



**T.C.  
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ  
TIP FAKÜLTESİ**

**Aile Hekimliği Anabilim Dalı**

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET  
BAĞIMLILIĞI SIKLIĞI VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER**

**DR. REFİKA TUĞÇE TURAN  
(Uzmanlık Tezi)**

**ANKARA – 2015**



**T.C.  
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ  
TIP FAKÜLTESİ**

**Aile Hekimliği Anabilim Dalı**

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET  
BAĞIMLILIĞI SIKLIĞI VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER**

**(Proje No: KA15/158)**

**DR. REFİKA TUĞÇE TURAN  
(Uzmanlık Tezi)**

**TEZ DANIŞMANI  
PROF. DR. RENGİN ERDAL**

**ANKARA- 2015**

## TEŞEKKÜR

Tez alıŐma s¼reci ve uzmanlık eğitimim boyunca bana yol g¼steren, bilgi ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen Anabilim Dalı BaŐkanımız ve tez danıŐmanım değerli hocam Prof.Dr. Rengin ERDAL'a; katkılarından ve emeklerinden dolayı Anabilim Dalı ¼đretim ¼yelerimizden Doç.Dr. Altuğ KUT'a, Doç.Dr. Ergun ¼KS¼Z'e; tezimin t¼m aşaması boyunca benimle birlikte emek veren ¼đr.Gör.Uzm.Dr. Fisun S¼ZEN'e; bu zorlu s¼reci benimle paylaŐan,bana destek olan arkadaşlarım Uzm.Dr. Sinem Aydemir ve Uzm.Dr. A.¼mit GEÇKİL'e; hayatımın her d¼neminde daima destekçim olan aileme g¼n¼lden teŐekk¼r ederim.

Dr. Refika Tuğçe TURAN

## ÖZET

Günümüzde çok geniş kitlelere ulaşan internet, özellikle genç bireyler tarafından yoğun olarak kullanılmaktadır. Bazı internet kullanıcılarında bu kullanım zamanla kontrolsüz bir şekilde internet kullanımı ve internet yokluğunda yoksunluk tarzı bağımlılık davranışlarına neden olabilmektedir. "İnternet bağımlılığı" tanımı doksanlı yıllardan başlayıp günümüze kadar gelen klinik bir tanımlamadır. İnternet bağımlılığının kişiler üzerinde olumsuz psikolojik, davranışsal ve sosyal etkileri kaçınılmazdır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyi ve ilişkili faktörlerin araştırılması amaçlanmıştır.

Çalışma Mayıs 2015- Temmuz 2015 tarihleri arasında, Ankara Başkent Üniversitesi Bağlıca Kampüsü'nde öğrenimine devam etmekte olan, rastgele seçilen, çalışmaya katılmayı kabul eden toplam 397 öğrenci ile yürütülmüştür. Öğrencilerin demografik özellikleri, hobilerini, internet kullanımı ile ilgili bilgilerini ve haftalık ders çalışma saatini ölçmeye yönelik hazırlanmış 26 soruluk anket formu ile 20 soruluk Young internet bağımlılık ölçeği öğrencilere uygulanmıştır.

Öğrencilerin %75,6'sı "bağımlı olmayan", %22,6'sı "muhtemel bağımlı" ve %1,8'i "bağımlı" grup olarak sınıflandırılmıştır. Anne babası boşanmış/dul olanların internet bağımlılığı riski düzeyi evli olanlardan, alkol ve sigara kullananların internet bağımlılığı düzeyi ise kullanmayanlardan anlamlı olarak yüksek saptanmıştır. Ayrıca boş zamanlarında öncelikli olarak internette vakit geçirmeyi tercih eden öğrencilerin internet bağımlılığı riski düzeyi diğer herhangi bir aktiviteyi yapanlardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Bununla beraber, hafta içi ve hafta sonu internet kullanım süreleri ile internet bağımlılık riski düzeyi arasında anlamlı ilişki vardır. Katılımcıların internetle tanışma yaşları ile Young internet bağımlılık ölçek skoru arasındaki ilişki ele alındığında ise negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin sosyal medya sitelerinde geçirdikleri süre ile internet bağımlılığı riski düzeyi arasında anlamlı fark saptanırken, e-mail, oyun, alışveriş, haber, film, eğitim sitelerinde geçirdikleri süre ile internet bağımlılığı riski düzeyi arasında anlamlı fark yoktur.

Sonuç olarak, Başkent Üniversitesi öğrencilerinde saptadığımız internet bağımlılık riski oranları Avrupa oranlarıyla benzerdir. İnternet bağımlılığı ile ilişkili faktörleri belirleyerek internet bağımlılığı riski taşıyan toplum bireylerinin belirlenmesi, bu

bağımlılığın önüne geçilmesinde dolayısıyla fiziksel, psikososyal ve bilişsel zararlarının engellenmesinde önemli rol oynamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** İnternet bağımlılığı, Üniversite öğrencileri, İlişkili faktörler



## SUMMARY

Internet that reaches to a wide audience nowadays, is being used in an extensive aspect especially by the young people. This type of utilization can cause uncontrolled internet usage in time among some of the users and lead to develop an addicted behaviour with symptoms of deprivation in the absence of internet. The term of “Internet Addiction” as a clinical definition has been used since 90s. Negative psychological, behavioral and also social effects of internet addiction among people are inevitable. The aim of this study is to investigate level of internet addiction and related factor among university students.

This study is designed as a research involving 397 university students who were randomly selected and agreed to join the study between May-July 2014. All of them were being educated in Başkent University Bağlıca Campus. A 26 item questionnaire and 20 item Young Internet Addiction Scale were used to measure the sociodemographic traits, hobbies during leisure time, information regarding the use of internet and weekly study duration among all participants.

75.6 % of the students were classified as “non-dependent” , whereas 22.6% defined as “likely dependent” and 1.8% as “dependent”. Internet addiction level of the participants whose parents were divorced/deceased compared to the married ones and students using alcohol and cigarette compared to non-users were found to be higher. Moreover internet addiction level of students using internet during their leisure time compared to the ones attending any kind of activity was found to be significantly higher. In addition to this, age of meeting internet among participants and Young Internet Addiction Scale scores were inversely related and statistically significant. There was no statistical difference between internet addiction level and time spent on web sites about e-mail, game, shopping, news, movie and education while duration of social media use and internet addiction were found to be statistically related.

As a result, internet addiction level defined in Başkent University was similar to the rates found across Europe. Determining internet addiction and related factors plays a key role to prevent this addiction and also its physical, psychosocial and cognitive side effects among societies who are under risk.

**Key Words:** Internet addiction, University students, Related factors

# İÇİNDEKİLER

	SAYFA
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET.....	iv
SUMMARY.....	vi
KISALTMALAR DİZİNİ.....	ix
TABLolar DİZİNİ.....	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xii
1. GİRİŞ ve AMAÇ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Dünden Bugüne Bilgisayar ve İnternet Teknolojilerinin Gelişimi.....	3
2.2. İnternet Bağımlılığının Tanımlanması.....	5
2.2.1. Bağımlılığın Tanımı.....	5
2.2.2. İnternet Bağımlılığının Tanımı.....	6
2.3. İnternet Bağımlılığının Etiyolojisi.....	11
2.3.1. İnternet Bağımlılığının Etiyolojisini Oluşturan Modeller.....	13
2.4. İnternet Bağımlılığında Kullanılan Ölçekler.....	17
2.5. DSM Sınıflamasında İnternet Bağımlılığı.....	20
2.6. İnternet Bağımlılığı ve Kişilik Özellikleri.....	21
2.7. Çocuklarda İnternet Bağımlılığı.....	22
2.8. Gençlerde İnternet Bağımlılığı.....	22
2.9. İnternet Bağımlılığının Etkileri.....	23
2.9.1. İnternet Bağımlılığının Fiziksel Etkileri.....	23
2.9.2. İnternet Bağımlılığının Psikososyal Etkileri.....	23
2.9.3. İnternet Bağımlılığının Bilişsel Etkileri.....	24
2.10. Dünyada ve Türkiye’de İnternet Bağımlılığı.....	25

2.11. Sosyal Medya ve İnternet Bağımlılığı.....	25
2.12. İnternet Bağımlılığı Tedavisi.....	28
3. GEREÇ ve YÖNTEM.....	31
4. BULGULAR.....	34
5. TARTIŞMA.....	53
6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	58
7. KAYNAKLAR.....	60
8. EKLER.....	70
Ek 1:Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği.....	70
Ek 2:İnternet Bağımlılığı ile İlişkili Faktörler.....	71



## **KISALTMALAR DİZİNİ**

<b>ABD:</b>	Amerika Birleşik Devletleri
<b>ARPA:</b>	Advanced Research Projects Agency
<b>BITNET:</b>	Because It's Time Network
<b>DSM-V:</b>	Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorders, 5th Edition.
<b>EARN :</b>	European Academic and Research Network
<b>3G:</b>	3rd Generation
<b>IBM :</b>	İnternational Business Machines (Uluslararası İş Makineleri)
<b>ICD:</b>	International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems
<b>NASA:</b>	National Aeronautics And Space Administration
<b>NSFNET :</b>	National Science Foundation Network
<b>ODTÜ :</b>	Ortadoğu Teknik Üniversitesi
<b>PIK:</b>	Problemlı İnternet Kullanımı
<b>PTT:</b>	Posta ve Telgraf Teşkilatı
<b>SSRI:</b>	Selektif Seratonin Reuptake İnhibitörleri
<b>TCP/IP :</b>	Transmission Control Protocol/İnternet Protocol
<b>TÜBİTAK:</b>	Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu
<b>TÜVEKA:</b>	Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı
<b>WHO:</b>	Word Health Organization

## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b>	Young'un İnternet Bağımlılığı Ölçütleri.....	8
<b>Tablo 2.</b>	Günümüz İnternet Bağımlılığı Ölçekleri.....	18
<b>Tablo 3.</b>	Üniversite Öğrencilerinin Bazı Tanımlayıcı Özellikleri.....	34
<b>Tablo 4.</b>	Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarında Öncelikle Tercih Ettikleri Aktiviteler ile Bazı Sosyal Aktiviteleri Yapma Durumlarının ve Sıklıklarının Dağılımı.....	36
<b>Tablo 5.</b>	Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımlarıyla İlgili Bazı Özellikler...	37
<b>Tablo 6.</b>	Öğrencilerin Çeşitli İnternet Sitelerinde Geçirdikleri Süreler.....	38
<b>Tablo 7.</b>	Üniversite Öğrencilerinin Hafta İçi ve Hafta Sonu İnternet Kullanma Süreleri.....	38
<b>Tablo 8.</b>	Öğrencilerin İnternet Kullanımını Kısıtlayıcı ya da Kontrol Edici Faktörler.....	39
<b>Tablo 9.</b>	Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Skoru ve İnternet Bağımlılığı Düzeyleri.....	40
<b>Tablo 10.</b>	Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Skorunun Dağılımı.....	41
<b>Tablo 11.</b>	Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Young İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Dağılımı.....	43
<b>Tablo 12.</b>	Üniversite Öğrencilerinin Bazı Aktiviteleri Yapma Durumlarına Göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Skorunun Dağılımı.....	44
<b>Tablo 13.</b>	Üniversite Öğrencilerinin Bazı Aktiviteleri Yapma Durumlarına Göre Young İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Dağılımı.....	45
<b>Tablo 14.</b>	Öğrencilerin Çeşitli Kısıtlayıcı Faktör Durumlarına Göre Young İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Dağılımı.....	46

<b>Tablo 15.</b>	Öğrencilerin İnternet Kullanım Özelliklerine, Hafta İçi ve Hafta Sonu Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre Young İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Dağılımı.....	49
<b>Tablo 16.</b>	Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Düzeyleri Arasında Çeşitli İnternet Sitelerinde Geçirdikleri Sürelerin Dağılımı.....	50
<b>Tablo 17.</b>	Öğrencilerin İnternet Kullanım Özelliklerine, Hafta İçi ve Hafta Sonu Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Skorunun Dağılımı.....	51



## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1.	İnternet bağımlılığı risk faktörleri unsurlarının ilişkisel haritası.....	12
Şekil 2.	Davis'in internet bağımlılığını açıklamakta kullandığı bilişsel davranışçı model.....	14
Şekil 3.	Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile İnternetle Tanışma Yaşı Arasındaki İlişki .....	47



## 1. GİRİŞ VE AMAÇ

Günümüzde internet dünyanın dört bir yanındaki milyonlarca bilgisayarı birbirine bağlayan, eşzamanlılık üzerinden mekanın önemini ortadan kaldıran ve aynı zamanda dünyayı küresel bir köye dönüştüren karmaşık bir ağ sistemidir (1).

Bilişim teknolojileri gün geçtikçe önem kazandığı gibi internet kullanımı da paralel oranda yaygınlaşmaktadır. İnternetin ilk olarak kullanım amacı bilgi arayışını, kişiler arası iletişimi ve ticari işlemleri kolaylaştırmak olsa da internet, artık bazı kullanıcılar için hayatlarının merkezinde ve karşısında direnmenin zorlaşmış olduğu bir ortam halini almıştır (2).

İnternetin yaygınlaşmasıyla birlikte bazı kişiler kontrol edemedikleri internet kullanımı nedeniyle iş, sosyal ve özel alandaki işlevselliklerinde sorun yaşamaya başlamış ve bu konu önemli bir sorun olarak sıkça tartışılmaya başlanmıştır.

İnternet bağımlılığı genel olarak internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kalındığında aşırı sinirlilik hali ve saldırganlık olması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması olarak tanımlanabilir (3).

Uluslararası literatüre ilk kez “internet bağımlılığı (internet addiction)” olarak giren bu internet bağımlılığı kavramı daha sonraki zamanlarda farklı araştırmacı ve klinisyenler tarafından farklı şekillerde adlandırılmıştır. Bu kavramlar “internet bağımlılığı (internet dependency)”, “patolojik internet kullanımı (pathological internet use)”, “problemlerli internet kullanımı (problematic internet use)”, “aşırı internet kullanımı (excessive internet use)”, “internet istismarı (internet abuse)”, “internet bağımlılığı bozukluğu (internet addiction disorder)” vb. şekillerde kullanılmaktadır (4).

DSM-5 bölüm 3’te internet aşırı kullanım sorununun resmi bozukluk tanımı için daha çok araştırmaya ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır ve bu tanımlama, “İnternet kullanımı oyun oynama bozukluğu (Internet use gaming disorder)” şeklinde yer almaktadır (5).

Yeni teknolojiler, bilinçlenme ve politika geliştirme adımlarından çok daha hızlı bir biçimde yaşamımıza girmeye devam ederken aile düzeyinde erişimin bu kadar ilerlediği bilgisayar ve internetten çocuk ve ergenlerin ne düzeyde faydalandıkları, olumlu ya da olumsuz biçimde nasıl etkilendikleri konusunda yapılan araştırmalar günden güne önem kazanmaktadır (6).

İnternetin her alanda yaygın olarak kullanımı ile beraber bu kullanımın düzeyi riskini belirlemek için birçok ölçek geliştirilmiş, internetin etkileriyle ilgili birçok araştırma yapılmıştır.

Bu araştırmada da, Başkent Üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi ve bu düzey ile öğrencilerin sosyodemografik özellikleri, sigara alkol kullanma durumu, hobileri, internetin kullanım alanı, sosyal aktivite durumları, telefonlarında internet kullanım durumu, internet kullanımını kısıtlayıcı faktör varlığı ve internetle tanışma yaşının ilişkisini saptamak amaçlanmıştır.



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Düünden Bugüne Bilgisayar ile İnternet Teknolojilerinin Gelişimi

Günümüzde tüm dünyada yaygın olarak kullanılan internetin kullanılmaya başlaması Amerika Birleşik Devletleri (ABD) ve Sovyet Rusya arasındaki rekabete dayanmaktadır. 1957’de Sovyetlerin ilk yapay dünya uydusu olan Sputnik’i fırlatmaları üzerine ABD Savunma Bakanlığı, bilim ve teknolojinin orduya en iyi şekilde uygulanması için ARPA (Advanced Research Projects Agency) projesini başlatmıştır. Amerikan Hava Kuvvetleri 1962 yılında ABD’ye yapılabilecek olası bir nükleer saldırıdan sonra bir kısmı hasar görsede çalışmaya devam edecek olan ve tüm ülkeye yayılabilecek bir askeri bilgisayar ağı tasarlamıştır. ARPA projesi bu ağı desteklemiş ve ARPANET adını almıştır. İlk bilgisayar ağı 1969’da California’da kurulmuştur. Güney Amerika’da bulunan dört büyük bilgisayar bir kontratla birleştirilmiştir. 1970’te birkaç şirket de bu ağa eklenmiştir. 1971’de Amerikan Uzay ve Havacılık Dairesi (NASA) gibi birçok kuruluş bu ağ kapsamına girmiş ve liste her geçen gün büyümeye devam etmiştir. 1972 yılında terminal sayısı 23’e ulaşmış ve elektronik posta kavramı ortaya çıkmıştır. 1976’da radyo ve uydu bağlantıları sayesinde ABD ve Amerika kıtası bu ağ üzerinde birleştirilmiştir. 1979’da ilk bilgisayar haber grupları ortaya çıkmış ve IBM (International Business Machines–Uluslararası İş Makineleri) şirketi, internetin babası sayılan BITNET (Because It’s Time Network) sistemini yaratmıştır. 1980’lerde soğuk savaşın etkisini yitirmesiyle akademik ve ticari çevreler bu bilgisayar sistemine ilgi göstermeye başlamıştır (7).

Daha sonraki süreçte aynı ağ üzerinde geliştirilen TCP/IP (Transmission Control Protocol/Internet Protocol) protokolü, 1983 yılından itibaren ARPANET üzerinde kullanılmaya başlanmıştır. İlk internet temel ağının oluşturulması ise 1986 yılında NSFNet (National Science Foundation – Ulusal Bilim Vakfı) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu süreci takiben, internetin halka açık hale gelmesi 1989 yılından sonra olmuş; 1990 Haziran’ında TCP/IP’nin ilk kullanıldığı ağ olan ARPANet’in kullanımdan kaldırılmasına rağmen bu ağın yerini ABD, Avrupa, Japonya ve Pasifik ülkelerinde ticari ve hükümet işletimindeki temeller almış, TCP/IP protokolü ve internet 90’lı yıllardan itibaren büyük bir ivme kazanmıştır. İnternetin ticari anlamdaki gelişimi ise 1991 yılından itibaren olmuştur. 1994’te internet üzerinde ilk siber banka kurulmuştur. Bir yemek firması da internet üzerinden sipariş almaya başlamıştır. İletişim firmalarının hemen hepsi internete yatırım yapmaya başlamışlardır (7).

İnternet'in Türkiye'ye gelişi sürecine bakıldığında; ilk geniş alan ağının, 1986 yılında tesis edilen EARN (European Academic and Research Network)/BITNET (Because It's Time Network) bağlantılı TÜVEKA (Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı) olduğu görülmektedir. İlerleyen yıllarda bu ağın hat kapasitesinin yetersiz kalması ve teknolojik açıdan ihtiyaçlara cevap verememeye başlaması üzerine, 1991 yılı sonlarına doğru ODTÜ ve TÜBİTAK, İnternet teknolojilerini kullanan yeni bir ağın tesis edilmesi yönünde bir proje başlatmışlardır. Bu çerçevede ilk deneysel bağlantı 1992 yılının Ekim ayında X.25 üzerinden Hollanda'ya yapılmış; PTT'ye 1992 yılında yapılan başvurunun sonuçlanmasını takiben, 12 Nisan 1993'de de 64 kbps kapasiteli kiralık hat ile, ODTÜ Bilgi İşlem Daire Başkanlığı sistem salonundaki yönlendiriciler kullanılarak, ABD'de NSFNet (National Science Foundation Network)'e TCP/IP protokolu üzerinden Türkiye'nin ilk İnternet bağlantısı gerçekleştirilmiştir (8). Ardından sırasıyla Ege Üniversitesi, Bilkent Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi ve İstanbul Teknik Üniversitesi bağlantıları gerçekleşmiştir. 1996 yılı Ağustos ayında Turnet çalışmaya başlamıştır. 1997 yılında, akademik kuruluşların İnternet bağlantısını sağlayan Ulaknet çalışmaya başlamış ve üniversiteler nispeten hızlı bir temel yapısıyla birbirine bağlanmış ve İnternet kullanılır hale gelmiştir. 1999 yılında, ticari ağ yapısında büyük değişiklikler olmuş ve Turnet'in yerini TTnet adında yeni bir oluşum almıştır. 2000'lerin başında; ticari kullanıcılar TTnet yapısı üzerinden, akademik kuruluşlar ve ilgili birimler ile Ulaknet yapısı üzerinden İnternet erişimine sahip olmaya başlamıştır (7).

1990'lı yıllarda kurulmuş olan İnternet kafeler aracılığıyla da halka hizmet olarak sunulan İnternet, mobil teknoloji gelişimi ile beraber bireylerle daha sık karşı karşıya gelmiş ve zaman içinde kullanımı yaygınlaşmıştır.

21. yüzyıl itibarıyla insan hayatının önemli bir parçası haline gelen mobil cihazlar masaüstü ya da dizüstü bilgisayarlarla yapılabilecek işlemlerin neredeyse hepsini yapabilmektedir. Kısa bir deyişle elde taşınabilen ve bilgisayar işlevi gören tüm cihazlar olarak tanımlanabilirken en yaygın kullanımları ile akıllı telefonlar, e-kitap okutucu cihazlar ve tablet bilgisayarlar mobil cihazlara somut örneklerdir (9).

Hücreli haberleşme teknolojisinin farklı türlerini tanımlamak üzere geliştirilmiş bir kavram olan mobil teknoloji cep telefonlarının işletim sistemlerine sahip, İnternet ve sosyal ağ, kablosuz İnternet bağlantısı ve bilgisayar özelliklerine sahip akıllı telefonlar hâline gelmesinde etkili olmuştur. 3G, sosyal ağ gibi özelliklerin mobil teknolojiler doğrultusunda cep telefonlarında kullanılması bu uygulamaları çoğunlukla kullanan kitleler olarak ifade edilen ağ kuşağının mobil telefonlar ile bilgi kullanımlarında da farklılıkların oluşmasında



rol oynamıştır (10). Artık günümüzde kablolamanın zor olduğu yerleşimlerde, tren istasyonları, oteller, hava alanları gibi yerlerde kablosuz internet ağı erişim alanları kurulmaktadır. Bu alanlarda kablosuz erişim özelliğine sahip bilgisayar ve cihazlarla hizmet verilerek internetle kullanıcı arasındaki fiziksel engeller ortadan kaldırılmaktadır.

Dünyada ve özellikle gelişmekte olan ülkelerde yüksek kaliteli donanımsal özelliklere (kamera çözünürlükleri, internet hızları, işlemci hızları vb.) sahip akıllı telefonların yaygınlaşması ile birlikte, insanların internete ve bilgiye erişimi kolaylaşmıştır (11). Ulaşım kolaylığının yanında, akıllı telefonların ve onların aracılığıyla da sosyal medyanın gelişmesine katkıda bulunan bir diğer faktör ise bu telefonların birer moda haline gelmesidir (12). Gelişen bu modanın en büyük göstergesi, dünya üzerinde 5 milyardan fazla insanın cep telefonu kullanması ve kullananların da büyük çoğunluğunun interneti mobil olarak kullanmasıdır (13).

## **2.2. İnternet Bağımlılığının Tanımlanması**

### **2.2.1 Bağımlılığın Tanımı**

İnsanoğlu, bazı maddelerin kendi ruhsal durumunu değiştirdiğini ve geçici de olsa daha farklı hissetmesini sağladığını fark ettiğinden beri bağımlılık önemli bir biyopsikososyal sorun olarak ortaya çıkmıştır (14).

Bağımlılık, bir madde ya da davranışı kullanmayı bırakamama veya kontrol edememe şeklinde tanımlanabilmektedir (15).

Bağımlılık kavramı ilk olarak 1964'te WHO (World Health Organization/Dünya Sağlık Örgütü) tarafından madde bağımlılığı ve alışkanlıklara dayalı bağımlılık olarak "dependence / bağımlılık" isminde birleştirilerek, fiziksel ve psikolojik bağımlılık alt başlıklarında tanımlanmıştır. WHO'nun ICD (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems / Uluslararası Hastalık Sınıflandırma Kitabı) 10 revizyonunda bağımlılık; bağımlı bir kişinin bağımlısı olduğu madde veya davranışın diğer davranışları karşısında ciddi bir üstünlük kazanması sonucu psikolojik, davranışsal ve zihinsel vaka sınıfına dahil olunması şeklinde tanımlanmıştır (16).

Birçok kişiye göre bağımlılık kavramı alkol, esrar, kokain, eroin gibi kimyasal madde kullanımını içerir fakat kumar, seks, alışveriş, televizyon izleme, bilgisayar oyunları oynama gibi kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar da mevcuttur. Davranışsal bağımlılıklar da tıpkı madde bağımlılıklarında olduğu gibi bağımlılığın ana bileşenleri olan

zihinsel meşguliyet, duygudurum değişkenliği, tolerans, yoksunluk, kişilerarası çatışma ve relaps gibi fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtilerini gösterirler (17).

Bağımlılıkta her koşulda maddenin alınması için engellenemeyen bir arzu ve isteğin bulunması, sürekli olarak kullanılan dozun artırılması zorunluluğu (tolerans), kullanılan maddeye ve onun etkilerine karşı psikolojik ve fizyolojik gereksinimin hissedilmesi (yoksunluk) gibi 3 ana unsur bulunmaktadır (18).

Hem alkol, sigara gibi madde bağımlılığında hem de yeme, seks, internet gibi davranış bağımlılıklarında; davranış ya da eylemi kontrol edememe ve olumsuz sonuçlarına rağmen davranış ya da eylemin sürekliliği bağımlılık kavramı için ortak özelliklerdir (19). Kimyasal olmayan bağımlılıklar, madde bağımlılığı için oluşturulmuş olan klinik ölçütler doğrultusunda belirlenmektedir.

### **2.2.2 İnternet Bağımlılığının Tanımı**

İnsanların her türlü bilgiye çok kısa bir zamanda ulaşmasını ve diğer insanlarla çok hızlı bir şekilde iletişim kurabilmesini sağlayan internetin günümüzde kullanımı inanılmaz bir hızla artmıştır (20). Bu artışın sebebi günlük yaşamda kolay kolay kurulamayan sosyal bağlantıların internet üzerinden kurulabilmesi, yabancılarla kurulan ilişkilerin daha risksiz olması, insanların özgürce duygu ve düşüncelerini ifade edebiliyor olmaları, kendilerini göstermek istedikleri şekilde abartarak göstermeleri gibi faktörlerin yanı sıra internete hızlı ve ucuz erişimdir (21, 22). İnteraktif iletişime olanak sağlayan internet aracılığıyla insanlar ihtiyaç duyduğu her türlü bilgiye hızlı bir şekilde ulaşabilmekte; dünyada meydana gelen gelişmelerden anında haberdar olmakta; eğlenceli ve hoşça vakitler geçirebilmekte; sevdikleriyle ve tanıdıklarıyla sohbet edebilmekte, bankacılık işlemlerini yerine getirebilmekte ve hatta alış-veriş yapabilmektedirler (23). İnterneti, bilişsel ya da davranışsal bir rahatsızlık bulunmadan, makul bir süre içerisinde, açık bir amaç için kullanmak, sağlıklı internet kullanımıdır. Sağlıklı internet kullanıcıları, internet iletişimiyle gerçek hayattaki iletişimi birbirinden ayırabilirler (24). Ancak interneti herkes bu şekilde zararsız olarak, ihtiyaçları ve amaçları doğrultusunda, gerektiği miktarda kullanmamaktadır. Sağlıksız internet kullanımı nedeniyle bireyler yaşantılarında olumsuzluklarla karşılaşmakta ve etkilenmektedirler (25).

İnternet kullanımı ile ilgili zihinsel meşguliyet, internet kullanımını sınırlama ve kontrol etme ile ilgili yineleyici düşünceler, erişim isteğini durduramama, işlevselliğin

çeşitli düzeylerde bozulmasına karşın internet kullanmayı sürdürme, artan sürelerde internette zaman geçirme, kullanmadığı zaman arama ve aşırma davranışları gibi internetin aşırı ve kötü kullanımı ile ilgili sorunlar tanımlanmıştır (26). Bu sorunlar bir tür bağımlılık olarak yorumlanmıştır.

Uluslararası literatüre ilk kez “internet bağımlılığı (internet addiction)” kavramı ile giren bu kavram daha sonraları farklı araştırmacı ve klinisyenler tarafından farklı kavramlarla adlandırılmıştır ki bunlar; “internet bağımlılığı (internet dependency)”, “patolojik internet kullanımı (pathological internet use)”, “problemlili internet kullanımı (problematic internet use)”, “aşırı internet kullanımı (excessive internet use)”, “internet istismarı (internet abuse)”, “internet bağımlılığı bozukluğu (internet addiction disorder)” vb. şekillerde ifade edilmektedir (27). Çeşitli kavramların kullanılması durumu, problemlili internet kullanımını açıklayan farklı yaklaşımlardan her birinin, problemlili internet kullanımının duysal, davranışsal ve bilişsel bileşenlerinden birine odaklanmasından kaynaklanmaktadır (28).

“İnternet bağımlılığı” kavramı ilk kez Dr.Goldberg tarafından 1995 yılında kullanılmış, yol gösterici olarak DSM-4’teki ”alkol bağımlılığı” tanı ölçütleri kabul edilerek tanımlaması yapılmıştır (29).

İnternet bağımlılığı Dr. Ivan Goldberg’in aşağıda verilen ölçütlerine göre;12 ay içinde herhangi bir zamanda ortaya çıkan ve ölçütlerin 3’ü veya daha fazlası ile kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir bozulma ile sıkıntıya yol açan uygunsuz internet kullanımınıdır. Ölçütler;

1. İstenen keyfin alınabilmesi için belirgin olarak artmış İnternet kullanım süresi, sürekli olarak aynı sürelerde İnternet kullanımı ile alınan keyifte azalma olmuş olması gibi durumlardan biri ile tanımlanan tolerans gelişimi,

2. Psikomotor ajitasyon, bunaltı, internette neler oluyor hakkında takıntılı düşünceler, internet hakkında fanteziler ve hayal kurmak, isteyerek veya istemeyerek tuşlara basma hareketi yapmak, kişilerin bu sıkıntılı durumdan kurtulmak için internete bağlanmaları veya benzeri bir eylemde bulunmaları gibi durumlar ile tanımlanan yoksunluk gelişimi (Ağır ve uzun süreli İnternet kullanımı sonucunda bu durumlardan en az 2 tanesinin günler içinde ortaya çıkması ve kişilerin bunlardan dolayı iş, sosyal ve önemli işlevsel alanlarda sıkıntı yaşamaları)

3. İnternet kullanımının genellikle planlandığı sürelerden daha uzun süreler alması,

4. İnternet kullanımını bırakmak veya denetim altına almak için sürekli bir istek ve boşa çıkan çabalar olması,

5. İnternet ile ilgili eylemlere çok uzun süreler ayrılması (kitap almak, yeni tarayıcılar ve programlar indirmek, dosyaları düzenlemek gibi),

6. İnternet kullanımı nedeniyle önemli toplumsal, mesleki etkinlikleri ya da boş zamanları değerlendirme etkinliklerinin bırakılması veya azaltılması,

7. İnternet kullanımının yol açtığı sorunlara (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve randevulara geç kalma vb) rağmen aşırı olarak devam etmesidir (30).

Amerikalı psikolog Young da 1996 yılında patolojik kumar oynama ölçütlerini temel olarak internet bağımlılığı ölçütlerini belirlemiş, tanısının konulabilmesi için tanımlanan sekiz ölçütten beşinin karşılanmasını yeterli görmüştür (Tablo 1) (31).

**Tablo 1.** Young'un İnternet Bağımlılığı Ölçütleri.

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, vb),

2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma gereksinmesi duyma,

3. İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması,

4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük veya kızgınlık hissedilmesi,

5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma,

6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme,

7. Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme,

8. İnterneti sorunlardan kaçmak veya çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı v.b. gibi olumsuz duygulardan uzaklaşmak için kullanma.

Young, internet bağımlılığı tanımını yaparken bu tanımı çeşitli davranış ve dürtü kontrol bozuklukları çerçevesinde özelleştirerek 5 kategoriye ayırmıştır.

1. Siber cinsel bağımlılık: Yetişkinlere yönelik sohbet odalarına ya da pornoya bağımlılık,

2. Siber ilişkisel bağımlılık: İnternet arkadaşlıklarına aşırı bağlanma,

3. İnternet zorunluluğu: İnternette aşırı kumar oynama, alışveriş veya ticaret,
4. Fazla bilgi yükleme: Kompulsif olarak internette dolaşma veya veri araştırmaları
5. Bilgisayar bağımlılığı: Aşırı bilgisayar oyunu oynama (32)

Griffiths'e (1998) göre aşırı internet kullanımı birçok durumda sorun teşkil etmeyebilir, ancak bazı bireylerin aşırı internet kullanması gerçek bir bağımlılıktır ve gerçek bir kaygı kaynağıdır (33). Kandell (1998), internet bağımlılığını "bağlandıktan sonra yapılan aktiviteden bağımsız olarak internete psikolojik bağlılık duymak" şeklinde tanımlamaktadır (34). Soule ve arkadaşlarına (2003) göre internet bağımlılığı 5 gruba ayrılmaktadır. Bunlar:

1. Sanal Seks Bağımlılığı: Yetişkinlere özgü sohbet odası ve sanal porno bağımlılığı,
2. Sanal İlişki/ Arkadaşlık Bağımlılığı: Sohbet odaları ve sanal porno sitelerinde arkadaşlıklar,
3. İnternette Kumar Bağımlılığı: Aşırı derecede kumar oynama, alış-veriş yapma ve açık artırma ya da bahis sitelerinde vakit geçirme,
4. İhtiyaç Dışı Bilgi Arama Bağımlılığı: Normalden fazla web veya veri bankalarında tarama yapma,
5. Bilgisayar Bağımlılığı: Aşırı derecede oyun oynama ve program hazırlama (yazma) bağımlılığıdır (35).

Davis, Young' un internet bağımlılığı tanı yöntemini temel alarak patolojik internet kullanımını özgül patolojik internet kullanımı ve genel patolojik internet kullanımı olmak üzere iki alt grupta sınıflandırmıştır. Özgül patolojik internet kullanımında kişi interneti bağımlı olduğu nesneyi elde etmek için kullanır. Genel patolojik internet kullanımında ise amaca yönelik olmayan, zaman geçirmeye yönelik olarak interneti kullanılır (36).

Yıldız ve Bölükbaş, internet bağımlılığını aşırı internet kullanma isteğinin önüne geçilememesi, bunun dışında geçirilen vaktin önemsiz olarak görülmesi, internetten ayrı kalınan zamanlarda ise aşırı sinirli olma ve saldırganlık davranışlarının görülmesi olarak tanımlamaktadırlar. Bundan yola çıkarak, gerçek dünyadan uzaklaşan, toplumdan soyutlanan bireylerin sanal dünyada gerçek olmayan faaliyetler ve ilişkiler içine girerek, alkol, sigara ve uyuşturucu bağımlılığı gibi bilgisayar ve internet bağımlısı olduklarını savunmaktadırlar (37).

Zorbaz, problemlerli internet kullanımını kişinin kontrol altına alamayacağı derecede interneti yoğun olarak kullanması, bunun sonucu olarak da sorumluluklarını yerine getirememesi ve sosyal ilişkilerinde problem yaşaması olarak tanımlamaktadır (38).

Bayraktar, patolojik internet kullanımını, internetin kompulsif şekilde aşırı kullanımı ve yokluğunda oluşan rahatsızlıklar olarak tanımlamıştır (39).

İnternet bağımlılarının tespitinde sadece internet başında geçirilen zamanın miktarı yeterli değildir. Bu zamanın hangi kullanım amacı için harcandığı da bđyđk önem taşımaktadır. İnternet kullanımında oluşabilecek olumlu ve olumsuz sonuçlar, interneti kullanım amaçlarıyla ilişkilidir. İnternet bağımlıları, film-mđzik siteleri, oyun siteleri, sohbet odaları, pornografik siteler, topluluk siteleri vb. sitelerde daha çok vakit harcarken, internet bağımlısı olmayan kullanıcılar haber, alış-veriş ve eğitim sitelerinde vakit harcamaktadırlar (27).

Gençler üzerinde yapılan bir çalışmada sohbet, oyun gibi bağımlılık yapan etkenlerin erişiminin engellenmesi durumunda internet kullanıcılarının, interneti bilgi ve haber amaçlı kullanmaya yöneldikleri ve interneti daha az sđre kullandıkları gözlemlenmiştir (27).

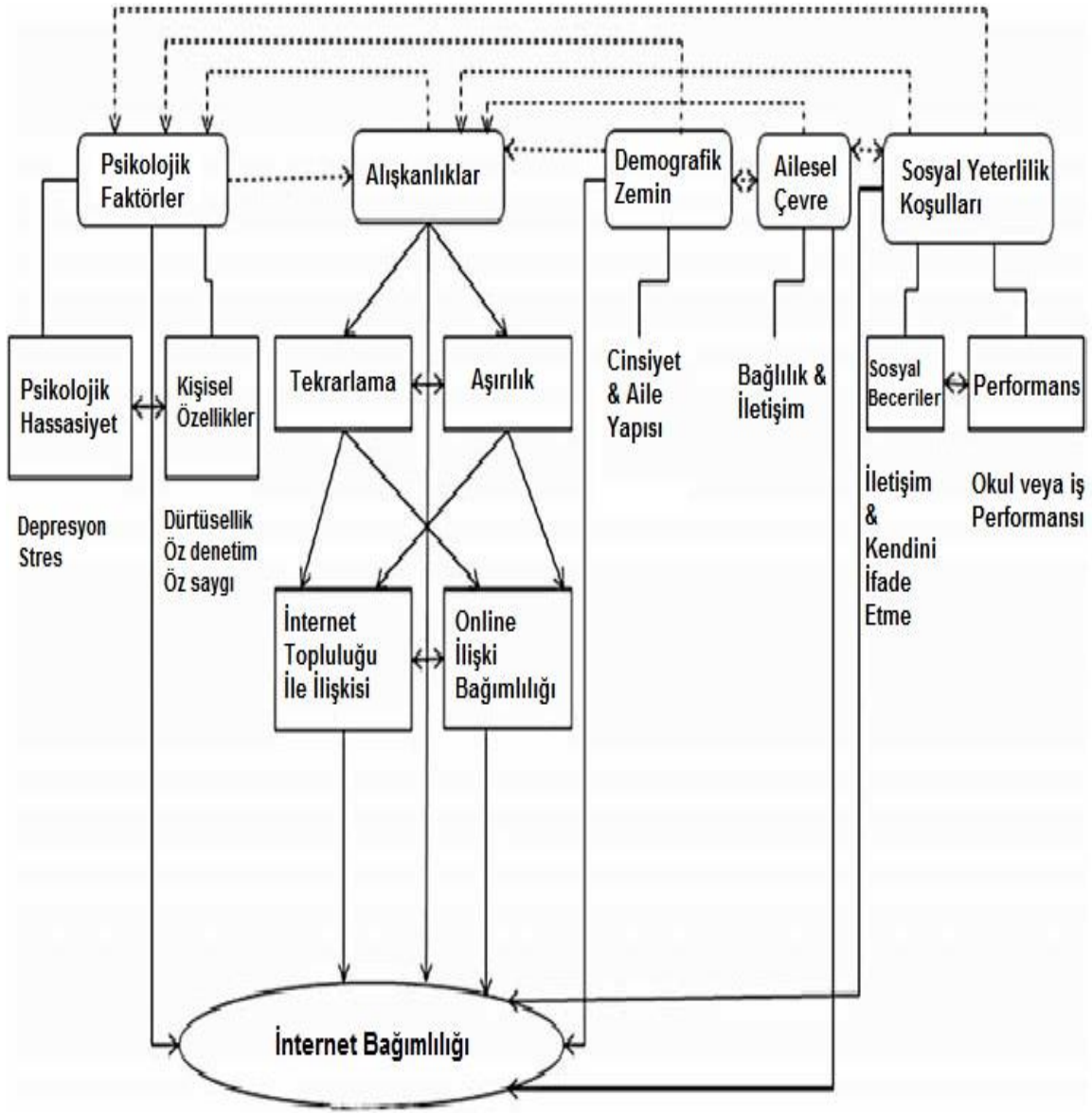
Araştırmacılar arasında bir psikiyatrik durum olan problemlerli internet kullanımının (PIK) oğunluk olarak bağımlılık davranışı mı yoksa dđrtđ kontrol bozukluğu mu olduğuyla ilgili tartışmalar mevcuttur ki gđncel bakış açısı da problemlerli internet kullanımının aşerme (kriz), tolerans ve çekilme belirtileri gibi bağımlılık davranışı ile ortak özellikleri olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda Block, bir bağımlılık davranışı olarak problemlerli internet kullanımının olası tanı kriterini ileri sđrmüřtđr (40). Bu kriterler;

- 1. Aşırı internet kullanımı:** Sıklıkla zaman algısının kaybıyla ilişkili,
- 2. Çekilme belirtileri:** İnternete ulaşılamadığında sıklıkla ökkđn, kızgın ya da gergin hissetme,
- 3. Tolerans:** Daha iyi bilgisayar donanımı, daha çok yazılım ve daha çok kullanım saati ihtiyacı,
- 4. Olumsuz Sonuçlar:** Tartışma, yalan söyleme, zayıf okul ve mesleki başarı, sosyal izolasyon ve de tđkenmiřlik (40).

### 2.3. İnternet Bağımlılığının Etiyolojisi

İnternet bağımlılığının etiyolojisinde psikolojik faktörler önemli rol oynar. Fakat yapılmış çalışmalar internet bağımlılığı ile ilişkili olan risk faktörlerinin sadece psikolojik faktörler olmadığını göstermiştir. Aynı zamanda alışkanlıklar , demografik zemin, ailesel çevre, sosyoekonomik durum gibi etmenler internet bağımlılığının zeminini oluşturan önemli yapıtaşlarıdır (Şekil 1) (41, 42).





————— Öncesinde tanımlanmış unsurlar arası ilişkiler

..... İleri çalışma gerektiren muhtemel ilişkiler

Şekil 1. İnternet bağımlılığı risk faktörleri unsurlarının ilişkisel haritası.



Yapılmış başka bir çalışmaya göre de bazı koşulların oluşması durumunda insanların internet bağımlısı oldukları düşünülebilmektedir. Bu koşullar:

1. İnternet kişilerin hayatlarındaki en önemli aktivite halini alması ve düşünme sistemlerinde baskın bir konuma gelmesi,
2. İnternet kullanımı bireylerde “gerçek dünyadan kaçış” ya da başka benzer tecrübelerine yol açması,
3. Arzu edilen etkiyi elde edebilmek için çok uzun çevrimiçi saatler geçirmeleri gerekmesi,
4. Çevrimdışı iken kendilerini rahatsız veya huzursuz hissetmeleri,
5. İnternet kullanımı kendileriyle aileleri, öğretmenleri ya da arkadaşları arasında soruna yol açması ve onların diğer çalışmalara veya uykuya ayıracakları zaman ile internette harcayacakları zaman arasında çatışmaya yol açması,
6. İnternet kullanımlarını bırakmaya veya azaltmaya çalışmalarına rağmen bir süre sonra eski kullanım örüntülerine geri dönmesi gibi koşullardır (43).

### **2.3.1. İnternet Bağımlılığı Etiyolojisini Oluşturan Modeller**

İnternet bağımlılığının tedavisinde etkili girişimler geliştirmek için bu bağımlılığın etiyolojisine yönelik yapılan çalışmalar sonucu önerilen bazı modeller vardır (44)

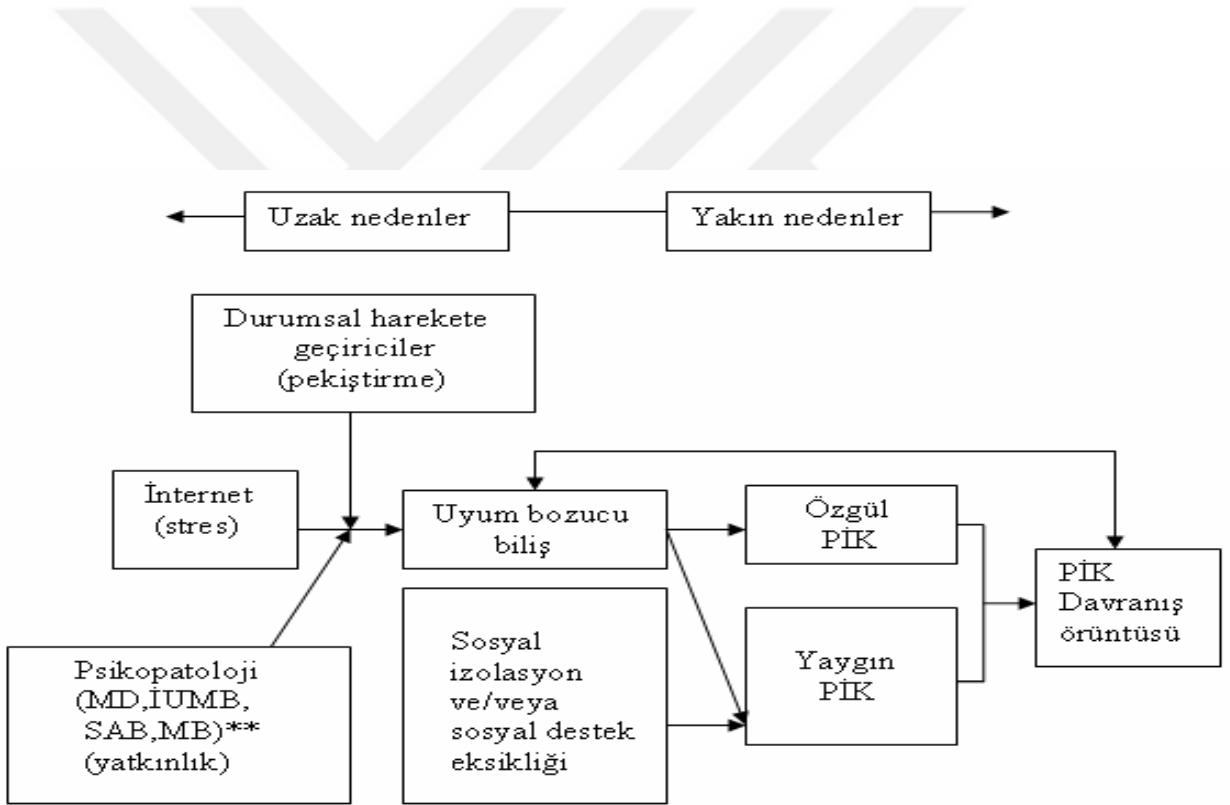
- Bilişsel davranışçı model
- Kavramsal İnternet Bağımlılığı modeli

#### **Bilişsel Davranışçı Model**

Etiyolojiye yönelik yapılan çalışmaların en kapsamlılarından biri Davis’in oluşturduğu bilişsel davranışçı modeldir. Önceki internet bağımlılığı araştırmalarında davranışın kapsamı ve bu davranışın günlük yaşama olan negatif sonuçları vurgulanırken, Davis’in modelinde uyum bozucu algılamalar üzerine odaklanılmakta ve de uyum bozucu bilişler patolojik internet kullanımının merkezinde yer almaktadır. Bu modelle internetin sağlıklı kullanımı, kişinin kendisine özgü koşulları içinde makul sayılabilecek bir süre için açık bir amaç doğrultusunda, gerçek iletişimle internet üzerinden iletişimin farklarının ayırımına vararak ve farklı bir kimliğe bürünmeden kullanma biçiminde tanımlanır.

Patolojik internet kullanımının bilişsel kuramını açıklamak için Davis'in kullandığı bazı temel kavramları anlamak gerekir. Davranışı ortaya çıkaran etkenler 'gerekli', 'yeterli' ve 'katkıda bulunan' olarak adlandırılmıştır. Gerekli etken belirtilerin ortaya çıkması için olması gereken etiyolojik etkindir fakat mutlaka belirti oluşturacak anlamına gelmeyebilir. Yani patoloji oluşumunda gerekli ama yeterli değildir. Yeterli etken de belirtilerin meydana çıkmasını garantileyen etiyolojik etkindir. Katkıda bulunan etken ise, çeşitli belirtilerin oluşumunu büyük ölçüde artıran nedenlerdir.

Patolojinin ortaya çıkış nedenleri, birçok belirtiyile sonuçlanan etiyolojik zincirde, patolojik davranışın ortaya çıktığı bölüme yakınlığına göre yakın ve uzak nedenler olarak ikiye ayrılmıştır (Şekil 2) (45).



Şekil 2. Davis'in internet bağımlılığını açıklamakta kullandığı bilişsel davranışçı model.

### **Yakın nedenler:**

Problemlı internet kullanımının en önemli bileşeni kişinin kendisi ile ilgili ruminatif biçimdeki işlevsel olmayan bilişleridir. Ruminasyonlar, kişinin kendi hayatındaki diğer olaylara yönelmek yerine, internet kullanımı ile ilgili sorunları yineleyici bir biçimde düşünmesidir. Kişinin sürekli olarak aşırı internet kullanımının sebebini anlamaya çalışması, problemlı internet kullanımı hakkında okuması veya arkadaşıyla bu konu hakkında konuşması ile ilgili düşünce ve davranışları içerir. Bir planı uygulamaya geçirmek üzere harekete geçmek gibi etkili davranışları sergilemeyi önleyerek kişilerarası sorun çözme davranışlarını geciktirir. Kişinin internetle ilgili anılarının daha güçlü bir biçimde anımsamasına yol açarak problemlı internet kullanımı içindeki kısır döngünün artarak sürmesine neden olur. Kişinin kendisi ile ilgili olumsuz bir bakış açısı vardır ve birey diğer kişilerden olumlu tepkiler alabilmek için interneti kullanır. Kendisi ve dış dünyayla ilgili ‘aşırı genelleştirme’ ve ‘ya hep ya hiç’ şeklinde düşünce örüntüleri vardır. Kendisiyle ilgili olarak ‘ben sadece internette iyiyim’, ‘internette olmadıgımda değersizim, fakat internette önemli bir bireyim’, ‘internette olmadıgımda başarısızım’ şeklindeki düşüncelerin yanı sıra dış dünya ile ilgili olarak da ‘saygı duyduğum tek yer internet’, ‘internette olmadıgımda kimse beni sevmiyor’, ‘internet benim tek arkadaşım’, ‘insanlar bana internet ortamı dışında kötü davranıyor’ şeklinde otomatik düşünceleri vardır. Bağımlılar, diğer insanlara göre endişelenmeye daha eğilimlidir. Young, olduğundan daha kötü göstermenin gerçek veya algılanan sonuçlarından kaçınmanın da kompulsif internet kullanımına desteği olduğunu ileri sürmüştür.

### **Uzak nedenler:**

Problemlı internet kullanımının uzak nedenleri yatkınlık-stres modeli çerçevesinde açıklanmıştır. Bilişsel davranışçı modelinde psikopatoloji, problemlı internet kullanım belirtilerinin uzak gerekli nedensel etkenidir ve bu belirtiler için ‘mutlaka gereklidir’ anlamına gelir. Altta yatan psikopatoloji kendi başına problemlı internet kullanımı belirtileriyle sonuçlanmaz fakat etiyolojide gerekli bir etken olabilir. Problemlı internet kullanımının uzak nedensel ekenlerinden biri de stresör yani internetle veya internetteki bazı yeni teknolojilerle karşılaşmadır. İlk karşılaşma, internetten pornografinin keşfedilmesi, ilk defa e-sohbet yapılması veya internetten alışveriş yapılması vs. olabilir.

İnternet ve ilişkili teknolojilerinin deneyimlenmesinde, kişinin olaydan edindiği olumlu deneyim büyük önem taşır. İnternetin yeni bir özelliği denendiğinde olumlu sonuç alınıyorsa, aynı aktiviteyi sürdürme konusunda pekiştirme oluşur. Kişi ilk deneyimindeki gibi bir tatmin yaşayabilmek için aktiviteyi daha sık yapmaya koşullanır ve bu koşullanma, kişi benzer fizyolojik yanıt elde etmek için yeni teknolojiler bulana kadar sürer. Edinsel koşullanma kurallarına göre temel uyararla ilgili herhangi bir uyarana ikincil pekiştirme sonucu aynı tepkilerle ortaya çıkabilir. Örneğin; internete bağlı bilgisayarın sesi, klavye kullanırken oluşan dokunma hissi, odanın kokusu gibi uyarılar koşullanmışlıkla aynı doyumunu sağlayabilir.

### **Kavramsal İnternet Bağımlılığı Modeli**

Douglas ve arkadaşları tarafından önerilen bu modele göre internet aşırı kullanımı, ağırlıklı olarak kimliğin saklanabilmesi, sıkıntı azaltma ve rahatlatıcı etkisi, sosyal gereksinimleri karşılayabilmesi gibi itici etkenlerin oluşturduğu içsel gereksinimler ve bireyin motivasyonu tarafından belirlenir. Bununla birlikte; kişisel yatkınlığın yanında öğrenci yurtları gibi internet kullanımına olanak sağlayan çevrelerde bulunma, uzun yıllar süren internet kullanımı, diğerleri tarafından yanlış anlaşıldığını hissetme, yalnızlık hissetme gibi öncüller ve aşırı internet kullanımının bir problem olduğunu reddetmeye ek olarak sosyal yaşamın ve/veya özgüvenin çok az ya da hiç olmaması gibi internet bağımlılığı profilleri de önemlidir.

Kavramsal internet bağımlılığı modeli, internet üzerinden kumar, oyun, sohbet gibi bağımlılık yapıcı uygulamalara erişilmesi, internete ve internet üzerinden bilgiye kolay ulaşılabilirlik, sosyal etkileşimi ve fikir alışverişini kolaylaştırma, internetin diğer medya araçları arasında daha kolay haberleşmeyi sağlaması gibi ortamın algılanan çekici özelliklerinin itici etkenler ve İnternet aşırı kullanımının olumsuz etkilerinin ciddiyeti arasındaki ilişkiyi hafiflettiğini belirtir.

İnternet bağımlılığının negatif etkileri, akademik, sosyal, ekonomik, mesleki ve uyku saatleri değişiklikleri gibi fiziksel etkiler dışında ayrıca çeşitli normalden sapsmış davranışları (online porno, online borsa, normal ilişki yerine sanal seks, ağır çekingenliği olanlar için sosyal faaliyetler) kapsayabilir (46).

İnternet bağımlılığı probleminin kişi tarafından farkedilmesi, bağımlılığın önüne geçmek için kontrol stratejilerinin kullanılmasını kolaylaştırabilir. Bazı kişilerin diğerlerine

göre normalden sapmış davranışları benimsemesi daha olasıdır; bu sebeple öncüller ve normalden sapmış davranışlar arasında doğrudan bir bağlantı önerilmiştir.

#### 2.4. İnternet Bağımlılığında Kullanılan Ölçekler

Young'ın internet bağımlılığı ölçütleri sonrasında; patolojik internet kullanımını belirlemek için yine Young tarafından geliştirilen ve 2001 yılında Bayraktar tarafından Türkçe geçerlilik güvenilirliği yapılan 20 soruluk İnternet Bağımlılık Ölçeği ülkemizde de kullanılmaya başlanmıştır. Altılı likert tarzı bir ölçek olan İnternet Bağımlılık Ölçeği'nde katılımcıdan sorulan sorulara verilecek yanıtlar için "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Arada sırada", "Çoğunlukla", "Çok sık" ve "Devamlı" seçeneklerinden birini işaretlemesi istenmektedir. Bu seçeneklere sırasıyla 0, 1, 2, 3, 4 ve 5 puan verilmektedir. 80 ve üzeri puan alanlar "Patolojik İnternet Kullanıcısı" olarak tanımlanmaktadır. 50-79 arası puan alanlar "Sınırlı Semptom Gösterenler", 50 puan ve altı alanlar "Semptom Göstermeyenler" olarak tanımlanmıştır (47).

Diğer bir ölçek olan, Chen İnternet Bağımlılık Ölçeği 26 soruluk likert tipi bir ölçektir. "1=tecrübemle uyumlu değil", "2=tecrübemle uyumlu olmayabilir", "3=tecrübemle uyumlu olabilir", "4=tamamiyle tecrübemle uyumlu" şeklinde 4 puanlamayla yapılmaktadır. İnternetle ilişkili problemlerden 4 durumu incelemektedir. Bunlar; kompulsif kullanım, çekilme, tolerans, kişilerarası iletişim, sağlık sonuçları ve zaman yönetimi zorluklarıdır (48). Aynı zamanda Ko ve arkadaşları Tayvan lise öğrencilerinde bir grup kriter test etmiş, yüksek spesivite (%97,1) ve sensitivitesi (%87,5) olması sonucu internet bağımlılığı tanı kriteri olarak ileri sürmüştür. Bunlar A, B, C kriterleri olarak ayrılmıştır. A grubunda çekilme, tolerans belirtileri ve aşırı internet kullanımı gibi soruları içeren 9 kriter vardır. Bu 9 kriterden 6 ya da daha fazlasının olması ve B grubunda fonksiyonel bozukluğu içeren 3 kriterden en az bir tanesinin olmasıyla birlikte internet bağımlılık davranışının başka bir bozuklukla açıklanamadığı kriterini içeren C grubunun da olması gerekmektedir (48).

Griffith tarafından geliştirilen internet bağımlılığı ölçeği de 27 maddeden oluşan 5 puanlamayla yapılan likert tipi bir ölçektir (49).

Son 20 yıl içinde Amerika ve Çin ağırlıklı olmak üzere Yunanistan, Almanya, Hollanda, Tayvan, Polonya, Macaristan, Avusturalya, Kanada, Türkiye, İspanya, Güney Kore gibi birçok ülkeden farklı araştırmacılar tarafından çoğunluğu likert tipi olan ölçme

metodlarıyla internet bağımlılığının tespitine yönelik çalışmalar yapılarak bazı ölçekler geliştirilmiştir (Tablo 2) (50).

**Tablo 2.** Günümüz İnternet Bağımlılığı Ölçekleri

Ölçme Aracının Adı	Araştırmacı	Yılı	Madde Sayısı	Ölçme Metodu	Ülke
Adolesan Bilgisayar Bağımlılık Testi	Siomos ve ark.	2009	20	5'li Likert	Yunanistan
Adolesan Patolojik İnternet Kullanım Ölçeği	Lei & Yang	2007	38	5'li Likert	Çin
İnternet ve Bilgisayar Oyunu Bağımlılığı Değerlendirme Kontrol Listesi	Wölfling, Müller, & Beutel	2010	14	Evet/Hayır	Almanya
Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Chen ve ark.	2003	26	4'lü Likert	Çin
Çin İnternet Bağımlılığı Envanteri	Huang ve ark.	2007	31	5'li Likert	Çin
Kompulsif İnternet Kullanım Ölçeği	Meerkerk ve ark.	2009	14	5'li Likert	Hollanda
Bilgisayar ve İnternet Kullanımı	Pratarelli, Browne & Johnson	1999	91	Evet/Hayır	Amerika
Bilgisayar ve İnternet Kullanımı	Pratarelli, Browne	2002	74	5'li Likert	Amerika
İnternet Bağımlılığı Tanısal Kriteri	Ko ve ark.	2005	13	Evet/Hayır	Tayvan
İnternet Bağımlılığı Bozukluğu Tanısal Ölçeği	Liu, Hao, Yang, Qi & Luo	2006	17	5'li Likert	Çin
Aşırı İnternet Kullanım Risk Ölçeği	Kaliszewska-Czeremska	2007	41	5'li Likert	Polonya
Yaygın Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği	Caplan	2002	29	5'li Likert	Amerika
Yaygın Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği 2	Caplan	2010	15	8'li Likert	Amerika
İnternet Bağımlılık Tanısal Anketi	Young	1996	8	Evet/Hayır	Amerika
İnternet Bağımlılığı Bozukluğu Tanısal Kriteri	Goldberg	1995	7	Evet/Hayır	Amerika
İnternet Bağımlılık Bozukluğu Tanısal Ölçeği	Zan, Liu, & Liu	2008	13	Evet/Hayır	Çin
İnternet Bağımlılığı Anketi	Wang	2001	28	4'lü Likert	Avustralya
İnternet Bağımlılığı Anketi	Nyikos ve ark.	2001	30	5'li Likert	Macaristan Devamı→

Ölçme Aracının Adı	Araştırmacı	Yılı	Madde Sayısı	Ölçme Metodu	Ülke
İnternet Bağımlılık Ölçeği	Nichols & Nicki	2004	31	5'li Likert	Kanada
İnternet Bağımlılık Testi	Young	1998	20	5'li Likert	Amerika
İnternet Bağımlılık Ölçeği	Gunuc, Kayri	2010	35	5'li Likert	Türkiye
İnternet Aşırı Kullanım Ölçeği	Jenaro, Flores, Gomez-Vela	2007	23	6'lı Likert	İspanya
İnternet İlişkili Bağımlılık Davranışı Envanteri	Brenner	1997	32	Evet/Hayır	Amerika
İnternet İlişkili Deneyim Anketi	Beranuy ve ark.	2009	20	4'lü Likert	İspanya
İnternet İlişkili Problem Anketi	Armstrong ve ark.	2000	20	10'lu Likert	Avustralya
İnternet Kullanım Anketi	Monetti ve ark.	2011	22	4'lü Likert	Amerika
İnternet Kullanım Anketi	Rotunda ve ark.	2003	32	5'li Likert	Amerika
İnternet Kullanım Testi	Poprawa	2011	22	6'lı Likert	Polonya
İnternet Kullanıcı Değerlendirme Şablonu	Chow ve ark.	2009	26	Evet/Hayır	Çin
Kore İnternet Bağımlılık Anketi	Kang&Oh	2001	40	4'lü Likert	Güney Kore
Kore İnternet Bağımlılık İndeksi	Park	2005	23	-	Güney Kore
Online Kavrama Anketi	Davis ve ark.	2002	36	7'li Likert	Amerika

Henüz internet bağımlılığı üzerinde uzlaşmış bir tanı ölçütü yoktur. Araştırmalarda internet bağımlılığı ile ilgili belirtildiği üzere çok sayıda ölçek geliştirilmiş ve kullanılmıştır (51). Problemlerle ilgili internet kullanımını tanımlamaya yardımcı en çok kullanılan ölçekler; Young'ın İnternet Bağımlılığı Testi, Young'ın Tanısal Anketi ve de Chen İnternet Bağımlılık Skalasıdır (52).

## 2.5. DSM Sınıflamasında İnternet Bağımlılığı

İnternetin bağımlılık derecesinde kötüye kullanımı Amerikan Psikiyatri Birliği'nin sınıflandırma sistemi olan DSM-4'te yer almamakla birlikte, 'internet bağımlılığı' olarak adlandırılmaya çalışılmıştır. İnternet bağımlılığının en yakın olduğu hastalığın patolojik kumar oynama olduğu ileri sürülmüştür (53). İnternet bağımlılığının hazırlanacak olan DSM-5'e eklenmesi önerilmiştir ve bu bozukluk DSM-5'e dahil edilmiştir (54). Son zamanlarda İnternet aşırı kullanım sorununun resmi bozukluk tanımı için daha çok araştırmaya ihtiyaç olduğu vurgulanan DSM-5 bölüm 3'de bu tanımlama, "İnternet kullanımı oyun oynama bozukluğu (Internet use gaming disorder)" şeklinde yer almaktadır (55). DSM-5'e göre "İnternet kullanımı oyun oynama bozukluğu" tanısı için tanımlanan kriterlerden 12 aylık dönem içinde aşağıdakilerden beş ya da daha fazlasının olması gerekmektedir. Bu kriterler;

1. Günlük hayatta baskın bir etkinlik haline gelecek şekilde internet oyunları ile zihinsel uğraş,
2. İnternette oyun oynamadığında yoksunluk belirtileri,
3. Tolerans,
4. İnternet oyunu oynamayı kontrol etmede başarısızlık,
5. İnternet oyunları dışında geçmişteki hobi ve eğlencelere ilginin yok olması,
6. Psikososyal problemlerin varlığını kabul etmesine rağmen, internet oyunlarının aşırı kullanımını sürdürmesi,
7. İnternette oyun oynamanın miktarıyla ilgili aile bireylerini, terapistleri veya başkalarını kandırmak,
8. Çaresizlik, suçluluk, kaygı vs. gibi negatif bir duygudurumunu hafifletmek veya ondan kaçmak için internet oyunu oynamak,



9. İnternet oyunu oynamaktan dolayı önemli bir ilişkinin, mesleğin, eğitimin veya kariyer imkanlarının tehlikeye düşmesi veya kaybı şeklindedir.

DSM-5'e göre internette oyun oynama bozukluğu, bir dizi bilişsel ve davranışsal semptomlarla sonuçlanan internette aşırı ve uzamış oyun oynama tutumudur. Bu semptomlar madde kullanım bozukluğu semptomlarına benzer olan, oyun oynama üzerinde kontrolün aşırı kaybı, tolerans ve yoksunluk belirtileridir. Madde ile ilişkili bozukluklardaki gibi internette oyun oynama bozukluğu olan kişiler diğer etkinlikleri ihmal etmelerine rağmen oyun oynama etkinliği içinde olup bilgisayar başında oturmaya devam ederler. Tipik olarak günde 8-10 saat ve daha fazla veya haftada en az 30 saatlerini bilgisayar başında geçirirler. Bilgisayar kullanmaları ve oyuna dönmeleri engellenirse ,ajite ve öfkeli olurlar. Sıklıkla yemeksiz ve uykusuz uzun dönemler geçirirler. Okul veya iş gibi normal sorumluluklarını veya aile ile ilgili sorumluluklarını ihmal ederler (56).

## **2.6. İnternet Bağımlılığı ve Kişilik Özellikleri**

İnternet bağımlılığı ile farklı kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri inceleyen birtakım çalışmalar vardır. Bu çalışmalara bakıldığında, konunun daha çok birbirinin zıttı iki görüş etrafında toplandığı görülmektedir. Bunlardan biri “**Sosyal Ağ Kuramı**”dır. Bu kuram, kişilik özelliklerinin özellikle sosyal etkileşimde motivasyon ve davranışı belirleyen en önemli faktör olduğunu savunur. Dışadönük bireyler, sosyal etkileşimi başlatmaktan hoşlanırlar ve bu etkileşimde özellikle içedönük bireylere göre daha başarılıdırlar (57). Sosyal ağ kuramı, internetin öncelikle dışadönük bireylere yarar sağladığını savunmaktadır. Dışadönük bireylerin içedönük bireylere göre daha fazla iletişim kurma ihtiyacı içerisinde oldukları, bundan dolayı interneti daha çok etkileşim amacıyla kullandıkları belirtilmektedir (58). Diğer taraftan da internetin daha çok içedönük bireylere yarar sağladığı görüşü vardır. Sosyal ödünleme (compensation) hipotezine göre internet daha çok içedönük bireylere yarar sağlamaktadır (59). Bu hipotez temelindeki çalışmalar, internette anonim olması ve kişinin kimliğini saklayabiliyor olmasının, içedönük bireyin reddedilme ve alay edilme kaygısını azalttığını, böylece kişilerin çevrimiçi ortamda kendini açma davranışını artırdığı görüşünü savunmaktadır (60, 61).

## 2.7. Çocuklarda İnternet Bağımlılığı

Zihinsel süreçlerindeki özelliklerinden dolayı çocuklar gördüklerini yetişkinler gibi algılayamamakta ve yetişkinlerden farklı şekilde etki altında kalmaktadırlar. Kurmaca ile gerçek arasındaki farkı yetişkinler kadar kolay biçimde algılayamadıkları için gerçek dünya ile bilgisayar oyunu ve internetteki dünyayı ayırt edememektedirler. Bu durum çocukların zarar görebilecekleri davranış özellikleri göstermelerine sebep olabilmektedir (62).

Bilgisayar ve interneti fazla kullanmaktan dolayı çocuğun psikososyal gelişimi olumsuz etkilenmektedir. Çocuğun tam bir iyilik hali içinde gelişmesi için gereken okul, aile ve arkadaş etkileşimi yerini elektronik arkadaşlığa bırakmakta, bu durum ise kişilerarası ilişki kurma ve sürdürme becerisini olumsuz yönde etkilemektedir (63).

Ailelerinden gerekli desteği alamayan ve aileleriyle problem yaşayan çocuklar, yaşadıkları bu problemler nedeniyle kendilerini sanal dünyada ifade etmeye çalışmaktadırlar (64). Hsu (2005) ve arkadaşları ihmalkar ailelerin çocuklarını daha fazla internet bağımlısı olduğunu belirtmişlerdir (65). Valcke ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada görmezden gelen bir tutum sergileyen ailelerin çocuklarında internet kullanım oranları yüksekken, demokratik aile tutumuna sahip olan ailelerin çocuklarında ise bu oranın düşük olduğu görülmektedir (66). Shih (2003) ailelerin internet kullanımına karşı tutumlarıyla internet bağımlılığı arasında bir ilişki olduğunu ifade etmiştir (67). Lee ve Chae (2007) tarafından yapılan çalışmada ise ailelerin internet kullanımını sınırlamasıyla çocukların internet kullanımı arasında bir ilişki olmadığı belirtilmiştir (68).

## 2.8. Gençlerde İnternet Bağımlılığı

Bilgisayar ve internet kullanımı oranlarının en fazla olduğu yaş grubu 16-24'tür (69). Bu durum özellikle bu yaş grubunda yer alan lise ve üniversite öğrencilerini etkilemektedir. Üniversite akademik danışmanları, internet bağımlılığında en büyük risk grubunun üniversite öğrencileri olduğunu belirtmektedir (70). Üniversitelerde, öğrencilere internete ücretsiz ulaşabilecekleri ortamın sağlanmış olması ve bu kaynaklara ulaşımın kolay olması sonucunda öğrenciler sanal ortamda daha fazla zaman harcamaktadır. Birçok eğlence kaynağına erişimin gençlerde heyecan yaratması onların internete ayırdıkları zamanı

artırmaktadır. Bunun dışında, teknolojik aletleri diğer yaş gruplarına göre daha rahat kullanmaları ve bu aletlere ilgi duymaları da kullanım miktarını artırmaktadır. Bu durum öğrencilerin psikolojik, sosyal ve akademik yaşamlarında sorun yaşamalarına neden olabilmektedir (71, 74).

Ergenler interneti çok sık kullanmaları nedeniyle ve henüz psikolojik olgunluğa erişemedikleri için, internet bağımlılığı geliştirme açısından potansiyel bir gruptur. Bu sebeple psikologlar ve eğitimciler için son yıllarda ergenlerde internet bağımlılığı önemli bir sorun haline gelmiştir (75). Kimlik kazanma sürecinde zorlanan ergenler, interneti gerçek yaşam sorumluluklarından ve gerçek kimliklerinden kaçmaya yardımcı olarak görmeye başlayabilmektedirler (76). Yapılan Araştırmalar çoğunlukla ergenlerin interneti, iletişim ve eğlenme amacı ile kullandığını, bunu bilgi arama amacının takip ettiğini göstermektedir (77).

## **2.9. İnternet Bağımlılığının Etkileri**

### **2.9.1. İnternet Bağımlılığının Fiziksel Etkileri**

İnternet bağımlılığı olan ergenlerde düzensiz yeme alışkanlığı, sedanter davranış, fiziksel aktivite eksikliği ile öz-değerlendirme ve kişilerarası iletişim bozukluğu görülür. Tüm bunlar obeziteye yol açabilir (78). Obezite ayrıca beraberinde hiperinsulinemi, hiperlipidemi ve hipertansiyon gibi ikincil riskler getirmektedir (79). Ergenlerde internet bağımlılığının obezite ile ilişkisi ile ilgili çok az sayıda çalışma vardır.

Uzun süreli bilgisayar kullanımının çocuklarda yol açtığı fiziksel problemlerin başında; göz rahatsızlıkları, radyasyonun olumsuz etkileri, duruş ve iskelet yapısında bozukluklar gelmektedir. Kas gruplarının sürekli tekrar eden hareketlerin baskısı altında tutulması sonucu karpal tünel sendromu gibi problemlere yol açmaktadır (79).

Aslan (2011)'ın yapmış olduğu araştırma sonucunda internet ve bilgisayar kullanım süresi ile uyusukluk, uykusuzluk ve el bileğinde ağrı gibi sağlık sorunları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların %10.0'unun gözlerinde sulanma şikayeti ve %1,7'sinin ellerinde uyusukluk hissettikleri saptanmıştır (80).

### **2.9.2. İnternet Bağımlılığının Psikososyal Etkileri**

Problemlerli internet kullanımı ile sosyal izolasyon, yalnızlık ve ev-okul-iş performansında azalma arasında doğrusal bir ilişki vardır (81).

Yalnızlık kavramı depresyona benzer şekilde, internet bağımlılığı için hem bir neden hem de bir sonuç olarak düşünülebilir. Yani, birey toplum içinde yalnız kalması sebebiyle aşırı internet kullanabileceği gibi ,aşırı internet kullanımından ötürü zamanla toplumdan uzaklaşarak yalnız kalabileceği şeklinde de düşünülebilir. Öyle ki, kişilerin internet bağımlılığı düzeyi arttıkça, yalnızlığının da arttığı düşünülmektedir (82).

Yapılan epidemiyolojik araştırmalar sonucu internet bağımlılarının %50'sinde başka bir psikiyatrik bozukluk bulunduğu ortaya konulmuştur. En sık rastlanan bozukluklar madde kullanımı, duygudurum bozukluğu, anksiyete bozukluğu, psikotik bozukluk, depresyon ve distimidir. Bu kişilerin %38'nin en az bir başka bağımlılığının daha olduğu ve bunlar arasında en sık kompulsif alışverişin, kumar oynamanın, piromaninin ve kompulsif seks bağımlılığının bulunduğu belirtilmiştir. Ayrıca bu kişilerin bazılarının borderline, narsistik ve antisosyal kişilik bozukluğu kriterlerini de karşıladıkları ve özellikle daha önceden çeşitli dürtü kontrol bozukluğu ya da madde bağımlılığı sorunu olanların interneti daha aşırı ve patolojik düzeyde kullanma eğiliminde oldukları ifade edilmiştir (83). Ülkemizde yapılan bir çalışmada ise, özellikle genç yaş grubunda dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi, hafif depresyon varlığında veya ailede bağımlılığa yatkınlık olduğunda riskli internet kullanımının görülebileceği belirtilmiştir (84).

Bir başka çalışmada internet bağımlılığı olan ergenlerin bağımlılık yapan maddelere daha çok maruz kaldığı saptanmıştır (85). İnternet bağımlılığının madde bağımlılığı ile altta yatan benzer nörobiyolojik düzenekleri olduğu ileri sürülmüştür (86).

Kaygı ve çekingenlik kavramları ile de internet bağımlılığı arasında ilişki saptanmıştır (87). Kişinin toplumdan uzaklaşmasını ifade eden yabancılaşıma, internet bağımlılığı ile ilişkili olarak problemleri davranışların anlaşılması için önemli bir kavram olup, yabancılaşıma ile internet bağımlılığının ilişkili olduğu düşünülmektedir (7).

İnternetin aşırı oranda kullanımının uyku ve çalışma zamanının kaybı gibi sosyal ya da kişisel işlevleri aksatabileceği ileri sürülmektedir (88). Ergenlerin internete uzun süre bağlı kaldıkları ve internette harcanan haftalık zaman ile problemleri internet kullanımı arasında pozitif bir ilişki olduğu aynı zamanda problemleri internet kullanımının ergenlerin günlük etkinliklerine, öğretmen-aile ilişkilerine olumsuz etkisi olduğu bulunmuştur (89).

### **2.9.3. İnternet Bağımlılığının Bilişsel Etkileri**

Bilgisayar oyunları, sanal sohbet ve internet bağımlılığı ders çalışmaya engel olarak akademik başarının düşmesine sebep olabilmektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir

çalışmada akademik başarısı düşük olan öğrencilerde internet kullanımının diğerlerine göre iki kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir (90). Uzun süre bilgisayar kullanmanın neden olduğu bir diğer bilişsel problem ise dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu semptomudur (91).

## **2.10. Dünyada ve Türkiye’de İnternet Bağımlılığı**

Problemlerli internet kullanımını belirlemek amacıyla Norveç ve Amerika’da yürütölen 2 büyük epidemiyolojik çalışmanın sırasıyla prevalans oranları Norveç’te %0,7; Amerika’da %1,0’dır. Bazı yapılan çalışma sonuçları, Avrupa örneklerindeki prevalans oran aralıklarının %1 ile %9 arasında olduğunu göstermiştir. Ortadoğu örneklerinde de %1-12 gibi benzer prevalans oranları bulunmuştur. Asya örneklerinin prevalansı ise (%2-18) daha yüksek görölmüştür. Benzer şekilde uluslar arası üniversite öğrencilerinin prevalans oranları %6-35 olarak bildirilmiştir (92).

Türkiye İstatistik Kurumu, Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması verilerine göre internet kullanım oranları 16-74 yaş grubundaki bireylerde sırasıyla 2014’te %53,8 ve 2015’te %55,9’dur. Bu oranlar erkeklerde %65,8 iken, kadınlarda %46,1’dir (93). Devlet denetleme kurulu 30.01.2014 tarihli raporuna göre ölkemizde interneti bağımlılık derecesinde kullananların oranı ise %20 ile %32 arasında değişmektedir (94).

İnternet kullanım amaçları dikkate alındığında, 2015 yılının ilk üç ayında internet kullanan bireylerin %80,9’u sosyal medya üzerinde profil oluşturma, mesaj gönderme veya fotoğraf vb. içerik paylaşırken, bunu %70,2 ile online haber, gazete ya da dergi okuma, %66,3 ile sağlıkla ilgili bilgi arama, %62,1 ile kendi oluşturduğu metin, görüntü, fotoğraf, video, müzik vb. içerikleri herhangi bir web sitesine paylaşmak üzere yükleme, %59,4 ile mal ve hizmetler hakkında bilgi arama takip etmiştir (95).

## **2.11. Sosyal Medya ve İnternet Bağımlılığı**

Günümüzde en önemli iletişim yollarından birisi olma yolunda hızla ilerleyen sosyal medya, internetin en gözde uygulamaları arasında yer almaktadır. İnternetin kullanılma sıklığı artarken, bu sıklık içinde de sosyal medyaya girilme oranı yükselmektedir. Yakın bir gelecekte neredeyse internet kullanımının çok önemli bir kısmının sosyal medya tarafından sağlanacağı düşünülmektedir. Sosyal medya uygulamaları artık sadece iletişimi sağlamamakta, oyun, bilgi edinme, arama yapma gibi birçok konuyu da kullanarak,

bireylerin hemen her ihtiyacını sağlama amacı içindedirler. Böylece aradığı hemen her şeyi sosyal medyada bulan kişilerin başka bir araca ihtiyaçları olmayacaktır (96).

Zamanımızın en çok kullanılan sosyal medya uygulaması olan Facebook, 2004 yılında Mark Zuckerberg ve oda arkadaşları tarafından Harvard Üniversitesi içinde kurulmuştur (97). Uygulama 2005 yılında daha çok akademik camia içinde kalmış ancak 2006 yılıyla birlikte şimdiki niteliklerine kavuşarak genel kitleye ulaşmıştır. Sosyal medya kullanıcılarının hızla artmaya başladığı dönemi Facebook'un kurulmasıyla başladığı dönem olarak adlandırabiliriz. Uygulamayı diğerlerinden farklılaştıran unsurlar, geliştirilen yeni araştırma stratejisiyle basit grafiklerin kullanılması, sayfalara reklam kabul etmeyerek okunması kolay ve hızlı bir site oluşturulmasıdır (98). Aynı yıl kullanıcılarına 140 karakterlik metinler yazma imkânı tanıyan Twitter ücretsiz bir sosyal ağ ve mikroblog olarak açılmıştır (99). Diğer bir sık kullanılan uygulama Instagram, “instamatic” ve “telegram” kelimelerinin birleşiminden doğan, akıllı telefonlar ve diğer mobil aygıtlar için geliştirilmiş, kullanıcılar için fotoğraf ve kısa video paylaşımı sağlayan popüler sosyal ağ servisi (100). Sosyal paylaşım ağlarının popülerleşmesiyle beraber farklı bölgelerde farklı ağların kullanımı yaygın hale gelmiştir. Örneğin, Facebook: Türkiye, Kanada ve Büyük Britanya'da daha fazla kullanılırken; Twitter: Japonya, Tayvan ve ABD'de popülerlik kazanmıştır (101, 102). Bütün bu araştırmalar; çeşitli sosyal medya ağlarının tüm dünya ülkelerinde yaygın olarak kullanılmakta olduğunu göstermektedir.

## **İnternet ve Sohbet**

Yapılan çalışmalarda, internet bağımlısı bireyler bağımlı olmayanlara göre, internette geçirdikleri zamanın önemli bir bölümünü sohbet ederek harcadıkları belirtilmektedir (103, 104). İnternet kullanıcıları arasında “chat” olarak da adlandırılan kelimenin dilimizdeki karşılığı sohbet etmektir. İnternette sohbetin kullanılması; bireylerin yeni arkadaşlıklar kurma isteği, bilgi alış-verişinde bulunma, eş arama, günlük yaşamda cinsellik vb. elde edilemeyen isteklerin giderilebilme düşüncesi, iletişim kurma ihtiyacı, çevresindekilerle ilişki kuramayan bireylerin fiziksel kusurlarını gizleyebileceği bir ortam olması, çevreye uyum sağlama gibi nedenlerle açıklanabilir (105).

İlk çıktığı dönemlerde daha sık kullanılan chat programlarının yerini artık farklı sosyal medya uygulamaları almıştır ve bu uygulamalar bilgisayara gerek duymaksızın yeni nesil telefonlarla ve tabletlerle yaşamımıza girmektedir.

## **İnternet ve E-posta**

İnterneti iletişim amaçlı kullanımlarda çoğunlukla elektronik posta yolunu tercih ettikleri gözlemlenmektedir. Yüz yüze ilişkilerde güçlük yaşayan, sosyal becerileri gelişmiş olmayan insanlar elektronik iletişimlerde kendilerini daha rahat hissettiklerinden bu tür iletişim şekillerini gerçek iletişime tercih etmektedirler. Ayrıca yapılan çalışmalarda e-posta kullanımı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakılmış, Elektronik posta kullanımının bağımlı kullanıcılar ile bağımlı olmayan kullanıcılar arasında bir fark oluşturmadığı yani bağımlılığa yol açmadığı saptanmıştır (106).

## **İnternet ve Bilgisayar Oyunları**

Bilgisayar oyunları hakkındaki araştırmaların çoğunda, oyun oynama sebepleri; merak etme ve uyarılma isteği, can sıkıntısı, stresten kurtulma, öfke ve kızgınlıktan kurtulma, başarısızlık duygusundan kurtulma şeklinde sıralanır (107). Birey oyun üzerinde harcadığı vakitten ötürü çoğu zaman dinlenme ve yeme ihtiyacını giderememekte ve çeşitli sağlık problemleri ile karşı karşıya kalabilmektedir (103). Bu çıkarımla bireyler aşırı düzeyde bilgisayar oyunu oynamaları halinde olumlu kazanımlara değil dezavantajlarına maruz kalmaktadır.

## **İnternet ve Kumar**

İnternette oynanan kumarın internet bağımlılığında büyük rol oynadığı düşünülmektedir. İnternetin yer ve zamandan bağımsız olması, rahat erişilebiliyor olması, bireyin kimliğini gizleyebilmesi gibi etkenler internet üzerinden oynanan kumarları daha da çekici ve kolay hale getirmektedir (108).

## **İnternet ve Pornografi**

İnternetin kişilere, özellikle pornografik unsurlar gibi, gerçek yaşamda erişemediği bazı zevkleri yaşama olanağı sunması, internetin çekiciliğini ve internete olan ilgiyi daha

da artırabilmektedir. İnternet üzerinden ulaşılabilen resim, video, yazı gibi pornografi içerebilen unsurlar internet bağımlılığının sebebi olabilmenin yanında seks bağımlılığı, seks suçları gibi başka problemleri de beraberinde getirebilmektedir (109).

## **2.12. İnternet Bağımlılığı Tedavisi**

İnternet bağımlılığı tedavisi temelinde madde kullanım bozukluğu tedavisinde kullanılan stratejiler ve müdahaleler yatar ancak internet bağımlılığı ile ilgili kanıta dayalı herhangi bir tedavi yoktur. Kognitif davranışsal yaklaşımlar ve psikososyal destek de tedaviye yardımcı olabilmektedir (110).

Psikiyatrik bozukluklarla problemlı İnternet kullanımı arasında ilişki olması, problemlı internet kullanımı olan hastayı değerlendirirken komorbid psikiyatrik bozuklukların da beraberinde dikkatli değerlendirilmesi gerektiğini gösterir. Bu komorbid psikiyatrik bozukluklar problemlı internet kullanımının predispozan faktörü olabileceği için bu rahatsızlıkların uygun tarama ve tedavisi problemlı internet kullanımının meydana çıkmasını engelleyebilir (92).

Tedavinin temelini psikososyal yaklaşımların oluşturmasının yanında, Selektif serotonin reuptake inhibitörleri (SSRI) (esitalopram, sertralin, v.b.), naltrekson, metilfenidat kullanımı gibi çok az sayıda farmakolojik tedaviyi içeren çalışmalar vardır (92, 110).

İnternet bağımlılığının tedavisinde bir diğerk seçenek bilişsel-davranışçı yöntemlerin kullanılmasıdır. Özel merkezlerde bu tip bağımlıları gören terapistlerin deneyimlerine ve diğerk bağımlılıklarla ilgili yapılan araştırmalara dayanarak internet bağımlılığın tedavisinde kullanılan çeşitli bilişsel davranışçı teknikleri şunlardır (111);



**a. İnternet kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak:** Amaç, kişilerin günlük rutinini kırmak ve sanal alışkanlığını bırakabilmesi için yeni kullanım alışkanlarına uyumunu sağlamaktır.

**b. Dış durdurucular kullanmak:** Kişinin internet kullanımını durdurmak için kişinin o saatte yapması gereken bir şey ya da gitmesi gereken bir yer gibi ,bazı somut araçlar kullanılabilir.

**c. İnternet kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek:** Akla yatkın bir internet kullanım şeması çıkarılarak internetin hastayı kontrol etmesi değil hastanın interneti kontrol etmeye başlaması sağlanabilir.

**d. Özellikle belli bir işlevden uzak durmaya çalışmak:** Eğer hasta için belli bir internet eyleminin (sohbet odaları, internette gezinti, oyunlar, vb.) çok önemli olduğu belirlenebilmiş ve hastanın bu eylemi kullanımını kontrol edemediği görülmüşse, hastanın bu eylemden mümkün olduğunca uzak durmasını sağlamaktır.

**e. Hatırlatıcı kartlar kullanmak:** Hastanın interneti daha az kullanmaya odaklanabilmesi için hastadan; internet kullanımının yol açtığı beş ana problemi ve internet kullanımını bırakmakla elde edeceği beş temel faydayı yazacağı bir kart hazırlaması istenir.

**f. İnternet yerine yapmak istediklerini not edebileceği kişisel bir defter kullanmak:** Hastadan internet kullanabilmek için yapmayı ihmal ettiği ya da ertelediği aklına gelen her türlü etkinliğin bir listesini yapması ve bunları çok önemli, önemli ve az önemli şeklinde bir sıraya dizmesi istenir. Hasta bu listeyi yaparak aslında internet hayatına girmeden önce nasıl bir hayatı olduğunu görür.

**g. Bir destek grubuna girmek:** Klinisyen, hastanın sıkıntılarına en iyi şekilde cevap verebilecek bir destek grubu bulmasına yardım etmelidir. Günümüzde ABD’de

internet bağımlılığı tedavi merkezlerinde internet bağımlıları için sosyal destek grupları hizmet vermektedir.

**h. Aile terapisi:** Aile terapisinde dikkat edilmesi gereken unsurlar;

1. Aileye internetin bağımlılık yapabileceği konusunda eğitim verme,
2. Bağımlı kişiyi hareketlerinden dolayı suçlamalarını azaltma,
3. Kişiyi psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için internete yönelmiş olan öncesine ait ailevi çatışmaların açık bir şekilde konuşulabilmesini sağlama,
4. Aileyi bağımlı kişinin tedavisine (yeni hobiler, uzun bir tatil, bağımlının duygularını dinleyebilme konusunda) yardım etmeleri için cesaretlendirme (111).

İnternet bağımlılığını açıklamaya çalışan modeller, tedavi için kuramsal bir zemin oluşturmaktadır. İnternet bağımlılığının tedavisi için alkol bağımlılığı ve madde kötüye kullanımına yönelik uygulanan terapilerden türetilen bilişsel davranışçı teknik yaklaşımı, yeterli ampirik kanıtları olmamasına karşın etkili görünmektedir (112).

### **3. GEREÇ VE YÖNTEM**

Araştırma projesi, Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi Araştırma ve Etik Kurulu tarafından bilimsel ve etik açıdan uygun görülüp 29/04/2015 tarihinde onaylanmıştır. Çalışmanın proje numarası KA15/158 olarak belirlenmiştir.

#### **3.1. Araştırmanın Yeri**

Araştırma, Ankara Başkent Üniversitesi'nde Mayıs 2015-Temmuz 2015 tarihleri arasında yürütülmüştür.

#### **3.2. Araştırma Tipi**

Bu çalışma, kesitsel tipte bir epidemiyolojik araştırmadır.

#### **3.3. Örnek Sayısı ve Örnek Seçim Tekniği**

Araştırma öncesi, Başkent Üniversitesi İstatistik Bölümü tarafından yapılan ön istatistik çalışması ile en az 390 öğrenci dahil edilmesi gerektiği belirtilmiştir. Araştırmaya dahil edilme kriterleri Ankara Başkent Üniversitesi'nde öğrenci olmak ve çalışmaya katılmayı kabul etmektir. Araştırmadan dışlama kriteri yoktur. Araştırma süresince Ankara Başkent Üniversitesi Bağlıca Kampüsü'nde öğrenim görmekte olan ve araştırmaya katılmayı kabul eden, rastgele seçilen toplam 397 öğrenciye ulaşılmıştır.

#### **3.4. Veri Toplama Aşaması**

Araştırma süresinde üniversite Medikososyal Merkezi, sınıflar, kafeteryalar ve sosyal alanlar da öğrencilere ulaşılmıştır. Rastgele seçilen katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere bilgilendirilmiş onam formu imzalatılmıştır. Araştırma kriterlerini karşılayan ve katılmayı kabul eden, rastgele seçilen 397 katılımcıya araştırma sahibi araştırma görevlisi tarafından 26 soruluk anket formu ile beraber, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği dağıtılmıştır. Öngörülen 15 dakikalık doldurma süresince gözlenip, anlaşılmayan kısımlar açıklanarak, tamamlanan anket formları toplanmıştır. Araştırmaya 397 katılımcı dahil edilmiştir.

#### **3.5. Veri Toplama Araçları ve Sorular**

Araştırmada Başkent üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi ve ilişkili faktörleri ölçebilmek için literatürdeki bilgiler yardımı ile aile hekimliği ana bilim dalında

görevli akademisyenlerin görüşleri alınarak oluşturulan 26 soruluk anket formu ile beraber, 20 sorudan oluşan Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Oluşturulan anket formunda 8 soru demografik bilgileri, 5 soru boş zamanlarında vakit geçirdikleri hobilerini, 12 soru da internet kullanımı ile ilgili bilgileri, 1 soru haftalık ders çalışma saatini ölçmektedir.

Demografik bilgilerinde katılımcının yaşı, cinsiyeti, öğrenim gördüğü bölümü, ailesindeki birey sayısı, anne-babasının medeni durumunu, ailesinin aylık geliri, sigara alışkanlığı, alkol alışkanlığı sorgulanmıştır.

Boş zamanlarında vakit geçirdikleri hobileri sorgulamalarından bir tanesi en çok hangi hobiye öncelikli olarak yapmayı tercih ettiği sorusuydu. Diğer 4 soru da kitap okuma, spor yapma, sinema tiyatro etkinliklerine gitme, tv seyretme gibi aktivitelerin her birinin sıklıklarını irdelemekteydi.

İnternet kullanımı ile ilgili sorgulamalarda interneti en çok nerede kullandıkları, en sık ne aracılığı ile internete girdikleri, hangi sitelerde ne kadar zaman geçirdikleri, en sık hangi sosyal medya platformlarında vakit geçirdikleri, en sık hangi görsel iletişimi kullandıkları, internetle tanışma yaşları, telefonlarında internet bağlantısı varlığı, en çok günün hangi saatinde internet kullandıkları, hafta içi ve hafta sonu internet kullanma süreleri, internet başında aralıksız geçirdikleri süre, internet kullanımını kısıtlayıcı faktörler soruldu.

Ayrıca haftalık ders çalışma süresi sorgulanmıştır.

### **3.5.1 Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği**

Araştırmamızda Young tarafından tasarlanan “İnternet Bağımlılık Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek telif hakkı gerektirmeden, İnternette kullanıma açılmış olması nedeniyle izinsiz olarak kullanılabilir bir ölçektir. Young DSM-IV’ün “Patolojik Kumar Oynama” kriterlerinden uyarlanarak oluşturulan 8 soruluk “Tanı Anketini” daha sonra geliştirilerek 20 soruluk “İnternet Bağımlılık Ölçeğini” oluşturmuştur. Bu ölçek kendi kendini değerlendirme (self-report) testi şeklinde hazırlanmıştır. Likert tipi bir ölçek olup katılımcıların her bir soru için “Hiçbir zaman”, “Çok az”, “Arada sırada”, “Sık”, “Çok Sık”, “Her zaman” seçeneklerden birini işaretlemesi gerekmektedir. Bu seçeneklere sırasıyla 0, 1, 2, 3, 4 ve 5 puanları

verilmektedir. Toplam skor 70-100 arasında olanlar “bağımlı”, 40–69 arası olanlar “muhtemel bağımlı” ve 39 ve altı olanlar “bağımlı olmayan” olarak tanımlanmıştır (113)

Ölçekten alınan toplam skor yükseldikçe bağımlılık riski yükselmektedir. Bayraktar (2001) Young tarafından tasarlanan “İnternet Bağımlılık Ölçeğini” İngilizce’den Türkçe’ye çevirerek Psikoloji Anabilim dalındaki beş akademisyene inceletmiş ve soruları anlam bütünlüğünü bozmayacak şekilde ve 12-17 yaş grubu ergenlerin anlayabileceği şekilde ülkemize uyarlamıştır. Çeviri ölçeğin Croanbach alpha değeri 0.91, Spearman–Brown değeri 0.87’dir. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (114).

### **3.6.İstatistiksel Değerlendirme**

Araştırma verisi “SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 (SPSS Inc, Chicago, IL)” aracılığıyla bilgisayar ortamına yüklendi ve değerlendirildi. Tanımlayıcı istatistikler ortalama±standart sapma, ortanca (minimum-maksimum), frekans dağılımı ve yüzde olarak sunuldu. Kategorik değişkenlerin değerlendirmesinde Pearson Ki-Kare Testi, Yates Düzeltmeli Ki-Kare Testi ve Fisher’in Kesin Testi uygulandı. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu görsel (histogram ve olasılık grafikleri) ve analitik yöntemler (Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk Testi) kullanılarak incelendi. Normal dağılıma uymadığı saptanan değişkenler için; iki bağımsız grup arasındaki istatistiksel anlamlılıklarda Mann-Whitney U Testi, üç bağımsız grup arasında ise; Kruskal Wallis Testi istatistiksel yöntem olarak kullanıldı. Anlamlı fark saptandığında farkın kaynağını saptamaya yönelik bonferroni düzeltmesiyle yapılan post-hoc ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U Testi kullanıldı. Değişkenler arasındaki ilişki Spearman Korelasyon Testiyle değerlendirildi. İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p<0,05$  olarak kabul edildi.

#### 4. BULGULAR

##### A-ÖĞRENCİLERİN TANIMLAYICI ÖZELLİKLERİ

İnternet bağımlılığı düzeyi ve ilişkili faktörleri değerlendirmek amaçlı yapılan bu araştırmaya Başkent Üniversitesinde okuyan toplam 397 üniversite öğrencisi dahil edildi. Öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri Tablo 3'te görülmektedir.

**Tablo 3.** Üniversite Öğrencilerinin Bazı Tanımlayıcı Özellikleri

	Sayı(n)	(%)
<b>Yaş Grupları</b>		
18-20 yaş	160	40,3
21-23 yaş	171	43,1
≥24 yaş	66	16,6
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	274	69,0
Erkek	123	31,0
<b>Bölüm</b>		
Sosyal bilimler	159	40,1
Sağlık bilimleri	152	38,2
Tıp	63	15,9
Mühendislik	23	5,8
<b>Ailedeki Birey Sayısı</b>		
2-3 kişi	105	26,4
4-5 kişi	267	67,3
≥6 kişi	25	6,3
<b>Anne-Babanın Medeni Durumu</b>		
Evli	350	88,2
Boşanmış/Dul	47	12,8
<b>Aylık Toplam Hane Geliri</b>		
≤3000 TL	132	33,0
3001-5000 TL	110	27,7
≥5001 TL	156	39,3
<b>Alkol Kullanma Durumu</b>		
Kullanmıyor	143	36,0
Kullanıyor	254	64,0
<b>Alkol Kullanma Miktarı (n=254)</b>		
Haftada 1-4 kez	84	21,2
Ayda 1-4 kez	117	29,5
Yılda 1-4 kez	53	13,3
<b>Sigara Kullanma Durumu</b>		
Kullanmıyor	246	62,0
Kullanıyor	151	38,0
%: Yüzde		

Öğrencilerin yaş ortalaması  $21,39 \pm 2,21$  (min:18-maks:29) yıl iken %43,1'i (n=171) 21-23 yaş arasında,%40,3'ü (n=160) 18-20 yaş arasında ve %16,6'sı (n=66) 24 yaş ve üzerindedir. Öğrencilerin %69,0'ı (n=274) kadın, %31,0'ı (n=123) erkekti. Eğitim

aldıkları bölümlere bakıldığında; %40,1'i (n=159) sosyal bilimler, %38,2'si (n=152) sağlık bilimleri, %15,9'u (n=63) tıp ve %5,8'i (n=23) mühendislik fakültesinde eğitim almaktaydı. Öğrencilerin %26,4'ünün (n=105) ailesi 2-3 kişiden, %67,3'ünün (n=267) 4-5 kişiden, %6,3'ünün (n=25) ise; 6 ve daha fazla kişiden oluşmaktaydı. Anne ve babalarının medeni durumu değerlendirildiğinde; %88,2'sinin (n=350) evli, %12,8'inin (n=47) boşanmış ya da dul olduğu anlaşıldı. Öğrencilerin %33,0'ının (n=132) aylık toplam hane geliri 3000 TL ve daha az iken %27,7'sinin (n=110) 3000-5000 TL arasında ve %39,3'ünün (n=156) 5000 TL'nin üzerindeydi. Sigara ve alkol kullanma durumlarına bakıldığında; %38,0'mın (n=151) sigara, %64,0'mın (n=254) alkol kullandığı anlaşıldı. Sigara kullananlar, günde ortalama  $10,92 \pm 8,43$  (min:1-maks:60) adet kullanıyordu. Alkol kullananların ise; %21,2'si (n=84) haftada 1-4 kez, %29,5'i (n=117) ayda 1-4 kez, %13,3'ü (n=53) ise yılda 1-4 kez kullanıyordu (Tablo 3).

Araştırmaya dahil edilen üniversite öğrencilerinin, boş zamanlarında öncelikle tercih ettikleri aktiviteler ile bazı sosyal aktiviteleri yapma durumlarının ve sıklıklarının dağılımı Tablo 4'de sunulmuştur.

**Tablo 4.** Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarında Öncelikle Tercih Ettikleri Aktiviteler ile Bazı Sosyal Aktiviteleri Yapma Durumlarının ve Sıklıklarının Dağılımı

	Sayı(n)	(%)
<b>Boş Zamanlarda Öncelikle Tercih Edilen Aktivite</b>		
İnternette vakit geçirmek	120	30,2
Müzik dinlemek	102	25,7
Sinema/Tiyatroya gitmek	60	15,1
Kitap okuma	58	14,6
Spor yapmak	57	14,4
<b>Kitap Okuma Durumu</b>		
Okumuyor	48	12,1
Okuyor	349	87,9
<b>Kitap Okuma Sıklığı (n=349)</b>		
Haftada 1-4 kitap	75	21,5
Ayda 1-4 kitap	181	51,9
Yılda 1-4 kitap	93	26,6
<b>Spor Yapma Durumu</b>		
Yapmıyor	95	23,9
Yapıyor	302	76,1
<b>Spor Yapma Sıklığı (n=302)</b>		
Her gün	31	10,3
Haftada 1-4	187	61,9
Ayda 1-4	84	27,8
<b>Sinemaya/Tiyatroya Gitme Durumu</b>		
Gitmiyor	17	4,3
Gidiyor	380	95,7
<b>Sinemaya/Tiyatroya Gitme Sıklığı (n=380)</b>		
Haftada 1-4 kez	76	20,0
Ayda 1-4 kez	257	67,6
Yılda 1-4 kez	47	12,4
<b>Televizyon İzleme Durumu</b>		
İzlemiyor	75	18,9
İzliyor	322	81,1
<b>Televizyon İzleme Sıklığı (n=322)</b>		
Her gün	156	48,4
Haftada 1-4 kez	149	46,3
Ayda 1-4 kez	17	5,3
%: Yüzde		

Katılımcılara boş zamanlarında öncelikle tercih ettiği aktivitenin ne olduğu sorulduğunda; %30,2 ile (n=120) en sık “internette vakit geçirmek” cevabı alınırken bunu %27,7 (n=102) ile “müzik dinlemek” ve %15,1 (n=60) ile “sinema ya da tiyatroya gitmek” izliyordu. En az ise %14,4 (n=57) ile “spor yapmak” cevabı verildi (Tablo 4).

Diğer taraftan katılımcıların %87,9’u (n=349) kitap okuduğunu, %76,1’i (n=302) spor yaptığını, %95,7’si (n=380) sinema ya da tiyatroya gittiğini, %81,1’i (n=322) televizyon izlediğini belirtti (Tablo 4).

Katılımcıların internetle tanışma yaşı ortalama  $11,78 \pm 3,30$  (min:4-maks:28) yıldı.



## B-ÖĞRENCİLERİN İNTERNET KULLANIMI İLE İLGİLİ ÖZELLİKLER

Üniversite öğrencilerinin internet kullanımlarıyla ilgili bazı özellikleri tablo 5'te sunulmuştur.

**Tablo 5.** Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımlarıyla İlgili Bazı Özellikleri

	Sayı(n)	(%)
<b>İnternetin En Sık Kullanım Alanı</b>		
Mobil	272	68,5
Ev	109	27,5
Okul	16	4,0
<b>En Sık İnternete Erişim Aracı</b>		
Akıllı telefon	327	82,4
Kişisel bilgisayar	60	15,1
Tablet	10	2,5
<b>Telefonunda İnternet Bağlantısı Bulunma Durumu</b>		
Bulunmuyor	9	2,3
Bulunuyor	388	97,7
<b>En Sık Vakit Geçirilen Sosyal Medya Platformları</b>		
İnstagram	156	39,3
Facebook	153	38,5
Twitter	52	13,1
Diğer*	36	9,1
<b>İnternet Aracılı Görsel İletişim Programı Kullanma Durumu</b>		
Kullanmıyor	111	28,0
Kullanıyor	286	72,0
<b>Kullanılan Görsel İletişim Programları (n=286)</b>		
Skype	151	38,0
3G	66	16,6
Tango	45	11,3
Diğer**	24	6,1
<b>En Sık İnternet Kullanılan Zaman Dilimi</b>		
00:01-06:00	6	1,5
06:01-12:00	40	10,1
12:01-18:00	67	16,9
18:01-00:00	284	71,5

Araştırmaya dahil edilen üniversite öğrencilerine internet kullanım alanlarının en sık neresi olduğu sorulduğunda, %68,5'i (n=272) mobil olarak kullandığını, %27,5'i (n=109) evde, %4,0'ı (n=16) ise okulda en sık internet kullandığını ifade etti. En sık erişim araçları sorgulandığında ise; %82,4'ü (n=327) akıllı telefon aracılığıyla, %15,1'i (n=60) kişisel bilgisayar, %2,5'i (n=10) ise tablet aracılığıyla internete bağlandığını belirtti. Katılımcıların %97,7'sinin (n=388) telefonunda internet erişimi mevcutken, %39,3'ü (n=156) İnstagram'da, %38,5'i (n=153) Facebook'ta, %13,1', (n=52) Twitter'da ve %9,1'i (n=36) diğer sosyal medya platformlarında vakit geçirdiğini ifade etti. Üniversite öğrencilerinin %72,0'ı (n=286) internet aracılı görsel iletişim programlarından herhangi birini kullanıyordu. En sık kullanılan görsel iletişim programı Skype (%38,0)'tı.

Katılımcıların en sık günün hangi saatinde internet kullandıkları soruldu. Buna göre katılımcıların %71,5'i (n=284) en sık 18:01-00:00 saatleri arasında, %1,5'i (n=6) ise 00:01-06:00 saatleri arasında interneti kullandıklarını ifade etti (Tablo 5).

Katılımcıların aralıksız internette vakit geçirme süresi ortancası 2 (1-30) saattir.

Üniversite öğrencilerin çeşitli internet sitelerinde geçirdikleri süreler tablo 6'da sunuldu.

**Tablo 6.** Öğrencilerin Çeşitli İnternet Sitelerinde Geçirdikleri Süreler

	$\bar{X}\pm S$	Medyan (min-maks)
<b>Sosyal Medyada Sitelerinde Geçirilen Süre (saat)</b>	2,29±2,32	2 (0-12)
<b>E-Mail Sitelerinde Geçirilen Süre (saat)</b>	0,34±0,59	0 (0-5)
<b>Oyun Sitelerinde Geçirilen Süre (saat)</b>	0,28±0,99	0 (0-10)
<b>Haber Sitelerinde Geçirilen Süre (saat)</b>	0,49±0,66	0 (0-3)
<b>Eğitimle İlgili Sitelerde Geçirilen Süre (saat)</b>	0,46±0,76	0 (0-4)
<b>Film Sitelerinde Geçirilen Süre (saat)</b>	1,27±1,51	1 (0-8)
<b>Alışveriş Sitelerinde Geçirilen Süre (saat)</b>	0,38±0,81	0 (0-6)
$\bar{X}$ : Ortalama; S: Standart sapma		

Araştırmaya dahil edilen üniversite öğrencileri en çok sosyal medya sitelerinde zaman geçirirken, bunu film ve haber siteleri takip ediyordu. En az zaman geçirilen ise oyun siteleri idi (Tablo 6).

Üniversite öğrencilerin hafta içi ve sonu internet kullanma süreleri tablo 7'de sunulmuştur.

**Tablo 7.** Üniversite Öğrencilerinin Hafta İçi ve Sonu İnternet Kullanma Süreleri

	Sayı(n)	(%)
<b>Hafta İçi Günlük İnternet Kullanma Süresi</b>		
≤1 saat	21	5,3
1,01-3 saat	122	30,7
3,01-6 saat	120	30,2
≥6,01 saat	134	33,8
<b>Hafta Sonu Günlük İnternet Kullanma Süresi</b>		
≤1 saat	20	5,0
1,01-3 saat	97	24,4
3,01-6 saat	136	34,3
≥6,01 saat	144	36,3

Üniversite öğrencilerinin %33,8'i (n=134) hafta içi günlük 6 saatten fazla internet kullanırken %30,7'si (n=122) 1,01-3 saat, %30,2'si (n=120) 3,01-6 saat ve %5,3'ü (n=21) 1 saat ve daha kısa süre internet kullanıyordu. Hafta sonu ise; %36,3'ü (n=144) 6 saatten fazla süre, %34,3'ü (n=136) 3,01-6 saat arası, %24,4'ü (n=97) 1,01-3 saat arası ve %5,0'ı (n=20) 1 saat ve daha kısa süre internet kullanıyordu (Tablo 7).

Öğrencilerinin internet kullanımını kısıtlayıcı ya da kontrol edici faktörler Tablo 8’de sunulmuştur.

**Tablo 8.** Öğrencilerinin İnternet Kullanımını Kısıtlayıcı ya da Kontrol Edici Faktörler

	Sayı(n)	(%)
<b>İnternet Kullanımını Kısıtlayıcı/Kontrol Edici Faktör Durumu</b>		
Yok	129	32,5
Var	268	67,5
<b>Kısıtlayıcı/Kontrol Edici Faktörler (n=268)*</b>		
Ders	200	74,6
Aktivite	111	41,4
Arkadaş	44	16,4
Aile	36	13,4
Hastalık	35	13,1
*Birden fazla kısıtlayıcı/kontrol edici faktör belirtilmiştir, yüzde kişi sayısı üzerinden hesaplanmıştır		

Katılımcıların %67,5’i (n=268) internet kullanımını kısıtlayıcı ya da kontrol edici bir faktörün olduğu ifade etti. Bunların neler olduğu sorulduğunda; %74,6 (n=200) ile en sık kısıtlayıcı ya da kontrol edici faktörün dersler olduğu öğrenildi. Bunu %41,4 (n=111) ile aktiviteler, %16,4 (n=44) ile arkadaşlar izliyordu. En az kısıtlayıcı faktör ise %13,1 (n=35) ile hastalıklardı (Tablo 8).

## C-ÖĞRENCİLERİN YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİNE GÖRE BAĞIMLILIK DURUMU

Üniversite öğrencilerine uygulanan Young internet bağımlılığı ölçeği, skoru ve internet bağımlılığı düzeyleri Tablo 9’da sunulmuştur.

**Tablo 9.** Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Skoru ve İnternet Bağımlılığı Düzeyleri

<b>Young Skor</b>	26 (0-100)
Bağımlı değil (0-39)	300 (75,6)
Muhtemel bağımlı (40-69)	90 (22,6)
Bağımlı (70-100)	7 (1,8)
*Sürekli değişkenler “ortanca (min-maks)”, kategorik değişkenler ise; “sayı (yüzde)” olarak sunulmuştur.	

Katılımcıların Young internet bağımlılığı ölçeği skoru ortancası 26 (min:0-maks:100) idi. Bu ölçeğe göre katılımcıların %1,8’inde (n=7) internet bağımlılık riski mevcutken, %22,6’sında (n=90) muhtemel bağımlılık riski vardı. Üniversite öğrencilerinin %75,6’sında (n=300) internet bağımlılığı riski yoktu (Tablo 9).

Araştırmaya dahil edilen üniversite öğrencilerinin haftalık ders çalışma süresi ortancası 7 (min:0-maks:70) saattir.

Üniversite öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerine göre Young internet bağımlılığı ölçeği skorunun dağılımı Tablo 10’da sunulmuştur.

**Tablo 10.** Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Skorunun Dağılımı

	Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Skoru (n=397)		p
	n	Medyan (min-maks)	
<b>Yaş Grupları</b>			
18-20 yaş	160	26 (1-100)	0,420
21-23 yaş	171	28 (0-87)	
≥24 yaş	66	26 (2-67)	
<b>Cinsiyet</b>			
Kadın	274	26 (0-100)	0,191
Erkek	123	31 (2-76)	
<b>Bölüm</b>			
Sosyal bilimler	159	27 (0-87)	0,003*
Sağlık bilimleri	152	23,5 (1-100)	
Tıp	63	34 (5-71)	
Mühendislik	23	31 (8-56)	
<b>Ailedeki Birey Sayısı</b>			
2-3 kişi	105	29 (3-100)	0,135
4-5 kişi	267	26 (0-87)	
≥6 kişi	25	23 (1-61)	
<b>Anne-Babanın Medeni Durumu</b>			
Evli	350	26 (0-87)	0,009
Boşanmış/Dul	47	32 (3-100)	
<b>Aylık Toplam Hane Geliri</b>			
≤3000 TL	131	28 (1-67)	0,123
3001-5000 TL	110	24 (1-87)	
≥5001 TL	156	27,5 (0-100)	
<b>Alkol Kullanma Durumu</b>			
Kullanmıyor	143	24 (0-67)	0,001
Kullanıyor	254	30 (1-100)	
<b>Sigara Kullanma Durumu</b>			
Kullanmıyor	246	24,5 (0-100)	0,001
Kullanıyor	151	31 (2-85)	
<b>Boş Zamanlarda Öncelikle Tercih Edilen Aktivite</b>			
İnternette vakit geçirmek	120	33,5 (1-100)	<0,001
Diğer**	277	24 (0-85)	
*Post-hoc ikili karşılaştırmalar sonucu anlamlı farkın “Sağlık bilimleri”nden kaynaklandığı görüldü. **Müzik dinlemek, Sinema/Tiyatroya gitmek, Kitap okumak, spor yapmak			

Üniversite öğrencilerinin eğitim aldıkları bölümler arasında, anne ve babalarının medeni durumları arasında, alkol ve sigara kullanma durumları arasında, boş zamanlarında öncelikle tercih ettikleri aktiviteler arasında Young internet bağımlılığı ölçeği skoru açısından istatistiksel olarak anlamlı fark saptandı ( $p < 0,05$ ). Yapılan post-hoc ikili karşılaştırmalar sonucu eğitim alınan bölümlerdeki anlamlı farkın sağlık bilimlerinde eğitim alanlardan kaynaklandığı görüldü. Sağlık bilimlerinde eğitim alan üniversite öğrencilerinin Young internet bağımlılığı ölçeği skoru diğer bölümlerde eğitim alanlardan anlamlı olarak düşüktü. Anne ve babası boşanmış ya da dul olanların young internet

bağımlılığı ölçeği skoru evli olanlardan, sigara ve alkol kullananların young internet bağımlılığı ölçeği skoru kullanmayanlardan, boş zamanlarında internette vakit geçirenlerin young internet bağımlılığı ölçeği skoru diğer aktivitelerden herhangi birini yapanlardan anlamlı olarak yüksekti (Tablo 10).

Araştırmaya katılanların yaş grupları arasında, cinsiyetleri arasında, ailedeki birey sayıları arasında ve aylık toplam hane gelirleri arasında Young internet bağımlılık ölçeği skoru açısından anlamlı bir fark saptanmadı ( $p>0,05$ ) (Tablo 10).

Üniversite öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerine göre internet bağımlılığı düzeylerinin dağılımı Tablo 11’de sunulmuştur.



**Tablo 11.** Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Young İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Dağılımı

	İnternet Bağımlılığı Durumu		P
	Bağımlı değil (n=300)	Muhtemel bağımlı/Bağımlı (n=97)	
	Sayı (%*)	Sayı (%*)	
<b>Yaş Grupları</b>			
18-20 yaş	122 (76,3)	38 (23,8)	0,861
21-23 yaş	127 (74,3)	44 (25,7)	
≥24 yaş	51 (77,3)	15 (15,5)	
<b>Cinsiyet</b>			
Kadın	211 (77,0)	63 (23,0)	0,319
Erkek	89 (72,4)	34 (27,6)	
<b>Bölüm</b>			
Sosyal bilimler	117 (73,6)	42 (26,4)	0,294
Sağlık bilimleri	122 (80,3)	30 (19,7)	
Tıp	46 (73,0)	17 (27,0)	
Mühendislik	15 (65,2)	8 (34,8)	
<b>Ailedeki Birey Sayısı</b>			
2-3 kişi	72 (68,6)	33 (31,4)	0,116
4-5 kişi	207 (77,5)	60 (22,5)	
≥6 kişi	21 (84,0)	4 (16,0)	
<b>Anne-Babanın Medeni Durumu</b>			
Evli	272 (78,0)	77 (22,0)	<b>0,004<sup>a</sup></b>
Boşanmış/Dul	27 (57,4)	20 (42,6)	
<b>Aylık Toplam Hane Geliri</b>			
≤3000 TL	96 (73,3)	35 (26,7)	0,566
3001-5000 TL	87 (79,1)	23 (20,9)	
≥5001 TL	117 (75,0)	39 (25,0)	
<b>Alkol Kullanma Durumu</b>			
Kullanmıyor	120 (83,9)	23 (16,1)	<b>0,004</b>
Kullanıyor	180 (70,9)	74 (29,1)	
<b>Sigara Kullanma Durumu</b>			
Kullanmıyor	201 (81,7)	45 (18,3)	<b>&lt;0,001</b>
Kullanıyor	99 (65,6)	52 (34,4)	
<b>Boş Zamanlarda Öncelikle Tercih Edilen Aktivite</b>			
İnternette vakit geçirmek	81 (67,5)	39 (32,5)	<b>0,014</b>
Diğer**	219 (79,1)	58 (20,9)	
*Satır yüzdesi **Müzik dinlemek, Sinema/Tiyatroya gitmek, Kitap okumak, spor yapmak			
<sup>a</sup> Yates Düzeltmeli Ki-Kare Testi			

Öğrencilerin, anne ve babalarının medeni durumlarına, alkol kullanma durumlarına, sigara kullanma durumlarına ve boş zamanlarında öncelikle tercih ettikleri aktivitelere göre internet bağımlılığı riski düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptandı ( $p < 0,05$ ). Anne ve babası boşanmış ya da dul olanlar içinde internet bağımlılığı/muhtemel bağımlılık riski olan üniversite öğrencilerinin yüzdesi anne ve babası evli olanlardan anlamlı olarak yüksekti. Sigara ve alkol kullananların içinde internet bağımlılığı/muhtemel

bağımlılık riski olan üniversite öğrencilerinin yüzdesi kullanmayanlardan anlamlı olarak yüksekti. Boş zamanlarında internette vakit geçirenlerin içinde internet bağımlılığı/muhtemel bağımlılık riski olan üniversite öğrencilerinin yüzdesi diğer aktivitelerden herhangi birini yapanlardan anlamlı olarak yüksekti (Tablo 11).

Diğer taraftan yaş gruplarına, cinsiyetlere, eğitim alınan bölümlere, ailedeki birey sayılarına ve aylık toplam hane geliri düzeylerine göre internet bağımlılığı riski düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmadı ( $p>0,05$ ) (Tablo 11).

Araştırmaya dahil edilen üniversite öğrencilerinin bazı aktiviteleri yapma durumlarına göre Young internet bağımlılığı ölçeği skorunun dağılımı Tablo 12’de sunulmuştur.

**Tablo 12.** Üniversite Öğrencilerinin Bazı Aktiviteleri Yapma Durumlarına Göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Skorunun Dağılımı

	Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Skoru (n=397)		p
	n	Medyan (min-maks)	
<b>Kitap Okuma Durumu</b>			
Okumuyor	48	28,5 (6-76)	0,060
Okuyor	349	26 (0-100)	
<b>Spor Yapma Durumu</b>			
Yapmıyor	95	25 (1-76)	0,883
Yapıyor	302	26,5 (0-100)	
<b>Sinema/Tiyatroya Gitme Durumu</b>			
Gitmiyor	17	25 (5-61)	0,686
Gidiyor	380	26 (0-100)	
<b>Televizyon İzleme Durumu</b>			
İzlemiyor	75	27 (1-76)	0,895
İzliyor	322	26 (0-100)	

Öğrencilerden kitap okuyanlarla okumayanların, spor yapanlarla yapmayanların, sinema ya da tiyatroya gidenlerle gitmeyenlerin ve televizyon izleyenlerle izlemeyenlerin Young internet bağımlılığı ölçeği skoru benzerdi ( $p>0,05$ ) (Tablo 12).

Üniversite öğrencilerinin bazı aktiviteleri yapma ve telefonlarında internet bağlantısı bulunma durumlarına göre internet bağımlılığı düzeylerinin dağılımı Tablo 13’te sunulmuştur.



**Tablo 13.** Öğrencilerin Bazı Aktiviteleri Yapma Durumlarına Göre Young İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Dağılımı

	İnternet Bağımlılığı Durumu		p
	Bağımlı değil (n=300)	Muhtemel bağımlı/Bağımlı (n=97)	
	Sayı (%*)	Sayı (%*)	
<b>Kitap Okuma Durumu</b>			
Okumuyor	32 (66,7)	16 (33,3)	0,177 <sup>a</sup>
Okuyor	268 (76,8)	81 (23,2)	
<b>Spor Yapma Durumu</b>			
Yapmıyor	69 (72,6)	26 (27,4)	0,445
Yapıyor	231 (76,5)	71 (23,5)	
<b>Sinema/Tiyatroya Gitme Durumu</b>			
Gitmiyor	13 (76,5)	4 (23,5)	0,998 <sup>b</sup>
Gidiyor	287 (75,5)	93 (24,5)	
<b>Televizyon İzleme Durumu</b>			
İzlemiyor	53 (70,7)	22 (29,3)	0,343
İzliyor	247 (76,7)	75 (23,3)	
*Satır yüzdesi			
<sup>a</sup> Yates Düzeltmeli Ki-Kare Testi; <sup>b</sup> Fisher'in Kesin Testi			

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kitap okuma, spor yapma, sinema ya da tiyatroya gitme ve televizyon izleme durumlarına göre internet bağımlılığı riski düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmadı ( $p>0,05$ ) (Tablo 13).

Üniversite öğrencilerinin çeşitli kısıtlayıcı faktör durumlarına göre internet bağımlılığı düzeylerinin dağılımı Tablo 14'te sunulmuştur.

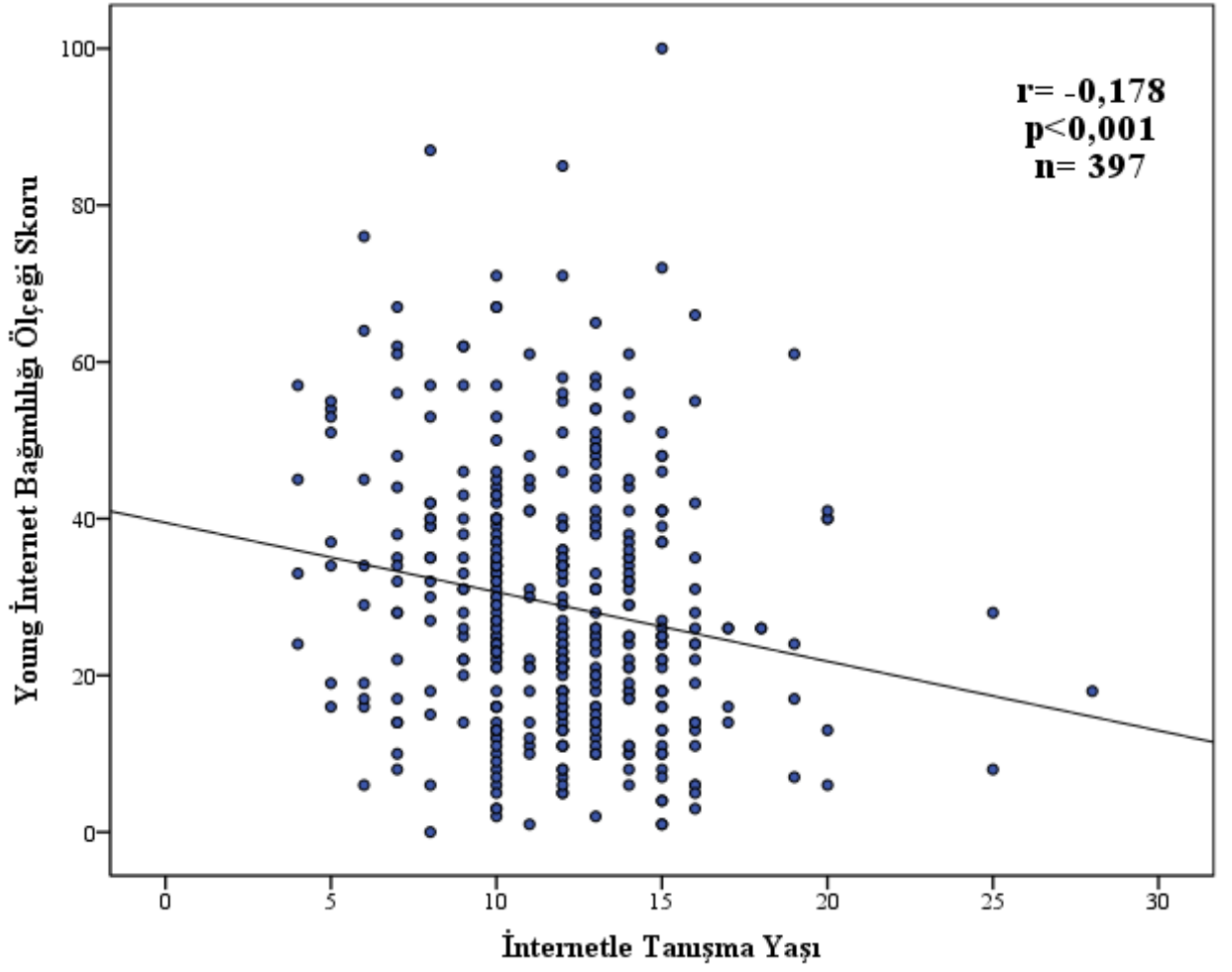
**Tablo 14.** Öğrencilerin Çeşitli Kısıtlayıcı Faktör Durumlarına Göre Young İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Dağılımı

	İnternet Bağımlılığı Durumu		p
	Bağımlı değil (n=300)	Muhtemel bağımlı/Bağımlı (n=97)	
	Sayı (%*)	Sayı (%*)	
<b>Kısıtlayıcı Faktör Varlığı</b>			
Yok	97 (75,2)	32 (24,8)	0,904
Var	203 (75,7)	65 (24,3)	
<b>Aile Faktörü</b>			
Yok	274 (75,9)	87 (24,1)	0,775 <sup>a</sup>
Var	26 (72,2)	10 (27,8)	
<b>Arkadaş Faktörü</b>			
Yok	270 (76,5)	83 (23,5)	0,306 <sup>a</sup>
Var	30 (68,2)	14 (31,8)	
<b>Ders Faktörü</b>			
Yok	144 (73,1)	53 (26,9)	0,256
Var	156 (78,0)	44 (22,0)	
<b>Aktivite Faktörü</b>			
Yok	213 (74,5)	73 (25,5)	0,417
Var	87 (78,4)	24 (21,6)	
<b>Hastalık Faktörü</b>			
Yok	271 (74,9)	91 (25,1)	0,398 <sup>a</sup>
Var	29 (82,9)	6 (17,1)	
*Satır yüzdesi			
<sup>a</sup> Yates Düzeltmeli Ki-Kare Testi			

Üniversite öğrencilerinin genel olarak kısıtlayıcı ya da kontrol edici faktör bulunma durumlarına göre internet bağımlılığı riski düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmadı ( $p>0,05$ ). Kısıtlayıcı faktörlerden bazıları tek tek değerlendirildiğinde ise; aile, arkadaş ders, aktivite ve hastalık faktörleri bulunanlarla bulunmayanların internet bağımlılık riski düzeyleri benzerdi ( $p>0,05$ ) (Tablo 14).

Katılımcıların internetle tanışma yaşları ile Young internet bağımlılığı ölçek skoru arasındaki ilişki değerlendirildi ve negatif yönde, zayıf düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptandı ( $r= -0.178$ ,  $p<0.001$ ) (Şekil 3).

Diğer taraftan öğrencilerin haftalık ders çalışma saatleri ile Young internet bağımlılığı ölçeği skoru arasında anlamlı bir ilişki saptanmadı ( $r= -0.021$ ,  $p=0.628$ ).



Şekil 3. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile İnternetle Tanışma Yaşı Arasındaki İlişki

Araştırmaya dahil edilen üniversite öğrencilerden internet bağımlılık/muhtemel bağımlılık riski olanların internetle tanışma yaşı ortancası 11 iken bağımlılık riski olmayan üniversite öğrencilerinin 12'ydi. İnternet bağımlılığı riski düzeyleri arasında üniversite öğrencilerinin internetle tanışma yaşı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark saptandı ( $p=0,042$ ). İnternet bağımlılık/muhtemel bağımlılık riski olan üniversite öğrencilerinin internetle tanışma yaşı, internet bağımlısı olmayanlardan anlamlı olarak küçüktü.

Üniversite öğrencilerin internet kullanım özelliklerine, hafta içi ve hafta sonu günlük internet kullanımına göre internet bağımlılığı riski düzeylerinin dağılımı Tablo 15'te sunulmuştur.



**Tablo 15.** Öğrencilerin İnternet Kullanım Özelliklerine, Hafta İçi ve Hafta Sonu Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre Young İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Dağılımı

	<b>İnternet Bağımlılığı Durumu</b>		<b>P</b>
	<b>Bağımlı değil (n=300)</b>	<b>Muhtemel bağımlı/Bağımlı (n=97)</b>	
	<b>Sayı (%*)</b>	<b>Sayı (%*)</b>	
<b>İnternetin En Sık Kullanım Alanı</b>			
Mobil	206 (75,7)	66 (24,3)	0,828
Ev	81 (74,3)	28 (25,7)	
Okul	13 (81,2)	3 (18,8)	
<b>En Sık İnternete Erişim Aracı</b>			
Akıllı telefon	245 (74,9)	82 (25,1)	0,538
Kişisel bilgisayar	46 (76,7)	14 (23,3)	
Tablet	9 (90,0)	1 (10,0)	
<b>Telefonunda İnternet Bağlantısı Bulunma Durumu</b>			
Bulunmuyor	7 (77,8)	2 (22,2)	0,998 <sup>#</sup>
Bulunuyor	293 (75,5)	95 (24,5)	
<b>En Sık Vakit Geçirilen Sosyal Medya Platformları</b>			
İnstagram	117 (75,0)	39 (25,0)	0,343
Facebook	116 (75,8)	37 (24,2)	
Twitter	36 (69,2)	16 (30,8)	
Diğer*	31 (86,1)	5 (13,9)	
<b>İnternet Aracılı Görsel İletişim Programı Kullanma Durumu</b>			
Kullanmıyor	89 (80,2)	22 (19,8)	0,183
Kullanıyor	211 (73,8)	75 (26,2)	
<b>Kullanılan Görsel İletişim Programları (n=286)</b>			
Skype	116 (76,8)	35 (23,2)	0,057
3G	52 (78,8)	14 (21,2)	
Tango	30 (66,7)	15 (33,3)	
Diğer**	13 (54,2)	11 (45,8)	
<b>Hafta İçi Günlük İnternet Kullanma Süresi</b>			
≤1 saat	19 (90,5)	2 (9,5)	0,001
1,01-3 saat	104 (85,2)	18 (14,8)	
3,01-6 saat	89 (74,2)	31 (25,8)	
≥6,01 saat	88 (65,7)	46 (34,3)	
<b>Hafta Sonu Günlük İnternet Kullanma Süresi</b>			
≤1 saat	19 (95,0)	1 (5,0)	<0,001
1,01-3 saat	85 (87,6)	12 (12,4)	
3,01-6 saat	105 (77,2)	31 (22,8)	
≥6,01 saat	91 (63,2)	53 (36,8)	
* **Hangout, anymeeting #Fisher'in Kesin Testi			

Üniversite öğrencilerinin interneti en sık kullandığı alanlara, en sık internete erişim aracına, telefonunda internet bağlantısı bulunma durumuna, en sık vakit geçirilen sosyal medya platformlarına, internet aracılı görsel iletişim programı kullanma durumuna ve kullanılan görsel iletişim programlarına göre internet bağımlılığı riski düzeyleri arasında anlamlı fark saptanmadı ( $p>0,05$ ) (Tablo 15).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden hafta içi günlük 1 saat ve daha az internet kullananların %9,5'i (n=2), 1,01-3 saat arası kullananların %14,8'i (n=18), 3,01-6 saat kullananların %25,8'i (n=31) ve 6,01 saat ve daha fazla kullananların %34,3'ü (n=46) muhtemel bağımlı ya da bağımlı iken hafta sonu günlük 1 saat ve daha az internet kullananların %5,0'ı (n=1), 1,01-3 saat arası kullananların %12,4'ü (n=12), 3,01-6 saat arası kullananların %22,8'i (n=31) ve 6,01 ve daha fazla internet kullananların %36,8'i (n=53) muhtemel bağımlı ya da bağımlıydı. Hafta içi ve hafta sonu günlük internet kullanma süresine göre internet bağımlılık riski düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptandı (p<0,05). Hem hafta içi hem de hafta sonu günlük internet kullanma süresi arttıkça muhtemel bağımlılık ya da bağımlılık riski olma yüzdesi artıyordu (Tablo 15).

Üniversite öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri arasında çeşitli internet sitelerinde geçirdikleri sürelerin dağılımı Tablo 16'da sunulmuştur.

**Tablo 16.** Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Düzeyleri Arasında Çeşitli İnternet Sitelerinde Geçirdikleri Sürelerin Dağılımı

	İnternet Bağımlılığı Durumu				p
	Bağımlı değil (n=300)		Muhtemel bağımlı/Bağımlı (n=97)		
	$\bar{X}\pm S$	Medyan (min-maks)	$\bar{X}\pm S$	Medyan (min-maks)	
<b>Sosyal Medya (sa)</b>	2,07±2,16	1 (0-12)	2,95±2,68	2 (0-12)	<b>0,001</b>
<b>E-Mail (sa)</b>	0,37±0,62	0 (0-5)	0,27±0,49	0 (0-2)	0,187
<b>Oyun (sa)</b>	0,23±0,77	0 (0-3)	0,43±1,46	0 (0-10)	0,662
<b>Haber (sa)</b>	0,50±0,66	0 (0-3)	0,44±0,66	0 (0-2)	0,338
<b>Eğitim (sa)</b>	0,49±0,79	0 (0-4)	0,37±0,65	0 (0-3)	0,200
<b>Film (sa)</b>	1,29±1,52	1 (0-8)	1,20±1,48	1 (0-6)	0,492
<b>Alışveriş (sa)</b>	0,34±0,78	0 (0-6)	0,51±0,89	0 (0-4)	0,053

$\bar{X}$ : Ortalama; S: Standart sapma

Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı riski düzeyleri arasında sosyal medya sitelerinde geçirdikleri süre açısından istatistiksel olarak anlamlı fark saptandı (p<0,05). Öğrencilerin internet bağımlılığı riski düzeyleriyle e-mail, oyun, haber, film, alışveriş ve eğitimle ilgili sitelerde geçirdikleri süreler arasında anlamlı fark saptanmadı (p>0,05). Muhtemel bağımlılık ya da bağımlılık riski olan üniversite öğrencilerinin sosyal medya sitelerinde geçirdikleri süre bağımlı olmayanlardan anlamlı olarak yüksekti (Tablo 16).

Öğrencilerin internet kullanma özelliklerine, hafta içi ve hafta sonu günlük internet kullanma sürelerine göre Young internet bağımlılığı ölçeği skorunun dağılımı Tablo 17’de sunulmuştur.

**Tablo 17.** Öğrencilerin İnternet Kullanma Özelliklerine, Hafta İçi ve Hafta Sonu Günlük İnternet Kullanma Sürelerine Göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Skorunun Dağılımı

	Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Skoru (n=397)		p
	n	Medyan (min-maks)	
<b>İnternetin En Sık Kullanım Alanı</b>			
Mobil	272	26 (0-100)	0,610
Ev	109	29 (1-87)	
Okul	16	28 (7-61)	
<b>En Sık İnternete Erişim Aracı</b>			
Akıllı telefon	327	26 (0-100)	0,829
Kişisel bilgisayar	60	30,5 (1-62)	
Tablet	10	24 (10-85)	
<b>Telefonunda İnternet Bağlantısı Bulunma Durumu</b>			
Bulunmuyor	9	22 (6-61)	0,524
Bulunuyor	388	26 (0-100)	
<b>En Sık Vakit Geçirilen Sosyal Medya Platformları</b>			
İnstagram	156	25 (0-100)	0,002 <sup>a</sup>
Facebook	153	29 (1-76)	
Twitter	52	33,5 (11-72)	
Diğer*	36	21,5 (2-71)	
<b>İnternet Aracılı Görsel İletişim Programı Kullanma Durumu</b>			
Kullanmıyor	111	24 (1-100)	0,036
Kullanıyor	286	28,5 (0-85)	
<b>Kullanılan Görsel İletişim Programları (n=286)</b>			
Skype	151	29 (3-85)	0,359
3G	66	26 (4-76)	
Tango	45	27 (0-64)	
Diğer**	24	34 (7-72)	
<b>Hafta İçi Günlük İnternet Kullanma Süresi</b>			
≤1 saat	21	8 (0-42)	<0,001 <sup>b</sup>
1,01-3 saat	122	22 (1-62)	
3,01-6 saat	120	30,5 (1-62)	
≥6,01 saat	134	34 (3-100)	
<b>Hafta Sonu Günlük İnternet Kullanma Süresi</b>			
≤1 saat	20	9 (0-42)	<0,001 <sup>b</sup>
1,01-3 saat	97	18 (1-56)	
3,01-6 saat	136	28 (1-62)	
≥6,01 saat	144	34 (3-100)	
*Post-hoc ikili karşılaştırmalar sonucu anlamlı farkın “Sağlık bilimleri”nden kaynaklandığı görüldü.			
**Müzik dinlemek, Sinema/Tiyatroya gitmek, Kitap okumak, spor yapmak			
aPost-hoc ikili karşılaştırmada, “Twitter” ile “İnstagram” ve “Twitter” ile “Diğer” arasında anlamlı fark saptandı.			
bPost-hoc ikili karşılaştırmalar sonucu bütün gruplar arasında anlamlı fark saptandı.			

Öğrencilerin internet aracılı görsel iletişim programı kullanma durumları, en sık vakit geçirdikleri sosyal medya platformları, hafta içi ve hafta sonu günlük internet kullanma süreleri arasında Young internet bağımlılığı ölçeği skoru açısından istatistiksel olarak anlamlı fark saptandı ( $p < 0,05$ ). Yapılan post-hoc ikili karşılaştırmalar sonucu en sık vakit geçirilen sosyal medya platformundaki anlamlı farkın “twitter” da vakit geçirenlerle “instagram” da geçirenler ve “twitter” da vakit geçirenlerde “diğer” sosyal medya platformlarında vakit geçirenler arasında olduğu görüldü. Hafta içi ve hafta sonu günlük internet kullanım sürelerindeki anlamlı farkın ise; birden fazla gruptan kaynaklandığı görüldü. Sosyal medya platformlarından en sık “twitter” da vakit geçirenlerin Young internet bağımlılığı skoru “instagram” da ve “diğer” sosyal medya platformlarında vakit geçirenlerden anlamlı olarak yüksekken, internet aracılı görsel iletişim aracı kullananların Young internet bağımlılığı skoru kullanmayanlardan yüksekti. Hafta içi ve hafta sonu günlük internet kullanım süresi arttıkça Young internet bağımlılık skoru anlamlı olarak artıyordu (Tablo 17).

Diğer taraftan en sık internet kullanım alanları arasında, en sık internete erişim araçları, telefonunda internet bağlantısı bulunma durumları ve kullanılan görsel iletişim programları arasında Young internet bağımlılık skoru açısından anlamlı fark saptanmadı ( $p > 0,05$ ) (Tablo 17).



## 5. TARTIŞMA

Diğer ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de teknolojinin gelişmesiyle birlikte internet kullanımı hızla yaygınlaşmakta, yararlarının yanında yanlış kullanımı ile birlikte zararlarıyla da bireyleri birçok yönden etkisi altına almaktadır. Sonuç olarak bu durum bizleri internet bağımlılığı oluşturma potansiyeliyle karşı karşıya bırakmaktadır.

Araştırma, Ankara Başkent Üniversitesi Bağlıca Kampüsü'nde öğrenimlerine devam etmekte olan toplam 397 öğrenci ile yürütüldü. Araştırma bulguları incelendiğinde, 397 katılımcının %1,8'inde internet bağımlılık riski varken %22,6'sında muhtemel bağımlılık riski vardı. Üniversite öğrencilerinin %75,6'sında internet bağımlılığı riski yoktu. Başka bir çalışmada uluslar arası üniversite öğrencilerinin prevalans oranlarının %6-35 arasında olduğu bildirilmiştir (92). 2013'te Pamukkale Üniversitesi'nde tıp fakültesi öğrencileri üzerinde 20 soruluk Young internet bağımlılığı testi kullanılarak yapılan bir çalışmaya göre; %94'ü normal kullanıcı, %5,2'si muhtemel bağımlı, %0,8'i bağımlı olarak bulunmuştur (115). Farklı olarak bu çalışmada internet bağımlılığı riski oranının daha yüksek çıkmasının nedeni çalışma grubunun özel üniversite öğrencilerinden oluşup, sosyoekonomik düzeyi daha yüksek olmasından kaynaklı öğrencinin internetle ilişkisinin küçük yaşlara dayanması olabileceği düşünülmüştür. İngiltere'de üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmaya göre internet bağımlılığı oranı %3,2 iken Kanada'da adolesanlarda yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı oranı %1,2 olarak saptanmıştır (116). Tayvan'da üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı oranı %15,3 saptanırken Kore'de adolesanlarda yapılan birçok çalışmanın internet bağımlılığı oranları %2,6 ile %14,9 arasında değişmektedir (117). İnternet bağımlılığının dramatik yükselişi Güney Kore, Çin ve diğer Asya ülkelerinde bildirilmiştir (118).

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması  $21,39 \pm 2,21$  yıldır. Bu durumun, araştırma yerinin üniversite olması ve genellikle bireylerin üniversiteye başlama zamanının 18 yaşından sonra olması ile bağlantılı olabileceği düşünülmektedir. Çalışma grubu internetle büyüyen aynı zamanda da internet kuşağı olarak adlandırılan "Y kuşağı" (1980-1999) grubundandır (119). Bu kuşağın peşinden gelen Z kuşağının daha fazla internet bağımlılığı ile karşılaşacağı düşünülmektedir.

İnternet bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı fark saptanmamıştır. Literatürde cinsiyet açısından çok farklı bulgular dikkati çekmektedir. Elde edilen bulgulara benzer olarak cinsiyetler arasında fark bulunmadığını gösteren çalışmalar vardır (120, 121). Bununla beraber Willoughby, Morahan-Martin, Kim ve arkadaşları yaptığı çalışmalarda

erkeklerde internet bağımlılığının daha yüksek olduğunu belirtmiştir (122, 124). Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümler ile internet bağımlılığı durumu arasında anlamlı fark saptanmazken, internet bağımlılığı ölçeği skoru arasında anlamlı fark saptanmıştır. Ni ve arkadaşlarının yaptığı çalışmaya göre öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyi ile öğrenim gördükleri bölümler arasında anlamlı fark vardır (125).

Üniversite öğrencilerinin ailelerindeki birey sayıları ve internet bağımlılığı ile arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Aile birey sayıları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki ile ilgili yapılmış yeterli çalışmaya rastlanmamış olup Üneri ve arkadaşlarının 2011 yılında yaptığı bir çalışmada kardeş sayıları ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (126).

Araştırmaya katılan öğrencilerin anne-babalarının medeni durumları ile internet bağımlılık durumları arasındaki ilişkiye bakıldığında anne ve babası boşanmış ya da dul olanlar içinde internet bağımlılık/muhtemel bağımlılık riski olan üniversite öğrencilerinin yüzdesi anne ve babası evli olanlardan anlamlı olarak yüksek saptanmıştır. Ailedeki ayrılıkların, boşanma durumlarının gençleri daha çok internet kullanmaya yönlendirdiği düşünülmektedir. Kim ve arkadaşları da benzer bir şekilde zayıf aile bağıllığının ve ailedeki iletişim problemlerinin internet bağımlılığı ile ilişkisi olduğunu belirtmişlerdir (127). Çalışmadaki bulgulardan farklı olarak; Şenormancı ve arkadaşlarının 2014 yılında yaptığı çalışmaya göre anne babanın medeni durumu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (128).

Katılımcıların aylık toplam hane geliri ile internet bağımlılığı ilişkisi değerlendirildiğinde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ergin ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada da benzer sonuca ulaşılmış, internet bağımlılığı ile sosyoekonomik düzey arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (115). Buna karşılık Müller ve arkadaşlarının 2013 ve Bakken ve arkadaşlarının 2009 yılında yaptığı çalışmalarda internet bağımlılığı düzeyinin düşük gelire arttığı yönünde ilişki bulunmuştur (129, 130).

Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyinin alkol kullanma durumları ile ilişkisi incelenmiş ve alkol kullananların içinde internet bağımlılık/muhtemel bağımlılık riski olan üniversite öğrencilerinin yüzdesi kullanmayanlardan yüksek çıkmıştır. Lam ve arkadaşlarının 2009 yılında yaptığı çalışmada da benzer şekilde alkol kullanımı ile internet bağımlılığı anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur (120). Fakat Lee ve arkadaşlarının 2014'te yaptıkları çalışmaya göre alkol kullanımıyla internet bağımlılığı ilişkili bulunmamıştır (117).

Alkol kullanımı ile ilgili saptanan sonuca benzer şekilde, sigara kullananların içinde internet bağımlılık/muhtemel bağımlılık riski olan üniversite öğrencilerinin yüzdesi kullanmayanlardan anlamlı olarak yüksek tespit edilmiştir. Lawrence ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada sigara kullanımı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki saptanmazken, Ju ve arkadaşları bu çalışmaya benzer şekilde sigara kullanımı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Alaçam ve arkadaşlarının 2015 yılında yaptığı çalışmada sigara içtiğini ve alkol kullandığını belirten katılımcıların internet bağımlılığının diğer katılımcıların internet bağımlılığına kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır (131). Canan ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada ise internet bağımlılığı ile alkol kullanımı arasında ilişki bulunurken, internet bağımlılığı ve sigara içme arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır (132).

Patolojik kumar ve madde bağımlılıklarının nörobiyolojik olarak ortak etyopatogeneze sahip olmaları internet bağımlılığının da aynı davranışsal bağımlılık düzeneklerini kullanıyor olabileceğini düşündürmektedir (131). Bu çalışmadaki sigara ve alkol kullanımı ile internet bağımlılığı arasında tespit edilen ilişkinin bu mekanizmadan kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir.

Boş zamanlarında internette vakit geçirenlerin içinde internet bağımlılık/muhtemel bağımlılık riski olan üniversite öğrencilerinin yüzdesi müzik dinlemek, sinema-tiyatroya gitmek, kitap okumak, spor yapmak gibi diğer aktivitelerden herhangi birini yapanlardan anlamlı olarak yüksek olarak saptandı. Chou ve arkadaşlarının derlemesinde belirtildiği üzere internet kullanımının bir bağımlılık türü olarak karşımıza çıkmasındaki temel nedenlerden biri de kullanım miktarı ya da çevirim-içi olarak harcanan zamanın miktarıdır ve bu durum yapılan araştırmanın bulgusuyla da örtüşmektedir (133).

Ev, okul, mobil teknoloji gibi internete bağlanılan yer ile internet bağımlılığı durumu karşılaştırıldığında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Balcı ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada da yine internete bağlanılan yer ile internet bağımlılığı durumu karşılaştırılmış ve anlamlı fark çıkmamıştır (134).

Katılımcıların kitap okuma, sinema-tiyatroya gitme, televizyon izleme gibi bazı aktiviteleri yapma durumu ile internet bağımlılığı riski düzeyi karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır. Şaşmaz ve arkadaşlarının yaptığı çalışmaya göre kitap okuma ile internet bağımlılığı arasında negatif korelasyon saptanmıştır. Yine aynı çalışmada tiyatroya gitme gibi sanatsal faaliyetlerle internet bağımlılığı arasında zıt yönde anlamlı fark bulunmuştur (135). Üniversite öğrencilerinin spor yapma durumları ile internet bağımlılığı riski düzeyi karşılaştırıldığında istatistiksel

olarak anlamlı fark saptanmamıştır. Ergin ve arkadaşlarının yaptığı çalışmaya göre spor yapma durumu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı fark vardır ve aralarındaki ilişki pozitif yöndedir (115).

Öğrencilerin telefonlarında internet bağlantısı bulunma durumları ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Kır ve arkadaşlarının yaptığı çalışmaya göre öğrencilerin internet bağımlılığı ile cep telefonlarında internet bağlantısına sahip olmaları arasındaki ilişki incelenmiş ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (136).

Çalışma grubunda aile, arkadaş, ders, sosyal aktivite, hastalık gibi internet kullanımını kısıtlayabilecek faktörlere sahip olanlarla olmayanların internet bağımlılığı riski düzeyleri benzer çıkmıştır. Her alanda ve her toplulukta internet kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte bu faktörlerin kısıtlayıcı faktör olmaktan ziyade kolaylaştırıcı faktör de olabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların internetle tanışma yaşları ile Young internet bağımlılık ölçek skoru arasındaki ilişki değerlendirildiğinde negatif yönde anlamlı bir ilişki saptandı. Bu sonuç da bize internete erken yaşta maruziyetin internet bağımlılığı riskini artırdığını göstermektedir. Lee ve arkadaşlarının, Ni ve arkadaşlarının yaptığı çalışmalarda internetle tanışma yaşı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki de bu çalışmayı destekler niteliktedir (117, 125).

İnternet kullanıcılarının diğer tüm demografik gruplarına kıyasla üniversite öğrencileri internet bağımlılığı bulunma açısından en yatkın grubu oluşturur. Teknolojiyle büyüyen bu grup kişisel bilgisayar ve interneti küçüklüğünden beri kullanan bir jenerasyondur (137). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon, kişisel bilgisayar, tablet gibi araçlar içinden en sık internete erişim aracı sorgulandığında verilen cevaplarla internet bağımlılığı riski düzeyi ile arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Piguet ve arkadaşlarının 2015 yılında yaptığı çalışmaya göre internete erişim araçlarından tablet ve akıllı telefon kullanımıyla internet bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişki anlamlı iken, bilgisayar kullanımı ile internet bağımlılığı düzeyi arasında herhangi bir fark saptanmamıştır (138).

Öğrencilerin en sık vakit geçirdikleri sosyal medya platformları ile internet bağımlılık riski düzeyi arasında anlamlı fark saptanmazken, internet bağımlılığı ölçeği skoru ile en sık vakit geçirdikleri sosyal medya platformları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Tsimtsiou ve arkadaşlarının 2015 yılında yaptığı çalışmaya göre facebook ve twitter kullananlarda internet bağımlılığı düzeyi anlamlı olarak yüksek çıkmıştır (139).

Öğrencilerde hafta içi ve hafta sonu günlük internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı riski düzeyi arasında anlamlı fark saptanmıştır. Benzer şekilde; Xu ve arkadaşlarının 2012 yılında yaptığı çalışmaya göre adolesanların hafta içi veya hafta sonu internet kullanım süresinin artmasıyla beraber internet bağımlılığı düzeyi de artmaktadır (140).

Katılımcıların sosyal medya, e-mail, oyun, haber, eğitim, film ve alışveriş sitelerinde geçirdikleri süre ile internet bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş, sosyal medya sitelerinde geçirdikleri süre ile internet bağımlılığı arasında anlamlı fark saptanmıştır. Tsimtsiou ve arkadaşlarının yaptığı çalışmaya göre sosyal medya ve oyun sitelerinde vakit geçirme durumu ile internet bağımlılık düzeyi arasında anlamlı ilişki mevcut iken e-mail, eğitim, alışveriş sitelerini kullanma durumu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı fark saptanmamıştır (139). Ak ve arkadaşlarının 2013 yılında yaptığı bir çalışmaya göre ise sosyal medya kullanımı ve online oyun oynama durumu ile internet bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı ilişki mevcuttur (141).

Öğrencilerin internet aracılı görsel iletişim programı kullanma durumları ile internet bağımlılığı durumu arasında anlamlı fark saptanmazken, görsel iletişim programı kullananların internet bağımlılığı skoru kullanmayanlardan anlamlı olarak yüksekti. Skype, 3G, Tango gibi kullanılan görsel iletişim programları sorgulandığında internet bağımlılığı düzeyi ile bu görsel iletişim programlarını kullanımları arasında herhangi bir ilişki yoktu. Öğrencilerin görsel iletişim programı kullanma durumları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen yeterli çalışmaya rastlanmamıştır.

Çalışmanın örnekleminin özel üniversite öğrencilerinden oluşmasından kaynaklı bağımlılık riski düzeylerinin yüksek çıkmış olabileceği düşünülmektedir. İlerde daha geniş örneklem grubuyla ve devlet üniversiteleriyle karşılaştırmalı olarak bir çalışma yapılabilir.

## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

İlk tanımlaması doksanlı yıllarda yapılmaya başlanan ve artık günümüzde DSM-5'te yerini alan internet bağımlılığı özellikle gençleri içine alacak şekilde kişiyi psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik olarak etkilemekte bu nedenle hem psikologlar hem de klinisyenlerin üzerinde durduğu bir problem olarak değerlendirilmektedir.

Tanısı için bugüne kadar birçok ölçek geliştirilmiş ve kullanılmış, ülkemizde de birçoğunun türkçe geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmada da üniversite öğrencilerinde Young internet bağımlılığı ölçeği ile internet bağımlılığı tespiti yapılmıştır. 397 öğrencinin %75,6'sı "bağımlı olmayan", %22,6'sı "muhtemel bağımlı" ve %1,8'i "bağımlı" grup olarak sınıflandırılmıştır. Bu bağımlılık oranları Uzakdoğu ülkelerindeki oranlar kadar yüksek olmamakla birlikte Avrupa örneklerindeki oranlarla uyumludur.

Üniversite öğrencilerinin internetle tanışma yaşları ile internet bağımlılığı riski düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Kişilerin küçük yaştan itibaren internet kullanıyor olması internet bağımlılığını artırmaktadır. Teknolojideki hızlı gelişmelerle internet erişiminin daha kolay hale gelmesinin kaçınılmaz sonucu olarak internet bağımlılık yaşlarının erken döneme çekileceği ve bağımlılık oranlarının artacağı düşünülmektedir. Bu konuda ileriki zamanlarda daha kapsamlı çalışmalar yapılacaktır.

Bu çalışmada internet bağımlılığı riski ile ilişkilendirilmiş kısıtlayıcı faktörlerin saptanmaması bize mobil teknolojinin gelişimi, kablosuz internet erişiminin yaygınlaşması ile internete daha rahat ulaşım sağlandığını göstermektedir. Bu ulaşım kolaylıkları bireylerin zaman, mekan, durum kısıtlaması olmaksızın daha sık olarak internet kullanımına olanak sağlamaktadır.

Hafta içi ve hafta sonu farketmeksizin internet kullanım sürelerinin artmasıyla birlikte internet bağımlılığı riski düzeyinin de artması internetin günümüzde yaşamın her alanında, özellikle de iletişim amacıyla kullanılır olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda internetin kullanıldığı süre kadar hangi amaçla kullanıldığı da önemlidir. İnternet bağımlılık oranı yüksek çıkan kişilerin twitter, instagram ve facebook gibi sosyal medya sitelerinin kullanımı e-mail, oyun, haber, film, eğitim, alışveriş siteleri kullanımından anlamlı olarak yüksektir. İnternet başında geçirilen sürenin ve internet kullanım amacının daha akılcı ve yararlı olabilmesi için bu konuda bireylere verilecek eğitimlerle farkındalığın artabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada, boş zamanlarında internette vakit geçirenlerin içinde internet bağımlısı riski olan üniversite öğrencilerinin yüzdesi spor, kitap okuma, sinema-tiyatro gibi

aktivitelerden herhangi birini yapanlardan anlamlı olarak yüksekti. Sanal ortamda geçirdikleri zamanla gerçek yaşamdan uzaklaşan kişilerin internet başında geçirdikleri süreye spor ve hobi uğraşları gibi aktivitelerin artırılmasıyla sınırlama getirilmesinin bağımlılık düzeylerini azaltacağı öngörülmektedir.

Katılımcıların internet aracılı görsel iletişim programları kullanma durumları ile Young internet bağımlılığı ölçeği skorları arasında anlamlı fark saptanmıştır. Bu durum günümüzde internet bağımlılığı yüksek olan kişilerin daha etkin ve hızlı biçimde ileri teknolojiyi kullandığını göstermektedir.

İnternetin yaygın kullanımı ile küreselleşen ve hızlı değişen dünya ile paralel olarak ülkemiz de mevcut teknolojik gelişmeleri yakından takip eder bir duruma gelmiştir. Sahip olduğumuz genç nüfus da bu sürece en hızlı adapte olan gruptur. İnternetin yoğun olarak kullanıldığı Uzakdoğu ülkeleri başta olmak üzere tüm dünyada milyonlarca kişi internet bağımlılığının etkisi altındadır. Bu çalışmada %1.8 olarak saptanan internet bağımlılığı riski düzeyi ABD’de %1, Çin’de %6’dır. Madde bağımlılığı kadar yıkıcı sonuçlar doğurabilen internet bağımlılığının önüne geçmeye yönelik Çin’de ve ABD’de ilgili tedavi merkezleri açılmıştır. Ülkemizde artık psikiyatri kliniklerinde internet bağımlılığının tanısı konarak tedavisi yapılmaktadır. Ancak artan prevalans ile birlikte internet bağımlılığına yönelik tedavi merkezlerinin sayıca artması gerekmektedir. Bununla beraber bağımlılık oluşmadan internet bağımlılığı riski taşıyan bireylerin belirlenmesi ile bağımlılığın önüne geçilebileceği düşünülmektedir.

Aile hekimliğinin temel ilkelerinden olan bütüncül biyopsikososyal yaklaşımın gereği; psikolojik ve sosyal durum bozukluklarıyla yakından ilişkili olan internet bağımlılığı aile hekimlerini yakından ilgilendiren bir sorun olarak ileride karşımıza çıkacaktır. Birinci basamak hekimleri olarak son zamanların bu popüler sorunuyla daha yakından ilgilenmemiz; ülke çapındaki prevalans çalışmalarını önemsememiz, internet bağımlılığının ortaya çıkış şekline ve bu bağımlılığa etki eden faktörlere dikkati çekmemiz gerekmektedir. Aile hekimlerinin kendilerine bağlı bulunan genç nüfuslara ve ailelerine akılcı internet kullanımı konusunda bilgi vermeleri internet bağımlılığı açısından ileriye yönelik önlem olabilir.

## 7. KAYNAKLAR

1. Yedig S. ve Akman H. İnternet Çağında Gazetecilik. Ankara: Metis Yayınları;2002
2. Yılmaz, D. (2010). Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalına Başvuran Çocuk ve Ergenlerde Bilgisayar Oyunu ve İnternet Kullanımı İle Utangaçlık ve Sosyal Fobi İlişkisinin İncelenmesi, Uzmanlık Tezi, Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi, Bursa.
3. Young KS. Internet addiction. Am Behav Sci 2004; 48:402-441.
4. Günüş S, Kayri M. Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık Ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik-güvenirlik çalışması Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2010;39:220-232.
5. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. fifth ed. Washington, DC: American Psychiatric Association; 2013.
6. İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hast. Dergisi 2014; 4(3):195-201.
7. Bölükbaş K. İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği, Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı 2003.
8. <http://www.internetarsivi.metu.edu.tr/tarihce.php> 06/08/2015tarihinde erişilmiştir.
9. Göçoğlu V. (2014), Kamu Politikası ve Sosyal Medya İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
10. Çakmak T, Yalçın H. Üniversite Öğrencilerinin Mobil Teknoloji Kullanımı: Hacettepe Üniversitesi Bilgi Ve Belge Yönetimi Bölümü Örneği. Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi, 2013 Bahar; (18): 47-61.
11. Duncombe, R. "Researching Impact of Mobile Phones for Development: Concepts, Methods and Lessons for Practice", Information Technology for Development, 2011; 17(4): 268 –288.
12. Cambell, S. W. and Park, Y. J. "Social Implications of Mobile Telephony: The Rise of Personal Communication Society", Sociology Compass, 2008; 2(2): 31-387.
13. Göçoğlu V. (2014), Kamu Politikası ve Sosyal Medya İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
14. Beyazyürek, M., Şatır, TT. Madde Kullanım Bozuklukları, Psikiyatri Dünyası 2000; 4: 50-56.
15. Egger, O. & Rauterberg, M. (1996). Internet Behaviour and Addiction. Unpublished master’s thesis, Work & Organisational Psychology Unit (IfAP), Swiss Federal Institute of Technology (ETH), Zurich.



16. [http://www.who.int/substance\\_abuse/terminology/definition1/en/](http://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/en/), erişim tarihi 03,09,2015.
17. Griffiths MD. Internet addiction: An issue for psychopathology? *Clinical Psychology Forum* 1996; 97:32-36.
18. Şahin, M. (2007), Madde Bağımlılığı Konusunda Türkiye’de Yapılmış Olan Lisansüstü Tezler Üzerine Bir Değerlendirme, Tezsiz Yüksek Lisans Dönem Projesi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.
19. Henderson, E. C. *Understanding addiction*. University Press of Mississippi 2001;4-153.
20. Morahan-Martin J, Schumacher P. Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Comput Human Behav* 2000;16: 13-29.
21. Yılmaz, D. (2010). Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalına Basvuran Çocuk ve Ergenlerde Bilgisayar Oyunu ve İnternet Kullanımı ile Utangaçlık ve Sosyal Fobi İlişkisinin İncelenmesi, Uzmanlık Tezi, Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi, Bursa.
22. Zorbaz, O. (2013). Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
23. Morris M and Ogan C (2004) *The Internet As Mass Medium*, D McQuail (Ed.), *McQuail’s Reader in Mass Communication Theory*, London: Sage Publications, pp. 134-145.
24. Davis R.A. A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior* 2001;(17):187-195.
25. Eşiği N. Aile çocuk internet bağımlılık ölçeği’nin Türkçeye uyarlanması: geçerlik güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 2014 Mayıs;22(2): 807-839.
26. Young KS. *Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment*. 1999. <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf> erişim tarihi 01,09,2015.
27. Günüş S, Kayri M. Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık Ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik-güvenirlik çalışması Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2010;39: 220-232
28. Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Comput Human Behav* 2001;17: 187-195.
29. Özcan NK, Buzlu S. Problemlı internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: “internette bilişsel durum ölçeği”nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 2005;6:19-26.

30. Young K.S. Internet addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 1998;1(3):237-244.
31. Arısoy Ö. İnternet bağımlılığı. L Tamam (Ed.), *Dürtü Kontrol Bozuklukları*, Ankara, Hekimler Yayın Birliği 2009;343-403.
32. Young, K.S. “Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium”, *CyberPsychology & Behavior* 2000;3(5):475-479.
33. Chou C ve Hsiao M C. Internet Addiction, Usage, Gratification, and Pleasure Experience: The Taiwan College Students Case, *Computers & Education*,2000; 35 (1):65-80.
34. Kandell J.J. Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students, *CyberPsychology & Behavior* 1998; 1(1):11-17.
35. Soule L.C., Shell L W ve Kleen B A. Exploring Internet Addiction: Demographic Characteristics and Stereotypes of Heavy Internet Users, *The Journal of Computer Information Systems* 2003;44 (1):64-73.
36. Davis, R.A. A Cognitive-Behaviral Model Of Pathological İnternet Use, *Computer in Human Behavior* 2001;17:187-195.
37. Yıldız, M.C., Bölükbaş, K. İnternet Kafeler, Gençlik ve Sosyal Sapma, İnternet ve Toplum, Ed.: A. Tarcan, Anı Yayıncılık, Ankara, 38-54;2005
38. Zorbaz, O. (2013). Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
39. Bayraktar, F. (2001). İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
40. Marcantonio M. Spada An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors* 2014;39:3–6.
41. Hur, M.H. Demographic, habitual, and socioeconomic determinants of internet addiction disorder: An empirical study of Korean teenagers. *CyberPsychology & Behavior* 2006;9:514–525.
42. Hur MH. Current trends of İnternet Addiction Disorder research: a review of 2000–2008 Korean academic journal articles. *Asia Pacific Journal of Social Work and Development* 2012 September;22(3):187–201.
43. Chou C ve Hsiao M C (2000) Internet Addiction, Usage, Gratification, and Pleasure Experience: The Taiwan College Students Case, *Computers & Education*, 35 (1), 65-80.

44. Şenormancı Ö, Konkan R, Sungur ZM. İnternet Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Terapisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 2010;11:261-268.
45. Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. Computer Human Behaviour. 2001;17:187-195.
46. Douglas A, Mills J, Niang M, Stephenkova S, Byun S, Ruffini C. Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006, Computer Human Behaviour. 2008;24:3027-3044.
47. Döner C. İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının farklı değişkenlere göre incelenmesi.  
[[http://www.google.com.tr/url?url=http://acikarsiv.ankara.edu.tr/browse/23976/Ceren\\_Doner\\_tez.pdf&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=o6y3VNvaAoShyAO06YCQAg&ved=0CBIQFjAA&usg=AFQjCNG6Z7Zc1IoXXjmnjMji6qYN03bGSA](http://www.google.com.tr/url?url=http://acikarsiv.ankara.edu.tr/browse/23976/Ceren_Doner_tez.pdf&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=o6y3VNvaAoShyAO06YCQAg&ved=0CBIQFjAA&usg=AFQjCNG6Z7Zc1IoXXjmnjMji6qYN03bGSA)]  
Ocak 13,2015 tarihinde erişildi.
48. Aboujaoude E., Problematic Internet use: an overview World Psychiatry 2010;9:85-90.
49. Sasmaz T, Oner S, Kurt AO, Yapıcı G, Ertekin Yazıcı A, Bugdaycı R et al. Prevalence and risk factors of Internet addiction in high school students European Journal of Public Health 2013;24(1):15–20.
50. S. Laconi et al. Computers in Human Behavior 2014;41:190–202.
51. Şenormancı Ö, Konkan R, Zihni M. İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi sungur3 Anadolu Psikiyatri Dergisi 2010;11:261-268.
52. Chen, SH, Weng, LC, Su, YJ, et al. Development of Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study. Chinese Journal of Psychology 2003;45:279–294.
53. Öztürk Ö, Odabaşoğlu G, Eraslan D, Genç Y, Kalyoncu ÖA. Internet addiction: Clinical aspects and treatment strategies. Journal of Dependence 2007; 8: 36-41.
54. Block JJ. Issues for DSM-V: Internet addiction. Am J Psychiatry 2008; 165:306-307.
55. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. fifth ed. Washington, DC: American Psychiatric Association; 2013.
56. Köroğlu E. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı DSM-5. Beşinci Baskı. Ankara: Hekimler Yayın Birliği; 2015.
57. Hojat, M. Loneliness as a function of selected personality variables. Journal of Clinical Psychology, 1982;38:137- 141.
58. Kraut, S., Kiesler, B. ve Boneva, J. Cummings J, Helgeson V, Crawford, A Internet paradox revisited. Journal of Social Issues 2002; 58:49-74.
59. McKenna, K. ve Bargh, J. Plan 9 from cyberspace: The implications of the internet for personality and social psychology. Personality and Social Psychology Review 2000;4:57-75.

60. Derlega, V. L., Meets, S., Petronio, S. ve Marquis, S. T. (1993). *Self-disclosure*. London: Sage.; Pennebaker, J.W. (1989). *Confession, inhibition, and disease*.
61. L. Berkowitz, (Ed.), *Advances in experimental social psychology* 221-244. New-York: Academic Press.
62. Subrahmanyam K, Smahel D, Greenfield P. Connecting developmental constructions to the Internet: Identity presentation and sexual exploration in online teen chat rooms. *Developmental Psychology*. 2006; 42: 395–406.
63. Caplan SE. Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*. 2002; 18: 553–575.
64. Lim, J., Bae, Y. & Kim, S. (2004). A learning system for internet addiction prevention. *Proceedings of the IEEE International Conference on Advanced Learning Technologies (ICALT'04)*. <http://www.computer.org/csdl/proceedings/icalt/2004/2181/00/21810836.pdf> adresinden 01/09/2015 tarihinde erişilmiştir.
65. Hsu, Y. H. (2005). A Study on the network usage and network literacy of fifth and sixth graders in remote areas of Taipei country. Unpublished master's thesis, National Taipei University of Education, Taipei, Taiwan.
66. Valcke, M., Bonte, S., De Wever, B., & Rots, I. Internet parenting styles and the impact on Internet use of primary school children. *Computers & Education* 2010;55: 454-464.
67. Shih, S. R. Network characteristics of the virtual world and its influence on the young. *Student Counseling Bimonthly* 2003;89:80-89.
68. Lee, S., & Chae, M. A. Children's Internet use in a family context: Influence on family relationships and parental mediation. *Cyberpsychology & Behavior* 2007;10 (5):640-644.
69. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16198>, erişim tarihi 03,09,2015.
70. Young, K. S. Internet addiction a new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist* 2004;48(4):402-415.
71. Davis, R. A. A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior* 2001;17(2):187–195.
72. Scherer, K. College life on-line: Healthy and unhealthy internet use. *Journal of College Student Development* 1997;38:655-665.
73. Shotton, M. A. (2005). *Computer addiction? A study of computer dependency*. USA: Taylor & Francis Ltd.
74. Yang, S. C. ve Tung, C. J. Comparison of internet addicts and nonaddicts in Taiwanese high school. *Comput. Human Behav.*, 2007;23 (1):79-96.

75. Tsai CC, Lin SSS Internet addiction of adoles-cents in Taiwan : An interview study. *Cyberpsychol Behav* 2003;6:649-652.
76. Yang SC, Tung CJ. Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Comput Human Behav* 2007; 23:79-96.
77. Ceyhan E. Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü:İnternet Bağımlılığı Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi 2008;15(2)
78. Zhou S-J, Tang Z-H, Peng Y. Internet-related behavior characteristics of adolescents with internet addiction. *Chin J Clin Psychol* 2009;17:150-153.
79. Shields MK, Behrman RE. Children and computer technology: Analysis and recommendations. *The Future of Children*. 2000;10(2):4–30.
80. Aslan, S. (2011). Akademisyenlerde İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Buna Bağlı Oluşabilecek Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
81. Caplan SE. Problematic İnternet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive–behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*. 2002; 18: 553–575.
82. Irwansyah. (2005). “İnternet Uses, Gratifications, Addiction, and Loneliness Among International Students”, Unpublished Master’s Thesis, University of Hawaii, Department of Communication.
83. Odabaşıoğlu G, Öztürk Ö, Genç Y, Pektaş Ö. On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı-Klinik görünümleri. *Bağımlılık Dergisi* 2007; 8:46-51.
84. Gönül AS. Patolojik internet kullanımı(internet bağımlılığı/Kötüye kullanımı). *Yeni Sempozyum* 2002; 40:105-110.
85. Ko CH, Yen JY, Chen CC, Chen SH, Wu K, Yen CF. Tridimensional personality of adolescents with internet addiction and substance use experience. *Can J Psychi-atry* 2006;51:887-894.
86. Holden C. Behavioral addictions: Do they exist? *Science* 2001;294:980-982.
87. Chak, K. ve Leung, L. (2004). “Shyness and Locus of Control as Predictors of Internet Addiction and Internet use”, *Cyberpsychology ve Behavior*,2004;7 (5):559-570.
88. Gürcan, N. (2010). Ergenlerin problemlı internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
89. Yang, S. C. & Tung, C. J. Comparison of internet addicts and nonaddicts in Taiwanese high school. *Comput Human Behavior* 2007;23: 79-96.

90. Kubey RW, Lavin MJ, Barrows JR. Internet use and collegiate academic performance decrements: early findings. *Journal of Communication*. 2001; 366–382.
91. Yoo HJ, Cho SC, Ha J, Yune SK, Kim SJ, Hwang J, et al. Attention deficit hyperactivity symptoms and Internet Addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. 2004; 58(5): 487–494.
92. Marcantonio M. Spada An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors* 2014;39:3–6.
93. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18660>, erişim tarihi 16/09/2015.
94. T.C. cumhurbaşkanlığı devlet denetleme kurulu araştırma ve inceleme kurulu raporu [<http://www.tccb.gov.tr/ddk/20140130-2014-02.PDF>] Ocak 13,2015 tarihinde erişildi.
95. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18660>. Erişim tarihi: 16/09/2015.
96. Hazar M. Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi* 2011 bahar;(32):151-176.
97. Liebert, E. Facebook Masalları, Çeviren Nehir Güler, İstanbul: Derin Kitap;2011.
98. Strauss, J., A. El-Ansaryand R. Frost E-Marketing, Third Edition, Pearson PrenticeHall;2003
99. Güçdemir Y. Sanal Ortamda İletişim. İstanbul: Derin;2010
100. Gibbs M, Meese J, Arnold M, Nansena B, Carter M. Funeral and Instagram: death, social media, and platform vernacular Information, *Communication & Society*, 2015;18(3):255–268.
101. Durmuş, Beril vd. (2010). Faceboktayız. İstanbul: Beta.; Boyd, D. M. ve Ellison, N. B. “Social Network Sites: Definition, History and Scholarship.” *Journal of Computer-Mediated Communication* 2007;13(1): 210-230.
102. Toprak, Ali vd. Toplumsal Paylaşım Ağı Facebook. İstanbul: Kalkedon;2009
103. Huang, A. S. C. (2004). “The Bright and Dark Side of Cyberspace: The Paradoxical Media Effects of Internet Use On Gratifications, Addiction, Social and Psychological Well-Being Among Taiwan's Net-Generation”, Unpublished Doctorate's Thesis, Southern Illinois, University at Carbondale.
104. Jang, K. S., Hwang, S. Y. ve Choi, J. Y. “Internet Addiction and Psychiatric Symptoms Among Korean Adolescents”, *The Journal of School Health* ,2008;78(3).
105. Yıldız, C. Chat (sanal sohbet). A. Tarcan (ed.), *İnternet ve Toplum* Ankara, Anı Yayıncılık; 2005 p. 55-89

106. Chen, K., Chen, I. ve Paul H. "Explaining online bahavioral differences: An Internet dependency perspective". The Journal of Computer Information Systems 2001;41(3):59.
107. Toksöz, M.R. (1999), "Yeni Bir Medya Türü Olarak Etkile-imli Bilgisayar Oyunları", (Yayınlanmamış- Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
108. Chang, M. K. ve Man Law, S. P. "Factor Structure For Young's Internet Addiction Test: A confirmatory study", Computers in Human Behavior 2008; 24(6).
109. Henderson, E. C. "Understanding addiction", University Pres of Mississippi; 2001 p. 4-153.
110. Weinstein A, Lejoyeux M. Internet Addiction or Excessive Internet Use. The American Journal of Drug and Alcohol Abuse 2010;36:277-283.
111. Arısoy Ö. İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. Psikiyatride güncel yaklaşımlar. 2009; 1:55-67.
112. Young KS. Cognitive behavior therapy with internet addicts: treatment outcomes and implications. Cyberpsychol Behav. 2007; 10:671-679.
113. Young KS. Caught in the Net. Wiley, New York; 1998 p. 248.
114. Gençer SL. (2011) Ortaöğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Durumlarının İnternet Kullanım Profilleri ve Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarının İncelenmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Teknolojileri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Isparta.
115. Ergin A, Utku Uzun S, Bozkurt Aİ. Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler Pam Tıp Derg 2013;6(3):134-142.
116. Önen C, Tunçdemir A, Özer A. Internet addiction of students at the vocational high school of healthcare Bitlis Eren Univ J Sci & Technol 2014;4(2):23-25.
117. Lee JY, Shin KM, Cho S, Shin YM. Psychosocial Risk Factors Associated with Internet Addiction in Korea. Psychiatry Investig 2014;11(4):380-386.
118. Ha, J.H., et al., 2006. Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for Internet addiction. Journal of Clinical Psychiatry, 67(5); 821-826.
119. Kuyucu M. Y kuşağı ve facebook: Y kuşağının facebook kullanım alışkanlıkları üzerine bir inceleme. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi 2014 13(4950); 55-83.
120. Lam LT, Peng ZW, Mai JC, Jing J. Factors associated with Internet addiction among adolescents. Cyberpsychol Behav 2009; 12: 551-555.

121. Subrahmanyam, K. ve Lin, G. Adolescents on the net: Internet use and well-being. *Adolescence*, 2007;42: 659-677.
122. Willoughby, T. A. Short-term longitudinal study of internet and computer game use by adolescent boys and girls: Prevalence, frequency of use, and psychosocial predictors. *Developmental Psychology*,2008;44:195-204.
123. Morahan-Martin J. Internet Abuse: Addiction, disorder, symptom, alternative explanations. *Soc Sci Comput Rev* 2005; 23:39-48.
124. Kim K, Ryu E, Chon MY, Yeun EJ, Choi SY, Seo JS, Nam BW. Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *Int J Nurs Stud* 2006; 43:185–192.
125. Ni X, Yan H, Chen S, Liu Z. Factors influencing internet addiction in a sample of freshmen university students in China. *Cyberpsychol Behav* 2009;12:327-330.
126. Üneri ÖŞ, Tanıdır C. Evaluation of Internet Addiction in a Group of High School Students:A Cross-sectional Study. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 2011;24:265-272.
127. Kim HS, Chae KC, Rhim YJ, Shin YM. Familial characteristics of internet overuse adolescents. *J Korean Neuropsychiatr Assoc* 2004;43:733-739.
128. Şenormancı Ö, Saraçlı Ö, Atasoy N, Şenormancı G, Koptürk F, Atik L. Relationship of Internet addiction with cognitive style, personality, and depression in university students. *Comprehensive Psychiatry* 2014;55:1385–1390.
129. Müller KW, Glaesmer H, Brähler E, Woelfling K, Beutel ME. Prevalence of internet addiction in the general population: results from a German population-based survey. *Behaviour & Information Technology*, 2014;33(7):757–766.
130. Bakken IJ, Wenzel HG, Gøtestam KG, Johansson A. Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2009;50:121–127.
131. Alaçam H, Ateşci FÇ, Şengül AC, Tümkaya S. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının sigara ve alkol kullanımı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Derg* 2015; 16:383-388.
132. Canan F, Ataoglu A. The association between internet addiction, dissociation, and sociodemographic features among college students. *Eur Psychiatry* 2011;26(1): 1705.
133. Chou, C., Condrón, L. & Belland, J. C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4). 363-388.
134. Balcı Ş, Gülnar B. Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı Ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi* 2009 ;(6):5-22.



135. Şaşmaz T, Öner S, Kurt AÖ, Yapıcı G, Yazıcı AE, Buğdaycı R ve ark. Prevalence and risk factors of Internet addiction in high school students. *European Journal of Public Health* 2014;24(1):15–20.
136. Kır İ, Sulak Ş. Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 2014;13(51):150-167.
137. Yeap JAL, Ramayah T, Kurnia S, Halim HA, Ahmad NH. The assesement of internet addiction among university students:some findings from a focus group study. *Tehnički vjesnik* 2015;22(1):105-111.
138. Piguet C, Berchtold A, Akre C, Suris JC. What keeps female problematic internet users busy online? *Eur J Pediatr* 2015;174:1053–1059.
139. Tsimtsiou Z, Haidich AB, Spachos D, Stamatia K, Bamidis P, Dardavesis T ve ark. Internet Addiction in Greek Medical Students: an Online Survey. *Acad Psychiatry* 2015;39:300–304.
140. Xu J, Shen L, Yan C, Hu H, Yang F, Wang L ve ark. Personal characteristics related to the risk of adolescent internet addiction: a survey in Shanghai, China. *BMC Public Health* 2012;12:1106.
141. Ak Ş., Koruklu N., Yılmaz Y. A Study on Turkish Adolescent's Internet Use: Possible Predictors of Internet Addiction. *Cyberpsychology, behaviour and social networking* 2013;16(3).

## 8. EKLER

### Ek 1: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği

II. BÖLÜM Aşağıdaki sorularda, size en uygun düşen şıkkı işaretleyiniz:	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğunlukla	Çok sık	Devamlı
1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?	0	1	2	3	4	5
2. Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
3. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?	0	1	2	3	4	5
4. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?	0	1	2	3	4	5
5. Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?	0	1	2	3	4	5
6. Ne sıklıkla okula devamanız internetten dolayı olumsuz etkilenir?	0	1	2	3	4	5
7. Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?	0	1	2	3	4	5
8. Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikayet eder?	0	1	2	3	4	5
9. Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?	0	1	2	3	4	5
10. Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internette girersiniz?	0	1	2	3	4	5
11. Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?	0	1	2	3	4	5
12. Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?	0	1	2	3	4	5
13. Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kinci konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?	0	1	2	3	4	5
14. Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçır?	0	1	2	3	4	5
15. İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
16. Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?	0	1	2	3	4	5
17. Ne sıklıkla İnternette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?	0	1	2	3	4	5
18. İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?	0	1	2	3	4	5
19. Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?	0	1	2	3	4	5
20. Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlarsınız?	0	1	2	3	4	5

## Ek 2: İnternet Bağımlılığı ile İlişkili Faktörler

1-Cinsiyetiniz:  Kadın  Erkek

2-Yaşınız:

3-Okuduğunuz Bölüm: \_\_\_\_\_

4-Ailenizdeki birey sayısı (siz dahil):  2-3 kişi  4-5 kişi  6-7 kişi  8 ve yukarı

5-Anne babanızın medeni durumu nedir?

Evli  Boşanmış  Dul

6-Ailenizin aylık geliri hangisine uygundur?

2000TL altında  2000-3000TL  3000-5000TL  5000-8000TL  
 9000TL ve üzeri

7- Boş zamanınızda aşağıdaki hobilerden hangisini öncelikli olarak yapmayı tercih edersiniz?

Kitap okuma  Spor yapma  Sinema, tiyatro  Müzik dinlemek  
 İnternet

8-Alkol kullanma durumunuzu belirtiniz.

Hiç  Haftada.....kez  Ayda.....kez  Yılda.....kez

9-Sigara kullanma durumunuzu belirtiniz.

Hiç  .....adet/gün

10- İnterneti en çok nerede kullanıyorsunuz?

Evde  Okulda  İnternet cafede  Mobil(cep telefonu vs)

11-En sık ne aracılığı ile internete giriyorsunuz?

Cep telefonu  Kişisel bilgisayar(masaüstü/laptop)  tablet  
 Okuldaki masaüstü bilgisayar

12-Hangi sitelerde ne kadar zaman geçiriyorsunuz?(saat olarak belirtiniz)

Sosyal medya platformları(facebook,twitter,instagram vs) .....saat

E-mail.....saat

Oyun siteleri .....saat

Haber siteleri .....saat

Eğitim/bilgi içerikli siteler.....saat

Film, dizi siteleri.....saat

Alışveriş siteleri.....saat

13-En sık hangi sosyal medya platformlarında vakit geçiriyorsunuz?

Facebook  Twitter  Instagram  Diğer(belirtiniz).....

14-İnternette hangi görsel iletişimi kullanıyorsunuz?

Skype  Anymeeting  Tango  3G  Hangouts

Hiçbirini  Diğer(belirtiniz).....

15-Kitap okuma sıklığınız nedir?

Hiç  Haftada.....kitap  Ayda.....kitap  Yılda.....kitap

16- Spor yapma sıklığınız nedir?

Hiç  Hergün  Haftada .....kez  Ayda .....kez

17-Sinema tiyatro vs etkinliklere gitme sıklığınız nedir?

Hiç  Haftada.....kez  Ayda.....kez  Yılda .....kez

18-Tv seyretme sıklığınız nedir?

Hiç  Hergün  Haftada.....kez  Ayda.....kez

Yılda.....kez

19-İnternetle tanıştığınızda kaç yaşınızdaydınız?

.....

20-Telefonunuzda internet bağlantınız var mı?

Var  Yok

21-En çok günün hangi saatinde internet kullanıyorsunuz?

.....

22-Hafta içi günlük internet kullanım süreniz kaç saat?

0-1     1-3     3-6     6'dan fazla

23- Hafta sonu günlük internet kullanım süreniz kaç saat?

0-1     1-3     3-6     6'dan fazla

24-İnternet başında aralıksız en fazla ne kadar zaman geçirirsiniz?

.....saat

25-İnternet kullanımınızı kısıtlayıcı, kontrol edici faktörler var mı-varsa nelerdir?

Yok     Ailem     Kız-erkek arkadaşım     Dersler

Sosyal aktivite     Hasta olduğum zaman

26-Haftada yaklaşık kaç saat ders çalışıyorsunuz?

.....saat