



**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANA BİLİM DALI**

**TÜRKİYE VE İRAN'DAKİ SPOR YAPAN VE YAPMAYAN
BİREYLERİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI, DEPRESYON,
ANKSİYETE VE STRES DÜZEYLERİ**

Yüksek Lisans Tezi

Babak KHALİLZADEH

Danışman

Doç.Dr. Yener AKSOY

SAMSUN
2022

**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANA BİLİM DALI**



**TÜRKİYE VE İRAN'DAKİ SPOR YAPAN VE YAPMAYAN
BİREYLERİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI, DEPRESYON,
ANKSİYETE VE STRES DÜZEYLERİ**

Yüksek Lisans Tezi

Babak KHALİLZADEH

Danışman

Doç.Dr. Yener AKSOY

SAMSUN
2022

TEZ KABUL VE ONAYI

Babak KHALİLZADEH tarafından, **Doç. Dr. Yener AKSOY** danışmanlığında Hazırlanan “**Türkiye ve İran’daki Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin İnternet Bağımlılığı, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri**” başlıklı bu çalışma jüri tarafından 24.03.2022 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı		
	Üniversitesi		
	Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	İmza	Sonuç
Başkan	Prof. Dr. Soner ÇANKAYA		<input checked="" type="checkbox"/>
	Ondokuz Mayıs Üniversitesi		Kabul
	Spor Yöneticiliği Ana bilim Dalı		<input type="checkbox"/>
			Ret
Üye	Doç. Dr. Yener AKSOY		<input checked="" type="checkbox"/>
	(Danışman)		Kabul
	Ondokuz Mayıs Üniversitesi		<input type="checkbox"/>
	Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı		Ret
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Seda SABAH		<input checked="" type="checkbox"/>
	Amasya Üniversitesi		Kabul
	Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı		<input type="checkbox"/>
			Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

ONAY

... / ... / ...

Prof. Dr. Ali BOLAT

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım Yüksek Lisans tezinin bütün aşamalarda bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmadan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynaklarda gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

Etik Kurul Gerekli mi?

Evet (Gerekli ise ekler kısmına ekleyiniz)

Hayır

İmza

24 /03 / 2022

Babak KHALİLZADEH

TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

Tez Başlığı: Türkiye ve İran'daki Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin İnternet Bağımlılığı, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri.

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 28.01.2022 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 27

Tek kaynak oranı : %3 çıkmıştır.

İmza

24 /03/ 2022

Doç. Dr. Yener AKSOY

ÖZET

TÜRKİYE VE İRAN'DAKİ SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI, DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES DÜZEYLERİ

Babak KHALILZADEH
Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı
Yüksek Lisans, Mart/2022
Danışman: Doç. Dr. Yener AKSOY

Bu araştırmanın amacı, Türkiye ve İran'da spor yapan veya yapmayan bireylerde görülen internet bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığını incelemektir.

Araştırmada ayrıca iki ülke arasında spor, kültürel ve sosyoekonomik farklılıklar, cinsiyet, eğitim durumu, okul öncesi eğitimin alınıp alınmadığı, kitap okuma alışkanlığı ve televizyon izleme durumu dikkate alınarak bu hususların, depresyon, anksiyete ve stresin internet bağımlılığına olumlu veya olumsuz nasıl etki ettikleri araştırılmaktadır. Araştırmanın modeli ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya, İran ve Türkiye'nin farklı bölgelerinden lise ve üniversite düzeyinde öğrenim gören 305 kadın ve 712 erkek olmak üzere 1017 kişi katılmıştır. İran'dan 40'ı erkek ve 472'si kadın olmak üzere 512 kişi ve Türkiye'den 267'si erkek ve 242'si kadın olmak üzere 509 Kişi katılmıştır.

Çalışmanın içerisinde internet bağımlılığı, spor, depresyon, anksiyete, stres tanımları yapılmış, ayrıca literatür taraması sonucu bu konular hakkında yapılan bazı bilimsel çalışmalar incelenmiş ve karşılaştırılmıştır. Araştırmada internet bağımlılığı ölçeği (19) (Hahn ve Jerusalem, 2001, Çeviri Şahin ve Korkmaz, 2011, *skala zur Erfassung der Internetsucht*), Depresyon Anksiyete Stres Skalası (42) (Lovibond, *Depresyon Anksiyete stres skalası*, 1995) Kişisel bilgi formu (21) katılımcılara sunulmuştur. Katılımcılar google form üzerinden Farsça ve Türkçe olarak hazırlanan bu çalışmada, öncelikle bilgilendirme metnini okuduktan sonra soruları cevaplamışlardır. Anket sonuçları SPSS programı ile analiz edilmiş ve sonuçlar yorumlanmıştır.

Araştırma sonucunda spor yapan veya yapmayan katılımcılar arasında, internet bağımlılığı ve depresyon, anksiyete ve stres oranında anlamlı ve pozitif yönlü farklılık gözlemlenmiştir. Yani spor yapan bireylerin internet bağımlılığı ve depresyon, anksiyete, stres oranı, spor yapmayan öğrencilere nazaran daha düşük olarak belirlenmiştir. Ayrıca okul öncesi eğitim alma, kitap okuma alışkanlığı ve televizyon izleme oranı ve ailenin ekonomik durumu, depresyon ve alt boyutları olan anksiyete ve stres oranında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki gözlemlenmektedir. Bununla birlikte internet bağımlılığı arttıkça depresyon, anksiyete ve stres oranında da artış belirlenmiştir.

Anahtar Sözcük: Depresyon, İnternet bağımlılığı, Spor

ABSTRACT

INTERNET ADDICTION, DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS LEVELS OF SPORTS AND NON-SPORTS INDIVIDUALS IN TURKEY AND IRAN

Babak KHALILZADEH
Ondokuz Mayıs University
Institute of Graduate Studies
Department of Sports Management Major
Master, March/2022
Supervisor: Ass. Dr. Yener AKSOY

The aim of this study is to examine whether there is any relationship between internet addiction and depression, anxiety and stress in individuals who do or do not do sports in Turkey and Iran.

The research also aims to investigate whether sports, cultural and socio-economic differences, gender, educational status, pre-school education, reading habits and watching TV have an effect on depression and internet addiction between the two countries. The model of the research was carried out in accordance with the relational screening model.

A total of 1017 people, 305 women, and 712 men, from different regions of Iran and Turkey, studying at high school and university level, participated in the research. A total of 512 people, 40 Men and 472 Women from Iran, and 267 Men and 242 Women from Turkey, a total of 509 people, participated in the research.

In the research, definitions of internet addiction, sports, depression, anxiety, and stress were made. In addition, some scientific studies on these subjects were examined and compared as a result of the literature review. Internet addiction scale (19) (hahn and jerusalem, 2001, Trans: Şahin and Korkmaz, 2011, *scale zur Erfassung der Internetsucht*) Depression Anxiety Stress Scale (42) (Lovibond, *Depression Anxiety stress scale*, 1995) Personal information form (21) presented to the participants. Participants responded to this Study, which was prepared in Persian and Turkish via google form, after reading the informative text first. The survey results were analyzed with spss program and the results were interpreted.

As a result of the research, a significant and positive difference was observed in the rate of internet addiction and depression, anxiety and stress between the participants who do and do not do sports. In other words, internet addiction and depression, anxiety and stress rates of individuals who do sports were determined to be lower compared to students who did not do sports. In addition, a significant and positive relationship is observed in the rate of getting preschool education, reading habits and watching TV, and the economic status of the family, depression and its sub-dimensions, anxiety and stress. However, as internet addiction increased, the rate of depression, stress and anxiety increased.

Keyword: Depression, Internet addiction, Sports

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Teknolojinin gelişmesi ve yakın zamanda karşı karşıya kaldığımız COVID-19 virüsünün hızla pandemiye dönüşmesi ve önlem olarak kısıtlamalar, yasaklar, bireylerin olabildiğince birbirlerinden uzaklaşması ve bir araya toplanmanın yani sosyal etkileşimin riskli sayıldığı günlerde internet, hayatımızın ve günlük yaşantımızın en önemli parçalarından biri haline gelmiştir.

Market alışverişleri, genel ihtiyaçlar ve çalışmaların internet üzerinden yapılması, bize bir kez daha internetin ne kadar önemli ve hatta hayati derecede yararımıza olduğunu ispatlamıştır. Ancak hayat kurtaran bu buluşun olumsuzluklarını da göz ardı etmemekte fayda var. Bu olumsuzluklardan bir tanesinin internet bağımlılığı, daha doğrusu internette kontrolsüz zaman geçirme olduğunu söylersek muhtemelen yanılmayız. Bu yüzden internet kullanımının olumsuz etkilerinin araştırılması önem kazanmıştır. Bu çalışmanın amacı, İran ve Türkiye’de öğrenim gören öğrencilerin sportif faaliyetleri ile internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki etkisel ilişkinin ne olduğunun saptanması veya incelenmesidir. Ayrıca bu çalışma internet bağımlılığı ve psikolojik etkilerinin sporla olan ilişkisi ve iki ülke arasındaki farklılıklar hakkında yapılacak olan çalışmalara kaynak olması amaçlanmıştır.

Yüksek lisans eğitimimi tamamlamama yardımcı olan ve eğitim sürecinde bilgi ve deneyimlerini benden esirgemeyen Ondokuz Mayıs Üniversitesi akademik kadrosundaki sevgili hocalarıma teşekkür ederim. Araştırma süresince moral ve motivasyonumu yüksek tutan, bilgi ve birikimlerini günün her saatinde benimle paylaşan, sorularımı sabırla yanıtlayan değerli Doç. Dr. Nursel Topkaya, Prof. Dr. Soner Çankaya, Doç. Dr. Özgür Bostancı, Arş. Gör. Muhammet Hakan Mayda ve tecrübesiyle desteğini hiç esirgemeyen, varlığı ve duruşuyla bana yön veren, bilgisi ile bana ışık tutan kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. Yener Aksoy’a teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca maddi manevi olarak her zaman yanımda olan, beni her konuda destekleyen aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Babak KHALİLZADEH

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI	iii
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	iv
TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI	iv
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	viii
TABLolar DİZİNİ	ix
1. GİRİŞ	1
2. KURUMSAL TEMELLER VE KAYNAK ÖZETLERİ.....	5
2.1. Araştırmanın Amacı	5
2.2. Araştırmanın Problemi	5
2.3. Araştırmanın Hipotezleri	5
2.4. Araştırmanın Önemi	6
2.5. Sayıtlılar	6
2.6. Sınırlılıklar.....	7
2.7. Tanımlar	7
2.7.1. İnternet Bağımlılığı.....	7
2.7.2. Depresyon	7
2.7.3. Stres	8
2.7.4. Anksiyete	8
2.7.5. Spor.....	8
2.8. İnternet Bağımlılığı	9
2.9. İnternet Bağımlılığını Tanımlayan Kişiler	11
2.10. İnternet Bağımlılığı Üzerine Yapılan Araştırmalar	13
2.11. Depresyon.....	14
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	17
3.1. Evren ve Örneklem.....	17
3.2. Veri Toplama Araçları.....	17
3.3. İstatistiksel Analiz	18
4. BULGULAR VE TARTIŞMA.....	20

4.1. Bulgular	20
4.2. Tartışma.....	26
4.2.1. Cinsiyete Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi	27
4.2.2. Eğitim Durumuna Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi	27
4.2.3. Okul Öncesi Eğitim Durumuna Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi.....	28
4.2.4. Gelir düzeyine Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi	28
4.2.5. Kitap Okuma Durumuna Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi.....	28
4.2.6. TV İzleme Durumuna Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi.....	29
4.2.7. Düzenli Spor Yapma Durumuna Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi.....	30
4.2.8. Bireylerin Yaş, Depresyon Anksiyete Stres ile İnternet Bağımlılığı Arası İlişki Düzeyleri.....	30
5. SONUÇ	31
5.1. Öneriler.....	32
5.1.1. Farmakoterapi	32
5.1.2. Psikoterapi	32
KAYNAKLAR	34
EKLER	38
EK-1: Etik Kurul Kararı	38
EK-2: Depresyon Anksiyete Stres Skalası (Lovibond, 1995).....	39
EK-3: Kişisel Bilgi Formu	42
EK-4: İnternet Bağımlılığı Ölçeği	43
ÖZGEÇMİŞ.....	45

SİMGELER VE KISALTMALAR

Ort.	: Ortalama
Örn.	: Örnek
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
TV	: Televizyon
D	: Depresyon
A	: Anksiyete
S	: Stres
DASS	: Depresyon, Anksiyete, Stres Skalası
Vd	: Ve Diğerleri

TABLULAR DİZİNİ

Tablo. 3. 1. Depresyon Anksiyete Stres Skalası Puantaj Tablosu	18
Tablo. 3. 2. Katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplara ait iç tutarlılık katsayıları	18
Tablo. 4. 1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları	20
Tablo. 4. 2. Ülkelerine Göre Bireylerin Depresyon Stres Anksiyete ve İnternet Bağımlılık Düzeyi	21
Tablo. 4. 3. Cinsiyete Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi	21
Tablo. 4. 4. Eğitim Durumuna Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi	22
Tablo. 4. 5. Okul Öncesi Eğitim Durumuna Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi	22
Tablo. 4. 6. Gelir düzeyine Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi	23
Tablo. 4. 7. Kitap Okuma Durumuna Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi	24
Tablo. 4. 8. TV İzleme Durumuna Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi	25
Tablo. 4. 9. Düzenli Spor Yapma Durumuna Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi	26
Tablo. 4. 10. Bireylerin Yaş, Depresyon Anksiyete Stres ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki Düzeyleri	26

1. GİRİŞ

Çağımızın teknoloji alanındaki önemli gelişmesinin internet olduğunu söylersek muhtemelen yanılmayız. İnternetin, bilgiye ulaşım sürecinde ve iletişim örüntülerinde kolaylık sağlaması gibi birçok kullanım alanı bulunmaktadır. Birden fazla bilgisayar ağının birbirlerine bağlanabildiği internet, dünya üzerinde oldukça yaygın ve devamlı olarak gelişmekte olan bir iletişim ağı olarak insanları kolaylıkla bilgiye ulaştırmaktadır. Yaşamlarımızın her evresinde gittikçe daha fazla yer aldığı görülen internet, öncelikle kişiler arası iletişime yardımcı olmak adına bizlere sunulduğu yeni alanlarla çeşitli değişimlere zemin hazırlamıştır. Bu değişimler çoğunlukla insanların yararına ve hayatlarını kolaylaştırmaya yönelik olarak ortaya çıkmış olsa da internet kullanımı her zaman olumlu yönde olmamaktadır. Bir yönden gerekli olan, hayatı kolaylaştıran ve ihtiyaçları karşılayan internet, diğer yandan aşırı kullanım nedeni ile bağımlılıklara ve dolayısıyla sosyal, kültürel veya psikolojik bazı sorunlara neden olmaktadır.

Modern hayatın artık vazgeçilmez bir parçası olan internet, insanoğluna sağladığı geniş yelpazedeki yararlarının yanı sıra olumsuz yönde de bazı sonuçlar doğurmuştur. İnternet bağımlılığının artması ile bilim insanları ve araştırmacılar, internetin problemlerini ele almanın bir zorunluluk olduğunu anlamış ve sosyolojik, ekonomik, kültürel, psikolojik vb. yönleriyle birlikte internetin neden olduğu veya olabileceği sorunları derinlemesine inceleyerek bazı çözümlere ulaşmayı amaçlamışlardır. Bu bağlamda psikolojik veya psikiyatrik bazı kavramlar ortaya atılmıştır. Depresyon ve kaygı bozukluğu (anksiyete) bu tür kavram veya tanılardan bazılarıdır. Bu türden psikolojik belirtileri olan bireylerde internetin aşırı kullanımı ve bağımlılık seviyesinde bir ilişkinin olduğu ve dahası bir artışın da söz konusu olduğu gözlemlenmiştir.

Yaşantımızın içerisinde kapsadığı kitle günden güne artmakta olan internet ve bununla ilişkili olarak kullanımının daha geniş bir kitleye yayılması ve yaşantılarımızın bir parçası olması ve teknolojinin gelişmesi, internet bağımlılığının diğer değişkenlerle bir bütün olarak ele alınması gerekliliğini doğurmaktadır. Gündelik hayatı olumsuz yönde etkileyen internet bağımlılığı doğrudan ya da dolaylı yoldan birçok yeni problemler ortaya çıkarmıştır. Bu bağımlılıkların oluşum sürecinde, sohbet odaları, canlı

oyunlar, sosyal medya ve canlı iddianın ve de benzeri internet etkinliklerinin önemli etkisi vardır.

Gündelik yaşamda büyük kolaylıklar sağlayan internet teknolojilerinin yoğun biçimde kullanımı çeşitli problemleri beraberinde getirirken, internetin neden olacağı bazı sorunlardan kaçınmayı da kaçınılmaz kılmaktadır. Bazı internet kullanıcılarının uzun süreler internet başında kaldıkları göz önünde bulundurulduğunda; rutin insani işler, özellikle beslenme, genel temizlik, ailesel ilişkiler, çocukların akranlarıyla olan ilişkisi, sürekli hareketsiz olduklarından dolayı da çeşitli sağlık sorunları; aşırı kilo alma, omurga eğilimi, kemik erimesi gibi biyolojik hastalıklar gözlemlenmektedir. Sanal bağımlılık, tetikleyici internet kullanımı, aşırı internet kullanımı, yüksek internet bağımlılığı, sürekli çevrim içi olma arzusu, problemlerle internet kullanımı, patolojik internet bağımlılığı bozuklukları şeklinde sıralanabilir.

İnternetin aşırı kullanımından dolayı kişilerin hayatlarında bazı problemler ortaya çıkmaktadır. Aşırı kullanımdan dolayı bireyde suçluluk hissi, çevrim içi kaldığı zamanı gizleme veya yalan söyleme gibi durumlar söz konusudur. Bu suçluluk hissi ve yalan söylemekten dolayı kişinin kendisini kötü hissetmesi, suçluluk hissine kapılması, endişeli olması, kendi içine çekilmesi ve kendini birçok ortamdaki izole etmesi gibi ruhsal değişimler görülebilir. Ruhsal değişimlerin verdiği huzursuzluktan kaçmak için kişi internet kullanımını daha da artırabilir. Kişi kendi içine kapanarak dış dünyayla ilgisini koparabilir, sosyal ortamlardan uzaklaşabilir. Bu bağlamda aşırı internet kullanımı kişinin uykusuz ve aç kalmasına sebep olacağından, depresyon eşiğine gelebilir ya da kişi depresyon belirtilerinden dolayı internete erişimini artırabilir (Morahan-Martin and Schumacher, 2000).

Stres olgusu ile birçok bilim dalı uzun yıllardır ilgilenmektedir. Özellikle, psikoloji, nöroloji, fizyoloji, sosyoloji, antropoloji, biyokimya, endokrinoloji ve immünoloji gibi birçok bilim alanı stres olgusu ile ilgili çalışmalar yürütmektedir. Fiziksel aktivitenin Stres ve Mutluluk Üzerine Etkileri genel olarak, stresin elektro-fizyolojik, nörokimyasal, endokrin ve immünolojik etkileri gibi psiko-biyolojik sonuçlara odaklanmaktadır.

Stresin bir sonucu olarak performans, bilişsel işleyiş, duygusal yaşam ve sosyal işleyiş gibi stresli yaşam olayıyla başa çıkma ve stresin etkilerini azaltmak için yapılan terapötik ve önleyici müdahaleler gibi psikolojik ve sosyal olgular da çok dikkat toplamaktadır (Steinberg ve Ritzmann, 1990).

Stres, kişinin kısa veya uzun zamanlı olarak uyumunu bozan bir durumdur. İç ve dış kaynaklı etkenler beyin korteksini, limbik sistemi, talamusu, hipotalamusu, hipofizi, otonom sistemini, glandulasuprarenalisi etkilemektedir (Balcıoğlu ve Savrun, 2001).

“Stres” Latince “estrica” sözcüğünden dilimize geçmiş, insanların sağlığı ve huzuru için bir tehlike işareti bir uyarı olarak algılanan dolayısıyla yetersiz bir şekilde ele alınan olaylara gösterilen, belirgin olmayan fizyolojik ve psikolojik tepkileri ifade eder (Erdoğan, Ünsar, Süt; 2009). Stres; organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Stresin, insanların fiziksel ve psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli etkileri vardır. Egzersiz ve fiziksel aktivite vücutta biyokimyasal değişikliğe neden olarak fiziksel ve psikolojik stresle baş etmede çok önemli bir rol oynamaktadır (U.S. Department of Health, 2004). Egzersiz ve fiziksel aktivite kronik stresin getirdiği olumsuz duygu durumunu ortadan kaldırmaya yardımcı olmaktadır (Can, 2019; Morgan, 1997). Fiziksel aktivitenin, stres, yorgunluk, uyku ve sağlıklı olma durumlarını olumlu bir şekilde etkilediği bildirilmiştir (U.S. Department of Health, 2004). Avrupa Birliği’ne bağlı 15 ülkede gerçekleştirilen 15 yaş ve üstünde 16 230 katılımcının öz bildirim yoluyla değerlendirildiği bir çalışmada, sporun ruh sağlığını olumlu etkilediği ve bu etkinin yapılan sporun süresi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Abu-Omar vd., 2004). Bireylerin yaşam sürelerinin uzun olmasında, aktif yaşam tarzının, iyi olma hali üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Khazae-pool vd., 2015).

Günümüz yaşantısı ile ortaya çıkan stres kaynaklı sorunlar artmaktadır. Stres kaynaklarının çoğalması sonucunda bireylerin mutluluk düzeyleri ve yaşam kaliteleri olumsuz etkilenmektedir. Birçok faktörü etkileyen stres kaynaklı sorunların giderilmesinde sporun olumlu yönde etkilerinin bulunduğu bilinmektedir.

Bu çalışma İran ve Türkiye’den 1017 öğrenci üzerinde spor yapmanın internet bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve strese olan etkisini incelemektedir. Araştırmada üç farklı ölçek kullanılmıştır. İnternet bağımlılığı sevisini ölçmek için 19 maddeli internet

bağımlılığı ölçeği (Hahn ve Jerusalem, *skalazurErfassung der Internetsucht* 2001, Şahin ve Korkmaz, 2011), 42 maddeli depresyon, anksiyete ve stres skalası (Lovibond, *Depresyon Anksiyete stres skalası*, 1995) ve 21 maddeli kişisel bilgi formu. 42 maddeli ölçekte 3 alt boyut bulunmaktadır ve bu hem depresyon hem anksiyete (kaygı) hem de stres durumunu ölçmek imkânı sunmuştur. 21 maddeli kişisel bilgi formu katılımcıların spor yapma, kitap okuma, televizyon izleme gibi alışkanlıklarını, ayrıca ailelerinin ekonomik geliri ve çalışmada detaylı anlatılacak şekilde birçok bilgiye ulaşma imkânı sağlamıştır.

Katılımcılara anketler hakkında bilgi verildikten sonra çalışma hakkında kısaca bilgi verilmiş ve içtenlikle cevap vermeleri arz edilmiştir. İnternet bağımlılığı, spor, depresyon ve araştırma ile ilgili olan terimler detaylı olarak açıklanmış ve bu konu ile ilgili bazı araştırmalara kısaca değinmiş ve kurumsal açıklamalar ve ilgili araştırmalar kısmında detaylandırılmıştır.

Veriler “SPSS” programı yardımıyla analiz edilmiş ve sonuçlar bulgular kısmında detaylı olarak verilmiştir. Literatür taraması sonucu birçok makale ve kitap incelenmiş ve sonuç olarak bu incelemeler, araştırma sonucuyla kıyaslanmıştır. Araştırma sonucunda spor yapan katılımcıların internet bağımlılığı ve depresyon, anksiyete ve stres seviyesinin, spor yapmayanlara nazaran daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Araştırmada internet bağımlılığını önlemek veya bağımlı bireylere yardımcı olma adına bazı kişisel ve bilimsel öneriler yer almaktadır.

2. KURUMSAL TEMELLER VE KAYNAK ÖZETLERİ

2.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, spor faaliyetinde bulunan veya bulunmayan bireylerin internet ve sosyal medya sitelerini kullanmada ortaya çıkan alışkanlıklarını belirlemek ve buna bağlı olarak internette ne kadar zaman geçirdikleri, bu sürenin ve bağımlılığın depresyon, kaygı ve stres düzeyleriyle bir ilişkisi olup olmadığını saptamaktır. Çalışma kapsamında ayrıca iki ülke arasında sporun, kültürel ve sosyoekonomik farklılıklar, cinsiyet, eğitim durumu, okul öncesi eğitim alıp almadığı, kitap okuma alışkanlığı ve TV izleme durumunun, depresyon ve internet bağımlılığına olan etkisinin olup olmadığını incelemektir.

2.2. Araştırmanın Problemi

Araştırmanın problem cümleleri aşağıdaki gibidir:

- Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile internet bağımlılıkları arasında ilişki var mıdır?
- Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile internet bağımlılıkları kişisel özelliklerine göre farklılık gösterir mi?

2.3. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmada aşağıdaki hipotezler denenmiştir:

- Spor yapıp yapmamanın internet bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres arasında ilişki bulunmaktadır.
- Spor yapan ve yapmayan bireylerin internet bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres seviyeleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir.
- Spor yapan ve yapmayan bireylerin internet bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ülkeye göre farklılık göstermektedir.
- Spor yapan ve yapmayan bireylerin internet bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres seviyeleri eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir.
- Spor yapan ve yapmayan bireylerin internet bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve

stres seviyeleri gelir düzeyine göre farklılık göstermektedir.

- Spor yapan ve yapmayan bireylerin internet bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres seviyeleri okul öncesi eğitim alma durumuna göre farklılık göstermektedir.

- Depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı akıllı telefon kullanım süresine göre farklılık göstermektedir.

- Depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı bağımlılık yaşama durumuna göre farklılık göstermektedir.

- Depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı ailede bağımlılık yaşayan olma durumuna göre farklılık göstermektedir.

2.4. Araştırmanın Önemi

İnternet hiç şüphesiz ki hayatımızın olmazsa olmazları arasında yerini almıştır. İnternet ortaya çıktığı zamandan bu yana hayatımızı kolaylaştırmaktadır. İnternet sayesinde insanlar ihtiyaç duyduğu bilgiye kolayca ulaşır, birbirleri ile olan iletişimi sağlarlar ve hoşça vakit geçirirler. İnternetin sağlamış olduğu bu kolaylıkların yanında aşırı kullanımdan kaynaklı problemler ortaya çıkmaktadır. Aşırı kullanımdan dolayı ortaya çıkan en belirgin problem internet bağımlılığıdır. Bazen kişiler yalnızlıklarından dolayı ya da problemlerinden kaçmak için internete daha çok bağlanıyor olabilirler. İnternet bağımlılığının altında yatan sorunlara bakıldığında psikolojik faktörlerin etkili olduğu görülmektedir. Bu bağlamda depresyonun, internet bağımlılığında önemli bir etkisi vardır (Doğan ve Karakuş, 2015). Yabancı kaynaklara bakıldığında internet bağımlılığıyla ilgili çalışmalar görülmektedir, ancak ülkemizdeki çalışmalar sınırlıdır. Bu kapsamda araştırmanın literatürdeki bir eksiği kapatacağı ve diğer araştırmalara kaynak oluşturacağı için önemlidir.

2.5. Sayıtlar

- Yapılan araştırmada anket ve ölçekleri dolduran kişiler doğru ve içten yanıtlar vermiştir.

- Kullanılan ölçek ve anketler araştırma konusunu ölçecek yeterliliktedir.

2.6. Sınırlılıklar

Araştırma amaçları doğrultusunda sorulan sorular ve kullanılan ölçeklerin faktörleriyle, araştırmadan elde edilen bulgular, veri toplama araçları kapsamında kullanılan “Sosyodemografik Form”, “İnternet Bağımlılığı Ölçeği”, “*depresyon anksiyete stres skalası lovibond 1995*”,’nde yer alan sorulara verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

2.7. Tanımlar

2.7.1. İnternet Bağımlılığı

İnternet, iletişim araçları içerisinde önemli bir yere sahiptir. İnternetin kullanım alanı çok geniştir. İş ve okul alanında bilgi alışverişi, ikili ilişkilerde haberleşmeyi sağlama, alışveriş imkânı, bankacılık işlemlerini kolaylaştırma gibi birçok alanda fayda sağlamaktadır. Ancak aşırı kullanım haline veya kişinin internet kullanımının önüne geçmemesi halinde bazı belirtiler ortaya çıkar. Bunlardan en yaygın olanları sinirlilik, öfke ve kişinin sosyal, mesleki, aile ilişkileri konusunda sorunlarla karşı karşıya kalır. Bu duruma kısacası internet bağımlılığı tanımı denilmektedir.

2.7.2. Depresyon

Normal olarak hepimizin günlük yaşantının akışı içinde duygusal çöküntü yaşadığımız veya coşkulu olduğumuz çeşitli zaman dilimleri vardır. Ne var ki bunlar geçicidir ve belirli bir düzen göstermezler (Doğan Cüceloğlu, 1991). Depresyon belirtisi gösteren kişi bu duyguların esiri olmuştur; istese de istemese de bu duygulardan kendini kurtaramaz. Bu duygular altına olan kişiler çevreleri ile uyum sağlayamazlar ve gündelik işlerini yerine getiremezler. Bu durumda kişi depresyona girmiştir denilebilir. Depresyon, en yaygın ruhsal hastalıklardan biridir ve birçok yaş gurubunda görülmektedir.

Depresyonun kişilerde oluşturduğu en yaygın belirti mutsuzluk, neşesizlik, umutsuzluk ve karamsarlıktır. Kişi depresyondayken yaptığı hiçbir şeyden zevk almaz ve hayat onun için anlamsızdır. Depresyonda olan bireyde iştah ve uykuda azalma ya da artma, çabuk öfkelenme, kendi içine çekilme, yorgunluk, intihar, değersizlik ve suçluluk gibi düşünceler yer almaktadır (Mete, 2008).

2.7.3. Stres

Stres, vücudun uyaranlara karşı verdiği doğal bir tepkidir. Stresin aşırı hali kişinin normal yaşantısını olumsuz etkilemektedir. Karamsarlık, korku, öz bakımında aksama ve tamamen bakımsızlık gibi nedenlere yol açmaktadır. Bu durum giderek kişinin tamamen yaşama bağının kopmasına yol açmaktadır.

2.7.4. Anksiyete

Hayatın koşuşturması içinde zaman zaman endişeli hissetmek normal kabul edilir. Ancak bu hissi sık ve güçlü bir şekilde yaşayan kişilerin günlük aktiviteleri olumsuz etkilenebilir. Çoğumuzun çevresinde elbette bazı endişelere sahip olan bazı insanlar vardır. Örneğin, her zaman kendimize veya akrabalarımıza kötü şeyler olacağını düşünürüz, onların sağlıkları için sık sık endişeleniriz ve onları ararız. Örnek verecek olursak, çocuklarımızın güvenli bir şekilde okula gidip gidemeyeceğini, kaza olup olmayacağını, işte nelerle karşılaşacağımızı, işleri halledebilme veya işverenin size kızabilme endişesi, kötü bir haber alabilme korkusu veya bununla yüzleşme durumu, dışarı çıktığımızda “kötü bir şeyle karşılaşabilir miyiz” vb. türden çeşitli yüksek kaygı durumları. Aslında bu gibi durumlarla elbette karşılaşabiliriz ama kafamızdaki riski abarttığımızı söylersek muhtemelen yanılmayız. Bu durum ruh sağlığımızı bozup iş verimliliğimizi düşürürse, bu durumda endişe veya kaygılar artık bir hastalık haline gelmiş demektir. Bu hastalık tıp dünyasında anksiyete olarak adlandırılmaktadır.

2.7.5. Spor

Vücudu veya zihni geliştirmek, eğlence amaçlı ve belirli kurallar çerçevesinde grup halinde veya bireysel olarak yapılan aktiviteler, spor olarak adlandırılmaktadır. Genellikle spor denilen kavram, rekabet veya kişisel vücut gelişimi ve formda kalma gibi sebeplerden ötürü yapılan aktiviteler toplamıdır.

Kişilerin yaptıkları hareketlere ek olarak top veya hayvan gibi birtakım objeler aracılığıyla veya bizatihi onlar kullanılarak yapılan hareketlerin tümünü kapsamaktadır. Bazı kesimler tarafından, yalnızca zihinsel yeteneklere dayalı bazı masa oyunları da spor olarak nitelendiriliyor. Günümüzde, kendine has kuralları ve oynayış biçimi olan birçok spor dalı bulunmaktadır. Birçok insan, “benim işim zaten spor ağır iş yapıyorum” veya

“günde 12 saat ayaktayım zaten spor yapıyorum” demektedir lakin spor ancak ona ayrılan zamanla anlam kazanmaktadır. Uzmanlara göre 12 saat ayakta çalışma ve ağır iş yapmak spor olarak nitelendirilmemektedir veya haftada bir halı saha maçı spor olarak değerlendirilmemektedir. Spor düzenli ve planlı yapıldığı zaman anlam kazanmaktadır. spor yapan bir birey şöyle söylemektedir: Ben her gün işten önce (veya sonra) 2 saat yürüyüş yapıyorum (veya bisiklet sürüyorum, vücut çalışıyorum, satranç oynuyorum vd.).

2.8. İnternet Bağımlılığı

İnternetin ilk olarak 1950’lerde bilgisayarların gelişmesiyle ortaya çıktığını söyleyebiliriz. İlk başta sadece birkaç bilgisayar birbirine bağlanır. 1960’lara gelindiğinde ise çalışmalar, ABD savunma bakanlığı tarafından desteklenir ve böylelikle ilk ağ (ARPANET) kurulur. İlk mesaj Los Angeles’teki Kaliforniya Üniversitesi’nden Leonardo Kleinrock Üniversitesindeki bir bilgisayara gönderilir. İnternetin ülkemize ise 1990’lı yılların başında geldiğini söyleyebiliriz. Bilindiği üzere Türkiye’de internet, Nisan 1993’ten beri kullanılmaktadır.

Radyo ve televizyon gibi geleneksel iletişim araçları tek yönlü bilgi aktarımı için kullanılırken internet, kullanıcılar arası etkileşim sağlamakla birlikte karşılıklı bilgi alış-verişi yapılmaktadır. Sadece bilgi aktarımı ile sınırlı kalmayan ve de giderek zaman ve mekan kavramlarını zorlayan, sınırları olmayan, kendine özgü kuralları ve araçları olan, bireylerin rahatça birbirleri ile iletişime geçip özgürce düşüncelerini paylaşan bir dünya haline gelmiştir. Günümüzdeki insanoğluna geniş ve büyük çapta, neredeyse bütün alanlarda birçok kolaylık sağlaması ve insan hayatını olumlu yönde etkilemesi ile birlikte internet ve onun kullanımının olumsuz yönleri de bir o kadar tehlike arz etmektedir

Bağımlılık kavramının anlamı oldukça geniş yelpazeye sahiptir. Genel olarak bakıldığında bağımlılık; bir kişiye veya nesneye duyulan, önlenemeyen istek veya başka bir duygu durumuna girme hali olarak tanımlanabilir. Bireyin zihinsel aktivitesi ile etkileşim içinde bulunan patolojik davranışları yansıtmaktadır (Uzbay, 2009).

Bağımlılığın varlığı, kişinin birçok kere kullanmakta olduğu maddeyi bırakmaya çalışması ve başaramaması, giderek doz artırması, kullanmadığı durumda ruh hali

değişimi ve yoksunluk belirtileri göstermesi ve zamanının çoğunu kullandığı maddeni temin etmek ve kullanmakla geçirmesi şeklinde gözlemlenmiştir. Bağımlılık aniden ortaya çıkan bir durum değildir. Kişi önce deneme amaçlı kullandığı maddeyi daha sonra sosyalleşme amacı olarak kullanır ve madde giderek kötüye kullanım olarak evrilir ve son evre de insan, maddeye bağımlı hale gelir. Bu kavram, en klasik hali ile alkol, esrar eroin vb. gibi maddeleri kullanan kişiler için kullanılan bir ifadedir. Oysaki günümüzde; alışveriş, bilgisayar oyunları, TV izleme, temizlik yapma, kumar oynama (iddia ve sanal sitelerden kumar ve tahmin) vb. durumlarda da aynı bir kimyasal madde bağımlılığı gibi aynı ruh haline sebebiyet vermektedir. Bu tür bağımlılıklar, davranışsal bağımlılık olarak tanımlanmaktadır.

Davranışsal bağımlılıklar da aynı madde kullanımında olduğu gibi psikolojik ve fiziksel belirtiler göstermektedir. Bu belirtiler arasında, duygu durumunda değişiklik, yoksunluk, kişiler arası çatışma, tolerans ve zihinsel meşguliyet sayılmaktadır. (American Psychiatric Association; APA el kitabı 2015).

Genel anlamda, iletişim teknolojileri, özelde ise internet; sosyal iletişimin arttırılması, akademik bilgilere ulaşmada kolaylık, çevre dostu alışveriş, gündem takibi, resmi işlemlerin yapılması gibi hususlarda bireylerin işini kolaylaştırmaktadır. İnternet ve diğer yeni tüm iletişim teknolojileri bir araç olarak hizmet vermektedirler. Yararlı olup olmaması da bu aracın nasıl kullanıldığı ile ilişkilidir. Ayrıca internetin bireyin bir takım sosyal ve toplumsal ihtiyaçlarında doyuma sebep olduğu söylenebilir. Ve bununla birlikte çeşitli istenmeyen sonuçlara da yol açmaktadır. İnternet, sağladığı olanaklar sayesinde insan yaşamını geliştirmekte, kolaylaştırmakta ve çeşitlendirmektedir. Örnek vermek gerekirse hız ve kolay iletişim söylenebilir.

İnternetin doğru olmayan kullanımıyla ilgili olarak kullanılan iki terim bulunmaktadır. Bunlar bilgisayar ya da internet bağımlılığı olarak sınıflandırılıyor. İnterneti bağımlılığı interneti aşırı veya kontrolsüz kullanma anlamını taşımaktadır.

Goldberg, 1996 yılında mizah amaçlı gönderdiği bir mailde ilk defa internet bağımlılığı sözcüğünü kullanmıştır ve daha sonra bu terim psikiyatri alanında literatüre girmiştir. İnternette uzun zaman geçirme sadece ruhsal olarak değil bedensel olarak eklem ve kas sisteminde oturmadan kaynaklı bozukluklara ve ayrıca görme ve konuşma

da gerilemeye de yol açar.

İnternet ve sosyal medyaya duyulan bu aşırı ilgiden dolayı internet bağımlılığı konusu tartışılmaya ve araştırılmaya başlanmıştır (Young, 1999). Bağımlılık dendiğinde akla ilk gelen alkol ve madde bağımlılığıdır. Alkol ve madde bağımlılıkları dışında alışveriş, kumar, oyun oynama, televizyon başından kalkamama, seks gibi davranışsal bağımlılıklarda görülebilmektedir. Alkol ve madde bağımlılığında görülen fiziksel ve psikolojik belirtiler davranışsal bağımlılıklarda da görülmektedir (Griffiths, 1996; Bozkurt vd., 2016). Davranışsal bağımlılıkların bağımlılık yapıp yapmadığını anlamının en iyi yolu alkol-madde bağımlılığı için belirlenmiş klinik ölçütlerle kıyaslamaktır. İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan gözlem ve araştırmalara bakıldığında teknolojik bağımlılıkların daha çok madde bağımlılığının klinik ölçütlerine benzediği görülmüştür (Young, 1998).

2.9. İnternet Bağımlılığını Tanımlayan Kişiler

Young internet bağımlılığını tanımlarken 8 tane tanı ölçütünden bahsetmiştir ve bu tanı ölçütlerinden en az 5 tanesinin karşılandığı durumda kişinin internet bağımlısı tanısı alacağını belirtmiştir (Arısoy, 2009). Young'a göre internet bağımlılığı kumar bağımlılığı ile eş değerdir. Bundan dolayı da tıpkı kumar bağımlılığında olduğu gibi internet bağımlılığında da kişiler de dürtü kontrol bozuklukları görülebilmektedir (Arısoy, 2009). Young internet bağımlılığını patolojik kumar oynamaya benzetmektedir (Gülner ve Balcı, 2009). 1999 yıllarında ise Griffiths internet bağımlılığını teknolojik bir bağımlılık türü olarak tanımlamıştır. Bağımlı davranış ölçütlerini ise dikkat çekme, duygu durum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüks olarak tanımlamıştır (Griffiths 1999; Bozdurt vd., 2016).

Griffiths interneti olduğundan fazla kullananların internet bağımlısı olmadığını ancak bireylerin interneti başka bağımlılıklarının tatmini için kullandıklarını söylemektedir. Gerçekte internet bağımlısı olanlar ile interneti başka bağımlılıkları için araç olarak kullananların ayırt edilmesinin önemli olduğu vurgulanmaktadır (Griffiths, 2000). Anderson ise DSM-IV bulunan madde bağımlılığı tanı ölçütlerine göre internet bağımlılığını 7 soruyla tanımlanmıştır. Bu soruların cevabı doğru yanlış şeklinde cevaplanmaktadır (Anderson, 2001). Sanal seks bağımlılığı genelde yetişkinlerde

görülür. Çeşitli sohbet odalarına üyelikler bulunur. Sanal pornografik film, resim ve sohbetlere bağımlı değildir. Sanal ilişki bağımlılığında ise sohbet odalarında ve porno sitelerinde arkadaşlıklar edinme söz konusudur. İnternette 11 kumar bağımlılığında da aşırı derecede kumar oynama, bahislerde bulunma ve alışveriş yapma amacı vardır. İhtiyaç dışı bilgi arama bağımlılığında olduğundan daha fazla internette bulunma ve tarama yapma vardır. Bilgisayar bağımlılığında ise olduğundan daha fazla bilgisayar oynama ve program hazırlama vardır (Soule vd., 2003).

Chou ve Hsiao'ya göre internet bağımlılığının oluşması için bazı kriterler vardır. Bu kriterlerden bahsedecek olursak; internet kişinin hayatında önemli bir noktadadır ve interneti sürekli düşünür, internet kullanımı kişinin bir nevi gerçek dünyadan kaçışıdır, kişi internet başında çok fazla çevrim içi kalır, çevrim dışında kaldığında ise kendini gergin ve huzursuz hisseder, internette geçirdiği süreden dolayı aile, sosyal veya iş hayatında işlevsel bozulmalar olur, internet kullanımında azaltma ya da kesmeye rağmen kişi tekrar eski internet kullanımına döner (Chou ve Hsiao, 2000). Beard ve Wolf (2001), Young'ın internet bağımlılığı ile ilgili tanı ölçütlerini düzenleyerek internet bağımlılığında bahsetmiştir.

Young internet bağımlılığını tanımlarken 8 ölçütten bahsetmişti Beard ve Wolf bu sekiz tanı ölçütü iki gruba ayırmıştır. İlk 5 tanı ölçütü internet kullanım fonksiyonelliği olarak gruplandırmıştır. İnternet bağımlısı tanısı konulabilmesi için bu beş ölçütü de kişinin muhakkak yaşamış olması gerekmektedir. Diğer 3 ölçütü ise kişilerin internet kullanımından dolayı zarara uğraması olarak gruplandırmıştır. İnternet bağımlılığı tanısı konulabilmesi için bu ölçütlerden kişinin en az birini yaşıyor olması gerekir (Beard ve Wolf, 2001).

Davis (2001) internet bağımlılığını problemlili internet kullanımı olarak görmüştür. Davis diğerlerinin öne sürdüğü üzere problemlili internet kullanımını bilişsel davranışçı model olarak görmüş ve sadece davranış bağımlılığı olarak ele almamıştır. Kişinin yaşamına olumsuz sonuçları doğuran biliş ve davranışlarla birlikte değerlendirmiştir (Davis, 2001). Davis, problemlili internet kullanımını özgül ve yaygın olmak üzere ikiye ayırmıştır. Özgül tipte internet kullanımında kişi çevrim içi olarak vakit geçirir, alışveriş, borsa takibi, pornografik sitelerde vakit geçirme, oyun oynama gibi hedefe ulaşmak

amaçlı internet kullanımında bulunur. Yaygın internet kullanımında ise kişi hedefe ulaşmak için değil direkt internete bağlanmak, çevrim içi kalmak, ulaşılabilir olmak amacıyla interneti kullanır. Yaygın internet kullanımında kişinin dış dünyayla irtibata geçmesini sağlayan araç internettir (Bozkurt vd., 2016).

2.10. İnternet Bağımlılığı Üzerine Yapılan Araştırmalar

Morahan-Martin ve Schumacher (1997) 277 öğrenci üzerinde Patolojik internet kullanımını incelemiştir. İnternet bağımlılığını ölçen araştırma da katılımcılara UCLA Yalnızlık Ölçeği de verilmiştir. UCLA Yalnızlık Ölçeğine göre bağımlı olan katılımcıların bağımlı olmayan katılımcılara göre daha yalnız kişiler olduğu görülmüştür. Araştırmada bağımlı kullanıcıların interneti haftada 8.48 saat kullandıkları belirtilmiştir (Griffiths, 1999). Young'un internet bağımlılığı ile ilgili yapmış olduğu çalışmada ise internet bağımlılığının tıpkı diğer bağımlılıklar gibi (madde, alkol, kumar gibi) ailevi, sosyal, mesleki ve bireysel sorunlara yol açtığıdır. Sorunlar arasında en belirgin olanı uykusuzluk ve fiziksel yorgunluktur. Çalışmada internet bağımlısı olmayan kullanıcıların interneti daha çok bilgi edinmek amacıyla kullandığı belirtilmiştir. Çalışmaya katılan katılımcılardan bağımlı olanlar interneti haftada 38,5 saat, bağımlı olmayanlar ise 4.9 saat interneti kullanmaktadır (Gülнар ve Balcı, 2009). Lin ve Tsai(2002) Tayvan'ın farklı kesimlerinde eğitim gören 753 öğrenciyle araştırma yapmıştır. Çalışmaya katılan katılımcılardan %17 si internet bağımlılığı belirtisi göstermiştir. Araştırma da internet bağımlısı olanlar daha utangaç ve duygulanım 13 arayışında olduğunu belirtmiştir. Bu utangaçlıktan kurtulmak ve duygulanım arayışında olduklarından dolayı internete daha çok bağlandıkları belirtilmiştir. Ama araştırma da iki grup arasında hayat deneyimi arayışı ve heyecan konusunda bir farklılık belirlenememiştir (Gülнар ve Balcı, 2009). Scherer ve Bost (1997), internet kullanımıyla ilgili araştırmasında 531 öğrenci üzerinde çalışmıştır. Madde istismarı ve bağımlılığı belirtilerine eş değer 10 klinik belirtiyi içeren kontrol listesi oluşturmuştur. En az üç maddeyi işaretleyen katılımcılar internet bağımlısı kategorisine girmiştir. Katılımcılardan %13'ü internet kullanımının akademik ve mesleki başarılarını, sosyal ilişkilerini etkilediklerini belirtmiştir. %2'si ise internetin yaşamlarını olumsuz etkilediğini anladıklarını belirtmiştir (Griffiths, 1999; Cengizhan, 2005). Nalva ve

Anand (2003) ise Hindistan'daki 16-18 yaşları arasındaki öğrenciler üzerinde internet bağımlılığı çalışmasını yapmıştır. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığı zaman internet bağımlısı ile bağımlı olmayan iki grup arasında anlamlı derecede davranışsal ve işlevsel farklılıklar olduğu belirtilmiştir. Bağımlılar bağımlı olmayanlara göre daha fazla internette zaman harcamaktadırlar. Bağımlılar internette zaman harcamak için gün içerisindeki işlerini ve derslerini ertelemektedirler. Gece geç saatlere kadar zaman geçirdiklerinden dolayı uykusuz kalmaktadırlar. Bağımlı olan kullanıcılar internetin hayatlarına eğlence kattığını ve internetsiz bir zamanın sıkıcı olduğunu düşünmektedirler. Araştırmaya katılan katılımcılara UCLA Yalnızlık Ölçeği dağıtılmıştır. Ölçek sonuçlarında iki grup arasında anlamlı farklar olduğu ve internet bağımlısı olanların bağımlı olmayanlara göre puanın yüksek olduğu görülmüştür (Gülner ve Balcı, 2009). Ülkemizde yapılan çalışmaların daha sınırlı olduğu görülmektedir. Türkiye'de yapılmış olan çalışmada Balta ve Horzum (2008) Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinde 292 kişi ile çalışmasını yürütmüştür. Araştırma cinsiyet yönünde anlamlı fark bulunmuştur. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre internet bağımlılığı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bağımlı olan öğrencilerin internet kullanım süresi sekiz saatten fazladır. Öğrencilerin ekonomik düzeylerinin internet bağımlılığı düzeyine etkisi üzerine anlamlı bir fark bulunmamıştır (Gülner ve Balcı, 2009).

2.11. Depresyon

Depresyon yeryüzünde en çok rastlanan psikiyatrik rahatsızlıklardan biridir. Depresyon kişinin yaşam kalitesini düşürür, normal yaşantısından zevk almasını engeller. Her beş kişiden biri hayatının bir döneminde depresyon geçirmektedir. Toplum içerisinde yapılan kontrol ve araştırmalarda her 100 erkekten üçünde, her 100 kadından da altısında depresyona rastlanıyor. Kadınlarda erkeklere nazaran depresyona yakalanma riski daha da artıyor ve depresyon için yardım isteğinde daha fazla bulunuyorlar. Ailede depresif özellikler taşıyan bir yakınlarının olması, cinsiyet farklılığı (kadın olmak), yalnız yaşamak ve ekonomik düzeyinin düşük olması depresyon geçirme riskini artırmaktadır (Mete, 2008). Depresyonun oluşum nedenlerine bakıldığı zaman doğum, hastalık, ani ölümler, ilaçların etkisi, hormonlarda değişimler, aile yetiştirilme yöntemi, genetik nedenler, gibi etkenler görülmektedir. Depresyonda, bir kişiye olan aşırı

bağımlılık, aile ve yakınlarının yanından ayrılamama, sosyal çevresindeki ortamlardan uzaklaşma ve daha çok sanal ortamlara yönelme gibi belirtiler depresyonu tetiklemektedir. Depresyonla ilgili araştırmalar incelendiğinde, ortaya atılan kuramlara göre depresyonun oluşumu farklılık göstermektedir. Davranışçı kurama göre depresyon, uygunsuz ve yetersiz etkenlerin pekiştirilmesi bazı destekleyici etkenlerinde geri çekilmesi sonucunda oluşur (Costin ve Draguns 1989; Seber ve Dilbaz). Psikanalitik kurama göre ise depresyonda kişi geleceğe karşı karamsarlık ve kaygı içerisindedir ve özsaygı giderek zayıflamaktadır. Kişide öz saygının düşmesinin nedenleri arasında kendisinin kimse tarafından sevilmemesi, işe yaramaması ve yetersiz olduğunu düşündüğünden dolayı oluşmaktadır (Seber ve Dilbaz). Beck depresyonu açıklarken bilişsel üçlüden bahsetmiştir. Bilişsel üçlüde kişi kendisi, çevresi ve geleceğe karşı inançlarda bulunur. Kendisini yetersiz ve değersiz bulur, çevresinin ona yardım edemediğinde yakını ve geleceğinden umutsuzdur (Beck, 1979; Seber ve Dilbaz). Üniversite zamanlarının ilk evreleri, bireyler hala kendine münhasır psikolojik özellikleri olan ergenlik yılları dönemi içinde yer almaktadırlar. Depresyon her yaş ve her kesimde görülebileceği gibi ergenlikte ve üniversite çağlarında görülme olasılığı daha yüksektir. Gençlerde görülen davranış bozukluklarının temelinde bakıldığında kendini değersiz görme, suçlu hissetme, yalnızlık duygusuyla baş etmeye çalışma, benlik saygısında azalma gibi depresyona doğru yönelen bir tablo görülmektedir (Yörükoğlu, 1986). Türkiye’de üniversiteli gençlerle yapılan araştırmalara bakıldığında gençlerdeki depresif belirtilerin gittikçe artış gösterdiği görülmektedir (Aytar, 1985). Depresyon belirtileri çok hafif düzeylerde bile olsa kişide mutsuzluk, umutsuzluk, hayattan zevk alamama gibi belirtiler göstereceğinden dolayı bu belirtileri gösteren kişilere ulaşılması ve tedavisinin desteklenmesi koruyucu ruh sağlığı için önemlidir (Hisli, 1989). Depresyonda olan kişilerde kendi içine çekilme, asosyallik gibi davranışlar görülebilir. Bu durumda kişi yalnızlaşır ve depresyonun belirtilerini azaltmak için uğraşacak başka alışkanlıklar edinir. Literatüre bakıldığı zaman internet bağımlılığı son zamanlarda yaygınlaşmakta ve bağımlılığa sebep olabilecek altta yatan psikolojik sorunlar incelenmektedir. İnternet bağımlılığının gelişmesinde önemli faktörlerden birinin depresyon olduğu düşünülmektedir. Depresif bireylerin sosyal destek için internete yatkınlığının daha çok olduğu düşünülmektedir (Young, 1998; Mayda vd., 2015).

Depresyon, internet bağımlılığı nedeniyle sonucu olarak görülmektedir. Psikolojik, biyolojik ve sosyolojik nedenlerden kaynaklı depresyonda olan bireylerde internet bağımlılığı görüleceği gibi hiçbir psikolojik sıkıntısı olmayıp internete bağımlı olduktan sonra bağımlılığından dolayı kişide depresyon belirtileri gözlenebilir (Tsai ve Lin, 2003). Araştırmalara bakıldığı zaman depresyon ile internet bağımlılığı arasında güçlü bir ilişki görülmektedir (Kim vd., 2006). Bazı internet bağımlısı katılımcılar ise interneti, depresyon hallerini hafifleten, unutturan bir ortam olarak görmektedirler (Tsai ve Lin, 2003). Depresyon gibi yalnızlık kavramının da internet bağımlılığı ile güçlü bir ilişkisi olduğu düşünülmektedir. (Günüç ve Kayri, 2010).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmada ölçeklerin uygulanabilmesi ve verilerin toplanabilmesi için Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan 23.06.2020 tarih ve 2020/361 sayılı kararı ile onay alınmıştır (EK-1).

3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmada, mevcut durumu tespit etmeyi amaçladığı için betimsel nitelik taşıyan ilişkişel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 1999). Araştırmanın evrenini, Türkiye ve İran içerisinde yer alan lise ve üniversite öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise Türkiye ve İran içerisinde rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen toplam 1017 birey oluşturmaktadır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmalara dayalı bir çok internet bağımlılığı, sosyal medya, teknoloji bağımlılığı, bilgisayar oyun bağımlılığı, depresyon, yalnızlık, kaygı, stres ölçeği ve bir çok kişisel bilgi formu mevcut olmaktadır ancak bu çalışmada internet bağımlılığı ölçeği (19) (Hahn ve Jerusalem, 2001, Çeviri: Şahin ve Korkmaz, 2011, *skala zur Erfassung der Internetsucht*), Depresyon, Anksiyete ve Stres Skalası (42) (Lovibond, 1995, Depresyon Anksiyete stres skalası), Kişisel bilgi formu (21) olarak katılımcılara sunulmuştur. Araştırmanın amacı hakkında açıklamalar yapılarak veri toplama aracının doldurulması hakkında detaylı bilgiye yer verilmiştir. Kullanılan envanterlerin hepsi uzman çevirmen tarafından Farsçaya çevrilmiş ve her iki dili bilen 3 kişi tarafından kontrol edilmiştir.

İnternet bağımlılığı ölçeği 19 maddeden oluşmaktadır ve her madde 5 seçenek vardır: “hiç uygun değil, biraz uygun, uygun, oldukça uygun, tamamen uygun” şeklinde sunulmaktadır. Ankette ters puanlama yoktur ve puan miktarı arttıkça bağımlılık seviyesinin arttığı ve puan düştükçe bağımlılık seviyesinin düştüğü anlamına gelmektedir. Depresyon, anksiyete ve stres skalasında 3 alt boyutu bulunmaktadır. 42 madde içerisinde düzensizce dağılım yapılmış; 14 Depresyon, 14 Anksiyete ve 14 Stres maddesi yer almaktadır. Her maddede 4 seçenek sunulmaktadır. Onlarda şu şekildedir: “hiçbir zaman, bazen ve ara sıra, oldukça sık, her zaman”. Puanlama ise alttaki tabloda

gösterilmektedir. Sorular üç sütun halinde, anket içerisinde dağınmış şekilde yerleştirilmiş ve tabloda belirlendiği gibi ayrılmıştır (A= Anksiyete, D= Depresyon, S= Stres).

Tablo. 3. 1. Depresyon Anksiyete Stres Skalası Puantaj Tablosu

	Depresyon	Anksiyete	Stres
Normal	0-9	0-7	0-14
Hafif	10-13	8-9	15-18
Orta	14-20	10-14	19-25
İleri	21-27	15-19	26-33
Çok İleri	28+	20+	34+

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerlerine göre verilerle iyi derecede uyum gözlenmiştir. Ölçeğin tamamının Cronbach α katsayısı 0,918 olarak, alt boyutların Cronbach α katsayıları ise 0,933 ve 0,871 olarak hesaplanmıştır. Buna göre, ölçeğin yüksek iç tutarlılığa sahip olduğu belirlenmiştir.

3.3.İstatistiksel Analiz

Araştırmada katılımcıların ölçek maddelerine verdiği cevapların iç tutarlılığını kontrol etmek amacı ile güvenilirlik katsayıları (Cronbachalpha) hesaplanmıştır (Tablo 3.2).

Tablo. 3. 2. Katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplara ait iç tutarlılık katsayıları

Ölçek	İç Tutarlılık Katsayısı	Değerlendirme
İnternet Bağımlılığı	0,933	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Depresyon	0,927	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Stres	0,915	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Anksiyete	0,871	Yüksek Düzeyde Güvenilir

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde ilk olarak normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi ile incelenmiştir ($P<0,05$). Çalışmada, ölçek toplam ve alt boyut toplam puanlarının ülke, cinsiyet, okul öncesi eğitim durumu, eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediği Mann Whitney U test, yaş, gelir düzeyi vb. göre farklılık gösterip göstermediği ise Kruskal Wallis H testi ve Dunn çoklu karşılaştırma testi ile belirlenmiştir. Tüm istatistiksel hesaplamalarda SPSS 22.0 V. istatistik paket programı kullanılmıştır. Araştırma bulguları, n(%), ortalama, standart

sapma, ortanca ve IQR deęerleri olarak verilmiş olup, bulgular $p<0,05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Bulgular

Araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylerin demografik özelliklerine göre dağılımları Tablo 4,1’te verilmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylerin %30’u kadın, %49,9’u İranlı, %70,2’si üniversite mezunu, %31,2’si okul öncesi eğitim almamış, %24,7’si kitap okumayan, %23,4’ü TV izlemeyen, %55,7’si düzenli spor yapmayan ve %14,7 ise gelir düzeyi 1500TL ve altında olduğunu beyan eden bireylerden oluşmaktadır (Tablo 4 .1).

Tablo. 4. 1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

Cinsiyet	n	%	Ülkesi	n	%
Kadın	305	30,0	İran	507	49,9
Erkek	712	70,0	Türkiye	510	50,1
Toplam	1017	100	Toplam	1017	100

Eğitim Durumu	n	%	Okul Öncesi Eğitim	n	%
Lise	303	29,8	Evet	700	68,8
Üniversite	714	70,2	Hayır	317	31,2
Toplam	1017	100	Toplam	1017	100

Kitap Okuma Düzeyi	n	%	TV İzleme Süresi	n	%
Okumuyor	251	24,7	İzlemiyor	238	23,4
20 sayfa ve altı	483	47,5	1-2 saat	250	24,6
21-50	148	14,6	3-4 saat	352	34,6
51-100	99	9,7	5-6 saat	87	8,6
101 ve üstü	36	3,5	7 ve üzeri	90	8,8
Toplam	1017	100	Toplam	1017	100

Aile Gelir Düzeyi (TL)	n	%	Düzenli Spor Yapma Durumu	n	%
1500 TL ve altı	150	14,7	Hayır	566	55,7
1501-3000 TL	528	51,9	Evet	451	44,3
3001-5000 TL	231	22,7	Toplam	1017	100
5001 ve üstü	108	10,6			
Toplam	1017	100			

Yapılan araştırmada ankete katılan öğrencilerin ülke değişkenine göre depresyon, anksiyete ve stres ile internet bağımlılığı düzeylerindeki etkisi arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. ($P>0,05$; Tablo 4. 2).

Yapılan araştırmada katılımcıların cinsiyetine göre depresyon, anksiyete ve stres Ölçeğinde depresyon ve stres alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamaz iken ($P>0.05$), Anksiyete alt boyut toplam puanları arasında anlamlı farklılık

gözlemlenmiştir (P=0,037). DASS puantaj tabusuna (Tablo. 3. 1) bakıldığında kadın katılımcıların anksiyete puanı 7,15 yani normal (0-7) iken erkek katılımcıların puanı 8,6 yani hafif (8-9) olarak belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların cinsiyetine göre internet bağımlılık ölçeği toplam puanları arasında da anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (P=0.557; Tablo 4. 3).

Tablo. 4. 2. Ülkelerine Göre Bireylerin Depresyon Stres Anksiyete ve İnternet Bağımlılık Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Ülke	n	Ortalama	SS	Ortanca	IQR	P-değeri
Depresyon	İran	507	10,50	9,23	8	11	0,6
	Türkiye	510	10,37	8,35	8	11	
Stress	İran	507	14,37	8,17	13	10	0,601
	Türkiye	510	14,55	9,57	13	13	
Anksiyete	İran	507	7,95	6,44	6	8	0,512
	Türkiye	510	8,39	6,97	7	9	
İnternet Bağımlılığı	İran	507	32,60	13,39	28	17	0,117
	Türkiye	510	33,62	13,92	30	17	

Tablo. 4. 3. Cinsiyete Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ortalama	SS	Ortanca	IQR	P-değeri
Depresyon	Kadın	305	9,87	8,05	8	11	0,479
	Erkek	712	10,67	9,09	8	11	
Stress	Kadın	305	13,55	7,45	13	13	0,267
	Erkek	712	14,85	9,42	13	10	
Anksiyete	Kadın	305	7,15	5,52	7	8	0,037
	Erkek	712	8,61	7,12	6	9	
İnternet Bağımlılığı	Kadın	305	33,10	12,69	28	17	0,557
	Erkek	712	33,12	14,07	30	18	

Yapılan araştırmada çalışmaya katılan bireylerin eğitim durumuna göre depresyon anksiyete ve Stres ölçeğinde anlamlı farklılık mevcut (P= 0,001) ayrıca internet bağımlılığı düzeyinde de anlamlı farklılık vardır (P=0,005). Lise seviyesinde eğitim görmüş veya gören katılımcılarda depresyon (8,06), anksiye (6,71) ve stres (12,01) oranı normal (D= 0-9, A= 0-7, S= 0-14) derece iken üniversitede eğitim gören veya görmüş bireylerde depresyon (11,44), anksiyet (8,79) ve stres (15,50) oranları hafif (D= 10-13, A= 8-9, S= 15-18) şekilde belirlenmiştir. Buna göre depresyon, anksiyete ve stres oranı üniversiteli öğrencilerde daha fazla olarak gözlemlenmiştir. (P>0,05; Tablo 4.4).

Tablo. 4. 4. Eğitim Durumuna Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	Ortalama	SS	Ortanca	IQR	P-değeri
Depresyon	Lise	303	8,06	7,13	6	8	<0,001
	Üniversite	714	11,44	9,24	10	11,25	
Stres	Lise	303	12,01	8,37	10	9	<0,001
	Üniversite	714	15,50	8,91	14	12	
Anksiyete	Lise	303	6,71	5,74	5	6	<0,001
	Üniversite	714	8,79	7,00	7	8	
İnternet Bağımlılığı	Lise	303	31,20	12,57	26	15	0,005
	Üniversite	714	33,93	14,03	29	18,25	

Yapılan araştırmada katılımcıların okul öncesi eğitim alma değişkenine göre depresyon, anksiyete ve Stres ölçeğinin alt boyutu olan stres alt boyutunda anlamlı farklılık görülmekte ($P=0.03$). DASS ölçeğinde okul öncesi eğitim alan bireylerin stres puanı 14,86 iken, okul öncesi eğitim almayan katılımcıların ise 13,57 olarak belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların Eğitim Durumuna göre internet bağımlılığı puanları arasında da anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($P=0.016$; Tablo 4.5).

Tablo. 4. 5. Okul Öncesi Eğitim Durumuna Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve internet Bağımlılık Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Okul Öncesi Eğitim	n	Ortalama	SS	Ortanca	IQR	P-değeri
Depresyon	Evet	700	10,56	8,91	8	11	0,627
	Hayır	317	10,15	8,53	8	10	
Stres	Evet	700	14,86	9,12	14	12	0,030
	Hayır	317	13,57	8,31	12	11	
Anksiyete	Evet	700	8,24	6,92	6	8	0,834
	Hayır	317	8,02	6,23	7	8	
İnternet Bağımlılığı	Evet	700	33,65	13,76	29,5	17	0,016
	Hayır	317	31,94	13,39	27	17	

Yapılan araştırmada katılımcıların ailelerinin gelir düzeylerine göre depresyon, anksiyete ve stres boyutlarında anlamlı farklılık görülmemektedir ($p>0.05$). Ancak gelir düzeyinin internet bağımlılığını etkilediğini gösteren anlamlı bir farklılık görülmektedir ($P=0.003$; Tablo 4. 6).

Tablo. 4. 6. Gelir Düzeyine Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Gelir düzeyi	n	Ortalama	SS	Ortanca	IQR	P-değeri
Depresyon	1500 TL ve altı	150	11,20	9,37	9,5	14	0,765
	1501-3000 TL	528	9,82	7,81	8	10	
	3001-5000 TL	231	10,73	9,22	8	10	
	5001 TL ve üstü	108	11,71	11,17	8	14	
Stress	1500 TL ve altı	150	16,21	9,45	15	14	0,059
	1501-3000 TL	528	13,89	8,39	13	12	
	3001-5000 TL	231	14,31	9,29	13	10	
	5001 TL ve üstü	108	15,17	9,37	15	14	
Anksiyete	1500 TL ve altı	150	9,68 a	8,17	7,5	12	0,259
	1501-3000 TL	528	7,75 b	6,02	6,5	8	
	3001-5000 TL	231	8,13 ab	7,14	6	7	
	5001 TL ve üstü	108	8,22 ab	6,52	6,5	6	
İnternet Bağımlılığı	1500 TL ve altı	150	35,67 b	14,03	31,5	17,25	0,003
	1501-3000 TL	528	32,81 ab	14,07	29	18	
	3001-5000 TL	231	31,31 b	12,07	37	13	
	5001 TL ve üstü	108	34,93 ab	13,83	30	21,75	

Yapılan araştırmada katılımcıların kitap okuma durumuna göre depresyon ve anksiyete ve stres boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. DASS puanaj tablosuna (Tablo. 3.1) göre hiç kitap okumayan ve haftalık 101 sayfadan fazla kitap okuyan katılımcıların depresyon (11,98 ve 12,97), anksiyete (8,99 ve 9,78) ve stres (16,25 ve 16,25) oranları hafif (D= 10-13, A= 8-9, S= 15-18) derecede iken haftalık 20 sayfa ile 99 sayfa okuyanların depresyon (8,83 ve 9,93), anksiyete (6,94 ve 7,51) ve stres (12,72 ve 13,81) oranları normal (D= 0-9, A= 0-7, S= 0-14) olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca katılımcıların kitap okuma durumuna göre internet bağımlılık ölçeği toplam puanları arasında da anlamlı bir farklılığa gözlemlenmektedir (P>0,05; Tablo 4. 7).

Tablo. 4. 7. Kitap Okuma Durumuna Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Kitap Okuma Durumu	n	Ortalama	SS	Ortanca	IQR	P-değeri
Depresyon	Okumuyor	251	11,98 ab	9,66	10	12	<0,006
	20 Sayfa ve altı	483	10,03 ab	8,22	8	11	
	21-50	148	8,83 b	7,24	7	8,75	
	51-100	99	9,93 ab	10,24	6	12	
	101 ve üstü	36	12,97 a	9,83	12	14	
Stress	Okumuyor	251	16,25 a	9,21	14	14	0,001
	20 Sayfa ve altı	483	14,06 ab	8,59	13	13	
	21-50	148	12,72 b	7,82	12,5	12	
	51-100	99	13,81 ab	10,62	11	13	
	101 ve üstü	36	16,25 a	7,74	16,5	10,75	
Anksiyete	Okumuyor	251	8,99 ab	6,99	8	8	0,004
	20 Sayfa ve altı	483	8,14 ab	6,62	7	7	
	21-50	148	6,94 b	5,58	5,5	6	
	51-100	99	7,51 ab	7,50	5	10	
	101 ve üstü	36	9,78 a	7,28	7	8	
İnternet Bağımlılığı	Okumuyor	251	37,71 a	15,12	34	22	< 0,001
	20 Sayfa ve altı	483	31,60 b	12,15	27	13	
	21-50	148	28,95 b	10,21	26	12	
	51-100	99	33,41 ab	15,73	30	24	
	101 ve üstü	36	37,75 a	18,56	35	20	

Yapılan araştırmada katılımcıların TV izleme durumuna göre depresyon, anksiyete ve stres puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. DASS puantaj tablosuna (Tablo. 3.1) göre, gün içinde hiç TV izlemeyen katılımcıların depresyon (12,11), anksiyete (9,91) ve stres (15,95) oranları hafif (D= 10-13, A= 8-9, S= 15-18) derece iken günde 7 saat ve üzeri TV izleyenlerin depresyon (7,8), anksiyete (6,42) ve stres (12,23) oranları normal (D= 0-9, A= 0-7, S= 0-14) olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca katılımcıların TV izleme durumuna göre internet bağımlılık ölçeği toplam puanları arasında da anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır (P>0,05; Tablo 4. 8). Gün içinde TV izlemeyen bireylerin internet bağımlılığı oranı 33,93 iken 7 saat ve üzeri izleyenlerin oranı ise 30,77 olarak belirlenmiştir.

Tablo. 4. 8. TV İzleme Durumuna Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	TV İzleme Durumu	N	Ortalama	SS	Ortanca	IQR	P-değeri
Depresyon	İzlemiyor	238	12,11 a	9,11	11	12	<0,001
	1-2 saat	250	10,58 a	9,70	8	12	
	3-4 saat	352	10,01 ab	8,26	8	10	
	5-6 saat	87	9,85 ab	7,47	9	11	
	7 ve üzeri	90	7,80 b	7,78	5	10,25	
Stress	İzlemiyor	238	15,95 a	9,21	15	11	<0,001
	1-2 saat	250	15,16 a	9,19	14	13	
	3-4 saat	352	13,25 ab	8,72	12	11	
	5-6 saat	87	15,54 a	8,62	13	13	
	7 ve üzeri	90	12,23 b	7,05	11,5	8	
Anksiyete	İzlemiyor	238	9,91 a	7,92	8	7	0,001
	1-2 saat	250	8,35 ab	7,21	6	10	
	3-4 saat	352	7,30 b	5,91	7	7	
	5-6 saat	87	8,26 ab	5,64	7	8	
	7 ve üzeri	90	6,42 b	4,36	5,5	7	
İnternet Bağımlılığı	İzlemiyor	238	33,93	12,67	32	18	0,021
	1-2 saat	250	35,01	16,15	29	18	
	3-4 saat	352	31,45	12,08	27	14	
	5-6 saat	87	34,56	14,47	33	21	
	7 ve üzeri	90	30,77	12,91	25	14,25	

Yapılan araştırmada anket sonuçlarında düzenli spor yapma durumuna göre bireylerin depresyon, anksiyete ve stres (P=0,001) ve internet bağımlılık (P=0.002) düzeylerinde anlamlı farklılık görülmektedir. Dolayısıyla spor yapan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres durumunda azalma ve internet bağımlılığı durumlarında aynı şekilde azalma tespit edilmiştir (Tablo.4.9). DASS puantaj tablosu (Tablo.3.1) dikkate alındığında, düzenli spor yapanların depresyon (8,78), anksiyete (6,78) ve stres (12,76) oranları normal (D= 0-9, A= 0-7, S= 0-14) iken, düzenli spor yapmayanların depresyon (11,75), anksiyete (9,28) ve stres (15,81) oranları hafif (D= 10-13, A= 8-9, S= 15-18) düzeyde seyrettiği gözlemlenmiştir.

Tablo. 4. 9. Düzenli Spor Yapma Durumuna Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Spor Yapma Durumu	n	Ortalama	SS	Ortanca	IQR	P-değeri
Depresyon	Hayır	566	11,75	9,21	9	12	<0,001
	Evet	451	8,78	7,96	7	10	
Stress	Hayır	566	15,81	9,22	14	12	<0,001
	Evet	451	12,76	8,17	11	12	
Anksiyete	Hayır	566	9,28	7,05	8	8,25	<0,001
	Evet	451	6,78	5,99	6	8	
İnternet Bağımlılığı	Hayır	566	34,23	14,07	31	18	0,002
	Evet	451	31,71	13,01	27	16	

Yapılan araştırmada katılımcıların yaşı ile depresyon, stres, anksiyete ve internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilemez ($P<0,05$) iken, bireylerin depresyon, stres ve anksiyete düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyleri arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($P<0,001$). Dolayısıyla, katılımcıların internet bağımlılık düzeyi arttıkça depresyon, stres ve anksiyete durumlarında da kötüleşme olduğu belirlenmiştir (Tablo 4. 10) (Karasar, 1999).

Tablo. 4. 10. Bireylerin Yaş, Depresyon Anksiyete Stres ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki Düzeyleri

		Depresyon	Stres	Anksiyete	İnternet Bağımlılığı	
Spearman'srho	Yaş	r-değeri	0,041	0,095	0,036	0,006
		p-değeri	0,187	0,002	0,254	0,857
	Depresyon	r-değeri		0,761	0,739	0,501
		p-değeri		<0,001	<0,001	<0,001
	Stres	r-değeri			0,745	0,475
		p-değeri			<0,001	<0,001
	Anksiyete	r-değeri				0,464
		p-değeri				<0,001

4.2. Tartışma

Bu bölümde elde edilen verilerin detaylı incelenmesi ve çözümlenmesi sonucunda ortaya çıkan bulgular değerlendirilmekte ve literatür taraması ile birlikte sunulmaktadır.

4.2.1. Cinsiyete Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi

Yapılan literatür araştırmasında cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılığı oranının, erkekler dikkate alındığında istatistiksel açıdan kızlara nazaran daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan araştırmalara bakıldığında internet bağımlılığı ve cinsiyet arasında farklılıklar görülmektedir. Bazı çalışmalarda erkeklerde kadınlara nazaran daha fazla internet bağımlılığı görüldüğü yönünde bulgular elde edilmiştir (Scherer ve Bost, 1997; Morahan-Martin ve Schumacker, 2000; Oh, 2003; Bölükbaş, 2003; Dinicola, 2004; Johansson ve Götestam, 2004; Simkova ve Cincera, 2004; Özcan, 2004). Yapılan bazı çalışmalarda ise (Kaltiala-Heino, 1999; Batıgün ve Hasta, 2010) bu çalışma ile doğru orantılı bir biçimde erkekler ve kadınlar arasında görülen internet bağımlılığı oranında herhangi belirgin bir farklılık bulunmadığı görülmüştür (Korkmaz, 2014). Elde edilen bulgular neticesinde, stres, depresyon ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, DASS ölçeğinin anksiyete alt boyutunda anlamlı bir farklılığın bulunduğu gözlemlenmiştir. Kadınların anksiyete oranı “7,15” iken erkeklerde bu oranın “8,61” olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla erkeklerin anksiyete oranı kadınlara nazaran daha yüksektir. Bu konu bağlamında bulgularla doğru orantılı bir biçimde yapılan araştırmaların oldukça sınırlı olduğunu görülmektedir. Çalışma, Akın ve İskender (2011)’de görülen bulgularla benzerlik göstermektedir.

4.2.2. Eğitim Durumuna Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi

Çalışmada elde edilen bulgular dikkate alındığında eğitim durumu lise olan bireylerde depresyon (8,06), anksiyete (6,71), stres (12,01) ve internet bağımlılığı (31,20) düzeyinin normal olduğu (D=0-9, A=0-7, S=0-14) saptanmıştır. Eğitim durumu üniversite olan bireylerde depresyon (11,44), anksiyete (8,79), stres (15,50) ve internet bağımlılığı (33,93) düzeyinin hafif derecede olduğu (D=10-13, A=8-9, S=15-18) saptanmıştır. Çalışmada üniversiteli bireylerin internet bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres oranı liseli öğrencilere nazaran daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak araştırmayı destekleyen başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Volkan Taha Şeker (2018)’in yapmış olduğu çalışmada, eğitim durumu lise olan bireylerin sosyal medya

bağımlılığı, eğitim durumu üniversite olan bireylere nazaran daha yüksek olduğu görülmüşken, Sancar (2017)'in yapmış olduğu çalışmada ise sadece kadınların eğitim durumlarına göre internet kullanım süreleri analiz edilmiş ve ilk sırada üniversite mezunu kadınların olduğunu sonucuna ulaşılmıştır.

4.2.3. Okul Öncesi Eğitim Durumuna Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi

Çalışmada okul öncesi eğitim gören bireylerin okul öncesi eğitim görmeyen bireylere nazaran depresyon ve anksiyete oranları düşük, stres alt boyutu ve internet bağımlılığında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Buna göre okul öncesi eğitim alan bireylerin internet bağımlılığı ve stres oranının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde bulguları destekleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

4.2.4. Gelir düzeyine Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi

Elde edilen bulgularda gelir düzeyine göre bireylerin depresyon, anksiyete ve stres arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Dolayısıyla sosyoekonomik durumun depresyon, anksiyete ve stres üzerinde herhangi bir etkisinden söz edilmemektedir. Ancak gelir düzeyi ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Gelir düzeyleri ile internet bağımlılığı arasında elde edilen veriler şu şekilde sıralanmıştır: 3001-5000 TL (31.31), 1501-3000 TL (32.81), 5000 TL ve üstü (34.93) ve 1500 TL ve altı (35.67). Gelir düzeyi 1500 TL ve altı ile 5000 TL ve üzeri olan bireylerde internet bağımlılığı oranı daha yüksekken, 3001-5000 TL ve 1501-3000 TL olan bireylerde internet bağımlılığı oranının daha düşük seyrettiği saptanmıştır. Literatürde, elde edilen bulguları destekleyen benzer birçok çalışmaya (Batıgün ve Kılıç, 2011; Gününç, 2009; Tanrıverdi, 2012) rastlanmaktadır.

4.2.5. Kitap Okuma Durumuna Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi

Çalışmada elde edilen bulgulara göre kitap okuma durumunun, hiç kitap okuma alışkanlığı olmayan ve kitap okuma alışkanlığı yüksek olan (100 sayfa ve üzeri) bireylerin depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı oranları, ortalama olarak

normal bir kitap okuma alışkanlığı (20 ile 100 sayfa aralığı) olan bireylere nazaran daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda yapılan sınırlı çalışmalar dikkate alındığında, örneğin; Aksaçlıoğlu (2007) sadece internet veya bilgisayar bağımlılığının kitap okuma alışkanlığını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır: “Bilgisayarı az kullanan öğrencilerin daha çok kitap okudukları görölmektedir” (Aksaçlıoğlu, 2007). Ancak bu çalışmada çok yüksek okuma alışkanlığı olan bireylerin de internet bağımlılığının, tıpkı kitap okumayanlar gibi yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

4.2.6. TV İzleme Durumuna Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi

Çalışmada elde edilen bulgular dikkate alındığında TV izleme oranı arttıkça depresyon, anksiyete ve stres oranında azalma gözlemlenmiştir. Ayrıca bu durum internet bağımlılığı için de geçerli olmaktadır. Dolayısıyla TV izleme oranı arttıkça bu oranın internet bağımlılığı üzerindeki etkisi azalmaktadır. Elde edilen bulguları destekleyecek başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. TV izleme eyleminin internet bağımlılığı veya kitap okumaya etkisinin az olmasının muhtemel nedeni, TV izleme süresinin fazla olması ve dolayısıyla diğer aktivitelere aynı ölçüde zaman ayrılmaması. Ayrıca TV izleme oranının depresyon, anksiyete ve strese etkide bulunmasının nedeni, Şayet TV programlarının içeriği (sit-com veya eğlence şovları) ile ilgilidir.

Aksaçlıoğlu (2007) çalışmasında elde edilen bulgulardan daha farklı bulgulardan esöz etmiştir: “Yeterince kitap okumamada televizyon izleme ve bilgisayar kullanma dışındaki nedenlerin etkisinin ... düzeyinde kalması, öğrencilerin yeterince kitap okumama durumlarında televizyon izleme ve bilgisayar kullanmanın başlıca etkenler olduğunu ortaya koyar niteliktedir” (Aksaçlıoğlu, 2007). Bir başka çalışmada ise daha farklı bulgular elde edilmiştir: “Dijital araçlarda, bağımlılık düzeyinde bir kullanım söz konusu olmadığı söylenebilir. Yalnızca TV ve bilgisayarda film izleme süresi gün içerisinde fazladır” (Erten, 2019).

4.2.7. Düzenli Spor Yapma Durumuna Göre Bireylerin Depresyon Anksiyete Stres ve İnternet Bağımlılık Düzeyi

Elde edilen bulgular dikkate alındığında düzenli spor yapan bireylerde depresyon (8,78), anksiyete (6,78), stres (12,76) ve internet bağımlılığı (31,71) oranının düşük olduğu saptanmıştır. Buna karşın spor yapmayanların ise depresyon (11,75), anksiyete (9,28), stres (15,81) ve internet bağımlılığı (34,23) oranlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. DASS Puantaj Tablosu (Tablo 3.1) dikkate alındığında, spor yapmayan bireylerin puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bulguları destekleyen birçok çalışma bulunmaktadır (Ströhle vd., 2007; Kim, 2016; Park vd., 2016; Şimşek, 2017; Orhan, 2018; Can ve Tozoğlu, 2019). Bu çalışmalarda da olduğu gibi düzenli spor yapmak, internet ve diğer bağımlılıkların (alkol vd. kötü alışkanlıklar) bireylerde daha az sıklıkla görülmesine olumlu bir etkide bulunmaktadır.

4.2.8. Bireylerin Yaş, Depresyon Anksiyete Stres ile İnternet Bağımlılığı Arası İlişki Düzeyleri

Çalışmada elde edilen bulgular da bireylerin yaş durumları ile depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı arasında herhangi bir belirgin ve anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir. Ancak katılımcıların internet bağımlılığı düzeyi ve depresyon, anksiyete, stres düzeyi arasında pozitif anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. İnternet bağımlılığı oranı arttıkça depresyon, anksiyete ve stres oranında bir artıştan söz edilebilir. Literatürde yapılan bazı çalışmalara (Korkmaz, 2014; Soydan, 2015) bakıldığında bireylerin yaş durumları azalırken depresyon ve internet bağımlılığı oranlarında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Buna karşın bazı çalışmalarda (Karaçor, 2018) ise bireylerin yaş durumunun internet bağımlılığına herhangi belirgin bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Diğer yandan Öner 2015'de ise bireylerin yaş durumlarının depresyon üzerinde de herhangi belirgin bir etkisinin söz konusu olmadığı ortaya konmuştur (Karaçor, 2018).

5. SONUÇ

Sonuç itibariyle çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre depresyon, stres ve internet bağımlılığı arasında herhangi anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Ancak sadece anksiyete alt boyutunda, bireylerin arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Ülke ve yaş değişkenlerinin depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı arasında ise herhangi anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır.

Eğitim durumu dikkate alındığında eğitim durumu lise olan bireylerin depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı oranlarının daha düşük çıkmasına karşın eğitim durumu üniversite olan bireylerin oranlarının ise daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Eğitim durumu üniversite olanlarda depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı hafif derecede iken liselilerde normal derecede seyretmektedir. Okul öncesi eğitim alan bireylerde stres ve internet bağımlılığı oranının fazla olduğu görülürken, okul öncesi eğitim almayan bireylerde stres ve internet bağımlılığı oranı normal derecede olduğu gözlemlenmiştir.

Bireyler arasındaki gelir düzeyi değişkenine bakıldığında, internet bağımlılığı ve gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Buna göre gelir düzeyi en az ve en çok olan bireylerin internet bağımlılık oranlarının, diğerlerine kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bireyler arasında kitap okumayanlar ile fazla kitap okuyanların (100 ve üzeri sayfa) depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı oranlarının, orta seviye kitap okuma alışkanlığı olanlara (20 ile 99 sayfa arası) göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Bireylerin TV izleme alışkanlıkları ile depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı oranları arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır. Buna göre TV izleme süresi daha uzun olan bireylerin depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı oranı daha az TV izleyen bireylere nazaran daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Spor yapan katılımcıların depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı oranının spor yapmayanlara nazaran daha düşük olduğu sonucu elde edilmiştir. Birçok çalışmada olduğu gibi spor yapmanın, bağımlılıklar veya kötü alışkanlar ve duygu durumu kötüleşen bireyler üzerinde olumlu etkiler doğurduğu söylenebilir. Dahası düzenli

sportif aktivitelerinin bireylerin duygu durumlarında düzelme ve iyileşme gibi sonuçlar doğurduğu, birçok psikolog ve çocuk gelişimcinin spor yapma önerilerinin de bu bağlamda ne kadar önemli bir konu olduğu anlaşılmaktadır.

5.1. Öneriler

İnternet bağımlılığının gençler üzerindeki etkileri psikolojik ve fizyolojik değişimler, aile ve akranlar arasındaki sosyal ilişkinin bozulması, akademik başarının ise düşmesidir (Cengizhan 2003; Gülnar ve Balcı, 2009). İnternetin gençler üzerindeki bu olumsuz etkilerinden dolayı aileler internet bağımlılığı ile ilgili tedavi yöntemlerine başvurmaktadır. Eğer bir bireye internet bağımlılığı tanısı konulmuşsa altta belirtildiği gibi bir uzman yardımı ile sorunun hafiflemesi daha uygun olacaktır.

5.1.1. Farmakoterapi

İnternet bağımlılığına sebep olan birçok psikiyatrik sorun görülmektedir. Bireylerin internet bağımlılığının neden olduğu veya geçmişten gelen bazı psikolojik rahatsızlıkların etkisi ile internete yüz getirmesi oldukça yaygındır. Bu nedenden dolayı internet bağımlılığının tedavisini ele almadan önce ilaç tedavisi yardımı ile başka sorunun çözülmesi veya hafifletilmesini sağlamaktır. Bu konuda antidepresan ilaçlar veya uzman tarafından uygun görülen farklı ilaçlar tercih edilmektedir (Karaçor, 2018) Uzman tarafından verilen ilaç tedavisi diğer sorunu hafiflettikten sonra psikiyatrist veya uzman danışman, internet bağımlılığı konusu üzerinde yoğunlaşmaktadır.

5.1.2. Psikoterapi

Birçok bağımlılıkta olduğu gibi ilaç tedavi ile paralel olarak psikoterapi yapılması tedavi sürecinde oldukça etkili sonuçlar göstermektedir. Psikoterapide tedavi olarak bilişsel davranışçı yöntemler kullanılmaktadır (Karaçor, 2018).

Uzman danışmanlar tarafından kullanılan bazı yöntemlere değinmek gerekirse:

- İnternet kullanımının dezavantajları grup terapisi
- Öğrencilerin internet kullanma amaçlarını tespit etme ve internet yerine alternatif etkinlikler belirleme (kitap okuma, spor yapma vd.)
- İnternet bağımlılığına sebep olan olumsuz otomatik düşüncelerin sınanması

- Nefes ve kas germe- gevşetme egzersizlerini kullanarak internet erişimi ile ilgili dürtü kontrolü ve duygu yönetimini öğrenme
- Problemlı internet kullanımını önleme ve güvenli internet kullanımını konusunda ailelere yönelik eğitim programı

Bu çalışma ve benzeri birçok çalışma dikkate alınırsa düzenli spor yapma en çok önerilebilecek seçenekler arasında yer almaktadır.

KAYNAKLAR

- Acar, R.(2017). *Mardin İl Bölgesinde Okullardaki Sosyal Etkinliklerin(Tiyatro, Müzik, Spor, Dans, Şenlikler) Lise Dönemi Ergen (14-18 Yaş) Kişiliğe Etkileri*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Algur, V. (2019) *Üniversite Öğrencilerinin Anksiyeteve Depresyon Düzeyleri ile Fiziksel Saldırganlık,Öfke, Düşmanlık ve Sözlü Saldırganlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Anderson, K.J. (2001). Internet Use Among College Students: An Exploratory Study. *Journal of American College Health*. 50 (1). 21-26.
- American Psychiatric Association; APA el kitabı 2015*
- Anlayışlı, C. Ve N. B. Serin. (2019). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Depresyon*. Ankara: Dorlion Yayınevi.
- Aksaçlıoğlu, Ayşe Gül ve Yılmaz, Bülent. (2007). Öğrencilerin Televizyon İzlemeleri ve Bilgisayar Kullanmalarının Okuma Alışkanlıkları Üzerine Etkisi. *Türk Kütüphaneciliği*. 21 (1). 3-28.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar dergisi*. 1 (1). 55-67.
- Ayas, T. Ve M.B. Horzum. (2013). İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4 (39). 46-57.
- Balcı, Ş. Ve E. Baloğlu. (2019). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki “Üniversite Gençliği Üzerinde Bir Saha Araştırması. *İletişim*. 29 (29). 209-234
- Balta, Ö. Ve M.B. Horzum. (2008). Web Tabanlı Öğretim Ortamındaki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 41 (1). 187-205.
- Bat, M., Akıncı, V. Ve Beril, Z. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya, Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. *Journal of Yaşar University*. 20 (5). 48-82.
- Batıgün, A. D. Ve Derya, H. (2010).İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*.11. 213-219.
- Bente, D., S. Åkenes-Carlsonand E. Severinsson. (2017). The Use and Misuse of Mobile Phones in the Maternity Ward- Athreatto Patient Safety?, *Open Journal of Nursing*. 7 (6).
- Canoğulları, Ö. Ve F. C. Önder. (2020). *Engellilerde Problemlili İnternet Kullanımıyla Başa Çıkma Psikoeğitim Programı*. Ankara: Akademisyen Yayınları.
- Ceyhun Can, H. ve Tozoğlu, E. (2019). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Spor ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*. 3 (3). 102 - 118
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 15. Basım.

- Çelik, A. (2017). “Öğrencilerin Yalnızlığında Akıllı Telefon Kullanımının ve Serbest Zaman Faaliyetlerinin Rolü”.*4.Rekreasyon Araştırma Kongresi*. Aydın
- Deniz, M. (2011). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Sosyo Ekonomik Durum Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bursa.
- Demir, A. (1989). Uçla Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*. S. 7-23.
- Erdoğan, T., Ünder, S ve Süt, N. (2009). Stresin Çalışanlar Üzerindeki Etkileri, *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 14 (2). 447-461.
- Ertekin, K. Vd. (2008). Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 19 (4). 382-389.
- Erten, Pınar. (2019). Z Kuşağının Dijital Teknolojiye Yönelik Tutumları, *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*. 10 (1). 190-202.
- Günüç, S. (2009). *İnternet Bağımlılığının Geliştirmesi ve Bazı Demografik Değişkenler İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Henry, J. D. Ve Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Constructvalidity and normative data in a largenon-clinicalsample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227 – 239. Doi: 10.1348/014466505X29657
- İskender, M and Akın, A. (2011). Internet Addiction and Depression, Anxiety and Stress. *International Online Journal of Educational Sciences*. 3 (1). 138 – 148.
- Kale, H. (2019). *Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanım Amacı İle Yalnızlık, Zaman Yönetimi, İletişim Becerisi ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Trabzon.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karademir, M. (2017). *Sosyal Ağların Kullanımının Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitim ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Bartın.
- Karaca, A. (2008).Yetişkin Bireylerde Orta ve Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivitenin Cinsiyete Göre İncelenmesi. *Spor Bilimler Dergisi*. 19 (1). 54 – 62.
- Karaçor, F. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kaltiala-Heino, R and others. (1999). Bullying, depression, and suicidal ideation in Finnish adolescents: school survey. *BMJ*. 319 – 348.
- Kokmaz, O. Ve Çevik, N. (2014). Türkiye’de Yaşam Doyumu ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 7 (1). 126 – 145.
- Korkmaz, Y. (2017). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Depresyon ve Anksiyete Üzerindeki Etkisi*. Ankara: Gece Kitaplığı

- Lovibond, P. F. And Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*. 33 (3), 335 – 343.
- Mete, H. E. (2008). Kronik Hastalıklar ve Depresyon, *Klinik Psikiyatri*. 11(3). 6 - 8.
- Morahan, M. And Schumacher, G. (2000). Internet and Computer Attitudes and Experiences. *Computers in Human Behavior* 16 (1). 13 - 29.
- Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı İnternetin psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özcan, N. K. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Kullanımının Psikososyal Durum ile İlişkisi*. Basılmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Sunny, Kim and others. (2016). The Effects of Authentic Leadership and Organizational Commitment on Turnover İntention. *Leadership & Organization Development Journal*. ISSN: 0143 - 7739
- Sezer, M. (2019). *Lise 3. Ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Mesleki Olgunlukları ile İnternet Kullanımı Amaçları, Sosyal Medya Tutumları ve Medya Okuryazarlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Trabzon.
- Sinan, A. (2001). *Akademisyenlerde internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı, Erzurum.
- Ströhle, A and others.(2007). Physical activity and prevalence and incidence of mental disorders in adolescents and young adults. *Psychological Medicine*. 37 (11). 1657 - 1666.
- Steinberg, A. And Ritzmann, R. F. (1990). A living system sapproa chtoun derstanding the Concept of stres. *Behavioral Scienc*. 35(2). 138 – 146.
- Şeker, V. (2018). *Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon ve Anksiyete Arasındaki İlişki*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Tanrıverdi, H. (2012). Hastaların, Hasta Hakları Konusundaki Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırma Dergisi*. 163 (163)
- Tunçbilek, M. (2018). *Spor Tesislerinden Yararlanan 15-18 Yaş Arası Öğrencilerin Madde Bağımlılığından Korunma Öz Yeterliliğinin Araştırılması(Keçi Ören Belediyesi Örneği)*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bartın.
- Uzbay, T. (2009). Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler, *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*. 21. 5 - 15.
- Widyanto, L. And Griffiths, M. (2006). Internet Addiction: a Critical Review. *International Journal of Menta lHealth and Addiction*. 4 (1). 31 - 51.
- Yabancı, C. (2019). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları İle Narsisizm ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Bursa.

Yelkenci, İnci. (2013). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon ile Anksiyete Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Young, K.S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *BMJ*.

EKLER

EK-1: Etik Kurul Kararı



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
23.06.2020	5	2020/361

KARAR NO: 2020/361
Üniversitemiz Lisansüstü Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi Babak KHALİLZADEH' in Dr. Öğr. Üyesi Yener AKSOY danışmanlığında "Türkiye ve İran'daki Öğrencilerde Fiziksel Faaliyetin İnternet Bağımlılığı ve Depresyona Etkisi" isimli Yüksek Lisans Tezine ilişkin Anket çalışmasını içeren 17310 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Lisansüstü Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi Babak KHALİLZADEH' in Dr. Öğr. Üyesi Yener AKSOY danışmanlığında "Türkiye ve İran'daki Öğrencilerde Fiziksel Faaliyetin İnternet Bağımlılığı ve Depresyona Etkisi" isimli Yüksek Lisans Tezine ilişkin Anket çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

EK-2: Depresyon Anksiyete Stres Skalası (Lovibond, 1995)

No	Son 1 Haftadaki Durumunuz	Hiçbir Zaman	Bazen Ve Ara sıra	Oldukça Sık	Her Zaman
1 S	Oldukça önemsiz şeyler için üzüldüğümü fark ettim	0	1	2	3
2 A	Ağzımda kuruluk olduğunu fark ettim	0	1	2	3
3 D	Hiç olumlu duygu yaşayamadığımı fark ettim	0	1	2	3
4 A	Soluk almada zorluk çektim (<i>örneğin fizik egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi</i>)	0	1	2	3
5 D	Hiçbir şey yapamaz oldum	0	1	2	3
6 S	Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim	0	1	2	3
7 A	Bir sarsaklık duygusu vardı (<i>sanki bacaklarım beni taşıyamayacakmış gibi</i>)	0	1	2	3
8 S	Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi	0	1	2	3
9 A	Kendimi, beni çok tedirgin ettiği için sona erdiğinde çok rahatladığım durumların içinde buldum	0	1	2	3
10 D	Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım	0	1	2	3
11 S	Keyfimin pek kolay kaçırılabilirdiği hissine kapıldım	0	1	2	3
12 S	Sinirsel enerjimi çok fazla kullandığımı hissettim	0	1	2	3
13 D	Kendimi üzgün ve depresif hissettim	0	1	2	3
14 S	Herhangi bir şekilde <i>geciktirildiğimde (asansörde, trafik ışıklarında, bekletildiğimde)</i> sabırsızlandığımı hissettim	0	1	2	3
15 A	Baygınlık hissine kapıldım	0	1	2	3
16 D	Neredeyse her şeye karşı olan ilgimi kaybettiğimi hissettim	0	1	2	3
17 D	Birey olarak değersiz olduğumu hissettim	0	1	2	3
18 S	Alınan olduğumu hissettim	0	1	2	3
19 A	Fizik egzersiz veya aşırı sıcak hava olmasa bile belirgin biçimde terlediğimi gözledim (<i>örneğin ellerim terliyordu</i>)	0	1	2	3

20 A	Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim	0	1	2	3
21 D	Hayatın değersiz olduğunu hissettim	0	1	2	3
22 S	Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim	0	1	2	3
23 A	Yutma güçlüğü çektim	0	1	2	3
24 D	Yaptığım işlerden zevk almadığımı fark ettim	0	1	2	3
25 A	Fizik egzersiz söz konusu olmadığı halde kalbimin hareketlerini hissettim (<i>kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim</i>)	0	1	2	3
26 D	Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim	0	1	2	3
27 S	Kolay sinirlendirilebildiğimi fark ettim	0	1	2	3
28 A	Panik haline yakın olduğumu hissettim	0	1	2	3
29 S	Bir şey canımı sıktığında kolay sakinleşemediğimi fark ettim	0	1	2	3
30 A	Önemsiz fakat alışkın olmadığım bir işin altından kalkamayacağım korkusuna kapıldım	0	1	2	3
31 D	Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu	0	1	2	3
32 S	Bir şey yaparken ikide bir rahatsız edilmeyi hoş göremediğimi fark ettim.	0	1	2	3
33 S	Sinirlerimin gergin olduğunu hissettim	0	1	2	3
34 D	Oldukça değersiz olduğumu hissettim	0	1	2	3
35 S	Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum	0	1	2	3
36 A	Dehşete düştüğümü hissettim	0	1	2	3
37 D	Gelecekte ümit veren bir şey göremedim	0	1	2	3
38 D	Hayatın anlamsız olduğu hissine kapıldım	0	1	2	3
39 S	Kışkırtılmakta olduğumu hissettim	0	1	2	3
40 A	Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim durumlar nedeniyle endişelendim.	0	1	2	3
41 A	Vücudumda (<i>örneğin ellerimde</i>) titremeler oldu.	0	1	2	3
42 D	Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım	0	1	2	3

A= ANKSİYETE

D= DEPRESYON

S= STRES

PUANTAJ TABLOSU

	Depresyon	Anksiyete	Stres
Normal	0-9	0-7	0-14
Hafif	10-13	8-9	15-18
Orta	14-20	10-14	19-25
İleri	21-27	15-19	26-33
Çok İleri	28+	20+	34+

EK-3: Kişisel Bilgi Formu

1	Yaşınız (yıl)
2	Cinsiyetiniz? a) erkek b) kadın
3	Eğitim Durumunuz: a)Üniversite b)Lise c)Ortaokul d)ilkokul e)gitmedi
4	Ana Okulu Eğitimi Aldınız mı? Aldım () Almadım()
5	Anne Babanızın Birliktelik Durumu () Evli () Boşanmış () Ayrı Yaşıyorlar
6	Kaç kardeşiniz? Evinizde kaç kişi yaşıyorsunuz?
7	Ailenizden Babanızın Mesleği: Babanız: A:Sağ B:Ölü
8	Annenizin Mesleği: Anneniz: A:Sağ B:Ölü
9	Babanızın eğitim seviyesi: A: Okuma yazması yok B: ilkokul C:orta okul D:Lise E: üniversite
10	Annenizin eğitim seviyesi: A: Okuma yazması yok B: ilkokul C:orta okul D:Lise E:Üniversite
11	Doktor raporu ile teşhis edilmiş sağlık sorununuz var mı? A)var B)yok Varsa nedir?
12	Ailenizin toplam aylık geliri (TL): a)1500 TL'den az, b)1500-2999 c)3000-4999 d) 5000'den fazla
13	Düzenli olarak kaç yıldır spor yapıyorsunuz? a) Yapmıyorum b)6ay c)1 yıl d)2 yıl e)3yıl f) 4yıl ve üzeri
14	Aileniz de Geçmişte düzenli olarak spor yapan var mı? a) YOK b)6ay c)1 yıl d)2 yıl e)3yıl f)4 yıl ve üzeri
15	Ayakkabısız boy uzunluğunuz (cm):..... çıplak vücut ağırlığınız (kg) :.....
16	Baba veya Anneniz Sigara kullanım alışkanlığı var mı? a) yok b) Günde 1-5 tane c)Günde 6-10 tan d) 11-20 tane e)20'den çok
17	Eviniz de internet var mı? A: Var B:Yok
18	Haftalık kaç sayfa kitap okuyorsunuz?
19	Kendinize ait cep telefonunuz var mı? A) var B)yok
20	Günde kaç saat televizyon izliyorsunuz:.....
21	Sigara kullanım alışkanlığınız? a) İçmiyorum b) Günde 1-5 tane c) Günde 6-10 tane d) 11-20 tane e)20'den çok

EK-4: İnternet Bağımlılığı Ölçeği

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.		Hiç uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Oldukça uygun	Tamamen uygun
1.	İnternete uzun süreli bağlanmadığımda aklım internetle meşguldür.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	İnternete bağlı olup online olmadığımda aklım sürekli olarak internete takılıp kalıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Çok uzun süre internetten uzak kalmışsam, huzursuz ve sinirli oluyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	İnternette önceden planladığımdan daha çok zaman harcıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.	İnternette birkaç dakikalığına sörf yapmayı girip, bir türlü bırakamıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.	İnternette geçirdiğim zamanı azaltmayı denedim ama sonuç alamadım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	İnternet için 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 online etkinliklere vakit ayırırken, şimdi internete daha fazla zaman ayırıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11.	İnternet etkinlikleri günlük yaşamımı giderek daha fazla yönlendiriyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12.	İnternet kullanmaya başladığımdan beri, bazı arkadaşlarım benden uzaklaştı.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13.	Çok değer verdiğim kişiler, internette çok fazla zaman harcadığımdan benden şikâyetçi oluyorlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

14.	Okul/meslek/aile ve benzeri yaşamımdaki verimliliğim internet kullanmam yüzünden azalıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15.	Çok değer verdiğim kişiler bende, internet kullanmaya başladığımdan beri olumsuz yönde değişiklikler olduğunu söylüyorlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16.	İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksatıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17.	İnternet yüzünden bazen randevularımı kaçırıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18.	Online dünyasını keşfettiğim andan itibaren başkalarıyla daha az zaman geçiriyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19.	İnternetle öylesine sık ve yoğun meşgul oluyorum ki bazen işverenlerimle /okulla /aile bireyleri ve benzeri ile sorunlarım oluyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

ÖZGEÇMİŞ

Shahid motahhari Azarshahr (İran-Güney Azerbaycan) Lisesini bitirdikten sonra Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nden 2015 yılında mezun oldu. 2017 Yılında OMÜ Spor Yöneticiliği Yüksek Lisans programına girdi.

Ana dili Azerice, İyi Derecede Farsça ve orta derecede İngilizce bilmektedir. Temel ilgi alanlarım Ahşap el İşçiliği, Metal kaynak, Bahçe ve organik tarım, kitap okuma ve yemek yapmaktır.

İletişim Bilgileri

ORCID ID: 0000-0002-7650-8850