

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET
BAĞIMLILIĞI VE DEPRESYON DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Emine PALAZ

İstanbul, 2016

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET
BAĞIMLILIĞI VE DEPRESYON DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Emine PALAZ

Öğrenci No:

130790152

Danışman:


Yrd. Doç. Dr. Samuray ÖZDEMİR

İstanbul, 2016

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 20/007/2016

Emine PALAZ



T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

20.07.2016

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 130790152 numaralı *Emine PALAZ'ın* "Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 19.04.2016 tarih ve 2016/16 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (60) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında *oyçokluğu/oybirliği* ile *Kabul/Red veya Düzeltme* kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN

Yrd. Doç. Dr. Samuray ÖZDEMİR
(Beykent Üniversitesi)

ÜYE

Yrd. Doç. Dr. Neslim Güvender DOKSAT
(Beykent Üniversitesi)

ÜYE

Prof. Dr. İrem Yalıt ULUBİL
(Kocaeli Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : Emine PALAZ
Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Samuray ÖZDEMİR
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans, 2016
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Bağımlılık, Problemlı İnternet Kullanımı, İnternet Bağımlılığı

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE DEPRESYON DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bunun için 123'ü kadın ve 78'i erkek olmak üzere toplam 201 öğrenciye Beck Depresyon Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda grupta depresyon görülme oranı %16,4 olarak, internet bağımlılığı oranı %15,9 olarak saptanmıştır. Depresyon ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir korelasyon saptanmamıştır; internet bağımlısı olan ve olmayan gruplardaki depresyon düzeyleri benzer bulunmuştur. Erkeklerle kadınların depresyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Nitekim iki grup arasında günlük internet kullanım süresi bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar ilgili literatürün ışığında tartışılmıştır.

Name and Surname : Emine PALAZ
Supervisor : Assist. Prof. Dr. Samuray ÖZDEMİR
Degree and Date : Master, 2016
Major : Clinic Psychology
Key Words : Dependence, Problematic Internet Usage, Internet Addiction

ABSTRACT

UNIVERSITY RELATIONS BETWEEN INTERNET ADDICTION AND DEPRESSION LEVELS IN STUDENTS

The main object of this study is examination of the relationship between the level of depression and internet addiction among university students. Beck Depression Scale and Internet Addiction Scale were administered to 201 university students, consist of 123 women and 78 men. Level of depression was 16,4% and level of internet addiction was 15,9% in the study group. There was no significant correlation between depression and internet addiction; the levels of depression in the addicted and non-addicted groups were similar. There was no statistically significant relationship between the level of depressions of men and women. Thus, there was a statistically significant difference in respect to the duration of daily internet usage between the groups. The results of the study are discussed in the light of the related literature.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
ÖZ	i
ABSTRACT.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ	v
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

BAĞIMLILIĞIN TEMEL BİLEŞENLERİ VE BAĞIMLILIĞIN NETİCELERİ

1.1. Bağımlılık Kavramı	3
1.2. Bağımlılığın Temel Bileşenleri.....	3
1.2.1. Dikkati Çekme	3
1.2.2. Duygudurum Değişikliği.....	3
1.2.3. Tolerans.....	4
1.2.4. Geri Çekilme Belirtileri.....	4
1.2.5. Çatışma.....	4
1.2.6. Nüksetme.....	4
1.3. Bağımlılığın Önemi	5
1.4. Bağımlılığın Sonuçları	5

İKİNCİ BÖLÜM

PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI NEDENLERİ

2.1. İnternet Kullanım Verileri ve Amaçları.....	7
2.1.1. İnternet Kullanım Verileri.....	7
2.1.2. İnternet Kullanım Amaçları	9
2.2. İnternet Bağımlılığı.....	10
2.3. Problemlİ İnternet Kullanımı	10
2.4. İnternet Bağımlılık Kategorileri.....	12
2.5. İnternet Bağımlılığının Nedenleri	14

2.6. İnternet bağımlılığının Belirtileri.....	15
2.7. İnternet Bağımlılığının Yaygınlığı.....	16
2.8. İnternet Bağımlılığının Tedavisi.....	19
2.8.1. Bilişsel Terapi	19
2.8.2. Aile Terapisi.....	20

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı.....	21
3.2. Araştırmanın Örneklemi ve Varsayımları.....	21
3.3. Araştırmanın Hipotezleri	21
3.4. Araştırmanın Yöntemi	23
3.5. Veri Toplama Araçları	23
3.5.1. Sosyodemografik Veri Formu (Ek 1).....	23
3.5.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Ek 2)	23
3.5.3. Beck Depresyon Ölçeği (Ek 3)	24
3.6. Verilerin İstatistiksel Analizi	24

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	43
KAYNAKÇA.....	44
EKLER	50
Ek 1. Sosyodemografik Bilgi Madde Örnekler	50
Ek 2. İnternet Bağımlılık Ölçeği.....	53
Ek 3 . Beck Depresyon Ölçeği.....	54
ÖZGEÇMİŞ	58

TABLolar LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. İnternet Kullanım Verileri	8
Tablo 2. İnternet Kullanım Amaçları	9
Tablo 3. İnternet Bağımlılık Kategorileri.....	13
Tablo 4. Türkiye’de 2008-2012 Yılları Arasında Öğrencilerde İnternet Bağımlılığı Yaygınlık Oranları.....	18
Tablo 5. Cinsiyet Dağılımı.....	26
Tablo 6. Yaş Dağılımı	26
Tablo 7. Medeni Durum Dağılımı.....	26
Tablo 8. Eğitim Durumu Dağılımı	27
Tablo 9. Öğrencilerin Kimlerle Yaşadığının Dağılımı	27
Tablo 10. Aylık Gelir Düzeyi Dağılımı	28
Tablo 11. Günlük İnternet Kullanım Alışkanlığı	28
Tablo 12. İnternet Kullanım Geçmişi.....	29
Tablo 13. İnterneti Kullanım Amacı Sıklığı	29
Tablo 14. İnternette Ziyaret Edilen/Kullanılan Siteleri Tercih Sıklığı	30
Tablo 15. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) - Cinsiyete Göre Karşılaştırmalar	31
Tablo 16. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) - Yaşa Göre Karşılaştırmalar	31
Tablo 17. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) - Medeni Duruma Göre Karşılaştırmalar	32
Tablo 18. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) - Fakülteye Göre Karşılaştırmalar	33
Tablo 19. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) - Kimlerle Yaşadığına Göre Karşılaştırmalar	34
Tablo 20. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) – Aylık Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırmalar	34

Tablo 21. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) – Günlük İnternet Kullanma Süresine Göre Karşılaştırmalar	35
Tablo 22. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) – Toplamda Kaç Yıldır İnternet Kullandıklarına Göre Karşılaştırmalar	36
Tablo 23. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) Ortalama Toplam Puanlarına Göre Grubun Dağılımı	37



GİRİŞ

İnternet, çağımızda eğitim, çalışma ve sosyal yaşamda kullanılan, oldukça önemli iletişim, etkileşim ve bilgi aktarım yoludur. İnternetin birey üzerindeki etkileri değerlendirilirken, kişinin ev, eğitim ve çalışma hayatını sürdürmede getirdiği kolaylıklar ile birlikte, bazı istenmeyen durumlara da neden olabileceği ortadadır. Davranış temelli bağımlılıklar bağlamında ele alınan teknoloji bağımlılıklarında kişi, pasif televizyon izleme gibi pasif veya internette zaman geçirme gibi aktif konumda olabilmektedir (Gözen ve ark., 2014).

Teknolojik cihazların özellikleri dahilinde etkileşim düzeyi de artmakta ve bu durum bağımlılık eğilimini de güçlendirmektedir. Teknoloji bağımlılıkları alanı medya, televizyon, cep telefonu, bilgisayar, internet ve benzeri bağımlılıkları incelemektedir. Özellikle de çevrimiçi platformların günümüzdeki yerinin ve vazgeçilmez konumunun hızla artması sebebi ile meydana getirdiği etkiler diğer teknoloji araçlarına göre daha büyük önem taşır (Ünerli ve Tanıdır, 2011).

Günümüzde bilgisayar ve internet yaşamın vazgeçilmez unsurlarıdır. İnternet geliştirilme amacı bilgiye rahat, düşük maliyetli, süratli ve güvenli şekilde erişmek ve iletişim süreçlerini geliştirmektir. Nitekim esas amaç iletişimi güçlendirip bilgi aktarımını kolaylaştırmak olmasına karşın; çevrimiçi platformların beklenenden daha hızlı yaygınlaşması hastalıklı kullanıma ve hastalıklı kullanımın da bir bağımlılığa dönüşmesine ortam hazırlamıştır.

İnternet bağımlılığı, genel ağı aşırı kullanma arzusunun bastırılmaması veya genel ağı bağlanamadığı hallerde aşırı sinirlilik, saldırgan tutumlar göstermesi, tütün ve alkol bağımlılığı veya hastalıklı kumar oynama ve benzeri bağımlılıklar gibi belirtiler ile karakterize olan bağımlılık türüdür. İnternet bağımlılığı çeşitleri, çevrimiçi kumar, çevrimiçi pornografi, çevrimiçi mantık dışı oyun bağımlılığı, çevrimiçi sosyal iletişim platformları veya çevrimiçi web sayfalarında aşırı zaman harcama ve çevrimiçi alışveriş olarak özetlenebilir (Erden ve Hatun, 2015).

Ülkemizde de çağa adapte olma adına genel ağa erişim hızla yaygınlaşmakta ve bu doğrultuda bu yeni bağımlılık türüne de bir alt yapı oluşmaktadır. Genel ağ bağımlılığı, internet teknolojisine eğilimli ergen ve çocukları tehdit etmektedir. Bilinçli ebeveynler de çocuklarının bu bağımlılıklarının önüne geçmenin çabası içindedirler (Batıgün ve Kılıç, 2011).

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının en son sürümü olan 5. sürümündeki (DSM-V) bağımlılık tanı kriterleri kapsamında internet bağımlılığı bakımından yeni bir değerlendirme resmi olarak onaylanmıştır (Erden ve Hatun, 2015).

DSM-V kriterlerde onaylanan “Madde İstismarı ve Bağımlılığı” olgusu genişletilerek “Madde Kullanımı ve Bağımlılık Bozuklukları” olarak revize edilmiştir. “Problemlili internet kullanımı”, “hastalıklı internet kullanımı”, “anormal genel ağ kullanımı” veya “doğru olmayan genel ağ kullanımı” olarak da adlandırılabilen bu durum kısaca “genel ağları normalden fazla kullanma arzusunun dizginlenememesi ve genel ağa erişim gerçekleştirilmeden geçirilen zamanın değersiz hissedilmesi” olarak tanımlanabilir. Bunun yanı sıra, genel ağdan uzak olduğu hallerde asabiyet ve agresiflik ortaya çıkmakta; bu durum bireyin eğitim/mesleki, sosyal ve/veya toplumsal işlevselliğinin gün geçtikçe bozulmasına neden olmaktadır (Türk Psikiyatri Dergisi, 2015).

İnternet bağımlılığı kişinin kimliğini olumsuz yönde etkilemesinin yanında ruhsal sorunlara da neden olabilmektedir. İnternete bağımlı olan bireyler düşüncede yaşadığı güçlükleri abartma ve çözüme yönelik süreçleri küçümseme eğilimi göstermektedirler. İnternet bağımlısı olan bireylerde yalnız kalmayı tercih etme veya içine kapanık olma durumları sık görülür (Aslan ve Ayaz, 2014).

İnternet bağımlılığının sebebiyet verdiği psikolojik, toplumsal, ekonomik, kültürel ve eğitsel kayıplar değerlendirildiğinde, bağımlılık tanısının konmasının önemi daha da ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda bu araştırma ile üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

BAĞIMLILIĞIN TEMEL BİLEŞENLERİ VE BAĞIMLILIĞIN NETİCELERİ

1.1. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık bireyin kullandığı bir nesne ya da gerçekleştirdiği bir aktiviteye ilişkin denetimini yitirmesi ve nesne ya da aktivitesiz bir yaşamı devam ettirememesi durumudur. Bağımlılık farklı bir ifade ile tüketim ve tutumda istenç kalkacak ve birey arzu etse de arzu etmese de tüketim ya da tutumun devam ettirilme halidir. Tüketim ve tutum yaşamın büyük bir bölümünü kaplamakta, bireyin zamanını ve enerjisini bağımlı olduğu nesne ya da aktiviteye harcamasına neden olmaktadır (Gümüş, 2011).

1.2. Bağımlılığın Temel Bileşenleri

Bağımlılık olgusunu oluşturan temel bileşenler aşağıda başlıklar halinde ele alınmıştır (Cengizhan, 2014).

1.2.1. Dikkati Çekme

Dikkati çekme, belirli bir aktivitenin bireyin yaşamında önemli hale gelmesi ile kendini gösterir. Bireyde ruhsal meşguliyyete neden olan ve güçlü arzularla son bulan duygulara ve davranış bozukluklarına neden olur. Dikkati çekme bileşenine internet kullanıcılarının, çevrimiçi olmadıkları zamanlarda da çevrimiçi olacakları anı düşünmeye devam etmeleri örnek verilebilir.

1.2.2. Duygudurum Değişikliği

Duygudurum değişikliği, belirli bir etkinliğe zaman ayırma sonucunda bireyin belirttiği öznel tecrübelerle işaret etmekte ve bir direnç gösterme şekli olarak değerlendirilmektedir. Duygudurum değişikliği bileşenine, internet kullanıcılarının çevrimiçi oldukları anda duygusal yönden canlanmaları veya uzun süre çevrimiçi

olduklarında kaçma veya kayıtsız kalmanın dinginleştirici etkisini hissetmeleri örnek gösterilebilir.

1.2.3. Tolerans

Tolerans, aynı etkiyi sağlayabilmek amacıyla bir etkinliğin düzeyini giderek arttırma sürecine verilen isimdir. Tolerans bileşenine, bir internet kullanıcısının öncesinde daha kısa bir süre içerisinde sağladığı duygudurum değişikliğini sağlayabilmek için çevrimiçi kaldığı süreyi giderek arttırması örnek verilebilir.

1.2.4. Geri Çekilme Belirtileri

Geri çekilme belirtileri, belirli bir aktivite sürdürülmediğinde veya bir anda sonlandırıldığında meydana gelen hoş gitmeyen duygular veya fiziksel belirtilerdir. Buna örnek olarak internet kullanıcısının çevrimiçi kalmasına izin verilmediğinde, karamsarlaşması ya da asabileşmesi verilebilir.

1.2.5. Çatışma

Çatışma, bağımlı olan bireylerle bu bireylerin çevresindeki diğer bireyler arasında çalışma, sosyal hayat, hobiler, eğilimler ve benzeri etkinlikler bakımından anlaşmazlıkların yaşamasıdır. Bağımlı birey, çevresindekiler ile çatışabileceği gibi kendi kendisiyle de çatışmaya düşebilmektedir.

1.2.6. Nüksetme

Nüksetme, bir etkinliğin önceki örüntüleri ile tekrar etme eğilimidir. Yıllarca devam eden kaçınma veya denetimden sonra bile bağımlılığın nüksetmesi yeniden görülebilmektedir. Hatta nüksetme durumunda ortaya çıkan bağımlılığın düzeyi öncesine göre daha şiddetli olabilmektedir.

1.3. Bağımlılığın Önemi

Bağımlılık, her ne konuda olur ise olsun hem gündelik yaşamı doğrudan olumsuz etkilemesi hem de ruhsal iyilik halini tehdit etmesi açısından büyük önem taşıyan ve üzerinde durulması gereken bir konudur. Günümüzde, çok daha fazla tanınıp bilinen alkol ve madde bağımlılıklarının yanı sıra bir takım davranış tabanlı bağımlılıklar da tanımlanmıştır. Davranış tabanlı bağımlılıklar başlığı altında beslenme bağımlılığı, kumar bağımlılığı, seks bağımlılığı ve benzeri bağımlılıklarla birlikte teknoloji bağımlılığı olguları incelenmektedir. Teknoloji bağımlılığı, insan ile makine etkileşiminin sağlandığı bağımlılıkları kapsadığından, bu araştırmanın konusu gereği bu bölümde özellikle de teknoloji bağımlılığı konusu üzerinde durulacaktır.

Teknoloji bağımlılığında kişi, pasif televizyon izleme gibi “pasif” veya internette zaman geçirme gibi “aktif” bir konumda olabilmektedir. Teknolojik cihazlar sayesinde kişilerin etkileşim düzeyleri artmakta; bu durum bu cihazlara olan bağımlılık eğilimini güçlendirmektedir. Teknoloji bağımlılığı başlığı altında medya, televizyon, cep telefonu, bilgisayar, internet ve benzeri bağımlılıklar incelenmektedir. Çevrimiçi platformların günümüzdeki yerinin ve vazgeçilmez konumunun hızla artması sebebiyle sebep oldukları sonuçlar, diğer teknoloji araçlarına göre çevrimiçi platformların daha fazla önem kazanmalarına yol açmıştır (Günüç ve Kayri, 2010).

1.4. Bağımlılığın Sonuçları

İnternet kullanıcısı birey, kimliğini ortaya koymayabilmekte, gerçek dışı veya sahte bir kimliğe bürünebilmekte, internette kullandığı ifadeler veya söyledikleri konusunda sorumluluk duymamakta, bir başkasına hesap vermek zorunda hissetmemektedir. Çevrimiçi gerçeklik hissi, çevrimiçi olduğundaki sosyal değerleri ve sosyal gerçeklik hissi ve benzeri temel olgular kişinin gelişimini olumsuz etkileyebilecek unsurlardır (Şahin ve Korkmaz, 2011).

İnternet bağımlılığında sosyal açıdan izole olma, zamanın büyük bölümünü çevrimiçi olarak harcama, çevresi ile dışarıda zaman geçirmeme, çevrimiçi olarak

etkileşim kurmayı yeğleme, sokağa çıkmaktan kaçınma, yemeğini çevrimiçi zaman geçirirken yeme, aile bireyleri ile giderek daha az zaman geçirme, okula ya da işe gitmeyi arzulamama gibi durumlar ortaya çıkar. Kişinin çevrimiçi olma halinin engellenmesi sonucunda sinirlilik ve saldırgan tavır ve davranışlar gözlenir. Bireyde, eğitim veya iş hayatını sürdürmeme ve giderek artan bir başarı kaybının yanı sıra diğer aile fertleriyle ve/veya sosyal çevresiyle de ilişkilerinin bozulması söz konusu olmaktadır (Waldo, 2014).

Bunlara ek olarak bireyin genel sağlığı da etkilenmektedir. Hareket halinin minimuma inmesi sonucunda yağlanma ve kilo alma, el bileklerinde karpal tünel sendromu, sırtta ve boyunda ağrılar ve postüral rahatsızlıklar, baş ağrısı ve benzeri durumlar ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca, uyku sorunları, beslenme sorunları, öz bakımda ve öz bakıma verilen değerde azalma yaşanabilir. Uzun zaman çevrimiçi olma durumu bazen epileptik nöbet riskini de artırabilmektedir (Gümüş, 2011).

İKİNCİ BÖLÜM

PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI NEDENLERİ

İnternet, çağımızda eğitim, çalışma ve sosyal yaşamda kullanılan, oldukça önemli iletişim, etkileşim ve bilgi aktarım yoludur. İnternetin birey üzerindeki etkileri değerlendirilirken; internetin kişiye ev, eğitim ve çalışma hayatını sürdürmede getirdiği kolaylıklar ile birlikte, bazı istenmeyen durumlara da neden olabileceği ortadadır. Bu doğrultuda bu bölümde problemlı internet kullanımı ve internet bağımlılığının nedenleri gözden geçirilmiştir.

2.1. İnternet Kullanım Verileri ve Amaçları

Ülkemizdeki internet kullanım verileri ve internet kullanım amaçları istatistikler ışığında sırasıyla aşağıda ele alınmıştır:

2.1.1. İnternet Kullanım Verileri

Türkiye İstatistik Kurumu, hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçlarından edinilen bilgiler aşağıdaki gibidir. Araştırma 2015 yılını kapsaması sebebi ile en güncel verileri içermektedir:

Tablo 1. İnternet Kullanım Verileri

	Yıl	Bilgisayar			İnternet			
		Toplam	Erkek	Kadın	Toplam	Erkek	Kadın	
Bilgisayar ve İnternet kullananlar	Türkiye	2004	23,6	31,1	16,2	18,8	25,7	12,1
		2005	22,9	30,0	15,9	17,6	24,0	11,1
		2007	33,4	42,7	23,7	30,1	39,2	20,7
		2008	38,0	47,8	28,5	35,9	45,4	26,6
		2009	40,1	50,5	30,0	38,1	48,6	28,0
		2010	43,2	53,4	33,2	41,6	51,8	31,7
		2011	46,4	56,1	36,9	45,0	54,9	35,3
		2012	48,7	59,0	38,5	47,4	58,1	37,0
		2013	49,9	60,2	39,8	48,9	59,3	38,7
		2014	53,5	62,7	44,3	53,8	63,5	44,1
	2015	54,8	64,0	45,6	55,9	65,8	46,1	
	Kent	2004	31,4	40,3	22,5	25,6	34,0	17,2
		2005	29,6	37,3	21,7	23,1	30,3	15,6
		2007	40,1	50,6	29,1	36,6	46,9	25,9
		2008	45,2	55,8	34,9	43,1	53,5	33,1
		2009	47,7	58,5	37,0	45,5	56,5	34,6
		2010	50,6	61,3	40,3	49,2	59,8	39,0
		2011	54,7	64,6	45,0	53,2	63,2	43,4
		2012	57,8	68,0	47,7	56,6	67,0	46,3
		2013	59,0	69,0	49,1	58,0	68,1	48,0
		2014	-	-	-	-	-	-
	Kır	2004	10,4	15,2	5,8	7,5	11,6	3,6
		2005	11,7	17,1	6,6	8,2	12,8	3,9
		2007	17,8	24,1	11,5	15,2	21,3	9,0
		2008	20,6	28,4	13,1	18,3	26,0	10,9
		2009	22,2	30,9	14,1	20,7	29,1	12,9
		2010	25,6	34,9	16,6	23,7	33,1	14,6
		2011	26,9	36,2	17,8	25,7	35,3	16,4
		2012	27,6	37,8	18,0	26,4	37,1	16,3
		2013	29,5	40,1	19,3	28,6	39,2	18,4
2014		-	-	-	-	-	-	

Türkiye İstatistik Kurumu, (2015).

2.1.2. İnternet Kullanım Amaçları

Türkiye İstatistik Kurumu, hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçlarından edinilen bilgiler doğrultusunda aşağıdaki tablo oluşturulmuştur (Ankette birden fazla seçenek işaretlenebildiği için toplamı 100 olmayabilir).

Tablo 2. İnternet Kullanım Amaçları

İnternet Kullanım Amaçları 2015 İstatistik Verileri	Türkiye	Erkek	Kadın
E-Posta gönderme / alma	49,5	52,9	44,5
İnternet üzerinden telefonla görüşme/ video görüşmesi (webcam ile)	38,1	38,8	37,1
Sosyal medya üzerinde profil oluşturma, mesaj gönderme veya fotoğraf vb. içerik paylaşma	80,9	83,1	77,6
Kendi oluşturduğunuz metin, görüntü, fotoğraf, video, müzik vb. içerikleri herhangi bir web sitesine paylaşma	62,1	63,9	59,6
Online haber, gazete ya da dergi okuma	70,2	72,3	67,2
Sağlıkla ilgili bilgi arama (yaralanma, hastalık, beslenme, vb.)	66,3	60,1	75,2
Eğitim, staj veya kurslar hakkında bilgi arama	41,3	37,3	47,1
Herhangi bir konu ile ilgili bilgi almak için Wikipedia, On-line ansiklopedi, ekşi sözlük vb. kullanma	47,2	46,1	48,8
Mal ve hizmetler hakkında bilgi arama	59,4	61,9	55,7
Yazılım indirme (oyun yazılımları hariç)	19,5	22,7	14,8
Web siteleri aracılığıyla toplumsal veya siyasal konular ile ilgili görüşleri okuma veya paylaşma	22,3	24,2	19,7
Toplumsal veya siyasal bir konuda online bir oylamaya katılma	12,0	13,1	10,5
İş arama ya da iş başvurusu yapma	10,1	10,2	9,9
Profesyonel bir gruba katılma	4,4	4,7	3,9
Seyahat veya seyahat ile ilgili konaklama için online hizmetleri kullanma	19,7	21,2	17,7
Mal veya hizmet satışı	20,8	23,1	17,4
İnternet bankacılığı	29,3	34,5	21,8

Türkiye İstatistik Kurumu, (2015).

2.2. İnternet Bağımlılığı

“Normal internet kullanımı”; bu fikir ve tutuma ilişkin bir huzursuzluk olmaksızın, anormal olmayan bir zaman aralığında ve amacına uygun olan bir internet kullanımını ifade eder. İnternet bağımlılığı ise, genel ağı aşırı kullanma arzusunun bastırılmaması veya genel ağa bağlanamadığı hallerde aşırı asabiyet, saldırgan tutumlar gösterilmesi ile karakterize olan ve diğer iyi bilinen bağımlılık türlerinde (alkol ve madde bağımlılığı, kumar bağımlılığı gibi) gözlenen belirtilere benzeyen belirtilerin görüldüğü bir bağımlılık türüdür (Gözen ve ark., 2014).

Davranış tabanlı bağımlılıklar içerisinde yer alan “internet bağımlılığı” ifadesi ilk defa Goldberg tarafından 1995 yılında kullanılmış olup; DSM-IV’te belirtilen alkol bağımlılığı tanı kriterleri doğrultusunda, internet bağımlılığı tanı kriterleri geliştirmiştir (Gözen, ve ark., 2014).

“Kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklarla ilgili olarak oluşturulan tanı ölçütlerinin, genellikle madde bağımlılığı için saptanmış klinik ölçütlere benzer olduğu görülmektedir. Bu bağlamda internet bağımlılığı; çoğu kez zaman kavramını yitirecek ya da temel görevlerini ihmal edecek şekilde aşırı internet kullanımı, kırgınlık, gerginliği de içeren yoksunluk belirtileri, tolerans gelişimi ve yalan söyleme, sosyal geri çekilme gibi durumları içeren negatif yansımaların bir arada olması olarak tanımlanabilir” (Ünerli ve Tanıdır, 2011).

2.3. Problemlı İnternet Kullanımı

DSM-V’te bağımlılık olgusunda yeni bir değerlendirme yapılması resmi olarak onaylanmıştır. Böylelikle DSM-IV’te “Madde İstismarı ve Bağımlılığı” başlığı altında incelenen bölüm genişletilerek “Madde Kullanımı ve Bağımlılık Bozuklukları” olarak revize edilmiştir (Erden ve Hatun, 2015).

Bu düzenlemeyle DSM V’de ilk kez madde bağımlılığı konusunda yalnızca maddeye bağımlı olmayan, bir “davranışsal sendrom” yaklaşımı resmi olarak onaylanmış oldu. Bu doğrultuda yalnızca madde bağımlılıkları değil, madde istismarıyla seyreden kompulsif davranışlara ilave olarak madde istismarıyla seyretmeyen kompulsif davranışlar da (hastalıklı kumar oynama, seks bağımlılığı,

internet bağımlılığı ve benzeri) aynı tür sınıflandırma içine alındı (Türk Psikiyatri Dergisi, 2015).

Kökleri 1960'lı senelerde Amerika Birleşik Devletlerinde (ABD) atılan internet, üzerinden geçen zaman içerisinde neredeyse dünyadaki bütün ülkelerde yaygınlaşmış ancak bu beklenmeyen yaygınlaşma problemleri kullanımlara da neden olmuştur. Goldberg, Griffit ve Young 1996 ilâ 1998 yılları arasında farklı tarihlerde genel ağ bağımlılığını bir hastalık şeklinde tanımlamışlardır. Epidemiyolojik çalışmalar, sorunlu genel ağ kullanımı olan bireylerin büyük bir bölümünde farklı bir ruhsal sorunların da olduğunu ortaya koymuştur (Young, 1996).

DSM-V'te çevrimiçi oyun bağımlılığına ek bölüm ayrılmıştır. Çevrimiçi oyunlardan bilhassa "çok sayıda oyuncunun bilgisayarlarından veya oyun konsollarından internete bağlanarak birlikte oynadığı, oyun esnasında çeşitli karakterlere büründüğü devasa video oyunu türleri olarak tanımlanan ve kişisel kabiliyetten çok çevrimiçi geçirilen zamanın önemli olduğu oyunların internet bağımlılığı üzerindeki etkisi çok daha büyüktür. Bu oyunlara duyarlı kişilerde internette harcanan zaman daha fazla olmaktadır (Şahin ve Korkmaz, 2011).

"İnternet, kullanıcıları tarafından amacı doğrultusunda kullanıldığında bireyleri bilgiye ulaşma, problem çözme, öz-yönelimli öğrenme gibi günümüzün önemli becerilerini kazandıran önemli bir teknolojidir. Ancak internet, amacı dışında kontrolsüz ve bilinçsiz kullanıldığında kaygı ve korkuya neden olmakla birlikte kişisel gelişimi olumsuz şekilde etkileyebilmektedir" (Ayas ve Horzum, 2013).

Kişinin kimliğini olumsuz yönde etkilemesinin yanında ruhsal sorunlara da neden olabilmektedir. İnternete bağımlı olan bireyler düşüncede yaşadığı güçlükleri abartma ve çözüme yönelik süreçleri küçümseme eğilimi göstermektedirler. İnternet bağımlısı olan bireylerde yalnızlık ve içe kapanma durumu görülebilir. (Chou ve ark., 2005).

"İnternet bağımlılığı, bireyin yaşamında dikkate değer düzeyde olumsuz etki ve sonuçlar doğura bilmekte, internetin aşırı kullanımı nedeniyle psikolojik ve fizyolojik problemler oluşabilmektedir" (Ünerli ve Tanıdır, 2011).

Sosyal açıdan izole olma, zamanın büyük bölümünü çevrimiçi olarak harcama, çevresi ile dışarıda zaman geçirmeme, çevrimiçi olarak etkileşim kurmayı yeğleme, sokağa çıkmaktan kaçınma, çevrimiçi zaman geçirirken beslenme, aile bireyleri ile az zaman geçirme, okula gitmeyi arzulamama durumu yaşanmaktadır. Çevrimiçi olma halinin engellenmesi sonucunda asabiyet, saldırgan tavırlar ortaya çıkabilmektedir. Eğitim hayatından başarı kaybı, eğitimi sürdürmeme, iş yaşantısında başarı kaybı, aile fertleri ve sosyal çevre ile ilişkilerinin bozulmasına da neden olmaktadır (Waldo, 2014).

İnternet bağımlılığının sebebiyet verdiği psikolojik, toplumsal, ekonomik, kültürel ve eğitsel kayıplar değerlendirildiğinde, bağımlılık tanısının konmasının önemi daha da ortaya çıkmaktadır (Şahin ve Korkmaz, 2011).

2.4. İnternet Bağımlılık Kategorileri

İnternet kullanımına yönelik bağımlılığının sebebiyet verdiği ruhsal bozukluklar özellikle de Japonya’da oldukça ileri düzeyde yaşanmaktadır. Japonya’daki uzmanlar internet kullanımına yönelik bağımlılığının sebep olduğu ruhsal bozuklukları “Hikikomori” yani “sosyal geri çekilme” şeklinde nitelendirmektedirler. İlk kez Norihiko Kitao 1986 senesinde bir psikolojik sosyal rahatsızlık olarak sosyal geri çekilmeyi tanımlamış; 1970’li yıllarda ise psikologlar ve eğitimciler, eğitim kurumlarında Hikikomori’nin varlığına dair iddialarını güçlendirmek için bir takım araştırmalar yapmışlardır. Sosyal geri çekilmeye çözüm üretmeye çabalayan uzmanlar, bu sorunların eğitim kurumunu reddetme ile kendini gösterdiğini ve sonrasında bu durumun depresyon, kimlik karmaşası ve benzeri ruhsal bozuklukları ilişkili olduğuna işaret etmişlerdir. Japonya kökenli Psikiyatrist Tamaki Saito 1980’li yıllarda ileri seviyede var olan sosyal geri çekilmenin toplumsal ve ekonomik açıdan olumsuz etkileri olduğunu ileri sürmüştür. Net tanımının oluşturulmasında güçlük çekilmesine karşın sosyal geri çekilme, Tamaki Saito tarafından şu şekilde tanımlanmıştır: “6 ay ve üzeri süre boyunca asosyal olan, öğrenim görme ve mecburi görevleri içerisine alacak şekilde dışarı çıkmamaya yönelik direnç gösterilen, toplumsal ilişkileri ve yakın dostu bulunmayan bireylerdir.

Genç yaştaki bireylerde sosyal geri çekilme şeklinde kendini göstermekte ve bu sosyal geri çekilme kronikleşmektedir” (Fuat ve Him, 2013).

Sosyal geri çekilme, teknolojik gelişmelerin ve kazandırdığı yaşam biçiminin meydana getirdiği psikolojik ve sosyal bir bozukluktur. Bilişeye yönelik işlevsel bir rahatsızlıktır. Bireyin internet alanında oluşturduğu sanal dünyaya bağımlı hale gelmesi ile kendini bu sanal dünyaya kapatmasıdır. Bağımlılık nedeniyle bireyin yaşadığı sosyal entegrasyon sorunu, bireyde başarısız olma ve çevre tarafından onaylanmama endişelerine neden olabilmektedir (Derin, 2013). Sosyal geri çekilmede birey hayattaki bütün yükümlülükleri ertelemekte, başlıca fiziksel gereksinimlerini dahi bilgisayarla uğraşırken karşılamaktadır. Bu yaşayış şekli kendisini kötümserlik, mutlu olmama hali, hayata ilişkin herhangi bir beklenti olmaması, depresif bir psikolojik yaşantı ile göstermektedir (Erden ve Hatun, 2015).

Tablo 3. İnternet Bağımlılık Kategorileri

Sosyalleşme Bağımlılığı	Facebook
	Instagram
	Twitter
Kimlik Karmaşası	Fantezi Anime
	Avatar Oluşturma
Net Kompülsiyonu	Online Kumar
	Online Alışveriş
Siberseks Bağımlılığı	Seks Chatleri
	Porno Siteleri
Bilgi Yükleme	Durdurulamayan Surf Yapma
	Bilgi Arama
Oyun Bağımlılığı	Takıntılı Bilgisayar Oyunu
	Oynama
	Online Oyunlar

Arman, A.R., (2015).

Ebeveynlerin, çocuklarının evde kalmalarına ve daha güvenilir olduğu fikriyle odalarında zaman geçirmelerine imkân tanımaları, evlatlarının odalarında neyle meşgul olup uğraştıklarıyla alakadar olmamaları, çocukların da odalarında ders çalışıyor gibi görünmeleri ve herhangi bir problem çıkarmamaları nedeniyle aslında her geçen gün bağımlılığın temelleri atılmaya devam etmektedir. Meydana gelen

internet bağımlılığıyla birey gün geçtikçe içe kapanma yaşamaktadır ve bu durum giderek şiddetlenme eğilimi göstermektedir (Hinic, 2011).

2.5. İnternet Bağımlılığının Nedenleri

Oldukça renkli, süratli, göze ve kulağa hitap eden, farklı etkenlerle içeriği geliştirilmiş bilgisayar oyunları ve internet sanal dünyası, bireylerin eğlenceli bir şekilde uzun zaman geçirmelerine neden olmaktadır. Gündelik yaşamın getirdiği olumsuzluklardan sıyrılmak isteyen bireyleri bu dünyalar cezbetmektedir.

İnternet bağımlılığının nedenleri aşağıda maddeler halinde özetlenmiştir (Aslan ve Ayaz, 2014).

-Bireyin, bağımlılığa eğilimi ve internetin bilinçli bir şekilde kullanılması sonucu bağımlılığa altyapı oluşturması,

-Çevre ile ilişkilerde güçlük çeken kişilerin internet üzerindeki gruplar tarafından onaylanmaları,

-Kişinin internet ortamında bir gruba dâhil olma duygusunun ve hissinin tatmin edilmesi,

-Kişinin internet ortamında kendini kabul ettirdiği hissiyatı ile mutlu hissetme hali,

-Karşılıklı iletişim ve etkileşim süreçlerinde zorluk yaşayan, bedensel görünümünden mutlu olmayan bireylerin sanal ortamlarda kendilerini daha iyi hissetmeleri,

-Kolay iletişim süreci gerçekleştiremeyen bireylerin sanal ortamda birçok kişiyle tanışma imkânı yakalaması,

-Sanal ortamların günlük hayattakinden daha çok yakınlaştırması,

-Kullanıcıların internet ortamında içlerinden geldiği şekilde iletişim kurabilme imkânı yakalaması,

-Kullanıcılara kesintisiz ve ucuz iletişim imkânı vermesi,

-Kullanıcıların birçok kişiyle aynı anda etkileşimde bulunma olanağı tanınması,

-Kullanıcılarına gerçek anlamda hayattan kaçma imkânı tanınması.

2.6.İnternet bağımlılığının Belirtileri

DSM-V'e göre internet bağımlılığının tanı ölçütleri aşağıda maddeler haline özetlenmiştir (Martin, 2005).

12 aylık bir zaman dahilinde herhangi bir an kendini gösteren aşağıdaki durumların üç ve üçten fazlası, klinik açıdan göze çarpan bir bozulmaya veya soruna neden olan problemlerle internet kullanımını işaret etmektedir.

1. a ve maddelerinin bir tanesi ile tanımlanan tolerans durumu;

a. Beklenen tatminin sağlanabilmesi adına göze çarpacek seviyede artmış kullanım hali,

b. İnternet kullanım süresinde herhangi değişme olmamasına karşın sağlanan tatminde düşme durumu,

2. a, b, c, d, e ve f maddelerinde belirtilen yoksunluk halleri;

Yoğun ve uzun kullanım neticesinde aşağıdaki ifadelerden minimum iki tanesinin kendini göstermesi ve kullanıcıların buna bağlı olarak çalışma, toplumsal ve önemli fonksiyonel konularda sorun yaşanması;

a. Zihninde ve duygu dünyada sarsıntı yaşanması,

b. İşsel sıkıntı,

c. Çevrimiçi dünyaya ilişkin takıntılı düşünce hali,

d. İnternete yönelik fantezi kurma durumu,

e. İstemli veya istemsiz şekilde tuşlara basma,

f. Zihninde ve duygu dünyada sarsıntı yaşanması, içsel sıkıntı, çevrimiçi dünyaya ilişkin takıntılı düşünce hali, internete yönelik fantezi kurma durumu ve istemli veya istemsiz şekilde tuşlara basma durumlarından kurtulmak için yine interneti kullanmadır.

3. Çevrimiçi kalınan süre planlandığından daha uzun olma hali,

4. Çevrimiçi olmayı kesmek ya da kontrol etmek adına istek ya da buna yönelik boşa çıkan çabalama durumu,

5. Çevrimiçi aktivitelere çok uzun zaman ayırma durumu,

6. Çevrimiçi aktiviteler sebebi ile önemli sosyal, mesleki etkinlikleri pas geçme hali,

7. Çevrimiçi aktivitelerin, uykusuzluk, evlilik sorunları, mesaiye ya da toplantılara geç kalma ve benzeri sorunlar yaşanmasına karşın çevrimiçi aktivitelerin sürdürülmesidir.

2.7.İnternet Bağımlılığının Yaygınlığı

İnternet, kişinin teknoloji veya bilime olan ilgisinden bağımsız olarak, kötüye kullanabileceği bir alandır. İnternetin, insanların hayatına gireli çok uzun yıllar olmasa da internet bağımlılığının kültür ve coğrafya farkı gözetmeksizin hızlı bir şekilde yayılmaktadır. Buna ek olarak, ilerleyen yıllarda ise internetin kendi sahip olduğu özellikler ve kullanıcılarına sunduğu alternatifsiz imkânlar sebebiyle belki diğer bütün bağımlılıklardan daha yaygın hale gelebileceği göz önüne alınmalıdır (Ögel, 2012).

Bu bağlamda internet bağımlılığı ile ilgili çalışmalar da bağımlılığın hızlı bir şekilde yaygınlaştığını göstermektedir. Tanı ölçütlerinin belirlenmesinin ardından uluslararası çapta çok sayıda araştırma, genel olarak internet bağımlılığının toplumdaki yaygınlığının %6 ile 14 arasında olduğunu göstermektedir (Arısoy, 2009).

Alanyazın incelendiğinde internet bağımlılığının yaygınlığına yönelik araştırmalarda dikkate değer sonuçlar bulunmuştur. Lin ve Tsai'nin (2002), 753 Tayvanlı ergenle çalışmasında, ergenlerin %11,6'sının internet bağımlısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hong Kong'daki üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının yordayıcılarının araştırıldığı çalışmada 410 öğrencinin %18'inin aşırı internet kullanıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cao ve Su (2006), 12 ile 18 yaş aralığında 2620 Çinli öğrencinin katıldığı çalışmada ergenler arasında internet kullanım oranının %88 olduğunu, internet bağımlılığı oranının ise %2,4 olduğunu tespit etmişlerdir. Cao ve arkadaşları (2011), Çin'de sekiz şehirde bulunan 15.538 öğrencinin katılımıyla olan çalışmada yaklaşık olarak %8,1'inin problemlili internet kullanımının varlığını saptamışlar ve internet bağımlılığının Çinli ergenler arasında yaygınlaştığına dikkat çekmişlerdir.

Türkiye'deki çalışmalar incelendiğinde de özellikle ergenler arasında internet bağımlılığının önemsenecek düzeyde yaygın olduğu görülmektedir. Odabaşoğlu ve arkadaşları (2007), internet bağımlılığının dünyada olduğu gibi Türkiye'de de hızla yaygınlaşan ve psikiyatristlerin sıklıkla karşılaşmaya başladıkları bir psikopatoloji olduğuna dikkat çekmektedirler. Aslan (2010), yaptığı çalışmada Mersin Üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı yaygınlığının %2 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gökçearslan ve Günbatır'ın (2012), Bursa'da ortaöğretim son sınıf öğrencilerine yönelik yapmış oldukları araştırmada, çalışma grubunda yer alan 172 öğrencinin %2,33'ünün internet bağımlısı olduğu bulunmuştur. Katılımcıların %4,65'i risk grubunda internet bağımlısıdır. %12,80'i ise eşik grubunda yer almaktadır. Yüzdeler değeri incelendiğinde yaklaşık olarak öğrencilerin %7'sinin internet bağımlısı olduğu veya bu potansiyele sahip olduğu, %17,45'inin ise eşik ve risk grubunda internet bağımlısı olduğu görülmektedir. İstanbul örneğinde internet ve bilgisayar bağımlılığının yaygınlığının araştırıldığı çalışmada, araştırmaya katılan ve daha çok 16 yaş altında bulunan 2209 kişilik örneklem grubunda bağımlılık tanısı için gerekli olan en az beş ölçütü karşılayanların yaygınlığının %4,5 olduğu görülmektedir. Ayrıca öğrencilerin %21,2'sinin bağımlılık tanı ölçütlerinin en az üç ve dört ölçütü karşıladığı ve bu bulgunun, internet bağımlılığı tanısı için gerekli eşik değeri altındaki öğrenci sayısının, oldukça yüksek oranda olduğu

vurgulanmaktadır. Bu bulgular ışığında araştırmacılar daha düşük olan ölçütler ile değerlendirme yapıldığında yaygınlığın daha yüksek çıkacağını vurgulamaktadırlar.

Tablo 4. Türkiye’de 2008-2012 Yılları Arasında Öğrencilerde İnternet Bağımlılığı Yaygınlık Oranları

Yıl	Araştırmaacı	Okul Türü	Araştırma Grubu	İnternet Bağımlılığı %
2012	Gökçearslan ve Günbatar	Lise	172	12086
2011	Üneri ve Tanıdır	Lise	211	42424
2010	Durak vd.	Üniversite	1198	18.89
2010	İnan	Lise	524	0,4
2009	Kayri ve Günüç	Üniversite	277	11,5
2009	Tan Cömert ve Ögel	Lise	2209	42494
2009	Günüç	Lise	754	42379
2009	Balcı ve Gülnar	Üniversite	953	42423
2008	Doğan vd.	Lise	184	28,4

Derin, S., (2013).

Ele alınmış olan araştırmalar ve tablodaki oranlar incelendiğinde, Türkiye’de internet bağımlılığının azımsanmayacak düzeyde olduğu görülmektedir.

Birçok öğrencinin ve çalışanın bilgisayarda daha fazla zaman geçirebilmek için işlerini ve okullarını bırakabileceklerinden endişe duyulmaktadır (Young, 1998). Nitekim bu endişeyi destekler bir şekilde Odabaşıoğlu ve arkadaşları (2007), internet bağımlılığı klinik görünümlerini inceledikleri çalışmada liseye devam eden 7 öğrencide yoğun internet kullanımı sebebiyle okula devamsızlık, okul reddi, hatta sınıf kaybı gibi problemlerin gözlemlendiğini belirtmektedir.

2.8.İnternet Bağımlılığının Tedavisi

İnternet bağımlısı olan bireyler genellikle tedavi kabul etmemektedir. Özellikle de bağımlı olan birey genç ise ve bağımlılık tedavisini reddediyorsa, bağımlı olan bireyin aile fertlerine bireye yaklaşımları konusunda bilgi aktarımında bulunmak ve danışmanlık yapmak, bağımlı bireyin tedaviye yönlendirilmesine yardımcı olabilir.

İnternet bağımlılığı tedavi yöntemleri içerisinde en başarılı olanı bilişsel davranışçı terapi uygulamalarıdır. Bilişsel terapilere hem bağımlı birey hem de bağımlı bireyin aile fertlerinin dâhil edilmesi gerekmektedir (Erden ve Hatun, 2015).

2.8.1.Bilişsel Terapi

Öncelikle terapiye alınacak olan bireyin internet alışkanlıklarına ilişkin bilgi sahibi olunması gerekir, bu tedavinin en önemli adımıdır. Çevrimiçi olunan günler, günün hangi saatinde çevrimiçi olunmaya başlandığı, kaç saat çevrimiçi olunduğu, çevrimiçi olunan mekan ve benzeri hususlarda bilgi elde edilmelidir. Bu bilgilere ek olarak aşağıdaki hususlar da önem taşır (Erdem ve Hatun, 2015).

- Bireyin çevrimiçi olmaktan uzak kalıp kalamadığının belirlenmesi,
- Çevrimiçi olunan aracın ortak yaşam alanına nakli,
- Çevrimiçi olunan zamanın değiştirilmesinin sağlanması,
- Çevrimiçi defteri oluşturulması,
- Yakınlar ile problemi paylaşmaya yöneltme,
- Bireyin spor etkinliklerine dahil olmasının sağlanması,
- Bireye rahatlama aktivitelerinin yaptırılması,
- Çevrimiçi olunan zamanda hissedilenlerin not alınması,
- Yeni sosyal kabiliyetlerin edindirilmesi ve benzeri süreçler.

2.8.2.Aile Terapisi

Young (2004), ergen veya genç yaştaki kişilerde çevrimiçi olmayı kötüye kullanma nedenleri içerisinde, kişinin çevrimiçi olmasına aile kaynaklı herhangi bir denetim veya engelin olmamasının büyük bir etkisinin olduğunu ileri sürmektedir. Bu doğrultuda; aile fertlerini çevrimiçi gerçekleştirilen etkinliklerin bağımlılık yapabileceği hususunda bilgilendirmek, internet bağımlısı olan bireye davranışları sebebi ile suçlama yöneltmeyi azaltmak, ailenin internet bağımlısı olan bireyin tedavisine ilişkin olarak cesaretlendirilmesi, bireyin yeni hobiler edinmesine destek olmak, uzun tatil planlarının yapılması ve bireyin duygularını dinleyebilmesine destek olunması önemlidir (Ayas ve Horzum, 2013).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı oranları ile bu öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelenmesidir.

3.2. Araştırmanın Örnekleme ve Varsayımları

Araştırmanın evreni Türkiye’de üniversite eğitimi gören ve çalışmaya katıldığı sırada halen eğitimini sürdürmekte olan üniversite öğrencileridir.

Araştırmanın örneklemini Türkiye’de üniversite eğitimi gören ve eğitimini sürdüren üniversite öğrencileri arasından rastlantısal olarak seçilen ve gönüllü olarak bu tür bir araştırmaya katılmayı kabul eden bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleminin evreni uygun olarak yansıttığı varsayılmıştır.

Anketi dolduran tüm katılımcıların, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi envanteri ve ölçek sorularından oluşan ölçme-değerlendirme araçlarını içten ve doğru olarak yanıtlayacakları varsayılmıştır.

3.3. Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırmadan elde edilecek sonuçlara ilişkin olarak araştırmacı tarafından çalışmanın en başında geliştirilen hipotezler aşağıdaki gibidir:

H₀₁ : Kişilerin Beck Depresyon Ölçeği puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermez.

H₀₂ : Kişilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermez.

H₀₃ : Kişilerin Beck Depresyon Ölçeği puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermez.

H₀₄ : Kişilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermez.

H₀₅ : Kişilerin Beck Depresyon Ölçeği puanları medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermez.

H₀₆ : Kişilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermez.

H₀₇ : Kişilerin Beck Depresyon Ölçeği puanları fakültelere göre anlamlı farklılık göstermez.

H₀₈ : Kişilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları fakültelere göre anlamlı farklılık göstermez.

H₀₉ : Kişilerin Beck Depresyon Ölçeği puanları öğrencilerin yaşadıkları yere göre anlamlı farklılık göstermez.

H₀₁₀ : Kişilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları yaşama durumlarına göre anlamlı farklılık göstermez.

H₀₁₁ : Kişilerin Beck Depresyon Ölçeği puanları gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermez.

H₀₁₂ : Kişilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermez.

H₀₁₃ : Kişilerin Beck Depresyon Ölçeği puanları günlük internet kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermez.

H₀₁₄ : Kişilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları günlük internet kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermez.

H₀₁₅ : Kişilerin Beck Depresyon Ölçeği puanları ne kadar zamandır internet kullanıcısı olduğuna göre anlamlı farklılık göstermez.

H₀₁₆ : Kişilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları toplamda internet kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermez.

3.4. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma, birbirini etkileyebilecek iki farklı durum arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelendiği ilişkisel bir tarama modelidir. Araştırmada kesitsel bir tarama modelinin tercih edilmiş olmasının esas nedeni, bu yaklaşımın araştırmanın amacı doğrultusundaki mevcut durum üzerinde herhangi bir oynama yapılmaksızın durumun mevcut haliyle ortaya konulabilmesine imkân vermesidir. Araştırmada amaçlanan verileri elde edebilmek için, niceliksel bir araştırma metodu olan anket yöntemi uygulanmıştır.

3.5. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama araçları olarak sosyodemografik anket, “İnternet Bağımlılık Ölçeği” ve “Beck Depresyon Ölçeği” kullanılmıştır.

3.5.1. Sosyodemografik Veri Formu (Ek 1)

Bu çalışmada araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin ve araştırmaya dair bazı önemli bilgilerin sorgulandığı 10 sorudan oluşan bir anket kullanılmıştır. Bu veri formunda yaş, cinsiyet gibi sosyodemografik özelliklerin yanı sıra "internete günlük ne kadar zaman ayrıldığı", "internetin ne kadar zamandır kullanıldığı" ya da "interneti kullanma amaçları" gibi internet kullanımına yönelik sorulara yer verilmiştir.

3.5.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Ek 2)

“İnternet Bağımlılığı Ölçeği” Young tarafından 1996 yılında geliştirilmiş ve Bayraktar tarafından 2001 yılında Türkçe’ye uyarlaması yapılmıştır. Bu ölçek 20 maddeden oluşur ve her bir maddesi “Hiçbir zaman”, “Nadiren”, “Arada sırada”, “Çoğunlukla”, “Çok sık” ve “Devamlı” seçeneklerinden oluşan altılı likert tipi bir ölçektir. Ölçekten elde edilen toplam puana göre bir derecelendirme yapıldığında; 0-

19 puan “ortalamanın altı”, 20-49 puan “ortalama”, 50-79 puan “ortalamanın üstü” ve 80-100 puan “ortalamanın çok üstü” internet bağımlılığına işaret eder (Bayraktar, 2001).

İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin bir kesme puanı olmadığı belirtilmektedir. Bu nedenle ölçeğin kullanıldığı bir çalışmada (Batıgün ve Kılıç, 2011), kesme puanı belirlemek için çalışma grubunun ölçek puanı ortalaması ve bir standart sapma puanı üzerinden kesme puanı oluşturulmuştur. Bu kesme puanın üzerinde puan alanlar internet bağımlısı olarak tanımlanmıştır.

3.5.3. Beck Depresyon Ölçeği (Ek 3)

“Beck Depresyon Ölçeği” bireylerde depresyon görülme riskini belirleyen ve depresif belirtilerin düzeyini ve şiddet değişimini değerlendiren bir ölçektir. Beck ve arkadaşları tarafından 1961 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. Toplam 21 sorudan oluşan bir kendi kendini değerlendirme (öz-bildirim) ölçeğidir. Her bir maddesi 0-3 arasında puanlanan dördümlü likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan toplam puana göre bir derecelendirme yapıldığında; 10-16 puan “hafif depresyon”, 17-29 “orta depresyon” ve 30-63 puan “şiddetli depresyon” lehine değerlendirilmektedir (Hisli, 1989).

3.6. Verilerin İstatistiksel Analizi

Çalışmada yer alan sürekli değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler ortalama, standart sapma, medyan, minimum ve maksimum değerleriyle, kategorik değişkenler frekans ve yüzde ile gösterilmiştir. Sürekli değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro Wilk testi ile incelenmiştir. Normal dağılım göstermeyen değişkenlerin 2 grup karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi, 3 ve daha fazla grup karşılaştırmalarında Kruskal Wallis testi kullanılmış; anlamlı çıkan değişkenler için 2'li alt grup karşılaştırmaları için Bonferonni düzeltilmeli Mann Whitney U testi kullanılmıştır. “İnternet Bağımlılık Ölçeği” ile “Beck Depresyon Ölçeği” arasında korelasyon düzeyini belirlemek için Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Her

iki ölçek toplam puanları üzerinden oluşturulan grupların bir birleri üzerindeki dağılımları ise Pearson Ki-kare Analizi ile yürütülmüştür.

Çalışmadaki tüm istatistiksel analizlerde, p değerinin 0,05'in altında olduğu karşılaştırmalar istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın katılımcılarından elde edilen veriler üzerinde yapılan belirli istatistiksel analizler sonucunda ulaşılan bulgular tablolar eşliğinde sunulmuştur. İlk olarak katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre dağılımlarına yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan 201 kişinin 123'ü (%61,2) kadın iken, 78'i (%38,8) erkektir. Bu katılımcıların 11'i (%5,5) 19 yaş ve altı iken, 144'ü (%71,6) 20-25 yaş arasında ve 46'sı (%22,9) 26 yaş ve üzerindedir. Öğrencilerin 21'i (%10,4) evli, 176'sı (%87,6) bekar ve 4'ü (%2,0) dul ya da boşanmış olduğunu ifade etmiştir:

Tablo 5. Cinsiyet Dağılımı

		N	%
Cinsiyet	Kadın	123	61,2
	Erkek	78	38,8

Tablo 6. Yaş Dağılımı

		N	%
Yaş	19 yaş altı	11	5,5
	20-25 yaş	144	71,6
	26 yaş üzeri	46	22,9

Tablo 7. Medeni Durum Dağılımı

		N	%
Medeni Durum	Evli	21	10,4
	Bekar	176	87,6
	Dul	4	2

Araştırmaya katılan öğrencilerin 19'u (%9,5) tıp fakültesi, 27'si (%13,4) iktisadi ve idari bilimler fakültesi, 44'ü (%21,9) fen edebiyat fakültesi, 21'i (%10,4) mühendislik fakültesi, 25'i (%12,4) güzel sanatlar fakültesi, 27'si (%13,4) iletişim fakültesi, 18'i (%9,0) hukuk fakültesi ve 20'si (%10,0) diğer fakültelerde eğitimine devam etmektedir:

Tablo 8. Eğitim Durumu Dağılımı

	Fakülte	N	%
Eğitim	Tıp	19	9,5
	İktisadi ve İdari Bilimler	27	13,4
	Fen Edebiyat	44	21,9
	Mühendislik	21	10,4
	Güzel Sanatlar	25	12,4
	İletişim	27	13,4
	Hukuk	18	9
	Diğer	20	10

Araştırmaya katılan 201 öğrencinin 29'u (%14,4) yalnız yaşadığını, 122'si (%60,7) ailesiyle yaşadığını ve 50'si (%24,9) arkadaşlarıyla yaşadığını ifade etmiştir. Bu öğrencilerin aylık gelir düzeyleri 49'unda 750 TL ve altında, 55'inde (%27,4) 751-1500 TL arasında, 61'inde (%30,3) 1501-2250 TL arasında, 24'ünde (%11,9) 2251-3000 TL arasında ve 12'sinde (%6) 3001 TL ve üzerindedir:

Tablo 9. Öğrencilerin Kimlerle Yaşadığının Dağılımı

		N	%
Kimlerle Yaşadığı	Yalnız	29	14,4
	Aile	122	60,7
	Arkadaş(lar)	50	24,9

Tablo 10. Aylık Gelir Düzeyi Dağılımı

		N	%
Aylık Gelir Düzeyi	750 TL ve altı	49	24,4
	751-1500 TL	55	27,4
	1501-2250 TL	61	30,3
	2251-3000 TL	24	11,9
	3001 TL ve üzeri	12	6

Çalışmaya alınan 201 öğrencinin günlük internet kullanım süreleri sorgulandığında; 16'sı (%8,0) günde 1 saatten az, 47'si (%23,4) günde 1-2 saat, 78'i (%38,8) günde 3-4 saat, 37'si (%18,4) günde 5-6 saat ve 23'ü (%11,4) günde 6 saat ve üzerinde internete girdiğini belirtmiştir. Kaç yıldır internet kullandıklarıyla ilgili soruya yanıt olarak ise öğrencilerin 1'i (%0,5) 1-2 yıldır, 19'u (%9,5) 3-4 yıldır, 26'sı (%12,9) 5-6 yıldır ve 155'i (%77,1) 6 yıldan uzun süredir internet kullandığını ifade etmiştir:

Tablo 11. Günlük İnternet Kullanım Alışkanlığı

		N	%
Günlük internet kullanım alışkanlığı	1 saatten az	16	8
	1-2 saat	47	23,4
	3-4 saat	78	38,8
	5-6 sat	37	18,4
	6 saat ve üzeri	23	11,4

Tablo 12. İnternet Kullanım Geçmişi

		N	%
İnternet kullanım geçmişi	1-2 yıl	1	0,5
	3-4 yıl	19	9,5
	5-6 yıl	26	12,9
	6 yıl ve üzeri	155	77,1

Tablo 13’de araştırmaya alınan öğrencilerin interneti hangi sıklıkta ve ne amaçla kullandıklarının dağılımı verilmiştir:

Tablo 13. İnterneti Kullanım Amacı Sıklığı

	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğunlukla	Çok sık
Müzik dinleme	3 (%1,5)	10 (%5,0)	51 (%25,4)	61 (%30,3)	76 (%37,8)
Ödev yapma	5 (%2,5)	17 (%8,5)	44 (%21,9)	84 (%41,8)	51 (%25,4)
Oyun oynama	48 (%23,9)	60 (%29,9)	57 (%28,4)	22 (%10,9)	14 (%7,0)
Araştırma yapma	5 (%2,5)	15 (%7,5)	33 (%16,4)	95 (%47,3)	53 (%26,4)
Film izleme	3 (%1,5)	22 (%10,9)	73 (%36,3)	49 (%24,4)	54 (%26,9)
İletişim kurma	1 (%0,5)	6 (%3,0)	63(%31,3)	42 (%20,9)	89 (%44,3)

Tablo 14’de araştırmaya alınan öğrencilerin internette hangi tür siteleri ne sıklıkla tercih ettiklerinin dağılımı verilmiştir:

Tablo 14. İnternette Ziyaret Edilen/Kullanılan Siteleri Tercih Sıklığı

	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğunlukla	Çok sık
Oyun	55 (%27,4)	53 (%26,4)	58 (%28,9)	20 (%10,0)	15 (%7,5)
Eğitim	3 (%1,5)	18 (%9,0)	52 (%25,9)	83 (%41,3)	45 (%22,4)
Film	3 (%1,5)	26 (%12,9)	74 (%36,8)	52 (%25,9)	46 (%22,9)
Cinsel	85 (%42,3)	51 (%25,4)	60 (%29,9)	3 (%1,5)	2 (%1,0)
Gazete	10 (%5,0)	41 (%20,4)	73 (%36,3)	51 (%25,4)	26 (%12,9)
TV	27 (%13,4)	66 (%32,8)	56 (%27,9)	30 (%14,9)	22 (%10,9)
Müzik	2 (%1,0)	19 (%9,5)	62 (%30,8)	64 (%31,8)	54 (%26,9)
Facebook	22 (%10,9)	15 (%7,5)	29 (%14,4)	60 (%29,9)	75 (%37,3)
Twitter	33 (%16,4)	22 (%10,9)	24 (%11,9)	41 (%20,4)	81 (%40,3)
İnstagram	17 (%8,5)	9 (%4,5)	21 (%10,4)	42 (%20,9)	112 (%55,7)

Araştırmada 201 öğrencinin Beck Depresyon Ölçeği’nden aldıkları ortalama toplam puanların cinsiyete göre dağılımlarına bakıldığında; erkek ve kız öğrencilerin Beck Depresyon Ölçeği ortalama toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,201$). Nitekim erkek öğrenciler ile kız öğrenciler arasında İnternet Bağımlılığı Ölçeği’nden aldıkları ortalama toplam puanlar bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p=0,010$). Buna göre internet bağımlılığı oranları erkek öğrencilerde kız öğrencilere kıyasla anlamlı şekilde daha yüksektir:

Tablo 15. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) - Cinsiyete Göre Karşılaştırmalar

	Kadın (n=123)	Erkek (n=78)	z	p
BDÖ	30,44 ± 8,74	28,96 ± 8,08	-1,28	0,201
	28 (21-66)	27,5 (21-56)		
İBÖ	30,66 ± 18,79	37,12 ± 19,99	-2,589	0,01
	23 (0-78)	32,5 (2-79)		

#Mann Whitney U testi

Araştırmaya alınan 201 öğrenci yaşlarına göre “19 yaş ve altı”, “20-25 yaş arası” ve “26 yaş ve üzeri” olmak üzere 3 gruba ayrılmış, yaş faktörü ile depresyon ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Buna göre, katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği’nden aldıkları ortalama toplam puanların yaşa göre dağılımlarına bakıldığında; yaş grupları arasında Beck Depresyon Ölçeği ortalama toplam puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p=0,094). Benzer şekilde, yaş grupları arasında İnternet Bağımlılığı Ölçeği ortalama toplam puanları bakımından da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p=0,146):

Tablo 16. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) - Yaşa Göre Karşılaştırmalar

	19 yaş ve altı	20-25 arası	26 yaş üzeri	Ki-kare	p
	(n=11)	(n=144)	(n=46)		
BDÖ	34,36 ± 12,16	29,16 ± 8,13	31,00 ± 8,39	4,739	0,094
	32,00 (22-66)	26,00 (21-56)	29,00 (21-54)		
İBÖ	31,45 ± 19,21	35,10 ± 20,48	27,50 ± 15,00	3,849	0,146
	30,00 (0-68)	30,00 (5-79)	23,00 (2-76)		

#Kruskal Wallis testi

Araştırmaya alınan 201 öğrenci medeni durumlarına göre “evli”, “bekar” ve “dul /boşanmış” olmak üzere 3 gruba ayrılmış, medeni durum ile depresyon ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Boşanmış ya da dul kategorisinde sadece 4 kişi olduğundan istatistiksel analizlere dahil edilmemiştir. Buna göre; araştırmaya alınan evli ve bekar öğrenciler arasında hem Beck Depresyon Ölçeği ortalama toplam puanları bakımından ($p=0,963$) hem de İnternet Bağımlılığı Ölçeği ortalama toplam puanları bakımından ($p=0,230$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır:

Tablo 17. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) - Medeni Duruma Göre Karşılaştırmalar

	Evli	Bekar	Boşanmış/Dul	z	p
	(n=21)	(n=176)	(n=4)		
BDÖ	29,38 ± 7,64	29,94 ± 8,68	29,25 ± 4,99	-0,047	0,963
	28,00 (21-47)	28,00 (21-66)	28,50 (24-36)		
İBÖ	27,95 ± 16,95	33,58 ± 19,64	42,25 ± 23,53	-1,199	0,23
	23,00 (2-71)	28,50 (0-79)	37,5 (20-74)		

#Mann Whitney U testi

Araştırmada 201 öğrencinin Beck Depresyon Ölçeği’nden aldıkları ortalama toplam puanların öğrencilerin okudukları fakültelere göre dağılımlarına bakıldığında; fakülteler arasında Beck Depresyon Ölçeği ortalama toplam puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanamamıştır ($p=0,373$). Benzer şekilde fakülteler arasında İnternet Bağımlılığı Ölçeği ortalama toplam puanları bakımından da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p=0,483$):

**Tablo 18. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) -
Fakülteye Göre Karşılaştırmalar**

	Tıp	İİB	Fen Edebiyat	Mühendislik	Güzel Sanatlar
	(n=19)	(n=27)	(n=44)	(n=21)	(n=25)
BDÖ	30,84 ± 8,30	33,93 ± 11,30	28,55 ± 6,89	28,62 ± 7,13	31,24 ± 11,58
	32,00 (21-44)	32,00 (21-56)	27,50 (21-53)	28,00 (21-45)	27,00 (21-66)
İBÖ	31,42 ± 22,48	40,04 ± 22,07	29,50 ± 18,57	31,57 ± 16,72	32,72 ± 19,10
	22,00 (10-77)	43,00 (7-79)	22,50 (0-77)	31,00 (2-65)	30,00 (5-78)
	İletişim	Hukuk	Diğer	Ki-kare	p
	(n=27)	(n=18)	(n=20)		
BDÖ	30,74 ± 7,44	26,61 ± 5,38	27,70 ± 6,31	7,558	0,373
	29,00 (21-47)	25,50 (21-36)	26,00 (21-46)		
İBÖ	35,11 ± 19,79	29,28 ± 11,27	36,70 ± 22,90	6,496	0,483
	29,00 (10-78)	30,50 (5-54)	29,00 (7-75)		

#Kruskal Wallis testi

Araştırmaya alınan 201 öğrenci kimlerle yaşadığına göre “yalnız”, “aileyle” ve “arkadaşlarla” olmak üzere 3 gruba ayrılmış, gruplar arasında depresyon ve internet bağımlılığı bakımından bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Üç grup arasında hem Beck Depresyon Ölçeği ortalama toplam puanları bakımından (p=0,441) hem de İnternet Bağımlılığı Ölçeği ortalama toplam puanları bakımından (p=0,149) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır:

Tablo 19. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) - Kimlerle Yaşadığına Göre Karşılaştırmalar

	Yalnız	Aileyle	Arkadaşlarıyla	Ki-kare	p
	(n=29)	(n=122)	(n=50)		
BDÖ	29,52 ± 8,89	30,61 ± 9,09	28,24 ± 6,42	1,638	0,441
	26,00 (21-56)	29,00 (21-66)	27,50 (21-54)		
İBÖ	36,00 ± 20,55	31,48 ± 19,44	35,64 ± 18,83	3,811	0,149
	35,00 (5-78)	25,00 (0-78)	32,50 (7-79)		

#Kruskal Wallis testi

Araştırmaya alınan 201 öğrenci aylık gelir düzeyine göre “750 TL ve altı”, “751-1500 TL arası”, “1501-2250 TL arası” ve “2251 TL ve üzeri” olmak üzere 4 gruba ayrılmış, gruplar arasında depresyon ve internet bağımlılığı bakımından bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Dört gelir düzeyi grubu arasında hem Beck Depresyon Ölçeği ortalama toplam puanları bakımından (p=0,159) hem de İnternet Bağımlılığı Ölçeği ortalama toplam puanları bakımından (p=0,161) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır:

Tablo 20. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) – Aylık Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırmalar

	≤ 750 TL	751-1500 TL	1501-2250 TL	≥ 2251 TL	Ki-kare	p
	(n=49)	(n=55)	(n=61)	(n=36)		
BDÖ	32,22 ± 8,94	28,89 ± 7,29	29,33 ± 9,63	29,06 ± 7,19	5,184	0,159
	32 (21-55)	28 (21-53)	27 (21-66)	28 (21-47)		
İBÖ	29,51 ± 15,90	35,35 ± 20,96	37,44 ± 21,97	27,56 ± 14,97	5,154	0,161
	25 (10-78)	28 (7-78)	31 (0-79)	26,50 (2-66)		

#Kruskal Wallis testi

Araştırmaya alınan 201 öğrenci günlük internet kullanma süresine göre “1 saatten az”, “1-2 saat arası”, “3-4 saat arası”, “5-6 saat arası” ve “6 saatten çok” olmak üzere 5 gruba ayrılmış, gruplar arasında depresyon ve internet bağımlılığı bakımından bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Beş grup arasında Beck Depresyon Ölçeği ortalama toplam puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p=0,715$). Nitekim günlük internet kullanım süresi grupları arasında İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre günde 1 saatten az süreyle internet kullanan kişilerde internet bağımlılığı görülme oranı diğer gruplara göre anlamlı şekilde daha düşüktür ($p<0,001$). Benzer şekilde günde 1-2 saat süreyle internet kullanan kişilerde de internet bağımlılığı görülme oranı 3 saat ve üzerinde internet kullanımı olan diğer gruplara göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($p<0,001$):

Tablo 21. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) – Günlük İnternet Kullanma Süresine Göre Karşılaştırmalar

	1 saatten az	1-2 saat	3-4 saat	5-6 saat	6 saatten çok	Ki-kare	<i>p</i>
	(n=16)	(n=47)	(n=78)	(n=37)	(n=23)		
BDÖ	30,94 ± 7,70	28,79 ± 7,12	30,21 ± 8,89	30,68 ± 9,35	28,87 ± 9,19	2,114	0,715
	31 (21-46)	28 (21-54)	27 (21-56)	29 (21-66)	26 (21-53)		
İBÖ	18,06 ± 11,36	27,02 ± 17,74	33,50 ± 17,42	37,05 ± 19,24	48,78 ± 22,5	36,663	<0,001
	16,5 (7-52)	20 (7-78)	30 (2-77)	35 (0-79)	47 (17-78)		

#Kruskal Wallis testi

Araştırmaya alınan 201 öğrenci toplamda kaç yıldır internet kullandıklarına göre “3-4 yıl”, “5-6 yıl” ve “6 yıldan çok” olmak üzere 3 gruba ayrılmış, gruplar arasında depresyon ve internet bağımlılığı bakımından bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Üç grup arasında hem Beck Depresyon Ölçeği ortalama toplam puanları bakımından ($p=0,715$) hem de İnternet Bağımlılığı Ölçeği ortalama toplam puanları bakımından ($p=0,853$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır:

Tablo 22. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) – Toplamda Kaç Yıldır İnternet Kullandıklarına Göre Karşılaştırmalar

	3-4 yıl	5-6 yıl	6 yıl üzeri	Ki-kare	<i>p</i>
	(n=78)	(n=37)	(n=23)		
BDÖ	33,55 ± 12,89	28,85 ± 8,56	29,56 ± 7,71	1,693	0,429
	32,50 (21-66)	26,00 (21-53)	28,00 (21-54)		
İBÖ	31,30 ± 21,16	32,15 ± 18,19	33,57 ± 19,56	0,317	0,853
	24,50 (0-74)	29,00 (10-79)	29,00 (2-78)		

#Kruskal Wallis testi

Araştırmanın bu kısmında katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden aldıkları toplam puanların dağılımları incelenmiş; grupların depresyon oranları, internet bağımlılığı oranları ve bu oranlar arasında anlamlı bir korelasyon olup olmadığına bakılmıştır.

Grubun Beck Depresyon Ölçeği ortalama toplam puanı 29,87±8,50 olarak hesaplanmış olup; bu puan “orta ilâ şiddetli” düzeyde depresyona işaret etmektedir. Beck Depresyon Ölçeği'nden aldıkları puanlara göre gruptaki 201 öğrencinin %16,4'ünde (n=33) depresyon mevcuttur.

Grubun İnternet Bağımlılığı Ölçeği ortalama toplam puanı 33,16±19,47 olarak hesaplanmış olup; bu puan “ortalama” düzeyde” bir internet bağımlılığına işaret etmektedir. İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden aldıkları puanlara göre gruptaki 201 öğrencinin %15,9'unda (n=32) internet bağımlılığı mevcuttur.

Grubun depresyon ve internet bağımlılığı oranları Tablo 23.'te verilmiştir:

**Tablo 23. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)
Ortalama Toplam Puanlarına Göre Grubun Dağılımı**

	n	En Düşük Puan	En Yüksek Puan	Ortalama Puan	SS
BDÖ	201	21	66	29,87	8,50
İBÖ	201	0	79	33,16	19,47

SS: Standart Sapma

Grupta depresyon ve internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacıyla Beck Depresyon Ölçeği ile İnternet Bağımlılığı Ölçeği ortalama toplam puanları arasındaki korelasyona bakılmış ve -0,07 düzeyinde bir Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır ($p=0,319$). Bunun yanı sıra, internet bağımlılığı olan ($n=32$) ve olmayan gruplardaki depresyon oranları birbiriyle karşılaştırılarak internet bağımlılığının depresyon düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığına bakılmış; iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Buna göre internet bağımlılığı olan grupta depresyonu olan ve olmayanların oranı birbirine benzerdir; aynı şekilde internet bağımlılığı olmayan grupta da depresyonu olan ve olmayanların oranı birbirine benzer bulunmuştur. Buna göre grubun depresyon ve internet bağımlılığı görülme oranları arasında anlamlı bir ilişki mevcut değildir. İlgili istatistik veriler Tablo 24.'te verilmiştir:

Tablo 24. İnternet Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki

		Depresyon YOK	Depresyon VAR	n
İnternet Bağımlılığı YOK	n	142	27	169
	%	84,0	16,0	100,0
İnternet Bağımlılığı VAR	n	26	6	32
	%	81,3	18,8	100,0
Toplam	n	168	33	201
	%	83,6	16,4	100,0

Pearson Ki-Kare	Serbestlik Derecesi	<i>p</i>
0,151	1	0,698

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma bulguları güncel literatür ışığında tartışmaya açılmıştır.

Bu çalışmada internet bağımlılığı oranları bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olduğu, erkeklerde internet bağımlılığı oranlarının kızlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu bulgu, genel olarak literatür ile uyumlu olarak değerlendirilmiştir. Bu alanda yapılan benzer çalışmalarda da erkeklerin kızlardan daha fazla internet bağımlısı olduğuna dair sonuçlar elde edilmiştir (Bölükbaş, 2003; Özkan, 2013; Aktaş, 2005; Batıgün ve Kılıç, 2011; Aslan ve Ayaz, 2014). Üniversite öğrencilerinde yapılan ve 277 üniversite öğrencisinin incelendiği benzer bir çalışmada erkeklerin, kadınlara göre internet bağımlısı olma ihtimalinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Morahan ve Schumacher, 2000). Benzer şekilde, 910 üniversite öğrencisinin değerlendirilip, bunlardan 54'üne internet bağımlılığı tanısının konduğu başka bir çalışmada, internet bağımlılarının sadece 3'ünün kadın olduğu tespit edilmiştir (Chou ve Hsiao, 2000). Yapılan bazı nadir çalışmalarda ise internet bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediğine dair sonuçlar elde edilmiştir (Kim ve ark., 2006; Batıgün ve Kılıç, 2010). Ancak gerek bu alanda yapılan çalışmaların çoğunluğu ve gerekse bu çalışma erkeklerde internet bağımlılığı oranlarının daha yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Bu çalışmada yaş faktörü ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığına dair bir sonuç elde edilmiştir. Nitekim bu alanda yapılan benzeri birçok çalışmada, aksine, yaş faktörünün internet bağımlılığı oranları üzerindeki belirleyici bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Örneğin Günüş (2009), bir çalışmada öğrencinin sınıfı (kaçıncı sınıfta olduğu) ile internet bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiş; sınıf düzeyi arttıkça internet bağımlılık düzeyinin azaldığını belirlemiştir. Bu sonuç “öğrencinin yaşı arttıkça bağımlılık düzeyi artar” şeklinde de

yorumlanabilir. Bir başka araştırmada da Ayas ve Horzum (2013), aynı Şekilde ğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri arasında öğrenim gördükleri sınıflara göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Türkiye İstatistik Kurumu (2012), internet ve bilgisayar kullanımının en yüksek olduğu yaş grubunu 16-24 olarak belirtmektedir. Bu bağlamda internet bağımlılığının gençlerde daha yüksek oranda olacağı düşünülmektedir. Bu araştırmada örnek olarak seçilen çalışma grubunun yaşlarının birbirine yakın olması, yaş ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulguların literatür ile benzerlik göstermemesinin başlıca nedeni olarak düşünülmektedir.

Bu araştırmada internetin sosyal ağ amaçlı kullanımının daha yaygın olduğu sonucuna ulaşılmıştır ve bu bulgu genel olarak literatürdeki benzer çalışma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Yapılan birçok araştırmada, internet kullanım amaçlarının başında eğlence ve iletişim gelmektedir (Bayraktar, 2001; Young, 1997). Subrahmanyam ve arkadaşları (2008), bir çalışmalarında öğrencilerin %78'inin sosyal ağ sitelerini kullandıklarını belirtmişlerdir. Vural ve Bat (2010), ğrencilerin %85,9'unun sosyal ağ sitesi kullanıcısı olduğunu saptamışlardır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında sosyal ağ siteleri kullanıcı sayısının gün geçtikçe arttığı görülmektedir. Bu bulgular iletişim ve eğlence amaçlı internet kullanımının öğrencilerde internet bağımlılığı gelişmesinde etkili olabileceğine işaret ediyor olabilir. Zira Ceyhan (2008), interneti oyun ve iletişim amaçlı kullanan öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeylerinin, interneti dev amaçlı kullanan öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bakay (2001), ğrencilerin interneti ne amaçlar için kullandığı belirlemek amacıyla bir anket çalışması yapmıştır. Sonuçlara göre öğrencilerin %58'sinin oyun oynama ve sohbet etme amacıyla internet kullandığı, araştırma ve dev yapma amacıyla ise sadece %13,9 oranında internet kullandıkları belirlenmiştir.

Bu araştırmada günlük internet kullanım süresi arttığa internet bağımlılığı düzeyinin de yükseldiği sonucuna varılmıştır. Bu sonuç literatürü önemli oranda desteklemektedir. Balkan (2011), yaptığı benzer bir araştırmada günlük bilgisayar kullanımı açısından her gün internet kullanmayan bireylerle günde 1-3 saat, 4-5 saat, 6-8 saat ya da 8 saat ve üzeri internet kullanan bireyler arasında internet bağımlılığı

düzeyleri bakımından bir karşılaştırma yapmış; internette geçirilen süre arttıkça bağımlılık oranlarında anlamlı olarak farklılaşma olduğunu belirlemiştir. Anderson'un (2001), Amerika ve Avrupa'daki kolej öğrencileri ile yürüttüğü bir araştırmada; 1302 öğrenci araştırmaya katılmış, eşit sayıda erkek ve kız öğrenci çalışmaya alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcılar günde ortalama 100 dakika internet kullanmakta, yaklaşık %6'sı (günde 400 dakikadan fazla) yüksek oranda internet kullanıcısı grubunda yer almaktadır. Bağımlı olarak kabul edilen gruptaki öğrenciler günde ortalama 229 dakika internet kullanırken, diğer gruptaki öğrenciler günde ortalama 73 dakika internet kullanmaktadır. Bu sonuçlar da araştırma bulgular ile tutarlıdır.

Bu araştırmada 201 kişilik çalışma grubunun %16,4'ünde (n=33) Beck Depresyon Ölçeği'ne göre depresyon saptanmıştır. Diğer taraftan grubun internet bağımlılığı oranı İnternet Bağımlılığı Ölçeği'ne göre %15,9 (n=32) olarak hesaplanmıştır. Daha sonra depresyon ve internet bağımlılığı oranları arasındaki korelasyona bakılmış; internet bağımlılığı ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu alanda yapılan benzer çalışmaların sonuçları çelişkili olmakla beraber, internet bağımlılığının depresyon ve benzeri ruhsal hastalıkların gelişimi üzerinde yordayıcı bir etkisinin olabileceği düşünülmektedir (Young ve Rogers 1998; Morrison ve Gore, 2010).

Young ve Rogers (1998), yaptıkları bir araştırmada 130'u erkek ve 129'u kadın olmak üzere toplam 259 kişide patolojik internet kullanımıyla depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçlar, patolojik internet kullanımının, normal hafif veya orta düzeyde depresyonla daha fazla ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca araştırmacılar depresyonun patolojik internet kullanımının gelişmesindeki en önemli faktörlerden biri olduğunu belirtmişlerdir.

İngiltere'de Leeds üniversitesi tarafından yapılan kapsamlı bir araştırmada, 1319 kişiye internette ne kadar zaman geçirdikleri sorulmuş ve Beck Depresyon Ölçeği uygulanmış; internet bağımlılığı olan grupta orta ila şiddetli depresyon görülme oranı anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur (Morrison ve Gore, 2010).

İnternet bağımlılığının ruhsal boyutu konusu oldukça ilgi çeken bir alandır. Klinik düzeyde depresyon ve benzeri ruhsal bozuklukların haricinde, hastalık boyutuna ulaşmayan çeşitli ruhsal belirtiler de aşırı internet kullanımıyla ilişkilendirilmektedir. Örneğin, Rotunda ve arkadaşları (2003), 393 üniversite öğrencisi ile birlikte yürüttükleri bir araştırmalarında, öğrencilerin internet kullanım şekilleri, psikolojik karakteristikleri ve çevrimiçi aktivitelerinin ne gibi olumsuz sonuçlara yol açtığını araştırmışlardır. Ölçek internet üzerinden uygulanmış olup 4-6 hafta boyunca öğrenciler, bilgisayar laboratuvarları ya da evlerinden ölçeği tamamlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların %33.2'si 2 sene ve daha az süredir, %3.1'i ise 8 senedir interneti kullanmaktadır. Katılımcılar, raporlarında internet kullanımlarına bağlı olarak ortaya çıkan bazı olumsuz sonuçlardan bahsetmiş; genellikle önceden daha az görülen problemleri davranışlarının yüksek oranda yaygınlaştığını belirtmişlerdir. Buna göre katılımcıların %18'i zihnini internet kullanımı ile meşgul ettiğini, %25'i internet kullanırken heyecanlı ya da yerinde duramayacak halde olduğunu, %34'ü interneti problemlerinden ya da streslerinden kaçış için kullandığını, %22.6'sı ise interneti sosyalleşmek/sohbet etmek amaçlı kullandığını belirtmiştir. Diğer taraftan zaman öldürmek ve internette gerçekte planladığından fazla zaman harcama gibi önemli internet kullanım özellikleri de birçok katılımcı tarafından raporlanmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

İnternet bağımlılığı sosyal açıdan izole olma, zamanın büyük bölümünü çevrimiçi olarak harcama, çevresi ile dışarıda zaman geçirmeme, çevrimiçi olarak etkileşim kurmayı yeğleme, sokağa çıkmaktan kaçınma, çevrimiçi zaman geçirirken beslenme, aile bireyleri ile az zaman geçirme, okula gitmeyi arzulamama durumu yaşanmaktadır. Çevrimiçi olma halinin engellenmesi sonucunda asabiyet, saldırgan tavırlar ortaya çıkabilmektedir. Eğitim hayatından başarı kaybı, eğitimi sürdürmeme, iş yaşantısında başarı kaybı, aile fertleri ve sosyal çevre ile ilişkilerinin bozulmasına da neden olabilmektedir. Hareket halinin minimuma inmesi sonucunda yağlanma ve kilo alma, sırt, boyun, baş ağrısı ve postür rahatsızlıklar ortaya çıkabilmektedir. Uyku sorunları, beslenme sorunları, kişisel bakıma verilen değerde düşüş, bireysel temizlikte yetersizlikler de yaşana bilmektedir. Uzun zaman çevrimiçi olma epileptik nöbetler bakımından da risk içermektedir. İnternet bağımlılığı ile birlikte sosyal entegrasyon sorunu yaşama, başarısızlık ve çevre tarafından onaylanmama endişesine neden olabilmektedir. Bu yaşayış şekli kötümserlik, mutlu olmama hali, hayata ilişkin herhangi beklenti olmaması, depresif bir psikolojik yaşantı ile kendini belli etmektedir. Oldukça renkli, süratli, göze ve kulağa hitap eden, farklı etkenlerle içeriği geliştirilmiş bilgisayar oyunları ve internet sanal dünyası bireyin eğlenceli bir şekilde uzun zaman geçirmesine neden olmaktadır. Gündelik yaşamın getirdiği olumsuzluklardan sıyrılmak isteyen bireyleri bu dünyalar cezbetmektedir. Bağımlı olan bireyler eğer genç ise ve bağımlılık tedavisini bağımlı olan bireyin aile fertlerine danışmanlık yapılarak aile fertlerinin bağımlı bireye yaklaşımına ilişkin bilgi aktarıla bilinir veya bağımlı bireyin tedaviye yönlendirilmesine yardımcı oluna bilinir.

Aile fertlerini çevrimiçi gerçekleştirilen etkinliklerin bağımlılık yapabileceği hususunda bilgilendirmek, internet bağımlısı olan bireye davranışları nedeniyle suçlamalarını azaltmak, ailenin internet bağımlısı olan bireyin tedavisine ilişkin olarak cesaretlendirilmesi, bireyin yeni hobiler edinmesine destek olunması ve bireyin kendini farklı alanlarda geliştirmesine destek olunması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Aktaş, Y. (2005). "3-18 Yaş Grubu Genç ve Gençlerin İnteraktif İletişim Araçlarını Kullanma Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi", The Turkish Online Journal of Educational Technology Tojet, 4 (4), ss.1-19.
- Anderson, K.J. (2001). "Internet Use Among College Students: An Exploratory Study", Journal of American College Health, 50, pp.21-26.
- Arısoy, Ö. (2009). "İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi", Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1(1), ss.55-67.
- Arman, A.R. (2015). "İnternet Bağımlılığı: Klinik Özellikler ve Tedavi Yaklaşımları", 25. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kongresi, ss.12-13.
- Aslan, S. ve Ayaz, R. (2014). "Akademisyenlerin İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Buna Bağlı Oluşabilecek Sağlık Sorunların Değerlendirilmesi", İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 3(2), ss.14-19.
- Aslan, Ü.E. (2010). "Mersin Üniversitesi Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığının Değerlendirilmesi", Uzmanlık Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Ayas, T. ve Horzum, M.B. (2013). "İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumu", Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(39), ss.46-57.
- Bakay, M. E. (2001). "Lise Öğrencilerinin İnternet Kullanma Koşulları ile Yeterlik Düzeyleri ve Öğrencilerin İnternet Kafelere Gitme Koşulları", Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları, İzmir.
- Balkan, E. (2011). "Üniversite Öğrencilerinin Bilgisayar-İnternet Bağımlılığı Ve Aile Fonksiyonları Arasındaki İlişki", e-Journal of New World Sciences Academy, 6(1), ss.231-239.

- Batıgün, A.D. ve Kılıç, N. (2011). “İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), ss.1-10.
- Bayraktar, F. (2001). “İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü”, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bölükbaş, K. (2003). “İnternet Cafeler ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır Örneği”, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınları, Diyarbakır.
- Cansız, E. (2007). “Üniversite Öğrencilerinin Girişimcilik Özelliklerinin Belirlenmesi”, T.C. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Isparta.
- Cao, F. and Su, L. (2007). “Internet Addiction Among Chinese Adolescents: Prevalence and Psychological Features”, *Child Care Health and Development*, 33(3), pp.275-281.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J. and Tao, F. (2011). “Problematic İnternet Use İn Chinese Adolescents And İts Relation To Psychosomatic Symptoms And Life Satisfaction”, *BMC Public Health*, 11(1), pp.802-820.
- Cengizhan, C. (2014). “Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: Bağımlılık”, Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fak. Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Yayınları, ss.2-11.
- Ceyhan, E. (2008). “Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı”, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(1), ss.109-116.
- Chou C. and Hsiao M.C. (2000). “Internet Addiction, Usage, Gratification, and Pleasure Experience: The Taiwan College Students' Case", *Computers and Education*, 35(1), pp.65-80.
- Chou, C., Condrón, L. and Belland, J.C., (2005). “A Review of the Research on Internet Addiction” *Educational Psychology Review*, 17(4), pp.363-368.

- Derin, S. (2013). “Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş”, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Derin, S. (2013). “Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş”, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi Ankara.
- Erdem, S. ve Hatun, O. (2015). “İnternet Bağımlılığı ile Başa Çıkmada Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu”, The Turkish Journal On Addictions, 2(1), pp.53-83.
- Fuat, N. ve Him, T. (2013). “Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım Durumları ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki Korelasyon: Girne Amerikan Üniversitesi Psikoloji ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Öğrencilerinde İnternet Kaynaklı Tutum Değişiklikleri”, International Conference on Communication, Media, Technology and Design, 4(2), ss.392-396.
- Gökçearslan, Ş. ve Günbatır, M.S. (2012). “Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı”, Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama, 2(2), ss.10-24.
- Gözen, D., Kurt, A.S. ve Canbulut, N. (2014). “Çağımızın Sağlık Sorunu: Çocuklarda İnternet Bağımlılığı”, Bağımlılık Dergisi, 15(1), ss.34-39.
- Gümüş, İ., vd. (2011). “Lise Öğrencilerinin Madde Bağımlılığı Konusunda Bilgi, Tutum ve Davranış Düzeylerinin Belirlenmesi”, Ekev Akademi Dergisi, 15(48), ss.321-333.
- Günüç, S. ve Kayri, M. (2010). “Türkiye’de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39(1), ss.220-232.

- Günüç, S. (2009). "İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi", Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınları, Van.
- Hisli, N. (1989). "Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği", Güvenirliği. Türk Psikoloji Dergisi, 7(23), ss3-13.
- Hinic, D. (2011). "Problems With 'Internet Addiction' Diagnosis and Classification", *Psychiatria Danubina*, 23(2), pp.145–151
- Kınık, M. (2012). "Aile ve Çocuk İlişkisinde İnternetin Yeri: Nitel Bir Araştırma", *Journal of Research in Education and Teaching*, 3(1), ss.337-347.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M-Y., Yeun, E-J., Choi, S-Y., Seo, J-S. and Nam, B-W. (2006). "Internet Addiction in Korean Adolescents and Its Relation to Depression and Suicidal Ideation: A Questionnaire Survey", *International Journal Of Nursing Studies*, 43(1), 185-192.
- Kuzucu, Y., vd. (2015). "Sosyal Destek Kontrol Edildiğinde Cinsiyetin İnternet Bağımlılığı Üzerine Etkisi", *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), ss.11-19.
- Lin, S.S. and Tsai, C.C. (2002). "Sensation Seeking And Internet Dependence of Taiwanese High School Adolescents", *Computers in Human Behavior*, 18(4), pp.411-426.
- Martin, J.M. (2005). "Internet Abuse", *Social Science Computer Review*, 23(1), pp.39-48.
- Morahan-Martin J, Schumacher P. (2000). "Incidence and Correlates of Pathological Internet Use Among College Students", *Comp Human Behav*, 16(1), pp.13-29.
- Morrison C.M., Gore H. (2010). "The Relationship Between Excessive İnternet Use and Depression: A Questionnaire-Based Study of 1319 Young People and Adults", *Psychopathology*, 43:121–126.

- Odabaşı, H. F., Kabakçı, I. ve Çoklar, N. (2007). “İnternet, Çocuk ve Aile”, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Ögel, K. (2012). “İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak”, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.
- Özkan Ö. (2013). “İnternet Kullanımıyla İlgili Değişkenlerin Cinsiyet, Kişilik Özellikleri, Yaşam Doyumu ve Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi”, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınları, Ankara.
- Özsoy, T. (2014). “Fastfood’dan Facebook’a: İnternet Bağımlılığı”, Akademik Bilişim XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri 11-13 Şubat 2009 Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.
- Rotunda, R.J., Kass, S.J., Sutton, M.A. ve Leon, D.T. (2003). “Internet Use and Misuse: Preliminary Findings From a New Assessment Instrument”, Behavior Modification, 27, pp.484-504.
- Subrahmanyam, K., Reich, S.M., Waechter, N. ve Espinoza, G. (2008). Online and Offline Social Networks: Use of Social Networking Sites by Emerging Adults. Journal of Applied Developmental Psychology, 29(1), pp.420-433.
- Şahin, C. ve Korkmaz, Ö. (2011). “İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması”, Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi 32(1), ss.101-115.
- Türk Psikiyatri, (2015). “DSM İlk Defa Bağımlılık Davranışı Kavramını Tanıdı”, <http://www.turkpsikiyatri.org/blog/2013/01/02/dsm-ilk-defa-bagimlilik-davranisi-kavramini-tanidi/> Erişim Tarihi: 21.10.2015.
- Türkiye İstatistik Kurumu, (2012). “Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması”, <http://www.tuik.gov.tr/> Erişim Tarihi: 19.06.2016.
- Türkiye İstatistik Kurumu, (2015). “Türkiye İstatistik Kurumu Hane Halkı İnternet Kullanımı”, http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028 Erişim Tarihi: 11.12.2015.

- Ünerli, Ö.Ş. ve Tanıdır, C. (2011). “Bir Grup Lise Öğrencisinde İnternet Bağımlılığı Değerlendirmesi: Kesitsel Bir Çalışma”, *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24(1), ss.265-272.
- Vural, B. Z. ve Bat, M. (2010) Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi’ne Yönelik Bir Araştırma. *Journal of Yasar University*, 20(5), ss.3348-3382.
- Waldo, A.D. (2014). “Correlates of Internet Addiction among Adolescents”, *Psychology*, 5(1), pp.1999-2008.
- Yeşilay, (2015). “Teknolojiye Bağımlı Yaşamamak”, *Türkiye Bağımlılıkla Mücadele ve Eğitim Programı*, Ankara.
- Yılmaz, S. (2015). “İnternet Bağımlılığı: Klinik Özellikler ve Tedavi Yaklaşımları”, 25. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kongresi, ss.11-12.
- Young K.S. (1997). “What Makes The Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use”, 105th. Chicago, IL. Annual Conference of the American Psychological Association, p.15.
- Young, K.S. (1996). “Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder”, *Cyberpsychol Behav.* 1(3), pp237-244.
- Young, K.S. ve Rogers, C. (1998). “The Relationship Between Depression and Internet Addiction”, *CyberPsychology and Behavior*, 1(1), pp.25-28.

EKLER

EK 1. SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ MADDE ÖRNEKLER

1. Cinsiyetiniz:

- Kadın
 Erkek

2. Yaşınız:

- 19 ve yaş altı
 20-25 arası
 26 ve üstü

3. Medeni durumunuz:

- Evli
 Bekar
 Boşanmış/dul

4.Eğitim gördüğünüz fakülteniz:

- Tıp Fakültesi
 İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
 Fen-Edebiyat Fakültesi
 Mühendislik Mimarlık Fakültesi
 Güzel Sanatlar Fakültesi
 İletişim Fakültesi
 Hukuk Fakültesi
 Diğer

5.Aşağıdakilerden hangisi sizin durumunuza uymaktadır?

- Yalnız yaşıyorum
 Ailemle yaşıyorum
 Arkadaşlarımla yaşıyorum

6.Şahsi geliriniz ne kadardır?

- 750 TL ve altı
 751-1500 TL
 1501-2250 TL
 2251-3000 TL
 3000 TL ve üstü

7. İnternete günlük ne kadar zaman ayırıyorsunuz?

- 1 saatten az
 1-2 saat
 3-4 saat
 5-6 saat
 6 saat ve üstü

8.İnterneti ne kadar zamandır kullanıyorsunuz?

- 1 yıldan az
 1-2 yıl
 3-4 yıl
 5-6 yıl
 6 yıl ve üzeri

Aşağıdaki kutucuklardan yalnızca birini işaretleyebilirsiniz.

9. İnterneti kullanma amaçlarınızı sıklığına göre belirtiniz

		Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara Sıra	Çoğunlukla	Çok Sık
1	Müzik dinleme					
2	Ödev yapma					
3	Oyun Oynama					
4	Araştırma yapma					
5	Film İzleme					
6	İletişim kurma (e-posta,vb.)					

10. İnternette ziyaret ettiğiniz/kullandığınız siteleri tercih sıklığına göre belirtiniz

		Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara Sıra	Çoğunlukla	Çok Sık
1	Oyun siteleri					
2	Eğitim içerikli siteler					
3	Film içerikli siteler					
4	Cinsel içerikli siteler					
5	Gazete siteleri					
6	TV siteleri					
7	Müzik siteleri					
8	Facebook					
9	Twitter					
10	İnstagram					

Ek 2. İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

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

EK 3 . BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

1. Üzgün ve sıkıntılı değilim.
 Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
 Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
 O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.

2. Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
 Gelecek için karamsarım.
 Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
 Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3. Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.
 Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.
 Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
 Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.

4. Herşeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
 Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.
 Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
 Her şeyden sıkılıyorum.

5. Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.
 Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
 Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
 Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6. Kendimden memnunum.
 Kendimden pek memnun değilim.
 Kendime kızgınım.
 Kendimden nefrete ediyorum.

7. () Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
() Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğunu düşünmüyorum.
() Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.
() Herşeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimi kabahat buluyorum.
8. () Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.
() Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.
() Kendimi öldürmek isterdim.
() Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
9. () İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.
() Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
() Çoğu zaman ağlıyorum.
() Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.
10. () Her zaman olduğumdan daha canı sıkın ve sinirli değilim.
() Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.
() Herşey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.
() Canımı sıkın şeylere bile artık kızamıyorum.
11. () Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim.
() Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.
() Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.
() Artık çevremde hiç kimseyi istemiyorum.
12. () Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.
() Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
() Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.
() Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.

13. () Her zamankinden farklı göründüğümü sanmıyorum.
() Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.
() Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.
() Kendimi çok çirkin buluyorum.
14. () Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum.
() Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.
() Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.
() Artık hiçbir iş yapamıyorum.
15. () Uykum her zamanki gibi.
() Eskisi gibi uyuyamıyorum.
() Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.
() Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.
16. () Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.
() Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum.
() Her şey beni yoruyor.
() Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.
17. () İştahım her zamanki gibi.
() Eskisinden daha iştahsızım.
() İştahım çok azaldı.
() Hiçbir şey yiyemiyorum.
18. () Son zamanlarda zayıflamadım.
() Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.
() Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.
() Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim

19. () Sağlığımla ilgili kaygılarım yok.
- () Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi Őikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.
- () Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka Şeylere vermekte zorlanıyorum.
- () Saęlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir Őey dūŐünemiyorum
20. () Sekse karşı ilgimde herhangi bir deęiŐiklik yok.
- () Eskisine oranla sekse ilgim az.
- () Cinsel isteğim çok azaldı.
- () Hiç cinsel istek duymuyorum
21. () Cezalandırılması gereken Őeyler yaptığımı sanmıyorum.
- () Yaptıklarımın dolaylı cezalandırılabilceğimi dūŐünüyorum.
- () Cezamı çekmeyi bekliyorum.
- () Sanki cezamı bulmuŐum gibi geliyor.

ÖZGEÇMİŞ

04 Ocak 1989 Gaziantep doğumluyum. 2012 yılında Beykent Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun oldum. 2012 Yılında Yıldız Teknik Üniversitesinden Pedogolojik Formasyon Eğitimi aldım. Aynı yıl Özel Eğitim ve Rehabilitasyon merkezinde psikolog olarak görev yaptım ve bu görevimi 2014 yılında bıraktım. 2014 yılından bu yana Bilfen Okullarında Rehber Öğretmen olarak görev yapıyorum.

Emine PALAZ

