

**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE TEKNOLOJİ İLE İLGİLİ
BAĞIMLILIKLAR VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER**

**UZMANLIK TEZİ
DR. TÜRKER BEKAR**

**DANIŞMAN
DOÇ.DR. ÖZGÜR SEVİNÇ**

DENİZLİ - 2018

**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE TEKNOLOJİ İLE İLGİLİ
BAĞIMLILIKLAR VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER**

**UZMANLIK TEZİ
DR. TÜRKER BEKAR**

**DANIŞMAN
DOÇ.DR. ÖZGÜR SEVİNÇ**

DENİZLİ - 2018

Doç. Dr. Özgür SEVİNÇ danışmanlığında Dr. TÜRKER BEKAR tarafından yapılan "Üniversite Öğrencilerinde Teknoloji ile İlgili Bağımlılıklar ve İlişkili Faktörler" başlıklı tez çalışması 14/02/2018 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonrası yapılan değerlendirme sonucu jürimiz tarafından Halk Sağlığı Anabilim/Bilim Dalı'nda TIPTA UZMANLIK TEZİ olarak kabul edilmiştir.

BAŞKAN

Doç. Dr. Özgür SEVİNÇ

ÜYE

Doç. Dr. Beyhan CENGİZ ÖZYURT

ÜYE

Prof. Dr. Mehmet BOSTANCI

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.
09.10.5/2018

Prof. Dr. Semin Melahat FENKİ
Pamukkale Üniversitesi
Tıp Fakültesi Dekanı

Doç. Dr. Çağdaş ERDOĞAN
Dekan a.
Dekan Yardımcısı

TEŐEKKÖR

Tezim ve uzmanlık eğitimimde emeğini, desteğini, hoŐđörü ve sabrını esirgemeyen, tez danıŐmanım Doç. Dr. Özgür SEVİNÇ başta olmak üzere, hocalarım Prof. Dr. Ahmet ERĐİN, Prof. Dr. Mehmet BOSTANCI ve Doç. Dr. Nurhan MEYDAN ACIMIŐ'a,

Dr. S. Utku UZUN başta olmak üzere hekim arkadaşlarıma,
sonsuz teŐekkör ve saygılarımı sunmayı bir borç bilirim.

Dr. Türker BEKAR

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
ONAY SAYFASI	III
TEŞEKKÜR.....	IV
İÇİNDEKİLER.....	V
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	VII
ŞEKİLLER DİZİNİ	VIII
TABLolar DİZİNİ	IX
ÖZET	XI
İNGİLİZCE ÖZET	XIV
GİRİŞ	1
GENEL BİLGİLER	3
DÜNYADA VE TÜRKİYE’DE BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ	
KULLANIMI	3
TEKNOLOJİ İLE İLGİLİ BAĞIMLILIKLAR.....	5
TEKNOLOJİK BAĞIMLILIKLARIN ÖLÇÜTLERİ	6
İNTERNET BAĞIMLILIĞI	9
AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI	18
FACEBOOK BAĞIMLILIĞI.....	25
DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI	28
GEREÇ VE YÖNTEM	33
ÖRNEKLEM VE ÇALIŞMA DİZAYNI	33
ANKET VE KULLANILAN ÖLÇEKLER	34

VERİLERİN ANALİZİ	36
BULGULAR.....	38
TARTIŞMA.....	60
SINIRLILIKLAR.....	77
SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	79
KAYNAKLAR	81
EKLER	110

EK 1: ANKET FORMU

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

APA: Amerikan Psikiyatri Birliği

ATBÖ-KF: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form

BFAS: Bergen Facebook Bağımlılığı Ölçeği

DEFF: Desen Etkisi (Design Effect)

DEHB: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

DSM: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

IBM: International Business Machines

MYO: Meslek Yüksek Okulu

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

YİBT-KF: Young İnternet Bağımlılığı Testi - Kısa Formu

YO: Yüksek Okul

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa No

Şekil 1 Hanelerde bilişim teknolojileri bulunma sıklıkları	3
Şekil 2 Son üç ay içinde 16-24 yaş grubu bireylerin bilgisayar kullanım sıklıklarının 2004 ile 2017 yılları arası değişimi	4
Şekil 3 Son üç ay içinde 16-24 yaş grubu bireylerin internet kullanım sıklıklarının 2004 ile 2017 yılları arası değişimi.....	5

TABLolar DİZİNİ

	Sayfa No
Tablo 1 Young'un Tanısal Anketi	7
Tablo 2 Katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin dağılımı	38
Tablo 3 Katılımcıların yaşadıkları yerle ilgili özelliklerin dağılımı	40
Tablo 4 Katılımcıların sigara ve alkol kullanım durumları.....	41
Tablo 5 Farklı aktiviteler yapan katılımcıların bu aktivitelere ayırdıkları haftalık süreler (saat)	42
Tablo 6 Katılımcıların farklı teknolojileri ilk defa kullanmaya başladıkları yaş ortalamaları	42
Tablo 7 Katılımcıların farklı teknolojik bağımlılıklar için aldıkları ölçek puanları	43
Tablo 8 Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklere göre farklı teknolojik bağımlılıklar için aldıkları ölçek puanları	46
Tablo 9 Katılımcıların ailevi değişkenlere göre farklı teknolojik bağımlılıklar için aldıkları ölçek puanları	49
Tablo 10 Katılımcıların sahip olduğu bazı olanaklara göre farklı teknolojik bağımlılıklar için aldıkları ölçek puanları.....	52
Tablo 11 Farklı aktiviteler için harcanan süreler ile katılımcıların farklı teknolojik bağımlılıklar için aldıkları ölçek puanları korelasyonu.....	53
Tablo 12 Farklı teknolojilerin ilk defa kullanıldığı yaşlar ile katılımcıların farklı teknolojik bağımlılıklar için aldıkları ölçek puanları korelasyonu	54
Tablo 13 İnternet bağımlılığı ile ilişkili etmenler	55
Tablo 14 Akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili etmenler.....	56
Tablo 15 Facebook bağımlılığı ile ilişkili etmenler	57

Tablo 16	Dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili etmenler	58
Tablo 17	Teknoloji ile ilişkili bağımlılıkların ölçek puanları korelasyonları ...	59

ÖZET

Üniversite öğrencilerinde teknoloji ile ilgili bağımlılıklar ve ilişkili faktörler

Dr. Türker Bekar

Teknoloji ile ilgili bağımlılıklar davranışsal bağımlılıklar kapsamında incelenen maddeye bağlı olmayan bağımlılıklardır. Yoksunluk, tolerans, çatışma ve başarısız bırakma girişimleri gibi temel bileşenleri vardır. Bu bağımlılıkların; kişinin iş veya okul hayatında işlevlerini yitirmesi, sosyal ve ailevi ilişkilerinde bozulma dahil birçok olumsuz etkisi vardır. Ruhsal sorunlar ve genel olarak hayata etkileri dışında fiziksel rahatsızlıklarla da ilişkili olabilirler.

Teknoloji ile ilgili bağımlılıklar güncel ve artan bir sorundur, bununla birlikte sık incelenen bir araştırma konusu haline almıştır. Bu bağımlılıklarla ilgili farklı risk faktörlerinin üniversite öğrencileri gibi farklı bir yaş grubunda incelenmesine ihtiyaç vardır. Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde teknoloji ile ilgili bağımlılıkların düzeyini belirlemek ve bağımlılıkların ilişkili olabilecek faktörleri belirlemektir.

Kesitsel tipte olan bu çalışmaya 1362 öğrenci dahil edilmiştir. Örneklem seçiminde çok aşamalı örneklem yöntemi kullanılmıştır. Pamukkale Üniversitesi Kınıklı kampüsü fakülte ve yüksek okulları sayılarına göre ağırlıklandırılmış, 4 fakülte ve 1 yüksekokul rastgele seçilmiştir. Her bir fakülte veya yüksek okuldan da birer bölüm ve çok şubeli sınıflardan birer şube rastgele seçilerek tüm sınıflar araştırmaya dahil edilmiştir.

Katılımcılara bağımlılıkları ve ilişkili faktörleri sorgulayan 69 sorudan oluşan bir anket formu uygulanmıştır. Çalışmada teknoloji ile ilgili bağımlılıklardan ölçüm araçlarının üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği gösterilmiş olan internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve Facebook bağımlılığı ve internet bağımlılığı ölçeğinden uyarlanan dijital oyun bağımlılığı ölçülmüştür. Bu bağımlılıkların sosyo-demografik faktörler, sahip olunan olanaklar, zaman geçirilen

aktiviteler ve ilk defa ilgili teknolojinin kullanıldığı yaş değişkenleri ile olan ilişkisi ikili analizler, regresyon ve korelasyon analizleri ile incelenmiştir.

Çalışmada her 4 bağımlılık türü ile de ilişkili bulunan faktör düşük akademik başarı olmasıdır. Ayrıca algılanan kötü sağlık durumu internet, akıllı telefon ve dijital oyun bağımlılıkları ile ilişkili bulunmuştur. Erkekler dijital oyun ve Facebook bağımlılığı, kadınlar da akıllı telefon bağımlılığı için daha risklidir. Yaşanılan yerde internet bağlantısı olması; internet, akıllı telefon ve Facebook bağımlılıkları ile ilişkilidir. Baba öğreniminin düşük olması Facebook ve dijital oyun bağımlılıkları ile ilişkilidir. İletişim Fakültesi öğrencisi olma internet ve akıllı telefon bağımlılıkları ile ilişkili bulunmuşken, Teknoloji Fakültesi öğrencisi olma dijital oyun bağımlılığı için, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon YO öğrencisi olma da yine internet bağımlılığı için bir risk faktörü olarak bulunmuştur. Bu genel faktörler dışında farklı bağımlılıklar için farklı bağımsız risk faktörleri de belirlenmiştir. İnternet bağımlılığı için alkol kullanımı, kendine ait odası olmama ve sosyal aktiviteler için daha az süre ayrılması, akıllı telefon bağımlılığı için özel yurttan kalma ve ilk defa bilgisayar kullanılmaya başlanan yaş, Facebook bağımlılığı için; aile gelir durumunun düşük, aile ile geçirilen zamanın az olması, dijital oyun bağımlılığı için yaş, televizyon sahibi olma ve ilk defa dijital oyun oynanan yaş değişkenleri bağımsız birer risk faktörü olarak bulunmuştur. Kurulan regresyon modelleri içinde en yüksek açıklayıcılık oyun bağımlılığında tespit edilmiştir. Yapılan korelasyon analizine göre de her 4 bağımlılığın düzeyleri birbirleri ile korelasyon göstermektedir.

Bağımlılık düzeyleri literatürdeki diğer çalışmalarla karşılaştırıldığında bu çalışmada bulunan internet bağımlılığı düzeyleri daha küçük yaşlarda yapılmış çalışmalardan daha düşük, genel popülasyonda yapılmış yurtdışı çalışmalardan daha yüksek düzeydedir. Akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ise geçmiş yıllardaki benzer çalışmalarda saptananlardan genel olarak biraz daha yüksek, Facebook bağımlılığı düzeyleri ise biraz daha düşük bulunmuştur. Oyun bağımlılığı ise ülkemizde yapılan çalışmalarla benzer, Uzakdoğu ülkelerinde yapılanlardan daha düşük bulunmuştur. Bu çalışmada bağımlılıklarla ilişkili bulunan faktörlerin büyük bir kısmı literatürle de uyumludur. Benzer şekilde teknoloji ile ilgili bağımlılıkların korelasyonu da bir kere daha göstermiştir.

Her ne kadar teknoloji ile ilgili bağımlılıklar kendi aralarında korelasyon gösterse ve bazı ortak risk faktörlerine sahip olsa da her bağımlılık türünün özgün risk faktörleri vardır. Kurulan modellerde yer alan bağımsız değişkenler varyansların ancak az bir kısmını açıklamaktadır, bu durum farklı değişkenlerin de bağımlılıklarla ilişkili olduğu anlamına gelebilir. Bunlar göz önüne alınarak özellikle ileriye dönük yeni araştırmalar planlanabilir veya müdahale programları geliştirilebilir.

Anahtar kelimeler: teknoloji, bağımlılık, öğrenci

SUMMARY

Technology related addictions and associated factors in university students

Türker Bekar, MD

Technology-related addictions are non-substance addictions that are examined within behavioral addictions. There are basic components such as withdrawal, tolerance, conflict and unsuccessful quitting attempts. There are many negative effects, including loss of functioning of the person in work or school life, deterioration in social and family relationships. They may also be related to physical problems other than mental problems and the life effects in general.

Technology-related addictions are current and growing problem and this topic has also become frequently investigated. But there is a need to examine different risk factors for these addictions in different age groups such as university students. The aim of this study is to determine the level of technology-related addictions in university students and to investigate the factors that may be related to these addictions.

This cross-sectional study included 1362 students. A multistage sampling method was used to select the sample. Faculties and colleges of Pamukkale University are weighted according to the number of them in Kınıklı campus. 4 faculties and 1 college were randomly selected. All the classes were included in the research by randomly choosing sections from each faculty or college and also randomly choosing one branch if it's a class with multiple branches.

A questionnaire consisting of 69 questions was applied to participants in order to assess the status of addiction and related factors of them. In the study, internet addiction, smartphone addiction, Facebook addiction and digital game addiction were measured as technology related addictions. These measurement tools are valid and reliable in Turkish language and in university student population. The relationship between these addictions and socio-demographic factors, the chances that students

have, amount of time spent in activities and the age of first use of the related technology were examined by analysis of variance, regression and correlation analysis.

The factor associated with each of the four addiction types in the study is low academic achievement. Poor health status perception has been associated with internet, smart phone and digital gaming addictions. While men were more risky for digital game and Facebook addiction, women were more at risk for smartphone addiction. The internet connection in the place of residence was related to internet, smart phone and Facebook addictions. Low paternal education was related to Facebook and digital game addictions. While being a Communication Faculty student has been associated with internet and smartphone addictions, being a student at the Faculty of Technology has been found to be a risk factor for digital gaming addiction and being a student at School of Physical Therapy and Rehabilitation found to be a risk factor for internet addiction. Apart from these common factors, several other independent risk factors were determined for these addictions. Alcohol use, spending less time in social activities, not having a private room were found for internet addiction; living in private residence and the age of first computer use were found for smartphone addiction; low family income, spending less time in activities with family were found for Facebook addiction; age, television ownership and age of first playing digital game were found as independent risk factors for digital game addiction.

When the addiction levels are compared with other studies in the literature, the level of internet addiction in this study is lower than studies conducted at younger ages and higher than the abroad studies conducted in the general population. The levels of smartphone addiction are generally somewhat higher and Facebook addiction levels are slightly lower than those found in similar studies in previous years. Game addiction was found to be similar to the literature in our country, lower than some studies conducted in foreign countries. Most of the factors related to the addictions in this study are compatible with the literature. Similarly, the correlations of technology-related dependencies have shown once again.

Although technology-related addictions correlate with each other and have some common risk factors, there are specific risk factors for each addiction. In the established models, the percentage of variance explained is low, which may mean that

different variables could be related to these addictions. Taking these into consideration, new prospective studies can be planned or intervention programs can be developed.

Key words: technology, addiction, student

GİRİŞ

Teknolojinin sözlük anlamı bilginin işlenmesi; geniş anlamı ise ham olan bilgiyi işleyerek, araştırarak, geliştirerek üretim yapmak ve buna bağlı olarak insanlara daha iyi hizmet sunmaktır (1). Genel anlamında teknolojinin; insan hayatının her alanında kullanılmasının yanında; bilgisayar, internet, akıllı telefonlar gibi bilişim teknolojileri de günlük hayatta önemli bir yer tutmaktadır (1,2). Toplumda ve genç nüfusta kullanımları da oldukça yaygındır (3,4).

Teknoloji ile ilgili bağımlılıklar, madde temelinde olmayan fakat bağımlılık için tanımlanmış bulguları taşıyan davranışsal bağımlılıkların bir grubudur. Genelde kullanılan farklı teknolojiler için farklı bağımlılık türleri tanımlanmıştır. Teknolojinin içeriğine bağlı olarak kullanım alışkanlıkları, kullanıcı profili farklı olabileceği gibi bağımlılıklar da farklıdır, farklı teknolojilerin kullanımının etkilerini ölçen araçlar da daha özgüldür (5). Buna bağlı olarak bu bağımlılıkların tanımlanması da (internet, televizyon, akıllı telefon, Facebook, oyun gibi) ürün üzerinden yapılmaktadır.

Türkiye Yeşilay Cemiyeti'nin yayınladığı Türkiye Davranışsal Bağımlılık Çalışmaları Bibliyografyası'na (6) göre 2014 yılına değin Türkiye'de teknoloji ile ilişkili bağımlılıklara değinilen yayınların (kitap, makale ve tez) en büyük bölümü 456 yayınlı İnternet Bağımlılığı konusundadır. Bunu 155 yayınlı Televizyon bağımlılığı, 87 yayınlı Bilgisayar Bağımlılığı, 50 yayınlı Oyun Bağımlılığı, 32 yayınlı Cep Telefonu Bağımlılığı izlemektedir.

Bağımlılıklarla ilgili yapılan çalışmalarda sosyodemografik özelliklerin (yaş, cinsiyet, ekonomik düzey, yaşanılan yer, anne-baba öğrenimi gibi) belirleyici olduğu gösterilmiştir (7-9). Ayrıca risk faktörleri belirlenmeye yönelik araştırmalarda zaman harcanan aktiviteler (10) ve ilgili teknolojileri kullanmaya başlama yaşı (11) gibi faktörlerin de bağımlılıklar üzerine etkili olabileceği gösterilmiştir. Davranışsal bağımlılıklar ile madde bağımlılıkları da aynı biyolojik mekanizmayı taşıyabileceği (12,13) gibi madde ve madde dışı bağımlılıkların bir arada görülmesi (14) de söz konusudur. Nedensel ilişki saptanması için ileriye dönük çalışmalara daha fazla ihtiyaç duyulmasının yanında davranışsal bağımlılıklar bağlamında teknoloji ile ilişkili bağımlılıkların ilişkili olduğu faktörlerin kesitsel tipteki araştırmalarla incelenmesi de önemlidir.

Genç yaşlarda insanlar bağımlılık davranışlarına karşı daha duyarlı olabilmektedir. Hammond ve ark. (15), adolesanların davranışsal karar verme sürecinde beyindeki ödül sistemlerinin (bilişsel kontrol merkezine göre) daha fazla etkisinde olması sonucunda; sonuçları düşünülmeden, riskli ve bağımlılık yapıcı davranışların sıkça gerçekleştiğini ifade etmişlerdir. Kandell, üniversite öğrencilerinin teknolojinin aşırı kullanımına eğilimli kabul edilmesini; sosyal beklenti ve rollerden görece daha bağımsız olmaları ve gelişimsel dinamiklerine bağlamıştır (16). Her ne kadar bazı teknolojik bağımlılıkların boyutunun herhangi bir müdahale olmaksızın zamanla değiştiği gösterilmiş (17,18) olsa da genç nüfusun sağlığı ile ilgili olarak bağımlılıklar ile ilgili çalışmaların gerçekleştirilmesi büyük önem arz etmektedir.

Teknolojiye ilişkin bağımlılıklardan bir halk sağlığı sorunu olarak ele alınmadığı takdirde sessiz ve endemik yayılımını sürdürerek toplum ve ekonomi üzerine olumsuz etki yapması olasıdır (19). Bu bağımlılıklara ait risk faktörlerinin belirlenmesi; bu bağlamda alınabilecek önlemleri belirlemede öncü rol oynayacaktır. Aynı zamanda herhangi bir risk faktörünün farklı bağımlılıklar üzerine etkisini anlamak önem arz etmektedir.

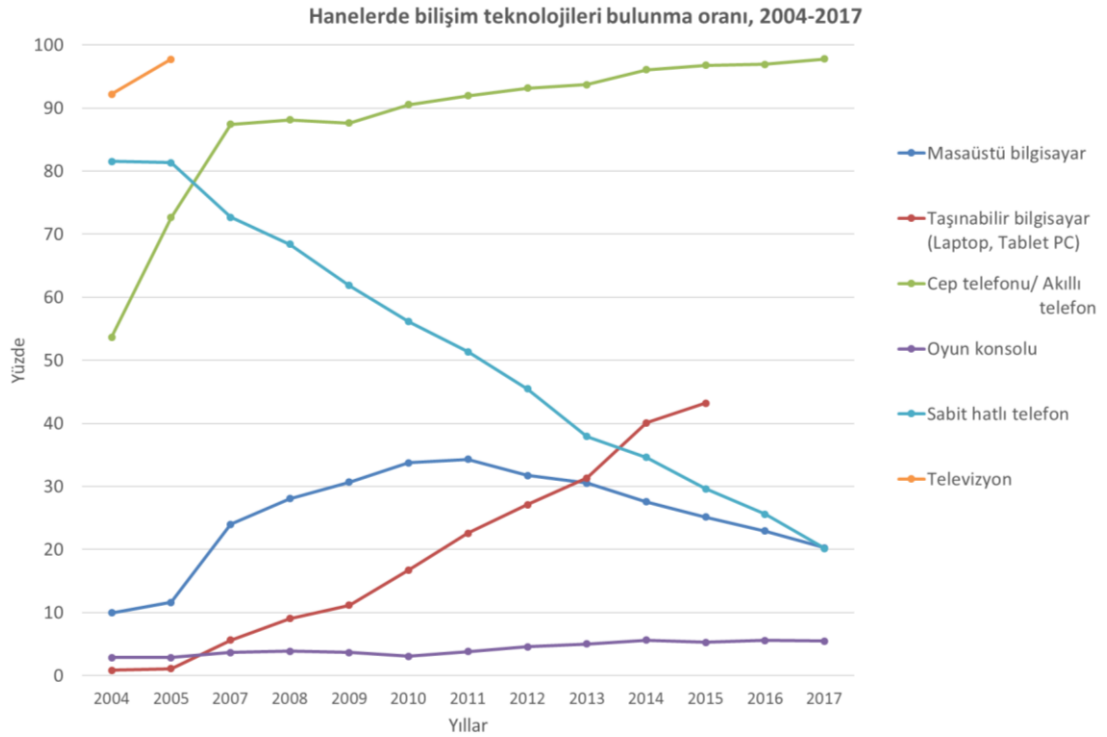
Bu çalışma Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinde farklı teknolojiye ilişkin bağımlılıklar ve ilişkili faktörleri bir defada inceleyen ilk çalışma özelliğinde olacaktır. Ayrıca ülkemizde üniversite öğrencilerinde yapılmış çalışmalarda bağımlılık incelemelerinin kapsamı genişletilerek farklı bağımlılıklarla ilişkili faktörleri aynı anda inceleme olanağı sağlayacaktır.

Bu çalışma üniversite öğrencilerinde teknoloji ile ilgili bağımlılıkların boyutunu belirlemesinin yanında, bu bağımlılıklarla ilişkili olabileceği düşünülen; sosyodemografik özellikler, sahip olunan olanaklar, zaman harcanan aktiviteler ve ilgili teknolojileri kullanmaya başlama yaşı faktörleri ile ilişkisini araştırılmaktadır. Son olarak da teknoloji ile ilgili bağımlılıkların düzeylerinin birbirleri ile ilişkisi irdelenecektir. Bu çalışmanın amacı Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinde internet, akıllı telefon, dijital oyun ve Facebook bağımlılık düzeylerini ve ilişkili faktörleri belirlemektir.

GENEL BİLGİLER

DÜNYADA ve TÜRKİYE'DE BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ KULLANIMI

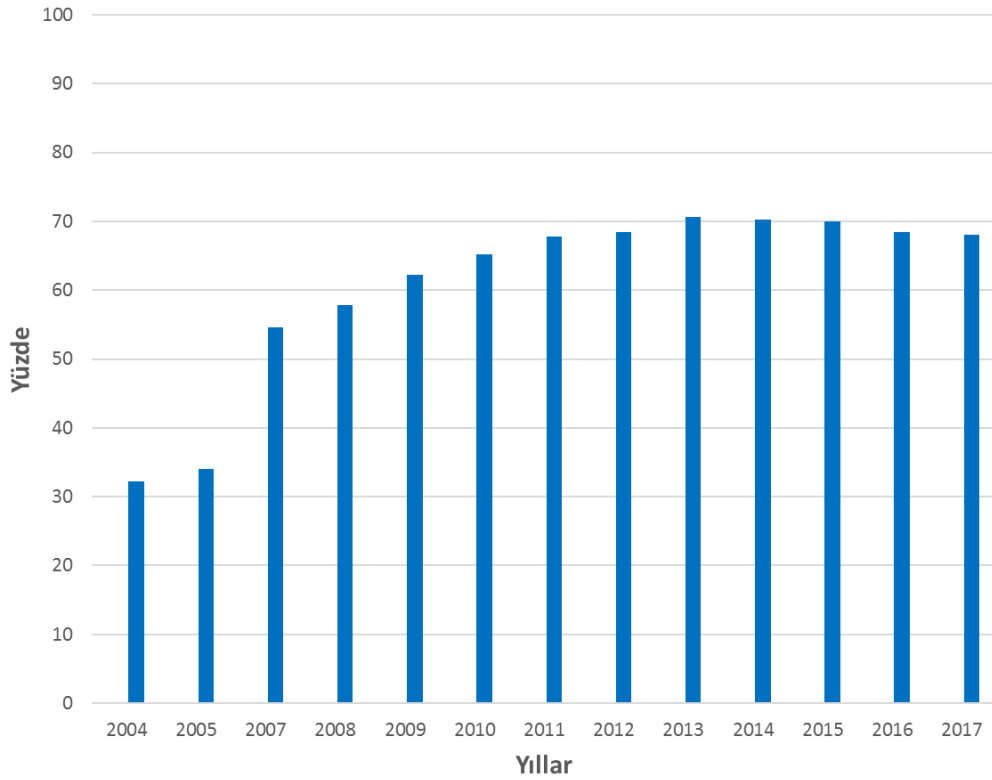
Bilişim teknolojileri günlük yaşamdaki kullanım alanlarının çok geniştir. Bununla birlikte toplum bazında da çok yaygın olarak kullanılırlar. Dünya nüfusunun %50 kadarı internet, %66 kadarı cep telefonu, %34'ü de aktif sosyal medya kullanıcısıdır (20). Türkiye'de TÜİK'in Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (2017)'ye göre hanelerin %20,3'ünde masaüstü bilgisayar, %36,7'sinde taşınabilir bilgisayar, %29,7'sinde tablet bilgisayar, %97,8'inde cep telefonu (akıllı telefon dahil), %5,5'inde de oyun konsolu bulunmaktadır (3). Hanelerde masaüstü bilgisayar bulunması dışında bahsedilen diğer ürünlerde yıllar içinde bir artış gözlenmektedir (Şekil 1).



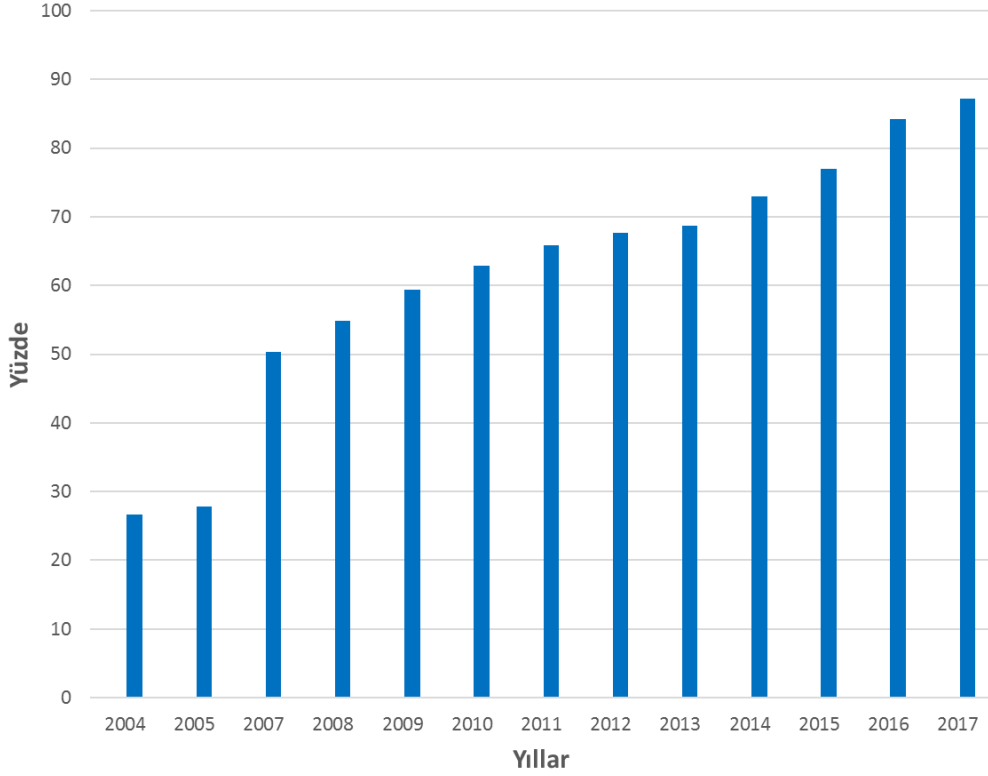
Şekil 1. Hanelerde bilişim teknolojileri bulunma sıklıkları (3)

Son 3 ayda internet kullanım sıklığı %87,2 ve bilgisayar kullanım sıklığı %68,0 iken yaş grupları içinde kullanım en sık olarak 16-24 yaş grubunda bulunmuştur (4). 2004 yılından günümüze kadar olan sürede de özellikle internet kullanma ve hanelerde teknolojisi ürünleri bulunma sıklıkları önemli artış göstermiştir. İnternetin kullanım artışı ile birlikte internetin farklı fonksiyonlarının da daha sık kullanımı ile birlikte olmuştur. Sözelimi 2016 yılında internet üzerinden alışveriş yapanların oranı ise %20,9 iken 2017 yılında %24,9'dur (3,4).

2016 yılında hanelerin %76,3'ü evden internete erişim imkânına sahip iken bu oran 2017 yılında %80,7'ye yükselmiştir. 16-24 yaş grubu bireylerin %68,0'i son 3 ay içinde bilgisayar kullanmış, %87,2'si ise yine son 3 ay içinde interneti kullanmıştır. Son üç ay içinde 16-24 yaş grubu bireylerin bilgisayar ve internet kullanım oranlarının 2004 ile 2017 yılları arası değişimi Şekil 2 ve Şekil 3'te'de gösterilmiştir (3,4).



Şekil 2. Son üç ay içinde 16-24 yaş grubu bireylerin bilgisayar kullanım sıklıklarının 2004 ile 2017 yılları arası değişimi (4).



Şekil 3. Son üç ay içinde 16-24 yaş grubu bireylerin internet kullanım sıklıklarının 2004 ile 2017 yılları arası değişimi (4).

TEKNOLOJİ ile İLGİLİ BAĞIMLILIKLAR

Bağımlılık kişilerin ruhsal ve bedensel sağlıklarının ya da sosyal yaşamlarının zarar görmesine rağmen, belirli bir takıntılı durumu yinelemeye yönelik engellenemeyen bir istek duymaları ve bunu sürdürmeleri hali olarak tanımlanmıştır (21). Griffiths (22) ise bağımlılığın kaynaklarının, bağımlılık yapan aktivitenin özelliklerini, kişinin genetik ya da biyolojik yatkınlığı, psikolojik yapısı, sosyal çevresi gibi birçok faktörün etkileşimi olduğunu ifade etmiştir (22,23).

Sigara, alkol, uyuşturucu gibi bağımlılıklardan başka, fiziksel bir maddeye dayanmayan bağımlılık türleri de tanımlanmıştır. Davranışsal olarak isimlendirilen bu bağımlılıkların; bir bölümü teknoloji ile ilgili olan internet, televizyon, bilgisayar, cep telefonu, oyun bağımlılıkları iken başkaca kompulsif yeme bağımlılığı, seks, kumar, alışveriş bağımlılığı gibi bağımlılıklar da tanımlanmıştır (24). Davranışsal bağımlılıklar da tıpkı madde bağımlılıklarında olduğu gibi bağımlılığın ana bileşenleri olan zihinsel meşguliyet, duygudurum değişkenliği, tolerans, yoksunluk, kişilerarası

çatışma ve relaps gibi fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtileri görülür (25). Teknoloji ile ilgili bağımlılıkların bazıları herhangi bir hareket gerekmeyen, televizyon izleme gibi pasif bir eylem biçiminde olabileceği gibi, bilgisayar oyunu oynama gibi aktif bir eylem biçiminde de olabilmektedir (26).

DSM'de (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) bağımlılık kavramını maddeyle ilişkili olmayan davranışlar bütünü de kapsar duruma gelmesi; daha önceleri kullanılan 'madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı' tanı kategorisinin, DSM5'te 'madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları' olarak değiştirilmesi ile gerçekleşmiştir (27).

Daha önceleri (DSM3'te), 'Dürtü Kontrol Bozuklukları' içinde ele alınan Kumar Oynama Bozukluğu (eski tabiriyle 'Kompulsif Kumar Oynama') günümüzde 'davranışsal bağımlılıklar'ın bir prototipi olarak nitelendirilmiştir. Kumar Oynama Bozukluğu DSM5'in Madde Kullanımı ve Bağımlılık Bozuklukları kategorisine girmiştir. Aynı zamanda DSM5'te ana bölümde yer alan tek davranışsal bağımlılıktır (28).

DSM5'te yer alan tek teknolojik bağımlılık ise, aslında 2009 yılında Young'un internet bağımlılığının alt kategorisi olarak tanımladığı 'İnternet Oyun Oynama Bozukluğu'dur (29).

Teknoloji ile ilişkili bağımlılıkları belirlemek; kullanım sıklığının artması nedeniyle daha önemli hale gelmektedir. Genç yaşlarda teknolojik ürünlerin kullanımının en yoğun olduğu dönemken, aynı zamanda teknolojik bağımlılıklara karşı da bir duyarlılık söz konusu olabilir.

TEKNOLOJİK BAĞIMLILIKLARIN ÖLÇÜTLERİ

Akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı gibi teknolojik bağımlılıklar; internetle ilgili bağımlılıklar olarak değerlendirilmesinin yanı sıra internet bağımlılığı, diğer teknolojik bağımlılıkların da ana çerçevesini oluşturmaktadır (2).

Young'un 1998 yılındaki çalışmasında İnternet Bağımlılığının Tanısal Anketi'ni oluşturmak amacıyla DSM4'te tanımlanmış olan Patolojik Kumar Oynama için olan kriterleri kullanmıştır. İnternet bağımlılığı doğasının en çok Patolojik Kumar Oynama'ya benzer olması nedeniyle bu kriterleri kullandığını ifade etmiştir (30).

Young'un Tanısal Anketi; zihinsel uğraş, kullanım süresi değişimleri, kullanımı sınırlama durumunda yaşananlar, çevreyle ilgili yaşanan sorunlar gibi konuları içermektedir (Tablo 1).

Tablo 1: Young'un Tanısal Anketi (30)

1. İnternetle meşgul olduğunuzu hissediyor musunuz (önceki çevrimiçi etkinliği düşünüyor musunuz yoksa bir sonraki çevrimiçi etkinliği bekliyor musunuz?)
2. Tatmin elde etmek için İnterneti giderek daha fazla süre kullanma ihtiyacı hissediyor musunuz?
3. İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma veya durdurmak için tekrarlanan başarısız girişimleriniz oldu mu?
4. İnternet kullanımının azaltılmanız ya da durdurmanız durumunda huzursuzluk, çökkünlük veya kızgınlık hissediyor musunuz?
5. Başta tasarladığınızdan daha uzun süre çevrimiçi kalır mısınız?
6. İnternet yüzünden önemli bir ilişki, iş, eğitim veya mesleki fırsatı kaybetme riskini yaşadınız mı?
7. Aile üyelerine, terapisteye veya diğer kişilere İnternet'le olan uğraşınızı gizlemek için yalan söylediğiniz oldu mu?
8. İnternet'i problemlerden kaçmak veya hoş gitmeyen ruh halinizi (örneğin çaresizlik, suçluluk, kaygı, depresyon gibi) hafifletmek için bir yol olarak kullanıyor musunuz?

Griffiths (25) davranışsal bir bağımlılık için altı temel bileşeni tanımlamıştır. Bu bileşenler dikkat çekme, duygudurum değişiklikleri, yoksunluk, tolerans, nüksetme ve çatışmadır.

Dikkat çekme bağımlılık etkeninin kişinin hayatındaki en önemli etkinlik haline gelmesidir. Düşünceler üzerine (meşguliyeti arttırma, kognitif bozukluğa neden olma gibi) etkilerinin yanında, arzu ve davranışlara da hükmeder. Aslında buna benzer bir durum (reverse salience) aslında madde kullanım bozukluklarında da göze çarpmaktadır. Sigara bağımlısının sigaraya erişim olanağı olmayan durumlarda 'hayatının en önemli aktivitesi' sigara içmek haline gelebilir (25).

Toleransın basit olarak tanımı; aktivitenin verdiği önceki hazzı yakalamak için aktivitenin miktarını arttırmasıdır (26). Madde bağımlılığı için de geçerlidir. Toleransın bu tanımı ile Young'un Tanısal Anketinde «Tatmin elde etmek için İnterneti giderek daha fazla süre kullanımı» ifadesi (30) benzerdir.

Duygudurum değişiklikleri; kişinin bağımlılık etkeni ile karşılaşması sonrasında yaşadığı duygudurum değişiklikleri kastedir. Bağımlılık etkenleri kişide rahatlama, canlanma, iyi hissetme gibi etkiler gösterebilir. Bir çok bağımlı da bağımlılık etkeni ile geçireceği süreci bu duygudurum değişikliklerini yaşamak için bir yol olarak kullanmaktadır. Hatta aynı bağımlılık etkeni farklı zamanlarda farklı duygudurum etkileri nedeniyle de kullanılabilir (sigaranın sabah ayılma, stresli durum sonrası rahatlama amacıyla kullanımı gibi) (25).

Yoksunluk aktivitenin aniden azaltılması veya durdurulması ile oluşan negatif durumlardır. Fizyolojik temelli olabileceği gibi psikolojik temelli de olabilir. Young'un Tanısal Anketinde «İnternet kullanımının sınırlanması sonucu huzursuzluk, çökkünlük veya kızgınlık yaşanması» ifadesi (30) yoksunluk tanımı ile örtüşen maddelerden biridir.

Çatışma bağımlılığının kendi içinde (intrapsychic conflict) yaşadığı veya kişi ile çevresindekiler arasında (interpersonal conflict) yaşadığı bir süreçtir. Bağımlılık etkeni kısa süreli rahatlama sağlamanın yanında uzun dönemde olumsuz sonuçlara neden olarak kişinin kendi içinde bir çatışma yaşamaya neden olmaktadır. Olumsuz sonuçlarla baş etme ihtiyacı da bağımlılık etkeni ile olan ilişkiyi

derinleştirebilmektedir. Kişinin hayatındaki kişisel ilişkilerinden (aile, arkadaşlar, akrabalar), iş veya eğitim hayatı ve sosyal hayatından ödünler vermesi ile de oluşabilir (25).

Nüksetme (relaps); bağımlılık etkeninden uzun süreli kaçınmalar sonrasında bile bağımlılığın geriye dönebilme eğilimi olmasıdır. Young'un Tanısal Anketindeki «İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimler» ifadesi (30) buna örnektir.

Young'un Tanısal Anketindeki «Planlanandan daha uzun süre internette kalma» «Başkalarına internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme» ve «İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş» ifadeleri (30) internet aktivitesinin süresiyle ilgilidir.

Bağımlılık kavramında aşırı (hatta utanç verici) kullanım davranışsal bağımlılığın tanısı için yeterli değildir. Davranışsal bağımlılık için ayırt edici özellik; yaşanan olumsuz sonuçlara rağmen, aktiviteyi azaltma yeteneğinin bulunmamasıdır (31).

İNTERNET BAĞIMLILIĞI

İnternet terimi, uluslararası ağ anlamına gelen International Network sözcüklerinden üretilmiştir (32). İnternet, günümüzde sahip olduğumuz en kısa ve kolay yollarla bilgiye ulaşmak, dünya üzerinde her yer ile bağlantı kurabilmek için tasarlanmış bir teknolojidir (33). Türk Dil Kurumu interneti; 'Bilgisayar ağlarının birbirine bağlanması sonucu ortaya çıkan, herhangi bir sınırlaması ve yöneticisi olmayan uluslararası bilgi iletişim ağı' olarak tanımlanmıştır (34,35).

İçel'in 1998 yılındaki tanımlamasına göre ise internet; iki veya daha çok sayıda bilgisayarın birbiriyle bağlantısı anlamına gelen bilgisayar ağlarının aralarında tekrar bağlantı kurmalarıyla oluşan, dünya çapında yaygın bilgisayar ağlarına dayalı bir iletişim sistemidir (36).

Temelleri 1960'larda atılan internet fikri 1970-1983 yılları arasında ARPANET (Advanced Research Project Agency Network - İleri Araştırma Projesi Ajansı Bilgi Ağı) projesi kapsamında laboratuvar ortamında denenmiş, 1984-1995 yılları arasında

ise tüm dünyayı kapsayacak şekilde genişlemeye başlamıştır (32,37). İnternet ile Türkiye ilk defa 1993 yılında tanışmıştır. İlk olarak Orta Doğu Teknik Üniversitesinde (ODTÜ), Amerika'daki NSFNet kullanılarak Türkiye'de ilk internet bağlantısı kurulmuştur. Ancak özel hanelere internet kullanımı 1996 yılında gelmeye başlamıştır (33).

Gün geçtikçe artan teknolojiye ve değişen dünyaya ayak uydurmak için günlük İnternet kullanımımız artmaktadır. İnternetin kullanımındaki artış; internetin dünyaya kolay erişim sağlamamızı sağladığı ve oyun, bilgi alma, iletişim kurma, çevrimiçi alışveriş gibi farklı seçenekler sunmasıyla açıklanabilir (38).

1990'lı yıllarda internet kullanıcı sayısı ve fiziksel altyapısının katlanarak artmasıyla; ilk defa 1995 yılında internet bağımlılığı terimi Goldberg tarafından tanıtılmıştır. Young'un 1996 yılındaki çalışmasıyla da bilinirlik kazanmıştır (26,39). İnternet bağımlılığı aynı zamanda; "aşırı internet kullanımı", "uygun olmayan internet kullanımı" ya da "patolojik internet kullanımı" tanımlamaları ile de ifade edilebilmektedir (40).

İnternet bağımlılığının temel göstergeleri; internetin aşırılık isteğinin önüne geçilememesi, internette geçirilen süreye gittikçe daha fazla ihtiyaç duyulması, düşük tolerans düzeyi, duygudurum değişkenliğine sıklıkla maruz kalınması, zihnin sürekli olarak birtakım meşguliyetlere odaklanamaması, yoksun kalındığında aşırı sinirlilik, gerginlik, huzursuzluk gibi hallerin ortaya çıkması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması olarak sıralanabilir (40,41). İnternet bağımlılığı tanı ölçütlerini; Goldberg madde bağımlılığı için, Young ise patolojik kumar bağımlılığı için kabul edilen ölçütlerden referans olarak oluşturmuştur (42).

1994 yılında Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayınlanan "Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı (DSM IV)"nda internet bağımlılığı bir hastalık olarak belirtilmemekle birlikte, artan internet kullanımının bazı bireylerde bağımlılık seviyesine ulaştığı çeşitli yayınlar ve vaka bildirimleri ile belirtilmiştir (26). 2013 yılında APA tarafından yayınlanan "Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı (DSM5)"te ise internet bağımlılığı ana bölüm içerisinde alınmamakla birlikte, ek bölümünde internet oyun bağımlılığı konusu olarak ele alınmıştır (41).

İnternet bağımlılığının ne kadar bir hastalık olarak isimlenmemiş olsa bile rahatsızlık olarak ele alınarak yapıldığı araştırmalar günümüzde artmaktadır (33).

İnternet Bağımlılığının sıklığı toplumda yapılan çalışmalarda %6-14 arası bulunmuştur (26). Yüksek görülme sıklığına rağmen nedenleri hakkında hala net bir açıklama bulunmamaktadır. Çünkü internet bağımlılığı davranışı üzerinde pek çok faktör etkili olabilmektedir. Ancak internet bağımlılığın nedenleri hakkında bilişsel davranışçı kuram, sosyal beceri eksikliği kuramı, nörobiyolojik kuram, kültürel mekanizmalar kuramı gibi kuramlar görüş bildirmişlerdir (34).

İnternet Bağımlılığı %50 oranında psikiyatrik bir komorbiditeye sahiptir (26). İnternet bağımlılığı; içe dönüklük, yalnızlık, utangaçlık, sosyal fobi, sosyal izolasyon, düşük benlik saygısı, düşmanlık (hostility), stres, anksiyete, psikoz, depresyona girme veya var olan depresyon düzeylerinin artması gibi birçok psikolojik soruna da neden olduğu gösterilmiştir (43-48).

Genel olarak davranışsal bağımlılıkların zihinsel bozukluklarla olan komorbiditeleri arasındaki ilişki; farklı hipotezlerle açıklanmaktadır (49). Buna göre psikiyatrik bozukluk bağımlılığın veya bağımlılık psikiyatrik bozukluğun semptomlarına neden olabilir veya var olanları arttırabilir.

Bir diğer hipotez; her iki bozukluğun da altta yatan aynı mekanizmaları paylaşmasıdır. Yüksek bulunan komorbidite değerleri; çalışmalarının tasarımı, değerlendirme araçları gibi metodolojik eksiklikler olmasından da kaynaklanabilir (50). En sık saptanan komorbiditeler; %38 ile madde kullanımı, %33 ile duygudurum bozuklukları, %25 ile depresyon/distimi, ayrıca psikotik bozukluk (%14) ve de anksiyete bozukluğu (%10)'dur (26). İnternet bağımlılık düzeyleri ile el bileği ve boyunda ağrı, gözlerde sulanma ve uykusuzluk ile ilişkilidir (51).

İnternet bağımlılığı başka birçok ruh hastalığı ile (madde kullanımı, duygudurum bozuklukları, psikotik bozukluk, dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğu gibi) birlikte görülmektedir. Eğer altta yatan bir patoloji varsa bu tedavi edildiği takdirde patolojik internet kullanımında düzelme görülmesi olasıdır. Bu nedenle tedavi planı altta farklı bir bozukluğun olup olmadığı iyi araştırıldıktan sonra da yapılmalıdır (26).

İnternet bağımlılığının tedavisinde; ilaç tedavisi yanında psikoterapi yöntemlerinin de yeri vardır. İlaç tedavisiyle birlikte veya bağımsız olarak kullanılabilir. Bu yöntemler; internette geçecek zamanı organize etmek (giriş saatlerini değiştirmek, hafta içi-hafta sonu günleri değiştirmek, günlük rutini kırmak gibi), sık kullanılan bir işlevi (chat, oyun gibi) kullanmaktak kaçınma, hatırlatıcı kart oluşturma (zararlarla ve bırakmanın yararlarıyla ilgili), aile terapisi ve destek gruplarını içerir (26).

İnternet bağımlılığı farmakoterapisinde; sitalopram, klomipramin, fluvoksamin, sertralin, fluoksetin, esitalopram gibi SSRI'lar, bupropion (norepinefrin-dopamin geri alım inhibitörü), klonazepam (benzodiazepin), ketiapin (antipsikotik), metilfenidat; deneysel araştırmalarda kullanılan ilaçlardır (31).

2011 yılında yayınlanan, İzmir ilinde 700 ortaöğretim öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiş bir çalışmada (52); İnternet bağımlılığını yordayıcıları olarak; cinsiyet (erkeklerde yüksek), akademik başarı, yalnızlık ve aileden algılanan sosyal destek bulunmuştur.

Doğan'ın İzmir'de 12-18 yaş grubu 546 öğrencide gerçekleştirilen çalışmasında (53); internet bağımlılığı sıklığı %12,6, riskli internet kullanımı sıklığı ise %38,5 bulunmuş, internet bağımlılığı erkeklerde (%18,6) kızlardan (6,9) daha yüksek olarak saptanmıştır. Bağımlılık ölçek puanı 12 yaştan 16'ya kadar giderek arttığı, bu yaştan sonra 17 ve 18 yaşındakilerde de giderek düştüğü bulunmuş. Ankara'da yine lise öğrencisinde yapılmış bir çalışmada (54) ise evde internet erişimi ve odasında bilgisayar olmasının internet bağımlılığı ölçek puanı üzerine etkisi olmadığı bulunmuştur.

Denizli Pamukkale Üniversitesinde 2096 öğrencinin dahil edildiği Alaçam (8)'in çalışmada; internet bağımlılığı sıklığı %0,6, riskli internet kullanımı sıklığı ise %8,0 bulunmuş. Riskli internet kullanımı sıklığı ve internet bağımlılığı erkeklerde (sırasıyla %12,1'e %1,2) kadınlardan (%4,7'ye %0,2) daha yüksek sıklıklarda tespit edilmiştir. Yaş ile ne riskli internet kullanımı ne de internet bağımlılığı sıklığı arasında ilişki saptanamamış. Riskli internet kullanımı sıklığı ve internet bağımlılığı sigara kullananlarda (%11,21'e %1,27) kullanmayanlardan (%7,09'a %0,43), alkol kullananlarda %12,62'ye %1,20) kullanmayanlardan (%5,44'e %0,30) daha yüksek

sıklıklarda tespit edilmiştir. Ayrıca düzenli spor yapanlar da bu risklerin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yine bu çalışmada (8) incelenen ölçek puanları; aile gelir düzeyi ile pozitif ilişkili, evde kalanlarda yurttan kalanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Birlikte kalan kişiye göre; yalnız kalanlarda en yüksek, ailesiyle kalanlarda en düşük bulunsada analizler anlamlı sonuç bulunamamıştır. Düzenli spor yapanlarda daha yüksek bulunan ölçek puanları düzenli gazete okuyanlarda, herhangi bir sanat etkinliğine katılanlarda, herhangi bir kulübe üye olanlarda daha yüksek, kitap okuma sıklığı ile de pozitif ilişkili bulunmuştur. Çalışmada ayrıca değerlendirmesi yapılan dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olanlarda ise ölçek puanı ve haftalık internet kullanım süresinin daha fazla olduğu, bu şekilde bu iki bozukluğun komorbid bulunma eğilimi gösterilmiştir.

Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesinin 419 öğrencisinin katılımıyla yapılmış Kerimov (55)'un çalışmasında; internet bağımlılığı ölçek puanları; erkeklerde daha yüksek bulunmuş, 3'lü gruplandırılmış yaş grupları ve öğrenim görülen sınıf ile ilişkili bulunamamıştır. Eğitim ve Mühendislik fakültelerinde İlahiyat Fakültesinden daha yüksek saptanan ölçek puanlarının günlük internet kullanım süresi ve günlük sosyal paylaşım sitesi kullanım süresi ile pozitif ilişkili olduğu gösterilmiştir. Ayrıca masaüstü bilgisayar, dizüstü bilgisayar, akıllı telefon ve tablet aracılığıyla en sık olarak internete girdiğini ifade eden öğrenciler arasında (dizüstü bilgisayarı en sık kullananlarda biraz daha yüksek olmakla birlikte) anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kullanım amacına göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmasada oyun oynama (76,6±22,6) ve alışveriş ve banka uygulamaları (74,3±20,4) amacıyla internete girenlerde genel ortalamanın (67,8±22,9) biraz daha üzerinde ortalamalara rastlanmıştır. Son olarak da çalışmanın amaçlarından biri olan din algısı ölçeği ile internet bağımlılığı ölçeğinden alınan puanlar değerlendirilmiş, ikisi arasında negatif bir ilişki bulunarak internet bağımlılığı için riskli kişilerin aynı zamanda din algılarının da düşük olduğu gösterilmiştir.

Mersin Üniversitesinde okuyan 910 öğrenci ile 2010 yılında yapılan Üçkardeş (7)'in çalışmasında; riskli internet kullanımı erkeklerde ve haftalık internet kullanım süreleri yüksek olanlarda daha sık bulunmuştur. Tüm bölümler arasında anlamlı bir

fark bulunamamasına rağmen Mühendislik ve Güzel Sanatlar Fakülteleri ve Teknik bilimler MYO’da biraz daha sık bulunan riskli internet kullanımının; öğrenim görülen sınıfla, yaşla, birlikte yaşanan kişilerle (aile, arkadaşlar, yalnız), aile gelir durumu ile anlamlı bir ilişkisi bulunamamıştır. Ayrıca riskli internet kullanımı sıklığı en sık tercih edilen ilk 3 amaca göre değerlendirildiğinde; tüm amaçlar (12 amaç) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamasa da; en düşük sıklıklar; ders, bilgi ve haber amaçlarıyla internet kullananlarda, biraz daha yüksek sıklıklar; alışveriş, sohbet, görüntülü konuşma gibi amaçlarla kullananlarda, en yüksek sıklıklar ise oyun, pornografi ve kumar amaçlı internet kullanıcılarında gözlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin tanımlanmasının amaçlandığı; Üsküdar Üniversitesinde okuyan 100 öğrencide yapılan Yücelten (33)’in çalışmasında; internet bağımlılığı ölçeği puanı; cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunamamasına rağmen erkeklerde biraz daha yüksek bulunmuş, öğrencilerin sosyalleşme sıklıklarına göre de anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ayrıca internet bağımlılığı risk grubunda olma ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyi arasında pozitif bir ilişki gösterilmiştir.

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 392 öğretmen adayının katılımıyla gerçekleştirilen Doğrulu (56)’nun çalışmasında; öğretmen adaylarının internet bağımlılık düzeylerinin; sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve günlük internet kullanım süresi ile pozitif ilişki içinde olduğu, interneti sosyal ağlara bağlanmak için kullananlarda (oyun oynamak ve araştırma yapmak için kullananlara göre) ve 1. ve 3. sınıfta olanlarda (2. ve 4. sınıftakilere göre) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Cinsiyete ve internet bağlantısı sahibi olma durumuna göre farklılık ise saptanmamıştır.

2015 yılında Ankara Başkent Üniversitesinde öğrenim gören 397 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiş Turan (57)’in çalışmasında; öğrencilerin %22,6’sı “muhtemel bağımlı” ve %1,8’i “bağımlı” grup olarak sınıflandırılmıştır. İnternet bağımlılığı ölçeği puanı; yaş grupları, cinsiyet (erkeklerde biraz daha yüksek olmakla birlikte), ailedeki birey sayısı ve hane gelir düzeyi ile ilişkili bulunmamıştır. Ölçek puanları; Sağlık bilimlerinde okuyanlarda (Sosyal bilimler, Mühendislik ve Tıp’a göre) daha düşük, anne-baba birlikteliği olmayan (boşanmış veya dul) öğrencilerde

daha yüksek, alkol ve sigara kullananlarda, (hem hafta içi hem de hafta sonu için) internet kullanım süresi fazla olanlarda daha yüksek bulunmuştur.

Boş zamanları değerlendirme amacıyla müzik dinlemek, sinema/teyatroya gitmek, kitap okumak, spor yapmak vb. aktiviteler yerine internette vakit geçirenlerde daha yüksek bulunan ölçek puanları; ayrı değişkenlerle değerlendirilen kitap okuma, spor yapma, sinema/teyatro izleyicisi olma, televizyon izleme aktiviteleri ile ilişkili bulunmamıştır (57).

Aynı çalışmada (57) ölçek puanları en sık internete erişim aracı akıllı telefon, bilgisayar veya tablet olanlarda benzer, görüntülü iletişim programı kullanan öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca e-mail, oyun, haber, eğitim, film ve alışveriş amacıyla kullanım süreleri “muhtemel bağımlı/bağımlı grup” ile bağımlı olmayan grup arasında farklı değilken yalnızca sosyal medya kullanım süresi “muhtemel bağımlı/bağımlı grup”ta daha fazla bulunmuştur.

2010 tarihli Düzce Üniversitesinde 1034 öğrencinin dahil edildiği Canan (58)’in çalışmasında; internet bağımlılığı sıklığı: erkeklerde ve alkol kullananlarda daha fazla bulunmuş, yaş, yaşanan yer (devlet yurdu, özel yurt, kiralık ev, kendi evi), birlikte yaşanan kişiler (aile, akraba, arkadaş, yalnız), sigara içme durumu, günlük gazete okuma, üniversite kulüp üyeliği, sanat etkinliğine katılma ve herhangi bir etkinliğine katılma durumlarıyla ise bir ilişkisi bulunmamıştır.

Aynı çalışmada (58) hem kız hem de erkeklerde internet kullanımının en sık sebebi sohbet etmek olduğu gözlenmiştir. İkinci en sık neden ise erkeklerde oyun ve video izleme, kızlarda ise video izleme ve websurf olarak tespit edilmiştir. Kızların interneti erkeklerden daha sık olarak sohbet, ders ve websurf amacıyla kullandığı, erkeklerinse kızlardan daha sık olarak video izleme ve oyun oynama amacıyla interneti kullandığı gözlenmiştir. Ayrıca çalışmada değerlendirilen Disosiyatif Yaşantılar Ölçeği puanı internet bağımlılığı olanlarda daha yüksek bulunmuştur.

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinde öğrenim gören 527 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen, 2016 tarihli Özgen (36)’in çalışmasında; bağımlılık puanları; erkeklerde daha fazla bulunmuş, fakülte ve yüksekokullar içinde en düşük ortalama puanlar sırasıyla; Deniz Bilimleri Fakültesi, İlahiyat Fakültesi ve Tıp

Fakültesi öğrencilerinin iken en yüksek puanlar sırasıyla; İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İletişim Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinde gösterilmiştir. Çalışmada sorgulanan lisanslı sporcu olma durumuna göre bağımlılık puanları arasında fark saptanmamıştır.

Üsküdar Üniversitesinde öğrenim gören 163 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen, 2016 tarihli İşsever (59)'in çalışmasında; internet bağımlılığı sıklığı %25,8 bulunmuştur. Erkeklerde daha yüksek bulunan bağımlılık puanları; yaş gruplarına, sınıflara, anne ve baba öğrenimine ve interneti kullanım yerine (evde veya ev dışında) göre farklı bulunmamıştır. Ayrıca ölçek puanları; günlük ve haftalık internet kullanım süreleri ve interneti kullanma tecrübesi (yılı) ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Öğrencilerin en sık strateji, aksiyon ve macera oyunları tercih ettiği gösterilmiştir.

Batman Üniversitesinde okuyan 756 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen 2016 tarihli Ceyhan (60)'in çalışmada; erkekler, duygusal belirsizlik içinde olanlar, anksiyete ve depresyon skorları yüksek olanların patolojik internet kullanımı açısından risk altında olduğu tespit edilmiştir.

Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesinin 386 öğrencisinde gerçekleştirilen Ergin ve ark. (61)'nin çalışmasında; internet bağımlısı veya riskli kullanıcı olma sıklığı; haftalık internet kullanım süresiyle pozitif ilişkili, üniversite kulübü üyeliği olanlarda ve düzenli spor yapanlarda daha fazla bulunmuşken, cinsiyete, yaş ve sınıfa, anne-baba öğrenim ve çalışma durumuna, sosyoekonomik düzeye ve sigara kullanımına göre herhangi bir ilişki saptanmamıştır. Kalınan yer (ailemle, yurttan, tanıdıklarında, ev arkadaşıyla, evde tek başına) açısından anlamlı bir fark gözlenmesi de yurttan kalanlarda biraz daha fazla bulunan “internet bağımlısı-riskli kullanıcı olma” sıklığı kitap okuma, düzenli gazete okuma, sanat etkinliğine katılma ve herhangi bir spor aktivitesine katılma aktiviteleri ile de ilişkisiz bulunmuştur.

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesinde öğrenim gören 407 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen 2016 tarihli Özdemir (62)'in çalışmasında; internet bağımlılığı ölçek puanı; günlük internet kullanım süresiyle pozitif ilişkili ve sınıfa göre; dönem 1 öğrencilerinde en yüksek, dönem 6 öğrencilerinde en düşük bulunmuştur. Cinsiyet, yaş, ekonomik durum, kalınan yer (aileyle, yurttan, tek başına

vb.), sigara-alkol kullanımı, internet kullanım tecrübesi (yıl), kitap okuma sıklığı, vücut kitle indeksi ve internet kullanım amacı (sosyal ağ, sohbet, film, ders vb.) ile bağımlılık düzeylerinin arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesinde öğrenim gören 337 Eğitim Fakültesi öğrencisinde gerçekleştirilen Sulak (63)'ın çalışmasında; internet bağımlılık toplam puanları; erkeklerde, 4. sınıflarda diğer sınıflara göre, günlük internet kullanım süresi fazla olanlarda, sosyal ağ kullanım durumu ve şahsi bilgisayara sahip olanlarda daha yüksek bulunmuştur. Aylık şahsi gelir durumu (0-300, 301-700, >700 TL), yaşanan yer (aile ile kalanlarda en düşük puanlar gözlense de), akademik başarı ve internet bağlantısına sahip olma durumuna göre internet bağımlılığı puanları arasında ilişki saptanmamıştır.

Boylu ve Günay (64)'ın çalışmasında evde yalnız kalanlarda ve yurttan kalanlarda; evde ailesiyle ve evde arkadaşlarıyla kalanlardan daha yüksek bağımlılık puanları bulunmasına rağmen aradaki fark anlamlı bulunmamıştır.

2011 yılında gerçekleştirilen Çelik ve Odacı (65)'nin çalışmada erkeklerin problemlili internet kullanımı düzeylerinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca İktisadi ve İdari Bilimler, Mühendislik ve İletişim Fakülteleri öğrencilerinde problemlili internet kullanımları Tıp, Eğitim ve Mimarlık Fakülteleri öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tayvanlı 3662 adolesanının dahil edildiği 2007 yılında gerçekleştirilmiş Yen ve ark. (66)'nin çalışmasında; katılımcıların aile fonksiyonlarından memnuniyet düzeyini ölçen Aile APGAR Endeksi puanları ile internet bağımlılığı sıklıkları arasındaki ilişki incelenmiş, aile fonksiyonlarından memnuniyetin fazla olmasının internet bağımlılığından koruyucu olduğu gösterilmiştir.

Çalışmada (66) ergen-ebeveyn çatışması ve ebeveynler arası çatışma, annenin-babanın-ergenin sürekli alkol kullanımı, ailenin sigara-alkol-uyuşturucuya karşı tavırlarının pozitif algılanması ile hem internet hem de madde kullanımıyla pozitif ilişki saptansa da bu faktörlerden ergen-ebeveyn çatışması, aile fonksiyonlarından memnuniyet, ergende alkol kullanımı ve ailenin uyuşturucuya karşı tavırlarının pozitif algılanması ile internet ve madde kullanımı arasında bağımsız ilişki gösterilmiştir. Aile

birlikteliği ile internet bağımlılığı arasında ilişki saptanmamış, düşük ekonomik durum ile internet bağımlılığı arasında ilişki gösterilmese de madde bağımlılığı sıklığını arttırdığı bulunmuştur.

Hong Kong'da 3.325 adolesanin dahil edildiği 3 yıl süren ileriye dönük Yu ve Shek (67)'in çalışmasında internet bağımlılığı; erkeklerde daha sık, katılımcıların gençlik gelişimlerini değerlendiren ölçekten alınan puanlarla negatif ilişkili bulunmuş, aile fonksiyonlarının iyi olmasının internet bağımlılığından koruyucu olduğu gösterilmiştir.

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

Kablosuz telefonun 1970'li yıllarda geliştirilmesi ardından 1980'li yıllarda mobil telefonlarla ilk görüşmeler yapılmaya başlanmıştır. Bilgisayar fonksiyonlarının mobil telefonlar ile yapılması amacıyla tasarlanan akıllı telefonlar ise ilk olarak IBM şirketi tarafından 1994 yılında geliştirmiştir. Akıllı telefonlar zamanla dünyada geniş kitlelerce kullanılmaya başlanmıştır (68).

Günümüzde yalnızca iletişim kurma ihtiyacını gidermenin ötesinde müzik dinleme, fotoğraf ve video çekme, konum bilgilendirmesi ve internet erişimi ve gibi farklı ihtiyaçlara hitap eden ve günlük hayatta sıkça kullanılan bir yapıya bürünmüştür (23). Günümüzde artık bir bilgisayar işlevine yaklaşan, ortak özelliği olarak da telefonla iletişimin mümkün olduğu mobil aygıtlar akıllı telefonlardır.

Sayırsız yararının yanında akıllı telefon kullanımının (özellikle bağımlılık düzeyinde) baş ağrısı, görme sorunları, asosyalleşmeye neden olduğu (69), depresyon, anksiyete (70), sosyal fobi, yalnızlık (71), dürtüsellik, aleksitimi (72) ve düşük psikososyal iyilik hali (73) ilişkili olduğu gösterilmiştir. Bağımlılık ise; yoksunluk, tolerans, niyetlenenden daha uzun süre kullanma, başarısız olan kullanımı azaltma girişimleri, yakın ilişkilerde bozulma, mesleki veya akademik hayatta işlevselliğin bozulması gibi etkileri ile kendi başına büyük bir sorundur (25,74).

Akıllı telefonlar diğer teknolojik bağımlılıklarla ilişki içinde olan taşınması kolaydır aletlerdir (29). Biyolojik olarak bağımlılığa yatkınlık önemli bir araştırma konusu olsa da, akıllı telefonlar internetle meşguliyeti veya oyun oynamak için bir

araçtır. Bu işlevleri de hayatın her anına yayabilir özelliktedir. Bu nedenle diğer teknolojik bağımlılıklar, nedenleri ve sonuçları akıllı telefon kullanımından ayrı düşünülemez.

Türkiye’de hanelerin %97,8’inde cep telefonu (akıllı telefon dahil), bulunmaktadır (3). Günümüzde özellikle gençlerin kullanmakta olduğu ileri teknoloji araçlarının birisidir. Akıllı telefonların hayatın her alanında taşınabilir bir bilgisayar fonksiyonlarıyla kullanılması kullanıcı sıklığının yanında kullanım süresini de arttırmıştır. Buna bağlı olarak da teknolojik bağımlılıklarla iç içe bir yapısı olan akıllı telefonun bağımlılığı da önemli bir araştırma konusu haline almıştır. Gelişen bağımlılıkla birlikte işlevsellikte bozulmaya yol açması yönüyle de önemli bir halk sağlığı sorunudur (75).

Akıllı telefon bağımlılığının özelliklerini değerlendirmek için en sık kullanılan yöntem kişilere anket uygulanmasıdır. Akıllı telefon bağımlılığının dört ana bileşeni; kompulsif davranışlar, tolerans, yoksunluk ve işlevselliğin bozulmasıdır (76,77). Bağımlılık ölçütlerini esas alarak, akıllı telefon kullanıcısı Tayvan’lı gençlerin bağımlılığın tanı ölçütlerinin karşılama durumunu inceleyen Yen ve ark. (74)’nın çalışmasında; gençlerin %36’sında yoksunluk, %30’unda tolerans, %27’sinde niyetlenenden daha uzun süre kullanma, %18’inde başarısız olan kullanımı azaltma girişimleri, %10’unda yakın ilişkilerde bozulma gibi bağımlılığın tanı ölçütlerinin karşılandığı gösterilmiştir.

Kullanılan ölçme araçlarında kompulsif davranışı en iyi olarak temsil eden içerik; "akıllı telefonumun kişilerarası ilişkilerim üzerinde olumsuz etkileri olmasına rağmen, akıllı telefonumda harcadığım zaman azalmadı" maddesidir. Bu durum bağımlı bireylerin olumsuz sonucun farkında olduğu durumlarda dahi kompulsif akıllı telefon kullanımının durdurulamayacağını gösterir. Sonuçta kullanım dürtüsüne yenik düşme, niyetlenilenden daha uzun süre kullanma gelişir ve sık-uzun-aşırı kullanımın olumsuz sonuçları ortaya çıkar (77). Tolerans, aktivitenin verdiği önceki hazzı yakalamak için aktivitenin miktarını arttırması, yoksunluk ise aktivitenin aniden azaltılması veya durdurulması ile oluşan negatif durumları tanımlarken, işlevselliğin bozulması; stres, zaman boşa harcanması, kişinin normal rutini üzerine, mesleki veya akademik hayatı, sosyal faaliyetleri veya da ilişkilerini engelleyen, bu işlevlerin

yitirilmesidir (25,77). Akıllı telefon bağımlılığına bağlı işlev kaybı genelde kısa süreli ve internet bağımlılığına bağlı ortaya çıkanlarla kıyaslandığında daha hafif ama hayatın her alanına daha iyi yayılmış bir durumdadır (77).

Faktör yapısı birbirinden biraz farklılaşsa da akıllı telefon bağımlılığıyla ilgili farklı ölçüm aygıtları mevcuttur. Literatürde Bianchi ve Phillips (78) cep telefonu bağımlılığını için 27 maddelik “Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeği”ni, Chóliz (79) ise 22 maddelik “Cep Telefonu Bağımlılığı Ölçeği”ni geliştirmiştir. Kwon ve ark. (80) ise 33 maddeden oluşan “Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği”ni geliştirmişlerdir. Ölçeğin “olumlu beklenti, siber odaklı ilişkiler, tolerans, yoksunluk, fiziksel belirtiler, günlük yaşamı rahatsız etme ve aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı” olmak üzere 7 faktörlü bir yapısı vardır. Aynı yıl 10 maddeden oluşan kısa versiyonu da yayımlanmıştır (81). Kim ve ark. (82)’nin çalışmasında ise akıllı telefon bağımlılığını belirlemek için 15 maddeli “Akıllı Telefon Bağımlılığına Yatkınlık Ölçeği”ni (Smartphone Addiction Proness Scale) geliştirilmiştir. Ülkemizde Şar ve Işıklar (83), “Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeği”nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmıştır. Şar ve ark. (84)’nin çalışmasında ise lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığını ölçmek için 40 maddelik “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği”ni geliştirilmiştir. Noyan ve ark. (27) “Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği - Kısa Formu”nun üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliğini göstermiştir. Şata ve ark. (85); Kwon ve ark. (80)’nin “Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği”nin lise öğrencilerinde, Şata ve Karip (86) ise Kwon ve ark. (81)’nin “Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği – Kısa Formu”nun ergenlerde geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermişlerdir. Ayrıca Fırat ve Çelik (87); Chóliz (2012)’in “Cep Telefonu Bağımlılığı Ölçeği”ni Türkçeye uyarlayıp lise öğrencilerinde geçerli ve güvenilir olduğunu saptamıştır.

Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesinde öğrenim gören 298 öğrencinin katılımıyla 2016 yılında gerçekleştirilen Aktaş ve Yılmaz (23)’in çalışmasında; akıllı telefon bağımlılığı bu çalışmadan farklı bir ölçek kullanılarak belirlenmiştir. Akıllı telefon bağımlılık puanları; kadınlarda ve genç grupta daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin vakit geçirme ve endişeli hissetme ile ilgili ifadeleri kadınların, olumsuz sonuçlar yaşamakla ilgili ifadeler ise erkek katılımcıların daha yüksek düzeyde ifade ettiği bulunmuştur.

İstanbul'da üniversite öğrenimi gören 620 öğrencinin dahil edildiği Kwon ve ark. (80)'nin geliştirdiği "Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği" kullanılarak gerçekleştirilen 2017 tarihli Kuyucu (88)'nin çalışmasında; bağımlılık düzeyi istatistiksel bir fark saptanmasa da erkeklerde biraz daha yüksek bulunmuş, yaşa göre de anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Üsküdar Üniversitesinde okuyan 100 öğrencide 2016 yılında yapılan Yücelten (33)'in çalışmasında; akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanı ile akıllı telefonda geçirilen zaman arasında pozitif bir ilişki gösterilmiş, cinsiyete ve öğrencilerin sosyalleşme sıklıklarına göre ise anlamlı fark bulunmamıştır. Ayrıca internet bağımlılığı risk grubunda olma ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki gösterilmiştir.

Üsküdar Üniversitesinde okuyan 367 öğrencinin dahil edildiği 2015 yılına ait Noyan ve ark. (27)'in çalışmasında; bu çalışmayla aynı bağımlılık ölçeği kullanılmış, akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri kadınlarda ve Çocuk Gelişimi bölümünde fazla, Ergoterapi bölümünde düşük bulunmuştur. Ayrıca bağımlılık puanları gün içinde akıllı telefonu kontrol etme sayısı, akıllı telefonla ilgilenilen süre ve kendini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirme ile pozitif ilişkili olarak gösterilmiştir.

Abant İzzet Baysal Üniversitesinde öğrenim gören 294 öğrencinin katılımıyla yürütülen Altundağ ve Bulut (89)'un çalışmasında; problemlili akıllı telefon kullanım düzeyi kadın öğrencilerde daha yüksek bulunmuş, günlük sosyal medya, internet ve akıllı telefon kullanım süreleri yükseldikçe problemlili akıllı telefon kullanım düzeyinin de arttığı görülmüştür.

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinin 385 öğrencisinde yapılan Bozkurt ve Minaz (90)'in çalışmasında akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin; cinsiyet, eğitim ve yaş ile değişmediği, akıllı telefon kullanım amacının en sık olarak sosyal iletişim ağlarına erişim olduğu bulunmuştur.

Hemşirelik bölümünde öğrenim gören 289 öğrencinin (255 kız, 64 erkek) dahil edildiği Yılmaz ve ark. (91)'nin çalışmasında internet ve akıllı telefon bağımlılıkları ile DASH (Kol, Omuz ve El Sorunları Anketi) skorları arasındaki ilişki incelenmiş, bu çalışmadaki ile aynı ölçek kullanılarak ortalama $23,31 \pm 10,20$ bulunan akıllı telefon

ölçek puanlarının ve internet bağımlılığı ölçek puanlarının üst ekstremitte sorunları ile pozitif ilişkisi olduğu gösterilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığının yaş ve cinsiyet ile herhangi bir ilişkisi saptanmamış, kalma yeri ile ilgili tüm seçenekler arasında yapılan analizde çıkan sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı olmasa da; akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları; yurttan kalanlarda en yüksek, evde tek ve evde arkadaşlarıyla kalanlarda en düşük değerleri almıştır.

Sanal ve Özer (92)'in çalışmasında Adana Bilim ve Teknoloji Üniversitesinde öğrenim gören 157 hazırlık sınıfı öğrencisinin katılımıyla bu çalışmadaki ile aynı ölçekle akıllı telefon bağımlılığı değerlendirilmiş, ayrıca sosyal medya kullanımı da incelenmiştir. Buna göre akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları; ortalama 26.83 ± 12.31 bulunmuş, kadınlarda ve mühendislik öğrencilerinde öğrencilerde biraz daha yüksek bulunsada cinsiyet ve bölümler arasında anlamlı bir fark elde edilememiştir. Yaşanan yere göre yapılan değerlendirmelerde; yurttan ve arkadaşlarıyla evde yaşayanlarda en yüksek, evde ailesiyle ve akrabalarıyla kalanlarda en düşük değerler gözlenmiş olsa da tüm gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Aynı çalışmada (92) en sık kullanılan sosyal medya uygulamasının %93,6 ile WhatsApp, 2. en sık kullanılanın %85,4 ile Instagram olduğu bulunmuştur. İlk beşteki diğer uygulamalar YouTube, Facebook ve Snapchat'tir.

Özen ve Topçu (72)'nin çalışmasında Tıp Fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı incelenmiş; depresyon ve obsesif kompulsif bozukluğun etkisi düzeltildiğinde bile davranışsal bağımlılıklarla yakından ilişkili olduğu düşünülen dürtüsellik ve aleksitiminin (bedensel hisleri tanıyıp ve ayırt etme güçlüğü, duygu ifade güçlüğü, kısıtlı hayal gücü, fantezi-rüya azalması ve sınırlılık görülen bir patoloji) bağımlılık ile ilişkili olduğu gösterilmiştir.

Bu çalışma ile aynı ölçeğin kullanıldığı, Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencilerinde psikolojik iyilik hali ve akıllı telefon bağımlılığını araştıran Kumcagiz ve Gunduz (73)'ün çalışmasında; akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları; annenin aşırı koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumları ile pozitif, öğrencilerin psikososyal iyilik hali ile negatif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca bağımlılık düzeyleri, 1. sınıflarda 3. ve 4. sınıflardan daha fazla bulunmuş, bağımlılık ile cinsiyet, ailenin ekonomik durumu ve akademik başarı arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır.

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesinde öğrenim gören 366 öğrencinin katıldığı Ünal (69)'ın 2015 tarihli çalışmasında; bu çalışmada kullanılan ölçeğin uzun formu kullanılmış, bağımlılık puanları; internette sörf, sosyal ağ takibi ve fotoğraf çeken, Twitter kullanan öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur. Kadınlarda biraz daha fazla olsa da cinsiyete göre, yaşa, ailenin ekonomik durumuna, sigara-alkol kullanımına ve ilk defa cep telefonu kullanımı yaşına göre anlamlı bir fark saptanamamıştır. Ayrıca akıllı telefonu konuşma, sms ve email'i amacı kullanan ve kullanmayanlar arasında benzer bulunan ölçek puanlarının Facebook kullanımı ile ilişkisi saptanmasa da Facebook kullananlarda diğer sosyal ağları kullananlardan (Twitter ve Instagram) daha düşük olduğu gösterilmiştir. Çalışmada sorgulanan bir diğer konu olan akıllı telefon işletim sistemine göre bağımlılık puanları; telefonunda Windowsphone işletim sistemi olan öğrencilerde ios ve android işletim sistemi olanlara göre daha düşük olarak bulunmuştur.

Abant İzzet Baysal Üniversitesi ve Sakarya Üniversitesinde öğrenim gören 279 üniversite öğrencisi dahil edildiği, akıllı telefon bağımlılığı ile mutluluk düzeyi arasında ilişki belirlemek amacıyla yapılmış Süler (93)'in çalışmasında; akıllı telefon bağımlılığı ölçek (bu çalışmada kullanılanla aynı) puanı ortalaması $21,02 \pm 9,18$ bulunmuş, akıllı telefon bağımlılığın düşük mutluluk düzeyi ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Kadınlarda biraz daha fazla olsa da cinsiyetler arası anlamlı bir ilişki saptanmayan bağımlılık düzeyleri, sınıf akademik başarı ve aile geliri ile (gelir düzeyi yüksek olanlarda biraz daha düşük puanlar alınmış olsa da) de ilişkili bulunmamıştır.

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinin 512 öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen Demirağ (70)'in çalışmasında; bu çalışmadaki ile aynı ölçek kullanılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı; ortalama $28,69 \pm 10,19$ bulunmuş. Bağımlılığın kadın cinsiyetle günlük kullanım süresi ve kullanım amacı (sosyal medya, fotoğraf çekmek ve müzik dinlemek) ile ilişkisi gösterilmiştir. Araştırmada incelenen depresyon ve anksiyete düzeyleri ile bağımlılık arasında pozitif bir ilişki gösterilmiştir.

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesinin 414 öğrencisi ile gerçekleştirilen Dursun (94)'un çalışmasında, akıllı telefon bağımlılığı açısından yüksek sosyoekonomik

düzeye sahip olanlar daha riskli bulunmuştur. Sigara ve alkol kullanımıyla akıllı telefon bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır.

Yurtdışında 300 üniversite öğrencisine online anket yöntemi ile yapılmış Samaha ve Hawi (95)'nin çalışmasında; kadın cinsiyet, düşük akademik başarı ve algılanan stres düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığının ilişkili olduğu gösterilmiştir. Ayrıca bağımlılık puanı; yaşam doyumu ile ilişkisiz bulunsa da daha az akademik başarı ve daha fazla algılanan stress düzeyinin daha düşük yaşam doyumuna neden olduğu gösterilmiştir.

Choi ve Chung (96)'ın çalışmasında akıllı telefon bağımlılığı ile derpresyon/anksiyete, fiziksel semptomlar, dikkat ve düşünme problemleri ve saldırganlık gibi durumlar arasında ilişki bulunmuştur.

Gazi Üniversitesinin 2482 öğrencisinde cep telefonu problemleri kullanımı ile akıllı telefon ve internet bağımlılığının değerlendirilmesi amacıyla yapılan Aydemir (75)'in çalışmasında; akıllı telefon bağımlılığının kadın öğrencilerde daha yüksek olduğu gösterilmiştir. Fen bilimlerinde öğrenim görme ve evcil hayvan besleyenlerde ise akıllı telefondan bağımlılığı daha düşük bulunmuştur. Akıllı telefon bağımlılığını önlemeye yönelik üniversite öğrencilerinin eğitim müfredatlarına farkındalık oluşturacak faaliyetler eklenmesi tavsiye edilmiştir.

Choi (97)'nin çalışmasında akıllı telefon bağımlılığı önlenmesi için gerçekleştirilecek bir eğitim programının kadın üniversite öğrencilerinde; akıllı telefon bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı bilgisi için etkili olabileceğini göstermiştir.

Çin'de 414 üniversite öğrencisinde yapılmış bir çalışmada (98); akıllı telefon bağımlılığını yalnızlık ve utangaçlık ile ilişkili bulmuştur. Bilgi arayışı, eğlence arayışı, sosyal ve fayda sağlamaya yönelik amaçlarla yapılan kullanımlar ile bağımlılık arasında pozitif ilişki bulunmasının yanında olumsuz sonuçlarla da (erteleme davranışı, endişelilik, kaybolmuşluk hissi ve üretkenlik azalması gibi) bağımlılığın ilişkisi tespit edilmiştir.

Ben-Yehuda ve ark. (99)'nin çalışmasında akıllı telefon bağımlılığı üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile ilişkili bulunmuş, aktif kullanım (görsel

oluşturma-çizim), pasif (film izleme) kullanım gibi durumlar sonrasında da değişmediği gösterilmiştir.

Çizmecı (100)'nin çalışmasında akıllı telefon bağımlılığının ülkemiz gençlerinde okumaya ilişkin tutumlar üzerinde olumsuz etki ettiği göstermiştir. Junco ve Cotten ise akıllı telefon ile geçirilen zamanın not ortalamasını düşürdüğünü göstermiştir.

Hawi ve Samaha (101)'nın kız öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi için riskli olmasında rağmen akademik olarak erkek öğrencilerden daha yüksek not ortalamasına sahip oldukları bulunmuştur. Bunun muhtemelen sebebi olarak da kız öğrencilerde çoklu görev yeteneğindeki daha iyi olmasını ifade etmiştir.

Malezya'da yapılmış bir çalışmada (102) akıllı telefon kullanımına bağlı postür bozukluğu sonucu kraniyovertebral açının değişimi ve depresyon durumu incelenmiş, bağımlılığın kraniyovertebral açı ile ilişkisi bulunmasa da depresif durum negatif ilişkide olduğu bulunmuştur.

FACEBOOK BAĞIMLILIĞI

Sosyal ağ sitesi, kullanıcıların profil oluşturarak ve diğer kullanıcılarla etkileşime girmesine olanak tanıyan çevrimiçi türde bir platformdur. Sosyal paylaşım sitelerinde bir kullanıcının bağlantı isteği olur, diğer kullanıcılar da bu bağlantıyı onaylayabilir veya reddedebilir. Sosyal ağ siteleri, kullanıcılar arasında bağlantı kurmak için farklı kurallara sahiptir. LinkedIn gibi bazı siteler profesyonel bağlantılar kurmak için kullanılırken, Facebook gibi siteler şahsi ve profesyonel arasındaki çizgide yer alır. Kültürel - siyasi gruplar veya finansal piyasalar gibi alanlarda belirli bir kullanıcı tabanı için yapılan birçok farklı ağ da vardır (103).

Çevrimiçi sosyal ağları kullananlarının kullanmaya devam ettirmek zorunda hissetmeleri; aşırı kullanıma yol açacak hale gelebilir. Bu durum daha önce çevrimiçi olmayan sosyal ilişkilerin, alkol ve dijital oyun gibi bağımlılıkların kırılmasına engel olabilmesi ile ifade edilmiştir (31). Sosyal ağ kullanımının, bağımlılığa neden olabilecek bir internet faaliyeti olduğu giderek daha sık öne sürülmektedir. En sık

kullanılan sosyal ağlardan olan Facebook için bağımlılığı özel olarak değerlendirmeye yarayan bir anket Andreassen ve ark. tarafından 2012 yılında geliştirmiştir (50).

Facebook kullanımının bağımlılıkla sonuçlanması için bağımlılığı belirleyen birçok faktörün etkisi olabilir. Örneğin yalnız bireylerin teknoloji aracılığı ile kurulan iletişimdeki yetkinlikleri yüz yüze iletişimdekenden daha düşük olabilir (104). Facebook bağımlılığı ile yalnızlık düzeyinin pozitif ilişkili olduğunu gösterilmiştir (105) ve daha az yakın arkadaşına sahip kişilerin yalnızlığı azaltmak için Facebook'ta vakit harcamaktadır (9,106). Sosyal becerileri zayıf kişiler insanlarla etkileşimlerinde zorluklarla sıkça karşılaşır, sosyal olarak tedirginlik yaşayabilir. Sonuçta çevrimiçi arkadaşlık daha tercih edilebilir bir hal alması ile de kompulsif bir kullanım gelişir (9).

Facebook kullanımı boyutu ile “sosyal araştırma”nın davranışı arasında ilişki vardır (107). Sosyal araştırma insanları sanal olarak izleme, araştırma-takip etme (stalking), belirli insan türlerini aramak için gelişmiş aramayı kullanma gibi davranışları içermektedir (9,108). Muise'in 2009 yılındaki çalışmasında, Facebook bağımlılarının %10'u partnerlerinin bilgi sayfasını kontrol etmeye mecbur hissettiği ve bu durumun davranışlarını yönlendirdiği ifade edilmiştir (9).

Öğrencilerin Facebook kullanım nedenleri; sosyal irtibat, eğlence, sosyal inceleme, sosyal ağlarda amaçsız gezinme (surfing), zaman geçirme, durum güncelleme, bilgi arama ve benzeridir (109). Facebook kullanımının öz-sunum ve ait olma ihtiyaçları tarafından tetiklenip sosyal yaşamı kısıtlı olan bireylerce ihtiyaçlar hiyerarşisindeki (110) aidiyet ihtiyaçları için kullanılabilir (104).

Facebook bağımlılığı literatürde; Çam ve İşbulan (111)'in İnternet Bağımlılığı Ölçeği (30)'nden uyarladığı “Facebook Bağımlılığı Ölçeği”, Andreassen ve ark. (112)'nin altı bağımlılık bileşenini (25,113) esas alarak oluşturduğu “Bergen Facebook Bağımlılık Ölçeği”, Wolniczak ve ark. (114)'nin İnternet Bağımlılığı Anketi'nden (115) uyarladığı, Balakrishnan ve Shamim (116)'in davranışsal bağımlılıklar kriterlerini (117) esas alarak hazırladığı bağımlılık ölçekleri, Sofiah ve ark. (118)'nin Malezya'da, Koc ve Gulyagci (119)'nin ülkemizde, Hong ve ark. (107) Tayvan'da kendi oluşturdukları bağımlılık ölçekleri ile ölçülmektedir. Ayrıca Alabi (120) bağımlılık semptomlarını ölçme amacıyla Young'un İnternet Bağımlılığı

ölçeğinden faydalanarak “Facebook Bağımlılığı Semptomları Ölçeği”ni oluşturmuştur (31,121).

Karacı ve Zeynep (122)’in üniversite öğrencilerinde Facebook bağımlılığını incelediği 2017 tarihli çalışmasında; erkeklerin %8,22’si bağımlı iken kızların sadece %2,08’i bağımlıdır. Ayrıca erkeklerin %20,55’i risk grubunda iken kızların %13,89’u risk grubundadır. Facebook bağımlılık düzeyleri sınıf arttıkça anlamlı bir şekilde artmaktadır.

Anadolu Üniversitesinde öğrenim gören 259 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen Çapan ve Sarıçalı (104)’nın 2016 tarihli çalışmasında; Bergen Facebook Bağımlılığı Ölçeği puanları ortalama $31,17 \pm 8,26$ bulunmuştur. Ailede, romantik ilişkilerde, sosyal ilişkilerde var olan yalnızlık ile ilişkili bulunan bağımlılık düzeyleri Facebook arkadaş sayısı ile de pozitif ilişkili bulunmuştur.

Sakarya Üniversitesinin 1257 öğrencisinde yapılmış Çam ve İşbulan (111)’in 2012 tarihli çalışmasında Young’un İnternet Bağımlılığı Testi’nden uyarlanan ölçek ile Facebook bağımlılığı ölçülmüştür. Buna göre; Facebook bağımlılık puanlarının erkek öğrencilerde daha yüksek olduğunu tespit edilmiştir. Bağımlılık düzeyi genel olarak sınıf düzeyi ile artış göstererek, son sınıf öğrencilerinde diğer sınıflara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Yılmazsoy ve Kahraman (123)’in üniversite öğrencilerinde gerçekleştirdiği çalışmada; anlamlı düzeyde farklılık olmamasına rağmen erkek öğrencilerin, kadın öğrencilere göre biraz daha yüksek düzeyde Facebook’a bağımlı olarak bulunmuştur. Bağımlılık düzeyleri kişisel bilgisayar olmayanlarda daha fazla saptanmış. Eğitim fakültesinde en fazla, Mühendislik fakültesinde en az bulunsa da bölümlere göre anlamlı ilişki bulunamamış.

Malezya’da 188 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen Lee ve ark. (9)’nın 2016 tarihli çalışmasında aşırı Facebook kullanımı; erkeklerde ve 20 yaş üzeri grupta biraz daha fazla bulunsa da cinsiyetle ve yaşla anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Anne öğrenimi ile ilişkili bulunmamışken baba öğrenimi daha düşük olan grupta sınırdan bir anlamlılıkla aşırı Facebook kullanımı sıklığı daha fazla bulunmuştur. Yalnız veya başkaları ile birlikte kalan öğrenciler arasında herhangi bir

fark saptanmazken yakın arkadaş sayısı daha az olan grup aşırı Facebook kullanımı için riskli bulunmuştur. Alkol ve sigara kullanımı ile ilişki saptanmamıştır. Ayrıca aşırı Facebook kullanımı; aşırı mobil mesajlaşma (mobile texting) ile ilişkili bulunmuş, mental sağlığın bir göstergesi olarak Facebook kullanımı ile kendini canlı ve enerjik hissedenlerde aşırı kullanım sıklığı daha az bulunmuştur.

Genel popülasyondan 195 kişinin katılımıyla gerçekleştirilen Soysal (124)'ın 2016 tarihli çalışmasında; Facebook bağımlılığı ölçek puanları ortalama $32,31 \pm 13,56$ bulunmuştur. Erkeklerde ve lise ve altı öğrenimi olanlarda biraz daha yüksek değerler gözlenirse de; cinsiyete, öğrenim düzeyine ve gelir durumuna göre anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 392 öğretmen adayının katılımıyla gerçekleştirilen Doğrulu (56)'nun çalışmasında sosyal medya kullanım alışkanlıkları; 1. ve 2. sınıfta olanlarda (3. ve 4. sınıftakilere göre) daha yüksek bulunmuştur. Kullanım alışkanlıklarının cinsiyete ve okunan bölüme göre anlamlı bir ilişkisi gösterilmeyen çalışmada, internet kullanım süresi fazla olanlarda ve kullanım amacına göre interneti sosyal ağlara bağlanmak için kullananlarda (oyun oynamak ve araştırma yapmak için kullananlara göre) daha yüksek olarak bulunmuştur. Ayrıca sosyal medya kullanım alışkanlıklarının internet bağlantısı, bilgisayar sahibi olma durumu, internete bağlanmak için kullanılan cihaza, sosyal ağlara üye olma durumuna göre ilişkisi incelenmiş fakat herhangi bir anlamlı ilişki gösterilememiştir.

Çocuk psikiyatrisi polikliniğine başvuran ergenlerde yapılmış Gul ve ark. (125)'nin çalışmasında: Bergen Facebook Bağımlılığı Ölçeği puanları; dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olmayan (102 kişilik) grupta $27,9 \pm 12,2$, DEHB olan (187 kişilik) grupta $40,4 \pm 18,0$ (daha yüksek) bulunmuştur.

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI

Dijital oyunlar ilk defa 1970'lerin başında piyasaya sürülmüştür. Bunun ardından, bu oyunların bağımlılığı ile ilgili çalışmalar da 1980'lerden itibaren literatüre girmeye başlamıştır. Muhtemel ilk örneği 1983 yılında Soper ve Miller

tarafından gösterilmiştir. Okul danışmanları olarak yapılan bu gözlemlere dayanarak bozukluğun; kompulsiyonlar, diğer etkinliklere olan ilgide azalma, fiziksel ve zihinsel semptomlar gibi bileşenleri olduğu iddia edilmiştir (126,127).

Dijital oyunlar birçok farklı platformda oynanmaktadır. Oyun için özelleşmiş cihazlara oyun konsolu denmektedir. Televizyon ekranı kullanılarak çalıştırılanları olduğu gibi (Play Station, Nintendo Wii, Xbox vb.) kendi ekranına sahip olan taşınabilir çeşitleri (Play Station Portable, Nintendo DS vb.) de vardır. Türkiye’de hanelerin %5,5’inde de oyun konsolu bulunsa (3) da dijital oyunlar konsolların dışında; masaüstü ve dizüstü bilgisayarlar, taşınabilir olarak da akıllı telefonlar ve tabletler de dijital oyun çalıştırabilmektedir. Ülkemizde hanelerin %20,3’ünde masaüstü bilgisayar, %36,7’sinde taşınabilir bilgisayar, %29,7’sinde tablet bilgisayar, %97,8’inde cep telefonu (akıllı telefon dahil) bulunduğu göz önüne alınırsa dijital oyunlara erişimin kolay olabileceği düşünülebilir.

Dijital oyun dünyasında oynama şekline, birlikte oynanan kişilere ve konuya göre birçok farklı oyun türü vardır. Bu farklı türler arasında kullanıcıların iletişimi, bitiş hedefi olması ve görevlerin kullanıcılar üzerinde bıraktığı tatmin duygusu gibi bağımlılıkla ilişkili olabilecek vasıfların da farklı olması beklenebilir (128). Özellikle Massive Multiplayer Online Role Playing Game (ör: World of Warcraft, City of Heroes, Ultima Online, EverQuest 2, RuneScape) (129) gibi çevrimiçi oyunlarda; oyuncular, diğer oyuncularla etkileşim kurma yoluyla Maslow’un sevgi/aidiyet, saygınlık ve kendini gerçekleştirme gibi ihtiyaçlar hiyerarşisinde üst sıralarda olan ihtiyaçlarını tatmin etmesi muhtemeldir (77).

Serebral yapı ve fonksiyonlar hakkında bilgi veren nörogörüntüleme yöntemlerinin kullanıldığı çalışmalarda internetin ve oyun bağımlılığının beyin işlev ve yapısındaki değişikliklerle ilişkili olduğu gösterilmiştir. İnternet oyun bağımlıları ile madde bağımlılarının serebral aktivitelerinin benzerliği yanı sıra hem internet hem de oyun ile aşırı şekilde meşgul olanlarda beyinde nöroadaptif değişiklikler olduğu gösterilmiştir (130,131). Madde bağımlılığı ile ilişkili olan dopaminerjik sistemle ilgili iki polimorfizme (Taq1A1 ve Val158Met) internet oyun bağımlılarında da yüksek sıklıkta rastlandığı gösterilmiştir (130). Serebral yapı ve genetik ilişkiyi araştıran çalışmaların dışında nörotransmitter sistem üzerine çalışmalar da yapılmaktadır.

Dijital oyun bağımlılığının dopamin taşıyıcı ekspresyonuna etkileri madde bağımlılığının nörotransmitter sistemin bileşenleri üzerine etkileri ile benzerdir (12).

Dijital oyunların aşırı oynanmasına bağlı çeşitli sağlık sorunları baş göstermesi olasıdır. Bunlar epilepsi atakları, obezite, uyku bozuklukları, halüsinasyonlar, enürezis, enkoprezis ve el, boyun sırt bölgelerinde oluşan farklı ortopedik rahatsızlıklardır (126). Bu semptomların yanında birçok psikososyal sorunla da ilişkili olabilmektedir. Bunlar; iş-egitim-sosyalleşme-aile ile zaman geçirmeden ödünler verme, yalnızlık, stres, psikososyal iyilik halinde, sosyal becerilerde, akademik başarıda azalma, düşük benlik saygısı, yalnızlık, yaşam doyumunda azalma, bilişsel performanslarda azalma ve intihar düşünceleridir (126,132).

Oyuncular; uykuda bile beyin aktiviteleri ile sanal bir heyecan yaşayarak uyku hassasiyeti, uyku bölünmesi gibi sorunlar sonucunda anksiyete artışı ve yorgunluk gibi semptomlarla karşılaşabilir (133). Dijital oyun bağımlılığının; hiperaktivite bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, depresyon, sosyal fobi gibi psikiyatrik komorbiditelerle ilişkili olduğu gösterilmiştir (126,130,132).

Çevrimiçi oyunların popülaritesi arttıkça aşırı kullanımları konusundaki endişeler de artmaktadır (134). Araştırmacılar özellikle Uzakdoğu ülkelerinde problemlili çevrimiçi oyun oynama davranışlarını ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak tanımlamış ve ulusal alanda önlemlerden söz etmiştir (135). Türkiye’de yapılmış çalışmalarda %28 gibi yüksek sıklıklara ulaşıldığı bulunmuştur (136).

Dijital oyun bağımlılığı için farklı ölçüm araçları geliştirilmiştir. Erken yıllarda daha sık kullanılan “dijital oyun” ifadesi ise yakın zamanda yerini daha çok “online oyun” ifadesine bırakmıştır. Bu alanda geliştirilen bazı ölçekler; Lee ve Han (137)’in “Online Oyun Bağımlılığı Tanısal Ölçeği”, Lemmens ve ark. (139)’nın “Adolesanlar için Oyun Bağımlılığı Ölçeği” ve Porter ve ark. (140)’nın “Dijital (Video) Oyun Kullanımı Anketi”dir. Türkiye’de ise Horzum ve ark. (138)’nin “Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği” ve Lemmens ve ark. (139)’nin “Adolesanlar için Oyun Bağımlılığı Ölçeği”nin Irmak ve Erdoğan (141) tarafından Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenilirliğinin gösterildiği “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” literatürde yer almaktadır.

Ankara’da iki üniversitenin Eğitim Fakültelerinde eğitim gören 996 öğrencinin katıldığı Çakır ve ark. (142)’nin çalışmasında oyun bağımlılığı ölçek puanları; erkeklerde, kişisel bilgisayarı olanlarda ve yaşadığı internet bağlantısı olanlarda daha yüksek bulunmuştur. Sınıfa ve tercih edilen oyun tipine (bireysel oyun ile katılımlı - çok oyunculu oyun) göre ise bağımlılık düzeyleri açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Ülkemizde lise öğrencilerinde gerçekleştirilmiş 2017 tarihli Eni (143)’nin çalışmasında; dijital oyun bağımlılığı ölçek puanları erkeklerde ve daha küçük yaşlarda daha fazla bulunmuş, anne eğitimi ile ilişki saptanamasa da baba eğitim düzeyi ve aile geliri arttıkça dijital oyun bağımlılığı düzeyleri azaldığı gösterilmiştir. Bağımlılık düzeyleri ile evde bilgisayar olma durumu ile ilişki (bilgisayar olanlarda biraz daha yüksek olsa da) gösterilmemiştir. Ayrıca bağımlılık düzeylerinin çalışmada incelenen; ebeveynlerden algılanan koruyucu ve otoriter tutumlar ile arttığı, algılanan demokratik tutum ile azaldığı gösterilmiştir.

Üniversite öğrencilerinde 2016 yılında gerçekleştirilen Odabaşı (144)’nin çalışmasında; erkeklerde ve düşük aile geliri olanlarda daha yüksek bulunan bağımlılık düzeylerinin akademik başarı ile ilişkisi saptanamamıştır.

Avustralya, Tazmanya’da birinci sınıfta öğrenim gören 705 psikoloji ve mühendislik öğrencisinin dahil edildiği bir çalışmada benzer olarak YIAT esas alınarak oluşturulmuş bir anket ile dijital oyun bağımlılıkları ölçülmüştür. Katılımcıların %2,6’sının (erkeklerde %5,1, kızlarda %1,5) bağımlılık için kabul edilen sınırı aştığı bulunmuştur. Oyun bağımlısı grubun yaklaşık yarısı, internet bağımlısı grubun da %60 kadarının her gün internete girdiği, oyun bağımlısı grubun yaklaşık yarısı, internet bağımlısı grubun da %70 kadarının haftalık 10 saatten daha fazla zaman harcadığı tespit edilmiştir (145).

Birleşik Krallıkta 123 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiş bir çalışmada; online oyun bağımlılığı ölçeği puan ortalaması; 105 üzerinden 61,6 bulunmuştur. Bağımlılık ölçek puanı; nörotisizm, agresyon ve anksiyete tipleri (trait, state) ile pozitif ilişkili, Heyecan Arama Ölçeği puanları ile negatif ilişkili bulunmuştur (146).

Çin’de üniversite öğrenimi gören 342 kişinin dahil edildiği bir çalışmada yine YIAT esas alınarak oluşturulmuş bir anket ile sosyal medya oyunu bağımlılıkları ölçülmüştür. Bağımlılığın belirleyicileri olarak; erkek cinsiyet, yalnızlık, boş zamanlarında sıkılmak, gün içinde daha sık oyuna girmek ve oyun için daha fazla zaman harcamak bulunmuştur (147).

Birleşik Devletler’de 1026 üniversite öğrencisinin dahil edildiği bir çalışmada teknoloji kullanım tiplerinin akademik başarı üzerine olan etkileri birbirinden olarak incelenmiş. Sosyal medya kullanımı, cep telefonu kullanımı/mesajlaşma, dijital/online oyun oynama ve TV izleme ile akademik başarı arasında negatif ilişki saptanmıştır (148).

Granada, İspanya’da 20-29 yaş arası 490 üniversite öğrencisinin dahil edildiği bir çalışmada; problemlili video oyunu oynama ile sosyal benlik algısı arasında negatif ilişki saptanmıştır. Video oyunu oynama düşük akademik başarı ve alkol tüketimiyle ilişkili bulunmuştur (149).

2017 yılında Birleşik Devletler’de üniversite öğrencilerinde gerçekleştirilen bir çalışmada dijital oyun oynama ile bağımlılığa ilişkin riskler (içki tüketimi, sarhoş sürücülük, sigara kullanımı, e-sigara kullanımı, esrar-kokain-steroid kullanımı gibi), yeme bozukluğu, şiddete ilişkin riskler (kavga, silah taşıma, intihar gibi) ve cinsel riskler (korunmasız cinsel ilişki, fazla sayıda partner gibi) ile ilişkisi incelenmiş, dijital oyun oynamayla en tutarlı ilişkinin kişilerarası şiddet ve intihar ile olduğu saptanmıştır (150).

GEREÇ ve YÖNTEM

ÖRNEKLEM ve ÇALIŞMA DİZAYNI

Bu çalışma kesitsel tipte bir araştırmadır. Evreni Pamukkale Üniversitesinin Kınıklı Kampüsünde öğrenim gören 44650 öğrenci olmakla birlikte çalışma sonucunda öğrencilerdeki teknolojiyle ilgili bağımlılık düzeyleri konusunda süreç içerisindeki değişimlerinin de saptanması ve standart karşılaştırmaların yapılabilmesi amacıyla çalışma kapsamına yalnızca tüm dönemlerinde eğitim öğrenim devam eden, 4 yıllık fakülte ve yüksekokullar çalışmaya dahil edilmiştir. Bu durumda evren büyüklüğümüz toplam 8 fakülte ve 2 yüksekokulda öğrenim görmekte olan 33306 öğrencidir. Teknolojiye ilişkin farklı bağımlılıkların incelendiği gerek yurt içi gerekse yurt dışı çalışmalarda bağımlı-riskli kullanıcıların sıklıkları genel olarak %6-28 arası değişmektedir. Evreni temsil edecek örneklem sayısı evrendeki kişi sayısı bilinen örneklem genişliği formülüne göre, sıklık %20, sapma değeri %3 ve desen etkisi 2 alınarak, %95 güven aralığında ($N=33.306$, $\alpha=0,05$, $p=0,20$, $d=0,03$, $DEFF=2$) 1339 kişi olarak bulunmuştur.

Örneklem yöntemi olarak çok aşamalı örneklem seçimi tercih edilmiştir. Birinci aşamada fakülte ve meslek yüksekokulları tabakalanarak, 4 fakülte ve 1 meslek yüksekokulu seçilmiş, ikinci aşamada bu fakülte ve yüksek okullardan birer bölüm rastgele seçilip ve her bölümün 1,2,3 ve 4. sınıfları çalışmaya dahil edilmiştir. Birden fazla şubesi olan bölümlerde rastgele olarak bir şube seçilerek çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmanın gerçekleştirilmesi için Etik Kurul izni (19 Eylül 2017 tarih, 60116787-020/63462 sayılı) ve uygulama için Pamukkale Üniversitesinden gereken izinler alınmıştır. Ayrıca kullanılacak ölçekler için de yazarlarından elektronik posta yazışmaları ile izin alınmıştır.

Araştırmaya Pamukkale Üniversitesinin Kınıklı bölgesindeki yerleşkelerinde eğitim gören üniversite öğrencileri dahil edilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul etmeyen veya anketin uygulanması sırasında derse devam etmeyen öğrenciler araştırmaya dahil edilmemiştir. Seçilen bölüm ve şubelerde öğrenim gören öğrenci sayısı 1.783'tür. Fakülteler'in katılım oranları; Eğitim Fakültesi için %89, Teknoloji

Fakültesi için %55, İletişim Fakültesi için %77, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu için %74, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi için; %88 bulunmuştur. Toplam katılım oranı %76'dır. Şubelere göre rastgele seçim yapıldıktan sonra aslında en yüksek öğrenci kapasitesine sahip olan İktisadi ve İdari Bilimler ve Eğitim Fakültelerinden katılan öğrencilerinin örneklem içindeki payı azalmış ve 715 öğrencisi olan Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu öğrencileri örneklem içinde en yüksek payı almışlardır. Çalışmanın verileri Ekim-Aralık 2017 arasında toplanmıştır. Verilerin bir kısmı araştırmacının, bir kısmı da ücretli anketörlerin gözetimi altında katılımcılardan toplamıştır. Bu anketörler veri toplama işleminden önce genel olarak eğitilmiş, olası sorular hakkında bilgi verilmiştir. Ayrıca anketörler veri toplanacak her sınıf için araştırmacılar tarafından oluşturulmuş, uygulama konusunda dikkat edilmesi gereken konuları ve sınıfın temel bilgilerini içeren bir kontrol listesini doldürmüşlardır. Çalışmanın amacı, katılımın gönüllülük esasına dayalı olması anket üzerinde yazılı olarak yer almaktadır. Katılımcılara ankette yazılı olan aynı bilgiler ve gereken izinlerin alınma durumu gibi diğer hususlar sözel olarak da bildirilmiştir.

ANKET ve KULLANILAN ÖLÇEKLER:

Araştırmaya katılmaya gönüllü öğrencilere; 69 sorudan oluşan bir anket formu uygulanmıştır (Bkz. EK 1). Anket formu içinde sosyodemografik özellikleri sorgulayan 10 soru, maddesel bağımlılıklar ile ilgili (sigara ve alkol) 3 soru, farklı aktiviteler ile zaman geçirmeyi sorgulayan 8 maddeli 1 soru, başlama yaşlarını sorgulayan 5 maddeli 1 soru, akademik durum ve algılanan sağlık durumunu sorgulayan birer sorudan başka, internet bağımlılığını ölçen 12 sorudan oluşan Young İnternet Bağımlılığı Testi - Kısa Formu (YİBT-KF), akıllı telefon bağımlılığını ölçen 10 soruluk Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form (ATBÖ-KF), Facebook bağımlılığını ölçen 18 soruluk Facebook Bağımlılığı Ölçeği ve Dijital Oyun Bağımlılığını ölçen 12 soruluk form, kullanılan ankete dahil edilmiştir. Ölçekler dışında kalan sorular literatür temel alınarak, bağımlılıkla ilişkili olabileceği düşünülen faktörleri inceleme amacıyla seçilmiş ve ankette yerini almıştır.

Çalışmanın bağımlı değişkeni olarak; teknolojiye ilişkin internet, akıllı telefon, Facebook ve dijital oyun bağımlılıkları belirlenmiştir. Bağımsız değişkenler ise

sosyodemografik özellikler (fakülte, yaş, yaşanan yer, cinsiyet, aile gelir-gider durumu, ailenin yaşadığı yer, anne ve baba öğretim durumu, anne-baba birlikteliği), zararlı alışkanlıklar (sigara ve alkol kullanım durumu), aileyle, açık hava-spor-sosyal ve ders dışı okul aktiviteleri ile geçirilen zamanlar, internetle, dijital oyun oynayarak ve televizyon izleme ile geçirilen zamanlar, ilk defa cep telefonu, akıllı telefon ve bilgisayar kullanılan yaşlar, ilk defa dijital oyun oynanan-internete girilen yaşlar, algılanan sağlık durumu ve akademik başarı olarak belirlenmiştir.

Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF): Bu çalışmada internet bağımlılığının ölçülmesi için Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF) kullanılmıştır. Young (30)'ın 1998 yılında geliştirdiği İnternet Bağımlılığı Testi, 2013 yılında Pawlikowski ve ark. (151)'nin çalışmasında kısa forma dönüştürülmüştür. Ölçek beşli Likert (1=Hiçbir zaman, 5=Çok sık) tipinde 12 sorudan oluşmaktadır. Ölçekten en az 12, en fazla ise 60 puan alınabilmektedir. Alınan yüksek puanlar internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (152). 2016 yılında yapılan Kutlu ve ark. (152)'nin çalışmasında ölçeğin ülkemiz üniversite öğrencileri için geçerli ve güvenilir olduğu gösterilmiştir.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu (ATBÖ-KF): 2013 yılında Kwon ve ark. (81)'nin geliştirdiği, toplam 10 maddeden oluşan, 6'lı Likert tipi bir ölçektir. Her bir sorusu 1-6 arası puanlanan ölçeğin toplam puanı 10-60 arasında değişmektedir. Testten alınan yüksek puanlar bağımlılık için risk artışını göstermektedir. Ölçek bir faktörlü olup alt ölçekleri yoktur (33). Noyan ve ark. (27)'nin 2015 yılındaki çalışmasında ölçeğin Türkçe formunun üniversite öğrencilerinde geçerli ve güvenilir olduğu gösterilmiştir.

Bergen Facebook Bağımlılığı Ölçeği: Bu çalışmada Facebook bağımlılığını ölçmek için Andreassen ve ark. (112)'nin geliştirdiği Bergen Facebook Bağımlılığı Ölçeği (BFAS) kullanılmıştır. Ölçek Brown (113) ve Griffiths (25)'in 6 bağımlılık bileşenini esas alarak oluşturulmuş, her bir bileşen için 3'er madde seçilmiştir. Toplamda 18 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir, her soru 1'den 5'e kadar puanlanmaktadır (1 = çok nadiren, 5 = çok sık). Toplam puanı 18 ila 90 puan arası alınabilen ölçekte yüksek puanlar Facebook bağımlılığının daha büyük boyutta

olduğunu göstermektedir. 2016 yılında Akın ve ark. (132)'nin çalışmasında ölçeğin Türkçe formunun üniversite öğrencilerinde geçerli ve güvenilir olduğu gösterilmiştir.

Oyun Bağımlılığı ölçeği: Belirli semptom ve tanı kriterlerini esas alan ölçüm araçları bağımlılıkla ilgili çalışmalarda sıkça kullanılmaktadır. Literatürde adolesan ve daha küçük yaş gruplarında oyun bağımlılığını ölçme amacıyla çeşitli ölçekler geliştirildiği gibi (138,139,153), Young İnternet Bağımlılığı Testi'nin düzenlenmesiyle oyun bağımlılığı ölçme araçları da geliştirilmiş ve kullanılmıştır (145,147, 154-160).

Bu çalışmada Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu'ndaki "internet" ifadelerinin yerini "dijital oyun" ifadesi ile değiştirilmesi temeline dayanarak Oyun Bağımlılığı için ölçüm aracı oluşturulmuştur.

VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizi için SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler için sayı ve yüzde kullanılmıştır. Bağımlılık puan ortalama hesaplamaları öncesinde bağımlılık puanlarının kayıp (missing) veri analizleri yapılmıştır. İnternet ve akıllı telefon bağımlılıkları ölçekleri için kayıp değerlerin rastgele dağıldığı tespit edilmiş ve kayıp veri ataması "seri ortalaması" (series mean) yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Ölçek puanlarının normal dağılıma uygunluğunu incelemek için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Ölçek puanlarının; bağımsız değişkenlerle analizi için Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testleri kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi olarak $p < 0,05$ kabul edilmiştir. İkili analizlerde gerektiği durumlarda Bonferroni düzeltmesi uygulanarak bulunmuş olan farkın nereden kaynaklandığı araştırılmıştır. Anne ve baba öğrenimi ikili karşılaştırmalarda "orta okul ve altı" ve "lise ve üzeri" olarak ikiye gruplandırılmıştır. Farklı aktiviteler için harcanan süreler, farklı teknolojileri ilk defa kullanma yaşlarıyla bağımlılık puanları arasında ve teknolojik ürünlere ilişkin 4 farklı bağımlılığın birbiri arasında korelasyonunu değerlendirmek amacıyla da Pearson veya Spearman Korelasyon analizleri yapılmıştır. Korelasyon katsayıları; yönüne göre pozitif ve negatif, gücüne

göre ise; 0,00-0,19 arası çok zayıf, 0,20-0,39 arası zayıf, 0,40-0,59 arası orta, 0,60-0,79 arası güçlü, 0,80-1,0 arası çok güçlü korelasyon olarak kabul edilmiştir.

Analizlerde önce ikili analizler ve korelasyonlar yapılmış, daha sonra ise belirlenen değişkenler ile ileriye doğru seçimli (forward) regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre sosyodemografik özelliklere, kalınan yer ve sahip olunan olanaklarla ilgili değişkenlere, aile özelliklerine göre katılımcıların bağımlılık ölçek puanları önce ikili analizlerle değerlendirilmiş, farklı aktiviteler ile geçirilen zaman ve ilgili teknolojileri kullanmaya başlanılan yaş değişkenleri ile bağımlılık ölçek puanları ise korelasyon analizleri ile değerlendirilmiştir. Bu analizlerde anlamlı bulunan değişkenler, yaş, cinsiyet gibi bazı temel değişkenler eklenerek elde edilen modellerde regresyon analizi ile değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya toplam 1362 kişi dahil edilmiştir, katılımcıların %57,8 kadarı kadın, %42,2 kadarı da erkektir (Tablo 2). Öğrencilerin %28,6'sı 20 yaş altı, %62,2'si 20-22 yaş, %9,2'si de 22 yaş üzerindedir. En yüksek katılım Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulundan olmuştur (%39,1). Öğrencilerin kaldığı yerler en sık olarak devlet yurdu (%33,5) ve aparttır (%19,2). Öğrencilerin yarısından fazlası aile gelirinin giderine denk olduğunu ifade etmiştir. Geliri giderinden az ve gelir giderinden fazla ifadelerini seçen öğrenciler %19,9 ve %22,2 kadardır. Anne ve baba öğrenim durumu incelenen katılımcıların anne ve babalarının en sık ilköğretim mezunu oldukları bulunmuştur. Herhangi bir okuldan mezun olmama babalarda %3, annelerde %11,5 sıklığındadır. Üniversite derecesi alma sıklığı ise babalarda %19,8; annelerde ise %5,7'dir. Katılımcıların %21,9'unun ailesi Denizli'de %78,1'inin ailesi Denizli dışında ikamet etmektedir. Katılımcıların %90,9 kadarının anne babası birlikteyken %4,2 kadarının ebeveynlerinden biri veya ikisi vefat etmiş, %4,9 kadarınınsa anne babası ayrılmıştır (Tablo 2).

Tablo 2: Katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin dağılımı

Özellikler	Sayı	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	787
	Erkek	574
Yaş	<20	388
	20-22	845
	>22	125
Fakülte	Teknoloji Fakültesi	189
	Eğitim Fakültesi	184
	İktisadi ve İdari Bilimler F.	146
	İletişim Fakültesi	311
	Fizik Tedavi ve Reh. Yüks.	532

Tablo 2: Katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin dağılımı (devamı)

Özellikler	Sayı	Yüzde
Yaşanılan yer		
Ev-aile	239	17,6
Ev-arkadaşlar	173	12,7
Ev-yalnız	56	4,1
Apart	261	19,2
Yurt-özel	173	12,7
Yurt-devlet	455	33,5
Aile gelir durumu		
Geliri giderinden az	268	19,9
Geliri giderine denk	780	57,9
Geliri giderinden fazla	300	22,2
Anne öğrenim durumu		
Okur yazar değil	62	4,6
Okur yazar	94	6,9
İlkokul mezunu	582	42,7
Ortaokul mezunu	285	20,9
Lise mezunu	261	19,2
Üniversite ve üzeri	78	5,7
Baba öğrenim durumu		
Okur yazar değil	23	1,7
Okur yazar	18	1,3
İlkokul mezunu	401	29,5
Ortaokul mezunu	261	19,2
Lise mezunu	387	28,5
Üniversite ve üzeri	269	19,8
Ailenin yaşadığı yer		
Denizli	298	21,9
Denizli dışı	1061	78,1
Anne baba birlikteliği		
Birlikte	1237	90,9
Biri veya ikisi vefat etmiş	57	4,2
Ayrı	67	4,9
Toplam	1362	100,0

Yaşanılan yerle ilgili değişkenler Tablo 3'te incelenmiştir. Buna göre katılımcıların %61,6 kadarının yaşadığı yerde kişisel odası varken, %91,3'ünün internet bağlantısı, %56,7 kadarının da televizyonu vardır. Teknolojik aletlere sahip olma durumu incelenmiş, %14,2'sinin masaüstü bilgisayarını, %69,2'sinin dizüstü bilgisayarını, %15,3'ünün tablet bilgisayarını, %3,7'sinin oyun konsolunu, %99,0'unun akıllı telefonu olduğu bulunmuştur. Katılımcıların %22,7'sinin 1, %56,9 kadarının 2,

%17,0'sinin 3, %3,4 kadarınınsa 4 ve 5 teknolojik alet kategorisine (masaüstü bilgisayar, dizüstü bilgisayar, tablet bilgisayar, oyun konsolu ve akıllı telefon) sahip olduğu bulunmuştur (Tablo 3).

Tablo 3: Katılımcıların yaşadıkları yerle ilgili özelliklerin dağılımı

Özellikler	Sayı	Yüzde
Yaşanılan yerde kişiye ait oda		
Hayır	521	38,4
Evet	837	61,6
Yaşanılan yerde internet bağlantısı		
Hayır	117	8,7
Evet	1229	91,3
Yaşanılan yerde televizyon olma		
Hayır	580	43,3
Evet	761	56,7
Masaüstü bilgisayarı olma		
Hayır	1168	85,8
Evet	194	14,2
Dizüstü bilgisayarı olma		
Hayır	419	30,8
Evet	943	69,2
Tablet bilgisayarı olma		
Hayır	1154	84,7
Evet	208	15,3
Oyun konsolu olma		
Hayır	1311	96,3
Evet	51	3,7
Akıllı telefonu olma		
Hayır	13	1,0
Evet	1349	99,0
Sahip olunan teknolojik alet kategorisi* sayısı		
1	309	22,7
2	775	56,9
3	232	17,0
4	40	2,9
5	6	0,4
Toplam	1362	100,0

*masaüstü bilgisayar, dizüstü bilgisayar, tablet bilgisayar, oyun konsolu ve akıllı telefon

Katılımcıların sigara ve alkol kullanım durumları Tablo 4’te gösterilmiştir. Alkol kullanım durumu incelendiğinde; öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%78,1) alkol kullanmadığı bulunmuştur. Haftada birden az kullanma %17,4, 1-2 gün kullanma %3,0, haftada 3-4 gün kullanma %1,1, haftanın her günü kullanma ise %0,4 sıklığında bulunmuştur. Hayatı boyunca en az 100 sigara içme durumu incelendiğinde, öğrencilerin %34,4 kadarının hayatı boyunca 100 sigara içtiği bulunmuştur. Çalışma yapıldığında sigara kullanım sıklığı ise %20,2 olarak bulunmuştur (Tablo 4). Kullanıcılarda günlük sigara tüketimi adedi $11,37 \pm 7,16$ ’dir.

Tablo 4: Katılımcıların sigara ve alkol kullanım durumları

Zararlı Alışkanlıklarla İlgili Durumlar	Sayı	Yüzde
Alkol kullanma durumu		
Kullanmıyorum	1061	78,1
Haftada birden az	236	17,4
Haftada 1-2 gün	41	3,0
Haftada 3-4 gün	15	1,1
Haftada her gün	6	0,4
Sigara kullanım durumu		
Hayır	1084	79,8
Evet	274	20,2
Hayatı boyunca en az 100 adet sigara içme durumu		
Hayır	891	65,6
Evet	467	34,4
Toplam	1362	100,0

Farklı aktiviteleri gerçekleştirenlerin harcadıkları haftalık ortalama süreler Tablo 5’te incelenmiştir. Buna göre aile ile zaman geçirmek için haftalık 19,7 saat, açık hava aktiviteleri için 10,7 saat, ders dışı okul aktiviteleri için 10,3 saat, sosyal aktiviteler için 10,8 saat, spor aktiviteleri için 6,5 saat, internette geçirmek için 21,3 saat, dijital oyun oynamak için 10,1 ve televizyon izlemek için 9,0 saat harcadığı bulunmuştur.

Tablo 5: Farklı aktiviteler yapan katılımcıların bu aktivitelere ayırdıkları haftalık süreler (saat)

Aktiviteler	Sayı	\bar{x}	SS
Aile ile zaman geçirme	586	19,69	15,80
Açık hava aktivitelerinde bulunma	1183	10,72	7,86
Ders dışı okul aktivitelerinde bul.	947	10,31	9,82
Sosyal aktivitelerde bulunma	1245	10,80	8,30
Spor yapma	895	6,52	5,18
İnternet ile meşgul olma	1251	21,26	12,95
Dijital oyun oynama	500	10,13	9,21
Televizyon izleme	774	9,03	7,17

Katılımcıların farklı teknolojileri ilk defa kullanmaya başladıkları yaş ortalamaları Tablo 6’da gösterilmiştir. Katılımcıların ortalama olarak cep telefonunu ilk defa 13,3, akıllı telefonu 16,0 ve bilgisayarını ise 11,6 yaşlarında kullandıkları bulunmuştur. İlk defa internete ortalama 11,5 yaşında girilmişken, dijital oyun oynamaya ise ortalama 11,2 yaşında başlanmıştır.

Tablo 6: Katılımcıların farklı teknolojileri ilk defa kullanmaya başladıkları yaş ortalamaları

Yaş Değişkenleri	Sayı	\bar{x}	SS
İlk defa cep telefonu kullanılan yaş	1354	13,33	2,00
İlk defa akıllı telefon kullanılan yaş	1350	15,97	1,93
İlk defa bilgisayar kullanılan yaş	1339	11,62	2,78
İlk defa internete girilen yaş	1350	11,45	2,36
İlk defa dijital oyun oynanan yaş	1129	11,24	2,98

Katılımcıların farklı teknolojik bağımlılıklar için aldıkları ölçek puanı ortalamaları Tablo 7’de incelenmiştir. Buna göre; en az 12, en fazla 60 puan alınabilen İnternet Bağımlılığı Testi puanı ortalama $27,35 \pm 7,73$; en az 10, en fazla 60 alınabilen

Akıllı Telefon Bağımlılığı puanı $28,89 \pm 10,58$, en az 18, en fazla 90 alınabilen Facebook Bağımlılığı puanı $23,57 \pm 10,14$, en az 12, en fazla 60 puan alınabilen Dijital Oyun Bağımlılığı puanı ise $17,73 \pm 7,78$ olarak bulunmuştur.

Tablo 7: Katılımcıların farklı teknolojik bağımlılıklar için aldıkları ölçek puanları

Ölçek Puanları	Sayı	En az – En fazla	\bar{x}	SS
İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanı	1362	12 – 56	27,35	7,73
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanı	1362	10 – 60	28,89	10,58
Facebook Bağımlılığı Ölçeği puanı	1300	18 – 90	23,57	10,14
Dijital Oyun Bağımlılığı ölçek puanı	1312	12 – 48	17,73	7,78

Katılımcıların farklı teknolojik bağımlılıklar için aldıkları ölçek puanlarının normal dağılıma uyma durumu Kolmogorov-Smirnov testi ile incelendiğinde tüm bağımlılık tipleri için elde edilmemiş ölçek puanlarının normal dağılıma uymadığı tespit edilmiştir (tüm ölçek puanları için $p < 0,001$).

Sosyodemografik özelliklere, kalınan yer ve sahip olunan olanaklarla ilgili değişkenlere, aile özelliklerine göre katılımcıların bağımlılık ölçek puanları önce ikili analizlerle değerlendirilmiş (Tablo 8-10), farklı aktiviteler ile geçirilen zaman ve ilgili teknolojileri kullanmaya başlanılan yaş değişkenleri ile bağımlılık ölçek puanları korelasyon analizleri ile değerlendirilmiştir (Tablo 11, 12). Bu analizlerde anlamlı bulunan değişkenler, yaş, cinsiyet, anne ve baba öğrenimi gibi birkaç temel değişken daha eklenerek regresyon analizi ile daha sonra değerlendirilmiştir (Tablo 13-16).

Farklı sosyodemografik özelliklere göre katılımcıların internet bağımlılığı ölçek puanları ikili analizlerde incelenmiştir (Tablo 8). İnternet bağımlılığının her iki cinsiyette benzer olduğu bulunmuştur ($p > 0,05$). Yaş da anlamlı bir farklılığa neden olmamıştır ($p > 0,05$). Fakülteler arasında en yüksek puanı İletişim Fakültesi almıştır ($29,17 \pm 6,58$), fakülteler arasında internet bağımlılığı ölçek puanı açısından anlamlı

farklı vardır ($p=0,001$). Bu farkın nedeni İletişim Fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı ölçek puanının; diğer fakültelerin öğrencilerinden daha yüksek olmasıdır. Yaşanılan yere göre internet bağımlılığı farklılık arz etmemektedir ($p>0,05$).

Akıllı telefon bağımlılığının puanları kadınlarda ($29,82\pm 11,05$), erkeklerden ($27,69\pm 10,01$) daha yüksek bulunmuştur ($p<0,001$). Yaş ile arasında bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Öğrenim görülen fakültelerden; İletişim Fakültesinde bağımlılık puanı $31,59\pm 10,22$ ile en yüksek, Teknoloji Fakültesinde ise $25,56\pm 10,55$ ile en düşük değerleri almıştır. Fakülteler arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$). İkili incelemelere göre bu fark; Teknoloji Fakültesi öğrencilerindeki ölçek puanının diğer fakültelerin öğrencilerinden daha düşük olması, ayrıca İletişim Fakültesi öğrencilerinin ölçek puanlarının Eğitim Fakültesi ve Fizik Tedavi ve Reh. YO öğrencilerinden daha yüksek olması nedeniyle oluşmuştur.

En düşük olarak evde yalnız kalanlarda $26,31\pm 10,55$, evde arkadaşlarıyla kalanlarda $27,56\pm 10,13$ bulunan akıllı telefon bağımlılığı puanları, devlet yurdunda kalanlarda $29,24\pm 10,49$, özel yurttaki kalanlarda $30,91\pm 10,89$ ile en yüksek değeri almıştır. Kalınan yerler arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p=0,024$). Bu fark özel yurttaki kalan grup ile hem evde yalnız ve hem de evde arkadaşlarıyla kalan gruplar ile arasındaki farktan kaynaklanmaktadır ($p=0,007$ ve $p=0,004$).

Bergen Facebook Bağımlılığı Ölçeği puanları; erkeklerde $24,61\pm 11,15$ olup, kadınlardan ($22,84\pm 9,30$) daha yüksektir ($p=0,008$). 23 yaş ve üzeri yaş grubunda $25,18\pm 12,70$ bulunan bağımlılık puanı 20-22 yaş grubunda $23,75\pm 10,17$, 19 yaş ve altında ise $22,70\pm 9,05$ olarak bulunmuştur, gruplar arasında anlamlı fark vardır ($p=0,021$). Bu farkın nedeni 19 yaş ve altı grubun 20-22 yaş grubundan daha düşük bağımlılık puanı almasıdır. Fakülteler arasında Facebook bağımlılığı açısından anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0,007$); bu farkın nedeni Teknoloji ve İİB Fakülteleri öğrencileri bağımlılık puanlarının Fizik Tedavi ve Reh. YO öğrencilerinden daha yüksek olmasıdır. Yaşanılan yere göre Facebook bağımlılığı puanları farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Dijital Oyun Bağımlılığı ölçek puanları incelendiğinde ise; erkeklerde $20,72\pm 8,72$ ile kadınlardan ($15,58\pm 6,20$) daha yüksek dijital oyun bağımlılığı düzeyleri olduğu bulunmuştur ($p<0,001$). Yaş grupları arasında da anlamlı bir fark

vardır ($p=0,005$), gruplar ikili karşılaştırıldığında 23 ve üzeri yaştaki grup; hem 19 ve altı yaş grubundan, hem de 20-22 yaş grubundan daha yüksek ölçek puanına sahiptir (sırasıyla $p=0,011$ ve $p=0,001$). Teknoloji Fakültesinde dijital oyun bağımlılığı puanları $22,03\pm 8,89$ ile diğer fakültelerden yüksektir. Fakülteler arasında bağımlılık puanları açısından anlamlı fark vardır ($p<0,001$), bunun nedeni Teknoloji Fakültesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanlarının tüm diğer fakülte öğrencilerinden daha yüksek olmasıdır. Bağımlılık puanları evde yalnız yaşayan öğrencilerde $19,64\pm 8,85$, evde arkadaşları ile yaşayanlarda $19,07\pm 7,88$ puanla en yüksek değerleri almışken, devlet yurdunda kalan öğrencilerde $16,52\pm 7,13$ ile en düşük değeri almıştır, kalınan yerler açısından bağımlılık puanlarında anlamlı fark vardır ($p<0,001$). İkili olarak gruplar incelendiğinde devlet yurdunda kalan grubun oyun bağımlılığı puanının evde arkadaşlarıyla, evde tek, apartta ve özel yurtlarda kalan gruplardan daha düşük olduğu, evde ailesiyle kalan grubun evde arkadaşlarıyla kalan gruptan daha düşük bağımlılık puanı aldığı saptanmıştır.

Tablo 8: Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklere göre farklı teknolojik bağımlılıklar için aldıkları ölçek puanları

	İnternet Bağımlılığı			Akıllı Telefon Bağımlılığı			Facebook Bağımlılığı			Dijital Oyun Bağımlılığı		
	Ölçek Puanı \bar{x}	SS	p	Ölçek Puanı \bar{x}	SS	p	Ölçek Puanı \bar{x}	SS	p	Ölçek Puanı \bar{x}	SS	p
Cinsiyet												
Kadın	27,54	7,93	0,451	29,82	11,05	<0,001	22,84	9,30	0,008	15,58	6,20	<0,001
Erkek	27,16	7,51		27,69	10,01		24,61	11,15		20,72	8,72	
Yaş												
<20	26,89	7,34	0,393	28,96	10,60	0,667	22,70	9,05	0,021	17,60	7,43	0,005
20-22	27,54	7,72		28,99	10,51		23,75	10,17		17,47	7,70	
>22	28,02	9,18		28,50	12,19		25,18	12,70		19,80	8,99	
Fakülte												
Eğitim Fakültesi	26,87	7,93	0,001	28,59	10,00	<0,001	22,74	9,86	0,007	16,39	6,79	<0,001
İletişim Fakültesi	29,17	6,58		31,59	10,22		23,46	9,53		17,69	7,95	
Teknoloji Fakültesi	26,15	7,48		25,56	10,55		25,36	11,81		22,03	8,89	
İktisadi ve İdari Bil. F.	27,09	7,93		29,70	10,83		24,15	10,76		17,31	7,41	
Fizik Tedavi ve R. YO.	27,46	7,99		28,62	10,78		23,08	9,54		17,33	7,62	
Yaşanılan yer												
Ev-aile	26,81	8,15	0,477	28,44	10,88	0,024	23,16	10,14	0,083	17,24	7,31	<0,001
Ev-arkadaşlar	27,92	7,92		27,56	10,13		24,52	11,28		19,07	7,88	
Ev-yalnız	27,07	8,29		26,31	10,55		20,66	4,67		19,64	8,85	
Apart	27,24	7,56		29,10	10,85		23,66	10,04		18,77	8,89	
Yurt-özel	27,47	7,88		30,91	10,89		23,58	11,39		17,68	7,20	
Yurt-devlet	27,55	7,49		29,24	10,49		23,70	9,68		16,52	7,13	

Aile geliri, ailenin yaşadığı yer, anne-baba öğrenimi ve ailenin birlikteliği değişkenlerine göre bağımlılık puanları Tablo 9’da incelenmiştir. Buna göre ifade edilen aile gelir durumu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ($p=0,001$); bu ilişki geliri giderinden az olan grup ile denk olan grup arasındaki farktan kaynaklanmaktadır. Anne öğrenimi orta okul ve altı olanlarda internet bağımlılığı düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuşken ($p=0,041$) ve baba öğreniminde herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$). Ailesi Denizli dışında yaşayanlarda internet bağımlılığı düzeyi daha yüksektir ($p=0,025$). Anne babası birlikte olanlarda, ayrı olanlarda ya da ebeveynlerinden biri veya ikisi vefat etmiş olanlarda internet bağımlılığı farklı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Akıllı telefon bağımlılığı için elde edilen ölçek puanları aile gelir durumu ile karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı fark saptanmıştır ($p=0,012$). Bu farkın nedeni aile geliri giderinden az ifadesini seçen grup, geliri giderine denk diyenlerden daha yüksek bağımlılık puanına sahip olmasıdır. Anne ve baba öğrenimine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri anlamlı bir fark göstermemektedir ($p>0,05$). Ailesi Denizli dışında yaşayanlarda akıllı telefon bağımlılığı puanları $29,23\pm 10,74$ ile, ailesi Denizli’de yaşayanlardan ($27,82\pm 10,39$) daha yüksek bulunmuştur ($p=0,049$). Anne babası birlikte olanlarda, ayrı olanlarda ve ebeveynlerinden biri veya ikisi vefat etmiş olanlarda akıllı telefon bağımlılığı farklı değildir ($p>0,05$).

Aile geliri giderinden az olduğunu ifade eden öğrencilerin Facebook bağımlılığı puanları ($25,56\pm 12,19$) biraz daha yüksektir. İfade edilen aile gelir durumlarına göre bağımlılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p=0,012$). Bu fark aile geliri giderinden az ifadesini seçen grubun; hem geliri giderine denk ifadesini seçen; hem de geliri giderinden fazla ifadesini seçen gruptan daha yüksek Facebook bağımlılığı puanına sahip olmasından kaynaklanmaktadır. İkili analizlerde Facebook bağımlılığı puanlarının ne anne ne de baba öğrenimi açısından anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0,05$). Ailesi Denizli’de yaşayan öğrencilerin bağımlılık puanları ($23,36\pm 9,94$) ile Denizli dışında yaşayanların puanları ($23,59\pm 10,14$) birbirine benzerdir ($p>0,05$). Anne babası birlikte ya da ayrı olanlarda veya ebeveynlerinden biri veya ikisi vefat etmiş olanlarda Facebook bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

İfade edilen aile gelir durumu ile dijital oyun bağımlılığı ölçek puanları arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ($p>0,05$). Bağımlılık puanları anne öğrenimi lise ve üzeri olanlarda daha yüksek bulunmuştur ($p=0,001$). Baba öğreniminin ise dijital oyun bağımlılığı ölçek puanları üzerine anlamlı bir etkisine rastlanmamıştır ($p>0,05$). Ailesi Denizli’de yaşayan öğrencilerin bağımlılık puanları ($17,50\pm7,54$) ile Denizli dışında yaşayanların puanları ($17,78\pm7,86$) birbirine benzerdir ($p>0,05$). Anne babası birlikte olanlarda, ayrı olanlarda ya da ebeveynlerinden biri veya ikisi vefat etmiş olanlarda dijital oyun bağımlılığı ölçek puanları arasında fark gözlenmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 9: Katılımcıların ailevi değişkenlere göre farklı teknolojik bağımlılıklar için aldıkları ölçek puanları

	İnternet Bağımlılığı			Akıllı Telefon B.			Facebook Bağımlılığı			Dijital Oyun B.		
	Ölçek Puanı \bar{x}	SS	p	Ölçek Puanı \bar{x}	SS	p	Ölçek Puanı \bar{x}	SS	p	Ölçek Puanı \bar{x}	SS	p
Aile gelir durumu												
Geliri giderinden az	28,77	8,28		30,76	11,97		25,56	12,19		18,04	8,28	
Geliri giderine denk	26,74	7,51	0,001	28,38	10,62	0,012	22,95	9,18	0,012	17,66	7,51	0,895
Geliri giderinden fazla	27,88	7,67		28,79	9,28		23,28	9,90		17,67	8,06	
Anne öğrenim durumu												
Orta okul ve altı	27,10	7,61		28,94	10,66		23,71	10,20		17,23	7,30	
Lise ve üzeri	28,29	8,17	0,041	28,97	10,79	0,885	23,14	9,97	0,794	19,23	8,95	0,001
Baba öğrenim durumu												
Orta okul ve altı	27,37	7,78		29,14	10,84		23,83	10,67		17,52	7,58	
Lise ve üzeri	27,46	7,75	0,851	28,77	10,51	0,733	23,32	9,57	0,264	17,97	8,00	0,278
Ailenin yaşadığı yer												
Denizli	26,56	7,76		27,82	10,39		23,36	9,94		17,50	7,54	
Denizli dışı	27,60	7,74	0,025	29,23	10,74	0,049	23,59	10,14	0,905	17,78	7,86	0,523
Anne baba birlikteliği												
Birlikte	27,43	7,79		28,99	10,67		23,53	10,08		17,80	7,85	
Biri/ikisi vefat etmiş	26,55	6,87		28,25	10,18		23,58	9,91		16,83	6,14	
Ayrı	27,56	8,09	0,900	28,58	11,53	0,847	23,97	11,01	0,701	17,18	7,93	0,952

Katılımcıların yaşadıkları yerde sahip olduğu bazı olanaklara (kendi odası, internet bağlantısı ve televizyonu), bilgisayar, oyun konsolu olma durumlarına ve sahip olduğu toplam teknolojik alet kategori sayısına göre katılımcıların bağımlılık ölçek puanları Tablo 10'da gösterilmiştir. Buna göre internet bağımlılığı ölçek puanı kendine ait odası olanlarda $26,94 \pm 7,85$ olmayanlar da ise $28,06 \pm 7,57$ bulunmuştur, aradaki bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p=0,002$). İnternet bağımlılığı ölçek puanı yaşadığı yerde internet bağlantısı olanlarda $27,44 \pm 7,68$ olmayanlarda $26,33 \pm 8,45$, televizyonu olanlarda $27,34 \pm 8,00$ ile olmayanlarda $27,33 \pm 7,46$ bulunmuştur. Ne yaşadığı yerde internet bağlantısı olması ne de televizyonu olması ile bağımlılık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$). Masaüstü bilgisayar olanlarda $27,05 \pm 7,96$, olmayanlarda ise $27,45 \pm 7,74$ bulunan, herhangi bir (masaüstü, dizüstü veya tablet) bilgisayar olanlarda $27,51 \pm 7,71$ ile olmayanlarda $26,99 \pm 7,95$ bulunan internet bağımlılığı puanları; masaüstü veya herhangi bir tür bilgisayar sahibi olma ile internet bağımlılığı puanlarının anlamlı olarak değişmediğini göstermiştir ($p>0,05$). Oyun konsolu sahibi olma ile internet bağımlılığı puanı arasında ilişki saptanamamıştır ($p>0,05$). Sahip olunan teknolojik alet kategori (masaüstü bilgisayar, dizüstü bilgisayar, tablet bilgisayar, oyun konsolu ve akıllı telefon) sayısı açısından internet bağımlılığı puanları anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı kendine ait odası olmayanlarda ile yaşadığı yerde televizyon bulunmayanlarda daha yüksek saptanmıştır ($p=0,020$ ve $p=0,022$). Yaşadığı yerde internet bağlantısı olmasının akıllı telefon bağımlılığı üzerine anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ($p>0,05$). Masaüstü veya herhangi bir tür bilgisayar sahibi olma ve oyun konsolu sahip olmanın, akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı üzerine bir etkisi gösterilememiştir ($p>0,05$). Ayrıca sahip olunan teknolojik alet kategorisi sayısı da bağımlılık puanları ile ilişkili bulunamamıştır ($p>0,05$).

Yaşanılan yerde kişiye ait oda olması, internet bağlantısı olması, televizyon olması, masaüstü bilgisayar veya herhangi bir tür bilgisayar olması durumlarının hiçbiri ile Facebook bağımlılığı puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0,05$). Sahip olunan teknolojik alet kategorisi sayısı ile de Facebook bağımlılığı ölçek puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0,05$).

Yaşanılan yerde kişiye ait oda ve internet bağlantısı varlığı ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$). Televizyon sahibi olanlarda $18,51\pm 8,37$ olan dijital oyun bağımlılığı puanı olmayanlarda $16,72\pm 6,88$ bulunmuştur, yaşadığı yerde televizyon sahibi olanlarda bağımlılık puanı anlamlı şekilde daha yüksektir ($p<0,001$). Hem masaüstü bilgisayara sahip olma hem de herhangi bir bilgisayara sahip olma durumu ile dijital oyun bağımlılığı puanlarının ilişkili olduğu, bunlara sahip olanlarda bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (sırasıyla $p=0,015$ ve $p=0,037$). Oyun konsolu olanlarda $22,67\pm 9,27$ bulunan bağımlılık puanı, olmayanlara ($17,53\pm 7,66$) göre daha yüksek bulunmuştur ($p<0,001$). Sahip olunan teknolojik alet kategorisi sayısına göre gruplar arasında dijital oyun bağımlılığı ölçek puanında anlamlı bir fark saptanmıştır ($p=0,012$).

Tablo 10: Katılımcıların sahip olduğu bazı olanaklara göre farklı teknolojik bağımlılıklar için aldıkları ölçek puanları

		İnternet Bağımlılığı			Akıllı Telefon B.			Facebook Bağımlılığı			Dijital Oyun B.		
		Ölçek Puanı		p	Ölçek Puanı		p	Ölçek Puanı		p	Ölçek Puanı		
		\bar{x}	SS		\bar{x}	SS		\bar{x}	SS		\bar{x}	SS	
Yaşanılan yerde kişiye ait oda	Hayır	28,06	7,57	0,002	29,65	10,69	0,020	23,89	9,91	0,076	17,56	7,51	
	Evet	26,94	7,85		28,47	10,67		23,38	10,30		17,82	7,95	0,334
Yaşanılan yerde internet bağlantısı	Hayır	26,33	8,45	0,128	27,17	10,68	0,112	22,24	8,04	0,176	16,78	7,35	
	Evet	27,44	7,68		29,04	10,62		23,62	10,18		17,82	7,84	0,193
Yaşanılan yerde TV olması	Hayır	27,33	7,46	0,683	29,58	10,59	0,022	23,42	9,49	0,778	16,72	6,88	
	Evet	27,34	8,00		28,34	10,67		23,55	10,39		18,51	8,37	<0,001
Masaüstü bilgisayarı olma	Hayır	27,45	7,74	0,382	28,90	10,71	0,714	23,46	10,06	0,312	17,56	7,79	
	Evet	27,05	7,96		29,20	10,59		24,23	10,60		18,71	7,69	0,015
Herhangi bir tür bilgisay. olma	Hayır	26,99	7,95	0,369	29,27	11,18	0,464	24,50	11,46	0,780	17,29	7,75	
	Evet	27,51	7,71		28,85	10,54		23,31	9,72		17,85	7,79	0,037
Oyun konsolu olma	Hayır	27,39	7,75	0,670	28,97	10,78	0,671	23,42	9,86	0,038	17,53	7,66	
	Evet	27,45	8,29		28,26	7,91		27,38	15,21		22,67	9,27	<0,001
Sahip olunan teknolojik alet	1	27,15	7,99	0,065	28,83	11,32	0,446	24,27	10,70	0,554	16,96	7,42	
	2	27,59	7,58		29,11	10,44		23,39	10,25		17,85	7,95	
	3	27,57	8,08		28,19	10,42		23,17	9,06		18,05	7,81	0,012
	4	25,55	7,93		31,25	12,17		22,79	8,02		19,33	7,30	
	5	21,00	2,37		27,17	6,85		30,83	16,55		18,50	5,43	

Aile ile zaman geçirme, açık hava aktiviteleri, spor aktiviteleri, sosyal aktiviteler, ders dışı okul aktiviteleri, internetle, dijital oyun oynayarak ve televizyon izleme ile harcadıkları ortalama süreler ile bağımlılık ölçek puanları arasındaki ilişkiler Tablo 11’de incelenmiştir. Buna göre; aile ile zaman geçirme süresi ile Facebook bağımlılık puanı arasında negatif bir ilişki, sosyal aktivitelerde bulunma süresi ile internet bağımlılığı ölçek puanı arasında da negatif bir ilişki bulunmuştur (her ikisi için $p<0,001$). İnternetle meşgul olma süresi ile tüm bağımlılık türleri arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur (Facebook bağ. için $p<0,05$, diğerleri için $p<0,001$). Dijital oyun oynama süresi ile internet ve oyun bağımlılığı puanları arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır (her ikisi için $p<0,001$). Açık hava aktivitelerinde bulunma süresi, spor yapma süresi, ders dışı okul aktivitelerinde bulunma süresi ve televizyon izleme süresi ile herhangi bir bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 11: Farklı aktiviteler için harcanan süreler ile katılımcıların farklı teknolojik bağımlılıklar için aldıkları ölçek puanları korelasyonu

Değişkenler	İnternet Bağ. Ölçek Puanı	Akıllı Telefon B. Ölçek Puanı	Facebook Bağ. Ölçek Puanı	Dijital Oyun B. Ölçek Puanı
Aile ile zaman geçirme süresi	-0,078	-0,003	-0,121**	-0,072
Açık hava aktv. bulunma süresi	-0,042	-0,024	0,002	0,041
Ders dışı okul aktv. bulunma süresi	0,027	-0,002	0,022	0,031
Sosyal aktivitelerde bulunma süresi	-0,096**	-0,043	-0,036	-0,008
Spor yapma	-0,065	-0,037	0,000	0,023
İnternet ile meşgul olma süresi	0,219***	0,154***	0,072*	0,107***
Dijital oyun oynama süresi	0,158***	0,006	0,065	0,382***
Televizyon izleme süresi	0,022	0,054	0,037	0,012
* : $p<0,05$ **: $p<0,01$ ***: $p<0,001$				

İlk defa cep telefonu, akıllı telefon ve bilgisayar kullanılan yaşlar, ilk defa internete girilen yaş ve ilk defa oyun oynanan yaş ile bağımlılık puanları arasındaki ilişki Tablo 12’de incelenmiştir. Buna göre ilk defa cep telefonu kullanılan yaş ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif bir ilişki saptanmıştır ($p<0,05$). İlk defa akıllı telefon kullanılan yaş ile herhangi bir bağımlılık türü arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$). İlk defa bilgisayar kullanılan yaş ile internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı arasında negatif yönlü korelasyon tespit edilmiştir (internet b. için $p<0,05$, diğerleri için $p<0,01$). İlk defa internete girilen yaş ile internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (tamamı için $p<0,01$). İlk defa dijital oyun oynanan yaş ile yalnızca dijital oyun bağımlılığı ölçek puanı arasında ve negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır ($p<0,001$).

Tablo 12: Farklı teknolojilerin ilk defa kullanıldığı yaşlar ile katılımcıların farklı teknolojik bağımlılıklar için aldıkları ölçek puanları korelasyonu

Değişkenler	İnternet Bağımlılığı Ölçek Puanı	Akıllı Telefon B. Ölçek Puanı	Facebook Bağımlılığı Ölçek Puanı	Dijital Oyun B. Ölçek Puanı
İlk defa cep telefonu kullanılan yaş	-0,020	-0,062*	0,047	-0,030
İlk defa akıllı telefon kullanılan yaş	0,014	-0,032	0,039	0,001
İlk defa bilgisayar kullanılan yaş	-0,069*	-0,085**	0,003	-0,073**
İlk defa internete girilen yaş	-0,076**	-0,075**	0,023	-0,074**
İlk defa dijital oyun oynanan yaş	-0,044	-0,058	0,005	-0,135****
* : $p<0,05$ **: $p<0,01$ ***: $p<0,001$				

İnternet bağımlılığı ile ilişkili etmenlerin incelendiği Tablo 13'te yer alan modele; yaş, cinsiyet, bölüm, yaşanan yer, ailenin yaşadığı yer, anne ve baba öğrenim durumu, aile gelir durumu, kendi odası olma, internet bağlantısı olma, alkol kullanımı, algılanan sağlık durumu, akademik başarı, internete ilk defa girilen yaş, ilk defa bilgisayar kullanılan yaş, sosyal aktivite ile geçirilen zaman değişkenleri dahil edilmiştir. Buna göre evde internet bağlantısı olan öğrencilerde internet bağımlılığı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (p=0,007). Alkol kullanımı (p=0,003), sağlığını kötü olarak algılama (p<0,001), düşük akademik başarı (p<0,001), sosyal aktivitelere daha az zaman ayrılması (p<0,001) ve İletişim Fakültesi öğrencisi olma (p=0,002) ve Fizik Tedavi ve R. YO öğrencisi olma (p=0,047) da internet bağımlılığı ile ilişkili bulunmuştur. Son olarak kendi odası olmayan öğrencilerin daha yüksek internet bağımlılığı düzeyleri olduğu gösterilmiştir (p=0,016).

Tablo 13: İnternet bağımlılığı ile ilişkili etmenler

Değişkenler	B	%95 Güven Aralığı (CI)		p
Yaşanan yerde internet bağı. olma	2,223	0,623	3,823	0,007
Alkol kullanımı	1,028	0,339	1,717	0,003
Sağlığını kötü olarak algılama	1,397	0,775	2,018	<0,001
Akademik başarının düşük olması	1,309	0,769	1,849	<0,001
Kendi odası olma	-1,087	-1,969	-0,204	0,016
İletişim Fakültesi öğrencisi olma	2,093	0,768	3,419	0,002
Fizik Tedavi ve R. öğrencisi olma	0,931	0,012	1,850	0,047
Sosyal aktivite ile geçirilen zaman	-0,095	-0,146	-0,043	<0,001

R²=0,085

Akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili etmenler Tablo 14’te incelenmiştir. Analizde yer alan modele; yaş, cinsiyet, bölüm, yaşanan yer, aile geliri, ailenin yaşadığı yer, kendi odası olma, internet bağlantısı olma, televizyonu olma, alkol kullanımı, sigara kullanımı, algılanan sağlık durumu, akademik başarı, internete ilk defa girilen yaş, ilk defa bilgisayar kullanılan yaş, ilk defa cep telefonu kullanılan yaş değişkenleri dahil edilmiştir. Sonuçlara göre; kadınlarda daha yüksek bulunan ($p=0,001$) akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri yaşanan yerde internet bağlantısı olması ($p=0,004$), kötü sağlık algısı ($p=0,009$), düşük akademik başarı ($p<0,001$), erken yaşlarda bilgisayar kullanmaya başlamış olma ($p=0,001$) ve özel yurttan kalma ($p=0,008$) durumlarında daha yüksek bulunmuştur. Öğrenim görülen fakülteler açısından İletişim Fakültesi öğrencisi olanlarda yüksek bulunan ($p=0,002$) bağımlılık düzeylerinin, Teknoloji Fakültesi öğrencilerinde düşük olduğu tespit edildi ($p=0,036$).

Tablo 14: Akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili etmenler

Değişkenler	B	%95 Güven Aralığı (CI)		P
Erkek cinsiyet	-2,087	-3,291	-0,883	0,001
Yaşanan yerde internet bağlant. olma	2,811	0,787	4,835	0,004
Özel yurttan kalma	2,343	0,624	4,061	0,008
Sağlığını kötü olarak algılama	1,098	0,273	1,922	0,009
Akademik başarının düşük olması	1,806	1,092	2,521	<0,001
İlk defa bilgisayar kullanılan yaş	-0,348	-0,554	-0,142	0,001
Teknoloji Fakültesi öğrencisi olma	-2,108	-4,081	-0,136	0,036
İletişim Fakültesi öğrencisi olma	2,619	0,952	4,285	0,002

$R^2=0,072$

Facebook bağımlılığı ile ilişkili etmenlerin incelendiği (Tablo 15) modele; yaş, cinsiyet, bölüm, anne ve baba öğrenimi, aile gelir durumu, kendi odası olma, internet bağlantısı olma, alkol kullanımı, sigara kullanımı, algılanan sağlık durumu, akademik başarı, aileyle geçirilen zaman değişkenleri dahil edilmiştir. Erkeklerde ($p=0,005$), yaşanan yerde internet bağlantısı olanlarda ($p=0,043$) daha yüksek bulunan akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin düşük akademik başarı ($p<0,001$), aile ile az zaman geçirme ($p=0,012$), düşük baba öğrenimi ($p=0,022$) ve düşük aile geliriyle ilişkili olduğu saptandı ($p=0,048$).

Tablo 15: Facebook bağımlılığı ile ilişkili etmenler

Değişkenler	B	%95 Güven Aralığı (CI)		p
Erkek cinsiyet	1,593	0,479	2,707	0,005
Aile gelir durumunun iyi olması	-0,871	-1,733	-0,009	0,048
Yaşanan yerde internet bağlant. olma	2,005	0,059	3,952	0,043
Akademik başarının düşük olması	1,376	0,707	2,044	<0,001
Aileyle geçirilen zaman	-0,051	-0,090	-0,011	0,012
Baba öğreniminin düşük olması	0,542	0,079	1,006	0,022

$R^2=0,036$

Dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili etmenler regresyon analizi ile incelenmiştir (Tablo 16). Kullanılan modele; yaş, cinsiyet, bölüm, anne ve baba öğrenimi, yaşanan yer, kendi odası olma, televizyonu olma, masaüstü bilgisayarı olma, herhangi bir bilgisayarı olma, sahip olduğu teknolojik alet kategorisi sayısı, internet bağlantısı olma, alkol kullanımı, sigara kullanımı, algılanan sağlık durumu, akademik başarı,

internete ilk defa girilen yaş, ilk defa bilgisayar kullanılan yaş ve ilk defa dijital oyun oynanan yaş değişkenleri dahil edilmiştir.

Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili olarak; erkeklerde ve yaş olarak daha büyük öğrencilerde daha yüksek oyun bağımlılığı düzeyleri olduğu bulundu ($p<0,001$ ve $p=0,022$). Düşük akademik başarı ($p<0,001$), kötü sağlık algısı ($p=0,007$) ve erken yaşlarda dijital oyun oynamaya başlama ($p<0,001$) ile ilişkili bulunan bağımlılık düzeyleri; baba öğrenimi düşük olan öğrencilerde ($p=0,037$), Teknoloji Fakültesi öğrencilerinde ($p=0,037$) ve yaşadığı yerde televizyonu olanlarda da daha yüksek olarak tespit edildi ($p=0,003$).

Tablo 16: Dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili etmenler

Değişkenler	B	%95 Güven Aralığı (CI)		P
Erkek cinsiyet	4,280	3,322	5,237	<0,001
Yaş	0,329	0,047	0,611	0,022
Televizyonu olma	1,404	0,489	2,319	0,003
Akademik başarının düşük olması	1,494	0,941	2,046	<0,001
Sağlığını kötü olarak algılama	0,891	0,242	1,541	0,007
Baba öğreniminin düşük olması	0,412	0,040	0,785	0,030
Teknoloji Fakültesi öğrencisi olma	1,536	0,037	2,975	0,037
İlk defa dijital oyun oyna. yaş	-0,455	-0,613	-0,297	<0,001

$R^2=0,174$

Teknoloji ile ilişkili bağımlılık puanlarının kendi aralarındaki korelasyonları Tablo 17’de gösterilmiştir. Tüm bağımlılık türlerinin birbiriyle korelasyon gösterdiği bulunmuştur (tüm korelasyonlar için $p<0,001$). En yüksek korelasyon katsayısı internet ve akıllı telefon bağımlılığı ilişkisinde saptanmıştır. Bulunan ilişki gücü ve yönüne göre; güçlü düzeyde pozitif bir ilişkidir. Diğer ilişkiler ise zayıf pozitif ilişkilerdir.

Tablo 17: Teknoloji ile ilişkili bağımlılıkların ölçek puanları korelasyonları

Bağımlılık ölçek puanları	İnternet Bağımlılığı	Akıllı Telefon Bağımlılığı	Facebook Bağımlılığı	Dijital Oyun Bağımlılığı
İnternet Bağımlılığı	1	0,626*	0,265*	0,336*
Akıllı Telefon Bağımlılığı	0,626*	1	0,293*	0,191*
Facebook Bağımlılığı	0,265*	0,293*	1	0,251*
Dijital Oyun Bağımlılığı	0,336*	0,191*	0,251*	1
* : $p<0,001$				

TARTIŞMA

Bu çalışmada gençlerin bağımlılık düzeyleri akıllı telefon bağımlılığı için yüksek, Facebook bağımlılığı için ise düşük olduğu bulunmuştur. İnternet ve dijital oyun bağımlılığı içinse literatürle benzer sonuçlara rastlanmıştır. Bağımlılık puanları kendi aralarında, toplam alınabilecek puan aralığının neresinde olduğuna bakılarak değerlendirilirse; benzer şekilde bağımlılık düzeylerinin en fazla akıllı telefon bağımlılığında olduğu, ondan sonra da sırasıyla internet, dijital oyun ve Facebook bağımlılıklarının geldiği görülmüştür.

Bu çalışmada kullanılan Young İnternet Bağımlılığı Testi - Kısa Formu ile ölçülen internet bağımlılığı ortalama puanı; aynı ölçek kullanılarak daha küçük yaş gruplarıyla yapılmış Savcı ve ark. (2)'nin ve Yıldız (161)'in 2017 tarihli çalışmalarından daha yüksek olarak elde edilmiştir. Genel popülasyonda yapılmış çalışmalarda Pawlikowski ve ark. (151)'nin 2013 yılında 552 kişi ile yaptığı çalışmasında ve Lachmann ve ark. (162)'nin 2016 tarihli çalışmasında ise bu çalışmada bulunandan ise biraz daha düşük puanlar elde edilmiştir. Bu çalışmada bulunan bağımlılık düzeylerinin ergenlik dönemi öncesinde yapılan çalışmalardan daha düşük, genel popülasyonda bulunanlardan daha yüksek olması beklenen bir durumdur.

Bu çalışmada kullanılan akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ile ülkemiz üniversite öğrencilerinde yapılmış daha fazla sayıda çalışma vardır. Bu çalışmadaki akıllı telefon bağımlılığı ortalama puanı aynı ölçek kullanılan ve üniversite öğrencilerinde gerçekleştirilen; Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nin 512 öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen Demirağ (70)'in 2017 tarihli çalışması ile oldukça benzer, Abant İzzet Baysal Üniversitesi ve Sakarya Üniversitesinde öğrenim gören 279 üniversite öğrencisi ile yapılan Süler (93)'in 2016 tarihli çalışmasında, Adana Bilim ve Teknoloji Üniversitesinde öğrenim gören 157 hazırlık sınıfı öğrencisinin katılımıyla 2017 yılında gerçekleştirilen Sanal ve Özer (92)'in ve yine 2017 yılına ait Yılmaz ve ark. (91)'nin Hemşirelik bölümünde öğrenim gören 289 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmasında bulunanlardan ise biraz daha yüksektir. Daha genç yaş gruplarında ise Savcı ve ark. (2) üniversite öğrencilerinde gerçekleştirilen tüm bu çalışmalardan daha düşük bağımlılık düzeyleri saptamıştır.

Bergen Facebook Bağımlılığı Ölçeği puanı Anadolu Üniversitesinde öğrenim gören 259 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen Çapan ve Sarıçalı (104)'nın 2016 tarihli çalışmasında ve genel popülasyondan 195 kişinin katılımıyla gerçekleştirilen Soysal (124)'ın 2016 tarihli çalışmasında bulunan ortalamalardan biraz daha düşüktür. Çocuk psikiyatrisi polikliniğine başvuran ergenlerde yapılmış Gul ve ark. (125)'nin 2018 yılına ait çalışmasında (ADHD olmayan 102 ergende) bulunandan ise biraz daha yüksek olarak saptanmıştır.

Bu çalışmada özdeş olarak örneği bulunmayan bir ölçek ile dijital oyun bağımlılığı ölçülmüştür. En az 12 en fazla 60 puan alınabilmektedir. Bu çalışmada katılımcılar, en az alınabilecek puanın yaklaşık 1,5 katı (1,48) puan almışlardır. Ülkemizde üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmalarda; Odabaşı (144)'ın 2016 tarihli çalışmasında 7-35 puan arasında, Çakır ve ark. (142)'nin 2011 yılındaki çalışmasında 54-270 arasında değişebilen ölçek puanları her iki çalışma için de alınabilecek en az puanın 1,5 katına yakın olarak bulunmuştur. Bu durum ülkemizdeki dijital oyun bağımlılığının boyutu hakkında bilgi vericidir. Zira Mehroof ve Griffiths (146)'in 2010 yılındaki çalışmasında kullandığı 21-105 arası puan alınabilen ölçekten ve Kim ve ark. (159)'nin 2008 tarihli çalışmasında 20-100 arası değişebilen ölçekten alınan puanlar alınabilecek en az puanın yaklaşık 3 katıdır. Buna göre ülkemiz üniversite öğrencileri için oyun bağımlılığının daha düşük boyutta olduğu söylenebilir.

Yıllar geçtikçe akıllı telefon fonksiyonlarının ve bu fonksiyonları kullanma düzeyinin artması; akıllı telefon bağımlılığı için farklı çalışmalara göre genel olarak yüksek olarak bulunan bağımlılık seviyesinin nedeni olabilir. Facebook bağımlılık düzeylerinin ise genel olarak ise zamanla düşmesi beklenmektedir (163). Bunun nedeni Madden ve ark. (163)'nin saptadığı; Facebook kullanıcılarında görülen demografik değişimle gençlerin aile-akrabalarının da siteyi aktif olarak kullanmaya başlaması sonucu gençlerin Facebook kullanımlarını sınırlandırması olabilir.

Bu çalışmada internet bağımlılığının dışında diğer bağımlılıkların cinsiyete göre farklı düzeylerde olduğu bulunmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı kadın, dijital oyun ve Facebook bağımlılıkları ise erkeklerde daha büyük boyuttadır (Bkz. Tablo 13-16).

İnternet bağımlılığını inceleyen; Alaçam (8)'in Pamukkale Üniversitesi (2012) ve Üçkardeş (7)'in Mersin Üniversitesi (2010), Canan (58)'in Düzce Üniversitesi

(2010), İşsever (59)'in Üsküdar Üniversitesi (2016), Özgen (36)'in Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi öğrencilerinde (2016) yaptığı çalışmalarda riskli internet kullanımı erkeklerde daha fazla gözlenmiştir.

İnternet bağımlılığı ile cinsiyet arasında ilişki saptanmayan çalışmalar ise genelde yakın tarihli yapılmış araştırmalardır. Ülkemizde Yücelten (33)'in Üsküdar Üniversitesi (2016), Doğrulu (56)'nun Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi (2017), Turan (57)'in Başkent Üniversitesi (2015), Özdemir (62)'in Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencilerinde (2016) yaptığı çalışmalarda internet bağımlılığının cinsiyetler arasında farklılık göstermediği gösterilmiştir. Ayrıca Ergin ve ark. (61)'nin 2013 tarihli Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesinde yapılan çalışmasında da internet bağımlısı veya riskli kullanıcı olma sıklığının cinsiyete göre bir farkı olmadığı gösterilmiştir. 2011 yılında yapılan Çelik ve Odacı (65)'nin çalışmasında erkeklerin problemli internet kullanımı düzeylerinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun nedeni olarak ise erkeklerin bilgisayara ve internete daha kolay ulaşımı, internet kafelere rahat gidebilmesi ve bilgisayar oyunlarına daha fazla zaman ayırması gibi etkenlerin olabileceği ifade edilmiştir.

İnternet bağımlılığı üniversite öncesi dönemde daha çok erkek cinsiyetle ilişkili bulunmuşken (52,53,67, 164-166), özellikle yakın tarihli araştırmalarda üniversite öğrencilerinde cinsiyetler arasında farklılık göstermemesi internet kullanımının dinamikleriyle açıklanabilir. Sözelimi 2010 yılında ilk defa kurulan Instagram adlı sosyal medya platformu kullanıcı sayısını son 3 yılda 200 milyon kişiden 800 milyona çıkarmıştır (167). Ülkemizde ise Ağustos 2017 itibariyle %58'u erkek olan 30 milyon kullanıcısı (13 yaş üzeri) vardır (168). Kullanım amaçlarından sosyal medya amaçlı kullanım sürelerinin internet bağımlılığı riski olan grupta yüksek olabileceği (57) dikkate alındığında; yakın tarihte kurulan bir sosyal medya platformunun bu denli yaygınlaşmasının, kendi başına bile internet kullanım alışkanlıklarını değiştirebileceği söylenebilir.

Araştırmanın yapıldığı coğrafya, dahil edilen üniversite ve bölümlerin farklı olması, cinsiyetler arasında internet bağımlılığı ile ilgili farklar oluşmasına zemin hazırlayabilir.

Akıllı telefon bağımlılığı cinsiyete göre incelendiğinde, kadın öğrencilerin daha yüksek puanlar aldığı bulunmuştur (Bkz. Tablo 14). Noyan ve ark. (27), Aktaş ve Yılmaz (23), Altundağ ve Bulut (89) ve Demirağ (70)'ın çalışmalarında bu çalışma ile benzer şekilde kadın öğrencilerde daha yüksek akıllı telefon bağımlılığı puanlarına rastlanmıştır. Fakat literatürde erkeklerde daha fazla bulan Kuyucu (88), erkeklerde biraz daha fazla bulmasına rağmen cinsiyetler arası anlamlı fark bulamayan; Yücelten (33), Kumcagiz ve Gunduz (73), ve de kadınlarda biraz daha fazla bulmasına rağmen cinsiyetler arası anlamlı fark bulamayan; Ünal (69), Süler (93), Yılmaz ve ark. (91), Sanal ve Özer (92)'in çalışmaları vardır.

Facebook bağımlılığı puanları bu çalışmada erkeklerde daha fazla bulunmuştur (Bkz. Tablo 15). Kastamonu Üniversitesi öğrencilerinde yapılmış Karacı ve Zeynep (122)'in 2017 tarihli çalışmasında Facebook bağımlılığı sıklığı erkeklerde hemen hemen 4 kat daha fazla bulunmuştur. Ayrıca erkeklerin beşte biri risk grubunda iken kızların yaklaşık sekizde biri risk grubunda bulunmuştur. Sakarya Üniversitesinde 2012 yılında yapılmış Çam ve İşbulan (111)'in çalışmasında ise (Young'un İnternet Bağımlılığı Testi'nden uyarlanan ölçek kullanılarak) Facebook bağımlılığı puanları; erkek öğrencilerde daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Soysal (124)'in 2016 ve Yılmazsoy ve Kahraman (123)'in 2017 yılındaki çalışmalarında ise erkeklerde bağımlılık puanları biraz daha yüksek olsa da Facebook bağımlılığı düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık saptanmamıştır.

Bu çalışmada bulunan dijital oyun bağımlılığı ölçek puanları da erkeklerde daha fazladır (Bkz. Tablo 16). Üniversite öğrencilerinde yapılmış diğer çalışmalarda benzer şekilde bulunan sonuçlar (142,144,145,147) olduğu gibi, daha küçük yaşlarda yapılmış çalışmalarda da benzer sonuçlar vardır (143).

Teknoloji ile ilişkili bağımlılıklarda gözlenen cinsiyete göre farklılıkların nedenleri; biyolojik ve nörogörüntüleme yöntemlerinden ziyade, diğer risk faktörleri üzerinden açıklanmaya çalışılmıştır. Yani cinsiyete göre farklı risk faktörlerinin bağımlılıklar üzerine etkisi de farklı olmaktadır (77).

Genç kızların internet bağımlılığı açısından daha düşük riskli bulunmasının, ailelerin daha sıkı denetimi ile yaşamaları nedeni ile olabileceği ifade edilmiştir (169). Ayrıca hayal kırıklığına karşı intoleransın farklı boyutlar ile incelenen, kişilerin

kendini kontrol sorunları ile ilişkilere sahip olduğu gösterilmiş bir kavramdır. İnsanlarda oluşan hayal kırıklıklarına intolerans ile internet bağımlılığı ilişkili bulunmuştur. Erkeklerde bu ilişki ise daha belirgin özelliktedir (169).

Sosyal destek davranışsal bağımlılıklardan koruyucu bir özellik göstermektedir. Kadınlarda gerçek hayatta aldıkları sosyal destek sanal bağımlılıklar için koruyucu olabilirken, erkeklerde doğrudan bir koruyucu etkisi gösterilmeden, depresif semptomları azaltması üzerinden etkisi olabileceği ortaya konmuştur (170). Buna rağmen yıllar içinde internet aktivitelerinin değiştiği gibi, bağımlılık düzeyleri internette yapılan aktiviteye göre değişebilir. Bu nedenle farklı mekanizmaların tekrar değerlendirilmesine ihtiyaç vardır.

Akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete göre farklılıklarını inceleyen çalışmalardan; Van Deursen ve ark. (171) erkeklerin kadınlardan daha az sosyal stres yaşaması ve akıllı telefonlarını daha az sosyal amaçlı kullanmasına bağlamıştır. Zira kadınlar gerçek ve sanal ortamlarda erkeklere göre daha sosyal amaçlı davranır. Erkekler ise kumar oynamak, oyun oynamak veya porno izlemek gibi süreç odaklı kullanım türleri ile daha fazla ilgilenmektedirler (171,172).

İnternet bağımlılığının erkeklerde görülme sıklığını arttıran bir neden olarak gösterilen oyun oynama; güç ve hakimiyet ile ilişkili olan, sanal karakterlerin birbirleri ile etkileşimde bulunarak yarıştıkları bir aktivitedir (173). Bu durum erkekler için daha çekici bir durum olabilir. Bu çalışmada internet bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre fark göstermemesine rağmen dijital oyun bağımlılığı için erkeklerin daha riskli bulunması; oyun bağımlılığı konusunda erkek cinsiyetin hala bir risk olduğunu fakat kadın öğrencilerin aleyhine olan bazı faktörlerin bu durumu dengelediğini ima etmektedir.

Dijital oyun bağımlılığı ölçeği puanları fakültelerden Teknoloji Fakültesinde daha yüksek bulunmuştur. Aynı fakültede internet ve akıllı telefon bağımlılığı puanları ise en düşük düzeydedir. Benzer şekilde akıllı telefon bağımlılığı için riskli bulunan yurtda kalma dijital oyun bağımlılığı için en düşük, evde arkadaşlarıyla ve evde yalnız kalanlarda ise en yüksek değerleri almıştır. Bu durum bağımlılıkların bir arada görünmesi olgusunun yanında her bir bağımlılık için farklı değişkenlerin (cinsiyet gibi) ve farklı bir davranış paterninin söz konusu olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmada teknoloji ile ilişkili bağımlılıklardan Facebook bağımlılığında ikili analizlerde yaş ile bağımlılık puanının arttığı bulunmuşsa da çoklu analizlerde yaş değişkeninin Facebook bağımlılığı ile olan ilişkisi kaybolmuştur. Daha büyük yaşlarla ilişkili bulunan bağımlılık türü ise dijital oyun bağımlılığıdır. Yaşın internet, akıllı telefon ve Facebook bağımlılıkları üzerine bağımsız olarak etkisi saptanmamıştır (Bkz. Tablo 13-16).

Bu araştırmada katılımcıların yaş ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Üniversite öğrencilerinde yapılan Üçkardeş (7), Alaçam (8), Ergin ve ark. (61), Turan (57) ve İşsever (59)'in çalışmalarında daha büyük yaşta olmak üniversitelilerde internet bağımlılığı için biraz daha riskli olabilse de, yaş ile artan bağımlılık düzeyi tanımlamayan Canan (58) ve Özdemir (62)'in çalışmaları dahil tüm bu çalışmalarda yaş ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Bununla birlikte Doğrulu (56) ise 1 ve 3. sınıflarda 2. ve 4. sınıftakilere göre daha yüksek, Özdemir (62) ilk sınıflarda daha yüksek internet bağımlılık düzeyleri saptanmış; Üçkardeş (7), Ergin ve ark. (61) ve İşsever (59) aynı zamanda sınıfla da herhangi bir ilişki saptamamıştır.

Bu çalışmada yaş grupları ile akıllı telefon bağımlılık puanları arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır. Literatürde bu çalışma ile benzer olarak üniversite öğrencilerinde yaş/yaş grupları ile bağımlılık puanları arasında anlamlı ilişki tanımlamayan; Ünal (69), Kuyucu (88), Bozkurt ve Minaz (90), Yılmaz ve ark. (91)'dan, farklı olarak da daha genç grupta daha yüksek bulunan; Aktaş ve Yılmaz (23)'in çalışmaları da vardır.

Çoklu analizlerde yaş ile Facebook bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış iken dijital oyun bağımlılığının yaş ile arttığı saptanmıştır. Literatürde üniversite öğrencilerindeki Facebook ve dijital oyun bağımlılıkları ile ilgili veriye rastlanmasa da Facebook bağımlılığının sınıf düzeyi ile arttığına (111,122), dijital oyun bağımlılığının ise sınıfa göre değişmediğine dair çalışmalar (142) bu konuda fikir verebilir.

Yapılan analizler sonucu internet ve akıllı telefon bağımlılığı İletişim Fakültesinde daha ciddi boyuttadır. İnternet bağımlılığı ayrıca Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon YO öğrencilerinde de yüksektir. Teknoloji Fakültesi öğrencileri ise

akıllı telefon bağımlılığı için düşük puanlar elde etmişken, dijital oyun bağımlılığı için riskli bulunmuştur (Bkz. Tablo 13, 14, 16). Kullanım amaçlarına yönelik sorgulamalar bu çalışmada yapılmamış olsa da fakülteler arası öğrenci profili farklılığının yarattığı zeminde öğrencilerin teknolojik aletleri farklı amaçlarla kullanımı bu bulgulara neden olmuş olabilir.

Araştırmaya dahil edilen fakülteler arasında en yüksek internet bağımlılığı düzeyi İletişim Fakültesinde gösterilmiştir. Bölümler arası fark İletişim Fakültesi'nden kaynaklanmaktadır. Üçkardeş (7)'in 2010 tarihli çalışmasında riskli internet kullanımına Mühendislik ve Güzel Sanatlar Fakülteleri ve Teknik bilimler MYO'da biraz daha sık rastlansa da bölümler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Özgen (36)'in 2016 yılındaki çalışmasında en düşük bağımlılık puanları; Deniz Bilimleri Fakültesi ve İlahiyat Fakültesi öğrencilerinde iken, internet bağımlılığı puanları en yüksek iki bölüm İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve İletişim Fakültesi olmuştur. Doğrulu (56)'nun 2017 tarihli araştırmasına dahil ettiği bölümler arasında fark bulamamış, Turan (57) ise 2015 yılında sağlık bilimlerinde okuyanlarda daha düşük bulmuştur. Odacı ve Çelik (174)'in 2012 tarihli çalışmasında da İletişim Fakültesi ve İİBF, Eğitim Fakültesinden daha yüksek problemlili internet kullanım puanları almıştır. Teknoloji Fakültesini temsil eden olan Mekatronik Mühendisliği öğrencilerinin bölümleri ve ilgileri gereği bilgisayarla daha fazla zaman geçirmeleri ve internetle iç içe olmaları beklenebilir. Fakat internet bağımlılığı puanları, riskli bulunmayan diğer fakültelerle benzerdir.

Öğrenim görünen fakülteler arasında en yüksek akıllı telefon bağımlılığı puanını İletişim Fakültesi, en düşük puanı ise Teknoloji Fakültesi almıştır. Noyan ve ark. ise 2015 yılındaki çalışmalarına dahil ettiği bölümler (Hemşirelik, Ergoterapi, Çocuk Gelişimi, Sosyal Hizmetler, İngilizce) içinde Ergoterapi bölümünde öğrenim görenler diğer bölümlerdekilere göre daha düşük puan almışlardır (27). Araştırmacılar bunun nedeni olarak ergoterapinin (uğraşı terapisi) kişilerin günlük yaşam etkinliklerine katılımını sağlama ve yaşamın daha doyurucu olmasını sağlamayı hedeflemesi olabileceğini ifade etmişlerdir.

Bu çalışmada Facebook bağımlılığı bölümlere göre farklı değilken, dijital oyun bağımlılığı Teknoloji Fakültesinde yüksek boyutta bulunmuştur. Literatürde dijital

oyun bağımlılığı ve Facebook bağımlılığını üniversitede okunan bölüme göre değerlendiren yeterli sayıda çalışma yoktur. Yılmazsoy ve Kahraman (123)'ın 2017 yılındaki çalışmasında Facebook bağımlılığını Eğitim Fakültesinde en fazla, Mühendislik Fakültesinde en az bulunsa da arada anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Sosyal medya kullanımı konusunda demografik özelliklerinin zamanla değişimi beklenebilir.

Bu çalışmada yaşanan yere (evde ailesiyle, evde arkadaşlarıyla evde tek başına, apartta, özel yurttan ve devlet yurdunda) göre bağımlılık düzeyleri incelenmiş, yalnızca özel yurttan kalanlarda akıllı telefon bağımlılığının yüksek olması olduğu tespit edilmiştir (Bkz. Tablo 14).

Bu çalışmada yaşanan yere göre internet bağımlılığı düzeyleri farklılık göstermemiştir. Alaçam (8)'in çalışmasında bağımlılık puanları evde kalanlarda, yurttan kalanlardan daha yüksek bulunmasına rağmen birlikte kalınan kişiye göre (yalnız, arkadaşlarıyla, ailesiyle) anlamlı ilişki bulunamamıştır. Hem Canan (58) hem de Üçkardeş (7)'in çalışmasında da birlikte kalınan kişiye göre bir farklılığa rastlanmamıştır. Canan (58)'in çalışmasında; “devlet yurdu, özel yurt, kiralık ev, kendi evi” olarak, Özdemir (62)'in çalışmasında “aileyle, yurttan, evde aileyle, tek başına” olarak sorgulanan değişkene göre bağımlılık puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ergin ve ark. (61)'nin çalışmasında “aileyle, yurttan, tanıdıklarında, ev arkadaşıyla, evde tek başına” şeklinde sorgulanmış olup yurttan kalanlarda biraz daha fazla bulunsa da istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Evde yalnız kalanlarda ve evde arkadaşlarıyla kalanlarda en düşük olarak bulunan akıllı telefon bağımlılığı puanları, devlet yurdunda ve özel yurttan kalanlarda en yüksek değerleri almıştır, yapılan çoklu analizler sonucunda özel yurttan kalanlarda akıllı telefon bağımlılığının yüksek olduğu gösterilmiştir.

Sanal ve Özer (92)'in 2017 tarihli çalışmasında da bağımlılık puanları benzer olarak yurttan yaşayanlarda biraz yüksek bulunsa da anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Yine 2017 yılına ait Yılmaz ve ark. (91)'nin çalışmasında da istatistiksel olarak anlamlı olmasa da; akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları bu çalışmayla benzer şekilde; yurttan kalanlarda en yüksek, evde tek ve evde arkadaşlarıyla kalanlarda en düşük değerleri almıştır.

Dijital oyun bağımlılığı tedavisinde aile terapisi denenilen bir yaklaşımdır. Aile ile geçirilen sürenin oyun bağımlılığında iyileşmeye yol açabileceğine yönelik çalışmalar vardır (175). Bu çalışmada dijital oyun bağımlılığı evde yalnız kalanlarda en yüksek, yurttaki kalanlarda ve evde ailesiyle kalanlarda en düşük değerleri almışken çoklu analizlerde bağımlılık için de anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Bu çalışmada ölçülen bağımlılıklardan yalnızca Facebook bağımlılığının aile gelir durumuyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Bkz. Tablo 15). Geliri giderinden az ifadesini seçen öğrenciler en yüksek bağımlılık puanlarına sahiptir. Diğer bağımlılıklar için gelir durumuna göre bir farklılık saptanamamıştır.

İnternet bağımlılığı çalışmalarından; Alaçam (8)'in 2012 yılındaki çalışmasında ailenin gelir düzeyi; parasal değerler ile sorgulanmış ve aile gelir düzeyi ile internet bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Üçkardeş (7)'in ve Turan (57)'in çalışmalarında da benzer şekilde sorgulanan aile gelirine göre internet bağımlılığı puanları farklılık göstermemiştir. Ergin ve ark. (61) ve Özdemir (62) de aile ekonomik durumunu farklı yöntemlerle sınıflandırmıştır. Bu çalışmalarda da benzer şekilde internet bağımlılığı puanları ile ekonomik durum arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığı puanları; “aile geliri giderinden az” ifadesini seçenlerde biraz yüksek bulunsada ifade edilen aile gelir durumu ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır. Literatürde benzer olarak Süler (93)'in 2016 tarihli çalışmasında aile gelir düzeyi yüksek olanlarda biraz daha düşük puanlar alınmış olsa da aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır, aile ekonomik durumu ile ilişkisiz bulunan diğer çalışmalar; Ünal (69), Kumcagiz ve Gunduz (73)'un çalışmalarıdır. Dursun (94) ise akıllı telefon bağımlılığı ile sosyoekonomik düzey arasında pozitif ilişki saptamıştır.

Geliri giderinden az olduğunu ifade eden öğrencilerde biraz daha yüksek olsa da, aile gelir durumu ile dijital oyun bağımlılığı ilişkisiz bulunmuştur. Dijital oyun bağımlılığı literatürde; Odabaşı (144)'nin 2016 tarihli çalışmasında üniversite öğrencilerinde düşük aile geliri olanlarda daha yüksek, Eni (143)'nin 2017 yılındaki çalışmasında ise lise öğrencilerinde aile geliriyle ilişkisiz olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada Facebook bağımlılığının ifade edilen aile gelir düzeyi arttıkça daha yüksek değerler aldığı bulunmuştur. Soysal (124)'ın 2016 tarihli genel popülasyonda gerçekleştirdiği çalışmasında ise hem gelir düzeyi “yüksek” hem de “yetersiz” olan grupta “orta” gelir seviyesindeki gruptan biraz daha yüksek bağımlılık düzeyi gözlenmişse de bağımlılığın gelir düzeyi ile anlamlı bir ilişkisi saptanmamıştır. Facebook bağımlılığı için bulunan bir diğer risk faktörü de baba öğrenimidir.

Bu çalışmada anne ve baba öğrenimine göre bağımlılık puanları değerlendirilmiş, sonuçta yalnızca baba öğreniminin düşük olmasının Facebook ve dijital oyun bağımlılıkları için riskli olduğu bulunmuştur (Bkz. Tablo 15, 16).

Bu araştırmada ne anne öğrenim durumu ne de baba öğrenim durumunun internet bağımlılığı üzerine bir etkisi gözlenmemiştir. İşsever (59), Ergin ve ark. (61)'nin çalışmaları da bu bulguyu desteklemekte iken, daha genç yaş gruplarında yapılan çalışmalarda anne öğrenim durumunun daha yüksek olduğu gruplarda internet bağımlılığının lehine sonuçlara rastlanmakla (176-178) beraber baba öğreniminin ise etkisi olmadığını (176,177) veya bazı öğrenim düzeylerinde internet bağımlılığı lehine sonuçları olduğunu (178) ifade eden çalışmalar vardır.

Akıllı telefon bağımlılığı puanları internet bağımlılığı puanları gibi anne ve baba öğrenimine göre anlamlı bir fark göstermemektedir. Anne-baba öğrenimi ile akıllı telefon bağımlılığı ilişkisini inceleyen benzer herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Dijital oyun bağımlılığı Eni (143)'nin 2017 yılında, lise öğrencilerindeki çalışmasında anne eğitimi ile ilişkisiz bulunmuşken, baba eğitimi düzeyleri arttıkça dijital oyun bağımlılığı düzeyleri azalmakta olduğunu saptamıştır. Bu çalışmada da benzer olarak baba öğreniminin yüksek olması dijital oyun bağımlılığından koruyucu olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada Facebook bağımlılığı anne öğrenimi ile ilişkisiz bulunmuşken, baba öğrenim düzeyinin düşük olması bağımlılık için bağımsız bir risk faktörü olarak saptanmıştır. Literatürde aşırı Facebook kullanımı, Malezya'da 188 üniversite öğrencisinin dahil edildiği Lee ve ark. (9)'nin çalışmasında; anne öğrenimi ile ilişkili bulunmamışken, baba öğrenimi düzeyi düşük olan grupta sınırdan bir anlamlılıkla daha sık bulunmuştur.

Bu çalışmada ailesi Denizli’de veya Denizli dışında ikamet eden öğrenci gruplarında herhangi bir teknoloji ile ilgili bağımlılık türünün farklı olmadığı bulunmuştur. Evde ailesiyle kalanların ailesinin Denizli’de ikamet ettiği düşünülebilir. Bu çalışmada evde ailesi ile yaşayanlarda, diğer yerlerde yaşayanlara göre internet bağımlılığı ölçek puanı istatistiksel olarak anlamlı olmasa da biraz düşüktür, bu bulguya paralel şekilde ailesi Denizli’de yaşayanlarda bağımlılık düzeyi istatistiksel olarak anlamlı olmasa da biraz daha düşük bulunmuştur.

Akıllı telefon bağımlılığı ise ikili analizlerde ailesi Denizli dışında yaşayanlarda ailesi Denizli’de yaşayanlardan daha yüksek bulursa da çoklu analizlerde iki grup arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Diğer (internet, akıllı telefon, Facebook) bağımlılıklarda olduğu gibi dijital oyun bağımlılığında da ailesi Denizli dışında yaşayanların bağımlılık puanları biraz daha yüksek olsa da ailenin yaşadığı yere göre anlamlı bir sonuç elde edilememiştir.

Anne babası birlikte olanlarda, ayrı olanlarda ya da ebeveynlerinden biri veya ikisi vefat etmiş olanlarda internet bağımlılığı farklı bulunmamıştır. Literatürde Turan (57)’in çalışmasında anne-baba birlikteliği olmayan (boşanmış veya dul) öğrencilerde, Ni ve ark. (179)’in çalışmasında tek ebeveyni olan ergenlerde internet bağımlılığı daha yüksek bulunmuştur. Yen ve ark. (74)’in çalışmasında ise aile birlikteliği ile internet bağımlılığı arasında ilişki saptanmamıştır.

Anne-baba birlikteliği ile ilgili seçeneklere göre akıllı telefon bağımlılığı, Facebook ve dijital oyun bağımlılığında da anlamlı bir fark saptanmamıştır. Aile ile ilgili bu bulgular; internet bağımlılığı için bulunanlarla benzerdir.

Aslında aile faktörünün bu tip davranışsal bağımlılıklar için koruyucu olması beklenebilir. Nitekim Han ve ark. (175)’nin çalışmasında oyun bağımlılığının tedavisi için aile faktörü değerlendirilmiş; üç hafta boyunca ailesi yanında yaşayan öğrencilerde oyun bağımlılığının azaldığı gösterilmiştir. Fakat bu çalışma anne baba birlikteliğinin bağımlılık üzerine olan etkisini incelemek için özel olarak tasarlanmamıştır ve bu kısıtlılık sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilmemiş olabilir.

Bu çalışmada yaşanan yerle ilgili olarak yaşadığı yerde internet bağlantısı olanlarda internet, akıllı telefon ve Facebook bağımlılıkları daha yüksek bulunmuştur. Kendi odası olmayan grupta ise internet bağımlılığı daha yüksek olarak saptanmıştır (Bkz. Tablo 13-15). Söz konusu teknolojilerin kullanımı hayatında önemli yer kaplayan öğrenciler için internet bağlantısı olmayan bir yerde kalmak oldukça sınırlayıcı bir hal alabilir. İnternet bağlantısı olma durumuna göre kalınan yerin tercih edilmesi öğrencilerin teknoloji ile ilişkilerinin boyutunu ifade edebilir.

Bu çalışmada yaşadığı yerde kendi odası olmayan grupta internet bağımlılığı daha yüksek saptanmıştır. Çocuk ve ergenlerde kendi odasında bilgisayara sahip olmanın bağımlılıklar üzerine pozitif bir etkisi olmasına rağmen (180), bilgisayarını başkası ile paylaşanların internet bağımlılığı için daha fazla risk taşıdıkları (182) göz önüne alındığında dörtte üçünden fazlası bilgisayar sahibi olan üniversite öğrencisi popülasyonunda bu imkanın ekonomik bir gösterge olmasının yanında, farklı yaşam koşullarını ifade ettiği düşünülmüştür.

Yaşanılan yerde internet bağlantısı olması ile internet bağımlılığının ilişkide olması doğal olarak beklenir fakat literatürün bir kısmında bu çalışma ile benzer şekilde bu ilişki gösterilmişken (142) farklı çalışmalarda da (56,63) internet bağlantısı sahibi olma durumuna göre internet bağımlılığının farklılık göstermediği bulunmuştur. Hatta daha küçük yaş gruplarında (lise öğrencilerinde) yapılan çalışmalarda internet bağlantısı varlığı ile internet bağımlılığı arasında ilişki saptanan çalışmaların (178) yanında beklenenin aksine herhangi bir ilişki saptanmayan çalışmalar (54,181) da mevcuttur. İşsever (59) interneti evde veya ev dışında kullananlar arasında internet bağımlılığı düzeylerinde bir fark saptamamıştır.

Masaüstü bilgisayarı olma veya herhangi bir bilgisayarı olma ile internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Ergenler ile yapılan araştırmalardan; Üneri ve Tanıdır (54)'ın 2011 tarihli çalışmasında odasında bilgisayar olması ile internet bağımlılığı arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır, Yılmaz (182) ise odasında bilgisayar bulunanların bulunmayanlara göre, bilgisayarını başkası ile paylaşanların paylaşmayanlara göre internet bağımlılığı için daha fazla risk taşıdıklarını ifade etmiştir. Ayrıca Kerimov (55) hangi teknolojik alet türü (masaüstü bilgisayar, dizüstü bilgisayar, akıllı telefon ve tablet) aracılığıyla en sık olarak

internete girildiğini ifade edilmiş olursa olsun, öğrenciler arasında (dizüstü bilgisayarı en sık kullananlarda biraz daha yüksek olmakla birlikte) internet bağımlılığında anlamlı bir fark saptanamamıştır.

Bu çalışmada Facebook bağımlılığı düzeyleri yaşanan yerde internet bağlantısı olanlarda daha büyük boyutta bulunmuştur. Kendi odası olma ve kişisel bilgisayarı olma ile anlamlı bir ilişki gösterilmemiştir. Oyun bağımlılığı incelendiğinde ise kendi odası olma, yaşanan yerde internet bağlantısı olma ve kişisel bilgisayarı olma ile anlamlı ilişki gözlenmemiştir. 2017 yılındaki Yılmazsoy ve Kahraman (123)'in çalışmasında kişisel bilgisayarı olmayanlarda Facebook bağımlılığı düzeylerini daha fazla, Çakır ve ark. (142)'nin 2011 yılındaki çalışmasında ise oyun bağımlılığı kişisel bilgisayarı ve internet bağlantısı olanlarda daha yüksek, Eni (143)'nin 2017 tarihli çalışmasında ise oyun bağımlılığı düzeyleri yaşanan yerde bilgisayar olma durumu ile ilişkisiz bulunmuştur.

Hem teknoloji ile ilgili bağımlılıkların hem de oda sahibi olma durumunun sorgulandığı çalışmalardan (61,183) yalnızca Şenormancı ve ark. (183)'nin 2014 yılındaki çalışmasında aralarındaki ilişki incelenmiştir. Şenormancı ve ark. (183)'nin bu çalışmasında üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile oda sahibi olma arasında regresyon analizi sonrasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Kalınan yerde internet bağlantısının olmaması internet, akıllı telefon ve Facebook bağımlılığından koruyucu bir özellik gösterse de korunma yöntemi olarak kullanılması uygun değildir. Bunun yerine söz konusu risklerle ilgili bilgilendirme ve farkındalık oluşturulması gerekir (184). Günümüzde telefonlar da internetin hemen her fonksiyonunun kullanılabilceği tarayıcı programları çalıştırabilmektedir. Hem kolay taşınmasının hem de ekran büyüklüğünün akıllı telefonları internet kullanımı için elverişli aletler haline getirdiği düşünülebilir. Apart ve yurtlarda var olan ortak bir internet bağlantısının öğrencilerin ihtiyacını karşılayacağı gibi bu tür bir olanağa sahip olmayan üniversite öğrencileri; internet bağlantısı sorununu ortak ağ kullanımı ile aşabilir.

Bu çalışmada aile ile zaman geçirme süresi ile Facebook bağımlılığı arasında, sosyal aktivitelerde bulunma süresi ile internet bağımlılığı arasında negatif bir ilişki

bulunmuş, bu aktivitelerle daha uzun süre ilgilenen kişilerin ilgili bağımlılık düzeylerinin daha düşük olduğu gösterilmiştir (Bkz. Tablo 13, 15).

Bağımlılıkta; kişinin ailevi ilişkilerinden, iş-egitim hayatı ve sosyal hayatından ödünler vermesi görülür (25). Bu çalışmada aile ile birlikte, sosyal aktivitelerde ve açık hava aktivitelerinde geçirilen zaman soruları ile bağımlılığın bu yönü dolaylı da olsa aydınlatılmaya çalışılmıştır. Ergenlerde aile ile gerçekleştirilen aktivitelerin, sosyal aktivitelerin, açık hava aktivitelerinin (10), ders dışı okul aktivitelerinin (11) internet bağımlılığından koruyucu olduğunu göstermiştir. Lin ve ark. (10) ise sosyal aktivite ile bağımlılık arasında pozitif bir ilişki saptamıştır. Okul aktiviteleri ile internet bağımlılığı (10,185) ve oyun oynama (186,187) arasında ilişki gösterilmemiş çalışmalar da vardır. Ülkemizde gerçekleştirilen Yücelten (33)'in çalışmasında; sosyalleşme sıklığı ile akıllı telefon ve internet bağımlılıkları arasında ilişki saptamamıştır.

İnternet bağımlılığın ilişkiler üzerine olan etkisini sorgulayan Kraut ve ark. (188)'na göre; internet kullanımının olumsuz etkileri iki faktörden kaynaklanabilir. İlki insanların, zamanlarının çoğunu çevrimiçi harcayarak ve yüz yüze sosyal faaliyetlere katılamadığından doğan eksikliklerdir. Diğer ise çevrimiçi ilişkilerde yüz yüze ilişkilerden daha zayıf bağlanma olması, çevrimiçi ilişkilerin tercihi ile sosyal hayattaki güçlü bağlanmanın faydalarından vazgeçmesidir (189).

Aileden algılanan sosyal destek bağımlılığın yordayıcısı olduğu gibi (52) bu bağımlılıkların tedavisinde denenen yöntemlerden biri de aile terapisi (26,175). Farklı çalışmalarda aile fonksiyonlarından memnuniyetin düşük olması ile internet bağımlılığı ilişkili bulunmuştur (66,67). Aile ilişkilerinin bağımlılıklarla ilişkisi farklı sorularla ve farklı boyutlarda (ebeveyn tutumu, aileden algılanan destek, çatışma vb.) incelenmektedir (190,191). Bu çalışmada farklı aktivitelerle geçirilen süreler ile bağımlılıklar arasında tespit edilmeyen ilişkiler gerçekte böyle bir ilişki olmadığını gösteremez. Aile ile geçirilen, sosyal-açık hava aktiviteleri ile geçirilen zaman ifadelerinin ailevi ve sosyal ilişkileri ayrıntılı olarak temsil edecek boyutta olmadığı unutulmamalıdır.

Bağımlılık düzeyi yüksek olan teknolojinin, kullanım süresinin de yüksek olması beklenen bir bulgudur. Örnek olarak internet bağımlılık düzeyi yüksek öğrencilerin

daha fazla internette zaman geçirmesi (7, 55-57, 61-63, 192-194), akıllı telefon bağımlılık düzeyi akıllı telefon kullanım süresi ve akıllı telefonu kontrol etme sıklığı ile artması (27,33,70), internette zaman geçirme süresi fazla kişilerde ile akıllı telefon bağımlılık düzeyinin ve problemlili akıllı telefon kullanım düzeyinin (89) artışı, oyun bağımlılığının oyun oynama süresi ile birlikte artışı (147,186) gösterilebilir. İnternet kullanımını akıllı telefon kullanımının başlıca amaçlarından biridir (69), bu açıdan internette geçen süre ile akıllı telefon bağımlılığının ilişkili olması beklenebilir.

Davranışsal bağımlılıkların, ilgili teknolojiler ile tanışma yaşı ile ilişkisi iki boyutta incelenebilir. Bunlar doğrudan teknolojiyle tanışılan yaş ile veya ilk kullandığından bu zamana kadar geçen süre olan kullanıcı tecrübesi ile olabilir. İlgili teknoloji ile erken yaşlarda tanışmanın bağımlılığı arttırıcı bir etkisi olabilir. Kullanıcı tecrübesi ise erken yaşlarda tanışan kişilerde daha yüksektir, teknoloji ile tanışılan yaştan bağımsız bir veridir.

Bu çalışmada teknoloji ile ilk tanışılan yaş ile ilgili bağımlılığın düzeyi incelenmiş, üniversite öğrencilerinde ilk defa dijital oyun oynadıkları yaş ile dijital oyun bağımlılığı ilişkili bulunmuştur (Bkz. Tablo 16). Literatürde hayatın farklı dönemlerinde yaş ile oyun bağımlılığı ilişkisi gösterilse (143) de erken yaşlarda oyun oynamaya başlayanların ergenlik sonrasındaki durumları ile ilgili çalışma bulunmamıştır. Benzer şekilde akıllı telefon bağımlılığı ile bilgisayarın ilk defa kullanıldığı yaş arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bunun muhtemel nedeni erken yaşlarda bilgisayar teknolojisi ile tanışmanın; hem ailenin olanaklarının bir göstergesi, hem de erken yaşlarda ilk kullanılan teknolojilerden olup bağımlılığa yatkınlığı arttırması olabilir. Bu bağlamda ancak farklı teknolojiler ile erken yaşlarda tanışmanın bazı bağımlılıklar için risk faktörü olabileceği söylenebilir. Bir teknolojiyi ilk defa kullanılan yaş ile bağımlılığın boyutu arasında ilişkiyi inceleyen yeterli çalışma bulunmamaktadır.

Bu çalışma ile benzer olarak Ünal (69)'ın 2015 tarihli çalışmasında da akıllı telefona sahip olmadan önceki yaşlarda cep telefonu kullanma durumunun akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili bulunmamıştır (Bkz. Tablo 14). Farklı çalışmalarda ergenlerde ilk defa internet ile tanışılan yaş internet bağımlılığının bir belirleyicisi olarak bulunmuştur (11). Yine ergenlerde internetle daha erken dönemlerde

tanışanların, sosyal ağ sitelerine katılımları da daha sıktır (195). Üniversite öğrencilerinde de kullanım yılı (tecrübesi) ile internet bağımlılık düzeyi arasında pozitif ilişkiye rastlandığı gibi (59) bu ilişkinin gösterilmediği çalışmalar da vardır (62).

Bu çalışmada öğrencilerin kendi ifade ettikleri akademik başarı düzeyleri ve sağlık durumları ile bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki çoklu analizlerle incelenmiştir. Akademik başarının düşük olması tüm bağımlılıklar için daha yüksek bağımlılık düzeyleri ile ilişkili bulunmuştur. Algılanan sağlık durumunun düşük olması ise Facebook bağımlılığı dışında yüksek bağımlılık seviyeleri ile ilişkilidir (Bkz. Tablo 13-16). Facebook bağımlılığı puanlarının homojen dağılmaması, az sayıda kişinin yüksek Facebook bağımlılığı puanı alması nedeniyle diğer bağımlılıklarda ortaya çıkan bu ilişkinin Facebook bağımlılığında gösterilmemiş olması muhtemeldir. Literatürde ergenlerde (52,193,196,197) ve üniversite öğrencilerinde (95,126,149) davranışsal bağımlılıkların düşük akademik başarı ile ilişkili olduğu gösterildiği çalışmalar olduğu gibi üniversite öğrencilerinde anlamlı bir ilişki bulunamayanlar (63,73,93,144) da vardır.

Hawi ve Samaha (101) kız öğrencilerde çoklu görev yeteneğindeki daha iyi olması sonucu akıllı telefon bağımlılığının akademik performans üzerine daha az etki edeceğini ifade etseler de, bu çalışmada hem akademik başarı, hem de cinsiyet faktörü akıllı telefon bağımlılığı için bağımsız birer risk faktörü olarak gösterilmiştir.

Sağlık durumu farklı çalışmalarda birçok yönüyle değerlendirilmesine rağmen ergenlerde (164) ve üniversite öğrencilerinde (198) bağımlılıklar ile negatif ilişkili bulunduğunu gösteren çalışmalar vardır. Komorbid hastalıklar olarak özellikle psikiyatrik bozukluklarla olan ilişkisi tanımlanmış olan internet bağımlılığının; sosyal fobi, sosyal izolasyon, düşük benlik saygısı, düşmanlık (hostility), stres, anksiyete, psikoz, depresyon gibi birçok sorun ile ilişkili ve bazı ileriye dönük çalışmalarda da nedeni olarak bulunmuştur (43,44,47,48).

Her ne kadar davranışsal bağımlılıklarla fiziksel bağımlılıklar ilişki içinde olsalar da; bu çalışmada alkol kullanımının internet bağımlılığı için risk teşkil etmesi dışında (Bkz. Tablo 13), üniversite öğrencilerinde sigara ve alkol kullanımı ile

incelenen bağımlılıkların herhangi birinde diğer faktörlerden bağımsız bir ilişkili bulunmamıştır.

Davranışsal bağımlılıklar ile madde bağımlılıklarının nörolojik ve genetik temelleri benzeşmektedir. Nörogörüntüleme yöntemlerinin; serebral aktivitenin madde bağımlılığına benzerliğini göstermesinin yanında, beyinde adaptif değişiklikler de gösterilmiştir (12,130,131). Madde bağımlılığı ile ilişkili olan dopaminerjik sistemle ilgili iki polimorfizme (Taq1A1 ve Val158Met) internet oyun bağımlılarında da yüksek sıklıkta rastlandığı gösterilmiştir (130). İnternet kullanımının serotonin taşınımı, dijital oyun bağımlılığının dopamin taşıyıcı ekspresyonuna etkileri, madde bağımlılığının nörotransmitter sistemin bileşenleri üzerine etkileri ile benzerdir (12). Tüm bu benzerliklerin yanında iki bağımlılık tipi arasında çapraz duyarısızlaşma mevcuttur. Yani benzer nörobiyolojik etkilere sahip bağımlılık etkenlerinin birine tekrarlayan maruziyetler farklı bir bağımlılık için duyarlılık oluşturabilir. Tüm bunların altında nöroadaptasyon mekanizmaları yatmaktadır (12).

Literatürde sigara bağımlılığı ergen yaş grubunda (199) ve üniversite öğrencilerinde (8,57) farklı davranışsal bağımlılıklarla ilişkili bulunmuşken; yine ergenlerde (164) ve üniversite öğrencilerinde (9,58,62,69,94) bu ilişkinin saptanmadığı çalışmalar da vardır.

Alkol kullanımı da farklı çalışmalarda; ergenlerde (14,164,200) ve üniversite öğrencilerinde (8,57,58,74,149) farklı davranışsal bağımlılıklarla ilişkili bulunmuşken; yine ergenlerde (66) ve üniversite öğrencilerinde (9,62,69,94) bu ilişkinin saptanmadığı çalışmalar da vardır.

Bu çalışmada ikili analizlerde bazı bağımlılıklar için anlamlı sonuçlar bulunsa da bu sonuçlardan birçoğu çoklu analizlerde saptanmamıştır. Bu da bağımlılıklar için kafa karıştırıcı faktörün var olabileceğine işaret etmektedir. Aynı zamanda değerlendirilen modellerde varyansların açıklanan kısmının yüzdeleri (R^2) de düşüktür. Bu durum modele alınmamış farklı değişkenlerin bağımlılıklarla ilişkisinin araştırılması gerektiğine işaret etmektedir.

En yüksek korelasyon katsayısı internet ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide saptanmıştır, aralarında güçlü düzeyde pozitif bir ilişki vardır (Bkz. Tablo 17).

Bu ilişki dışında diğer ilişkiler ise zayıf pozitif ilişkilerdir. Akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı düzey olarak en yüksek bulunmuş bağımlılıklardır. Kullanımlarının yaygınlığı ve öğrencilerin birçoğuna az ya da çok etkisi olması bu ilişkinin istatistiksel olarak en güçlü bulunmasını sağlamış olabilir. İnternet oyun bağımlılığının ise internet bağımlılığının bir parçası olarak anılması (201) ve ortak faaliyetleri kapsamaları aralarında bulunan ilişkiyi desteklemektedir.

Literatürde özel olarak online bir oyun için uyarlanan internet bağımlılığı testi ve uyarlanmamış versiyonunun güçlü korelasyon gösterdiği ifade edilmiştir (156). Ayas (202) da oyun ve internet bağımlılığı arasında benzer bir ilişki bulmuştur. Literatürde Choi ve ark. (202), Noyan ve ark. (27), Kalecik (38), Ben-Yehuda ve ark. (99), Yücelten (33), Yılmaz ve ark. (91), Yıldız (161) internet ve akıllı telefon bağımlılıkları; Sigerson ve ark. (29) internet, akıllı telefon, Facebook ve internet oyun bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi göstermişlerdir. Her ne kadar teknoloji ile ilgili bağımlılıkların kendilerine özgü risk faktörleri olsa da bağımlılıklar kendi aralarında korelasyon göstermektedir. Bu durum düşük açıklayıcılığı olan modeller ile saptanan risk faktörlerinin dışında da bağımlılıkların ortak mekanizmalara sahip olabileceklerine işaret etmektedir.

SINIRLILIKLAR

Çalışmanın en önemli kısıtlılığı kesitsel bir çalışma olmasıdır. Bazı değişkenler bağımlılığın nedeni olabileceği gibi, sonucu da olabilir veya ilişkide farklı bir kafa karıştırıcı faktör olabilir. Bağımlılıkla ilişkili faktörlerin nedensellik göz önüne alınarak incelenmesi için ileriye dönük çalışmalara ihtiyaç vardır. Aynı zamanda farklı psikiyatrik komorbiditelerle birlikte değerlendirilmesi bu komorbiditelerin olası kafa karıştırıcı etkisinin önüne geçecektir.

Bu çalışma çok sık veya seyrek görülen bazı değişkenlerin bağımlılık üzerine olan etkisini incelemek için özel olarak tasarlanmamıştır. Bu değişkenlere örnek olarak anne baba birlikteliği, odada internet bağlantısı varlığı, tablet bilgisayar-akıllı telefonu-oyun konsolu sahibi olma ve ailenin yaşadığı yer verilebilir. Bu kısıtlılıkla birlikte, ilgili değişkenler açısından bulguların gücü azalıp tip-2 hata ihtimali artarak,

gerçekte var olan bir ilişki, istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilmemesi sonucu gösterilememiş olabilir.

Çalışmada kullanılan dijital oyun ifadesi hem online hem de offline oyunları kapsamaktadır fakat bu iki tür arasında belirli farklar olabilir. Sözgelimi offline oyunlarda belli bir bitiş hedefi bulunabilir, online oyunlardaysa daha önceden belirlenmiş bir hedef noktası genellikle bulunmaz, görevler defalarca tekrarlanabilir. Başka bir fark offline oyunların çok zaman tek başına oynanmasına karşılık online oyunların genelde diğer oyuncularla iletişim halinde, birlikte ve eşzamanlı olarak oynanmasıdır. Yüksek eşgüdümü yakalamış grupların başarı ihtimali de artmaktadır (128). Bu farklar dikkate alındığında oyuncu davranışlarının farklı olabileceği öngörülebilir. Bağımlılık riski de benzer şekilde farklı olacaktır. Çalışmada hem bağımlılık ölçümünde hem de kullanma saati sorgulamasında «dijital oyun» ifadesi kullanılmıştır. Buna göre kullanma zamanı aynı olan kullanıcılardan farklı oyun türlerini oynayanlar farklı bağımlılık puanı elde etmiş olabilirler. Güncel literatürde İnternet Oyunu ile ilgili çalışmaların yanında Video Oyunu – Dijital Oyun çalışmaları da vardır, iki konu da güncel bir araştırma konusudur. Kavramsal gelişimini sürdürmesi açısından standartlaşmış terminoloji önemli olsa da oyun kavramının ve davranış trendlerin değişimi açısından her iki tipte yapılmış çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülebilir.

SONUÇLAR ve ÖNERİLER

Bu çalışmada incelenen teknoloji ile ilişkili bağımlılıklardan özellikle akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri yüksek, Facebook bağımlılığı düzeyleri ise benzer çalışmalara göre biraz daha düşüktür. İnternet bağımlılığı düzeyi daha genç katılımcılarla yapılan çalışmalardan düşük, genel popülasyonda bulunanlardan ise daha yüksektir. Oyun bağımlılığı ise yurtdışında bulunan sonuçlara göre düşük fakat ülkemiz için ortalama değerlerdedir. Bağımlılık düzeyleri kendi aralarında korelasyon göstermektedir. En güçlü ilişkiler internet ve akıllı telefon bağımlılığında, ondan sonra da internet ve dijital oyun bağımlılığındadır.

Çalışmada her 4 bağımlılık türü ile de ilişkili bulunan faktör düşük akademik başarı olmasıdır. Ayrıca algılanan kötü sağlık durumu, cinsiyet, yaşanılan yerde internet bağlantısı olması ve öğrenim görülen fakülte de 4 bağımlılıktan 3'ü ile ilişkili bulunmuştur. Özel olarak da, kendi odası olmama durumu, alkol kullanımı ve daha az sosyal aktivitelerle zaman geçirilmesi ile internet; yaş, televizyon sahibi olma, ilk defa erken yaşlarda dijital oyun oynanma ve baba öğrenim düzeyinin düşük olması ile dijital oyun bağımlılığı; düşük aile geliri, düşük baba öğrenim düzeyi ve aile ile daha az zaman geçirilmesi ile Facebook; özel yurttan kalma, ilk defa bilgisayar kullanımının erken yaşlarda olması ile akıllı telefon bağımlılıkları ilişkili bulunmuştur. Tüm bu faktörler içinden dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili bulunan faktörler, bağımlılığı daha iyi açıklamaktadır.

Bu çalışmada incelenen teknoloji ile ilişkili bağımlılıklardan özellikle akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin yüksek olmasından ötürü gelecekteki araştırmalarda bu bağımlılığa dikkat edilmelidir. Oyun bağımlılığı için bağımlı öğrencilerin sahip olduğu risk faktörleri önceki literatürde sıkça tartışılmış olan internet bağımlılığı ile benzer olsa da özdeş değildir. Bu nedenle oyun bağımlılığının daha net olarak sınıflandırılması, ilgili popülasyonlar için geliştirilmiş ölçüm araçlarının dilimize çevrilip uygulamaya hazır hale getirilmesi gerekir. Ayrıca çok yaygın görülmesi de bu bağımlılığa sahip üniversite öğrencilerinin hayatları üzerine büyük olumsuz etkileri olabileceği düşünüldüğünde; riskli bulunan gruplara özel olarak odaklanan, yalnızca kesitsel tipte olmayıp neden sonuç ilişkisinin daha iyi vurgulanacağı çalışmalara ihtiyaç vardır.

Her ne kadar teknoloji ile ilgili bağımlılıklar kendi aralarında korelasyon gösterse ve bazı ortak risk faktörlerine sahip olsa da her bağımlılık türünün özgün risk faktörleri vardır. Kurulan modellerde yer alan bağımsız değişkenler varyansların ancak az bir kısmını açıklamaktadır. Bilimsel araştırmalarda farklı değişkenlerin de bağımlılıklarla ilişkili olduğu anlamına gelebileceği göz önüne alınarak planlamalar yapılmalıdır. Genel olarak farkındalık çalışmaları yapılması dışında belirli risklere özel müdahalelerin gerçekleştirilmesinin yolu bu riskleri daha iyi tanımaktan geçmektedir.

KAYNAKLAR

1. Batur Z, Uygun K. İki neslin bir kavram algısı: teknoloji. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2012;5(1):74-88.
2. Savcı M, Aysan F. Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. Düşünen Adam 2017;30(3):202-16.
3. TÜİK - Hanelerde Bilişim Teknolojileri Bulunma Oranı. http://www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do?istab_id=2602 Erişim tarihi: 12.09.2017.
4. TÜİK - Bilgi Toplumu İstatistikleri. http://www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do?istab_id=1615 Erişim tarihi: 12.09.2017.
5. Andreassen CS, Pallesen S. Facebook addiction: A reply to Griffiths (2012). Psychological Reports 2013;113(3):899-902.
6. Yaman ÖM, Tuna AS, Baykul Z. Türkiye Davranışsal Bağımlılık Çalışmaları Bibliyografyası. Ankara: Yeşilay Yayınları 2015.
7. Üçkardeş EA. Mersin Üniversitesi Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığının Değerlendirilmesi (Tıpta Uzmanlık Tezi). Mersin: Mersin Üniversitesi; 2010.

8. Alaçam H. Denizli bölgesi üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının görülme sıklığı ve yetişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkisi (Tıpta Uzmanlık Tezi). Denizli: Pamukkale Üniversitesi; 2012.
9. Lee YL, Verma RK, Yadav H, Barua A. Health impacts of Facebook usage and mobile texting among undergraduate dental students: it's time to understand the difference between usage and an excessive use. *European Journal of Dental Education* 2016;20(4):218-28.
10. Lin CH, Lin SL, Wu CP. The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' internet addiction. *Adolescence* 2009;44(176):9931004.
11. Wang L, Luo J, Bai Y, Kong J, Luo J, Gao W, Sun X. Internet addiction of adolescents in China: Prevalence, predictors, and association with well-being. *Addiction Research & Theory* 2013;21(1):62-9.
12. Leeman RF, Potenza MN. A targeted review of the neurobiology and genetics of behavioural addictions: an emerging area of research. *The Canadian Journal of Psychiatry* 2013;58(5):260-73.
13. Han DH, Lee YS, Yang KC, Kim EY, Lyoo IK, Renshaw PF. Dopamine genes and reward dependence in adolescents with excessive internet video game play. *Journal of Addiction Medicine* 2007;1(3):133-8.
14. Ko CH, Yen JY, Yen CF, Chen CS, Weng CC, Chen CC. The association between Internet addiction and problematic alcohol use in adolescents: the problem behavior model. *CyberPsychology & Behavior* 2008;11(5):571-6.

15. Hammond CJ, Mayes LC, Potenza MN. Neurobiology of adolescent substance use and addictive behaviors: prevention and treatment implications. *Adolescent Medicine: State of the art reviews*. 2014;25(1):15.
16. Lee, U., Lee, J., Ko, M., Lee, C., Kim, Y., Yang, S., Yatani K, Gweon G, Chung KM & Song, J. Hooked on smartphones: an exploratory study on smartphone overuse among college students. *Proceedings of the 32nd annual ACM conference on Human factors in computing systems ACM*. 2014:2327-2336.
17. Du YS, Jiang W, Vance A. Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry* 2010;44(2):129-34.
18. Lau JT, Wu AM, Gross DL, Cheng KM, Lau MM. Is Internet addiction transitory or persistent? Incidence and prospective predictors of remission of Internet addiction among Chinese secondary school students. *Addictive Behaviors* 2017;74:55-62.
19. Flisher, C. Getting plugged in: an overview of internet addiction. *Journal of paediatrics and child health*, 2010;46(10):557-559.
20. We are social, Digital in 2017: Global Overview. <https://wearesocial.com/special-reports/digital-in-2017-global-overview> Erişim tarihi: 11.02.2018
21. Köksal EN. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Öğrencilerinde Sigara, Alkol, Madde Kullanım Sıklığının ve Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi (Uzmanlık Tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi; 2016.

- 22.** Griffiths M. Internet gambling: Issues, concerns, and recommendations. *CyberPsychology & Behavior* 2003;6(6):557-68.
- 23.** Aktaş H, Yılmaz N. Smartphone addiction in terms of the elements of loneliness and shyness of university youth. *International Journal of Social Sciences and Education Research* 2017;3(1):85-100.
- 24.** Ascher MS, Levounis P. The behavioral addictions. American Psychiatric Pub. First edition. 2015.
- 25.** Griffiths M. A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use* 2005;10(4):191-7.
- 26.** Arısoy Ö. İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2009;1(1):55-67.
- 27.** Noyan CO, Enez Darçın A, Nurmedov S, Yılmaz O, Dilbaz N. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2015;16:73-81.
- 28.** Robbins TW, Clark L. Behavioral addictions. *Current Opinion in Neurobiology* 2015;30:66-72.
- 29.** Sigerson L, Li AY, Cheung MW, Cheng C. Examining common information technology addictions and their relationships with non-technology-related addictions. *Computers in Human Behavior* 2017;75:520-6.

- 30.** Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior* 1998;1(3):237-44.
- 31.** Kenneth Paul Rosenberg MD, Laura Curtiss Feder P, eds. Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment. Academic Press; 2014; Feb 17.
- 32.** Reyhanlıoğlu EN. Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık düzeyleri ile sıkıntıya dayanma, başa çıkma stratejileri, kişilik özellikleri ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi; 2015.
- 33.** Yücelten E. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi; 2016.
- 34.** Gencer H. Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı ve siber zorbalık davranışları ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi; 2017.
- 35.** Türk Dil Kurumu. <http://tdk.gov.tr/> Erişim tarihi: 11.12.2017
- 36.** Özgen F. Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile kişilik ilişkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi; 2016.
- 37.** Umur I. Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı (Doktora Tezi). Konya: Sulçuk Üniversitesi; 2007.

- 38.** Kalecik S. Emotion regulation, self-control, novelty seeking, depression and social anxiety symptoms in relation to problematic internet and smartphone use (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi; 2016.
- 39.** Douglas AC, Mills JE, Niang M, Stepchenkova S, Byun S, Ruffini C, Lee SK et al. Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computers in human behavior* 2008;24(6):3027-3044.
- 40.** Çukurluöz O. Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili Çankaya örneği (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi; 2016.
- 41.** Bozkurt H, Şahin S, Zoroğlu S. İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine* 2016;6(3):235-247.
- 42.** Sağat B. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Olan Ergenlerde Görülen İnternet Bağımlılığının Benlik Algısı ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Işık Üniversitesi; 2017.
- 43.** Beard KW, Wolf EM. Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior* 2001;4(3):377-83.
- 44.** Caplan SE. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive–behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior* 2002;18(5):553-75.
- 45.** Young KS. Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist* 2004;48(4):402-15.

- 46.** Dong G, Lu Q, Zhou H, Zhao X. Precursor or sequela: pathological disorders in people with Internet addiction disorder. *PloS one*, 2011;6(2):e14703.
- 47.** Ko CH, Yen JY, Chen CS, Yeh YC, Yen CF. Predictive values of psychiatric symptoms for internet addiction in adolescents: a 2-year prospective study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 2009;163(10):937-43.
- 48.** Karagözoğlu-Aslıyüksek M. Bilgi profesyoneli adaylarının internet bağımlılığı düzeyleri: marmara üniversitesi bilgi ve belge yönetimi bölümü örneği. *Bilgi ve Belge Araştırmaları Dergisi* 2016;6:23-45.
- 49.** Ko CH, Yen JY, Yen CF, Chen CS, Chen CC. The association between Internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry* 2012;27(1):1-8.
- 50.** Petry NM. *Behavioral Addictions: DSM-5 and Beyond*. New York: Oxford University Press 2015.
- 51.** Aslan S, Aylaz R. Akademisyenlerin internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunların değerlendirilmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2014;3(2):14-19.
- 52.** Esen E, Siyez DM. Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2011;4(36):127-138.

- 53.** İnternet bağımlılığı yaygınlığı (Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi; 2013.
- 54.** Üneri ÖŞ, Tanıdır C. Bir grup lise öğrencisinde internet bağımlılığı değerlendirmesi: Kesitsel bir çalışma. The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences 2011;24(4):265-72.
- 55.** Kerimov E. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri ile din algıları üzerine bir araştırma (Yüksek Lisans Tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi; 2016.
- 56.** Doğrulu S. Öğretmen adaylarının sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi; 2017.
- 57.** Turan RT. Başkent üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve ilişkili faktörler (Tıpta Uzmanlık Tezi). Ankara: Başkent Üniversitesi; 2015.
- 58.** Canan F. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, disosiyatif belirtiler ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki (Tıpta Uzmanlık Tezi). Düzce: Düzce Üniversitesi; 2010.
- 59.** İşsever NK. İnternet bağımlılığının üniversite öğrencilerinde yaygınlığının incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi; 2016.
- 60.** Ceyhan E. İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri ve duygu düzenlemeyle ilişkisi (Yüksek Lisans Tezi). Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi; 2016.

- 61.** Ergin A, Uzun SU, Bozkurt AI. Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler. Pamukkale Tıp Dergisi 2013;6(3):134-42.
- 62.** Özdemir G. Ondokuz mayıs üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi (Tıpta Uzmanlık Tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi; 2016.
- 63:** Sulak Ş. Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi; 2015.
- 64.** Boylu AA, Günay G. Loneliness and Internet Addiction Among University Students, Bozoglan B. ed. Psychological, Social, and Cultural Aspects of Internet Addiction. United States of America: IGI Global 2017:109-25.
- 65.** Çelik ÇB, Odacı H. Kendilik Algısı ve Benlik Saygısının Problemlı İnternet Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. The Predictive Role of Self-Esteem and Self-Perception on Problematic Internet Use. In 5th International Computer & Instructional Technologies Symposium, Fırat University, Elazığ; 2011.
- 66.** Yen JY, Yen CF, Chen CC, Chen SH, Ko CH. Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. CyberPsychology & Behavior 2007;10(3):323-9.
- 67.** Yu L, Shek DT. Internet addiction in Hong Kong adolescents: a three-year longitudinal study. Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology 2013;26(3):10-7.

- 68.** Fidan H. Mobil bağımlılık ölçeği'nin geliştirilmesi ve geçerliliği: Bileşenler modeli yaklaşımı. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 2016;3(3):433-469.
- 69.** Ünal MH. Ankara yıldırım beyazıt üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi. Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi; 2015.
- 70.** Demirağ DG. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü ve Tıp Fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi (Tıpta Uzmanlık Tezi). Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi; 2017.
- 71.** Darcin AE, Noyan C, Nurmedov S, Yılmaz O, Dilbaz N. Smartphone addiction in relation with social anxiety and loneliness among university students in Turkey. *European Psychiatry* 2015;30:505.
- 72.** Özen S, Topcu M. Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, obsesyon-kompulsiyon, dürtüsellik, aleksitimi arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi* 2017;18(1):16-24.
- 73.** Kumcagiz H, Gunduz Y. Relationship between psychological well-being and smartphone addiction of university students. *International Journal of Higher Education* 2016;5(4):144-56.
- 74.** Yen JY, Ko CH, Yen CF, Chen CS, Chen CC. The association between harmful alcohol use and Internet addiction among college students: comparison of personality. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 2009;63(2):218-24.

- 75.** Aydemir Ö. Gazi Üniversitesi öğrencilerinde cep telefonu problemlili kullanımı ile akıllı telefon ve internet bağımlılığının değerlendirilmesi (Tıpta Uzmanlık Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi; 2016.
- 76.** Lin YH, Chang LR, Lee YH, Tseng HW, Kuo TB, Chen SH. Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PloS One* 2014;9(6):e98312.
- 77.** Reuter M, Montag C, eds. Internet addiction: Neuroscientific approaches and therapeutical implications including smartphone addiction. Springer 2017.
- 78.** Bianchi A, Phillips JG. Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior* 2005;8(1):39-51.
- 79.** Chóliz M. Mobile-phone addiction in adolescence: the test of mobile phone dependence (TMD). *Prog Health Sci* 2012;2(1):33-44.
- 80.** Kwon M, Lee JY, Won WY, Park JW, Min JA, Hahn C, Gu X, Choi JH, Kim DJ. Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS One* 2013;8(2):e56936.
- 81.** Kwon M, Kim DJ, Cho H, Yang S. The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS One* 2013;8(12):e83558.
- 82.** Kim D, Lee Y, Lee J, Nam JK, Chung Y. Development of Korean smartphone addiction proneness scale for youth. *PloS One* 2014;9(5):e97920.

- 83.** Şar AH, Işıklar A. Problemlı mobil telefon kullanım ölçeğinin Türkçeye uyarlaması. *International Journal of Human Sciences* 2012;9(2):264-75.
- 84.** Şar AH, Tuncay AY, Horzum MB. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği geliştirme; geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying* 2015;2(1):1-17.
- 85.** Şata M, Çelik İ, Ertürk Z, Taş UE. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Türk Lise Öğrencileri İçin Uyarlama Çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi* 2016;7(1):156-69.
- 86.** Şata M, Karip F. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Versiyonunun Ergenler İçin Türk Kültürüne Uyarlanması. *Cumhuriyet International Journal of Education* 2017;6(4):426-40.
- 87.** Fırat N, Çelik SB. The adaptation of mobile phone addiction scale into turkish: Validity and reliability study Cep telefonu bağımlılığı ölçeği (CBÖ)'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences* 2017;14(3):2875-87.
- 88.** Kuyucu M. Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: "Akıllı Telefon (Kolik)" Üniversite Gençliği. *Global Media Journal TR Edition* 2017;7(14):328-59.

- 89.** Altundağ Y, Bulut S. Aday sınıf öğretmenlerinde problemlı akıllı telefon kullanımının incelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 17(4):1670-82.
- 90.** Bozkurt ÖÇ, Minaz A. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2017;9(21):268-86.
- 91.** Yılmaz D, Çınar HG, Özyazıcıoğlu N. Hemşirelik Öğrencilerinde Akıllı Telefon ve İnternet Bağımlılığı ile Üst Ekstremitte Fonksiyonel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. SDÜ Sağlık Bilimleri Dergisi 2017;8(3):34-9.
- 92.** Sanal Y, Ozer Ö. Smartphone addiction and the use of social media among university students. Mediterranean Journal of Humanities 2017;7(2):367-77.
- 93.** Süler M. Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi; 2016.
- 94.** Dursun S. Ankara üniversitesi tıp fakültesi 1.ve 6. Sınıf öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığının araştırılması (Tıpta Uzmanlık Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi; 2017.
- 95.** Samaha M, Hawi NS. Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. Computers in Human Behavior 2016;57:321-325.

- 96.** Choi H, Chung KM. Effects of Feedback Intervention on Decrease of Smartphone Usage of Smartphone Addiction Risk Group of College Students. *Korean Journal of Clinical Psychology* 2016;35(2):365-91.
- 97.** Choi N. The Development of a Smartphone Addiction Prevention Program and its Evaluation for Young Women. *Advanced Science and Technology Letters* 2015;103:101-4.
- 98.** Bian M, Leung L. Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review* 2015;33(1):61-79.
- 99.** Ben-Yehuda L, Greenberg L, Weinstein A. Internet addiction by using the smartphone-relationships between internet addiction, frequency of smartphone use and the state of mind of male and female students. *Journal of Reward Deficiency Syndrome & Addiction Science* 2016;2(1):22-7.
- 100.** Çizmeci E. No Time For Reading, Addicted To Scrolling: The Relationship Between Smartphone Addiction And Reading Attitudes of Turkish Youth. *Intermedia International Peer-Reviewed E-Journal Of Communication Sciences* 2017;4(7):290-302.
- 101.** Hawi NS, Samaha M. To excel or not to excel: Strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance. *Computers & Education* 2016;98:81-9.

- 102.** Selvaganapathy K, Rajappan R, Dee TH. The effect of smartphone addiction on craniovertebral angle and depression status among university students. *Int J Intg Med Sci* 2017;4(7):537-42.
- 103.** Techopedia – Definition - What does Social Networking Site (SNS) mean. <https://www.techopedia.com/definition/4956/social-networking-site-sns> Erişim tarihi: 10.02.2018.
- 104.** Çapan BE, Sarıçalı M. The Role of Social and Emotional Loneliness in Problematic Facebook Use. *Inonu University Journal of the Faculty of Education (INUJFE)* 2016;17(3):53-66.
- 105.** Balcı Ş, Gölcü A. Facebook Addiction among University Students in Turkey:" Selcuk University Example". *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi* 2013;1(34):255-278.
- 106.** Wohn DY, LaRose R. Effects of loneliness and differential usage of Facebook on college adjustment of first-year students. *Computers & Education* 2014;76:158-67.
- 107.** Hong FY, Huang DH, Lin HY, Chiu SL. Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics* 2014;31(4):597-606.
- 108.** Joinson AN. Looking at, looking up or keeping up with people?: motives and use of facebook. In *Proceedings of the SIGCHI conference on Human Factors in Computing Systems* 2008 Apr 6 (pp. 1027-1036). ACM.

- 109.** Satıcı SA, Uysal R. Well-being and problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior* 2015;49:185-90.
- 110.** Maslow AH. A theory of human motivation. *Psychol Rev* 1943;50:370–96.
- 111.** Çam E, Isbulan O. A new addiction for teacher candidates: Social networks. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology* 2012;1;11(3):14-9.
- 112.** Andreassen CS, Torsheim T, Brunborg GS, Pallesen S. Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports* 2012;110(2):501-17.
- 113.** Brown RIF. Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions. Eadington WR, Cornelius J. eds. *Gambling behavior and problem gambling*. Reno, NV: Univer. of Nevada Press. 1993;341-372.
- 114.** Wolniczak I, Caceres-DelAguila JA, Palma-Ardiles G, Arroyo KJ, Solís-Visscher R, Paredes-Yauri S, Mego-Aquije K, Bernabe-Ortiz A. Association between Facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate students in Peru. *PloS One* 2013;8(3):e59087.
- 115.** Echeburúa E. *Adicciones Sin Drogas. Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet*. Editorial: Desclée de Brouwer. Bilbao. España. ISBN 84-330-1378-5; 1999.
- 116.** Balakrishnan V, Shamim A. Malaysian Facebookers: Motives and addictive behaviours unraveled. *Computers in Human Behavior* 2013;29(4):1342-9.

- 117.** Brown RI. A theoretical model of the behavioural addictions–applied to offending. Hodge JE, McMurrin M, Hollin CR. eds. Addicted to crime. 1997;18:13-65.
- 118.** Sofiah SSZ, Omar SZ, Bolong J, Osman MN. Facebook addiction among female university students. *Revista De Administratie Publica Si Politici Sociale* 2011;3(7):95-109.
- 119.** Koc M, Gulyagci S. Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2013;16(4):279-84.
- 120.** Alabi OF. A survey of Facebook addiction level among selected Nigerian University undergraduates. *New Media and Mass Communication* 2013;10(2012):70-80.
- 121.** Ryan T, Chester A, Reece J, Xenos S. The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions* 2014;3(3):133-148.
- 122.** Karacı A, Zeynep Pİ. Üniversite Öğrencilerinin Facebook Bağımlılığının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi: “Kastamonu Üniversitesi Örneği”. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 2017;25(4):1547-58.
- 123.** Yılmazsoy B, Kahraman M. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sosyal Medyayı Eğitsel Amaçlı Kullanımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Facebook Örneği. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education* Vol 2017;6(1):9-20.

- 124.** Soysal MN. Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi; 2016.
- 125.** Gul H, Yurumez Solmaz E, Gul A, Oner O. Facebook overuse and addiction among Turkish adolescents: are ADHD and ADHD-related problems risk factors?. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology* 2018;28(1):80-90.
- 126.** Griffiths M, J Kuss D, L King D. Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews* 2012;8(4):308-18.
- 127.** Soper WB, Miller MJ. Junk-time junkies: An emerging addiction among students. *The School Counselor* 1983;31(1):40-43.
- 128.** Király O, Nagygyörgy K, Griffiths MD, Demetrovics Z. Problematic online gaming. In: Rosenberg KP, Feder LC, eds. *Behavioral addictions*. Academic Press 2014;61-97.
- 129.** Cole H, Griffiths MD. Social interactions in massively multiplayer online role-playing gamers. *Cyberpsychology & Behavior* 2007;10(4):575-83.
- 130.** Kuss DJ, Griffiths MD. Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction* 2012;10(2):278-96.
- 131.** Kuss DJ, Griffiths MD. Internet and gaming addiction: a systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sciences* 2012;2(3):347-74.

- 132.** Akın A, Usta F, Başa E, Özçelik B. Oyun bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışması. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi 2016;20(1):223-32.
- 133.** Wang L, Zhu S. Online game addiction among university students. International - Degree project, 15HECs. 2011.
- 134.** Kim EJ, Namkoong K, Ku T, Kim SJ. The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. European Psychiatry 2008;23(3):212-8.
- 135.** Irmak AY, Erdoğan S. Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. Türk Psikiyatri Derg 2016;27(2):128-37.
- 136.** Irmak AY. Ortaöğretim öğrencilerinin dijital oyun oynama davranışlarının sağlık davranışı etkileşim modeline göre incelenmesi (Doktora Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi; 2014.
- 137.** Lee C, Han S. Development of the scale for diagnosing online game addiction. In Proceedings of the 3rd WSEAS/IASME International Conference on Educational Technologies 2007:13-15).
- 138.** Horzum MB, Ayas T, Balta ÖÇ. Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derg 2008;3:76-88.
- 139.** Lemmens JS, Valkenburg PM, Peter J. Development and validation of a game addiction scale for adolescents. Media Psychol 2009;1(Suppl.1):77-95.

- 140.** Porter G, Starcevic V, Berle D, Fenech P. Recognizing problem video game use. *Aust N Z J Psychiatry* 2010;44(2):120-128.
- 141.** Irmak AY, Erdoğan S. Dijital oyun bağımlılığı ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Derg* 2015;16(Özel sayı.1):10-18.
- 142.** Çakır Ö, Ayas T, Horzum MB. An investigation of university students' internet and game addiction with respect to several variables. *Egitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 2011;44(2):95-117.
- 143.** Eni B. Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve algıladıkları ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul: Haliç Üniversitesi; 2017.
- 144.** Odabaşı Ş. Üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeyleriyle ilişkisi (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi; 2016.
- 145.** Thomas NJ, Martin FH. Video-arcade game, computer game and Internet activities of Australian students: Participation habits and prevalence of addiction. *Australian Journal of Psychology* 2010;62(2):59-66.
- 146.** Mehroof M, Griffiths MD. Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2010;13(3):313-6.

- 147.** Zhou SX, Leung L. Gratification, loneliness, leisure boredom, and self-esteem as predictors of SNS-game addiction and usage pattern among Chinese college students. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCPL)* 2012;2(4):34-48.
- 148.** Jacobsen WC, Forste R. The wired generation: Academic and social outcomes of electronic media use among university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2011;14(5):275-80.
- 149.** Chacón RC, Zurita FO, Castro MS, Espejo TG, Martínez AM, Ruiz-Rico GR. The association of Self-concept with Substance Abuse and Problematic Use of Video Games in University Students: A Structural Equation Model. *Adicciones* 2017;872.
- 150.** Ivory AH, Ivory JD, Lanier M. Video Game Use as Risk Exposure, Protective Incapacitation, or Inconsequential Activity Among University Students. *Journal of Media Psychology* 2017;29:42-53.
- 151.** Pawlikowski M, Altstötter-Gleich C, Brand M. Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior* 2013;29(3):1212-23.
- 152.** Kutlu M, Savci M, Demir Y, Aysan F. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 2016;17(Supplement 1);69-76.
- 153.** Kaya AB. Çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması (Yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi; 2013.

- 154.** Billieux J, Thorens G, Khazaal Y, Zullino D, Achab S, Van der Linden M. Problematic involvement in online games: A cluster analytic approach. *Computers in Human Behavior* 2015;43:242-50.
- 155.** Chan PA, Rabinowitz T. A cross-sectional analysis of video games and attention deficit hyperactivity disorder symptoms in adolescents. *Annals of General Psychiatry* 2006;5(1):16.
- 156.** Pawlikowski M, Brand M. Excessive Internet gaming and decision making: do excessive World of Warcraft players have problems in decision making under risky conditions?. *Psychiatry Research* 2011;188(3):428-33.
- 157.** King DL, Delfabbro PH, Zajac IT. Preliminary validation of a new clinical tool for identifying problem video game playing. *International Journal of Mental Health and Addiction* 2011;9(1):72-87.
- 158.** Jeong EJ, Kim DH. Social activities, self-efficacy, game attitudes, and game addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2011;14(4):213-21.
- 159.** Kim EJ, Namkoong K, Ku T, Kim SJ. The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry* 2008;23(3):212-8.
- 160.** King DL, Delfabbro PH, Griffiths MD. The role of structural characteristics in problematic video game play: An empirical study. *International Journal of Mental Health and Addiction* 2011;9(3):320-33.

- 161.** Yildiz MA. Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences and Psychology* 2017;7(1):66-78.
- 162.** Lachmann B, Sariyska R, Kannen C, Cooper A, Montag C. Life satisfaction and problematic Internet use: Evidence for gender specific effects. *Psychiatry Research* 2016;238:363-7.
- 163.** Madden M, Lenhart A, Cortesi S, Gasser U, Duggan M, Smith A, Beaton M. Teens, social media, and privacy. *Pew Research Center* 2013;21:2-86.
- 164.** Choi K, Son H, Park M, Han J, Kim K, Lee B, Gwak H. Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 2009;63(4):455-62.
- 165.** Gökçearsan Ş, Günbatar MS. Ortaöğrenim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama* 2012;2(2):10-24.
- 166.** Ak Ş, Koruklu N, Yılmaz Y. A study on Turkish adolescent's Internet use: possible predictors of Internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2013;16(3):205-9.
- 167.** Statista - The Statistics Portal - Number of monthly active Instagram users 2013-2017 <https://www.statista.com/statistics/253577/number-of-monthly-active-instagram-users/> Erişim tarihi: 10.02.2018

- 168.** NapoleonCat - Instagram user demographics in Turkey – April 2017
<https://napoleoncat.com/blog/en/instagram-user-demographics-in-turkey-april-2017/>
Erişim tarihi: 10.02.2018
- 169.** Ko CH, Yen JY, Yen CF, Chen CS, Wang SY. The association between Internet addiction and belief of frustration intolerance: the gender difference. *Cyberpsychology & Behavior* 2008;11(3):273-8.
- 170.** Yeh YC, Ko HC, Wu JY, Cheng CP. Gender differences in relationships of actual and virtual social support to Internet addiction mediated through depressive symptoms among college students in Taiwan. *Cyberpsychology & Behavior* 2008;11(4):485-7.
- 171.** Van Deursen AJ, Bolle CL, Hegner SM, Kommers PA. Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior* 2015;45:411-20.
- 172.** Lee YK, Chang CT, Lin Y, Cheng ZH. The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior* 2014;31:373-83.
- 173.** HealthyPlace - Men, Women, and the Internet: Gender Differences.
<https://www.healthyplace.com/addictions/center-for-internet-addiction-recovery/gender-and-internet-addiction/> Erişim tarihi: 10.02.2018

- 174.** Odacı H, Çelik ÇB. Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarının akademik öz-yeterlik, akademik erteleme ve yeme tutumları ile ilişkisi. *Education Sciences* 2012;7(1):389-403.
- 175.** Han DH, Kim SM, Lee YS, Renshaw PF. The effect of family therapy on the changes in the severity of on-line game play and brain activity in adolescents with on-line game addiction. *Psychiatry Research: Neuroimaging* 2012;202(2):126-31.
- 176.** Çevik UP, Çelikkaleli Ö. Ergenlerin arkadaş bağıllığı ve internet bağımlılığının cinsiyet ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2010;19(3):225-240.
- 177.** İnan A. İlköğretim II. kademe ve ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı (Yüksek lisans tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi; 2010.
- 178.** Tanrıverdi S. Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi; 2012.
- 179.** Ni X, Yan H, Chen S, Liu Z. Factors influencing internet addiction in a sample of freshmen university students in China. *Cyberpsychology & Behavior* 2009;12(3):327-30.
- 180.** Park HS, Kwon YH, Park KM. (2007). Factors on internet game addiction among adolescents. *Journal of Korean Academy of Nursing* 2007;37(5):754-761.

- 181.** Günüç S. İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi; 2009.
- 182.** Yılmaz MB. İlköğretim 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin bilgisayara yönelik bağımlılık gösterme eğilimlerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi 2010;1(1):617-22.
- 183.** Şenormancı Ö, Saraçlı Ö, Atasoy N, Şenormancı G, Koptürk F, Atik L. Relationship of Internet addiction with cognitive style, personality, and depression in university students. Comprehensive Psychiatry 2014;55(6):1385-90.
- 184.** Horzum MB, Bektas M. Examining the internet use aim and internet parental style of primary school students in terms of various variables. Hrvatski Časopis za Odgoj i Obrazovanje 2014;16(3):745-78.
- 185.** Liu TC, Desai RA, Krishnan-Sarin S, Cavallo DA, Potenza MN. Problematic Internet use and health in adolescents: data from a high school survey in Connecticut. J Clin Psychiatry 2011;72(6):836-45.
- 186.** Desai RA, Krishnan-Sarin S, Cavallo D, Potenza MN. Video-gaming among high school students: health correlates, gender differences, and problematic gaming. Pediatrics 2010;126:1414-24.
- 187.** Anand V. A study of time management: The correlation between video game usage and academic performance markers. CyberPsychology & Behavior 2007;10(4):552-9.

- 188.** Kraut R, Patterson M, Lundmark V, Kiesler S, Mukophadhyay T, Scherlis W. Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American Psychologist* 1998;53(9):1017-31.
- 189.** Iacovelli A, Valenti S. Internet addiction's effect on likeability and rapport. *Computers in Human Behavior* 2009;25(2):439-43.
- 190.** Wang H, Zhou X, Lu C, Wu J, Deng X, Hong L. Problematic Internet use in high school students in Guangdong Province, China. *PloS One* 2011;6(5):e19660.
- 191.** Lam LT, Peng ZW, Mai JC, Jing J. Factors associated with Internet addiction among adolescents. *Cyberpsychology & Behavior* 2009;12(5):551-5.
- 192.** Kheyrkhan F, Ghabeli JA, Gouran A. Internet addiction, prevalence and epidemiological features in Mazandaran Province, Northern Iran. *Iranian Red Crescent Medical Journal (IRCMJ)* 2010;12(2):133-7.
- 193.** Xu J, Shen LX, Yan CH, Hu H, Yang F, Wang L, Kotha SR, Zhang LN, Liao XP, Zhang J, Ouyang FX. Personal characteristics related to the risk of adolescent internet addiction: a survey in Shanghai, China. *BMC Public Health* 2012;12(1):1106.
- 194.** Derin S. Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2013.
- 195.** Floros G, Siomos K. The relationship between optimal parenting, Internet addiction and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry Research* 2013;209(3):529-34.

- 196.** Mythily S, Qiu S, Winslow M. Prevalence and correlates of excessive Internet use among youth in Singapore. *Annals Academy of Medicine Singapore* 2008;37(1):9-14.
- 197.** Lin MP, Ko HC, Wu JY. Prevalence and psychosocial risk factors associated with Internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2011;14(12):741-6.
- 198.** Tsai HF, Cheng SH, Yeh TL, Shih CC, Chen KC, Yang YC, Yang YK. The risk factors of Internet addiction—a survey of university freshmen. *Psychiatry Research* 2009;167(3):294-9.
- 199.** Sung J, Lee J, Noh HM, Park YS, Ahn EJ. Associations between the risk of internet addiction and problem behaviors among Korean adolescents. *Korean Journal of Family Medicine* 2013;34(2):115-22.
- 200.** Greenberg JL, Lewis SE, Dodd DK. Overlapping addictions and self-esteem among college men and women. *Addictive Behaviors* 1999;24(4):565-71.
- 201.** Young K. Internet addiction: diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy* 2009;39(4):241-6.
- 202.** Ayas T. Lise öğrencilerinin internet ve bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin utangaçlıkla ilişkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri* 2012;12(2):632-35.

203. Choi SW, Kim DJ, Choi JS, Ahn H, Choi EJ, Song WY, Kim S, Youn H. Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions* 2015;4(4):308-14.

Pamukkale Üniversitesi Öğrencilerinde Teknolojiyle İlgili Bağımlılıklar ve İlişkili Faktörler

Değerli öğrencimiz; bu çalışmada üniversitemizde teknolojiyle ilişkin bağımlılıklar ve ilişkili faktörleri incelemeyi amaçlamaktayız. Anket anonimdir, lütfen isim yazmayınız. Tüm soruları içtenlikle cevaplamaya çalışınız. Katkınız için teşekkür ediyorum.

Doç. Dr. Özgür Sevinç
Halk Sağlığı ABD Öğretim Üyesi

1. Yaşınız: ____
2. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek
3. Yaşadığınız yeri seçiniz: Ev (aile) Ev (tek) Yurt (özel)
 Ev (arkadaşlar) Apart Yurt (devlet)
4. Yaşadığınız yerde size ait oda var mı? Evet Hayır
internet bağlantınız var mı? Evet Hayır
televizyonunuz var mı? Evet Hayır
5. Sahip olduğunuz teknolojik aletleri işaretleyiniz: (birden çok seçenek seçilebilir)
 Masaüstü bilgisayar Dizüstü bilgisayar Tablet bilg. Oyun konsolu Akıllı telefon
6. Ailenizin gelir durumunu işaretleyiniz: Geliri giderinden az Geliri giderine denk
 Geliri giderinden fazla
7. Annenizin öğrenim durumu: Okur yazar değil İlkokul mezunu Lise mezunu
 Okur yazar Ortaokul mezunu Üniversite ve üzeri
8. Babanızın öğrenim durumu: Okur yazar değil İlkokul mezunu Lise mezunu
 Okur yazar Ortaokul mezunu Üniversite ve üzeri
9. Anne ve baba birlikteliği ile ilgili geçerli ifadeyi işaretleyiniz: Anne ve baba birlikte
 Ebeveynlerden biri veya ikisi vefat etmiş Anne ve baba ayrı
10. Ailenizin yaşadığı yer: Denizli'de Denizli dışında
11. Alkol kullanma durumunuzu işaretleyiniz: Kullanmıyorum
 Haftada birden az Haftada 1-2 gün Haftada 3-4 gün Her gün
12. Hayatınız boyunca en az 100 adet (5 paket) sigara içtiniz mi? Evet Hayır
13. Sigara kullanma durumunuzu işaretleyiniz: Kullanmıyorum Günde ____ adet
14. Aşağıdaki aktiviteleri günde veya haftada ne kadar süre yaptığınızı yazınız:

Aktiviteler	Günde	Haftada
Aileyle zaman geçirme saat	veya saat
Açık hava aktiviteleri (gezi, yürüyüş vb.) saat	veya saat
Ders dışı okul aktiviteleri saat	veya saat
Sosyal aktiviteler (eğlence, alışveriş vb.) saat	veya saat
Spor aktiviteleri (tempolu yürüyüş, maç, bisiklete binme, yüzme, voleybol vb.) saat	veya saat
İnternet aktiviteleri saat	veya saat
Dijital oyun oynama saat	veya saat
Televizyon izleme saat	veya saat

15. Aşağıdakileri **ilk olarak kaç yaşınızda** yaptığınızı yazınız

İlk defa yapılan	Yaş
İnterneti ilk kullandığımızda
Cep telefonunu kullanmaya başladığımızda
Akıllı telefonun kullanmaya başladığımızda
Bilgisayar kullanmaya başladığımızda
İlk defa dijital oyun oynadığımızda

16. **Sağlık durumunuzu** genel olarak nasıl değerlendirirsiniz?

- Oldukça iyi İyi Orta Kötü Çok kötü

17. Kendi **akademik başarınızı** nasıl değerlendirirsiniz?

- Oldukça iyi İyi Orta Kötü Çok kötü

Young İnternet Bağımlılığı Testi - Kısa Formu

AÇIKLAMA: Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1. Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?					
2. Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?					
3. Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?					
4. Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?					
5. Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?					
6. Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?					
7. İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız?					
8. İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi 'birkaç dakika daha' derken bulursunuz?					
9. Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?					
10. Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?					
11. Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?					
12. İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikayetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?					

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form

Yönerge: Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımın size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği yuvarlak içine alınız.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1 Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım.						
2 Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.						
3 Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya ensemdede ağrı hissedirim.						
4 Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem.						
5 Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum.						
6 Kullanmasam da akıllı telefonum aklımdadır.						
7 Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem.						
8 İnsanların twitter veya facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.						
9 Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.						
10 Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığını söylerler.						

Facebook Bağımlılığı Ölçeği

Lütfen aşağıdaki soruları dikkatlice okuyun ve 1: Çok nadir, 5: Çok sık derecelendirmesini kullanarak son bir yılınızı düşünün ve belirtilen ifadelere ne sıklıkta katıldığınızı belirtin. Katılımınız için teşekkür ederiz.						
1	Facebook'u ya da Facebook kullanmayı planlamayı düşünmek için çok zaman harcadım.	1	2	3	4	5
2	Facebook kullanmak için nasıl daha çok boş zamanım olur diye düşündüm.	1	2	3	4	5
3	Facebook'ta yakın zamanda neler olduğunu çok fazla düşündüm.	1	2	3	4	5
4	Başlangıçta amaçladığımdan çok daha fazla süreyi Facebook'ta harcadım.	1	2	3	4	5
5	Facebook'u hep daha da fazla kullanma zorunluluğu hissettim.	1	2	3	4	5
6	Ondan aynı zevki almak için Facebook'u hep daha da fazla kullanma zorunluluğunu kendimde hissettim.	1	2	3	4	5
7	Facebook'u kişisel sorunlarımı unutmak için kullandım.	1	2	3	4	5
8	Suçluluk, kaygı, zayıflık, çaresizlik ve bunalım duygularımı azaltmak için Facebook'u kullandım.	1	2	3	4	5
9	Facebook'u huzursuzluğumu azaltmak için kullandım.	1	2	3	4	5
10	İnsanlar hep Facebook kullanmamı azaltmamı söyledi; ama ben onları dinlemedim.	1	2	3	4	5
11	Başarısızlıkla sonuçlanan Facebook kullanımımı kesme denemelerim oldu.	1	2	3	4	5
12	Facebook'u daha az sıklıkla kullanmaya karar verdim; ama başaramadım.	1	2	3	4	5
13	Facebook kullanmam yasaklansaydı, rahatsız ve sıkıntılı olurum.	1	2	3	4	5
14	Facebook kullanmam yasaklansaydı; sinirli olurum.	1	2	3	4	5
15	Farklı sebeplerden dolayı uzun süre Facebook'a giremeseydim; kendimi kötü hissedirdim.	1	2	3	4	5
16	Çok fazla Facebook kullanmam derslerimi ve çalışmalarımı olumsuz etkiledi.	1	2	3	4	5
17	Hobilerime, boş zaman etkinliklerime ve antrenmanlarıma Facebook yüzünden daha az öncelik verdim.	1	2	3	4	5
18	Facebook'tan dolayı eşimi, aile üyelerimi ve arkadaşlarımı ihmal ettim.	1	2	3	4	5

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

AÇIKLAMA: Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1. Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla dijital oyun oynarsınız?					
2. Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek dijital oyunlarda daha fazla zaman harcarsınız?					
3. Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta dijital oyunlar için harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?					
4. Birileri dijital oyunlarla ilgili soru sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?					
5. Birileri siz dijital oyun oynarken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?					
6. Hangi sıklıkta gece dijital oyunlarda harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?					
7. Dijital oyun oynamadığınız zamanlarda hangi sıklıkta bu oyunlarla avunur veya oyun oynadığının hayalini kurarsınız?					
8. Dijital oyun oynarken hangi sıklıkta kendinizi 'birkaç dakika daha' derken bulursunuz?					
9. Hangi sıklıkta dijital oyunlar için harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?					
10. Ne kadar süre dijital oyun oynadığınızı hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?					
11. Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine dijital oyun oynamak için daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?					
12. Dijital oyun oynamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, oyunu oynamaya başladığınızda bu şikayetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?					