

Üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımları ve sağlıklarına etkisi ile ilgili görüşlerinin değerlendirilmesi

Assessment of the problematic internet use of university students and their opinions about its effects on their health

Emine Ela KÜÇÜK

Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği Bölümü, Giresun

ÖZ

Amaç: Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ve sağlıklarına olan etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışma, Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilere uygulanmıştır. Veriler sosyodemografik özellikler, internet kullanımı ve sağlığa etkileri ile ilgili sorulardan oluşan anket formu ve genelleştirilmiş problemlı internet kullanım ölçeği 2 (GPIKÖ 2) ile elde edilmiştir.

Bulgular: Öğrencilerin GPIKÖ 2 puan ortalaması 50,6±19,6 olarak belirlenmiştir. Günde 2 saat ve üzerinde internet kullananların toplam GPIKÖ 2 puanı, öz denetim yoksunluğu puanı (P<0,001), duygu durumu düzenleme puanı (P<0,05) ve olumsuz sonuçlar puanı (P<0,05) anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Öğrenciler internet kullanımının en çok göz problemleri yaşamalarına neden olduğunu ve psikolojik olarak da olumsuz etkilerinin olduğunu belirtmişlerdir.

Sonuç: İnternetin yaşamın kaçınılmaz bir parçası olduğu günümüzde sağlık üzerine olan etkileri ve bilinçli internet kullanımı ile ilgili çalışmalar yararlı olacaktır.

Anahtar kelimeler: Problemlı internet kullanımı, üniversite öğrencisi, sağlık

ABSTRACT

Objective: The aim of this study is to assess the problematic internet use among university students and its effects on their health.

Methods: The study is applied to students who are receiving their university education at the Faculty of Health Sciences. The data are collected using a questionnaire which includes questions on socio-demographic characteristics, internet use, and its effects on health, together with the generalized problematic internet use scale 2 (GPIUS 2).

Results: The mean GPIUS 2 score of the students was determined to be 50.6±19.6 points. For those students who were using the internet daily for 2 hours or more; the total GPIUS 2 score, deficient self-control score (P<0.001), mood regulation score (P<0.05) and negative outcomes score (P<0.05) were significantly higher. The students indicated that internet use had mostly affected their eyes and had negative psychological effects.

Conclusion: Since nowadays internet is an indispensable part of our daily lives, it will be useful to conduct studies about its effects on health and conscious use of the internet.

Keywords: Problematic internet use, university student, health

Alındığı tarih: 09.01.2017

Kabul tarihi: 03.03.2017

Yazışma adresi: Yrd. Doç. Dr. Emine Ela Küçük, Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği Bölümü, Piraziz - Giresun - Türkiye

e-mail: emine.kucuk@giresun.edu.tr

GİRİŞ

İnsan yaşamının önemli bir parçası haline gelen internet tüm dünyada yaygın bir şekilde kullanılmak-

tadır. Sosyal medya bilgi ve iletişim teknolojilerine erişimi ve iletişimi neredeyse yüz yüze bir hale getirmektedir. Twitter gibi sosyal medya hizmetleri anlık bilgi akışını sağlamaktadır ⁽¹⁾. İnternetin hızla yaygın-

laşması kültür, ırk ve cinsiyetten bağımsız olarak giderek artan ve bir halk sağılığı sorunu olan internet bağımlılığının tartışılmasını gündeme getirmiştir ⁽²⁾. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre 2016 yılında Türkiye’de 16-24 yaş grubu internet kullanımı erkeklerde %92, kadınlarda %76,5 olmak üzere toplamda %84,3’tür. Kullanıcıların %82,4’ sosyal medya, %74,5’i video izleme, %69,5’i haberler, %65,9’u sağılıkla ilgili bilgi almak amacıyla internet kullandıklarını belirtmişlerdir ⁽³⁾.

Teknolojik değişimlerden etkilenen ve en çok kullanılan yaş grupları arasında gençler yer almaktadır. oğunluğu eğitimlerine devam eden gençler bilgiye kısa sürede ulaşabilir ve gereksinim duyduğu konularda bilgi gereksinimini giderebilir. Çoğunlukla internet oyunları oynayan, sanal topluluklara katılan, haberleşen, internet ortamında sosyalleşen gençler için günümüzde internet gençliği gibi toplumsal kavramlar kullanılmaya başlanmıştır ⁽⁴⁾.

Üniversite ğrencileri bilgisayarların, kablolu yurtların ve mobil internet cihazlarının teşvik edilmesi nedeniyle internet bağımlılığı açısından risk altında olan bir gruptur. Evden ve ailelerinin gözetiminden uzakta olan niversite öğrencileri yeni özgürlüklerini arkadaşları ile saatlerce konuşarak, mesaj göndererek, internet oyunları oynayarak, ailelerinin onaylamadığı yiyecekleri yiyip-içerek, sohbet odalarına girerek yaşamaktadırlar ⁽²⁾.

Bağımlılık bireyin kullandığı bir nesne veya bir davranışla ilgili kontrolünü kaybetmesi, bu durumun yaşamın önemli bir parçasını kapsayarak yapacağı zorunlu işler dışında enerjisini bu eylem ya da davranışa yöneltmesidir ⁽⁵⁾. İnternet bağımlılığı insan ve mekanik etkileşimini içeren bireylerin davranışsal olarak bağımlı olduğu, teknolojik bağımlılığın bir türü olarak belirtilmektedir ⁽⁶⁾.

Problemlili internet kullanımı (PİK) bireyin bir nedeni olmasa da internette bulunma gereksinimi hissetmesi, vaktinin çoğunu internette geçirmesi, kullanıcılarından oluşan bir sosyal evre edinmesi ve onu kullanmanın sorunlarının sonucu değil nedeni olduğu süreç olarak tanımlanmaktadır ⁽⁵⁾.

Problemlili internet kullanımı internetin farklı

boyutları ve kullanıcıların kişisel özelliklerinin bir kombinasyonu şeklinde gelişmektedir. Sözgelimi, dıştan kontrollü ve depresif özellikteki gençler internet bağımlılığına daha eğilimli olabilmektedirler ⁽⁷⁾.

Yang ve ark.’nın ⁽⁸⁾ yksekkul ğrencilerinde yaptığı çalışmada bağımlı olan grup çevrim içi olarak bağımlı olmayan gruba göre iki kat fazla zaman geçirmektedir ve kişiler arası ilişkilerde, aile ve öğretmenleri ile ilişkilerinde, okul ve arkadaş çevresinde problem yaşamaktadırlar. Çalışmaya göre zgven eksikliği fazla olan, utangaç ve depresif öğrencilerin bağımlı olma eğiliminin daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Bireylerin teknolojiyi kontrolsüz ve ölçüsüz kullanması sağılık üzerinde ciddi zararlara neden olabilmektedir ⁽⁵⁾. Birçok çalışmada, problemlili internet kullanımının depresyon ve hiperaktivite bozukluğu, uykusuzluk, stres, anksiyete, depresyon ve düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir ^(9,10). Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığının internet kullanımı ve aile araştırmasına göre internet kullanan bireylerde göz yorgunluğu, sırt/boyun ağrısı, baş ağrısı, yorgunluk, uykusuzluk en sık görülen fiziksel sorunlar olarak belirtilmiştir ⁽¹¹⁾.

Günümüzde tüm dünyada yaygın olarak kullanılan internetin pek çok olumlu ve olumsuz etkileri vardır. Bilgiye ulaşımın son derece hızlı olduğu bu alanda bireyler özellikle gençler üzerindeki etkileri önemli bir tartışma konusudur.

Bu çalışmada niversite ğrencilerinin problemlili internet kullanımının değerlendirilmesi ve sağılıklarına etkileri ile ilgili görüşlerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Kesitsel nitelikteki alışma 8 Ekim-30 Kasım 2016 tarihleri arasında Giresun Üniversitesi, Sağılık Bilimleri Fakültesinde uygulanmıştır. Fakülte yönetiminden gerekli izinler alınmış olup Helsinki Bildirgesi’nin ilkelerine uyulmuştur. Belirtilen tarihlerde fakültede ebelik ve hemşirelik öğrencilerinden oluşan toplam 720 ğrenci öğrenim görmektedir.

Öğrencilerin tamamı araştırma kapsamına alınmış olup, 576 öğrenci (%80) araştırmaya katılmayı kabul etmiştir. Veri toplama aracı olarak sosyodemografik özellikler ve internet kullanım alışkanlıkları ile ilgili sorulardan oluşan anket formu ve Genelleştirilmiş Problemleri İnternet Kullanım Ölçeği 2 (GPIKÖ 2) kullanılmıştır. GPIKÖ 2 ilk olarak 2002 yılında Caplan tarafından geliştirilmiştir ⁽¹²⁾. Türkçe için geçerlik ve güvenilirliği Deniz ve ark. ⁽¹³⁾ tarafından yapılmıştır.

Ölçek 15 maddeden ve beş faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler “İnternette sosyal etkileşim tercihi”, “Duygu durumunu düzenleme”, “Bilişsel meşguliyet”, “Zorunlu internet kullanımı” ve “Olumsuz sonuçlar” olarak isimlendirilmektedir.

Ölçeğin orijinalinde “Bilişsel meşguliyet” ve “Zorunlu internet kullanımı” olarak yer alan iki faktör maddeleri değişmeden tek bir faktör altında toplanmış ve alt ölçek “Öz denetim yoksunluğu” olarak adlandırılmıştır. GPIKÖ 2’de yanıtlar 1 (“kesinlikle katılmıyorum”) ile 8 (“kesinlikle katılıyorum”) arasında şeklinde puanlandırılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 15, en yüksek puan ise 120’dir. Böylece GPIKÖ 2’nin toplamından alınan puan arttıkça problemleri internet kullanımının arttığı değerlendirilmektedir ⁽¹²⁾. Ölçeğin alt faktörlerinden olan “öz denetim yoksunluğu” bireyin internette olma ile ilgili takıntılı düşüncelerinin olmasını, internet kullanımı için yoğun istek duymasını, “duygu durumu düzenleme” internet kullanırken bireyin ruhsal/duygusal durumunda değişimlerin olmasını, “olumsuz sonuçlar” internet kullanımının bireyin kişilerarası ilişkilerini ve günlük yaşamını olumsuz etkilemesini, “internette sosyal etkileşim tercihi” insanlarla iletişimde yüz yüze iletişim yerine internette iletişim kurmayı tercih etmesi ve kendini daha rahat hissetmesi anlamına gelmektedir ^(12,13).

Verilerin değerlendirilmesine sayı, yüzde, ki-kare testi ve bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması

20,1±1,8’dir. Öğrencileri %87,2’si kız öğrencidir, %30,7’si birinci sınıfta, %20,3’ü dördüncü sınıftadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %61,1’i hemşirelik bölümünde, %38,9’u ebeklik bölümünde öğrenim görmektedir. Öğrencilerin %76’sı şehirde yaşamaktadır. Tablo 1’de öğrencilerin internet kullanım özellikleri ve sağlıklarına etkileri ile ilgili görüşleri yer almaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %75’i günde 2 saat ve üzerinde internet kullandıklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin %95’i interneti cep telefonu ile kullanmaktadır. İnternetin %78,3 oranında sosyal medya, %76,6 oranında iletişim ve %73,3 oranında eğitim amacıyla kullanıldığı belirtilmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %60,8’i internetin sağlığını etkilediğini belirtmişlerdir. Katılımcıların %8,4’ü internet kullanımının sağlığını olumlu etkilediğini belirtirken, %11,1’i hem olumlu hem olumsuz etkilediğini, %23,1’i fizyolojik olarak sağlığını olumsuz etkilediğini, %11,8’i psikolojik olarak olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Erkek öğrenciler kız öğrencilere göre

Tablo 1. Öğrencilerin internet kullanım özelliklerine göre dağılımı.

	N	%
Günde internette geçirilen zaman		
1 saatten az	44	7,60
1 saat	96	16,7
2 saat	177	30,7
3 saat	160	27,8
4 saat ve üzeri	95	16,5
İnternet kullanım şekli		
Cep telefonu	547	95,0
Bilgisayar	26	4,50
İnternet kullanım amacı		
Sosyal medya	451	78,3
İletişim	441	76,6
Eğitim	422	73,3
Alışveriş	211	36,6
Bankacılık	104	18,1
Oyun/Eğlence	241	41,8
Haber	322	55,9
İnternet sağlığınızı etkiliyor mu?		
Evet	350	60,8
Hayır	223	38,7
Sağlığınızı nasıl etkiliyor?		
Olumsuz etkiliyor.	248	43,1
Hem olumlu hem olumsuz etkiliyor.	64	11,1
Olumlu yönde etkiliyor.	48	8,4
En çok yaşanan olumsuz etkiler.		
Göz problemleri (göz ağrısı, göz yorgunluğu, gözlerde yaşarma vb.)	96	16,9
Psikolojik problemler (bağımlı olma, çöküntü, uykusuzluk vb.)	91	15,8
Baş ağrısı	28	4,9
Ortopedik yakınmalar (sırt, bel ağrısı vb.)	11	1,9

daha yüksek oranda sağlıklarının etkilendiğini belirtmişlerdir ($P<0,05$). Öğrencilerin %16,9'u göz problemleri yaşadığını, %15,8'i psikolojik olarak uykusuzluk, yorgunluk, çökkünlük hissettiklerini ve internet kullanımını zaman kaybı olarak düşündüklerini belirtmiş olup, %4,9 baş ağrısı yaşadığını belirtmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %14,6'sı internet kullanımını kontrol etmekte zorlandığını belirtmiştir. %15,3'ü insanlarla yüzyüze iletişim yerine internet üzerinden iletişim kurmayı yeğlediğini ve öğrencilerin %26,5'i kendini kötü hissettiğinde internet kullandığını, %13,4'ü sık sık internete girmeyi düşündüğünü belirtmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin genelleştirilmiş problemlerli internet kullanım ölçeği puan ortalaması $50.67\pm 19,6$ 'dır. Kız ve erkek öğrenciler arasında problemlerli internet kullanımı açısından anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($P<0,05$). Günde 3 saat ve üzerinde internet kullandığını belirten öğrencilerin problemlerli internet kullanım ölçeği puanı anlamlı olarak yüksektir ($P<0,001$). İnternet kullanımının sağlığını etkilediğini söyleyen öğrencilerin toplam ölçek puanı anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($P<0,05$). İnterneti sosyalleşme amacıyla kullandığını belirten öğrencilerin toplam ölçek puanı anlamlı olarak yüksektir ($P<0,001$). Düzenli uyuma ile internet kullanım sıklığı arasında anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($P<0,05$).

Genelleştirilmiş problemlerli internet kullanımı ölçeği alt ölçeklerinden özdenetim yoksunluğu puanı $19,7\pm 10,9$, duygu durumu düzenleme alt ölçek puanı $13,6\pm 6,0$, olumsuz sonuçlar alt ölçek puanı $7,4\pm 5,0$,

internette sosyal etkileşim tercihi alt ölçek puanı $9,8\pm 5,6$ olarak belirlenmiştir.

Tablo 2'de günde 2 saat ve üzerinde internet kullananların toplam GPIKÖ 2 puanı, öz denetim yoksunluğu puanı ($P<0,001$), duygu durumu düzenleme puanı ($P<0,05$) ve olumsuz sonuçlar puanı ($P<0,05$) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

TARTIŞMA

Çalışmamızda, araştırmaya katılan öğrencilerin %75'inin günde 2 saat ve üzerinde internet kullandıkları belirlenmiştir. Günde 3 saat ve üzeri internet kullanımı %27,8, 4 saat ve üzeri internet kullanımı ise %16,5'tir. Öğrencilerin hemen hemen 1/3'ünün günde 3 saat ve üzerinde internet kullandığı belirlenmiştir. Jang ve ark.'nın ⁽¹⁴⁾ çalışmasında, günde uzun süre internet kullanımı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Batıgün ve ark.'nın ⁽¹⁵⁾ çalışmasında, internet bağımlılığı yüksek olan grubun günde ortalama 2,1 saat internet kullandıkları belirlenmiştir. Yang ve ark.'nın ⁽⁸⁾ çalışmasında, internet bağımlılarının, bağımlı olmayanlara göre ortalama 2 saat daha fazla çevrim içi oldukları belirlenmiştir. Zırhlıoğlu'nun (2011) 12-25 yaş arası adolesanlarda yaptığı çalışmada, internet bağımlılığını etkileyen en önemli faktörlerden birinin kullanım süresi olduğu belirlenmiştir ⁽¹⁶⁾.

Öğrenciler interneti en fazla sosyal medya (%78,3), iletişim (%76,6) ve eğitim (%73,3) amacıyla kullanmaktadır. TÜİK 2016 verilerine göre de kullanıcılar interneti en fazla (%82,4) sosyal medya amacıyla kullanmışlardır ⁽³⁾. Çalışmamız bu yönüyle benzer özellik göstermektedir. Durkee ve ark.'nın ⁽¹⁷⁾ Avrupa'da 11.956 adolesan katılımıyla yaptığı çalışmada, adolesanların internette en fazla yaptığı online aktiviteler video izlemek, chat odaları ve sosyal medyadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %60,8'i internet kullanımının sağlıklarını etkilediğini belirtmiştir. Öğrencilerin %43,1'i sağlığının olumsuz etkilendiğini belirtirken, %8,4'ü olumlu etkilendiğini belirtmiştir. Yapılan çalışmalarda, internetin sağlıkla ilgili

Tablo 2. Öğrencilerin GPIK 2 Toplam Ölçek Puanı ile Alt Ölçek Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre Dağılımı.

GPIK Ölçeği ve Bileşenleri	Günlük İnternet Kullanım Süresi		P Değeri
	2 Saatten Az Ort±SS	2 Saatten Fazla Ort±SS	
GPIK ölçeği	44,6±21,4	52,7±19,0	t=-4,047 P<0,001
Öz denetim yoksunluğu	16,2±10,9	20,9±10,7	t=-4,363 P<0,001
Duygu durumu düzenleme	12,2±6,2	14,1±5,9	t=-3,267 P<0,05
Olumsuz sonuçlar	6,7±4,9	7,7±5,0	t=-2,009 P<0,05
İnternette sosyal etkileşim tercihi	9,8±6,3	9,7±5,4	t=0,071 P<0,05

bilgilere ulaşım yönüyle olumlu katkılarının olmasının yanı sıra sağlık üzerine olumsuz etkilerinin olduğu da belirlenmiştir. Çalışmamızda, öğrencilerin internet kullanımı nedeniyle en sık yaşadıkları sorunlar %16,9 göz problemleri, %15,8 psikolojik problemler (bağımlı hissetme, yorgunluk, çökkünlük, uykusuzluk) ve %4,9 baş ağrısı olarak belirlenmiştir. Wu ve ark.'nın ⁽¹⁸⁾ çalışmasında, internet bağımlısı erkeklerde narsistik özellikler daha yüksek sıklıkta, kadınlarda bağımlı kişilik bozuklukları ve narsistik belirtiler sıklıkla bulunmuştur. Gün ve ark.'nın ⁽¹⁹⁾ çalışmasında, bilgisayar kullananlarda görülen rahatsızlıklar, kas iskelet sistemi yakınmaları, görme problemleri ve ruhsal yakınmalar olarak belirtilmiştir. Carli ve ark.'nın ⁽⁹⁾ çalışmasında, problemleri internet kullanımı ile depresyon, anksiyete, obsesif-kompulsif bozukluk, düşmanlık ve saldırganlık ile ilişkili korelasyon bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin genelleştirilmiş problemleri internet kullanım ölçeği 2 puan ortalaması $50,67 \pm 19,6$ olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin problemleri internet kullanımının orta seviyede olduğu söylenebilir. Kız ve erkek öğrenciler arasında problemleri internet kullanımı yönünden anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Bu durum çalışmaya katılan erkek öğrenci sayısının kız öğrencilere göre az olmasından kaynaklanabilir. Durkee ve ark.'nın ⁽¹⁷⁾ çalışmasında, erkek öğrenciler arasında internet oyunları daha yüksek kızlarda sosyal medyayı kullanma daha yüksek olarak bulunmuştur. Batıgün ve ark.'nın ⁽¹⁵⁾ üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili faktörlerle ilgili çalışmasında, erkek öğrencilerin internet bağımlılık puanı kız öğrencilere göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

İnternet kullanımının sağlığını etkilediğini belirten öğrencilerin toplam ölçek puanı anlamlı olarak yüksektir. Bezinovic ve ark.'nın ⁽²⁰⁾ lise öğrencileri ile ilgili yaptığı çalışmada, problemleri internet kullanımının genel agresif davranışlar ve madde kullanımı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir.

İnterneti sosyalleşme aracı olarak kullandığını belirten öğrencilerin toplam ölçek puanı anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Caplan'ın çalışmasına göre

yüz yüze iletişim yerine sosyalleşme amacıyla internet kullanımının problemleri internet kullanımının nedenleri, gelişim süreci ve sonuçlarında rol oynadığı belirtilmektedir ⁽¹²⁾. Çalışmalarda internet bağımlılığının psikiyatrik rahatsızlıklar, depresyon, yaygın anksiyete bozuklukları, sosyal izolasyon, düşük benlik saygısı ile birlikte olduğu belirtilmiştir ^(10,21,22). Özellikle fizyolojik ve psikolojik olarak kırılabilir olan, aile ve sosyal desteği az olan gençlerde internet kullanımı giderek problemleri kullanım ve bağımlılık şekline dönüşmektedir.

Genelleştirilmiş problemleri internet kullanım ölçeği 2 alt ölçeklerinden internette sosyal etkileşim tercihi alt ölçek puanı $9,8 \pm 5,6$, özdenetim yoksunluğu puanı $19,7 \pm 10,9$, duygu durumu düzenleme alt ölçek puanı $13,6 \pm 6,0$, olumsuz sonuçlar alt ölçek puanı $7,4 \pm 5,0$, olarak belirlenmiştir. Günlük internet kullanım süresine göre toplam ölçek puanı ve alt ölçek puanları karşılaştırıldığında günde 2 saat ve üzerinde internet kullananların toplam GPIKÖ 2 puanı, özdenetim yoksunluğu puanı, duygu durumu düzenleme puanı ve olumsuz sonuçlar puanı anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda, internet kullanım süresi ile problemleri internet kullanımının ilişkili olduğu belirlenmiştir ^(8,16). Bu yönüyle çalışmamızın sonucu literatür ile benzerlik göstermektedir.

SONUÇ

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımının hemen hemen orta düzeyde olduğu söylenebilir. Öğrenciler internet kullanımının sağlıklarına etkileri ile ilgili olarak büyük oranda gözle ilgili problemler yaşadıklarını ve psikolojik olarak da etkilerinin olduğunu belirtmişlerdir.

Problemleri internet kullanımını tanımlamak zordur. Hızla artan ve insan yaşamının önemli bir parçası olan internet kullanımının üniversite öğrencilerinde internet kullanım nedenleri ile birlikte araştırılması, bu konuda prospektif ve geniş katılımlı çalışmalar yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. McNab C. What social media offers to health professionals and citizens. *Bulletin of the World Health Organization* 2009;87(8):566-567.
<https://doi.org/10.2471/BLT.09.066712>
2. Young KS, de Abreu CN, editors. *Internet Addiction, A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. John Wiley & Sons; 2010.
3. Türkiye İstatistik Kurumu, Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2016. <http://www.tuik.gov.tr>
4. Karaca M. İnternet gençliği: Yeni bir gençlik tiplemesi dene-mesi. e-Journal of New World Sciences Academy Social Sciences: *Humanities* 2007;2(4):419-438.
5. Yeşilay, "Bağımlılık Nedir?", 2016, <http://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir>
6. Widyanto L, Griffiths M. 'Internet addiction': a critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction* 2006;4(1):31-51.
<https://doi.org/10.1007/s11469-006-9009-9>
7. Andreou E, Svoli H. The association between internet user characteristics and dimensions of internet addiction among Greek adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction* 2013;11(2):139-48.
<https://doi.org/10.1007/s11469-012-9404-3>
8. Yang SC, Tung CJ. Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior* 2007;23(1):79-96.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>
9. Carli V, Durkee T, Wasserman D, Hadlaczky G, Despalins R, Kramarz E, et al. The association between pathological internet use and comorbid psychopathology: a systematic review. *Psychopathology* 2012;46(1):1-3.
<https://doi.org/10.1159/000337971>
10. Younes F, Halawi G, Jabbour H, El Osta N, Karam L, Hajj A, Khabbaz LR. Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: a cross-sectional designed study. *PloS one* 2016;11(9):e0161126.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161126>
11. Güneş S. İnternet kullanımı ve aile. T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü. Ankara, 2008.
12. 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.
[https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
13. Deniz L, Tutgun-Ünal A. Genelleştirilmiş Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği 2 (GPIKÖ 2)'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* 2016;4(23):7-20.
14. Jang KS, Hwang SY, Choi JY. Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health* 2008;78(3):165-71.
<https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2007.00279.x>
15. Batıgün AD, Kiliç N. İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi* 2011;26(67):1-10.
16. Zırlıoğlu G. İnternet bağımlılığının Chaid analizi ile incelenmesi. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi* 2011;2(2):182-90.
17. Durkee T, Kaess M, Carli V, Parzer P, Wasserman C, Floderus B, et al. Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction* 2012;107(12):2210-22.
<https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2012.03946.x>
18. Wu JY, Ko HC, Lane HY. Personality disorders in female and male college students with internet addiction. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 2016;204(3):221-5.
<https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000452>
19. Gün İ, Özer A, Ekinçi E, Öztürk A. Bilgisayarla çalışan kişilerin ifade ettikleri sağlık sorunları ve bilgisayar kullanım özellikleri [Health problems reported by people working with computers and computer use characteristics]. *Erciyes Medical Journal* 2004;26(4):153-157.
20. Bezinović P, Roviš D, Rončević N, Bilajac L. Patterns of internet use and mental health of high school students in Istria County Croatia: cross-sectional study. *Croatian Medical Journal* 2015;56(3):297-305.
<https://doi.org/10.3325/cmj.2015.56.297>
21. Weinstein A, Lejoyeux M. Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse* 2010;36(5):277-83.
<https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>
22. Shaw M, Black DW. Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs* 2008;22(5):353-65.
<https://doi.org/10.2165/00023210-200822050-00001>