



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BAĞIMLILIK DANIŞMANLIĞI VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALI
BAĞIMLILIK DANIŞMANLIĞI VE REHABİLİTASYON
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**18-30 YAŞ ARASI BİREYLERİN VÜCUT KİTLE İNDEKSLERİNE
GÖRE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE YEME ALIŞKANLIKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

PINAR AYGÜNDÜZ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi. ALPTEKİN ÇETİN

İSTANBUL-2020

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BAĞIMLILIK DANIŞMANLIĞI VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALI
BAĞIMLILIK DANIŞMANLIĞI VE REHABİLİTASYON
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**18-30 YAŞ ARASI BİREYLERİN VÜCUT KİTLE İNDEKSLERİNE
GÖRE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE YEME ALIŞKANLIKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

PINAR AYGÜNDÜZ

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi. ALPTEKİN ÇETİN**

İSTANBUL-2020

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Anabilim Dalı : Bağımlılık Danışmanlığı ve Rehabilitasyon Yüksek Lisans
Program : Bağımlılık Danışmanlığı ve Rehabilitasyon
Öğrenci No : 164207004
Öğrenci Adı Soyadı : Pınar Aygündüz

18-30 yaş arası bireylerin vücut kitle indekslerine göre internet bağımlılığı ve yeme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi isimli çalışma aşağıdaki jüri tarafından 16/01/2020 tarihinde yapılan sınavda Yüksek Lisans Tezi olarak oybirliğiyle kabul edilmiştir.

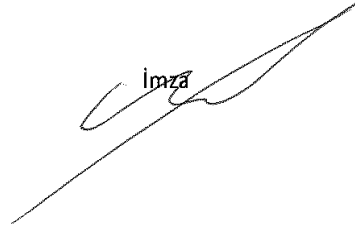
Jüri Başkanı : Doç. Dr. Cemal Onur Noyan
(Üsküdar Üniversitesi)

İmza



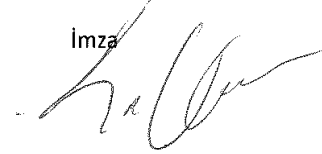
Danışman : Dr. Öğr. Üyesi. Alptekin Çetin
(Üsküdar Üniversitesi)

İmza



Üye : Doç. Dr. Korkut Ulucan
(Marmara Üniversitesi)

İmza



ONAY

Bu tez, yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun tarih ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Doç.Dr. Türker Tekin ERGÜZEL
Enstitü Müdür V.

ÖZET

18-30 YAŞ ARASI BİREYLERİN VÜCUT KİTLE İNDEKSLERİNE GÖRE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE YEME ALIŞKANLIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Bu araştırmanın amacı, 18-30 yaş arası bireylerin vücut kitle indeksi değerlerine göre internet bağımlılığı ve yeme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada, yeme tutumu ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin tespit edilmesinin ve bireylerin sosyo-demografik özelliklerine göre uygulanan ölçeklerden elde edilen bulgular üzerinden değerlendirme yapılması amaçlanmıştır.

Araştırmanın örneklemini, İstanbul ilinde bulunan 18- 30 yaş aralığının da 247 kadın ve 169 erkek olmak üzere toplam 416 üniversite öğrencisi kapsamaktadır. Bu araştırmada katılımcılara Sosyo Demografik Veri Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Yeme Tutumu Testi uygulanmıştır. Araştırma da elde edilen veriler üzerinden tanımlayıcı istatistiksel metodlar, Student T Testi, Mann Whitney U Testi, One-way Anova Test, Kruskal Wallis Testi, Spearman's Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

Bu araştırmanın sonucunda; 18-30 yaş arası bireylerin vücut kitle indeksi değerlerine göre internet bağımlılığı ile yeme tutumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ancak vücut kitle indeksi değerlerine göre zayıf ve fazla kilolu olan bireylerin internet bağımlılığı toplam puanı ile yeme tutumu toplam puanı arasında istatistiksel olarak zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. Tüm olgularda ise bireylerin internet bağımlılığı ve yeme tutumu arasında pozitif yönlü (internet bağımlılığı puanı arttıkça, yeme tutumu toplam puanı da artan) zayıf bir ilişki saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu görülme durumuna göre internet bağımlılığı incelendiğinde ise yeme bozukluğu görülen üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: İnternet, İnternet bağımlılığı, Yeme tutumu, vücut kitle indeksi.

ABSTRACT

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET DEPENDENCE AND EATING HABITS ACCORDING TO BODY MASS INDEXES

The aim of this study is to determine whether there is a relationship between internet addiction and eating habits according to body mass index values of individuals aged 18-30 years. In this context we aimed to determine the relationship between eating attitude and internet addiction and to evaluate the findings obtained from the scales applied according to socio-demographic characteristics of individuals.

The sample of the study consists of 416 university students (247 females and 169 males) who are in the 18-30 age range and living Istanbul. Socio-Demographic Data Form, Internet Addiction Scale and Eating Attitude Test were applied to the participants. Descriptive statistical methods, Student T Test, Mann Whitney U Test, One-way Anova Test, Kruskal Wallis Test, Spearman's Correlation Analysis were used to analyze the data.

As a result; we found that there is no statistically significant relationship was found between internet addiction and eating attitude according to body mass index values of individuals between 18-30 years. However, we found a weak relationship between the total score of internet addiction and eating attitude total score of individuals who were weak and overweight according to body mass index values. In all cases, we found a weak positive relationship between internet addiction and eating attitude of the individuals (the higher the internet addiction score, the higher the total score of eating attitude). When internet addiction is examined according to the state of eating disorder among university students, internet addiction is higher among university students with eating disorder.

Key Words: Internet, Internet addiction, Eating attitude, body mass index.

TEŞEKKÜR

Öncelikle eğitim hayatım boyunca, bu düzeye kadar gelmeme yardımcı olan aileme sonsuz teşekkürlerimi bir borç bilirim. Hayatta iken desteğini, fedakarlığını ve sevgisini hiç eksik etmeyen her zaman bana arkamda olduğunu hissettiren merhum canım annem ve babama sonsuz teşekkür ediyorum.

Her noktada desteğini esirgemeyen, motive eden, inanan ve güvenen sevgili kardeşime teşekkür ederim.

Diğer bir teşekkürüm ise; tez aşamam süresinde desteği ile cesaretlendirmesiyle, ilgisiyle, bana olan inancıyla ve motive edici konuşmalarıyla bu çalışmayı ortaya çıkarmamda yardımcı olan tez danışmanım, değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Alptekin Çetin'e çok teşekkür ederim ve sonsuz saygılarımı sunarım.

Son olarak da üniversite hayatım boyunca aynı süreçlerden geçtiğim, her zorlukta yanımda olan, her konuda beni güçlendiren arkadaşlarıma ve Üsküdar Üniversitesi çarşı yerleşkesi kütüphane çalışanlarına çok teşekkür ederim.

Pınar Aygündüz

İstanbul/2020

BEYAN FORMU

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında zgn olduğunu, tarafımdan retilindiğini ve Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna göre yazıldığımı beyan ederim



...../...../2020

Pınar Aygündüz

İmza

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
BEYAN FORMU	iv
TABLolar LİSTESİ	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
KISALTMALAR	xi
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Problemi	4
1.1.1. Alt Problemler	4
1.2 Araştırmanın Amacı	4
1.3 Araştırmanın Önemi	5
1.4 Araştırmanın Sayıtları	5
1.5 Araştırmaya İlişkin Tanımlar	5
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1 İnternet, Bağımlılık ve Temel Kavramlar	7
2.1.1. İnternet ve Özellikleri.....	7
2.1.2. Bağımlılığın Tanımı	8
2.1.3. İnternet Bağımlılığı Nedir?	10
2.1.4. İnternet Bağımlılığının Alt grupları Neler dir?	13
2.1.5. İnternet Bağımlılığının Belirtileri.....	13
2.1.6. İnternet Kullanımının Yaygınlığı	14
2.1.7. İnternet Bağımlılığı Nedenleri	15
2.1.8. İnternet Bağımlılığının Tedavisi	15
2.2 Yeme Tutumu.....	18
2.2.1. Yeme Bozuklukları	19
2.2.2. Beslenme ve Yeme Bozukluklarının DSM-V Tanı Kriterleri.....	19
2.2.3. Yeme Bozukluğu Nedenleri	23
2.2.4.Yeme Bozukluğu Tedavisi	25
3.GEREÇ VE YÖNTEM	28
3.1 Örneklem.....	28

3.2 Dahil Olma Kriterleri:	28
3.3 Veri Toplama Araçları	28
3.2.1. Sosyodemografik Veri Formu	29
3.2.2. İnternet Bağımlılık Ölçeği.....	29
3.2.3. Yeme Tutumu Testi (YTT)	30
3.4. Yapılan İşlemler	31
3.5. İstatiksel Analizler.....	31
4. BULGULAR	32
4.1. VKİ'ne İlişkin Değerlendirmeler	50
4.2. Yeme Tutumu Ölçeğine İlişkin Değerlendirmeler.....	53
3.6 İnternet Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Değerlendirmeler	57
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	67
5.1. Demografik faktörlere ilişkin sonuçlar	67
5.2. Tüm olgularda; Yeme Tutumu ile İnternet Bağımlılığı İlişkisine Yönelik Sonuçlar	67
5.3. VKI her bir düzeyinde; Yeme Tutumu ile İnternet Bağımlılığı İlişkisine Yönelik Sonuçlar.....	68
5.4. Yeme Tutumu Düzeylerine Göre İnternet Bağımlılığı Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar.....	69
5.5. VKI Düzeylerine Göre Yeme Tutumu Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar	69
5.6. VKI Düzeylerine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanının Değerlendirilmesi.....	70
5.7. VKİ Ölçümlerine İlişkin Değerlendirmelere Yönelik Sonuçlar	70
5.7.1. Demografik Özelliklere Göre VKI Ölçümlerinin Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar.....	70
5.7.2. Aile Özelliklerine Göre VKI Ölçümlerinin Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar ...	71
5.7.3. İnternet Kullanımlarına Göre VKI Ölçümlerinin Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar.....	72
5.8. Yeme Tutumuna İlişkin Değerlendirmelere Yönelik Sonuçlar.....	73
5.8.1. Demografik Özelliklere Göre Yeme Tutumu Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar	73
5.8.2. Aile Özelliklerine Göre Yeme Tutumu Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar	73
5.8.3. Alışkanlıklara Göre Yeme Tutumu Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar	74
5.8.4. İnternet Kullanımlarına Göre Yeme Tutumu Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar	75
5.9. İnternet Bağımlılığına İlişkin Değerlendirmelere Yönelik Sonuçlar	75
5.9.1. Demografik Özelliklere Göre İnternet Bağımlılığı Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar.....	75
5.9.2. Aile Özelliklerine Göre İnternet Bağımlılığı Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar.	77

5.9.3. Ailenin ortalama aylık gelir düzeylerine göre değerlendirmeler	79
5.9.4. Alışkanlıklara Göre İnternet Bağımlılığı Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar	79
5.9.5. İnternet Kullanımına Göre İnternet Bağımlılığı Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar	81
5.10. Öneriler.....	84
KAYNAKÇA	106
EKLER.....	106
EK 1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	106
EK-2: SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ VE VERİ FORMU	109
EK-3: İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ.....	111
EK-4: YEME TUTUMU ÖLÇEĞİ	112
EK-5: ETİK KURULU RAPORU	114
ÖZGEÇMİŞ.....	115

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Demografik özelliklerin dağılımı.....	32
Tablo 2: Aile özelliklerinin dağılımı	36
Tablo 3: Alışkanlıklara ilişkin dağılımlar.....	37
Tablo 4: İnternet kullanımına ilişkin dağılımlar.....	38
Tablo 5: İnternet bağımlılığı ölçeği (İBÖ) sorularına verilen yanıtların dağılımı	41
Tablo 6: İnternet bağımlılığı ölçeği (İBÖ) puanlarının dağılımı.....	42
Tablo 7: Yeme tutumu ölçeği (YTÖ) sorularına verilen yanıtların dağılımı	43
Tablo 8: Yeme tutumu ölçeği (YTÖ) puanının dağılımı.....	46
Tablo 9: Tüm olgularda; yeme tutumu ölçeği ile internet bağımlılığı ölçeği ilişkisi.....	46
Tablo 10: VKI her bir düzeyinde; yeme tutumu ölçeği ile internet bağımlılığı ölçeği ilişkisi	47
Tablo 11: Yeme tutumu düzeylerine göre internet bağımlılığı ölçeği puanının değerlendirilmesi.....	48
Tablo 12: VKI düzeylerine göre yeme tutumu ölçek puanının değerlendirilmesi	49
Tablo 13: VKI Düzeylerine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanının Değerlendirilmesi.....	50
Tablo 14: Demografik özelliklere göre VKI ölçümlerinin değerlendirilmesi.....	50
Tablo 15: Aile özelliklerine göre VKI ölçümlerinin değerlendirilmesi	51
Tablo 16: İnternet kullanımlarına göre VKI ölçümlerinin değerlendirilmesi	52
Tablo 17: Demografik özelliklere göre yeme tutumu ölçeği puanının değerlendirilmesi.....	53
Tablo 18: Aile özelliklerine göre yeme tutumu ölçeği puanının değerlendirilmesi.....	54
Tablo 19: Alışkanlıklara göre yeme tutumu ölçeği puanının değerlendirilmesi	55
Tablo 20: İnternet kullanımlarına göre yeme tutumu ölçeği puanının değerlendirilmesi.....	55
Tablo 21: Demografik özelliklere göre internet bağımlılığı ölçeği puanlarının değerlendirilmesi.....	57
Tablo 22: Aile özelliklerine göre internet bağımlılığı ölçeği puanlarının değerlendirilmesi.....	59
Tablo 23: Alışkanlıklara göre internet bağımlılığı ölçeği puanlarının değerlendirilmesi.....	61

Tablo 24: İnternet kullanımına göre internet bağımlılığı ölçeği puanlarının değerlendirilmesi.....	63
---	----



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Cinsiyet dağılımı	33
Şekil 2: Yaş dağılımı.....	33
Şekil 3: Vücut kitle indeksi ölçümleri dağılımı	34
Şekil 4: Fakültelerin dağılımı.....	35
Şekil 5: Alışkanlıklara ilişkin dağılımlar	38
Şekil 6: Bir gün içerisinde ortalama internet kullanım süreleri dağılımı.....	40
Şekil 7: İnterneti kullanma nedenleri dağılımı	40



KISALTMALAR

YB	: Yeme Bozukluğu
AN	: Anoreksiya Nervoza
BN	: Bulimiya Nervoza
TYB	: Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu
APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
YTT	: Yeme Tutumu Testi
VKİ	: Vücut Kitle İndeksi
TUİK	: Türkiye İstatistik Kurumu

1. GİRİŞ

Günümüzde internet dünyada milyonlarca bilgisayar arasındaki bağlantıyı sağlayan, zaman ve mekân kavramını ortadan kaldıran ve dünyayı küresel bir sanal alem haline getiren karmaşık bir ağ sistemidir. Teknolojinin öneminin giderek artmasına paralel olarak internet kullanımı da yaygınlaşmaktadır. İnternet kullanımının öncelikli amacı bilgiye ulaşmak, kişiler arasındaki iletişimi sağlamak ve insanların hayatlarını kolaylaştırmak olsa da kaçınılmaz olarak bazı insanların hayatlarının merkezindedir. İnternetin aşırı şekilde kullanımı ve bu kullanma isteğinin önlenememesi durumu bazı sıkıntıları ortaya çıkarmaya başlamıştır. Kişiler iş, eğitim, okul ve sosyal hayatlarındaki işlevselliklerinde sıkıntılar yaşamaya başlamış ve bu konu önemli bir problem olarak sıklıkla gündem oluşturmaya başlamıştır (Turan, 2015).

İnternet bağımlılığı kavramı, ilk olarak Dr. Ivan Goldberg tarafından ortaya atılmıştır. İnternet bağımlılığı, genel olarak internet kullanım süresinin giderek artması, aşırı kullanılması yönündeki isteğin önüne geçilememesi, yoksun kalındığında huzursuzluk hissi, sinirlilik halinin meydana gelmesi ve kişinin ailevi, sosyal ve iş yaşamındaki işlevselliklerinin gitgide bozulması şeklinde tanımlanabilir (Akt. Balcı ve Gülnar, 2009).

Amerikalı psikolog Young 1996 yılında ortaya koyduğu çalışmada patolojik kumar oynama kriterlerini baz alarak internet bağımlılığı tanı ölçütlerini belirlemiş, kişilere internet bağımlısı tanısının konulabilmesi için açıklanan sekiz ölçütten beşinin karşılanmasının yeterli olduğunu ifade etmiştir.

Young'un İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

1. İnternetle yoğun bir biçimde zihinsel uğraş,
2. Arzu edilen zevki almak için giderek artan bir şekilde internet kullanma isteği,
3. İnternet kullanımını kontrol altına alma, azaltmaya ya da tamamen bırakmaya yönelik girişimlerin başarısızlıkla sonuçlanması,
4. İnternete erişim sağlanamaması durumunda asabi ve saldırgan olunması,
5. Planlanan süreden daha fazla internette zaman geçirme,
6. Fazla internet kullanımı sebebiyle iş, okul, sosyal ve aile yaşantısındaki işlevselliklerinde bozulmalar olması,

7. Arkadaşlara, yakın çevredeki insanlara internette geçirilen süre ile ilgili sürekli yalan söyleme,

8. İnterneti sorunlardan kaçış amacı olarak veya olumsuz duygudurumdan uzaklaşmak için kullanma (Akt., Turan, 2015)

İnternet bağımlılığı görülen bireylerde, alkol bağımlılığındakine benzer bir şekilde maddenin etkisine maruz kalma durumu söz konusudur. Ayrıca, doyuma ulaşmak için daha fazla alkol tüketmesi gereken alkol bağımlısı biri gibi internet bağımlısı olan bir bireyin de internette sürekli olarak uzun süreler kalmak istemesi mümkündür. Aynı şekilde alkol bağımlısı biri gergin olduğu durumlarda alkol almak isterken, yeme bozukluğu görülen bir kişinin yiyeceklere saldırmasında olası bir durumdur (Balcı ve Gülnar, 2009).

Yeme davranışları bilişsel, sosyal, duygusal ve motor gelişimlerle birlikte, çevresel etmenler tarafından düzenlenen karmaşık bir yapıyı oluşturmaktadır. Strauman ve ark. (1991), yeme bozukluklarının oluşmasında yeme davranışları ile bireylerarası ilişkilerin etkisinin olduğunu belirtmişlerdir. Beslenme düzeninde var olan bu yeme bozuklukları uzun vadede daha ciddi durumları beraberinde getirebilmektedir. Calam ve Waller (1998), ergenlik dönemindeki bireylerin kendi bedenleri hakkındaki olumsuz inanç ve düşünceleri, yeme bozukluklarına neden olabileceğine vurgu yapmışlardır. Eğer bu durum günden güne ilerlerse; Aneroksiya Nervoza, Bulimiya Nervoza, Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu gibi yeme bozuklukları meydana gelebilmektedir (Yılmaz, 2017).

Anoreksiya nervoza ilk kez 1873 yılında William Gull tarafından tanımlanmıştır. Genellikle ergenlik çağındaki kızlarda başlayan ve psikolojik, fizyolojik ve davranışlarda değişikliklerin gözlemlendiği, kendini şişman hissedip diyet yaparak aşırı biçimde kilo verme (vücut kitle indeksinin 17,5'ten küçük olması), kilo alımına karşı gelişen korku, sürekli zayıf olma isteği ile karakterize olmuş bir yeme bozukluğu alt grubudur (Garner, 1985).

Bulimiya kelimesinin anlamı tıknama anlamına gelmektedir ve kontrolü sağlanamayan aşırı yeme ataklarını ifade etmektedir. Bulimiya nervoza tanımı ise ilk defa 1970 yılında Russell tarafından yapılmıştır. Bulimiya nervoza, aşırı yemek yeme isteğinin önüne geçilememesi, vücut ağırlığını kontrol altında tutmak için yoğun bir uğraş ve vücut ağırlığı ve biçimiyle devamlı meşgul olmaktır (Coope ve ark., 2004;

Shavv ve ark., 2004). Çıkartan tipi ise, kilo almayı önlemek için, kendini zorlayarak yediklerini kusarak çıkarma, laksatif ve diüretik ilaç kullanımı gibi davranışlar görülür (Fernandez-Aranda ve ark., 2001). Çıkartma olmayan tipte ise, kilo almama uğruna, aç kalma ve aşırı derecede spor yapma gibi davranışlar gözlemlenir.

Tıkınırcasına yeme bozukluğu (TYB), 1994 yılında DSM-IV tanı kriterlerinde ilk defa yer almış ve son yıllarda giderek ilgi çekmeye başlamıştır. İlk defa 1959 yılında Stunkard tarafından ortaya atılmıştır. Tıkınırcasına yeme bozukluğunun nedenlerinin araştırılmasına daha yeni başlanmıştır ve bulimiya nervozadan daha yaygın bir şekilde görülebileceği öne sürülmektedir. Tıkınırcasına yeme bozukluğu görülen bireylerin haftada en az bir kere 3 ay süreyle canı acıyana dek çok fazla miktarda besin tükettikleri görülmektedir. TYB'yi obezitede görülen ve çıkartma olmayan bulimiya nervozadaki aşırı yemeden ayırmak genellikle zordur (Akt. Kıcalı, 2015).

Isnard. (2003)'e göre obezite, beden ağırlığının fazla olması ile alakalı bir durumdur. VKİ 30'dan fazla ise obezite tanısı konur. 25-30 yaş arasında ileri düzeyde obezitesi (VKİ 40'ın üzerinde) olanlarda, ölüm oranı 12 kat artmaktadır. Brovwnnell (1995), çoğu durumda psikolojik etkenler fazla önemli olmayabilir ancak obez bireylerde duygusal değişimlerin aşırı yeme davranışını kolaylaştırdığı görülmektedir. İnternet bağımlılığı görülen bireylerde düzensiz yeme davranışı ve fiziksel aktivite eksikliği obeziteye yol açabilmektedir.

Günümüzde gelişen teknoloji ile birlikte internet kullanımının hızla arttığı ülkemizde yaşamın vazgeçilmez bir parçası olan internet kullanımı birçok faydası ile beraber son yıllarda olumsuz özellikleri ile gündeme gelmeye başlamıştır. İnternetin kontrolsüz ve aşırı kullanımı özellikle üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarında ve vücut kitle indeksi değerlerinde değişikliklere neden olmaktadır. Bu durum önemli sağlık sorunlarına yol açabileceği gibi yeme bozukluğunun gelişimi için kronik bir durum haline gelmesine sebep olmaktadır. Literatür çerçevesinde, Türkiye'de İnternet bağımlılığını yordayan değişkenleri saptamaya yönelik çalışmalar yapılmıştır fakat bu araştırmaların çeşitlendirilmesine ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir. Bu nedenle çalışmamızda 18-30 yaş arası bireylerin vücut kitle indeksi değerlerine göre internet bağımlılığı ve yeme alışkanlıkları arasındaki ilişkisinin değerlendirilmesinin ilgili yazına katkı sunacağına inanılmaktadır. Bu değişkenlerin bir arada incelenmesi, Türkiye'de daha önce bu konu ile ilgili yapılan çalışmalara ulaşılamaması bu çalışmanın önemini daha da arttırmaktadır.

1.1 Araştırmanın Problemi

Araştırmanın problem cümlesi, “18-30 Yaş Arası Bireylerin Vücut Kitle İndekslerine Göre İnternet Bağımlılığı ve Yeme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi” olarak belirlenmiştir.

1.1.1. Alt Problemler

Araştırmada belirtilen problem cümlesinin daha ayrıntılı bir biçimde incelenmesi için aşağıdaki sonuçlara cevap aranmıştır.

1. Örneklem grubunu oluşturan katılımcıların vücut kitle indeksi düzeylerinde, bireylerin internet bağımlılığı ölçeği ile yeme tutumu testleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Örneklem grubunu oluşturan katılımcıların internet bağımlılığı ölçeği ile yeme tutumu testinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Örneklem grubunu oluşturan katılımcıların vücut kitle indeksi düzeylerine göre yeme tutumu testi puanları farklılaşmakta mıdır?

4. Örneklem grubunu oluşturan katılımcıların vücut kitle indeksi düzeylerine göre internet bağımlılığı ölçeği puanları farklılaşmakta mıdır?

5. Örneklem grubunu oluşturan katılımcıların vücut kitle indeksleri, internet bağımlılığı ve yeme tutumu demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi gibi) göre farklılaşmakta mıdır?

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, 18-30 yaş arası bireylerin vücut kitle indeksi değerlerine göre internet bağımlılığı ve yeme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada, yeme tutumu ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin tespit edilmesinin ve bireylerin sosyo-demografik özelliklerine göre uygulanan ölçeklerden elde edilen bulgular üzerinden değerlendirme yapılması amaçlanmıştır.

1.3 Araştırmanın Önemi

Günümüzde kontrolsüz internet kullanımı bağımlılık belirtileri gösteriyorsa sosyal hayatta, ailevi ilişkilerde sorun yaşanmasına ve araştırmada konu olan yeme davranışlarında bozulmalara neden olabilir. Kişiler internette zaman geçirirken, farkında olmadan beslenme düzenlerini aksatabildiklerini, sağlıksız atıştırmalıklar tüketerek kilo ile ilgili problemler yaşayabildiklerini belirtmektedirler. Bunun sonucunda, bireylerin kilo verme amacıyla çok az yeme veya yediklerini çıkarma gibi problemler sergiledikleri görülmektedir (Odacı ve Çelik, 2012). Bu nedenle çalışmamızda 18-30 yaş arası bireylerin vücut kitle indekslerine göre internet bağımlılığı ve yeme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesinin ilgili yazına katkı sunacağına inanılmaktadır. Bu değişkenlerin bir arada incelenmesi ve Türkiye’de daha önce bu konu hakkında yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanılmaması bu araştırmanın önemini daha da arttırmaktadır.

1.4 Araştırmanın Sayıltıları

- Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilir ve geçerli olduğu varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılan katılımcıların sorulara gönüllü bir şekilde, doğru ve içtenlikle cevap verdikleri varsayılmaktadır.
- Araştırmanın evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.5 Araştırmaya İlişkin Tanımlar

İnternet Bağımlılığı: İnternet bağımlılığı, internet kullanma isteğinin aşırı olması ve kullanma isteğinin engellenememesi, internete ulaşamadığında sinirli olunması ve bu olumsuzlukların devamı halinde kişinin iş, aile ve sosyal yaşantısında işlevselliklerinin bozulması olarak tanımlanabilir.

Yeme Tutumu: Yeme tutumu; motor, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerle birlikte, çevresel etmenler tarafından düzenlenen karmaşık bir yapıdır.

Vücut Kitle İndeksi (VKİ): VKİ; kişinin kilosunun, boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle (kg/m^2) hesaplanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre; kişilerin VKİ 18,5'in altında ise düşük kilolu, 18,5-24,9 aralığında normal kilolu, 25-29,9 aralığında fazla kilolu, 30-34,9 aralığında Derece I Obez, 35-39,9 aralığında Derece II Obez, 40'ın üzerinde ise Derece III Obez şeklindedir (Yılmaz, 2017).



2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1 İnternet, Bağımlılık ve Temel Kavramlar

3.1.1. İnternet ve Özellikleri

Bilgi ve teknoloji çağı olarak bahsedilen günümüz dünyasının en önemli icatlarından biri de internettir. Kullanım amacı yaş gruplarına göre farklılaşsa da her yaş grubu ve kişisel amaç için yaygın olarak kullanılmaktadır (Köse, 2016). İnternet kullanmanın her yaş grubu için yaygın olduğunu söylesek de özellikle genç yaştaki bireyler tarafından popüler bir etkinlik olarak görüldüğü bilinmektedir. Bu durum ise kontrolsüz bir şekilde internet kullanımının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Lin ve Tsai, 2002). İnternetin bu denli yaygın olarak kullanılmasında en önemli faktör, zaman ve mekân gözetmeksizin ulaşılabilir olmasıdır. İnsanların boş zamanlarında kolaylıkla ulaşabilecekleri ve ucuz etkinlikleri tercih ettikleri bilinmektedir (Bayraktutan, 2005). İnternete erişmenin giderek daha kolay ve ucuz hale geldiği görülmektedir. Bu durum ise bireylerin internette harcadıkları zamanın artışına katkı sağlamaktadır.

Young (2004), genç bireylerde problemlili internet kullanmaya neden olan faktörleri; limitsiz ve ücretsiz internet erişimine sahip olma, sosyal etkinliklerden uzaklaşarak sadece internet ile meşgul olma, internette yapılan şeylerin gizli kalması, gerçek hayatta sahip olunan kusurların internet ortamında gizlenmesi vb. şeklinde sıralamaktadır (Akt., Günüç, 2009).

Ergen ve gençler bir alt kültür grubu olarak görülen internet gençliğini oluşturmaktadır. “İnternet gençliği” olarak tanımlanan bu kitle; bilgisayar ve internette fazla zaman geçiren, internette oyunlar oynayan, arkadaşları ile internet üzerinden iletişim kuran, günlük yaşamında internetin önemli bir yere sahip olduğunu düşünen bireylerdir (Karaca, 2007). İnternette fazla zamana geçiren bu kitlenin de gün geçtikçe arttığı gözlenmektedir. İnternet ile tanışmayan ya da ilgisi olmayan bireylerde zamanla arkadaş çevresinin etkisiyle internete yönelebilmektedirler (Karaca, 2007).

3.1.2. Bağımlılığın Tanımı

İnsanlar ve hayvanlar doğaları gereği hazzın ve acıdan kaçınırlar. Bu noktada hazzın ve acının ne olduğunu nesnel olarak tanımlamak çok kolay gibi gözükse de bu tanımlama oldukça öznel. Bu anlamda bağımlılık yapıcı maddeler ilk olarak hazzın yönelmeye ve acıdan kaçmaya yöneliktir ancak daha sonraki süreçlerde bağımlılığın kendisi hazzın birinci nedeni ve acının en temel kaynağı haline gelir. İnsanlar çeşitli nedenlerle (çevresel, psikolojik vs.) bağımlılığın verdiği bu acıyı göz ardı ederek bağımlılık maddesinin vücuduna verdiği hazzı ya da mutluluğu yaşamak isterler. Bir kişinin bu isteğe sahip olması normaldir. Ancak ortaya çıkan haz güdüsünün ödül gibi algılanması bu konuda sorun yaratmaktadır. Birey bu hazzı tekrar tekrar yaşamak istediğinde kontrolü kaybeder ve sıklıkla kullanıma devam ederse artık bu noktada bağımlılıktan söz etmeye başlamak gerekir (Dickson, 2013; Akt., Dinç, 2017).

Bağımlılık, zararlı sonuçlarına rağmen, bir madde veya davranışı dürtüsel olarak kullanmayı devam ettirme ve bu kullanım sürecini kontrol edememe şeklinde nükseden kronik bir beyin hastalığı olarak tanımlanır (Tarhan, 2011).

Ruhsal bozuklukların tanınması ve sayımsal (DSM-V) tanı kitabına göre kişiye bağımlı tanısının konulabilmesi için, on iki aylık süre içinde belirlenen 11 tane bağımlılık tanı kriterlerinden en az 2 tanesini göstermesi gerekir.

- Aynı etkiyi yakalayabilmek için kullandığı maddenin dozunu giderek artırması veya aynı dozu kullandığında gittikçe daha az etki hissetmesi (Tolerans)
- Yoksunluk belirtilerinin gelişmiş olması
- Yineleyici bedensel ve ruhsal bir sorun olduğunu bilmesine rağmen madde kullanmaya devam etmesi
- Çoğu kez istendiğinden daha fazla miktarda ya da daha uzun süreli madde tüketimi
- Madde kullanımını bırakmak için sürekli istek ve sonuç vermeyen çabalar
- Maddeyi elde etmek için gerekli etkinliklere çok zaman ayırma
- İşlevsellikte (iş, okul, mesleki, sosyal vb.) sorun olmasına rağmen maddeyi kullanmayı sürdürme

- Madde kullanmak için büyük bir istek duyma (aşerme, craving)
- Madde kullanımı nedeniyle iş, sosyal ya da eğlenme ve dinlenme etkinliklerinin bırakılması ya da azaltılması
- Tehlikeli olabilecek durumlarda madde kullanma
- Madde kullanımının etkilerine bağlı olarak sürekli ya da yineleyici kişilerarası veya toplumsal sorunlara rağmen madde kullanımına devam etmesi (DSM-V s: 284-285).

Ögel (2010) bağımlılığı şu evreler ile açıklamaktadır:

1. Hazırlık evresi: Bireyin zihninde maddeyi kullanmakla ilgili belki kullanabilirim düşüncesinin oluştuğu bir evredir.

2. İlk Madde Kullanımı: Bir kereden bir şey çıkmaz, düşüncesi ile sunulan maddeye hayır diyemediği ve geri çeviremediği için ilk madde kullanımını gerçekleştirir.

3. Madde kullanmayı sürdürme: Ben bağımlı olmam, istersem bırakırım düşüncesi ile madde kullanımını sürdürdüğü evredir.

4. İlerleme evresi: Kişinin madde kullanımının yoğun olduğu evredir. Bağımlı olduğunun bilincinde değildir.

5. Bırakma evresi: Kişi maddeyi bırakmayı istemektedir. Ancak madde kullanma ve maddeyi bırakma isteği arasında ikilem yaşamaktadır. Bu evrede çevrenin etkisi çok önemlidir. Kişi üzerinde maddeyi bırakmak için zorlayıcı davranışlar ve baskı kurulmamalıdır.

6. Tekrar madde kullanmayı düşünme: Bu dönemde kişi bıraktığı madde ile ilgili bıraktım artık bir daha başlamam düşüncesi içerisindeydir. Ancak madde kullanırken kurduğu bağlarını kuracak ve eski ortamları oluşturacaktır. Kişi bu aşamada madde kullanmaya başlamadan önlenebilir.

7. Tekrar madde kullanımı (lapse): Bu evrede yeniden kişide bir kereden bir şey olmaz, düşüncesi hakimdir. Ancak pişmanlık ve suçluluk hissettiği için madde kullanımının bırakılması çok daha kolay olacaktır.

8. Tekrar madde kullanmaya başlama (relapse): Madde kullanımı tekrar yeniden başlamış ve giderek artmıştır. Bağımlılığın bütün süreçleri yeniden başlamıştır (Ögel, 2010).

Birey, yaşamda her şeye bağımlı olabilmektedir. Kimyasal madde kullanımı olabildiği gibi bu bağımlılık bir insana ya da bir nesneye karşıda olabilmektedir. Bu bağlamda bağımlılık kavramı denilince kişide alkol, sigara, uyuşturucu madde bağımlılığı gibi kimyasal bağımlılıkların yanı sıra internet, yeme-içme, alışveriş, kumar-bahis, alışveriş, oyun, cep telefonu, televizyon, oyun oynama gibi davranışsal bağımlılıklarda görülmektedir (APA, 2014).

3.1.3. İnternet Bağımlılığı Nedir?

Dünya’da olduğu gibi Türkiye’de de her geçen gün hızla artan bilgisayar ve internet kullanıcı sayısı birçok olumlu gelişmenin yanında birçok olumsuz gelişmeleri de beraberinde getirmektedir. İnternet, bireyleri bir araya getirme özelliği olan, benzer ilgi alanlarına yönelmiş kişilerle konuşmak ve aile üyeleri ile iletişim kurmak gibi birçok avantajı olmasına rağmen, internetin alışveriş, sohbet, oyun ve pornografik amaçlı kullanımı, aşırı internet kullanımını ve internet bağımlılığını oluşturma olasılığını artırmaktadır (Sevindik, 2011).

İnternet bağımlılığı kavramı ilk defa 1996 yılında Ivan Goldberg’in şaka amaçlı haberleşme grubuna gönderdiği bir mail ile uluslararası alana girmiştir. Uluslararası literatürde ilk defa internet bağımlılığı kavramı olarak adlandırılan bu kavram birçok araştırmacı tarafından bilgisayar bağımlılığı, internet bağımlılığı, problemlili internet kullanımı, aşırı internet kullanımı vb. gibi birçok farklı isim ile adlandırılmıştır. Temelde bu tanımlamalar aynı anlamı ifade etmekte olup, ortak noktası problemlili internet kullanımı olarak değerlendirilmektedir (Güneş, 2011).

İnternet bağımlılığı kavramı, internetin fazla kullanılması ve kullanma isteğinin önlenememesi, internet kullanımından yoksun kalındığında aşırı sinirli olma hali, saldırgan tavırlar gösterilmesi ve kişinin işlevselliğinin bozulması olarak tanımlanabilir (Arısoy, 2009).

Tarhan (2011)'e göre; İnternet/bilgisayar bağımlılığı, normal bağımlılık kriterlerini karşılayacak şekilde, bilgisayar ve bilgisayardaki görüntü ile aşırı biçimde meşgul olma hali olarak tanımlanır.

Goldberg'e göre internet bağımlılığı; madde bağımlılığı kriterlerini dikkate alarak internet kullanımının giderek artması, iş, sosyal, aile ve önemli alanlarda sıkıntılarının ortaya çıkması olarak tanımlanmıştır.

Griffiths (1998)'e göre chat, e-posta ve oyunlar ile iletişim kurma, yüz yüze iletişimin olmaması gibi internetin çok yönlü açılardan kullanılması olarak tanımlanır (Odacı ve Çelik, 2012).

Young ise, patolojik internet kullanımı ile ilgili ilk dikkat çeken raporu hazırlamış ve internet bağımlılığının ilk tanı ölçütlerini oluşturmuştur. Aşırı internet kullanımının kumar gibi bağımlılık yarattığını vurgulamış ve internet bağımlılarının çeşitli dürtü kontrol bozukluğu belirtileri gösterdiğini söylemiştir.

Young, internet bağımlılığı tanı ölçütlerine en çok uyan DSM IV'te dürtü kontrol bozuklukları başlığı altında yer alan "patolojik kumar oynama" tanı ölçütlerini internet bağımlılığı tanı ölçütlerine uyarlamış ve yayınlamıştır (Arisoy, 2009).

Amerikalı psikolog Young, internet bağımlılığı tanısının konulabilmesi için aşağıda tanımlanan sekiz ölçütten beşinin karşılanmasını yetkin görmüştür.

Young'un İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

1. İnternetle yoğun bir biçimde zihinsel uğraş,
2. Arzu edilen zevki almak için giderek artan bir şekilde internet kullanma isteği,
3. İnternet kullanımını kontrol altına alma, azaltmaya ya da tamamen bırakmaya yönelik girişimlerin başarısızlıkla sonuçlanması,
4. İnternete erişim sağlanamaması durumunda asabi ve saldırgan olunması,
5. Planlanan süreden daha fazla internette zaman geçirme,
6. Fazla internet kullanımı sebebiyle iş, okul, sosyal ve aile yaşantısındaki işlevselliklerinde bozulmalar olması,
7. Arkadaşlara, yakın çevredeki insanlara internette geçirilen süre ile ilgili sürekli yalan söyleme,

8. İnterneti sorunlardan kaçış amacı olarak veya olumsuz duygudurumdan uzaklaşmak için kullanma (Akt., Turan, 2015)

İnternet bağımlılığının zihinsel ve davranışsal bir rahatsızlık oluşturup oluşturmadığını belirlemek için DSM ve ICD'nin tanı ölçütlerini kullanmak pek mümkün değildir. Bu nedenle hem Amerikan Psikiyatri Birliği'nin yayınladığı DSM-IV ve hem Dünya Sağlık Örgütü'nün yayınladığı ICD-10'da internet bağımlılığı adı altında bir sınıflandırma yapılmamıştır.

Amerikan Tıp Birliği Ocak 2008'de yayınladığı raporunda internet ve video bağımlılığının bir bozukluk olarak tanı alması yönünde öneri almıştır. Amerika Psikiyatri Birliği Dergisinde de DSM-V ile ilgili yazılan makalede internet bağımlılığının DSM-V' te yer alması gerektiği ifade edilmiştir. Dolayısıyla önümüzdeki yıllarda internet bağımlılığının DSM-V ve ICD'de tanı olarak yer alacağı düşünülmektedir (Taş, 2018).

Son yıllarda internet bağımlılığının resmi anlamda tanı oluşturabilmesi açısından daha çok araştırmaya ihtiyaç vardır. DSM-V 'de bu tanımlama, "İnternet Oyun Oynama Bozukluğu" madde kullanımı ile ilişkili bozukluklar ve bağımlılıklar alt başlığı altında değerlendirilmiştir.

DSM-V kriterlerine göre İnternet Oyun Oynama Bozukluğu tanısının konulabilmesi için 12 aylık dönem süresinde aşağıda tanımlanan ölçütlerden en az beş ölçütün ya da daha fazlasının olması gerekmektedir.

- A. İnternet oyunları aşırı zihinsel uğraş,
- B. İnternet oyunu oynanmadığında yoksunluk görülmesi,
- C. Tolerans,
- D. İnternette oyun oynamayı bırakma çabasında başarısızlık,
- E. Psikososyal durumların bilinmesine rağmen, internet oyunlarının aşırı kullanımının devam etmesi,
- F. Geçmişteki hobi olarak yaptığı şeylere ilginin azalması (İnternet oyunu oynama dışında),
- G. Depresif duygudurumdan kaçınmak veya bu durumu en aza indirmek için internet oyunlarının aşırı kullanımını sürdürmek,

- H. İnternet oyunu oynama süresi ile ilgili aile bireylerini ve çevresindeki insanları kandırmak,
- İ. İnternet oyunu oynamaktan dolayı kişinin işlevselliğinin bozulması olarak belirlenmiştir (APA, 2013).

3.1.4. İnternet Bağımlılığının Alt grupları Neler dir?

İnternet bağımlılığı tanı ölçütlerini karşılayan birçok kişinin birebir aynı özelliklere sahip olan veya birbirinden farklı amaçlarla internet kullanımı sonucu oluşan etkinin kişiden kişiye farklılık göstermesi internet bağımlılığının alt sınıflarının doğmasına sebep olmuştur (Dinç, 2010).

Davis (2001), kullanım amaçlarına göre internet bağımlılığını ikiye ayırmıştır.

- Özgül Patolojik İnternet Kullanımı (ÖPİK): ÖPİK, Kişinin interneti doğrudan değil de sohbet, kumar, oyun, alışveriş, pornografik gibi kişisel amaç için kullanmasıdır.
- Genel Patolojik İnternet Kullanımı (GPİK): GPİK, Bireyin interneti hiçbir amacı olmadan sadece zaman geçirmek için saatlerce kullanmasıdır (Usta, 2017).

3.1.5. İnternet Bağımlılığının Belirtileri

Suler (2004) internette uzun süre zaman geçirmeye başlayan kişilerde, fiziksel aktivitelerde azalma, uyku düzeninin bozulması, iş aile ve sosyal işlevselliklerde bozulma, internette zaman geçiremediğinde huzursuzluk, endişe hali yaşama vb. gibi internet bağımlılığı belirtileri görülebileceğini ifade etmiştir.

Griffiths (1999) de internet bağımlılığı belirtilerini şu şekilde ifade etmiştir.

Bunlar:

1. Bilgisayar başında daha az zaman geçirmek düşüncesi olduğu halde, saatlerce zaman harcama
2. İnternet başında geçirilen zaman hakkında yalan söyleme

3. İnternette uzun zaman geçirildiği için fiziksel rahatsızlıklar (bel, boyun, kas ağrısı) yaşama
4. Bir sonraki internete girme zamanını heyecanla bekleme
5. Aranılan bilgiye daha hızlı erişim sağlanacağını düşünme
6. İnsanlarla internet üzerinden iletişim kurmayı tercih etme
7. E-postaları kontrol için aşırı bir istek duyma
8. İnternette zaman geçirirken yemek öğünlerini atlama, iş okul ve sosyal işlevselliklerde sorunlar yaşama
9. Bilgisayar başında fazla zaman geçirildiği için ambivalans duygular yaşanması (hem suçluluk hem de zevk alma arasında çelişkili duygular hissedilmesi)
10. Yoksunluk belirtileri görülmesi

Ögel (2012)'e göre internet bağımlılığının belirtilerinin görülmesinden ziyade, en önemlisi bireyin psiko-sosyal işlevselliğinde sorun olup olmamasıdır. Bu belirtiler görülmesine rağmen bireyin, okul başarısı, arkadaş ilişkileri ve aile hayatındaki sorumlulukları ile ilgili bir sorun görülüyor ise bu kişiye bağımlı demek anlamsız olur (Akt., Derin, 2013).

3.1.6. İnternet Kullanımının Yaygınlığı

Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım araştırmasından elde edilen sonuçta; Türkiye'de internet kullanan bireylerde 2017 yılı itibari ile %67 gibi bir kullanım oranı görülmüştür. Daha evvelki kullanım oranlarına bakıldığında; 2015 yılında %55.9, 2016 yılında ise % 61.2 olduğu görülmüştür. Son üç ay içinde bireylerin istatistiksel olarak internet kullanımları yaş gruplarına göre incelendiğinde 16-24 (%87) ve 25-34 (%86) yaş aralığındaki kişilerin internet kullanım oranları tüm yaş gruplarında yüzdelik oran olarak en yüksek değere sahip olduğu görülmüştür (TÜİK, 2017).

3.1.7. İnternet Bağımlılığı Nedenleri

İnsanların günün istedikleri her anında internet etkinliklerinden yararlanmaları, sosyal kabul görme endişesi taşımadan düşüncelerini ifade edebilmeleri, dünyanın diğer tarafındaki insanlarla iletişime geçebilmeleri, benzer ilgilere sahip olan insanlarla kolay iletişim kurabilmeleri, eğlence ve oyun gibi etkinliklere ucuz yoldan ulaşabilmeleri, renk, dil, din ve cinsiyet farkı gözetmeksizin internet kullanan diğer insanlarla eşit bir şekilde iletişim kurabilmeleri veya internet ortamında daha fazla alternatif bulabilmeleri, internetin insanlara sunduğu çekici özelliklerdendir. Bütün internet kullanan insanlara sunulan bu özellikleri bazı insanlar dengeli kullanırken, bazıları neden bu dengeyi kuramıyor ve neden bağımlı oluyor sorusunu akla getirmektedir. Çünkü internet bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar araştırılırken, internet bağımlılığının nedenlerini ortaya koyan çalışmaların yeterli olmadığı görülmektedir.

Biyolojik açıdan internet bağımlılığı nedenleri araştırıldığında bağımlı kişilerin %50'sinde başka psikiyatrik rahatsızlıkların görülmesi ve bağımlılarda depresyonun görülme sıklığı internet bağımlılığında biyolojik faktörlerin etkili olabileceğini göstermiştir. Bağımlılarda serotonin ve dopamin reseptörlerinin yetersiz bulunabileceği, bu yüzden, aşırı internet kullanmanın kişinin psikolojik durumunu etkileyerek, aşırı mutluluk hissi yaratmasına neden olabileceği düşünülmektedir (Sevindik, 2011).

Sosyal açıdan bakıldığında ise sorunun kaynağına dair özellikle bireylerin aile ilgisinden ve sevgisinden mahrum olması, yeterli sosyal çevre ve sosyal etkinliklere sahip olmaması, düşük benlik saygısına sahip olması, özgüven eksikliği, kendisinin ya da dünyanın istikbali hakkında kaygı duyma gibi durumlara maruz kalması internet bağımlılığını tetiklemektedir (Saygılı, 2002). İnternet bağımlılığını tetikleyen en önemli etkenlerden birinin kişinin sosyalleşme ihtiyacı olduğu düşünülmektedir (Günüş, 2009).

3.1.8. İnternet Bağımlılığının Tedavisi

İnternet bağımlılığı tedavisi herhangi bir bağımlılık tedavisi gibi ilaç kullanımı, ilgi, bireyin kendi kendisine yardımıyla çözülür. 12 adım yöntemi en çok kullanılan yöntemdir.

Bilgisayarlı Eğitim Modülleri: İnternette hastalara, ailelere vs. eğitim sağlayan, çevrimiçi toplantılar ve internet yoluyla yardımın yüz yüze toplantılarla yapıldığı siteler.

İlaç Tedavisi: Kişinin sanal ortamda bulunmayı istemesi ve uyku yoksunluğunun bir sonucu olarak bireyde psikotik belirtiler görülmeye başlar ve bu kişilere antipsikotiklerle destek verilir (Tarhan, Nurmedov, 2011). İnternet bağımlılığında tedavi planı belirlenmişse eşlik eden psikiyatrik bozukluğun tedavi edilmesi gerekir. İnternet bağımlılığı ile eş zamanlı olarak bulunan komorbid bozuklukların tedavi edilmesi patolojik internet kullanımını azaltabilir (Arısoy, 2009).

Bireysel Psikoterapi: Seanslarda, kişilerin gerçeklikten uzaklaşma nedenleri ile bilgisayarı cazip kılan unsurlar araştırılarak aşırı internet kullanımına yol açan nedenlerin liste halinde sunulması istenir. Psikoterapi sürecinde en zorlayıcı olan şey ise kişinin gerçek hayattaki kimliği ile internetteki kimliğini araştırmaktır (Tarhan ve Nurmedov, 2009).

Grup Psikoterapisi: Kendi kendine çevrimdışı yardım grupları oluşturulabilir. Grup terapilerini, internet kullanmaya teşvik edecek şekilde bir bilgi paylaşımına dönüştürmemek gereklidir.

İnternet bağımlılığının bilişsel özellikleri dikkate alındığında bilişsel davranışçı terapi yönteminin internet bağımlılığı tedavisinde etkisi büyük olacağı düşünülmektedir. Davis, internet bağımlılığında 11 hafta boyunca bilişsel davranışçı tedavide atılması gereken adımları şu şekilde sıralamıştır (Young, 1999):

1. Kişinin internette uzaklaşabilmesinin tespiti
2. Bilgisayarın herkesin olduğu bir ortama taşınması
3. Başka kişilerle birlikte internete girme
4. İnternet erişim saatinin değiştirilmesi
5. İnternete girme zamanı ile ilgili defter oluşturulması
6. Gizli kimlikle internete girmeye son verilmesi
7. Sosyal çevresinden ve ailesinden internet kullanımı ile ilgili yaşadığı sorunları gizlememek
8. Spor etkinliklerine katılım sağlamak
9. İnternet tatillerinin verilmesi

10. Otomatik düşüncelerin ele alınması
11. Rahatlama egzersizleri yapma
12. İnternete bağlanma sırasında hissedilen duyguların not edilmesi
13. Yeni sosyal beceriler kazandırma

Young ise belirlediği internet bağımlılığın tedavisinde kullanılan bilişsel davranışçı tedavi yöntemlerini aşağıdaki yöntemlerle açıklamıştır (Young, 1999).

1. *İnternet kullanımı tam zıt saatlere kaydırmak*: Buradaki amaç hastanın rutin alışkanlığını bırakmasını ve yeni oluşturulmuş kullanım amaçlarına adaptasyon sağlamaktır.

2. *Dış durdurucular*: Bireyin internet kullanımını bırakması için bir saat belirlemesi istenir ve o saatte alarm kurması önerilebilir. Alarm çaldığında internetten çıkma vaktinin geldiğine işarettir.

3. *İnternet kullanımıyla ilgili hedefler*: Hastanın internete gireceği zaman diliminin belirlenip, internet kullanım çizelgesinin çıkarılması ve bu çizelgeye uyması sağlanmalıdır.

4. *Özellikle aşırı kullandığı bir internet işlevinden uzak durma*: Kişi için bir internet fonksiyonunun çok önemli olduğu belirlenmiş ve bu internet işlevini kontrol altına alamadığı görülmüşse, hastanın bu işlevselliği ile ilgili tüm etkinliği durdurulmalıdır ve yerine kişinin daha az keyif aldığı diğer internet fonksiyonlarını kullanması sağlanmalıdır.

5. *Hatırlatıcı kartlar*: Hastanın problemleri internet kullanımını azaltabilmek için kişiden, aşırı internet kullanmasının kendisinde soruna neden olan 5 zararı ve problemleri internet kullanımını sonlandırdığı zaman fayda sağlayacağı 5 yararı yazacağı bir kart hazırlanır ve daha sonra kişiden bu kartı hep yanında taşıması istenir. Hastanın internete girmek için zorlayıcı bir istek duyması halinde bu kartlara bakarak, internet kullanımını azaltırsa neler kazanacağını bu kartlara bakarak hatırlaması sağlanır.

6. *Kişisel defter oluşturma*: Hastanın internette çok fazla zaman harcadığı için yapmayı bıraktığı etkinliklerin bir listesini yapması istenir. Hastanın interneti kullanmadığı zamanlarda aslında çok fazla seçeneği olduğunu anlamasını sağlar.

7. *Destek grupları*: Kişinin çeşitli kurslara gitmesi ya da yeni hobiler edinerek, hayatında eksik bulduğu yönü artık internet ortamından sağlama yoluna daha az başvurması sağlanır.

8. *Aile terapisi*: Ailesinde ve evliliğinde internet yüzünden problem yaşayan kişilerde aile terapisi çok etkili olabilmektedir.

Yukarıdaki yöntemlerin etkinliğini araştıran çok fazla çalışma bulunmamasına göre, Young'ın yaptığı çalışmada bu tedaviyle internet bağımlılarının 8 hafta sonunda belirtileriyle baş edebildikleri, 6 aylık izlemde de bu iyilik hallerini korudukları gözlenmiştir (Young, 2007; akt., Arısoy, 2009).

2.2 Yeme Tutumu

Bu kavram bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerle birlikte, çevresel etmenler ile düzenlenen karmaşık bir yapı olarak tanımlanabilmektedir.

Yeme tutumu her geçen gün daha fazla önemsenmekte ve günümüzde en büyük sorunlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Sürekli değişen toplum ve kültürel yapılar insanların davranışlarını etkilemektedir.

Yeme alışkanlıkları zaman içerisinde değişim göstererek ideal benlik algısının kilo üzerinde etkili olduğunu ve özellikle bazı dönemlerde ise zayıflık olgusu üzerinde şekillendiği bir davranış örüntüsü haline gelmiştir (Uğur, 2008). Yeme davranışı sadece biyolojik gelişim ve fizyolojik fonksiyonların gereksinimi için bir ihtiyaç olmaktan çıkmış ve günümüz dünyasında yeme davranışları aşırı zayıflık veya aşırı şekilde kilo almak gibi tehdit eden boyutlara ulaşmıştır. Yeme bozukluklarının görülme yaşının gün geçtikçe düşmesi bu konunun önemini daha çok vurgulamaktadır. Bundan dolayı ergenlerin ve çocukların kilo kayıplarında artış görülmesi ya da obezitenin ciddi boyutlara ulaştığı bilinmektedir (Rosen, 2010). İnternet kullanan kitlenin yaşının her geçen gün artması, medyanın insanlara dayattığı zayıflığın ideal beden olduğu algısı her geçen gün yaş gözetmeksizin her bireye dayatılan bir olgu olmaya başlamıştır. Bu durum ise bireyleri ideal beden algısına kavuşmak için sağlıklı ve hızlı kilo verme yöntem ve davranışları tercih etmeye itmektedir (Erdoğan, 2018).

2.2.1. Yeme Bozuklukları

Yeme Bozukluklarının oluşma nedenleri karmaşık, erken yaşta başlayan uzun süre devam eden ve uygun tedavi yöntemi geliştirilemediğinde ölümcül sonuçları olan bozukluklardır. Bu hastaların, sıklıkla metabolik rahatsızlıklar ve psikososyal sorunlar yaşadıkları; aynı zamanda duygudurum ve anksiyete bozuklukları gösterdikleri; bunun yanı sıra da yalnız bir yaşam tarzı tercih ettikleri gözlenmiştir. Yeme Bozuklukları, yeme davranışıyla ilgili tüm bozuklukları bir çatı altında toplayan genel bir tanımlamadır (Toker ve Hocoğlu, 2009). Bu bozukluklar, DSM V kitabında yedi başlık altında toplanmıştır.

2.2.2. Beslenme ve Yeme Bozukluklarının DSM-V Tanı Kriterleri

DSM-V'e Göre (APA,2013) Beslenme ve Yeme Bozuklukları Tanı Grupları ve Ölçütleri:

Pika

- A. En az bir aylık süre boyunca besin değeri olmayan maddeleri yeme.
- B. Besin değeri olmayan ve besleyici olmayan beslenme tutumu
- C. Bu yeme davranışı kültürel bir dayanak noktası olmayan bir uygulamadır
- D. Bu yeme davranışı, başka bir psikiyatrik bozukluk ile ortaya çıkıyorsa (örn. anlıksal yetiyitimi, otizm açılımı kapsamında bozukluk, şizofreni), ayrıca klinik değerlendirmeye ihtiyaç duyacak kadar da şiddetlidir (DSM V s.171).

Geri Çıkarma (Geviş Getirme) Bozukluğu

- A. En az bir ay süre boyunca, kişi sıkça yediği yiyecekleri geri çıkarması. Çıkarılan bu yiyeceklerin yeniden çiğnenebilir, dışarı tükürülebilir veya yutulabilir olması
- B. Az aralıklarla geri çıkarma, birlikte görülen bir gastrointestinal (mide-bağırsak) hastalığına veya başka bir sağlık durumuna (örn. Gastroözofageal reflü, pilorik stenoz) bağlanamaz.
- C. Bu yeme bozukluğu sadece anoreksiya nevroza, bulimiya nevroza veya kaçınan/kısıtlı yiyecek alımı bozukluğunun gidişatı sırasında ortaya çıkmamaktadır.

D. Bu belirtiler başka bir psikiyatrik rahatsızlık ile beraber ortaya çıkıyorsa örneğin, anlıksal gerçekleşen gelişimsel bozukluk ya da farklı bir nörogelişimsel bozukluk bağlamında ortaya çıkarsa, klinik değerlendirmeye ihtiyaç duyacak kadar şiddetlidirler (DSM V s.172).

Kaçınan/Kısıtlayıcı Yiyecek Alımı Bozukluğu

A. Aşağıdakilerden birinin (veya daha fazlasının) eşlik ettiği, vücuda gerekli olan enerjinin alınamaması ile birlikte ortaya çıkan bir yeme veya beslenme bozukluğu (örneğin yiyeceklere karşı ilgili olmama; yiyeceklerin tiksindirici olduğu ile ilgili olarak kaygı duyma).

1. Bariz bir kilo kaybı (çocuklarda gerekli olan kilo alımının sağlanamaması ya da büyümenin yavaşlaması).
2. Görünürde açığa çıkan bir beslenme noksanlığı.
3. Tüple beslenmeye veya ağız yoluyla gıda takviyelerine bağlılık.
4. Ruhsal ve sosyal işlevsellik de önemli bir düşüş.

B. Bu bozukluk erişilebilir gıdaların eksikliği veya sosyo-kültürel bir durum ile daha iyi açıklanamaz.

C. Bu yeme bozukluğu sadece anoreksiya nervoza veya bulimiya nervozanın seyri sırasında ortaya çıkmamaktadır ve kişinin vücut ağırlığını veya şeklini nasıl algıladığına dair bir bozukluk ile ilişkili olabileceğine dair bir kanıt yoktur.

D. Bu yeme bozukluğu eş zamanlı bir sağlık durumu ile ilişkilendirilemez veya farklı bir psikiyatrik rahatsızlık ile daha iyi açıklanamaz (DSM V s.172-173).

Anoreksiya Nervozası

Anoreksiya Nervozası'nın DSM 5' teki tanı ölçütleri şunlardır:

A. Vücut ihtiyacına göre (enerji) alımını kısıtlama davranışı, bireyin yaşı, cinsiyeti, gelişim yolu ve fiziksel sağlığı ile ilişkili olarak anlaşılır, göze çarpan düşük bir vücut ağırlığına yol açar. Anlamli derecede daha düşük vücut ağırlığı, çocuklar ve ergenler için normal ve düşük değerin altında veya en düşük değerin altında olduğu şekilde tanımlanmaktadır

B. Kilo almaktan ve yağlanmaktan korkan veya sürekli olarak düşük vücut ağırlığına sahip olmasına rağmen kilo alımını kısıtlayıcı davranışlarda bulunan kişi

C. Bir kişinin vücut ağırlığını veya şeklini nasıl algıladığına dair bir bozukluk vardır ve kişinin kendi değerlendirmesinde vücut ağırlığına ve şekline yersiz bir önem yükler veya mevcut düşük vücut ağırlığının önemini asla kavrayamaz.

Kısıtlayıcı Tipi: Kişide son üç ay içerisinde, yineleyen tıkanırcasına yeme ya da çıkarma davranışı (örneğin kendi kendine kusma, laktasif ilaçlar, idrar söktürücü ilaçlar veya lavmanın kötüye kullanımı) periyotları olmamıştır. Bu alt tür diyetle, zorlukla yiyerek ve/veya aşırı sporla kilo kaybının görünümünü tanımlar.

Tıkanırcasına yeme/çıkarma tipi: Son üç ay içerisinde yineleyen tıkanırcasına yeme ya da çıkarma davranışı (örneğin kendi kendine kusma, laktasif ilaçlar, idrar söktürücü ilaçlar veya lavmanın kötüye kullanımı) periyotları olmuştur (DSM V s.173-174).

Bulimiya Nervoza

Bulimiya Nervoza'nın DSM 5'teki tanı ölçütleri şunlardır:

A. Tekrarlayıcı tıkanırcasına yeme periyotları. Aşağıdakilerden her ikisi tarafından tıkanırcasına yeme periyodu belirlenir.

1. Benzer koşullarda, benzer bir zaman diliminde, birçok kişinin yiyebileceğinden daha fazlasını benzer bir zaman diliminden farklı bir zamanda (örneğin, iki saatte bir) yeme.

2. Bu süre zarfında yemek yeme konusundaki kontrolün durduğu hissi vardır. (Örneğin, bir insanın yemek yemeyi durduramadığı hissi ne yediği ya da ne kadar yiyeceğini kontrol edemediği hissi).

B. Kilo alımından korunmak için kendini kusturma, laksatif, diüretik ilaçları veya diğer ilaçları bilinçsiz şekilde kullanma, nerede ise hiçbir zaman yemek yememek, aşırı spor yapmak veya uygunsuz tekrarlayan davranışlar gösterme.

C. Bu tıkanırcasına ve uygun olmayan yeme davranışları üç ay içinde haftada en az bir kez olmuştur.

D. Bireyin kendi hakkındaki algısı, vücut şeklinden ve ağırlığından anlamsız bir şekilde etkilenir.

E. Bu hastalık sadece anoreksiya nervoza dönemlerinde ortaya çıkmamaktadır. (DSM V s.175-176).

Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu

Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu'nun DSM 5'teki tanı ölçütleri şunlardır:

A. Tekrar edici tıkınırcasına yeme dönemleri. Bir tıkınırcasına yeme periyodu aşağıdakilerden her ikisi ile belirlenir:

1. Benzer durumlarda, farklı bir zaman sürecinde (örneğin, herhangi iki saatlik bir) benzer zamanda, çoğu insanın aynı anda yiyebileceğinden daha fazla yeme.

2. Bu dönemde, yemek yemeyle ilgili kontrolün kalktığı hissi vardır. (Örneğin, bir insanın yemek yeme hissini bastıramadığı ne yediği ya da ne kadar yiyeceğini kontrol edemediği duygu).

B. Tıkınırcasına yeme sürelerine aşağıdaki maddelerden üç tanesi ya da daha fazlası eşlik eder:

1. Her zamankinden daha hızlı yeme.

2. Husursuzluk verecek kadar tokluk hissedene kadar yeme.

3. Vücut açlık hissetmediğinde bile aşırı yeme.

4. Yemek yemeden utandığı için yalnızken yeme

5. İlerleyen zamanda kendinden iğrenme, depresyon veya suçluluk duygusu hissetme.

C. Tıkınırcasına yeme konusunda ciddi bir problem olduğu hissi vardır.

D. Tıkınırcasına yeme davranışları haftada en az bir kere ve ortalama üç ay içinde olmuştur.

E. Tıkınırcasına yeme davranışı, bulimiya nervozadaki gibi problemlerle tekrar eden davranışlar eşlik etmez ve tıkınırcasına yeme, yalnızca bulimiya nervoza ve anoreksiya nervozanın seyri sırasında meydana gelmemektedir (DSM Vs.176-177).

Tanımlanmış Diğer Bir Beslenme ve Yeme Bozukluğu

Klinik açıdan bariz bir soruna sebep olan ya da sosyal alanda işlevsellikte bozulmaya neden olan, beslenme ve yeme bozukluklarının tanı kriterlerini tam karşılamadığı durumlarda bu grup kullanılır. Klinisyenler tarafından "tanımlanmış diğer bir beslenme ve yeme bozukluğu" diye yazdıktan sonra özel neden yazılır (örn. düşük sıklıkta anoreksiya nervoza)

“Tanımlanmış diğer” adı kullanılarak belirlenebilecek görünüm için örnekler şunlardır:

1. Değişik tür (atipik) anoreksiya nervoza: Kişinin vücut ağırlığında, bariz bir kilo kaybına rağmen, kişinin vücut ağırlığının normal düzeyde olması veya normal düzeyin üzerinde olması durumunda anoreksiya nervoza için tüm tanı kriterleri geçerlidir.

2. Bulimiya nervoza (düşük frekans ve/veya sınırlı süreli): Bulimiya nervozanın tüm tanı kriterleri, tıknırcasına yeme davranışının haftada bir kez veya ortalama üç aydan daha kısa olması haricinde, geçerlidir.

3. Tıknırcasına yeme bozukluğu (düşük frekans ve/veya sınırlı süreli): Tıknırcasına yeme bozukluğunun tüm tanı kriterleri, haftada bir kez den daha az olması ve/veya üç ay gibi bir süreden daha kısa süre dışında geçerlidir.

4. Çıkarma Bozukluğu: Vücut ağırlığını ya da şeklini etkilemek için tıknırcasına yeme davranışı olmadan, tekrarlayan çıkarma davranışı (örneğin, kendini kusturma, laktasif ve diüretik ilaçların veya diğer ilaçların kötüye kullanılması).

5. Gece Yemek Yeme Bozukluğu: Uykudan uyanır uyanmaz tekrar eden gece yeme dönemleri veya akşam yemek yedikten sonra fazla yeme ile ortaya çıkan ve tekrarlayan gece yemek yeme periyotları. Kişi gece yemek yediğini anımsar ve bunun bilincindedir. Gece yeme, tıknırcasına yeme bozukluğu veya madde kullanımıyla ilgili başka bir psikiatrik bozukluk ile açıklanamaz (DSM V s.177-178).

Tanımlanmamış Beslenme ve Yeme Bozukluğu

Klinik açıdan bariz bir soruna ya da iş veya sosyal alanlarda, işlevsellikte bozulmalara neden olan, beslenme ve yeme bozuklukları bulgularının baskın olduğu ancak bunların yeme bozukluklarının tanı kriterlerindeki herhangi birinin tanısını tam karşılamadığı durumlarda bu grup kullanılır.

2.2.3. Yeme Bozukluğu Nedenleri

Yeme bozuklukları ile ilgili çalışmalara bakıldığında, birçok faktörden bahsetmek mümkündür. Sosyo-kültürel etkenler, psikolojik durum, genlerdeki yatkınlık, medya üzerinden yaratılan zayıf olma algısı; psikolojik sorunlara ve bununla birlikte

yeme davranışlarında problemlere sebep olmaktadır. Ayrıca, psikolojik ve biyolojik yatkınlık, aile durumu, sosyal ilişkilerin etkinliği yeme tutumlarında temel olarak risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Siyez ve Uzbaşı, 2006).

2.2.3.1. Biyolojik Etkenler

Yeme bozukluklarının biyolojik etkenlerine bakıldığında, aile ve ikiz araştırmalarından elde edilen sonuçlar genetik bir faktörün olduğunu göstermektedir. Bu tür araştırmalar genellikle, bir ikizde yeme bozukluğu görülmesi durumunda, diğer ikizde de ortamaa %50 düzeylerinde bir görülme ihtimalinin olduğunu göstermektedir. Birinci dereceden akraba sayısının fazla olduğu ve aile üyeleriyle birebir yapılan görüşmelerde yeme bozukluklarının bütünü ele alındığında anoreksiya nevroza tanısı almış bireylerin akrabalarında %11.8 bulimiya nevroza tanısı almış bireylerin %19.8 oranında yeme bozukluğu olduğu ortaya çıkmıştır (Lilenfeld ve ark., 1998).

Yeme bozukluğunun biyolojik etmenleri için sadece aile ve ikiz çalışması değil, nörolojik çalışmalarda yapılmıştır. Bu çalışmalarda nörolojik etkenlerin yeme bozukluklarının gelişiminde etkin rol oynayabileceği öne sürülmüştür. Özellikle beyin yapısında bulunan seratonin ve dopamin nörotransmitter sisteminin yeme bozuklukları ile alakalı olduğu yapılan çalışmalarla desteklenmektedir (Maner, 2001).

2.2.3.2. Sosyo- Kültürel Etkenler

Beslenme alışkanlığı, sosyo-kültürel etkileşim ve teknolojik gelişmeler gibi birçok faktörden etkilenir. İnançlar, gelenekler, görenekler, bölgeden bölgeye değişen yeme kültürü beslenmeyi etkilemektedir. Ayrıca sosyal medyanın kadınlara dayandırdığı ince ve ideal olan kişinin güzel ve başarılı olduğu iletisinin verilmesi kadınları zayıf olmak için uğraş göstermeye, diyetler yapmaya itmektedir. Bu durum sonucunda ise yeme davranışlarında bozukluklar görülmektedir (Povily ve Herman, 2004). Yeme tutumu bozukluklarında medya kadar bireylerin yaşlıları yani arkadaş çevresi de etkili olmaktadır. Özellikle genç kızların yemek yeme ile ilgili davranışları kendi yaşlılarından öğrendikleri görülmektedir (Polivy ve Herman, 2002).

2.2.3.3. Psikolojik Etkenler

DSM kriterlerine bakıldığında yeme bozuklukları görülen bireylerin çoğunda vücutlarından memnun olmama durumu, özgüven zayıflığı, mükemmeliyetçi bir kişiliği olması gibi bir sürü unsurun bir arada etkileşim içinde olduğu görülmektedir. Bireylerin vücutlarından memnuniyetsizlikleri kiloları açısından kaygı duymalarına sebebiyet vermekte ve yediklerine dikkat etmeleriyle bağlantılı bulunmaktadır (Povily ve Herman, 2002).

Mükemmeliyetçiliğin yüksek olması bireylerde depresyon, kaygı, obsesif kompulsif bozukluk, somatoform bozukluklar ve yeme davranışlarındaki bozulmalar gibi psikopatolojik rahatsızlıkların görülme olasılığını arttırmaktadır (Egan v.d., 2011). Ayrıca çocukluk çağında yaşanan fiziksel, ruhsal, cinsel istismarlara maruz kalmak da yeme davranışında bozukluklara yol açmaktadır (Kent v.d., 1999).

2.2.4. Yeme Bozukluğu Tedavisi

2.2.4.1. Bilişsel Davranışçı Terapi

Yeme tutumlarının tedavisinde bilişsel davranışçı terapinin kullanılmaya başlamasının kökeni Hilde Bruch'un klinikte yaptığı gözlemlerle başlamıştır. Hilde Bruch, yeme davranışlarındaki bozulmaların nedeninin düşüncelerden kaynaklı olduğunu söylemiştir (Fairburn v.d., 1999; akt., Erdoğan, 2018). Yeme davranışlarındaki bozukluklarda kişinin kilo durumuyla ilgili beden algısında gerçek dışı düşünceleri mevcuttur.

Beck'in depresyon kuramına dayandırılan bu bozukluğun temel içeriği depresyon değildir. Hastalığın gerçek nedeni, zayıf olmanın çok önemli olmasıdır. Olumsuz otomatik düşünceler, inançlar ve yaşanan her olayı kilo ve vücut şekli ile değerlendirme ve veriyi şemaya işlemede hatalar bu kuramın ana temasını oluşturur (Maner, 20013).

BDT'ye bakıldığında bütün yeme bozukluklarının psikopatolojisinde, bireylerin hepsinde kilo ve vücut şekillerini çok fazla önemsedikleri görülmektedir. Bulimiya

nervoza hastalarında tek farklı durum ise tıknırcasına yeme davranışıdır. Bulimiya nervoza hastaları, yemek yeme konusunda kısıtlayıcı ve zorlayıcı kuralları uygulamaya çalışırlar fakat bu kuralları uygulayamadıklarında, kendilerini aciz hissederler ve kontrol dışı hareket ederek tıknırcasına yeme davranışı sergilerler. Sonuç olarak kişi daha fazla diyet sınırlamasını yapmak istemekte bu durum tıknırcasına yeme davranışının artmasına sebep olmaktadır (Eroğan, 2018).

Bu kurama göre, bu hastalığın bilişsel olarak devam etmesi, bireylerin kendilerini kilolarıyla ve vücutlarının biçimleriyle değerlendirmesi, kendilerine güvenlerinin olmayışı, mükemmeliyetçi tutum, öz saygı yoksunluğu gibi özelliklere sahip olmasından kaynaklanmaktadır.

2.2.4.2. Psikanalitik Terapi

1930' lu yıllarda psikolojik olarak kusmalar ve nevrotik kökenli olan yeme bozuklukları üzerine çalışılmıştır. Bu çalışmalarda Freud'un çalışmaları öncül olarak görülmüş ve Freud tarafından yazılmış "Cinsellik Üzerine Üç Deneme" isimli makaleden yararlanılmıştır. Bu makalede erojen bölgelerin doyumu başta yemek yeme ihtiyaçlarının doyumu ile ilişkilendirilmektedir. Cinsel doyum ise anne memesinden kopmayla yemek yeme ihtiyacından ayrılma anlamına gelmektedir. Freud, yayınladığı makalede yeme davranışlarında bozukluk görülen bireylerin, boğazlarının sıkıştığını söylemesi ve kusma davranışının şikayetinden yakınan kadınların birçoğu bebekliklerinde uzun süre emmeyle ilgilendiklerini söylemiştir (Freud 1905/2006: 91). Yeme tutumlarındaki bozulmaların psikopatolojisinde erken dönemde anne ve çocuk arasında beslenmeyle ilgili münasebetin daha sonraki zamanlarda ebeveynler ile çocuk arasında gerçekleşecek ilişkinin yeme bozukluklarının tespitinde belirleyici olacağı düşünülmektedir (Küey, 2008).

Yeme tutumlarındaki bozulmaları psikanalitik yönden araştıran bir diğer kuram ise, nesne ilişkileridir. Bu kuramın temsilcileri, Freud'un görüşü olan bireylerin hazlarının doyumundan daha çok nesne ilişki arayışı içerisinde olduklarını söylemiştir. Bebek anne sütünü emmekten daha çok annesinden beslenme durumu ve bu durumun ona hissettirdiği duyguları tecrübe etmek için gayret etmektedir (Mc Williams, 2014: 37). Buna göre yeme bozukluklarında görülen reddetme ve kusma ile ilgili davranışlar

anneden ayrılmayı sağlıklı yaşayamama ve bireyselleşmeyle ilgili olduğu görülmüştür (Lerner, 1983). Anoreksiya nervozada görülen olumsuz düşüncelerden biride bireyin vücudunu tam anlamıyla yaşamaması annesinden tam anlamıyla ayrışamadığı için kendini ona bağlı hissetmesidir. Yani anne içselleştirilir ve ona karşı hissedilen kötü duygular kişinin vücuduna yönelir (Küey, 2008).

Yapılan çalışmalarda yeme davranışında annenin rolünün büyük olduğu yadsınamaz. Ancak yeme tutumundaki bozuklukların gelişmesinde ve ilerlemesinde babanın önemi de büyüktür. Rorschach ve Tematik Algı Testi ile yapılan araştırmada babaların anoreksiya nervoza ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ödipal dönemde anoreksiya olan çocukların anne baba ve çocuk üçgenini kabul etmedikleri görülmektedir (Erdoğan, 2018).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1 Örneklem

Araştırma, 18-30 yaş aralığında 247 kadın ve 169 erkek olmak üzere toplam 416 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Katılımcılar, ulaşılabilirlikleri ve çok sayıda olmaları açısından İstanbul'da üniversitede okuyan öğrenciler arasından seçilmiştir. Katılımcılara çalışma ile ilgili sözlü ve yazılı olarak detaylı bilgi verilmiş ve onay formu doldurtulmuştur.

3.2 Dahil Olma Kriterleri:

- a. Araştırmaya katılanların 18-30 yaş aralığında olması
- b. İstanbul'da üniversitede okuyan öğrenciler olması
- c. Araştırmaya katılmayı kabul etmiş olması
- d. Ölçek sorularını anlamış olması

Dışlama Kriterleri

- a. Çalışmaya uyumu engelleyecek psikiyatrik ve zihinsel bozukluğu olan kişiler

3.3 Veri Toplama Araçları

Literatürde onaylanmış, Türkçeye çevrilmiş ve Türk toplumunda geçerliliği tartışılıp kanıtlanmış iki adet ölçek kullanılmıştır. Bu ölçekler, ilk fazda katılımcılarda internet bağımlılığı ve yeme alışkanlıkları semptomlarının anlaşılmasında kullanılmıştır. Öncelikle katılımcılara, sosyodemografik form, daha sonra internet bağımlılığının varlığını saptamak üzere Internet Bağımlılığı Ölçeği ve Yeme Tutumu testi doldurtulmuştur. Katılımcıların formu özgürce cevaplandırması ve yanıtların gerçekliğini artırmak üzere formlar gizli olarak doldurtulmuştur.

3.2.1. Sosyodemografik Veri Formu

Eski sosyo-demografik veri formları baz alınarak hazırlanmış olan veri formunda, Katılımcılara yaş, cinsiyet, kilo, boy, vki ve öğrenim gördüğünüz fakülte, annenin ve babanın eğitim durumu, ailesinin gelir durumu, bir gün içerisinde internet kullanım süresi, internet kullanım sebebi gibi sorular sorulmuştur.

3.2.2. İnternet Bağımlılık Ölçeği

Bu çalışmada bireylerin internete bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan “İnternet Bağımlılığı Ölçeği-İBÖ” Şahin ve Korkmaz tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. İnternet bağımlılığı, bireyin ölçüsüz biçimde internet kullanması, bundan dolayı bireyse, sosyal ve mesleki alanda çeşitli sorunlar yaşamasını ifade eden bir kavramdır. İBÖ beş basamaklı likert tipi bir ölçek olup üç faktör altında toplanabilen 19 maddeden oluşmaktadır. Faktörlerde yer alan maddelerin her biri; Hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Bazen (3), Genellikle (4), Her zaman (5) şeklinde ölçeklendirilmiştir. Ölçeğin bütününden toplam puan olarak en düşük 19 en yüksek 95 puan alınabilir. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe bağımlılık düzeyinin yükseldiği kabul edilmektedir. Ölçeğin üç alt boyutu vardır; birincisi “kontrol kaybı”, ikincisi “daha fazla online kalma isteği” ve üçüncüsü ise “sosyal ilişkilerde olumsuzluk ”tur.

Kontrol kaybı, bireyin interneti ölçüsüz kullanması ve bu tutumundan bir türlü vazgeçememesi neticesinde çeşitli sorunlar yaşamasını ifade eder. Daha fazla online kalma isteği, internet kullanımında harcanan zamanı gösterir ve internet kullanımında aşırılığın başlangıç dönemiyle karşılaştırıldığında açıkça daha da yükselmiş olduğunu ortaya koyar. Sosyal ilişkilerde olumsuzluk ise, aşırı internet kullanımı nedeniyle insanlar arasındaki ilişkilerde meydana gelen sorunları ifade eder. Bu çalışmada bireylere uygulanan internet bağımlılığı ölçeğinin genel güvenilirliği $\alpha=0.928$ olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur. Bireylere uygulanan internet bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinin genel güvenilirlikleri;

Kontrol kaybı alt ölçeğinin genel güvenilirliği $\alpha=0.855$ olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

Daha fazla online kalma isteği alt ölçeğinin genel güvenilirliği $\alpha=0.854$ olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeğinin genel güvenilirliği $\alpha=0.858$ olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

3.2.3. Yeme Tutumu Testi (YTT)

Yeme Tutumu Testi, AN semptomlarının objektif bir şekilde değerlendirilebilmesi amacı ile Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilmiştir. Yeme bozukluklarının tanısında karakteristik bir belirleyici olarak tüm dünyada kullanılmaktadır. YTT, yeme bozukluğu bulunan kişilerin yeme hakkındaki tutumlarını ve davranışlarını, normal kişilerde var olan yeme davranışlarındaki olası bozuklukların belirtilerini ölçmeyi amaçlamaktadır. YTT, yeme bozukluğu hastalarının beraberinde, genel toplumun yeme hakkındaki tutumlarının taranması ve değerlendirilmesi amacıyla kullanılabilir. Ölçek, 11 ile 70 yaş arasındaki kişilere uygulanabilmektedir. Psikopatolojinin seviyesi, toplam puanın seviyesiyle doğru orantılıdır. YTT, klinik seviyede olan anormal yeme davranışlarıyla alakalı tutumu ve yatkınlığı ölçebilir. 40 maddeden oluşmakla birlikte, altı dereceli likert tipi bir ölçektir. Her madde 1-6 arasında puanlanır (6=daima, 5=çok sık, 4=sık sık, 3=bazen, 2=nadiren, 1=hiçbir zaman). Ölçekte yer alan 1, 18, 19, 23, 27 ve 39 maddeleri ters yönde puanlanmaktadır. Türkçe formunun kesme puanı 30 olarak ileri sürülmüştür. Savaşır ve Erol (1989), ölçeğin Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını gerçekleştirmiştir. YTT'nin yeme bozukluğuna sahip bireyleri, diğer hasta gruplarından ve sağlıklı kontrol deneklerinden iyi ayırt ettiği ifade edilerek yüksek güvenilirlik katsayıları saptanmıştır; test-yeniden test korelasyon katsayısı ,65; Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ,70'tir.

3.4 Yapılan İşlemler

Öncelikle araştırmanın güncel ve yeni bir konu olması nedeniyle aşırı internet kullanımı üzerine yapılması kararlaştırılmıştır. Sonrasında literatür araştırması yapılmış ve internet bağımlılığının birçok farklı semptomlarla ilişkilendirildiği görülmüştür. Bunlar arasından yeme tutumu testi seçilmiştir. Özellikle bu semptomların seçilmesinin nedeni öğrenciler arasında oldukça sıklıkla görüldüğünün tahmin edilmesi, ülkemizde yapılan literatür taramalarında özellikle yeme bozuklukları arasındaki datanın az olması, semptomların varlığının saptanması için verilen ölçeklerin ülkemizde güvenilirlik ve geçerliliklerinin olması ve bireylerin bu semptomları objektif olarak değerlendirebileceğinin düşünülmesidir.

3.5 İstatiksel Analizler

İstatistiksel analizler için NCSS (Number Cruncher Statistical System) 2007 (Kaysville, Utah, USA) programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metodlar (ortalama, standart sapma, medyan, frekans, oran, minimum, maksimum) kullanıldı. Nicel verilerin normal dağılıma uygunlukları Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk testi ve grafiksel değerlendirmeler ile sınanmıştır. Normal dağılım gösteren nicel verilerin iki grup karşılaştırmalarında Student t Test, normal dağılım göstermeyen verilerin iki grup karşılaştırmalarında ise Mann Whitney U testi kullanıldı. Normal dağılım gösteren üç ve üzeri grupların karşılaştırmalarında One-way Anova Test ve ikili karşılaştırmalarında Bonferroni test; normal dağılım göstermeyen üç ve üzeri grupların karşılaştırmalarında ise Kruskal Wallis test ve ikili karşılaştırmalarında Bonferroni-Dunn test kullanıldı. Değişkenler arası ilişkilerin değerlendirilmesinde normal dağılım göstermeyen değişkenlerde Spearman's Korelasyon Analizi kullanıldı. Anlamlılık en az $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirildi.

4. BULGULAR

Bu bölümde katılımcılara verilen sosyo-demografik formundan elde edilen veriler ile İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Yeme Tutumu testinden elde edilen veriler anlatılmaktadır. Elde edilen verilerin istatistiki analizlerden sonra verdiği anlamlı sonuçlara bağlı olan bulgulardan bahsedilmiş ve literatür araştırmalarına bağlı olarak yorumlar yapılmıştır.

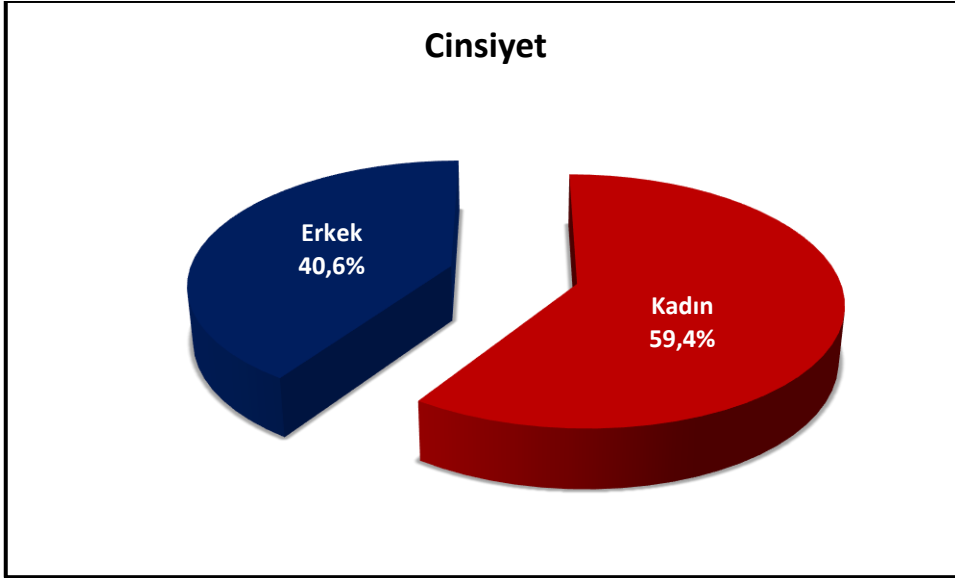
Çalışma %59.4'ü (n=247) kadın, %40.6'sı (n=169) erkek olmak üzere toplam 416 olgu ile yapılmıştır.

Tablo 1: Demografik özelliklerin dağılımı

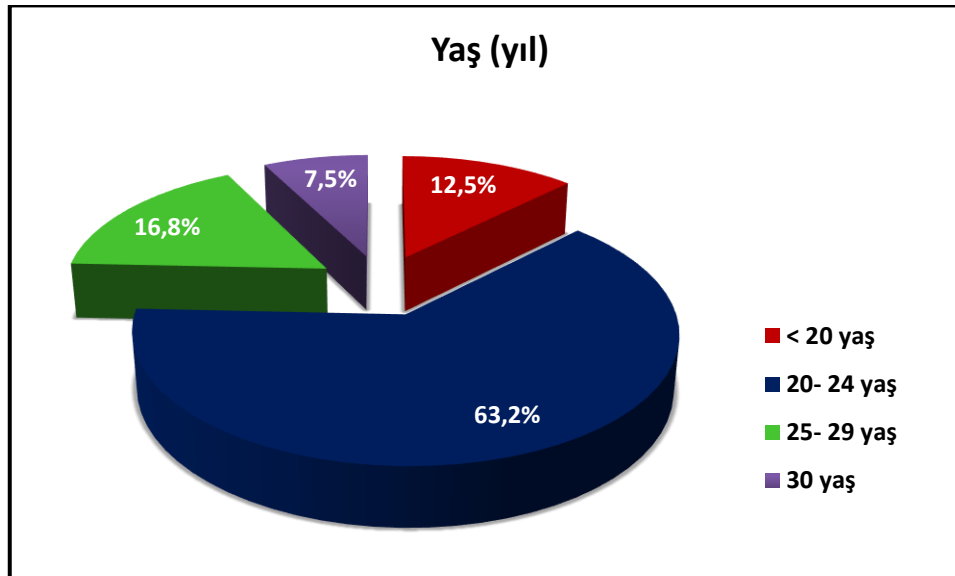
		n (%)
Yaş (yıl)	<i>Min-Mak (Medyan)</i>	17-30 (22)
	<i>Ort±Ss</i>	22,67±3,29
	< 20 yaş	52 (12,5)
	20- 24 yaş	263 (63,2)
	25- 29 yaş	70 (16,8)
	30 yaş	31 (7,5)
Cinsiyet	Kadın	247 (59,4)
	Erkek	169 (40,6)
Boy (m)	<i>Min-Mak (Medyan)</i>	1,5-1,9 (1,7)
	<i>Ort±Ss</i>	1,69±0,9
Kilo (kg)	<i>Min-Mak (Medyan)</i>	40-135 (63)
	<i>Ort±Ss</i>	65,72±14,24
VKİ (kg/m²)	<i>Min-Mak (Medyan)</i>	15,4-45 (22,1)
	<i>Ort±Ss</i>	22,82±4,14
	Zayıf (< 18.5 kg/m²)	40 (9,6)
	Normal kilolu (18.5-24.9 kg/m²)	272 (65,4)
	Fazla kilolu (25-29.9 kg/m²)	84 (20,2)
	I. derece obez (30-34.9 kg/m²)	13 (3,1)
	II. derece obez (≥35 kg/m²)	7 (1,7)
Fakülte	Eğitim Fakültesi	86 (20,7)
	Mühendislik Fakültesi	23 (5,5)
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	111 (26,7)
	Sağlıkla ilgili bölümler	88 (21,1)
	Diğer	108 (26,0)

Çalışmaya katılanların yaşları 17 ile 30 arasında değişmekte olup, ortalama 22.67 ± 3.29 yıldır; %12.5'i (n=52) 20 yaşın altında iken, %63.2'si (n=263) 20-24 yaş, %16.8'i (n=70) 25-29 yaş aralığında, %7.5'i (n=31) ise 30 yaşındadır.

Şekil 1: Cinsiyet dağılımı



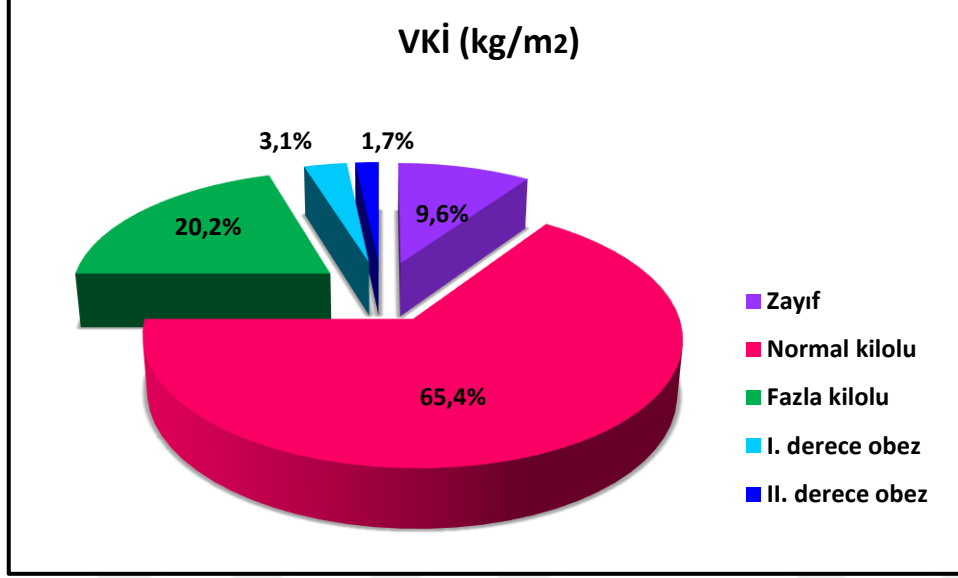
Şekil 2: Yaş dağılımı



Olguların boy uzunlukları 1.5 ile 1.9 m arasında değişmekte olup, ortalama 1.69 ± 0.90 m; kilo ölçümleri 40 ile 135 kg arasında değişmekte olup, ortalama

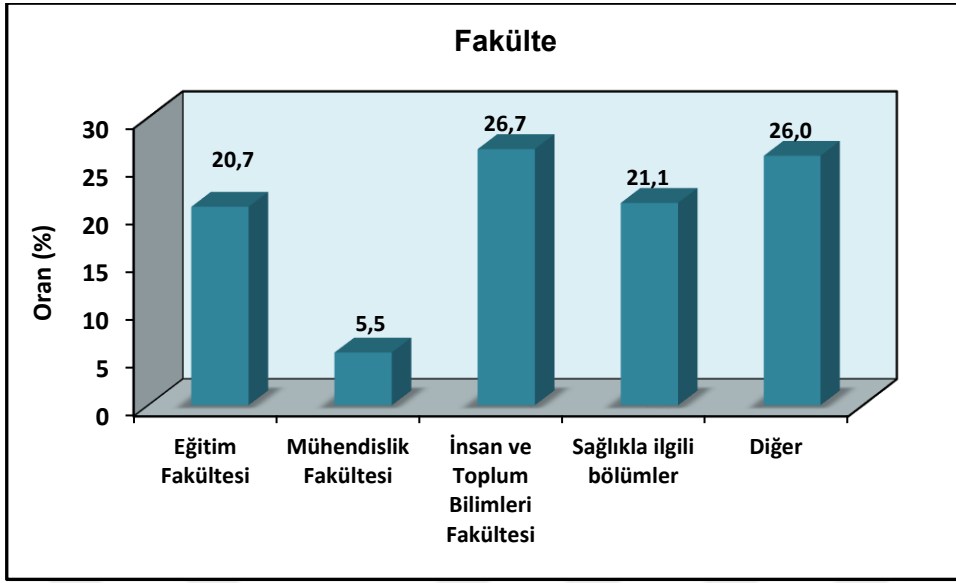
65.72±14.24 kg'dır. VKİ ölçümleri 15.4 ile 45 kg/m² arasında değişmekte olup, ortalama 22.82±4.14 kg/m²'dir; %9.6'sı (n=40) zayıf, %65.4'ü (n=272) normal kilolu, %20.2'si (n=84) fazla kilolu, %3.1'i (n=13) I.derece obez, %1.7'si (n=7) II.derece obezdir.

Şekil 3: Vücut kitle indeksi ölçümleri dağılımı



Olguların fakülteleri incelendiğinde; %20.7'sinin (n=86) Eğitim Fakültesi, %5.5'inin (n=23) Mühendislik Fakültesi, %26.7'sinin (n=111) İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, %21.1'inin (n=88) Sağlıkla ilgili bölümler ve %26.0'sının (n=108) diğer fakülteler olduğu görülmektedir.

Şekil 4: Fakültelerin dağılımı



Tablo 2: Aile özelliklerinin dağılımı

		n (%)
Kiminle yaşıyor	Ailesiyle	253 (60,8)
	Arkadaşlarıyla	37 (8,9)
	Yurtta	71 (17,1)
	Akraba yanında	6 (1,4)
	Yalnız	49 (11,8)
Aile yapısı	Çekirdek aile	330 (79,3)
	Geniş aile	65 (15,6)
	Boşanmış aile	21 (5,1)
Annenin eğitim durumu	Okur-yazar değil	32 (7,7)
	Okur-yazar	23 (5,5)
	İlkokul	151 (36,3)
	Ortaokul	76 (18,3)
	Lise	79 (19,0)
	Üniversite	52 (12,5)
	Yüksek Lisans-Doktora	3 (0,7)
Babanın eğitim durumu	Okur-yazar değil	5 (1,2)
	Okur-yazar	19 (4,6)
	İlkokul	115 (27,6)
	Ortaokul	69 (16,6)
	Lise	120 (28,8)
	Üniversite	76 (18,3)
	Yüksek Lisans-Doktora	12 (2,9)
Kaç kardeş	Tek çocuk	19 (4,6)
	2 kardeş	147 (35,3)
	3 kardeş	126 (30,3)
	≥ 4 kardeş	124 (29,8)
Ailenin ortalama aylık geliri	≤ 2000 TL	45 (10,8)
	2000- 4000 TL	168 (40,4)
	> 4000 TL	203 (48,8)

Çalışmaya alınan olguların %60.8'i (n=253) ailesiyle, %8.9'u (n=37) arkadaşlarıyla, %17.1'i (n=71) yurtta, %1.4'ü (n=6) akraba yanında, %11.8'i (n=49) ise yalnız yaşamaktadır. Öğrencilerin %79.3'ünün (n=330) aile yapısı çekirdek aile, %15.6'sının (n=65) geniş aile, %5.1'inin (n=21) boşanmış ailedir.

Katılımcıların anne eğitim düzeyleri incelendiğinde; %7.7'sinin (n=32) okur – yazar olmadığı, %5.5'inin (n=23) okur-yazar olduğu, %36.3'ünün (n=151) ise ilkokul,

%18.3'ünün (n=76) ortaokul, %19.0'unun (n=79) lise, %12.5'inin (n=52) üniversite, %0.7'sinin (n=3) yüksek lisans/ doktora mezunu olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların baba eğitim düzeyleri incelendiğinde; %1.2'sinin (n=32) okur – yazar olmadığı, %4.6'sının (n=19) okur-yazar olduğu, %27.6'sının (n=115) ise ilkokul, %16.6'sının (n=69) ortaokul, %28.8'inin (n=120) lise, %18.3'ünün (n=76) üniversite, %2.9'unun (n=12) yüksek lisans/ doktora mezunu olduğu saptanmıştır.

Olguların %4.6'sının (n=19) tek çocuk olduğu, %35.3'ünün (n=147) iki kardeş, %30.3'ünün (n=126) üç kardeş, %29.8'inin (n=124) dört ve üzeri sayıda kardeş olduğu belirlenmiştir.

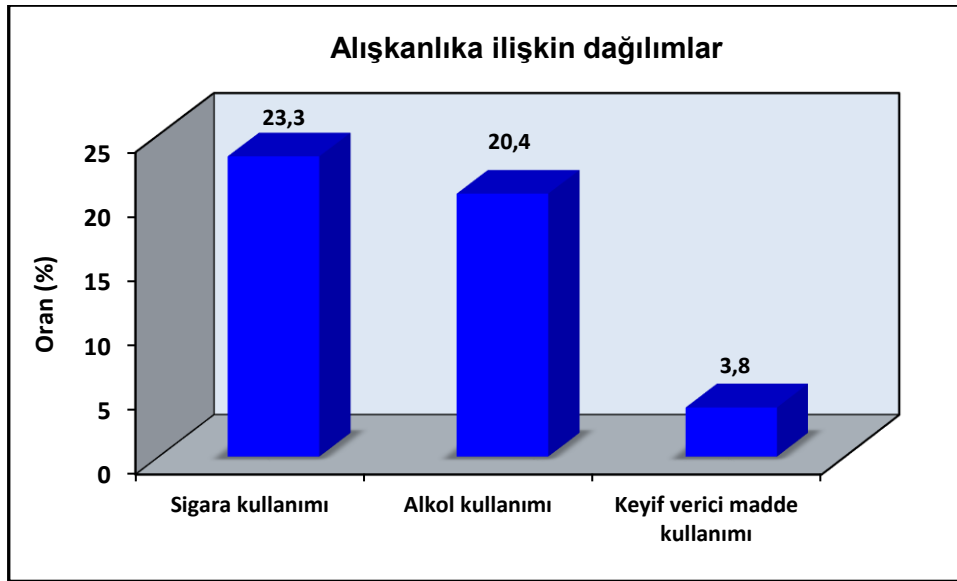
Ailenin ortalama aylık geliri incelendiğinde; %10.8'inin (n=45) 2000 TL ve altında, %40.4'ünün (n=168) 2000-4000 TL olduğu ve %48.8'inin (n=203) 4000 TL üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 3: Alışkanlıklara ilişkin dağılımlar

		n (%)
Sigara kullanımı	Evet	97 (23,3)
	Hayır	319 (76,7)
Alkol kullanımı	Evet	85 (20,4)
	Hayır	331 (79,6)
Son bir ay içinde keyif verici madde kullanımı	Evet	16 (3,8)
	Hayır	400 (96,2)

Öğrencilerin %23.3'ü (n=97) sigara, %20.4'ü (n=85) alkol kullanmaktadır; %3.8'inde (n=16) ise son bir ay içinde keyif verici madde kullanımı görülmektedir.

Şekil 5: Alışkanlıklara ilişkin dağılımlar



Tablo 4: İnternet kullanımına ilişkin dağılımlar

		n (%)
İnternete genellikle nereden erişim sağladığı	Kendi evinden	172 (41,3)
	Okuldan	4 (1,0)
	Cep telefonundan	236 (56,7)
	Diğer	4 (1,0)
Ne kadar süredir internet kullanıyor	1-3 yıl	20 (4,8)
	4-6 yıl	102 (24,5)
	≥ 7 yıl	294 (70,7)
Bir gün içerisinde ortalama internet kullanım süresi	0-2 saat	62 (14,9)
	3-4 saat	195 (46,9)
	5-6 saat	106 (25,5)
	> 6 saat	53 (12,7)
Sabah uyandığında ilk aklına gelenin internet olma durumu	Hiçbir zaman	55 (13,2)
	Ara sıra	264 (63,5)
	Her zaman	97 (23,3)
•İnterneti daha çok kullanma sebepleri	Akademik araştırma yapmak	173 (41,6)
	Film/ Müzik/ TV izlemek	285 (68,5)
	Sohbet/ Chat yapmak	204 (49,0)
	Oyun oynamak	81 (19,5)
	Sosyal medya kullanmak	316 (76,0)
	Online alışveriş	126 (30,3)
	Diğer	57 (13,7)

•Birden çok seçenek işaretlenmiştir

Çalışmaya katılan öğrencilerin %41.3'ü (n=172) internete genellikle kendi evinden girerken, %1.0'i (n=4) okuldan, %56.7'si (n=236) cep telefonundan ve %1.0'i (n=4) diğer yerlerden internete girmektedir.

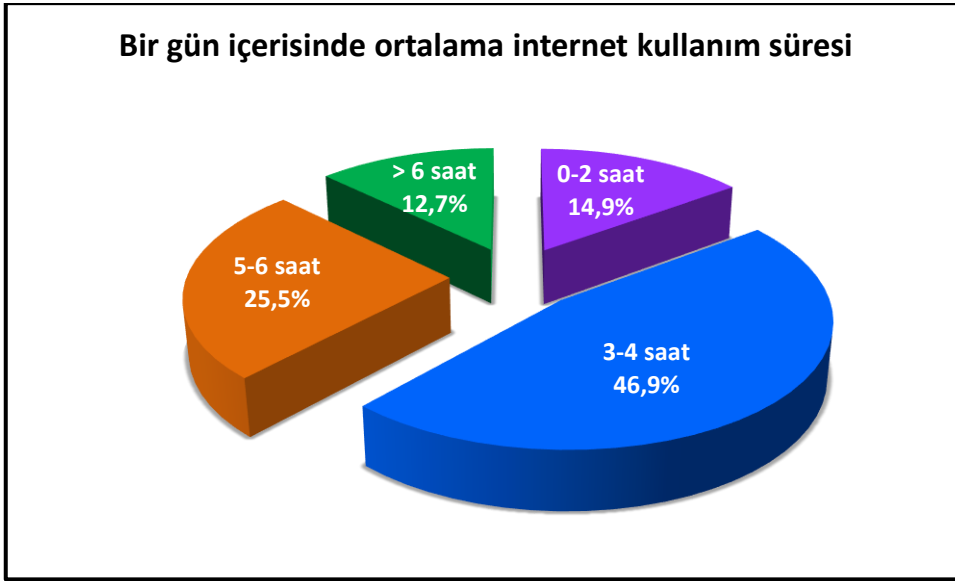
Olguların %4.8'i (n=20) 1-3 yıldır, %24.5'i (n=102) 4-6 yıldır, %70.7'si (n=294) 7 yıl ve üzeri süredir internet kullanmaktadır.

Katılımcıların %14.9'u (n=62) bir gün içerisinde ortalama 0-2 saat internet kullanırken, %46.9'u (n=195) 3-4 saat, %25.5'i (n=106) 5-6 saat, %12.7'si (n=53) 6 saatten fazladır.

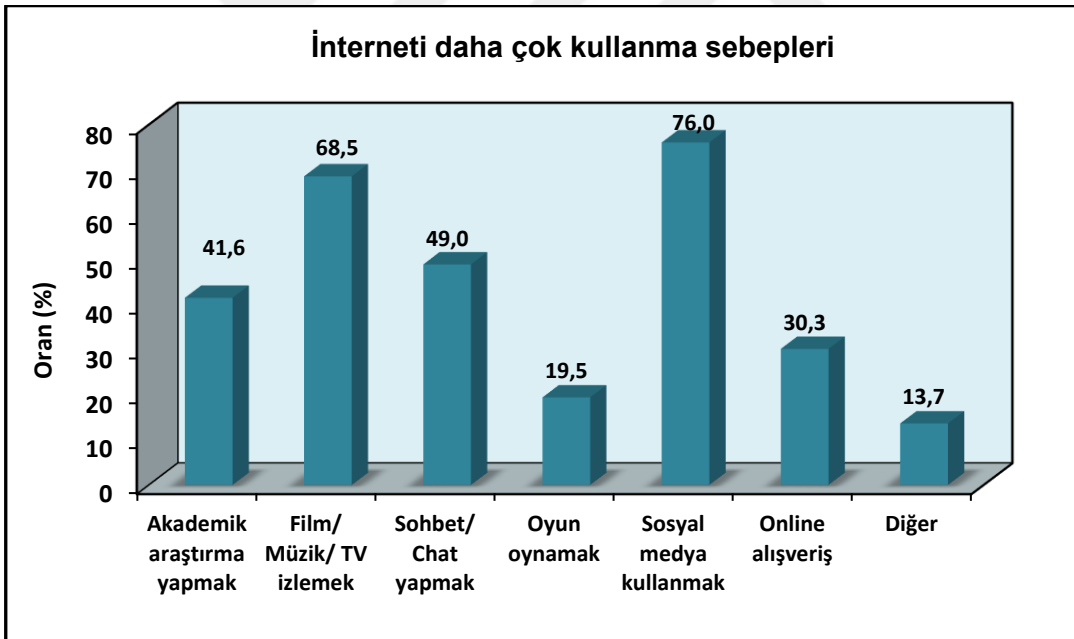
Katılımcıların %13.2'sinin (n=55) sabah uyandığında hiçbir zaman internet aklına gelmezken, %63.5'inin (n=264) ara sıra ve %23.3'ünün (n=97) her zaman aklına gelmektedir.

Olguların interneti en çok kullanma sebepleri incelendiğinde; %41.6'sının (n=173) akademik araştırma yapmak, %68.5'inin (n=285) film/ müzik/ tv izlemek, %49.0'unun (n=204) sohbet/ chat yapmak, %19.5'inin (n=81) oyun oynamak, %76.0'sının (n=316) sosyal medya kullanmak, %30.3'ünün (n=126) online alışveriş yapmak ve %13.7'sinin (n=57) diğer nedenler olduğu belirlenmiştir.

Şekil 6: Bir gün içerisinde ortalama internet kullanım süreleri dağılımı



Şekil 7: İnterneti kullanma nedenleri dağılımı



Tablo 5: İnternet bağımlılığı ölçeği (İBÖ) sorularına verilen yanıtların dağılımı

	Hiçbir zaman (1)		Nadiren (2)		Bazen (3)		Genellikle (4)		Her zaman (5)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1.İnternete uzun süreli bağlanmadığımda aklım internetle meşguldür	57	13,7	133	32,0	141	33,9	69	16,6	16	3,8
2.İnternete bağlı olup online olmadığımda aklım sürekli olarak internete takılıp kalıyor	130	31,3	131	31,5	100	24,0	42	10,1	13	3,1
3.Çok uzun süre internetten uzak kalmışsam, huzursuz ve sinirli oluyorum	163	39,2	118	28,4	88	21,2	35	8,4	12	2,9
4.İnternette önceden planladığımdan daha çok zaman harcıyorum	21	5,0	101	24,3	130	31,3	134	32,2	30	7,2
5.İnternette birkaç dakikalığına sörf yapmayı girip, bir türlü bırakamıyorum	47	11,3	86	20,7	126	30,3	121	29,1	36	8,7
6.İnternette geçirdiğim zamanı azaltmayı denedim ama sonuç alamadım	136	32,7	111	26,7	110	26,4	47	11,3	12	2,9
7.İnternet için harcayabileceğim paradan çok daha fazlasını harcıyorum	238	57,2	101	24,3	42	10,1	26	6,3	9	2,2
8.İnternette geçirdiğim zaman, başlangıçtaki dönemle karşılaştırılınca gitgide artıyor	85	20,4	115	27,6	112	26,9	84	20,2	20	4,8
9.İnternete daha fazla zaman ayırma isteğim, geçmişe göre sürekli artıyor	119	28,6	128	30,8	90	21,6	63	15,1	16	3,8
10.Başlangıçta sadece yapmam gereken işler için online etkinliklere vakit ayırırken, şimdi internete daha fazla zaman ayırıyorum	66	15,9	132	31,7	114	27,4	86	20,7	18	4,3
11.İnternet etkinlikleri günlük yaşamımı giderek daha fazla yönlendiriyor	120	28,8	113	27,2	91	21,9	73	17,5	19	4,6
12.İnternet kullanmaya başladığımdan beri, bazı arkadaşlarım benden uzaklaştı	321	77,2	55	13,2	27	6,5	10	2,4	3	0,7
13.Çok değer verdiğim kişiler, internette çok fazla zaman harcadığımdan benden şikâyetçi oluyorlar	239	57,5	106	25,5	48	11,5	16	3,8	7	1,7
14.Okul/meslek/aile ve benzeri yaşamımdaki verimliliğim internet kullanmam yüzünden azalıyor	178	42,8	118	28,4	84	20,2	30	7,2	6	1,4
15.Çok değer verdiğim kişiler bende, internet kullanmaya başladığımdan beri olumsuz yönde değişiklikler olduğunu söylüyorlar	300	72,1	65	15,6	39	9,4	9	2,2	3	0,7

Tablo 5 (Devamı): İnternet bağımlılığı ölçeği (İBÖ) sorularına verilen yanıtların dağılımı

	Hiçbir zaman (1)		Nadiren (2)		Bazen (3)		Genellikle (4)		Her zaman (5)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
16.İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksatıyorum	186	44,7	124	29,8	69	16,6	31	7,5	6	1,4
17.İnternet yüzünden bazen randevularımı kaçıyorum	316	76,0	59	14,2	32	7,7	5	1,2	4	1,0
18.Online dünyasını keşfettiğim andan itibaren başkalarıyla daha az zaman geçiriyorum	232	55,8	111	26,7	48	11,5	19	4,6	6	1,4
19.İnternette öylesine sık ve yoğun meşgul oluyorum ki bazen işverenlerimle /okulla /aile bireyleri ve benzeri ile sorunlarım oluyor	271	65,1	84	20,2	45	10,8	13	3,1	3	0,7

İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) sorularına verilen yanıtların dağılımı Tablo 5’de görülmektedir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği sorularının iç tutarlılığını gösteren Cronbach’s alfa değerleri incelendiğinde; Kontrol kaybı alt boyutu için 0.856, Aşırı online kalma isteği alt boyutu için 0.873 ve Sosyal İlişkilerde olumsuzluk alt boyutu için 0.896 olarak saptanmıştır. Ölçeğin toplamı için ise Cronbach’s alfa değeri 0.922 olup, ölçeğimizin yüksek derece güvenilir olduğunu göstermektedir (Tablo 6).

Tablo 6: İnternet bağımlılığı ölçeği (İBÖ) puanlarının dağılımı

	Sorular	Soru sayısı	Min-Mak (Medyan)	Ort±Ss	Cronbach’s alpha
Kontrol kaybı	1-7	7	7-35 (17)	17,07±5,50	0,856
Aşırı online kalma isteği	8-11	4	4-20 (10)	10,04±3,93	0,873
Sosyal İlişkilerde olumsuzluk	12-19	8	8-40 (11)	12,94±5,42	0,896
Toplam	1-19	19	19-83 (38)	40,05±12,49	0,922

İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kontrol kaybı alt boyut puanı ortalama 17.07 ± 5.50 , Aşırı online kalma isteği alt boyut puanı ortalama 10.04 ± 3.93 ve Sosyal İlişkilerde olumsuzluk alt boyut puanı ortalama 12.94 ± 5.42 'dir. Ölçeğin toplam puanı ise ortalama 40.05 ± 12.49 'dir.

Tablo 7: Yeme tutumu ölçeği (YTÖ) sorularına verilen yanıtların dağılımı

	Hiçbir zaman		Nadiren		Bazen		Sık sık		Çok sık		Daima	
	N	%	n	%	n	%	N	%	n	%	N	%
1.Başkalarıyla birlikte yemek yemekten hoşlanırım	8	1,9	18	4,3	64	15,4	96	23,1	86	20,7	144	34,6
2.Başkaları için yemek pişiririm, ama pişirdiğim yemeği yemem	238	57,2	75	18,0	79	19,0	10	2,4	8	1,9	6	1,4
3.Yemekten önce sıkıntılı olurum	187	45,0	104	25,0	79	19,0	26	6,3	5	1,2	15	3,6
4.Şişmanlamaktan ödüm kopar	139	33,4	77	18,5	80	19,2	40	9,6	20	4,8	60	14,4
5.Acıktığımda yemek yememeğe çalışırım	188	45,2	69	16,6	78	18,8	29	7,0	21	5,0	31	7,5
6.Aklım fikrim yemektendir	92	22,1	87	20,9	123	29,6	43	10,3	31	7,5	40	9,6
7.Yemek yemeği durduramadığım zamanlar olur	121	29,1	101	24,3	106	25,5	46	11,1	20	4,8	22	5,3
8.Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim	96	23,1	77	18,5	110	26,4	60	14,4	38	9,1	35	8,4
9.Yediğim yiyeceğin kalorisini bilirim	179	43,0	93	22,4	83	20,0	30	7,2	14	3,4	17	4,1
10.Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım	176	42,3	95	22,8	92	22,1	27	6,5	17	4,1	9	2,2
11.Yemeklerden sonra şişkinlik hissedirim	13	3,1	101	24,3	156	37,5	83	20,0	36	8,7	27	6,5
12.Ailem fazla yememi bekler	130	31,3	81	19,5	87	20,9	48	11,5	25	6,0	45	10,8
13.Yemek yedikten sonra kusarım	358	86,1	35	8,4	18	4,3	5	1,2	0	0,0	0	0,0
14.Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım	233	56,0	67	16,1	80	19,2	14	3,4	13	3,1	9	2,2

Tablo 7 (Devamı): Yeme tutumu ölçeği (YTÖ) sorularına verilen yanıtların dağılımı

	Hiçbir zaman		Nadiren		Bazen		Sık sık		Çok sık		Daima	
	N	%	n	%	n	%	N	%	n	%	N	%
15.Tek düşüncem daha zayıf olmaktadır	194	46,6	69	16,6	68	16,3	33	7,9	13	3,1	39	9,4
16.Aldığım kalorileri yakmak için yorulana dek egzersiz yaparım	221	53,1	100	24,0	74	17,8	14	3,4	4	1,0	3	0,7
17.Günde birkaç kere tartılırım	257	61,8	86	20,7	49	11,8	17	4,1	2	0,5	5	1,2
18.Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım	153	36,8	75	18,0	97	23,3	35	8,4	24	5,8	32	7,7
19.Et yemekten hoşlanırım	15	3,6	39	9,4	65	15,6	100	24,0	69	16,6	128	30,8
20.Sabahları erken uyanırım	13	3,1	56	13,5	136	32,7	103	24,8	61	14,7	47	11,3
21.Günlerce aynı yemeği yerim	93	22,4	135	32,5	137	32,9	33	7,9	11	2,6	7	1,7
22.Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım	226	54,3	71	17,1	49	11,8	39	9,4	17	4,1	14	3,4
23.Adetlerim düzenlidir (n=247)	6	2,4	19	7,7	43	17,4	50	20,2	62	25,1	67	27,1
24.Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür	137	32,9	80	19,2	78	18,8	43	10,3	42	10,1	36	8,7
25.Şişmanlama (vücudumun yağ toplayacağı) düşüncesi zihnimi meşgul eder	147	35,3	88	21,2	84	20,2	34	8,2	23	5,5	40	9,6
26.Yemeklerimi yemek başkalarıminkinden daha uzun sürer	113	27,2	104	25,0	95	22,8	41	9,9	33	7,9	30	7,2
27.Lokantada yemek yemeyi severim	20	4,8	61	14,7	160	38,5	84	20,2	39	9,4	52	12,5
28.Müşhil kullanırım	372	89,4	20	4,8	16	3,8	4	1,0	1	0,2	3	0,7

Tablo 7 (Devamı): Yeme tutumu ölçeği (YTÖ) sorularına verilen yanıtların dağılımı

	Hiçbir zaman (1)		Nadiren (2)		Bazen (3)		Sık sık (4)		Çok sık (5)		Daima (6)	
	N	%	n	%	n	%	N	%	n	%	N	%
29.Şekerli yiyeceklerden kaçınırım	137	32,9	92	22,1	104	25,0	47	11,3	18	4,3	18	4,3
30.Diyet (perhiz) yemekleri yerim	207	49,8	91	21,9	83	20,0	22	5,3	9	2,2	4	1,0
31.Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm	190	45,7	76	18,3	82	19,7	35	8,4	16	3,8	17	4,1
32.Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim	33	7,9	66	15,9	121	29,1	94	22,6	42	10,1	60	14,4
33.Yemek konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissedirim	195	46,9	86	20,7	79	19,0	31	7,5	15	3,6	10	2,4
34.Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok zamanımı alır	164	39,4	106	25,5	79	19,0	39	9,4	18	4,3	10	2,4
35.Kabızlıktan yakınıyorum	194	46,6	110	26,4	58	13,9	27	6,5	10	2,4	17	4,1
36.Tatlı yedikten sonra rahatsız olurum	190	45,7	100	24,0	79	19,0	24	5,8	9	2,2	14	3,4
37.Perhiz yaparım	227	54,6	71	17,1	77	18,5	26	6,3	10	2,4	5	1,2
38.Midemin boş olmasından hoşlanırım	190	45,7	81	19,5	93	22,4	28	6,7	8	1,9	16	3,8
39.Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım	57	13,7	76	18,3	142	34,1	64	15,4	31	7,5	46	11,1
40.Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir	302	72,6	68	16,3	33	7,9	7	1,7	4	1,0	2	0,5

Yeme Tutumu Ölçeği (YTÖ) sorularına verilen yanıtların dağılımı Tablo 7’de görülmektedir.

Yeme Tutumu Ölçeği sorularının iç tutarlılığını gösteren Cronbach’s alfa değeri 0.806 olup, ölçeğimizin yüksek derece güvenilir olduğunu göstermektedir (Tablo 8).

Tablo 8: Yeme tutumu ölçeği (YTÖ) puanının dağılımı

Yeme tutumu ölçeği toplamı	Soru sayısı	40
	Soruların puan aralığı	0-120
	Cronbach's alpha	0,806
	Min-Mak (Medyan)	1-51 (13)
	Ort±Ss	15,61±9,13

Yeme Tutumu Ölçeği toplam puanı 0 ile 120 arasında değişmekte olup, ortalama 15.61±9.13'dür. Olguların %91.3'ünün (n=380) puanı 30'un altında iken, %8.7'sinin (n=36) puanı 30 ve üzerindedir yani yeme bozukluğu görülmektedir.

Tablo 9: Tüm olgularda; yeme tutumu ölçeği ile internet bağımlılığı ölçeği ilişkisi

İnternet bağımlılığı ölçeği ilişkisi	Yeme tutumu ölçeği	
	R	P
Kontrol kaybı	0,135	0,006**
Aşırı online kalma isteği	0,099	0,044*
Sosyal İlişkilerde olumsuzluk	0,107	0,028*
İnternet Bağımlılığı Toplam	0,123	0,012*

r: Spearman's Korelasyon Katsayısı **p<0.05* ***p<0.01*

Tüm olguların; internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı puanı ile yeme tutumu ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü (internet bağımlılığı kontrol kaybı puanı arttıkça, yeme tutumu toplam puanı da artan) zayıf ilişki saptanmıştır (r:0.135; p=0.006; p<0.01).

İnternet bağımlılığı ölçeği aşırı online kalma isteği puanı ile yeme tutumu ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü (internet bağımlılığı aşırı online kalma isteği puanı arttıkça, yeme tutumu toplam puanı da artan) zayıf ilişki saptanmıştır (r:0.099; p=0.044; p<0.05).

İnternet bağımlılığı ölçeği sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanı ile yeme tutumu ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü (internet bağımlılığı sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanı arttıkça, yeme tutumu toplam puanı da artan) zayıf ilişki saptanmıştır (r:0.107; p=0.028; p<0.05).

İnternet bağımlılığı ölçeği toplam puanı ile yeme tutumu ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü (internet bağımlılığı toplam puanı arttıkça, yeme tutumu toplam puanı da artan) zayıf ilişki saptanmıştır (r:0.123; p=0.012; p<0.05).

Tablo 10: VKİ her bir düzeyinde; yeme tutumu ölçeği ile internet bağımlılığı ölçeği ilişkisi

VKİ (kg/m ²) düzeyleri	İnternet Bağımlılığı	Yeme tutumu ölçeği Toplam Puanı	
		R	p
Zayıf (n=40)	Kontrol kaybı	0,288	0,071
	Aşırı online kalma isteği	0,167	0,302
	Sosyal İlişkilerde olumsuzluk	0,282	0,078
	İnternet Bağımlılığı Toplam puanı	0,329	0,038*
Normal kilolu (n=272)	Kontrol kaybı	0,074	0,227
	Aşırı online kalma isteği	0,054	0,372
	Sosyal İlişkilerde olumsuzluk	0,026	0,671
	İnternet Bağımlılığı Toplam puanı	0,047	0,438
Fazla kilolu (n=84)	Kontrol kaybı	0,210	0,055
	Aşırı online kalma isteği	0,183	0,095
	Sosyal İlişkilerde olumsuzluk	0,274	0,012*
	İnternet Bağımlılığı Toplam puanı	0,253	0,020*
Obez (n=20)	Kontrol kaybı	0,266	0,257
	Aşırı online kalma isteği	0,202	0,393
	Sosyal İlişkilerde olumsuzluk	0,215	0,362
	İnternet Bağımlılığı Toplam puanı	0,187	0,430

r: Spearman's Korelasyon Katsayısı

*p<0.05

Vücut kitle indeksine göre zayıf olan olguların; internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları ile yeme tutumu ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır (p>0.05).

İnternet bağımlılığı ölçeği toplam puanı ile yeme tutumu ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü (internet bağımlılığı toplam puanı arttıkça, yeme tutumu toplam puanı da artan) zayıf ilişki saptanmıştır (r:0.329; p=0.038; p<0.05).

Vücut kitle indeksine göre normal kilolu olan olguların; internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve toplam puanları ile yeme tutumu ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır (p>0.05).

Vücut kitle indeksine göre fazla kilolu olan olguların; internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı ve aşırı online kalma isteği puanları ile yeme tutumu ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır (p>0.05).

İnternet bağımlılığı ölçeği sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve toplam puanı ile yeme tutumu ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü (internet bağımlılığı toplam puanı arttıkça, yeme tutumu toplam puanı da artan) zayıf ilişki saptanmıştır (r:0.253; p=0.020; p<0.05).

Vücut kitle indeksine göre obez olan olguların; internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve toplam puanları ile yeme tutumu ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır (p>0.05).

Tablo 11: Yeme tutumu düzeylerine göre internet bağımlılığı ölçeği puanının değerlendirilmesi

		İnternet bağımlılığı ölçeği				
			Kontrol kayıbı	Aşırı online kalma isteği	Sosyal ilişkilerde olumsuzluk	İnternet Bağımlılığı Toplam Puanı
Yeme tutumu puanı	n	Ort±Ss (Medyan)	Ort±Ss (Medyan)	Ort±Ss (Medyan)	Ort±Ss (Medyan)	Ort±Ss (Medyan)
Yeme bozukluğu	Yok (< 30 puan)	380	16,77±5,30 (16)	9,87±3,82 (9)	12,81±5,37 (11)	39,44±12,15 (38)
	Var (≥ 30 puan)	36	20,28±6,61 (21)	11,83±4,66 (12)	14,36±5,83 (12,5)	46,47±14,25 (45,5)
	<i>Test değeri</i>		Z: -3,259	Z: -2,436	Z: -2,036	Z: -2,884
	^d p		p: 0,001**	p: 0,015*	p: 0,042*	p: 0,004**

^dMann Whitney U Test

*p<0.05

**p<0.01

Yeme bozukluğu görülme durumuna göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0.001$; $p<0.01$); yeme bozukluğu görülenlerin kontrol kaybı puanları daha yüksektir. Yeme bozukluğu görülme durumuna göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği aşırı online kalma isteği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0.015$; $p<0.05$); yeme bozukluğu görülenlerin aşırı online kalma isteği puanları daha yüksektir.

Yeme bozukluğu görülme durumuna göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0.042$; $p<0.05$); yeme bozukluğu görülenlerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları daha yüksektir.

Yeme bozukluğu görülme durumuna göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0.004$; $p<0.01$); yeme bozukluğu görülenlerin toplam puanları daha yüksektir.

Tablo 12: VKİ düzeylerine göre yeme tutumu ölçek puanının değerlendirilmesi

		Yeme tutumu toplam puanı		Test değeri	P
		n	Ort±Ss (Medyan)		
VKİ (kg/m ²)	Zayıf	40	16,63±10,14 (14)	$\chi^2: 7,675$	<i>0,053</i>
	Normal kilolu	272	14,77±8,71 (12)		
	Fazla kilolu	84	17,58±10,04 (14)		
	Obez	20	16,70±7,53 (16,5)		

^aKruskal Wallis Test

Vücut kitle indeksi düzeyleri ile yeme tutum ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r=0,083$; $p:0,092$; $p>0.05$).

Tablo 13: VKİ Düzeylerine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanının Değerlendirilmesi

		İnternet bağımlılığı ölçeği				
		Kontrol kaybı	Aşırı online kalma isteği	Sosyal İlişkilerde olumsuzluk	İnternet Bağımlılığı Toplam Puanı	
		n	Ort±Ss (Medyan)	Ort±Ss (Medyan)	Ort±Ss (Medyan)	
VKİ (kg/m ²)	Zayıf	40	18,45±6,08 (17,5)	11,48±3,88 (11,5)	13,3±4,73 (13)	43,23±12,12 (42,5)
	Normal kilolu	272	16,86±5,31 (17)	9,90±3,84 (9)	12,85±5,25 (11)	39,6±12,11 (38)
	Fazla kilolu	84	17,18±5,64 (17)	9,74±4,17 (9)	13,21±6,03 (11)	40,13±13,46 (36)
	Obez	20	16,7±6,24 (15)	10,35±3,9 (10)	12,45±6,47 (9,5)	39,5±14,09 (34,5)
<i>Test değeri</i>			χ^2 : 1,736	χ^2 : 6,398	χ^2 : 2,881	χ^2 : 3,291
<i>^ap</i>			<i>p</i> : 0,629	<i>p</i> : 0,094	<i>p</i> : 0,410	<i>p</i> : 0,349

^aKruskal Wallis Test

Vücut kitle indeksi düzeylerine göre İnternet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır (p>0.05).

4.1. VKİ'ne İlişkin Değerlendirmeler

Tablo 14: Demografik özelliklere göre VKİ ölçümlerinin değerlendirilmesi

		VKİ ölçümleri		Test değeri	P
		N	Ort±Ss (Medyan)		
Yaş (yıl)	< 20 yaş	52	22,46±4,27 (21,5)	F: 9,523	^b 0,001**
	20- 24 yaş	263	22,26±3,69 (21,6)		
	25- 29 yaş	70	23,80±4,33 (22,9)		
	30 yaş	31	25,96±5,42 (24,8)		
Cinsiyet	Kadın	247	21,93±3,68 (20,8)	t: -5,446	^c 0,001**
	Erkek	169	24,11±4,45 (23,5)		

^bOneway ANOVA Test

^cStudent t Test

**p<0.01

Öğrencilerin yaşlarına göre vücut kitle indeksi ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır (p=0.001; p<0.01). Farklılığı yaratan grubu belirlemek amacıyla yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda; 25-29 yaş ile 30 yaş grubu öğrencilerin vücut kitle indeksi ölçümleri, 20-24 yaş grubundan daha yüksektir (sırasıyla p=0.027; p=0.001; p<0.05). Öğrencilerden 25-29 yaş grubundakilerin vücut kitle indeksi ölçümleri de, 20 yaşın altındaki gruptan daha yüksektir (p=0.001; p<0.01).

Diğer grupların vücut kitle indeksi ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre vücut kitle indeksi ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0.001$; $p<0.01$); erkeklerin vücut kitle indeksi ölçümleri, kadınlardan daha yüksektir.

Tablo 15: Aile özelliklerine göre VKİ ölçümlerinin değerlendirilmesi

		VKİ ölçümleri		Test değeri	P
		n	Ort±Ss (Medyan)		
Kiminle yaşıyor	Ailesiyle	253	22,93±4,27 (22,1)	F: 0,750	^b0,523
	Arkadaşlarıyla/ akraba yanında	43	23,06±4,10 (22,8)		
	Yurtta	71	22,16±3,31 (21,5)		
	Yalnız	49	23,02±4,64 (22,2)		
Annenin eğitim durumu	Okur-yazar değil/ Okur-yazar	55	22,70±3,42 (22,5)	F: 0,567	^b0,687
	İlkokul	151	22,70±4,36 (21,9)		
	Ortaokul	76	23,32±4,08 (22,6)		
	Lise	79	23,01±4,86 (21,9)		
	Üniversite ve üzeri	55	22,31±3,07 (22,2)		
Babanın eğitim durumu	Okur-yazar değil/ Okur-yazar	24	23,62±4,67 (23)	F: 0,889	^b0,471
	İlkokul	115	23,03±5,01 (22)		
	Ortaokul	69	22,54±3,28 (21,9)		
	Lise	120	23,04±4,21 (22,2)		
	Üniversite ve üzeri	88	22,24±3,14 (21,9)		
Ailenin ortalama aylık geliri	<2000 TL	45	23,31±4,26 (22,9)	F: 0,376	^b0,687
	2000- 4000 TL	168	22,81±4,51 (21,8)		
	> 4000 TL	203	22,72±3,80 (22)		

^bOneway ANOVA Test

Öğrencilerin kiminle yaşadıklarına göre vücut kitle indeksi ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Anne ve babalarının eğitim durumlarına göre öğrencilerin vücut kitle indeksi ölçümleri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Ailenin ortalama aylık gelir düzeylerine göre de öğrencilerin vücut kitle indeksi ölçümleri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 16: İnternet kullanımlarına göre VKİ ölçümlerinin değerlendirilmesi

		VKİ ölçümleri		Test	
		N	Ort±Ss (Medyan)	değeri	P
Ne kadar süredir internet kullanıyor	1-3 yıl	20	21,35±3,24 (20,5)	F: 1,970	^b 0,141
	4-6 yıl	102	22,50±3,84 (22,1)		
	≥ 7 yıl	294	23,03±4,28 (22,3)		
Bir gün içerisinde ortalama internet kullanım süresi	0-2 saat	62	22,44±3,36 (21,7)	F: 0,437	^b 0,726
	3-4 saat	195	22,76±4,13 (22,1)		
	5-6 saat	106	22,92±4,20 (22,2)		
	> 6 saat üzeri	53	23,30±4,91 (22,9)		
Sabah uyandığında ilk aklına gelenin internet olması	Hiçbir zaman	55	22,64±4,33 (21,6)	F: 0,321	^b 0,726
	Ara sıra	264	22,94±4,26 (22,3)		
	Her zaman	97	22,59±3,74 (21,9)		
İnterneti oyun oynamak için kullanma durumu	Hayır	335	22,67±3,99 (21,9)	Z: 1,495	^c 0,136
	Evet	81	23,44±4,71 (22,7)		

^bOneway ANOVA Test^cStudent t Test

Öğrencilerin ne kadar süredir internet kullandığına göre vücut kitle indeksi ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin bir gün içerisinde ortalama internet kullanım sürelerine göre vücut kitle indeksi ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin sabah uyandığında ilk aklına gelenin internet olma durumuna göre vücut kitle indeksi ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin interneti oyun oynamak için kullanma durumuna göre vücut kitle indeksi ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

4.2. Yeme Tutumu Ölçeğine İlişkin Değerlendirmeler

Tablo 17: Demografik özelliklere göre yeme tutumu ölçeği puanının değerlendirilmesi

		Yeme tutumu toplam puanı		Test değeri	P
		N	Ort±Ss (Medyan)		
Yaş (yıl)	< 20 yaş	52	16,06±9,63 (13)	χ^2 : 3,007	^a 0,391
	20- 24 yaş	263	15,80±9,45 (13)		
	25- 29 yaş	70	13,97±7,38 (11)		
	30 yaş	31	16,90±9,03 (13)		
Cinsiyet	Kadın	247	15,96±9,53 (13)	Z: -0,512	^d 0,608
	Erkek	169	15,09±8,51 (13)		
Fakülte	Eğitim Fakültesi	86	15,56±9,64 (13)	χ^2 : 6,441	^a 0,169
	Mühendislik Fakültesi	23	19,26±9,85 (18)		
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	111	16,16±9,59 (13)		
	Sağlıkla ilgili bölümler	88	13,77±7,13 (12)		
	Diğer	108	15,80±9,37 (13)		

^aKruskal Wallis Test

^dMann Whitney U Test

Öğrencilerin yaşlarına ve cinsiyetlerine göre yeme tutumu ölçeği toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Okudukları fakültelere göre de öğrencilerin yeme tutumu ölçeği toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 18: Aile özelliklerine göre yeme tutumu ölçeği puanının değerlendirilmesi

		Yeme tutumu toplam puanı		Test değeri	P
		n	Ort±Ss (Medyan)		
Kiminle yaşıyor	Ailesiyle	25	15,89±9,75 (13)	χ^2 : 2,354	<i>a0,502</i>
	Arkadaşlarıyla/ akraba yanında	3			
	Yurtta	43	14,28±8,61 (12)		
	Yalnız	71	14,99±8,17 (13)		
Annenin eğitim durumu	Okur-yazar değil/ Okur-yazar	49	16,20±7,52 (16)	χ^2 : 7,821	<i>a0,098</i>
	İlkokul	55	14,95±8,45 (13)		
	Ortaokul	15	14,72±7,69 (13)		
	Lise	76	18,32±10,04 (14,5)		
	Üniversite ve üzeri	79	16,22±11,41 (13)		
Babanın eğitim durumu	Okur-yazar değil/ Okur-yazar	55	14,09±7,85 (12)	χ^2 : 4,158	<i>a0,385</i>
	İlkokul	24	16,46±10,56 (14)		
	Ortaokul	11	15,62±8,08 (14)		
	Lise	5			
	Üniversite ve üzeri	69	18,06±11,42 (14)		
Ailenin ortalama aylık geliri	≤ 2000 TL	12	14,63±8,59 (12)	χ^2 : 0,495	<i>a0,781</i>
	2000- 4000 TL	0			
	> 4000 TL	88	14,78±8,53 (12)		
		45	15,07±8,21 (14)		
		16	15,27±8,90 (12,5)		
		8			
		20	16,00±9,53 (13)		
		3			

^aKruskal Wallis Test

Öğrencilerin kiminle yaşadıklarına göre yeme tutumu ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Anne ve babalarının eğitim durumlarına göre öğrencilerin yeme tutumu ölçeği toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Ailenin ortalama aylık gelir düzeylerine göre de öğrencilerin yeme tutumu ölçeği toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 19: Alışkanlıklara göre yeme tutumu ölçeği puanının değerlendirilmesi

		Yeme tutumu toplam		Test değeri	P
		n	Ort±Ss (Medyan)		
Sigara kullanımı	Evet	97	15,33±9,33 (13)	Z: - 0,568	^d 0,570
	Hayır	319	15,69±9,08 (13)		
Alkol kullanımı	Evet	85	15,11±9,30 (14)	Z: - 0,658	^d 0,511
	Hayır	331	15,74±9,10 (13)		
Son bir ay içinde keyif verici madde kullanımı	Evet	16	19,63±13,53 (17,5)	Z: - 1,110	^d 0,267
	Hayır	400	15,45±8,90 (13)		

^dMann Whitney U Test

Öğrencilerin sigara kullanımlarına, alkol kullanımlarına ve son bir ay içerisinde keyif verici madde kullanımına göre yeme tutumu ölçeği toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 20: İnternet kullanımlarına göre yeme tutumu ölçeği puanının değerlendirilmesi

		Yeme tutumu toplam		Test değeri	P
		N	Ort±Ss (Medyan)		
Ne kadar süredir internet kullanıyor	1-3 yıl	20	18,75±9,92 (16,5)	χ^2 : 3,131	^a 0,209
	4-6 yıl	102	15,05±8,20 (13)		
	≥ 7 yıl	294	15,59±9,37 (13)		
Bir gün içerisinde ortalama internet kullanım süresi	0-2 saat	62	16,06±9,35 (13)	χ^2 : 1,136	^a 0,768
	3-4 saat	195	15,30±9,39 (12)		
	5-6 saat	106	15,74±8,60 (13)		
	> 6 saat üzeri	53	15,94±9,15 (13)		
Sabah uyandığında ilk aklına gelenin internet olması	Hiçbir zaman	55	15,18±7,55 (14)	χ^2 : 2,832	^a 0,243
	Ara sıra	264	14,70±7,83 (13)		
	Her zaman	97	18,31±12,28 (14)		
İnterneti oyun oynamak için kullanma durumu	Hayır	335	15,68±9,34 (13)	Z: -0,148	^d 0,882
	Evet	81	15,32±8,27 (14)		

^aKruskal Wallis Test^dMann Whitney U Test

Öğrencilerin ne kadar süredir internet kullandığına göre yeme tutumu ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin bir gün içerisinde ortalama internet kullanım sürelerine göre yeme tutumu ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin sabah uyandığında ilk aklına gelenin internet olma durumuna göre yeme tutumu ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin interneti oyun oynamak için kullanma durumuna göre yeme tutumu ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).



3.6 İnternet Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Değerlendirmeler

Tablo 21: Demografik özelliklere göre internet bağımlılığı ölçeği puanlarının değerlendirilmesi

		İnternet bağımlılığı ölçeği				
		Kontrol kaybı	Aşırı online kalma isteği	Sosyal İlişkilerde olumsuzluk	İnternet Bağımlılığı Toplam Puanı	
		n	Ort±Ss (Medyan)	Ort±Ss (Medyan)	Ort±Ss (Medyan)	Ort±Ss (Medyan)
Yaş (yıl)	< 20 yaş	52	17,21±6,68 (17)	10,67±4,48 (10)	13,40±5,07 (12,5)	41,29±13,85 (39)
	20- 24 yaş	263	17,51±5,35 (17)	10,07±3,8 (10)	12,90±5,48 (11)	40,49±11,98 (39)
	25- 29 yaş	70	15,93±4,80 (16)	9,53±3,87 (9)	12,80±5,17 (10,5)	38,26±12,34 (36)
	30 yaş	31	15,68±5,77 (14)	9,84±4,21 (10)	12,84±6,18 (11)	38,35±14,63 (33)
	Test değeri ^ap		χ^2 : 6,352 p: 0,096	χ^2 : 1,996 p: 0,573	χ^2 : 1,804 p: 0,614	χ^2 : 3,520 p: 0,318
Cinsiyet	Kadın	247	17,49±5,55 (17)	10,09±3,84 (10)	12,51±4,96 (11)	40,09±12,26 (38)
	Erkek	169	16,45±5,39 (16)	9,97±4,07 (9)	13,58±5,98 (11)	40,00±12,85 (38)
	Test değeri ^ap		Z: 1,868 p: 0,062	Z: -0,428 p: 0,669	Z: -1,762 p: 0,078	Z: -0,305 p: 0,760
Fakülte	Eğitim Fakültesi	86	18,44±5,93 (18)	10,78±4,16 (11)	13,41±5,79 (11)	42,63±13,52 (40)
	Mühendislik Fakültesi	23	16,09±5,92 (15)	9,35±3,81 (9)	11,74±3,93 (11)	37,17±12,29 (37)
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	111	17,17±5,17 (16)	10,27±3,6 (10)	12,93±5,16 (11)	40,37±11,82 (39)
	Sağlıkla ilgili bölümler	88	16,38±5,58 (16)	9,75±4,19 (9)	13,20±6,23 (11)	39,33±12,53 (37)
	Diğer	108	16,65±5,21 (17,5)	9,59±3,83 (9)	12,64±4,95 (11)	38,88±12,18 (37)
Test değeri ^ap		χ^2 : 7,561 p: 0,109	χ^2 : 6,431 p: 0,169	χ^2 : 1,264 p: 0,868	χ^2 : 5,522 p: 0,238	

^aKruskal Wallis Test

^dMann Whitney U Test

Yaşlarına göre değerlendirmeler

Öğrencilerin yaşlarına göre internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Cinsiyete göre değerlendirmeler

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Okudukları fakütelere göre değerlendirmeler

Okudukları fakütelere göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).



Tablo 22: Aile özelliklerine göre internet bağımlılığı ölçeği puanlarının değerlendirilmesi

		İnternet bağımlılığı ölçeği				
		Kontrol kaybı	Aşırı online kalma isteği	Sosyal ilişkilerde olumsuzluk	İnternet Bağımlılığı Toplam Puanı	
		N	Ort±Ss (Medyan)	Ort±Ss (Medyan)	Ort±Ss (Medyan)	Ort±Ss (Medyan)
Kiminle yaşıyor	Ailesiyle	253	17,12±5,55 (17)	10,11±4,07 (10)	13,02±5,31 (11)	40,25±12,71 (39)
	Arkadaşlarıyla/ akraba yanında	43	16,21±5,37 (16)	8,77±3,57 (8)	12,88±6,77 (10)	37,86±12,10 (37)
	Yurtta	71	17,65±5,57 (17)	10,63±3,78 (10)	12,90±5,39 (11)	41,18±12,28 (41)
	Yalnız	49	16,71±5,32 (16)	9,94±3,52 (10)	12,65±4,82 (12)	39,31±12,03 (37)
Test değeri ^a <i>p</i>			χ^2 : 1,586 <i>p</i> : 0,663	χ^2 : 6,339 <i>p</i> : 0,096	χ^2 : 0,932 <i>p</i> : 0,818	χ^2 : 2,234 <i>p</i> : 0,525
Annenin eğitim durumu	Okur-yazar değil/ Okur-yazar	55	17,62±5,06 (18)	11,53±4,05 (12)	13,96±6,4 (13)	43,11±11,51 (44)
	İlkokul	151	16,17±5,12 (16)	9,49±3,94 (9)	12,29±4,63 (11)	37,95±11,47 (37)
	Ortaokul	76	17,86±5,95 (17)	9,87±3,65 (9,5)	12,59±5,58 (10)	40,32±12,35 (38)
	Lise	79	17,94±6,26 (17)	10,20±3,81 (10)	13,57±5,79 (12)	41,71±14,28 (38)
	Üniversite ve üzeri	55	16,67±4,89 (16)	10,05±4,08 (10)	13,31±5,51 (11)	40,04±12,95 (39)
Test değeri ^a <i>p</i>			χ^2 : 6,028 <i>p</i> : 0,197	χ^2 : 11,004 <i>p</i> : 0,027*	χ^2 : 4,169 <i>p</i> : 0,384	χ^2 : 8,402 <i>p</i> : 0,078
Babanın eğitim durumu	Okur-yazar değil/ Okur-yazar	24	17,13±5,74 (18)	11,79±4,53 (13,5)	14,83±7,51 (13)	43,75±12,91 (46)
	İlkokul	115	16,67±5,28 (16)	9,71±3,93 (9)	12,56±4,67 (11)	38,94±11,49 (38)
	Ortaokul	69	17,88±5,38 (17)	10,30±3,78 (10)	12,46±5,3 (11)	40,65±12,07 (38)
	Lise	120	16,57±5,55 (16)	9,72±3,80 (9)	12,73±5,54 (10)	39,02±12,88 (34)
	Üniversite ve üzeri	88	17,63±5,74 (17,5)	10,22±3,98 (10)	13,60±5,54 (13)	41,44±13,31 (39,5)
Test değeri ^a <i>p</i>			χ^2 : 3,933 <i>p</i> : 0,415	χ^2 : 6,348 <i>p</i> : 0,175	χ^2 : 5,165 <i>p</i> : 0,271	χ^2 : 5,755 <i>p</i> : 0,218
Ailenin ortalama aylık geliri	≤ 2000 TL	45	16,60±5,69 (16)	9,53±3,98 (9)	12,47±4,84 (10)	38,60±12,31 (37)
	2000- 4000 TL	168	16,83±5,45 (16,5)	10,04±4,03 (9)	13,04±5,66 (11)	39,91±12,44 (38)
	> 4000 TL	203	17,37±5,51 (17)	10,15±3,85 (10)	12,97±5,35 (11)	40,49±12,61 (39)
Test değeri ^a <i>p</i>			χ^2 : 0,887 <i>p</i> : 0,642	χ^2 : 1,010 <i>p</i> : 0,604	χ^2 : 0,067 <i>p</i> : 0,967	χ^2 : 0,845 <i>p</i> : 0,655

^aKruskal Wallis Test

**p*<0.05

Annelerin eğitim durumuna göre değerlendirmeler

Annelerin eğitim durumlarına öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (*p*>0.05).

Annelerin eğitim durumlarına öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği aşırı online kalma isteği puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0.027$; $p<0.05$). Farklılığı yaratan grubu belirlemek amacıyla yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda; anneleri okur-yazar değil/ okur-yazar olan öğrencilerin aşırı online kalma isteği puanları, anneleri ilkokul mezunu olanlardan daha yüksektir ($p=0.010$; $p<0.05$). Diğer grupların aşırı online kalma isteği puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Babanın eğitim durumuna göre değerlendirmeler

Babalarının eğitim durumlarına öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Kiminle yaşadıklarına göre değerlendirmeler

Öğrencilerin kiminle yaşadıklarına göre internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Ailenin ortalama aylık gelir düzeylerine göre değerlendirmeler

Ailenin ortalama aylık gelir düzeylerine göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 23: Alışkanlıklara göre internet bağımlılığı ölçeği puanlarının değerlendirilmesi

		İnternet bağımlılığı ölçeği				
		Kontrol kaybı	Aşırı online kalma isteği	Sosyal ilişkilerde olumsuzluk	İnternet Bağımlılığı Toplam Puanı	
		N	Ort±Ss (Medyan)	Ort±Ss (Medyan)	Ort±Ss (Medyan)	Ort±Ss (Medyan)
Sigara kullanımı	Evet	97	16,25±5,76 (16)	10,08±3,83 (9)	12,27±4,85 (11)	38,60±12,48 (37)
	Hayır	319	17,32±5,41 (17)	10,03±3,96 (10)	13,15±5,57 (11)	40,50±12,48 (39)
	Test değeri ^d <i>p</i>		Z: -2,111 <i>p: 0,035*</i>	Z: -0,151 <i>p: 0,880</i>	Z: -1,004 <i>p: 0,316</i>	Z: -1,485 <i>p: 0,138</i>
Alkol kullanımı	Evet	85	17,71±5,75 (17)	10,19±4,14 (10)	13,52±5,55 (11)	41,41±13,63 (39)
	Hayır	331	16,91±5,44 (17)	10±3,88 (9)	12,80±5,38 (11)	39,70±12,17 (38)
	Test değeri ^d <i>p</i>		Z: -0,943 <i>p: 0,346</i>	Z: -0,289 <i>p: 0,773</i>	Z: -1,769 <i>p: 0,077</i>	Z: -0,761 <i>p: 0,446</i>
Son bir ay içinde keyif verici madde kullanımı	Evet	16	19,25±6,91 (19)	11,94±4,58 (11)	16,69±6,11 (17)	47,88±16,35 (46)
	Hayır	400	16,98±5,43 (17)	9,96±3,89 (9,5)	12,80±5,34 (11)	39,74±12,23 (38)
	Test değeri ^d <i>p</i>		Z: -1,278 <i>p: 0,201</i>	Z: -1,706 <i>p: 0,088</i>	Z: -2,882 <i>p: 0,004**</i>	Z: -2,015 <i>p: 0,044*</i>

^dMann Whitney U Test

**p*<0.05

***p*<0.01

Sigara kullanım durumuna göre değerlendirmeler

Sigara kullanım durumlarına öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır (*p*=0.035; *p*<0.05); sigara kullanan öğrencilerin kontrol kaybı puanları, sigara kullanmayanlardan daha düşüktür.

Sigara kullanım durumlarına öğrencilerin aşırı online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (*p*>0.05).

Alkol kullanım durumuna göre değerlendirmeler

Alkol kullanım durumlarına öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (*p*>0.05).

Son bir ay içerisinde keyif verici madde kullanım durumuna göre değerlendirmeler

Son bir ay içerisinde keyif verici madde kullanım durumlarına öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı ve aşırı online kalma isteği puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Son bir ay içerisinde keyif verici madde kullanım durumlarına öğrencilerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0.004$; $p<0.01$); keyif verici madde kullanan öğrencilerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları, kullanmayanlardan daha yüksektir.

Son bir ay içerisinde keyif verici madde kullanım durumlarına öğrencilerin toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0.044$; $p<0.05$); keyif verici madde kullanan öğrencilerin toplam puanları, kullanmayanlardan daha yüksektir.

Tablo 24: İnternet kullanımına göre internet bağımlılığı ölçeği puanlarının değerlendirilmesi

		İnternet bağımlılığı ölçeği				
		Kontrol kaybı	Aşırı online kalma isteği	Sosyal İlişkilerde olumsuzluk	İnternet Bağımlılığı Toplam Puanı	
		N	Ort±Ss (Medyan)	Ort±Ss (Medyan)	Ort±Ss (Medyan)	Ort±Ss (Medyan)
Ne kadar süredir internet kullanıyor	1-3 yıl	20	15,25±5,91 (16)	10,15±4,20 (9,5)	10,85±4,18 (9)	36,25±12,30 (36,5)
	4-6 yıl	102	17,44±5,23 (17)	10,32±4,00 (10)	14,10±6,23 (12,5)	41,86±12,05 (40)
	≥ 7 yıl	294	17,06±5,56 (16)	9,93±3,90 (9)	12,69±5,12 (11)	39,68±12,60 (38)
	Test değeri ^a ^p		$\chi^2: 2,526$ <i>p: 0,283</i>	$\chi^2: 0,783$ <i>p: 0,676</i>	$\chi^2: 8,773$ <i>p: 0,012*</i>	$\chi^2: 5,003$ <i>p: 0,082</i>
Bir gün içerisinde ortalama internet kullanım süresi üzeri	0-2 saat	62	13,44±4,51 (13)	8,05±3,8 (7)	10,77±4,96 (9)	32,26±10,07 (29)
	3-4 saat	195	16,30±4,86 (16)	9,50±3,49 (9)	12,30±4,66 (11)	38,10±10,93 (37)
	5-6 saat	106	18,75±5,4 (19)	10,75±3,77 (11)	14,24±5,63 (13)	43,74±12,38 (44,5)
	> 6 saat	53	20,79±5,75 (21)	12,91±4,09 (13)	15,28±6,66 (14)	48,98±13,23 (51)
	Test değeri ^a ^p		$\chi^2: 61,819$ <i>p: 0,001**</i>	$\chi^2: 49,578$ <i>p: 0,001**</i>	$\chi^2: 34,987$ <i>p: 0,001**</i>	$\chi^2: 64,342$ <i>p: 0,001**</i>
Sabah uyandıığında ilk aklına gelenin internet olması	Hiçbir zaman	55	12,44±3,81 (12)	7,58±3,29 (7)	11,55±6,03 (9)	31,56±10,37 (29)
	Ara sıra	264	16,54±4,83 (16)	9,68±3,66 (9)	12,72±5,14 (11)	38,94±11,48 (37,5)
	Her zaman	97	21,13±5,40 (21)	12,41±3,80 (12)	14,35±5,54 (13)	47,90±12,09 (47)
	Test değeri ^a ^p		$\chi^2: 91,897$ <i>p: 0,001**</i>	$\chi^2: 56,260$ <i>p: 0,001**</i>	$\chi^2: 20,813$ <i>p: 0,001**</i>	$\chi^2: 68,418$ <i>p: 0,001**</i>
İnterneti oyun oynamak için kullanma durumu	Hayır	335	16,90±5,30 (17)	10,01±3,86 (10)	12,72±5,13 (11)	39,62±12,23 (38)
	Evet	81	17,79±6,25 (17)	10,17±4,23 (10)	13,88±6,43 (13)	41,84±13,45 (41)
	Test değeri ^d ^p		Z: -0,974 <i>p: 0,330</i>	Z: -0,084 <i>p: 0,933</i>	Z: -1,280 <i>p: 0,201</i>	Z: -1,287 <i>p: 0,198</i>

^aKruskal Wallis Test

^dMann Whitney U Test

**p*<0.05

***p*<0.01

Ne kadar süredir internet kullandığına göre değerlendirmeler

Ne kadar süredir internet kullandığına göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği ve toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (*p*>0.05).

Ne kadar süredir internet kullandığına göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı

farklılık saptanmıştır ($p=0.012$; $p<0.05$). Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda; 4-6 yıldır internet kullananların sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları, 1-3 yıldır internet kullananlardan daha yüksektir.

Bir gün içerisinde ortalama internet kullanım süresine göre değerlendirmeler

Bir gün içerisinde ortalama internet kullanım süresine göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0.001$; $p<0.01$). Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda; bir gün içerisinde ortalama 6 saatten fazla internet kullananların kontrol kaybı puanları, günde ortalama 0-2 saat ve 3-4 saat internet kullananlardan daha yüksektir (sırasıyla $p=0.001$; $p=0.001$; $p<0.01$). Bir gün içerisinde ortalama 5-6 saat internet kullananların kontrol kaybı puanları da, günde ortalama 0-2 saat ve 3-4 saat internet kullananlardan daha yüksektir (sırasıyla $p=0.001$; $p=0.001$; $p<0.01$). Bir gün içerisinde ortalama 3-4 saat internet kullananların kontrol kaybı puanları da yine, günde ortalama 0-2 saat internet kullananlardan daha yüksektir ($p=0.001$; $p<0.01$). Bir gün içerisinde ortalama 5-6 saat ile 6 saatten fazla internet kullananların kontrol kaybı puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Bir gün içerisinde ortalama internet kullanım süresine göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği aşırı online kalma isteği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0.001$; $p<0.01$). Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda; bir gün içerisinde ortalama 6 saatten fazla internet kullananların aşırı online kalma isteği puanları, günde ortalama 0-2 saat, 3-4 saat ve 5-6 saat internet kullananlardan daha yüksektir (sırasıyla $p=0.001$; $p=0.001$; $p=0.028$; $p<0.05$). Bir gün içerisinde ortalama 5-6 saat internet kullananların aşırı online kalma isteği puanları da, günde ortalama 0-2 saat internet kullananlardan daha yüksektir ($p=0.001$; $p<0.01$). Bir gün içerisinde ortalama 3-4 saat internet kullananların aşırı online kalma isteği puanları da yine, günde ortalama 0-2 saat internet kullananlardan daha yüksektir ($p=0.018$; $p<0.05$). Bir gün içerisinde ortalama 5-6 saat ile 3-4 saat internet kullananların aşırı online kalma isteği puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Bir gün içerisinde ortalama internet kullanım süresine göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları arasında istatistiksel olarak

anlamli farklilik saptanmistir ($p=0.001$; $p<0.01$). Yapilan ikili karstilasirmalar sonucunda; bir gun icerisinde ortalama 6 saatten fazla internet kullananlarn sosyal iliskilerde olumsuzluk puanlari, gunde ortalama 0-2 saat ve 3-4 saat internet kullananlardan daha yuksektir (sirasıyla $p=0.001$; $p=0.010$; $p<0.05$). Bir gun icerisinde ortalama 5-6 saat internet kullananlarn sosyal iliskilerde olumsuzluk puanlari da, gunde ortalama 0-2 saat ve 3-4 saat internet kullananlardan daha yuksektir (sirasıyla $p=0.001$; $p=0.017$; $p<0.05$). Bir gun icerisinde ortalama 3-4 saat internet kullananlarn sosyal iliskilerde olumsuzluk puanlari da yine, gunde ortalama 0-2 saat internet kullananlardan daha yuksektir ($p=0.016$; $p<0.05$). Bir gun icerisinde ortalama 5-6 saat ile 6 saatten fazla internet kullananlarn sosyal iliskilerde olumsuzluk puanlari arasinda ise istatistiksel olarak anlamli farklilik saptanmamistir ($p>0.05$).

Bir gun icerisinde ortalama internet kullanim suresine gore ogrencilerin internet bagimlilik olcegi toplam puanlari arasinda istatistiksel olarak anlamli farklilik saptanmistir ($p=0.001$; $p<0.01$). Yapilan ikili karstilasirmalar sonucunda; bir gun icerisinde ortalama 6 saatten fazla internet kullananlarn toplam puanlari, gunde ortalama 0-2 saat ve 3-4 saat internet kullananlardan daha yuksektir (sirasıyla $p=0.001$; $p=0.001$; $p<0.01$). Bir gun icerisinde ortalama 5-6 saat internet kullananlarn toplam puanlari da, gunde ortalama 0-2 saat ve 3-4 saat internet kullananlardan daha yuksektir (sirasıyla $p=0.001$; $p=0.002$; $p<0.01$). Bir gun icerisinde ortalama 3-4 saat internet kullananlarn toplam puanlari da yine, gunde ortalama 0-2 saat internet kullananlardan daha yuksektir ($p=0.002$; $p<0.01$). Bir gun icerisinde ortalama 5-6 saat ile 6 saatten fazla internet kullananlarn toplam puanlari arasinda ise istatistiksel olarak anlamli farklilik saptanmamistir ($p>0.05$).

Sabah uyandiginda ilk aklina gelenin internet olma durumuna gore degerlendirmeler

Sabah uyandiginda ilk aklina gelenin internet olma durumuna gore ogrencilerin internet bagimlilik olcegi kontrol kaybı puanlari arasinda istatistiksel olarak anlamli farklilik saptanmistir ($p=0.001$; $p<0.01$). Yapilan ikili karstilasirmalar sonucunda; sabah uyandiginda ilk aklina gelenin her zaman internet olanlarn kontrol kaybı puanlari, ara sıra ve hicbir zaman internet olanlardan daha yuksektir (sirasıyla $p=0.001$; $p=0.001$; $p<0.01$). Sabah uyandiginda ilk aklina gelenin ara sıra internet olanlarn kontrol kaybı

puanları da, hiçbir zaman internet aklına gelmeyenlerden daha yüksektir ($p=0.001$; $p<0.01$).

Sabah uyandıığında ilk aklına gelenin internet olma durumuna göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği aşırı online kalma isteği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0.001$; $p<0.01$). Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda; sabah uyandıığında ilk aklına gelenin her zaman internet olanların aşırı online kalma isteği puanları, ara sıra ve hiçbir zaman internet olanlardan daha yüksektir (sırasıyla $p=0.001$; $p=0.001$; $p<0.01$). Sabah uyandıığında ilk aklına gelenin ara sıra internet olanların aşırı online kalma isteği puanları da, hiçbir zaman internet aklına gelmeyenlerden daha yüksektir ($p=0.001$; $p<0.01$).

Sabah uyandıığında ilk aklına gelenin internet olma durumuna göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0.001$; $p<0.01$). Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda; sabah uyandıığında ilk aklına gelenin her zaman internet olanların sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları, ara sıra ve hiçbir zaman internet olanlardan daha yüksektir (sırasıyla $p=0.007$; $p=0.001$; $p<0.01$). Sabah uyandıığında ilk aklına gelenin ara sıra internet olanların sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları da, hiçbir zaman internet aklına gelmeyenlerden daha yüksektir ($p=0.022$; $p<0.05$).

Sabah uyandıığında ilk aklına gelenin internet olma durumuna göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0.001$; $p<0.01$). Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda; sabah uyandıığında ilk aklına gelenin her zaman internet olanların toplam puanları, ara sıra ve hiçbir zaman internet olanlardan daha yüksektir (sırasıyla $p=0.001$; $p=0.001$; $p<0.01$). Sabah uyandıığında ilk aklına gelenin ara sıra internet olanların toplam puanları da, hiçbir zaman internet aklına gelmeyenlerden daha yüksektir ($p=0.001$; $p<0.01$).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan çalışmada; 18-30 yaş arasında bulunan bireylerin vki değerlerine göre internet bağımlılığı ve yeme alışkanlıkları arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Bu bölümde çalışma sonucunda elde edilen verilerin sonuçları literatüre göre değerlendirilerek, yorumlanmıştır. Gelecekte yürütülecek olan çalışmalara yol göstermesi için; çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Demografik faktörlere ilişkin sonuçlar

Araştırmaya katılanların yaşları açısından elde edilen sonuçlara göre; katılımcıların yaşları 18 ile 30 arasında değişmekte olup, ortalama 22.88 ± 4.01 yıldır. Bu araştırmanın üniversite de yapılmış olması ve genellikle bireylerin üniversiteye başlama yaşınının 18 yaşından sonra olmasının bu duruma neden olabileceği düşünülmektedir. Çalışma grubu internet ile büyüyen ve internet kuşağı olarak adlandırılan “Y” kuşağı (1980-1999) grubundadır.

5.2. Tüm olgularda; Yeme Tutumu ile İnternet Bağımlılığı İlişkisine Yönelik Sonuçlar

Gerçekleştirdiğimiz çalışmada; İnternet bağımlılığı ile yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde araştırmamız; internet bağımlılığı ve yeme tutumu arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar ile desteklenmektedir. Odacı ve Çelik (2012); internet bağımlılığı olan kişilerin zihinsel olarak meşgul olduklarını ve çoğunlukla davranışlarının farkında olmadıklarını ifade etmektedirler. Bu nedenle kişiler uzun süre internette oldukları zaman farkında olmadan temel ihtiyaçlarını aksatabildiklerini, beslenme öğünlerini atlayabildiklerini bildirmektedirler. Bunun sonucunda kişiler kilo verebilmek için oldukça az yeme ya da yediklerini çıkarma gibi olumsuz davranışlar sergileyebildiklerini ifade etmektedirler. Alpaslan ve arkadaşları

(2015) tarafından Afyon’da lise öğrencileri ile yapılan çalışmada, internet bağımlılığı ve yeme tutumu arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bizim araştırmamız ile literatür araştırmalarında internet bağımlılığı ve yeme tutumu arasında zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir. İnternet kullanım oranları yüksek olan üniversite öğrencilerinin internet ortamında uzun süre zaman harcamalarının etkisiyle yemek öğünlerini atlamaları veya sağlıksız atıştırmalıkları tercih etmeleri bu duruma neden olmuş olabilir.

5.3. VKİ her bir düzeyinde; Yeme Tutumu ile İnternet Bağımlılığı İlişkisine Yönelik Sonuçlar

Bireylerin vücut kitle indeksi düzeylerine göre internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanı ve toplam puanı ile yeme tutumu ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ancak zayıf ve fazla kilolu bireylerin internet bağımlılığı toplam puanı ile yeme tutumu toplam puanı arasında istatistiksel olarak zayıf bir ilişki saptanmıştır. Zayıf ve fazla kilolu bireylerde internet bağımlılığı toplam puanı arttıkça, yeme tutumu toplam puanında arttığı görülmüştür.

Koyuncu çalışmasında öğrenciler ile yaptığı araştırma sonuçlarında obez ve fazla kilolu olan öğrencilerde internet bağımlılığı puanının obez ve fazla kilolu olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Literatür araştırması yapıldığında vücut kitle indeksi düşük bireyler arasında yapılan çalışmada, VKİ ile yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir (Hill et al., 2013). Bu araştırmanın bulgularından farklı olarak ise Kadioğlu tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinde VKİ ile yeme tutumu arasında farklılaşma görüldüğü belirlenmiştir (Kadioğlu, 2009). Tüm bu bulgular ışığında; VKİ’de şişman veya obez kategorisinde olmanın yeme bozukluğu şiddetini arttığı düşünülmüştür.

Yılmaz (2017) çalışmasında, yeme tutumu bozukluklarının varlığında; erkek cinsiyet ve yüksek VKİ’nin internet bağımlılığının güçlü yordayıcıları olduğunu belirtmiştir.

Literatür araştırması yapıldığında bu üç değişkenin bir arada incelendiği çalışmalara ulaşılamamıştır.

5.4. Yeme Tutumu Düzeylerine Göre İnternet Bağımlılığı Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar

Yeme bozukluğu görülme durumuna göre bireylerin internet bağımlılığı alt ölçeklerinden kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları ve internet bağımlılığı ölçeği toplam puanları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır; yeme bozukluğu görülen bireylerin internet bağımlılığı daha yüksektir.

Çam (2014), adölesanlarda internet bağımlılığı görülme sıklığı ile psikopatolojik belirtiler ve obezite arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, yeme bozukluğu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur. Yıldız (2014) çalışmasına göre, üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının obezite oluşumunda etkili olduğunu bulmuştur. Literatür incelendiğinde çalışmamız, yapılan bu çalışmalar ile desteklenmektedir.

5.5. VKİ Düzeylerine Göre Yeme Tutumu Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar

Vücut kitle indeksi düzeyleri ile yeme tutum ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Tunç (2019), yeme tutumu ile VKİ arasındaki istatistiksel anlamda bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Yeme Tutumu Testi puanları arttıkça VKİ değerleri de artmaktadır. Bazı çalışmalar yeme bozukluğu ile VKİ arasında anlamlı ilişki olduğunu gösterirken (Çakırlı, 2005; Erol, Toprak ve Yazıcı, 2002; Garibagaoglu ve ark., 2006; Hawkins ve ark.,2004; Killen ve ark 1994; Vançelik ve ark., 2007) ilişki olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Bas ve ark.,2004). Kilolu bireylerin yeme tutumlarında normalden uzaklaşan davranışlar görüldüğü ya da tersinin de doğru olduğu, yeme tutumları bozulan bireylerin VKİ'nde artma olabileceği söylenebilir.

Çalışmamızda vücut kitle indeksi ile yeme tutumu arasında istatistiksel bir ilişkinin olmamasının nedeni olarak; deney-kontrol grubunun oluşturulmamış olması düşünülebilir.

5.6. VKI Düzeylerine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanının Değerlendirilmesi

Vücut kitle indeksi düzeylerine göre internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Literatürde yapılan araştırmalarda, ekran süresi arttıkça VKİ'nin, fazla kilolu olmanın ve obezitenin arttığı görülmüştür. Şirin (2015) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin %31.1'inin kahvaltı yapmadığı, %65.2'sinin bilgisayar başında zaman geçirirken sağlıksız besinler tüketme alışkanlığının yaygın olduğu görülmektedir. Koyuncu (2014) çalışmasında, internet bağımlılığının obez ve fazla kilolu öğrencilerde obez ve fazla kilolu olmayan öğrencilere göre yüksek olduğunu bulmuştur.

Özellikle çalışmanın kesitsel tipte olmasından dolayı internet bağımlılığı ve vki değerleri arasındaki neden sonuç ilişkisi tam olarak doğrulanmamış olabilir. Bu ilişkileri doğru bir şekilde değerlendirebilmek için sebebini, yayılışını vb. nedenlerini araştıran çalışmalarla desteklenmesi gerekmektedir.

5.7. VKİ Ölçümlerine İlişkin Değerlendirmelere Yönelik Sonuçlar

5.7.1. Demografik Özelliklere Göre VKİ Ölçümlerinin Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar

Öğrencilerin yaşlarına göre vücut kitle indeksi ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Farklılığı yaratan grubu belirlemek amacıyla yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda; 25-29 yaş ile 30 yaş grubu öğrencilerin vücut kitle indeksi ölçümleri, 20-24 yaş grubundan daha yüksektir. Öğrencilerden 25-29 yaş grubundakilerin vücut kitle indeksi ölçümleri de, 20 yaşın altındaki gruptan daha yüksektir. Diğer grupların vücut kitle indeksi ölçümleri arasında istatistiksel olarak

anlamli farklılık saptanmamıştır. Alanyazın incelemesi yapıldığında araştırma sonuçlarına benzer bulguların yer aldığı çalışmalara rastlanmıştır. Şengül ve Hekimoğlu'nun (2005) çalışmasında her iki cinsiyette ilerleyen yaş ile birlikte VKİ'nin arttığı saptandı. Yaş arttıkça bazal metabolizmanın yavaşlaması, sedanter yaşam şeklinin benimsenmesi bunda etkili olabilir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre, vücut kitle indeksi ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır; erkeklerin vücut kitle indeksi ölçümleri, kadınlardan daha yüksektir. Alanyazın incelemesi yapıldığında araştırma sonuçlarına benzer bulguların yer aldığı çalışmalara rastlanmıştır.

5.7.2. Aile Özelliklerine Göre VKİ Ölçümlerinin Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar

Öğrencilerin kiminle yaşadıklarına göre vücut kitle indeksi ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Devran (2014), üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının çoğunlukla ailelerinden uzakta buldukları ve daha bağımsız kaldıkları yıllarda, içinde buldukları ekonomik şartlar, kolay hazırlanan yiyecekleri tercih etmeleri, zaman azlığı gibi sebeplerle olumsuz bir şekilde değişime uğradığını belirtmiştir. Araştırmanın bu sonuçları bizim araştırmamızla örtüşmemektedir. Bunun nedeni, araştırma sonuçlarımıza göre ailesi ile beraber kalan öğrenci sayısının fazla olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Anne ve babalarının eğitim durumlarına göre öğrencilerin vücut kitle indeksi ölçümleri arasında farklılık saptanmamıştır. Alanyazın incelemesi yapıldığında araştırma sonuçlarına benzer bulguların yer aldığı çalışmalara rastlanmıştır. Gelişmekte olan ülkelerde yüksek sosyo ekonomik seviyeye sahip ailelerin çocuklarının obez olma oranının daha yüksek olduğunu gösteren ve bunun tersi olarak sosyoekonomik seviye ile obezite arasında ilişki bulunamayan çalışmalar mevcuttur (Barriuso vd., 2015; Özgüven vd., 2010; Sağlam ve Tarım, 2008).

Ailenin ortalama aylık gelir düzeylerine göre de öğrencilerin vücut kitle indeksi ölçümleri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Literatürde bu konu ile ilgili yapılan bir araştırmada, sosyo-ekonomik durumlarına göre lise öğrencilerinin vücut kitle indeksleri ortalamaları karşılaştırılırken ekonomik durumu iyi olan bölgedeki

öğrencilerin ekonomik durumu orta olanlara göre vücut kitle indeksleri daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Yıldırım, 2012). Bir diğer araştırmada ise sosyo-ekonomik durumu iyi olan bölgedeki ilkokul öğrencilerinin vücut kitle indeksleri, sosyo-ekonomik durumu düşük olan bölgelere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Özdöl vd., 2004). Portekiz’de yapılan bir araştırmada yedi farklı okulda öğrenimlerine devam eden sporcu ve sedanter öğrencilerin fiziksel aktiviteyi tercih etmeleri ile ailelerinin ekonomik durumları arasında herhangi bir ilişki olmadığı bildirilmiştir (Mota ve Silva, 1999). Ancak diğer bir araştırma sonucuna göre ise ailelerin ekonomik durumu ile spora katılım arasında anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Farrell ve Shields, 2002).

5.7.3. İnternet Kullanımlarına Göre VKİ Ölçümlerinin Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar

Öğrencilerin ne kadar süredir internet kullandığına, bir gün içerisinde ortalama internet kullanım sürelerine, sabah uyandığında ilk aklına gelenin internet olma durumuna göre vücut kitle indeksi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. İnternet kullanımının aşırı olması sonucunda, bireylerde öğün atlama ve sağlıksız besinler tüketme gibi davranışlar görülmektedir. Yurt içinde yapılan bazı çalışmalarda en fazla atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğu (Erdoğan, Akın, 2017; Bıyıklı, Bıyıklı ve Çelik, 2018; Kahraman, 2018; Yılmaz, Çiçek, Kaner, 2018), bazı çalışmalarda ise sabah kahvaltısı ile öğle yemeğinin birbirine yakın oranlarda atlandığı (Bezci, Eskici, Pak, Şahin, Günay, 2018) bulunmuştur. Yurt dışında yapılan bazı çalışmalarda da en fazla öğün atlamanın sabah kahvaltısı olduğu görülmüştür (Demissie, Eaton, Lowry, Nihiser, Foltz, 2018; Mithra et.al, 2018; Omega, Omuemu, 2018).

Araştırmanın sonuçları bizim araştırmamızla örtüşmemektedir. Bunun nedeni, bizim çalışmamızda 18-30 yaş arası katılımcıların VKİ değerleri ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin olmamasından kaynaklanıyor olabilir.

5.8. Yeme Tutumuna İlişkin Değerlendirmelere Yönelik Sonuçlar

5.8.1. Demografik Özelliklere Göre Yeme Tutumu Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar

Öğrencilerin yaşlarına ve cinsiyetlerine göre yeme tutumu ölçeği toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Siyez ve Uz'un (2009) yapmış oldukları bir çalışmada yeme bozukluğu puanı ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmüş ve kız öğrencilerinin erkek öğrencilere göre yeme bozukluğu puanının daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde literatürde bulunan birçok çalışmada yeme bozukluğu vakalarının çoğunlukla genç kadınlarda daha sık görüldüğünü söylemektedir. Işık (2009), yeme bozukluğu görülme riskinin cinsiyete göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini bulmuştur. Aynı şekilde Dalgacı (2016)'da yeme tutumu puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirtmiştir. Hou ve arkadaşları (2013) yaptıkları çalışmada ise tüm kısıtlanmış yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme alt boyut ortalama puanlarının kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermiştir, Bozoklu da (2014) yaptığı çalışmanın neticesinde benzer sonuçlara ulaşmıştır.

Okudukları fakültelere göre de öğrencilerin yeme tutumu ölçeği toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Alanyazında yapılan incelemeler doğrultusunda bu değişkenlerin ilişkisine yönelik bir araştırmaya rastlanamamıştır.

5.8.2. Aile Özelliklerine Göre Yeme Tutumu Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar

Öğrencilerin kiminle yaşadıklarına göre yeme tutumu ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Literatürde bu değişkenlerin birbirine olan ilişkisine yönelik birçok araştırma mevcuttur. Oğuz (2018) tarafından yapılan araştırmada, sosyo-demografik değişkenler arasında yer alan ve katılımcıların kimlerle yaşadığına ilişkin sorulan soruya verdikleri yanıt doğrultusunda, yeme tutumu ile ilişkili olan orto-klinik alt boyutunun ev arkadaşlarıyla yaşayan kişilerde anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durumun, kişilerin yeme davranışı üzerinde sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam konusunda akran baskısının söz

konusu olduğunu düşündürmektedir. Yeme davranışı, fizyolojik ihtiyacın yanı sıra psikolojik, sosyal ve kültürel değişkenler bağlamında şekillenen tutumların bütünü olarak tanımlanmaktadır. Bu doğrultuda, kişilerin çevresindeki diğer kişilerce sergilenen yeme tutumlarından etkilenme veya benimseme durumlarının söz konusu olabileceği düşünülmektedir. Yapılan çalışmalarda, yeme davranışı kalıplarının çevresel faktörlere, medya etkisine ve kişilerarası ilişkilere bağlı olarak şekillendiği sonuçları elde edilmiştir.

Anne ve babalarının eğitim durumlarına göre öğrencilerin yeme tutumu ölçeği toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Alanyazın incelemesi yapıldığında araştırma sonuçlarına benzer bulguların yer aldığı çalışmalara rastlanmıştır. Çakır (2013) tarafından yapılan bir araştırmada anne ve baba eğitim düzeyi ile yeme tutumu arasında bir ilişki saptanmamıştır.

Ailenin ortalama aylık gelir düzeylerine göre de öğrencilerin yeme tutumu ölçeği toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Alanyazın incelemesi yapıldığında araştırma sonuçlarına benzer bulguların yer aldığı çalışmalara rastlanmıştır. Dalgacı (2016), ailenin aylık geliri değişkenine göre incelendiğinde gruplardaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Topkara'nın (2014) yaptığı araştırmada da aylık gelir düzeyi ile yeme tutumu arasında bir ilişki görülmemiştir.

Literatür incelendiğinde araştırmamız, yapılan bu çalışmalar ile desteklenmektedir.

5.8.3. Alışkanlıklara Göre Yeme Tutumu Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar

Öğrencilerin sigara kullanımlarına, alkol kullanımlarına ve son bir ay içerisinde keyif verici madde kullanımına göre yeme tutumu ölçeği toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Alanyazın incelemesi yapıldığında, Hazar (2011) tarafından yapılan araştırmaya göre, bağımlılıkta önemli olan unsurlardan birisi de bireyin huzursuzluktan kaçınma eğiliminde olmasıdır. Bağımlılık yapan etken bireylerin huzursuzluktan kaçınmalarını sağlıyorsa bu etken, daha çok kabul görmektedir. Fakat bağımlılık yapan etken bireyleri huzursuzluktan kurtarıırken kullanım sürelerinin uzaması sonucunda bireyleri tekrar huzursuzlaştırdığı, bunu aşmak için ise daha fazla aracı kullanmak ihtiyacının belirdiği görülmektedir.

5.8.4. İnternet Kullanımlarına Göre Yeme Tutumu Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar

Öğrencilerin ne kadar süredir internet kullandığına, bir gün içerisinde ortalama internet kullanım sürelerine, sabah uyandığında ilk aklına gelenin internet olma durumuna, interneti oyun oynamak için kullanma durumuna göre yeme tutumu ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Alanyazın incelemesi yapıldığında, üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışma sonucunda; problemlili internet kullanımı ile yeme tutumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Odacı ve Çelik, 2012).

5.9. İnternet Bağımlılığına İlişkin Değerlendirmelere Yönelik Sonuçlar

5.9.1. Demografik Özelliklere Göre İnternet Bağımlılığı Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar

Yaşlarına göre değerlendirmeler

Öğrencilerin yaşlarına göre internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Alanyazın incelemesi yapıldığında araştırma sonuçlarına benzer bulguların yer aldığı çalışmalara rastlanmıştır. Eroğlu ve Bayraktar (2016) araştırmasında katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığını bulmuştur. Arslan (2017) lise öğrencileri ile çalışmasının sonucunda yaş ile internet bağımlılık düzeylerinin farklılaşmadığını bulmuştur. Alaçam (2012) yaş ortalaması 20 olan üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırma sonuçlarında internet bağımlılığı toplam puanları ile yaş grupları arasında anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Özçelik (2016) ise üniversite öğrencileri ile çalışmasının sonucunda internet bağımlılığı ölçek puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşmadığını bildirmiştir. Devi and Zambre (2018) 18-22 yaş aralığında üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında yaş ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını saptamıştır. Araştırma

sonuçlarına göre internet bağımlılığı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması, günümüzde her yaş grubunda bireyin internete erişim olanağının olması nedeni ile yorumlanabilir.

Cinsiyete göre değerlendirmeler

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Alanyazın incelemesi yapıldığında araştırma sonuçlarına benzer bulguların yer aldığı çalışmalara rastlanmıştır. Dikme (2014) meslek lisesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Balcı ve Gülnar (2009), 953 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada internet bağımlılığı cinsiyetlere göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Çakır-Balta ve Horzum'un Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde 292 öğrencinin katılımıyla yaptıkları bir başka çalışmada erkek öğrencilerin internet bağımlılık puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Üneri ve Tanıdır'ın Ankara il merkezinde bir lisede 211 öğrenci ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada erkeklerin internet bağımlılığı düzeyinin kadınlara göre daha fazla olduğu saptanmıştır. İstanbul'da 32 farklı okulda 2209 öğrencinin katılımıyla yapılan bir çalışmada erkek olmanın internet bağımlılığı riskini yaklaşık 3 kat artırdığı belirlenmiştir.

Okudukları fakültele göre değerlendirmeler

Okudukları fakültele göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Öğrenciler üzerinde yapılan çalışmaların okudukları fakültele göre internet bağımlılık düzeyini inceleyen birtakım araştırmalar mevcuttur. Alanyazın incelemesi yapıldığında araştırma sonuçlarına benzer bulguların yer aldığı çalışmalara rastlanmıştır. Has (2015) araştırmasında fakültele göre bağımlılık ölçeğinden alınan puanları karşılaştırmış ve araştırmamıza benzer

şekilde fakültele göre internet bağımlılık puanlarında anlamlı farklılık bulamamıştır. Turan (2015) ise Sosyal bilimler, Sağlık bilimleri, Tıp ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin katılım sağladığı araştırmasında çalışma bulgularımız ile benzer sonuçlar bularak fakülte değişkenine göre internet bağımlılık riski düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını bildirmiştir. Alaçam (2012) Mühendislik Fakültesindeki öğrencilerin diğer fakültele göre yüksek düzeyde riskli internet kullanıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yıldız (2014) ise Mühendislik ve Denizcilik Fakültesi öğrencilerinin İnternet bağımlılığı puanlarının sosyal bilimler alanındaki fakültele göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu, Fen Edebiyat Fakültesi ve Adalet MYO öğrencilerinin puanlarının en düşükler arasında yer aldığı sonucuna ulaşmıştır. Aslan ve Yazıcı (2016) Fen Edebiyat Fakültesi ve Teknik Bilimler Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinde internet bağımlılığı puan ortalamalarının diğer fakültele göre yüksek olduğunu sonuçlarına ulaşırken; (Kuss vd., 2013) Sosyal ve Beşerî Bilimler alanındaki öğrencilerin Mühendislik alanındakilere göre daha bağımlı olduğu sonuçlarını elde etmiştir.

5.9.2. Aile Özelliklerine Göre İnternet Bağımlılığı Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar

Annelerin eğitim durumuna göre değerlendirmeler

Annelerin eğitim durumlarına göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Annelerin eğitim durumlarına göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği aşırı online kalma isteği puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Farklılığı yaratan grubu belirlemek amacıyla yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda; anneleri okur-yazar değil/ okur-yazar olan öğrencilerin aşırı online kalma isteği puanları, anneleri ilkökul mezunu olanlardan daha yüksektir. Diğer grupların aşırı online kalma isteği puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Eftekin (2015), tarafından yapılan araştırmaya katılan ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılık puanlarının ilkökul mezunu anneler ile lise mezunu anneler, ortaokul mezunu anneler ile lise mezunu anneler, lise mezunu anneler ile üniversite mezunu anneler arasında anlamlı bir farklılık olduğunu saptamıştır. Eftekin tarafından yapılan araştırmanın sonuçları bizim araştırmamız sonuçları ile örtüşmemektedir.

Babanın eğitim durumuna göre değerlendirmeler

Babanın eğitim durumuna göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Alanyazın incelemesi yapıldığında araştırma sonuçlarına benzer bulguların yer aldığı çalışmalara rastlanmıştır. Çam (2014), adölesanlar ile yaptığı çalışmada, internet kullananların babanın eğitim durumuna göre problemlerle internet kullanım oranları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Çam (2014) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları ile bizim çalışmamızın sonuçları örtüşmektedir.

Kiminle yaşadıklarına göre değerlendirmeler

Öğrencilerin kiminle yaşadıklarına göre internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Alanyazın incelemesi yapıldığında araştırma sonuçlarına benzer bulguların yer aldığı çalışmalara rastlanmıştır. Balcı ve Gülnar (2009) internet bağımlılık ölçeği puanlarının ikametgâh edilen yere göre farklılaşmadığını bildirmiştir. Akdağ ve ark. (2014) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmaya göre yaşanan yerin bağımlılık üzerine etkisini olmadığını bildirmiştir. Bulunan sonuçlar bu çalışmayı desteklemektedir. Ganesh et al. (2017) Hindistan’da üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışma sonucunda hostelde ikamet eden öğrencilerin internet bağımlılık ölçeği puanlarının diğer değişkenlere oranla daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Gorgich et al. (2017) çalışmasında yurtda yaşayan erkek öğrencilerin internet bağımlılığı toplam puanlarının diğerlerine göre yüksek olduğunu saptamıştır. Öğrencilerin ailelerinden ve arkadaş çevrelerinden uzakta yaşamaları ve internet üzerinden iletişim kurmaları nedeni ile öğrencilerin internet bağımlılık puanlarının yüksek olabileceği söylenebilir. Bizim çalışmamızda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin çoğu ailesi ile yaşamaktadır bu yüzden yaşanan yere göre internet bağımlılığı ile ilişki saptanamamıştır.

5.9.3. Ailenin ortalama aylık gelir düzeylerine göre değerlendirmeler

Ailenin ortalama aylık gelir düzeylerine göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Alanyazın incelemesi yapıldığında araştırma sonuçlarına benzer bulguların yer aldığı çalışmalara rastlanmıştır. Zorbaz (2013), tarafından lise öğrencileri ile yapılan çalışmada da benzer sonuca ulaşılmıştır. Yılmaz (2016), ailelerin gelir düzeylerine göre problemlili internet kullanımı puanlarının anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Cao ve arkadaşlarının 2011 yılında yaptığı çalışmada ise ailesinin gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerde problemlili internet kullanımı riskinin daha yüksek olduğunu bulmuştur.

5.9.4. Alışkanlıklara Göre İnternet Bağımlılığı Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar

Sigara kullanım durumuna göre değerlendirmeler

Sigara kullanım durumlarına göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır; sigara kullanan öğrencilerin kontrol kaybı puanları, sigara kullanmayanlardan daha düşüktür. Sigara kullanım durumlarına göre öğrencilerin aşırı online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Alanyazın incelemesi yapıldığında araştırma sonuçlarına benzer bulguların yer aldığı çalışmalara rastlanmıştır. Sung ve arkadaşlarının 2010 yılında Kore’de internet aracılığıyla 73200 lise ve üniversite öğrencisine ulaşarak gerçekleştirdikleri çalışmada internet bağımlılığı ile sigara bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre hem kızlarda hem de erkeklerde internet bağımlısı olan grupta sigara bağımlılığı istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek çıkmıştır.

Alkol kullanım durumuna göre değerlendirmeler

Alkol kullanım durumlarına göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Alanyazın incelemesi yapıldığında araştırma sonuçlarına göre internet kullanımı olan bireylerde alkol, kumar, seks ve yeme ile ilgili davranışsal sorunların olduğu (Mathy ve Cooper, 2003) belirtilmektedir. Turan (2015), 397 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin alkol kullanma durumlarına göre internet bağımlılığı düzeyinin ilişkisi incelenmiş ve alkol kullananların internet bağımlılık/muhtemel bağımlılık riski alkol kullanmayanlardan yüksek çıkmıştır. Fakat Lee ve arkadaşlarının 2014'te yaptıkları çalışmaya göre alkol kullanımıyla internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Son bir ay içerisinde keyif verici madde kullanım durumuna göre değerlendirmeler

Son bir ay içerisinde keyif verici madde kullanım durumlarına göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı ve aşırı online kalma isteği puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Son bir ay içerisinde keyif verici madde kullanım durumlarına göre öğrencilerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır; keyif verici madde kullanan öğrencilerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları, kullanmayanlardan daha yüksektir. Son bir ay içerisinde keyif verici madde kullanım durumlarına göre öğrencilerin toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır; keyif verici madde kullanan öğrencilerin toplam puanları, kullanmayanlardan daha yüksektir. Alanyazın incelemesi yapıldığında araştırma sonuçlarına benzer bulguların yer aldığı çalışmalara rastlanmıştır. Patolojik kumar ve madde bağımlılıklarının nörobiyolojik olarak ortak etyopatogenezlere sahip olmaları internet bağımlılığının da aynı davranışsal bağımlılık mekanizmalarını kullanıyor olabileceğini düşündürmektedir (Johansson ve Götestam, 2004). Ergenlerle yapılan çalışmada internet bağımlılığı ve madde kötüye kullanımı karşılaştırıldığında iki patolojinin de benzer duygusal ve davranışsal problemlerle

ilişkili olduğu görülmüş, internet bağımlılığının, diğer bağımlılıklar gibi, sorunlu davranışlardan kaynaklanıyor olma ihtimali üzerinde durulmuştur (Yen vd., 2004).

5.9.5. İnternet Kullanımına Göre İnternet Bağımlılığı Değerlendirilmesine Yönelik Sonuçlar

Ne kadar süredir internet kullandığına göre değerlendirmeler

Ne kadar süredir internet kullandığına göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği ve toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Ne kadar süredir internet kullandığına göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda; 4-6 yıldır internet kullananların sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları, 1-3 yıldır internet kullananlardan daha yüksektir. Alanyazın incelemesi yapıldığında araştırma sonuçlarına benzer bulguların yer aldığı çalışmalara rastlanmıştır. Bayraktar ve Gün 2007 yılında yaptıkları çalışmada günlük ve haftalık internet kullanımı ile patolojik düzeyde internet kullanımı arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Balcı ve Gülnar (2009) Selçuk Üniversitesi'nde 953 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada katılımcıların %19,9'u haftada bir gün, %31,9'u haftada 2-3 gün, %21,5'i haftada 4-5 gün, %26,7'si de her gün düzenli olarak internet kullandığını belirtmiştir.

Bir gün içerisinde ortalama internet kullanım süresine göre değerlendirmeler

Bir gün içerisinde ortalama internet kullanım süresine göre öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği kontrol kaybı puanları, aşırı online kalma isteği puanları, sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Young (1996) problemlili internet kullanıcıları arasındaki ortalama internet kullanımını günde beş buçuk saat olduğu sonucunu elde etmiş ve sağlıklı kullanıcılar arasındaki internet kullanımının ise ortalama haftada yaklaşık beş saat olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buradan yola çıkılarak örnekteki öğrencilerin problemlili kullanıma yakın derecede internet ile ilgilendiği söylenebilir. Sulak (2015)

günde dört saat ve üstü internet kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir başka çalışmada da günde 6-8 saat arası internet kullanan bireylerin problemlili internet kullanımlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin siber aylaklık seviyelerinin incelendiği bir araştırmada katılımcıların %71'i günlerinin en az iki saatini internet'e bağılı olarak geçirmektedir, erkeklerin siber aylaklık düzeyleri daha yüksektir ve akıllı telefonların yaygın kullanımı da internet bağımlısı olma açısından risk faktörüdür (Şenel vd., 2018). Hong Kong'da yaşayan öğrencilerle yapılan araştırmada internet'i uzun zamandan beri kullanan ve gün içerisinde daha fazla zaman ayıran öğrencilerin internet kullanımı ile ilgili daha çok problem yaşadıkları, en fazla zamanı, müzik, oyun indirme ve çevrimiçi oyunlara ayırdıkları, ödev yapma ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulguları elde edilmiştir (Ngai, 2007). Durmuş vd., (2018) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü araştırmada internet bağımlılığına eğilimin arttıkça internet'te günlük geçirilen sürenin arttığına, bağımlılık semptomu göstermeyenlerde bu sürenin fark edilir derecede azalmasına, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin İnternet ile en uzun süre uğraşanlar olduğu sonuçlarına ulaşmıştır. Yakın bir yaş grubu olan yetişkin psikolojik danışmanlarla yapılan bir araştırmada da katılımcıların günlük internet kullanım süresinin bir buçuk-iki saat arasında olduğu ve internet kullanım süresi arttıkça bağımlı olma ihtimalinin de arttığı bulunmuştur. Elde edilen bulgulardan farklı olarak Cengizhan (2005) yaptığı araştırmada öğrencilerin %68,4'ünün günde 1-3 saat arası internet kullandığını tespit etmiştir. Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri ile yapılan bir çalışmada günde 2 saatten fazla internet kullananların 2 saatten az kullananlara göre internet bağımlılık oranının iki kat fazla olduğu belirlenmiştir. Bilge'nin yapmış olduğu bir çalışmada günde 2 ve 3 saat internet kullananların 1 saat kullananlara göre internet bağımlılığına daha yatkın oldukları tespit edilmiştir. Trabzon il merkezinde 17583 lise öğrencisi ile yürütülen bir tez çalışmasında günlük 5 saat ve üzerinde internet kullananların 5 saatin altında kullananlara göre internet bağımlılığına daha yatkın olduğu bildirilmiştir.

Sabah uyandığında ilk aklına gelenin internet olma durumuna göre değerlendirmeler

Sabah uyandığında ilk aklına gelenin internet olma durumuna göre öğrencilerin internet bağımlılığı leği kontrol kaybı, aşıırı online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda; sabah uyandığında ilk aklına gelenin her zaman internet olanların kontrol kaybı, aşıırı online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve toplam puanları da ara sıra ve hiçbir zaman internet olanlardan daha yüksektir. Sabah uyandığında ilk aklına gelenin ara sıra internet olanların kontrol kaybı, aşıırı online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve toplam puanları da, hiçbir zaman internet aklına gelmeyenlerden daha yüksektir. Literatürde internette zaman geçirmeyi öncelikli olarak tercih eden öğrencilerin internet bağımlılık leği puanları diğer kullanıcılara oranla daha yüksek olduğu bildirilmektedir (şaşmaz ve ark., 2013). Öncelikli olarak internette zaman geçirmeyi tercih eden bireylerin internet kullanım süreleri arttığı için bağımlılık risklerinin de artacağı yorumlanabilir.

5.10. Öneriler

Bu araştırmada Vücut Kitle İndeksi düzeylerine göre internet bağımlılığı ve yeme tutumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Ancak alan yazında bu değişkenlerin birbiriyle ilişkisini inceleyen araştırmalara rastlanamamıştır. Bu nedenle VKİ internet bağımlılığı ile yeme tutumları arasında ilişkileri tespit eden araştırmaların arttırılması gerekmektedir.

Yapılan bu araştırma şehirlerde yaşayan üniversite öğrencilerine ve farklı yaş gruplarına uygulanabilir.

İnternet bağımlılığı son zamanlarda sıklıkla rastlanan bir davranışsal bağımlılık olarak ifade edilmektedir. Yurt dışında internet bağımlılığı ile mücadele amaçlı birçok merkez kurulmuştur. Ancak Türkiye’de bu konuda yapılan çalışmalar oldukça yetersiz olduğu görülmektedir. Bu nedenle internet bağımlılığı ile ilgili ülkemizde araştırmaların arttırılması ve bu sorunun çözümüne yönelik çalışmalar yapılmalıdır.

Akılcı internet kullanımı için kamu spotları, afişler vb. hazırlanarak okullar, sağlık kuruluşları, hatta internet kafelere asılarak hedef kitleye ulaşım sağlanabilir. Genç nüfusun sanal olmayan ortamlarda sosyalleşmesi özendirilerek, ailelerin çocuklarıyla daha kaliteli zaman geçirmeleri öğütlenerek aşırı internet kullanımının önlenmesine katkı sağlanabilir.

İnternetin yoğun olarak kullanıldığı ülkelerdeki bu bağımlılıklarla mücadele için merkezler ve yataklı tedavi kurumları örnek alınarak ülkemizde de bu merkezlerin açılması ve sayısının her kesime ulaşılabilir olacak şekilde arttırılması önemli bir toplum sağlığı hizmeti olacaktır.

Cinsiyet değişkeni beslenme davranışlarını etkileyen faktörlerden biridir. Kadınların olumsuz duygular esnasında bu durum ile baş etmek ve mutlu olmak için kontrolsüzce aşırı yeme eğilimi erkeklere göre daha fazladır, kadınlar duygusal yeme davranışına erkeklerden daha yatkındırlar. Kadınlara yönelik beslenme konusunda yapılan eğitim, tedavi gibi müdahale çalışmalarında yüksek duygusal yeme düzeyleri göz önüne alındığında, kadınların kendi dürtülerine, duygularına ve ihtiyaçlarına yönelik farkındalığı arttırmaya odaklanmak çalışmaların başarı oranını arttırabilir. Kadınlarda kısıtlayıcı yeme davranışları da, bireyin doygunluk sınırının altında kalacak şekilde yemek istediği miktardan daha az yemesi, erkeklerden daha yaygın

görülmektedir. Beslenme ile ilgili eğitim ve tedavi programlarında cinsiyete göre değişebilen davranış eğilimleri göz önünde bulundurulmalıdır.

Yeme bozukluklarının önlenmesi için eğitimler verilmesine ve toplumun bu konuda daha çok bilinçlendirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Önleyici tedbirlerin alınması veya arttırılması, eğer hastalık oluşmuşsa acil olarak tedavinin sağlanması büyük önem taşımaktadır.

Öğrencilerin beslenme durumları ile ilgili algıları ve öz-değerlendirmelerini sağlık beslenme önerilerini temel alarak yapabilmelerinde uygulamalı beslenme eğitimi girişimleri etkili olabilecektir.

Sonuç olarak; yeme davranışlarındaki bozulmaların sebeplerinin belirlenmesi, internet bağımlılığı gibi ilişkili faktörlerin incelenmesi ve eş tanımlı görülebilecek durumların yordanması son derece önemlidir. Böylelikle yeme bozuklukları ile ilgili koruyucu tedbirler alınabilir ve bu hastalıkların toplum tarafından tanınması açısından ilerleme sağlanabilir. Ailelerin, eğitimcilerin ve özellikle gençlerin bu konu hakkında bilgilendirilmesi ve bilinçlendirilmesi için daha fazla konferans ve seminer çalışmaları yapılması gerekmektedir. Bu çalışmadan yola çıkarak üniversite öğrencilerine düzenli ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının önemini uygulamalı beslenme eğitimi gibi eğitimler aracılığı ile kazandırılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Ak, Ş., Koruklu, N., & Yılmaz, Y. (2013). A study on Turkish adolescent's Internet use: possible predictors of Internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16 (3), 205-209.
- Akan, M. (2019). *Adölesanlarda beslenme egzersiz davranışları ile beden kitle indeksi arasındaki ilişki* (Master's thesis, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Akdağ, M., Şahan Yılmaz, B., Özhan, U., Şan, İ. (2014). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (İnönü Üniversitesi Örneği); Inonu University Journal Of The Faculty Of Education, 15 (1): 73-96
- Akduman, İ. (2018). *Obez Bireylerde Problemlı Yeme Davranışları ve Çocukluk Çağı Travmaları İlişkisinin İncelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Alaçam, H. (2012) *Denizli bölgesi üniversites öğrencilerinde internet bağımlılığının görülme sıklığı ve yetişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkisi*, Uzmanlık tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli
- Aleksandrov, A.A., Poriadina, G.I., Kotova, M.B., Ivanova, E.I. (2014). The specificity of children and adolescent eating habits data for schoolchildren in Moscow and Murmansk. *Vopr Pitan*, 83 (4): 67-74
- Altun, M., & Kutlu, Y. (2015). Ergenlerin yeme davranışları ile ilgili görüşleri: niteliksel çalışma. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 23 (3), 174-184.
- Annagür, B. B., Orhan, F. Ö., Özer, A., Tamam, L., & Erhan, Ç. (2012). Obezitede dürtüsellik ve emosyonel faktörler: bir ön çalışma. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 49, 14-19.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1 (1), 55-67.

- Arslan, G. (2017). Anne babası boşanmış ve boşanmamış olan ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi, Yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Aslan, E. ve Yazıcı. A. (2016). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve İlişkili Sosyodemografik Faktörler. Klinik Psikiyatri Dergisi. c. 19 s. 3: 109-117
- Atamtürk, D. (2009). Alt Sosyoekonomik Düzeyde Yer Alan Çocuklarda Aşırı Kiloluluğun ve Obezitenin Yaygınlığı. Gaziantep Tıp Dergisi 15 (2): 10-14
- Ateş, N. (2016). Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Aytın, N. (2014). *Ergenlerde yeme tutumları ile sorun çözme eğilimleri ve ebeveyn bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Babayiğit, Z., Alçalar, N., & Bahadır, G. (2013). Obez kadınlarda tıkanırçasına yeme bozukluğunun psikopatoloji ve bilişsel açıdan incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 33 (4), 1077-1087.
- Bacacı, M. 18-65 Yaş arası bireylerde vücut algısının yeme tutumu ve depresyon üzerine etkisinin incelenmesi.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, V. (2009) Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili, Selçuk İletişim, 6 (1):5-22
- Balta, Ö. Ç. ve Horzum, M. B. (2008). Web Tabanlı Öğretim Ortamındaki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 41 (1), 187-205
- Barriuso, L. Miqueleiz, E. Albaladejo, R. Villanueva, R. Santos, J. M. and Regidor, E. (2015). Socioeconomic position and childhood-adolescent weight status in rich countries: a systematic review, 1990-2013. *BMC Pediatr*, 15, 129
- Bas, M. F., Asçı, H., Karabudak, E., & Kızıltan, G. (2004). Türk adolesanlarda psikolojik durum ve yeme davranışı arasındaki ilişki. *Adolescence Fall*, 39 (155), 593-599.

- Batigün, A. D., & Utku, Ç. (2006). Bir grup gençte yeme tutumu ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21 (57), 65.
- Bayraktar, F. (2001). İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir
- Bayraktutan, F. (2005). Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.
- Bayraktar, F. ve Gün, Z. (2007). Incidence and correlates of internet usage among adolescents in North Cyprus. *CyberPsychology&Behavior*, 10, 191-197.
- Bayramoğlu, A., Ceceloğlu, D., Cirit, H., Abasız, N. (2018). Artvin Çoruh üniversitesindeki kadın akademisyenlerin beslenme alışkanlıkları. *Osmangazi Tıp Dergisi*, s.4
- Beyatlı, Ö. (2012). Orta öğretim kademesindeki öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa
- Bezci, Ş., Eskici, G., Pak, E.N., Şahin, M., Günay, M. (2018). Taekwondo sporcularının beslenme davranışlarının değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (2), 119-130
- Bıyıklı, E.T., Bıyıklı, A.E., Çelik, B. (2018). Selçuk üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin enerji ve besin ögesi alımlarının değerlendirilmesi, *Genel Tıp Dergisi*, s.29
- Bilge, F. (2012). Bir Grup İlköğretim Öğrencisinde Bilgisayara Yönelik Bağımlılık Eğilimi Değerlendirmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43 (43)
- Bodur, S. ve Anamur Uğuz, M. (2007). 11-15 Yaş Çocuklarda Vücut Yağ Yüzdesinin Beden Kütle İndeksi ve Biyoelektriksel İmpedans Analizi ile Değerlendirilmesi, *Genel Tıp Dergisi*, 17 (1): 21-27
- Bodur, S.A. (2007). 11-15 yaş çocuklarda vücut yağ yüzdesinin beden kitle indeksi ve biyoelektriksel impedans analizi ve değerlendirilmesi. *Genel Tıp Dergisi*. 17 (1)

- Bozoklu, G. (2014). Edirne Kent Nüfusunda Yeme Davranışı ve Etkileyen Faktörler, Uzmanlık Tezi, Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Edirne
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J. and Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction, *BMC Public Health*, 11, 802
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: 'İnternet Bağımlılığı'. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. s. 22: 83-98
- Chen, S.H., Weng, L.J., Su, Y.J., Wu, H.M., Yang, P.F. (2003). Development of a Chinese Internet addiction scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology*. 2003
- Chen, H. ve Jackson, T. (2008). Prevalence and Sociodemographic Correlates of Eating Disorder Endorsements Among Adolescents and Young Adults From China. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 16 (5), 375-385
- Chisholm, J. F. (2006). Cyberspace violence against girls and adolescent females. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1087 (1), 74-89
- Choi, S.R., Kim, Y.M., Cho, M.S., Kim, S.H., Shim, Y.S. (2017). Association Between Duration of Breast Feeding and Metabolic Syndrome: The Korean National Health and Nutrition Examination Surveys. *J Womens Health (Larchmt)*. 26 (4):361-367
- Chou, C. (2001). Internet heavy use and addiction among Taiwanese college students: an online interview study. *CyberPsychology & Behavior*, 4 (5), 573-585.
- Cömert, I. T., & Ögel, K. (2009). İstanbul örnekleminde internet ve bilgisayar bağımlılığının yaygınlığı ve farklı etkenlerle ilişkisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Forensic Medicine and Forensic Sciences*, 6 (1), 9-16
- Çakırlı, A.Z. (2005). Anormal Yeme Tutum ve Davranışlarının Aile Ortamı, Özgüven ve Mükemmeliyetçilikle İlişkisi Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

- Çakır, Z. (2013). Kadın üniversite öğrencilerinde yeme tutumlarının mükemmeliyetçilik, sosyotropi-otonomi, üstbilişler, duygulara ilişkin inançlar, duygusal zorlanmaya toleranssızlık ve kaçınma ile ilişkisi: yatkınlaştırıcı ve sürdürücü faktörlere dayalı bir model önerisi. (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi. Ankara
- Çam, H.H. (2014). Adölesanlarda internet bağımlılığı prevalansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas
- Çoban, R. (2013). Lise öğrencilerinde dindarlık ve sanal bağımlılık arasındaki ilişki üzerine bir araştırma (Burdur Gölhisar Örneği) Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Isparta
- Dalgacı, F. N. (2016). Lise Öğrencilerinde Yeme Tutumları ve İnternet Bağımlılığının Bazı Değişkenler Açısından incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Demirezen, E. ve Coşansu, G. (2005). Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 14 (8), 174-178
- Demissie, Z., Eaton, D.K., Lowry, R., Nihiser, A.J., Foltz, J.L. (2018). Prevalence and correlates of missing meals among high school students—united states, 2010. American Journal of Health Promotion, 32 (1), 89-95
- Derin, S. (2013). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş.
- Deveci, E., Doksat, N. G., Yektaş, Ç., & Doksat, K. (2016). Üniversite öğrencisi kızların yeme tutumlarının duygudurum bozukluğu ile ilişkisi. *Anatolian Clinic*, 21 (2), 129-134.
- Devi, S. and Zambre, V. P. (2018) A study to assess the level of internet addiction and its relation with psychosocial problems among undergraduate students of selected colleges in Pune, *Journal for Contemporary Research in Management DAWN*, January, 1-8

- Devran, B. S. (2014). Doğu Anadolu Bölgesinde Yaşayan Adölesan ve Yetişkinlerin Beslenme Alışkanlıkları ile Yeme Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara
- Dikme, E. (2014). Meslek lisesi öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler bağlamında incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Dinç, M. (2017). Lise öğrencilerinde özgül internet bağımlılığının bağlanma stilleri, mizaç özellikleri açısından incelenmesi.
- Duran, S., Ergun, S., Çalışkan, T., & Karadaş, A. (2016). Hemşirelik öğrencilerinin yeme tutumları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Sted*, 25, 6-12.
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., et al. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction*, 107 (12):2210-22
- Durmuş, H., Günay, O., Yıldız, S., Timur, A., Balcı, E. ve Karaca, S. (2018). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Üniversite Yaşamı Boyunca Değişimi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19 (4), 383-389
- Dükancı, Y. (2008). Çocuklarda fiziksel aktivite ve sağlık ilişkili fiziksel uygunluk özelliklerinin değerlendirilmesi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Ebersole, S. (2000). Uses and gratifications of the web among students. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 6 (1), 614.
- Ece, A., Ceylan, A., Gürkan, F., Dikici, B., Bilici, M., Davutoğlu, M., Karaçomak, Z. (2004). Diyarbakır ve Çevresi Okul Çocuklarında Boy Kısaldığı, Düşük Ağırlık ve Obezite Sıklığı. *Van Tıp Dergisi*, 11 (4), 128-136
- Eftekin, P. (2015). Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical psychology review*, 31 (2), 203-212.

- Ercan, S., Dallar, Y.B., Önen, S., Engiz, Ö. (2012). Prevalance of Obesity and Associated Risk Factors Among Adolescents in Ankara. *J Clin Res Pediatr Endocrinol*, 4
- Erdoğan, E.G. ve Akın, B. (2017). Lise öğrencilerinde beden kütle indeksi durumunun sosyodemografik ve beslenme özellikleri ile ilişkisi. *Journal of Human Sciences*, 14 (2), 1571-1589
- Erdoğan, İ., Eryürek, S., & Ünübol, H. Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *international journal of social science*, 2 (2), 85-94.
- Eroğlu, A. ve Bayraktar, S. (2016) İnternet Bağımlılığı ile İlgili Değişkenlerin İncelenmesi, *International Journal of Social Sciences and Education Research*, Volume: 3 (1): 184-199
- Erol, A., Toprak, G., & Yazici, F. (2002). Üniversite Öğrencisi Kadınlar da Yeme Bozukluğu ve Genel Psikolojik Belirtileri Yordayan Etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*.
- Esen, E. (2010). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir
- Eşgi, N. (2013). Dijital yerli çocukların ve dijital göçmen ebeveynlerinin internet bağımlılığına ilişkin algılarının karşılaştırılması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28 (28-3), 181-194.
- Farrell, L. ve Shields, M. A. (2002). Investigating the economic and demographic determinants of sporting participation in England. *Journal of the Royal Statistical Society: Series A (Statistics in Society)*, 165, 335-348
- Freud, S. (1905). Cinsellik Üzerine, (Çev. Kapkın, E.), 1. Basım., İstanbul, Payel Yayınevi.
- Ganesh, A., Pragyakumari, D., Ramsudarsan, N., Rajkumar, M., Shyam, S., Balaji, S. K. (2017). Self-Reported Behaviour about Internet Addiction among Medical and Paramedical Students, *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11 (10): 10-13

- Garcia-Contiente, X., Allué, N., Pérez-Giménez, A., Ariza, C., Sánchez-Martínez, F., López, MJ., Nebot, M. (2015). Eating Habits, Sedentary Behaviors and Overweight and Obesity Among Adolescents in Barcelona (Spain). *An Pediatr Barcelona*, 83 (1): 3-10
- Garibağaoğlu, M., Budak, N., Naci, Ö., Sağlam, Ö., & Nişli, K. Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15 (3), 173-181.
- Gorgich, E. A. C., Moftakhar, L., Barfroshan, S. ve Arbabisarjou, A. (2017) Evaluation of Internet Addiction and Mental Health Among Medical Sciences Students in the Southeast of Iran, *Shiraz E-Med J.*, 19 (1):e55561
- Gözü, A. (2007). Mardin İli İlköğretim Okullarında 6-15 Yaş Grubu Öğrencilerde Kilo Fazlalığı ve Obezite Prevalansı. *Tıp Araştırmaları Dergisi*, 5 (1): 31-35
- Greenberg, B.S., Eastin, M., Hofschire, L., Lachlan, K., Brownell, K. (2003). Portrayals of Overweight and Obese Individuals on Commercial Television. *American Journal of Public Health*, 93: 1342-1348
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology & behavior*, 2 (5), 403-412.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: fact or fiction?. *The psychologist*.
- Griffiths, M., Miller, H., Gillespie, T., & Sparrow, P. (1999). Internet usage and internet addiction in students and its implications for learning. *Journal of Computer Assisted Learning*, 15 (1), 85-90.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer" addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3 (2), 211-218.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously?. *Addiction research*, 8 (5), 413-418.
- Günüç, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenlere ile internet arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Fakültesi. Eğitim Programları ve Öğretimi Bilim Dalı: Van.

- Gürcan, N. (2010). Ergenlerin problemleri internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı
- Gürdal, A. (1999). Yeme Bozuklukları ve Tedavisi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 9 (1), 21-27.
- Has, Z. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yaşam Kalitesine Etkisi: Sakarya İli Örneği* (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).
- Hawkins, N., Richards, P. S., Granley, H. M., & Stein, D. M. (2004). The impact of exposure to the thin-ideal media image on women. *Eating disorders*, 12 (1), 35-50.
- Hazar, M. (2011). "Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan çalışması." *İletişim, Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-175
- Helvalı, E. E. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile yeme tutumu arasındaki ilişkide yakın ilişkilerin, vücut algısının ve benlik saygısının aracı rolü* (Master's thesis, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Hou, F., Xu, S., Zhao, Y., Lu, Q., Zhang, S., Zu, P., Su, Y., Su, P. ve Tao, F. (2013). Effects of Emotional Symptoms and Life Stress on Eating Behaviours Among Adolescents. *Appetite*, 68, 63-68
- Hürsen, Ç., Özçınar, Z., Özdamlı, F. ve Uzunboylu, H. (2011). The communicative competences of students and teachers in different levels of education in North Cyprus. *Asia Pacific Education Review*, 12 (1), 59-66.
- Işık, U. (2007). *Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Işık, U. (2009) Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı, *İletişim Fakültesi Dergisi*, Bahar 28: 29-55
- İbrahimoğlu, T.D. (2018). İstanbul İli Özel Anadolu Lisesi Öğrencilerinin Yeme Tutumları ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bakırköy

Ve Büyükçekmece İlçeleri Örnekleme). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi. İstanbul

- Johansson, A., Götestam, K.G. (2004). Problems with computer games without monetary reward: similarity to pathological gambling. *Psychological reports*, 95 (2):641-50
- Jones, N., Schwartz, T.L, Nihalani, N., Jindal, S., Virk, S. (2004). Psychiatric medication- induced obesity: a review. *Obes Rev*, 5, 115-21
- Kadioğlu, M. (2009). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bozuklukları ve Öz Etkililik, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul
- Kahraman, Ç. (2018). Üniversite öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve obezite riski: tekirdağ namık kemal üniversitesi örneği. (Yüksek lisans tezi). Namık Kemal Üniversitesi. Tekirdağ
- Kalkan-Ucar, S., Dizdärer, C., Darcan, S., Korkmaz, S., Ergudenler, Y., Asilsoy, Bilgili G., Ozcan, T., Goksen Simsek, D., Coker, M. (2009). Prevalance of obesity and overweight among children in İzmir, Turkey: effects of nutritional and socio-economic factors. *Obesity and Metabolism*, 5, 99-106
- Karaca, M. (2007). Aileyi tehdit eden yeni bir tehlike: Sanal ilişkiler. *Humanities Sciences*, 2 (3), 131-143.
- Keery, H., Van den Berg, P., Thompson, J.K. (2004). Anevaluation of the Tripartite Influence Model of Body Dissatisfaction and Eating Disturbance With Adolescent Girls. *Body Image*, 1 (3): 237-251
- Kelleci, M., Güler, N., Sezer, H. ve Gölbaşı, Z. (2009). Lise öğrencilerinde internet kullanma süresinin cinsiyet ve psikiyatrik belirtiler ile ilişkisi. *Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 8 (3). ss.223 230
- Kent, A., Waller, G., & Dagnan, D. (1999). A greater role of emotional than physical or sexual abuse in predicting disordered eating attitudes: The role of mediating variables. *International Journal of Eating Disorders*, 25 (2), 159-167.
- Kıcalı, G. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde, beslenme alışkanlıkları ve yeme bağımlılığının, farklı kişilik ve psikiyatrik belirtilerle ilişkisinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi).

- Killen, J. D., Taylor, C. B., Hayward, C., Wilson, D. M., Haydel, K. F., Hammer, L. D., Kraemer, H. (1994). Pursuit of thinness and onset of eating disorder symptoms in a community sample of adolescent girls: A three- year prospective analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 16 (3), 227-238.
- Koyuncu, T., Unsal, A., & Arslantas, D. (2014). Assessment of internet addiction and loneliness in secondary and high school students. *J Pak Med Assoc*, 64 (9), 998-1002.
- Köroğlu E. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı DSM-5. Beşinci Baskı. Ankara: Hekimler Yayın Birliği; 2015.
- Kuruoğlu, A. Ç. (2000). Yeme bozukluklarında genetik etkenler. *Klinik Psikoloji Bülteni*, 5, 10, 32-37.
- Kuss, D.J., Griffiths, M.D. ve Binder, J.F. (2013). Öğrencilerde internet bağımlılığı: Yaygınlık ve risk faktörleri. *İnsan Davranışında Bilgisayarlar*, 29 (3), 959-966
- Lee, J. Y., Shin, K. M., Cho, S. M., & Shin, Y. M. (2014). Psychosocial risk factors associated with internet addiction in Korea. *Psychiatry investigation*, 11 (4), 380.
- Lerner, H. D. (1983). Contemporary psychoanalytic perspectives on gorge- vomiting. A case illustration. *Interna*Annagür, B. B., Orhan, F. Ö., Özer, A., Tamam, L., & Erhan, Ç. (2012).
- Lilenfeld, L. R., Kaye, W. H., Greeno, C. G., Merikangas, K. R., Plotnicov, K., Pollice, C., ... ve Nagy, L. (1998). A Controlled Family Study of Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa: Psychiatric Disorders in First-Degree Relatives and Effects Of Proband Comorbidity. *Archives of General Psychiatry*, 55 (7), 603-610
- Lin, S. S., & Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in human behavior*, 18 (4), 411-426.
- Maner, F. (2001). Yeme bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 5 (4), 130-139.
- Mathy, R. M. ve Cooper, A. (2003). The duration and frequency of Internet use in a nonclinical sample: Suicidality, behavioral problems, and treatment histories. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 40 (1-2), 125

- Mazman, S. G. ve Usluel, Y. K. (2011). Gender differences in using social networks. TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology, 10 (2), 133-139
- McWilliams, N. (2014). Psikanalitik Tanı, (Çev. Kalem, E.) 4. Basım, İstanbul, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Mindru, D.E., Moraru, E. (2013). Risk factors and their implications in the epidemiology of pediatric obesity. Rev Med Chir Soc Med Nat Iasi, 116 (3):739-45
- Mithra, P. et. al. (2018). Snacking behaviour and its determinants among college-going students in coastal south india. Journal of Nutrition and Metabolism, s.1
- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. Computers in Human Behavior, 16 (1), 13-29
- Mota, J. ve Silva, G. (1999). Adolescent's physical activity: association with socio economic status and parental participation among a portuguese sample. Sport, education and Society, 4 (2), 193-199
- Ngai, S. S. (2007). Exploring The Validity Of The Internet Addiction Test For Students In Grades 5-9 In Hong Kong. International Journal of Adolescence and Youth, 13 (3), 221-237
- Odacı, H., & Çelik, Ç. B. (2012). Üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımlarının akademik öz-yeterlik, akademik erteleme ve yeme tutumları ile ilişkisi. *education sciences*, 7 (1), 389-403.
- Odacı, H. ve Çelik, Ç. B. (2013). Who are problematic internet users? An investigation of the correlations between problematic internet use and shyness, loneliness, narcissism, aggression and self-perception. Computers in Human Behavior, 29 (6), 2382-2387
- Oğuz, E. G. (2018). Balıkesir Üniversitesi Öğrencilerinde Yeme Tutumu Ve Yeme Bozuklukları Yaygınlığı ve İlişkili Faktörlerin Araştırılması, Tıpta Uzmanlık Tezi
- Oktay, C. (2015). Beden kitle indeksinin yeme bağımlılığı, dürtüsellik, depresyon ve anksiyete ile ilişkisi.

- Omage, K. ve Omuemu, V.O. (2018). Assessment of dietary pattern and nutritional status of undergraduate students in a private university in southern nigeria. *Food Science and Nutrition*, 22, 6 (7)1890-1897
- Oruçlular, Y. (2013). Vücut algısının aracı rolü üzerinden özerk ilişki benlik özellikleri ve yeme tutumu ilişkisi. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Ögel, K. (2001a). Madde bağımlılarına yaklaşım ve tedavi. İstanbul: Kültür Sanat Yayıncılık.
- Ögel, K. (2001). İnsan, yaşam ve bağımlılık tartışmalar ve gerekçeler. *İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık*, s: 1-20.
- Ögel, K. (2010). Sigara, Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları: Tanı, Tedavi ve Önleme, *Yeniden Yayınları*, İstanbul.
- Ögel, K. (2012). İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak, *Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları*, İstanbul, s:21.
- Özcan, N. K. ve Buzlu, S. (2007). Internet use and its relation with the psychosocial situation for a sample of university students. *CyberPsychology & Behavior*, 70 (6), 767-772
- Özan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu belirtileri ile emosyonel regülasyon ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkisinin incelenmesi (master's thesis, üsküdar üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü).
- Özçelik, C. O. (2016). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Özdöl, Y., Özer, M. ve Orhan, K. (2004). Farklı sosyo- ekonomik düzeydeki ilköğretim öğrencilerinin obezite ve aşırı ağırlık durumlarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Antalya
- Özgüven, I., Ersoy, B., Özgüven, A.A., Erbay, P.D. (2010). Evaluation of Nutritional Status in Turkish Adolescents as Related to Gender and Socioeconomic Status. *J Clin Res Ped Endo*, 2 (3), 111-116

- Öztora, S., Hatipoğlu, S., Barutçugil, M.A., Salihoğlu, B., Yıldırım, R., Şevketoğlu, E. (2006). İlköğretim Çağındaki Çocuklarda Obezite Prevalansının Belirlenmesi ve Risk Faktörlerinin Araştırılması. *Bakırköy Tıp Dergisi*, 2 (1): 11- 14
- Öyekçin, D. G., & Şahin, E. M. (2011). Yeme bozukluklarına yaklaşım. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 15 (1), 29-35.
- Öztürk, Ö., Odabaşıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., Kalyoncu, Ö.A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8 (1), 36-41
- Pervin, T. U. N. Ç. (2019). Yeme Tutumunun, Ebeveyn Bağlanma Tarzları ve Vücut Kitle İndeksi İle İlişkisinin Araştırılması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8 (4), 2728-2753.
- Prakash, S. (2017). Internet Addiction among Junior Doctors: A Cross-sectional Study, *Indian Journal Psychol Medicine*, 39: 422-425
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual review of psychology*, 53 (1), 187-213.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2004). Sociocultural idealization of thin female body shapes: An introduction to the special issue on body image and eating disorders.
- Pope, C. G., Pope, H. G., Menard, W., Fay, C., Olivardia, R., & Phillips, K. A. (2005). Clinical features of muscle dysmorphia among males with body dysmorphic disorder. *Body image*, 2 (4), 395-400.
- Rosen, D. S. (2010). Identification and management of eating disorders in children and adolescents. *Pediatrics*, 126 (6), 1240-1253.
- Sağlam, H. ve Tarım, O. (2008). Prevalance and correlates of obesity in schoolchildren from the city of Bursa, Turkey. *J Clin Res Pediatr Endocrinol*, 1, 80-88
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck Jr, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of affective disorders*, 57 (1-3), 267-272.
- Sapmaz Yurtsever, S. (2014). Erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik biçimleri ve duygu düzenlemenin yeme tutumu üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir

- Semiz, M. (2011). Sivas il merkezinde yeme bozukluğu yaygınlığı ve eşlik eden I.-II. eksen tanıları. Tıpta Uzmanlık Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas
- Sevindik, F. (2011). Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemlili internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi.
- Shroff, H. ve Thompson, J.K. (2006). The Tripartite Influence Model of Body Image and Eating Disturbance: A replication With Adolescent Girls. *Body Image*, 3 (1): 17-23
- Siyez, D. M. ve Baş, A. U. (2009). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Anoreksik Yeme Tutumları İle Aile Yapısı Arasındaki İlişki. *Yeni Symposium* (Vol. 47, No. 1)
- Stanford, J. N. ve McCabe, M. P. (2005). Sociocultural influences on Adolescent Boys' Body image and Body Change Strategies. *Body Image*, 2 (2), 105-113
- Sulak, Ş. (2015). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş: Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sung, J., Lee, K., Song, Y., Lee, M. K. ve Lee, D. (2010). Heritability of Eating Behavior Assessed Using the DEBQ (Dutch Eating Behavior Questionnaire) and Weight-Related Traits: The Healthy Twin Study. *Obesity A Research Journal*, 18 (5), 1000-1005
- Süzek, H., Arı, Z., Uyanık, B.S. (2005). The Overweight and Obesity Prevalance in 6-15-Years-Old School Children Living in Muğla. *Türk Biyokimya Dergisi* (Turkish Journal of Biochemistry - Turk J Biochem), 30 (4); 290-295
- Şahin, N. (2014). Ergenlik problemleri ve baş etme yöntemleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki: Master thesis, Haliç University, İstanbul
- Şanlıer, N., Bıyıklı, E. T. ve Bıyıklı, A. E. (2015). Evaluating the Relationship of Eating Behaviors of University Students with Body Mass Index and Self-Esteem. *Ecology of Food and Nutrition*, 54,175-85
- Şenel, S., Günaydın, S., Sarıtaş, M. T. ve Çiğdem, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Siber Aylaklık Seviyelerini Yordayan Faktörler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. c. 27. s.1: 95-105

- ŞENORMANCI, Ö., Konkan, R., & Sungur, M. Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Psychiatry, 11*, 261-268.
- Şirin, E. (2015). Ergenlerin vücut kitle indeksi ile sosyal görünüş kaygı düzeyi ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Taçyıldız, Ö. (2010). Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Tarhan, N. ve Nurmedov, S. Bağımlılık sanal veya gerçek. *Timaş yayınları*, İstanbul, (2011), s: 66-67.
- Tecim, İ. (2019). Beslenme ve diyet merkezine başvuran bireylerin yeme tutumu ve emosyonel regülasyon arasındaki ilişki. (Master's thesis, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Tetik, B. K., Kayhan, D., Sertkaya, S., & Sandikci, K. B. (2018). Evaluation of the effects of digital play addiction on eating attitudes. *Pakistan journal of medical sciences, 34* (2), 482.
- Toker, E. D. (2008). K.T.Ü. Trabzon sağlık yüksekokulu öğrencilerinde yeme tutumu ve aile yapısı arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trabzon
- Toker, D. E., & Hocaoglu, Ç. (2009). Yeme bozuklukları ve aile yapısı: bir gözden geçirme. *Düşünen Adam, 22* (1-4), 36-42.
- Topkara, G. (2014). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ve yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin cinsiyete göre karşılaştırılması. (yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi. İstanbul
- Toraman, M. (2013). İnternet bağımlılığı ve sosyal ağ kullanım düzeylerinin ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarıları ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- TÜİK (2010). Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçları. http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028# erişim tarihi: 14.10.2019

- Tuna, C. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Ebeveynleriyle Olan Bağlanma İlişkisinin İnternet Bağımlılığına Etkisi [Yüksek Lisans Tezi]: Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji A.D.
- Turan, R. T. (2015). Başkent Üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve ilişkili faktörler
- Turan, S., Poyraz, C. A., & Özdemir, A. (2015). Tikinircasına Yeme Bozukluğu/Binge Eating Disorder. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 7 (4), 419.
- Tutgun, A. (2009). Öğretmen adaylarının problemleri internet kullanımlarının incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- UĞUR, M. M. (2008). Yeme bozukluklarının tarihçesi. *Türkiye Klinikleri Psichiatri-Special Topics*, 1 (1), 1-7.
- Ulaş, B. (2013). Üniversite öğrencilerinde hemoglobin A1C taraması ve olası yeme bozukluğu sıklığı. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya
- Usta, S. (2017). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). *Beykent Üniversitesi, İstanbul*.
- Uyanık, G. (2019). *Beden kütle indeksi (bki) 18, 5'in altında olan üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ile sağlık ve beslenme durumları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Doctoral dissertation, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Uzbay, İ. T. Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 5-15.
- Uzun, A. M., & Erhan, Ü. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Genelleştirilmiş Problemleri İnternet Kullanımlarının İncelenmesi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 11 (1), 83-100.
- Uzun, R., Balcı, E., Günay, O., Özdil, K. ve Öztürk, G. K. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinde Yeme Tutumları, Beden Algısı, Benlik Saygısı ve İlişkili Etmenler. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7 (2), 48-63

- Üneri, Ö.Ş. ve Tamdır, C. (2011). Bir grup lise öğrencisinde internet bağımlılığı değerlendirmesi: Kesitsel bir çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24 (4), 265-272
- Vançelik, S., Önal, S. G., Güraksın, A., & Beyhun, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6 (4), 242-248.
- Voelker, D.K., Reel, J.C., Greenleaf, C. (2015). Weight Status and Body Image Perceptions in Adolescents: Current Perspectives. *Adolescent Health Med Ther.*, 6:149-158
- Whang, L. S. M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 6 (2), 143-150.
- Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). 'Internet addiction': a critical review. *International Journal of mental health and Addiction*, 4 (1), 31-51.
- Yaykırın Altinel, Ş. (2018). *Kadınlarda yeme bozuklukları belirtilerinin algılanan ebeveynlik biçimleri, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik iyi oluş ve yeme tutumları ile ilişkileri* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yen, J.Y., Yen, C.F., Chen, C.S., Tang, T.C., Ko, C.H. (2009). The association between adult ADHD symptoms and internet addiction among college students: the gender difference. *Cyberpsychology & Behavior*, 12 (2), 187-91
- Yellowlees, P. (2001). *Your guide to e-health: Third millennium medicine on the internet*. Univ. of Queensland Press.
- Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction?. *Computers in human behavior*, 23 (3), 1447-1453.
- Yıldırım, E. (2017). Ondokuz mayıs üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığının obezite üzerine etkisinin incelenmesi.
- Yıldırım, Y. (2012). Farklı sosyo ekonomik düzeydeki lise öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi

- Yıldız, Ü. (2014). Üniversite öğrencilerinde obezite oluşumunda internet bağımlılığının etkisinin saptanması [Tıpta Uzmanlık Tezi]: Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İzmir.
- Yılmaz, B. (2017). Bir grup lise öğrencisinin internet kullanımlarının beden algıları ve yeme tutumları ile ilişkisi (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Yılmaz, B.Ö., Çiçek, B., Kaner, G. (2018). Kayseri ilindeki liselerde öğrenim gören adölesanlarda obezite düzeyinin ve ilişkili risk faktörlerinin incelenmesi. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 75 (1),77-88
- Yılmaz, E., Şahin, Y. L., Haseski, H. İ. ve Erol, O. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılıkdüzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4, 133-144
- Yılmaz, S. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinin dindarlık düzeyi ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Ve Din Bilimleri Anabilim Dalı
- Yuca, A.S., Yılmaz, C., Cesur, Y., Doğan, M., Kaya, A., Basaranoğlu, M. (2010). Prevalance of Overweight and obesity in children and adolescents in eastern Turkey. *J Clin Res Pediatr Endocrinol*, 2,159-163
- Yücel, B. (2009). Estetik bir kaygıdan hastalığa uzanan yol: yeme bozuklukları. *İlk Söz*.
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., & Khabbaz, L. R. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *PloS one*, 11 (9), e0161126.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 3, 237-244.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction--and a winning strategy for recovery*. John Wiley & Sons.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1 (3), 237-244.

Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A source book*, 17 (17), 351-352.

Young, K. S., & Case, C. J. (2004). Internet abuse in the workplace: new trends in risk management. *CyberPsychology & Behavior*, 7 (1), 105-111.

Young, K. S. (2007). Cognitive behaviour therapy with internet addicts: treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 671-679.

Zorbaz, O. (2013). Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara

URL-1: <https://www.yesilay.org.tr/documents/file/yesilay/kitap/tbm/internet-bagimliligi.pdf> (Erişim Tarihi: 25.10.2019).

URL-2: <http://www.eatingdisorderhope.com/information/eating-disorder> (Erişim Tarihi: 26.12.2019)

EKLER

EK 1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

ÇALIŞMANIN ADI: 18-30 yaş arası bireylerin vücut kitle indekslerine göre internet bağımlılığı ve yeme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi

Aşağıda bilgileri yer almakta olan bir araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Çalışmaya katılıp katılmama kararı tamamen size aittir. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını, bilgilerinizin nasıl kullanılacağını, çalışmanın neleri içerdiğini, olası yararları ve risklerini ya da rahatsızlık verebilecek yönlerini anlamanız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız. Eğer çalışmaya katılma kararı verirseniz, Çalışmaya Katılma Onayı Formunu imzalayınız. Çalışmadan herhangi bir zamanda ayrılmakta özgürsünüz. Çalışmaya katıldığınız için size herhangi bir ödeme yapılmayacak ya da sizden herhangi bir maddi katkı/malzeme katkısı istenmeyecektir. Araştırmada kullanılacak tüm malzemeler ve yapılabilecek tüm harcamalar araştırmacı tarafından karşılanacaktır (iki cümleden biri olabilir)

ÇALIŞMANIN KONUSU VE AMACI:

Günümüzde gelişen teknoloji ile birlikte internet kullanımının hızla arttığı ülkemizde yaşamın vazgeçilmez bir parçası olan internet kullanımı birçok faydası ile beraber son yıllarda olumsuz özellikleri ile gündeme gelmeye başlamıştır. İnternetin kontrolsüz ve aşırı kullanımı özellikle üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarında ve vücut kitle indeksi değerlerinde değişikliklere neden olmaktadır. Bu durum önemli sağlık sorunlarına yol açabileceği gibi yeme bozukluğunun gelişimi için kronik bir durum haline gelmesine sebep olmaktadır. Literatür çerçevesinde, Türkiye’de İnternet bağımlılığını yordayan değişkenleri saptamaya yönelik çalışmalar yapılmıştır fakat bu araştırmaların çeşitlendirilmesine ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir. Bu nedenle çalışmamızda 18-30 yaş arası bireylerin vücut kitle indeksi değerlerine göre internet bağımlılığı ve yeme alışkanlıkları arasındaki ilişkisinin değerlendirilmesinin ilgili yazına katkı sunacağına inanılmaktadır. Bu değişkenlerin bir arada incelenmesi, Türkiye’de daha önce bu konu ile ilgili yapılan çalışmalara ulaşamaması bu çalışmanın önemini daha da arttırmaktadır.

Bu araştırmanın amacı, 18-30 yaş arası bireylerin vücut kitle indeksi değerlerine göre internet bağımlılığı ve yeme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada, yeme tutumu ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin tespit edilmesinin ve bireylerin sosyo-demografik özelliklerine göre uygulanan ölçeklerden elde edilen bulgular üzerinden değerlendirme yapılması amaçlanmıştır.

ÇALIŞMA İŞLEMLERİ:

Yapılacak bu araştırmada, öncelikle çalışmaya katılımın gönüllülük esasıyla gerçekleşecek olduğu bilgisi verilecektir. Yapılan çalışmada; Sosyodemografik Bilgi ve Veri Formu, İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Yeme Tutumu Testi (YTT) veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

ÇALIŞMAYA KATILMAMIN OLASI YARARLARI NELERDİR?

Bu çalışmaya katılmış olan bireyler vücut kitle indekslerine göre internet bağımlılığı ve yeme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmalarına destek vermiş olacaklardır. Ayrıca, daha önce çalışılmamış olan bir konuyla çalışılmasına imkân sağlamış olacaklardır. Katılımcılara araştırmanın sonucu ile ilgili bilgiler verilir, kendileri hakkında düşünme şansına sahip olacaklardır. Katılımcılara istedikleri takdirde araştırma sonuçlarına ulaşabilecekleri fakat uyguladıkları ölçeklerle ilgili bireysel geri bildirim verilmeyeceği iletilecektir.

KİŞİSEL BİLGİLERİM NASIL KULLANILACAK?

Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu çalışmada kişisel bilgileriniz kesinlikle bir başka kişi ya da kurumlarla paylaşılmayacak ve araştırma sınırları içerisinde tutulacaktır.

SORU VE PROBLEMLER İÇİN BAŞVURULACAK KİŞİLER:

PINAR AYGÜNDÜZ: 0546 951 0677

Email: pinaraygunduz@gmail.com

Çalışmaya Katılma Onayı

Yukarıdaki bilgileri ilgili araştırmacı ile ayrıntılı olarak tartıştım ve kendisi bütün sorularımı cevapladı. Bu bilgilendirilmiş olur belgesini okudum ve anladım. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyor ve bu onay belgesini kendi hür irademle imzalıyorum. Bu onay, ilgili hiçbir kanun ve yönetmeliği geçersiz kılmaz. Araştırmacı, saklamam için bu belgenin bir kopyasını çalışma sırasında dikkat edeceğim noktaları da içerecek şekilde bana teslim etmiştir.

<i>Gönüllü Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Telefon:</i>		

<i>Vasi (var ise) Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Telefon:</i>		

<i>Arařtırmacı² Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Adres ve Telefon:</i>		

1: Gönüllünün bilgilendirilme işlemine başından sonuna dek tanıklık eden kişi

2: Gönüllüyü araştırma hakkında bilgilendiren kişi

EK-2: SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ VE VERİ FORMU

1.Cinsiyetiniz:

Erkek Kadın

2. Yaşınız:

3. Boyunuz:

4. Kilonuz:

5. VKİ:

6. Öğrenim Gördüğünüz Fakülteniz:

7. Kiminle Yaşıyorsunuz?

Ailem ile birlikte Arkadaşlar ile Yurtta Akraba yanında Yalnız

8. Aile Yapısı:

Çekirdek aile Geniş aile Boşanmış aile (Anne-Baba ayrı)

9. Annenizin eğitim durumu:

Okur-Yazar değil Okur-Yazar İlkokul mezunu Ortaokul Mezunu
Lise Mezunu Üniversite Mezunu Yüksek Lisans-Doktora

10. Babanızın eğitim durumu:

Okur-Yazar değil Okur-Yazar İlkokul Mezunu Ortaokul Mezunu
Lise Mezunu Üniversite Mezunu Yüksek Lisans-Doktora

11. Kaç kardeşsiniz?

Tek çocuk 2 kardeş 3 kardeş 4 kardeş ve fazlası

12. Ailenizin ortalama aylık geliri ne kadar?

2000 TL veya daha düşük 2000-4000 TL arası 4000 TL üstü

13.Sigara kullanıyor musunuz?

Evet Hayır

14. Alkol kullanıyor musunuz?

Evet Hayır

15. Son bir ay içinde, kendinizi iyi hissetmek ve rahatlamak amacıyla keyif verici sıra dışı bir madde kullandınız mı?

Evet Hayır

16. İnternete genellikle nereden erişim sağlıyorsunuz?

Kendi evimden Arkadaş ve akrabaların evinden Herhangi bir internet kafe veya restauranttan Okuldan Cep Telefonundan Diğer

17. Ne kadar süredir internet kullanıyorsunuz?

1 - 3 yıl arası 4 - 6 yıl arası 7 yıl ve üstü

18. Bir gün içerisinde ortalama internet kullanım süreniz ne kadar?

0- 2 saat 3-4 saat 5 - 6 saat 7 saatten fazla

19. İnterneti daha çok hangi sebeple kullanıyorsunuz? (birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

Akademik araştırma yapmak Film- Müzik-TV izlemek Sohbet- Chat yapmak Oyun oynamak Sosyal Medya kullanmak Online alışveriş Diğer

20. Sabah uyandıığınızda ilk aklınıza gelen internete girmek mi oluyor?

Hiçbir zaman Ara sıra Her zaman

EK-3: İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA: Aşağıda internet kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için doğru olan ifadenin üzerine (X) işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.		(1) Hiç uygun değil	(2) Biraz uygun	(3) Uygun	(4) Oldukça uygun	(5) Tamamen uygun
1.	İnternete uzun süreli bağlanmadığımda aklım internetle meşguldür.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	İnternete bağlı olup online olmadığımda aklım sürekli olarak internete takılıp kalıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Çok uzun süre internetten uzak kalmışsam, huzursuz ve sinirli oluyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	İnternette önceden planladığımdan daha çok zaman harcıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.	İnternette birkaç dakikalığına sörf yapmayı girip, bir türlü bırakamıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.	İnternette geçirdiğim zamanı azaltmayı denedim ama sonuç alamadım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	İnternet için harcaabileceğim paradan çok daha fazlasını harcıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8.	İnternette geçirdiğim zaman, başlangıçtaki dönemle karşılaştırılınca gitgide artıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.	İnternete daha fazla zaman ayırma isteğim, geçmişe göre sürekli artıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.	Başlangıçta sadece yapmam gereken işler için online etkinliklere vakit ayırırken, şimdi internete daha fazla zaman ayırıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11.	İnternet etkinlikleri günlük yaşamımı giderek daha fazla yönlendiriyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12.	İnternet kullanmaya başladığımdan beri, bazı arkadaşlarım benden uzaklaştı.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13.	Çok değer verdiğim kişiler, internette çok fazla zaman harcadığımdan benden şikâyetçi oluyorlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14.	Okul/meslek/aile ve benzeri yaşamımdaki verimliliğim internet kullanmam yüzünden azalıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15.	Çok değer verdiğim kişiler bende, internet kullanmaya başladığımdan beri olumsuz yönde değişiklikler olduğunu söylüyorlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16.	İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksatıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17.	İnternet yüzünden bazen randevularımı kaçırıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18.	Online dünyasını keşfettiğim andan itibaren başkalarıyla daha az zaman geçiriyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19.	İnternetle öylesine sık ve yoğun meşgul oluyorum ki bazen işverenlerimle /okulla /aile bireyleri ve benzeri ile sorunlarım oluyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK-4: YEME TUTUMU ÖLÇEĞİ

Bu anket sizin yeme alışkanlıklarınızla ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen seçeneği işaretleyiniz. Örneğin "Çikolata yemek hoşuma gider" cümlesini okudunuz. Çikolata yemek hiç hoşunuza gitmiyorsa, "Hiçbir zaman" seçeneğine karşı gelen "F" kutucuğunu tıklayınız; her zaman hoşunuza gidiyorsa "Daima" seçeneğine karşı gelen "A" kutucuğunu tıklayınız.

A: Daima B: Çok sık C: Sık sık D: Bazen E: Nadiren F: Hiçbir zaman

	A	B	C	D	E	F
1.) Başkalarıyla birlikte yemek yemekten hoşlanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.) Başkaları için yemek pişiririm, ama pişirdiğim yemeği yemem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.) Yemekten önce sıkıntılı olurum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.) Şişmanlamaktan ödüm kopar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.) Acıktığımda yemek yememeğe çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.) Aklım fikrim yemektedir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.) Yemek yemeği durduramadığım zamanlar olur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.) Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.) Yediğim yiyeceğin kalorisini bilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.) Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.) Yemeklerden sonra şişkinlik hissederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.) Ailem fazla yememi bekler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.) Yemek yedikten sonra kusarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14.) Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.) Tek düşüncem daha zayıf olmaktır.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.) Aldığım kalorileri yakmak için yorulana dek egzersiz yaparım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.) Günde birkaç kere tartılırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18.) Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19.) Et yemekten hoşlanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20.) Sabahları erken uyanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21.) Günlerce aynı yemeği yerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22.) Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- hesaplarım.
- 23.) Adetlerim düzenlidir.
- 24.) Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür.
- 25.) Şişmanlama (vücudumun yağ toplayacağı) düşüncesi zihnimi meşgul eder.
- 26.) Yemeklerimi yemek başkalarınıninkinden daha uzun sürer.
- 27.) Lokantada yemek yemeyi severim.
- 28.) Müshil kullanırım.
- 29.) Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.
- 30.) Diyet (perhiz) yemekleri yerim.
- 31.) Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.
- 32.) Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim.
- 33.) Yemek konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissederim.
- 34.) Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok zamanımı alır.
- 35.) Kabızlıktan yakınırım.
- 36.) Tatlı yedikten sonra rahatsız olurum.
- 37.) Perhiz yaparım.
- 38.) Midemin boş olmasından hoşlanırım.
- 39.) Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.
- 40.) Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.

EK-5: ETİK KURULU RAPORU



www.uskudar.edu.tr

Altunizade Mahallesi Haluk Türksoy Sokak No:14 34662 Üsküdar/İSTANBUL
T: 0216 400 22 22 F: 0216 474 12 56 bilgi@uskudar.edu.tr

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI


SAYI: 61351342-/ 2019-129

27/02/2019

Sayın Dr.Öğr.Üyesi Alptekin ÇETİN
(Pınar AYGÜNDÜZ)

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulunun 27/02/2019 tarihinde yapılan 02 No.lu toplantısında “18-30 Yaş Arası Bireylerin Vücut Kitle İndekslerine Göre İnternet Bağımlılığı Ve Yeme Ahşkanlıkları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi” adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.


Doç. Dr. Cumhuri TAs
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik
Kurulu Başkanı

ÖZGEÇMİŞ

- Adı Soyadı : Pınar Aygündüz
- Doğum Yeri ve Tarihi : Konya/Akşehir 1983
- Yabancı Dili : İngilizce
- İletişim (Telefon/e-posta) : 0 546 951 06 77 / pınaraygunduz@gmail.com
- Eğitim Durumu (Kurum ve Yıl)
- Lise : Akşehir Lisesi
- Lisans : Anadolu Üniversitesi/ Maliye (2004-2010)
- Yüksek Lisans : İstanbul Altınbaş Üniversitesi/ Uluslararası Lojistik (2012-2014)
- Lisans : Üsküdar Üniversitesi/Psikoloji (2016- 2019)
- Yüksek Lisans : Üsküdar Üniversitesi Bağımlılık Danışmanlığı ve Rehabilitasyon yüksek lisans programı (2017-2020)
- Stajlar : NP Beyin Hastanesi, Kadıköy RAM, Doğa Dragos Hatice Satoğlu Huzurevi, 8. Gün Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi