

Orijinal Araştırma

Akademisyenlerin İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Buna Bağlı Oluşabilecek Sağlık Sorunlarının Değerlendirilmesi

Evaluating of Internet Addiction Levels in Academics and Relations Between Internet Addiction and Related Health Problems

Sinan Aslan¹, Rukuye Aylaz²¹Adıyaman Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu
²İnönü Üniversitesi Malatya Sağlık Yüksekokulu**Özet****Amaç:** Bu araştırma İnönü Üniversitesi'nde çalışan akademik personelin internet kullanım sürelerini, internet bağımlılık düzeylerini ve internet kullanımı sonucunda oluşan sağlık sorunlarını saptamak amacıyla yapılmıştır.**Yöntem:** İnönü Üniversitesi'nde görev yapan 1037 akademisyenden görev unvanlarına göre tabakalı örnekleme yöntemi ile rastlantısal olarak seçilen 300 akademisyen araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında akademisyenlerin demografik özelliklerini içeren 14 soru, akademisyenlerin internet ve bilgisayar kullanımı sonucu oluşan sağlık sorunlarını içeren 5 soru ve Young tarafından geliştirilen ve geçerlilik güvenirliği Balta ve Horzum tarafından yapılan 19 soruluk İnternet Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi SPSS 11.5 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizinde sayı, yüzdelik, Kruskal Wallis ve Mann-Whitney U testleri kullanılmıştır**Bulgular:** Akademisyenlerin, %98.3'ü normal internet kullanıcısı iken %1.7'si riskli internet kullanıcısıdır. Cinsiyet ve internete bağlanma süresi ile internet bağımlılık ölçek puanları arasında anlamlı fark bulunurken; medeni durum, gelir ve eğitim ile internet bağımlılık ölçek puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur.

İnternet Bağımlılık Ölçek puan ortalaması ile uykusuzluk, el bileğinde ağrı, gözlerde sulanma ve boyun ağrısı gibi sağlık sorunları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunurken; uyuşukluk şikayeti ile arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Sonuç: Bu sonuçlara göre; internet bağımlılığı olan bireylere rastlanmamıştır, ancak riskli internet kullanıcısı saptanmıştır. İnternet kullanım süresi ve cinsiyet ile internet bağımlılık puanları arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur.**Anahtar Kelimeler:** İnternet, İnternet Bağımlılığı, Sağlık Sorunları, Hemşirelik.**Abstract****Aim:** This study was carried out in order to detect the duration of internet usage of academic personnel according to their ranks working at İnönü University, their level of internet addiction and health problems that occur as a result of their internet and computer usage**Method:** In the study 300 academician chosen randomly stratified sampling method from 1037 academician working at İnönü University according to their ranks. In the collection of data, 14 questions related to demographic features of academicians, questions on health problems of academicians that occur as a result of internet and computer usage and 19 questions on Internet Addiction Scale developed by Young and tested by Çakır and Horzum in the sense of validity and reliability were used. Statistical analysis of data was done with SPSS 11.5 package program. In the analysis of data; number, percentage, Kruskal Wallis ve Mann-Whitney U tests were used**Findings:** 98.3% of academics were normal internet connection and internet addiction total scale point; the relation between marital status, income and education and was found to be non significant.

While there is a significant relation internet addiction scale point and health problems such as insomnia and pain at wrists, neck pain and watery eyes.

Conclusion: According to these results, there is no internet addictive usage but there are risky internet users. While there is significant difference between gender and duration of internet connection and internet addiction total scale point.**Key Words:** İnternet, İnternet Addiction, Health Problems, Nursing.**Giriş**

İnternet, insanların her türlü bilgiye çok kısa bir zamanda ulaşmasını ve diğer insanlarla çok hızlı bir şekilde iletişim kurabilmesini sağlayarak insan yaşamına önemli katkılar getiren bir iletişim aracıdır (1). Gelişen dünyada internetin ortaya çıkış amacı iletişimi artırarak, bilgi paylaşımını kolaylaştırmak ve araştırmacılara yeni olanaklar sunmaktır. İnternetin günlük yaşamdaki öneminin artmasıyla birlikte, değişik alanlardan daha fazla kişi her gün çeşitli nedenlerle internete bağlanmakta ve interneti kullanmaktadır (1, 2). İnternet kullanımının artması, insan yaşamını olumlu yönde etkilemekle birlikte, internet kullanımı bazı olumsuzlukları da beraberinde getirmiştir (3, 4). Bu olumsuzluklar; işyeri performansının düşmesi, uyku bozukluğu, internetsiz bir hayatın çok sıkıcı ve anlamsız olması gibi bir düşünceyle kendini gösteren yoğun ilgi ve istek kaybı, hatta internetin aşırı kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan kas ve iskelet sistemi gibi sağlık sorunlarıdır (2, 5). Young internet bağımlılığını internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı

olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kaldığında aşırı sinirlilik hali ve saldırganlık olması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması olarak tanımlanmıştır (6). Sağlıkla ilgili riskleri azaltmak ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazandırmak sağlık profesyonellerinin en temel işlevleri arasındadır (7). Hemşirelik uygulamaları birey, aile ve toplum sağlığını koruma, sürdürme, geliştirme ve hastalıkların önlenmesi üzerinde yoğunlaşmaktadır (8). Bireyler, internetin kötüye kullanımı sonucu yaşadıkları sağlık problemleri nedeniyle hemşirelerden yardım isteyebilir (9). Bu nedenle sağlık profesyonelleri internetin olumsuz etkilerinin ve özellikle aşırı ve kötüye kullanımla ilişkili fizyolojik ve psikolojik problemlerin farkında olmalıdır (10).

Bu araştırma, akademisyenlerde internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunlarını değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Üniversitelerde görev yapan öğretim elemanları mesleki hiyerarşide aşama kaydedebilmek, araştırma yapmak, ders vermek, yüksek

lisans ve doktora öğrencisi yetiştirmek ve bilimsel alanda rekabet edebilmek amacıyla birçok görevi yerine getirmek zorundadır. Bu görevleri yerine getirmek amacıyla uzun süreli olarak internet kullanmak zorunda kalmakta ve uzun süre masa başında çalışmak zorunda kaldığında birçok önemli sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir.

Yöntem

İnönü Üniversitesi'nde çalışan akademik personelin unvanlarına göre, internet kullanım sürelerini, internet bağımlılık düzeylerini, internet ve bilgisayar kullanımı

sonucunda oluşan fiziksel sağlık sorunlarını saptamak amacıyla yapılmış tanımlayıcı tipte bir araştırmadır.

Araştırma Mart 2009 - Haziran 2011 tarihleri arasında İnönü Üniversitesi'nde yapılmıştır. İnönü Üniversitesi'nde çalışan 1037 akademik personelin unvanlarına göre (profesör, doçent, yardımcı doçent, uzman, okutman, öğretim görevlisi ve araştırma görevlisi) tabakalı örneklem yöntemiyle seçilmiştir. Örneklem hesaplanmasında evren sayısı bilinen örneklem aşağıdaki formül kullanılarak hesaplanmıştır (4, 11).

$$n = \frac{N \times f^2 \times p \times q}{(N-1) d^2 + f^2 \times p \times q} = \frac{1037 \times (1.96)^2 \times 0.50 \times 0.50}{(1037-1) \times (0.05)^2 + (1.96)^2 \times 0.50 \times 0.50} = 282$$

Araştırmacı tarafında hazırlanan 38 soruyu içeren soru formu kullanılmıştır. Soru formunda yer alan 14 soru akademisyenlerin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, unvanı, çalıştığı fakülte/bölüm, gelir durumu, günde ortalama internette geçirdiği süre ve herhangi bir hastalık durumu gibi demografik özelliklerin saptanması 5 soru internet ve bilgisayar kullanımına bağlı oluşabilecek fiziksel sağlık sorunlarını içeren ellerde uyuşukluk, boyun ağrısı, gözlerde sulanma, yanma, kızarıklık, tekrarlayan hareketlere bağlı olarak el bileğinde ağrı, uyku saatlerinde azalmayı saptamaya yöneliktir. 19 soru ise internet bağımlılığını değerlendirmek için 1998 yılında Young tarafından geliştirilen ve Türkiye'de geçerliliği ve güvenliliği Balta ve Horzum tarafından yapılmış olan "İnternet Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır (1). Türkçeye çevrilen 19 maddelik internet bağımlılığı testinde 5'li Likert tipi derecelendirme kullanılmıştır. Bu derecelendirme "Her zaman (5), Çoğu Zaman (4), Sıklıkla (3), Ara Sıra (2) ve Nadiren (1)" şeklinde oluşturulmuştur. Ölçekte toplam 19 madde yer almaktadır. Bu maddelerin tamamı internet bağımlılığı için olumlu maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin

cevaplayıcıları ölçekten en az 19, en fazla 95 puan alabilmektedirler. Ölçeğin 19 maddeden oluşan toplam iç tutarlılık katsayısı 0.895 olarak bulunmuştur. Ölçek değerlendirilmesinde 19-49 puan, normal bir internet kullanıcısı; 50-79 puan riskli internet kullanıcısı; 80 puan ve üzeri internet bağımlısı olarak tanımlanmaktadır (1).

Araştırmanın yapılabilmesi için ilgili kurum ve kişilerden izin alınmıştır. Araştırma verilerinin istatistiksel analizi için Statistical Package for Social Sciences (SPSS) Windows 11.5 programı kullanılarak yapılmıştır. İnternet bağımlılığı ölçek puanlarına Shapiro Wilks testi uygulandığında normal dağılım göstermediği ortaya çıkmıştır. Bu nedenle verilerin analizlerinde nonparametrik testler olan Kruskal Wallis ve Mann-Whitney U kullanılmıştır. Verilerde sayı, yüzde, ortanca ve çeyreklikler arası genişlik kullanılmıştır.

Akademisyenlerin demografik özelliklerine göre İnternet Bağımlılık Ölçek puan ortalamalarının karşılaştırılması Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Akademisyenlerin Demografik Özelliklerine Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puanının Karşılaştırılması (n=300)

Tanımlayıcı özellikler	S	%	İnternet bağımlılık ölçek puanı (ortanca- çeyrek aralığı)		Anlamlılık
Yaş					
24-33	136	(45.3)	24.0	(20.0-29.0)	KW=5.372 p=0.068 ^a
34-43	107	(37.7)	25.0	(22.0-31.0)	
44-üzeri	57	(19.0)	24.0	(20.0-30.0)	
Cinsiyet					
Kadın	88	29.3)	22.0	(20.0-27.0)	z=7513.0 p=0.008 ^b z=8304.0 p=0.216 ^b
Erkek	212	(70.7)	25.0	(21.0-31.0)	
Medeni Durum					
Bekar	85	28.3)	25.0	(21.0-31.5)	KW=2.134 p=0.344 ^a
Evli	215	(71.7)	24.0	(20.0-29.0)	
Eğitim Durumu					
Lisans	19	(6.30)	25.0	(21.0-31.0)	KW=1.455 p=0.483 ^a
Yüksek lisans	36	(12.0)	22.5	(19.0-29.0)	
Doktora	245	(81.7)	24.0	(21.0-30.0)	
Unvan					
Öğr. Üyesi	118	(39.3)	25.0	(21.0-31.0)	KW=2.134 p=0.344 ^a
Öğr. Görevlisi	60	(20.0)	24.0	(19.25-29.0)	
Arş. Gör.	112	(40.7)	24.0	(20.0-30.0)	
Gelir durumu					
Gelir gider az	34	(11.3)	34.0	(24.0-29.75)	KW=0.148 p=0.863 ^a
Gelir gidere eşit	146	(20.0)	24.0	(20.0-29.75)	
Gelir gider fazla	120	(40.7)	24.0	(20.0-31.0)	
Günlük internete bağlanma süresi					
1-4 saat	266	(88.7)	24.0	(20.0-29.0)	z=2187. p=0.001 ^b
5-9 saat	34	(11.3)	32.0	(25.0-39.25)	

^aKruskal-Wallis

^bMann-Whitney U testi

Araştırmaya katılanların cinsiyet ile İnternet Bağımlılık Ölçeği puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunurken; yaş grupları, medeni durum, eğitim durumu, unvanları ve gelir durumu ile İnternet Bağımlılığı Ölçek puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Katılımcıların internete kalma sürelerine göre İnternet Bağımlılık Ölçek puanları arasındaki ilişkiyi incelediğimizde; internette kalma süresi ile internet bağımlılığı puanı arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$) (Tablo 1).

Katılımcıların internet bağımlılık durumları Tablo 2’te verilmiştir. Katılımcıların %98.3’ü normal internet kullanıcısı durumunda iken, %1.7’si riskli internet

kullanıcısı durumundadır. İnternet bağımlısı olan gruba ise rastlanmamaktadır (Tablo 2).

Tablo 2. Akademisyenlerin İnternet Bağımlılık Durumlarının Değerlendirilmesi

İnternet bağımlılık durumu	S	%
Normal internet kullanıcısı	295	98.3
Riskli internet kullanıcısı	5	1.7
Bağımlı internet kullanıcısı	0	0.0

Tablo 3’i incelediğimizde uykusuzluk, el bileğinde ağrı, gözlerde sulanma ve boyun ağrısı ile İnternet Bağımlılık Ölçek puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). Uyuşukluk şikayeti ile İnternet Bağımlılık Ölçek puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 3. İnternet Kullanımı Sonucu Oluşan Sağlık Sorunlarına Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puanının Karşılaştırılması

Sağlık sorunları	S	%	İnternet Bağımlılık Ölçeği puanları		Anlamlılık
			Ortanca (çeyrekler aralığı)		
Uyuşukluk					
Var	5	1.7	32.0 (22.5-61.5)		Z=411.0
Yok	295	98.3	24.0 (20.0-29.0)		p=0.880
Gözlerde sulanma					
Var	30	10.0	28.0 (22.0-35.75)		z=2811.5
Yok	270	90.0	24.0 (20.0-29.0)		p=0.006
Uykusuzluk					
Var	21	7.0	33.0 (26.0-41.5)		z=1265.0
Yok	279	93.0	24.0 (20.0-29.0)		p=0.001
El bileğinde ağrı					
Var	22	7.3	26.0 (21.0-44.25)		z=2285.5
Yok	278	92.7	24.0 (20.0-29.0)		p=0.001
Boyun ağrısı					
Var	34	11.3	30.5 (22.0-38.25)		z=2900.5
Yok	266	88.7	24.0 (20.0-29.0)		p=0.001

Mann-Whitney U testi

Tartışma

İnternet, insanların yaşamlarında önemli bir biçimde olumlu katkılar getirdiği ve internet kullanımının artık çağımızın bir gerekliliği olduğu gerçeği yadsınamaz olmakla birlikte, tüm toplumlarda internet bağımlılığının ve problemleri internet kullanımının da pek çok yetişkin için önemli bir tehdit olduğu gerçektir (3).

Bu araştırma İnönü Üniversitesi’nde çalışan akademik personelin internet kullanım süreleri, internet bağımlılık düzeylerini, internet ve bilgisayar kullanımı sonucunda oluşan sağlık sorunlarını saptamak amacıyla yapılmıştır.

Günümüzde internet günlük yaşamımızın bir parçası haline gelmiştir. Her yaşta bireylerin interneti kullandığı bilinmektedir (12). Bu sebeple internet bağımlılığı her yaşta görülebilmektedir. Bu çalışmada yaş ile internet bağımlılığı ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 1). Tel ve Köksalan (13), Ju-Yu ve arkadaşlarının (14) yaptıkları çalışmada yaş ile internet bağımlılığı arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Ni ve arkadaşların yaptıkları çalışmada yaş ile internet bağımlılık ölçeği toplam puan arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (15). Young’un yaptığı çalışmada ise internet bağımlısı olan gruptaki erkeklerin yaş ortalaması 43, kadınların yaş ortalaması 29 olarak belirtmiştir. İnternet bağımlısı olmayan erkeklerin yaş ortalaması 25 iken, kadınların yaş ortalaması 28 olarak bulunmuştur (16). Yukarıda belirtilen bazı araştırma bulguları ile bu araştırmanın bulguları paralellik göstermektedir. İnternet bağımlılığı her yaşta görülebilir.

Toplumsal yaşamı ilgilendiren birçok olgu ve gelişme alanında olduğu gibi, internet alanında da kadınlarla erkekler arasında birçok eşitsizliğe rastlamak mümkündür. İnternetin yayılmaya başladığı yıllarda, dünyada ve ülkemizde internet kullanan kadınların sayısının erkeklerden daha az olması, bunun en önemli kanıtıdır (17). Bu çalışmada cinsiyet ile internet bağımlılık ölçek puanları arasındaki ilişki incelendiğinde; cinsiyet ile internet bağımlılık ölçeği puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Tablo 1). Balta ve Horzum’un (1), Tutgun’un (18), Gönüç’ün (19), Fidancıoğlu ve arkadaşlarının (20), Kelleci ve arkadaşlarının (21) yaptıkları çalışmalarda da cinsiyet ile internet bağımlılık ölçeği puanı arasında fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve erkek kullanıcıların kadın kullanıcılarına göre internet bağımlılık ölçeği puanı daha yüksek olduğu görülmüştür. Oğuz ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada öğrencilerin cinsiyeti ile internet bağımlılığı puan ortalamaları incelendiğinde; erkeklerin kızlara oranla daha fazla internet bağımlısı olduğu görülmüş fakat bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (22). Gezer’in yaptığı çalışmada erkek öğretmenlerin internet kullanım oranını %18.4 iken, kadın öğretmenlerin internet kullanım oranı %11.4 olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmada internet kullanımının cinsiyet değişkenine göre ilişkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (23). Gölge ve arkadaşların, Usta ve arkadaşlarının, Lam ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada internet bağımlılığı ile cinsiyet arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (24-26). Yapılan literatür taramalarında akademisyenlerle internet bağımlılığı konusunda

araştırmaya rastlanılmadığı için bu araştırmanın sonuçları daha çok üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalarla kıyaslanabildi. Yaptığımız araştırmada erkek öğretim üyelerinin, kadın öğretim üyelerine göre interneti yüksek oranda kullanmasını, kadın öğretim üyelerinin akademik çalışma dışında sosyal ortamlarında daha fazla sorumlulukları olmasına bağlayabiliriz.

Evlü ya da bekar olma, kişinin davranış ve tavırlarının nispeten değişimine neden olabilir. Bekar olan kişi, üzerindeki sorumluluğun evli kişilere göre az olmasından dolayı, daha rahat hareket edebilir (13). Bu çalışmada medeni durum ile internet bağımlılık puanları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamakla birlikte bekar öğretim üyelerinin evli öğretim üyelerine göre daha fazla internet kullandıkları saptanmıştır (Tablo 1). Tel ve Köksalan'ın akademisyenler üzerine yaptıkları çalışmada medeni durum ile internet kullanımını arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı belirtilmiştir (13). Bölükbaş'ın yaptığı araştırmada bekar internet kullanıcıların internet bağımlılık puanları evli olanlara göre daha yüksek bulunmasıyla birlikte internete her gün bağlananların %38.5'i evli, %35.0'ı bekar olduğu saptanmıştır (27). Yukarıda belirtilen araştırma sonuçları bu araştırmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir. Bunun nedeni bekar öğretim üyelerinin ailevi sorumluluklarının olmamasından (eşine ve çocuklarına zaman ayırma, ev işlerine yardım gibi) dolayı interneti boş zaman aktivitesi olarak kullandıklarını söyleyebiliriz.

Bu çalışmada öğretim elemanlarının unvanlarına göre internet bağımlılık puanları arasındaki fark incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 1). Tel ve Köksalan'ın (13) öğretim elemanları ile yaptıkları çalışmada unvan ile interneti kullanma sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Bu çalışmada öğretim elemanlarının internet bağımlılığı ile ekonomik düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde, arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 1). Ekonomik durum ile internet bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (28, 29). Gönüç'ün yaptığı çalışmada ise aile geliri ile internet bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (19). Yukarıda belirtilen araştırma sonuçlarına göre Gönüç'ün yaptığı araştırma dışındaki diğer araştırmalarla benzerlik göstermektedir.

Çalışmada günlük internet kullanım süresi ile İnternet Bağımlılığı Ölçek puanları karşılaştırıldığında, arasındaki fark istatistiksel yönden anlamlı bulunmuştur (Tablo 1). Öğretim elemanlarının internete bağlanma süresi arttıkça internet bağımlılık puanlarının arttığı gözlemlenmiştir. Tutgun (18), Balcı ve Gülnar'ın (29), Kelleci ve arkadaşlarının (21), Gönüç'ün (19), Coa ve Su (30), Usta ve arkadaşlarının (25), Morahan-Martin ve Schumacher (31), Jans ve arkadaşlarının (32) ve Young'un (16) yaptıkları çalışmalarda internet kullanım süresi ile internet bağımlılık düzeyi arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Yukarıda belirtilerin araştırma sonuçlarının bulguları ile bu çalışmanın bulguları birbirlerini desteklemektedir. İnternet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılık düzeyi de artmaktadır.

Akademisyenlerin internet bağımlılığı düzeylerini incelediğimizde, %98.3 normal internet kullanıcısı, %1.7'si riskli internet kullanıcısı olarak belirlenirken, internet bağımlısı olan gruba rastlanmamıştır (Tablo 2). Park ve arkadaşlarının Güney Kore'deki 903 kişi ile yaptıkları internet bağımlılığı prevelans araştırmasına göre katılımcıların % 10.7'si internet bağımlısı iken % 70.3 riskli ve %15.0 normal internet kullanıcısı olduğunu

belirtmişlerdir (28). Jans ve arkadaşlarının Kore'deki 912 kişi üzerine yaptıkları araştırmada % 4.3'ünü internet bağımlısı, % 30.3'ünü riskli internet kullanıcısı, %65.3'ünü normal internet kullanıcı olduğunu saptamışlardır (32). Balcı ve arkadaşlarının Selçuk Üniversitesinde öğrenimini sürdüren 953 öğrenci ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin % 23.2'si internet bağımlısıyken, %28.4'ü riskli internet kullanıcısı, %48.4'ü normal internet kullanıcı olduğunu saptamışlardır (29). Cömert ve arkadaşların İstanbul'da 2209 öğrenci ile yaptıkları çalışmada ise internet bağımlılık düzeyini % 4.5, riskli internet bağımlılık düzeyini ise % 21.2 olarak bulmuşlardır (33). Gönüç'ün Türkiye'de yedi bölgede 744 öğrenci ile yaptığı çalışmada internet bağımlılığı düzeyini % 10.1, riskli internet kullanıcısını %26.6 olarak saptamışlardır (19). Lam ve arkadaşlarının 1618 kişi üzerine yaptıkları çalışmada katılanların %89.2'si, normal internet kullanıcısı iken, %10.2'si riskli kullanıcı ve %0.6'sı internet bağımlısı olduğunu belirtmişlerdir (26). Morahan ve Schumacher'ın 277 üniversite öğrencisi üzerine yaptıkları araştırmada %27.2'si normal internet kullanıcısı, %64.7'si riskli internet kullanıcı ve %8.1 internet bağımlısı olarak saptamışlardır (31). Ghassemzadeh ve arkadaşlarının İran'da 1968 öğrenci ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin %49.6'sının interneti hiç kullanmadığını, internet kullananların 636 normal internet kullanıcısı olduğunu, 304 öğrencinin riskli internet kullanıcısı, 37'sinin internet bağımlısı olduğunu belirtmiştir (34). Yukarıdaki belirtilen araştırma bulgularına göre internet bağımlısı olan kişiler saptanmıştır, oysa bu araştırmada internet bağımlısı olan kişilere rastlanmamıştır. İnternet bağımlısı saptanmış olan araştırmaların adolesan ve üniversite öğrencileri üzerine yapılması, bu araştırmadaki öğretim elemanların zamanlarının gün içerisindeki planladıkları işlere yönelmeleri internet bağımlısı olmalarını önlemiş olabileceğini düşünebiliriz.

Üniversitelerde görev yapan öğretim elemanları mesleki hiyerarşide aşama kaydedebilmek, araştırma yapmak, ders vermek, yüksek lisans ve doktora öğrencisi yetiştirmek ve bilimsel alanda rekabet edebilmek amacıyla birçok görevi yerine getirmek zorundadır. Bu görevleri yerine getirmek amacıyla uzun süreli masa başında çalışan öğretim elemanlarının hayatına yoğun şekilde giren bilgisayar kullanımı, önemli sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Bunun yanında çalışma ortamlarında kullanılan araç-gereçlerin ergonomik yetersizliği, çalışanların duruş ve oturuşlarındaki hatalar ve uzun süreli çalışma saatleri, bel ve sırt ağrılarına, omuz, el ve kol eklem ağrısına, göz yorgunluğuna, uyku bozukluğuna, zihinsel yorgunluğa ve iş stresine yol açabilmektedir (35).

Bu çalışmada, internet kullanımı sonucu oluşan sağlık sorunları ile İnternet Bağımlılık Ölçek puanları farkı incelediğimizde, uykusuzluk, el bileğinde ağrı, gözlerde sulanma ve boyun ağrısı ile İnternet Bağımlılık Ölçek puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Uyuşukluk şikayeti ile İnternet Bağımlılık Ölçek puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 3). Ülkemizde ve yurt dışında bankacılar ve büroda çalışanların bilgisayar kullanımı sonucu oluşan ergonomik sorunlar ele alınmıştır. Fakat akademisyenlerin internet bağımlılığı düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek ile sağlık sorunları üzerine yapılan ilk çalışmadır.

Sonuç ve Öneriler

Araştırma kapsamında akademisyenlerin %98.3'ü normal internet kullanıcısı, %1.7'si riskli internet kullanıcı iken, internet bağımlısı olan gruba rastlanılmamıştır. Akademisyenler de cinsiyet ve internet kullanım süreleri ile internet bağımlılık ölçek puanları arasındaki ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur. Akademisyenlerde

internet ve bilgisayar kullanımı sonucunda; gözlerde sulanma, el bilek ağrısı, boyun ağrısı ve uykusuzluk gibi sağlık sorunlarının oluştuğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılığı gelecekte bir halk sağlığı sorunu olarak görülmektedir. Bundan dolayı risk grubundaki akademisyenlere internet bağımlılığının belirtileri ve oluşabilecek sağlık sorunları konusunda halk sağlığı ve ruh sağlığı hemşireleri tarafından eğitim programları hazırlanması, uzun çalışma saatleri arasında kısa molalar vererek vücudu dinlendirmelerini, bilgisayar ve internet ile uzun süre çalışıldığında gevşeme teknikleri öğretilerek, bu tekniklerin kullanma alışkanlığının kazandırılmasını önerebiliriz.

Kaynaklar

- 1- Balta ÇÖ, Horzum MB. The factors that affect internet addiction of students in a web basal learning environment. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 2008; 41(1): 187-205.
- 2- Öztürk Ö, Odabaşoğlu G, Eradan D, Genç Y, Kalyoncu A. İnternet bağımlılığı: kliniği ve tedavisi. Bağımlılık Dergisi, 2007, 8(1): 36-41.
- 3- Ceyhan E. Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: internet bağımlılığı. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 2008; 15(2): 109-116.
- 4- Özmutaf MN, Özgür Z, Gökmen F. Üniversite öğrencilerin bilgisayar kullanımına birey sağlığı açısından genel bakış açıları. Ege Tıp Dergisi 2008; 47(2): 81-86.
- 5- Young, S.K. İnternet addiction: symptoms, evaluation and treatment. In VandeCreek & T. Jackson (Eds) Innovations in Clinical Praticce: A source Book 1999; (vol:17 pp. 19-31) Sarasota, FL. Professional Resource Pres.
- 6- Young KS. İnternet Addiction. Am Behav Sci, 2004; 48: 402-441.
- 7- Erol S ve Erdoğan S. Sağlık davranışlarını geliştirmek ve değiştirmek için transteoretik modelin kullanılması, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2007; 10(2): 86-92.
- 8- Vural KB. (1998). Sağlık riskinin belirlenmesi ve hemşirelik için önemi. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 1998;2(2): 39.
- 9- Wieland DM. Computer addiction: Implications for nursing psychotherapy practice. Perspect Psychiatr Care 2005; 41(4): 153-61.
- 10- İskender M, Akın A. Social Self-Efficacy, Academic Locus of Control and İnternet Addiction, Comput Educ 2010; 54(4): 1101-06.
- 11- Özmutaf MN. (2004). Bioistatistiğe giriş. İzmir: Ege Üniversitesi Matbaası.143.
- 12- Çevik BG, Çelikkaleli Ö. Ergenlerin arkadaşlık bağımlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet, ebeveyn tutumu ve anne-baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2010; 19(3): 225-40.
- 13- Tel M, Köksalan B. Günümüzde yeni bir boş zaman aktivitesi olarak internet: Öğretim üyesi örneği. Elektronik Sosyal Bilimleri Dergisi Bahar 2009; 8(28): 262-72.
- 14- Ju-Yu Y, Chih-Hung K, Cheng-Fang Y, Sue-Huei C, Wei-Lun C, Cheng-Chung C. Psychiatric symptoms in adolescents with internet addiction: comparison with substance use. Psychiatry Clin Neurosci 2008; 62: 9-16
- 15- Ni X, Yan H, Chen S, Liu Z. Factors influencing internet addiciton in a sample of freshmen university students in China. Cyberpsychol Behav 2009; 12(3), 327-30
- 16- Young KS. İnternet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Cyberpsychol Behav 1996; 1(3): 237-44.
- 17- Bölükbaş K, Yıldız MC. İnternet kullanımında kadın-erkek eşitsizliği, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2005; 12: 103-112 Erişim:30.05.2014 <http://sbe.dumlupinar.edu.tr/12/103-112pdf>
- 18- Tutgun A. Öğretmen adaylarının problemlı internet kullanımının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü 2009.
- 19- Gönüç, S. İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişiklikler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü 2009.
- 20- Fidancıoğlu H, Beydağı KD, Özer F, Kızılkaya M. Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin internet kullanımına yönelik görüşleri. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanat Dergisi 2009; 2(1): 3-9.
- 21- Kelleci M, Güler N, Sezer, H, Gölbaşı Z. Lise öğrencilerinde internet kullanma süresinin cinsiyet ve psikiyatrik belirtiler ile ilişkisi. TAF Pre Med Bull 2009; 8(3): 223-30.
- 22- Oğuz B, Zayim N, Özel D, Saka O. Tıp öğrencilerinin internet bilişsel durumları, Akademik Bilişim Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi 2008. 30 Ocak - 01 ŞubatErişim:30.06.2013.http://ab.org.tr/ab08/kitap/bildiriler/Oguz_Zayim_Ozel_Saka_AB08.pdf
- 23- Gezer B, Sevim Y. Ortaöğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin internet kullanımlarının mesleki gelişimlerine etkisi. Doğu Anadolu Bölge Araştırmaları.2006;7984.Erişim:25.06.2013[http://web.firat.edu.tr/daum/docs/51/15%20orta%C3%B6%C4%9Fr-enim--Y.Sevim%20-\(3773\)--%C3%B6dendi-6%20syf--79-84.doc](http://web.firat.edu.tr/daum/docs/51/15%20orta%C3%B6%C4%9Fr-enim--Y.Sevim%20-(3773)--%C3%B6dendi-6%20syf--79-84.doc)
- 24- Gölge E, Arlı M. Üniversite öğrencilerinin okul dışında bilgisayar ve internet kullanma durumları. 8. Türkiye'de İnternet Kongresi, 19-21 Aralık 2012, Harbiye, İstanbul. Erişim:30.02.2013 <http://inettr.org.tr/inetconf8/bildiri/135.doc>
- 25- Usta E, Bozdoğan AE, Yıldırım K. Sınıf öğretmeni adaylarının internet kullanımına ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi. Ahi Evran Üniversitesi Kirşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD). 2007; 8(1): 209-22.
- 26- Lam LT, Peng Z, Mai J. The association between internet addiction and self-injurious behaviour among adolescents, Inj Prev 2009; 15: 403-8.
- 27- Bölükbaş K. (2003). İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Diyarbakır: Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı.
- 28- Park SK, Kim JY, Cho CB. (2008) Prevalance of internet addiction and correlations with family factors among south Korean adolescents. Adolescence. 4(172): 895-909.
- 29- Balcı Ş, Gülnar B. Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. Selçuk İletişim. 2009; 6(1): 5-22.
- 30- Coa F, Su L, Liu TQ. The relationship between impulsivity and internet addiction in a sample of Chinese adolescents. Eur Psychiatry 2007; 22: 466-71.
- 31- Morahan-Martin J, Schumacher P. İncidence and correlates of pathological internet use among college students. Comput Human Behav 2000; 16: 13-29.
- 32- Jans KS, Hwang SY, Choi JY. İnternet addiction and psychaitric symptoms among Korean adolescents. J School Health 2008; 78(3): 165-71.
- 33- Cömert İT, Ögel K. İstanbul örnekleminde internet ve bilgisayar bağımlılığının yaygınlığı ve farklı etkenlerle ilişkisi. Türkiye Klinikleri: J. Foren Med 2009; 6 (1): 9-16.

- 34- Ghassemzadeh L, Shahraray M, Moradi A. Prevelence of internet addiction and comporison of internet addiction and non-addicts in iranian high school. Cyberpsychol Behav 2008; 11(6): 731-3.
- 35- Arslan C, Koz M, Gür E, Mendeş B. Üniversite öğretim görevlilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlık sorunları arasındaki ilişkinin araştırılması. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2003; 17(4): 249-58.

Sorumlu Yazar:

Sinan ASLAN
Adıyaman Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu,
ADİYAMAN
E-mail: salsan@adiyaman.edu.tr