

FARKLI GELİŞİM DÜZEYLERİNDEKİ BİREYLER ÜZERİNDE INTERNET BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ

EFFECTS OF INTERNET ADDICTION ON INDIVIDUALS IN DIFFERENT DEVELOPMENT LEVELS

Pınar KOÇ*, Mehmet ALBAYRAK**

* Süleyman Demirel Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Tek. Eğitimi ABD, pinarkoc1995@gmail.com

** Süleyman Demirel Üniversitesi, Uzaktan Eğitim Meslek Yüksekokulu, mehmetalbayrak@sdu.edu.tr

ÖZ

İnsanoğlunun ihtiyaçları doğrultusunda teknolojinin hızla ilerlediği görülmektedir. Teknolojinin kolaylık sağlaması insanları teknoloji kullanmaya yönlendirmektedir. Teknoloji ile birlikte İnternet'in gelişimi, aslında iletişimin artırılması ve bilgi paylaşmak amaçlı ortaya çıkmış ve hızla yaygınlaşmıştır. Teknolojinin ve İnternet'in yoğun kullanılması sonucunda, İnternet bağımlılık yapan araç olarak ilk defa Goldberg tarafından 1996 yılında ortaya atılmıştır. Bu çalışmanın amacı; İnternet bağımlılığı ile İnternet bağımlılığını etkileyen etmenler arasında yapılan araştırmaları değerlendirmek, Türkiye'de ve dünyada konu ile ilgili üretilmiş çözüm önerileri hakkında yapılan çalışmaları ortaya koymaktır. Çalışma kapsamında 2010-2017 arasında İnternet bağımlılığı ile ilgili yazılan makale, bildiri, vb. yazıların yanı sıra Türkiye İstatistik Kurumu'ndan elde edilen verilerden de yararlanılmıştır. Çalışmada; incelenen çalışmalar İnternet bağımlılığı olan bireylerin sağlık, eğitim, psiko-sosyal vb. açıdan negatif etkilenmekte olduğunu ve kontrolsüz İnternet kullanan bireylerde siber zorbalık durumu gözlemlenebildiğini ortaya koymaktadır. Çalışmada İnternet bağımlılığı ile mücadele edilebilmesi için stratejiler, eğitim politikaları ve bu konuda devletin sorumlulukları ile İnternet bağımlılığı tedavi yöntemleri de ele alınmıştır. Çalışma kapsamında bireye, toplum hayatına ve kamuya yansıyan etkilerden de bahsedilmiştir.

Anahtar Kelimeler: İnternet, Bağımlılık, İnternet Bağımlılığı.

Jel Kodları: O3, O33, L86, Z13.

ABSTRACT

Technology is rapidly advancing in accordance with the needs of humans. The convenience of technology leads people to use technology. The development of the Internet with technology has in fact been the result of increased communication and sharing of information, and has become widespread. Because of the intensive use of technology and the Internet, Goldberg first introduced the Internet in 1996 as an addictive tool. The purpose of this study is to evaluate the research on the factors affecting Internet addiction and on the solutions proposed in Turkey and in the world. Within the scope of the study, articles written between 2010-2017 on Internet addiction, papers, etc. and the statistical data obtained from the Turkish Statistical Institute are analyzed. In the study, strategies, educational methods and the responsibilities of the state for combating Internet addiction and for the ailment of Individuals with Internet dependency are reviewed. Individuals using uncontrolled Internet have been observed to be influenced negatively and cyber-bullying. In the scope of the study, the effects of Internet addiction on individuals, society and the public are also mentioned.

Keywords: Internet, Dependency, Internet Addiction.

Jel Codes: O3, O33, L86, Z13.

1. GİRİŞ

İnsanoğlunun ihtiyaçları gereği teknolojinin hızla ilerlediği görülmektedir. Teknolojinin kolaylık sağlaması insanları teknoloji kullanmaya yönlendirmektedir. Teknoloji ile birlikte gelişen İnternet aslında iletişimin artırılması ve bilgi paylaşmak amaçlı ortaya çıkmış ve hızla yaygınlaşmıştır. Bilgisayar ve İnternet'in kullanım süresinin aşırı artması sonucu bağımlılık kavramından bahsedilmeye başlanmıştır. Bağımlılık kavramı genelde alkol, eroin, sigara vb. türü kimyasal maddeler ile ilişkilendirilmektedir (Çelik vd., 2014:2). Teknolojinin ve İnternet'in yoğun kullanılması sebebiyle, İnternet bağımlılık yapan araç olarak ilk defa Goldberg tarafından 1996 yılında ortaya atılmıştır (Köksal, 2015:2). İnternet bağımlılığı durumunda İnternet kullanım süresine kısıtlama getirilememesi, sosyal hayatında ve akademik hayatında bireye zarar vermesine rağmen sürekli kullanılması veya kullanıma devam etme isteği içerisinde olunması, İnternet'in olmadığı ortamlarda bireyin kendini huzursuz hissetmesi gibi durumları ile karşılaşılmaktadır (Esen ve Siyez, 2011:2). Young; patolojik kumar oynama ölçütleri ışığında İnternet bağımlılığı tanısı konulabilmesi için sekiz ölçütten oluşan bir ölçek geliştirmiştir. Young'a göre sekiz ölçütten beşini karşılayan birey İnternet bağımlılığı tanısı için yeterli görülmüştür. Young'ın geliştirdiği ölçütler şu şekildedir (Çelik vd., 2014:2);

- “İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak İnternet'i düşünme, İnternet'te yapılan aktivitelerin hayalini kurma, İnternet'te yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme vb.),
- İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda İnternet kullanma gereksinmesi duyma,
- “İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması,
- İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda

huzursuzluk, çökkünlük veya kızgınlık hissedilmesi,

- *Başlangıçta planlanandan daha uzun süre İnternet'te kalma,*
- *Aşırı İnternet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme,*
- *Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist vb.) İnternet'te kalma süresi ile ilgili yalan söyleme,*
- *İnternet'i sorunlardan kaçmak veya olumsuz duygulardan (örneğin, çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma.”*

İnternet bağımlılığının teknolojinin gelişmesi ile birlikte gelişen İnternet aslında iletişimin artırılması ve bilgi paylaşmak amaçlı ortaya çıkmış ve hızla yaygınlaşmıştır (Çelik vd., 2014:1). İnternet bağımlılığına yönelik araştırmalar 2000'li yıllardan itibaren dikkat çekmiş olup İnternet bağımlılığını yordayan değişkenleri belirlemeye yönelik çalışmalara yoğunluk verilmiştir (Esen ve Siyez, 2011:2). İnternet bağımlılığının sadece 2010-2017 yılları arasında Google akademiden 9700, YÖKTEZ' den 67 arama sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular ışığında İnternet bağımlılığı ile birçok değişken ve konu arasındaki ilişki yönü araştırılmıştır. Yapılan araştırma konularından bazıları;

- Öznel İyi oluş
- Ruh sağlığı
- Psikolojik boyutlar
- Gelişim
- Davranış bozukluğu
- Dikkat - Algı bozukluğu
- Kişisel beceriler
- Eğitim seviyeleri
- Depresyon algıları
- Kişilik özellikleri
- Benlik
- Yaşam doyumu
- Zekâ seviyeleri

- Ekonomik düzey
- Bilgi güvenliği
- FATİH Projesi
- Kişiler arası iletişim vb.

şeklinde birçok konu ile arasındaki ilişki araştırılmış olup olumlu – olumsuz ilişkilerine vurgulamalar yapılmıştır. Yapılan araştırmalara göre İnternet bağımlılığı kişilik özelliklerine, duyu – düşüncelere vb. etki ediyor demek mümkün olmamakla birlikte bazen bir değişkenin kişiyi İnternet bağımlılığına ittiği

görülmektedir. Yapılan bir çalışmada “Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi” adlı çalışmada İnternet bağımlılığına arkadaş bağımlılığının pozitif yönde etkilediği, arkadaş bağımlılığının ebeveyn tutumuna göre anne – baba eğitim düzeyine göre farklılaştığı gözlenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular aşağıda tablolar da verilmiştir.

Tablo 1: Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı (Anne Eğitim Düzeyine Göre Varyans Analiz Sonuçları)

Bağımsız Değişken	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	Leneye	Eta Kare
Anne Eğitim Düzeyi	Gruplar Arası	932,370	3	310,790	,706	2,725	0,003
	Gruplar İçi	298407,026	678	440,128			
	Toplam	299339,396	681				

Kaynak: (Zorbaz, 2013:75)

Tablo 2: Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı (Baba Eğitim Düzeyine Göre Varyans Analiz Sonuçları)

Bağımsız Değişken	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	Leneye	Eta Kare
Baba Eğitim Düzeyi	Gruplar Arası	2058,052	4	514,513	1,172	,633	0,006
	Gruplar İçi	297281,344	677	439,116			
	Toplam	299339,396	681				

Kaynak: (Zorbaz, 2013:75)

Arkadaş bağımlılığının İnternet bağımlılığını pozitif yönde etkilediğini, anne ve baba eğitim düzeyinin farklılık gösterdiği vurgulanmıştır. Tablolardan elde edilen sonuca göre anne ve baba eğitim düzeyi ile problemlı İnternet kullanımı arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucu elde edilmiştir (Zorbaz, 2013:75).

Teknolojinin gelişmesi ile eğitim seviyelerinde ve eğitim düzeylerinde de yoğunlukla kullanılan İnternet terimi ile küçük yaşlarda teknoloji ile tanışıldığı görülmüştür. Anaokullarında yapılan bir araştırma ile çocukların ve ailelerinin bilgisayar oyun oynama alışkanlıkları

incelenmiştir. Yapılan bu araştırma ve inceleme de anaokulunda eğitim gören çocukların bilgisayar oyun seçimi, bilgisayar kullanma zamanı ve süresi, oyun esnasında çocukla birlikte olunması ve bilgisayar ortamının çocuğun fiziksel yapısına uygun olmasına ilişkin ebeveynlere eğitim ve danışmanlık yapılması gerektiği vurgulanmıştır (Akçay ve Özcebe, 2012:5).

Bilgisayar ve İnternet'in fiziksel, bilişsel ve psiko-sosyal gelişime etkilerini olumlu ve olumsuz açılardan inceleyen çalışmalar yapılmaktadır. Akbulut (2013:5) çocuk ve ergenler üzerine yaptığı çalışmada

bilgisayar ve İnternet'in etkilerini şu açılardan incelemiştir:

Fiziksel Gelişim: Gelişimini tamamlamamış çocuk ve ergenler için fizyolojik sorunların daha riskli olduğunu uzun süre bilgisayar başında vakit geçiren bireylerin oturuş bozukluğu, iskelet ve kas sistemlerinde rahatsızlıklar, vücutta kasılmalar ve göz rahatsızlıkları olabildiğini vurgulamaktadır.

Bilişsel Gelişim: Bireyin bilişsel becerilerini kazanabildiği belirli bir kritik zaman olduğu ve bilgisayar başında geçirilen süre uzunluğunun kişi için bilişsel beceri kazanabileceği zamanda becerilerini kazanamaması durumunun telafi edilmesinin güçlüklerle hatta imkânsızlığa yol açtığını vurgulamaktadır.

Psikososyal Gelişim: İnternet sosyalleşmeye ve bireysel iyi oluşa olumlu katkıları olduğu vurgulandığı gibi bazen de sosyalleşmeyi güçlendirmekte olduğu vurgulanmaktadır. Psikososyal gelişimin alt basamaklarından olan öznel iyi oluş ve İnternet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı yapılan çalışma da yüksek oranda İnternet bağımlısı olan bireylerin düşük oranlarda olumlu duygulara ve yaşam doyumuna sahip oldukları görülmekte olup, İnternet bağımlılığının olumlu duyguları negatif yönde yordarken – olumsuz duyguları pozitif yönde yordadığı verilerine ulaşılmıştır. Yapılan araştırma da elde edilen bulgular Tablo 3'de sunulmuştur (Koç, 2017:4).

Tablo 3: İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş Analiz Sonuçları

Variables	Descriptive statistics				Correlation results			
	Mean	SD	Skew.	Kurt.	1.	2.	3.	4.
İnternet addiction	30,910	16,794	,715	,525	1	-,257**	-,235**	,245**
Life satisfaction	21,782	6,932	-,336	-,541	-,257**	1	,353**	-,324**
Positive affect	33,190	7,235	-,298	,193	-,235**	,353**	1	-,115
Negative affect	20,695	6,034	,459	,384	,245**	-,324**	-,115	1

Kaynak: (Koç, 2017:4).

İnternet bağımlısı bireylerin düşük düzeyde olumlu duygulara ve yaşam doyumuna sahip olmaları, psikolojik durumlarının da sağlıklı bir bireyinkine nazaran kötü olması (yalnızlık, öfke, hırs vb.) gibi birçok sebepten, İnternet bağımlısı bireylerinde siber zorbalık durumunun gözlemlendiği görülmüştür (Yemen & Peker, 2012:7). Siber zorbalık; birey ya da grup olarak başka bir birey ya da gruba mail, telefon, çağrı vb. yöntemler ile kasıtlı ve sürekli olarak kaba metin, görüntüler vb. göndermesi olarak tanımlanmaktadır (Ekşi, 2012:2). Siber zorbalık mağdurlarında öfke, üzüntü gibi etkileri olduğu vurgulanmaktadır. Siber zorbalık yapan bireyler bu durumu sürdürme sebeplerinin de vakitlerini iyi geçirmek, morallerinin iyi

olması, kendilerini daha iyi-mutlu hissetmeleri ve ortam oluşturma isteğinden dolayı olduğu vurgulanmaktadır. Siber zorbalıktan kurtulma yöntemi olarak grupla ya da bireysel olarak psikolojik danışma hizmeti alınması tavsiye edilmektedir. Bu sayede siber zorbalık yapan bireylerin bu durumdan kurtulması ayrıca siber zorbalığa mağdurlarında gözlemlenen üzülmeme, öfkelenmeme, ilgilenmeme vb. durumları gözlemlenmektedir (Yemen & Peker, 2012:7).

Batıgün ve Hasta, (2010:5). İnternet bağımlılığı ile yalnızlık ve kişiler arası iletişim tarzları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada; İnternet bağımlısı bireylerin için İnternetin

bağımlı olmayan bireylere oranla kişiler arası iletişimde engelleyici etkisinin yüksek düzeyde olduğunu ortaya koyarken, besleyici etkisinin ise düşük düzeyde kaldığını ortaya koymuşlardır. Yine Internet

bağımlısı bireylerin yalnızlık düzeylerinin fazla olduğu ve uzun süre Internet'e bağlandıklarını vurgularlar. Analiz sonuçları Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4: Internet Bağımlılığı: Yalnızlık - Kişiler Arası İlişki

	Internet bağımlılığı (<33) (s=35) Ort. ± SS	Internet bağımlılığı (>62) (s=30) Ort. ± SS	t	p
Ketleyici Tarz	11. 23 ± 6. 07	15. 63 ± 6. 30	-2. 86	<0. 05
Besleyici Tarz	33. 06 ± 6. 40	28. 17 ± 5. 60	3. 26	<0. 05
Yalnızlık	31. 37 ± 8. 69	39. 47 ± 10. 72	-3. 36	<0. 05
Internet'e bağlanma süresi	1. 26 ± 0. 56	2. 17 ± 0. 70	-5. 82	<0. 05
Etkileşim amaçlı kullanma	4. 71 ± 1. 79	5. 97 ± 2. 36	-2. 43	<0. 05

Kaynak: (Batıgün ve Hasta, 2010:5)

Internet bağımlılığının sosyal, fiziksel, psikososyal vb. hayatı etkilediği gibi bireyin akademik yaşamı – eğitim hayatının da etkilemektedir. Ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin Internet bağımlılık düzeylerini amaçlayan ve aynı zamanda Internet bağımlılığının demografik değişkenler arasında farklılık gösterip göstermediğini inceleyen Çelik vd., (2014:8); cinsiyetin Internet bağımlılığı

üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiş olup, uzun süre Internet başında vakit geçirmenin hem fiziksel hem de ruhsal bozukluklara sebep olabileceği vurgulanırken, anne ve babalara bilinçli Internet kullanımı hakkında bilgi verilerek bu sürece ebeveynlerinde dahil edilmeleri gerektiği vurgulanmıştır. Araştırmadan elde edilen Internet bağımlılık düzey sonucu Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5: Ortaokul Öğrencilerinin Internet Bağımlılık Düzeyleri

Seviyeler (f/%)					
Semptom Göstermeyenler		Sınırlı Semptom Gösterenler		Internet Bağımlısı	
129	%62,3	62	%30,0	16	%7,7

Kaynak: (Çelik vd., 2014:8)

İnsanlara Internet bağımlılığı denildiğinde sadece belirli bir kesimde, yaş grubunda, branşta vb. olup Internet bağımlılığının bütün duygu ve düşüncelere etkisi olduğu düşüncelerini barındırmaktadırlar. Ebeveynler bu durumla alakalı gidip öğretmenlerden bilgi almaya çalışmakta olup öğretmenlere öğrencinin kendine olan güveninin, öz saygısının kalmamasından, duygusal olarak problemler yaşadığından yakınmaktadırlar. Bu durumdan hareketle ilk olarak yardımcı kabul edilen öğretmenlerin problemleri Internet kullanımının kendine olan güven ve

duygusal zekâ boyutundan incelenerek öğretmenlerin durumları hakkında bilgi elde edilmelidir. Buradan hareketle öğretmenlerde var olan problemleri Internet kullanımının ve Internet bağımlılığının nedenlerine ulaşarak çözüm yolları elde edilip öğrencilere bu konuda yardım konusunda faydalı olacağı düşünülmektedir. Öğretmenlerdeki problemleri Internet kullanımının özsaygı ve duygusal zekâ düzeylerinin duygusal zekâ alt boyutlarının arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının araştırıldığı çalışma da duygusala zekâ – problemleri Internet

kullanımı, özsayı – problemlerli İnternet kullanımı faktörleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Duygusal zekâ ve özsayı problemlerli İnternet kullanımının yordayıcılarından olmadığı vurgulanmıştır (Reisoğlu vd., 2013:12).

2. YÖNTEM

Yapılan İnternet bağımlılığı literatür taramasında 2010-2017 yılları aralığı baz alınarak Google akademiden 9700, YÖKTEZ’ den 67 arama sonucuna ulaşılmış toplamda 9767 makale ve yazıya ulaşılmıştır.

Ulaşılan makaleler gruplandırma yöntemi yapılarak incelenmiş ve değerlendirmelerden bazıları giriş, kaynak özetleri ve konu başlıkları kısımlarında verilmiştir. İnternet bağımlılığı ile irdelenen değişken arasındaki anlamlılık durumları incelenirken genel olarak kullanılan geliştirilmiş iki ayrı İnternet bağımlılığı ölçeğine ulaşılmıştır. Ayrıca İnternet bağımlılığı tanısı koymak için psikiyatristler “mental bozuklukların tanısı ve sayımsal el kitabı”nı kullanmaktadırlar. Bireylerin bilgisayar ve İnternet kullanımı ile Türkiye İstatistik Kurumunun oran, eğitim durumu, yaş ve işgücüne yönelik yapmış olduğu araştırma sonuçları elde edilmiş olup sonuçlar aşağıda verilmiştir. Uygulanan İnternet bağımlılığı ölçekleri ve istatistik aşağıda verilmiştir.

3. BULGULAR

İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan literatür taramasında elde edilen makale ve yazılar incelenmiş olup, İnternet bağımlılığı ile irdelenen değişken arasındaki anlamlılık durumları incelenirken genel olarak kullanılan geliştirilmiş iki ayrı İnternet bağımlılığı ölçeğine ulaşılmıştır. Bireylerin bilgisayar ve İnternet kullanımı ile Türkiye İstatistik Kurumu’nun oran, eğitim durumu, yaş ve işgücüne yönelik yapmış olduğu araştırma sonuçları elde edilmiş olup sonuçlar aşağıda verilmiştir. Uygulanan İnternet bağımlılığı ölçekleri ve istatistik çalışma sonunda Ekler kısmında yer verilmiştir.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

İnternet insanlara birçok alanda kolaylık sağlayan bir servistir. Sağladığı kolaylıklar nedeniyle İnternet kullanımının gittikçe artması akıllara İnternet bağımlılığı durumunu getirmektedir. İnternet bağımlılığı denildiğinde akıllara birçok sebep gelmelidir. Çünkü İnternet bağımlılığının tek bir sebebe bağlanması mümkün olmamakla birlikte böyle bir durumun bireyleri yanlış bilgiye/sonuca ulaştırması kaçınılmaz bir durumdur. Yanlış bilgi daha büyük problemlere sebep olacağı için böyle bir durumun en aza indirgenmesi gerekmektedir. İnternet bağımlılığı ile İnternet bağımlılığını etkileyen etmenler arasında yapılan araştırmalar hakkında bilgi vermek amacı ile gerçekleştirilen bu çalışmada birçok veri elde edilmiştir. Elde edilen veriler İnternet bağımlılığının giderek artacağını ve sağlık alanında negatif etken olarak bu durumla sık sık karşılaşılacağını vurgulamakta olup İnternet bağımlılığının çeşitli yönlerden araştırılması gerekmektedir (Gümüş vd., 2015:7). Bireylerin İnternet ve bilgisayarı yoğun bir şekilde kullanmaları ve bu durum sonucunda bireylerin sağlık, sosyal, eğitim, kişilerarası ilişki vb. birçok alanda bireylere zarar verdiği görülmüştür. Bu zararların yer, zaman, ekonomik durum, yaş, cinsiyet vb. demografik değişkenlere göre farklılıklar gösterebileceği unutulmamalıdır. Ayrıca bu farklılıkların veri toplama çeşidine, veri toplama yöntemine, ölçek biçimine göre vb. değişebileceği durumları da söz konusudur. Bireyler gelişim dönemleri süreçlerinde farklı özellikler göstermekte olup İnternet ile aralarındaki ilişki türü farklılık göstermesi göz ardı edilmemesi gereken bir husustur.

Bu durumun yanı sıra İnternet bağımlılığı kamu kaynakları kullanımı açısından ele alındığında;

- Bilişim sistemleri alt yapı kullanımı ve hat doluluk oranlarının sürekli artması,
- Sistemlerin, bireysel ve gerçek ihtiyaçlar yerine amaç dışı kullanımı, kullanım oranının artması sebebi ile

sürekli artan altyapı ve iletişim maliyetleri,

- İş kayıpları,
- Vakit ve enerji kayıpları,
- Manevi kayıpların yanında oluşan psiko-sosyal davranış bozuklukları,
- Gerçek hayatlar ile sanal dünyanın bir süre sonra karmaşık hal alması vb.

Yukarıda sayılan farklı kategorilerdeki yan etkilerde göz önüne alınarak sonuçlar ülke geneline yaygınlaştırıldığında bilinçsiz

kullanım, Internet bağımlılığının hem bireye hem de kamuya etkilerinin boyutu açıkça ortadadır. Bu sorun etkin ve bilinçli kullanımın yanı sıra yönetim bilişim sistemleri açısından da değerlendirilerek ele alınmalıdır.

Internet bağımlılığının tedavi stratejisi bulunmamakla birlikte tedavi yöntemleri önerilmektedir. Bu kapsamdaki değerlendirmeler;

1. Farmakoterapi	2. Psikoterapi
<ul style="list-style-type: none"> • Antidepresanlar (AD) • Duygudurum düzenleyicileri (DDD) • Kombine AD ve DDD • Anksiyolitikler • Naltrekson 	<ul style="list-style-type: none"> • Bilişsel davranışçı terapi • Aile terapisi • Destek grupları • Rehabilitasyon merkezleri

Bireylerin Internet bağımlılığının bilişsel-davranışçı tedavisi için Internet kullanımının yasaklanması gerektiğini çalışmalara karşılık, Young; Internet kullanımının günlük hayattaki yaşantısında gerekli olduğunu ve yasaklanması yerine kontrol altına alınması gerektiğini

vurgulamaktadır. Davis; Internet bağımlılığından kurtulmak için atılması gereken adımlar olduğunu vurgulamıştır (Bozkurt, Şahin & Zoroğlu, 2016:9).

Davis'in Önerdiği Bilişsel-Davranışçı Tedavide Atılması Gereken Adımlar
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kişinin Internet'ten uzak kalıp kalamadığının tespiti 2. Bilgisayarın yerinin değiştirilmesi ve diğer insanların bulunduğu yere nakli 3. Diğer insanlar ile beraber internete bağlanması 4. Internet'e bağlanma zamanını değiştirmesi 5. Internet defteri oluşturması 6. Kişisel kullanıma son vermesi 7. Arkadaşlarından ve yakınlarından Internet ile ilgili problemleri olduğunu saklamaması 8. Spor aktivitelerine katılması 9. Internet tatillerinin verilmesi 10. Otomatik düşüncelerin ele alınması 11. Gevşeme egzersizleri 12. Internet'e bağlanma sırasında hissedilenlerin not edilmesi 13. Yeni sosyal becerilerin kazandırılması

Internet bağımlılığı ile mücadele edebilmek için ABD'de tedavi merkezleri oluşturulmuş ve bu tedavi merkezleri için deneyimli klinisyenler yetiştirilmeye başlanmıştır. Ancak ülkemizde böyle bir tedavi merkezinin açılıp açılmayacağı bilinmemektedir (Bozkurt, Şahin & Zoroğlu, 2016:11).

Internet bağımlılığının olabildiğince aza indirgenmesini sağlayabilmek amacı ile elde edilen verilerden Milli Eğitim Bakanlığı'nın da desteği ile eğitim programları düzenlenmesinin gerekli olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu çerçevede,

bireylere kontrolsüz internet kullanmanın Internet bağımlılığını nasıl tetiklediğini, Internet bağımlılığından kurtulmanın yollarını ve Internet bağımlılığının nasıl engellenebileceğini vb. anlamak için programlar, seminerler ve konferanslar düzenlenebilir. Verilecek bu eğitimlerin desteklenmesi ve olabildiğince faydasının artırılması için, program düzenlenirken psikolojik destek ve danışmanlık desteği alınması yararlı olacaktır. Eğitim programları ve seminerler sadece halka açık olmamakla birlikte, Milli Eğitim Bakanlığı bazında okullarda seminer döneminde öğretmenlere, ailelere de düzenlenecek

eğitimler verilerek, hem daha çok bireye ulaşılabileceği hem de daha çabuk yol kat edilebileceği söylenebilir. Bu sayede verilen eğitici seminerler ile kısa zamanda

birçok bireye ulaşılarak bireyler daha bilinçli İnternet kullanmaya yönlendirilmiş olacaktır. Bu sayede İnternet bağımlılığının daha aza indirgenebileceği ifade edilebilir.

KAYNAKÇA

1. AKBULUT, Y. (2013). Çocuk ve ergenlerde bilgisayar ve İnternet kullanımının gelişimsel sonuçları, Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(2).
2. AKÇAY, D., ÖZCEBE, H. (2012). Okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi, Çocuk Dergisi, 12(2), 66-71.
3. BATIGÜN, A. D., HASTA, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11(3), 213-219.
4. BOYSAN, M., KUSS, D. J., BARUT, Y., AYKÖSE, N., GÜLEÇ, M., ÖZDEMİR, O. (2017). Psychometric Properties of The Turkish Version of the İnternet Addiction Test (IAT). *Addictive Behaviors*, 64.
5. BOZKURT, H., ŞAHİN, S., ZOROĞLU, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6 (3), 235-247.
6. ÇELİK, A., ÇELEN, F. K., SEFEROĞLU, S. S. (2014). *Ortaokul Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, XVI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, 5 - 7 Şubat 2014 Mersin Üniversitesi.
7. EKŞİ, F. (2012). Narsistik kişilik özelliklerinin internet bağımlılığı ve siber zorbalığı yordama düzeyinin yol analizi ile incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(3), 1683-1706.
8. ESEN, E., SİYEZ, D. M. (2011). Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 127-138.
9. GÜMÜŞ, A. B., ŞİPKİN, S., TUNA, A., KESKİN, G. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı, Şiddet Eğilimi ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki, *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(6).
10. KOÇ, P. (2017). İnternet Addiction and Subjective Well-Being in University Students, *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 1(1).
11. KÖKSAL, Y. (2015). İnternet Bağımlılığı ile İnternette Alışveriş İlişkisi Üzerine Bir İncelenme; Üniversite Öğrencileri Uygulaması, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 117-130.
12. REİSOĞLU, İ., GEDİK, N., GÖKTAŞ, Y. (2013). Öğretmen Adaylarının Özsayı ve Duyusal Zekâ Düzeylerinin Problemlı İnternet Kullanımıyla İlişkisi, *Eğitim ve Bilim*, 38(170).
13. Türkiye İstatistik Kurumu (2017). *Konularına Göre İstatistikler*, Erişim tarihi 19.05.2017; Erişim adresi: http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028.
14. YAMAN, E., & PEKER, A. (2012). Ergenlerin Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyete İlişkin Algıları. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(3), 819-833.
15. YOUNG, K. S. (1998). *Caught in the Net*. New York: John Wiley & Sons.
16. ZORBAZ, O. (2013). *Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

EK 1: Kullanılan Ölçekler**INTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ ÖLÇEĞİ**

Aşağıdaki 20 soruda ifade edilen davranışları ne sıklıkta yaptığınızı size en uygun rakamı yuvarlak içine alarak değerlendiriniz.

0	1	2	3	4	5
Hiç	Nadiren	Bazen	Sıkça	Çoğu zaman	Her zaman

1. Ne sıklıkta planladığınızdan daha uzun süre Internet'te kalırsınız?	0 1 2 3 4 5
2. Ne sıklıkta Internet'te çok fazla zaman geçirdiğiniz için evdeki sorumluluklarınızı ihmal edersiniz?	0 1 2 3 4 5
3. Ne sıklıkta Internet'ten aldığımız keyfi, sevdiğiniz insan veya yakın arkadaşınızla zaman geçirmeye tercih edersiniz?	0 1 2 3 4 5
4. Ne sıklıkta sizin gibi Internet kullanıcılarıyla yeni arkadaşlıklar kurarsınız?	0 1 2 3 4 5
5. Ne sıklıkta yaşamınızdaki diğer insanlar sizin Internet'te geçirdiğiniz zamandan şikayet eder?	0 1 2 3 4 5
6. Ne sıklıkta Internet'te geçirdiğiniz zamandan ders notlarınız veya okul çalışmalarınız olumsuz etkilenir?	0 1 2 3 4 5
7. Ne sıklıkta yapmanız gereken başka bir şeylerden önce e-postanızı kontrol edersiniz?	0 1 2 3 4 5
8. Ne sıklıkta iş performansınız veya üretkenliğiniz Internet'ten olumsuz etkilenir?	0 1 2 3 4 5
9. Ne sıklıkta birileri size Internet'te ne yaptığınızı sorduğunda savunmacı veya gizleyici olursunuz?	0 1 2 3 4 5
10. Ne sıklıkta yaşamınıza dair rahatsız olduğunuz konulardaki düşüncelerinizi, Internet'te rahatlatıcı fikirler bularak savuşturursunuz?	0 1 2 3 4 5
11. Ne sıklıkta kendinizi tekrar Internet'e girmek için beklerken bulursunuz?	0 1 2 3 4 5
12. Ne sıklıkta Internet'siz bir yaşamın sıkıcı, boş ve zevksiz bir şey olacağından korkarsınız?	0 1 2 3 4 5
13. Ne sıklıkta siz Internet'teyken birileri sizi rahatsız ederse ona sert çıkar, bağırır veya soğuk davranırsınız?	0 1 2 3 4 5
14. Ne sıklıkta gece Internet'e girdiğiniz için uykusuz kalırsınız?	0 1 2 3 4 5
15. Ne sıklıkta Internet'te değilken kafanızın Internet'le meşgul olduğunu hissedersiniz veya Internet'te olmakla ilgili hayaller kurarsınız?	0 1 2 3 4 5
16. Ne sıklıkta Internet'teyken kendi kendinize "Sadece birkaç dakika daha" dediğinizi fark edersiniz?	0 1 2 3 4 5
17. Ne sıklıkta Internet'te geçirdiğiniz zamanı azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?	0 1 2 3 4 5
18. Ne sıklıkta Internet'te ne kadar zaman geçirdiğinizi saklamaya çalışırsınız?	0 1 2 3 4 5
19. Ne sıklıkta başkalarıyla birlikte dışarıya çıkmaktansa Internet'te zaman geçirmeyi daha fazla tercih edersiniz?	0 1 2 3 4 5
20. Ne sıklıkta Internet'e girmediğinizde depresif, huysuz veya gergin hissedersiniz; öyle ki bu duygular Internet'e girdiğinizde kaybolup gider?	0 1 2 3 4 5

Kaynak: (Young, 1998) (Boysan vd.,)

INTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizin Internet alışkanlıklarınıza uygun düşen sorular için EVET, size uygun gelmeyen ifadeler için HAYIR cevabına çarpı (X) işareti koyunuz.

	EVET	HAYIR
1. Zihninizin sürekli Internet’le meşgul olduğunu hissediyor musunuz? (Örneğin, önceki Internet’e girişinizde yaptığımız işlemleri düşünerek veya bir daha Internet’te oturum açmayı bekleyerek)		
2. Tatmin olabilmek için her seferinde daha fazla Internet’te kalmaya ihtiyaç duyuyor musunuz?		
3. Internet kullanımınızı kontrol edebilmek, azaltabilmek veya engelleyebilmek için tekrar tekrar başarısız olan girişimlerde bulundunuz mu?		
4. Internet kullanımınızı azalttığınızda veya buna son verdiğinizde kendinizi huzursuz, huysuz, depresif veya asabi hissediyor musunuz?		
5. İlk başta planladığınızdan daha uzun süre Internet’te kalır mısınız?		
6. Internet yüzünden önemli bir ilişkiyi, işi, eğitim veya kariyer olanağını tehlikeye atmayı veya kaybetme riskini göze aldınız oldu mu?		
7. Aile üyelerinize, terapistinize veya başka diğer insanlara Internet’le ne ölçüde meşgul olduğunuzu gizleyebilmek için yalan söylediniz oldu mu?		
8. Internet’i problemlerden bir kaçış yolu veya olumsuz bir duygunuzu (örneğin, çaresizlik hissi, suçluluk, anksiyete, depresyon) rahatlatmak için kullanır mısınız?		

Kaynak: (Young, 1998) (Boysan vd.,)

EK 2: İstatistik Sonuçları

En son kullanım zamanına göre bireylerin* bilgisayar ve İnternet kullanım oranları								
When individual* last used computer and the İnternet, by sex								(%)
		Yıl Year	Bilgisayar - Computer			İnternet - İnternet		
			Toplam Total	Erkek Male	Kadın Female	Toplam Total	Erkek Male	Kadın Female
<p>Son üç ay içinde (Ocak-Mart 2012, 2013, 2014, 2015,2016) Within the last 3 months (January-March 2012, 2013, 2014, 2015,2016)</p>	<p>Türkiye Turkey</p>	2010	43,2	53,4	33,2	41,6	51,8	31,7
		2011	46,4	56,1	36,9	45,0	54,9	35,3
		2012	43,5	53,7	33,4	42,7	53,0	32,6
		2013	44,3	54,4	34,4	43,2	53,1	33,4
		2014	46,9	55,9	37,9	48,5	58,2	38,8
		2015	46,5	55,1	37,9	51,6	61,2	42,1
		2016	44,8	53,4	36,3	58,3	67,6	49,2
	<p>Kent Urban</p>	2010	50,6	61,3	40,3	49,2	59,8	39,0
		2011	54,7	64,6	45,0	53,2	63,2	43,4
		2012	52,5	62,9	42,1	51,4	61,7	41,1
		2013	53,2	63,1	43,2	51,8	61,8	42,0
		2014	-	-	-	-	-	-
		2015	-	-	-	-	-	-
		2016	-	-	-	-	-	-
	<p>Kır Rural</p>	2010	25,6	34,9	16,6	23,7	33,1	14,6
		2011	26,9	36,2	17,8	25,7	35,3	16,4
		2012	22,8	32,1	14,0	22,7	32,4	13,6
		2013	24,6	34,6	15,0	23,7	33,2	14,6
		2014	-	-	-	-	-	-
		2015	-	-	-	-	-	-
		2016	-	-	-	-	-	-

Kaynak: (Türkiye İstatistik Kurumu, 2017)

Son üç ay içinde bireylerin eğitim durumuna göre bilgisayar ve İnternet kullanım oranları																
Individuals using the computer and Internet in the last 3 months by education level																
Eğitim Durumu - Education level(%)																
		Bir okul bitirmede Literate without a diploma			İlkokul Primary school			İlköğretim / Ortaokul veya mesleki ortaokul Secondary and vocational secondary school			Lise veya Mesleki lise High and vocational high school			Üniversite / master / doktora Higher education		
	Yıl Year	Toplam Total	Erkek Male	Kadın Female	Toplam Total	Erkek Male	Kadın Female	Toplam Total	Erkek Male	Kadın Female	Toplam Total	Erkek Male	Kadın Female	Toplam Total	Erkek Male	Kadın Female
Bilgisayar Computer	2010	3,4	9,8	1,6	15,3	20,3	10,6	56,6	62,5	48,5	71,8	74,3	68,2	90,4	90,8	89,9
	2011	3,3	,78	1,9	17,2	21,7	12,9	60,2	66,1	52,6	75,6	77,8	72,6	92,3	92,8	91,4
	2012	3,5	9,6	1,7	18,7	23,1	14,5	58,7	64,5	51,0	77,3	80,5	72,4	93,3	93,7	92,7
	2013	3,0	6,8	1,9	19,0	24,0	14,2	61,3	67,3	53,3	75,9	78,2	72,5	92,4	92,6	92,1
	2014	3,2	8,8	1,6	21,1	25,9	16,5	60,8	64,4	56,0	77,2	79,1	74,7	92,9	92,9	92,8
	2015	4,0	7,4	3,1	21,0	24,4	17,6	59,0	65,2	50,9	74,1	75,4	72,1	91,7	92,0	91,2
	2016	2,9	6,0	2,1	18,8	22,2	15,5	54,2	59,2	47,9	72,2	74,9	68,5	90,6	91,8	89,0
İnternet Internet	2010	2,8	8,7	1,1	14,0	18,7	9,6	54,0	59,7	46,2	69,9	72,1	66,6	89,6	90,1	88,8
	2011	2,8	6,8	1,6	15,7	20,0	11,5	57,7	63,8	49,7	73,3	75,6	70,2	91,0	91,5	90,3
	2012	3,5	10,0	1,6	17,7	22,0	13,5	57,6	63,8	49,4	76,4	79,7	71,3	93,0	93,1	92,8
	2013	2,6	6,1	1,5	17,9	22,5	13,4	59,4	65,9	50,7	74,5	76,5	71,6	91,7	91,9	91,4
	2014	3,2	9,0	1,6	22,4	28,2	17,0	64,3	69,0	58,1	79,2	81,1	76,7	93,6	93,7	93,5
	2015	6,1	11,7	4,6	25,9	31,2	20,9	67,2	73,5	58,9	80,6	81,7	78,8	94,1	94,0	94,3
	2016	7,4	14,1	5,6	34,7	40,1	29,3	75,8	79,9	70,5	86,4	86,8	85,9	95,6	95,6	95,7

Kaynak: (Türkiye İstatistik Kurumu, 2017)

Son üç ay içinde bireylerin işgücü durumuna göre bilgisayar ve İnternet kullanım oranları

Individuals using the computer and Internet in the last 3 months by employment situation

%

%

		İşgücü Durumu - Employment situation																																
		İşgücüne dahil olanlar - In labour force															İşgücüne dahil olmayanlar - Not in labour force																	
		Ücretli, maaşlı veya yevmiyeli - Regular or casual employee			İşveren Employer			Kendi hesabına çalışan Self-employed			Ücretsiz aile işçisi Unpaid family worker			İşsiz Self-employed			Eğitim/ Öğretime devam ediyor Student			EV işleri ile meşgul (çocuk, yaşlı, hasta vb kişilerin bakımı dahil) Houseworks			Emekli veya işi bırakmış Retired			Engelli veya hasta (çalışamaz halde) Disabled			Ailevi ve kişisel nedenler Private and family reasons			Diğer Other		
Yıl	Year	Topla	Erkek	Kadın	Topla	Erkek	Kadın	Topla	Erkek	Kadın	Topla	Erkek	Kadın	Topla	Erkek	Kadın	Topla	Erkek	Kadın	Topla	Erkek	Kadın	Topla	Erkek	Kadın	Topla	Erkek	Kadın	Topla	Erkek	Kadın	Topla	Erkek	Kadın
		Total	Male	Female	Total	Male	Female	Total	Male	Female	Total	Male	Female	Total	Male	Female	Total	Male	Female	Total	Male	Female	Total	Male	Female	Total	Male	Female	Total	Male	Female	Total	Male	Female
Bilgisayar Computer	2010	82,6	80,1	70,7	69,2	68,4	75,5	27,8	28,7	22,3	17,2	43,9	6,3	50,0	44,7	65,8	91,6	93,1	89,8	15,4	20,4	15,4	19,2	16,6	28,0	6,3	10,0	0,0	35,2	35,8	34,1	28,7	27,9	24,9
	2011	86,8	84,7	73,6	78,8	79,1	73,7	29,7	29,7	29,8	17,0	38,9	7,0	54,6	49,3	70,9	90,1	90,5	89,7	19,7	17,5	19,8	19,3	17,8	23,9	5,6	6,3	4,7	33,5	23,3	46,4	25,9	26,1	25,8
	2012	67,1	65,4	72,5	77,1	76,2	91,0	32,3	32,2	32,9	17,8	47,7	6,9	55,6	51,4	66,5	90,7	94,2	86,7	20,7	25,8	20,7	22,6	20,9	28,5	6,6	9,9	3,2	56,4	51,8	62,2	11,0	0,0	30,6
	2013	89,0	87,2	74,7	78,0	77,7	80,1	34,7	34,3	38,8	21,1	48,7	7,9	56,8	51,0	72,5	90,1	92,9	87,0	20,0	22,2	19,9	20,0	18,0	27,0	7,7	9,7	5,7	43,3	37,4	50,2	0,0	0,0	0,0
	2014	88,5	86,3	75,1	79,4	79,3	80,4	38,4	37,5	46,4	21,9	50,8	11,4	55,9	53,1	63,6	89,1	90,8	87,4	23,4	26,2	23,4	25,4	23,0	32,7	6,9	11,2	2,4	53,2	51,2	55,5	0,0	0,0	0,0
	2015	67,6	65,3	74,0	82,8	82,2	88,1	41,8	41,4	44,6	30,3	61,3	12,9	57,1	53,3	68,1	88,1	90,1	86,1	23,3	22,7	23,3	23,6	21,0	31,7	10,5	11,7	8,3	46,1	47,1	45,1	-	-	-
	2016	64,8	62,7	70,8	81,3	81,2	82,6	35,1	35,1	34,4	22,5	43,5	12,8	54,7	49,1	70,1	86,1	90,0	82,1	22,1	24,6	22,1	22,7	20,2	31,2	10,8	10,8	10,8	52,6	69,5	38,6	-	-	-
İnternet	2010	80,5	57,7	69,6	67,8	66,9	75,5	26,4	27,4	20,2	16,2	42,6	5,5	48,2	42,7	64,5	89,5	91,6	86,8	14,3	19,1	14,3	18,2	15,4	27,9	5,0	7,9	0,0	35,8	35,8	35,7	25,9	27,4	23,7
	2011	84,6	62,3	72,1	76,6	77,0	71,0	28,1	28,0	28,5	16,5	37,8	6,7	53,9	48,7	69,7	88,3	89,4	87,2	18,3	17,5	18,3	17,7	16,3	22,2	4,9	5,9	3,6	31,5	20,1	45,9	24,7	25,0	24,4
	2012	66,0	64,1	71,9	76,6	75,6	91,0	32,2	32,2	31,9	16,9	46,8	5,9	54,4	51,1	64,6	89,9	93,4	85,8	19,9	16,9	19,9	22,2	20,6	27,6	6,3	9,8	2,8	56,8	52,2	62,4	11,0	0,0	30,6
	2013	67,5	65,6	73,4	78,6	78,5	80,1	33,8	33,3	38,3	20,8	48,8	7,5	55,6	49,7	71,5	87,6	90,5	84,3	19,1	18,5	19,1	18,9	16,9	26,1	7,1	9,2	5,0	43,2	38,3	51,2	0,0	0,0	0,0
	2014	71,2	69,6	76,1	81,6	81,8	80,4	41,2	40,0	51,9	24,7	60,4	11,7	58,0	54,8	66,6	89,3	91,7	86,9	24,6	26,7	24,5	24,9	22,7	31,6	6,7	10,8	2,4	54,4	53,2	55,7	0,0	0,0	0,0
	2015	74,9	74,0	77,5	85,1	84,6	89,8	48,3	48,2	48,8	35,4	71,9	15,0	64,2	59,8	77,1	89,4	91,3	87,4	28,4	25,7	28,5	25,1	22,4	33,4	11,6	13,2	8,6	50,0	46,5	53,7	-	-	-
	2016	81,4	80,8	83,1	89,6	89,5	90,3	50,9	51,7	43,4	35,0	65,6	20,9	72,2	67,3	85,9	93,0	95,6	90,3	36,9	29,9	37,0	29,6	26,5	40,1	12,8	12,3	13,8	77,0	73,9	79,9	-	-	-

Kaynak: (Türkiye İstatistik Kurumu, 2017)

Yaş grubu - Age group																			
		16 - 24			25 - 34			35 - 44			45 - 54			55 - 64			65 - 74		
	Yıl	Toplam	Erkek	Kadın	Toplam	Erkek	Kadın	Toplam	Erkek	Kadın	Toplam	Erkek	Kadın	Toplam	Erkek	Kadın	Toplam	Erkek	Kadın
Bilgisayar Computer	2010	65,2	78,5	52,7	52,0	62,4	41,6	36,9	46,9	26,9	23,2	33,6	12,7	8,3	13,5	3,4	2,7	4,1	1,6
	2011	67,7	77,9	58,3	57,1	67,5	46,7	41,7	52,6	30,6	24,1	34,3	13,9	11,2	17,2	5,4	3,0	5,0	1,4
	2012	68,5	81,1	56,4	59,1	70,0	48,1	43,6	54,3	32,7	26,7	36,3	17,0	12,5	19,1	6,1	3,8	6,9	1,3
	2013	70,6	82,0	59,5	59,6	70,0	49,1	47,0	58,2	35,6	26,1	36,2	15,9	11,9	18,2	5,8	4,4	7,8	1,7
	2014	70,3	79,6	61,0	63,3	71,3	55,3	51,0	61,9	40,0	30,6	40,5	20,6	15,4	21,9	9,1	5,0	8,8	1,8
	2015	70,0	78,5	61,4	62,7	70,8	54,5	50,0	60,7	39,1	32,0	41,2	22,8	15,8	21,7	9,9	5,3	8,2	2,8
	2016	68,4	77,0	59,9	59,3	67,7	50,8	48,6	59,4	37,8	31,2	39,7	22,7	16,1	22,2	10,1	6,5	9,2	4,3
Internet Internet	2010	62,9	76,6	49,9	50,6	60,9	40,2	34,7	43,5	25,7	22,4	31,9	12,9	7,8	12,6	3,2	2,7	4,2	1,6
	2011	65,8	76,5	55,9	55,1	65,4	44,9	39,7	50,4	28,9	22,7	32,1	13,2	10,4	16,0	5,0	2,7	4,5	1,2
	2012	67,7	80,6	55,4	58,5	69,6	47,2	42,6	53,3	31,8	25,5	34,8	16,2	11,9	18,5	5,6	3,6	6,4	1,3
	2013	68,7	80,1	57,5	58,8	69,1	48,4	45,6	56,7	34,4	24,9	34,7	15,1	11,1	16,8	5,7	4,2	7,5	1,5
	2014	73,0	82,8	63,2	67,1	76,8	57,4	52,0	63,7	40,2	30,4	40,7	20,0	15,3	21,5	9,3	5,0	8,8	1,8
	2015	77,0	85,1	68,9	71,7	81,3	62,0	55,4	69,0	41,7	34,0	43,7	24,2	17,2	22,9	11,6	5,6	8,8	2,8
	2016	84,3	92,0	76,5	78,8	86,7	70,7	65,4	77,2	53,5	41,3	51,8	30,6	21,0	28,9	13,3	8,8	12,5	5,8

Kaynak: (Türkiye İstatistik Kurumu, 2017)