

# Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan İdari Personelin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin ve İlişkili Faktörlerin Belirlenmesi

Determining the Internet Addiction Levels and Related Factors of Administrative Staff Working in a University Hospital

Neslihan Özcanarslan<sup>1</sup>, Yasemin Ateşeyan<sup>2</sup>, Arzu Özel<sup>3</sup>, Özgür Coşkun<sup>4</sup>

## ÖZET

**Amaç:** Bu çalışma, bir üniversite hastanesinde çalışan idari personelin internet bağımlılığı düzeylerinin ve ilişkili faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

**Yöntem:** Çalışmanın evrenini, bir üniversitesi hastanesinde, 15 Şubat- 15 Mayıs 2020 tarihleri arasında, doktorlar hariç idari personel kadrosunda çalışan 1800 çalışan oluşturmuştur. Örneklem büyüklüğü, %95 güvenilirlik sınırları içinde %5'lik bir hata payı dikkate alınarak çalışmaya katılmayı kabul eden en az 317 kişi olarak belirlenmiş olup 318 kişi çalışmaya katılmıştır. Çalışmada araştırmacılar tarafından hazırlanan "Tanımlayıcı Özellikler Anket Formu" ve "İnternet Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Veriler SPSS programında analiz edilmiştir.

**Bulgular:** Çalışmaya katılanların % 44' ü 26-35 yaşında, %60.7' si kadın, % 36.8'i hemşire, %58.2'si evlidir. Çalışmada 18-25 yaş aralığında olanların, erkeklerin, bekârların ve memurların bağımlılık puan ortalamaları anlamlı derecede daha yüksektir. Araştırmada çalışanların, internet bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalaması ile kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutu puan ortalaması "ortalamanın altında" bulunmuştur.

**Sonuç:** Çalışmada idari personelin internet bağımlısı olmadığı saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Bağımlılık, internet, hemşirelik, sağlık çalışanı.

## ABSTRACT

**Aim:** This study was conducted to determine the levels of internet addiction and related factors of administrative personnel working in a university hospital.

**Method:** The universe of the study consisted of 1800 employees working in administrative staff, excluding doctors, between February 15 and May 15, 2020 in a university hospital. The sample size was determined as at least 317 people who agreed to participate in the study, taking into account a 5% margin of error within the 95% reliability limits, and 318 people participated in the study. "Descriptive Characteristics Questionnaire Form" and "Internet Addiction Scale" prepared by the researchers were used in the study. The data were analyzed in the SPSS program.

**Results:** 44% of the participants were 26-35 years old, 60.7% were female, 36.8% were nurses, 58.2% were married. In the study, the addiction score averages of those aged 18-25, males, singles and civil servants are significantly higher. In the study, internet addiction scale total score average and loss of control, desire to stay online more and negativity in social relations sub-dimension score average were found to be "below the average".

**Conclusion:** In the study, it was determined that the administrative staff were not addicted to the internet.

**Keywords:** Addiction, internet, nursing, health worker.

<sup>1</sup> Dr.Neslihan Özcanarslan, Sağlık Bakanlığı Mersin Şehir Eğitim ve Araştırma Hastanesi Mersin/Türkiye, [coskunneslihan@yahoo.com](mailto:coskunneslihan@yahoo.com), ORCID: 0000- 0002- 3613- 6319

<sup>2</sup> Öğr.Gör.Dr. Yasemin Ateşeyan, Mersin Üniversitesi, Üniversite Hastanesi, Mersin/Türkiye, [ygslnrn@hotmail.com](mailto:ygslnrn@hotmail.com), ORCID: 0000-0001-6866-2287

<sup>3</sup> Uzm. Hem. Arzu Özel, Mersin Üniversitesi, Üniversite Hastanesi, Mersin/Türkiye, [obarzuozel@gmail.com](mailto:obarzuozel@gmail.com), ORCID: 0000-0002-7200-4911

<sup>4</sup> Hem. Özgür Coşkun, Mersin Üniversitesi, Üniversite Hastanesi, Mersin/Türkiye, [ozgurcoskun75@gmail.com](mailto:ozgurcoskun75@gmail.com), ORCID:0000-0001-7340-3490

**Corresponding Author:** Dr. Neslihan Özcanarslan



## GİRİŞ

Bilgisayar, internet ve telefonların günümüzde yaygın kullanımı modern toplumlarda önemli bir yere sahiptir. Hem mesafeleri ortadan kaldırması, hem de bilim, eğitim, alış veriş, spor vb. gibi bilgi ve aktivitelere kolay erişim sağlaması bakımından dünyadaki her yaş gruptan insanın günlük yaşamına hızla girmiştir(1). Bütün bunların hızlı bir şekilde uygulayabiliyor olması hayatta interneti vazgeçilmez yapmıştır(2).

TÜİK “Hane halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım araştırması 2021 yılı” verilerine göre internet kullanım oranını 16-74 yaş grubundaki bireylerde bir önceki yıla göre %79,0’ dan artış göstererek %82,6’ ya yükseldiği tespit edilmiştir. İnternet kullanım oranı cinsiyete göre incelendiğinde; bu oranın erkeklerde %87,7 ve kadınlarda %77,5 olduğu görülmüştür. Özellikle günde en az bir defa olmak üzere İnterneti düzenli olarak kullandığı görülmektedir (3). Bu nedenle araştırmacılar tarafından İnternet bağımlılığı büyük ilgi görmektedir. Bugüne kadar internet kullanımı ve bunun psikoloji etkileri üzerine çok sayıda çalışma yapılmış ve bu durumun insanların hayatındaki psikolojik sorunlara sebep olarak sosyal yaşamları, eğitim hayatı ve iş performansı üzerinde negatif etkisi olduğunu göstermiştir. Bu negatif etkiler sağlık profesyonelleri ve eğitimciler tarafından endişe duyulmasına neden olmuştur (4, 5). Psikiyatrik semptomlar İnternet bağımlılığı ile de ilişkilidir. İnternet bağımlılığının negatif etkileri göz önüne alındığında, küresel sağlık sorunları kapsamında araştırmacıların dikkatini çekerek internet bağımlılığı konusuna daha çok yoğunlaşmasına sebep olmuştur. Ruh sağlığı uzmanları, İnternet kullanım sorunu olan insanlara terapötik olarak yaklaşılmasını önermektedir (1, 5).

İnsanların bir maddeyi kullanma isteğinin giderek artması, kişinin kullanma isteğine engel olamaması ve bıraktığında da o maddeye karşı yoksunluk duymasına “bağımlılık” denir (6). İnternet insanın günlük yaşamında vazgeçilmez bir iletişim aracıdır. İnternet kullanımına yönelik ilginin ve kullanımın artmasıyla birlikte “İnternet Bağımlılığı” günlük deneyimlerle bütünleşerek hayatımızın birçok yönünü yeniden şekillendirmiştir (7). Esasen, çok sayıda insanın duygusal yalnızlığını doldurmak için internete daha fazla eğilim göstermekte ve bu yöntemle zamanını harcama isteği ortaya çıkmaktadır. İnternet bağımlılığı, resmi olarak klinik bir varlık olarak tanınmasa da, bireyin sosyal, mesleki veya akademik işleyişinde önemli düzeyde sıkıntılar yaşanmasına neden olmaktadır(1, 8).

Patolojik internet kullanımını normal internet kullanımından ayırt etmek oldukça zordur. DSM kriterlerinde internet bağımlılığı ile ilgili bir bölüm bulunmamaktadır ancak internet ve oyun bağımlılığının da bu bağımlılık kategorisine girmesi planlanmaktadır(9). Kandell (1998) internet bağımlılığını; internetle ilgili artan kaynak yeniliği, çevrim dışı olduğundaki hoşnutsuzluk hissi, çevrim içi olmanın etkilerine karşı artan hoşgörüden oluşan internetteki psikolojik bağımlılık olarak

tanımlamıştır (10). Ayrıca İnternet bağımlılığı; aşırı internet kullanımı, problemlili internet kullanımı, patolojik internet kullanımı, bilgisayar bağımlılığı, internetmania gibi terimlerle de adlandırılmaktadır (8). Literatürde teknolojik bağımlılıklar biyopsikososyal problemlerle de ilişkilendirilmektedir (11).

İnternet bağımlılığının tıpkı kumar oynama bozukluğunda olduğu gibi belirtilere sahip olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığında; Uyku kalitesinde bozulma, kas-iskelet problemleri, akademik performansta düşme, yalnızlık duygusunda artış, internetle meşgul olma (internet kullanımı dışındaki faaliyetlere konsantre olamama), internete artan tolerans (pozitif duyguyu alabilmek için internette zaman geçirmeyi arttırma), psikolojik bağımlılık ve yoksunluk belirtileri (kişi internete giremediğinde hoş olmayan duygular hissetme), internet kullanımını azaltamama, olumsuz ruh hali ile başa çıkamama veya stresi azaltmak için interneti kullanımına yönelime, farkındalık ve olumsuzluğa rağmen internet kullanımını değiştiremememe, sosyal ilişkilerde başarısızlık, genel motivasyonun düşmesi gibi belirtiler gözlenmiştir (9, 11, 12, 13).

Bu çalışma bir üniversite hastanesinde çalışan idari personelin internet bağımlılığı düzeylerinin ve ilişkili faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

## YÖNTEM

Çalışmanın evrenini, bir üniversitesi hastanesinde, 15 Şubat- 15 Mayıs 2020 tarihleri arasında, doktorlar hariç idari personel kadrosunda çalışan 1800 çalışan oluşturmuştur. Örneklem büyüklüğü, %95 güvenilirlik sınırları içinde %5’lik bir hata payı dikkate alınarak çalışmaya katılmayı kabul eden en az 317 kişi olarak belirlenmiş olup 318 kişi çalışmaya katılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında; İdari personelin sosyo-demografik, biyo-psiko-sosyal ve internet kullanımına ilişkin tanımlayıcı özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan “Tanımlayıcı Özellikler Formu” ve “İnternet Bağımlılığı Ölçeği, kullanılmıştır.

#### Tanımlayıcı Özellikler Formu

Personelin yaşı, cinsiyeti, mesleği, boyu-kilosu, mesleği, eğitim durumu, medeni durumları vb. verileri içeren tanımlayıcı özelliklerini içeren araştırmacılar tarafından hazırlanan ve 28 sorudan oluşan anket formu kullanılmıştır.

#### İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Farklı yaş gruplarından bireylerin internet bağımlılık düzeylerini belirlemeye yönelik olarak Hahn ve Jerusalem (2001) tarafından tasarlanan ve Şahin ve Korkmaz (2011) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan internet bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 19 maddeden ve 3 faktörden



oluşmaktadır. Bu faktörlerden birincisi “Kontrol Kaybı”, ikincisi “Daha Fazla Online Kalma İsteği” ve üçüncüsü ise “Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk” tur. Bu ölçekten elde edilebilecek olan en yüksek toplam puan 95, en düşük puan ise 19’dur. Ölçeğin puanlarının yüksekliği bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Türkçe uyarlamasında ölçeğin geneli için cronbach alfa katsayısı 0.858’dir (14). Bu çalışmada cronbach alfa değeri 0.954 bulunmuştur.

### Verilerin Toplanması

Araştırma verileri, Veriler 15 Şubat- 15 Mayıs 2020 tarihleri arasında, COVID-19 pandemisi koşullarına uygun bir şekilde, araştırmacılar tarafından yüz yüze toplanmıştır.

### Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 20 istatistik programı ile değerlendirilmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde frekans testi, parametrik dağılımlarda ikili gruplarda bağımsız örneklem t-testi, üç ve daha fazla grup karşılaştırmalarında parametrik dağılımlarda ANOVA testi, parametrik olmayan dağılımlarda kruskal-wallis testi ve ölçeğin alt boyutları ile toplam puan ortalamaları arasında korelasyon analizi yapılmıştır.

### Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmaya başlamadan önce Mersin Üniversitesi Etik Kurul’undan etik kurul izni ve çalışmanın yapılacağı üniversitesi hastanesinden kurum izni alınmıştır. Araştırma öncesi, personele araştırma hakkında açıklama yapılarak ve isteklilik ve gönüllülük ilkesi doğrultusunda sözel olarak izinleri alınmıştır.

## BULGULAR

Çalışmaya katılanların % 44’ ü 26-35 yaşında, %60.7’ si kadın, % 36.8’i hemşire, %58.2’si evli, %83.6’sı ailesiyle birlikte yaşıyor, %59.4’ü lisans mezunu, %62.9’unun geliri giderinden az, %66.4’ü sigara kullanmıyor ve %81.1’i alkol kullanmıyor, %58.2’si evde internete bağlanıyor, %90.3’ünün internet kullanımı az, %88.7’si internete telefonda bağlanıyor, %64.5’i internet bağımlısı olduğunu düşünmüyor ve %54.4’ünün beden kitle indeksi normal düzeydedir (Tablo 1).

Katılımcıların biyo-psiko-sosyal özelliklerine bakıldığında; %50.9’unun uyku problemi olduğunu, %56.6’sı sağlıklı beslendiğini, %62.9’u zamanı etkili yönetemediğini, %77.4’ü sosyal ortam yalnızlığı yaşamadığını, %75.2’si kas-iskelet ağrısı yaşadığını, %63.5’i günlük hayatta kaygılı ve stresli olduğunu ifade ediyor (Tablo 2).

**Tablo 1.** Çalışanların sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı

Sosya-Demografik Özellikler	n	%	
Yaş	18-25	48	15.1
	26-35	140	44.0
	36-45	105	33.0
	46-55	25	7.9
Cinsiyet	Kadın	193	60.7
	Erkek	125	39.3
Meslek	Hemşire	117	36.8
	Destek personeli	31	9.7
	Temizlik	22	6.9
	Güvenlik	23	7.2
	Memur	26	8.2
	Sekreter	32	10.1
	Teknisyen	36	11.3
	Diğer	31	9.7
Medeni durum	Bekâr	133	41.8
	Evli	185	58.2
Kiminle yaşadığı	Yalnız	44	13.8
	Aile	266	83.6
	Arkadaş	8	2.5
Eğitim durumu	İlköğretim	20	6.3
	Lise	76	23.9
	Lisans	189	59.4
	Lisansüstü	33	10.4
Gelir durumu	Gelir giderden az	200	62.9
	Gelir gidere eşit	98	30.8
	Gelir giderden fazla	20	6.3
Sigara	Evet	107	33.6
	Hayır	211	66.4
Alkol	Evet	60	18.9
	Hayır	258	81.1
İnternete bağlanma yeri	Ev	185	58.2
	İşyeri	7	2.2
	Cep telefonu	60	18.9
	Her yer	9	2.8
	Ev+İşyeri	57	17.9
İnternet Kullanımı	Az	287	90.3
	Çok	9.7	9.7
Bağlanma aracı	Bilgisayar	13	4.1
	Cep telefonu	282	88.7
	Her ikisi	23	7.2
Beden kitle indeksi	Zayıf	10	3.1
	Normal	173	54.4
	Fazla kilolu	109	34.3
	Obez	26	8.2



Biyo-Psiko-Sosyal Özellikler	n	%	
<b>Uyku problemi</b>	Evvet	162	50.9
	Hayır	156	49.1
<b>Sağlıklı ve düzenli beslenme</b>	Evvet	138	43.4
	Hayır	180	56.6
<b>Zaman etkili yönetme</b>	Evvet	119	37.4
	Hayır	199	62.6
<b>Sosyal ortam yalnızlığı</b>	Evvet	72	22.6
	Hayır	246	77.4
<b>Kas-iskelet ağrıları</b>	Evvet	239	75.2
	Hayır	79	24.8
<b>Günlük hayatta kaygılı ve stresli</b>	Evvet	202	63.5
	Hayır	116	36.5

Katılımcıların interneti kullanma amaçlarına bakıldığında; %34'ü çoğunlukla sosyal medyaya girmek, %29.2' si çoğunlukla sohbet etmek, %32.1'i ara sıra ödev ve proje hazırlamak ve araştırma yapmak, %36.2'si çoğunlukla müzik dinleme, film ve video izlemek, %32.1'i ara sıra alışveriş yapmak, %32.7'si ara sıra gündemi takip etmek, %35.5'i çoğunlukla haber takip etmek ve %40.9'u kitap okumak için çok az kullanıyor. %45.6'sı oyun oynamak ve %36.2'si ise amaçsız gezinmek için hiç kullanmıyor (Tablo 3).

Çalışmaya katılanların sosyo-demografik özellikleri ile İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında; Kontrol kaybı alt boyutu puan ortalaması "ortalamanın altında" olup; 18-25 yaşında olanların, memurların, bekâr olanların, lisansüstü mezunlarının, evde ve işyerinde internete bağlanabilenlerin, internet kullanımı çok olanların, internet bağımlısı olduğunu düşünenlerin ve beden kitle indeksi zayıf olanların puan ortalaması anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4).

Aşırı online kalma isteği alt boyutu puan ortalaması "ortalamanın altında" olup; 18-25 yaşında olanların, sekreterlerin, bekar olanların, lisansüstü mezunlarının, evde ve işyerinde internete bağlanabilenlerin, internet bağımlısı olduğunu düşünenlerin ve beden kitle indeksi zayıf olanların puan ortalaması anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4).

Sosyal ilişkide olumsuzluk alt boyutu puan ortalaması "ortalamanın altında" olup; 18-25 yaşında olanların, erkeklerin, hemşirelerin, bekâr olanların, lisansüstü mezunlarının, geliri giderinden fazla olanların, evde ve işyerinde internete bağlanabilenlerin, internet kullanımı çok olanların, cep telefonu ile internete bağlananların, internet bağımlısı olduğunu düşünenlerin ve beden kitle indeksi zayıf olanların puan ortalaması anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4).

İnternet Bağımlılığı Ölçeği toplam puan ortalaması "ortalamanın altında" olup; 18-25 yaşında olanların, erkeklerin, hemşirelerin, memurların, bekâr olanların, lisansüstü mezunlarının, geliri giderinden fazla olanların,

evde ve işyerinde internete bağlanabilenlerin, internet kullanımı çok olanların, internet bağımlısı olduğunu düşünenlerin ve beden kitle indeksi zayıf olanların puan ortalaması anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4).

İnternet Kullanımına İlişkin Özellikler	n	%	
<b>Sosyal medyaya girmek</b>	Hiç kullanmam	26	8.2
	Çok az kullanırım	46	14.5
	Ara sıra kullanırım	98	30.8
	Çoğunlukla kullanırım	108	34.0
	Her zaman kullanırım	40	12.6
<b>Oyun oynama</b>	Hiç kullanmam	145	45.6
	Çok az kullanırım	76	23.9
	Ara sıra kullanırım	45	14.2
	Çoğunlukla kullanırım	36	11.3
	Her zaman kullanırım	16	5.0
<b>Sohbet etmek</b>	Hiç kullanmam	48	15.1
	Çok az kullanırım	54	17.0
	Ara sıra kullanırım	83	26.1
	Çoğunlukla kullanırım	93	29.2
	Her zaman kullanırım	40	12.6
<b>Ödev ve proje hazırlamak, araştırma yapmak</b>	Hiç kullanmam	58	18.2
	Çok az kullanırım	52	16.4
	Ara sıra kullanırım	102	32.1
	Çoğunlukla kullanırım	75	23.6
	Her zaman kullanırım	31	9.7
<b>Müzik dinleme, film ve video izlemek</b>	Hiç kullanmam	27	8.5
	Çok az kullanırım	44	13.8
	Ara sıra kullanırım	90	28.3
	Çoğunlukla kullanırım	115	36.2
	Her zaman kullanırım	42	13.2
<b>Amaçsız gezinmek</b>	Hiç kullanmam	115	36.2
	Çok az kullanırım	71	22.3
	Ara sıra kullanırım	76	23.9
	Çoğunlukla kullanırım	34	10.7
	Her zaman kullanırım	22	6.9
<b>Alışveriş yapmak</b>	Hiç kullanmam	64	20.1
	Çok az kullanırım	71	22.3
	Ara sıra kullanırım	102	32.1
	Çoğunlukla kullanırım	66	20.8
	Her zaman kullanırım	15	4.7
<b>Haber takip etmek</b>	Hiç kullanmam	12	3.8
	Çok az kullanırım	38	11.9
	Ara sıra kullanırım	108	34.0
	Çoğunlukla kullanırım	113	35.5
	Her zaman kullanırım	47	14.8
<b>Kitap okumak</b>	Hiç kullanmam	126	39.6
	Çok az kullanırım	130	40.9
	Ara sıra kullanırım	30	9.4
	Çoğunlukla kullanırım	21	6.6
	Her zaman kullanırım	11	3.5
<b>Gündemi takip etmek</b>	Hiç kullanmam	20	6.3
	Çok az kullanırım	83	26.1
	Ara sıra kullanırım	104	32.7
	Çoğunlukla kullanırım	62	19.5
	Her zaman kullanırım	49	15.4



Sosyo-Demografik Özellikler		İnternet bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyutları(X±SD)			
		Kontrol kaybı	Daha fazla online kalma isteği	Sosyal ilişkide olumsuzluk	Toplam
Yaş	18-25	13.5±5.9	5.8±2.7	12.5±4.8	31.8±11.7
	26-35	11.2±4.9	5.3±2.6	12.4±5.6	29.1±12.1
	36-45	9.7±4.8	4.4±2.5	10.6±4.4	24.8±11.1
	46-55	9.1±4.2	4.1±5.0	10.8±4.6	24.1±10.4
İstatistiksel Analiz		Kw=40.502, p=0.000	F=5.180, p=0.002	Kw=26.742, p=0.000	Kw=42.512, p=0.000
Cinsiyet	Kadın	10.7±5.0	4.9±2.6	11.2±4.8	26.9 ±11.5
	Erkek	11.2±5.3	5.0± 2.6	12.5 ±5.4	28.8 ±12 3
İstatistiksel Analiz		U=10883.5, p=0.134	T=0.313, p=0.754	U=9912.0, p=0.004	U=10392.0, p=0.035
Meslek	Hemşire	12.0±6.2	5.5±2.9	12.9±6.8	30.6±14.8
	Destek personeli	8.2±1.9	3.8±1.5	9.9±3.5	22.0±6.4
	Temizlik	7.8±1.9	3.4±0.9	10.5±4.0	21.7±6.6
	Güvenlik	10.2±3.0	4.9±1.9	11.9±3.8	27.1±7.6
	Memur	12.6±7.1	5.7±4.0	12.7±5.7	31.1±16.1
	Sekreter	11.1±4.0	6.3±3.1	10.7±3.9	28.2±9.1
	Teknisyen	12.1±5.3	5.3±2.6	12.1±4.6	29.6±11.7
	Diğer	10.3±3.8	4.4±1.8	10.6±2.3	25.4±7.1
İstatistiksel Analiz		Kw=32.774, p=0.000	F=4.330, p=0.000	Kw=20.600, p=0.004	Kw=29.689, p=0.000
Medeni durum	Bekar	12.0± 5.8	5.4 ±2.8	12.3 ±5.3	29.8±12.9
	Evli	10.1± 4.4	4.7±2.4	11.3±4.9	26.1± 10.8
İstatistiksel Analiz		U=9529.5, p=0.000	T=2.245, p=0.025	U=10178.5, p=0.005	U=9579.0, p=0.001
Kiminle yaşıyor	Yalnız	12.2±6.2	5.5±3.0	12.3±5.1	30.2±13.7
	Aile	10.7±4.9	4.8±2.5	11.6±5.0	27.2±11.4
	Arkadaş	11.6±3.9	6.5±3.9	12.3±6.5	30.2±13.5
İstatistiksel Analiz		Kw=5.089, p=0.079	F=2.109, p=0.123	Kw=3.864, p=0.145	Kw=4.389, p=0.111
Eğitim durumu	İlköğretim	7.5±1.3	3.1±0.4	9.7±1.4	20.3±2.6
	Lise	9.5±3.9	4.2±2.2	10.9±4.2	24.7±9.3
	Lisans	11.6±5.6	5.3±2.7	12.1±5.5	29.1±12.8
	Lisansüstü	12.1±4.6	6.1±2.9	12.3±5.5	30.6±11.8
İstatistiksel Analiz		Kw=32.205, p=0.000	F=8.507, p=0.000	Kw=13.193, p=0.004	Kw=32.399, p=0.000
Gelir durumu	Gelir giderden az	10.4±4.5	4.8±2.5	11.0±3.6	26.3±9.6
	Gelir gidere eşit	11.3±5.6	5.2±2.6	12.3±6.2	28.9±13.3
	Gelir giderden fazla	14.1±7.6	5.9±3.7	15.5±9.0	35.6±19.2
İstatistiksel Analiz		Kw=5.886, p=0,053	F=2.358, p=0.096	Kw=7.748, p=0.021	Kw=6.907, p=0.032
Sigara	Evet	10.6± 5.3	4.8 ±2.6	12.0± 5.4	27.6± 12.3
	Hayır	11.0 ±5.1	5.0 ±2.6	11.5± 4.9	27.7± 11.6
İstatistiksel Analiz		U=10340.0, p=0.212	T=0.597, p=0.551	U=10865.0, p=0.555	U=10749.0, p=0.481
Alkol	Evet	11.4±5.1	5.4± 2.8	12.5± 5.3	29.4± 12.6
	Hayır	10.8±5.1	4.9±2.6	11.5± 5.0	27.3± 11.6
İstatistiksel Analiz		U=6900.5, p=0.182	T=1.280, p=0.201	U=6782.5, p=0.107	U=6765.0, p=0.124
İnternete bağlanma yeri	Ev	10.2±4.4	4.7±2.3	11.1±4.5	26.0±10.2
	İşyeri	7.7±1.1	3.2±0.7	9.4±1.1	20.4±2.2
	Cep telefonu	10.7±4.4	4.5±1.8	11.5±4.0	26.7±9.5
	Her yer	12.6±5.1	6.3±4.0	13.2±6.7	32.2±15.1
	Ev+İşyeri	13.6±7.1	6.5±3.4	14.1±7.0	34.3±16.1
İstatistiksel Analiz		Kw=21.570,	F=7.553, p=0.000	Kw=18.225,	Kw=24.043, p=0.000



		<b>p=0.000</b>		<b>p=0.001</b>	
<b>İnternet kullanımı</b>	Az	10.6±5.1	4.9±2.6	11.6±5.2	27.2±12.0
	Çok	13.3±4.7	5.8±2.2	12.7±4.1	31.9±9.5
<b>İstatistiksel Analiz</b>		U=2700.0, <b>p=0.00</b>	T=1.738, p=0.083	U=3115.5, <b>p=0.003</b>	U=2747.0, <b>p=0.00</b>
<b>Bağlanma aracı</b>	Bilgisayar	8.9±2.2	3.6±0.9	9.4±1.3	22.0±3.8
	Cep telefonu	11.0±5.2	5.0±2.6	11.8±5.3	27.9±12.2
	Her ikisi	11.3±5.2	5.1±2.7	11.3±2.9	27.7±9.6
<b>İstatistiksel Analiz</b>		Kw=0.999, p=0.607	F=1.919, p=0.148	Kw=6.518, <b>p=0.038</b>	Kw=2.370, p=0.306
<b>Beden kitle indeksi</b>	Zayıf	17.6±7.9	7.3±3.3	15.3±10.7	40.2±20.6
	Normal	10.7±4.7	4.9±2.6	11.2±4.3	26.9±10.7
	Fazla kilolu	11.0±5.5	5.1±2.7	12.3±5.6	28.5±12.9
	Obez	9.3±3.0	4.2±1.6	10.9±3.7	24.5±6.6
<b>İstatistiksel Analiz</b>		Kw=14.038, <b>p=0.003</b>	F=3.385, <b>p=0.018</b>	Kw=8.048, <b>p=0.045</b>	Kw=11.705, <b>p=0.008</b>
<b>Ölçekten alınan min.- max. değer</b>		7-35	3-15	9-45	19-95
<b>Ölçekten alınan ort. değer</b>		10.9±5.1	5.0±2.6	11.7±5.1	27.7±11.8

Çalışmaya katılanların biyo-psiko-sosyal özellikleri ile İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında; uyku problemi yaşayanların ve günlük hayatta kaygılı ve stresli olanların ölçek toplam ve alt boyut puan ortalamaları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (Tablo 5).

<b>Biyo-Psiko-Sosyal Özellikler</b>		<b>İnternet bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyutları(X±SD)</b>			
		<b>Kontrol kaybı</b>	<b>Daha fazla online kalma isteği</b>	<b>Sosyal ilişkide olumsuzluk</b>	<b>Toplam</b>
<b>Uyku problemi</b>	Evet	11.7 ±5.7	5.4± 2.8	12.7± 5.9	29.9± 13.1
	Hayır	10.0± 4.3	4.6±2.3	10.6± 3.8	25.3±9.8
<b>İstatistiksel Analiz</b>		U=10698.5, <b>p=0.016</b>	T=2.795, <b>p=0.005</b>	U=10122.0, <b>p=0.001</b>	U=10128.0, <b>p=0.002</b>
<b>Sağlıklı ve düzenli beslenme</b>	Evet	11.0±5.5	4.9±2.7	11.8±5.6	27.8 ±12.9
	Hayır	10.8±4.8	5.0± 2.6	11.7±4.7	27.6± 11.0
<b>İstatistiksel Analiz</b>		U=12055.5, p=0.648	T=0.257, p=0.797	U=12217.0, p=0.788	U=11964.5, p=0.571
<b>Zamanı etkili yönetme</b>	Evet	10.4±4.9	4.6±2.3	11.5±5.4	26.6±11.9
	Hayır	11.2±5.2	5.2±2.7	11.8± 4.9	28.3±11.8
<b>İstatistiksel Analiz</b>		U=10747.0, p=0.160	T=1.691, p=0.092	U=11100.0, p=0.314	U=10831.0, p=0.198
<b>Sosyal ortam yalnızlığı</b>	Evet	12.1±6.9	5.0±2.7	12.7± 7.2	29.9 ±15.9
	Hayır	10.5±4.5	5.0± 2.6	11.4± 4.2	27.0±10.3
<b>İstatistiksel Analiz</b>		U=8234.0, p=0.536	T=0.122, p=0.903	U=8515.5, p=0.592	U=8510.0, p=0.610
<b>Kas iskelet ağrıları</b>	Evet	11.0±5.4	5.1±2.7	11.8±5.5	28.0±12.6
	Hayır	10.6±4.3	4.6±2.3	11.4±3.4	26.7±9.2
<b>İstatistiksel Analiz</b>		U=8908.5, p=0.444	T=1.309, p=0.157	U=8821.5, p=0.346	U=8921.5, p=0.459
<b>Günlük hayatta kaygılı ve stresli</b>	Evet	11.8±5.8	5.5±2.9	12.6±5.9	29.8±13.5
	Hayır	9.3±3.1	4.1±1.6	10.5±2.9	24.0± 6.9
<b>İstatistiksel Analiz</b>		U=8992.0, <b>p=0.000</b>	T=4.597, <b>p=0.000</b>	U=9458.5, <b>p=0.002</b>	U=8670.0, <b>p=0.000</b>

Çalışmaya katılanların internet kullanımına ilişkin özellikleri ile İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında interneti: çoğunlukla sosyal medyaya girme, her zaman oyun oynama, her zaman sohbet etme, her zaman müzik dinleme, film ve video izlemek için kullananların ölçek toplam ve tüm alt boyut puan ortalamaları; her zaman amaçsız gezinme amacıyla kullananların ölçek toplam ve kontrol kaybı alt boyutu puan ortalamaları; çoğunlukla amaçsız gezinme için kullananların aşırı online kalma isteği ve sosyal ilişkide uyumsuzluk alt boyutu puan ortalamaları; her zaman alışveriş yapma amacıyla kullananların kontrol kaybı alt boyutu puan ortalamaları; çoğunlukla alışveriş yapma amacıyla



kullanıcıların aşırı online kalma isteği, sosyal ilişkide uyumsuzluk alt boyutu ve ölçek toplam puan ortalamaları; her zaman gündemi takip etmek için kullanıcıların aşırı online kalma isteği alt boyutu ve ölçek toplam puan ortalaması anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (Tablo 6).

**Tablo 6.** Çalışmaya katılanların internet kullanımına ilişkin özellikleri ile İnternet Bağımlılığı Ölçeği toplam ve alt boyut puan ortalamalarının karşılaştırılması (p<0.05)

İnternet Kullanımına İlişkin Özellikler		İnternet bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyutları(X±SD)			
		Kontrol kaybı	Daha fazla online kalma isteği	Sosyal ilişkide olumsuzluk	Toplam
Sosyal medyaya girmek	Hiç	9.6±5.7	3.9±2.5	11.6±7.6	25.3±15.3
	Çok az	9.3±3.5	4.1±1.7	10.9±3.6	24.4±8.0
	Ara sıra	9.2±3.3	4.3±2.1	10.7±3.7	24.3±8.8
	Çoğunlukla	11.8±5.0	5.7±2.6	11.9±4.7	29.5±11.0
	Her zaman	15.3±7.1	6.5±3.3	14.4±7.3	36.3±16.2
İstatistiksel Analiz		Kw=55.096, p=0.000	F=10.387, p=0.000	Kw=25.028, p=0.000	Kw=51.780, p=0.000
Oyun oynamak	Hiç	10.1±4.8	4.5±2.4	11.0±4.9	25.8±11.2
	Çok az	11.0±5.1	5.3±2.7	11.3±3.8	27.8±10.6
	Ara sıra	10.5±3.9	4.9±2.6	11.8±4.9	27.3±10.6
	Çoğunlukla	12.8±6.1	5.5±2.6	13.6±5.6	32.0±13.3
	Her zaman	13.9±6.7	6.2±3.4	15.3±8.5	35.5±17.6
İstatistiksel Analiz		Kw=16.782, p=0.002	F=2.534, p=0.040	Kw=21.501, p=0.000	Kw=17.648, p=0.001
Sohbet etmek	Hiç	8.7±3.0	3.9±1.6	10.9±4.5	23.6±8.1
	Çok az	10.2±5.6	4.2±2.3	11.3±5.8	25.8±13.0
	Ara sıra	10.2±3.9	4.8±2.5	11.1±4.4	26.3±10.0
	Çoğunlukla	11.4±5.0	5.6±2.8	11.8±4.3	28.9±11.1
	Her zaman	14.7±6.7	6.3±3.0	14.2±6.9	35.2±15.4
İstatistiksel Analiz		Kw=40.603, p=0.000	F=7.213, p=0.000	Kw=19.972, p=0.001	Kw=35.279, p=0.000
Ödev ve proje hazırlamak, araştırma yapmak	Hiç	9.5±3.2	4.3±2.1	11.3±4.3	25.2±8.1
	Çok az	11.1±5.8	5.1±2.8	11.5±4.3	27.9±12.3
	Ara sıra	11.4±5.7	5.1±2.9	12.4±6.4	29.0±14.2
	Çoğunlukla	10.9±4.9	5.0±2.3	11.5±5.0	27.5±11.2
	Her zaman	11.6±5.1	5.4±2.7	10.9±2.5	28.0±9.6
İstatistiksel Analiz		Kw=4.505, p=0.342	F=1.287, p=0.275	Kw=1.320, p=0.858	Kw=3.185, p=0.527
Müzik dinlemek, film ve video izlemek	Hiç	9.6±5.7	4.5±2.8	11.4±7.3	25.6±15.5
	Çok az	10.0±4.8	4.5±2.3	11.3±4.8	25.8±10.8
	Ara sıra	10.0±4.1	4.5±2.1	11.1±4.0	25.7±9.6
	Çoğunlukla	11.0±4.3	5.3±2.7	11.6±4.6	28.0±10.3
	Her zaman	14.4±7.4	5.9±3.1	14.0±6.5	34.4±15.9
İstatistiksel Analiz		Kw=28.144, p=0.000	F=3.242, p=0.013	Kw=19.784, p=0.001	Kw=27.206, p=0.000
Amaçsız gezinmek	Hiç	9.2±4.5	4.0±1.9	10.8±4.8	24.0±10.6
	Çok az	10.3±3.2	5.3±2.1	11.1±3.6	26.8±7.6
	Ara sıra	11.6±5.3	5.1±2.9	11.6±4.6	28.5±11.8
	Çoğunlukla	13.5±5.4	6.8±3.3	14.7±5.8	35.1±12.9
	Her zaman	15.27.6±	6.1±3.2	13.8±8.2	35.2±18.0
İstatistiksel Analiz		Kw=55.462, p=0.000	F=10.796, p=0.000	Kw=38.719, p=0.000	Kw=51.605, p=0.000
Alışveriş yapmak	Hiç	9.7±5.3	4.4±2.5	11.4±6.3	25.6±13.6
	Çok az	9.8±3.6	4.3±1.6	10.6±3.1	24.9±7.1
	Ara sıra	10.6±4.7	5.0±2.5	11.5±4.5	27.2±10.6
	Çoğunlukla	13.0±5.5	6.1±3.2	13.2±5.4	32.4±13.0
	Her zaman	13.2±7.9	5.8±3.3	13.1±7.7	32.2±17.8
İstatistiksel Analiz		Kw=30.591, p=0.000	F=5.254, p=0.000	Kw=20.615, p=0.000	Kw=28.850, p=0.000
Haber takip etmek	Hiç	11.2±5.1	5.4±2.7	11.2±3.9	27.9±11.0
	Çok az	11.1±5.1	4.7±2.2	11.3±3.8	27.2±9.1
	Ara sıra	10.1±4.4	4.6±2.4	11.3±5.3	26.1±11.3



	Çoğunlukla	12.6±7.1	5.1±2.5	11.8±4.7	27.7±11.0
	Her zaman	10.9±5.1	5.8±3.3	12.8±6.6	31.4±16.1
<b>İstatistiksel Analiz</b>		Kw=3.411, p=0.491	F=1.974, p=0.098	Kw=4.120, p=0.390	Kw=5.285, p=0.259
<b>Kitap okumak</b>	Hiç	10.6±5.3	4.8±2.5	11.3±4.8	26.8±11.9
	Çok az	11.0±4.9	5.0±2.6	11.9±5.3	28.0±11.9
	Ara sıra	11.2±5.4	5.3±3.0	11.6±5.2	28.2±12.4
	Çoğunlukla	11.4±5.3	5.0±2.3	12.7±5.7	29.4±12.2
	Her zaman	11.9±4.2	5.0±2.6	12.3±3.9	29.3±9.1
<b>İstatistiksel Analiz</b>		Kw=3.140, p=0.535	F=0.229, p=0.922	Kw=3.708, p=0.447	Kw=2.576, p=0.631
<b>Gündemi takip etmek</b>	Hiç	9.8±3.7	4.7±2.2	10.7±3.0	25.3±8.0
	Çok az	10.2±4.6	4.4±2.3	11.2±5.3	26.0±11.3
	Ara sıra	10.5±4.2	4.8±2.4	11.1±3.8	26.5±9.3
	Çoğunlukla	11.6±5.8	5.6±2.9	12.9±5.7	30.1±13.1
	Her zaman	12.6±6.8	5.6±3.2	12.7±6.6	31.0±15.7
<b>İstatistiksel Analiz</b>		Kw=5.872, p=0.209	F=2.583, <b>p=0.037</b>	Kw=6.480, p=0.166	Kw=9.838, <b>p=0.043</b>

## TARTIŞMA

İnternet, yeni ve heyecan verici bir iletişim aracıdır. Dünya çapında günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiş olmasına rağmen, İnternet teknolojisinin farklı amaçlar için aşırı kullanımı bilgi arama, sosyal etkileşim ve ticari operasyonların sık görülmesine neden olmuştur (15).

TÜİK 2021 Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım araştırması 2021 yılı verilerine göre internet kullanım oranını 16-74 yaş grubundaki bireylerde bir önceki yıla göre %79,0'dan artış göstererek %82,6'ya yükseldiği tespit edilmiştir. İnternet kullanım oranı cinsiyete göre incelendiğinde; bu oranın erkeklerde %87,7 ve kadınlarda %77,5 olduğu görüldü (3). Yapılan çalışmada internet kullanımının 18-25 yaş arası bireylerde, kadınlarda ve bekarlarda anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ercan S ve ark.'larının yaptığı çalışma (2021) sonuçlarına göre problemli kullanıcı grubundaki katılımcılar daha yüksek vücut kitle indeksi değerlerine sahiptir (p=0,0001). Yapılan çalışmada, çalışmaya katılanların %54,4'ünün beden kitle indeksi normal düzeydedir (15).

Kaynak S ve ark.'larının yapmış olduğu çalışmaya göre hemşirelerde yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki saptanmıştır (16). Yapılan bu çalışmada ölçeğin sosyal ilişkide olumsuzluk alt boyutu puan ortalaması hemşirelerde anlamlı olarak daha yüksektir. Günlük yaşamı kolaylaştırıcı birçok özelliği sebebiyle akıllı telefonlarla geçirilen vakit artmakta ve bu durumun kontrol edilememesi sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ortaya çıkmaktadır. Akıllı telefonla geçirilen zamanın giderek artması akıllı telefon bağımlılığının gelişmesine neden olmaktadır (17). Akıllı telefon ile çok fazla zaman harcama bir yandan yüz yüze etkileşimin azalmasına, sosyal geri çekilmeye, gerçek olmayan sosyal etkileşimlerle sosyal beceri gelişimini kötü yönde etkilenmesine neden olurken bir yandan da kişilerin kötü beslenme, uyku bozukluğu, sedanter bir yaşam tarzı ile karakterize sağlıklı bir yaşam biçimini benimsemelerine

neden olarak "akıllı telefon bağımlılığı" gelişimine yol açmaktadır (18). Yapılan bu çalışmada internet bağımlılığı puan ortalaması yüksek olanlarda uyku problemi, günlük hayatta kaygı ve stres görülmüştür. Ayrıca internet bağımlısı olduğunu düşünenlerin kontrol kaybı ve daha fazla online kalma isteği, internete cep telefonu ile bağlananların sosyal ilişkilerde olumsuz, internete her yerden ve ev ve işyerinden bağlananların bağımlılık puanları daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte internet kullanımı çok olanların kontrol kaybı ve sosyal ilişkide olumsuzluk puanları daha yüksektir. Ayrıca geliri giderinden fazla olanların ve lisansüstü mezunlarının bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu çalışmada görülmektedir.

İnternet bağımlılığının sonuçları hem olumlu hem de olumsuz sonuçlara sahiptir. Olumlu algı, bireyin sosyal uyarım nedeniyle kendini daha iyi hissetmesi ve çevrimdışı arkadaş edinemediği için olumsuz olması, sosyal uyarım için yalnızca internete bağlı olduğunu kanıtıyor (7). Yapılan bu çalışmada çoğunlukla sosyal medyaya girme, her zaman oyun oynama, her zaman sohbet etme, her zaman müzik dinleme, film ve video izlemek için kullananların ölçek toplam ve tüm alt boyut puan ortalamaları; her zaman amaçsız gezinme amacıyla kullananların ölçek toplam ve kontrol kaybı alt boyutu puan ortalamaları; çoğunlukla amaçsız gezinme için kullananların aşırı online kalma isteği ve sosyal ilişkide uyumsuzluk alt boyutu puan ortalamaları; her zaman alışveriş yapma amacıyla kullananların kontrol kaybı alt boyutu puan ortalamaları; çoğunlukla alışveriş yapma amacıyla kullananların aşırı online kalma isteği, sosyal ilişkide uyumsuzluk alt boyutu ve ölçek toplam puan ortalamaları; her zaman gündemi takip etmek için kullananların aşırı online kalma isteği alt boyutu ve ölçek toplam puan ortalaması anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Deloitte Global Mobil Kullanıcı Anketi (2019) verilerine göre bir akıllı telefona sahip olan tüm erişkinler SMS, WhatsApp, Facebook Messenger gibi anlık mesajlaşma uygulamaları, e-posta ve sosyal ağlar kullanıcıların şimdiye kadar en az bir defa kullandıkları haberleşme yollarında başı çekmektedir. Anlık mesajlaşma





ağlarında paylaşılan video izleme durumları günde en az bir kere (%75), cep telefonu ile sosyal medyayı kontrol etme oranı %86 şeklindedir. Türkiye'deki kullanıcıların %55'i oyun oynamak için cep telefonunu tercih etmektedir. Bu oran ile Türkiye'deki kullanıcılar anketin yapıldığı ülkeler arasında ilk sıradadır. Oyun oynamak için cep telefonunu tercih edenlerin yaş grupları incelendiğinde ise en yüksek oranın %61 ile 35-44 yaş grubunda olduğu görülmektedir (19). Yapılan bu çalışma; interneti, çoğunlukla veya her zaman, sosyal medyaya girmek, oyun oynamak, sohbet etmek, müzik dinlemek, film ve video izlemek, amaçsız gezinmek, alışveriş yapmak ve gündemi takip etmek için kullanan çalışanlarda internet bağımlılığı puan ortalamasının daha yüksek olduğunu ispatlamıştır.

## SONUÇ

Sonuç olarak, idari personelin internet bağımlılık düzeyi ortalamasının altındadır. İnternetin her alanda bilgiye hızlı erişim sağlaması ve iletişimi kolaylaştırması gibi sayısız faydalar sağlayarak, insanların ilerlemesine ve refahına katkıda bulunduğu söylenebilir. Ancak internetin bol ve kolay erişilebilir olması ve internetin mantıksız kullanımı özellikle genç kullanıcılar için oldukça tehlikeli hale geliyor. İnternet bağımlılığı, psikolojik, fiziksel ve sosyal etkileri olan, insan hayatında büyüyen bir sorundur. Bu nedenle farkındalık yaratılmalı ve insan doğasının tahrip olmasına yol açan olumsuz sonuçlar yerine olumlu sonuçlar ortaya çıkaracak stratejiler geliştirilmelidir.

## KAYNAKLAR

- Diomidous M, Chardalias K, magita A. (Et al.). (2016) Social and Psychological Effects of the Internet Use. *Acta Inform Med.* Feb; 24(1): 66–68.
- Bakioğlu F. (2020). Internet Addiction and Social Self-Efficacy: The Mediator Role of Loneliness. *Annals of psychology*, vol. 36, n° 3 (october), 435-442.
- [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Survey-on-Information-and-Communication-Technology-\(ICT\)-Usage-in-Households-and-by-Individuals-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Survey-on-Information-and-Communication-Technology-(ICT)-Usage-in-Households-and-by-Individuals-2021-37437).
- Nazik F, Güneş G. (2019). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Cukurova Medical Journal*;44(Suppl 1):41-48.
- Metin-Orta, İ. (2020). Fear of missing out, internet addiction and their relationship to psychological symptoms. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 67-73.
- Erdoğan Ö., Sezgin D., Çakır S. (2017). Bağımlı Gruplarda Enfeksiyon Hastalıkları ve Halk Sağlığı Hemşireliği Yaklaşımı. *Türkiye Klinikleri J Public Health Nurs-Special Topics*;3(3):149-56

Singh S, Paliwal M. (2020). Exploring the problem of Internet Addiction: A Review and Analysis of Existing Literature. *Journal of Wellbeing Management and Applied Psychology* 3(1), pp.11-20

Widyanto L, Griffiths M. (2006) Internet addiction: a critical review. *Int J Ment Health Addict.*;4:31-51

Kalip K, Çöl M. (2020) Teknolojiyle Bağlantılı Yeni Davranışsal Bozukluklar. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi.*;5(2):318-33.

Kandell JJ. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychol Behav.*;1:11-7.

Savcı M, Aysan F. (2017). Teknolojik Bağımlılıklar ve Sosyal Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences.*;30:202-216

Şahin C, Korkmaz Ö. (2011). İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi Sayı 32, Sayfa 101-115.*

Clearinghouse for Military Family Readiness. (2020). Internet addiction: Rapid literature review. [Literature Review]. University Park, PA: Clearinghouse for Military Family Readiness.

Evcı KE. (2018). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı, Sosyal Yeterlilik Ve Kontrol Hissi İlişkisi. *Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.*

Ercan S, Acar HT, Arslan E, Canbulut A, Oğul A, Çetin C. (2021) Üniversite Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığının Uyku Kalitesine, Fiziksel Aktiviteye ve Bilişsel Duruma Etkisi. *Journal of Turkish Sleep Medicine*;1:49-56.

Kaynak S, Duran S, Karadaş A. (2018). Hemşirelerde İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Sağlık ve Hemşirelik Yönetim Dergisi*. Sayı 1, Volüm 5.

Kuss DJ, Griffiths MD. (2011). Online social networking and addiction-a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*; 8(9), 3528-3552.

World Health Organization (WHO). (2014). Public health implications of excessive use of the internet, computers, smartphones and similar electronic devices meeting report. Main Meeting Hall, Foundation for Promotion of Cancer Research,. National Cancer Research Centre, Tokyo, Japan. p.151.

Deloitte Global Mobil Kullanıcı Anketi 2019 Türkiye Yönetici Özeti.2019.