

# Ergenlerin İnternet ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Uyku Kalitesi ve Akademik Başarı Düzeyleri ile İlişkisi

## Relationship of Adolescents' Internet and Smartphone Addiction with Loneliness, Sleep Quality and Academic Achievement Levels

✉ Sabahat COŞKUN<sup>1</sup>, 📧 Hülya SARAY KILIÇ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Bilecik, Türkiye

### Öz

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı, ergenlerin internet ve akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık, uyku kalitesi ve akademik başarı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

**Yöntem:** Kesitsel tipteki bu araştırma Mayıs 2019 ile Haziran 2019 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmaya bir lisede öğrenim gören toplam 407 öğrenci katılmıştır. Veri toplama formunda Sosyodemografik özellikler, "İnternet Bağımlılığı Ölçeği", "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği", "Uyku Kalitesi Ölçeği" ve "UCLA Yalnızlık Ölçeği" kullanılmıştır.

**Bulgular:** Ergenlerin yaş ortalaması  $16,72 \pm 1,34$  olarak belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; internet bağımlılığı ve sınırlı internet bağımlılığı olan ergenlerin, semptom göstermeyenlere göre daha kötü uyku kalitesine sahip oldukları, yalnızlık düzeylerinin arttığı, akademik başarılarının daha düşük olduğu ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı düzeyi artıkça kötü uyku kalitesinin ve yalnızlık düzeyinin arttığı, akademik başarı puanlarının ise azaldığı ve aralarındaki ilişkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

**Sonuç:** Ergenlerin internet ve akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin uyku kalitesi, yalnızlık ve akademik başarılarını olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Bu davranışsal bağımlılıkları erken dönemde belirlemek ve ergenleri bağımlılığın olumsuz etkilerinden korumak büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle ergenlere internet ve akıllı telefonların etkin, güvenli ve doğru kullanımına yönelik eğitim programlarının geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması gerektiği düşünülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Ergenler, internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, yalnızlık, uyku kalitesi, akademik başarı

### Abstract

**Objective:** The aim of this study is to determine the relationship between adolescents' internet and smartphone addiction and their loneliness, sleep quality and academic achievement levels.

**Methods:** This cross-sectional study was conducted between May 2019 and June 2019. A total of 407 students studying at a high school participated in the research. In the collection of data; Sociodemographic characteristics, "Internet Addiction Scale", "Smartphone Addiction Scale", "Sleep Quality Scale" and "UCLA Loneliness Scale" were used.

**Results:** The mean age of the adolescents was determined as  $16.72 \pm 1.34$ . According to the results obtained; Adolescents with internet addiction and limited internet addiction have worse sleep quality, higher levels of loneliness, lower academic achievement than those who do not show symptoms and the difference between them was found to be statistically significant. In addition, it was determined that as the level of smartphone addiction increased, poor sleep quality loneliness increased, while academic achievement scores decreased, and the relationship was found to be significant.

**Conclusion:** It has been observed that the internet and smartphone addiction levels of adolescents negatively affect their sleep quality, loneliness and academic achievement. It is of great importance to identify these behavioral addictions at an early stage and to protect adolescents from the negative effects of addiction. For this reason, it is thought that training programs for the effective, safe and correct use of the internet and smart phones should be developed and disseminated for adolescents.

**Keywords:** Adolescents, internet addiction, smartphone addiction, loneliness, sleep quality, academic achievement.



**Yazışma Adresi/Address for Correspondence:** Sabahat COŞKUN, Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Bilecik, Türkiye  
**E-posta:** sabahatsakar@hotmail.com  
**ORCID ID:** 0000-0002-9063-2778

**Geliş Tarihi/Received:** 02.04.2022  
**Kabul Tarihi/Accepted:** 05.06.2022

## Giriş

Davranışsal bağımlılıklar, “zevk üretmek, duygusal veya fiziksel rahatsızlıktan kaçmak, güçsüzlük (davranışı kontrol edememe) ve bir durumu/olayı yönetememe ile karakterize bir durum olarak tanımlanmaktadır (1). Sigara, alkol ve madde kötüye kullanımı daha çok psikoloji alanında madde bağımlılığı kapsamında ele alınırken, teknolojinin hızla gelişmesi ile birlikte akıllı telefon ve internet bağımlılığı kavramları bu alan içinde davranışsal bağımlılık olarak ele alınmaktadır (2). Günümüzde bu davranışsal bağımlılıklar (internet ve akıllı telefon bağımlılığı) madde bağımlılığına benzer bozukluklara (kompulsif davranış, fonksiyonel bozukluk, geri çekilme vb.) neden olmakta ve DSM-V kapsamında tartışılmaktadır (1,3). İnternet ve akıllı telefon teknolojisinin hayatımızda bilgiye kolay erişim sağlama, müzik dinleme, sohbet etme, kişisel verileri yönetme, sosyal medyayı kullanma ve eğitim materyallerine erişme gibi pek çok fayda sağladığı yadsınamaz bir gerçektir (3,4). Ancak bu olumlu yönlerinin yanı sıra aşırı kullanımı günden güne artmakta ve günlük yaşamı da olumsuz bir şekilde etkilemektedir (5).

İnternet bağımlılığı, kişinin internet kullanımını kontrol edememesi olarak tanımlanmakta ve çeşitli yaşam fonksiyonlarının ciddi şekilde bozulmasına neden olabilmektedir (1,6). İnternet bağımlıları, interneti uzun süre kullanabilmekte, kendilerini diğer sosyal çevrelerden izole edebilmekte ve gerçek yaşam olaylarının sınırlamaları yerine tamamen internet ile ilgili faaliyetlere odaklanabilmektedir (1). Akıllı telefonlar ise, çok işlevli yetenekleri ile bilgisayar işletim sistemine sahip olan, her zaman ve her yerde internete bağlanabilen, rahatlıkla taşınabilir özelliklerdeki cihazlardır. Akıllı telefon bağımlılığı da aynı internet bağımlılığına benzer şekilde özellikle ergenler gibi riskli davranışlara eğilim gösteren, teknolojik araçları daha fazla kullanmaya meraklı ve savunmasız olan grupta ciddi fizyolojik, psikolojik (ruhsal sağlık) ve sosyal sorunlara neden olabilmektedir (4,7). Akıllı telefon ve internet bağımlılığının aşırı kullanımın olumsuz sonuçları da giderek artış göstermektedir (4). Literatürde bu davranışsal bağımlılıkların ergenlerde günlük yaşamda bozulma, sosyal etkileşimde azalma, depresyon, yalnızlık, uyku kalitesinde azalma ve düşük akademik performans gösterdiği belirtilmektedir (4,6-8). Kimlik arayışı içinde olan ergen, aileden kopma ve akran gruplarına yönelme eğilimi gösterir. Sosyal ortamda ve arkadaş çevrelerinde kendilerini tam olarak ifade edemeyen ergenler kendilerini rahatça ifade edebilecekleri, farklı kimlikleri deneyebilecekleri internet ortamında bulabilmektedirler. Böylece kişiler arası iletişimin yerini bilgisayar, internet ve akıllı telefonlardaki sanal ortamlar almaya başlamakta ve ergenler farkında olmadan yalnızlaşabilmektedir (5).

Literatürdeki çalışmalar, internet bağımlılığının ve akıllı telefonlar gibi çevrimiçi iletişim araçlarının aşırı kullanımının uyku kalitesini de olumsuz etkilediğini bildirmektedir (3,9).

Uyku, vücudumuzu aktif bir güne hazır hale getiren hayati ve fizyolojik bir durumdur (8). Kişi yeni bir gün için kendini uyanık, zinde ve hazır hissediyorsa, iyi uyku kalitesine; yorgun, dikkat, algı ve hafızada azalma, öğrenmede güçlük ve risk algısında azalma gibi sorunlar yaşıyorsa kötü uyku kalitesine sahip olduğu belirtilmektedir (10). Teknolojinin aşırı kullanımı hem uyku sorunlarına hem de öğrencilerin akademik performansının düşmesine neden olmaktadır (9,11).

Ülkemizde davranışsal bağımlılığı ile uyku kalitesi, yalnızlık ve akademik başarı düzeyi arasındaki ilişkiyi ortaya koyan sınırlı çalışmaya rastlanmıştır. Bu nedenle bu çalışmada ergenlerde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının düzeyini belirlemek, bazı sosyodemografik özellikler açısından farklılığı araştırmak ve bu bağımlılıkların uyku kalitesi, yalnızlık ve akademik başarıları ile ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Bu kapsamda araştırma hipotezleri şu şekildedir: 1. Ergenlerin internet ve akıllı telefon bağımlılığı ile sosyodemografik özellikler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark/ilişki vardır; 2. Ergenlerin internet ve akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark/ilişki vardır; 3. Ergenlerin internet ve akıllı telefon bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark/ilişki vardır ; 4. Ergenlerin internet ve akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark/ilişki vardır.

## Yöntem

### Örneklem

Bu araştırma, kesitsel tipte bir araştırma olarak yürütülmüştür. Çalışmanın evrenini, Mayıs 2019 ve Haziran 2019 tarihleri arasında Ankara ilinde bir ticaret meslek lisesinde öğrenim gören 770 öğrenci, örneklemini ise dahil edilme kriterlerine uyan 407 öğrenci oluşturmaktadır. Dahil edilme kriterleri; internet ve akıllı telefon kullanımına sahip, veri toplama formunu eksiksiz dolduran, araştırmaya katılmaya gönüllü ve ebeveyn izni olan 12-18 yaş arası ergenler olarak belirlenmiştir. Örneklem dahil edilme kriteri dışında kalan 363 öğrencinin; 330 öğrencisi internet veya akıllı telefona sahip olmadığı, 30 öğrencinin ise ebeveyn izni olmadığı için araştırma kapsamına dahil edilmemiştir. Böylece araştırmaya dahil edilme ve dışlanma kriteri göz önünde bulundurulduğunda uygun çalışma örnekleminin tamamına ulaşılmıştır. Örneklem alınacak minimum kişi sayısı, Raosoft örneklem hesaplama programı ile de hesaplanmıştır (12). Buna göre örneklem büyüklüğü, %5 hata payı, %95 güven aralığı ve %50 katılımcıların yanıt verme olasılığı göz önünde bulundurularak 257 kişi olarak hesaplanmıştır. Veri kayıplarının olabileceği düşünülerek 407 ergene ulaşılarak araştırma tamamlanmıştır. Örneklem seçiminde orantılı tabakalı örneklem yöntemi kullanılmıştır. Öğrenciler sınıflarına göre tabakalara ayrılmıştır (9. sınıf: 246 öğrenci, 10. sınıf: 172, 11.

sınıf: 170 öğrenci ve 12. sınıf: 182 öğrenci). Tabaka büyüklüğüne göre her tabakadan alınacak öğrenci sayısı (9. (n=130), 10. (n=91), 11. (n=90) ve 12. (n=96)) belirlenmiş ve basit rastgele örnekleme yöntemiyle listeden seçim yapılmıştır.

### İşlem

Araştırma Helsinki Bildirgesi esas alınarak etik ilkelere uygun olarak yürütülmüştür. Bu doğrultuda Gülhane Sağlık Bilimleri Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik kurul onayı (Tarih: 26.03.2019, Sayı No:46418926, Karar no:19/2124) ve çalışmanın yürütüldüğü okuldan kurum izni alınmıştır. Araştırmacılar tarafından katılımcılara araştırma konusu, amacı ve süreci ile ilgili gerekli bilgilendirmeler yapılarak onamları alınmıştır. Ayrıca ergenlerin ebeveynlerinden de izin alınmıştır. Veri toplama formu öğrencilere sınıf ortamında araştırmacı ve bir öğretmen eşliğinde yüz yüze yaklaşık 15 dakikada uygulanmıştır.

### Veri Toplama Araçları

#### Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Bu formda, katılımcıların yaş, cinsiyet, gelir durumu, kendi akademik başarısını nasıl değerlendirdiği ve not ortalaması hakkında sorular yer almaktadır. Ayrıca katılımcıların internet kullanım sıklığı, günde interneti kullanma süresi, interneti kullanma amacı ve ebeveynleri tarafından uygulanan bir kısıtlama olma durumunu değerlendiren sorular da bulunmaktadır. Sosyo-Demografik Bilgi Formu kapsamında katılımcıların uyku durumları ile ilgili olarak rahat ve derin uyumayı etkileyen faktörler ve yatmadan bir saat önce yapılan etkinlikler de sorgulanmıştır.

#### İnternet Bağımlılığı Ölçeği

İnternet Bağımlılığı ölçeği Young tarafından 1996 yılında geliştirilmiş ve 2001 yılında Bayraktar tarafından Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği yapılmıştır. Türkçe uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa katsayısı 0,915 olarak bulunmuştur. Ölçek 20 maddelik 6'lı Likert tipindedir. Ölçekten alınan; 80 ve üzeri puan "İnternet bağımlısı", 50-79 puanlar arası "Sınırlı Semptom gösterenler", 50 puan ve altı ise "Semptom göstermeyenler" olarak belirlenmiştir (13).

#### Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Ölçek ergenlerin "akıllı telefon bağımlılığı"nı ölçmeye yönelik olarak Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilmiş (14), Akın ve arkadaşları tarafından 2014 yılında Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçeğin orijinalinde Cronbach Alfa katsayısı 0,98, Türkçe uyarlama çalışması için 0,93 olarak bulunmuştur. Ölçek, 5'li likert tipindedir ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği akıllı telefon bağımlılık düzeyinin yüksekliğini göstermektedir (15).

#### Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ)

Ölçek Buysse ve arkadaşları tarafından 1989 yılında geliştirilmiş (16), Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise 1996 yılında Ağargün ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinalinde Cronbach Alfa katsayısı 0,80, Türkçe uyarlama çalışmasında da 0,80 olarak tespit edilmiştir. PUKİ toplam 24 sorudan oluşmaktadır. Çalışmamızda ölçek puanlamasına 18 madde dahil edilmekte ve uyku süresini, uyku latansını, uyku ile ilgili problemlerin sıklığını ve şiddetini belirleyen 7 bileşen puanı şeklinde gruplandırılmaktadır. Ölçeğin yedi bileşenden elde edilen toplam puan, PUKİ toplam puanını vermektedir. Toplam puandan en az 0 en çok 21 puan alınabilmektedir. Uyku kalitesinin değerlendirilmesinde kesme noktası kullanılmıştır. Ölçeğin kesme noktası beş olarak kabul edilmiştir. Ölçekten alınan toplam puanın beş ve üstünde olması kötü uyku kalitesinin, beşe eşit ve küçük olması ise iyi uyku kalitesinin olduğunu göstermektedir. Toplam puan düştükçe uyku kalitesi artmaktadır (17).

#### UCLA Yalnızlık Ölçeği

Ölçeğin orijinal formu Russell ve arkadaşları tarafından (1978) geliştirilmiş (18), Türkçeye uyarlanması 1989 yılında Demir tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinalinde Cronbach Alfa katsayısı 0,94, Türkçe uyarlama çalışması için 0,96 olarak bulunmuştur. Ölçek kişinin yalnızlık düzeyinin belirlenmesi amacıyla 20 maddeden oluşmaktadır. Dörtlü likert tipi bir ölçektir. Ölçekten en fazla 80 puan, en düşük ise 20 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça yalnızlık düzeyi de artış göstermektedir (19).

#### Veri Analizi

Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistiklerin analizinde sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunlukları Kolmogorov Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Normal dağılım göstermeyen değişkenlerin karşılaştırılmasında Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. Kesikli değişkenlerin karşılaştırılmasında Ki Kare testi, normal dağılım göstermeyen sürekli değişkenler arasındaki ilişkinin analizinde ise Spearman korelasyon testi kullanılmıştır. Buna göre; akıllı telefon bağımlılığı değişkeni ile cinsiyet, internet kullanım amacı, ebeveynin sınır koyma durumu değişkenlerin karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılırken, akıllı telefon bağımlılığı değişkeni ile internet kullanım süresi, internet kullanım sıklığı ve ders başarı algısı değişkenlerinin karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Ayrıca internet bağımlılığı değişkeni ile akıllı telefon bağımlılığı, yalnızlık ve akademik başarı değişkenlerin karşılaştırılmasında da Kruskal Wallis testi yapılmıştır. İnternet bağımlılığı değişkeni ile cinsiyet, internet kullanım süresi, internet kullanım sıklığı, internetin kullanım amacı, ders başarı

algısı, ebeveynin sınır koyma durumu, uyku kalite indeksi değişkenlerin karşılaştırmasında ise Ki Kare testi uygulanmıştır. Son olarak akıllı telefon bağımlılığı değişkeni ile yalnızlık ve akademik başarı düzeyleri değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde Spearman korelasyon testi kullanılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı farklılığın değerlendirilmesinde 0.05 önem düzeyi esas alınmıştır.

## Bulgular

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 1'de gösterilmiştir. Katılımcıların %31,9'u dokuzuncu sınıfta okumakta ve %66,3'ü erkek cinsiyettedir. Katılımcılar annelerinin eğitim durumunu %59,5, babalarının eğitim durumunu ise %46,2 oranında ortaöğretim olarak belirtmişlerdir. Katılımcıların %51,1'i algılanan gelir durumunu orta düzey olarak nitelendirirken, %59,2'si de ders başarısını orta olarak algıladığını ifade etmiştir. Akademik başarı ortalaması  $61,37 \pm 13,88$  olan katılımcıların yaş ortalamaları da  $16,72 \pm 1,34$  olarak tespit edilmiştir.

Katılımcıların %54,5'i interneti her zaman kullandığını ve %59,7'si ebeveyninin interneti kullanmasına sınır koymadığını belirtmiştir. Katılımcıların 148'i (%36,4) günlük internet kullanma

süresini 1-3 saat olduğunu ve 113'ü (%27,8) interneti en çok chat/sohbet için kullandığını ifade etmiştir (Tablo 2).

Katılımcılar rahat ve derin uyumalarını etkileyen en önemli faktör olarak %54,8 ile uykuya dalmakta zorlanmayı belirtmişlerdir. Uyanmakta zorlanma (%17,4) ve gece sık sık uyanma (%10,6) gibi faktörlerin de olduğunu belirten katılımcılar yatmadan önce sıklıkla (%55,3) bilgisayar/internette gezindiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların belirttiği son bir aydaki uyku süre ortalaması gecede  $7,30 \pm 1,56$ 'dır (Tablo 3).

Çalışmamızda katılımcıların %1,5'i internet bağımlısı, %10,1'i sınırlı internet bağımlısı ve %88,5'i ise semptom göstermeyen olarak tespit edilmiştir. PUKİ sonuçlarına göre de %57,5'inin uyku kalitesinin iyi, %42,5'inin de kötü olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puan ortalaması  $2370 \pm 9,50$  ve UCLA yalnızlık ölçeği puan ortalaması  $38,87 \pm 10,39$  olarak tespit edilmiştir.

İnternet bağımlılığı ile bazı değişkenlerin karşılaştırma sonuçları Tablo 4'te yer almaktadır. Ergenlerin internet bağımlılığı ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. İnternet bağımlısı ve sınırlı semptom gösterenlerin

**Tablo 1. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri**

		Kişi sayısı (n=407)	Yüzde (%)
Sınıf	9	130	31,9
	10	91	22,4
	11	90	22,1
	12	96	23,6
Cinsiyet	Kadın	137	33,7
	Erkek	270	66,3
Anne Eğitim Düzeyi	Okur Yazar	79	19,4
	Ortaöğretim	242	59,5
	Lise	78	19,2
	Üniversite ve Üzeri	8	2,0
Baba Eğitim Düzeyi	Okur Yazar	50	12,3
	Ortaöğretim	188	46,2
	Lise	145	35,6
	Üniversite ve Üzeri	24	5,9
Algılanan Gelir Durumu	İyi	180	44,2
	Orta	208	51,1
	Kötü	19	4,7
Ders başarısını algılama durumu	İyi	124	30,5
	Orta	241	59,2
	Kötü	42	10,3
	Ortalama $\pm$ Standart sapma		
Ders ortalaması	$61,37 \pm 13,88$		
Yaş	$16,72 \pm 1,34$		

internet kullanım sıklığı ise semptom göstermeyenlerden daha yüksek olarak belirlenmiştir. Ayrıca internet bağımlısı ve sınırlı semptom gösterenlerin yarısından fazlası interneti en az 4 saat kullandığını belirtirken, semptom göstermeyenlerin yarısı interneti en fazla 3 saat kullandığını ifade etmiştir. Ebeveynlerin ergenlerin internet kullanımına sınır koyma durumu ile internet bağımlılığı arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ergenlerin interneti kullanma amacı incelendiğinde; sınırlı semptom gösteren ve internet bağımlısı olanların neredeyse hiçbiri interneti ders amaçlı kullanmazken,

semptom göstermeyenlerin beşte biri ise interneti ders amaçlı kullanmıştır. Ders başarı algıları değerlendirildiğinde de internet bağımlısı olanların ders başarılarını daha kötü olarak algıladığı saptanmıştır. Ayrıca internet bağımlısı ve sınırlı internet bağımlısı olan ergenlerin semptom göstermeyenlere oranla daha fazla kötü uyku kalitesine sahip olduğu, akıllı telefon bağımlılığının daha az olduğu, yalnızlık düzeylerinin daha yüksek ve akademik başarılarının da daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Akıllı telefon bağımlılığı ile bazı değişkenlerin karşılaştırma ve korelasyon sonuçları ise Tablo 5'te yer almaktadır. Ergenlerin

**Tablo 2. Katılımcıların İnternet kullanımı durumları**

		Kişi sayısı (n=407)	Yüzde (%)
İnternet Kullanım Sıklığı	Her zaman	222	54,5
	Ara sıra	157	38,6
	Nadiren	28	6,9
Ebeveynin İnternete Sınır Koyma Durumu	Evet	164	40,3
	Hayır	243	59,7
İnterneti Kullanma Amacı	Chat/Sohbet	113	27,8
	Web surf	96	23,6
	Ders	74	18,2
	Oyun	68	16,7
	Diğer	52	12,8
	E-mail	4	1,0
Günde İnternet Kullanma Süresi	1 saatten az	50	12,3
	1-3 saat	148	36,4
	4-5 saat	116	28,5
	6 saat ve üzeri	93	22,9

**Tablo 3. Katılımcıların uyku durumları**

		Kişi sayısı (n=407)	Yüzde (%)
Rahat ve Derin Uyumayı Etkileyen Faktörler	Uykuya dalmakta zorlanma	223	54,8
	Uyanmakta zorlanma	71	17,4
	Gece sık sık uyanma	43	10,6
	Kâbus görme	30	7,4
	Ağrı	15	3,7
	Nefes alıp vermede güçlük	13	3,2
	Uykuda Yürüme	8	2,0
	Horlama	4	1,0
Yatmadan Önce Yapılan Etkinlikler	Bilgisayar / internette gezinme	225	55,3
	Televizyon izleme	74	18,2
	Kitap okuma	42	10,3
	Ders çalışma	27	6,6
	Diğer	24	5,9
	Egzersiz yapma	15	3,7

akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiş olup, kadınların akıllı telefon bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ergenlerin internet kullanım sıklığı ve süresi arttıkça akıllı telefon bağımlılığı da artış göstermiştir. Ancak ebeveynlerin sınır koyma durumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Akıllı telefonları ders amaçlı kullanan ergenlerin diğerlerine göre akıllı telefon bağımlılık puanlarının daha düşük olduğu tespit edilirken, ders başarısını kötü olarak algılayanların ise akıllı telefon bağımlılık puan

ortalaması daha yüksek bulunmuştur. Kötü uyku kalitesine sahip olan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı puanlarının artması ile katılımcıların yalnızlık puanlarının çok düşük düzeyde arttığı, akademik başarılarının ise düşük düzeyde azaldığı tespit edilmiştir.

## Tartışma

Araştırmanın ilk aşamasında internet bağımlılığı ve çeşitli değişkenler arasındaki ilişki/farklılıklar incelenmiştir:

Tablo 4. İnternet bağımlılığı ile bazı değişkenlerin karşılaştırma sonuçları

		İnternet bağımlılığı						Test Değeri	p
		İnternet Bağımlısı		Sınırlı internet bağımlısı		Semptom göstermeyenler			
		n	%	n	%	n	%		
Cinsiyet	Kadın	1	16.7	13	31.7	123	34.2	0,887	0,642
	Erkek	5	83.3	28	68.3	237	65.8		
	Toplam	6	100	41	100	360	100		
İnternet kullanım süresi	1 saatten az	1	16.7	3	7.3	46	12.8	16,333	0,012
	1-3 saat	1	16.7	12	29.3	135	37.5		
	4-5 saat	3	50.0	7	17.1	106	29.5		
	6 saat ve üzeri	1	16.7	19	46.3	73	20.3		
	Toplam	6	100	41	100	360	100		
İnternet kullanım sıklığı	Her zaman	5	83.3	35	85.4	182	50.6	20,094	<0,001
	Ara sıra	1	16.7	5	12.2	151	41.9		
	Nadiren	0	0	1	2.4	27	7.5		
	Toplam	6	100	41	100	360	100		
İnternet kullanım amacı	Ders	0	0	1	2.4	73	20.3	9,227	0,010
	Diğer***	6	100	40	97.6	287	79.7		
	Toplam	6	100	41	100	360	100		
Ders başarı algısı	İyi	2	33.3	6	14.6	116	32.2	47,780	<0,001
	Orta	1	16.7	20	48.8	220	61.1		
	Kötü	3	50.0	15	36.6	24	6.7		
	Toplam	6	100	41	100	360	100		
Ebeveynin sınır koyma durumu	Evet	2	33.3	13	31.7	149	41.4	1,557	0,459
	Hayır	4	66.7	28	68.3	211	58.6		
	Toplam	6	100	41	100	360	100		
Uyku kalite indeksi	İyi uyku	1	16.7	14	34.1	219	60.8	14,880	<0,001
	Kötü uyku	5	83.3	27	65.9	141	39.2		
	Toplam	6	100	41	100	360	100		
		Ort	SS	Ort	SS	Ort	SS	KWX <sup>2**</sup>	p
Akıllı telefon bağımlılığı		29,33	13,67	33,21	9,06	44,4	12,1	43,708	<0,001
Yalnızlık		43,83	6,43	44,41	12,10	38,16	10,0	11,898	0,003
Akademik başarı		50,25	13,0	53,31	15,6	62,47	13,3	19,853	<0,001

\*Ki Kare testi, \*\*Kruskal Wallis testi,\*\*\* chat/sohbet,web surf, oyun,e-mail, Ort=ortalama puan, SS=standart sapma

Araştırmamızda ergenlerin %1,5'inin internet bağımlısı, %10,1'inin sınırlı internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. Yapılan uluslararası bir çalışmada öğrencilerin %3,7'sinin internet bağımlısı olduğu (20), diğer bir çalışmada ise öğrencilerin %3,1'nin internet bağımlısı, %10,7'sinin sınırlı internet bağımlısı olduğu belirtilmiştir (21). Ülkemizde yapılan çalışmalarda; öğrencilerin %1,1-%2 oranlarında internet bağımlısı, %11,8-%16,9'unun da sınırlı internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir (5,22). Ülkemizde yapılan araştırma sonuçları ile araştırma bulgumuz benzerlik gösterirken, yurtdışındaki çalışma sonuçları ile farklılık göstermektedir. Araştırma sonuçlarındaki bu farklılığın kullanılan ölçüm araçlarının ve örneklem seçim kriterinin farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

İnternet bağımlılığı cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde; yapılan çalışmada erkek öğrencilerin internet bağımlılığı ve riskli internet kullanımlarının kız öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir (23). Diğer taraftan internet bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığını belirten çalışma da bulunmaktadır (24). Bu araştırma sonucu ile uyumlu olarak araştırmamız da ergenlerin internet bağımlılığı durumları ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Literatür sonuçları değerlendirildiğinde

farklı sonuçların ortaya çıkmasının nedenin toplumun kültürel farklılıklarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bazı kültürlerde erkeklerin kızlara göre internet kafe gibi alanları daha özgür bir şekilde kullanması, erkeklerin teknolojiye merakının daha fazla olması gibi nedenlerden dolayı erkekler internet bağımlısı olmaya daha fazla eğilimli olabilmektedir.

İnternet kullanma süresi arttıkça bağımlılık riskinin arttığını belirten birçok çalışma mevcuttur (25,26). Araştırmamızda literatüre paralel olarak internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu ortaya konmuştur.

Ergenlerin interneti ne amaçla kullandıkları gelişimleri ve ruhsal etkilenmeleri açısından önemli bir konudur. Yapılan araştırmada, öğrencilerin büyük çoğunluğunun akademik amaçlar yerine çevrimiçi oyunlar, eğlence ve iletişim amacıyla interneti kullandıkları belirtilmiştir (27). İnternet bağımlılığı olan öğrencilerin daha çok çevirim içi oyunları oynadıkları, bağımlı olmayanların ise araştırma ve bilgi içerikli sitelerini kullandıkları belirtilmektedir (6). Araştırmamızda öğrenciler interneti en çok chat/sohbet ve webde gezinti amacıyla kullandıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca sınırlı internet bağımlısı ve internet bağımlısı

**Tablo 5. Akıllı telefon bağımlılığı ile bazı değişkenlerin karşılaştırma ve korelasyon sonuçları**

		Akıllı telefon bağımlılığı		Test değeri	p
		Ort	SS		
Cinsiyet	Kadın	25,43	9,83	Z*=-2,640	0,008
	Erkek	22,82	9,23		
İnternet kullanım süresi	1 saatten az	19,68	9,67	KWX***=34,314	<0,001
	1-3 saat	21,95	9,00		
	4-5 saat	24,60	8,90		
	6 saat ve üzeri	27,53	9,53		
İnternet kullanım sıklığı	Her zaman	26,65	9,25	KWX***=50,518	<0,001
	Ara sıra	20,12	8,28		
	Nadiren	20,39	10,19		
İnternet kullanım amacı	Ders	21,74	10,30	Z*=-2,403	0,016
	Diğer****	24,14	9,28		
Ders başarı algısı	İyi	19,82	8,48	KWX***=37,476	<0,001
	Orta	24,78	9,16		
	Kötü	28,97	10,33		
Ebeveynin sınır koyma durumu	Evet	23,79	9,17	Z*=-0,414	0,679
	Hayır	23,64	9,74		
Uyku kalitesi	İyi uyku	22,04	8,79	Z*=-3,982	<0,001
	Kötü uyku	25,95	9,98		
				r***	p
Yalnızlık		36,65	9,89	0,121	0,015
Akademik başarı		63,38	12,02	-0,294	<0,001

\*Mann Whitney U testi; \*\*Kruskal Wallis testi; \*\*\*Spearman Korelasyon testi,\*\*\*\* chat/sohbet,web surf, oyun,e-mail, Ort=ortalama puan, SS=standart sapma

olanların neredeyse hiçbirinin interneti ders amaçlı kullanmadığı görülmektedir. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde internet bağımlısı olan ergenlerin interneti daha çok akademik dışı etkinliklerde kullandıklarını söyleyebiliriz. Ayrıca bu bulgu ile bağlantılı olarak araştırmamızda, internet bağımlılığı akademik başarı değişkeni ile karşılaştırıldığında, semptom göstermeyen öğrencilerin akademik başarı ortalamalarının ve ders başarı algılama durumlarının internet bağımlısı ve sınırlı internet bağımlısı olan öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde internet bağımlısı ve internet kullanım süresi fazla olan öğrencilerin akademik başarılarının düşük olduğu (21), internette çevrimiçi oyun oynayan ve bağımlı olan öğrencilerin bağımlı olmayan öğrencilerden daha düşük okul notlarına sahip olduğu ve internet bağımlılığının öğrencilerin akademik performansı üzerinde olumsuz etkileri olduğu belirtilmektedir (28). Öğrencilerin internet kullanımı ile akademik sorumluluklar üzerinde dikkati toplama/odaklanma arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada ise, internette geçirilen süre arttıkça, dikkat dağınıklık düzeyinin arttığı ve böylece akademik sorumluluklara odaklanmanın daha az olduğu bildirilmektedir (29). Literatür ile uyumlu olan bu bulgular ışığında öğrencilerin internet bağımlılığı arttıkça akademik başarı ve algılarının olumsuz yönde etkilendiği söylenebilir.

Küreselleşen dünyada özellikle kadınların çalışma hayatına girmesi ile ebeveynler çoğu zaman çocuklarıyla vakit geçirmek için zaman bulamamakta ve çocuklarının internette zaman geçirmelerine fırsat verebilmektedirler. Literatür incelendiğinde internet bağımlılığı ve ebeveynin sınır koyma/denetimini değerlendiren çalışmalarda farklı sonuçlar görülmektedir. Doğan'ın yaptığı çalışmada ergenlerin internet bağımlılığı ile ebeveyn denetlemesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmezken (26), başka bir çalışmada algılanan ebeveyn psikolojik kontrolün ergenlerin internet bağımlılığı eğilimlerinde etkili olduğu, ancak davranışsal kontrolün böyle bir etki yaratmadığı belirtilmiştir (30). Diğer bir çalışmada ebeveyn kontrolünün artması ile internet bağımlılığının azaldığı tespit edilmiştir (31). Bizim çalışmamız ülkemizde yapılan Doğan'ın çalışması ile benzerlik gösterirken diğer çalışmalarla farklılık göstermiştir.

Çalışmamızda ergenlerin internet bağımlılığı açısından semptom göstermeyenlerin diğerlerine oranla daha fazla akıllı telefon bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. Ayar ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada öğrencilerin internet bağımlılığı arttıkça akıllı telefon bağımlılığının da arttığı tespit edilmiştir (32). Araştırma bulgumuz ile ilgili çalışma sonucunun benzer olmadığı görülmüştür. Her ne kadar internet bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişkinin olabileceği varsayılsa da her internet bağımlısının akıllı telefon bağımlısı olmadığı çalışma sonucumuzla tespit edilmiştir. Bu durumun akıllı telefonlardaki bilgisayar işletim sistemi, istenildiği anda

internete bağlanabilme, farklı uygulamaları yükleyebilme (oyun vb.) gibi birçok işlevsel özelliklerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda öğrenciler rahat ve derin uyumalarını etkileyen en önemli faktör olarak; uykuya dalmakta zorlanma, uyanmakta zorlanma ve gece sık sık uyanma gibi durumları belirtmişlerdir. Buna ek olarak, uyumadan önce sıklıkla bilgisayar/internette gezindiklerini ve televizyon izlediklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca çalışmamızda öğrencilerin %42.5'inin uyku kalitesinin kötü olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bir çalışmada ise öğrencilerin %58,6'sının uyku kalitesinin düşük olduğu tespit edilmiştir (10). Bulgumuzun literatür ile uyumlu olduğu ve öğrencilerin yaklaşık yarısının kötü uyku kalitesine sahip olduğu değerlendirilmektedir. Araştırmamızda yeterli uyku gereksinimini karşılayamayan ergenlerin uyumadan önce sıklıkla televizyon ve internette gezindikleri görülmüştür. Bu teknolojik aletlere maruz kalınması sonucu yayılan mavi ışık uyku kalitesinde önemli rol oynayan melatonin salınımını ve üretimini olumsuz etkilemektedir (33). Bu durumun ergenlerde uykuya ayıracakları zamanın kısalmasına, uyku ritminin bozulmasına, uykuya dalmada güçlüklerle ve kötü bir uyku kalitesine neden olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda internet bağımlısı ve sınırlı internet bağımlısı olan öğrencilerin, internet bağımlısı olmayanlara göre uyku kalitesinin daha kötü olduğu görülmüştür. Literatürdeki birçok çalışma bulgumuzu destekler niteliktedir. Yapılan bir çalışmada, internet bağımlılığı olan öğrencilerin internet bağımlılığı olmayan öğrencilere göre kötü uyku kalitesinin 1,4 kat daha fazla olduğu gösterilmiştir (34). Başka bir çalışmada öğrencilerin internet bağımlılığı ile düşük uyku kalitesi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (35). Diğer bir çalışmada da uyku bozukluğu olan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği puanının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (36). Literatüre paralel olarak araştırma sonucumuzda internet bağımlılığının kötü uyku kalitesi açısından önemli bir risk faktörü olduğunu ortaya koymuştur.

Ergenlik döneminde bireyler yaşadıkları bedensel, ruhsal ve psikososyal değişimlerle beraber farklı kimlikler deneyebilmektedir. İnternet, ergenlerin bu tür kimlik denemelerini yaptıkları bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Ergenlik dönemi ile ailesinden uzaklaşan ve akran gruplarına yönelme eğilimi gösteren ergenler internet yoluyla sosyalleşmeye çalışırlar. İnternet yoluyla sosyalleşerek fiziksel ortamlardan uzaklaşıp yalnızlaşabilirler. Ergenlerin arkadaş ya da çevredeki insanlarla olan iletişimde kendilerini tam olarak ifade edememesi internet gibi sanal ortamlarda kendilerini daha rahat ifade etmelerine olanak sağlamakta böylece ergenin daha çok internette zaman geçirmesine neden olabilmektedir. Çünkü kişi kendini bu şekilde gerçekleştirdiğini düşünerek bundan mutlu olmakta ve her geçen gün daha fazla internette



zaman geçirme eğiliminde olabilmektedir. Bunun sonucunda sanal ortamda daha fazla sosyalleşen ergen, gerçek sosyal ortamda aile ve çevresindeki kişilerle bağı zayıflamakta, sosyal desteği azalmakta ve yalnızlık duygusu yaşamasına neden olabilmektedir (37,38). Ancak ergenlerin yalnızlık durumları ile ilgili olarak literatürde farklı görüşler yer almaktadır. Yapılan çalışmada internet kullanımının yalnızlığı artırmadığı, kendini yalnız hisseden ergenlerin internet bağımlısı olmaya daha eğilimli olduğu belirtilmektedir (39). Aynı zamanda yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki olduğu ve internet bağımlısı öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin önemli ölçüde düşük olduğu görülmektedir (40). Bu görüşe karşın, internet bağımlısı olan ergenlerin gerçek yaşamda ve sosyal-duygusal-ailesel ilişkilerde daha fazla yalnızlaştığı öne sürülmektedir (37,41). Çalışmamızda da internet bağımlılığı açısından semptom göstermeyen öğrencilerin internet bağımlısı ve sınırlı internet kullanımı olan öğrencilere göre daha az yalnızlık düzeyine sahip olduğu ortaya konmuştur. Literatür bilgileri incelendiğinde yalnızlık internet bağımlılığında bir sonuç mudur yoksa bir neden midir sorusunun cevabına yönelik nedenselliği ortaya koyan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırmanın ikinci aşamasında ise akıllı telefon bağımlılığı ve çeşitli değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir:

Araştırma bulgumuza göre, akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puan ortalaması  $23.70 \pm 9.50$ , Dikeç ve Kebapçı (2018)'nin çalışmasında ise  $84.88 \pm 22.96$  olarak tespit edilmiştir (42). Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı sıklığının değerlendirildiği çalışmalarda %17,5-34,4 arasında değişen oranlarda bağımlılık tespit edilmiştir (43,44). Literatür bulguları incelendiğinde farklı bulguların ortaya çıktığı görülmüştür. Bu sonuçların araştırma kapsamına alınan ergenlerin eğitim düzeyinin (lise/üniversite öğrencisi) ve kullanılan ölçüm araçlarının farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre akıllı telefon bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde çalışma bulgumuza paralel olarak kız öğrencilerinin erkek öğrencilerine göre anlamlı derecede daha yüksek akıllı telefon bağımlılığı puanlarına sahip olduğu belirtilmiştir (45). Bunun nedeninin; kız ergenlerin akıllı telefonları ile sosyal medya, sohbet ve mesajlaşma gibi iletişim hizmetlerini erkek ergenlerden daha fazla kullanmalarına bağlanabilir.

Literatürde ergenlerin internette geçirdikleri süre arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Araştırmamızda da ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile internet kullanım sıklığı ve süresi arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. İnternet kullanım sıklığı ve süresi arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin arttığını söyleyebiliriz. Ergenlerde akıllı telefon kullanımının günümüzde

artış gösterdiği ve internet paket kullanımının akıllı telefonda olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bağımlılık düzeyinin daha da artabileceği öngörülmektedir.

Akıllı telefonun kullanım amacı ile yapılan araştırmada, akıllı telefonların okullarda özellikle ergen öğrencilerde her geçen gün yaygın bir şekilde kullanıldığı, ancak çok az sayıdaki öğrencinin akıllı telefonlarını eğitim amaçlı kullandığı belirtilmiştir (46). Araştırmamızda, interneti ders dışı nedenlerle kullananların akıllı telefon bağımlılığı puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu ile ilişkili olarak araştırmamızda akıllı telefon bağımlılığı arttıkça öğrencilerin akademik başarılarının azaldığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda ders başarı algısı kötü olanların da diğerlerine göre daha fazla akıllı telefon bağımlısı olduğu ortaya konmuştur. Yapılan çalışmalarda akıllı telefon bağımlılığının artması ile akademik başarının azaldığını ortaya koymuştur (11,45). Öğrencilerin akıllı telefonu etkin ve doğru şekilde kullanmamaları (ders dışı kullanım gibi), sürekli gelen mesajları kontrol etmeleri ve aşırı kullanmaları nedeniyle derslerine odaklanmakta güçlük çekmelerine, derslerine ayırdıkları zamanın kısılmasına neden olarak akademik başarılarını olumsuz etkilemiş olabileceği değerlendirilmektedir.

Literatür incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı ile kötü uyku kalitesi arasında pozitif bir ilişkinin olduğu belirtilmektedir (9,47). Akıllı telefon bağımlılığı düzeyindeki artış uyku kalitesini olumsuz yönde etkilemekte ve bu durum kötü uyku kalitesinin artışına neden olabilmektedir (48). Çalışmamızda kötü uyku kalitesine sahip olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanları diğerlerine göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgumuz literatür ile de desteklenmektedir. İnternet kullanımında olduğu gibi akıllı telefonun da uykudan önce aşırı kullanımının ekran ışığına maruz kalma ve melatonin salınımının etkilenmesi nedeniyle uykunun gecikmesi, uyku süresinin azalması ve uykuda bölünmeler yaşanması gibi kalitesiz uykuya neden olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda da akıllı telefon bağımlılığı puanlarının artması ile öğrencilerin yalnızlık puanlarının çok hafif düzeyde arttığı tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalarda akıllı telefon bağımlılığı arttıkça yalnızlık düzeyinin de arttığı gösterilmiştir (8,49). Literatür ile uyumlu olan bu bulguya göre; akıllı telefon bağımlısı olan ergenlerin çevreleri ile olan iletişiminin azaldığı ve sosyalleşme sorunu yaşadıkları için yalnızlık duygusunu yaşadıkları düşünülmektedir.

Çalışmamızın bazı sınırlı yönleri bulunmaktadır. Araştırmanın bir okulda yürütülmesi ve bu okulda öğrenim gören ergen popülasyonuna sadece genellenebilmesi bu çalışmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. Ayrıca çoklu regresyon analiz sayıtlarına uymaması da bir sınırlılık olarak kabul edilmiştir.

Sonuç olarak; internetin ve akıllı telefonların hızla yaygınlaşması, aşırı ve bilinçsiz kullanımı özellikle ergenlerde yeni bir davranışsal bağımlılık türü olan internet ve akıllı telefon bağımlılığına neden olmaktadır. Araştırma sonuçlarımıza göre ergenlerde internet ve akıllı telefon bağımlılığı; interneti ders dışı kullanım amacı, internet kullanım süresi, internet kullanım sıklığı arttıkça artış göstermektedir. Cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde; erkeklerde internet bağımlılığının daha fazla olduğu ancak istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığında ise kızların erkeklere göre daha çok bağımlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca internet ve akıllı telefon bağımlılığı arttıkça uyku kalitesi ve akademik başarının azaldığı, yalnızlık düzeyinin ise arttığı tespit edilmiştir. Bu nedenle bu davranışsal bağımlılıklar, sigara, alkol ve madde bağımlılığına benzer şekilde üzerinde durulması gereken önemli konulardır. Çünkü internet ve akıllı telefondan yoksun bırakılma zararlı maddelere karşı vücudun gösterdiği tepkilere benzer belirtilere de neden olabilmektedir. Bu doğrultuda başta ebeveynler olmak üzere, sağlık uzmanları ve ilgili kurumlar, akademisyenler günümüzde ortaya çıkan internet ve akıllı telefon bağımlılığı riskinin yanı sıra meydana getirdiği olumsuzlukların farkında olmalıdırlar. Bu olumsuzluklara karşı ebeveynlerin, okul sağlığı hemşirelerinin, öğretmenlerin, ilgili kurum, kuruluş ve medya iş birliği çerçevesinde uygun müdahale programlarının planlanmasının önemi vurgulanmalıdır. Ergenlere bu tür teknolojileri etkin ve güvenli bir şekilde nasıl kullanacakları, güvenilir ve yararlı bilgilere nasıl ulaşabilecekleri konusunda eğitimler düzenlenebilir. Ülkemizde, okul sağlığına yönelik planlı ve sürekli sağlık hizmetinin sunulması ergenlerin sağlıklı gelişimlerinin sürdürülmesine, güvenli ve amaca uygun internet kullanımının sağlanmasına neden olacağı düşünülmektedir.

## Kaynaklar

- Ben-Yehuda L, Greenberg L, Weinstein A. Internet addiction by using the smartphone-relationships between internet addiction, frequency of smartphone use and the state of mind of male and female students. *J Reward Defic Syndr Addict Sci* 2016; 2(1): 22-27.
- Panova T, Carbonell X. Is smartphone addiction really an addiction? *J Behav Addict* 2018; 7(2): 252-259.
- Kurugodiyavar M, Sushma H, Godbole M, et al. Impact of smartphone use on quality of sleep among medical students. *Int J Community Med Public Health* 2018; 5(1): 101-109.
- Yayan EH, Düken ME, Dağ YS, et al. Examination of the relationship between nursing student's internet and smartphone addictions. *Journal of Human Sciences* 2018; 15(2): 1161-1171.
- Yavuz O. The effects of Internet addiction on school success during adolescence. *International Journal of Society Researches* 2018; 8(15): 1056-1080.
- Lakshmana G, Kasi S, Rehmatulla M. Internet use among adolescents: Risk-taking behavior, parental supervision, and implications for safety. *Indian J Soc Psychiatry* 2017; 33(4): 297-304.
- Soni R, Upadhyay R, Jain, M. Prevalence of smart phone addiction, sleep quality and associated behaviour problems in adolescents. *Int J Res Med Sci* 2017; 5(2): 515-519.
- Dikeç G, Yalınz T, Bektaş B, et al. Relationship between smartphone addiction and loneliness among adolescents. *Bağımlılık Dergisi* 2017; 18(4): 103-111.
- Yücel EE, Ünsalver BÖ. The relationship between smartphone using style and sleep quality and psychiatric symptoms among a foundation university students. *Eur Res J* 2019; 6(6): 569-579.
- Kocas F, Şaşmaz T. Internet addiction increases poor sleep quality among high school students. *Turk J Public Health* 2018; 16(3): 167-177.
- Omer O. Smartphone Addiction and fear of missing out: does smartphone use matter for students' academic performance? *Journal of Computer and Education Research* 2020; 8(15): 344-355.
- Raosity Sample Size Calculator <http://www.raosity.com/samplesize.html>. Erişim: 21.02.2021.
- Bayraktar F. İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü. Yüksek Lisans Tezi, İzmir; Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, 2001.
- Kwon M, Kim DJ, Cho H, et al. The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS One* 2013; 8(12): e83558 (1-18).
- Akın A, Altundağ Y, Turan ME, et al. The validity and reliability of the Turkish version of the smart phone addiction scale-short form for adolescent. *Procedia Soc Behav Sci* 2014; 152: 74 -77.
- Buyse DJ, Reynolds CF, Monk TH. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res* 1989; 28(2): 193- 213.
- Ağargün MY, Kara H, Anlar O. Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi'nin geçerliliği ve güvenilirliği. *Turk Psikiyatri Derg* 1996;7(2): 107-115.
- Russell D, Peplau LA, Ferguson ML. Developing a measure of loneliness. *J Pers Assess* 1978; 42(3): 290-294.
- Demir A. UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 1989; 7(23): 14-18.
- Kuss DJ, Rooij AJ, Shorter GW, et al. Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Comput Human Behav* 2013; 29(5): 1987–1996.
- Stavropoulos V, Alexandraki K, Motti-Stefanidi F. Recognizing internet addiction: Prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *J Adolesc* 2013; 36(3): 565-576.
- Kilic M, Avci D, Uzuncakmak T. Internet addiction in high school students in Turkey and multivariate analyses of the underlying factors. *J Addict Nurs* 2016; 27(1): 39-46.
- Gökçearsan Ş, Günbatar MS. Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama* 2012; 2(2): 10-24.
- Iyitoğlu O, Çeliköz N. Exploring the impact of internet addiction on academic achievement. *Eur J Educ Stud* 2017; 3(5): 38-58.
- Günlü A, Ceyhan AA. Ergenlerde internet ve problemlerli internet kullanım davranışının incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 2017; 4(1): 75–117.
- Doğan A. İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı. Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Programı, 2013.
- Tarı Cömert I, Kayıran SM. Çocuk ve ergenlerde internet kullanımı. *Çocuk Dergisi* 2010; 10(4): 166-170.
- Leung L, Lee PS. The influences of information literacy, internet addiction and parenting styles on internet risks. *New Media Soc* 2012;14(1): 117-136.
- Akhter N. Relationship between internet addiction and academic performance among university undergraduates. *Educ Res Rev* 2013; 8(19): 1793-1796.

30. Cetinkaya L. The relationship between perceived parental control and internet addiction: A cross-sectional study among adolescents. *Contemp Educ Technol* 2019; 10(1): 55-74.
31. Martins MV, Formiga A, Santos C, et al. Adolescent internet addiction – role of parental control and adolescent behaviours. *Int J Pediatr Adolesc Med* 2020; 7(3): 116-120.
32. Ayar D, Bektas M, Bektas I, et al. The effect of adolescents' internet addiction on smartphone addiction. *J Addict Nurs* 2017; 28(4): 210-214.
33. Amanpou A, Çınar B, Kahraman S, et al. Sirkadiyen ritim ve mavi ışık arasındaki ilişki. *Uluslararası Sağlık Bilimleri Kongresi*, 2020: 162-166.
34. Cheng SH, Shih CC, Lee IH, et al. A study on the sleep quality of incoming university students. *Psychiatry Res* 2012; 197(3): 270-274.
35. Younes F, Halawi G, Jabbour H, et al. Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *PloS One* 2016; 11(9): e0161126 (1-23).
36. Demirci A, Doğan R, Matrak Y, et al. Tıp öğrencilerinde sorunlu internet kullanımının uyku kalitesine etkisi. *Turkish Journal of Family Medicine & Primary Care* 2015; 9(4): 143-149.
37. Anlı G. İnternet bağımlılığı: sosyal ve duygusal yalnızlık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi* 2018; 3(2): 389-397.
38. Balkaya Çetin A, Ceyhan A. Ergenlerin internette kimlik denemeleri ve problemleri internet kullanım davranışları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 2014; 1(2): 5-46.
39. He F, Zhou Q, Li J, et al. Effect of social support on depression of internet addicts and the mediating role of loneliness. *Int J Ment Health Syst* 2014; 8(1): 1-5.
40. Hasmuğaj E. Internet addiction and loneliness among students of university of Shkodra. *Eur Sci J* 2016; 12(29): 397-407.
41. Fayaz I. Internet addiction in school going adolescents and its relationship with loneliness. *Journal of Psychiatry and Psychology Research* 2021;3(5): 260-265.
42. Dikeç G, Kebapçı A. Bir grup üniversite öğrencisinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi* 2018; 19(1): 1-9.
43. Jeong H, Lee Y. Smartphone addiction and empathy among nursing students. *Adv Sci Technol Lett* 2015; 88: 224-228.
44. Nowreen N, Ahad F. Effect of smartphone usage on quality of sleep in medical students. *Natl J Physiol Pharm Pharmacol* 2018; 8(10): 1366-1370.
45. Lee C, Lee SJ. Prevalence and predictors of smartphone addiction proneness among Korean adolescents. *Child Youth Serv Rev* 2017; 77: 10-17.
46. Uğur NG, Koç T. Mobile phones as distracting tools in the classroom: College students perspective. *Alphanumeric Journal* 2015;3(2): 57-64.
47. Wang PY, Chen KL, Yang SY, et al. Relationship of sleep quality, smartphone dependence, and health-related behaviors in female junior college students. *PLoS One* 2019; 14(4): e0214769 (1-23).
48. Chen C, Zhang KZ, Gong X, et al. Examining the effects of motives and gender differences on smartphone addiction. *Comput Human Behav* 2017; 75: 891-902.
49. Darcin AE, Noyan C, Nurmedov S, et al. Smartphone addiction in relation with social anxiety and loneliness among university students in Turkey. *Eur Psychiatry* 2015; 30(S1): 505-512.