
Sınırsız	781	85.3
İnternete bağlanma şekli (n=1185)		
Telefon, tablet veya bilgisayardan herhangi biriyle	693	58.5
Telefon, tablet veya bilgisayardan herhangi ikisiyle	346	29.2
Telefon, tablet ve bilgisayarı (her üç ortamla)	146	12.3
İnternet kullanım amacı (n=1192)		
Eğlence	36	3.0
Bilgi edinme	46	3.9
Sosyalleşme	73	6.1
Bilgi edinme ve eğlence	55	4.6
Bilgi edinme ve sosyalleşme	93	7.8
Sosyalleşme ve eğlence	169	14.2
Hepsi	720	60.4

N: Kişi sayısı

Öğrencilerin interneti kullanım amaçları değerlendirildiğinde; 1055'i (%86.9) sosyalleşme (sosyala medya, chat-sohbet, arkadaş edinme) amacıyla, 914'ü (%75.3) bilgi edinme amacıyla, 980'i (%80.7) eğlence (oyun oynama, alışveriş yapma, dizi ve film izleme) amacıyla kullanmakta olduğu tespit edildi (Tablo 10).

**Tablo 10:** Öğrencilerin internete bağlanma amaçları

Değişken	N	%
Sosyalleşme amacıyla kullanım		
Evet	1055	86.9
Hayır	159	13.1
Bilgi edinme amacıyla kullanım		
Evet	914	75.3
Hayır	400	24.7
Oyun oynama, alışveriş, dizi/film izleme amacıyla kullanım		
Evet	980	80.7
Hayır	234	19.3
Toplam	1214	100.0

N: Kişi sayısı

#### 4.1.6.Araştırma Grubunun Aile İnternet Kullanım Tutumu ve İnternet Yüzünden Aileyle Çatışma Yaşama Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin ailesi tarafından internet kullanımı kısıtlamasını durumu değerlendirildiğinde; 537'sinin (%45.0) kısıtlaması varken 656'sının (%55.0) kısıtlaması yoktu.

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet kullanımı nedeniyle ailesiyle çatışma yaşama sıklığı değerlendirildiğinde; 134'ü (%11.2) ailesiyle sık sık, 688'i (%57.5) ailesiyle ara sıra çatışma yaşamaktayken, 375'i (%31.3) ise ailesiyle hiçbir zaman çatışma yaşamamaktaydı (Tablo 11).

**Tablo 11.** Araştırma grubunun aile internet tutumu

Değişken	N	%
Aile tarafından internet kullanımı kısıtlaması (n=1193)		
Var	537	45.0
Yok	656	55.0
İnternet kullanımı nedeniyle aileyle çatışma yaşama (n=1197)		
Sık sık	134	11.2
Ara sıra	688	57.5
Hiçbir zaman	375	31.3

N: Kişi sayısı

#### 4.1.7 Araştırma grubunun İBÖ, EÖÖ, TAÖ ve bu ölçeklerin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar

Çalışmaya katılan öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği puan ortalaması 33.24±16.47, Ergen Özerklik Ölçeği puan ortalaması 65.3±9.13, Toronto Aleksitimi Ölçeği puan ortalaması ise 54.18±11.49 olarak tespit edildi.

EÖÖ Davranışsal özerklik alt boyut puan ortalaması 38.23±6.46, Duygusal özerklik alt boyut puan ortalaması 15.14±2.79 olarak bulundu.

TAÖ'nun Duygu tanıma alt ölçek puan ortalaması 18.85±6.79, Duygu ifade alt ölçeği puan ortalaması 13.67±4.25, Dışa dönüklük alt ölçeği puanı ortalaması ise 21.66±3.99 idi (Tablo 12).

**Tablo 12.** Araştırma grubunun ölçeklerden aldığı puanlar

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama±Standart Sapma
İBO Toplam Puan	1214	0	100	33.24±16.47
EÖÖ Toplam Puan	1214	33	90	65.3±9.13
EÖÖ Davranışsal Özerklik Alt Boyutu	1214	15	50	38.23±6.46
EÖÖ Duygusal Özerklik Alt Boyutu	1214	5	20	15.14±2.79
TAÖ Toplam Puan	1214	24	87	54.18±11.49
TAÖ Duygu Tanıma Alt Ölçeği	1214	7	35	18.85±6.79
TAÖ Duygu İfade Alt Ölçeği	1214	5	25	13.67±4.25
TAÖ Dışa Dönüklük Alt Ölçeği	1214	8	37	21.66±3.99

N: Kişi sayısı

Çalışmaya katılan öğrencilerin 1020'sinde (%84.0) internet bağımlılığı semptomu yokken, 171'inde (%14.1) sınırlı semptom vardı, 23'ü (%1.9) ise patolojik internet kullanıcısıydı. Bizim çalışmamızda sınırlı semptom gösteren ve patolojik internet kullanıcısı olan iki grup birlikte ele alındı ve İnternet Bağımlılığı Semptomu Olanlar olarak adlandırıldı (Tablo 13).

**Tablo 13.** Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği Değerlendirmesi

İnternet Bağımlılığı Ölçeği	n	%
İB semptomu göstermeyen	1020	84.0
İB sınırlı semptom gösteren	171	14.1
Patolojik internet kullanıcısı	23	1.9
Toplam	1214	100.0

N: Kişi sayısı IB:İnternet Bağımlılığı

Öğrencilerin TAO ölçek puanları değerlendirildiğinde; 343 öğrencinin (%28.3) aleksitimik olduğu tespit edilmiştir (Tablo 14).

**Tablo 14.** Öğrencilerin Toronto Aleksitimi Ölçeği Değerlendirmesi

Toronto Aleksitimi Ölçeği	n	%
Aleksitimi var	343	28.3
Aleksitimi yok	871	71.7
Toplam	1214	100.0

N: Kişi sayısı

## 4.2. İnternet Bağımlılığı Riskini Etkileyen Etmenlere İlişki

### Bulgular

#### 4.2.1.Ergenlerin yaş ve Cinsiyetlerine göre İnternet Bağımlılığı Riskinin Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan bireylerde internet bağımlılığı riskinin olmasıyla bireylerin cinsiyetleri arasında anlamlı fark saptanmamıştır ( $p= 0.317$ ).

Araştırmaya katılan bireylerden internet bağımlılığı riski olan katılımcılarda yaş ortalaması  $16.55\pm 1.27$ , olmayan bireylerde yaş ortalaması  $16.74\pm 1.24$  idi (Tablo 15).

Katılımcıların yaşları ve internet bağımlılığı riskinin olması arasında anlamlı fark saptanmamıştır ( $p=0.052$ ) (Tablo15).



**Tablo 15.** Cinsiyete göre internet bağımlılığı riskinin değerlendirilmesi

Cinsiyet	İB riski olmayan		İB riski olan		Toplam		P
	Sayı	% <sup>1</sup>	Sayı	% <sup>1</sup>	sayı	% <sup>2</sup>	
Erkek	418	82.8	87	17.2	505	41.6	0.317*
Kız	602	84.9	107	15.1	709	58.4	
Toplam	1020	84.0	194.0	16	1214	100.0	

<sup>1</sup>Satır yüzdesi, <sup>2</sup>Sütun yüzdesi IB:İnternet Bağımlılığı N: Kişi sayısı \*p>0,05(anlamsız)

#### 4.2.2.Öğrencilerin Okul Özelliklerine Göre İnternet Bağımlılığı Riskinin Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan bireylerde internet bağımlılığı riskinin olmasıyla devlet okulu veya özel okula gitme arasında anlamlı fark saptanmamıştır (p= 0.859).

Araştırmaya katılan bireylerde internet bağımlılığı riskinin olmasıyla bireyin gittiği okulun türü(anadolu lisesi, mesleki teknik lise, temel lise, dini lise) arasında anlamlı ilişki saptanmıştır (p= 0.016). Mesleki teknik lisede okuyan öğrencilerin 92'sinde (%20.1) İB riski varken, anadolu-fen lisesinde okuyan öğrencilerin 66'sında (%12.9), temel lisede okuyan öğrencilerin 22'sinde (%13.5) İB riski vardı. Mesleki teknik lisede okuyanlarda anadolu-fen ve temel liselerde okuyan öğrencilere göre daha fazla İB riski tespit edildi (sırasıyla p=0.002,p=0.06).

Araştırmaya katılan bireylerde internet bağımlılığı riskinin olmasıyla bireyin sınıfı arasında anlamlı ilişki saptanmıştır (p= 0.035).

Dokuzuncu sınıfa giden öğrencilerin 59'unda (%19.1), on birinci sınıfa gidenlerin 39'unda (%13.1) internet bağımlılığı riski vardı. Dokuzuncu sınıflarda İB sıklığı on birinci sınıf öğrencilerine göre anlamlı olarak yüksek saptanmıştır (p=0.04) (Tablo 16).

**Tablo 16.** Okul özelliklerine göre internet bağımlılığı riskinin değerlendirilmesi

Değişkenler	İB riski olmayan		İB riski olan		Toplam		P
	Sayı	% <sup>1</sup>	Sayı	%	Sayı	% <sup>2</sup>	
Okul türü							
Devlet	831	84.1	157	15.9	988	81.4	0.859*
Özel	189	83.6	37	16.4	226	18.6	
Toplam	1020	84.0	194	16.0	1214	100.0	
Okul tipi							
Anadolu-Fen	446	87.1	66	12.9	512	42.2	0.016**
Mesleki-Teknik	385	79.9	92	20.1	457	37.6	
Temel Lise	141	86.5	22	13.5	163	13.4	
Dini Okul	68	82.9	14	17.1	82	6.8	
Toplam	1020	84.0	194	16.0	1214	100.0	
Öğrencilerin okuduğu sınıflar							
9.sınıf	250	80.9	59	19.1	309	25.5	0.035**
10.sınıf	253	82.4	54	17.6	307	25.3	
11.sınıf	259	86.9	39	13.1	298	24.5	
12.sınıf	258	86.0	42	14.0	300	24.7	
Toplam	1020	84.0	194	16.0	1214	100.0	

<sup>1</sup>Satır yüzdesi, <sup>2</sup>Sütun yüzdesi İB:İnternet Bağımlılığı N: Kişi sayısı  
\*p>0,05(anlamsız) \*\*p<0,05(anlamlı)

#### 4.2.3.Öğrencilerin Ebeveynlerinin Yaşlarına Göre İnternet Bağımlılığı Riskinin Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan bireylerden internet bağımlılığı riski olan katılımcıların annelerinin yaş ortalaması 40.97±4.96, olmayan bireylerin annelerinin yaş ortalaması 42.33±5.67 idi. Araştırmaya katılan bireylerden internet bağımlılığı riski olan katılımcıların babalarının yaş ortalaması 46.06±5.21, olmayan bireylerin babalarının yaş ortalaması 47.02±6.10 idi. İnternet bağımlılığı riski olan bireylerin anne babalarının daha genç olduğu saptanmıştır (sırasıyla p=0.001,p=0.028) (Tablo 17).

**Tablo 17.** Yaşlara göre internet bağımlılığı riskinin değerlendirilmesi

Değişkenler	IB riski olmayan	IB riski olan	P
Yaş	16.74±1.24	16.55±1.27	0.052*
Anne yaş	42.33±5.67	40.97±4.96	<b>0.001**</b>
Baba yaş	47.02±6.10	46.06±5.21	<b>0.028**</b>

N: Kişi sayısı IB:İnternet Bağımlılığı \*p>0,05(anlamsız) \*\*p<0,05(anlamli)

#### 4.2.4. Öğrencilerin Aile özelliklerine göre İnternet Bağımlılığı riskinin değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan bireylerde anne ve baba eğitim düzeyi, aile ekonomik durumuyla internet bağımlılığı riski arasında anlamlı fark saptanmamıştır (sırasıyla p=0.52, p=0.973, p=0.25) (Tablo 18).

**Tablo 18.** Aile özelliklerine göre internet bağımlılığı riskinin karşılaştırılması

Değişkenler	İB riski olmayan		İB riski olan		Toplam		P
	Sayı	% <sup>1</sup>	Sayı	% <sup>1</sup>	Sayı	% <sup>2</sup>	
<b>Anne eğitim seviyesi</b>							
Yok	138	89.0	17	11.0	155	12.8	0.52*
Okur-yazar	50	83.3	10	16.7	60	5.0	
İlkokul	327	82.4	70	17.6	397	32.8	
Ortaokul	207	83.1	42	16.9	249	20.6	
Lise	181	83.4	36	16.6	217	17.8	
Yüksekokul/Üniversite	114	85.7	19	14.3	133	11.0	
Toplam	1017	84.0	194	16.0	1211	100.0	
<b>Baba eğitim düzeyi</b>							
Yok	36	81.8	8	18.2	44	3.7	0.973*
Okur-yazar	30	88.2	4	11.8	34	2.8	
İlkokul	272	83.2	55	16.8	327	27.4	
Ortaokul	253	84.6	46	15.4	299	25.0	
Lise	253	84.1	48	15.9	301	25.2	
Yüksekokul/Üniversite	160	84.2	30	15.8	190	15.9	
Toplam	1004	84.0	191	16.0	1195	100.0	
<b>Aile ekonomik durumu</b>							
Düşük	87	79.1	23	20.9	110	9.2	0.25*
Orta	580	85.3	100	14.7	680	56.6	
İyi	304	83.5	60	16.5	364	30.4	
Çok iyi	35	77.8	10	22.2	45	3.8	
Toplam	1006	83.9	193	16.1	1199	100.0	

<sup>1</sup>Satır yüzdesi, <sup>2</sup>Sütun yüzdesi IB:İnternet Bağımlılığı

\*p>0,05(anlamsız) \*\*p<0,05(anlamli)

#### 4.2.5. Öğrencilerin Hobilerin Göre İnternet Bağımlılığı Riskinin Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan öğrencilerin hobi varlığıyla İB riski arasında ilişki değerlendirildiğinde hobisi olmayan öğrencilerin 38'inde (%21.8) İB riski varken olanların 156'sında (%15.0) İB riski vardı. Hobisi olmayan öğrencilerde olanlara göre İB riski daha yüksekti ( $p=0.023$ ).

Araştırmaya katılan bireylerde internet bağımlılığı riskinin olmasıyla sahip olduğu hobi türü arasında anlamlı fark saptanmıştır. Kültürel hobisi olan öğrencilerin 79'unda (%13.0) İB riski varken olmayanları 77'sinde (%17.8) İB riski vardır. Riskli hobi grubuna sahip olanların 33'ünde (%24.1) İB riski varken riskli hobisi olmayanların 123'ünde (%13.6) İB riski vardı. Riskli hobisi olanlarda olmayanlara göre ve kültürel hobisi olmayanlarda olanlara göre İB riski olması anlamlı olarak yüksektir. (sırasıyla  $p=0.001, p=0.032$ ). Ancak spor/doğa hobisine sahip olma ile İB riskinin olması arasında anlamlı fark saptanmamıştır ( $p=0.58$ ) (Tablo 19).

**Tablo 19.** Öğrencilerin hobi durumuna göre internet bağımlılığı riskinin değerlendirilmesi

Değişkenler	İB riski olmayan		İB riski olan		Toplam		P
	Sayı	% <sup>1</sup>	Sayı	% <sup>1</sup>	Sayı	% <sup>2</sup>	
Öğrencilerin hobi durumu							
Var	884	85.0	156	15.0	1040	85.7	<b>0.023*</b>
Yok	136	78.2	38	21.8	174	14.3	
Toplam	1020	84.0	194	16.0	1214	100.0	
Spor/Doğa Hobisi Durumu							
Var	514	85.5	87	14.5	601	57.8	0.58**
Yok	370	84.3	69	15.7	439	42.2	
Toplam	884	85.0	156	15.0	1040	100.0	
Kültürel Hobi Varlığı							
Var	529	87.0	79	13.0	608	58.5	<b>0.032*</b>
Yok	355	82.2	77	17.8	432	41.5	
Toplam	884	85.0	156	15.0	1040	100.0	
Riskli Hobi Varlığı							
Var	104	75.9	33	24.1	137	13.2	<b>0.001*</b>
Yok	780	86.4	123	13.6	903	86.8	
Toplam	884	85.0	156	15.0	1040	100.0	

<sup>1</sup>satır yüzdesi, <sup>2</sup>sütun yüzdesi İB:İnternet Bağımlılığı \* $p<0,05$ (anlamlı)

\*\* $p>0,05$ (anlamsız)

#### 4.2.6. Öğrencilerin Arkadaşlarıyla Görüşme Sıklığına Göre İnternet Bağımlılığı Riskinin Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan ergenlerin arkadaşlarıyla görüşme sıklığıyla internet bağımlılığı riskinin olması arasında anlamlı ilişki saptanmıştır ( $p= 0.009$ ).

Arkadaşlarıyla her gün görüşenlerde ( $n=38$ , %23.5) arkadaşlarıyla haftada 3-4 gün görüşen ( $n=35$ , %15.4) ve haftada 1-2 gün ( $n=51$ , %12.2) görüşenlere göre internet bağımlılığı riskinin daha fazla olduğu saptanmıştır (sırasıyla  $p=0.045$ ,  $p<0.001$ ) (Tablo 20).

**Tablo 20.** Öğrencilerin arkadaşlarıyla görüşme sıklığına göre internet bağımlılığı riskinin değerlendirilmesi

Değişkenler	İB riski olmayan		İB riski olan		Toplam		P
	Sayı	% <sup>1</sup>	Sayı	% <sup>1</sup>	Sayı	% <sup>2</sup>	
Öğrencilerin Arkadaşlarıyla Görüşme Sıklığı							
Her gün	124	76.5	38	23.5	162	13.4	<b>0.009*</b>
Haftada 3-4 gün	192	84.6	35	15.4	227	18.8	
Haftada 1-2 gün	367	87.8	51	12.2	418	34.6	
Daha seyrek	334	83.1	68	16.9	402	33.2	
Toplam	1017	84.1	192	15.9	1209	100.0	

<sup>1</sup>satır yüzdesi, <sup>2</sup>sütun yüzdesi İB:İnternet Bağımlılığı \* $p<0,05$ (anlamlı)

#### 4.2.7. Ergenlerin İnternet Kullanım Sürelerine Göre İnternet Bağımlılığı Riskinin Değerlendirilmesi

İB riski olan katılımcıların ortalama interneti kullanma süreleri ( $6.87\pm 4.19$ ), İB riski olmayan katılımcılara göre ( $3.88\pm 2.90$ ) anlamlı olarak yüksekti ( $p<0.001$ ) (Tablo 21).

**Tablo 21.** İnternet kullanım süresine göre internet bağımlılığı riskinin değerlendirilmesi

Değişkenler	İB riski olmayan	N	İB riski olan	N	P
İnternet kullanım süresi	3.88±2.90	988	6.87±4.19	188	<b>&lt;0.001</b>

İB:İnternet Bağımlılığı N:Kişi Sayısı \*p<0,05(anlamlı)

#### 4.2.8. Öğrencilerin İnternete Bağlanma Şekillerine Göre İnternet Bağımlılığı Riskinin Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan öğrencilerden internete bağlanmak için tablet kullananlarda, kullanmayanlara göre İB riski daha yüksekti ( $p<0.001$ ). İnternete bağlanmak için bilgisayar kullanımı ve telefon kullanımıyla İB riski arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır (sırasıyla  $p>0.5, p>0.5$ ).

Öğrencilerin internete bağlandığı ortam sayısı ile İB riski arasında anlamlı ilişki saptanmıştır ( $p<0.001$ ) (tablo 32). Her üç ortamdaki internete bağlanarlarda ( $n=43, \%29.5$ ); tek ortamdaki ( $n=101, \%14.6$ ) ve iki ortamdaki ( $n=48, \%13.9$ ) internete bağlanarlara göre daha fazla internet bağımlılığı riski olduğu saptanmıştır (sırasıyla  $p<0.001, p<0.001$ ).

Araştırmaya katılan bireylerde evde internet olması ve evdeki internetin sınırlı veya sınırsız olması ile internet bağımlılığı riski arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır (sırasıyla  $p=0.38, p=0.27$ ) (Tablo 22).

**Tablo 22.** Öğrencilerin internete bağlanma şekillerine göre internet bağımlılığının değerlendirilmesi

Değişkenler	İB riski olmayan		İB riski olan		Toplam		P
	Sayı	% <sup>1</sup>	Sayı	% <sup>1</sup>	Sayı	% <sup>2</sup>	
Öğrencilerin internete bağlanma şekli							
Telefon, tablet veya bilgisayar	592	85.4	101	14.6	693	58.5	
Herhangi ikisi	298	86.1	48	13.9	346	29.2	
Her üç ortam	103	70.5	43	29.5	146	12.3	<b>&lt;0.001*</b>
Toplam	993	83.8	192	16.2	1185	100.0	
Evde internet durumu							
Var	766	83.4	152	16.6	918	76.7	
Yok	239	85.7	40	14.3	279	23.3	0.38**
Toplam	1005	84.0	192	16.0	1197	100.0	
Evdeki internet tipi							
Sınırlı	117	86.7	18	13.3	135	14.7	
Sınırsız	647	82.8	134	17.2	781	85.3	0.27**
Toplam	764	83.4	152	16.6	916	100.0	

<sup>1</sup>satır yüzdesi, <sup>2</sup>sütun yüzdesi İB: İnternet Bağımlılığı \*p<0,05(anlamli) \*p>0,05(anlamsız)

#### 4.2.9. Öğrencilerin İnternet Kullanım Amacına Göre İnternet Bağımlılığı Riskinin Değerlendirilmesi

Çalışmaya katılan öğrencilerden interneti kullanım amaçlarıyla internet bağımlılığı riski arasında ilişki tespit edildi. İnterneti sosyalleşme amacıyla kullanan öğrencilerin 186'sında (%17.6), kullanmayanların 8'inde (%5.0) İB riski vardı. İnterneti bilgi edinmek amacıyla kullanan katılımcıların 113'ünde (%12.4), kullanmayan katılımcıların 81'inde (%27.0) İB riski vardı. İnterneti sosyalleşme amacıyla kullanan ve bilgi edinme amacıyla kullanmayan öğrencilerde İB riski diğer öğrencilere göre daha yüksek tespit edildi (sırasıyla p<0.001, p<0.001). Öğrencilerin interneti eğlenmek amacıyla kullanması ile internet bağımlılığı riski arasında ilişki yoktu (p=0.06) (Tablo 23).

**Tablo 23.** İnterneti kullanma amaçlarına göre internet bağımlılığı riskinin değerlendirilmesi

Değişkenler	İB riski olmayan		İB riski olan		Toplam		P
	Sayı	% <sup>1</sup>	Sayı	% <sup>1</sup>	Sayı	% <sup>2</sup>	
İnterneti sosyalleşme amacıyla kullanma							
Evet	869	82.4	186	17.6	1055	86.9	<b>&lt;0.001*</b>
Hayır	151	95.0	8	5.0	159	13.1	
Toplam	1020	84.0	194	16.0	1214	100.0	
İnterneti bilgi edinmek amacıyla kullanma							
Evet	801	87.6	113	12.4	914	75.3	<b>&lt;0.001*</b>
Hayır	219	73.0	81	27.0	300	24.7	
Toplam	1020	84.0	194	16.0	1214	100.0	
İnterneti eğlenmek amacıyla kullanma							
Evet	814	83.1	166	16.9	980	80.7	0.06**
Hayır	206	88.0	28	12.0	234	19.3	
Toplam	1020	84.0	194	16.0	1214	100.0	

<sup>1</sup>satır yüzdesi, <sup>2</sup>sütun yüzdesi İB:İnternet Bağımlılığı \*p<0,05(anlamli)

\*\*p>0,05(anlamsız)

#### 4.2.10. Ergenlerin Ailelerinin İnternet Kullanım Tutumuna Göre İnternet Bağımlılığı Riskinin Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan öğrencilerde aileleri tarafından internet kullanımına sınırlama getirilmeyle internet bağımlılığı riski olmasıyla arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır (p=0.58).

Araştırmaya katılan öğrencilerde aileleriyle internet kullanımı konusunda çatışma yaşama durumuyla internet bağımlılığı riski arasında anlamlı ilişki saptanmıştır.(p<0.001). İnternet kullanımı yüzünden ailesiyle sık sık çatışma yaşayan öğrencilerde (n=66, %49.3), ara sıra yaşayan öğrencilere (n=107, %15.6), hiçbir zaman



çatışma yaşamayan öğrencilere göre (n=19, %5.1) İB riski istatistiksel olarak daha fazladır (sırasıyla  $p<0.001$ ,  $p<0.001$ ). İnternet kullanımı yüzünden ailesiyle ara sıra çatışma yaşayan öğrencilerde ise (n=107, %15.6), hiçbir zaman çatışma yaşamayan öğrencilere göre (n=19, %5.1) İB riski anlamlı olarak daha yüksek tespit edildi ( $p<0.001$ ) (Tablo 24).

**Tablo 24.** Öğrencilerin ailelerinin internet tutumuna göre internet bağımlılığı riskinin değerlendirilmesi

Değişkenler	İB riski olmayan		İB riski olan		Toplam		P
	Sayı	% <sup>1</sup>	Sayı	% <sup>1</sup>	Sayı	% <sup>2</sup>	
<b>Aile tarafından internetin sınırlandırılması</b>							
Evet	448	83.4	89	16.6	537	45.0	0.58*
Hayır	555	84.6	101	15.4	656	55.0	
Toplam	1003	84.1	190	15.9	1193	100.0	
<b>Aileyle İnternet Kullanımı Konusunda Çatışma Yaşama</b>							
Sık sık	68	50.7	66	49.3	134	11.2	<0.001**
Ara Sıra	581	84.4	107	15.6	688	57.5	
Hiçbir Zaman	356	94.9	19	5.1	375	31.3	
Toplam	1005	84.0	192	16	1197	100.0	

<sup>1</sup>satır yüzdesi, <sup>2</sup>sütun yüzdesi İB: İnternet Bağımlılığı \* $p>0,05$ (anlamsız)  
\*\* $p<0,05$ (anlamlı)

#### 4.2.11. Öğrencilerde Aleksitimi Durumuna Göre İnternet Bağımlılığı Riskinin Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan bireylerde aleksitimik olanların 111'inde (%32.4, aleksitimik olmayan bireylerinse 83'ünde (%9.5) İB riskinin olduğu ve farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ( $p<0.001$ ) (Tablo 25).

**Tablo 25.** Aleksitimi durumuna göre internet bağımlılığı riskinin değerlendirilmesi

Değişkenler	İB riski olmayan		İB riski olan		Toplam		P
	Sayı	% <sup>1</sup>	Sayı	% <sup>1</sup>	Sayı	% <sup>2</sup>	
Aleksitimi							
Var	232	67.6	111	32.4	343	28.3	
Yok	788	90.5	83	9.5	871	71.7	<b>&lt;0.001*</b>
Toplam	1020	84.0	194	16.0	1214	100.0	

<sup>1</sup>satır yüzdesi, <sup>2</sup>sütun yüzdesi İB:İnternet Bağımlılığı \*p<0,05(anlamlı)

Aleksitimi ölçeği alt puanları olan duygu tanıma, duygu ifade ve dışa dönüklük puanlarının her biri ile internet bağımlılığı riski arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Duygu tanıma puanı İB riski olanlarda ( $23.13 \pm 6.72$ ), olmayanlara göre ( $18.03 \pm 6.50$ ) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu bulundu ( $p < 0.001$ ). Duygu ifade puanı İB riski olanlarda ( $15.96 \pm 4.51$ ) olmayanlara göre ( $13.23 \pm 4.06$ ) anlamlı olarak yüksek bulundu ( $p < 0.001$ ). Dışa dönüklük puanı da İB riski olanlarda ( $22.86 \pm 4.48$ ) olmayanlara göre ( $21.44 \pm 3.85$ ) daha yüksekti ( $p < 0.001$ ) (Tablo 26).

**Tablo 26.** Aleksitimi Alt Ölçekleri Puanlarına göre internet bağımlılığı riskinin değerlendirilmesi

Değişkenler	İB riski olmayan	N	İB riski olan	N	P
Duygu tanıma puanı	$18.03 \pm 6.50$	1020	$23.13 \pm 6.72$	194	<b>&lt;0.001*</b>
Duygu ifade puanı	$13.23 \pm 4.06$	1020	$15.96 \pm 4.51$	194	<b>&lt;0.001*</b>
Dışa dönüklük puanı	$21.44 \pm 3.85$	1020	$22.86 \pm 4.48$	194	<b>&lt;0.001*</b>

İB: İnternet Bağımlılığı N:Kişi sayısı \*p<0,05(anlamlı)

#### 4.2.12. Öğrencilerin Ergenlerin Özerklik Ölçeği ve Alt Ölçeklerin Puanlarına Göre İnternet Bağımlılığı Riskinin Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan bireylerin ergen özerklik ölçeği ve davranışsal özerklik alt ölçeği ile İnternet Bağımlılığı arasında ilişki saptanmıştır. Katılımcılardan İB riski olmayanlarda davranışsal özerklik puanı ( $38.68 \pm 6.12$ ) olanlara göre ( $35.89 \pm 7.63$ )

anlamli olarak yuksek bulundu ( $p<0.001$ ). İB riski olmayan ogrencilerin EÖÖ puanı ( $65.97\pm 8.78$ ), olanlara göre ( $61.74\pm 10.14$ ) istatistiksel olarak daha yuksekti ( $p<0.001$ ).

Duygusal ozerklik alt olcegiyle arasında ise bir iliski saptanmamıştır ( $p=0.10$ ) (Tablo 27).

**Tablo 27.** Özerklik alt ölçek puanlarına göre internet bağımlılığı riskinin değerlendirilmesi

Değişkenler	IB riski olmayan	N	IB riski olan	N	P
Davranışsal özerklik puanı	38.68±6.12	1020	35.89±7.63	194	<0.001*
Duygusal özerklik puanı	15.21±2.76	1020	14.80±2.91	194	0.10**
Ergen Özerklik Ölçeği puanı	65.97±8.78	1020	61.74±10.14	194	<0.001*

İB: İnternet Bağımlılığı N: Kişi sayısı \* $p<0,05$ (anlamli) \*\* $p>0,05$ (anlamsız)

#### 4.2.13.Binary Lojistik Regresyon Modeline Göre İnternet Bağımlılığını Etkileyen Bağımsız Değişkenler

İnternet bağımlılığı riskini etkileyen faktörleri açıklamak için yapılan Binary Backward Lojistik Regresyon analizinde modelin doğru tahmin etme oranı %87.0'dır. Erkek katılımcılarda İB kız katılımcılara göre 1.56 (1.05-2.33) kat yuksekti. Anne yaşının her 1 yaş artmasıyla İB 0.95 (0.92-0.98) kat azalmaktaydı. İnternete bağlanmak için telefon, tablet ve bilgisayarın hepsini kullanan katılımcılarda, herhangi biri aracılığıyla internete giren katılımcılara göre İB 2.00 (1.17-3.42) kat daha yuksekti. Katılımcıların internet kullanım sürelerindeki bir saatlik artış IB riskini 1.21 (1.15-1.28) kat artırmaktaydı. İnternet kullanımını yüzünden ailesiyle hiçbir zaman çatışma yaşamayan katılımcılara göre; ara sıra çatışma yaşayan katılımcılarda 3.49 (1.93-6.29) kat, sık sık sorun yaşayan katılımcılarda ise 11.53 (5.83-22.80) kat daha fazla IB riski tespit edildi. İnterneti kullanım amacına göre IB riski değerlendirildiğinde; interneti bilgi edinmek için kullanmayan katılımcılarda, kullananlara göre 2.06 (1.35-3.14) kat, interneti sosyalleşmek amacıyla kullanan katılımcılarda ise kullanmayanlara göre 5.47 (1.93-15.50) kat daha fazla IB riski saptandı. Katılımcıların davranışsal özerklik puanlarının

her bir birim artışı İB riskini 0.96 (0.93-0.99) kat azaltmaktaydı. Aleksitimik olan katılımcılarda, olmayanlara göre İB riski 3.36 (2.26-5.00) kat yüksek bulundu. Öğrencilerin yaşları ve hobi durumuyla İB riski arasında ilişki yoktu (Tablo 28).

**Tablo 28.** Binary Lojistik Regresyon Modeline Göre İnternet Bağımlılığı Riskini Etkileyen Bağımsız Değişkenler

Değişkenler	Exp (B)	P	95% GA
Cinsiyet			
Kız	1.00		
Erkek	1.56	0.028*	1.05-2.33
Anne yaş	0.95	0.008*	0.92-0.98
İnternet bağlantı ortamları			
Herhangi biri	1.00		
Herhangi ikisi	0.76	0.25**	0.48-1.21
Her üç ortam	2.00	0.011*	1.17-3.42
İnterneti kullanma saati	1.21	<0.001*	1.15-1.28
Aileyle çatışma sıklığı			
Hiçbir zaman	1.00		
Ara sıra	3.49	<0.001*	1.93-6.29
Sık sık	11.53	<0.001*	5.83-22.80
İnterneti bilgi edinme için kullanma			
Evet	1.00		
Hayır	2.06	0.001*	1.35-3.14
İnterneti sosyalleşme için kullanma			
Hayır	1.00		
Evet	5.47	0.001*	1.93-15.50
Davranışsal özerklik puanı	0.96	0.01*	0.93-0.99
Aleksitimi			
Yok	1.00		
Var	3.36	<0.001*	2.26-5.00

GA:Güven Aralığı Exp (B):Risk Oranı \*p<0,05(anlamli) \*\*p>0,05(anlamsız)

## 5.TARTIŞMA

Başlangıçta akademik ve askeri araştırmalar için ortaya çıkan internetin kullanımının artması internet bağımlılığı gelişimini tetiklemiş ve ruh sağlığı çalışanlarında internet bağımlılığı hakkında sorgulamaya yol açmıştır.<sup>75</sup> Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de internet kullanımı giderek artmış ve 2019 yılında internet kullanım oranlarının 16-74 yaş grubundaki bireylerde %75,3 olduğu bildirilmiştir.<sup>5</sup> Çalışmamıza katılan bireylerden 1199'u (%98,8) internet kullandığını, 15'i (%1,2) internet kullanmadığını belirtmiştir.

Literatüre bakıldığında, klinik olarak önemi giderek artan internet bağımlılığıyla ilgili çalışmaların da arttığını görmekteyiz. 2014 yılında Spada tarafından yapılan bir gözden geçirmede internet bağımlılığı prevalansının ABD'de %0,7 ile %1 arasında, Avrupa'da %1 ile %9 arasında, Ortadoğu'da %1 ile %12 arasında, Asya'da ise %2 ile %18 arasında olduğu belirtilmiştir.<sup>74</sup> Türkiye'de lise son sınıf öğrencilerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin % 2,33'ünün internet bağımlısı, % 17,45'inin eşik ve risk grubunda internet bağımlısı olduğu belirtilmiştir.<sup>101</sup> Bir başka çalışmada ise problemlili internet kullanımı (internet bağımlılığı ve sınırda semptomatik olanlar) olanların oranının %10,1 olduğu belirtilmiştir.<sup>49</sup>

Farklı coğrafyalarda yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar çıkmış olsa da bugüne kadar yapılan çalışmalar problemlili internet kullanımı yaygınlığının % 0,3-38 arasında değiştiğini göstermektedir.<sup>31</sup> Durumun tanımlanması, isimlendirilmesi ve sınıflandırılmasına ilişkin ortak bir fikrin olmaması, araştırmacıların farklı değerlendirme araçları oluşturmalarına neden olmuştur. Bu farklı değerlendirme hem farklı ülkelerde, hem de aynı ülkede farklı araçlarla yapılan araştırmalarda yaygınlık oranlarında farklılığa neden olmaktadır. Bizim çalışmamızda internet bağımlılığı tanısı 23 bireye konmuş olup bu bireyler grubun %1,9'unu oluşturmaktadır. İnternet bağımlılığı açısından riskli olan bireyler ise (İBÖ puanı 50-79 arasında olanlar) 171 kişi olup grubun %14,1'ini oluşturmaktadır. Biz, internet bağımlılığı açısından riskli olan bu bireyler ve internet bağımlılığı olan bireylerin her ikisinin de internet nedeniyle gündelik hayatta yaşadığı problemleri göz önünde bulundurarak bu iki grubu birlikte ele aldık ve "İnternet Bağımlılığı Riski Olanlar" olarak isimlendirdik. İnternet bağımlılığı riski olanların grubun %16'sını oluşturduğunu bulduk.

Literatüre bakıldığında internet bağımlılığı ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Bazı çalışmalarda erkeklerde internet bağımlılığı yaygınlığının daha fazla olduğu bulunmuştur.<sup>37,62,102,36,21</sup> Bizim çalışmamızın sonuçları da bu çalışmalara paraleldir. Az sayıda çalışmada kadınlarda daha sık olduğu belirtilmiştir.<sup>3,103</sup> Bazı çalışmalarda ise kadın erkek arasında anlamlı fark bulunmamıştır.<sup>40,104,105,106</sup> Bizim çalışmamızda kızlarda internet bağımlılığı riski olanların oranı %15,1; internet bağımlılığı riski olan erkeklerin oranı ise %17,2 olarak bulunmuştur ve yapılan Binary Lojistik Regresyon Modeli sonucunda internet bağımlılığının erkek katılımcılarda kız katılımcılara göre 1.56 kat fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Geçmişte baskın olan erkek çocuklarla kız çocuklar arasındaki eşitsizliğin minimuma inmiş olduğunu göz önünde bulundurursak erkeklerde daha çok internet bağımlılığı gelişebileceği yorumunu yapabiliriz. Özellikle bu yaş grubunun çevrimiçi oyunlarla daha çok ilgilenmesinin ve çevrimiçi oyun oynamanın erkeklerde daha sık olmasının da bu sonuca katkısı olabileceği yorumunu yapabiliriz.<sup>107</sup>

Çalışmamızdaki öğrencilerin yaşı 15-20 arasında olup yaş ortalaması 16,71±1,246 idi. Çalışmamızda ergenlerin yaşına göre internet bağımlılık riski olması arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Literatürdeki yaş ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar çelişkilidir. Birçok çalışmada internet bağımlılığı ve yaş arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.<sup>22,108,109,110</sup> 2013 yılında Doğan'ın yaptığı çalışmada ergen yaş grubunda en yüksek bağımlılık düzeyinin 16 yaşındakilerde olduğu ve sonrasında sırayla 15, 17 ve 14 yaşındakilerde olduğu görülmüştür.<sup>111</sup> 2017 yılında yapılan bir çalışmada internet bağımlılığının son yirmi yılda özellikle daha küçük yaşlardaki çocuklarda arttığını ve bu grubun daha riskli olduğunu bulunmuştur.<sup>112</sup> Canan ise (2010), küçük yaşlarda internet bağımlılığının daha büyük risk oluşturduğunu bildirmiştir.<sup>45</sup> Griffiths ise çalışmasında internet bağımlılığının orta yaş grubunda daha yüksek olduğunu belirtmiştir.<sup>113</sup> Literatürdeki internet bağımlılığı ve yaş arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmaların farklı sonuçları olduğu gözlenmiş olup daha geniş yaş grubuyla çalışmanın daha faydalı sonuçlar göstereceği düşünülmüştür.

Araştırmada ele alınan okul türü ve internet bağımlılığı arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Literatüre bakıldığında çalışmamıza benzer bulgular olduğu görülmektedir.<sup>114</sup> 2011 yılında Ceyhan tarafından yapılan çalışmada ise internet bağımlılığının bireyin gittiği okul türüyle bağlantısı olduğu sonucuna varılmıştır.<sup>115</sup> Son yıllarda liselere yerleşme sisteminde adrese dayalı yerleşim gibi yeni ölçütlerin gelmiş

olması liselerde öğrenci dağılımını etkilemiştir. Daha önce akademik başarısı ve gelecek beklentisi yüksek olan öğrencilerin yerleştiği liselere son zamanlarda akademik başarısı ve gelecek beklentisi daha düşük öğrencilerin de yerleşmesi veya tam tersi bir durumun olması liselerdeki öğrenci popülasyonunu değiştirmiştir. Buna bağlı olarak öğrencilerin okul türünün internet bağımlılığı gelişimini önemli derecede etkilemediğini düşündürmektedir.

Araştırmamızda sınıf düzeyiyle internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu sonucu 2012 yılında Koyuncu ve arkadaşlarının yaptığı çalışma destekler niteliktedir.<sup>116</sup> Ancak literatürde sınıf düzeyiyle internet bağımlılığı arasında anlamlı fark olduğunu bulan çalışmalar mevcuttur. Doğan'ın 2013 yılında yaptığı çalışmada en yüksek bağımlık düzeyine 8.sınıfa giden ergenlerin sahip olduğu, bunu 10., 9. ve 11. sınıfların izlediği bulunmuş ve 12. sınıfa devam eden öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin düşük olmasının sebebinin öğrencilerin üniversite sınavına hazırlanması nedeniyle olabileceği şeklinde yorumlanmıştır.<sup>111</sup> Ceyhan'ın 2011 yılındaki çalışmasında ise sınıf düzeyi yükseldikçe internet bağımlılığı düzeyinin giderek düştüğü sonucu bulunmuştur.<sup>115</sup>

Literatürde aile eğitim düzeyinin internet bağımlılığıyla ilişkisiyle ilgili çalışmalara bakıldığında farklı sonuçlar olduğu dikkat çekmektedir. İnan (2010) çalışmasında anne eğitim düzeyiyle patolojik internet kullanımı arasında ilişki olup anne eğitim düzeyi arttıkça PİK düzeyinin arttığını; ancak PİK ile baba eğitim düzeyi arasında ilişki olmadığı sonucuna varmıştır.<sup>117</sup> Demetrovics ve arkadaşları (2008) yaptıkları çalışmada aile eğitim düzeyi azaldıkça internet bağımlılığında artış olduğunu belirtirken Aslanbay (2006) ise buna zıt olarak aile eğitim düzeyi arttıkça internet bağımlılığının arttığını belirtmiştir.<sup>118,119</sup> Araştırmamızda ergenlerde internet bağımlılığı ve anne baba eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Literatürde benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar mevcuttur.<sup>111,105,120</sup>

Çalışmamıza katılan bireylerin annelerinin yaş ortalaması  $42,12 \pm 5,59$  iken babalarının yaş ortalaması  $46,87 \pm 5,97$  idi. Literatürde ebeveyn yaşı ve internet bağımlılığı arasında ilişkiyi araştıran çalışmaların kısıtlı olduğu gözlenmiş olup bir çalışmada ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır.<sup>121</sup> Çalışmamızda baba yaşı ve ergenlerde internet bağımlılığı riski arasında anlamlı bir ilişki yokken anne yaşının her 1 yaş artmasıyla internet bağımlılığı riski 0.95 kat azalmaktaydı. Bu durum primer bakımvereninin anne olduğu düşünülecek olursa; nispeten genç olan annelerin teknoloji

çağına daha çok uyum sağlaması ve internet kullanma ihtimallerinin daha çok olmasının ergenlerin onları örnek alarak internet kullanımını arttırdığı yorumu yapılabilir. Bu bulguları destekleyecek daha ayrıntılı çalışmalara ihtiyaç vardır.

Literatürde aile ekonomik durumu arttıkça internet bağımlılığının arttığını gösteren çalışmalar mevcuttur.<sup>41,122,110</sup> Kayri ve Günüş yüksek ve düşük sosyoekonomik koşullara sahip öğrencilerin internet bağımlılığı açısından karşılaştırıldıkları çalışmalarında yüksek sosyoekonomik düzeye sahip öğrencilerin internet bağımlılık düzeyini daha yüksek saptanmıştır. Bu çalışmada internet bağımlılığı sadece sosyoekonomik perspektiften incelenmiş olup sosyoekonomik faktörün de başka faktörlerden etkilenebileceğinin göz önünde bulundurulması önerilmiştir.<sup>123</sup> Çalışmamızın sonucunda aile ekonomik durumu ve internet bağımlılığı arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ve bu bulgu son yıllarda yapılan bazı çalışmalara benzerlik göstermektedir.<sup>124,125</sup> İnternetin eskiye göre daha kolay ve ucuza ulaşılabilir hale gelmesi internet bağımlılığı gelişiminin aile ekonomik durumuyla ilişkisi olmaması sonucuna yol açtığı düşünülebilir.

Araştırmamızda arkadaşlarla görüşmeyle internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Literatürdeki çalışmalara baktığımızda ergenlerde yalnızlık düzeyiyle internet bağımlılığı arasında pozitif ilişki saptanmıştır.<sup>126,21,127</sup> Günümüzde tüm bireylerin bir araya geldikleri zaman da internete bağlanmaları, özellikle ergenlerin çevrimiçi oyun oynayabilmek için bir araya gelmeleri arkadaşlarla görüşmenin internet bağımlılığıyla arasındaki ilişkiyi etkilememiş olabileceği yorumu yapılabilir. Benzer şekilde hobi varlığı ve internet bağımlılığı arasında da anlamlı ilişki saptanmamıştır. Ergenlerin hobilerine zaman ayırmıyor olması, onun yerine daha kolay ulaştıkları internette zaman geçiyor olmasının bu duruma sebep olabileceği düşünülmüştür.

Araştırmaya katılan bireylerin ortalama internet kullanım süresi  $4,36 \pm 3,33$  iken minimum kullanım süresi 0,25 saat, maksimum kullanım süresi 22 saattir. Araştırmamıza katılan bireylerin yanıtlarının lojistik regresyon modeline göre değerlendirilmesinde İB riski olan katılımcıların ortalama günlük interneti kullanma süreleri  $6,87 \pm 4,19$  ile internet bağımlılığı riski olmayan katılımcılara göre  $3,88 \pm 2,90$  anlamlı olarak yüksekti. İnternet kullanım sürelerindeki bir saatlik artışın internet bağımlılığı riskini 1.21 kat artırdığı sonucuna ulaşıldı. Çalışmamızda elde edilen bu sonuç ile literatürdeki diğer çalışmaların sonuçlarının birbirine paralel olduğu gözlenmektedir.<sup>128,129,130</sup> Bu bulgular sonucunda internet kullanım süresi arttıkça



internet bağımlılığı görülme ihtimalinin artacağı gibi internet bağımlılığının -giderek daha uzun süre internet kullanım ihtiyacı duyma, kullanımı azaltmaya çalıştıkça huzursuzluk hissedilmesi-semptomlarını göz önünde bulundurursak bağımlılık arttıkça da bireyin internete daha uzun süre bağlanacağı yorumu da yapılabilir.

İnternete bağlanmak için kullanılan araçların internet bağımlılığına etkisini saptamak amacıyla yapılan lojistik regresyon analizine göre telefon, tablet ve bilgisayarın hepsini kullanan katılımcılarda herhangi biri aracılığıyla internete giren katılımcılara göre internet bağımlılığı riski 2 kat daha yüksekti. Literatüre bakıldığında internete bağlanılan araçların sayısı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi gösteren çalışma bulunmamıştır. İnternete ulaşma aracı sayısının artması internete ulaşımın kolaylaşmasını ve bağımlılığın artmasına sebep olacağını düşündürmektedir, bu konuyla ilgili daha ileri çalışmalara ihtiyaç vardır.

Araştırmaya katılan bireylerin internet kullanım amaçlarına bakıldığında en sık %14,2 ile sosyalleşme ve eğlence (her ikisini birden kullanma) amaçlı en az ise %3 ile sadece eğlence amaçlı kullanıldığı saptandı. İnterneti kullanım amaçlarına göre internet bağımlılığı riski değerlendirildiğinde interneti bilgi edinmek için kullanmayan katılımcılarda, kullananlara göre 2.06 kat fazla internet bağımlılığı geliştiği saptandı. Literatürde bu bulguyu destekleyen bazı çalışmalara da rastlanmaktadır.<sup>131</sup> Ayrıca interneti sosyalleşmek amacıyla kullanan katılımcılarda ise kullanmayanlara göre 5.47 kat daha fazla internet bağımlılığı riski saptandı. Literatürde çalışmamızın bu bulgusunu destekleyen çalışmalar mevcuttur.<sup>66,62</sup> Bilgi edinmek için internet kullanımı belli sürede yapılabildiğinden internet kullanımının kısa sürmesi nedeniyle bağımlılık gelişmesi daha azken, sosyalleşme daha keyif verici ve süresi belli olmayan bir eylem olduğundan daha uzun süre internet kullanımına ve dolaylı yoldan internet bağımlılığı gelişimine neden olabilir.

Ayas ve Horzum'un ilköğretim öğrencilerinin aile tutumunun internet bağımlılığı üzerine etkisini inceleyen araştırmalarında ihmalkar internet tutumuna sahip olan ailelerin çocuklarında bu tutumlarının internet bağımlılığı gelişiminde önemli rolü olduğu bulunmuştur.<sup>105</sup> Bizim çalışmamızda bu durumu destekleyen bir sonuç bulunmamıştır. Ailenin internet konusunda sınır koyması ilköğretim çağındaki çocuklar için daha etkili olabilirken bireyselleşmenin ön plana geçtiği ergenlik döneminde ailenin sınır koyması çok etkili olmadığı düşünülebilir. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında genel anlamda aile tutumu değerlendirildiği gözlenmiş ve ailenin özellikle internet tutumu konusunda

daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu gözlenmiştir. Literatüre bakıldığında internet bağımlılığı arttıkça aileyle çatışmanın arttığını gösteren çalışmalar vardır.<sup>132,133</sup> Bizim çalışmamızda internet kullanımı yüzünden ailesiyle hiçbir zaman çatışma yaşamayan katılımcılara göre; ara sıra çatışma yaşayan katılımcılarda 3.49 kat, sık sık sorun yaşayan katılımcılarda ise 11.53 kat daha fazla internet bağımlılığı riski olduğu tespit edildi. İnternet bağımlılığı arttıkça internet nedeniyle aileyle çatışma yaşanması beklenen bir sonuçtur. Bu sonuçtan yol çıkararak aileyle çatışmanın artmasının bireyde daha fazla sosyal ve psikolojik problemleri de beraberinde getirebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Son zamanlarda internet bağımlılığıyla aleksitimi arasındaki ilişkiye olan ilgi giderek artmaktadır. 2009 yılında De Berardis ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinde aleksitiminin internet bağımlılığı ve dissosiatif bulgularla arasındaki ilişkiyi sorgulayan çalışmasında aleksitimiyle internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.<sup>134</sup> Craparo (2011)'nin çalışmasında 18-21 yaşları arasındaki bireylerde aleksitiminin internet bağımlılığının artmasına sebep olan bir faktör olduğu bulunmuştur.<sup>135</sup> Türkiye'de de lise örneğinde yapılan bir çalışmada aleksitimi ve internet bağımlılığı arasında benzer bir ilişki olduğu gösterilmiştir.<sup>90</sup> Farklı ülkelerde ergen ve genç erişkinlerde aleksitimi düzeyi arttıkça internet bağımlılığının arttığını gösteren çalışmalar mevcuttur.<sup>136,137,138,139,46,140</sup> Yine internet bağımlılığına benzer konular olarak nomofobi, siber zorbalık, video oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığının aleksitimi düzeyiyle anlamlı ilişkisi olduğunu gösteren çalışmalara da rastlanmıştır.<sup>141,142,143,144</sup> Bizim çalışmamızda da literatürdeki çalışmalara paralel olarak aleksitimik olan katılımcılarda, olmayanlara göre internet bağımlılığı riski 3.36 kat yüksek bulundu. Aleksitimik bireylerin sağlıklı ve sosyal ilişkiler kurma, duyguları tanıma ve yönetme konusunda problemler yaşadığı bilinmektedir.<sup>145</sup> Bu durumun aleksitimik bireylerin yüz yüze iletişim kurmada sorun yaşamasına da sebep olmaktadır.<sup>146</sup> İnternet ortamında iletişim kurmanın karakteristik özellikleri özellikle aleksitimik bireylerin internet kullanımına yatkınlığını arttırabilmektedir. İstenildiği zaman iletişime geçip istenildiği zaman iletişimden çıkılabilmesi, yazılanların silinip düzeltilme şansının olması gibi özellikler internet kullanımını aleksitimik bireyler için daha cazip hale getirebilmektedir. Bu yolla aleksitimik bireyler yüz yüze iletişimde yaşadıkları kadar duygularını kontrol etmekte zorlanmazlar.<sup>137</sup> Aleksitimik bireylerin internet bağımlılığı geliştirme ihtimalinin artması, internet bağımlılığının da kendi

başına sosyal iletişim ve karşındaki duygularını anlama konusunda problemlere sebep olması aslında aleksitimi ve internet bağımlılığı arasında bir kısır döngü yaratabilmektedir.<sup>90</sup> Çalışmamızın sonucunda da literatüre benzer şekilde aleksitiminin internet bağımlılığına yatkınlığı arttırdığı yorumunu yapabiliriz. Hem aleksitiminin etkisi hem de ergenlik döneminin duygusal değişimler ve sosyal ilişkiler konusunda bireyin problemler yaşamaya yatkın olduğu bir dönem olması bireyin rahatlamak için internet kullanımını ve dolayısıyla internet bağımlısı olma ihtimalini arttırabilmektedir. Farklı yaş grubundaki daha çok sayıda bireyle yapılacak çalışmalarla aleksitimin internet bağımlılığına etkisi konusunda dönemsel değişikliklerle ilgili daha ileri bulgular elde edilebilir.

Bireyin ergenlik dönemine girince yaşadığı kimlik arayışı ve benlik oluşturma çabası nedeniyle hızlanan özerklik kavramı ve internet bağımlılığıyla ilişkisi literatürde kısıtlı olarak yer almaktadır. Çalışmaların çoğu psikolojik ihtiyaçlar arasında sayılan özerklik ihtiyacıyla internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye odaklanmıştır.<sup>147,148,149</sup> Bir çalışmada internet bağımlılığı yüksek olan bireylerin psikolojik ihtiyaçları ve bu ihtiyaçlar arasında sayılan özerklik ihtiyacının da azaldığı ortaya konmuştur. Gençlerin psikolojik ihtiyaçlarını internet yoluyla karşıladıkları ve bunun sonucu olarak da internet bağımlılığı düzeylerinin artabileceği yorumu yapılmıştır.<sup>150</sup> Özerkliğin sadece duygusal altboyutuyla ergenlerde sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada ise duygusal özerklikle sosyal medya bağımlılığı gelişimi arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Bu durum duygusal özerkliğin bireyin kimlik arayışının baskın olduğu ergenlik döneminde sağlıklı bir kimlik geliştirmesi adına önemli bir kavram olarak ele alındığında, duygusal özerkliğin artan bireylerin sosyal medya bağımlılığını daha az yaşayabileceği şeklinde yorumlanmıştır.<sup>151</sup> Ergenlerin duygusal özerklikleri ve akıllı telefon bağımlılık düzeylerini inceleyen bir çalışmada duygusal özerklik arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin arttığı saptanmıştır. Bu durum ergenlerin gerçek hayatta kendini kabul ettirememesini sanal ortamda kendini kabul ettirmeye çalışarak dengeleyeceği; yani duygusal olarak aileden özerkleşen ergenin sanal ortamda daha çok vakit geçirerek bağımlılık geliştireceği şeklinde yorumlanmıştır. Ergenlerde oyun bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi değerlendiren bir başka çalışmada özerklik ihtiyacı arttıkça internet bağımlılığının azaldığı sonucuna varılmıştır. Özerklik ihtiyacının artmasının bireyin ihtiyacını gidermeye yönelik bağımsız karar alma ve davranışını yönlendirme konusunda daha fazla motivasyona sahip olduğu, bunun

sonucunda da oyun bağımlılığının daha az olabileceği şeklinde yorumlanmıştır.<sup>152</sup> Bizim çalışmamızda ergenlerin davranışsal özerklik puanlarının her bir birim artışının internet bağımlılığı riskini 0.96 kat azalttığı, duygusal özerklik puanlarının ise internet bağımlılığıyla ilişkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Davranışları konusunda özerk olan ve kendini kontrol etme düzeyi daha yüksek olan ergenin internet kullanımı konusunda da kendini kontrol edebilmesi bağımlılık geliştirme ihtimalini düşürebilmekte iken duygusal anlamda özerk olmanın internet bağımlılığına etkisi olmayacağı yorumunu yapabiliriz. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında internet bağımlılığıyla özerkliğin duygusal alt boyutunun veya özerklik ihtiyacının değerlendirildiği çalışmalar mevcut olup, internet bağımlılığıyla ergenlerin duygusal ve davranışsal özerkliklerinin birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ergenlikte internet bağımlılığının özerklik ve özerlikle bağlantılı olabilecek diğer psikososyal faktörler konusunda daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

### **5.1. Kısıtlılıklar**

Veriler öğrencilere dağıtılan anketler aracılığı ile toplanmıştır. Öğrencilerin bazıları acele cevap vermiş veya bazı bilgileri saklayarak cevap vermiş olabilir.

Sadece özbildirim yoluyla değerlendirme yapılmış olup klinik görüşme yapılmamıştır, aile ve öğretmenden bilgi alınmamıştır.

Çalışma sadece lise öğrencilerinde yapılmış, daha küçük ve büyük yaş grubundaki öğrenciler çalışmaya alınmamıştır.

Örneklem Mersin ilindeki merkez ilçelerdeki okullardan seçilmiş olup saptanan bulgular sadece seçilen ilçeler için genellenip yorumlanabilir.

Çalışmamız kesitsel tarzda bir çalışma olduğundan internet bağımlılığıyla anlamlı ilişkisi olan faktörlerin internet bağımlılığının bir nedeni mi yoksa internet bağımlılığının sonucu mu olduğunun kesin yorumunu yapamayız. Bu faktörlerin neden sonuç ilişkilerini değerlendiren longitudinal çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

## 6.SONUÇ VE ÖNERİLER

### A) SONUÇ

- İnternet bağımlılığı riski olanların oranı %16 olarak bulunmuştur.
- Erkeklerde internet bağımlılığı riski kızlara göre anlamlı olarak fazladır.
- Anne yaşı arttıkça ergende internet bağımlılığı riski azalmaktadır.
- İnternet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığı riski artmaktadır.
- Telefon, tablet ve bilgisayarın her üçüyle birden internete bağlanan katılımcılarda herhangi biri aracılığıyla internete bağlanan katılımcılara göre internet bağımlılığı riski daha fazladır.
- İnterneti bilgi edinme dışı amaçlarla kullananlarda bilgi edinme amaçlı kullananlara göre internet bağımlılığı riski daha fazladır.
- İnterneti sosyalleşmek amacıyla kullanan katılımcılarda kullanmayanlara göre internet bağımlılığı riski daha fazladır.
- İnternet bağımlılığı riski olan bireylerde aileyle internet nedeniyle çatışma daha fazla olmaktadır.
- Aleksitimik ergenlerde internet bağımlılığı riski daha fazladır.
- Ergenlerde davranışsal özerklik düzeyi arttıkça internet bağımlılığı riski azalmaktadır.

### B) ÖNERİLER

- Çalışmamız Mersin ili merkez ilçelerinde bulunan liselerdeki 1214 öğrenciye uygulanmış olup, örneklem büyütülerek daha fazla şehirde ve sayıda öğrenciye uygulanabilir.
- İnternet; günlük hayatımızı kolaylaştıracak birçok özelliğinin yanı sıra ergenlerde ve diğer popülasyonlarda bağımlılık geliştirebilmektedir. Bu konuya yönelik çocuk ve ergenlere evde ve okulda internetin bilinçli kullanımına yönelik yol gösterilebilir.
- Okullarda rehberlik servislerinde internet bağımlılığı bulguları olan öğrencilere destek olunarak uygun yerlere yönlendirilmeleri yapılabilir.
- İnternet bağımlılığına yönelik tarama ve tedavi programları geliştirilebilir, ergenlerle çalışan uzmanlara bu konuda eğitim verilebilir.

- Aleksitimik ergenlere uygun terapi ve müdahaleler yapılarak duygularını tanıma, ifade etme ve empati becerileri geliştirilebilir; böylece internet bağımlılığı düzeyleri azaltılabilir.
- Kimlik kazanmanın ön planda olduğu ergenlik döneminde bireyler aile, arkadaş ve öğretmenleri tarafından sağlıklı özerklik gelişimi için desteklenebilir ve böylelikle ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri azaltılabilir.



## KAYNAKLAR

1. Ceyhan E. İNTERNET Bağımlılığı. 2008;15(2):109-116.
2. Young KS, Case CJ. Internet Abuse in the Workplace: New Trends in Risk Management. *Cyberpsychology Behav.* 2004;7(1):105-111.
3. Griffiths M. Behavioural addiction: an issue for everybody? *Empl Couns Today.* 1996;8(3):19-25.
4. Young KS. What Makes the Internet Addictive : Potential Explanations for Pathological Internet Use What Makes the Internet Addictive : Potential Explanations. *Addiction.* 1997:1-9.
5. *TUİK.*; 2019.
6. Şendağ, S., & Odabaşı HF. İnternet bağımlılığı: Çocukların psikososyal gelişimi üzerindeki etkileri. In: ; 2007.
7. Taylor GJ, Michael Bagby R, Parker JDA. The Alexithymia Construct: A Potential Paradigm for Psychosomatic Medicine. *Psychosomatics.* 1991;32(2):153-164.
8. Dereboy İF. Aleksitimi : Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatr Derg.* 1990.
9. Honkalampi K, Koivumaa-Honkanen H, Tanskanen A, Hintikka J, Lehtonen J, Viinamäki H. Why do alexithymic features appear to be stable? A 12-month follow-up study of a general population. *Psychother Psychosom.* 2001;70(5):247-253.
10. Martínez-Sánchez F, Ato-García M, Ortiz-Soria B. Alexithymia - State or trait? *Span J Psychol.* 2003;6(1):51-59.
11. Parker JDA, Wood LM, Bond BJ, Shaughnessy P. Alexithymia in young adulthood: A risk factor for pathological gambling. *Psychother Psychosom.* 2005;74(1):51-55.
12. Sessa FM, Steinberg L. Family Structure and the Development of Autonomy During Adolescence. *J Early Adolesc.* 1991;11(1):38-55.
13. Yalçın, Ö., & Karaçetin G. İnternet Bağımlılığı ve Diğer Teknolojik Bağımlılıklar. In: *Çocuk Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları.* ; 2016:150-156.
14. İçel K. Kitle haberleşme hukuku: basın radyo-televizyon sinema internet. Beta. In: *Kitle Haberleşme Hukuku: Basın Radyo-Televizyon Sinema İnternet.* Beta; 1998.
15. Arısoy Ö. İnternet Addiction and Its Treatment. *Psikiyatr Guncel Yaklasimler.*

- 2009;1(1):55-67.
16. Bölükbaş K. İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği. Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,. 2003.
  17. Arısoy Ö. İnternet bağımlılığı. *Turkiye Klin Psyciatry*. 2009;2(1):75-83.
  18. Rosenthal RN, Taintor ZC. Microprocessor abuse and internet addiction. In: *The ASAM Principles of Addiction Medicine: Fifth Edition*. ; 2014.
  19. Goldberg I. Internet addiction disorder. 1996.
  20. Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology Behav*. 1998;1(3):237-244.
  21. Morahan-Martin J, Schumacher P. Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Comput Human Behav*. 2000;16(1):13-29. ,
  22. Greenfield DN. Psychological characteristics of compulsive internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology Behav*. 1999;2(5):403-412.
  23. Shapira NA, Goldsmith TD, Keck PE, Khosla UM, McElroy SL. Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *J Affect Disord*. 2000;57(1-3):267-272.
  24. Vaugeois P. Cyberaddiction: fundamentals and perspectives.s. In: *Centre Québécois de Lutte Aux Dépendances*. ; 2006.
  25. Young K, Pistner M, O'Mara J, Buchanan J. Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychology Behav*. 1999;2(5):475-479.
  26. Tao R, Huang X, Wang J, Zhang H, Zhang Y, Li M. Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*. 2010;105(3):556-564.
  27. American Psychiatric Association. *Cautionary Statement for Forensic Use of DSM-5*.; 2014.
  28. Thatcher A, Goolam S. Development and psychometric properties of the problematic Internet use questionnaire. *South African J Psychol*. 2005;35(4):793-809.
  29. Armstrong L, Phillips JG, Saling LL. Potential determinants of heavier Internet usage. *Int J Hum Comput Stud*. 2000;53(4):537-550.
  30. Yen JY, Ko CH, Yen CF, Chen SH, Chung WL, Chen CC. Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry Clin Neurosci*. 2008;62(1):9-16.



31. Bozkurt H, Şahin S, Zoroğlu S. İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *J Contemp Med.* 2016;6(3).
32. Metin Ö, Saraçlı Ö, Atasoy N, et al. Lise öğrencilerinde İnternet bağımlılığının DEHB ve tütün-alkol kullanma ile İlişkisi. *Dusunen Adam.* 2015;28(3):204-212.
33. Şenormancı Ö, Saraçlı Ö, Atasoy N, Şenormancı G, Koptürk F, Atik L. Relationship of internet addiction with cognitive style, personality, and depression in university students. *Compr Psychiatry.* 2014;55(6):1385-1390.
34. Aktepe E, Olgaç-Dündar N, Soyöz Ö, Sönmez Y. Possible internet addiction in high school students in the city center of Isparta and associated factors: A cross-sectional study. *Turk J Pediatr.* 2013;55(4):417-425.
35. Hekim Ö, Göker Z, Aydemir H, Çöp E, Dinç G, Üneri Ö. Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikopatoloji ile ilişkisi: Kesitsel bir çalışma. *Internet Addict its Relat with Psychopathol Adolesc A cross-sectional study.* 2019;22(3):329-337. <http://10.0.21.129/kpd.2019.80488%0Ahttp://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=139207066&site=ehost-live>.
36. Chou C, Hsiao MC. Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Comput Educ.* 2000;35(1):65-80.
37. Hee JY, Soo CC, Ha J, et al. Attention deficit hyperactivity symptoms and Internet addiction. *Psychiatry Clin Neurosci.* 2004;58(5):487-494.
38. Kaltiala-Heino R, Lintonen T, Rimpelä A. Internet addiction? Potentially problematic use of the internet in a population of 12-18 year-old adolescents. *Addict Res Theory.* 2004;12(1):89-96.
39. Johansson A, Götestam KG. Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). *Scand J Psychol.* 2004;45(3):223-229.
40. Kim K, Ryu E, Chon MY, et al. Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *Int J Nurs Stud.* 2006;43(2):185-192.
41. Bayraktar F. İnternet kullanımının ergen gelişimdeki rolü. 2001.
42. Tahiroglu AY, Celik GG, Uzel M, Ozcan N, Avci A. Internet use among Turkish adolescents. *Cyberpsychology Behav.* 2008;11(5):537-543.
43. Canbaz S, Sunter AT, Peksen Y, Canbaz MA. Prevalence of the pathological

- internet use in a sample of Turkish school adolescents. *Iran J Public Health*. 2009;38(4):64-71.
44. Choi K, Son H, Park M, et al. Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents: Regular article. *Psychiatry Clin Neurosci*. 2009;63(4):455-462.
  45. Canan F, Ataoglu A, Nichols LA, Yildirim T, Ozturk O. Evaluation of psychometric properties of the internet addiction scale in a sample of Turkish high school students. *Cyberpsychology, Behav Soc Netw*. 2010;13(3):317-320.
  46. Dalbudak E, Evren C, Aldemir S, Evren B. The severity of Internet addiction risk and its relationship with the severity of borderline personality features, childhood traumas, dissociative experiences, depression and anxiety symptoms among Turkish university students. *Psychiatry Res*. 2014;219(3):577-582.
  47. Średniawa A, Jarczewska DŁ, Żabicka K, et al. Internet addiction among graduates of general secondary schools in Cracow and its correlation with body mass index and other health problems. *Pol Merkur Lekarski*. 2015;39(229):31-36.
  48. Cherif L, Ayedi H, Hadjkacem I, et al. Problematic Internet use among teenagers in Sfax, Tunisia. *Preval l'usage Probl d'Internet chez les Adolesc Sfax, Tunisie*. 2015;41(6):487-492.  
<http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc12&NEWS=N&AN=2015-53934-006>.
  49. Alpaslan AH, Koçak U, Avci K, Uzel Taş H. The association between internet addiction and disordered eating attitudes among Turkish high school students. *Eat Weight Disord*. 2015;20(4):441-448.
  50. Kocaman O, Aktepe E, Sönmez Y. Isparta il merkezi lise öğrencilerinde olası internet bağımlılığı ile saldırganlık ve empati düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatı Derg*. 2017;18(6):602-610.
  51. Mitchell P. Internet addiction: genuine diagnosis or not? *Lancet*. 2000;355(9204):632.
  52. Hammond CJ, Pilver CE, Rugle L, et al. An exploratory examination of marijuana use, problem-gambling severity, and health correlates among adolescents. *J Behav Addict*. 2014;3(2):90-101.
  53. Blum K, Braverman ER, Holder JM, et al. The reward deficiency syndrome: A biogenetic model for the diagnosis and treatment of impulsive, addictive and

- compulsive behaviors. *J Psychoactive Drugs*. 2000;32:1-112.
54. Goldberg ME, Kandel ER, Schwartz JH, Jessell TM. *The Control of Gaze*. Vol 3.; 2000.
  55. Brand M, Young KS, Laier C. Prefrontal control and Internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Front Hum Neurosci*. 2014;8(MAY).
  56. Lee YS, Han DH, Yang KC, et al. Depression like characteristics of 5HTTLPR polymorphism and temperament in excessive internet users. *J Affect Disord*. 2008;109(1-2):165-169.
  57. Park HS, Kim SH, Bang SA, Yoon EJ, Cho SS, Kim SE. Altered regional cerebral glucose metabolism in internet game overusers: A 18F-fluorodeoxyglucose positron emission tomography study. *CNS Spectr*. 2010;15(3):159-166.
  58. Zhou Y, Lin FC, Du YS, et al. Gray matter abnormalities in internet addiction: A voxel-based morphometry study. *Eur J Radiol*. 2011;79(1):92-95.
  59. Davis RA. Cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Comput Human Behav*. 2001;17(2):187-195.
  60. Caplan SE. Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Comput Human Behav*. 2002;18(5):553-575.
  61. Liu CY, Kuo FY. A study of Internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *Cyberpsychology Behav*. 2007;10(6):799-804.
  62. Tsai CC, Lin SSJ. Internet Addiction of Adolescents in Taiwan: An Interview Study. *Cyberpsychology Behav*. 2003;6(6):649-652.
  63. Erikson EH. Identity: Youth in Crisis. In: *Youth in Crisis*. ; 1968.
  64. Yang SC, Tung CJ. Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Comput Human Behav*. 2007;23(1):79-96.
  65. Carli V, Durkee T, Wasserman D, et al. The association between pathological internet use and comorbid psychopathology: A systematic review. *Psychopathology*. 2012.
  66. Tahiroğlu AY, Çellik GG, Fettahoğlu Ç, et al. Problematic internet use in the psychiatric sample compared community sample. *Noropsikiyatri Ars*. 2010;47(3):241-246.
  67. Torrente E, Piqueras JA, Orgilés M, Espada JP. Asociación de la adicción a

- Internet con la ansiedad social y la falta de habilidades sociales en adolescentes españoles. *Ter Psicol.* 2014;32(3):175-184.
68. McInroy LB, Mishna F. Cyberbullying on Online Gaming Platforms for Children and Youth. *Child Adolesc Soc Work J.* 2017;34(6):597-607.
69. Tateno M, Teo AR, Shirasaka T, Tayama M, Watabe M, Kato TA. Internet addiction and self-evaluated attention-deficit hyperactivity disorder traits among Japanese college students. *Psychiatry Clin Neurosci.* 2016;70(12):567-572.
70. Öztürk ÖO. İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Derg.* 2007;8(1):36-41.
71. Han DH, Hwang JW, Renshaw PF. Bupropion sustained release treatment decreases craving for video games and cue-induced brain activity in patients with internet video game addiction. *Exp Clin Psychopharmacol.* 2010;18(4):297-304.
72. Dell'Osso B, Hadley S, Allen A, Baker B, Chaplin WF, Hollander E. Escitalopram in the treatment of impulsive-compulsive internet usage disorder: An open-label trial followed by a double-blind discontinuation phase. *J Clin Psychiatry.* 2008;69(3):452-456.
73. Han DH, Lee YS, Na C, et al. The effect of methylphenidate on Internet video game play in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Compr Psychiatry.* 2009;50(3):251-256.
74. Spada MM. An overview of problematic Internet use. *Addict Behav.* 2014;39(1):3-6.
75. Young KS. Internet addiction: evaluation and treatment. *Bmj.* 1999;319(Suppl S4):9910351.
76. KOÇAK R. ALEKSİTİMİ: KURAMSAL ÇERÇEVE TEDAVİ YAKLAŞIMLARI ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR. *Ankara Univ Egit Bilim Fak Derg.* 2002:001-030.
77. Güler HK (2014). Yetişkin bireylerde bağlanma biçimleri ile psikososyodemografik değişkenlerin aleksitimi düzeyi üzerindeki etkileri. 2014.
78. Bach M, Bach D, Böhmer F, Nutzinger DO. Alexithymia and somatization: Relationship to DSM-III-R diagnoses. *J Psychosom Res.* 1994;38(6):529-538.
79. Bankier B, Aigner M, Bach M. Alexithymia in DSM-IV disorder: Comparative evaluation of somatoform disorder, panic disorder, obsessive-compulsive disorder, and depression. *Psychosomatics.* 2001;42(3):235-240.
80. Fitzgerald M, Bellgrove MA. The overlap between alexithymia and asperger's

- syndrome [1]. *J Autism Dev Disord*. 2006;36(4):573-576.
81. Berenbaum H, Irvin S. Alexithymia, anger, and interpersonal behavior. *Psychother Psychosom*. 1996;65(4):203-208.
  82. Sifneos PE. Alexithymia and its relationship to hemispheric specialization, affect, and creativity. *Psychiatr Clin North Am*. 1988;11(3):287-292.
  83. Paez D, Basabe N, Valdoseda M, Velasco C, Iraurgi I. Confrontation: Inhibition, alexithymia, and health. In: *Emotion, Disclosure, & Health*. ; 2004:195-222.
  84. Freyberger H. Supportive psychotherapeutic techniques in primary and secondary alexithymia. *Psychother Psychosom*. 1977.
  85. Altan B. NOMOFOBİ İLE ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ÜST BİLİŞİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ. 2019.
  86. Lesser IM. A review of the alexithymia concept. *Psychosom Med*. 1981;43(6):531-543.
  87. Lesser IM. Alexithymia. *N Engl J Med*. 1985;312(11):690-692. doi:10.1056/NEJM198503143121105
  88. McDougall J. Alexithymia: A psychoanalytic viewpoint. *Psychother Psychosom*. 1982;38(1-4):81-90.
  89. Lumley MA, Roby KJ. Alexithymia and pathological gambling. *Psychother Psychosom*. 1995;63(3-4):201-206.
  90. Bolat N, Yavuz M, Eliacık K, Zorlu A. The relationships between problematic internet use, alexithymia levels and attachment characteristics in a sample of adolescents in a high school, Turkey. *Psychol Heal Med*. 2018;23(5):604-611.
  91. Noom MJ, Deković M, Meeus WHJ. Autonomy, attachment and psychosocial adjustment during adolescence: A double-edged sword? *J Adolesc*. 1999;22(6):771-783.
  92. Kupfer JH. Autonomy and social interaction. In: SUNY Press; 1990.
  93. Zimmer-Gembeck MJ, Collins WA. Autonomy Development During Adolescence. In: *Blackwell Handbook of Adolescence*. ; 2008:174-204.
  94. Karasu H, Koçak R. Ergenlerde Özerkliğin Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri ve Proaktif Kişilik Yapılarının İncelenmesi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnanç Bilim Derg*. 2016;6(1):195-236.
  95. Özdemir, Y., & Çok F. Ergenlikte özerklik gelişimi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derg*. 2016;4(36):152-164.

96. Bowlby J. ATTACHMENT AND LOSS: Retrospect and Prospect. *Am J Orthopsychiatry*. 1982;52(4):664-678.
97. Deci EL, Ryan RM. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychol Inq*. 2000;11(4):227-268.
98. Steinberg L, Silverberg SB. The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Dev*. 1986;57(4):841-851.
99. Güleç H, Yenel A. 20 Maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği Türkçe Uyarlamasının Kesme Noktalarına Göre Psikometrik Özellikleri. *Klin Psikiyatr*. 2010.
100. Musaağaoğlu C, Güre A. Ergenlerde davranışsal özerklik ile algılanan ana-baba tutumları arasındaki ilişkiler. *Türk Psikol Derg*. 2005.
101. Gökçearslan Ş, Günbatır MS. Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *Eğitim ve Teknoloji Kuram ve Uygul*. 2012.
102. Scherer K. College Life On-Line: Healthy and Unhealthy Internet Use. *J Coll Stud Dev*. 1997;38(6):655-665.
103. Griffiths MD, Dancaster I. The effect of type A personality on physiological arousal while playing computer games. *Addict Behav*. 1995;20(4):543-548.
104. Fortson BL, Scotti JR, Chen YC, Malone J, Del Ben KS. Internet use, abuse, and dependence among students at a southeastern regional university. *J Am Coll Heal*. 2007;56(2):137-144.
105. AYAS T, HORZUM MB. İnternet Addiction and İnternet Parental Style of Primary School Students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derg*. 2013;4(39):46-57.
106. Balcı Ş, Gülnar B. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE İNTERNET BAĞIMLILARININ PROFİLİ. *Selçuk İletişim*. 2009.
107. Ko CH, Yen JY, Chen CC, Chen SH, Yen CF. Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *J Nerv Ment Dis*. 2005;193(4):273-277.
108. Şaşmaz T, Öner S, Kurt AÖ, et al. Prevalence and risk factors of İnternet addiction in high school students. *Eur J Public Health*. 2013;24(1):15-20.
109. Ergin A, Uzun SU, Bozkurt Aİ. Tıp fakültesi öğrencilerinde İnternet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler. *Pamukkale Tıp Derg*. 2013.
110. Şahin M. İlköğretim okulu öğrencilerindeki İnternet bağımlılığı. 2011.
111. Doğan A. İnternet bağımlılığı yaygınlığı. 2013.
112. Mihajlov M, Vejmelka L. İnternet addiction: A review of the first twenty years.

- Psychiatr Danub.* 2017;29(3):260-272.
113. Griffiths M. Internet addiction: Fact or fiction? *Psychologist.* 1999.
  114. Gençer SL. Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarının internet kullanım profilleri ve demografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesi. 2011.
  115. Ceyhan AA. Predictors of adolescents' problematic internet use levels. *Ergenlerin Probl internet Kullan duzeylerinin yordayicilari.* 2011;18(2):85-94. <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc13&NEWS=N&AN=2014-16544-001>.
  116. Koyuncu TÜ. İLKÖĞRETİM VE LİSE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE YALNIZLIK. In: 2012. 15. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi.
  117. İnan A. İlköğretim II. kademe ve ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). *Atatürk Üniversitesi.* 2010.
  118. Demetrovics Z, Szeredi B, Rózsa S. The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behav Res Methods.* 2008;40(2):563-574.
  119. Aslanbay Y, Aslanbay M, Çobanoğlu E. Internet addiction among Turkish young consumers. *Young Consum.* 2009;10(1):60-70.
  120. Üneri OS, Tanidir C. Evaluation of internet addiction in a group of high school students: A cross-sectional study. *Dusunen Adam.* 2011;24(4):265-272.
  121. Lam LT. Parental mental health and Internet Addiction in adolescents. *Addict Behav.* 2015;42:20-23.
  122. Günüş S. İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. 2009.
  123. Kayri, M. & Günüş S. Yüksek ve düşük sosyoekonomik koşullara sahip öğrencilerin internet bağımlılığı açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *Turkish J Addict.* 2016;3(2):165-183.
  124. Park SK, Kim JY, Cho CB. Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence.* 2008;43(172):895-909.
  125. BALTA ÖÇ. Web Tabanlı Öğretim Ortamındaki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler. *Ankara Univ Egit Bilim Fak Derg.* 2006:001-019.

126. Sanders CE, Field TM, Diego M, Kaplan M. The relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*. 2000;35(138).
127. Eroğlu A, Bayraktar S. İnternet Bağımlılığı İle İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi. *Int J Soc Sci Educ Res*. 2017;3(1):184-184.
128. Nalwa K, Anand AP. Internet Addiction in Students: A Cause of Concern. *Cyberpsychology Behav*. 2003;6(6):653-656.
129. Őlgen V. 12-18 yaş arası ergenlerde internet bağımlılığında sosyal karşılıklılık ve yordayıcı faktörlerin değerlendirilmesi, Uzmanlık tezi. 2014.
130. Batıgün AD, Kılıç N. İnternet bağımlılığı ile kişuik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değerışkenler arasındaki ilişkiler. = The relationships between internet addiction, social support, psychological symptoms and some socio-demographical. *Türk Psikol Derg*. 2011;26(67):1-10. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip&db=psych&AN=2011-15368-001&site=eds-live&authtype=ip,uid&scope=cite>.
131. Sinkkonen HM, Puhakka H, Meriläinen M. Internet use and addiction among Finnish Adolescents (15-19years). *J Adolesc*. 2014;37(2):123-131.
132. Koças F, şaşmaz T. Internet addiction increases poor sleep quality amongst high school students. *Türkiye Halk Sağlığı Derg*. 2018:167-177.
133. Yen JY, Yen CF, Chen CC, Chen SH, Ko CH. Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology Behav*. 2007;10(3):323-329.
134. De Berardis D, D'Albenzio A, Gambi F, et al. Alexithymia and its relationships with dissociative experiences and Internet addiction in a nonclinical sample. *Cyberpsychology Behav*. 2009;12(1):67-69.
135. Craparo G. Internet addiction, dissociation, and alexithymia. In: *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. Vol 30. ; 2011:1051-1056.
136. Akin İ. Relationship of Problematic Internet Use With Alexithymia , Emotion Regulation , and Impulsivity. 2014.
137. Scimeca G, Bruno A, Cava L, Pandolfo G, Muscatello MRA, Zoccali R. The relationship between alexithymia, anxiety, depression, and internet addiction severity in a sample of Italian high school students. *Sci World J*. 2014;2014.
138. Arcan K, Yüce ÇB. İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Psiko-Sosyal Değerışkenler: Aleksitimi Açısından Bir Değerlendirme. *Internet Addict Relat Psycho-Social Var*



*An Anal Regarding Alexithymia.* 2016.

139. Schimmenti A, Passanisi A, Caretti V, et al. Traumatic experiences, alexithymia, and Internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis. *Addict Behav.* 2017;64:314-320.
140. Lyvers M, Karantonis J, Edwards MS, Thorberg FA. Traits associated with internet addiction in young adults: Potential risk factors. *Addict Behav Reports.* 2016;3:56-60.
141. Yavuz M, Altan B, Bayrak B, Gündüz M, Bolat N. The relationships between nomophobia, alexithymia and metacognitive problems in an adolescent population. *Turk J Pediatr.* 2019;61(3):345-351.
142. Arlıcak OT, Özbay A. Investigation of the relationship between cyberbullying, cybervictimization, alexithymia and anger expression styles among adolescents. *Comput Human Behav.* 2016;55:278-285.
143. Gaetan S, Bréjard V, Bonnet A. Video games in adolescence and emotional functioning: Emotion regulation, emotion intensity, emotion expression, and alexithymia. *Comput Human Behav.* 2016;61:344-349.
144. Gao T, Li J, Zhang H, et al. The influence of alexithymia on mobile phone addiction: The role of depression, anxiety and stress. *J Affect Disord.* 2018;225:761-766.
145. Heaven PCL, Ciarrochi J, Hurrell K. The distinctiveness and utility of a brief measure of alexithymia for adolescents. *Pers Individ Dif.* 2010;49(3):222-227.
146. Kandri TA, Bonotis KS, Floros GD, Zafiropoulou MM. Alexithymia components in excessive internet users: A multi-factorial analysis. *Psychiatry Res.* 2014;220(1-2):348-355.
147. Ryan RM, Rigby CS, Przybylski A. The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motiv Emot.* 2006;30(4):347-363.
148. Shen CX, Liu R De, Wang D. Why are children attracted to the Internet? the role of need satisfaction perceived online and perceived in daily real life. *Comput Human Behav.* 2013;29(1):185-192.
149. Şahin, İ., & Kesici Ş. Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve internet kullanım fonksiyonlarının problematik internet kullanımlarını yordaması. In: ; 2009.
150. Eyyüpoğlu E, Özbay Y. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı

Belirtilerinin Psikolojik İhtiyaçlar Açısından İncelenmesi. *e-Journal New World Sci Acad.* 2018;13(4):121-131.

151. Ümmet DA. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Yordayıcıları Olarak İyi Oluş ve Duygusal Özerklik. In: *21.Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi.* ; 2019.
152. Dursun A, Eraslan Çapan B. Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik İhtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Derg.* 2018:128-140.



## SİMGELER VE KISALTMALAR

İB:	İnternet Bağımlılığı
TÜİK:	Türkiye İstatistik Kurumu
ABD:	Amerika Birleşik Devletleri
ARPA:	Advanced Research Projects Agency
ARPANET :	İleri Araştırma Projeleri Dairesi Ağı
MIT:	Massachusetts Teknoloji Enstitüsü
BBN:	Bolt Beranek and Newman
www:	world wide web
ODTÜ:	Orta Doğu Teknik Üniversitesi
İTÜ:	İstanbul Teknik Üniversitesi
ULAKNET:	Ulusal Akademik Ağ
TTnet:	Türk Telekom İnternet
DSM-IV:	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th Edition
DSM-V :	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition
APA:	American Psychology Association (Amerika Psikoloji Derneği)
5-HTTLPR:	Serotonin-transporter-linked polymorphic region
DDB:	Duygudurum Bozukluğu
DEHB:	Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu
KB:	Kaygı Bozukluğu
İBÖ:	İnternet Bağımlılığı Ölçeği
EÖÖ:	Ergen Özerklik Ölçeği
TAÖ:	Toronto Aleksitimi Ölçeği

## ŞEKİLLER

Sayfa No

Şekil 1. TÜİK 2009-2019 yılları arası internet kullanımı ile ilgili temel göstergeler

T.C. Başbakanlık Türkiye İstatistik Kurumu 2019 verileri.....12



## TABLÖLAR

### Sayfa No

<b>Tablo.1.</b> Young'un İnternet Bağımlılığı için Önerdiği Tanı Ölçütleri.....	15
<b>Tablo 2.</b> Çeşitli ülkelerde internet bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar.....	19
<b>Tablo 3.</b> Davis'in önerdiği bilişsel-davranışçı tedavide atılması gereken adımlar.....	25
<b>Tablo 4.</b> Araştırma grubunun cinsiyet ve yaş özellikleri.....	38
<b>Tablo 5.</b> Araştırma grubu okul dağılımı.....	39
<b>Tablo 6.</b> Araştırma grubunun aile özellikleri.....	40
<b>Tablo 7.</b> Araştırma grubunun arkadaşlarıyla görüşme durumu.....	40
<b>Tablo 8.</b> Araştırma grubunun hobileri.....	41
<b>Tablo 9.</b> Araştırma Grubu İnternet Kullanım Özellikleri.....	42
<b>Tablo 10:</b> Öğrencilerin internete bağlanma amaçları.....	43
<b>Tablo 11.</b> Araştırma grubunun aile internet tutumu.....	43
<b>Tablo 12.</b> Araştırma grubunun ölçeklerden aldığı puanlar.....	44
<b>Tablo 13.</b> Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği Değerlendirmesi.....	45
<b>Tablo 14.</b> Öğrencilerin Toronto Aleksitimi Ölçeği Değerlendirmesi.....	45
<b>Tablo 15.</b> Cinsiyete göre internet bağımlılığı riskinin değerlendirilmesi.....	46
<b>Tablo 16.</b> Okul özelliklerine göre internet bağımlılığı riskinin değerlendirilmesi.....	47
<b>Tablo 17.</b> Yaşlara göre internet bağımlılığı riskinin değerlendirilmesi.....	48
<b>Tablo 18.</b> Aile özelliklerine göre internet bağımlılığı riskinin karşılaştırılması.....	48
<b>Tablo 19.</b> Öğrencilerin hobi durumuna göre internet bağımlılığı riskinin değerlendirilmesi.....	49
<b>Tablo 20.</b> Öğrencilerin arkadaşlarıyla görüşme sıklığına göre internet bağımlılığı riskinin değerlendirilmesi.....	50
<b>Tablo 21.</b> İnternet kullanım süresine göre internet bağımlılığı riskinin değerlendirilmesi.....	51
<b>Tablo 22.</b> Öğrencilerin internete bağlanma şekillerine göre internet bağımlılığının değerlendirilmesi.....	52
<b>Tablo 23.</b> İnterneti kullanma amaçlarına göre internet bağımlılığı riskinin değerlendirilmesi.....	53
<b>Tablo 24.</b> Öğrencilerin ailelerinin internet tutumuna göre internet bağımlılığı riskinin değerlendirilmesi.....	54

<b>Tablo 25.</b> Aleksitimi durumuna göre internet bağımlılığı riskinin değerlendirilmesi....	55
<b>Tablo 26.</b> Aleksitimi Alt Ölçekleri Puanlarına göre internet bağımlılığı riskinin değerlendirilmesi.....	55
<b>Tablo 27.</b> Özerklik alt ölçek puanlarına göre internet bağımlılığı riskinin değerlendirilmesi.....	56
<b>Tablo 28.</b> Binary Lojistik Regresyon Modeline Göre İnternet Bağımlılığı Riskini Etkileyen Bağımsız Değişkenler.....	57



## EKLER

EK-1



T.C.  
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU



Sayı : 78017789/050.01.04/ **1008916**  
Konu : Etik Kurul Kararı

21/03/2019

Sayın Prof. Dr. Fevziye TOROS  
Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Dahili Tıp Bilimleri Bölümü  
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi

Sorumluluğunuzda yapılması tasarlanan "Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Aleksitimi ve Otonomi İle İlişkisi" adlı araştırmaya ilişkin 20/03/2019 tarihli ve 2019/134 sayılı Kurul Kararı ile Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Karar Formu ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi arz/rica ederim.

Prof. Dr. Bahar TUNÇTAN  
Kurul Başkanı

### EKLER:

- 1- Kurulun 20/03/2019 tarihli ve 2019/134 sayılı kararı (1 sayfa)
- 2- Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Karar Formu (3 sayfa)

EK-2



T.C.  
MERSİN VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 34776202-605.01-E.8207807  
Konu : İrem KIRICI 'nın Araştırma  
İzin Talebi

24.04.2019

DAĞITIM YERLERİNE

- İlgi : a) Mersin Üniversitesi Rektörlüğü'nün 17.04.2019 tarihli ve 1024206 sayılı yazısı.  
b) Valilik Makamının 24.04.2019 tarihli ve 34776202-605.01-E.8143628 sayılı Oluru.

Mersin Üniversitesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim dalında görev yapan Arş. Gör.Dr. İrem KIRICI'nın "*Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Aleksitimi Ve Otonomi ile İlişkisi*" konulu araştırma izin talebi incelenmiştir.

Mersin Üniversitesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim dalında görev yapan Arş. Gör.Dr. İrem KIRICI'nın söz konusu çalışmayı 2018-2019 eğitim öğretim yılında İlimiz Akdeniz, Toroslar, Yenişehir ve Mezitli ilçelerinde bulunan ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilere gönüllülük esasına dayalı olarak ve eğitim öğretimi aksatmadan (*imzalı ve mühürlü anket soruları kullanılarak*) uygulanması, çalışmaya konu kişilerden, aile üyelerinden ad ve soyad, telefon, adres ile din, mezhep, etnik gruba mensubiyet gibi hassas bilgilerin istenmemesi ve uygulama sonucunda hazırlanacak raporun basılı ve dijital ortamda İl Millî Eğitim Müdürlüğüme vermek şartı ile uygun görüldüğüne ilişkin Valilik Makamının ilgi (b) Oluru yazımız ekinde gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Adem KOCA  
Vali a.  
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek :

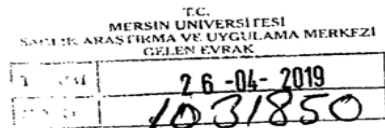
- 1-Valilik Oluru (1 Sayfa)  
2- Mühürlü Anket Soruları (6 sayfa)

Dağıtım:

Mersin Üniversitesi Rektörlüğü

(Sağlık Araştırma ve Uygulama Hastanesi Başhekimliği ←  
Yazı İşleri Birimi)

Akdeniz, Toroslar, Yenişehir ve Mezitli Kaymakamlıklarına  
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)







T.C.  
MERSİN VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 34776202-605.01-E.8143628  
Konu : İrem KIRICI'nın Araştırma  
İzin Talebi

24/04/2019

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Mersin Üniversitesi Rektörlüğü'nün 17.04.2019 tarihli ve 1024206 sayılı yazısı.

Mersin Üniversitesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim dalında görev yapan Arş. Gör.Dr. İrem KIRICI'nın "*Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Aleksitimi Ve Otonomi ile İlişkisi*" konulu araştırma izin talebi ile ilgili 22.04.2019 tarihli komisyon görüşü ve çalışma programı ilişikte sunulmuştur.

Mersin Üniversitesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim dalında görev yapan Arş. Gör.Dr. İrem KIRICI'nın söz konusu çalışmayı 2018-2019 eğitim öğretim yılında İlimiz Akdeniz, Toroslar, Yenişehir ve Mezitli ilçelerinde bulunan ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilere gönüllülük esasına dayalı olarak ve eğitim öğretimi aksatmadan (*imzalı ve mühürlü anket soruları kullanılarak*) uygulanması, çalışmaya konu kişilerden, aile üyelerinden ad ve soyad, telefon, adres ile din, mezhep, etnik gruba mensubiyet gibi hassas bilgilerin istenmemesi ve uygulama sonucunda hazırlanacak raporun basılı ve dijital ortamda İl Millî Eğitim Müdürlüğümüze vermek şartı ile uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Adem KOCA  
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek :

- 1- Üniv. Yazısı ve Ekleri (12 sayfa)
- 2- Komisyon Görüşü (2 sayfa)

OLUR  
24/04/2019

Süleyman DENİZ  
Vali a.  
Vali Yardımcısı

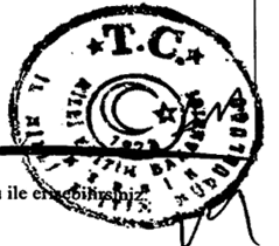
## LİSELİ ÖĞRENCİLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI YAYGINLIĞI VE İLİŞKİLİ PSİKOSOSYAL FAKTÖRLERİN ARAŞTIRILMASI

Sevgili Öğrencimiz,

Bilgisayar, internet kullanımı her geçen gün yaşamımızda daha fazla yer almaktadır. Bilimsel amaçla hazırlanan bu çalışmayla lise öğrencilerinde internet kullanımı yaygınlığı ve ilişkili psikososyal faktörlerin araştırılması amaçlanmaktadır. Elde edilen veri bilimsel amaçla kullanılacak ve hiç kimse ve kurumla paylaşılmayacaktır. Size dağıtılan iki adet veri formunda toplam 77 adet soru bulunmaktadır. Veri formlarının ortalama doldurulma süresi 20 dakikadır. Çalışmaya katılım gönüllü olup, veri formuna isim yazmamanız gerekmektedir. Çalışmaya katılımınız için teşekkür ederiz...

Araş.Gör.Dr. İrem Kırıcı

- 1) Cinsiyetiniz [1] Erkek [2] Kız
- 2) Sınıfınız : \_\_\_\_\_
- 3) Doğum yılınız : \_\_\_\_\_
- 4) Annenizin eğitim durumu:  
[1] Yok [2] Okuryazar [3] İlkokul [4] Ortaokul [5] Lise [6] Yüksekokul/Üniversite
- 5) Annenizin yaşı: \_\_\_\_\_
- 6) Babanızın eğitim durumu:  
[1] Yok [2] Okuryazar [3] İlkokul [4] Ortaokul [5] Lise [6] Yüksekokul/Üniversite
- 7) Babanızın yaşı: \_\_\_\_\_
- 8) Ailenizin ekonomik durumu sizce nasıl? [1] Düşük [2] Orta [3] İyi [4] Çok iyi
- 9) Hobbileriniz var mıdır? [1] Evet [2] Hayır  
Hobbileriniz varsa yazınız: \_\_\_\_\_
- 10) Okul ve ders dışında, arkadaşlarınızla ne sıklıkta beraber olursunuz?  
[1] Her gün [2] Haftada 3-4 gün [3] Haftada 1-2 gün [4] Daha seyrek
- 11) İnternet kullanır mısınız? [1] Hayır [2] Evet (Cevabınız evetse soru 12-18'i yanıtlayınız)
- 12) İnternete nasıl bağlanıyorsunuz? (Birden çok seçenek işaretleyebilirsiniz) [1] Bilgisayar [2] Tablet [3] Telefon
- 13) Günlük ortalama kaç saat internete bağlanıyorsunuz? \_\_\_\_\_ saat / gün
- 14) Evinizde internet var mı? [1] Var [2] Yok
- 15) Evinizde internet VARSA sınırlı mı, sınırsız mı? [1] Sınırlı [2] Sınırsız
- 16) İnterneti kullanım amacınız nedir? (Birden çok seçenek işaretleyebilirsiniz.)  
[1] Sosyal Medya [3] Oyun oynamak [5] Alışveriş yapmak [7] Dizi/film izlemek  
[2] Chat/sohbet [4] Bilgi edinme/ödev yapma [6] Arkadaş edinme [8] Diğer: \_\_\_\_\_
- 17) Aileniz tarafından internet kullanımınıza sınırlama getirilir mi? [1] Evet [2] Hayır
- 18) İnternet kullanımınız sebebiyle ailenizle çatışma yaşar mısınız? [1] Sık sık [2] Ara sıra [3] Hiçbir zaman



# İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: Aşağıdaki sorularda, size en uygun düşen ifadeyi (X) ile işaretleyiniz:

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Çoğu zaman	Her zaman
1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?						
2. Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?						
3. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?						
4. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?						
5. Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?						
6. Ne sıklıkla okula devamınız internette dolaylı olarak etkilenir?						
7. Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?						
8. Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikâyet eder?						
9. Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma suretinden dolayı olumsuz etkilenir?						
10. Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz?						
11. Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?						
12. Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?						
13. Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kıcı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?						
14. Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkta uykunuz kaçar?						
15. Internette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?						
16. Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?						
17. Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?						
18. Internette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?						
19. Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?						
20. Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlırsınız?						

012 113 0129

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.mersin.edu.tr> adresinden 8383257e-2bc4-4ce2-97f4-99efd9db56e1 kodu ile erişebilirsiniz.  
Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



## TAÖ-20 Toronto Aleksitimi Ölçeği

Her zaman (1),....., Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
- Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.....	1	2	3	4	5
- Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.....	1	2	3	4	5
- Bedenimde doktorların dahi anlamadığı hisler oluyor.....	1	2	3	4	5
- Duygularımı kolayca tarif edebilirim.....	1	2	3	4	5
i- Sorunları yalnızca tarif etmektense onları çözümlenmeyi yeğlerim.....	1	2	3	4	5
5- Keyfim kaçtığımda, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.....	1	2	3	4	5
7- Bedenimdeki hisler kafamı karıştırır.....	1	2	3	4	5
8- Neden öyle sonuçlandığımı anlamaya çalışmaksızın, işleri olurluna bırakmayı yeğlerim	1	2	3	4	5
9- Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.....	1	2	3	4	5
10- İnsanların duygularını tanıması gerekir.....	1	2	3	4	5
11- İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tarif etmek bana zor geliyor.	1	2	3	4	5
12- İnsanlar duygularımı kolayca tarif etmemi isterler.	1	2	3	4	5
13- İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.....	1	2	3	4	5
14- Çoğu zaman neden kızgın olduğumu bilmem.....	1	2	3	4	5
15- İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.....	1	2	3	4	5
16- Psikolojik dramalar yerine eğlendirici programlar izlemeyi yeğlerim.....	1	2	3	4	5
17- İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.....	1	2	3	4	5
18- Sessizlik anlarında dahi, kendimi birisine yakın hissedebilirim.....	1	2	3	4	5
19- Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.....	1	2	3	4	5
20- Film veya oyunlarda gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.....	1	2	3	4	5



Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.mersin.edu.tr> adresinden 8383257e-2bc4-4ce2-97f4-99ef3fdb56e1 kodu ile erişebilirsiniz. Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

## EÖÖ

Aşağıda kendinizle ilgili bir takım ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin herbirini okuyup, size uygun olup olmadığını düşündükten sonra, yan taraftaki şıklardan birini daire içine alınız. Yanıtınızı verirken, aşağıdaki ifadeler size:

1.....2.....3.....4.....5

Hiç Uygun Değil      Genellikle Uygun Değil      Bazen Uygun Bazen Uygun Değil      Genellikle Uygun      Tamamen Uygun

		1	2	3	4	5
1	Yaptıklarım kendi kontrolüm altındadır.					
2	Çabuk karar veremem.					
3	Başkalarının beni yönlendirmesine izin vermem.					
4	Kararlarım üzerinde başkalarının büyük etkisi vardır					
5	Diğer insanlarla aynı görüşte olmadığımında, kendi kararımı uygulırım					
6	Bir şey yapmak istediğimde, bir planım vardır.					
7	İnsanlar yeteneklerimin neler olduğunu sorduğunda, uzun süre düşünmek zorunda kalırım.					
8	Bir şey yapacağım zaman, kendimi o işe hazırlamakta güçlük çekerim.					
9	Diğer insanlarla tartışmaktan kaçınırım.					
10	Başkalarının isteklerine uymaya eğilimliyim.					
11	Ne istediğimi bilirim.					
12	Çoğu hedef benim için ulaşılamazdır.					
13	Başkalarından farklı bir şey yapmak istediğimde, bunu yaparım.					
14	Hedeflerime nasıl ulaşacağımı bilirim.					
15	Yeteneklerimin neler olduğunu bilirim.					
16	Seçim yapmakta zorlanırım.					
17	Birşeyi istediğimde, onu nasıl elde edeceğimi bilirim.					
18	Hedeflerime ulaşmak için plan yapmakta zorlanırım.					
19	Hayattaki seçeneklerimin neler olduğunu bilirim					



Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.mersin.edu.tr> adresinden 8383257e-2bc4-4ce2-97f4-99efdfdb56e1 kodu ile erişebilirsiniz.  
Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.