T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AİLELERİN BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMI VE FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMA DÜZEYLERİNİN ÇOCUKLARDA PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE DİJİTAL OYUN OYNAMAYA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Yasemin ONUR

DANIŞMAN
Doç. Dr. Aysun ARDIÇ

Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı

Halk Sağlığı Hemşireliği Programı

Eylül, 2022

TEZ KABUL VE ONAYI

Yasemin ONUR tarafından, **Doç. Dr. Aysun ARDIÇ** danışmanlığında hazırlanan **"AİLELERİN BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMI ve FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMA DÜZEYLERİNİN ÇOCUKLARDA PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ve DİJİTAL OYUN OYNAMAYA ETKİSİNİN İNCELENMESİ"** başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından **22/09/2022** tarihinde yapılan sınav sonucunda **oy birliği** ile başarılı bulunarak **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi

DANIŞMAN	Doç. Dr. Aysun ARDIÇ İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı
ÜYE	Dr. Öğr. Üyesi Emine Aktaş İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı
ÜYE	Dr. Öğr. Üyesi Emine Ekici Maltepe Üniversitesi Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve bilimsel etik kuralları içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını ve her türlü hukuki sorumluluğu aldığımı kabul ederim.

Yasemin ONUR

Uzun ve meşakkatli çalışma sürecimde yanımda olan sevgili Aileme, desteğiyle güç bulduğum en iyi destekçim canım Eşime ithaf ediyorum…

BÜTÇE DESTEKLERİ

AİLELERİN BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMI ve FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMA DÜZEYLERİNİN ÇOCUKLARDA PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ve DİJİTAL OYUN OYNAMAYA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu tez çalışması için herhangi bir kurumdan bütçe desteği alınmamıştır.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın her aşamasında yanımda olan, bilgisini ve gücünü hissettiğim değerli tez danışmanım Doç. Dr. Aysun ARDIÇ' a ve yüksek lisans ders sürecimde emeği geçen bütün hocalarıma,

Araştırmamı gerçekleştirdiğim okulun yöneticisi, sevgi ve saygı duyduğum değerli öğretmenim Eğmen KIDAN' a, diğer yöneticilere, öğretmenlere, araştırmama katılmayı kabul eden öğrencilere ve ailelerine,

Hayatım boyunca beni destekleyen sevgili aileme ve her anımda yanımda olan canım Eşim' e teşekkür ederim.

Eylül 2022 Yasemin ONUR

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

TEZ KABUL VE ONAYI ii
BEYAN iii
BÜTÇE DESTEKLERİ v
TEŞEKKÜR vii
İÇİNDEKİLER viii
ŞEKİL LİSTESİ xii
TABLO LİSTESİ xiii
SİMGE VE KISALTMA LİSTESİ xiv
ÖZET xv
ABSTRACT xvii
1. GİRİŞ 1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE 4
2.1. İNTERNET 4
2.1.1.Tanımı ve Tarihçesi 4
2.1.2. Türkiye'de ve Dünyada İnternet Kullanımı 4
2.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI 6
2.2.1. İnternet Bağımlılığı ve Problemli İnternet Kullanımı Tanımı 6
2.2.2. İnternet Bağımlılığı ve Problemli İnternet kullanımı Tanı Ölçütleri 7
2.2.3. İnternet Bağımlılığı Alt Tipleri 9
2.3. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI 10
2.4. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE DİJİTAL OYUN OYNAMA RİSK FAKTÖRLERİ 13
2.5. KORUYUCU ÖNLEMLER 14
2.6. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE DİJİTAL OYUN OYNAMANIN SAĞLIK ÜZERİNE OLUMSUZ ETKİLERİ 15
2.6.1. Fiziksel Gelişime Olumsuz Etkisi 15

2.6.2. Bilişsel Gelişime Olumsuz Etkisi …….....17
2.6.3. Psiko-Sosyal Gelişime Olumsuz Etkisi …….....17
3. YÖNTEM……18
3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ŞEKLİ ……..…18
3.2. ARAŞTIRMA SORULARI…….....19
3.3. ARAŞTIRMANIN YERİ VE ZAMANI …….....20
3.4. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ ……....21
3.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI ……..…22
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu (Anne Ve Baba) …….....22
3.5.2. Kişisel Bilgi Formu (Çocuklar) …….....23
3.5.3. Young İnternet Bağımlılığı Testi ……...24
3.5.4. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7) …….....24
3.5.5. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği, Fiziksel Aktivite Alt Boyutu ….....25
3.5.6. Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği Fiziksel Aktivite Alt Boyutu …….25
3.6. ETİK KONULAR …….....26
3.7. VERİLERİN TOPLANMASI …….....27
3.8. VERİLERİN ANALİZİ VE DEĞERLENDİRİLMESİ ……..28
4. BULGULAR……...29
4.1. ÖĞRENCİLERİN TANITICI ÖZELLİKLERINE İLİŞKİN BULGULAR…….....….30
4.1.1. Öğrencilerin Sosyo-demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular …….....30
4.1.2. Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanım Özelliklerine İlişkin Bulgular……....31
4.1.3. Öğrencilerin Bilgisayar Kullanım Amaçlarına İlişkin Bulgular …….....32
4.2. ÖĞRENCİLERİN YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ BULGULARI……....33
4.2.1. Öğrencilerin Young İnternet Bağımlılığı Testi Puanları Tanımlayıcı İstatistikleri……33
4.2.2. Öğrencilerin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Young İnternet Bağımlılığı Testi Puanı Karşılaştırmaları …….....33
4.2.3. Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanı Karşılaştırmaları ……..35
4.3. ÖĞRENCİLERİN ADOLESAN YAŞAM BİÇİMİ ÖLÇEĞİ FİZİKSEL AKTİVİTE ALT BOYUT İLİŞKİN BULGULAR …….....…36

4.3.1. Öğrencilerin Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği Fiziksel Aktivite Alt Boyut Puanları Tanımlayıcı İstatistikleri ……..……...36

4.3.2. Öğrencilerin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği Fiziksel Aktivite Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları (n=661) ……..36

4.3.3. Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği Fiziksel Aktivite Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları ……...37

4.4. ÖĞRENCİLERİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ İLİŞKİN BULGULAR ……...38

4.4.1. Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri ……..…….38

4.4.2. Öğrencilerin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Puanı Karşılaştırmaları ……...39

4.4.3. Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanı Karşılaştırmaları ……40

4.5. ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMA DURUMU İLE DİJİTAL OYUN OYNAMA VE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ARASINDAKİ İLİŞKİ 41

4.6. EBEVEYNLERİN TANITICI ÖZELLİKLERİNE GÖRE BULGULAR ……...42

4.6.1. Annelerin İnternet ve Oyun Kullanım Özelliklerine Göre Bulgular ……..……...42

4.6.2. Annelerin İnternet Kullanma Amaçlarına Göre Bulgular …….....43

4.6.3. Babaların İnternet ve Oyun Kullanım Özelliklerine Göre Bulgular…….....43

4.6.4 Babaların İnternet Kullanma Amaçlarına Göre Bulgular…….……...44

4.7. EBEVEYNLERİN YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ BULGULARI ……..45

4.7.1. Annelerin Young İnternet Bağımlılığı Testi Puanları Tanımlayıcı İstatistikleri…....45

4.7.2. Annelerin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Young İnternet Bağımlılığı Testi Puanı Karşılaştırmaları ……..…….45

4.7.3. Babaların Young İnternet Bağımlılığı Testi Puanları Tanımlayıcı İstatistikleri ……47

4.7.4. Babaların Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Young İnternet Bağımlılığı Testi Puanı Karşılaştırmaları …….....47

4.8. EBEVEYNLERİN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI ÖLÇEĞİ FİZİKSEL AKTİVİTE ALT BOYUT BULGULARI ……48

4.8.1. Annelerin SYBDÖ Fiziksel Aktivite Alt Boyutu Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri ……....…….....48

4.8.2 Annelerin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre SYBDÖ Fiziksel Aktivite Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları…….....49

4.8.3. Babaların SYBDÖ Fiziksel Aktivite Alt Boyut Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri……....50

4.8.4. Babaların Sosyo-demografik Özelliklerine Göre SYBDÖ Fiziksel Aktivite Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları …….50

4.9. ÖĞRENCİLERİN VE EBEVEYNLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMA DURUMU, DİJİTAL OYUN OYNAMA VE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ…….52

5.TARTIŞMA……..55

6.SONUÇ VE ÖNERİLER…….66

KAYNAKLAR……68

EKLER 90

İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI 99

ETİK KURUL İZİN YAZISI 100

KURUM İZNİ YAZILARI 101

ÖZGEÇMİŞ 103

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No

Şekil tablosu öğesi bulunamadı.

TABLO LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 2.1: Goldberg'in İnternet Bağımlılığı için Önerdiği Tanı Kriterleri…….....7

Tablo 2.2: Young'un İnternet Bağımlılığı için Önerdiği Tanı Kriterleri……..8

Tablo 2.3: Shapira Tarafından "Problemli internet kullanımı" için Öne Sürülen Tanısal Ölçütler……....9

Tablo 4.1: Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı……..30

Tablo 4.2: Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Dağılımı……32

Tablo 4.3: Öğrencilerin Bilgisayar Kullanma Amaçları……...33

Tablo 4.4: Öğrencilerin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Young İnternet Bağımlılığı Testi Puanı Karşılaştırmaları (n=661)……....34

Tablo 4.5: Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Young İnternet Bağımlılığı Testi Puanı Karşılaştırmaları……..35

Tablo 4.6: Öğrencilerin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği Fiziksel Aktivite Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları (n=661…….....36

Tablo 4.7: Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği Fiziksel Aktivite Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları……...38

Tablo 4.8: Öğrencilerin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Puanı Karşılaştırmaları (n=661)…….....39

Tablo 4.9: Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanı Karşılaştırmaları ……..…..40

Tablo 4.10: Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Yapma Durumu ile Dijital Oyun Oynama ve Problemli İnternet Kullanımı Arasındaki İlişki (n=661)……41

Tablo 4.11: Annelerin İnternet ve Oyun Kullanım Özelliklerine Göre Dağılımı……..….42

Tablo 4.12: Annelerin İnternet Kullanma Amaçları……..43

Tablo 4.13: Babaların İnternet ve Oyun Kullanım Özelliklerine Göre Dağılımı…….44

Tablo 4.14: Babaların İnternet Kullanma Amaçları……..45

Tablo 4.15: Annelerin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanı Karşılaştırmaları……..…46

Tablo 4.16: Babaların Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Young İnternet Bağımlılığı Testi Puanı Karşılaştırmaları …….47

Tablo 4.17: Annelerin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre SYBDÖ Fiziksel Aktivite Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları……...……49

Tablo 4.18: Babaların Sosyo-demografik Özelliklerine Göre SYBDÖ Fiziksel Aktivite Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları…….....51

Tablo 4.19: Öğrencilerin ve Ebeveynlerin Fiziksel Aktivite Yapma Durumu, Dijital Oyun Oynama ve Problemli İnternet Kullanımları Arasındaki İlişki (n=661)……..53

Tablo 4.20: Ebeveynlerin Oyun Oynama ve Oyun Oynama Süreleri ile Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı Puanı Karşılaştırmaları…….54

SİMGE VE KISALTMA LİSTESİ

Simgeler	Açıklama
p	:Yoğunluk
r	:Korelasyon Katsayısı
SS	:Standart Sapma

Kısaltmalar	Açıklama
APA	:Amerikan Psikiyatri Birliği
ARPA	:İleri Araştırma Projeleri Ajansı (Advanced Research Projects Agency)
BKİ	:Beden Kitle İndeksi
DEHB	:Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu
DOBÖ	:Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği
DSM-5	:Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders- Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, 5. Basım
DSM-IV-TR	:Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Yeniden Gözden Geçirilmiş 4. Basım
ICD	:Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması (International Classification of Diseases)
İB	:İnternet Bağımlılığı
İOOB	:İnternet Oyunu Oynama Bozukluğu
OOB	:Oyun Oynama Bozukluğu
PİK	:Problemli İnternet Kullanımı
SAB	:Sosyal Anksiyete Bozukluğu
SYBDÖ	: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği
TÜİK	:Türkiye İstatistik Kurumu
ULAKNET	:Ulusal Akademik Ağ
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
YİBÖ	:Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Young Internet Addiction Scale)

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AİLELERİN BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMI ve FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMA DÜZEYLERİNİN ÇOCUKLARDA PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ve DİJİTAL OYUN OYNAMAYA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Yasemin ONUR

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı

Halk Sağlığı Hemşireliği Programı

Danışman : Doç. Dr. Aysun ARDIÇ

Bu araştırma ailelerin bilinçli internet kullanımı ve fiziksel aktivite yapma düzeylerinin çocuklarda problemli internet kullanımı ve dijital oyun oynamaya etkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma tanımlayıcı ve ilişki arayıcı tasarım tipi kullanılarak yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde bir lisede öğrenim gören 14-18 yaş arası olan 661 öğrenci ve ebeveynleri oluşturmuştur. Araştırmanın verileri ebeveynler için "Kişisel Bilgi Formu", "Young İnternet Bağımlılığı Testi", "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Fiziksel Aktivite Alt Boyutu", öğrenciler için "Kişisel Bilgi Formu", "Young İnternet Bağımlılığı Testi", "Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği Fiziksel Aktivite Alt Boyutu", ve "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizi Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis testi ve Spearman korelasyon testi kullanılarak yapılmıştır. Öğrencilerde problemli internet kullanım yaygınlığı %22,5 internet bağımlılığı yaygınlığı %0,6, monotetik tanıya göre riskli oyun bağımlılığı %2,4 politetik tanıya göre ise riskli oyun bağımlılığı % 20,1 olarak saptanmıştır. Öğrencilerin fiziksel aktivite toplam puanı doğrultusunda sıklıkla fiziksel aktivite yapmadıkları, fiziksel aktivite yapma durumu ile problemli oyun oynama ve internet kullanımı arasındaki ilişki incelendiğinde ise; öğrencilerde internet bağımlılığı arttıkça dijital oyun bağımlılığının arttığı, fiziksel aktivite düzeyinin ise azaldığı saptanmıştır. Annelerde

problemli internet kullanım yaygınlığı %1,5 internet bağımlılığı yaygınlığı %0,2, babalarda problemli internet kullanım yaygınlığı %2,0 internet bağımlılığı yaygınlığı %0,3 olarak bulunmuştur. Ebeveynlerin fiziksel aktivite toplam puanları doğrultusunda annelerin ve babaların fiziksel aktivite yapma düzeylerinin oldukça düşük olduğu saptanmıştır. Ebeveynlerin ve çocukların fiziksel aktivite yapma durumu, dijital oyun oynama ve problemli internet kullanımları arasındaki ilişki incelendiğinde; ebeveynlerde internet bağımlılığı arttıkça çocuklarda internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığının arttığı, ebeveynlerde internet kullanım süresi arttıkça çocuklarında internet kullanım süresinin arttığı, ebeveynlerin fiziksel aktivite yapma düzeyleri yükseldikçe çocukların fiziksel aktivite yapma düzeylerinin yükseldiği bulunmuştur. Sonuç olarak ebeveynlerin internet kullanımı ve fiziksel aktivite yapma düzeylerinin çocukların internet kullanımı, dijital oyun oynama düzeylerini etkilediği bu bağlamda da anne ve babaların ekran karşısında geçirdikleri süreyi azaltmaları önerilmektedir.

Eylül 2022 , 121 sayfa.

Anahtar kelimeler: adolesan, dijital oyun bağımlılığı, ebeveyn, fiziksel aktivite, problemli internet kullanımı

ABSTRACT

M.Sc. THESIS

INVESTİGATİON THE EFFECTS OF FAMİLİES' CONSCİOUS INTERNET USAGE AND PHYSİCAL ACTİVİTY ON PROBLEMATİC INTERNET USAGE AND DİGİTAL GAME PLAY İN CHİLDREN

Yasemin ONUR

İstanbul University-Cerrahpaşa

Institute of Graduate Studies

Department of Public Health Nursing

Public Health Nursing Programme

Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Aysun ARDIÇ

This research was carried out to examine the effects of families' conscious internet use and physical activity levels on children's problematic internet use and digital game play. The research was conducted using the descriptive and correlational design type. The sample of the study consisted of 661 students aged 14-18, studying in a high school in Istanbul and their parents. The data of the study were "Personal Information Form", "Young Internet Addiction Test", "Healthy Lifestyle Behaviors Scale Physical Activity Sub-Dimension" for parents, "Personal Information Form" for students, "Young Internet Addiction Test", "Adolescent Lifestyle Behaviors Scale Physical Activity". Activity Sub-Dimension", and "Digital Game Addiction Scale". Data analysis was performed using Mann Whitney U test, Kruskal Wallis test and Spearman correlation test. The prevalence of problematic internet use among students was 22.5%, prevalence of internet addiction was 0.6%, risky game addiction according to monothetic diagnosis was 2.4% and risky game addiction was 20.1% according to polythetic diagnosis. When the relationship between physical activity status, problematic gaming and internet use is examined, the students do not frequently do physical activity in line with the total

physical activity score; It was determined that as internet addiction increased in students, digital game addiction increased and physical activity level decreased. The prevalence of problematic internet use in mothers was 1.5%, the prevalence of internet addiction was 0.2%, and the prevalence of problematic internet use in fathers was 2.0% and the prevalence of internet addiction was 0.3%. In line with the physical activity total scores of the parents, it was determined that the physical activity levels of the mothers and fathers were quite low. When the relationship between physical activity status of parents and children, playing digital games and problematic internet use is examined; It was found that as internet addiction increases in parents, internet addiction and digital game addiction increase in children, as internet use time increases in parents, internet use time increases in children, and as physical activity levels of parents increase, physical activity levels of children increase. As a result, it is suggested that parents' internet use and physical activity levels affect their children's internet use and digital game playing levels, and in this context, it is recommended that parents reduce the time they spend in front of the screen.

September 2022, 121 pages.

Keywords: adolescents, digital game addiction, parents, physical activity, problematic ınternet usage,

1. GİRİŞ

İnternetin ve teknolojinin bilinçsiz ve kontrolsüz kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan davranışsal bağımlılıklar, teknoloji bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Yeşilay, 2021). İnternet bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı teknoloji bağımlılığının kapsamına girmektedir. (Savcı ve Aysan, 2017). İnternet bağımlılığı, "interneti kullanma isteğinin durduramama, internette daha fazla zaman geçirme isteği, internet olmadan harcanan zamanın önemsiz hissettirmesi, internetten uzaklaştırıldığında aşırı sinirlilik, huzursuzluk, gerginlik gibi psikolojik ve davranışsal sorunların oluşmasına ve kullanıcıların aile, okul, iş ve sosyal hayatının giderek bozulmasına yol açan davranışsal bir bağımlılık" olarak tanımlanabilir (Young, 2004). 2013'te, "Amerikan Psikiyatri Birliği (APA)", güncellenmiş "Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-5)", "ileri araştırma gereken durumlar" başlığı altında dijital oyun bağımlılığından "İnternet Oyunu Oynama Bozukluğu (İOOB)" olarak bahsetmiştir (WHO, 2020). İOOB, "çok fazla oyun oynama ve oyun oynayan kullanıcılarda zihinsel meşguliyet, çekilme, tolerans ve kontrol kaybı belirtileri ile aile, ilişki, iş veya akademik hayatını internet oyunları sebebiyle tehlikeye attığı ve devam eden oyun oynama sürecinde kaybettiği bir durum olarak" tanımlanmaktadır (APA, 2013). Bunu takiben, "Dünya Sağlık Örgütü (WHO)", "Uluslararası Hastalık Sınıflandırması (ICD-11)", "İnternet Oyunu Oynama Bozukluğunu (İOOB)", "Oyun Bozukluğu (OB)" başlığı altında dahil etmiştir (WHO, 2022). Problemli internet kullanımı ve dijital oyun bağımlılığı her yaştan bireyi tehdit etse de 12-18 yaş aralığında ki çocuk ve ergenlerde potansiyel risk olarak ortaya çıkmaktadır (Karaçetin, 2019). Çocuk ve ergenlerin internet bağımlılığında riskli grup olması için öne sürülen risk faktörleri, "teknolojik araçlara ve internete olan yoğun ilgileri, interneti ve bilgisayar teknolojilerini diğer yaş gruplarına göre daha fazla kullanma istekleri, dürtü kontrol mekanizmalarının tam gelişmemesi, internette geçirilen zamanı kontrol etmekte zorlanmaları, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerinin devam etmekte olması, arkadaş grubuna ait olma ve çoğunluğa uyma isteği şeklinde tanılanmaktadır (Karaçetin, 2019).

Çocuk ve ergenlerin dijital oyunlara daha çok ilgi göstermeleri, gerçek hayatta olmak istedikleri karakterlere ya da kişiliklere sanal dünyada kolayca oluşturabilmeleri, istedikleri kimliklere ulaşabilmeleri, gerçekleştirmek istedikleri hayallerini, sanal dünyada gerçekleştirme olanağı sağlamaları ve bu oluşturdukları imkanların motivasyon ve başarı duygusu yaşatması neden olmaktadır (Ögel, 2012). Teknolojinin hızla gelişim göstermesiyle birlikte teknolojiye olan ilginin artması, adolesanlarda ve genç erişkinlerde internet bağımlılığını ve dijital oyun bağımlılığını arttırdığı düşünülmektedir. Literatürde internet bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı ile ilgili ulusal ve uluslararası birçok araştırmaya ulaşılabilmiştir. Ulusal ve uluslararası çalışmalarda adolesan ve genç erişkin grupta internet bağımlılığı prevelansları %1,6 ile % 20,0 arasında değişmektedir (Doğan, 2013; Sasmaz ve ark., 2014; Cheng ve Li, 2014; Mihara ve Higuchi, 2017; Han ve ark., 2018; Bener ve ark., 2019; Pan ve ark., 2020; Chia ve ark., 2020; Kapus ve ark., 2021; Meng ve ark., 2022). Uluslararası meta-analiz çalışmalarında dijital oyun bağımlılığı prevelansları %1,6 ile %6,04 arasında bildirilmektedir (Muller ve ark., 2015; Meng ve ark., 2022; Stevens ve ark., 2021; Pan ve ark., 2020).

Ulusal çalışmalar incelendiğinde Önder (2019) araştırmasında adolesanlarda dijital oyun bağımlılığı oranını %15,3 bulurken, Aktaş ve Bostancı (2021) gençlerde dijital oyun bağımlılığı oranını %6,3 olarak açıklamaktadır. Ülkeden ülkeye değişiklik gösterse de Dünya Sağlık Örgütü (WHO), oyun oynama bozukluğunun nüfustaki yaygınlığını yaklaşık %1,3 ile %9,9 arasında değişiklik gösterdiğini bildirmektedir (Yeşilay, 2021). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yürütülen, "Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması" sonuçlarına göre internet kullanımı, 6-15 yaş grubundaki çocuklar için 2013 yılında %50,8 iken 2021 yılında %82,7 olduğunu, cinsiyete göre internet kullanımı incelendiğinde, erkek çocuklarının 2013 yılında %53,7'den 2021 yılında %83,9'a, kız çocuklarında internet kullanımı, 2013 yılında %47,8'den 2021 yılında %81,5'e yükseldiğini bildirmektedir (TÜİK, 2021b). Türkiye İstatistik Kurumu Hane Halkı Bilişim Teknolojileri [BT] Kullanımı 2021 yılı verilerine göre 16-74 yaş grubundaki bireylerde internet kullanım oranı %82,6, internet kullanım oranı cinsiyete göre incelendiğinde; bu oranın erkeklerde %87,7, kadınlarda %77,5 olduğu bildirilmektedir (TÜİK, 2021a).

Aile, çocukların ve gençlerin teknoloji kullanımında rol model olmaktadır (Çetinkaya ve Sütçü, 2016). Ebeveynlerin teknolojiyi sağlıklı ve bilinçli kullanmaları çocuklarına teknoloji kullanımı konusunda yaklaşımlarında önemli değişken olarak yer almaktadır (Çalışkan ve Özbay, 2015). Çocuklar ve gençler aile içindeki gerilim ortamından uzak kalmak için internete yönelebilmekte (Shek ve ark., 2013) ve ailelerin görüş ve tutumları ergenlerde problemli internet kullanımının ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir (Eşgi, 2014). Aile içi iletişim şekillerinin çocuğu teknoloji bağımlılığına yönlendirdiği gibi aile içinde kendisini rahatlıkla ifade edebildiği beraber sosyal aktivitelere katılım sağladığı, ilgi gördüğü aile ortamları çocuğun aşırı teknoloji kullanımını önleyebileceği söylenebilmektedir (Ayaz ve Horzum, 2013; Gunuc ve Doğan, 2013). Teknolojiye oluşan yoğun ilgiyle beraber aile bireylerinin sağlıklı yaşam tarzının değiştiği görülmektedir. Bilgisayar başında geçirilen sürenin artması, ekran başında sağlıklı yiyecekler yerine atıştırmalıkların tercih edilmesi ve internetin problemli kullanılması, fiziksel aktiviteyi azaltarak kişilerde sedanter yaşam tarzının oluşmasına ve ilişkili belirtilere neden olabileceği düşünülmektedir (Günlü ve Ceyhan, 2017; Dürmüş, 2018). Ebeveynlerin çocukları ile sosyal ve sportif alanlara katılımı fiziksel hareketliliği arttırarak, problemli internet kullanımını azaltmaya yardımcı olacağı belirtilmektedir (Güçlü ve ark., 2016; Arslantaş, 2017). İnternetin kullanımı her yaştan bireyin sağlığını etkilediği gibi çocuk ve ergenlerde de sağlık üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri oluşabilmektedir (Horzum, 2011). İnternet ve teknoloji araçlarını kontrollü ve bilinçli kullanımında, bilgiye kolay ulaşma, araştırma yapma, kritik, yaratıcı ve akılcı düşünme, olaylar arasında sebep-sonuç ilişkisi kurabilme, küçük kasların gelişimine destek olma gibi olumlu etkileri gözlenirken, aşırı ve bilinçsiz kullanımında, hareketsiz yaşama bağlı oluşan fiziksel etkiler, uyku problemleri, yeme bozuklukları ve iskelet kas sistemi sorunları, saldırganlık, saldırganlık düşünceleri, anksiyete, sosyal açıdan yararlı davranışlarda azalma, sosyal problemler, empati kaybı yaşama, şiddete karşı duyarsızlaşma gibi fiziksel, bilişsel ve psiko-sosyal gelişim süreçlerine olumsuz etkileri oluşmaktadır (Ardıç ve Irmak, 2018; Kaplan, 2016; Horzum, 2011; Hinkley ve ark., 2014; Howie, 2017; Gunay ve ark., 2018; Taş, 2018).

Tüm bu bilgiler ışığında çalışmamızın amacı ailelerin bilinçli internet kullanımı ve fiziksel aktivite yapma düzeylerinin çocuklarda problemli internet kullanımı ve dijital oyun oynama etkisini incelemektir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. İNTERNET

2.1.1.Tanımı ve Tarihçesi

İnternet, bilgisayarların, telefon hatlarının ve uydu gibi özel teknolojilerin birbirine bağlanması sonucunda oluşan bir iletişim ağıdır (Arısoy, 2009). İnternetin tarihçesine baktığımızda ilk olarak Amerika Birleşik Devletleri (ABD) Savunma Bakanlığı'nın, olabilecek bir nükleer savaşta askeri iletişim kurmak amacıyla başlattığı ARPA (Advanced Research Projects Agency) projesini oluşturarak, 1969 yılında ABD'nin Kaliforniya eyaletinde ilk bilgisayar ağı olan ARPANET bu projenin sonucunda kurulmuştur (Arısoy, 2009). Türkiye'de ilk internet bağlantısı, "Ortadoğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ), 1993 yılında" gerçekleştirmiştir (Arısoy, 2009). 1997 yılında kurulan "ULAKNET (Ulusal Akademik Ağ)" akademik kuruluşlara internet erişimi sağlarken, 2000'li yılların başında ticari olmak üzere internet erişimi hız kazanmaya başlamıştır (Arısoy, 2009).

2.1.2. Türkiye'de ve Dünyada İnternet Kullanımı

Dünyada internet kullanımı hızla artış göstermektedir. Radyonun 50 milyon kişiye ulaşması 38 yıl, televizyonun ise 13 yıl sürmesine karşın internetin ise bu sayıda kullanıcıya ulaşması için 5 yıl yeterli olmuştur (Vural ve Bat, 2010). Ocak 2021 tarihinde We are social adlı araştırma şirketi tarafından yayınlanan Türkiye'nin de yer aldığı 248 ülkeyi kapsayan Digital 2021 raporuna göre 7,083 milyar olan dünya nüfusundan 16-64 yaş grubunda internet kullanan insan sayısı 4,66 milyar (%59), aktif sosyal medyayı kullanan insan sayısı 4,20 milyar (%53), mobil cihaz kullanıcı sayısı 5,22 milyar (%66), mobil cihaz üzerinden interneti kullanan insan sayısı 4,32 milyar (%55) olarak bulunmuştur (Kemp, 2021). Digital 2021 Türkiye Dijital istatistik raporuna göre 84,69 milyon olan ülke nüfusunun internet kullanan 16-64 yaş grubunda ki insan sayısı 65,80 milyon (%77), aktif sosyal medya kullanan insan sayısı 60 milyon (%70) mobil cihaz kullanıcı sayısı 76,89 milyon (%90) olarak bulunmuştur. Türkiye'deki yıllık teknoloji değişim istatistikleri incelendiğinde, internet kullanıcı sayısının 3,7 milyon ile (%6), aktif sosyal medya kullanıcı sayısı 6 milyon ile (%11) ve mobil cihaz kullanıcı sayısı 2 milyon (%2.7) artış gösterdiği görülmektedir (Kemp, 2021).

Türkiye nüfusunda internet kullanan bireylerin, ortalama 7 saat 57 dakika internet kullandıkları, 2 saat 57 dakika sosyal medya kullandıkları bulunmuştur (Kemp, 2021). Digital 2021 raporuna göre dünya çapında internet kullanım yüzdesi %59 olarak bulunmuştur. Birleşik Arap Emirlikleri %99, Danimarka %98, Güney Kore %97 oranları ile üst sıralarda yer alırken Türkiye internet kullanım yüzdesi sıralamasında %77 ile 31. sırada yer almıştır. İnternet kullanımında günlük harcanan zaman dünya çapında ortalama olarak 6 saat 54 dakika olarak bulunurken, Türkiye 7 saat 57 dakika ile 12.sırada yer almıştır. Bilgisayar üzerinden internette harcanan zaman dünya çapında ortalama olarak 3 saat 16 dakika olarak bulunurken, Türkiye 3 saat 37 dakika ile 23. sırada yer almıştır (Kemp, 2021).

Türkiye İstatistik Kurumu Hane Halkı Bilişim Teknolojileri [BT] 2013 yılı Nisan ayında çalışma alanı 6-15 yaş grubunu içeren araştırma gerçekleştirmiştir. Bu araştırmaya göre, çocukların bilgisayar kullanmaya başlama 8 yaş olarak bulunurken, internet kullanmaya başlama yaşı 9 yaş olarak bulunmuştur. Çocukların internet kullanım oranı %50,8 bilgisayar kullanım oranı %60,5 ve cep telefon kullanım oranı %24,3 olarak tesbit edilmiştir. 6-15 yaş grubundaki çocukların haftalık ortalama internet kullanma sürelerine bakıldığında, 2 saat kullanan %38.2'sini, 3 ile 10 saat arası kullanan %47.4'ünü, 11 ile 24 saat arası kullanan %11.8'ini, 24 saat üzerinde kullanan ise %2.6'sını karşıladığı bildirilmiştir (TÜİK, 2013). Çocukların interneti kullanma amaçlarına bakıldığında %84,4'ü ödev ve öğrenme, %79,5'i oyun oynama, %56,7'si bilgi arama, %53,5'inin ise sosyal medya ağlarına katılmak için kullandıkları bildirilmiştir (TÜİK, 2013). COVİD-19 pandemisinin etkisinin sürdüğü dönemde çocuklardaki bilişim teknolojileri kullanımını tesbit etmek için Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması kapsamında, 29 Mart-21 Mayıs 2021 tarihleri arasında 6-15 yaş grubundaki çocuklara, Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması uygulanmıştır. Bu araştırmaya göre, internet kullanımı, 6-15 yaş grubundaki çocuklar için 2013 yılında %50,8 iken 2021 yılında %82,7 olarak artış gösterdiği bulunurken cinsiyete göre internet kullanımı incelendiğinde, erkek çocuklarının 2013 yılında %53,7'den 2021 yılında %83,9'a, kız çocuklarında internet kulanımı 2013 yılında %47,8'den 2021 yılında %81,5'e yükseldiği bulunmuştur. 2013 yılında hemen hemen her gün ya da haftada en az bir gün internet kullandığını söyleyen çocukların oranı %91,8 iken, 2021 yılında %98,6 olduğu, cinsiyete göre incelendiğinde ise düzenli internet kullanan erkek çocuklarının oranı 2013 yılında %92,8 iken 2021 yılında %98,9, kız çocuklarında ise bu oran 2013 yılında %90,7 iken 2021 yılında %98,4'e yükseldiği bildirilmektedir (TÜİK, 2021b).

Düzenli internet kullanan çocukların internet kullanım amaçlarına bakıldığında ise, %86,2'si çevrimiçi derse katılım, %83,6'sı ödev veya öğrenme amacıyla, %66,1 oyun oynama veya oyun indirme, %61,0 paylaşım sitelerinden video izleme olarak bulunmuştur (TÜİK, 2021b). TÜİK 2021 verilerine göre bireylerde internet kullanım oranı, 16-74 yaş grubunda %82,6 olarak bulunmuştur (TÜİK, 2021a). Bu oranın 2020 yılında, %79,0 (TÜİK, 2020) iken 2017 yılında %66,8 (TÜİK, 2017) olarak bildirilmiştir. 16-74 yaş grubundaki bireylerde yapılan araştırmaya göre, 2021 yılında internet kullanım oranı erkeklerde %87,7, kadınlarda %77,5 (TÜİK, 2021a), 2020 verilerine göre ise "erkeklerde %84,7, kadınlarda %73,3 olarak (TÜİK, 2020) bildirilmiştir. 2021 yılında yapılan araştırmaya göre, hanelerin %92'sinin evden internete erişim imkanına sahip olduğu (TÜİK, 2021a), bu oranın 2020 yılında %90,7 olduğu tesbit edilmiştir (TÜİK, 2020).

2.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE PROBLEMLİ İNTERNET KULLLANIMI

2.2.1. İnternet Bağımlılığı ve Problemli İnternet Kullanımı Tanımı

İnternet, televizyon, sosyal medya, oyun konsolları, telefon, tablet, bilgisayar oyunlarını ölçüsüz ve bilinçsiz kullanımı teknoloji bağımlılığını oluşturmaktadır (Yeşilay, 2021). Teknoloji bağımlılığı, davranışsal tabanlı bağımlılık olarak kabul edilmekte olup, internet bağımlılığı ve problemli internet kullanımı bağımlılık yapıcı alt davranışlarla kendini gösteren olarak tanımlanır (Yeşilay, 2021). Teknoloji bağımlılığı, kişinin davranış alanı sınırlamasına göre aktif ve pasif olarak ikiye ayrılmaktadır. İnsanın makineye müdahale edebildiği bilgisayar oyunları aktif teknoloji bağımlılık, insanın müdahalesinin kısıtlı olduğu televizyon gibi teknolojiler pasif teknoloji bağımlılık olarak görülmektedir (Griffiths, 1996). İnternet bağımlılığı, "internet kullanımı için duyulan kontrol edileyemeyen istek, internete bağlı olmadan harcanan zamanın önemini yitirmesi, yoksunluk durumunda yoğun bir sinirlilik ve saldırganlık halinin olması ve bu durumun kişilerin aile, okul, iş ve sosyal hayatının giderek sıkıntılara neden olması" olarak tanımlanmaktadır (Young, 2004). İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalarda birbirinin yerine geçen, "problemli internet kullanımı", "İnternetin sorunlu kullanımı", "patolojik internet kullanımı", "internetin kompulsif kullanımı", "internetin uygunsuz kullanımı", "internetin aşırı kullanımı", "internetin amaç dışı kullanımı", "elektronik medyanın sorunlu kullanımı" şeklinde tanımlamalar yapılmıştır (Kardefelt-Winther, 2014).

İnternet kullanımında internet bağımlılığı düzeyine kadar uzanan belli aşamalar vardır. "ihtiyaç için internet kullanımı" kişinin gerekli olmadıkça internet kullanmadığı tanımlanırken "sık ve düzenli internet kullanımı" aşamasında internet iyi vakit geçirmek için eğlence aracı olarak görülüp değerlendirilmektedir. "Sorunlu internet kullanımı" aşamasında, internet kullanımı kişinin hayatında zorluklar yaratır fakat bağımlılık düzeyinde değildir. Bu dönem için "internet kötüye kullanımı" ifadesi de kullanılabilmektedir. Son olarak internet kullanımının en yoğun olduğu durum "internet bağımlılığı" olarak değerlendirilir ve "patolojik internet kullanımı" , "kompulsif internet kullanımı" gibi birbirinin yerine kullanılan tanımlamalar ile adlandırılabilmektedir (Yalçın ve Karaçetin, 2016).

2.2.2. İnternet Bağımlılığı ve Problemli İnternet kullanımı Tanı Ölçütleri

Problemli internet kullanımı ilk kez "bağımlılık" ifadesi altında Ivan Goldberg, "DSM-IV'te yer alan madde bağımlılığı" tanı kriterlerini temel alarak tanımlamıştır (Goldberg, 1996). Ivan Goldberg; "bir kişiye internet bağımlısı tanısı koyabilmek için on iki aylık bir dönem içinde herhangi bir zamanda ortaya çıkan belirtilerin üçü veya daha fazlasıyla kendisini gösteren, klinik olarak belirgin bir bozulmaya ya da sıkıntıya yol açan uygunsuz bir internet kullanımının olması" şeklinde tanımlamaktadır (Goldberg, 1996; Çetinkaya, 2013). Goldberg'in "İnternet Bağımlılığı için Önerdiği Tanı Kriterleri" **Tablo 2.1**'de gösterilmiştir (Çetinkaya, 2013).

Tablo 2.1: Goldberg'in İnternet Bağımlılığı için Önerdiği Tanı Kriterleri

1.Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi.

a. İstenen keyfin alınabilmesi için belirgin olarak artmış internet kullanım süresi.

b.Sürekli olarak aynı sürelerde internet kullanımı ile alınan keyifte azalma olması.

2. Aşağıda tanımlanan şekilde yoksunluk gelişmesi ağır ve uzun süreli internet kullanımı sonunda aşağıdakilerden en az 2 tanesinin günler içinde ortaya çıkması (1 ay içinde ortaya çıkabilir) ve kişilerin bunlardan dolayı iş alanında, sosyal alanda ve önemli işlevsel alanlarda sıkıntı yaşaması

a. Psikomotor ajitasyon.

b.Bunaltı.

c. İnternette neler olduğu hakkında takıntılı düşünceler.

d.İnternet hakkında fanteziler ve hayal kurma.

e. İsteyerek ya da istemeyerek tuşlara basma hareketi yapma.

f. Bu sıkıntılı durumlardan kurtulmak için internete veya benzeri servislere bağlanma.

3. İnternet kullanımı genellikle planlandığından daha uzun süreler alır.

4. İnternet kullanımını bırakmak veya denetim altına almak için sürekli bir istek veya boşa çıkan çabalar vardır.

5. İnternet ile ilgili eylemlere çok uzun süreler ayrılır (kitap almak, yeni web tarayıcıları ve programları denemek, dosyaları düzenlemek vb.).

6. İnternet kullanımı için önemli toplumsal, mesleki etkinlikler veya boş zamanları değerlendirme etkinlikleri bırakılır veya azaltılır.

7. İnternet kullanımı, yol açtığı sorunlara (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve randevulara geç kalma vb.) rağmen aşırı olarak devam eder

Young, “İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütlerini”, “DSM-IV'de yer alan patalojik kumar oynama tanı ölçütlerinden” oluşturmuştur (Young, 1996). Buna göre Young, **Tablo 2.2** gösterilen tanı ölçütlerinden 8 kriterden en az 5 ya da daha fazlasının karşılanmasının internet bağımlılığı tanısı için yeterli olduğu kanaatine varmıştır (Young, 1996).

Tablo 2.2: Young'un İnternet Bağımlılığı için Önerdiği Tanı Kriterleri

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, vb),
2. Doyuma ulaşmak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma,
3. İnterneti kullanımını kontrol etme, azaltma ya da bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması,
4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük, kızgınlık veya irritabilite hissedilmesi,
5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma,
6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme,
7. Aile bireylerine, terapiste veya başkalarına internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme,
8. İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn: çaresizlik, suçluluk, anksiyete, depresyon) uzaklaşmak için kullanma.

İnternet Bağımlılığı, DSM-IV tanı sınıflandırılmasında, “Başka Türlü Adlandırılamayan Dürtü Kontrol Bozukluğu” başlığı altında yer almıştır (APA, 2000). “Problemli internet kullanımını” Shapira ve arkadaşları **Tablo 2.3** ‘de gösterilen dürtü kontrol bozukluğu altında değerlendirerek Young ve Goldberg tanı ölçütlerini kriter alarak benzer tanı kriter listesi geliştirmişlerdir (Shapira ve diğ., 2003).

Tablo 2.3: Shapira Tarafından "Problemli internet kullanımı" için Öne Sürülen Tanısal Ölçütler

A. Aşağıdakilerden en az biriyle ortaya çıkan internet kullanımıyla ilgili zihinsel meşguliyet vardır.

1.İnternet kullanımını denetim altına alma çabalarının sonuçsuz kalması
2.Planlandığından daha uzun süre internet kullanımı

B. İnternet kullanımı veya aşırı zihinsel meşguliyetin klinik olarak belirgin sıkıntıya sebep olması veya iş, sosyal, mesleki ve diğer önemli alanlarda işlev kaybına yol açmaktadır.

C. Aşırı internet kullanımı sadece hipomani ya da mani epizodları sırasında ortaya çıkmaz ve başka bir Eksen I bozukluğu ile daha iyi açıklanamaz.

Young, Goldberg ve Shapira'nın "İnternet Bağımlılığı" ve "Problemli İnternet Kullanımı" için oluşturdukları tanı ölçütleri dışında "Suler (1999)", "Beard ve Wolf (2001)", "Ko ve diğ. (2005)" oluşturdukları benzer tanı ölçütleri de bulunmaktadır (Çetinkaya, 2013).

2.2.3. İnternet Bağımlılığı Alt Tipleri

İnterneti kullanan kişilerin interneti birbirinden farklı amaçlarla interneti kullanması, İnterneti kullanım içeriğinin geniş yelpazeye sahip olması, internet bağımlılığı alt gruplara ayırmanın gerekliliğini ortaya koymuştur. Young, İnternet Bağımlılığı'nı interneti kullanım içeriğine göre 5 alt tipe ayırmıştır (Young, 1999).

Sanal seks bağımlılığı (cybersexual addiction) : Porno izleme, online porno alışverişi ya da sohbet odalarında fantezilerin rol yapılmasını kapsar.

Sanal ilişki bağımlılığı (cyber-relationship addiction) : İnternet ilişkilerine aşırı bağlanma şeklinde tanımlanmıştır.

Net bağımlılığı (net compulsions) : İnternette aşırı kumar oynama, alıveriş ve borsayı içerir ve çok miktarda maddi kayıplarla sonuçlanabilir.

Bilgi bağımlılığı (information overload) : Kompulsif şekilde internette dolaşma ve veritabanı aramalarını kapsar. Bilginin toplanması, organize edilmesi için aşırı zaman harcanır.

Bilgisayar oyunu bağımlılığı (computer addiction) : Kişilerin aşırı derecede bilgisayar oyunu oynamasını tanımlar.

Davis, patolojik internet kullanımını, "genelleşmiş (yaygın)" ve "özelleşmiş (özgül)" tip internet bağımlılığı olmak üzere ikiye ayırmaktadır (Davis, 2001). Özgül internet kullanımında amaç interneti doğrudan kullanmak değil, bağımlı olduğu nesneye ulaşmak için interneti kullanmaktır. Özgül patalojik internet kullanımında, "çevrimiçi seks, oyun, kumar, borsa takibi, alışveriş" gibi özelleşmiş alanlar için internet problemli kullanılmaktadır (Davis, 2001). Yaygın patolojik internet kullanımında, kişinin bir hedefi olmadan doğrudan interneti uzun süre ve zarar verecek şekilde kullanmasıdır (Davis, 2001). Bireyin gerçek hayatta aile, okul ve iş çevresinde yeterli desteği bulamaması, sosyal hayatında boşluk yaşaması ve yaşanılan bu duygu hissi ile internetin iletişimsel ve sosyal yönünün yoğun kullanılması, yaygın internet kullanımında görülmektedir. Bu durum kısır döngüye yol açarak internetin problemli kullanılmasına sebep olmaktadır (Davis, 2001).

2.3. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI

Gelişen teknoloji ile birlikte kentleşmenin meydana gelmesi ve oyun alanlarının giderek azalması gibi farklı sebeplerden dolayı, geleneksel ve yüz yüze gerçekleştirdikleri oyun etkinliklerinin yerini günümüzde dijital oyunlar almıştır. Her yaş grubundan oyuncu bulunan dijital oyunlara, özellikle ergenlerin ve genç yetişkinlerin ilgisini çekmekte ve bu yaş grubunda yer alan bireylerin oyun oynamak için harcadıkları zaman giderek artmaktadır (Gentile, 2009; Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016).

Çocuk ve ergenlerin dijital oyunlara daha çok ilgi göstermelerine, gerçek hayatta olmak istedikleri karakterlere ya da kişiliklere sanal dünyada kolayca oluşturabilmeleri, istedikleri kimliklere ulaşabilmeleri, gerçekleştirmek istedikleri hayallerini, sanal dünyada gerçekleştirme olanağı sağlamaları ve bu oluşturdukları imkanların motivasyon ve başarı duygusu yaşatması neden olmaktadır (Ögel, 2012). Kemp, 2021 raporuna göre dünyadaki 16-64 yaş grubundaki bireylerin %86,9 herhangi bir cihazdan, %74,9 akıllı telefon, %44,4 masaüstü veya dizüstü bilgisayar, %26,1 oyun konsolu, %19,6 tablet üzerinden video/dijital oyunları oynadıkları tesbit edilmiştir (Kemp, 2021). Ülkelerin nüfusuna göre dijital oyun oynama yüzdelerine bakıldığında, Tayland %96,6, Filipinler %95,8, Çin %88,6 ve Türkiye %92,5 ile dünya sıralamasında 5. Sırada yer almıştır. Ayrıca oyun konsollarında harcanan zaman dünya çapında ortalama olarak 1 saat 12 dakika olarak bulunurken, Türkiye 58 dakika ile 20.sırada yer almıştır (Kemp, 2021).

Dijital oyunları aşırıya kaçmadan, kontrollü oynamanın sağlık üzerine duygusal rahatlama, yorgunluk ve stresi azaltma gibi iyi gelen etkileri olduğu belirtilmektedir (Prot ve ark., 2014). Fakat, kişiler, oyun oynama isteğinin önün geçemiyorlarsa, günlük yaşantılarına katılmada eksiklik, duygu ve düşüncelerini kontrol etmekte zorlanma yaşıyorlarsa, dijital oyun oynama ile ilgili risk ya da bağımlılık kişilerde düşünülmektedir (Griffiths ve Davies, 2005; Young, 2009; Ögel, 2012). Her yaş grubundan kullanıcısı olan dijital oyunlara özellikle çocuklar ve gençlerin ilgisi yoğun olmakla birlikte, oyun oynama yaşı giderek düşmektedir (Gentile, 2009; Rideout ve ark., 2010). Yapılan araştırmalar da, 10-19 yaş aralığında ki erkek ergenlerin, kız ergenlere ve diğer yaş gruplarına göre daha fazla oyun oynadığı ve problemli kullanım yatkınlığının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Greenberg ve ark., 2010; Griffiths ve diğ., 2004; Griffiths ve Meredith, 2009; Rideout ve ark., 2010). Bir başka çalışma örneğinde de, dijital oyun bağımlılığı riskinin diğer gruplara göre ergen grubunda daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Ahmadi ve Saghafi, 2013).

Ergen ve genç erişkinler, dijital oyun oynadıklarında, aşırı meşguliyet, oyun başında geçirilen sürenin artması, görev ve sorumluluklardan kaçınma, oyundan ayrılmayı tolere etmekte zorlanma, gerçek hayattan uzaklaşma ve sosyal izolasyon gibi problemler yaşamaya başladıklarında bağımlılık tablosundan bahsedilmektedir (Czincz ve Hechanova, 2009). 2013'te "Amerika Psikiyatri Birliği, güncellenmiş Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-5)", dijital oyun bağımlılığını "ileri araştırma gereken durumlar" başlığı altında "İnternet Oyunu Oynama Bozukluğu (İOOB)" olarak sınıflandırmıştır (Yalçın Irmak, 2016; Savcı ve Aysan, 2017; WHO, 2018a). İOOB için DSM-5'te önerilen tanı kriterleri, "önem atfetme, tolerans, yoksunluk semptomları, süreklilik, yer değiştirme, yalan söyleme, zararlarının bilinmesine rağmen aşırı kullanıma devam etme, kaçış ve çatışma" dokuz madde olarak oluşmaktadır (Savcı ve Aysan, 2017). Dokuz maddelik tanı kriterlerinden beş ve daha fazla maddenin son on iki ay içinde görülmesi durumunda "İnternette Oyun Oynama Bozukluğu" tanısı alındığı belirtilmiştir (Savcı ve Aysan, 2017). "Dünya Sağlık Örgütü (WHO)", "Uluslararası Hastalık Sınıflandırması (ICD-11)", İnternet Oyunu Oynama Bozukluğunu (İOOB), Oyun Oynama Bozukluğu (OOB) olarak "Bağımlılıklar" başlığı altında, "Davranışsal Bağımlılıklar" grubu içinde tanımlamış, çevirim içi veya çevirim dışı olarak alt grupları belirtilmiştir. (WHO, 2018a; WHO 2018b).

Dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı prevelans oranları, kültürel ve genetik değişkenlerin yanında, farklı çalışma tasarımlarına, farklı değerlendirme araçlarına veya çeşitli tanı kriterlerine bağlı olarak değişebilmekte hatta aynı toplum içinde bile farklı sonuçlara neden olmaktadır (Chakraborty ve ark., 2010). İOOB prevelans çalışmaları 2006 yılında artarak 2013 yılında DSM-5 yayınlanması ile ivme kazanmıştır (Feng ve ark., 2017). İOOB yaygınlığını araştıran meta-analiz çalışmasında ergenler arasında İOOB oranı %4,6 olarak bulurken ergen erkeklerin %7,1, kadın ergenlerden %1,7 oranında daha yüksek İOOB yaygınlık oranı olduğunu bildirmiştir (Fam, 2018). İOOB'nun toplum örnekleminde yaygınlık oranı, %0,7 ile %27,5 arasında değiştiği saptanırken (Feng, 2017), Adolesan grupta ortalama prevelans, %1,3 ile %19,9 arasında, yetişkin grupta, %0,3 ile %27,5 arasında değiştiği bildirilmiştir (Mihara ve Higuchi, 2017). Yedi dünya bölgesinden 31 ulusun incelendiği prevelans çalışmasında İnternet Bağımlılığı küresel yaygınlık %6 olarak bulunurken; Orta Doğu (% 10,9), Kuzey Amerika (%8,0), Asya (% 7,1), Güney ve Doğu Avrupa (% 6,1), Okyanusya (% 4,3), Kuzey ve Batı Avrupa (% 2,6) bulunmuştur (Cheng ve Li, 2014). 14-17 yaş arası 12.938 ergenden gelen verileri kullanarak yedi Avrupa ülkesinde İOOB yaygınlığını incelemiş ve genel yaygınlık oranını % 1,6 olarak bulmuş, en yüksek oran Yunanistan'da (% 2,5), ardından Polonya (% 2,0), İzlanda (% 1,8), Almanya (% 1,6), Romanya (% 1,3), Hollanda (% 1,0) ve İspanya (% 0,6) olarak rapor edilmiştir (Müller ve ark., 2015).

Güneydoğu Asya bölgesinde internet bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı küresel yaygınlık oranlarını yedi Asya ülkesi dahil edilerek inceleyen meta-analiz çalışmasında internet bağımlılığı oranı genel popülasyonda %20,0, dijital oyun bağımlılığı %10,1 olarak tespit edilmiştir (Chia ve ark., 2020). 1996 yılından 2018 yılına kadar 31 ülkeden toplam 53.184 vakayı kapsayan sistematik gözden geçirme ve meta-analiz çalışmasında prevelanslar sırasıyla internet bağımlılığı oranı %7,02, oyun bağımlılığı %2,47 olarak saptanmıştır (Pan ve ark., 2020). Afrika'da Adolesanlar ve gençler arasında internet bağımlılığı yaygınlığını inceleyen 10 ülkeden 28 araştırma 14.946 lise ve üniversite öğrencisinin dahil edildiği meta-analiz çalışmasında öğrenciler arasında genel internet bağımlılığı %34,53 olarak bulunduğu bildirilmiştir (Zewde ve ark., 2022). Türkiye'de "İnternet Bağımlılığı ve Dijital Oyun Bağımlılığı" ile ilgili epidemiyolojik çalışmalar incelendiğinde, Yeşilay'ın İstanbul ili baz alınarak 12-19 yaş arası 6116 gencin katıldığı "oyun amaçlı problemli internet kullanımı" değerlendiren araştırmada, gençlerin, %8,5'inin, problemli düzeyde dijital oyun oynadığı bildirilmiştir (Arıcak ve Dinç, 2018).

Önder (2019) araştırmasında adolesanlarda dijital oyun bağımlılığı oranını %15,3 bulurken, Aktaş ve Bostancı (2021) gençlerde dijital oyun bağımlılığı oranını %6,3 olarak açıklamaktadır. Seyrek ve arkadaşlarının 12-17 yaş ergenler ile yaptığı lise temelli kesitsel çalışmada çalışmada, internet bağımlılığı katılımcıların %1,6'sında tespit edilirken, problemli internet kullanımı %16,2 oranında tespit edildiği bildirilmiştir (Seyrek ve ark., 2017). Bener ve ark., (2019) araştırmasında adolesan grupta internet bağımlılığı oranını %17,7, Genç ve Avcı (2020), Türkiye' deki internet bağımlılığı oranını belirlemek için yapılan meta- analiz çalışmasında ise tüm populasyonda internet bağımlılığı yaygınlığını %13 olarak bulmuşlardır. Sayılı ve diğ. (2021) araştırmasında adolesanlarda problemli internet kullanım oranı %18,5 olarak bulurken Kaval ve Siyez, (2022) lise öğrencilerinde internet bağımlılığı görülme sıklığının bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelendiği araştırmalarında ise adolesan grupta internet bağımlılığını %10,2 olarak saptamışlardır.

2.4. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE DİJİTAL OYUN OYNAMA RİSK FAKTÖRLERİ

Teknoloji bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında ergenlerde problemli internet kullanımı ve dijital oyun oynamayı etkileyen birçok risk faktörleri incelenmiştir (Günlü ve Ceyhan, 2017; Batıgün ve Kılıç, 2011). Depresyon, sosyal anksiyete (SAB) , dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi eşlik eden ruhsal bozukluklar, boş zamanlarını değerlendirmede zorluk ve sıkılma, utangaçlık, düşük stresle baş etme ve problem çözme becerileri, sorunları görmezden gelme, sosyal olarak izolasyona yatkınlık gibi pek çok etmenin problemli internet kullanımına neden olabileceği bildirilmektedir (Li ve ark., 2015; Brand ve ark., 2014). Depresif duygudurum hali, stres ve kaygı problemleri, olumsuz düşüncelerle başa çıkmakta zorlanma, öz düzenleme becerileri ve karar verme yeteneklerinde eksiklik, anında ödül kazanma isteği patolojik oyun oynama ile ilişkili bulunurken bireysel risk faktörleri arasında; kişilerarası ilişkilerde zorlanma, dürtüsellik, sosyal izolasyon, gerçek hayatta arkadaşın az ya da hiç olmaması, okul ve akademik başarıda düşüklük, fiziksel aktivitenin kısıtlı olması dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili olduğu değerlendirilmiştir (Paulus ve ark., 2018). İnterneti uzun süre iletişim amacıyla kullanmak, sosyoekonomik düzeyin üst düzeyde olması, erkek olmak, depresif karakter, yaşamdan beklentinin düşük ya da hiç olmaması, grupsal çalışmalarda iş birliği kurmada zorlanma ergenlerde internet bağımlılığı riskini arttırabilirken, ergenlerin kimlik kazanım sürecinde yaşadıkları sorunlar problemli internet kullanımına sebep olabilmektedir (Israelashvili ve ark., 2012, Batıgün ve Kılıç, 2011).

İnternet bağımlılığı görülen gençlerde, çevreye ve kişilere karşı olumsuz duygular besleme, çocuk ve anne arasında oluşan problemli bağlılık, annenin ve babanın ebeveyn becerilerinde yetersizliği, ve sosyal beceri sorunları, internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Kalaitzaki ve Birtchnell, 2014). Aile içi ilişkiler ve bağların zayıf olması, aile içi çatışmalar ergenlerin problemli internet kullanımı için risk faktörü olarak değerlendirilirken, lise öğrencileriyle yapılan çalışmada ebeveynleri ile iletişimi iyi olan ergenlerin "problemli internet kullanımı" için daha az riske sahip oldukları bulunmuştur (Liu ve ark., 2012). Problemli internet kullanımı etkenlerinin araştırıldığı bir başka çalışmada, çocukların aile ortamında sorun yaşamaları ve ebeveynleri tarafından sevilmemeleri, çocuklarda problemli internet kullanımına daha çok görüldüğü bildirilmektedir (Huang ve ark., 2009). Aile içi tartışmaların yaşanması ve aile bağlarının güçsüz olması problemli oyun oynamaya etken olduğu saptanmıştır (Bonnaire ve ark., 2017). Yapılan bir çalışmada ebeveynleri tarafından sıkı kontrol edilen çocukların, internet bağımlılığı oranı yüksek bulunurken, olumlu yönden ebeveynleri tarafından desteklenen çocuğun internet bağımlılığı oranının düşük olduğu tesbit edilmiştir (Li ve ark., 2014). Annenin çocuğa uygun bakım verebilmesi, koruması, çocuğa bağlılığı, çocukla ilgilenmesi ve çocuğun otonomisine saygı göstermesi koruyucu önlem olarak bulunurken, aşırı koruması internet bağımlılığı için bir risk etkeni olarak saptanmıştır (Floros ve Siomos, 2013).

2.5. KORUYUCU ÖNLEMLER

Problemli internet kullanımı önlemek açısından çocuk ve gençler en önemli hedef grup olarak gösterilmektedir(Lan ve Lee, 2013). Çocuk ve ergenlerin yer aldığı müdahale programlarına çocuk ve ergenlerin aile, akran ve okul çevresinin dahil edilmesi programın etkinliğini güçlendirmektedir (Chen ve ark., 2013; Zhou ve Fang, 2015). Okul tabanlı koruyucu müdahale programlarında internetin uygun amaçlarla kullanımına farkındalık sağlayacak psikoeğitim, problemli internet kullanımı ve internet bağımlılığın fark edilmesini sağlayacak belirtilerin tanınması, uygun müdahalelere başlanması açısından önem taşıdığı belirtilmektedir (Fontalba-Navas ve ark., 2015). Aileyle birlikte geçirilen zamanın arttırılması, ilgili ve destekleyici ebeveyn iletişimi, ebeveynin ruhsal sağlığının desteklenmesi internet kullanım süresi ve içeriği ile ilgili uygun kurallar konulması internet bağımlılığı önleyici müdahaleler içinde önemli yer oluşturmaktadır (van den Eijnden ve ark., 2010; Lin ve Gau, 2013).

Tedaviye geç başvurulması ve internetin tamamen kesilmesinin pratikte mümkün olmaması gibi faktörlerden dolayı tedavi sonrasında bağımlılığın tekrarlama olasılığı çok yüksektir. Bu sebeplerden dolayı psikososyal ve psikofarmakolojik tedavilere dirençli olması koruyucu önlemleri öncelikli hale getirmektedir (Rosenthal ve Taintor, 2014). Koruyucu önlemler içinde geliştirilmesi gereken beceriler arasında; stresle baş etme, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, benlik saygısının arttırılması, sanal iletişim dışında, arkadaşlarıyla gerçek dünyada yüzyüze geçirilen zamanın ve grupsal faaliyetlerin arttırılması, bağımlı davranışla ilişkili düşüncelerin farkedilmesi yer almaktadır (Lin ve ark., 2011; Yang ve ark., 2016). Ailelerin dikkat edeceği koruyucu önlemler olarak; çocuğa telefon ve bilgisayarın erken yaşta alınmaması ve dizüstü bilgisayar yerine taşınamayan masa üstü bilgisayar kullanılması, bilgisayarın çocuk odasından ziyade salon gibi ortak kullanım alanında olması, ebeveynlerin internet konusunda bilinçli olarak rol model olmaları ve çocuğu bu yönde teşvik etmeleri, çocukla birlikte zaman ve sınır kurallarını gösteren, bütün aile üyelerinin uymakta zorunlu olduğu yazılı anlaşma yapılması ve aile içi iletişimin arttırılması bu önlemlerden sayılabilir (Ögel, 2012).

2.6. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE DİJİTAL OYUN OYNAMANIN SAĞLIK ÜZERİNE OLUMSUZ ETKİLERİ

İnternetin aşırı ve bilinçsiz kullanımı bireysel sosyal problemler ve sosyal becerilerin gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Cömert ve Ögel, 2009). İnternet kullanımın sağladığı faydalar, hayatımıza sağladığı kolaylıkların dışında sorunlu kullanım, kişisel ve sosyal hayatımızı olumsuz etkileyerek problemli internet kullanımına yol açabilmektedir. Problemli internet kullanımı kişinin fiziksel, bilişsel ve psiko-sosyal alanında olumsuz etkileri olmaktadır (Cömert ve Ögel, 2009).

2.6.1. Fiziksel Gelişime Olumsuz Etkisi

Ergenlik dönemi fiziksel gelişimin yoğun yaşandığı hızlı bir gelişim dönemidir. Ergenlik döneminde gençlerin yoğun bir şekilde internet ve teknoloji araçlarını kullanmaları, sağlık ve iyilik konusundaki riskleri de beraberinde getirmektedir. İnternet ve teknoloji araçlarının yoğun ve bilinçsiz kullanımı sonucunda çocuk ve gençlerin başlıca yaşadıkları sağlık problemleri; hareketsiz yaşama bağlı oluşan fiziksel etkiler, uyku problemleri, yeme bozuklukları ve iskelet kas sistemi sorunları olarak değerlendirilmektedir (Kim ve ark., 2010).

Çocuk ve gençler, daha fazla televizyon seyredebilmek, internette daha fazla vakit geçirebilmek, daha uzun süre dijital oyunlar oynayabilmek için daha az uyuyabilmektedirler. Uykusuz kalan ergenler gün içinde kendilerini daha yorgun hissederek akademik başarılarına bu durumu yansıtabilmektedirler (Flisher, 2010). Teknolojik araçların kullanımı ve uyku bozukluğu ilişkisinin araştırıldığı 7292 Finlandiyalı gencin dahil edilerek yapılan çalışmada erkeklerin kızlardan daha yoğun dijital oyun oynadıkları, yoğun oyun oynamanın uyku düzenini olumsuz etkilediği ve yorgun hissederek uyanmaya neden olduğu bildirilmiştir (Punamaki, 2007). Çocuk ve gençlerin internet ve teknoloji araçlarını aşırı ve problem yaratacak şekilde kullanmaları yeme bozukluklarına neden olmaktadır. Gençlerin teknolojik araçları uzun süre kullanmak için yemeğe vakit ayırmamaları, yedikleri yemeğin ne olduğunu önemsemeden teknoloji aracının önünde yetersiz ve dengesiz beslenmeleri ve gıda reklamlarına maruz kalarak sağlıksız gıdaları tercih etmeleri obezite gibi sağlık sorunları yaşamalarına sebep olmaktadır (Baranowski ve ark., 2011). Obez olan çocuklarla yapılan bir çalışmada, "günde 2 saaatten fazla televizyon seyrettikleri", "çocuklarda olması gereken fiziksel hareketliliğin çok düşük olduğu" ve "erkek çocukların hafta sonu ekran izleme süresi arttıkça obezitenin arttığı" saptanmıştır (Decelis ve ark., 2014). İnternet kullanımı ve BKİ arasındaki bağlantıyı inceleyen çalışmalarda "problemli internet kullanımı" yüksek olan çocuklarda internet kullanımına bağlı olarak BKİ'nin artış gösterdiği ve çocuklarda öğün atlama, düzenli beslenmeye zaman ayırmama ve düzenli fiziksel aktivite yapmama davranışları gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Mitchell ve ark., 2013; Güçlü ve ark., 2016). Fiziksel aktivite, çocuk ve gençlerin fiziksel iyilik halinin devam ettirilmesinde kritik öneme sahiptir. Çocuk ve ergenlerin teknoloji araçlarının karşısında geçirdikleri süre ile fiziksel aktivite arasında ilişki olduğu vurgulanmaktadır. Gençlerin uzun süre kontrolsüz masa başında dijital oyunları oynamaları, teknoloji araçlarının başında geçirdikleri sürenin giderek artması, gençlerde iskelet kas sistemi gelişimini olumsuz etkilediği ve sedanter yaşam tarzını oluşturduğu böylece bazı hastalık risklerini arttırdığı belirtilmektedir. Young' a göre bilgisayar başında uzun saatler geçirmenin Carpal Tunnel Sendromuna, migren ağrısı ve baş ağrılarına sebep olabileceği gibi, hareketsiz kalmaya bağlı sırt ağrılarının da yaşanabileceğini belirtmiştir (Young, 2004).). Bir çalışmada problemli internet kullanımı ve aşırı dijital oyun oynama davranışında bulunan ergenlerin; omurga, omuz, el, el bileği gibi vücut bölümlerinde kas-iskelet sistemi problemleri, gözlerde kuruluk, ağrı ve kızarıklık ve uyku problemleri yaşadıkları ebeveynleri tarafından bildirilmiştir (Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018).

2.6.2. Bilişsel Gelişime Olumsuz Etkisi

Ergenlik dönemi, bilişsel gelişimin yoğun yaşandığı dönem olarak dikkat çekmektedir. Dijital oyun oynama ve problemli internet kullanımı ergenlerin zihinsel gelişimi üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır. Ergenlerin interneti yoğun şekilde kullanmaları durumunda beynin bağımlılıkla ilgili bölgeleri aşırı aktifleşerek yapısal değişiklikler oluşabilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2012). "Problemli dijital oyun oynama" davranışıyla ortaya çıkabilecek dopamin salınımı, çocuklar ve ergenlerde beyin gelişimine zarar verebilmekte, "Depresyon", "Bipolar Bozukluk", " Borderline Kişilik Bozukluğu" ve "Dissosiyatif Belirtiler" ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir (0.Morrison ve Gore, 2010; Bernardi ve Pallanti, 2009). İnternet başında geçirilen sürenin artması, çocuk ve ergenlerde iletişim, hayal kurma, yaratıcılık, problem çözme, dikkat ve odaklanma gibi bilişsel becerileri gerçekleştirmede sorun yaşamalarına sebep olabilmektedir (Ceyhan ve Ceyhan, 2011). Ergenler, sanal sohbet ortamlarda, dijital oyunlarda kendi aralarında oluşturdukları kısaltılmış sözcük ve cümleler, ergenleri günlük dil kullanımından uzaklaştırarak teknoloji jargonunun oluşmasına ve dil kullanım becerilerini olumsuz yönde etkilenmesine neden olmaktadır (Greenfield ve Subrahmanya, 2003). Dijital oyunlara ayrılan sürenin artması, risk grubunda yer alan ergenlerin dikkat dağınıklığı yaşamalarına, ders çalışma başarısı azalarak ödevlerini zamanında yapmamalarına ve böylece okul başarısının düşmesine yol açmaktadır (Duman, 2016).

2.6.3. Psiko-Sosyal Gelişime Olumsuz Etkisi

Ergenlik döneminde yaşanan kimlik kazanımına karşı oluşan rol karmaşası, çocuklarda internet kullanımını arttırmaktadır (Lee ve Stapinski, 2012). İnternetin ergenlere istedikleri ideal kimliklere ulaşabilme, büründükleri kimlikleri gizleme ve gösterme olanağı sunması sanal dünyayı gerçek dünyadan daha cazip kılarak interneti problemli kullanmalarına neden olmaktadır (Ceyhan, 2008). Sanal ortamda kazanılan arkadaşlıkların gerçek ortamda kazanılan arkadaşlıklara tercih edilmesi ergenlerin yüz yüze iletişime geçmelerinde zorlanmalarına, iletişim becerilerinin olumsuz yönde etkilenmesine sebep olmaktadır. Gün içinde artan internet kullanımı ve dijital oyun oynama davranışı ergenlerin aileleriyle çatışma içerisinde olmalarına aile ilişkilerinde ve sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşamalarına neden olurken, depresyon, yalnızlık, saldırganlık, anksiyete, sosyal açıdan yararlı davranışlarda azalma, sosyal problemler, empati kaybı yaşama, şiddete karşı duyarsızlaşma, düşük empati, düşük benlik saygısı, depresyon, sıkılma ve istek kaybı gibi psikolojik belirtiler yaşadıkları da belirtilmektedir (Esen ve Siyez, 2011; Arcan ve Yüce, 2016).

3. YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ŞEKLİ

Araştırmanın amacı, ailelerin bilinçli internet kullanımı ve fiziksel aktivite yapma düzeylerinin çocuklarda problemli internet kullanımı ve dijital oyun oynamaya etkisinin incelenmesidir. Araştırma tanımlayıcı ve ilişki arayıcı tipte gerçekleştirilmiştir.

3.2. ARAŞTIRMA SORULARI

1. Çocukların dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı oranı nedir?

2. Anne ve babaların internet bağımlılığı oranı nedir?

3. Çocukların fiziksel aktivite davranış puanı nedir?

4. Anne ve babaların fiziksel aktivite davranış puanı nedir?

5. Anne ve babaların internet kullanım süresi ile çocuklarda internet kullanımı ve dijital oyun oynama oranı arasında ilişki var mıdır?

6. Anne ve babaların fiziksel aktivite yapma düzeyleri ile çocukların problemli internet kullanımı ve dijital oyun oynama arasında ilişki var mıdır?

3.3. ARAŞTIRMANIN YERİ VE ZAMANI

Araştırma Ekim 2019-Mart 2020 tarihleri arasında, İstanbul ili Küçükçekmece ilçesinde yer alan İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Mustafa Barut Anadolu Lisesi'nde yapılmıştır.

3.4. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evrenini İstanbul ili Küçükçekmece ilçesinde yer alan Mustafa Barut Anadolu Lisesi'nde 9.10.11. ve 12. sınıflarda öğrenim gören 14-18 yaşları arasındaki toplam 1200 Adolesan ve anne babaları oluşturmuştur. Araştırmada "tam sayım yöntemi" benimsenerek tüm evrene ulaşılması hedeflenmiştir. Ancak çalışmanın yapıldığı zamanın COVID-19 Pandemi'sinin başlangıcına denk gelmesi ve Mart ayının ikinci haftası okullarda yüzyüze eğitime ara verilmesinden dolayı istenilen evrene ulaşılamamıştır. 9-13 Mart 2020 tarihleri arasında araştırmayı kabul eden, toplam ulaşılan 661 Adolesan ve ebeveynleri çalışmanın örneklemini oluşturmuştur.

3.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Anne ve babalar için: "Kişisel Bilgi Formu", "Young İnternet Bağımlılığı Testi", "SYBDÖ, Fiziksel Aktivite Alt Boyutu" çocuklar için "Kişisel Bilgi Formu", "Young İnternet Bağımlılığı Testi", "Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği Fiziksel Aktivite Alt Boyutu", "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" doldurularak çalışmanın verileri toplanmıştır.

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu (Anne Ve Baba)

Form araştırmacı tarafından oluşturuldu. Form da anne ve babaların kişisel bilgileri, internet kullanımı, internet kullanım süreleri, internet kullanım amaçları ve bilgisiyar oyunları oynama ve sürelerini içeren 10 maddeden oluşmaktadır.

• **Cinsiyet:** Cinsiyet "kadın" ve "erkek" olarak sınıflanmıştır.

• **Yaş:** Ebeveynlerin yaşı sayı olarak istenmiştir.

• **Mesleği:** Ebeveynlerin mesleklerini yazıyla yazmaları istenmiştir.

• **Eğitim durumu:** Anne ve babanın eğitim durumu "okur yazar değil", "okur yazar", "ilköğretim", "ortaöğretim", "üniversite", "yüksek lisans", "doktora" olarak istenmiştir.

• **Aile yapısı:** Aile yapısı "çekirdek aile", "geniş aile", "parçalanmış(boşanmış) aile" ve "diğer"olarak sınıflandırılmıştır.

• **İnternet Kullanımı:** Anne ve babanın internet kullanımı "evet" ve "hayır" olarak cevaplamaları istenmiştir.

• **Günde ortalama kaç saat internet kullanımı:** Anne ve babanın günde kaç saat internet kullandıklarını sayı olarak yazmaları istenmiştir.

• **İnterneti en çok hangi amaçla kullandıkları:** "Hayallerimi ve düşüncelerimi paylaşmak", "Vakit geçirerek can sıkıntısını gidermek/eğlenmek", "Yeni insanlarla tanışmak/Sosyal ilişkiler kurmak", "Online oyun oynamak", "Müzik dinlemek/ film izlemek", "Arkadaşlarımla haberleşmek", "Gündemi takip etmek", "Herhangi bir konuda bilgi edinmek", " Ödevler için kaynak taramak", " Diğer" olarak sınıflandırılmıştır.

• **Bilgisayar oyunları oynama:** Anne ve babaya bilgisayar oyunları oynar mısın? sorusu sorularak cevaplarını yazıyla yazmaları istenmiştir.

• **Günde kaç saat bilgisayar oyunlarını oynama:** Bilgisayar oyunları oynayan anne ve babalara, bilgisayar oyunlarını günde kaç saat oynadıklarını yazıyla yazmaları istenmiştir.

3.5.2. Kişisel Bilgi Formu (Çocuklar)

Bu form araştırmacı tarafından oluşturuldu. Çocukların kişisel bilgilerini ve internet kullanımı içeren 12 maddeden oluşmaktadır.

Cinsiyet: Cinsiyet "kız" ve "erkek" olarak sınıflanmıştır.

Sınıf: Çocukların sınıfları "9.", "10.", "11.", "12." Sınıf olarak sınıflandırılmıştır.

Yaş: Çocuklara yaşlarını yazıyla yazmaları istenmiştir.

Annenin eğitim durumu: Anneni eğitim durumu "okur yazar değil", "okur yazar", "ilköğretim", "ortaöğretim", "üniversite", "yüksek lisans", "doktora" olarak istenmiştir.

Babanın eğitim durumu: Babanın eğitim durumu "okur yazar değil", "okur yazar", "ilköğretim", "ortaöğretim", "üniversite", "yüksek lisans", "doktora" olarak istenmiştir.

Aile yapısı: Aile yapısı "çekirdek aile", "geniş aile", "parçalanmış(boşanmış) aile" ve "diğer"olarak sınıflandırılmıştır.

Evde bilgisayar bulunması: Evde bilgisayarın olup olmaması sorusuna çocukların "evet", "hayır" olarak cevap vermeleri istenmiştir.

Evde bilgisayarın bulunduğu ortam: Evde bilgisayarın bulunduğu ortam "bana ait özel bir odada", "başkasına ait bir odada", "ortak kullanılan bir odada" şeklinde sınıflandırılmıştır.

Evde internet bağlantısı: Evde internet bağlantısı sorusuna çocukların "evet", ve "hayır" olarak cevap vermeleri istenmiştir.

Günde ortalama kaç dakika internet kullanımı: Çocukların internet kullanım süreleri, "0-30 dakika arası", "31-60 dakika arası", "60-90 dakika arası", "91-120 dakika arası", "120 dakikadan fazla" olarak sınıflandırılmıştır.

Bilgisayarı kullanım amacı: Çocukların bilgisayarı kullanım amaçları "Araştırma yapmak", "Ödev yapmak", "Oyun oynamak", "Video/film izlemek", "Sohbet etmek", "Sosyal medya kullanmak" olarak sınıflandırılmıştır.

İnternet kullanımıı anne ve baba denetleme durumu: İnternet kullanımınızı anne ve babanız denetlermi sorusuna çocukların "evet" ve "hayır" olarak cevap vermeleri istenmiştir.

3.5.3. Young İnternet Bağımlılığı Testi (EK-2)

"Young İnternet Bağımlılığı Testi, Dr. Kimberly Young tarafından (1998)" geliştiririlmiştir. Ölçek toplam 20 madden oluşmuş olup aileler ve kişisel değerlendirmeler için kullanılmaktadır. 20 maddeden oluşan test, 5'li likert tipinde, tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Katılımcıdan, 1-5 aralığında (1= Nadiren, 2= Zaman Zaman, 3= Sık Sık, 4= Çoğu Zaman, 5=Her Zaman) seçeneklerinden birini işaretlemesi istenmektedir. Testten alınabilecek puan (min: 20 ; max: 100) almaktadır. Testten 20-49 puan alan kişiler, "yaşamında internet kullanımına bağlı herhangi bir sorun yaşamayan ortalama internet kullanıcısı" "50-79 puan arası alan kişiler, günlük yaşamlarında internetle ilgili birtakım sorunlar yasayan riskli internet kullanıcı" "80 ve üzeri puan alan kişiler ise günlük işlerini yapmakta ve işlevsellikte belirgin bozulmanın yaşandığı internet bağımlısı" olarak nitelendirilmektedir (Balta ve Horzum, 2008). Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirliği 2008 yılında Doç. Dr. Özlem Çakır Balta ve Prof. Dr. Mehmet Barış Horzum tarafından gerçekleştirilmiştir (Balta ve Horzum, 2008). Ölçeğin Croncbach alpha kat sayısı .895'tir. Madde toplam puan korelasyonları .398 ile .811 arasında değiştiği bulunmuştur. Bu örneklemde yapılan analiz sonucunda ise ölçeğin Croncbach alpha kat sayısı, öğrenci young internet bağımlılığı ölçeği için 0,855, anne young internet bağımlılığı ölçeği için 0.885, baba young internet bağımlılığı 0,898 olarak saptanmıştır.

3.5.4. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7) (EK-3)

"Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği", Lemmens ve ark., (2009) tarafından 12-18 yaş aralığındaki ergenlerin "problemli dijital oyun oynama davranışlarını" belirlemek için "patolojik kumar oynama ölçütleri" doğrultusunda geliştirilmiştir (Lemmens ve ark., 2009). Toplam 21 madde, yedi alt boyuttan oluşan, DOBÖ-21'in, yedi maddelik kısa formunun düzenlenmiş şeklidir. "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin (DOBÖ-7)", "yedi maddelik kısa formu Türkçeye uyarlanarak, geçerliliği ve güvenilirliği 2015 yılında" yaplmıştır (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2015). Ölçek, "5'li Likert tipinde", "tek faktörlü bir yapıya sahip", "1-5 aralığında, 1-hiçbir zaman, 5-her zaman", "puan (aralık: 7-35)" almaktadır. Bir ergenin "DOBÖ-7'ye" göre, "dijital oyun bağımlısı" olup olmadığını belirlemek için "monotetik" ve "politetik" adında iki farklı tanılar kullanılmıştır. "Monotetik tanıya göre, kişi yedi maddenin yedisine de 3 (bazen) ve üzerinde puan veriyorsa"; "politetik tanıya göre yedi maddenin en az dördüne 3 (bazen) ve üzerinde puan veriyorsa riskli oyun bağımlısı" olarak nitelendirilmiştir (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2015).

Ölçeğin Croncbach alpha kat sayısı 0.72'tir. Madde toplam puan korelasyonları 0.52 - 0.76 arasında bulunmuştur. Bu örneklemde yapılan analiz sonucunda ise ölçeğin Croncbach alpha kat sayısı 0,840 bulunmuştur.

3.5.5. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği, Fiziksel Aktivite Alt Boyutu (EK-4)

"Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği (SYBDÖ)", sağlığı geliştiren davranışları ölçmek için, 1987 yılında geliştirilmiştir (Walker ve ark., 1987). 48 maddeden oluşan ölçeğin 6 alt grubu bulunmaktadır. Fiziksel aktivite alt boyutu bu alt gruplardan birini oluşturmaktadır. Geçerliliği, güvenirliği yapılan ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Prof. Dr. M.Nihal Esin tarafından yapılmıştır. Ölçeğin alt grupları birbirinden bağımsız şekilde kullanılabilmektedir. "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği, Fiziksel Aktivite Alt Boyutu", yetişkinlerin fiziksel aktiviteyi hangi düzeyde uyguladıklarını değerlendiren alt grup olup, toplam 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 4'lü Likert tipinde, 1-4 aralığında (1= Nadiren, 4= Çoğu zaman) puan (aralık: 5-20) almaktadır (Esin, 2015). Ölçeğin Croncbach alpha kat sayısı 0.71'tir. Madde toplam puan korelasyonları 0.38- 0.40 arasında bulunmuştur. Bu örneklemde yapılan analiz sonucunda ise ölçeğin Croncbach alpha kat sayısı anne fiziksel aktivite ölçeği için 0,779, baba fiziksel aktivite 0,819 olarak bulunmuştur.

3.5.6. Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği Fiziksel Aktivite Alt Boyutu (EK-4)

"Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği", Adolesanlarda "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarını" değerlendirmek için, "Nola Pender tarafından 1997 yılında, Sağlığı Geliştirme Modeli" esas alınarak geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerliliği, güvenirliği, "Doç. Dr. Aysun Ardıç ve Prof. Dr. M. Nihal Esin" tarafından yapılmıştır (Ardıç ve Esin, 2015). "Ölçek, toplam 40 madde, 4'lü Lıkert tipinde oluşmakta, 1-4 aralığında (1= Asla, 4= Her zaman) puan (aralık: 40-160)" almaktadır. Ölçek, "Sağlık sorumluluğu", "Beslenme", "Fiziksel aktivite", "Pozitif yaşam bakışı", "Kişiler arası ilişkiler", "Stres yönetimi", "Spiritüel sağlık" bölümlerini içeren "yedi alt boyuttan" oluşmaktadır. "Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği Fiziksel Aktivite Alt Boyutu", Adolesanların fiziksel aktiviteyi hangi düzeyde uyguladıklarını değerlendiren alt grup olup toplam 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 4'lü Likert tipinde, 1-4 aralığında (1= Asla, 4= Her zaman) puan (aralık: 6-24) almaktadır (Ardıç ve Esin, 2015). Ölçeğin Croncbach alpha kat sayısı 0.87'tir. Madde toplam puan korelasyonları 0.22 ile 0.64 arasında bulunmuştur. Bu örneklemde yapılan analiz sonucunda ise ölçeğin Croncbach alpha kat sayısı 0,806 bulunmuştur.

3.6. ETİK KONULAR

Çalışmaya başlamadan önce "Young İnternet Bağımlılığı Testi", geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapan Prof. Dr. Mehmet Barış Horzum'dan ve "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapan Dr. Öğr. Üyesi Aylin Yalçın Irmak' tan "SYBDÖ, Fiziksel Aktivite Alt Boyutu", Türkçe'ye uyarlayarak geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapan Prof. Dr. M. Nihal Esin'den kullanım izinleri alınmıştır. İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden, 14.11.2019 tarihinde 59090411-44-E.22561233 sayılı kurum izni, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları SUAM Etik Kurulu'ndan 01.10.2019 tarihinde 363 karar nolu etik kurul izni alınmıştır. Araştırmanın yapılacağı lisenin yöneticileri ve öğretmenleri ile çalışmanın amacı ve yöntemi açıklanarak sözel izinleri alınmıştır. Araştırmaya katılacak olan öğrencilerin ailelerine çalışmaya başlamadan önce Gönüllü Onay Formu **(Ek-5)** gönderilerek, çocuklarının ve kendilerinin çalışmaya katılabilmeleri için izinleri alınmış, öğrencilerden de sözlü onam alınmıştır.

3.7. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmayla ilgili etik kurul ve gerekli kurum izni alındıktan sonra okul idaresi ile konuşularak 9.10.11.12. Sınıflardan toplam 1200 öğrenci ve ebeveynleri ile çalışmanın başlatılması planlandı. COVID-19 salgını nedeniyle 9-13 Mart 2020 tarihleri arasında çalışmayı kabul eden ve cevaplayan 661 öğrenci ve ebeveynleri ile çalışmaya devam edilmiştir. Çalışmada kullanılacak olan ölçekler ve formların anlaşılırlığı önceden kontrol edilerek değerlendirmesi yapılmış ve geri bildirimi alınmıştır. Çalışmanın yapılacağı ders saatleri, okul idaresinden ders programları istenerek rehber öğretmenler ile iş birliği içinde belirlenmiştir. Okul idaresinden sınıf listeleri temin edilerek, okul idaresi eşliğinde tüm öğretmenlerle birebir tanışılarak çalışmanın amacı ve süreci hakkında bilgi verilmiştir. Çalışmanın yapılacağı sınıflara tek tek girilerek çalışmanın amacı hakkında öğrencilere bilgi verilip, her öğrenci ve ebeveynleri için "Bilgilendirilmiş Onam Formu" kapalı bir şekilde dağıtılmıştır. Böylelikle çalışmaya katılımcı ebeveynlerin ve öğrencilerin onayı alınmıştır. Ebeveynleri tarafından çalışmaya onay verilen ve çalışmaya katılmaya istekli olan öğrencilere, doldurmaları istenen form ve ölçekler verilerek doldurmaları istenmiştir. Araştırmada kullanılan form ve ölçekler öğrencilere açıklanarak araştırmacın bizzat bulunduğu yüz yüze bir ders saatinde öğrenciler tarafından doldurulmuştur. Test ve ölçeklerin doldurulması sırasında öğrenciler tarafından yöneltilen sorular araştırmacı tarafından cevaplanmış, çalışmaya katılmak istemeyen öğrenciler bu süre zarfında öğretmenlerinin gözetiminde derslerine devam etmiştir. Araştırmaya onay veren ebeveynlere doldurmaları gereken test ve ölçekler öğrencilere verilerek, ebeveynleri doldurduktan sonra sınıf rehber öğretmenine teslim etmeleri istenmiştir. Sınıf rehber öğretmenine teslim edilen ebeveyn ölçekleri ile öğrenci ölçekleri eşleştirilerek çalışmaya devam edilmiştir.

3.8. VERİLERİN ANALİZİ VE DEĞERLENDİRİLMESİ

Çalışmanın verileri, “IBM SPSS versiyon 21.0 paket” programına yüklenerek yapıldı. Çalışmanın tanımlayıcı istatistikler, “ortalama, standart sapma, ortanca, en küçük, en büyük, frekans, yüzde” kullanılarak verildi. Çalışmada, “Kolmogorov Smirnov testi” ile değişkenlerin dağılımı incelendi. Gruplar arası karşılaştırmalar ve analizlerde, sürekli değişkenler normal dağılıma uygun bulunamadığında, grup sayısı gözetilerek, “Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri” bakıldı. “Kruskal Wallis testi” ile yapılan gruplar arası karşılaştırmalarda, anlamlı farklılık gruplar arası oluştuğunda, “Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney U testi” uygulandı ve grupsal farklılığın sebebi belirlendi. “Spearman korelasyon testi” ile sürekli değişkenlerin arasında doğrusal ilişki incelendi. Çalışmanın analizinde, “istatistiksel anlamlılık $p<0,05$” kabul edildi.

4. BULGULAR

4.1. ÖĞRENCİLERİN TANITICI ÖZELLİKLERINE İLİŞKİN BULGULAR

4.2. ÖĞRENCİLERİN YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ BULGULARI

4.3. ÖĞRENCİLERİN ADOLESAN YAŞAM BİÇİMİ ÖLÇEĞİ FİZİKSEL AKTİVİTE ALT BOYUT İLİŞKİN BULGULAR

4.4. ÖĞRENCİLERİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ İLİŞKİN BULGULAR

4.5. ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMA DURUMU İLE DİJİTAL OYUN OYNAMA VE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ARASINDAKİ İLİŞKİ

4.6. EBEVEYNLERİN TANITICI ÖZELLİKLERİNE GÖRE BULGULAR

4.7. EBEVEYNLERİN YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ BULGULARI

4.8. EBEVEYNLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE ALT BOYUT BULGULARI

4.9. ÖĞRENCİLERİN VE EBEVEYNLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMA DURUMU, DİJİTAL OYUN OYNAMA VE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

4.1. ÖĞRENCİLERİN TANITICI ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

Bu bölümde öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri, bilgisayar ve internet kullanım özellikleri, bilgisayar kullanım amaçlarına ilişkin bulgular yer almaktadır.

4.1.1. Öğrencilerin Sosyo-demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin yaş ortalaması 15,7±0,9 (ortanca=16, en küçük=14, en büyük=18) olup %66,9'u kadınlardan oluşmaktadır ve %48,1'i 10.sınıf öğrencisidir. Anne eğitim durumuna göre %54,8'i ilköğretim mezunu, baba eğitim durumuna göre %50,2'si ortaöğretim mezunu olup annelerin %71,5'i ev hanımı, babaların ise %82,6'sı işçidir. Aile yapısına göre ise %84,3'ü çekirdek aile tipine sahiptir **(Tablo 4.1)**.

Tablo 4.1: Öğrencilerin Sosyo-demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Özellik		**n**	**%**
Cinsiyet	Kadın	442	66,9
	Erkek	219	33,1
	Toplam	661	100,0
Sınıfı	9.Sınıf	198	30,0
	10.Sınıf	318	48,1
	11.Sınıf	92	13,9
	12.Sınıf	53	8,0
	Toplam	661	100,0
Anne Eğitim	Okur Yazar ve Altı	46	7,0
	İlköğretim	362	54,8
	Ortaöğretim	231	34,9
	Üniversite ve Üzeri	22	3,3
	Toplam	661	100,0
Baba Eğitim	Okur Yazar ve Altı	15	2,3
	İlköğretim	261	39,5
	Ortaöğretim	332	50,2
	Üniversite ve Üzeri	53	8,0

	Toplam	661	100,0
Anne Meslek*	Ev Hanımı	429	71,5
	İşçi	162	27,0
	Emekli	6	1,0
	Memur	3	0,5
	Toplam	600	100,0
Baba Meslek*	Esnaf	54	9,1
	İşçi	490	82,6
	Emekli	35	5,9
	Memur	14	2,4
	Toplam	593	100,0
Aile Yapısı	Çekirdek	557	84,3
	Geniş	82	12,4
	Parçalanmış	22	3,3
	Toplam	661	100,0

* Yüzdeler meslek bilgileri girilmiş anne, babalara aittir.

4.1.2. Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanım Özelliklerine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin %73,7'sinin evinde bilgisayar bulunmaktadır ve bu grubun %49,9'unda bilgisayar ortak kullanılan bir odadadır. Öğrencilerin %88,8'inin evinde internet bağlantısı mevcuttur. Günlük internet kullanım süresine göre %43,1 ile 1-2 saat kullananlar en kalabalık gruptur. Öğrencilerin %50,5'i internet kullanımında ebeveyn denetimi olduğunu bildirmiştir **(Tablo 4.2)**.

Tablo 4.2: Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Dağılımı

Özellik		**n**	**%**
Evde Bilgisayar	Var	487	73,7
	Yok	174	26,3
	Toplam	661	100,0
Evde Bilgisayar Ortamı*	Kendine Ait Bir Odada	222	45,6
	Başkasına Ait Bir Odada	22	4,5
	Ortak Kullanılan Bir Odada	243	49,9
	Toplam	487	100,0
Evde İnternet Bağlantısı	Var	587	88,8
	Yok	74	11,2
	Toplam	661	100,0
Günlük İnternet Kullanım Süresi	1 Saatten Az	131	19,8
	1-2 Saat	285	43,1
	2 Saatten Fazla	245	37,1
	Toplam	661	100,0
İnternet Kullanımı Ebeveyn Denetimi	Var	334	50,5
	Yok	327	49,5
	Toplam	661	100,0

*Yüzdeler evinde bilgisayar olan grup için hesaplanmıştır.

4.1.3. Öğrencilerin Bilgisayar Kullanım Amaçlarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin bilgisayarı kullanım amaçları incelendiğinde en fazla bildirilen üç amaç %42,4 ile ödev yapmak, %39,6 ile video/film izlemek ve %28,0 ile araştırma yapmaktır **(Tablo 4.3)**.

Tablo 4.3: Öğrencilerin Bilgisayar Kullanma Amaçları*

Bilgisayar Kullanım Amacı	**n**	**%**
Araştırma Yapmak	185	28,0
Ödev Yapmak	280	42,4
Oyun Oynamak	161	24,4
Video/ film İzlemek	262	39,6
Sohbet Etmek	68	10,3
Sosyal Medya	123	18,6

*Birden fazla amaç bildiren öğrenciler mevcuttur.

4.2. ÖĞRENCİLERİN YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ BULGULARI

4.2.1. Öğrencilerin Young İnternet Bağımlılığı Testi Puanları Tanımlayıcı İstatistikleri

Öğrencilerin "Young İnternet Bağımlılığı Testi" toplam puan ortalaması 41,1±12,2 bulunmuştur. Buna göre araştırmaya katılan öğrencilerin geneli "ortalama internet kullanıcısı" olarak değerlendirilmektedir. Öğrencilerin %22,5'inin (149 öğrenci) problemli internet kullanıcısı %0,6'sının (4 öğrenci) internet bağımlılığı gösterdiği saptanmıştır.

4.2.2. Öğrencilerin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Young İnternet Bağımlılığı Testi Puanı Karşılaştırmaları

Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre "Young İnternet Bağımlılığı Testi" puanları karşılaştırıldığında; erkek öğrencilerin kız öğrencilerden "İnternet Bağımlılığı Ölçek" puanının anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur ($\chi 2=43,157$; $p< 0,023$) **(Tablo 4.4)**.

Tablo 4.4: Öğrencilerin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Young İnternet Bağımlılığı Testi Puanı Karşılaştırmaları (n=661)

		n	**$\bar{X} \pm SS$**	**r**	***p***
Yaş		661	15,7 ± 0,9	-0,044	0,255
		n	**$\bar{X} \pm SS$**	**U/Ki-kare**	***p***
Cinsiyet	Kadın	442	40,4±12,1	43,157	**0,023***
	Erkek	219	42,4±12,4		
Sınıf	9.Sınıf	198	42,7±12,9	5,380	0,146**
	10.Sınıf	318	40,6±11,8		
	11.Sınıf	92	40,8±13,2		
	12.Sınıf	53	38,5±9,8		
Anne Eğitim Durumu	Okur Yazar ve Altı	46	42,0±13,0	7,890	0,052**
	İlköğretim	362	40,2±12,1		
	Ortaöğretim	231	41,9±12,2		
	Üniversite ve Üzeri	22	45,1±12,0		
Baba Eğitim Durumu	Okur Yazar ve Altı	15	41,8±10,9	2,218	0,528**
	İlköğretim	261	40,4±12,2		
	Ortaöğretim	332	41,5±12,2		
	Üniversite ve Üzeri	53	41,8±12,9		
Aile Yapısı	Çekirdek	557	41,1±12,2	0,537	0,765**
	Geniş	82	41,4±12,4		
	Parçalanmış	22	39,6±12,9		

"SS= Standart Sapma" "*Mann Whitney U testi" "** Kruskal Wallis testi"

4.2.3. Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanı Karşılaştırmaları

Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanım özelliklerine göre "Young İnternet Bağımlılığı Testi" puanları karşılaştırıldığında; günlük internet kullanım süresi 2 saat üzerinde kullananların günde 1 saat altında kullananlardan "İnternet Bağımlılığı Ölçek" puanının anlamlı olarak daha yüksek olduğu tesbit edilmiştir ($\chi 2$=79,009; p<0,001) **(Tablo 4.5)**.

Tablo 4.5: Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Young İnternet Bağımlılığı Testi Puanı Karşılaştırmaları

		n	**$\bar{X} \pm SS$**	**U/Ki-Kare**	***p***
Evde Bilgisayar	Var	487	40,9±12,0	41709	0,760*
	Yok	174	41,5±12,9		
Evde Bilgisayar Ortamı	Kendine Ait Bir Odada	222	41,0±11,8	0,776	0,678**
	Başkasına Ait Bir Odada	22	42,5±12,2		
	Ortak Bir Odada	243	40,7±12,2		
Evde İnternet Bağlantısı	Var	587	41,1±12,1	21531	0,903*
	Yok	74	41,1±13,1		
Günlük İnternet Kullanım Süresi	1 Saatten Az	131	35,0±10,3[a]	79,009	**<0,001**** a<b,c[#] b<c[#]
	1-2 Saat	285	39,6±10,3[b]		
	2 Saatten Fazla	245	46,1±13,3[c]		
İnternet Kullanımı Ebeveyn Denetimi	Var	334	41,1±11,7	53570,5	0,672*
	Yok	327	41,1±12,8		

"SS= Standart Sapma" "*Mann Whitney U testi" "** Kruskal Wallis testi" "[#] Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney U testi" (p<0,05)

4.3. ÖĞRENCİLERİN ADOLESAN YAŞAM BİÇİMİ ÖLÇEĞİ FİZİKSEL AKTİVİTE ALT BOYUT İLİŞKİN BULGULAR

4.3.1. Öğrencilerin Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği Fiziksel Aktivite Alt Boyut Puanları Tanımlayıcı İstatistikleri

Öğrencilerin "Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği Fiziksel Aktivite Alt Boyutu" puan ortalaması 14,3±4,3 bulunmuştur. Buna göre öğrenciler sıklıkla fiziksel aktivite yapmadıkları şeklinde değerlendirilmektedir.

4.3.2. Öğrencilerin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği Fiziksel Aktivite Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre "Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği Fiziksel Aktivite Alt Boyut" puanları karşılaştırıldığında; erkek öğrenciler kadın öğrencilerden ($\chi2$=32,026; p<0,001), baba eğitim durumu üniversite ve üzeri mezunu olanlar ortaöğretim mezunlarından ($\chi2$=9,058; p<0,029) fiziksel aktivite düzey puanları anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur **(Tablo 4.6)**.

Tablo 4.6: Öğrencilerin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği Fiziksel Aktivite Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları (n=661)

		n	**$\bar{X}$ ±SS**	**r**	***p***
Yaş		661	15,7 ± 0,9	0.033	0,403
		n	**$\bar{X}$ ± SS**	**U/Ki-kare**	***p***
Cinsiyet	Kadın	442	13,5±4,0	32,026	**<0,001***
	Erkek	219	16,1±4,5		
Sınıf	9.Sınıf	198	14,1±3,8	5,911	0,116**
	10.Sınıf	318	14,8±4,7		
	11.Sınıf	92	14,0±4,1		
	12.Sınıf	53	13,4±3,8		

Anne Eğitim Durumu	Okur Yazar ve Altı	46	13,6±4,6	2,148	0,542**
	İlköğretim	362	14,3±4,3		
	Ortaöğretim	231	14,6±4,3		
	Üniversite ve Üzeri	22	14,0±3,9		
Baba Eğitim Durumu	Okur Yazar ve Altı	15	13,0±4,8	9,058	**0,029**** a<b[#]
	İlköğretim	261	14,3±4,4		
	Ortaöğretim	332	14,1±4,0[a]		
	Üniversite ve Üzeri	53	16,0±4,9[b]		
Aile Yapısı	Çekirdek	557	14,4±4,3	3,692	0,158**
	Geniş	82	13,7±4,4		
	Parçalanmış	22	15,4±4,1		

"SS= Standart Sapma *Mann Whitney U testi" " ** Kruskal Wallis testi" "[#] Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney U testi" ($p<0,05$)

4.3.3. Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği Fiziksel Aktivite Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanım özelliklerine göre "Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği Fiziksel Aktivite Alt Boyut" puanları karşılaştırıldığında; gruplar arasında internet kullanımında ebeveyn denetimi olan öğrencilerin fiziksel aktivite puanları anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($\chi2=47293,0$; $p<0,003$) **(Tablo 4.7)**.

Tablo 4.7: Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği Fiziksel Aktivite Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

		n	**$\bar{X} \pm SS$**	**U/Ki-Kare**	***p***
Evde Bilgisayar	Var	487	14,4±4,2	40942,5	0,508*
	Yok	174	14,1±4,5		
Evde Bilgisayar Ortamı	Kendine Ait Bir Odada	222	14,9±4,5	5,740	0,057**
	Başkasına Ait Bir Odada	22	13,5±3,1		
	Ortak Bir Odada	243	14,0±4,0		
Evde İnternet Bağlantısı	Var	587	14,3±4,3	20426,0	0,402*
	Yok	74	14,6±4,4		
Günlük İnternet Kullanım Süresi	1 Saatten Az	131	14,7±4,4	2,424	0,298**
	1-2 Saat	285	14,1±4,0		
	2 Saatten Fazla	245	14,5±4,6		
İnternet Kullanımı Ebeveyn Denetimi	Var	334	14,8±4,3	47293,0	**0,003***
	Yok	327	13,8±4,2		

"SS= Standart Sapma" "*Mann Whitney U testi" "** Kruskal Wallis testi"

4.4. ÖĞRENCİLERİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ İLİŞKİN BULGULAR

4.4.1. Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri

Öğrencilerin "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" toplam puan ortalaması 13,0±5,5 olarak bulunmuştur. Buna göre öğrencilerin geneli politetik tanıya göre "riskli oyun bağımlısı" olarak değerlendirilmektedir. Öğrencilerin %2,4'ü (16 öğrenci) monotetik tanıya göre riskli oyun bağımlısı, politetik tanıya göre ise % 20,1'i (133 öğrenci) riskli oyun bağımlısı olarak saptanmıştır.

4.4.2. Öğrencilerin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Puanı Karşılaştırmaları

Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine "Dijital Oyun Bağımlılığı" puanları karşılaştırıldığında; erkek öğrencilerin kız öğrencilerden ($\chi2$=22336,5; p<0,001), 9. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerin diğer sınıflarda öğrenim gören öğrencilerden($\chi2$=23,516; p<0,001) dijital oyun bağımlılığı ölçek puanı anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin yaşı ile "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" arasında (r=-0,112; p<0,004) negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir **(Tablo 4.8)**.

Tablo 4.8: Öğrencilerin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Puanı Karşılaştırmaları (n=661)

		n	**$\bar{X} \pm SS$**	**r**	***p***
Yaş		661	15,7 ± 0,9	-0,112	**0,004**
		n	**$\bar{X} \pm SS$**	**U/Ki-kare**	***p***
Cinsiyet	Kadın	442	11,4±4,9	22336,5	**<0,001***
	Erkek	219	16,2±5,3		
Sınıf	9.Sınıf	198	14,1±5,3[a]	23,516	**<0,001**** a>b[#]
	10.Sınıf	318	12,9±5,6[b]		
	11.Sınıf	92	12,1±5,5[b]		
	12.Sınıf	53	11,0±4,8[b]		
Anne Eğitim Durumu	Okur Yazar ve Altı	46	13,5±6,3	1,568	0,667**
	İlköğretim	362	12,9±5,5		
	Ortaöğretim	231	12,9±5,3		
	Üniversite ve Üzeri	22	14,1±5,5		
Baba Eğitim Durumu	Okur Yazar ve Altı	15	13,2±5,8	1,878	0,598**
	İlköğretim	261	12,7±5,3		
	Ortaöğretim	332	13,3±5,7		
	Üniversite ve Üzeri	53	12,6±5,6		

Aile Yapısı	Çekirdek	557	12,8±5,5	4,122	0,127**
	Geniş	82	13,9±5,7		
	Parçalanmış	22	14,1±6,2		

"SS= Standart Sapma" "*Mann Whitney U testi" "** Kruskal Wallis testi" "# Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney U testi" (p<0,05)

4.4.3. Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanı Karşılaştırmaları

Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanım özelliklerine göre "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" puanları karşılaştırıldığında; kendine ait odada bilgisayarı olan ($\chi 2$=10,223; p<0,006), günlük internet kullanım süresi 2 saat ve üzerinde olan ($\chi 2$=32,396; p<0,001) öğrencilerin "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçek" puanının anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur **(Tablo 4.9)**.

Tablo 4.9: Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanı Karşılaştırmaları

		n	**$\bar{X}$ ± SS**	**U/Ki-Kare**	***p***
Evde Bilgisayar	Var	487	13,2±5,7	39920,5	0,256*
	Yok	174	12,4±5,1		
Evde Bilgisayar Ortamı	Kendine Ait Bir Odada	222	14,0±6,0[a]	10,223	**0,006**** a>b[#]
	Başkasına Ait Bir Odada	22	13,6±6,0		
	Ortak Bir Odada	243	12,4±5,2[b]		
Evde İnternet Bağlantısı	Var	587	13,0±5,6	21268,5	0,770*
	Yok	74	12,9±4,9		
Günlük İnternet Kullanım Süresi	1 Saatten Az	131	11,5±4,5[a]	32,396	**<0,001**** a<b[#]
	1-2 Saat	285	12,1±4,8[a]		
	2 Saatten Fazla	245	14,8±6,3[b]		

İnternet Kullanımı Ebeveyn Denetimi	Var	334	13,0±5,3	52,813	0,463*
	Yok	327	13,0±5,8		

"SS= Standart Sapma" "*Mann Whitney U testi" "** Kruskal Wallis testi" "# Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney U testi" (p<0,05

4.5. ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMA DURUMU İLE DİJİTAL OYUN OYNAMA VE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Öğrencilerin fiziksel aktivite yapma durumu ile problemli oyun oynama ve internet kullanımı arasındaki ilişki incelendiğinde ise; öğrencilerin "Young İnternet Bağımlılığı Testi" toplam puanı ile "Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği Fiziksel Aktivite Alt Boyut'' puanı arasında (r=-0,143; p<0,001) negatif yönde, "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" toplam puanı (r=0,468; p<0,001) ile ise pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" toplam puanı ile "Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği Fiziksel Aktivite Alt Boyut'' puanı arasında saptanan negatif yönde, zayıf düzeydeki korelasyon istatistiksel olarak anlamlı değildir **(Tablo 4.10)**.

Tablo 4.10: Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Yapma Durumu ile Dijital Oyun Oynama ve Problemli İnternet Kullanımı Arasındaki İlişki (n=661)

Alt Boyut/Toplam Ölçek Puanı		**Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği Fiziksel Aktivite**	**Dijital Oyun Bağımlılığı**
Young İnternet Bağımlılığı	r_s	-0,143	0,468
	p	**<0,001**	**<0,001**
Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği Fiziksel Aktivite	r_s		-0,003
	p		0,940

r_s = Spearman korelasyon katsayısı

4.6. EBEVEYNLERİN TANITICI ÖZELLİKLERİNE GÖRE BULGULAR

Bu bölümde anne ve babaların internet kullanımı, süresi, internet kullanma amaçları ve bilgisayar oyunları oynama durumları hakkında bulgulara yer verilmiştir.

4.6.1. Annelerin İnternet ve Oyun Kullanım Özelliklerine Göre Bulgular

Annelerin yaş ortalaması 41,4±5,2 yıldır (ortanca=40, en küçük=29, en büyük=63). Annelerin %90,3'ü internet kullanmakta ve %2,1'i de oyun oynamaktadır. İnternet kullanan ve oyun oynayan anneler arasında internet kullanım süresine göre %63,8 ile 1-2 saat kullananlar, oyun oynama süresine göre ise %71,4 ile 1 saatten az oynayanlar en kalabalık gruplardır **(Tablo 4.11)**.

Tablo 4.11: Annelerin İnternet ve Oyun Kullanım Özelliklerine Göre Dağılımı

Özellik		**n**	**%**
İnternet Kullanma	Var	597	90,3
	Yok	64	9,7
	Toplam	661	100,0
Günlük İnternet Kullanım Süresi*	1 Saatten Az	98	16,4
	1-2 Saat	381	63,8
	2 Saatten Fazla	118	19,8
	Toplam	597	100,0
Oyun Oynama	Var	14	2,1
	Yok	647	97,9
	Toplam	661	100,0
Oyun Oynama Süresi*	1 Saatten Az	10	71,4
	2 Saatten Fazla	4	28,6
	Toplam	14	100,0

*Yüzdeler internet kullanan ve oyun oynayan anneler için hesaplanmıştır.

4.6.2. Annelerin İnternet Kullanma Amaçlarına Göre Bulgular

Annelerin internet kullanım amaçları incelendiğinde en fazla bildirilen üç amaç %29,5 ile arkadaşları ile haberleşmek, %25,1 ile gündemi takip etmek ve %18,2 ile hayallerini ve düşüncelerini paylaşmaktır **(Tablo 4.12)**.

Tablo 4.12: Annelerin İnternet Kullanma Amaçları*

İnternet Kullanım Amacı	**n**	**%**
Hayallerini ve Düşüncelerini Paylaşmak	120	18,2
Vakit Geçirerek Can Sıkıntısını Gidermek /Eğlenmek	96	14,5
Yeni İnsanlarla Tanışmak/Sosyal İlişkiler Kurmak	6	0,9
Online Oyun Oynamak	24	3,6
Müzik Dinlemek/Film İzlemek	62	9,4
Arkadaşları ile Haberleşmek	195	29,5
Gündemi Takip Etmek	166	25,1
Herhangi Bir Konuda Bilgi Edinmek (Ödevler İçin Kaynak Taramak)	44	6,7

*Birden fazla amaç bildiren katılımcı mevcuttur.

4.6.3. Babaların İnternet ve Oyun Kullanım Özelliklerine Göre Bulgular

Babaların yaş ortalaması 45,1±5,3 yıldır (ortanca=44, en küçük=34, en büyük=67). Babaların %90,9'u internet kullanmakta ve %11,1'i de oyun oynamaktadır. İnternet kullanan ve oyun oynayan babalar arasında internet kullanım süresine göre %53,7 ile 1-2 saat kullananlar, oyun oynama süresine göre ise %62,5 ile 1-2 saat oynayanlar en kalabalık gruplardır **(Tablo 4.13)**.

Tablo 4.13: Babaların İnternet ve Oyun Kullanım Özelliklerine Göre Dağılımı

Özellik		**n**	**%**
İnternet Kullanma	Var	601	90,9
	Yok	60	9,1
	Toplam	661	100,0
Günlük İnternet Kullanım Süresi*	1 Saatten Az	102	17,0
	1-2 Saat	323	53,7
	2 Saatten Fazla	176	29,3
	Toplam	601	100,0
Oyun Oynama	Var	72	11,1
	Yok	589	88,9
	Toplam	661	100,0
Oyun Oynama Süresi*	1 Saatten Az	19	26,4
	1-2 Saat	45	62,5
	2 Saatten Fazla	8	11,1
	Toplam	72	100,0

*Yüzdeler internet kullanan ve oyun oynayan babalar için hesaplanmıştır.

4.6.4. Babaların İnternet Kullanma Amaçlarına Göre Bulgular

Babaların internet kullanım amaçları incelendiğinde en fazla bildirilen üç amaç %33,1 ile gündemi takip etmek, %27,1 ile arkadaşlar ile haberleşmek ve %13,2 ile hayallerini ve düşüncelerini paylaşmaktır **(Tablo 4.14)**.

Tablo 4.14: Babaların İnternet Kullanma Amaçları*

İnternet Kullanım Amacı	**n**	**%**
Hayallerini Ve Düşüncelerini Paylaşmak	87	13,2
Vakit Geçirerek Can Sıkıntısını Gidermek /Eğlenmek	68	10,3
Yeni İnsanlarla Tanışmak/Sosyal İlişkiler Kurmak	22	3,3
Online Oyun Oynamak	35	5,3
Müzik Dinlemek/Film İzlemek	48	7,3
Arkadaşları İle Haberleşmek	179	27,1
Gündemi Takip Etmek	219	33,1
Herhangi Bir Konuda Bilgi Edinmek (Ödevler İçin Kaynak Taramak)	38	5,7

*Birden fazla amaç bildiren katılımcı mevcuttur.

4.7. EBEVEYNLERİN YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ BULGULARI

4.7.1. Annelerin Young İnternet Bağımlılığı Testi Puanları Tanımlayıcı İstatistikleri

Annelerin "Young İnternet Bağımlılığı Testi" toplam puanları 24,2±7,0 olarak bulunmuştur. Buna göre annelerin geneli "ortalama internet kullanıcısı" olarak değerlendirilmektedir. Annelerin problemli internet kullanım yaygınlığı %1,5 (9 anne) internet bağımlılığı yaygınlığı %0,2 (1 anne) olarak saptanmıştır.

4.7.2. Annelerin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Young İnternet Bağımlılığı Testi Puanı Karşılaştırmaları

Annelerin sosyo-demografik özelliklerine göre "Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği" puanları karşılaştırıldığında; aile yapısı dışındaki tüm karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel anlamlı farklar bulunmuştur. Mezuniyeti üniversite ve üzeri olan anneler ilköğretim ve altı mezuniyeti olanlardan ($\chi2=17,075$; $p<0,001$), işçi anneler ev hanımı annelerden ($\chi2=11,244$; $p<0,010$), internet kullananlar kullanmayanlardan ($\chi2=7,932$; $p<0,001$), oyun oynayanlar oynamayanlardan ($\chi2=2779,5$; $p<0,011$), günlük internet kullanma süresi ve oyun oynama

süresi 2 saatten fazla olanlar ($\chi 2$=26,420; p<0,001) "İnternet Bağımlılığı Ölçek" puanı anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Annelerin yaşı ile "Young İnternet Bağımlılığı Testi" puanları arasında (r=-0,132; p<0,001) negatif yönde anlamlı korelasyon saptanmıştır **(Tablo 4.15)**.

Tablo 4.15: Annelerin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanı Karşılaştırmaları

		n	**$\bar{X} \pm SS$**	**r**	***p***
Yaş		661	41,4±5,2	-0,132	**0,001**
		n	**$\bar{X} \pm SS$**	**U/Ki-kare**	***p***
Eğitim Durumu	Okur Yazar ve Altı	46	22,9±4,3[a]	17,075	**0,001**** a<b[#]
	İlköğretim	362	23,8±6,9[a]		
	Ortaöğretim	231	25,0±7,7		
	Üniversite ve Üzeri	22	25,3±3,9[b]		
Meslek	Ev Hanımı	429	24,1±7,4[a]	11,244	**0,010**** a<b[#]
	İşçi	162	24,8±6,1[b]		
	Emekli	6	22,5±4,3		
	Memur	3	25,7±4,2		
Aile Yapısı	Çekirdek	557	24,3±7,2	1,237	0,539**
	Geniş	82	23,3±4,5		
	Parçalanmış	22	24,7±7,9		
İnternet Kullanma	Var	597	24,6±7,2	7,932	**<0,001***
	Yok	64	20,4±1,4		
Günlük İnternet Kullanım Süresi	1 Saatten Az	98	24,1±8,7[a]	26,420	**<0,001**** a<b[#]
	1-2 Saat	381	23,9±5,8[a]		
	2 Saatten Fazla	118	27,2±9,2[b]		
Oyun Oynama	Var	14	28,6±7,8	2779,5	**0,011***
	Yok	647	24,1±6,9		

Oyun Oynama Süresi	1 Saatten Az	10	25,2±6,1	4,000	**0,023****
	2 Saatten Fazla	4	37,0±4,5		

"SS= Standart Sapma" "*Mann Whitney U testi" "** Kruskal Wallis testi" "# Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney U testi" (p<0,05)

4.7.3. Babaların Young İnternet Bağımlılığı Testi Puanları Tanımlayıcı İstatistikleri

Babaların "Young İnternet Bağımlılığı Testi" toplam puanı 25,1±7,8 olarak bulunmuştur. Buna göre babaların geneli "ortalama internet kullanıcısı" olarak değerlendirilmektedir. Babaların problemli internet kullanım yaygınlığı %2,0 (13 baba) internet bağımlılığı yaygınlığı %0,3 (2 baba) olarak saptanmıştır.

4.7.4. Babaların Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Young İnternet Bağımlılığı Testi Puanı Karşılaştırmaları

Babaların sosyo-demografik özelliklerine göre "Young İnternet Bağımlılığı Testi" puanları karşılaştırıldığında internet kullananlar kullanmayanlardan ($\chi2$=7,145; p<0,001), oyun oynayanlar oynamayanlardan ($\chi2$=14,504; p<0,001), günlük internet kullanma süresi 2 saatten fazla olanlar daha az kullananlardan ($\chi2$=52,066; p<0,001), "İnternet Bağımlılığı Ölçek" puanı anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Babaların yaşı ile "Young İnternet Bağımlılığı Testi" puanları arasında (r=-0,130; p<0,001) negatif yönde anlamlı korelasyon saptanmıştır **(Tablo 4.16)**.

Tablo 4.16: Babaların Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Young İnternet Bağımlılığı Testi Puanı Karşılaştırmaları

		n	**$\bar{X}$ ± SS**	**r**	***p***
Yaş		661	45,1±5,3	-0,130	**0,001**
		n	**$\bar{X}$ ± SS**	**U/Ki-kare**	***p***
Eğitim Durumu	Okur Yazar ve Altı	15	27,3±16,4	3,108	0,375**
	İlköğretim	261	25,1±8,2		
	Ortaöğretim	332	24,9±6,9		
	Üniversite ve Üzeri	53	26,1±8,0		

Meslek	Esnaf	54	25,7±8,0	4,697	0,195**
	İşçi	490	25,7±8,3		
	Emekli	35	23,3±5,0		
	Memur	14	24,5±3,4		
Aile Yapısı	Çekirdek	557	25,1±7,8	0,608	0,738**
	Geniş	82	25,0±7,3		
	Parçalanmış	22	25,5±10,0		
İnternet Kullanma	Var	601	25,5±7,9	7,145	**<0,001***
	Yok	60	21,0±5,0		
Günlük İnternet Kullanım Süresi	1 Saatten Az	102	23,8±6,8[a]	52,066	**<0,001**** a<b[#]
	1-2 Saat	323	24,1±5,3[a]		
	2 Saatten Fazla	176	29,2±10,9[b]		
Oyun Oynama	Var	72	28,6±9,9	14,504	**<0,001***
	Yok	589	24,7±7,4		
Oyun Oynama Süresi	1 Saatten Az	19	27,7±8,7	3,615	0,164**
	1-2 Saat	45	27,6±9,4		
	2 Saatten Fazla	8	36,6±13,0		

"SS= Standart Sapma" "*Mann Whitney U testi" "** Kruskal Wallis testi" "[#] Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney U testi" ($p<0,05$)

4.8. EBEVEYNLERİN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI ÖLÇEĞİ FİZİKSEL AKTİVİTE ALT BOYUT BULGULARI

4.8.1. Annelerin SYBDÖ Fiziksel Aktivite Alt Boyut Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri

Annelerin "SYBDÖ Fiziksel Aktivite Alt Boyut" toplam puanı 7,5±3,0 olarak bulunmuştur. Buna göre annelerin fiziksel aktivite yapma düzeylerinin oldukça düşük olduğu değerlendirilmektedir.

4.8.2 Annelerin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre SYBDÖ Fiziksel Aktivite Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

Annelerin sosyo-demografik özelliklerine göre "SYBDÖ Fiziksel Aktivite Alt Boyut" puanları karşılaştırıldığında; eğitim seviyesi ortaöğretim olan annelerin ilköğretim olan annelerden fiziksel aktivite düzeyi ($\chi 2$=8,288; p<0,040) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Annelerin yaşı ile "SYBDÖ Fiziksel Aktivite Alt Boyut" puanları arasında (r=-0,084; p<0,034) negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır **(Tablo 4.17)**.

Tablo 4.17: Annelerin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre SYBDÖ Fiziksel Aktivite Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

		n	**$\bar{X} \pm SS$**	**r**	***p***
Yaş		661	41,4±5,2	-0,084	**0,034**
		n	**$\bar{X} \pm SS$**	**U/Ki-kare**	***p***
Eğitim Durumu	Okur Yazar ve Altı	46	7,0±1,8	8,288	**0,040**** a<b[#]
	İlköğretim	362	7,2±2,6[a]		
	Ortaöğretim	231	8,0±3,4[b]		
	Üniversite ve Üzeri	22	8,1±3,9		
Meslek	Ev Hanımı	429	7,4±2,8	1,351	0,717**
	İşçi	162	7,8±3,3		
	Emekli	6	6,3±1,6		
	Memur	3	8,0±3,5		
Aile Yapısı	Çekirdek	557	7,5±2,9	3,115	0,211**
	Geniş	82	7,3±3,0		
	Parçalanmış	22	8,5±3,6		
İnternet Kullanma	Var	597	7,6±3,0	17079	0,154*
	Yok	64	6,8±2,4		

Günlük İnternet Kullanım Süresi	1 Saatten Az	98	7,4±2,8	5,597	0,061**
	1-2 Saat	381	7,4±2,9		
	2 Saatten Fazla	118	8,2±3,4		
Oyun Oynama	Var	14	6,6±2,2	3643,5	0,201*
	Yok	647	7,5±3,0		
Oyun Oynama Süresi	1 Saatten Az	10	6,9±2,4	14,000	0,362**
	2 Saatten Fazla	4	5,8±1,5		

"SS= Standart Sapma" "*Mann Whitney U testi" "** Kruskal Wallis testi" "# Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney U testi" ($p<0,05$)

4.8.3. Babaların SYBDÖ Fiziksel Aktivite Alt Boyut Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri

Babaların "SYBDÖ Fiziksel Aktivite Alt Boyut" toplam puanı 7,5±3,2 olarak bulunmuştur. Buna göre babaların fiziksel aktivite yapma düzeylerinin oldukça düşük olduğu değerlendirilmektedir.

4.8.4. Babaların Sosyo-demografik Özelliklerine Göre SYBDÖ Fiziksel Aktivite Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

Babaların sosyo-demografik özelliklerine göre SYBDÖ Fiziksel Aktivite Alt Boyut" puanları karşılaştırıldığında; internet kullanan babalar kullanmayan babalardan fiziksel aktivite düzeyi ($\chi 2=10692,5$; $p<0,001$) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur **(Tablo 4.18)**.

Tablo 4.18: Babaların Sosyo-demografik Özelliklerine Göre SYBDÖ Fiziksel Aktivite Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

		n	**$\bar{X} \pm SS$**	**r**	***p***
Yaş		661	45,1±5,3	-0,029	0,469
		n	**$\bar{X} \pm SS$**	**U/Ki-kare**	***p***
Eğitim Durumu	Okur Yazar ve Altı	15	6,9±3,5	2,049	0,562**
	İlköğretim	261	7,3±3,0		
	Ortaöğretim	332	7,6±3,4		
	Üniversite ve Üzeri	53	7,6±3,5		
Meslek	Esnaf	54	7,7±3,0	0,889	0,828**
	İşçi	490	7,6±3,3		
	Emekli	35	7,7±3,1		
	Memur	14	8,3±4,2		
Aile Yapısı	Çekirdek	557	7,4±3,1	0,004	0,998**
	Geniş	82	7,6±3,5		
	Parçalanmış	22	8,0±4,2		
İnternet Kullanma	Var	601	7,6±3,2	10692,5	**<0,001***
	Yok	60	6,2±3,1		
Günlük İnternet Kullanım Süresi	1 Saatten Az	102	7,2±2,9	3,100	0,212**
	1-2 Saat	323	7,5±3,1		
	2 Saatten Fazla	176	8,0±3,5		
Oyun Oynama	Var	72	7,2±2,7	20980	0,879*
	Yok	589	7,5±3,3		
Oyun Oynama Süresi	1 Saatten Az	19	7,3±2,5	0,443	0,801**
	1-2 Saat	45	7,2±2,8		
	2 Saatten Fazla	8	7,4±2,6		

"SS= Standart Sapma" "*Mann Whitney U testi" "** Kruskal Wallis testi"

4.9. ÖĞRENCİLERİN VE EBEVEYNLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMA DURUMU, DİJİTAL OYUN OYNAMA VE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Öğrencilerin ve ebeveynlerin fiziksel aktivite yapma durumu, dijital oyun oynama ve problemli internet kullanımları arasındaki ilişki incelendiğinde; anne "Young İnternet Bağımlılığı Testi" puanları ile öğrenci "Young İnternet Bağımlılığı Testi" arasında (r=0,143; p<0,001) pozitif yönde anlamlı ilişki, öğrenci "Dijital Oyun Bağımlılığı" ölçek puanları arasında (r=0,113; p<0,004) pozitif yönde anlamlı ilişki, baba "Young İnternet Bağımlılığı Testi" puanları ile öğrenci "Young İnternet Bağımlılığı Testi" arasında (r=0,198; p<0,001) pozitif yönde anlamlı ilişki, öğrenci "Dijital Oyun Bağımlılığı" ölçek puanları arasında (r=0,130; p<0,001) pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Anne ve babaların "Fiziksel Aktivite Alt Boyut" puanları ile öğrenci "Fiziksel Aktivite Alt Boyut" puanları arasında ilişki incelendiğinde; anne "SYBDÖ Fiziksel Aktivite Alt Boyut" puanları ile öğrenci "Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği Fiziksel Aktivite Alt Boyut" puanları arasında (r=0,189; p<0,001) pozitif yönde anlamlı ilişki, baba "SYBDÖ Fiziksel Aktivite Alt Boyut" puanları ile öğrenci "Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği Fiziksel Aktivite Alt Boyut" puanları arasında (r=0,181; p<0,001) pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Ebeveynlerin internet kullanım süreleri ile öğrencilerin internet kullanım süreleri arasındaki ilişki incelendiğinde; anne internet kullanım süresi ile öğrenci internet kullanım süresi arasında (r=0,133; p<0,001) pozitif yönde anlamlı ilişki, baba internet kullanım süresi ile öğrenci internet kullanım süresi arasında (r=0,145; p<0,001) pozitif yönde anlamlı ilişki ve baba internet kullanım süresi ile öğrenci "Young İnternet Bağımlılığı Testi" arasında (r=0,088; p<0,030) pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Ebeveynlerin Fiziksel Aktivite toplam puanı ile öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı toplam puanı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır **(Tablo 4.19)**.

Ebeveynlerin oyun oynama ve oyun oynama süreleri ile öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanı karşılaştırmaları incelendiğinde; babaları oyun oynayan çocukların dijital oyun bağımlılığı ölçek puanı babaları oyun oynamayan çocuklardan daha yüksek olduğu bulunmuştur ($\chi 2$= 16259,5; p<0,001) **(Tablo 4.20).**

Tablo 4.19: Öğrencilerin ve Ebeveynlerin Fiziksel Aktivite Yapma Durumu, Dijital Oyun Oynama ve Problemli İnternet Kullanımları Arasındaki İlişki (n=661)

Alt Boyut/Toplam Ölçek Puanı	Öğrenci Young İnternet Bağımlılığı		Öğrenci Fiziksel Aktivite		Öğrenci Dijital Oyun Bağımlılığı		Öğrenci İnternet Kullanım Süresi	
	r	***p***	**r**	***p***	**r**	***p***	**r**	***p***
Anne Young İnternet Bağımlılığı	0,143	**<0,001**	0,004	0,926	0,113	**0,004**		
Anne Fiziksel Aktivite	-0,011	0,785	0,189	**<0,001**	-0,054	0,169		
Baba Young İnternet Bağımlılığı	0,198	**<0,001**	0,021	0,583	0,130	**0,001**		
Baba Fiziksel Aktivite	-0,032	0,413	0,181	**<0,001**	-0,023	0,560		
Anne İnternet Kullanım Süresi	-0.007	0.861	0.026	0.518	-0.012	0.768	0,133	**<0,001**
Baba İnternet Kullanım Süresi	0.088	**0.030**	0.061	0.133	0.040	0.326	0,145	**<0,001**

Tablo 4.20: Ebeveynlerin Oyun Oynama ve Oyun Oynama Süreleri ile Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı Puanı Karşılaştırmaları

		n	**X̄± SS**	**U/Ki-kare**	***p***
Anne Oyun Oynama	Evet	14	15,93±6,89	3248,0	0,069
	Hayır	647	12,91±5,47		
Anne Oyun Oynama Süresi	1 Saatten Az	10	13,50±4,22	7,50	0,075
	1-2 Saat	4	22,0±9,13		
Baba Oyun Oynama	Evet	72	14,72±5,46	16259,5	**0,001**
	Hayır	589	12,76±5,49		
Baba Oyun Oynama Süresi	1 Saatten Az	19	13,21±5,90	3,147	0,207
	1-2 Saat	45	15,38±5,13		
	2 Saatten Fazla	8	14,63±6,16		

"SS= Standart Sapma" "*Mann Whitney U testi" "** Kruskal Wallis testi"

5. TARTIŞMA

Teknolojinin gelişmesi ve internetin yaygınlaşması ile birlikte bireylerin interneti, teknolojiyi kontrolsüz ve bilinçsiz kullanımı teknoloji bağımlılığını ortaya çıkarmaktadır (Yeşilay 2021). İnternet ve dijital oyun bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı içinde davranışsal bağımlılık olarak yer almaktadır (Jorgenson ve ark., 2016). Problemli internet kullanımı ve dijital oyun bağımlılığında çocuk ve gençler riskli grup olarak görülmekte ve bu durum potansiyel sağlık sorunu olarak bildirilmektedir (Savcı ve Aysan, 2017; Yeşilay 2021). Aile ortamı adolesanların gelişimi için en yakın sosyal ortamdır ve adolesanların gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Ebeveyn-çocuk ve aile ile ilgili faktörlerin, adolesanlar arasında internet bağımlılığı ile tutarlı bir şekilde ilişkili olduğu çalışmalarda bildirilmektedir (Anderson ve ark., 2017; Bronfenbrenner ve Moris, 2007). Ebeveyn-çocuk ve aile ilişkisinin, internet bağımlılığına etkisi ile ilgili çalışmalara ulaşılsada, ailelerin bilinçli internet kullanımının çocukların internet kullanımı ve oyun oynama davranışına etkisi ile ilgili çalışma bulunamadı. Bu nedenle çalışmamızda ailelerin bilinçli internet kullanımı ve fiziksel aktivite yapma düzeylerinin, çocukların problemli internet kullanımı ve dijital oyun oynamaya etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu çalışmada tartışma üç bölümden oluşmaktadır;

Birinci bölümde; öğrencilerin problemli internet kullanımları, dijital oyun oynama ve fiziksel aktivite yapma düzeylerinin tartışılması,

İkinci bölümde; ebeveynlerin internet kullanımları ve fiziksel aktivite yapma düzeylerinin tartışılması,

Üçüncü bölümde; öğrencilerin ve ebeveynlerin fiziksel aktivite yapma durumu, dijital oyun oynama ve problemli internet kullanımları arasındaki ilişkinin tartışılması yer almaktadır.

5.1. ÖĞRENCİLERİN PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI, DİJİTAL OYUN OYNAMA VE FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMA DÜZEYLERİNİN TARTIŞILMASI

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı puan ortalamaları incelendiğinde örneklemin normal internet kullanıcısı ve politetik tanıya göre riskli oyun bağımlısı olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin internet ve dijital oyun bağımlılığı yüzdeleri incelendiğinde ise öğrencilerin %22,5'inin problemli internet kullanıcısı %0,6'sının internet bağımlılığı gösterdiği bulunurken, öğrencilerin %2,4'ü monotetik tanıya göre riskli oyun bağımlısı, politetik tanıya göre ise % 20,1'i riskli oyun bağımlısı olarak bulunduğu saptanmıştır. Ulusal çalışmalar incelendiğinde adolesan ve genç erişkinlerde problemli internet kullanımı oranının %10,8 ile %21,1 arasında (Cam ve Üstüner Top, 2020; Sayılı ve ark., 2021; Sığrılı ve Karaca, 2022), internet bağımlılığı oranının %3,7 ile %17,7 arasında (Bener ve ark., 2019; Sığrılı ve Karaca, 2022; Kaval ve Siyez, 2022) ve dijital oyun bağımlılığı oranının ise %5,6 ile %15,3 arasında (Özgür, 2019; Önder, 2019; Koç, 2020; Aktaş ve Bostancı, 2021; Marufoğlu ve Kutlutürk, 2021) olduğu görülmüştür. Uluslarası internet bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı yaygınlığını araştıran meta-analiz çalışmalarına göre, Pan ve ark. (2020) 31 ülkeden 113 epidemiyolojik çalışmanın dahil edildiği çalışmasında, internet bağımlılığı genel prevelansı %7,02 oyun bağımlılığı %2,47 bulunmuştur. Stevens ve ark. (2021) 17 farklı ülkeden 53 araştırmanın incelendiği meta-analiz çalışmasında dijital oyun bağımlılığı genel yaygınlığını %3,05, Meng ve ark. (2022) dijital bağımlılığın küresel yaygınlığını 64 ülkeden 504 çalışmanın dahil edildiği meta-analiz çalışmasında sistematik inceleme sonucu internet bağımlılığı oranı %14,22, dijital oyun bağımlılığı oranı %6,04 olarak saptamışlardır. Gençler ve çocuklar arasında internet ve dijital oyun bağımlılığı oranları görüldüğü üzere son yıllarda hızlı bir artış göstermiştir. Özellikle 2019 Aralık ayı itibari ile tüm dünyada meydana gelen COVID-19 pandemisinde örgün eğitime uzun süre ara verilmesi, ev izolasyonu gibi pandemi kontrol önlemleri her yaştan bireylerin psiko-sosyal durumlarını olumsuz etkilerken internet ve teknoloji kullanımını büyük oranda arttırdığı belirtilmektedir (Balcı ve ark., 2021). Bireylerin COVID-19 pandemi öncesi sosyal yaşam alanında karşıladıkları fizyolojik, psikolojik gereksinimlerini COVID-19 pandemi sürecinde sosyal izolasyon nedeni ile sosyal yaşam alanında karşılayamamaları ve bu gereksinimlerini internet üzerinden karşılamak istemeleri problemli internet kullanımı açısından risk oluşturabileceği bildirilmektedir (King ve ark., 2020).

Araştırmanın bulguları erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre internet ve dijital oyun bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğunu göstermiştir **(Tablo 4.4) (Tablo 4.8)**. Bu araştırma bulgularına benzer olarak Sığrılı ve Karaca (2022) adolesanlarda patolojik internet kullanımı ve internet bağımlılığını inceleyen araştırmasında erkek adolesanların internet bağımlılığı oranlarının kız adolesanlardan anlamlı derecede daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Yılmaz-Bingöl ve Eker (2022) ergenlerde dijital oyun bağımlılığı yordayıcılarının incelendiği araştırmada, cinsiyetin dijital oyun bağımlılığı için anlamlı yordayıcısı olduğunu, erkek adolesanların dijital oyun bağımlılığı oranlarının kız adolesanlardan yüksek olduğunu birdirmişlerdir. Bu çalışma bulgularına benzer olarak ulusal çalışmalarda adolesanlarda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre internet ve dijital oyun bağımlılığı düzeyinin yüksek bulunduğu saptanmıştır (Erdemir, 2021; Taş ve ark., 2022; Soyöz-Semerci ve Balcı, 2020; Sasmaz ve ark., 2014; Gülbetekin ve ark., 2021). Uluslararası çalışmalar incelendiğinde Su ve ark. (2019) araştırmalarında cinsiyete bağlı internet bağımlılığında farklılığı tespit etmek için 34 ülkeden 115 bağımsız çalışmadan 101 çalışmanın derlenmesiyle incelenen meta-analiz çalışmasında erkek adolesanların internet bağımlılığı oranının kız adolesanlarda daha yüksek olduğunu tesbit etmişlerdir. Stevens ve ark. (2021) dijital oyun bağımlılığın küresel yaygınlığının incelendiği meta-analiz çalışmasında erkek adolesanların dijital oyun bağımlılığının kız adolesanlardan daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Bu çalışma bulgularına benzer olarak uluslararası çalışmalarda adolesanlarda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre internet ve dijital oyun bağımlılığı düzeyinin yüksek bulunduğu saptanmıştır (Durkee ve ark., 2012; Fam, 2018; Paulus ve ark., 2018; Tereshchenko ve ark., 2021; Meng ve ark., 2022). Erkek adolesanların internet bağımlılığı oranlarının kız adolesanlardan yüksek olduğu gösteren çalışmaların aksine cinsiyet faktörünün anlamlı bir fark oluşturmadığını bildiren çalışmalar da bulunmaktadır (Can ve ark., 2018; Fariz ve Bulut, 2019; Aksoy ve Ünübol, 2021; Kaval ve Siyez, 2022).

Araştırmanın bulgularında öğrencilerin günlük internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı arttığı, günde iki saatten fazla internet kullanan öğrencilerin bir saat ve daha az süre internet kullanan öğrencilerden daha yüksek internet bağımlılığı gösterdiği bulunmuştur **(Tablo 4.5) (Tablo 4.9)**. Kaval ve Siyez (2022) adolesanlarda internet kullanım süreleri ile internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı farkın olduğunu, internet kullanım süresi yüksek olan adolesanların internet kullanım süresi az olan-adolesanlara kıyasla internet bağımlılığı oranlarının daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir.

Zewde ve ark. (2022) günlük internet kullanım süresi arttıkça ergenlerde internet bağımlılığı oranının yüksek olduğu ve internette günde 4 saatten fazla çevrimiçi olan ergenlerin internet bağımlılığı riskinin iki kat arttığını saptamışlardır. Benzer şekilde Vigna-Taglianti ve ark. (2017), araştırmalarında internet kullanım sıklığında artışın internet bağımlılığı için risk oluşturduğunu, Mamun ve ark. (2019) ise internet kulanım sıklığında ki artışın internet bağımlılığı riskini arttırdığı gibi, günde iki saatten fazla internet kullanımın ergenlerde internet bağımlılığını arttırdığını tespit etmişlerdir. Tunçtürk (2019) çalışmasında adolesanlarda internet kullanım süresi arttıkça oyun bağımlılığı oranının yükseldiğini bulmuştur. Bu çalışma bulguları ile benzer olarak internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı riskinin arttığını gösteren çalışmalar bildirilmiştir (Durkee ve ark., 2012; Siciliano ve ark., 2015; Pontes ve ark., 2015; Rho ve ark., 2016; Frölich ve ark., 2016; Karaer, 2018; Taylan & Işık, 2015; Yılmaz ve ark., 2014; Erdemir, 2022).

Araştırma bulgularında öğrencilerin yaşı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır **(Tablo 4.4)**. Araştırma bulgularına benzer olarak Beşaltı (2016) ergenlerin katılımı ile yapılan çalışmasında benzer sonuç elde ederek, yaş ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farkın olmadığını bildirmiştir. Araştırma bulgularının aksine Aksoy ve Ünübol (2021) çalışmalarında ise lise düzeyindeki öğrencilerin yaş gruplarına göre internet bağımlılığı oranlarının arasında anlamlı farkın oluştuğunu saptayan sonuca ulaşmışlardır. Araştırma bulgularında öğrencilerin yaşı ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı farklılık saptandığı ve 9. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ölçek puanı diğer sınıflardaki öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur **(Tablo 4.8)**. Bu araştırma bulgularına benzer olarak Kaya (2022) ergenlerde dijital oyun bağımlılığının bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelendiği çalışmasında 9-10 yaş grubundaki çocukların diğer yaş grubundaki çocuklardan dijital oyun bağımlılığı oranının daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Benzer olarak Soyöz-Sömerci ve Balcı (2020) lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalarında 14-15 yaş grubundaki öğrencilerin diğer yaş gruplarından daha yüksek dijital oyun bağımlılığı gösterdiği ve öğrencilerin sınıflarına göre dijital oyun bağımlılıklarının değiştiğini saptamışlardır. Başka bir çalışma örneğinde de Arslan (2019) ortaöğretim düzeyinde yapılan çalışmasın da benzer sonuçlar elde ederek, alt sınıflardaki dijital bağımlılık düzeylerinin üst sınıflara göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir.

Bu çalışma bulgularının aksine Aslan ve ark. (2022) çalışmalarında yaş ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu, yaş arttıkça dijital oyun bağımlılığın arttığı sonucuna ulaşırken, başka bir çalışma örneğinde Eryılmaz ve Çukurluöz (2018) sınıf düzeyinin öğrencilerin dijital bağımlılık oranlarında anlamlı farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaştıklarını saptamışlardır. Bu araştırmada öğrencilerin bilgisayarlarının kendine ait odasında bulunmasının öğrencilerin dijital oyun bağımlılığını arttırdığı bulunmuştur **(Tablo 4.9)**. Literatürde araştırma bulgularına benzer çalışmalar incelendiğinde Kaya (2022) çalışmasında kendilerine ait bilgisayarın olmasının ergenlerde dijital oyun bağımlılığın arttırdığını benzer şekilde Tunçtürk (2019) çalışmasında, bilgisayarın ergenin kendi odasında olmasının bağımlılık gelişim riskini arttırdığını bildirmişlerdir. Bu araştırma bulgularının aksine Soyöz-Sömerci ve Balcı (2020) çalışmalarında kendilerine ait bilgisayarın olup olmamasının öğrencilerde dijital oyun bağımlılığında farklılık oluşturmadığını bulmuşlardır. Araştırma bulgularında öğrencilerin kendine ait odasında bilgisayarının olması ile internet bağımlılığı ölçek puanı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır **(Tablo 4.5)**. Bu araştırma bulgularının aksine Arca (2022) çalışmasında kendine ait odada bilgisayarın bulunmasının ergenlerde internet bağımlılığı ölçek puanını arttırdığını bildirmiştir. Araştırma bulgularında öğrencilerin bilgisayar kullanım amaçları incelendiğinde, öğrencilerin %42,4'ü ödev yapmak, %39,6'sı video/film izlemek, %28,0'ı araştırma yapmak, %24,4'ü oyun oynamak, %18,6'sı sosyal medya ve %10,3 'ü sohbet etmek için kullandıklarını bildirmişlerdir. Araştırma bulgularına benzer olarak Topan ve ark. (2020) çocuklarda bilgisayar kullanma amaçlarını incelediklerinde çocukların %44,5'i ödev yapmak için bilgisayar kullandıklarını, %50 oyun oynamak için, %5,5' i ise sosyal medya için kullandıklarını bildirmişlerdir. Literatür incelendiğinde adolesanların bilgisayar kullanım amaçlarının aksine internet kullanım amaçlarının incelendiği görülmüştür. Sığrılı ve Karaca (2022) adolesanların internet kullanım amaçlarının incelendiği çalışmalarında, öğrencilerin %28,2'sinin sosyal paylaşım ağlarını, %18,9'u ödev yapmak, %18'i film/mp3 indirmek, %13,4'ü internette sörf yapmak, %12 chat yapmak, %6,9'oyun oynamak ve %2'si diğer alanlar için kullandıklarını belirtmişlerdir. Araştırma bulgularında ebeveynlerin eğitim düzeylerinin öğrencilerin internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı puanları arasında ilişki görülmemektedir. Araştırma bulgularına benzer olarak öğrencilerin internet bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı ile ebeveyn eğitim seviyesi arasındaki ilişkiyi saptamayan çalışmalar bulunmuştur (Demirbozan, 2019; Keskin, 2019; Kılıç, 2020). Araştırma bulgularının aksine Marufoğlu ve Kutlutürk, (2021) çalışmalarında babalarının eğitim seviyesi lise olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanlarının yüksek olduğunu bildirmektedir.

Benzer şekilde Çiçek (2021) anne ve baba eğitim seviyesi ile lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık bularak, anne ve babaların eğitim seviyeleri arttıkça öğrencilerin oyun bağımlılığı puanlarının anlamlı derecede arttığını saptamıştır. Araştırma bulgularında babası üniversite ve üzeri eğitim seviyesi olan öğrencilerin fiziksel aktivite puanları, babası ortaöğretim mezunu olan öğrencilerden daha yüksek saptanmıştır **(Tablo 4.6)**. Araştırma bulgularına benzer olarak Miljanovic Damjanovic ve ark. (2019) adolesan dönemde fiziksel aktivite düzeyindeki değişiklerinin yordayıcıların belirlenmesi için yapılan prospektif çalışmalarında, ebeveynlerinin eğitim düzeyi yüksek olan adolesanlarda fiziksel aktiviteye katılımın yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Benzer şekilde Sekulic ve ark. (2021) geç ergenlik döneminde fiziksel aktivitenin ailesel ve ebeveynsel yordayıcılarının incelendiği prospektif çalışmalarında, baba eğitim düzeyinin yüksek olmasının adolesanlarda fiziksel aktiviteye katılımı arttırdığı sonucunu tesbit etmişlerdir.

Araştırma bulgularında öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek puanı arttıkça, fiziksel aktivite yapma düzeylerinin düştüğü bulunurken, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ölçek puanı ile fiziksel aktivite yapma düzeyleri arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır **(Tablo 4.10)**. Ulusal çalışmalar incelendiğinde araştırma bulgularımıza benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Yaraşır (2018) öğrencilerde internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelendiği çalışmasında, öğrencilerde internet bağımlılığı arttıkça fiziksel aktivitenin azaldığını bildirmiştir. Arca (2022) lise öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve kas iskelet sisteminin incelendiği çalışmasında yeterli fiziksel aktivitede bulunduğunu belirten öğrencilerin internet bağımlılığı puanları, fiziksel aktivitede yetersiz olduğunu düşünen gruptan daha düşük olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde Karaer (2018) çalışmasında adolesanların hobi-uğraşılarının olmamasının problemli internet kullanımının en önemli yordayıcısı olduğunu bildirmiştir. Uluslarası çalışmalar incelendiğinde araştırma bulgularımıza benzer sonuçlar bulunmuştur. Kojima ve ark. (2019) problemli internet kullanımın yaşam tarzı alışkanlıkları arasında ilişkiyi inceledikleri araştırmada, ergenlerin problemli internet kullanımı ile fiziksel egzersiz arasında ilişki olduğunu, problemli internet kullanım süresi arttıkça fiziksel aktivitenin azalacağını saptamışlardır.

Lin ve ark. (2020) internet bağımlılığı ile fiziksel egzersizin arasındaki ilişkiyi inceleyen 1854 çocuk ve adolesanın katıldığı çalışmalarında, fiziksel egzersizin internet bağımlılığının olumsuz psikolojik ve fiziksel semptomlarında iyileştirici etken olduğu ve internet bağımlılığı olan çocuk ve adolesanların fiziksel olarak aktif olmama eğiliminde olduklarını bulmuşlardır. Benzer şekilde Zhou ve ark. (2022) internet bağımlılığının 10-15 yaş aralığındaki çocukların fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerine etkisinin incelendiği araştırmada ise internet bağımlılığının çocukların egzersiz sürelerini azaltarak fiziksel ve zihinsel sağlığını bozduğunu saptamışlardır. Araştırma bulgularına aksine internet bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasında farklı sonuçları bildiren çalışmalar bulunmaktadır. Çelik (2020) çalışmasında, düzenli spor ve fiziksel aktivite alışkanlığı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olmadığını, Tunçalp (2020) ise çalışmasında daha önce spor yapma durumu ile internet bağımlılığı ölçek puanı arasında anlamlı ilişki saptamadığını bildirmektedirler. Araştırma bulgularında dijital oyun bağımlılığı ölçek puanı ile fiziksel aktivite düzeyi puanı arasında anlamlı ilişki bulunmazken, literatürde dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyi puanı arasında ilişkiyi bildiren sonuçlar saptanmıştır. Hong ve ark. (2020) internette oyun oynama bozukluğunun tedavisinde bilişsel davranışçı terapi ile kombine fiziksel egzersiz müdahalesinin etkisinin değerlendirdikleri çalışmalarında internet oyun oynama bozukluğu olan 50 ergen rastgele iki gruba dağıtılmıştır. Grupların birine bilişsel davranış terapisi ve fiziksel egzersiz uygulanırken diğer gruba sadece bilişsel davranış terapisi uygulanmıştır. Sonuçlar değerlendirildiğinde her iki grup için bağımlılığında gerileme görülürken, fiziksel egzersiz uygulanan grubun gerilemesinin daha belirgin olduğu bildirilmiştir. Kolçak (2020) çalışmasında fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin sayısının artması ile dijital oyun oynayan öğrencilerin sayısında azalma olduğunu benzer şekilde Demir ve Cicioğlu, (2019) ise lisede öğrenim gören öğrencilerde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasında negatif anlamlı ilişki olduğu, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımı arttıkça öğrencilerde dijital oyun oynama davranışının azalacağını bildirmişlerdir. Araştırma bulgularında erkek adolesanların fiziksel aktivite puanının kız adolesanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır **(Tablo 4.6)**. Bu çalışma bulguları ile benzer olarak Parlaktaş (2018) tarafından ortaokul öğrencileriyle yapılan çalışmada kız öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin erkek öğrencilerden düşük olduğu bildirilmektedir. Benzer şekilde Dong ve ark. (2021) ergenlerde ekrana dayalı hareketsiz davranış ve fiziksel aktivitenin incelendiği çalışmalarında kız adolesanların fiziksel aktivite düzeylerinin erkek adolesanlardan düşük olduğu bulunurken bu sonucun kız adolesanların ekran davranışın daha şiddetli olabileceği şeklinde açıklanabileceği belirtilmektedir.

5.2. EBEVEYNLERİN İNTERNET KULLANIMLARI VE FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMA DÜZEYLERİNİN TARTIŞILMASI

Araştırmaya katılan anne ve babaların internet bağımlılığı puan ortalamaları incelendiğinde örneklemin normal internet kullanıcısı olduğu bulunmuştur. Annelerin %1,5'ü problemli internet kullanıcısı, %0,2'si internet bağımlısı, babaların %2'si problemli internet kullanıcısı, %0,3'ü internet bağımlısı olarak saptanmıştır. Araştırma bulgularına benzer olarak Dennis ve ark. (2022) çocukların ve ebeveynlerinin ekran kullanımı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarında, ebeveynlerde problemli internet kullanımı %19,4 internet bağımlılığı oranı %3,0 olarak bildirmişlerdir. Ulusal ve uluslararası çalışmalar incelendiğinde genç yetişkinlerde problemli internet kullanımı %4,67 ile %6,94 arasında (Bilge ve ark., 2018; Özüdoğru ve ark., 2021), internet bağımlılığı %0,56 ile %7,86 arasında (Haroon ve ark., 2018; Bilge ve ark., 2018; Pohl ve ark., 2021) olduğu görülmektedir. Annelerin ve babaların internet kullanım amaçlarında ilk üç amacına bakıldığında; annelerin %29,5'i arkadaşları ile haberleşmek, %25,1'i gündemi takip etmek ve %18,2'si hayallerini ve düşüncelerini paylaşmak ve babaların %33,1'i gündemi takip etmek, %27,1'i arkadaşları ile haberleşmek ve %13,2'si hayallerini ve düşüncelerini paylaşmak için interneti kullandıkları saptanmıştır. Gülcan ve Abdüsselam (2021) çalışmalarında yetişkinlerin internet kullanım ilk üç amacına bakıldığında, %29,3'ü sosyal medya, %24,1'i araştırma yapmak ve %15,4'ü eğlenme amacıyla kullandıklarını bildirmişlerdir. Yetişkinlerdeki internet kullanım amaçların benzerlik göstermemesi, yetişkinlerin eğitim seviyeleri ve yaşları arasında farklılığın etken olduğu söylenebilir. Araştırma bulgularında ebeveynlerin yaşı ile internet bağımlılığı ölçek puanları arasında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur **(Tablo 4.15) (Tablo 4.16)**. Alan yazında çalışma bulgularını benzer olarak Kızılay (2022) yetişkinlerde internet bağımlılığı, kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmasında yaş ile internet bağımlılığı ölçek puanları arasında negatif anlamlı ilişki bildirmiştir. Bu çalışmaya göre yetişkinlerin yaşı arttıkça internet bağımlılığı ölçek puanının düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Akcan ve Öge (2020) çalışmalarında yaşın teknoloji bağımlılığının en önemli yordayıcısı olduğunu yaşın arttıkça teknoloji bağımlılığının azaldığını bildirmişlerdir. Toth ve ark. (2021) 18-65 yaş arası bireylerde internet bağımlılığını inceledikleri çalışmalarında en yüksek internet bağımlılığı oranın 18-25 yaş arası bireylerde olduğunu saptamıştır. Araştırma bulgularında anne ve babaların internet kullanım süreleri arttıkça, internet bağımlılığı ölçek puanının arttığı bulunmuştur **(Tablo 4.15) (Tablo 4.16)**.

Literatür incelendiğinde araştırma bulgularına benzer olarak Rzayeva (2021) çalışmasında 1-3 saat internet kullanan üniversite öğrencilerinin 4-5 saat ve daha fazla süre internet kullanan üniversite öğrencilerinden daha düşük internet bağımlılığı puanına sahip olduğunu, benzer şekilde Kızılay (2022) yetişkinlerde günlük internet kullanım süresi arttıkça, internet bağımlılığında arttığını bulmuştur. Araştırma bulgularında anne ağitim seviyesi ile internet bağımlılığı ölçeği arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Mezuniyeti üniversite ve üzeri olan annelerin internet bağımlılığı ölçek puanının, ilköğretim ve altı mezuniyeti olan annelerin internet bağımlılığı ölçek puanından daha yüksek olduğu bulunmuştur **(Tablo 4.15)**. Literatürde annelerin internet bağımlılığı ile eğitim seviyesi arasında ilişkinin incelendiği çalışma bulunamazken, anne eğitim seviyesinin öğrencinin internet bağımlılığına etkisi ile ilgili çalışmalara ulaşılmıştır. Araştırma bulguları doğrultusunda anne eğitim seviyesinin öğrencinin internet bağımlılığına etkisi tartışılmıştır. Bu araştırma bulgusuna benzer olarak Arslan (2019) ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelendiği çalışmasında anne eğitim seviyesinin ölçeğin medya ve oyun faktörlerinde anlamlı farklılık göstediğini, annelerin eğitim seviyesi üniversite ve üzeri olan çocukların dijital bağımlılık puanlarının arttığı sonucunau bildirmiştir.

5.3. ÖĞRENCİLERİN VE EBEVEYNLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMA DURUMU, DİJİTAL OYUN OYNAMA VE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN TARTIŞILMASI

Ebeveynlerin ve çocukların fiziksel aktivite yapma durumu, dijital oyun oynama ve problemli internet kullanımları arasındaki ilişki incelendiğinde; ebeveynlerde internet bağımlılığı arttıkça çocuklarda internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığının arttığı, ebeveynlerde internet kullanım süresi arttıkça çocuklarında internet kullanım süresinin arttığı ve babaların internet kullanım süresi arttıkça çocukların internet bağımlılığının arttığı saptanmıştır. Ebeveynlerin fiziksel aktivite yapma düzeyleri yükseldikçe çocukların fiziksel aktivite yapma düzeylerinin yükseldiği bulunurken ebeveynlerin fiziksel aktivite yapma durumları ile çocukların internet ve dijital oyun bağımlılığı arasında ise anlamlı ilişki bulunmamıştır **(Tablo 4.19)**. Araştırma bulgularına benzer olarak çocukların ve ebeveynlerinin fiziksel aktivite yapma durumlarının incelendiği çalışmada Garriguet ve ark. (2017) ebeveynlerin çocukların fiziksel aktivitesini ve hareketsiz davranışlarını etkilediği, her bir ebeveynin orta-şiddetli fiziksel- aktivitesindeki 20 dakikalık artışın çocukların orta-şiddetli- fiziksel aktivitesinde 5-10 dakikalık aktivite artışını oluşturduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmaya göre ebeveyn rol modellemesi ve desteği-

çocuğun fiziksel aktivite düzeyi üzerinde etkilere sahip olduğu bildirilmiştir. Benzer şekilde Yang ve ark. (2022) çalışmalarında üç yıl boyunca 193 anne ve çocuk ikilisinin fiziksel aktiviteleri ile hareketsiz davranışları arasındaki ilişkileri inceleyen boylamsal çalışmada hem annenin hem de çocuğun fiziksel aktivite ve hareketsiz zamanın hafta içi hem hafta sonları ve okul dışı zamanlarda gündüz düzeyinde pozitif olarak ilişkili olduğunu saptamıştır. Ebeveyn ergen ilişkisinin internet bağımlılığına etkisinin incelendiği benzer bir çalışmada Wang ve ark. (2018) ebeveyn-ergen ilişkisinin internet bağımlılığı ile negatif yönde ilişkisi olduğunu, ebeveyn ergen ilişkisi olumlu yönde desteklenir ve koruyucu mekanizma gelişirse problemli internet kullanımını azaltacağını, benzer şekilde Huang ve ark. (2019) ebeveyn-ergen ilişkisindeki olumlu destekleyici tutumun ergenlerin problemli internet kullanımında negatif anlamlı ilişki olduğunu saptamışlardır. Araştırma bulgularına benzer olarak King ve ark. (2017) 12-17 yaş aralığında çocuk ve ergenlerle yaptığı araştırmasında, ebeveyn-ergen ilişkisinin olumlu yönde etkileşimin, çocuk ve ergenlerin problemli internet kullanımı ve oyun oynama davranışını negatif yönde etkilediğini bildirirken benzer şekilde Lam ve Wong (2015) 13-17 yaş aralığında olan 1.098 adolesanın ve ebeveynlerinin dahil olduğu araştırmada adolesanların-problemli internet kullanımı ile ebeveynlerinin problemli internet kullanımını arasında ilişki olduğunu, problemli internet kullanımı olan ergenlerin riskli internet kullanımı olan ebeveynlerinin olma olasılığının üç kat fazla olduğunu bildirmişlerdir. Benzer şekilde Lauricella ve Cingel (2020) çalışmasında, 8-18 yaş arası çocukları olan 1819 Amerikalı ebeveynin dijital araçları kullanımın çocuklarının kullanımı arasında ki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucuna göre ebeveynlerin bilgisayar, medya, akıllı telefon televizyon, tablet ve diğer teknoloji araçlarının kullanımının çocuklarının kullanımıyla arasında güçlü bir ilişki olduğu saptamıştır. Ayrıca çalışmada çocukların teknoloji kullanımın ebeveynlerinin teknoloji kullanımının bir yansıması olduğu açıklanmıştır. Araştırma bulgularına benzer olarak Yang ve ark. (2020) çinli ergenlerde dijital oyun bağımlılığı yaygınlığını inceledikleri çalışmalarında, ebeveynleri ile olumlu ve destekleyici ilişki içinde olan adolesanların dijital oyun bağımlılığı geliştirme riskini azalttığı benzer şekilde Jeong ve ark. (2021) araştırmalarında çocuk ve ergenlerin internette oyun oynama bozukluğunun şiddeti ve kalıcılığını iki yıl boyunca inceledikleri çalışmalarında, ebeveyn denetimi, aile ilişkisi ve aile ile birlikte yapılan sosyal aktivitelerin oyun bağımlığı önlemede koruyucu etken olduğunu saptamışlardır.

Araştırma bulgularında anne ve babaların oyun oynama ve oyun oynama süreleri ile çocukların dijital oyun bağımlılığı ölçek puanları karşılaştırıldığında; babaları oyun oynayan çocukların babaları oyun oynamayan çocuklara göre dijital oyun bağımlılığı ölçek puanları daha yüksek saptanmıştır **(Tablo 4.20)**. Araştırma bulgularına benzer olarak Wernicke ve Montag (2022) çocuklarda oyun bozukluğu eğilimlerinin kişilikleri ve ebeveynlerinin oyun davranışlarıyla bağlantısının incelendiği çalışmalarında ebeveynlerin ve çocukların video ve bilgisayar oyunları oynamalarının birbirleriyle ilişkili olduğunu, ebeveynlerin oyun bağımlılığı puanları yükseldikçe çocukların oyun bağımlılığı puanlarının yükseldiğini bildirmişlerdir. Benzer şekilde Schneider ve ark. (2017) ergenlerde problemli internet oyunlarında aile faktörlerinin incelendiği çalışmalarında, ebeveyn-çocuk ilişkisinin yanı sıra ebeveynin oyun oynama üzerindeki etkisinin, çocukların ve ergenlerin sorunlu bir oyun oynama davranışı geliştirmesiyle ilgili olduğunu tespit etmişlerdir. Ebeveynlerin internet kullanımı ve fiziksel aktivite yapma düzeylerinin çocuklarda problemli internet kullanımı ve dijital oyun oynama etkisi tartışılmıştır. Araştırma doğrultusunda ebeveynlerin internet kullanımı ve fiziksel aktivite düzeyinin çocukların internet kullanımı, dijital oyun oynama ve fiziksel aktivite düzeyi arasında ilişki olduğu gösterilmiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma ailelerin bilinçli internet kullanımı ve fiziksel aktivite yapma düzeylerinin çocuklarda problemli internet kullanımı ve dijital oyun oynamaya etkisinin incelendiği ilk çalışmadır. Araştırmanın bulgularında öğrencilerde problemli internet kullanım yaygınlığı %22,5 internet bağımlılığı yaygınlığı %0,6, monotetik tanıya göre riskli oyun bağımlılığı %2,4 politetik tanıya göre ise riskli oyun bağımlılığı % 20,1 olarak saptanmıştır. İnternet ve dijital oyun bağımlılığı oranı erkek öğrencilerde kız öğrencilerden, günde iki saatten fazla internet kullanımı olan öğrencilerin günde bir saat ve daha az kullanan öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Dijital oyun bağımlılığı, 9.sınıfta öğrenim gören ve kendisine ait odasında bilgisayarı olan öğrencilerde daha yüksek olduğu ve öğrencilerin yaşı azaldıkça dijital oyun bağımlılığının arttığı saptanmıştır. Fiziksel aktivite düzeyi erkek öğrencilerde ve babası üniversite ve üstü mezunu olan öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin internet bağımlılığı arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı, dijital oyun bağımlılığının arttığı saptanmıştır. Annelerde problemli internet kullanım yaygınlığı %1,5 internet bağımlılığı yaygınlığı %0,2, babalarda problemli internet kullanım yaygınlığı %2,0 internet bağımlılığı yaygınlığı %0,3 olarak bulunmuştur. Anne ve babaların internet kullanım süreleri arttıkça İnternet bağımlılığı ölçek puanının arttığı, ebeveynlerin yaşı arttıkça internet bağımlılığı ölçek puanının azaldığı saptanmıştır. Ebeveynlerin internet bağımlılığı oranı yükseldikçe, öğrencilerin internet bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı oranının yükseldiği, ebeveynlerin fiziksel aktivite düzeyi yükseldikçe, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin yükseldiği, ebeveynlerin internet kullanım süresi arttıkça öğrencilerin internet kullanım süresinin arttığı ve babaların internet kullanım süresi arttıkça öğrencilerin internet bağımlılığı oranının arttığı bulunmuştur. Babaları oyun oynayan çocukların, babaları oyun oynamayan çocuklara göre dijital oyun bağımlılığı ölçek puanları daha yüksek saptanmıştır. Anne ve babaların fiziksel aktivite yapma durumları ile çocukların internet bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı arasında ise anlamlı ilişki bulunmamıştır.

ÖNERİLER

Araştırma bulgularında ebeveynlerin internet bağımlılığı ve internet kullanım süreleri arttıkça çocukların internet bağımlılığı ve internet kullanım sürelerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre; çocuklar anne ve babalarının internet ve teknoloji kullanımlarını rol model alabilirler ve ebeveynlerinin internette kontrolsüz ve bilinçsiz şekilde vakit geçirmelerini doğru kabul edebilirler bu sebeple de anne ve babanın billinçli internet kullanımının çocukların internet ve teknoloji kullanımlarında önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir.

Çocuklarına rol model olan anne ve babalar interneti, bilgisayar teknolojilerini, bilinçli ve güvenli bir şekilde kullanmayı öğrenerek, internet bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı için riskli grup olan çocuklara yarar sağlayabilirler. Anne ve babalar internet kullanım amaçlarını ve teknolojiyi doğru kullanımın olumlu yönlerini çocuklarına anlatabilirler. Anne ve babalar çocukları ile internet ve bilgisayar teknolojileri kullanımları için ortak kararlar alarak, internet kullanım sınırlarını birlikte oluşturabilirler. Ve aile içinde birden fazla olan teknoloji cihazları azaltılarak tek bir cihazı ailecek paylaşmak bağımlılık riskine karşın çözüm oluşturabilir.

Araştırma bulgularında ebeveynlerin fiziksel aktivite düzeyi yükseldikçe, çocukların fiziksel aktivite düzeyinin yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre; çocukların fiziksel hareketliliğini arttıracak, sevdikleri spor dallarına yönlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmekte ve anne ve babaların fiziksel aktivite yapmaları ve çocukları ile birlikte fiziksel aktivite yapacakları rutin bir etkinlik oluşturmaları, çocukların bağımlılık oluşturma riskine karşı koruyucu önlem olabileceği önerilmektedir.

Her ne kadar bu çalışmanın sonuçları anne ve babaların fiziksel aktivite yapma durumları ile çocukların internet ve dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmadığını göstermiş olsa da çocukların fiziksel aktivite yapma durumları ile internet kullanımı ve dijital oyun oynamaları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda çocukları fiziksel aktiviteye yönlendirmenin çocukları ekran karşısından uzaklaştıracağı düşünülmektedir. Anne ve babaların internet kullanımlarının çocuklar üzerindeki etkilerini değerlendirmek için daha çok araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu sebeple çocukların ve gençlerin problemli internet kullanımı ve problemli dijital oyun oynamaya yönelik okul temelli müdahale programlarının arttırılması ve bu programlara ailelerin dahil edilmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Ahmadi, K., & Saghafi, A. (2013). Psychosocial profile of Iranian adolescents' Internet addiction. Cyberpsychology, behavior and social networking, 16(7), 543–548. https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0237

Akcan, G., ve Öge, B., 2020, Genç Bireylerde Teknoloji Bağımlılığının Yordayıcılarının İncelenmesi, Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, 5(1), 3-26.

Aksoy, F., Ünübol, H., 2021, Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ile Şema Mekanizmaları Arasındaki İlişki, Bağımlılık Dergisi, 22(2): 103-113.

Aktaş, B., ve Bostancı, N. (2021). Covid-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerindeki Oyun Bağımlılığı Düzeyleri ve Pandeminin Dijital Oyun Oynama Durumlarına Etkisi. Bağımlılık Dergisi, 22(2), 129-138.

American Psychiatric Association. Diagnostic and Statiscal Manual of Mental Disorders. 4th ed. Washington, DC, 2000,

Anderson E.L., Steen E., Stavropoulos V. Internet use and problematic Internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. Int. J. Adolesc. Youth. 2017;22:430–454. doi: 10.1080/02673843.2016.1227716.

Arca, M., 2022, Lise Öğrencilerinde Sanal İletişim Araçlarının Kullanımı, İnternet Bağımlılığı Sıklığı Ve Kas İskelet Sistemi Etkilenimi, Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Arcan, K., ve Yüce, Ç. B., 2016, İnternet bağımlılığı ve ilişkili psikososyal değişkenler: Aleksitimi açısından bir değerlendirme, Türk Psikoloji Dergisi, 31(77), 46-56.

Ardıç, A. & Irmak, A. Y. (2018). Dijital Oyunların Çocuk ve Ergenler Üzerindeki Etkileri: Literatür İnceleme. Gençlik Araştırmaları Dergisi, 6 (16) , 71-94. Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/genclikarastirmalari/issue/66475/1040698

Ardic, A. & Esin, M.N. (2015). The Adolescent Lifestyle Profile Scale: Reliability and Validity of the Turkish Version of the Instrument. The Journal of Nursing Research, 23(1), 33-40.

Arıcak, O. T., Dinç, M., Yay, M. ve Griffiths M. D. (2018). İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu'nun (İOOBÖ9-KF) Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 5, 615–636. http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.4.0027

Arısoy, Ö., 2009, İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1(1), 55-67.

Arslan, A. (2019). Ortaöğretim Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Sivas İli Örneği. Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi, 5(2) , 63-80. Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/gebd/issue/47331/537903

Arslantaş, E.E., 2017, Adolesanlarda internet bağımlılığı ile ruhsal sorunlar ve obezite arasında ilişki, Tıpta Uzmanlık Tezi, Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı.

Aslan, H., Başcıllar, M., ve Karataş, K., 2022, Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Sosyal Beceriler Arasındaki İlişki, Bağımlılık Dergisi, 23(3), 266 - 274. http://dx.doi.org/10.51982/bagimli.1033761

Association AP. The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 2013.

Avşar, G., 2020, Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Avşaroğlu, S. ve Akbulut, Ö. F. (2020). Sağlıklı aile yapısı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. International Social Sciences Studies Journal, 6(65), 2879–2902. http://dx.doi.org/10.26449/sssj.2456

Ayas, T., ve Horzum, M. B. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(39). 46-57.

Balcı, E., Durmuş, H., ve Sezer, L. (2021). Corona Günlerinde Uzaktan Eğitim Bağımlılık Gelişiminde Bir Risk Oluşturur mu?. Bağımlılık Dergisi, 22(1), 100-102.

Balta, Ö., ve Barış Horzum, M. (2008). İnternet Bağımlılığı Testi. Eğitim Bilimleri ve Uygulama, 7 (13), 87-102.

Baranowski, T., Baranowski, J., Thompson, D., Buday, R., Jago, R., Griffith, M. J., Islam, N., Nguyen, N., & Watson, K. B. (2011). Video game play, child diet, and physical activity behavior change a randomized clinical trial. American journal of preventive medicine, 40(1), 33–38. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2010.09.029

Batıgün, A. D., ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki İlişkiler. Türk Psikoloji Dergisi, 26 (67), 1-10.

Bener, A., Yıldırım, E., Torun, P., Çatan, F., Bolat, E., Alıç, S. "ve ark." (2019). Internet addiction, fatigue, and sleep problems among adolescent students: A large-scale study. International Journal of Mental Health and Addiction, 17(4), 959-969. https://dx.doi.org/10.1007/s11469-018-9937-1

Berber M., Karadibak, D., ve Günay Uçurum, S., 2014, Adolesan Dönemde Ekrana Bağlı Aktivitelerin Hamstring Kas Uzunluğu, Reaksiyon Zamanı ve Vücut Kitle İndeksi Üzerine Etkisi, DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 28(1), 1-6.

Bernardi, S., & Pallanti, S. (2009). Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. Comprehensive psychiatry, 50(6), 510–516. https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2008.11.011

Beşaltı, M., 2016, Ergenlerde İnternet Bağimliliği Ve Kişilik Özelliklerinin Bazi Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Bilge, A. , Beğli, Y. , Yılmaz, D. , Manap, G. & Korkmaz, Y. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Patolojik İnternet Ve Oyun Kullanımının İncelenmesi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 34(3), 14-23. Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/egehemsire/issue/41598/366127

Bonnaire, C., & Phan, O. (2017). Relationships between parental attitudes, family functioning and Internet gaming disorder in adolescents attending school. Psychiatry research, 255, 104–110. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.05.030

Brand, M., Young, K. S., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. Frontiers in human neuroscience, 8, 375. https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00375

Bronfenbrenner U., Moris P.A. The Bioecological Model of Human Development. In: Damon W., Lerner R.M., editors. Handbook of Child Psychology. 6th ed. Wiley; Hoboken, NJ, USA: 2007. pp. 793–828.

Bulanık K, E., 2017, İnternet Oyunu Oynama Bozukluğu Olan Çocuk Ve Ergenlerde Ebeveyn Tutumunun İncelenmesi, Tıpta Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof Dr Maz Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hast Eğitim ve Araştırma Hastan.

Cam, H.H., & Üstüner Top, F., 2020, Prevalence and Risk Factors of Problematic Internet Use and Its Relationships to the Self-Esteem and Health-Related Quality of Life Data From a High-School Survey in Giresun Province, Turkey, Journal of Addictions Nursing, 31(4), 253-260.

Can, Ö., Demir, C., ve Yirci, D., 2018, Lise Öğrencilerinin İnternet Bağimlilik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açisindan İncelenmesi, Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi, 66, 145-163.

Ceyhan, A. A., 2008, Predictors of problematic Internet use on Turkish university students, CyberPsychology & Behavior, 11(3), 363–366.

Ceyhan, E., ve Ceyhan, A. A. (2011). Çocuk ve ergenlerde bilgisayar ve İnternet kullanımının gelişimsel sonuçları. A. Kuzu (Ed.), Bilgisayar II (ss.165-188). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

Chakraborty, K., Basu, D., & Vijaya Kumar, K. G. (2010). Internet addiction: consensus, controversies, and the way ahead. East Asian archives of psychiatry, 20(3), 123–132.

Chen, C. A., Lee, H. L., Yuan, W. B. (2013). Discussion on adolescent Internet addiction counseling strategies through DEMATEL. International Journal of Modern Education and Computer Science, 5(6), 9-16. https://doi.org/10.5815/ijmecs.2013.06.02

Cheng, C., & Li, A. Y. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: a meta-analysis of 31 nations across seven world regions. Cyberpsychology, behavior and social networking, 17(12), 755–760. https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0317

Chia, D., Ng, C., Kandasami, G., Seow, M., Choo, C. C., Chew, P., Lee, C., & Zhang, M. (2020). Prevalence of Internet Addiction and Gaming Disorders in Southeast Asia: A Meta-Analysis. International journal of environmental research and public health, 17(7), 2582. https://doi.org/10.3390/ijerph17072582

Cömer, I.T., ve Ögel, K., 2009, İstanbul Örnekleminde İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığının Yaygınlığı ve Farklı Etkenlerle İlişkisi, Türkiye Klinikleri J Foren Med, 6(1), 9-16.

Czincz, J., & Hechanova, R. (2009). Internet addiction: Debating the diagnosis. Journal of Technology in Human Services, 27(4), 257–272. https://doi.org/10.1080/15228830903329815

Çalışkan, Ö., ve Özbay, F. (2015). 12-14 Yaş aralığında ilköğretim öğrencilerinde teknoloji kullanımı eksenli yabancılaşma ve anne baba tutumları: Düzce ili örneği. Journal of International Social Research, 8(39). 441-458

Çelik, E., 2020, Ergenlerde Problemli İnternet Kullanımının Uyku, Fiziksel Aktivite Ve Beslenme Alışkanlıkları İle İlişkisinin Araştırılması, Tıpta Uzmanlık Tezi, Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tıp Fakültesi.

Çetinkaya, L. & Sütçü, S. (2016). Çocukların Gözüyle Ebeveynlerinin Bilişim Teknolojileri Kullanımlarına Yönelik Kısıtlamaları ve Nedenleri. Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry, 7 (1) , 79-116. Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/tojqi/issue/21410/229448

Çetinkaya, M., 2013, İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.

Çevik Saldıran, T., 2021, İnternet Bağımlılığında Cinsiyet, Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesinin Tahmini Etkileri: Üniversite Öğrenci Örneklemi, Bağımlılık Dergisi, 22(1): 10-19.

Çiçek, F., 2021, Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı İle Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Davis, R.A., 2001, A cognitive-behavioral model of pathological Internet use, Comput. Hum. Behav., 17, 187-195.

Decelis, A., Jago, R., & Fox, K. R. (2014). Physical activity, screen time and obesity status in a nationally representative sample of Maltese youth with international comparisons. BMC public health, 14, 664. https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-664

Demirbozan, N., 2019, Ergenlerde dijital oyun bağımlılığın anne baba tutumu ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Demir, T.G., ve Cicoğlu, H.İ., 2019, Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi, Spormetre, 17(3), 23-34.

Dennis, C. L., Carsley, S., Brennenstuhl, S., Brown, H. K., Marini, F., Bell, R. C., Miller, A., Ravindran, S., D'Paiva, V., Dol, J., & Birken, C. S. (2022). Screen use and internet addiction among parents of young children: A nationwide Canadian cross-sectional survey. PloS one, 17(1), e0257831. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257831

Doğan, A., 2013, İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Dong, X., Ding, L., Zhang, R., Ding, M., Wang, B., & Yi, X. (2021). Physical Activity, Screen-Based Sedentary Behavior and Physical Fitness in Chinese Adolescents: A Cross-Sectional Study. Frontiers in pediatrics, 9, 722079. https://doi.org/10.3389/fped.2021.722079

Duman, S., 2016, Ergenlerin problemli internet kullanımı ile akademik başarı ve ertelemeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, ve ark. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. Addiction (Abingdon, England), 107(12), 2210–2222. https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2012.03946.x

Dürmüş, G., 2018, Adolesanlarda Obezite ve Problemli İnternet Kullanımı İlişkisinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.

Erdemir, N., 2021, Ortaokul ve lise öğrencilerinin internet bağımlılığı ve problemli internet kullanımının incelenmesi, Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Eryılmaz, S. & Çukurluöz, Ö. (2018). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli, Çankaya İlçesi Örneği. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 17 (67) , 889-912. DOI: 10.17755/esosder.311314

Esen, E., ve Siyez, M., 2011, Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(36), 127 - 138.

Esin, N. (2015). SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI ÖLÇEGi'NiN TÜRKÇE'YE UYARLANMASI. Florence Nightingale Journal of Nursing, 12(45), 87-96. https://dergipark.org.tr/tr/pub/fnjn/issue/9040/112719

Eşgi, N. (2016). Aile-Çocuk İnternet Bağımlılık Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Kastamonu Eğitim Dergisi, 22(2) , 807-839. Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/22602/241515

Fam, J. Y., (2018). Prevalence of internet gaming disorder in adolescents: A meta-analysis across three decades. Scandinavian journal of psychology, 59(5), 524–531. https://doi.org/10.1111/sjop.12459

Fariz, S. & Sarıcı Bulut, S. (2019). Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 27(5), 1977-1990. DOI:10.24106/kefdergi.3198

Feng, W., Ramo, D. E., Chan, S. R., & Bourgeois, J. A. (2017). Internet gaming disorder: Trends in prevalence 1998-2016. Addictive behaviors, 75, 17–24. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.06.010

Flisher, C., 2010, Getting plugged in: an overview of internet addiction, Journal of paediatrics and child health, 46(10), 557–559. https://doi.org/10.1111/j.1440-1754.2010.01879.x

Floros, G., & Siomos, K. (2013). The relationship between optimal parenting, Internet addiction and motives for social networking in adolescence. Psychiatry research, 209(3), 529–534. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.01.010

Frölich, J., Lehmkuhl, G., Orawa, H., Bromba, M., Wolf, K., & Görtz-Dorten, A. (2016). Computer game misuse and addiction of adolescents in a clinically referred study sample. Comput. Hum. Behav., 55, 9-15.

Fontalba-Navas, A., Marin-Olalla, M., Gil-Aguilar, V., Rodriguez-Hurtado, J., Ríos-García, G. et Pena-Andreu, J. M. (2015). Mental health promotion: Prevention of problematic Internet use among adolescents. African Journal of Psychiatry, 18, 218–220.

Garriguet, D., Colley, R., & Bushnik, T. (2017). Parent-Child association in physical activity and sedentary behaviour. Health reports, 28(6), 3–11.

Genç, K.A., ve Avcı, E., 2020, Binomial (Oran) Verilerin Meta-Analizi: Türkiye'deki İnternet Bağımlılık Oranının Belirlenmesi, Erzincan Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 13(3), 1050-1068.

Gentile, D., (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: a national study, Psychological science, 20(5), 594–602. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x

Goldberg I. Internet Addiction Support Group. John Suler's Psychol Cybersp. 1996;

Greenberg, B. S., Sherry, J., Lachlan, K., Lucas, K., & Holmstrom, A. (2010). Orientations to Video Games Among Gender and Age Groups. Simulation & Gaming, 41(2), 238–259. https://doi.org/10.1177/104687810831993

Greenfield, P. M., & Subrahmanyam, K. (2003). Online discourse in a teen chatroom: New codes and new modes of coherence in a visual medium. Journal of Applied Developmental Psychology, 24(6), 713–738. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2003.09.005

Griffiths, M.D., 1996, Internet addiction: An issue for clinical psychology?, Clinical Psychology Forum, 97, 32-36.

Griffiths, M.D., & Davies, M.N.O., 2005, Videogame addiction: Does it exist?, In J. Goldstein & J. Raessens (Eds.), Handbook of Computer Game Studies. pp. 359-368. Boston: MIT Press.

Griffiths, M.D., Davies, M.N.O., & Chappell, D. (2004a). Demographic factors andplaying variables in online computer gaming, Cyberpsychol Behav., 7, 479-487.

Griffiths, M.D., & Meredith, A. (2009). Videogame Addiction and its Treatment, Journal of Contemporary Psychotherapy, 39, 247-253.

Gunay O, Ozturk A, Ergun-Arslantas E, Sevinc N. Internet addiction and depression levels in Erciyes University students. Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences 2018;31:79-88. https://doi.org/10.5350/DAJPN2018310108

Gunuc, S., & Dogan, A. (2013). The relationships between Turkish adolescents' Internet addiction, their perceived social support and family activities. Computers in Human Behavior, 29(6), 2197-2207.

Güçlü, S. Tabak, R. H., Tütüncü, İ. & Yılmaz, F. (2016). Internet Bağımlılığı Gerçekten Obeziteye Neden olur mu? Uluslararası Hakemli beslenme Araştırmaları Dergisi, ISSN 2148-4791 ONLINE ISSN:2148-8150

Gülbetekin E., Güven E., ve Tuncel, O., 2021, Adolesanların Dijital Oyun Bağımlılığı ile Fiziksel Aktivite Tutum ve Davranışlarını Etkileyen Faktörler, Bağımlılık Dergisi, 22(2): 148-160.

Gülcan, S. ve Abdüsselam, M. S. (2021) Yetişkinlerde İnternet Kullanımında ve Bu Süreçte Oluşan Eğilimlerin İncelenmesi. Yeni Medya Elektronik Dergisi, 5(2), 186-193.

Günlü, A., & Ceyhan, A. A. (2017). Investigating adolescents' behaviors on the internet and problematic internet usage. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 4, 75–117. http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2017.4.1.0016

Han, D. H., Yoo, M., Renshaw, P. F., & Petry, N. M. (2018). A cohort study of patients seeking Internet gaming disorder treatment. Journal of behavioral addictions, 7(4), 930–938. https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.102

Haroon, M. Z., Zeb, Z., Javed, Z., Awan, Z., Aftab, Z., & Talat, W. (2018). Internet Addiction In Medical Students. Journal of Ayub Medical College, Abbottabad: JAMC, 30(Suppl 1)(4), S659–S663.

Hazar, Z., Demir, G. T., Namlı, S. & Türkeli, A. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlşkinin İncelenmesi, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(3), 320-332. Retrieved From https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/53469/711685

Hinkley, T., Verbestel, V., Ahrens, W., Lissner, L., Molnár, D., Moreno, L. A., Pigeot, I., Pohlabeln, H., Reisch, L. A., Russo, P., Veidebaum, T., Tornaritis, M., Williams, G., De Henauw, S., De Bourdeaudhuij, I., & IDEFICS Consortium (2014). Early childhood electronic media use as a predictor of poorer well-being: a prospective cohort study. JAMA pediatrics, 168(5), 485–492. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2014.94

Hong, J. S., Kim, S. M., Kang, K. D., Han, D. H., Kim, J. S., Hwang, H., Min, K. J., Choi, T. Y., & Lee, Y. S. (2020). Effect of physical exercise intervention on mood and frontal alpha asymmetry in internet gaming disorder. Mental Health and Physical Activity, 18, Article 100318. https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100318

Horzum, M. B., (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Eğitim ve Bilim Dergisi, 36(159), 56-68.

Howie, E. K., Coenen, P., Campbell, A. C., Ranelli, S., & Straker, L. M. (2017). Head, trunk and arm posture amplitude and variation, muscle activity, sedentariness and physical activity of 3 to 5 year-old children during tablet computer use compared to television watching and toy play. Applied ergonomics, 65, 41–50. https://doi.org/10.1016/j.apergo.2017.05.011

Huang, R. L., Lu, Z., Liu, J. J., You, Y. M., Pan, Z. Q., Wei, Z. ve ark. (2009). Features and predictors of problematic internet use in Chinese college students. Behaviour & Information Technology, 28 (5), 485-490.

Huang, S., Hu, Y., Ni, Q., Qin, Y., & Lü, W. (2019). Parent-children relationship and internet addiction of adolescents: The mediating role of self-concept. Current Psychology: Research and Reviews, 1-8. https://doi.org/10.1007/s12144-019-00199-9

Israelashvili, M., Kim, T., & Bukobza, G. (2012). Adolescents' over-use of the cyber world--Internet addiction or identity exploration?. Journal of adolescence, 35(2), 417–424. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.07.015

Jorgenson, A. G., Hsiao, R. C. J., & Yen, C. F. (2016). Internet addiction and other behavioral addictions. Child and Adolescent Psychiatric Clinics, 25(3), 509-520.

Kalaitzaki, A. E., & Birtchnell, J. (2014). The impact of early parenting bonding on young adults' internet addiction, through the mediation effects of negative relating to others and sadness. Addictive behaviors, 39(3), 733–736. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.12.002

Kaplan, N., 2016, Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Sağlık Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kapus, K., Nyulas, R., Nemeskeri, Z., Zadori, I., Muity, G., Kiss, J., Feher, A., Fejes, E., Tibold, A., & Feher, G. (2021). Prevalence and Risk Factors of Internet Addiction among Hungarian High School Students. International journal of environmental research and public health, 18(13), 6989. https://doi.org/10.3390/ijerph18136989

Karaçetin, G., 2019, İnternet Çocuk Oyuncağı Değil, Yeşilay, 1027, 28-30.

Karaer, Y., 2018, Patolojik İnternet Kullanimi Olan Ergenlerde Anne Baba Tutumlari, Algilanan Sosyal Destek Ve Duygu Düzenleme Becerileri, Tıpta Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tip Fakültesi.

Kardefelt-Winther, D., 2014, A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use, Computers in Human Behavior, 31, 351-354.

Kaval, A., & Siyez, D. (2022). Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı ve Bazı Sosyo-demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 13 (1), 216-233. https://doi.org/10.51460/baebd.983756

Kaya, A., 2021, Adölesanlarda Dijital Oyun Bağımlılığının Mutluluk ve Yaşamın Anlamına Etkisi, Bağımlılık Dergisi, 22(3):297-304.

Kemp, S., 2021, D*ıgıtal 2021: the latest ınsıghts ınto the 'state of dıgıtal'*, *https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/Digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-Digital/*, [Ziyaret tarihi: 12.05. 2022].

Keskin, B., 2019, Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi.

Khan, M. A., Shabbir, F., & Rajput, T. A. (2017a). Effect of Gender and Physical Activity on Internet Addiction in Medical Students. Pakistan Journal of Medical Sciences, 33(1), 191–194. https://doi.org/10.12669/pjms.331.11222

Khan, M. A., Shabbir, F., & Rajput, T. A. (2017b). Effect of Gender and Physical Activity on Internet Addiction in Medical Students. Pakistan Journal of Medical Sciences, 33(1), 191–194. https://doi.org/10.12669/PJMS.331.11222

Kılıç, M. A., 2020, 15-18 yaş arası okul sporlarına katılan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi.

Kızılay, B., 2022, Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı, Kişilik Özellikleri Ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Kim, Y., Park, J. Y., Kim, S. B., Jung, I. K., Lim, Y. S., & Kim, J. H. (2010). The effects of Internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents. Nutrition research and practice, 4(1), 51–57. https://doi.org/10.4162/nrp.2010.4.1.51

King, D.L., Delfabbro, P.H. (2017). Features of Parent-Child Relationships in Adolescents with Internet Gaming Disorder. Int J Ment Health Addiction, 15, 1270–1283. https://doi.org/10.1007/s11469-016-9699-6

King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., & Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. Journal of behavioral addictions, 9(2), 184–186. https://doi.org/10.1556/2006.2020.00016

Koç, A.K., 2020, Lise ve üniversite öğrencilerinde internet oyun bağımlılığı sıklığı ve etkili faktörler, Tıpta Uzmanlık Tezi, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi.

Kolçak, S., 2020, Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Motivasyonunun Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kojima, R., Sato, M., Akiyama, Y., Shinohara, R., Mizorogi, S., Suzuki, K., Yokomichi, H., & Yamagata, Z. (2019). Problematic Internet use and its associations with health-related symptoms and lifestyle habits among rural Japanese adolescents. Psychiatry and Clinical Neurosciences, 73(1), 20–26. https://doi.org/10.1111/PCN.12791

Köksal, B., 2015, Ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerde dijital oyun bağımlılık düzeyleri internet bağımlılık düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üsküdar Üniversitesi.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet and gaming addiction: a systematic literature review of neuroimaging studies. Brain sciences, 2(3), 347–374. https://doi.org/10.3390/brainsci2030347

Lam, L. T., & Wong, E. M. (2015). Stress moderates the relationship between problematic Internet use by parents and problematic Internet use by adolescents. Journal of Adolescent Health, 56(3), 300-306.

Lan, C. M., & Lee, Y. H. (2013). The predictors of internet addiction behaviours for Taiwanese elementary school students. School Psychology International, 34(6), 648–657. https://doi.org/10.1177/0143034313479690

Lauricella, A.R., & Cingel, D.P. (2020). Parental Influence on Youth Media Use. Journal of Child and Family Studies, 29, 1927-1937.

Lee, B. W., & Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: relationship between social anxiety and problematic internet use. Journal of anxiety disorders, 26(1), 197–205. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.11.001

Lee, C., & Kim, O. (2017). Predictors of online game addiction among Korean adolescents. Addiction Research & Theory, 25(1), 58-66.

Li, C., Dang, J., Zhang, X., Zhang, Q., & Guo, J. (2014). Internet addiction among Chinese adolescents: The effect of parental behavior and self-control. Computers in Human Behavior, 41, 1–7. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.001

Li, W., O'Brien, J. E., Snyder, S. M., & Howard, M. O. (2015). Characteristics of internet addiction/pathological internet use in U.S. university students: a qualitative-method investigation. PloS one, 10(2), e0117372. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0117372

Lin, M. P., Ko, H. C., & Wu, J. Y. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. Cyberpsychology, behavior and social networking, 14(12), 741–746. https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0574

Lin, L., Liu, J., Cao, X., Wen, S., Xu, J., Xue, Z., & Lu, J. (2020). Internet addiction mediates the association between cyber victimization and psychological and physical symptoms: moderation by physical exercise. BMC Psychiatry, 20(1). https://doi.org/10.1186/S12888-020-02548-6

Lin, Y. H., & Gau, S. S. (2013). Association between morningness-eveningness and the severity of compulsive Internet use: the moderating role of gender and parenting style. Sleep medicine, 14(12), 1398–1404. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2013.06.015

Liu, Q-X., Fang, X-Y., Deng, L-Y., & Zhang, J-T. (2012). Parent–adolescent communication, parental Internet use and Internet-specific norms and pathological Internet use among Chinese adolescents. Comput Human Behavior, 28:1269–75. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.02.010

Liu, Y., Gong, R., Yu, Y., Xu, C., Yu, X., Chang, R., Wang, H., Wang, S., Wang, Q., & Cai, Y. (2021). Longitudinal predictors for incidence of internet gaming disorder among adolescents: The roles of time spent on gaming and depressive symptoms. Journal of Adolescence, 92, 1–9. https://doi.org/10.1016/J.ADOLESCENCE.2021.06.008

Mamun, M., & Griffiths, M. D. (2019). The association between Facebook addiction and depression: A pilot survey study among Bangladeshi students. Psychiatry research, 271, 628–633. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.039

Marufoğlu, S., ve Kutlutürk. S. (2021). Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının Fiziksel Aktivite ve Uyku Alışkanlıklarına Etkisi. Bağımlılık Dergisi, 22(2), 114 - 122. https://10.51982/bagimli.817756

Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y. P., & Shi, J. (2022). Global prevalence of Digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. Clinical psychology review, 92, 102128. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128

Mihara, S., & Higuchi, S. (2017). Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of Internet gaming disorder: A systematic review of the literature. Psychiatry and clinical neurosciences, 71(7), 425–444. https://doi.org/10.1111/pcn.12532

Miljanovic Damjanovic, V., Obradovic Salcin, L., Zenic, N., Foretic, N., & Liposek, S. (2019). Identifying Predictors of Changes in Physical Activity Level in Adolescence: A Prospective Analysis in Bosnia and Herzegovina. International journal of environmental research and public health, 16(14), 2573. https://doi.org/10.3390/ijerph16142573

Mitchell, J. A., Rodriguez, D., Schmitz, K. H., & Audrain-McGovern, J. (2013). Greater screen time is associated with adolescent obesity: a longitudinal study of the BMI distribution from Ages 14 to 18. Obesity (Silver Spring, Md.), 21(3), 572–575. https://doi.org/10.1002/oby.20157

Morrison, C. M., & Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: a questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. Psychopathology, 43(2), 121–126. https://doi.org/10.1159/000277001

Mustafaoğlu, R., ve Yasacı, Z., 2018, Dijital Oyun Oynamanın Çocukların Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Üzerine Olumsuz Etkileri, Bağımlılık Dergisi, 19(3), 51-58.

Müller, K. W., Janikian, M., Dreier, M., Wölfling, K., Beutel, M. E., Tzavara, C., Richardson, C., & Tsitsika, A. (2015). Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates. European child & adolescent psychiatry, 24(5), 565–574. https://doi.org/10.1007/s00787-014-0611-2

Ögel, K. (2012). İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Önder, Ç., 2019, İnternet ve Dijital Oyun Bağımlılığı Açısından Riskli Adolesanların Sağlık Sorunlarının Omaha Sistemi ile Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Özgür, H., 2019, Online Game Addiction Among Turkish Adolescents: The Effect of Internet

Parenting Style, Malaysian Online Journal of Educational Technology, 7(1), 47-68. https://doi.org/10.17220/mojet.2019.01.004

Özüdoğru, A., Baltacı, Ö., Dalakçı, M., ve Akbulut, Ö. (2021). COVID-19 Pandemisinde Bireylerin Ağrı, Fiziksel Aktivite ve Problemli İnternet Kullanımı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. Bağımlılık Dergisi, 22(4), 421 - 431.

Pan, Y. C., Chiu, Y. C., & Lin, Y. H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. Neuroscience and biobehavioral reviews, 118, 612–622. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.08.013

Parlaktaş, Y., 2018, Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Akademik Başarı Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi.

Paulus, F. W., Ohmann, S., von Gontard, A., & Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. Developmental medicine and child neurology, 60(7), 645–659. https://doi.org/10.1111/dmcn.13754

Pohl, M., Feher, G., Kapus, K., Feher, A., Nagy, G. D., Kiss, J., Fejes, É., Horvath, L., & Tibold, A. (2021). The Association of Internet Addiction with Burnout, Depression, Insomnia, and Quality of Life among Hungarian High School Teachers. International journal of environmental research and public health, 19(1), 438. https://doi.org/10.3390/ijerph19010438

Pontes, H. M., Szabo, A., & Griffiths, M. D. (2015). The impact of Internet-based specific activities on the perceptions of Internet addiction, quality of life, and excessive usage: A cross-sectional study. Addictive behaviors reports, 1, 19–25. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2015.03.002

Prot, S., Anderson, C. A., Gentile, D. A., Brown, S. C., & Swing, E. L. (2014). The positive and negative effects of video game play. In A. B. Jordan & D. Romer (Eds.), Media and the well-being of children and adolescents (pp. 109–128). Oxford University Press.

Punamäki, R. L., Wallenius, M., Nygård, C. H., Saarni, L., & Rimpelä, A. (2007). Use of information and communication technology (ICT) and perceived health in adolescence: the role of sleeping habits and waking-time tiredness. Journal of adolescence, 30(4), 569–585. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.07.004

Rho, M. J., Jeong, J. E., Chun, J. W., Cho, H., Jung, D. J., Choi, I. Y., & Kim, D. J. (2016). Predictors and patterns of problematic Internet game use using a decision tree model. Journal of behavioral addictions, 5(3), 500–509. https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.051

Rideout, V.J., Foehr, U.G., & Robert, D.F. (2010). Generation M 2: Media in the lives of 8- to 18-year olds. Henry J. Kaiser Family Foundation, https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED527859.pdf. .Accessed 25 April 2020.

Rosenthal, R.N., & Taintor, Z.C. 2014. Microprocessor abuse and internet addiction. In R. K. Ries, D. A. Fiellin, S.C. Miller, & R. Saitz (Eds.), The ASAM principles of addiction medicine 5th ed.: 980-90. Den Rijn, Netherlands: Wolters Kluwer.

Rzayeva, G., 2021, Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Jeong, H., Yim, H. W., Lee, S. Y., Lee, H. K., Potenza, M. N., & Lee, H. (2021). Factors associated with severity, incidence or persistence of internet gaming disorder in children and adolescents: a 2-year longitudinal study. Addiction (Abingdon, England), 116(7), 1828–1838. https://doi.org/10.1111/ADD.15366

Sasmaz, T., Oner, S., Kurt, A. Ö., Yapici, G., Yazici, A. E., Bugdayci, R., & Sis, M. (2014). Prevalence and risk factors of Internet addiction in high school students. European journal of public health, 24(1), 15–20. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckt051

Savci M, Aysan F. Technological addictions and social connectedness: predictor effect of internet addiction, social media addiction, Digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences 2017;30:202-216. https://doi.org/10.5350/DAJPN2017300304

Sayılı, U., Vehid, S., & Erginöz, E. (2021). Problematic internet use in turkish high school students: prevalence and related factors. American Journal of Health Behavior, 45(1): 31-43.

Schneider, L. A., King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2017). Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review. Journal of Behavioral Addictions, 6(3), 321–333. https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.035

Sekulic, D., Maric, D., Versic, S., Zevrnja, A., Terzic, A., & Zenic, N. (2021). Familial and Parental Predictors of Physical Activity in Late Adolescence: Prospective Analysis over a Two-Year Period. Healthcare (Basel, Switzerland), 9(2), 132. https://doi.org/10.3390/healthcare9020132

Seyrek, S., Cop, E., Sinir, H., Ugurlu, M., & Şenel, S. (2017). Factors associated with Internet addiction: Cross-sectional study of Turkish adolescents. Pediatrics international: official journal of the Japan Pediatric Society, 59(2), 218–222. https://doi.org/10.1111/ped.13117

Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. Depression and anxiety, 17(4), 207–216. https://doi.org/10.1002/da.10094

Shek, D.T.L., Sun, R.C.F., Yu, L. (2013). Internet Addiction. In: Pfaff, D.W. (eds) Neuroscience in the 21st Century. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-1997-6_108

Sığrılı, H., ve Karaca, S., 2022, Liselilerde Patolojik İnternet Kullanımı ve İnternet Bağımlılığı, Humanistic Perspective, 4(2), 433-447. https://doi.org/10.47793/hp.1069820

Siciliano, V., Bastiani, L., Mezzasalma, L., Thanki, D., Curzio, O. & Molinaro, S. (2015). Validation of a New Short Problematic Internet Use Test in a Nationally Representative Sample of Adolescents. Computers in Human Behavior, 45, 177-184. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.097

Soyöz-semerci, Ö. U. & Balcı, E. V. (2020). Lise Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerine Bir Alan Araştırması: Uşak Örneği. Journal of Humanities and Tourism Research, 10(3), 538-567. Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/johut/issue/58642/846760

Stevens, M. W., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. The Australian and New Zealand journal of psychiatry, 55(6), 553–568. https://doi.org/10.1177/0004867420962851

Su, W., Han, X., Jin, C., Yan, Y., & Potenza, M.N, 2019, Are males more likely to be addicted to the internet than females? A meta-analysis involving 34 global jurisdictions, Comput Hum Behavior, 99, 86–100. https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.021

Taylan, H., Işık, M. (2015). Sakarya'da Ortaokul Ve Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. Türk Çalışmaları (Elektronik), 10(6), 855 - 874.

Taş, İ. (2018). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6 (1) , 31-41. DOI: 10.18506/anemon.310973

Taş, İ., Karacaoğlu, D., Akpınar, İ., ve Taş, Y., 2022, Ergenlerde Aile Yaşam Doyumu ile Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying, 9(1), 28-42.

Tereshchenko, S., Kasparov, E., Smolnikova, M., Shubina, M., Gorbacheva, N., & Moskalenko, O. (2021). Internet Addiction and Sleep Problems among Russian Adolescents: A Field School-Based Study. International journal of environmental research and public health, 18(19), 10397. https://doi.org/10.3390/ijerph181910397

Topan, A., Kuzlu Ayyildiz, T., Ozsavran, M., ve Mutlu, B., 2020, İlkokul öğrencilerinin bilgisayar, internet kullanımı ve bilgisayar oyunları hakkındaki düşünceleri, Çocuk Dergisi Journal of Child, 20(1):20-26. https://doi.org/10.26650/jchild.2020.1.0004

Toth, G., Kapus, K., Hesszenberger, D., Pohl, M., Kosa, G., Kiss, J., Pusch, G., Fejes, E., Tibold, A., & Feher, G. (2021). Internet Addiction and Burnout in A Single Hospital: Is There Any Association?. International journal of environmental research and public health, 18(2), 615. https://doi.org/10.3390/ijerph18020615

Tunçalp, Ö., 2020, Öğrencilerin İnternet Bağımlılığının Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Tunçtürk, M., 2019, İnternet Oyunu Oynama Bozukluğu Olan Ergenler ile Problemli İnternet Kullanımı Olan Ergenlerin Siber Zorbalık, Saldırganlık ve Yalnızlık Parametreleri Açısından Karşılaştırılması, Tıpta Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof Dr Maz Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hast Eğitim ve Araştırma Hastan.

TÜİK (2013, 22 Ağustos). *06-15 Yaş Grubu Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanımı Ve Medya*. Erişim Tarihi: 12.05.2022, https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=06-15-Yas-Grubu-Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanimi-Ve-Medya-2013-15866

TÜİK (2017, 18 Ağustos). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması.* Erişim Tarihi: 12.05.2022, https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2017-24862

TÜİK (2020, 25 Ağustos). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması.* Erişim Tarihi: 12.05.2022, https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679

TÜİK (2021a, 26 Ağustos). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması.* Erişim Tarihi: 12.05.2022, https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437

TÜİK (2021b, 22 Aralık). *Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması.* Erişim Tarihi: 10.07.2022, https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-411322

van den Eijnden, R. J., Spijkerman, R., Vermulst, A. A., van Rooij, T. J., & Engels, R. C. (2010). Compulsive internet use among adolescents: bidirectional parent-child relationships. Journal of abnormal child psychology, 38(1), 77–89. https://doi.org/10.1007/s10802-009-9347-8

Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van den Eijnden, R. J., & Van de Mheen, D. (2011). Online video game addiction: identification of addicted adolescent gamers. Addiction (Abingdon, England), 106(1), 205–212. https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03104.x

Vigna-Taglianti, F., Brambilla, R., Priotto, B., Angelino, R., Cuomo, G., & Diecidue, R. (2017). Problematic internet use among high school students: Prevalence, associated factors and gender differences. Psychiatry research, 257, 163–171. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.07.039

Vural, B.A.V.M., ve Bat, M., 2010, Yeni Bir İletişim Ortami Olarak Sosyal Medya Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştirma, Yaşar Üniversitesi E-Dergisi , 5(20), 3348-3382.

Wang, W., Li, D., Li, X., Wang, Y., Sun, W., Zhao, L., & Qiu, L. (2018). Parent-adolescent relationship and adolescent internet addiction: A moderated mediation model. Addictive behaviors, 84, 171–177. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.04.015

Wernicke, J., & Montag, C. (2022). Linking Gaming Disorder Tendencies in Children to Their Personality and Parental Gaming Behavior. Frontiers in psychiatry, 12, 748195. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.748195

World Health Organization (2020, 22 October). *Addictive behaviours: gaming disorder*. Erişim 12.05.2021, https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder

World Health Organization (2022). *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics.* Erişim 12.05.2021, https://icd.who.int/browse11/l-m/en

Yalçın Irmak, A., ve Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe Formunun Geçerliliği ve Güvenirliği. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 16, 10-18.

Yalçın, Ö., ve Karaçetin, G., 2016, İnternet bağımlılığı ve diğer teknolojik bağımlıklar, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı, 528-544.

Yang, C. H., Wang, S., Wang, W. L., Belcher, B. R., & Dunton, G. F. (2022). Day-level associations of physical activity and sedentary time in mother-child dyads across three years: a multi-wave longitudinal study using accelerometers. Journal of behavioral medicine, 10.1007/s10865-022-00335-0. Advance online publication. https://doi.org/10.1007/s10865-022-00335-0

Yang, X., Zhu, L., Chen, Q., Song, P., & Wang, Z. (2016). Parent marital conflict and Internet addiction among Chinese college students: The mediating role of father-child, mother-child, and peer attachment. Computers in Human Behavior, 59, 221–229. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.01.041

Yang, X., Jiang, X., Mo, P. K. H., Cai, Y., Ma, L., & Lau, J. T. F. (2020). Prevalence and Interpersonal Correlates of Internet Gaming Disorders among Chinese Adolescents. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(2). https://doi.org/10.3390/IJERPH17020579

Yaraşır, E., 2018, Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yeşilay (2017). *Teknoloji yerinde yeterince*. Erişim Tarihi 12.05.2022. https://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM_yetiskin_teknoloji_icerik_

Yeşilay (2021). *Teknoloji bağımlılığı nedir?* Erişim 12.05.2022, https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliligi

Yılmaz-Bingöl, T., ve Eker, H., 2022, Ergenlerde dijital oyun bağımlığının boş zaman can sıkıntısı tarafından yordanması, Trakya Eğitim Dergisi, 12(1), 110-118.

Yılmaz, E., Şahin, Y. L., Haseski, H. İ. & Erol, O. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. Eğitim Bilimleri Araştırma Dergisi, 4(1), 133–144.

Young, K.S., 1996, Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder, CyberPsychology & Behavior, 3, 237–44.

Young, K.S., 2004, Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences, American Behavioral Scientist, 48, 402-415. http://dx.doi.org/10.1177/0002764204270278

YOUNG, K., PISTNER, M., O'MARA, J., & BUCHANAN, J., 1999, Cyber Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium, CyberPsychology & Behavior, 2(5), 475–9. http://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.475

Zewde, E. A., Tolossa, T., Tiruneh, S. A., Azanaw, M. M., Yitbarek, G. Y., Admasu, F. T., ve ark. (2022). Internet Addiction and Its Associated Factors Among African High School and University Students: Systematic Review and Meta-Analysis. Frontiers in psychology, 13, 847274. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.847274

Zhou, M., Zhu, W., Sun, X., & Huang, L. (2022). Internet addiction and child physical and mental health: Evidence from panel dataset in China. Journal of affective disorders, 309, 52–62. https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.115

Zhou, N., Fang, X. (2015). Beyond peer contagion: Unique and interactive effects of multiple peer influences on internet addiction among Chinese adolescents. Computers in Human Behavior, 50, 231–238. https://doi.org/10.1-016/j.chb.2015.03.083