



T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

LİSE ÖĞRENCİLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN
EĞİTİM VE SPOR AÇISINDAN İNCELENMESİ

Can SARIKOL

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN

KIRIKKALE- 2022



T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

LİSE ÖĞRENCİLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN
EĞİTİM VE SPOR AÇISINDAN İNCELENMESİ

Can SARIKOL

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN

KIRIKKALE- 2022

KABUL VE ONAY

Can SARIKOL tarafından hazırlanan “LİSE ÖĞRENCİLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN EĞİTİM VE SPOR AÇISINDAN İNCELENMESİ” adlı tez çalışması, aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / OY ÇOKLUĞU ile Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN

İMZA.....

Kırıkkale Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum.

Başkan : Doç. Dr. Aziz GÜÇLÜÖVER

İMZA.....

Kırıkkale Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum.

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Ahmet YIKILMAZ

İMZA.....

Iğdır Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum.

Tez Savunma Tarihi: 04/10/2022

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

.....

Prof. Dr. Zeynep TEZEL

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYANI

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Can SARIKOL

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN EĞİTİM VE SPOR AÇISINDAN İNCELENMESİ

Kırıkkale Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi
Danışman: Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN

Ekim 2022, 64 sayfa

Bu araştırma, lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yapılan bu çalışmanın hedef kitlesi 2021-2022 eğitim öğretim yılı içerisinde Hatay'ın İskenderun ilçesinde öğrenim gören 206 kadın 248 erkek toplam 454 lise öğrencisidir. Araştırmada öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerini belirlemek için farklı kişisel özelliklerine dair kişisel bilgi formu (KBF) ve internet bağımlılık düzeylerini saptamak amacıyla Hahn ve Jerusalem (2001) tarafından tasarlanmış ve Şahin Korkmaz (2011) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmış olan "İnternet Bağımlılığı Ölçeği" (İBÖ) kullanılmıştır.

Araştırmada öğrencilerden toplanan veriler sayısal kodlamalar yapılarak analiz edilmek üzere SPSS programına aktarılmıştır. Öncelikle verilere ait tanımlayıcı istatistikler (yüzde ve frekans) yapılmıştır. Yapılacak istatistiksel analizlere karar vermek amacıyla normallik testi uygulanmıştır. Normallik testinde verilerin çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerleri dikkate alınmıştır. Elde edilen değerlerin -2/+2 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Bu değerlerin ise normal dağılıma uygun (George ve Mallery, 2001) olduğu kabul edilmiştir. Verilerin istatistiksel analizlerinde; bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Person korelasyon kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; lise öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyinin ele alındığı bu çalışmada öğrencilerin demografik değişkenlere göre internet bağımlılık düzeylerinin bazı farklılıklar gösterdiği bulunmuş, bunun yanında elde edilen sonuçların literatür ile paralellik gösterdiği görülmüştür.

Bireylerin internet bağımlılık düzeylerinde; erkek bireylerin kadın bireylerden, sürekli internet bağlantısı olanların olmayanlardan, alt sınıfların üst sınıflardan, sosyal ağ üyesi olanların olmayanlardan, ebeveynleri denetlemeyenlerin denetleyenlerden internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Uzman kişiler tarafından kamuoyuna; bilinçli internet kullanımı hakkında yapılacak bilgilendirmeler, internet bağımlılık oranının düşmesine yardımcı olabilir.

Anahtar Kelimeler: İnternet, Bağımlılık, Spor, İnternet Bağımlılığı

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE INTERNET ADDICTION LEVEL OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN TERMS OF EDUCATION AND SPORTS

Kırıkkale University
Health Sciences Institute
Physical Education and Sports Department, Master Thesis
Counselor: Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN

October 2022, 64 pages

This research was conducted to examine the internet addiction levels of high school students in terms of sports and different variables.

The target audience of this study is a total of 454 high school students, 206 women and 248 men, studying in the Iskenderun district of Hatay in the 2021-2022 academic year. In the study, the "Internet Addiction Scale", designed by Hahn and Jerusalem (2001) and adapted in to Turkish by Şahin Korkmaz (2011), was used to determine students' internet addiction levels.

The data collected from the students in these areas were transferred to the SPSS program to be analyzed by making numerical coding. First of all, descriptive statistics (percentage and frequency) of the data were made. Normality test was applied to decide on the statistical analyzes to be made. In the normality test, the skewness and kurtosis values of the data were taken into account. It has been determined that the obtained values are in the range of $-2/+2$. These values were accepted to be in accordance with the normal distribution (George & Mallery, 2001). In the statistical analysis of the data; independent groups t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Person correlation were used. According to the findings obtained; In this study, in which the level of internet addiction in high school students was discussed, it was found that the internet addiction levels of the students showed some differences according to the demographic variables, and it was seen that the results obtained were in parallel with the literature.

Internet addiction levels of individuals; It has been observed that male individuals have higher internet addiction levels than female individuals, those who do not have a constant internet connection, those who are lower classes from the upper classes, those who do not have social network members, those whose parents do not control their parents than those who control them.

To the public by experts; Information about conscious internet use can help reduce the rate of internet addiction.

Keywords: Internet, Addiction, Sports, Internet Addiction

ÖNSÖZ

Günümüz yaşam koşullarında gelişen teknoloji ve küreselleşme ile insanlar hareketsiz yaşam tarzını oldukça benimsemiş durumdadır. Bilinçsiz internet kullanımı ise bu durumu desteklemektedir. Bu sebepten kişiler zihinsel ve fiziksel birçok olumsuzluk ile karşı karşıya kalmaktadır. Özellikle genç kuşak olarak nitelendirdiğimiz lise öğrencilerinin bu kişiler arasında olduğu net şekilde bilinmektedir. Çalışmamızda bu gruba dahil olan öğrencilerimizin spor ve eğitim hayatının teknoloji ve internetten nasıl etkilendiği araştırılmıştır.

Yüksek lisans eğitimim sürecinde bilgi birikimini, tecrübelerini ve kıymetli zamanını benden esirgemeyen değerli danışmanım Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN'a teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitim hayatıma başladıktan sonra bana her türlü desteği sağlayan ağabeyim Dr. Öğr. Üyesi Eyüp SARIKOL'a ve saygıdeğer hocam Dr. Öğr. Üyesi Ahmet YIKILMAZ'a ve son olarak canım aileme sonsuz teşekkürler.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ	v
İÇİNDEKİLER	vi
ÇİZELGELER DİZİNİ	viii
SİMGELER DİZİNİ	ix
KISALTMALAR DİZİNİ	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	2
1.2. Araştırmanın Önemi ve Problem Durumu.....	2
1.3. Sınırlılıklar.....	2
1.4. Varsayımlar.....	3
1.5. Tanımlar.....	3
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	4
2.1. Bağımlılık	4
2.1.1. Bağımlılık Çeşitleri	6
2.1.1.1. Sigara Bağımlılığı	7
2.1.1.2. Alkol Bağımlılığı	8
2.1.1.3. Uyuşturucu Madde Bağımlılığı.....	9
2.1.1.4. Kumar Bağımlılığı	10
2.1.1.5. Egzersiz Bağımlılığı.....	11
2.1.1.6. Yeme Bağımlılığı	12
2.2. İnternet.....	13
2.2.1. İnternetin Tarihî Gelişimi	14
2.2.2. İnternetin Türkiye'deki Tarihsel Gelişimi.....	14
2.2.3. İnternetin Kullanım Amaçları.....	15
2.2.4. Doğru İnternet Kullanımı	15
2.2.5. Yanlış İnternet Kullanımı	17
2.3. İnternet Bağımlılığı.....	17
2.3.1. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri	18
2.3.2. İnternet Bağımlılığının Nedenleri.....	23
2.3.2.1. Fiziksel Etmenler	23

2.3.2.2. Sosyal Etmenler	24
2.3.2.3. Psikolojik Etmenler	24
2.3.3. İnternet Bağımlılığının Tedavisi.....	25
2.4. Spor.....	27
2.4.1. Sporun Tarihsel Gelişimi.....	27
2.4.2. Sporun Faydaları.....	28
2.4.2.1. Sporun Bireysel Faydaları.....	28
2.4.2.2. Sporun Toplumsal Faydaları	29
2.4.2.3. Sporun Psikolojik Faydaları	30
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	32
3.1. Araştırmanın Modeli.....	32
3.2. Evren ve Örneklem	32
3.3. Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması.....	32
3.4. Verilerin Analizi	33
4. BULGULAR.....	34
5. TARTIŞMA SONUÇ	44
6. ÖNERİLER	54
KAYNAKÇA	55
EKLER.....	62
EK-1: Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği.....	62
ÖZGEÇMİŞ.....	64

ÇİZELGELER DİZİNİ

<u>Tablo</u>	<u>Sayfa</u>
4.1. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet dağılım sonuçları.....	34
4.2. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durum sonuçları	34
4.3. Araştırmaya katılan öğrencilerin sürekli kullanılan internet bağlantısı durum sonuçları.....	34
4.4. Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı puanları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçları	35
4.5. Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları	35
4.6. Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırma sonuçları.....	36
4.7. Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının sürekli kullanılan internet bağlantısı olma durumlarına göre karşılaştırma sonuçları.....	37
4.8. Öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının herhangi bir sosyal ağ sitesine üye olma durumlarına göre karşılaştırma sonuçları	37
4.9. Öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının gün içerisinde internette geçirilen süre durumlarına göre karşılaştırma sonuçları	38
4.10. Öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının interneti kullanma amaçlarına göre karşılaştırma sonuçları	39
4.11. Öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının internet kullanımını ebeveynlerin denetleme durumlarına göre karşılaştırma sonuçları.....	40
4.12. Öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının spor yapma durumlarına göre karşılaştırma sonuçları.....	40
4.13. Öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının spor lisansı olma durumlarına göre karşılaştırma sonuçları	41
4.14. Öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının haftalık yapılan spor saati durumlarına göre karşılaştırma sonuçları.....	42
4.15. Öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının yapılan spor türü durumlarına göre karşılaştırma sonuçları	42
4.16. Öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının sporun hayattaki önem durumuna göre karşılaştırma sonuçları	43

SİMGELER DİZİNİ

% : Yüzde İşareti

KISALTMALAR DİZİNİ

ABD : Amerika Birleşik Devletleri

APA : Amerikan Psikiyatri Birliği

ARPA : Advanced Research Projects Agency

F : Frekans

İBÖ : İnternet Bağımlılığı Ölçeği

KBF : Kişisel Bilgi Formu

N : Birey Sayısı

ODTÜ : Orta Doğu Teknik Üniversitesi

P : Farkın Anlamlılık Düzeyi

SPSS : İstatistik Paket Programı

SS : Standart Sapma

T : t-Testi Fark Değeri

TPD : Türkiye Psikiyatri Derneği

1. GİRİŞ

Çağımızın en hızlı gelişen ve değişen teknolojik unsurlarından olan internet, bilgiye daha hızlı ulaşabilmek, insanlarla iletişime geçebilmek, gündelik hayatta yapabileceğimiz (fatura yatırmak, alışveriş yapmak vb.) işleri kolayca yapmamızı sağlaması açısından bireylerin hayatlarında oldukça önemli bir yere sahiptir. İnternet ile birlikte eğitim, sağlık, bankacılık ve birçok sektörde zaman ve mekana bağlı olmadan gereksinimler karşılanmaktadır (Muslu ve Bolışık, 2009). Özellikle pandemi sürecinde görülmüştür ki pek çok faaliyet, internet vasıtasıyla daha hızlı, daha az maliyetli ve daha kolay bir şekilde gerçekleşmiştir.

İnternet toplumsal ve eğitsel alanlarda çok geniş çapta hayatı kolaylaştırıcı ve geliştirici özelliklere sahiptir. İnternetin bu kolaylaştırıcı yönünden dolayı milyonlarca kişi süregelen yöntemler yerine internete başvurmaktadır (Symonds, 1999). İnternetin hayatı böylesine kolaylaştırdığı bilinirken diğer taraftan da olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir. İnsanlar zamanla internette geçirdikleri zamanın farkına varamayarak onu hayatlarının merkezine almışlardır. İnternet kullanan kişinin sanal alemi yaşamının en önemli parçası haline getirmesi, kendi hayatını negatif etkileyen, başta bağımlılık olmak üzere birçok sorun ile karşılaşmasına neden olmaktadır (Karaman ve Kurtoğlu, 2009). İnternet başında geçirilen zamanın fazlalığı araştırmacılar tarafından “internet bağımlılığı” olarak nitelenmektedir. Tıpkı diğer bağımlılıklar gibi internet bağımlılığı da ciddi boyutlara ulaşarak bireylere ve çevresindeki insanlara zarar vermektedir.

Hayatın olağan akışı içinde ehemmiyetli bir konuma sahip olan spor, insanların, yalnızca bedensel olarak kendini geliştirmelerine değil aynı zamanda psikolojik ve zihni olarak da gelişimlerine katkıda bulunur. Hal böyle olunca spor da bireylerin hayatındaki önemini giderek arttırmaktadır. Spor sayesinde bağımlılıkların azalması, kişilerin daha sağlıklı hale gelmesi mümkündür.

1.1. Araştırmanın Amacı

Çalışmanın amacı; lise çağındaki öğrencilerin sahip oldukları internet düşkünlük/bağımlılık seviyelerinin spor ile birlikte çeşitli parametreler bağlamında incelenmesidir.

1.2. Araştırmanın Önemi ve Problem Durumu

Günümüzde internet kullanımı, yaşamın en önemli öğelerinden biri haline almıştır. Bilindiği gibi teknolojik gelişmeler insanların hayatlarını kademeli de olsa oldukça fazla etkilemektedir. Nasıl ki sanayi devrimi insanların yaşamlarını etkilemişse, internetin tüketimi de aynı derecede etkili olmuştur.

İnternet tüketiminin dünya çapında artması, insanların internet bağımlılığı ile karşı karşıya gelmesine neden olmuştur. İnterneti çok fazla kullanan insanlar temas ettikleri çevre ile az etkileşimde bulduklarını ve onlarla kısa vakit geçirdiklerini ifade etmektedir (Kraut ve diğerleri, 1998; Shim, 2004). Bu bağımlılıkta birey, internette fazlasıyla vakit harcamaya başlar. Bununla birlikte, internet bağımlılığına sahip kişilerin insani diyaloglarda sorun yaşadığı ve sosyal ilişkilerinin azaldığını bildirmiştir (Welsh, 1999).

Çalışmada spor yapan ve henüz ergenlik çağında olan bireylerin bağımlılık düzeylerini etkileyen unsurların incelenmesi, bundan sonra yapılacak olan çalışmalara katkı sağlayacak olması açısından önemlidir.

Bununla birlikte yüksek risk grubunda olan lise öğrencilerinin bağımlılık düzeyinin incelenmesi gerek öğrencilerin eğitimine gerekse sosyal ve psikolojik durumlarına fayda sağlayacağından yine önem arz etmektedir.

1.3. Sınırlılıklar

Bu araştırma,

1. 2021-2022 eğitim öğretim yılı ile sınırlıdır.
2. Hatay ili İskenderun ilçesinde öğrenim gören lise öğrencileri ile sınırlıdır.
3. 206 kadın, 248 erkek olmak üzere toplam 454 lise öğrencisi ile sınırlıdır.
4. İnternet bağımlılığı ölçeğinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.4. Varsayımlar

Çalışma sırasında anket sorularının hedeflenen bilgileri elde etmede geçerlilik ve güvenilirliğe sahip olduğu varsayılmıştır. Araştırmaya katılan bireyler ölçekteki soruları içtenlikle yanıtlamışlardır. İncelenen örneklem, evreni yeterince temsil etmiştir.

1.5. Tanımlar

Spor: Spor, bireyin bedensel hareketi ile sosyal ve zihinsel davranışlarını geliştirmeyi amaçlayan ve belirli kurallar içerisinde insanları yarışma duygusunu aşıl原因an biyolojik ve sosyal bir uğraştır (İnal,2003).

İnternet: Bütün bilgisayar vb. iletişim araçlarını birbirine bağlayan bir araçtır (Ögel, 2012).

Bağımlılık: Bağımlılık, normalde olması gerekenden daha yüksek düzeyde ortaya çıkan bir maddeye veya olguya sergilenen davranıştır (Bilge,2012).

İnternet Bağımlılığı: Kişinin teknolojik cihazları kullanımı sırasında online kalma isteği sonucunda iş hayatı, sosyal hayat ve kişisel alanlarda problemlerle karşı karşıya kalmasını anlatan bir durumdur (Şahin,2012).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Bağımlılık

Bağımlılıkla ilgili literatür incelendiğinde daha çok madde bağımlılığı üzerine çalışmalar yapıldığı ve bağımlılık tanımının da genellikle bu doğrultuda yapıldığı görülmektedir. Bireyin hayatın akışındaki pratiklerde sorun oluşturan durumları bağımlılık şeklinde ifade edebiliriz (Egger ve Rauterberg, 1996). Bir işi birden fazla kez yapmak bağımlılık şeklinde açıklanamaz (Young, 2009).

Bağımlılık, yaygın bir şekilde herhangi bir obje veya da herhangi birine karşı duyulan engellenemeyen veya engellenmek istenilmeyen arzu ya da farklı bir iradenin kontrolü altına girme durumu biçiminde izah edilmektedir. Kişi düşünsel süreçler ile ilgili problemlerle bir tavır sergilemektedir (Uzabay, 2009). Bir başka açıklamada ise kişinin kullandığı materyali birçok kez bırakmayı denemesine rağmen olmaması, tam tersi kullanımının artması, kullanmadığında yoksunluk oluşması, zararlı olduğunu bilse de kullanıma devam etmesi, bu şeyi elde etmek için hayatının büyük bölümünü harcaması olarak ifade edilmiştir (Ögel,2001).

Şahin (2007) bağımlılığı, uyguladığı çalışmada “bir maddenin biyolojik gereksinimleri karşılamamasına karşın, kullanımının her geçen gün daha da artmasıdır” biçiminde ifade etmiştir. Çetin (2013) ise bağımlılığı “bireyin maddenin kendisini ele geçirmesi ve o olmadan yaşayamayacağını düşünmesidir” şeklinde ifade etmiştir.

Uzman psikologlar, bağımlılığı bireyin sosyal, ailevi ve iş dünyasında yapısal bozukluklar ile zarara maruz kalması olarak ifade etmiştir (Gentile, 2009).

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) Ruhsal Bozuklukların Bağımlılık, Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı IV'te, bağımlılığın klinik teşhisi için yedi maddelik kriter tanımlandı. Yine aynı kurum belirtti. Bu yedi kriter şunlardır:

- I. Tolerans; Hata payı; Bu, kullanıcının maddeyi kullanmaya devam etmesi nedeniyle bir maddenin etkisinin azaldığı ve daha fazla madde alma isteğinin ortaya çıktığı bir durumdur.
- II. Yoksunluk sendromu; Kullanılan maddenin bırakılması durumunda, bu olayların tekrarını önlemek için fiziksel ve psikolojik semptomların ortaya çıkması ve kullanılan maddenin kullanımına devam edilmesi.
- III. Aşırı tüketim; Bu, kullanılan maddenin planlanandan daha fazla miktarda ve daha uzun süre kullanılması durumudur.
- IV. Kontrol kaybı; bir maddenin kullanımını durdurmak veya geri çekmek için başarısız bir girişim.
- V. Maddelerin sürekli tedarikine katılım; ihtiyaç duyduğu maddeyi bulmak için çok zaman ve çaba harcadığı bir durum.
- VI. Psikoaktif madde kullanımı nedeniyle; günlük yaşam sorumluluklarını yerine getirememe (aile, iş, okul gibi).
- VII. Devam eden sorunlara rağmen psikoaktif madde kullanmaya devam etme (Hazar ve Hazar 2017).

Sigara, içki ve uyuşturucu gibi kötü olarak nitelenen alışkanlıklara karşı mücadele eden Yeşilay'a (2018) göre bağımlılık kişinin maruz kaldığı ciddi bir rahatsızlıktır. Bağımlı olunan maddeyi arzulamak ve ona karşı bir düzen geliştirmek fiziksel bağımlılığı ifade eder. Kişinin şahsi isteklerine karşılık gösteren ve de ruhsal açıdan haz veren bağımlılık ise ruhsal bağımlılık şeklinde tanımlanır.

Bağımlılığın ortaya çıkmasında ve gelişmesinde biyolojik ve sosyal faktörlerin etkisi göz ardı edilemez. Ögel'e göre (2012) kişiler gittikçe tekilleşme ve uzak kalma durumuna girmiştir ve bu geçmişten bu yana ciddi derecede artmıştır. Etrafı tarafından onaylanmayan ve tecrit edilen kişi, kaygılarını gidermek ya da anlık olarak bastırmak amacıyla kendince birtakım savunma kalkını oluşturmaktadır. Kişinin aileden uzaklaşması, sahip olduğu sosyal çevrenin şahsı yalnızlaştırması, beklediği ilgiyi göremeyince kaygılanması birbirinden farklı bağımlılığına sebep olan durumlardan bazılarıdır. Bu nedenle sosyal çevre oldukça önemli bir yere sahiptir. Madde bağımlısı bir çevre, bireyin alkol ve madde ile tanışmasında bir aracı

olarak yerini alır. Eğitim hayatında başarılı olamama ya da sosyal beceri eksikliği bireyleri bağımlılık konusunda riskli duruma sokmaktadır.

Bağımlılık üzerine araştırma yapan kişiler bağımlılığı ikiye ayırmışlardır; bunlar davranışsal ve fizikseldir (Öztürk ve ark., 2007). Fiziksel bağımlılığa sigara, alkol, madde, gıda, egzersiz bağımlılığı örnek gösterilebilir. Kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar ise internet, bilgisayar, seks, televizyon, kumar olarak ele alınabilir.

2.1.1. Bağımlılık Çeşitleri

Bağımlılığı duyduğumuzda aklımıza ilk madde bağımlılığı gelmesine karşın yaşadığımız yüzyılda alışveriş, kumar, egzersiz, seks, yeme-içme ve internet bağımlılığı gibi her biri ayrı uzmanlık gerektiren farklı bağımlılık türleri mevcuttur. Ögel (2001), bağımlılığın birden fazla türü olmasını göstermek amacıyla insanla birlikte var olan her maddenin bağımlılığa sebep olabileceğini belirtmiştir. Bireyin bağımlı olabileceği şeylerin çok çeşitli olması özellikle bazı maddelerin bağımlılık yapma ihtimalinin daha fazla olduğu gerçeğini değiştirmez. Bazı maddelerin bağımlılık yaratma ihtimali yüksek olduğundan bu maddelere bireyler diğerlerine kıyasla oldukça kolay bir biçimde bağımlı olmaktadır. Bağımlılık yalnızca madde bağımlılığı değildir; bir takım tavır ve hareketlerin de bağımlılığa evrildiği bilinmektedir. Bu bağımlılık çeşitlerinin bağımlılık sayılmayıp önemsenmemesi çok tehlikelidir (Dinç, 2010).

Bu bağlam da literatür incelendiğinde, bağımlılığın iki başlık altında ele alındığı görülmektedir. Bunlardan birincisi bireyin bir maddeye karşı duyduğu bağımlılık; ikincisi ise tavra mahsus bağımlılık olarak ele alınır. Çay, sigara, kahve, çikolata, alkol ve kimyasal maddeler genellikle madde bağımlılığı şeklinde kabul edilmektedir. Bir davranışa hissedilen bağımlılık ise davranışın çokça ve sürekli yapılmasından bireyin sosyal, bedensel ve mental açıdan hakimiyetini kaybetmesi ve çevresine uyum sağlayamaması biçiminde ifade edilmiştir (Karaman ve Kurtoğlu, 2009). Yeme-içme, şans oyunları, seks, stokçuluk, alışveriş, vb. şeyler davranışa dayalı bağımlılıklar olmakla birlikte bunların dışında insan makine etkileşiminin de bağımlılıklara sebep olduğu görülmektedir.

Davranış bağımlılığın bir alt dalı olarak ele alınan teknoloji bağımlılıkları, bireyin aktif yahut pasif olabildiği bağımlılık çeşitlerindedir. Teknolojik cihazların

doğasında olan ses görüntü vb. özellikler bağımlılığa yakalanma ihtimalini oldukça arttırmaktadır (Tarhan ve Nurmedov, 2011).

2.1.1.1. Sigara Bağımlılığı

Madde bağımlılığı, maddenin zararlı etkilerinin bilinmesine rağmen kişinin madde alımında kontrolü kaybetmesi ve bunun sonucunda kişide fiziksel, davranışsal ve bilişsel problemlerin ortaya çıkmasıdır (Saraçlı, 2007).

Türkiye Psikiyatri Derneği (TPD) (2019)'da nikotin bağımlılığı üzerine yaptığı çalışmada Dünya Sağlık Örgütü'nün düzenli şekilde günde bir sigara içilmesini sigara bağımlılığı olarak kabul ettiğini belirtmiştir. Bilinen en yaygın bağımlılık türü olan sigara üzerine pek çok çalışma yapılmıştır. Bunlardan dikkat çeken European Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD) adlı 2015 yılında yapılmış çalışmadır. Çalışmaya 35 ülkeden 96.064 öğrenci katılmış ve katılan öğrencilerin yüzde 60'ından fazlası sigaraya kolaylıkla ulaşabileceklerini söylemişlerdir.

Sigaranın yasal oluşu, kolay ulaşılabilirliği ve diğer bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımına geçiş maddesi olması sigara bağımlılığının en yaygın bağımlılık türü olmasının nedenidir (Benowitz, 2010). Bağımlılık yapan maddelerin kullanımına öncelikle sigara ile başlanır ve zamanla sigara ile birlikte diğer bağımlılık yapıcı maddeler de kullanılır. Bağımlılık yapıcı maddeler arası geçiş genellikle sigara kullanımından alkol kullanımına, alkol kullanımından da diğer bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımına doğru olmaktadır (Görgün, 2009).

Sigara bağımlılığı tanısının konulabilmesi için Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) tarafından belirlenen kriterler şöyledir (APA, 2013):

1. Tekrar eden şekilde sigara kullanımından dolayı sorumlulukların yerine getirilememesi
2. Sigara kullanımı sebebiyle günlük etkinliklerin azaltılması ya da tamamen bırakılması (iş, eğlence vb.)
3. Sigaranın negatif etkilerine rağmen kullanımının sürdürülmesi (toplumsal vekişiler arası problemler)
4. Sigara kullanımı için şiddetli istek duyulması ya da zorlanmış hissedilmesi
5. Sigaranın arzulananından çok miktarda veya daha uzun vadeli kullanılması
6. Sigarayı temin etmek, sigaranın kullanımından veya etkisinden uzaklaşmak amacıyla fazla vakit harcanması

7. Sigara tüketimini kontrol edebilmek veya bırakmak için uzun süren arzu ve sonuç vermeyen çabaların varlığı
8. Sigaraya karşı tolerans geliştirilmesi
9. Sigaranın olumsuz ruhsal ve bedensel etkilerinin bilmesine karşın kullanımına devam edilmesi
10. Fiziksel olarak tehlikeli olabilecek durumlarda dahi sigara kullanımına devam edilmesi
11. Sigaraya özgü yoksunluk belirtilerinin görülmesi (uykusuzluk, sinirlilik, huzursuzluk, depresyon, iştah artışı, kabızlık, baş dönmesi vb.).

Yukarıda belirtilen kriterlerden en az iki tanesinin bir sene içinde görülmesi kişinin sigara bağımlısı olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir.

2.1.1.2. Alkol Bağımlılığı

Alkol bağımlılığı uzun süreli ve alışılmamış biçimde alkol kullanımı sebebiyle psikolojik, fiziksel, sosyal sağlığın bozulması ve bu problemlere rağmen durumun değerlendirilememesi; değerlendirilse bile alkol kullanım isteğine karşı koyulamaması şeklinde tanımlanmaktadır (APA, 1994). Alkol bağımlılığında; birçok kez denenmesine rağmen olumlu sonuç elde edilememesi, zararlarına rağmen alkol kullanılmaya devam edilmesi sonucunda alkol alımında kontrolün kaybedilmesi, alkol tüketimine ara verildiğinde şiddetli yoksunluk belirtilerinin görülmesi sebebiyle tüketime ara verilememesi gibi sorunlar ortaya çıkmaktadır (Egger ve Rauterberg, 1996; Saraçlı, 2007).

Alkol tüketimi ve bağımlılık geliştirme genellikle kişinin gençlik döneminde gerçekleşmektedir. Alkol kullanımına genç yaşlarda başlanır ve çoğunlukla da yaşam boyu sürer (Kaya ve Çilli, 2002). Gençlik döneminde başlanan alkol kullanımı, ilerleyen dönemlerde tıpkı sigara tüketiminde olduğu gibi diğer zararlı maddeleri kullanma tehlikesini beraberinde getirmektedir. Alkol kullanımının ilerleyen dönemlerinde bunun ile birlikte diğer bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımına da başlanır (Görgün, 2009).

Alkolün de sigara gibi kolay ulaşılabilir ve yasal olması daha az zararlı olduğu gibi yanlış bir düşünceye sevk etmektedir (Tamer ve Aydın, 1996).

Tıpkı sigarada olduğu gibi alkol bağımlılığı tanısının konulabilmesi için Dünya Sağlık Örgütü çeşitli kriterler belirlemiştir. Buna göre (APA, 2013);

1. Alkolün istenilenden daha fazla miktarda veya daha uzun süre tüketilmesi
2. Alkolü tedarik etmek, alkol tüketiminden veya etkisinden uzaklaşmak için fazla vakit harcanması
3. Alkol tüketimini kontrol edebilmek veya bırakmak için uzun vadede artan biçimde istek duymak ve çabaların bir türlü sonuçlanamaması
4. Sürekli alkol tüketimi sonucu sorumlulukların yerine getirilememesi
5. Alkol kullanımı için şiddetli istek duyulması
6. Alkolün olumsuz etkilerine rağmen kullanımının sürdürülmesi
7. Fiziksel olarak tehlikeli olabilecek durumlarda dahi alkol kullanımına devam edilmesi
8. Alkol kullanımı sebebiyle günlük etkinliklerin azaltılması ya da bırakılması
9. Alkolün olumsuz ruhsal ve bedensel etkilerinin görülmesine rağmen kullanımına devam edilmesi
10. Alkole karşı tolerans geliştirilmesi

Belirtilen kriterlerden en az ikisinin bir yıl içinde bireyde görülmesi alkol bağımlısı tanısını almasına sebep olmaktadır.

2.1.1.3. Uyuşturucu Madde Bağımlılığı

Uyuşturucu maddeler söz konusu olduğunda akla ilk gelen bağımlılıktır denilebilir. Çünkü bu maddelerin herkes tarafından bilinen en yaygın özelliği bağımlılık yapmalarıdır. Madde bağımlılığı alkol, bali, esrar, eroin, tiner, uyuşturucu haplar vb. doğal ve yapay maddelerin düzenli biçimde ya da zaman zaman alınması sonucunda kazanılan bir bağımlılık türüdür. Herhangi bir maddeye karşı olan düşkünlüğün bağımlılık şeklinde nitelenebilmesi için, o madde tüketilmediğinde kişide fiziksel yahut psikolojik belirtilerin görülmesi veya bireyin gündelik yaşamına devam etmesini engelleyen düşkünlük halinin olması gerekir. Çünkü alınan bu maddeler sebebiyle kişide oldukça kısa sürede psikolojik ve fiziksel bağımlılık meydana gelir. İnsanı keyifli hissettiren bu maddeler merkezini sinir sistemine zarar verirken diğer taraftan bireyin hem fiziksel hem ruhsal yapısını etkileyerek onun gerçek yaşamından uzaklaşmasına sebep olmaktadır.

Madde bağımlılığı tanısı Yeşilay tarafından, on iki ay zaman diliminde bireyin sorun yaşamasına karşın madde kullanımını arttırması, bırakma girişimlerinin sonuçlanmaması, maddeyi temin etmek veya kullanmak için ciddi zaman ayırması, kişisel, sosyal ve meslek alanlarında varlık gösterememesi veya giderek bu alanlardan çekilmesi durumlarından, en asgari üçünün gözlemlendiği bireyleri madde bağımlısı olarak tanımlanmıştır (Yeşilay, 2018). Sonuç olarak, madde bağımlılığı süreç olarak zorlayıcı, zarar verici ve kontrol altına alınması epey zor olan bir husustur.

2.1.1.4. Kumar Bağımlılığı

Kumar Türk Dil Kurumun tanımına göre “ortaya para koyarak oynanan talih oyunu” olarak ifade edilir. Çeşitli makineler yoluyla oynanan oyunların çoğu şans gerektirirken; poker ya da spor bahisleri gibi oyunlarda hem şans hem de belirli bir beceri lazımdır. Aynı zamanda bir dürtü kontrol bozukluğu olan kumar, sadece bireyin kendisine değil etrafındakilere de ciddi zararlar verme ihtimali olan bir oyundur. Kumar bağımlısı kişi bu zararın farkında olduğu halde kumara devam eder çünkü oynama dürtüsüne engel olamaz. Kumar bağımlılığında tıpkı diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi beynin ödül mekanizması devreye girer (Walker, 1992).

Birden fazla çeşidi olan kumar oyunları arasında; iskambil, okey, spor bahisleri, piyango, tombala, borsa oyunları vb. sayılabilir. Ülkemizde kumar resmi olarak yasak olmasına rağmen denetimi devlet tarafından yapılan spor bahisleri ve şans oyunları gibi kumar türlerinin yasal bir biçimde oynandığı da görülmektedir. Kumarda hem kazanan hem kaybeden tarafın olduğu kumarda uzun vadede kazanan tarafın kumar oynamayı sağlatan kişiler olduğu da inkâr edilemez bir gerçektir. Maddi olarak kazanç elde eden kişiler daha çok kazanma amacı ve hırsıyla daha büyük oyunlar oynayarak kendilerini doyum seviyesine ulaştırırken; kaybedenler ise kaybettiklerini ve hatta kaybettiklerinden de fazlasını kazanma umuduyla/inancıyla kumar oynamaya devam etmektedirler.

Kumar bağımlılığı ile ilgili literatür incelendiğinde ve araştırmalar incelendiğinde, madde bağımlılığı olan kişilerde bilişsel işlevlerin davranışsal, nörolojik ve genetik özelliklere sahip olduğu açıktır. (Francis, Dowling, Jackson, Christensen, &Wardle, 2015).

Kumar bağımlılığını tanısı için gerekli kriterler şunlardır (APA, 2013):

1. İsteddiği heyecanı temin edebilmek için artan bir biçimde daha fazla para ile kumar oynama ihtiyacını duyma
2. Kumarı bırakmaya veya bırakmaya meyilli olduğunda huzursuz veya kolayca sınırlenen bir kişi olmak
3. Kumar davranışını kontrol etmek, durdurmak veya ortadan kaldırmak için tekrarlanan başarısız girişimler
4. Sürekli kumar oynamayı düşünme
5. Sık sık stresliyken kumar oynama
6. Kumar oynayıp kaybettiğinizde, ertesi gün düzenli olarak bahis oynamak için geri gelme
7. Kumar durumunuzu gizlemek için yalan söyleme
8. Kumar nedeniyle önemli ilişkilerden, iş hayatından, eğitimden veya istihdam fırsatlarından ödün vermek veya kaybetmek
9. Başkalarının sizi kumarla ilgili umutsuz bir mali durumdan kurtarmak için nakit sağlamasını bekleme

Yıl içinde bir kişi yukarıdaki 9 kriterden ikisini gözlemlemişse, kumar bağımlılığı teşhisi konur

2.1.1.5. Egzersiz Bağımlılığı

Egzersiz, bireyin fiziksel fonksiyonlarını geliştirmesi ve bunları muhafaza etmesi amacıyla gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerdir. Bir başka tanımda ise egzersiz plan içerisinde yapılan isteğin ön planda olduğu sağlık ve fiziksel süreçleri geliştirmeyi amaçlayan aktivitelerin tamamıdır (Salar, Hekim ve Tokgöz, 2015).

Düzenli olarak egzersiz yapmanın fiziksel ve psikolojik sağlığa fayda sağladığı bilinmekle birlikte yapılan çalışmalar da bunu doğrulamaktadır. Fakat her şeyin fazlasının zararlı olması gibi egzersizin fazlası da zararlıdır ve egzersiz bağımlılığını meydana getirmektedir. Egzersiz bağımlılığı ilk kez Veale (2008) tarafından ortaya atılmıştır. Egzersiz bağımlılığı da diğer bağımlılıklar gibi fiziksel toleransın yanında psikolojik belirtiler de göstermektedir (Adams, 2009).

Diğer bağımlılıklarda olduğu gibi egzersiz bağımlılığının tanısı için yine DSÖ'nün madde bağımlılığı ölçütleri dikkate alınmaktadır. DSÖ'nün belirlediği kriterlere göre

egzersiz bağımlılığı tanısı konulması için şu maddelerden en az üçünü kişinin taşıyor olması gerekmektedir:

1. Tolerans: Hedeflenen etkiye erişmek için egzersiz miktarını artırma ihtiyacı
2. Bırakma semptomları: Birey egzersiz yapamadığında yorgunluk, endişeye gömüldüğü için bunlardan kaçabilmek adına egzersize devam eder
3. Amaç etkisi: Egzersizler planlanan süreden daha fazla sürer
4. Kontrol Kaybı: Egzersizleri sonlandırma ve kontrol etmede başarısız olma
5. Zaman: Egzersizlerle ilintili etkinliklere daha fazla odaklanma ve çok zaman harcama
6. Uyuşmazlık: Spor sebebiyle kişinin hayatındaki önemli meseleleri göz ardı etmesi
7. Uzatma: Aşırı egzersize bağlı psikolojik ve fiziksel sorunlar olmasına rağmen kişinin ısrarla egzersizlere devam etmesi

2.1.1.6. Yeme Bağımlılığı

Randolph tarafından 1956'da ilk kez kullanılan yeme bağımlılığı kavramı, enerji açısından bir hayli yüksek olan genellikle işlenmiş, fazla yağ, tuz, şeker bulduran besinlerin bağımlılık potansiyeline sahip olabileceği ve aşırı tüketildiğinde bazı biçimlerde bağımlılık davranışının oluşabileceği bir bozukluktur (Dayılar, 2015). Bu bağımlılık türünde insanlar özellikle bazı gıda türlerine karşı fazla duyarlıdır. Bu grupta özellikle mısır, kahve, süt, yumurta ve patates olduğu belirtilmektedir. Yeme bağımlılığının, madde bağımlılığı tanısı için kriter kabul edilen en yaygın belirtileri içinde tüketim üzerindeki kontrolün kaybedilmesi, negatif sonuçların görülmesine karşın kullanımın devam etmesi ve bırakma isteğine rağmen tüketimin bırakılamamasıdır (Gearhardt vd., 2011). Madde bağımlılığı ile benzer kriterlerden diğerleri ise şunlardır; madde kullanımından kaynaklanan daha önce önemli olan faaliyetlerin durdurulması ve bununla birlikte tüketilen maddeye karşı tolerans ve yoksunluk belirtilerine bağlı olarak maddenin edinilmesi, kullanımı yahut tedavi için çok zaman harcanmasını içermektedir (APA, 2013, Gearhardt vd., 2009).

2.2. İnternet

21. yüzyılın en önemli gelişmelerinden olan ve "International Network" sözcüklerinin kısaltması olan internetin Türkçe karşılığı "uluslararası ağ" olarak çevrilebilir. Yeryüzünde yüz binlerce insanın zaman ve mekan gözetmeksizin birbiri ile iletişim kurabileceği ve bilgi alışverişinde bulunabileceği bir iletişim ağı şeklinde ifade edilebilir (Yalçın, 2003). Günümüzde her türlü bilgiye kolayca ve hızlıca erişilebildiğimiz, dünyada gitgide çoğalarak genişleyen bir bilgi ağıdır (Bölükbaşı ve diğerleri, 2005).

En başta akademik ve askeri bölümlerde kullanılan internet, şuan eğitim sağlık ve sosyal birçok alanda ve gündelik hayatın olağan akışı içinde yaygın bir kullanıma sahiptir. Kişiler dünyaya ile fikir ve görüşlerini aktarabilmektedir (Karaman, 2009). Bu sosyal ağ bilgiyi saklayan, paylaşan ve istenildiğinde ona kolayca ve hızlıca ulaşılmasını sağlayan bir yapıya sahiptir. İnternet kullananların özgür düşüncelerini ifade ettikleri demokratik bir mecradır (İnan, 2000; Demir, 2006).

Gelişen teknolojik imkanlar ile birlikte artık internet, iletişim ve çeşitli paylaşımlarla birlikte öğretimin yapıldığı bir ortam haline de gelmiştir. Özellikle küresel çapta insanların hayatını zora sokan Covid-19 salgını döneminde öğretimin internet üzerinden yapılması bu durumu güzel bir örnek teşkil etmektedir. Öğretimin internet üzerinden yapıldığı platformlar e-öğrenme biçiminde isimlendirilebilir. Farklı internet siteleri ve sosyal medya platformları artık hem öğrenci hem de öğretmenler için uçsuz bucaksız bir bilgi kaynağı haline gelmiştir. Bunlarla birlikte öğrencilerin online bir şekilde farklı ülkelerden öğrencilerle ortak projeler gerçekleştirmeleri, imkânı olmayan öğrencilerin alanlarında ileri gelen hocaların konferanslarına katılabilmeleri ve bunun gibi pek çok etkinliğe olanak sağladığı da görülmektedir.

Bireyler internet aracılığıyla, her türlü bilgiye ihtiyaç duyulduğu anda hızlı bir şekilde erişebilmektedir. İnternet sayesinde kişiler çevresindeki insanlarla iletişim kurabilmekte, keyifli zaman geçirebilmekte ve bunlara ek olarak dünya ile ilgili her türlü gelişme hakkında bilgi edinebilmektedirler. Ayrıca banka işleri ve alışveriş de internette gerçekleştirilmektedir (Balcı ve Ayhan, 2007). Hatta günümüzde bu durum bireylerin gündelik market alışverişlerini dahi internette yapabilecekleri bir hal almıştır.

2.2.1. İnternetin Tarihî Gelişimi

İnternet Sovyet Rusya ve Amerika Birleşik Devletleri (ABD) arasındaki rekabetin bir sonucudur. Sovyet Rusya'nın Sputnik'i 1957'de fırlatması üzerine Amerika Birleşik Devletleri Savunma Bakanlığı ARPA (Advanced Research Projects Agency) projesini uygulamaya koymuştur. Amerikan Hava Kuvvetleri 1962 yılında tüm ülkeye yayılabilecek adı ARPANET olan bir askeri bilgisayar ağı tasarlamıştır. ARPANET projesi kapsamında internet ilk kez laboratuvar ortamında denenerek 1984-1995 yılları arasında ise dünya geneline yayılarak kullanım alanını hızla genişletmiştir. İnternetin böylesine çabuk genişlemesi ile birlikte sadece araştırma amaçlı değil ülke sınırlarını zorlayan ticari amaç da güden milyonlarca insanın etkileşime girdiği bir ağ olmuştur (Akgül, 2007). Sonrasında internet milyarlarca teknolojik cihazın (televizyon, bilgisayar, telefon, tablet vb.) birbiri ile iletişime geçebildiği bir ağ durumuna gelmiştir.

Tarihsel gelişimine bakıldığında ilk olarak kullanım amacı askeriye hizmet edebilmek olsa da bugün ulaşılan noktada bu amacın arka planda kaldığı açık bir şekilde görülmektedir. İnternet kullanıcı sayısı ve kullanım amacı da bunu doğrular niteliktedir. Günümüz koşullarında ilk hedefinin çok dışına çıkan internet her türlü bilgiye herkesin her dakika ulaşabileceği ve yeryüzünde en çok kullanılan iletişim ağı haline dönüşmüştür (Kalkan ve Kaygusuz, 2013).

2.2.2. İnternetin Türkiye'deki Tarihsel Gelişimi

Türkiye'de internetin ilk kullanımı 1991 yılında Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) tarafından oluşturulan TR-NET projesi ile gerçekleşti. Kamu ve özel sektör dışında birçok kurum ve kuruluşla birlikte ev ortamında internete bağlanmak isteyen kullanıcılara bu imkanı sağlayan bir projenin adı olan TR-NET kısaltması, Türkiye ve İnternet" kelimelerinden oluşa gelmiştir. 1993' te ilk bağlantı Orta Doğu Teknik Üniversitesi ile Washington arasında gerçekleşti (Öztoprak, 2001). Türkiye'de internetin kullanım tarihi olarak 12 Nisan 1993 kabul edilmektedir (Tuna, 2015) İnternet öncelikle akademik kurumlarda yayılmaya başladı. Ankara ile Washington DC arasındaki internet hattı, Bilkent Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi, Ege Üniversitesi, İstanbul Teknik Üniversitesi gibi birçok üniversite internet bağlantısı sağlayana kadar ülkedeki tek internet bağlantısıydı (Arısoy, 2009).

1996 yılında Turnet, 1997’de ise ULAKNET piyasada kendisini göstermiştir. Akademik kurum kuruluşların internet sağlayıcısı olan ULAKNET’ in önemli olarak kabul edilen başarılarından birisi üniversiteleri birbiriyle bağlantılı hale getirmiş olmasıdır. Daha sonra TURNET'in yerini TTNET almış ve internet kullanım açısından ticari kullanıcılar TTNET, akademik kurum ve kuruluşlar ise ULAKNET üzerinden yüksek hızlı internet erişimi almaya başlamıştır (Bayzan, 2013).

2000’lerin başında ülkemizde internet kullanıcı sayısı giderek artmıştır. Bayzan’ın (2013) aktarımına göre 1999’da 1.5 milyon olan internet kullanıcı sayısı yıl 2011’i gösterdiğinde 35 milyona ulaşmıştır ki bu da nüfusun neredeyse yarısının internet kullanımına başladığının bir göstergesi olarak alınabilir. Eftekin (2015) 1998 ile 2010 yılları arasında ülkemizdeki internet kullanıcı sayısındaki artış diğer ülkelerle kıyaslandığında fazla olup; 2010 yılında diğer Avrupa ülkeleri de dahil ülkemizdeki internet kullanıcı sayısının 9,36 kat fazla olduğunu belirtmiştir.

2.2.3. İnternetin Kullanım Amaçları

İhtiyaçlarımızın neredeyse hemen hepsini karşılar hale gelen internetin kullanım amaçlarını şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Bilgi alışverişinde bulunmak
- Çoğunlukla bilimsel araştırmalarda kullanmak amacıyla makale, tez ve bildiri gibi bilgi kaynaklarına kolay ve hızlı bir şekilde ulaşmak
- Çeşitli kültürel ve sosyal faaliyetleri takip etmek
- Kütüphanelerin online kaynaklarına ulaşabilmek
- Alışveriş yapmak
- Seyahatler için bilet/otel vb. rezervasyonlar yapmak, satın almak
- Bankacılık işlemleri gerçekleştirmek
- Kamu yahut resmî kurumlara başvurular yapmak, vergi ödemek, fatura yatırmak gibi işleri halletmek
- Gündeme dair olup bitenleri takip etmek

2.2.4. Doğru İnternet Kullanımı

Günümüzde internetin oldukça aktif bir şekilde kullanılması ve dolayısıyla gelişime açık olması büyük bir önem taşımaktadır. Bu yüzden kullanıcıların böylesine önemli bir teknolojik nimetten vazgeçmeleri gün geçtikçe zorlaşmaktadır. Bu noktada

internet bağımlılığı ve madde bağımlılığı ayrılmaktadır. Madde bağımlılığından kurtulmak için kullanılan maddenin bırakılması yeterli iken günümüz koşullarında interneti bırakmak pek mümkün değildir. Bu sebeple internet bağımlılığına yakalanmamak adına bireylerin bilinçli bir şekilde interneti kullanmaları konusunda eğitimler verilerek pozitif bağlamda adımlar atılabilir.

Sağlıklı internet kullanımının davranışsal ve bilişsel rahatsızlıklar olmaksızın uygun zaman aralıklarında internet kullanımı olduğu ifade edilmektedir (Ögel, 2007). Fakat yapılan çalışmalar göstermektedir ki her birey interneti bu şekilde kullanmamaktadır. Sağlıksız yahut hatalı internet kullanımı sebebiyle kişiler internet bağımlısı olmaktadır.

İnternetin yaygınlaşmasıyla bilgiye erişim kolaylaşmakla birlikte kapsama alanına giren bireyleri oldukça etkilediği de görülmektedir. Kullanıcıların bir kısmı interneti neredeyse gündelik faaliyetlerini aksatacak şekilde kullanmaktadır. Bu da bireylerin sağlıklarını bozmakta, her türlü bireysel ilişkisini etkilemekte ve dahası psikolojik sorunları da ortaya çıkarmaktadır. İnternet bağımlılığı olan kişilerde sosyal ilişkilerden, arkadaş ve aile ilişkilerinden uzaklaşma gibi olumsuz etkiler en belirgin nitelikler arasında yer almaktadır (Toraman, 2013).

Ögel (2012) birey gerçek hayattaki kimliği ile internette var olursa ya da gerçek hayatındaki insanların bir kısmı ile internet aracılığıyla iletişim kurarsa bu bireyin sağlıklı bir internet kullanıcısı olduğunu gösterir. Davis (2011) ise sağlıklı internet kullanımı, kabul edilebilir bir zaman aralığı içinde açıkça nitelenen bir amaç için kullanmak olarak açıklar.

İnterneti sağlıklı bir şekilde kullanan bireyler, internet iletişimi ile gerçek hayatta kurdukları iletişim arasında bir fark olduğunu görme yetisine sahiptirler. İnternetin kendilerini geliştirebilmek adına bir araç olduğunun bilincindedirler. Sağlıklı internet kullanımına sahip bireyler gerçek dünya ve sanal dünya arasındaki ayrımın farkındadırlar.

İnternet bağımlılığını engellemek ve yanlış internet kullanımının neden olduğu sorunları ortadan kaldırabilmek adına bireyler bu konuda bilgilendirilmelidir. Günümüzde internetin her yerden ulaşılabilir olması sebebiyle bu konuya özellikle dikkat edilmelidir. Çünkü şiddet ya da cinsellik içeren unsurların bulunduğu siteler ne yazık ki hemen her platformda görülmektedir. Bu nedenle,

çocukların ve ergenlerin sağlıklı internet kullanımı konusunda ayrıca bilinçlendirilmesi gerekmektedir.

2.2.5. Yanlış İnternet Kullanımı

İnternetin kullanım amaçlarına bakıldığında ihtiyaçlardan dolayı ortaya çıktığı ve uygun şekilde kullanıldığında pozitif sonuçlar doğuracağı görülmektedir. Fakat internet ve teknolojik gelişmelerin çok hızlı bir şekilde ilerlemesi beraberinde sıkıntıları da getirmiştir. Neredeyse herkes için erişilebilir olan internetin hızlı bir şekilde büyümesi ve bunun kontrol edilememesi hemen her birey için tehlike arz etmektedir.

Odabaşı ve arkadaşları (2007)yaptığı çalışmada bu tehlikeleri şu şekilde sıralamıştır:

- Günlük çalışma ihlali,
- Uygunsuz veya kötü ve tehlikeli içeriğe sahip kötü niyetli sitelere kolay erişim,
- Çocuklar için faydalı olabilecek içeriğe erişimin zor olması,
- Aile olumsuzlukları üzerinde dolaylı veya doğrudan etki sahibi olmak,
- İnternette uzun süre kalmaktan kaynaklanan fiziksel hasar,
- İnternette farklı isimler altında poz veren saldırganlar,
- İnterneti kullanmak, kullanışlı özelliklerini göz ardı etmek,
- İnternet kontrollü kullanılmazsa bağımlılık yapar.

Bu tehditlerin farkına varılmaması ise zamanla kişileri internet bağımlılığına sürüklemekte ve dolayısıyla internet kullanımı kişi için negatif bir boyuta geçmektedir.

2.3. İnternet Bağımlılığı

Gündelik yaşamımızda bilgiye hızlı ve kolay ulaşmamamızı sağlamakla birlikte kişiler arası iletişim kurulmasına da vesile olan internet ve bilgisayar kullanım alanlarının çokluğu ile giderek sınırlarını genişletmiştir. Bu hızlı artış bağımlılık gibi birçok sorunu da beraberinde getirmektedir (Gökçe arslan ve Günbatır, 2012).

İnternet bağımlılığı 1995 yılında Dr. Ivan Golberg tarafından ortaya atılan bir kavramdır. Goldberg, DSM'yi tenkit etmek amacıyla madde bağımlılığı için saptadığı kriterleri internet bağımlılığına adapte ederek birkaç arkadaşına e-mail olarak atmıştır. Goldberg'in girişimi sonucunda birçok arkadaşı onun bağımlı

olduğunu söyledi. Bir eleştiri olarak başlayan "internet bağımlılığı" terimi, günümüzde araştırmacılar tarafından yaygın olarak kullanılan bir kavram haline gelmiştir (Kirallo, 2005).

İnternet bağımlılığı; Bir kullanıcının internet kullanımını kontrol etme becerisini ilişkilerde, işte ve toplumda sorunlara neden olacak şekilde etkileyebilen yeni ve genellikle tanınmayan bir klinik bozukluk (Doğan, 2013) olarak tanımlamıştır. Bu kavram, aşırı internet kullanımı, problemlili/sorunlu internet kullanımı, zorlayıcı internet kullanımı ve patolojik internet kullanımı gibi kavramlarla aynı konuyu inceleyen kavramlardır (Caplan, 2002; Gönül, 2002; Günüç, 2009; Griffit, 1999; Ko vd., 2012; King vd., 2011; Yellowless ve Marks, 2007; Young, 1996-1999; Widyanto ve Griffit, 1998). Bu kavramlar arasında en yaygın kullanılanı ise "internet bağımlılığı"dır (Byun vd., 2009). Bu bağımlılık türü aslında şahsi olabileceği gibi aile, okul ya da iş hayatıyla ilgili sıkıntılar yaşayanları da nitelemektedir. Shaheen ve Korkmaz (2011) internet bağımlılığı kavramını internetin kontrolsüz ve zararlı kullanımını ifade eden bir kavram olarak formüle etmiştir. Türkoğlu (2013) literatürde bağımlılığın fiziksel ve davranışsal bağımlılık olarak ayrıldığını; Davranışsal bağımlılığın madde arama faaliyetlerini ve buna bağlı patolojik kullanımı karakterize etmek için kullanıldığına ve fiziksel bağımlılığın yaygın olarak yoksunluk ve hoşgörünün varlığını karakterize etmek için kullanıldığına dikkat çekilince, internet davranışsal bağımlılığı ve problemlili İnternet kullanımı gibi kavramlar, aşırı artışla birlikte ortaya çıkmıştır.

2.3.1. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Bu konu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde birden fazla tanı kriteri olduğu görülmüştür. Çalışmanın bu kısmında en çok bilinen araştırmacıların tanı kriterleri verilecektir.

Young'un İnternet Bağımlılığına İlişkin Tanı Kriterleri

Bu kriterler DSM-4'teki patolojik kumar oynama kriterlerinin modifiye edilerek oluşturulan kriterler sırasıyla şöyledir:

- İnternet ile aşırı zihinsel meşguliyet (sürekli İnternet hakkında düşünmek, İnternet'te gerçekleştirilen eylemleri hayal etmek, İnternet'te yapılması planlanan gelecekteki faaliyetleri düşünmek vb.),
- İstenilen zevki elde etmek için interneti daha fazla kullanma ihtiyacı hissetmek,

- İnternet kullanımını kontrol etmeye, azaltmaya veya durdurmaya yönelik başarısız girişimler,
- İnternet kullanımı azaldığında veya tamamen durduğunda endişe, depresyon veya öfke duyguları,
- Planlanandan daha uzun süre çevrimiçi kalma isteği,
- Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaşlarla sorun yaşama, eğitim veya kariyer fırsatlarını tehlikeye atma veya kaybetme,
- İnternette geçirilen zaman hakkında başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist vb.) yalan söylemesi,
- Sorunlardan veya olumsuz duygulardan (çaresizlik, suçluluk, depresyon, kaygı) uzaklaşmak için interneti kullanmak.

İnternet Bağımlılığı için 8 tanı kriterinden 5 veya daha fazlasını karşılayan kişiler İnternet Bağımlısı olarak tanımlanır (Young, 1996).

Goldberg'in İnternet Bağımlılığı Kriterleri

Ivan Goldberg, DSM-4'e dayalı tanı kriterleri oluşturdu. Goldberg'in yazıları şöyle;

1. Aşağıdaki iki koşuldaki birine karşı tolerans gelişimi,
 - 1.1. İnternette keyif almak için internette geçirilen süreyi artırmak,
 - 1.2 İnternette geçirilen aynı zamandan alınan keyifte azalma,
2. Aşağıdaki durumlardan en az birinin arka planına karşı yoksunluğun gelişmesi,
 - 2.1. Tipik yoksunluk belirtileri
 - 2.1.1 İnternet kullanımını azaltmak zor ve zaman alıcıdır,
 - 2.1.2. Aşağıdaki koşullardan iki veya daha fazlasının gelişmesiyle birkaç gün içinde ortaya çıkar:
 - 2.1.2.1. psikomotor ajitasyon,
 - 2.1.2.2. Endişe,
 - 2.1.2.3. İnternetle ilgili bir takıntının gelişmesi,
 - 2.1.2.4. İnternetle ilgili artan hayaller ve düşünceler,
 - 2.1.2.5. Parmakların istemli veya istem dışı basma hareketleri,

2.1.3. 2.1.2 paragrafında belirtilen belirtiler kişinin kişisel, iş ve yaşamının diğer alanlarında bozukluklara neden olur,

2.2 İnternet veya benzeri bir çevrimiçi hizmeti kullanarak İnternet'in olmamasından kaynaklanan semptomları hafifletmek amacıyla,

3. İnternette planladığınızdan daha fazla zaman geçirme,

4. İnternet kullanımını durdurmak veya devre dışı bırakmak için güçlü istek veya başarısız girişimler,

5. İnternetle ilgili etkinliklere çok zaman harcamak (İnternette kitap okumak, indirilen dosyaları düzenlemek vb.),

6. İnternet kullanımı kişinin sosyal, mesleki veya psikolojik durumunda sorunlara yol açsa bile (uykusuzluk, işe geç kalma, ödevlerini geç yapma vb.) İnternet kullanımına devam etmek.

Goldberg'e göre, klinik işlev bozukluğuna neden olan ve kişisel stres yaratan İnternet kullanımını belirlemek için 12 aylık bir süre içinde yukarıdaki öğelerden 3 veya daha fazlasının mevcut olması gerekir (Yıldırım, 2016).

Beard ve Wolf'un İnternet Bağımlılığına İlişkin Tanı Kriterleri

Beard ve Wolf, Young'ın internet bağımlılığı için teşhis kriterlerine şüpheyle bakıyorlardı. Bazı ifadelerin durumu açıklamak için yetersiz ve net olmadığını söyleyerek, internet bağımlılığı tanı kriterlerini şu şekilde sıraladılar;

- İnternet kullanımıyla ilgili endişeler,
- İnternette doyum sağlamak için interneti artan sürelerle kullanma ihtiyacı,
- İnternette geçirilen süreyi azaltmaya, durdurmaya ve kontrol etmeye yönelik başarısız girişimler,
- İnternette geçirilen süreyi azaltmak, durdurmak ve kontrol altına almak için çaba sarf edildiğinde kişide kaygı, saldırganlık veya can sıkıntısı durumunun bulunması,
- İnternette belirtilen süreden fazla aktif olmak ve bir kişide aşağıdaki unsurlardan en az birinin görülmesi,

Bu beş tanı kriterine ek olarak aşağıdakilerden en az birinin bulunması gerekir (Çelik, 2018);

- Bir kişi, çevrimiçi olarak geçirdiği zaman nedeniyle değerli ilişkileri, akademik kariyerleri veya iş fırsatlarını riske atar,
- İnternette geçirilen zamanı gizlemek için aileye, terapisteye veya başka birine yalan söylemek,
- Beard ve Wolfa göre, interneti çaresizlik, kaygı, suçluluk, depresyon gibi sorunlarla başa çıkmak için kullanma gibi kriterler, kişinin internet bağımlısı olduğunu göstermektedir.

Shapira ve Arkadaşlarının İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Shapira ve ark. tanımladıkları aşağıdaki gibidir:

İnternet hakkında karşı konulamaz düşüncelere sahip olmak,

- İnternette planladığından çok daha fazla zaman geçirmek,
- İnternet kullanımına bağlı olarak kişinin ruhsal kaygısı ya da bu kaygı nedeniyle iş, sosyal veya aile hayatında sorunlar yaşanması,
- Bu, yalnızca hipomani veya mani dönemlerinde değil, internetin aşırı kullanımı olarak da gösterilebilir veya başka bir Eksen 1 bozukluğu ile daha iyi açıklanamayabilir.

Shapira İnternet bağımlılığını teşhis etmek için sadece bir kritere sahip kişilerin yeterli olduğu fikrini savundular. (Cicioğlu, 2014).

Suler'in Sağlıklı ve Patolojik İnternet Kullanımı Tanı Kriterleri

- Souler, internetin aşırı kullanımının 8 kriterle ayırt edilebileceği fikrini savundu;
- İnternet etkinliklerinin karşıladığı ihtiyaçların sayısı ve türü: İnsanlar interneti kişisel, manevi vb. ihtiyaçları için kullanırlar. Ele alınan ihtiyaçların sayısı arttıkça insanların internete verdiği önem de artmaktadır.
- Karşılanmayan ihtiyaçların altında yatan yoksunluk derecesi: insanların ihtiyaçları ne kadar bastırılır veya engellenirse, kişi bu ihtiyaçları karşılamamanın başka yollarını o kadar çok arar. İnternet genellikle insanların ihtiyaçlarına hayattan daha kolay erişmelerini sağlayan bir yerdir.
- İnternet Etkinlik Türü: Bir İnternet etkinlik türü ne kadar çok özelliğe sahipse, kullanıcı ihtiyaçlarını karşılamak için İnternet'i o kadar çok kullanmak ister.

- İnternetin gerçek kullanıcı işlevselliği üzerindeki etkisi: İnternetin fiziksel sağlık ve üretkenlik üzerindeki etkisi.
- Öznel Anksiyete Duyguları: İnternet kullanıcıları arasında internet aktiviteleriyle ilgili depresyon, hayal kırıklığı, öfke ve suçluluk duygusudur.
- İhtiyaçların bilinçli farkındalığı: Gerçek hayatta bastırılan ihtiyaçlar karşılanmazsa, kişi bu ihtiyaçlarını karşılamak için tekrar internete yönelir. Kişinin böyle bir durumla karşılaşmaması için tatmin edilmemiş ihtiyaçlarının farkında olması ve bunları bilinç düzeyinde anlaması gerekir.
- Deneyim ve Katılım Süreci: İnternet kullanıcıları, interneti sürekli kullanarak deneyim kazanmakta ve deneyim kazandıkça çevrim içi etkinliklerin gerçek yaşam ihtiyaçlarını karşılamadığını fark etmektedirler. Bu kullanıcılar, internetin ilk kullanımdaki çekiciliğinin giderek azaldığının farkındadır.
- Gerçek hayat ile sanal hayat arasındaki denge ve entegrasyon: Sağlıklı İnternet kullanımı, çevrim içi aktiviteler ile gerçek dünya ilişkileri arasında ayırım yapabilir. Sorunlu internet kullanıcıları genellikle gerçek hayattan tamamen izole edilmiş çevrimiçi hayatlar yaşarlar. (Cicioğlu, 2014).

Ko, Yen, Chen, Chen ve Yen'e Göre İnternet Kullanım Tanı Kriterleri

Ko ve arkadaşları, yetişkinlerde internet bağımlılığı ile ilişkili faktörler üzerine yaptıkları çalışmada, internet bağımlılığı için kendilerinden önce sunulanlara benzer tanı kriterleri tanımlamışlardır (Ko ve diğerleri, 2005). Bu durumun belirtileri:

- İnternet kullanımıyla sürekli meşgul olma.
- İnternette uzak duramama ve internetle ilgili kötü deneyim.
- İnternet kullanım süresinde önemli artış.
- İnternette uzak kalma durumlarında kaygı, sinirlilik ve sıkıntı gibi ruhsal bozuklukların ortaya çıkması.
- İnternet kullanımı öngörülen süreyi aşıyor.
- İnternetin denenmiş kullanımının yol açtığı zararın farkında olma, direnç duygularına karşı başarısız girişimlerde bulunma.
- Hem interneti kullanmada hem de uzak durmaya çalışmakta uzun süre.
- İnternete erişmek için çok çabalamak.
- Sorunlu İnternet kullanımı nedeniyle aile, meslektaşlar ve diğerleriyle zayıf iletişim ve sorumlulukların ihmal edilmesi.
- Zihinsel ve fiziksel sorunlara rağmen interneti kullanmayı bırakmama

Yukarıda birden fazla araştırmacının internet bağımlılığı kriterlerinden de anlaşıldığı üzere internette geçirilen sürenin artması beraberinde farklı sıkıntıların da ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla özellikle ebeveynlerin çocuklarına küçük yaşlardan itibaren interneti bilinçli bir şekilde kullanma konusunda bilgiler vererek sonraki dönemler de meydana gelebilecek sorunların önüne geçilebilir.

2.3.2. İnternet Bağımlılığının Nedenleri

Bireylerin internet kullanırken kişiler ile zaman ve mekana bağlı olmadan iletişim kurabilmesi, rahat bir şekilde düşüncelerini ifade edebilmesi, yeryüzünde herhangi bir kişiye anında ulaşabilmesi diğer iletişim araçlarından daha ekonomik ve kolay olması, herkesi eşit değerlendirmesi, bireylerin kendilerinin farkına varmasını sağlaması, tehlike arz etmeden sosyalleşme ve tanışma imkanı sağlaması gibi imkanlar sunması bireyin bağımlılığa yakalanma durumunu arttırmaktadır (Dinç, 2010). Bağımlılığa sebep olan etmenler genellikle psikolojik, sosyal ve fiziksel faktörler biçiminde incelenmiştir.

2.3.2.1. Fiziksel Etmenler

İnternet bağımlılığı olan bireylerde fiziksel aktivite azlığı, yeme problemleri, iletişim sorunları vb. görülebilir. İnternet bağımlılığının yarattığı fiziksel sorunlar arasında el ve kolda uyuşukluk, halsizlik, duruş bozuklukları, boyun kaslarında sertleşme, boyun düzleşmesi ve göz rahatsızlıkları gibi belirtiler meydana çıkmaktadır. Bu sorunlar şu şekilde sıralanabilir (Tamer vd., 2010; Bat, 2016):

- Göz hastalıklarının ortaya çıkmasıyla da mevcut bozuklukların daha da artması,
- Epilepsi krizlerinin oluşma ya da tekrar etme ihtimalinin artması,
- Öz bakımında yetersizlik sebebiyle bağışıklığın düşmesi sonucu hastalığa yakalanma ihtimalinin yükselmesi,
- Beslenme alışkanlıklarının değişmesi sonucunda özellikle obezite gibi problemlerin ortaya çıkması,
- Uyku düzeninin bozulması sonucu verilen reaksiyonlarda bozukluklar ve uykusuzluğun getirdiği birtakım sorunlar,
- Kas ve iskelet sisteminde sürekli oturmaktan dolayı meydana gelen bozukluklar (kifoz, boyun fitiği, bel fitiği vb.)
- Sürekli mouse kullanımından dolayı, Karpal Tünel olarak nitelenen, el bileğinde sinir sıkışması yaşanması

2.3.2.2. Sosyal Etmenler

İnternet bağımlılığı eğer öğrencilik dönemlerinde ortaya çıkmışsa öğrencilerin okuldan uzaklaşarak devamsızlık yapmalarına, geleceklerine yön vermelerine ve bağımlılıkları tedavi edilmezse gelecekte bir meslek sahibi olmalarına engel teşkil etmektedir. Genellikle genç yaşlarda başlayan internet bağımlılığı kişinin var olduğu dünyayı yanlış kaynaklar vasıtasıyla öğrenmesine, geleceğe dair planların yapılamamasına, aileden ve çevreden uzaklaşmaya sebep olmaktadır. Özellikle ailelerin bu konuda gereken özen ve dikkati gösterip çocukların internet kullanımına bir kota getirmeleri bağımlılığın engellenebilmesi konusunda atılacak bir adım olarak değerlendirilebilir.

Sosyal çevreden uzaklaşma zamanla toplumsal yabancılaşmayı da beraberinde getirdiğinden aşırı internet kullanımı olan bireylerin geleneksel iletişim biçimlerinden kopmalarına sebep olmaktadır. İnternet çok geniş kitlelere ulaştığı için bire bir iletişim yapılacak zamanı ciddi derecede kısıtlamıştır (Karagülle vd, 2014).

İnternet bağımlılığına bağlı olarak ortaya çıkan sosyal unsurlar, genel olarak şu şekilde sıralanabilir;

- İnternete ayrılan zamandaki artış,
- Diğer faaliyetlere ayrılan zamanda azalma,
- Diğer bağımlılıklarda olduğu gibi internete bağlanmak için kontrol edilemeyen bir dürtü
- Gerçek sosyalleşme yerine oyunlar yahut sosyal medya aracılığıyla “sanal” sosyalleşmenin tercih edilmesi

2.3.2.3. Psikolojik Etmenler

Yapılan araştırmalarda internet bağımlılığına yakalanan bireylerin, teknolojiyi amacı dışında çokça kullanması sonucunda, buldukları ortama ve çevreye yabancılaşmaya başladıkları bunun da gerçekliklerden uzaklaşmaya sebep olduğu üzerinde sıkça durulmuştur. Buna ek olarak aşırı internet kullanımının zamanla psikolojik sorunlara yol açtığı da yine yapılan araştırmaların bir sonucudur. İnternet kullanımı ile birlikte gelen problemlerin tekilleşme, bunalım ve sosyal dışlanma olarak söylenebileceği; sorunlu internet kullanan kişilerin eğitim, iş ve maddi zorluklar gibi sayısız negatif durum ile baş başa kalabileceğinin üzerinde

durulmuştur (Canan, 2010). Özellikle depresyon, aşırı internet kullanımının hem sebebi hem de sonucudur denebilir. Başka nedenlerle psikolojik olarak sıkıntı yaşayan kişi internet kullanımının aşırıya kaçtığını fark edemez ve bu da bağımlılığa neden olmakla birlikte depresyonun devam etmesine de sebep olur. Diğer taraftan psikolojik açıdan sağlıklı olan birey de internet bağımlısı olabilir.

Her türlü bağımlılıkta olduğu gibi bekleme ve sabretme gibi özelliklerin ortadan kalkmasına sebep olan bu bağımlılık, sanal mecralarda bireylerin ulaşmak istediği şeyleri kolayca elde etmelerini sağladığı için mücadele duygusunu ortadan kaldırmakla birlikte bireylerin sorunları çözme yetisini de elinden almaktadır. Dolayısıyla kişilerin olaylara karşı tahammül eşiği düşmekte ve psikolojik çöküntü yaşamaktadırlar.

İnternet bağımlılığı depresyon dışında anksiyete bozukluklarına da neden olabilmektedir. Araştırma sonuçlarına göre internet bağımlılığı olan bireyler kaygı problemleri ile karşı karşıya kalmaktadır ve bununla birlikte psikolojik rahatsızlıkların meydana gelebilmektedir.

Ayrıca yalnızlık duygusu olan bireylerin interneti kullanırken uzun süre harcamaları sonucunda endişeye kapılmaları ve bu endişeyle internetin bir arkadaş olduğuna inanarak internette geçirdikleri süreyi arttırdıkları uygulanan araştırmalarda görülmüştür (Doğan, 2013).

2.3.3. İnternet Bağımlılığının Tedavisi

İnternet bağımlılığına sahip olan bireylerin tedavi için bile olsa internetten yoksun bırakmanın uygun olmadığı belirtilmektedir. Çünkü diğer bağımlılıklarda olduğu gibi bunda da bağımlı olunan şeyin birden bırakılması aşırı tepkiye neden olacağından kademe kademe kontrollü bir şekilde yapılan tedavinin çözüme ulaşmak adına daha uygun olduğu ortaya konmuştur. Doğru şekilde kullanıldığında internetin oldukça faydalı bir araç olduğunu unutmamak gerekir. Bu bağımlılığı tedavi edebilmek için öncelikle psikolojik olarak kişinin yaşadığı sorunu tespit etmek ve bu doğrultuda hareket etmek gerekir. Çünkü yapılan çalışmalar incelendiğinde görülmektedir ki internet bağımlılığı ve psikolojik rahatsızlıklar kendilerini eş zamanlı olarak göstermektedir. Bireyin psikiyatrik problemi çözüldüğünde bağımlılık sorunu da zamanla ortadan kalkacaktır. Young (1999), internet bağımlılığı için tedavi esnasında yapılması gerekenleri şöyle sıralamıştır:

- Harici inhibitör kullanımı: İnternet bağımlılığı olan kişilerin İnternet'te geçirdikleri zamanı İnternet'te değilken bile keyifle geçirmelerini sağlayacak uyarıcıların kullanılması gerekmektedir. Ayarlanan süre geçtikten sonra alarm kurma ve alarla uyarı verme, harici bir durdurma olarak kabul edilebilir.
- Hedef belirleme: İnternet bağımlılarının önceden belirlenmiş bir plan veya program olmadan uzun süre internete bağı kalmamaları için hedefler belirlemek çok önemlidir. Günlük ve haftalık internet kullanım planının belirlenmesi önemlidir.
- İnternet kullanımının ters saatlere kaydırılması: İnternet bağımlılığında zaman yönetimi çok önemlidir. Bu yöntemde, tedaviyi uygulayan kişi, bağımlının interneti hangi zaman dilimlerinde ve ne kadar süreyle kullandığını belirlemeli ve buna bağı olarak interneti mevcut kullanımdan farklı olarak yeni kullanma zamanını belirlemelidir.
- Belirli uygulamalardan uzak durun. İnternet bağımlısının zamanının çoğunu belirli uygulamalarda veya web sitelerinde geçirmesi, bağımlılığa neden olan önemli faktörlerden biridir. Bu nedenle bağımlı bir kişinin bu uygulamalardan ve sitelerden uzak durması iyileşme süreci için oldukça önemlidir.
- Hatırlatma kartlarının kullanımı: İnternet bağımlılığının tehlikeleri, tehlikeli sonuçları ve olası sonuçları hakkında hatırlatma kartları dağıtmak, olumsuz durumların unutulmasını önlemede oldukça etkilidir.
- Kişisel bir günlük tutma: İnternet bağımlısından, İnternet kullanımını neden azaltması gerektiğinin nedenlerini içeren bir günlük oluşturması ve tamamlaması istenir. Kayıt daha sonra uzmanlar tarafından incelenebilir ve bağımlıya önerilerde bulunulabilir.
- Destek gruplarına dahil olmak: İnternet bağımlılarından bazıları bu açığı kapatmak için sosyal desteğin eksikliğini hissetmiş ve internete bağımlı hale gelmiş olabilir. Böyle bir durumdaki bağımlılar bir uzman yardımı ile en uygun sosyal gruba atanabilirler.
- Aile Terapisi: Aile bireylerinin internet bağımlısını baş etme stratejileri konusunda bilgi ve birikimleri ile desteklemeleri önemlidir. Bağımlı bir kişi aile desteği ile olumlu bir tedavi süreci geçirebilir.

İnternet bağımlılığını ortadan kaldırabilmek amacıyla bireylere psikolojik destekle birlikte ilaç tedavisi ve grup terapisinin de iyi geleceği yine yapılan araştırmalar tarafından ortaya konulmuştur.

2.4. Spor

Spor varyasyonu çok olan bir kavram olduğu için, bu konu hakkında çalışan araştırmacılar farklı görüş ve tanımlar ortaya koymuştur. Farklılığın nedeni sporun kendi içinde barındırdığı şekil ve davranış farklılıklarındandır.

Spor, kişinin tabiat ile mücadelesinde edindiği ilk maharetlerini, kabiliyetlerini ve savaş metotlarını geliştiren, bireysel veya toplu olarak boş zamanlarında gerçekleştirdiği işten kaçma, oyun ve eğlence amacı güden, içerisinde estetik, teori ve müsabaka barındıran toplumsal bir kavramdır (Fişek, 1983).

Spor dahili ve harici etmenler ile motive olan bireylerin, rekabet duygusu içerisinde fiziksel efor harcamalarını ve yeteneklerini kullanmalarını sağlayan hareketlerin bütünüdür. (Coakley, 1986).

Kişilerin yeteneklerini geliştiren, bireysel veya takım halinde kurallar çerçevesinde aletli veya aletsiz şekilde gerçekleşen, yapanların belirli bir zaman dilimi ayırdığı, toplumsal olarak sosyalleşmeyi sağlayan, sağlık ve ruhu ciddi derecede ilerleten kültürün bir parçası (Erkal, 1982) olarak ifade etmiştir.

Spor, bireyin ruhen ve bedenen gelişmesine yardımcı olan, belli kurallar içerisinde heyecan, yarış, üstünlük, galip gelme ve esas olarak başarı odağına sahip, kişilerin kendilerini en üst düzeye çıkarmasını amaçlayan uğraşların tümüdür (Aracı, 1999).

Spor, kişinin vücut fonksiyonlarının olağan sürecin dışına çıkarak kendisini veya bir başka kişiyi eğlendirmek için yer değiştirerek yaptığı farklı faaliyetlerdir (Demirci,2006).

2.4.1. Sporun Tarihsel Gelişimi

Sporun tarihsel gelişimi aslında spor biliminin bir alt disiplinidir. Spor tarihi tıpkı diğer branşların tarihi gibi spora dair önceki dönemlerde ortaya çıkan olayları ele almaktadır. Spor tarihi hem beden eğitimi ve spor sürecini hem de aletli alıştırma, jimnastik, oyun ve bedenin geçmişteki oluşan figürlerini incelemiştir (Rasim ve Engin, 2003).

Bakıldığında tarihteki ilk sporlar, araçlarla yahut araçsız savunma ve saldırma ile alakalıdır. Bir başka deyişle insan var olduğundan beri çeşitli ihtiyaçlarını karşılamak için çeşitli bedensel eylemlerde bulunmuş bunun bir sonucu olarak da spor ortaya çıkmıştır.

Spor faaliyeti ilk olarak İsa dan önce 5000 yıllarında Sümerler arasında görüldüğüne inanılır. Dicle'nin doğusunda yapılan kazılar sonucunda Sümerlere ait yarış arabasını ve onu kullanan sporcuyu gösteren tabletler bulunmuştur. Ayrıca Sümerlerin Gravi adı verilen yüzme tekniğini, ok ve yay kullanımını bildikleri ve bunu savaşçılarına öğrettikleri bilinmektedir. (Kunter, 1938).

Homeros'un İlyada ve Odesa'sında Eski Yunan dönemine ait olan ve geçmişte yapılan spor hareketlerinin hangileri olduğunu görmekteyiz. İlk olarak koşunun, sonrasında ise güreş ve diskin geldiği yine bu kaynaklardan öğrenilmektedir. M.Ö. 2000 yıllardan itibaren ilk cimnasyumların inşa edildiği ve bu cimnasyumlarda, spor faaliyetlerinin gerçekleştiği Fişek (1985) tarafından aktarılmaktadır.

Antikçağdaki spor faaliyetleri incelendiğinde (Erdemli, 1996) dini bir karaktere sahip oldukları, Tanrı ya da Tanrıçalar adına yapıldıkları görülmektedir.

Kendi ülkemize döndüğümüzde, diğer topluluklar gibi sporun kültürün bir parçası olarak yapıldığı görülmektedir. Spor eğlence için bir araç olmakla birlikte askerlerin antrenmanlarla savaşa hazırlandığı bilinmektedir. Osmanlıda spor ile alakalı tekkeler açılmış ve bunlar toplum ve kişi menfaatlerini eşit görmüştür, bu kişilerin güvenliğini sağlamıştır (Mengütay, 1997). Cumhuriyetin ilanından sonra ise üniversiteler kuruldukça zamanla Beden Eğitimi ve Spor Meslek Yüksekokulları açılarak gelişmeler ve ilerlemeler gösterilmiştir.

2.4.2. Sporun Faydaları

2.4.2.1. Sporun Bireysel Faydaları

Hızla ilerleyip teknolojinin ilerlemesi sayesinde insan gücüne duyulan ihtiyacı oldukça gerilemiş ve buna bağlı olarak insan hareketlilikten uzak kalmıştır. Bu da insanın sağlık sıkıntıları yaşamasına sebep olmuştur. Spor ise insanın bu hareketsizliğine karşın olumsuzlukları gidermek amacıyla kişilere bir alternatif oluşturmaktadır. Bu sebeple gelişmiş olarak nitelenen ülkelerde spora

fazlasıyla önem verilmekte olup çocuk yaştan itibaren spor programları uygulanmaktadır (Öztürk, 1998).

Bir ülkenin geleceğinin şekillenmesinde kilit rol oynayan gençlerin topluma faydalı hale getirilmesi konusunda yine spor önemli bir noktada yer almaktadır. Dünyaya bir ülke kendini tanıtmak istiyor ise spora da en az bilim, sanat ve kültüre verdiği önem kadar önem vermelidir, gençlerin önünü açmalıdır (Atmaca, 2006).

Spor yapma alışkanlığının çocukluktan itibaren kazandırılması sorumluluk bilincinin gelişmesine, çaba harcama yeteneğinin artmasına, başarıya ulaşmada öz disiplinin önemini kavramaya, fedakârlık yapmaya ve dayanışmayı öğrenmeye vesile olur. Genç yaşlarda bu tür ilişkilerde bulunan bireyler toplumla daima barışık ve yüksek iletişimde olmuşlardır (Çetin, 1986).

Ülkemiz de dahil olmak üzere bugün pek çok ülkede spor faaliyetleri devlet tarafından bir politika haline gelmiş durumdadır. Çünkü spor yapmanın sağlığa faydalı olduğu yapılan çalışmalarda görülmektedir. Kulüpler eşliğinde okullarda ve sosyal alanlarda sağlıklı yaşam sloganları altında birçok farklı faaliyetle spor yapan kişi sayısı arttırılmaya çalışılmıştır (Zorba, 2004).

2.4.2.2. Sporun Toplumsal Faydaları

Sosyalizasyon sürecinde bireyler için en önemli şey farklı sosyal rolleri görmektir. Çocukluktan itibaren kişilerin içinde buldukları hallere göre aldıkları rolleri öğrenerek sosyalleşiriz. Sosyalleşme sürecinde sorumluluk sahibi olmayı, iyi arkadaş, grup lideri ya da iyi yurttaş olmak gibi pek çok sosyal rolü öğreniriz.

Spora katılımın, insanları daha geniş sosyal nedenlere ve etkinliklere katılmalarına izin verecek şekilde düşündürdüğünü görmek kolaydır (Yetim, 2006). Araştırmacıların çoğu spor etkinliklerine katılmış olan çocukların insanlar arasındaki ilişkiyi daha kolay kavradıklarını da belirtmektedirler.

Refah seviyesi yüksek, gelişmiş olarak kabul edilen dünya ülkelerinde spor müsabakaları sosyalleşmeye katkı sağlayan önemli bir unsur olarak görülür. Bakıldığında yurtdışındaki ailelerin çocukları için çeşitli spor müsabakaları düzenleyerek onların gelişimine katkıda bulunmaya çalışırlar. Öztürk' ün (1998) de belirttiği gibi spor ile çocuklara kendi akranları ile hoş vakit geçirme, eğlenme fırsatı

sunularak kurallara uyma, yenme, yenilme ve rekabet gibi kavramlar aşılanmıştır. Böylece topluma daha yararlı ve bilinçli bireyler yetiştirilmiştir.

Toplumu oluşturan bireylerin yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi için sporun her birey tarafından yapılması gerekmektedir. Özellikle kişilerin bireysel güçlerini ortaya çıkarmak için ve dahası bu gücü geliştirmek maksadıyla başladıkları spor zamanla ait olunan toplumun da başarısı haline gelmektedir. Tıpkı geleneksel birtakım faaliyetlerin insanları bir araya getirmesi gibi spor da insanlar arasında birlikteliği sağlayan önemli bir unsurdur. Irk, sınıf, cinsiyet, dil, din ve yaş farkına bakmaksızın spor (Yetim, 2006), herkesi tek bir çatı altında toplayabilen nadir olgulardandır.

Spor yalnızca çocuklarda değil yetişkinlerde de anlayış, sorumluluk alma ve iş birliği gibi düzeni sağlayabilecek konularda bireyleri geliştirmektedir. Sabırlı ve enerjik olmayı destekleyerek içerisinde bulunduğu ortama veya topluma ait olma değerini yükleyerek kişi ve toplum arasında bir köprü olmuştur (Erkal, 1992). Bunlarla birlikte günümüzde teknolojinin ve buna bağlı olarak insanların mekanikleşmesinin getirdiği baskısı ve stresle baş çıkmanın bir yolu olarak spor yapmanın tercih edildiği de görülmektedir.

2.4.2.3. Sporun Psikolojik Faydaları

Spor, bireylerin öğrenme sürecini hızlandırarak hedeflenen noktaya ulaşılmasında, karşılaşılan engellere yönelik dirayetin artmasında önemli bir yer almaktadır. Bilindiği gibi dünyanın hemen her yerinde spor insanlar tarafından ilgi gösterilen bir alandır.

Bundan dolayı dünya genelinde yapılan spor etkinlikleri spor ve sorunları ile ilgili birçok problemi ele alır ve bu problemleri çözüme kavuşturarak tekrardan sporcu yetiştiren uzman kişilere sunar ve böylece daha verimli istekli bilinçli sporcular yetişir (Koruç, 1992).

Sporun psikolojik olarak faydalarını sıralayacak olursak;

Bireylerin iradesini güçlendirmekle birlikte zekâsının da gelişmesini sağlar.

Mücadele ve dayanıklılık açısından kişiyi pozitif yönde geliştirir.

Kişinin kendini ifade edebileceği alanlardan biri olarak neleri yapabileceğini gösterir. Bireyin duygularını kontrol edebilmesine ve böylelikle mantıklı davranabilmesine vesile olur.

Daha hoşgrl olunmasını sağlar (zdenk, 2011).

Kişiler hayatın yoğun temposu içerisinde stres altında kaldıkları zaman bunu spor yaparak egale etmeye çalışırlar. Spor, psikolojik açıdan kişilerde mutluluk duygusuna vesile olmaktadır. Bireylerin gündelik hayatında monoton süreçlerden kurtulması spor ile çok daha kolay olmuştur (Akça,2012).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu kısımda çalışmaya ait olan araştırmanın modeli, evren ve örnekleme veri toplama aracı verilerin nasıl toplandığı ve toplanmış olan verilerin istatistiksel analizleri ile ilgi açıklamalar bulunmaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma “Tarama Modeli” olarak tasarlanmıştır. Geçmişte meydana gelmiş veya günümüzde devam eden bir durumu olduğu gibi tanımlamayı amaçlayan modellere tarama modeli adı verilmektedir. Tarama modellerinde temel amaç; var olan bir durumu aynı şekilde betimleyebilmek olarak ifade edilir. Asıl belirlenmesi gereken anlaşılması gereken durumdur (Karasar,2010).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evreni 2021-2022 eğitim öğretim yılında Hatay’ın İskenderun ilçesinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise İskenderun Ticaret ve Sanayi Odası Lisesi, Mavi Vatan Spor lisesi, İskenderun Endüstri Meslek Lisesi ve İskenderun Anadolu lisesinde öğrenim görmekte olan ve gönüllü olarak tarama çalışmasına katılan öğrencilerden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması

Araştırmanın verilerini elde etmek için “Kişisel Bilgi Formu ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Uygulamalar sınıflarda gerçekleşmeden önce öğrencilere ölçeklerle alakalı bilgilendirme yapılmış ve çalışmaya katılan öğrencilerde gönüllülük esas alınmıştır.

Bireylerin kişisel bilgilerini almak amacıyla kişisel bilgi formu araştırmacı ve danışman tarafından hazırlanmıştır. Bu formda araştırmanın amacına göre lise

öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerini etkileyebilecek özelliklerin saptanması amaçlanmıştır.

Araştırma verileri İskenderun'da bulunan 2021-2022 eğitim öğretim yılı içerisinde ve aktif olarak öğrenim gören öğrencilerden toplanmıştır. Çalışmada eğitimin internet bağımlılığına etkisini daha net saptayabilmek için farklı lise türlerinde uygulama yapılmıştır.

Araştırmada İskenderun'da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerini belirlemek için farklı kişisel özelliklerine dair kişisel bilgi formu ve internet bağımlılık düzeylerini saptamak amacıyla Hahn ve Jerusalem(2001) tarafından tasarlanmış ve Şahin Korkmaz(2011) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmış olan "İnternet Bağımlılığı Ölçeği" (İBÖ) kullanılmıştır. İnternet bağımlılığı ölçeği 19 maddeden oluşan 5'li likert tipi (1=Hiç Uygun Değil, 2=Biraz Uygun, 3=Uygun, 4=Oldukça Uygun, 5=Tamamen Uygun) bir ölçektir.

3.4. Verilerin Analizi

Öğrencilerden toplanan veriler sayısal kodlamalar yapılarak analiz edilmek üzere SPSS programına aktarılmıştır. Öncelikle verilere ait tanımlayıcı istatistikler (yüzde ve frekans) yapılmıştır. Yapılacak istatistiksel analizlere karar vermek amacıyla normallik testi uygulanmıştır. Normallik testinde verilerin çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerleri dikkate alınmıştır.

Elde edilen değerlerin -2.....+2 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Bu değerlerin ise normal dağılıma uygun (George ve Mallery, 2001, ss. 86-87) olduğu kabul edilmiştir. Verilerin istatistiksel analizlerinde; bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi(ANOVA) ve Personkolerasyon kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Çizelge 4.1. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet dağılım sonuçları

Cinsiyet	N	%
Kadın	206	45,4
Erkek	248	54,6
Toplam	454	100,0

Çizelge 1'deki analiz sonuçlarına göre öğrencilerin %45,4'ünün (n=206) kadın; %54,6'sının (n=248) ise erkek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.2. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durum sonuçları

Spor Yapma Durumu	N	%	\bar{X} yaş
Evet	337	74,2	
Hayır	117	25,8	15,79±1,03
Toplam	454	100,0	

Çizelge 2'deki analiz sonuçlarına göre spor yapma durumunun %74,2'sinin (n=337) spor yapan, %25,8'inin (n=117) spor yapmayanlardan oluştuğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.3. Araştırmaya katılan öğrencilerin sürekli kullanılan internet bağlantısı durum sonuçları

Sürekli Kullanılan İnternet Bağlantısı Durumu	N	%
Evet	383	84,4
Hayır	71	15,6
Toplam	454	100,0

Çizelge 3'deki analiz sonuçlarına göre sürekli kullanılan internet bağlantısı durumunun %84,4'ünün (n=383) sürekli internet bağlantısına sahip olduğu %15,6'sının ise (n=71) sürekli internet bağlantısına sahip olmadığı tespit edilmiştir. Ek olarak öğrencilerin yaş ortalamalarının 15,79±1,03 olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge4.4. Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı puanları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçları

		Kontrol Kaybı	Daha Fazla Online Kalma	Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	İnternet Bağımlılığı
YAŞ	R	,114	,056	,041	,088
	P	,015*	,236	,382	,060

Çizelge 4’deki öğrencilerin internet bağımlılığı puanları ile yaşları arasındaki ilişkiyi gösteren “Pearson korelasyon analizi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda öğrencilerin kontrol kaybı puanları ile yaşları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p < .05$). Analiz sonucunda öğrencilerin daha fazla online kalma, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı puanlarının internet bağımlılığı puanları ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Çizelge 4.5. Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	X	Ss	T	P
Kontrol Kaybı	Kadın	206	18,68	6,35	1,714	,087
	Erkek	248	17,65	6,36		
Daha Fazla Online Kalma	Kadın	206	9,32	3,92	,209	,835
	Erkek	248	9,24	3,97		
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	Kadın	206	15,15	5,04	-,377	,703
	Erkek	248	15,34	5,70		
İnternet Bağımlılığı	Kadın	206	40,40	11,90	,611	,541
	Erkek	248	39,69	12,49		

Çizelge 5’deki öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçlarının kontrol kaybına göre istatistiksel olarak düşük düzeyde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Ankete katılan öğrencilerin analiz sonuçlarına göre öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçlarının daha fazla online kalma, sosyal

ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Çizelge 4.6. Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırma sonuçları

Değişkenler	Sınıf	n	X	Ss	F	p	Fark
Kontrol Kaybı	1. sınıf	81	16,99	6,49	2,478	,061	
	2. sınıf	255	17,98	6,32			
	3. sınıf	91	19,56	6,49			
	4. sınıf	27	17,96	5,45			
Daha Fazla Online Kalma	1. sınıf	81	8,47	3,68	1,979	,116	
	2. sınıf	255	9,35	4,09			
	3. sınıf	91	9,89	3,87			
	4. sınıf	27	8,93	3,10			
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	1. sınıf	81	13,80	4,11	2,944	,033	2>1
	2. sınıf	255	15,81	5,75			
	3. sınıf	91	15,08	5,35			
	4. sınıf	27	14,96	5,12			
İnternet Bağımlılığı	1. sınıf	81	36,86	11,14	2,457	,062	
	2. sınıf	255	40,53	12,48			
	3. sınıf	91	41,53	12,47			
	4. sınıf	27	39,44	10,82			

Tablo 6'daki öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırılmasında kullanılan "tek yönlü varyans (ANOVA) analizi" sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının sınıf düzeylerine göre kontrol kaybı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Ankete katılan öğrencilerin analiz sonuçlarına göre öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının sınıf düzeylerine göre daha fazla online kalma puanlarında istatistiksel olarak düşük düzeyde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Analiz sonuçlarına göre öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarında sınıf düzeylerine göre karşılaştırma sonuçlarının sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; 2. sınıfların puan ortalamasının 1. sınıfların puan ortalamasından anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.7. Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının sürekli kullanılan internet bağlantısı olma durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

	SKİBV	N	X	Ss	T	P
Kontrol Kaybı	Evet	383	18,45	6,39	2,603	,010
	Hayır	71	16,32	5,94		
Daha Fazla Online Kalma	Evet	383	9,48	3,92	2,553	,011
	Hayır	71	8,18	3,89		
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	Evet	383	15,43	5,52	1,823	,071
	Hayır	71	14,30	4,69		
İnternet Bağımlılığı	Evet	383	40,69	12,29	2,748	,006
	Hayır	71	36,38	11,21		

Tablo 7’deki öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının sürekli kullanılan internet bağlantısı olma durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda öğrencilerin kontrol kaybı, teknolojik cihaz kullanımı esnasında daha fazla online kalma ve internet bağımlılığı toplam puanlarında sürekli kullanılan internet bağlantısı olma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < .05$). Analiz sonucuna göre öğrencilerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanlarında sürekli kullanılan internet bağlantısı olma durumlarına göre ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Çizelge 4.8. Öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının herhangi bir sosyal ağ sitesine üye olma durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

	HBSASÜ	N	X	ss	t	p
Kontrol Kaybı	Evet	299	18,42	6,40	1,455	,146
	Hayır	154	17,51	6,29		
Daha Fazla Online Kalma	Evet	299	9,30	3,93	,255	,799
	Hayır	154	9,20	3,97		
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	Evet	299	15,55	5,65	1,563	,119
	Hayır	154	14,71	4,89		
İnternet Bağımlılığı	Evet	299	40,54	12,42	1,266	,206
	Hayır	154	39,00	11,82		

Tablo 8’deki öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının herhangi bir sosyal ağ sitesine üye olma durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda öğrencilerin internet bağımlılığı

puanlarında herhangi bir sosyal ağ sitesine üye olma durumlarına göre kontrol kaybı, daha fazla online kalma, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Çizelge 4.9. Öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının gün içerisinde internette geçirilen süre durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

	GİİGSK	N	X	Ss	F	p	Fark
Kontrol Kaybı	1 saatten az ^a	34	15,59	5,16	31,631	,000	c,d>a,b
	1-3 saat ^b	200	15,66	5,13			
	3-7 saat ^c	165	20,13	6,15			
	7 saat ve üzeri ^d	55	22,60	7,27			
Daha Fazla Online Kalma	1 saatten az ^a	34	8,59	3,70	18,353	,000	d>a,b,c c>b
	1-3 saat ^b	200	8,06	3,20			
	3-7 saat ^c	165	10,04	4,05			
	7 saat ve üzeri ^d	55	11,82	4,47			
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	1 saatten az ^a	34	14,18	4,22	17,581	,000	d>a,b,c c>b
	1-3 saat ^b	200	13,72	4,03			
	3-7 saat ^c	165	16,11	5,70			
	7 saat ve üzeri ^d	55	18,96	7,11			
İnternet Bağımlılığı	1 saatten az ^a	34	36,21	10,11	35,489	,000	d>a,b,c c>b,a
	1-3 saat ^b	200	35,15	8,90			
	3-7 saat ^c	165	43,20	12,07			
	7 saat ve üzeri ^d	55	50,49	14,69			

Tablo 9'daki öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının gün içerisinde internette geçirilen süre durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan "tek yönlü varyans (ANOVA) analizi" sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda öğrencilerin; kontrol kaybı, teknolojik cihaz kullanımı esnasında daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı toplam puanlarında gün içerisinde internette geçirilen süre durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; kontrol kaybı boyutunda 3-7 saat ve 7 saat ve üzeri internet kullananların puan ortalaması günde 1 saatten az ve 1-3 saat arasında internet kullananların puan ortalamasından; bilgisayarda fazla online kalma ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk boyutlarında 7 saat ve üzeri internet kullananların puan ortalaması günde 1 saatten az, 1-3 saat ve 3-7 saat arasında internet

kullananların puan ortalamasından; 3-7 saat internet kullananların puan ortalamasının da 1-3 saat internet kullananların puan ortalamasından; internet bağımlılığı toplam puanlarında ise 7 saat ve üzeri internet kullananların puan ortalaması günde 1 saatten az, 1-3 saat ve 3-7 saat arasında internet kullananların puan ortalamasından; günde 3-7 saat internet kullananların puan ortalamasının ise günde 1 saatten az ve 1-3 saat arasında internet kullananların puan ortalamasından anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge4.10. Öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının interneti kullanma amaçlarına göre karşılaştırma sonuçları

	İEKA	n	X	Ss	F	p	Fark
Kontrol Kaybı	Eğlenmek ^a	266	19,22	6,60	11,782	,000	a>b
	Bilgi edinmek ^b	126	15,97	5,44			
	Diğer ^c	62	17,77	6,00			
Daha Fazla Online Kalma	Eğlenmek ^a	266	9,80	4,18	5,958	,003	a>b
	Bilgi edinmek ^b	126	8,42	3,41			
	Diğer ^c	62	8,76	3,56			
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	Eğlenmek ^a	266	15,63	5,75	2,059	,129	
	Bilgi edinmek ^b	126	14,44	4,36			
	Diğer ^c	62	15,31	5,71			
İnternet Bağımlılığı	Eğlenmek ^a	266	41,77	12,81	7,822	,000	a>b
	Bilgi edinmek ^b	126	36,66	10,21			
	Diğer ^c	62	39,31	12,02			

Tablo 10'daki öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının interneti kullanma amaçlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan "tek yönlü varyans (ANOVA) analizi" sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda öğrencilerin; kontrol kaybı, teknolojik cihazları kullanımı esnasında daha fazla online kalma ve internet bağımlılığı toplam puanlarında interneti kullanma amaçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; kontrol kaybı, teknolojik cihaz kullanımı esnasında daha fazla online kalma ve internet bağımlılığı toplam puanlarında eğlenmek için interneti kullananların puan ortalaması bilgi

edinmek için interneti kullananların puan ortalamasına göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.11. Öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının internet kullanımını ebeveynlerin denetleme durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

	İKED	n	X	Ss	t	p
Kontrol Kaybı	Evet	214	17,35	5,83	-2,442	,015
	Hayır	240	18,80	6,75		
Daha Fazla Online Kalma	Evet	214	8,75	3,69	-2,702	,007
	Hayır	240	9,74	4,10		
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	Evet	214	14,97	5,38	-1,072	,284
	Hayır	240	15,51	5,43		
İnternet Bağımlılığı	Evet	214	38,60	11,50	-2,342	,020
	Hayır	240	41,28	12,71		

Tablo 11'deki öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının internet kullanımını ebeveynlerin denetleme durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan "bağımsız gruplar t-testi" sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda öğrencilerin kontrol kaybı, teknolojik cihazları kullanımı esnasında daha fazla online kalma isteği ve internet bağımlılığıyla beraber toplam puanlarında internet kullanımını ebeveynlerin denetleme durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < .05$). Analiz sonuçlarına göre öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının internet kullanımını ebeveynlerin denetleme durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Çizelge 4.12. Öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının spor yapma durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

	SY	n	X	Ss	t	P
Kontrol Kaybı	Evet	337	17,78	6,27	-1,912	,057
	Hayır	117	19,09	6,56		
Daha Fazla Online Kalma	Evet	337	9,08	3,79	-1,641	,102
	Hayır	117	9,82	4,32		
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	Evet	337	14,93	5,32	-2,173	,030
	Hayır	117	16,19	5,58		
İnternet Bağımlılığı	Evet	337	39,20	11,82	-2,423	,016
	Hayır	117	42,36	13,06		

Tablo 12’deki öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının spor yapma durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda öğrencilerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı toplam puanlarında spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < .05$). Anket sonuçlarına göre öğrencilerin kontrol kaybı ve daha fazla online kalma puanlarında internet bağımlılığı puanlarının spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Çizelge 4.13. Öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının spor lisansı olma durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

	APSLV	n	X	Ss	t	P
Kontrol Kaybı	Evet	129	18,80	6,57	1,402	,162
	Hayır	324	17,87	6,27		
Daha Fazla Online Kalma	Evet	129	8,98	3,92	-,992	,322
	Hayır	324	9,39	3,96		
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	Evet	129	15,94	6,65	1,475	,142
	Hayır	324	14,99	4,82		
İnternet Bağımlılığı	Evet	129	40,84	13,43	,835	,405
	Hayır	324	39,71	11,72		

Tablo 13’deki öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının spor lisansı olma durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda öğrencilerin kontrol kaybı, daha fazla online kalma, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı toplam puanlarında spor lisansı olma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Çizelge 4.14. Öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının haftalık yapılan spor saati durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

	HKSSY	n	X	Ss	F	p
Kontrol Kaybı	1 saat ve altı	196	18,49	6,40	1,020	,361
	1-3 saat	127	18,21	6,16		
	3 saat ve üzeri	131	17,47	6,50		
Daha Fazla Online Kalma	1 saat ve altı	196	9,53	4,10	,787	,456
	1-3 saat	127	9,18	3,90		
	3 saat ve üzeri	131	8,98	3,73		
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	1 saat ve altı	196	15,47	5,26	,273	,761
	1-3 saat	127	15,13	5,27		
	3 saat ve üzeri	131	15,06	5,77		
İnternet Bağımlılığı	1 saat ve altı	196	40,84	12,62	1,029	,358
	1-3 saat	127	39,93	11,94		
	3 saat ve üzeri	131	38,86	11,87		

Tablo 14'deki öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının haftalık yapılan spor saati durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda öğrencilerin kontrol kaybı, daha fazla online kalma, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı puanlarında haftalık yapılan spor saati durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Çizelge 4.15. Öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının yapılan spor türü durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

	NTSY	n	X	Ss	F	p
Kontrol Kaybı	Bireysel spor	254	17,72	5,96	1,312	,270
	Takım sporu	109	18,36	6,81		
	Her ikisinde	91	18,93	6,87		
Daha Fazla Online Kalma	Bireysel spor	254	9,12	3,77	1,846	,159
	Takım sporu	109	9,04	3,91		
	Her ikisinde	91	9,98	4,38		
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	Bireysel spor	254	15,11	5,26	,785	,457
	Takım sporu	109	15,06	5,49		
	Her ikisinde	91	15,89	5,73		
İnternet Bağımlılığı	Bireysel spor	254	39,41	11,53	1,424	,242
	Takım sporu	109	39,83	13,00		
	Her ikisinde	91	41,91	13,04		

Tablo 15’deki öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının yapılan spor türüne göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda öğrencilerin kontrol kaybı, daha fazla online kalma, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı puanlarında yapılan spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Çizelge4.16. Öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının sporun hayattaki önem durumuna göre karşılaştırma sonuçları

	SHÖ	n	X	ss	F	P	Fark
Kontrol Kaybı	Önemsiz ^a	67	19,12	6,09	2,435	,089	
	Önemli ^b	260	18,33	6,50			
	Çok önemli ^c	127	17,16	6,15			
Daha Fazla Online Kalma	Önemsiz ^a	67	9,45	3,91	5,240	,006	b>c
	Önemli ^b	260	9,69	4,04			
	Çok önemli ^c	127	8,33	3,60			
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	Önemsiz ^a	67	16,24	5,36	1,977	,140	
	Önemli ^b	260	15,31	5,32			
	Çok önemli ^c	127	14,63	5,58			
İnternet Bağımlılığı	Önemsiz ^a	67	41,85	11,21	3,825	,023	b>c
	Önemli ^b	260	40,74	12,51			
	Çok önemli ^c	127	37,56	11,85			

Tablo 16’deki öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının sporun hayattaki önem durumuna göre karşılaştırılmasında kullanılan “tek yönlü varyans (ANOVA) analizi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçlarında öğrencilerin kontrol kaybı ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanlarında sporun hayattaki önem durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Analiz sonucunda öğrencilerin; daha fazla online kalma ve internet bağımlılığı toplam puanlarında sporun hayattaki önem durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; daha fazla online kalma ve internet bağımlılığı toplam puanlarında sporu hayatlarında önemli görenlerin puan ortalaması sporu hayatlarında çok önemli görenlerin puan ortalamasından anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA SONUÇ

Bu araştırmada, lisede öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılık seviyelerinin eğitim ve spor ile ilişkisi incelenmiştir. Yapılan araştırmada Hatay'ın İskenderun ilçesinde bulunan İskenderun Ticaret ve Sanayi Odası Lisesi, Mavi Vatan Spor Lisesi, İskenderun Endüstri Meslek Lisesi ve İskenderun Anadolu Lisesinde öğrenim görmekte olan 206 kadın 248 erkek olmak üzere toplam 454 örnek birey üzerinde çalışılmıştır.

Öğrencilerin spor yapma durumları ile internet bağımlılığına ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçlarında spor yapma durumunun %74,2'sinin (n=337) spor yapan, %25,8'inin (n=117) spor yapmayanlardan oluştuğu tespit edilmiştir.

Lise öğrencilerinin sürekli kullanılan internet bağlantısı durumunun istatistik sonuçlarının %84,4'ünün (n=383) sürekli internet bağlantısına sahip olduğu, %15,6'sının ise (n=71) sürekli internet bağlantısına sahip olmadığı tespit edilmiştir.

Bu araştırmaya katılım sağlayan lise öğrencilerinin yaşları ile internet bağımlılık seviyeleri arasındaki ilişkiye ait bulgular incelendiğinde, araştırmanın sonunda kontrol kaybı alt boyutu ile öğrencilerin yaşları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda öğrencilerin yaşları arttıkça internet bağımlılığının kontrol kaybı alt boyutuna ilişkin puanlarının da yükseldiği görülmüştür. Buna karşılık internet bağımlılığının diğeri alt boyutları (daha fazla çevrimiçi kalma, sosyal ilişkilere yansıyan negatiflik) ile öğrencilerin yaşları arasında anlamlı ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında öğrencilerin genel internet bağımlılık düzeyleri ile yaş grupları arasında anlamlı ilişkinin olmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin yaş değışkenine göre bazı farklılıklar göstermesinin temelinde internet kullanım amaçlarının yaş değışkenine göre bazı farklılıklar göstermesinin yattığı düşünülebilir. Lise öğrencileri ile ilgili bu konuda yürütölen ve buna benzeyen bir araştırmada da talebelerin yaş kategorilerine göre internet bağımlılıklarının anlamlı farklılık gösterdiğı bulunmuştur. Söz konusu çalışmada 14 yaşında bulunan öğrenciler ile

karşılaştırıldığı zaman 15 ve üzeri yaş grubunda yer alan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Sözer, 2021: 27).

Literatürde bu alanda yürütülen bazı çalışma sonuçları ise internet bağımlılığı ile ilişkili bulguların yaş değişkenine göre farklılaşmadığını göstermektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada ergenlerde internet bağımlılığını etkileyen değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 14-18 yaş aralığındaki ergenler katılmıştır. Araştırmanın sonunda 14-16 yaş grubundaki ergenler ile 17-18 yaş aralığındaki ergenlerin internet bağımlılıklarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Yılmaz, 2017: 53). Meslek lisesi öğrencileri üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada öğrencilerin yaş grupları ile internet bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş, araştırmanın sonunda internet bağımlılık düzeyi ile sosyal ilişkilerde olumsuzluk, kontrol kaybı ve yaş grubu arasında anlamlı ilişki olmadığı bulunmuştur (Yıldırım, 2016: 57).

Bu çalışmada lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre internet bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Benzer şekilde internet bağımlılığı alt boyutlarına (kontrol kaybı, sosyal ilişkilerde olumsuzluk, teknolojik cihazları kullanımı süresince online olarak fazla vakit geçirme) ilişkin sonuçların da cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde kız ve erkek öğrenciler arasında internet kullanımının yaygın olmasının ve öğrencilerin internet kullanım amaçlarının cinsiyete göre farklılaşmamasının yattığı düşünülebilir. Bu alanda yapılan benzer çalışma bulguları da internet kullanım amacının ve internet bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermektedir. Ergenler üzerinde bu konuda yürütülen bir çalışmada sosyo-demografik unsurlara göre problemlili internet kullanım davranışının incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışmada kız ve erkek öğrencilerin problemlili internet kullanma düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Yılmaz, 2017: 53). Bu konuda yapılan diğer bir çalışmada lise öğrencilerinde internet bağımlılığını etkileyen unsurların incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencileri katılmıştır. Araştırmada cinsiyet unsuruna göre ele alındığı zaman kız ve erkek öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Aynı çalışmada internet bağımlılığının sosyal ilişkilerde olumsuzluk, teknolojik cihazları kullanımı sırasında fazla vakit

geçirme (online) ve kontrol kaybı alt boyutlarına ilişkin bulguların da öğrencilerin cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Yıldırım, 2016: 53).

Lise öğrencileri üzerinde yapılan ve araştırma bulguları ile paralellik gösteren diğer bir çalışmada lise 1, 2 ve 3'üncü sınıf öğrencilerinin bazı demografik değişkenlere göre internet bağımlılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışmada cinsiyet değişkenine göre incelendiği zaman öğrencilerin internet bağımlılıklarının anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Sözer, 2021: 27).

Yapılan bazı araştırmalarda internet bağımlılığı ile yakından ilişkili olan sosyal medya bağımlılık düzeyinin de cinsiyete göre farklılaşmadığı belirtilmektedir. Bu konuda yürütülen bir çalışmada gençler arasında sosyal medya bağımlılık düzeyini etkileyen değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, söz konusu çalışmada sosyal medya bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Dikmen, 2019: 25). Yapılan diğer bir araştırmada da 18-25 yaş grubunda yer alan bireylerde sosyal medya bağımlılık düzeyini etkileyen unsurların incelenmesi amaçlanmış, söz konusu çalışmada da sosyal medya bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Yılmaz, 2019: 10).

Literatürde yer alan bazı araştırmalarda ise kız ve erkek öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin birbirinden farklı olduğu belirtilmektedir (Vyjayanthi ve diğerleri, 2014: 47; Park ve Jeon, 2013: 1283; Ko ve diğerleri, 2005: 273; Weiser, 2000: 167). Söz konusu çalışmalarda kız ve erkeklerin farklı amaçlar ile internet kullanmalarının gruplar arasında farklılığa neden olduğu belirtilmektedir. Örneğin; internet üzerinden oynanan oyunlar üzerinde yürütülen bir çalışmada kız öğrenciler ile kıyaslandığı zaman erkek öğrencilerin oyun bağımlılıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Ekinci ve diğerleri, 2019: 20; Horzum, 2011: 57).

Bayram ve Gündoğmuş (2016: 307) tarafından yapılan çalışmada kız ve erkek öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırma ortaokul öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın sonunda kız öğrenciler ile karşılaştırıldığı zaman erkek öğrencilerin internet bağımlılığı konusunda riskli grupta yer aldıkları tespit edilmiştir. Can ve Tozoğlu (2019: 107) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada genel internet bağımlılık düzeyi ile fazlaca çevrimiçi olma isteği ve beşerî ilişkilerde olumsuzluk alt boyutlarına ilişkin bulguların cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur.

Söz konusu çalışmada erkek öğrencilerde internet bağımlılık düzeyinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında aşırı çevrimiçi olma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutlarında da erkek öğrenciler lehine anlamlı farklılık görüldüğü rapor edilmiştir.

Literatürde kadın ve erkeklerin internet bağımlılık düzeyleri arasında farklılık olmasının temel nedenlerinin başında kadın ve erkeklerin interneti kullanma amaçlarının birbirinden farklı olmasının geldiği belirtilmektedir (Filiz ve diğerleri, 2014: 27).

Yapılan bu çalışmada lise öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre genel internet bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Benzer şekilde kontrol kaybı ve daha fazla online kalma alt boyutlarına ilişkin bulguların da öğrenim görülen sınıfa göre değişmediği tespit edilmiştir. Buna karşılık sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutuna ilişkin sonuçların öğrenim görülen sınıf değişkenine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, ikinci sınıfların puan ortalamasının birinci sınıfların puan ortalamasından anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda ikinci sınıfların internet bağımlılığı nedeniyle sosyal ilişkilerinde olumsuz yaşama durumlarının birinci sınıf öğrencilerinden daha fazla olduğu görülmüştür.

Literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda genellikle öğretim kademesi arttıkça öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin de yükseldiği belirtilmektedir. Bu konuda yürütülen bir çalışmada ilköğretim kademesinde öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ile ilişkili sosyo-demografik unsurların incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışmada öğrenim görülen sınıf değişkeninin internet bağımlılığı üzerinde önemli bir belirleyici olduğu bulunmuş, bu kapsamda öğrenim görülen sınıf düzeyi arttıkça öğrencilerin internet bağımlılıklarının da yükseldiği tespit edilmiştir (Bayram ve Gündoğmuş, 2016: 307). Meslek lisesi öğrencileri üzerinde bu konuda yürütülen diğer bir çalışmada sınıf değişkeninin internet bağımlılığı üzerinde belirleyici olduğu tespit edilmiştir. Söz konusu çalışmada öğrenim görülen sınıf düzeyi arttıkça lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin de yükseldiği bulunmuştur (Yıldırım, 2016: 55).

Yapılan bazı araştırmalarda ise sınıf düzeyi arttıkça özellikle öğrencilerin bilinçlenmelerine bağlı olarak internet araçlarına olan bağımlılık düzeyinin düştüğü belirtilmektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada sosyal medya bağımlılık düzeyinin öğrenim görülen sınıfa göre değişiklik gösterdiği, sınıf düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığının azaldığı tespit edilmiştir. Söz konusu çalışmada sınıf düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığının azalmasının temelinde sınıf düzeyi yükseldikçe öğrencilerin sosyal medya araçlarını daha bilinçli kullanmalarının yattığı belirtilmiştir (arkı, 2019: 56). Bunun yanında literatürde bu konuda yürütölen bazı araştırmalarda lise öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre internet bağımlılıklarının anlamlı farklılık göstermediği belirtilmektedir. Bu konuda yapılan ve lise öğrencileri üzerinde yürütölen bir çalışmada 1, 2 ve 3'üncü sınıf öğrencilerinin internet bağımlılıkları arasında anlamlı farklılık olmadığı rapor edilmiştir (Sözer, 2021: 27).

Bu çalışmada lise öğrencilerinin sürekli kullanılan internet bağlantısı olma durumuna göre internet bağımlılıklarının farklılaştığı bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre gruplar arasındaki farklılıkların genel bağımlılık düzeyi ile kontrol kaybı ve daha fazla online kalma alt boyutlarında olduğu görölmüştür. Elde edilen sonuçlar değerlendirildiği zaman sürekli internete bağlanma imkânı olan öğrencilerin genel internet bağımlılık düzeylerinin sürekli internete bağlanma fırsatı olmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde kontrol kaybı ve daha fazla online kalma alt boyutlarına ilişkin puanların da internete her zaman bağlanma imkânı olan öğrenciler lehine yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde bu alanda yürütölen benzer çalışmalarda da internete ulaşım araçlarına sahip olan ve internete erişim konusunda ciddi sorunu bulunmayan bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Yalçın, 2019: 30; Doğrusever, 2020: 4). Bu konuda yapılan benzer bir araştırmada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığını etkileyen değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmanın sonunda öğrencilerin internete kolay erişim sağlama düzeyleri arttıkça internet bağımlılıklarını da yükseldiği bulunmuştur. Söz konusu çalışmada özellikle cep telefonlarının internete erişim kolaylığı sağladığı ve cep telefonu üzerinden internete giren öğrencilerin internet bağımlılıklarının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Filiz ve diğerleri, 2014: 27).

Bu araştırmada lise öğrencilerinin herhangi bir sosyal ağa üye olma durumlarına göre internet bağımlılık düzeylerinin farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu kapsamda sosyal ağ üyeliği olan ve olmayan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri arasında benzerlik olduğu görölmüştür. Bunun temel nedeni olarak sosyal medya üyeliği olan ve olmayan öğrencilerin hepsinin imkanlar dahilinde sosyal medyaya fazla zaman ayırmalarının yattığı düşünölebilir. Yapılan bazı çalışmalarda ise sosyal ağ üyeliğinin internet bağımlılığı üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu konuda yapılmış ve lisans öğrencileri üzerine gerçekleştirilen bir araştırmada sosyal ağ üyeliğinin internet bağımlılığı üzerinde tesirli bir eleman olduğu saptanmıştır. Söz konusu olan çalışmada hem internet bağımlılık düzeyinin hem de internet bağımlılığı alt boyutlarına (kontrol kaybı, sosyal ilişkilerde olumsuzluk, aşırı online olma isteği) ilişkin sonuçların sosyal ağ üyeliği olan öğrenciler lehine yüksek bulunduğu tespit edilmiştir (Can ve Tozoğlu, 2019: 107). Yapılan bu çalışmanın araştırma bulgularımız ile paralellik göstermemesinin temelinde araştırmaların farklı eğitim basamaklarında eğitim alan talebeler üzerinde yürütölmesi düşünölebilir.

Yapılan incelemede lise öğrencilerinin internette gün içinde zaman harcadıkları süreye göre internet bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu kapsamda öğrencilerin gün içinde internette harcadıkları zaman dilimi arttıka internet bağımlılık düzeylerinin de yükseldiği görölmüştür. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde öğrencilerin internette harcadıkları zaman dilimi arttıka sosyal açıdan daha izole bir hale gelmelerinin ve tek sosyal mecra olarak interneti görmelerinin yattığı düşünölebilir. Literatürde yer alan çalışmalarda da internet kullanma süresi arttıka asosyal kişilik yapısının geliştiği ve internet bağımlılığının arttığı belirtilmektedir. Günel ve diğerlerine (2011: 1) göre, günümüzde internet araçları çocukluk yıllarından itibaren herkesin kolayca kullanabildiği platformlar haline gelmiştir. İnternet araçlarının bilinçli bir biçimde kullanılması kişisel gelişim açısından önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Buna karşılık internetin belirli amaçlar dışında ve bilinçsiz olarak kullanılması ciddi zararları da beraberinde getirmektedir.

Özellikle ergenlik döneminde internetin aşırı ve amaçsız bir biçimde kullanılması hem hareketsiz yaşam tarzının artmasına hem de ergenlerin asosyal bir kişilik yapısına bürünmelerine neden olmaktadır. Literatürde yer alan farklı çalışmalarda da internet kullanım süresi arttıkça insanların internet bağımlısı haline geldikleri ve sosyal ilişkilerinin zayıfladığı belirtilmektedir (Serdar ve diğerleri, 2018: 1402).

Literatürde internet kullanım süresinin internet bağımlılığı üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmalarda da genellikle interneti amaçsız ve uzun süreli kullanımın internet bağımlılığına zemin hazırladığı belirtilmektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada ilköğretim kademesinde yer alan öğrencilerde internet bağımlılığını etkileyen değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, söz konusu çalışmada internette geçirilen zaman dilimi değişkenine göre öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin farklılaştığı bulunmuştur. Bu kapsamda günde 1-2 saat internet kullanan öğrenciler ile kıyaslandığı zaman günde 3-4 saat internet kullanan öğrencilerde internet bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Bayram ve Gündoğmuş, 2016: 307). Bu konuda lise öğrencileri üzerinde yürütülen diğer bir araştırmada internette harcanan zaman diliminin internet bağımlılığı üzerinde önemli bir belirleyici olduğu bulunmuştur. Söz konusu araştırmada günde 1-3 saat arasında internet kullanan öğrenciler ile kıyaslandığı zaman 4 saat ve üzeri internet kullanan öğrencilerde internet bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Sözer, 2021: 28).

Yapılan bu araştırmada öğrencilerin interneti kullanma amaçlarına göre internet bağımlılık düzeylerinin sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutu dışında anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar değerlendirildiği zaman, bilgi edinme ve diğer amaçlar ile internet kullanan öğrenciler ile kıyaslandığı zaman eğlenme amacıyla internet kullanan öğrencilerde internet bağımlılık düzeyinin daha üst seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasındaki temel etmen interneti eğlence amaçlı kullanılan öğrencilerin zaman içerisinde interneti önemli bir sosyalleşme aracı olarak görmelerinin ve zaman içerisinde sosyal çevreden soyutlanmalarının yattığı düşünülebilir. Literatürde farklı öğretim kademelerinde yer alan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen çalışma sonuçları da internet kullanım amacının internet bağımlılığını etkileyen bir unsur olduğunu göstermektedir. Bu konuda yapılan ve ilköğretim 5, 6, 7 ve 8'inci sınıf öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada internet kullanım amacının internet bağımlılığını

etkilediği bulunmuştur. Söz konusu çalışmada bilgi edinme amaçlı internet kullanan öğrenciler ile kıyaslandığı zaman eğlence amaçlı olarak internet kullana öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Bayram ve Gündoğmuş, 2016: 307). Bu konuda yapılan diğer bir çalışmada cep telefonu üzerinden internete giren üniversite öğrencilerinin kullanım amaçlarına göre internete girme sıklıkları incelenmiştir. Araştırmanın sonunda öğrencilerin interneti kullanma sıklıklarının internete girme amaçlarına (tanıma ve tanınma amaçlı, iletişim ve sosyal etkileşim amaçlı, eğitim amaçlı) göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur (Filiz ve diğerleri, 2014: 28).

Çalışmaya katılan lise öğrencilerinin ebeveyn denetleme durumuna göre internet bağımlılık düzeylerinin farklılaştığı bulunmuştur. Farklılığın genel internet bağımlılık düzeyi ile kontrol kaybı ve daha fazla online kalma alt boyutlarında olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre, internet kullanımını ailesi denetlemeyen öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin aile denetimi olan öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde aile denetiminin olmadığı evlerde öğrencilerin interneti amacı dışında ve bilinçsiz kullanma düzeylerinin yüksek olmasının yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan çalışmalarda genellikle ebeveynlerin internet kullanma sıklıklarının çocukların da internet bağımlılığını etkilediğini göstermekte olup (Can ve Tozoğlu, 2019: 108), ebeveyn denetimi değişkenine göre internet bağımlılık düzeyinin incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir.

Araştırmada lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuş, gruplar arasındaki farklılıklarının genel internet bağımlılık düzeyi ile sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutlarında olduğu belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre hem genel internet bağımlılık düzeyinin hem de sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutuna ilişkin sonuçların spor yapma alışkanlığı olmayan öğrenciler lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde internet bağımlılık düzeyi yüksek olan öğrencilerin spor yapmaya ayıracak zaman bulamamalarının, bunun yanında internet bağımlılığının sosyal gelişimi olumsuz yönde etkilemesinin yattığı düşünülebilir.

Literatürde bu konuda yapılan benzer çalışmalarda da düzenli spor yapma alışkanlığının internet bağımlılığını azaltan bir unsur olduğu belirtilmektedir. Bu konuda üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada spor yapma alışkanlığı olan öğrenciler ile kıyaslandığı zaman spor yapma alışkanlığı bulunmayan öğrencilerin internet bağımlılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Can ve Tozoğlu, 2019: 109).

Yapılan bu araştırmaya katılan lise öğrencilerinin internet bağımlılıklarının lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde gerek lisanslı olarak spor yapan gerekse de spor yapma alışkanlığı olmayan öğrencilerde internet kullanım yaygınlığının yüksek düzeyde olmasının yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılım sağlayan lise öğrencilerinin haftalık spor yapma saatlerine göre internet bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. literatürde yer alan ve lise öğrencileri üzerinde yürütülen araştırma sonuçları da genellikle spor yapma sıklığının internet bağımlılığı üzerinde belirleyici olmadığını göstermektedir. Bu konuda yapılan ve meslek lisesi öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada öğrencilerin spor yapma durumlarına göre genel internet bağımlılık düzeylerinin farklılaşmadığı bulunmuştur. Aynı araştırmada internet bağımlılığının kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluklar alt boyutlarına ilişkin sonuçların da öğrencilerin spor yapma sıklıklarına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Yıldırım, 2016: 85). Bu konuda lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen diğer bir araştırmada fiziksel aktiviteye katılım sıklığına göre öğrencilerin internet bağımlılıklarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmanın sonunda öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılım sıklıklarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Sözer, 2021: 28).

Çalışmaya katılan lise öğrencilerinin ilgilendikleri spor dallarına göre internet bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. literatürde yer alan benzer çalışmalarda da spor dalı değişkeninin internet bağımlılığı üzerinde belirleyici olmadığını göstermektedir. Bu konuda üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada bireysel ve takım sporları ile ilgilenen öğrenciler ile birlikte her iki spor dalını da yapan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Yapılan bu araştırmaya katılan lise öğrencilerinin sporu hayatta önemli görme durumlarına göre incelendiği zaman internet bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre internette daha fazla online kalma ve internet bağımlılığı toplam puanlarında sporu hayatlarında önemli gören öğrencilerin puan ortalamasının sporu hayatlarında çok önemli görenlerin puan ortalamasından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bu konuda yapılan çalışma bulguları sınırlı olmakla beraber, genellikle spor yapma amacına göre öğrencilerin internet bağımlılıklarının incelendiği görölmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalarda da genellikle spor yapma amaçlarına göre öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği belirtilmektedir (Can ve Tozoğlu, 2019: 112).

Sonuç olarak, lise öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyinin ele alındığı bu çalışmada öğrencilerin demografik değişkenlere göre internet bağımlılık düzeylerinin bazı farklılıklar gösterdiği bulunmuş, bunun yanında elde edilen sonuçların literatür ile paralellik gösterdiği görölmüştür.

6. ÖNERİLER

1. Lise öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyine dair daha etraflı çalışma verilerine ulaşabilmek için daha büyük örneklem grupları üzerinde benzer çalışmalar yapılabilir.
2. Lise öğrencilerinde internet bağımlılığının sosyal, duygusal, psikolojik ve akademik gelişim özellikleri üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmalar yapılabilir.
3. Lise öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyinin en aza indirilmesi için öğrencileri bilinçlendirmeye yönelik çalışmalar yürütülebilir.

KAYNAKÇA

- Adams, J. M. (2009). Understanding exercise dependence. *Journal Contemporary Psychotherapy*, 39, 231-240. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9117-5>
- Akgül, ve Mustafa. (2007). İnternet yaşamdır! İnternet Haftası Açış Konuşması. 9-22 Nisan. Samsun. S.10-11.
- American Psychiatric Association (APA) (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 4th Ed (DSM-IV). American Psychiatric Association. Washington D.C.
- American Psychiatric Association (APA) (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5nd Ed (DSM-V). American Psychiatric Association. Washington D.C.
- Aracı, H. (1999). *Okullarda beden eğitimi*. Ankara: Bağırhan Yayın Evi.
- Arısoy, G. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), s. 55-67.
- Atmaca, A. (2006). *Spor nasıl yapılır? Spor ve sosyal aktiviteler*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Balcı, Ş. ve Ayhan, B. (2007). Üniversite öğrencilerinin internet kullanım ve doyumları üzerine bir saha araştırması. *Selçuk İletişim Dergisi*, 1. 5. 174-197.
- Bat, M. ve Kayacan, Ş. (2016). İnternet bağımlısı erişkinlerde sosyal medya oyunları üzerine vaka incelemesi: candycrush oyunu. *Karadeniz Teknik Üniversitesi İletişim Araştırmaları Dergisi*, 3(12): 20-46.
- Bayram, S. B. ve Gündoğmuş, G. (2016). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı eğilimlerinin ve yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (54), 307-318.
- Bayzan, Ş. (2013). *Mobil sistemlerde gerçek zamanlı trafik bilgisi kullanarak alternatif araç güzergahlarının belirlenmesi ve uygulanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi. Fen Bilimleri Enstitüsü. Kocaeli.
- Benowitz, Nl. (2010). Nicotine addiction. *N Eng J Med*, 362: 2295-2303.
- Bölükbaş, K., & Yıldız, M.C. (2005). İnternet kullanımında kadın-erkek eşitsizliği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12, 103-112 <http://sbe.dumlupinar.edu.tr/12/103-112pdf> Erişim:30.06.2010
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J.E., Douglas, A.C., Niang, M., Stepchenkova S. & Et, Al. (2009). Internet Addiction: Metasynthesis Of The 1996-2006 Quantitative Research. *Cyberpsychology And Behavior*, 12(2). Ss. 203-207.

- Can, H. C. ve Tozoğlu, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 102-118.
- Canan, F. (2010). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, disosiyatif belirtiler ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. Tıpta Uzmanlık Tezi. Düzce Üniversitesi. Tıp Fakültesi. Psikiyatri Anabilim Dalı. Düzce.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in human behavior*. s.553-575.
- Cicioğlu, M. (2014). Öğrencilerin Problemlili İnternet Kullanımı ve Siber Zorbalık Davranışlarına İlişkin Görüşleri. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Bolu. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Coakley, & Joy, J. (1986). Sport in society. Issues and controversies. College publishing. Santa Clara.
- Çarkçı, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Çelik, E. (2018). Öğretmenlerin İnternet, Sosyal Medya Bağımlılıkları ile Evlilikte Uyum ve Aile İşlevleri Arasındaki İlişki. Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Çetin, H. N. (1986). Türkiye'de sporun yaygınlaştırılması. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi/ Spor Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Çetin, Y. (2013). Madde bağımlılığı ve Yalova ölçeğinde madde bağımlılığı algısı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Temmuz.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behaviour*. 17. 187-195.
- Dayılar, H. (2015). Lise öğrencilerinde yeme bağımlılığı ve etkileyen faktörler. İstanbul Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. 32-50. İstanbul.
- Demir, E. (2006). Birey ve aile yaşamına ilişkin konularda internet kullanımının belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Demirci, A. (2006). İlköğretimde beden eğitimi uygulamaları. İstanbul: Değişim Yayınları.
- Dikmen, O. (2019). Genç erişkinlerde internet bağımlılığı düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Dinç, M. (2010). İnternet bağımlılığı. İstanbul: Ferfir Yayınları
- Doğan, A. (2013). İnternet bağımlılığı yaygınlığı. Yayınlanmamış Doktora Tezi. DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Doğrusever, C. (2020). Ergenlerin internet bağımlılık, algılanan sosyal destek, yalnızlık ve psikolojik belirti düzeyleri: Farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Eftekin, P. (2015). Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Kayseri.
- Egger, O. & Rauterberg, M. (1996). Internet behaviour and addiction. Semester thesis (Swiss Federal Institute of Technology. Zurich. 1996).
- Ekinci, N. E., Yalcin I. ve Ayhan, C. (2019). Analysis of loneliness levels and digital game addiction of middle school students according to various variables. *World Journal of Education*, 9(1), 20-27.
- Erkal, M. (1982). Sosyolojik açıdan spor. Filiz Kitapevi. İstanbul.
- Espad, (2015). ESPAD report 2015. Erişim Adresi: [<http://www.espad.org/report>]. Erişim Tarihi: 15/03/2022.
- Erkal, M.E. (1992). Sosyolojik açıdan spor. Türk Dünyası Araştırmalar Vakfı. Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi. s. 86. 89. 90. 104. İstanbul.
- Fişek, K. (1983). Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi. AÜ SBF Yayınları. 515. Ankara.
- Filiz, O., Osman, E., Dönmez F. ve Kurt, A. (2014). BÖTE bölümü öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Instructional Technologies and Teacher Education*, 3(2), 26-28.
- Francis, K. L., Dowling, N. A., Jackson, A. C., Christensen D. R., & Wardle, H. (2015). Gambling motives: Application of there a sons for gambling question naire in an Australian population survey. *Journal of Gambling Studies*. 31(3). 807–823.
- Gearhardt, An., Davis C., Kushner R.&Brownell, Kd. (2011). The addiction potential of hyperpala table foods. *Curr Drug Abuse Rev*. 4(3): 140–145.
- Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youthages 8 to 18: A national study. *Psychological science*. 20(5). 594-602.
- George, D.&Mallery, P. (2001). *SPSS forwindows step by step: A simple guide and reference 10.0 update*. (3. Baskı). Baston: Allynand Bacon
- Gearhardt An. CorbinWr. BrownellKd. (2009). Preliminary validation of the yale food addiction scale. *Appetite*. 52: 430–436.
- Gökçearslan, Ş. ve Günbatır, M.S. (2012). Ortaöğrenim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *Eğit im Teknolojisi Kuram ve Uygulama*. 2(2). ss. 10-24.
- Gönül, A. S. (2002). İnternet kullanımı. *Gelen Yeni Symposium*. s. 105-110.
- Görgün, S. (2009). K.T.Ü. öğrencilerinde madde kullanımı ve anne babaya bağlanma biçimleri ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. K.T. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Trabzon.
- Griffiths, M. D., (1999). Internet Addiction: Fact Or Fiction *The Psychologist*. 12(5). s. 246-250.

- Günüç, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Eğitim Programları ve Öğretimi Bilim Dalı. Van.
- Günel, A., Turhal Ç. Ü. ve İmal, N. (2011). İlköğretim öğrencileri arasında internet kullanımının incelenmesine yönelik anket çalışması. *Ağ ve Bilgi Güvenliği Sempozyumu*, Ankara, Türkiye.
- Hazar, Z. & Hazar, M. (2017). Digital game addiction scalefor children çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği. *Journal of Human Sciences*. 14(1). 203-216.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 56-68.
- İnan, A. (2000). İnternet el kitabı. Sistem Yayıncılık: İstanbul. Sabancı, Ö. (16.06.2006). TÜSİAD: Bilişimde geri kalıyoruz. <http://www.ntvmsnbc.com/news/376467.asp>.
- Kalkan, M. ve Kaygusuz, C. (2013). İnternet bağımlılığı sorunlar ve çözümler. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Karagülle, A. E. ve Çaycı, B. (2014). Ağ toplumunda sosyalleşme ve yabancılaşma. *The Turkish Online Journal of Design. Health Commun. (TOJDAC)*. 4(1): 1-9.
- Karaman, K. M. ve Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. Akademik Bilişim'09 - XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri.
- Kaya, N. ve Çilli, A. S. (2002). Üniversite öğrencilerinde nikotin, alkol ve madde bağımlılığının 12 aylık yaygınlığı. *Bağımlılık Dergisi*. 3(2): 91-97.
- King, D. L., Delfabbro P.H., Griffiths M. D. & Gradisar M., (2011). Assessing clinical trials of Internet addiction treatment: a system aticreview and consort evaluation. *Clinical Psychology Review*. 31. Ss. 11101116.
- Kirallo, L. V. (2005). Internet addiction disorder: a descriptive study of college counsel or sın four-year Institutions. Un published Doctorate's Thesis. Department of Organizational Leadership. University of La Ve.
- Ko, C., Yen J. Y., Chen C. C., Chenand S. H. & Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among taiwanese adolescents The. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 193: (4): 273-277.
- Ko, C. H., Yen J. Y., Yen C. F., Chen C. S. & Chen, C. C., (2012). The association between internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry*. 27. Ss. 1-8.
- Kraut, R., Patterson M., Lundmark V., Kiesler S., Muko-padhyay T. & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psycho-logical well-being?. *Am Psychol* ; 53:1017-1031.
- Muslu, G. K. And Bolışık, B. (2009). Çocuk ve gençlerde internet kullanımı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 8(5).
- Odabaşı, H., Çoklar N. ve Kabakçı, I. (2007). Yeni dünya: internet - ailelerin yeni dünyadaki sorumlulukları nelerdir?. 8. Aybastı-Kabataş Kurultayı. 2-3 Ağustos.

- Ögel, K. (2001). Madde bağımlılarına yaklaşım ve tedavi. İstanbul: Kültür Sanat Yayıncılık.
- Ögel, K. (2012). İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak. İş Bankası Kültür Yayınları.
- Öztoprak, M. T. (2001). Bilgisayar iletişim ağlarının büro çalışanları üzerine etkileri ve bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Öztürk, F. (1998). Toplumsal boyutlarıyla spor. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Öztürk, F. (1998). Toplumsal boyutlarıyla spor. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Öztürk, Ö., Odabaşıoğlu G., Eraslan D., Genç Y. ve Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet bağımlılığı: kliniği ve tedavisi. Bağımlılık Dergisi. 8: 36-41.
- Park, M. H. ve Jeon, H. O. (2013). Relationships between health behaviors, mental health and internet addiction by gender differences among Korean adolescents. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 14(3), 1283-1293.
- Salar, B., Hekim M. ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. (6). 123-135.
- Saraçlı, Ö. (2007). Zonguldak Karaelmas Üniversitesi öğrencilerinde sigara, alkol ve madde kullanımı ile ilişkili bireysel ve psikososyal faktörler. Uzmanlık Tezi. Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı. Zonguldak.
- Serdar, E., Harmandar-Demirel D. ve Demirel, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin facebook kullanımı ile yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of International SocialResearch*, 11(60), 1402-1409.
- Shim, Y.S. (2004). The impact of the internet on teen-agers' interpersonal communication behaviors: The relationship between internet use and desire for face-to-face communication (Doctoral Dissertation). Southern Illinois University. Carbondale. USA.
- Sözer, E.E. (2021). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve etkileyen etmenlerin belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Symonds, M. (1999). The net imperative: a survey of business and the internet. *Economist Newspaper*.
<https://www.google.com/search?q=The+NetImperative&oq=The+Net+Imperative&aqs=chrome..69i57j0j69i64l2.1174j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Şahin, C. ve Korkmaz, Ö. (2011). İnternet bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. Selçuk Üniversitesi. Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi. 32. 101-115.
- Şahin, M. (2007). Madde bağımlılığı konusunda Türkiye'de yapılmış olan lisansüstü tezler üzerine bir değerlendirme. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Tamer, M. ve Aydın, C. (1996). Ergenlikte madde kullanımı. Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları. 1(2): 305-321.

- Tamer, S. L. ve Koç, M. (2010). Bilgisayar laboratuvarlarının fiziksel ergonomik kriterler açısından değerlendirilmesi: Süleyman Demirel Üniversitesi örneği. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 7(1): 720-47.
- Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2011). Bağımlılık: sanal veya gerçek. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Toraman, M. (2013). İnternet bağımlılığı ve sosyal eđ kullanım düzeylerinin ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarıları ile ilişkisinin incelenmesi. Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Elazığ.
- Tuna, C. (2015). Ortaokul öğrencilerinin ebeveynleriyle olan bağlanma ilişkisinin internet bağımlılığına etkisi [Yüksek Lisans Tezi]: Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türkiye Psikiyatri Derneği. Nikotin (sigara) bağımlılığı. Erişim Adresi: [http://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/46/nikotin-sigara-bagimlilik]. Erişim Tarihi: 11/03/2022.
- Türkoğlu, S. (2013). Ergenlerin problemleri internet kullanımları ile siber zorbalık eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı. Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bilim Dalı. İstanbul.
- Uzabay, İ.T. (2009). Madde Bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*. 21(22): 5-15.
- Veale, D. (2008). Does primary exercise depend on cereally exist? In: Exercise Addiction: Motivation for Participation in Sport and Exercise. J Annett. B Cripps. H. Steinberg. Leicester. UK.: British Psychological Society. 1-5.
- Vyjayanthi, S., Makharam S., Afraz M. ve Gajrekar, S. (2014). Gender differences in the prevalence and features of internet addiction among Indian college students. *Media Innovatica*, 3(2), 47-51.
- Yalçın, C. (2003). Sosyolojik bir bakış açısıyla internet. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 27(1):77-89.
- Yalçın, Y. (2019). Erken erişkinlerde internet bağımlılığı ve cinsel kompulsyonlar arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolünün incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Yellowless, P. M. ve Marks. S. (2007). Problematic internet use or internet addiction. *Computer In Human Behavior*. 23. Ss. 1447-1453.
- Yeşilay, (2018). Bağımlılık Nedir? Erişim Tarihi: 20.10.2021 <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir> adresinden alındı
- Yetim, A. (2006). Sosyoloji ve spor. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yıldırım, M. S. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığının obezite ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi.

- Yıldırım, M.S. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığının obezite ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Yılmaz, B. (2017). Bir grup lise öğrencisinin internet kullanımlarının beden algıları ve yeme tutumları ile ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Yılmaz, Z. (2019). 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının depresyon ve yalnızlık ile ilişkisinin değerlendirilmesi. *Tıpta Uzmanlık Tezi*. İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Malatya.
- Young, K.S. (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav.* 3:237-244.
- Young, K.S. (1999). Internet addiction: symptoms. Evaluation and treatment. *Innovations In Clinical Practice: A Source Book*. C. 17: 19-31.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*. 37(5). 355-372.
- Walker, M. B. (1992). *The psychology of gambling*. Pergamon Press.
- Weiser, E. B. (2000). Gender differences in Internet use patterns and Internet application preferences: A two-sample comparison. *Cyberpsychology And Behavior*, 3(2), 167-178.
- Welsh, L. (1999). *Internet use: An exploration of coping style, locus of control and expectancies* (Doctoral dissertation). Northeastern University. Boston. USA.
- Zorba, E. (2004). *Yaşam boyu spor*. İstanbul: Marmara İletişim Basın Yayın Dağıtım.
- George, D. Ve Mallery, P. (2001). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference 10.0 update*. (3. Baskı). Boston: Allyn and Bacon

EKLER

EK-1: Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği

BÖLÜM 1

Lise Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Eğitim ve Spor Açısından İncelenmesi

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcılar;

Bu çalışmanın amacı; spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelemektir. Çalışma iki bölümden oluşmaktadır. Bunlar kişisel bilgi formu ve internet bağımlılık ölçeğidir. Bu veriler bilimsel çalışmada kullanılacağı için vereceğiniz cevapların samimi olması çalışmanın objektifliği açısından önemlidir. Desteğiniz için teşekkür ederim.

Kişisel Bilgi Formu

1-Cinsiyetiniz

Kadın Erkek

2-Yaşınız

14 15 16 17 18

3-Öğrenim görmekte olduğunuz sınıf

1. Sınıf 2. Sınıf

3. Sınıf 4. Sınıf

4-Sürekli kullandığınız internet bağlantınız var mı?

Evet Hayır

5-Herhangi bir sosyal ağ sitesine üye misiniz?

Evet Hayır

6-Gün içinde internette geçirdiğiniz süre kaç saattir?

1 saatten az 1-3 saat

3-7 saat 7 saat ve üzeri

İnternet kullanmıyorum

7-İnternete en çok hangi cihazdan erişim sağlıyorsunuz?

Cep telefonu Tablet Bilgisayar Diğer

8-İnterneti esas kullanma amacınız nedir?

Eğlenmek Bilgi edinmek Diğer

9-İnternet kullanımınızı ebeveynleriniz denetler mi?

Evet Hayır

10-Spor yapıyor musunuz?

Evet Hayır

11-Amatör ya da profesyonel spor lisansınız var mı?

Evet Hayır

12-Haftada kaç saat spor yapıyorsunuz?

1 saat ve altı 1-3 saat

3 ve üzeri

13-Ne tür spor yapıyorsunuz?

bireysel spor takım sporu

her ikisi de

14-Spor hayatınızda önemli mi?

Önemsiz Önemli Çok önemli

BÖLÜM 2

İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

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

ÖZGEÇMİŞ

