



ARAŞTIRMA / RESEARCH

Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları

Problematic internet usage and healthy lifestyle behaviors in university students

Feyza Nazik¹ , Gülsen Güneş² 

¹Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Bingöl, Turkey

²İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Malatya, Turkey

Cukurova Medical Journal 2019;44(Suppl 1):41-48.

Abstract

Purpose: This study has been done with the purpose of determining the problematic internet usage and healthy lifestyle behaviors in university students.1723 students of Fırat University were included in the study.

Materials and Methods: The students were chosen according to the stratified sampling method in view of their departments, grades and genders. A questionnaire form including socio-demographic features and scales of problematic internet usage and healthy life style behaviors was applied to the students.

Results: The average age of students is 21.5±2.2. 38.2% of the students are women and 67.3% students are men. 50.9% of the students connect to internet at least 6 days in a week and 21.4% of them connect to the internet around 2 hours in a day. The main purposes of the internet usage are checking his/her email address (87.8%), reading newspapers and journals (63.4%), and playing online games (28.4%). Mostly seen problems connected with the long term internet use are burning in the eyes, pain in the trapezius muscles and sleepness. A significant negative correlation has been found between healthy lifestyle behaviors and problematic internet scale points.

Conclusion: It has been seen that the problematic internet use in students affect the healthy lifestyle behaviors negatively. Measures that will decrease the problematic internet usage and improve the healthy lifestyle behaviors should be taken.

Keywords: Problematic internet use, healthy life, behavior, university student

Öz

Amaç: Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını belirlemek amacı ile yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem: Fırat Üniversitesi'nde okuyan 1723 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir. Öğrenciler bölüm, sınıf ve cinsiyetlerine göre tabakalı örnekleme yöntemine göre seçilmişlerdir. Öğrencilere sosyo-demografik özellikler ile, problemlı internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğini içeren anket formu uygulanmıştır.

Bulgular: Öğrencilerin yaş ortalaması 21.5±2.2'dir. %38.2'si kadın, %67.3'ü erkektir. Öğrencilerin %50.9'u haftada en az 6 gün internete bağlanmakta, %21.4'ü günde ortalama 2 saat internet bağlanmaktadır. İnternetin en fazla kullanım amaçları; e-posta adresine bakmak (%87.8), gazete dergi okumak (%63.4), online oyun oynamak (%28.4). Uzun süreli internet kullanımına bağlı en fazla görülen problemler ise, gözlerde yanma, boyun kaslarında ağrı ve uykusuzluktur. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile problemlı internet kullanımı ölçeği puanları arasında negatif yönde anlamlı düzeyde korelasyon bulunmuştur.

Sonuç: Öğrencilerde problemlı internet kullanımının, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını olumsuz etkilediği görülmüştür. Problemlı internet kullanımını azaltacak, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını geliştirecek tedbirler alınmalıdır.

Anahtar kelimeler: Problemlı internet kullanımı, sağlıklı yaşam, davranış, üniversite öğrencisi

Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Dr. Feyza Nazik, Bingöl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Adana, Turkey E-mail: feyzasevindik@hotmail.com
Geliş tarihi/Received: 28.02.2019 Kabul tarihi/Accepted: 27.05.2019 Çevrimiçi yayın/Published online: 20.09.2019

GİRİŞ

İnternet birçok alanda hayatımıza kolaylıklar sunarak modern dünyada önemli bir yer edinmiştir. Ancak internetin sunduğu kolaylıklarla beraber yaşamımızda negatif etkileri de bulunmaktadır. Bu etkiler eğitimciler ve sağlık profesyonelleri arasında endişe oluşturmaktadır¹. İnternet kullanıcıları üzerinde endişe oluşturan etkilerden biri de aşırı kullanıma bağlı bağımlılık davranışlarının oluşmasıdır. Aşırı internet kullanımının yol açtığı olası sorunlar özellikle son yirmi yılda artmıştır². İnternet bağımlılığı, DSM-5'te bulunmasa da internet oyun bağımlılığı gelecekte sınıflandırmaya girmesi planlanan konular içindedir³. Alan yazıda internet bağımlılığı, kimyasal olmayan ya da insan ve mekanik etkileşimi içeren davranışsal bağımlılık olarak, teknolojik bağımlılığın bir alt maddesi olarak tanımlanmaktadır⁴. Kandell ise internet bağımlılığını; internetle ilgili artan kaynak yeniliği, çevrim dışı olunduğundaki hoşnutsuzluk hissi, çevrim içi olmanın etkilerine karşı artan hoşgörüden oluşan internetteki psikolojik bağımlılık olarak tanımlamıştır⁵. Ayrıca internet bağımlılığı; aşırı internet kullanımı, problemlerli internet kullanımı, patolojik internet kullanımı, bilgisayar bağımlılığı, internetmania gibi terimlerle de adlandırılmaktadır⁴. Temelde tüm bu kavramlar benzer anlamlarda olarak kullanılmakta olup, başlangıç noktası aşırı ve problemlerli internet kullanımınıdır. Yani bu kavramların, özellikle aşırı internet kullanımı ile oluşabilecek istenmeyen durumları ifade ettiği söylenebilir⁶. İnternet bağımlılığı ile ilgili çalışmaları yapan ilk kişi olan Young, 1996 yılında patolojik kumar oynama kriterlerini internet bağımlılığına uyarlayarak yaptığı çalışmada, internet bağımlısı kişilerin haftalık interneti kullanma saatini 38.5, bağımlı olmayan kişilerin 4.9 bulmuştur. Ayrıca bağımlı kişilerde tolerans, geri çekilme, işlevsellikte azalma belirtilerinin daha fazla görüldüğü ve akademik, kişiler arası, ekonomik ilişkilerde azalma olduğunu belirtmiştir⁷.

PİK'nın, gençlerin hayatı üzerine olumsuz etkileri farklı çalışmalarda karşımıza çıkmaktadır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada patolojik internet kullanımı prevalansı % 8.1 bulunurken, patolojik internet kullanımı ile yalnızlık arasındaki pozitif yönde ilişki bulunmuştur⁸. Whang ve Lee'nin çalışmalarında ise, aşırı internet kullananlarda hayal kırıklıklarına karşı duyarlılık, yabancılarla iletişime girerken anksiyete yaşama, internet bağımlılarında artmış depresyon kompulsif eğilim olduğu bulunmuştur⁹. Hindistan'da yapılan bir diğer çalışmada, internet bağımlısı gençlerin, çalışma

zamanlarını, diğer işlerini ertelediklerini, gece geç saatlere kadar internette kalmalarına bağlı olarak uyku kaybı, yalnızlık yaşadıklarını bulmuşlardır¹⁰.

Sağlıklı yaşam biçimi, bireyin sağlığını etkileyebilecek davranışlarını kontrol edebilmesi, günlük aktivitelerini düzenler iken kendi sağlık durumuna uygun davranışları seçmesi olarak tanımlanmıştır. Beslenme, stres yönetimi, egzersiz, tinsellik, kişiler arası ilişki ve sağlık sorumluluğu sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında sayılmaktadır¹¹.

İnternet bağımlılığı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Yapılan çalışmalarda problemlerli internet kullanımının madde kullanımı¹², kişiler arası ilişkiler¹³, egzersiz¹⁴, beslenme¹⁴ gibi farklı sağlıklı yaşam davranışlarına etkileri araştırılmıştır. Farklı çalışmalarda internet bağımlısı gruplarda madde kullanımında artma¹², etkisiz baş etme yöntemleri¹³, gerçek yaşamda zorlanma¹³, yemek öğünlerini atlama¹⁴, geceleri geç uyuma¹⁴, uykusuzluk¹⁴, kilo alma¹⁴ belirtilerinin yüksek olduğu bulunmuştur¹²⁻¹⁴. Ülkemizde de internet bağımlılığı olan kişilerde uyku bozukluklarının daha yüksek oranda görüldüğü bulunmuştur¹⁵.

Sağlıkla ilgili davranışlar genellikle ergenlik döneminde ve üniversite yıllarında kazanılmaktadır. Üniversite ortamı bireylerin fiziksel, psikolojik, sosyal olarak gelişimleri yaşadığı ve bireyin yeni sorumluluklarla karşı karşıya kaldığı bir ortamdır. Bu nedenle üniversite öğrencileri yaşam biçimleri üzerinde daha fazla otonomi kurmaktadır. Bu geçiş dönemi sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının pekiştirildiği dönemdir. Bu nedenle, sağlığın korunması ve geliştirilmesinde ergenlik ve gençlik dönemindeki gruplar önceliklidir¹⁶. Bu çalışmada internetin en çok kullanıldığı dönemlerden biri olan üniversite yıllarında problemlerli internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ve aralarındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaca yönelik olarak öğrencilerin internet kullanım özellikleri, internet kullanım amaçlarına göre problemlerli internet kullanım durumları ve problemlerli internet kullanımı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki ortaya koyulmuştur.

GEREÇ VE YÖNTEM

Tanımlayıcı ve kesitsel olan araştırmanın evrenini Fırat Üniversitesi'nde okuyan 14069 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem seçiminde tabakalı rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Öğrenciler

okudukları bölümler, sınıf ve cinsiyetlerine göre tabakalara ayrılmıştır. Araştırmada kullanılacak minimum öğrenci sayısını bulmak için evrendeki birey sayısı bilinen formülden faydalanılmıştır. Desen etkisi 2 alınarak minimum öğrenci sayısının iki katına ulaşılmıştır. Veriler anket yolu ile toplanmıştır. Anket uygulanan öğrenci sayısı 1723'tür. Çalışmanın yapılabilmesi için İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi İnsan Etik Kurulu'ndan gerekli izin alınmıştır (2011/72).

Tablo 1. Öğrencilerin bazı sosyo-demografik özellikleri (n=1723)

Sosyodemografik Özellikler	n	%
Yaş		
20 ve altı	574	33.3
21-23 yaş	651	37.8
24 ve üzeri	498	28.9
Cinsiyet		
Kız	563	32.7
Erkek	1160	67.3
Ailenin Aylık Geliri		
500 ve altı	321	18.6
501-1000	643	37.3
1001-2000	558	32.4
2001-3000	138	8.0
3001ve üzeri	63	3.7
Baba eğitim durumu		
Okur-yazar değil	78	4.5
Okur-yazar	81	4.7
İlkokul	545	31.6
Ortaokul	272	15.8
Lise	429	24.9
Üniversite	317	18.4
Anne Öğrenim Durumu		
Okur-yazar değil	382	22.2
Okur-yazar	183	10.6
İlkokul	677	39.3
Ortaokul	196	11.4
Lise	203	11.8
Üniversite	82	4.8

Veri toplama aracı

Anket formu üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde öğrencilerin sosyodemografik özellikleri ve bilgisayar kullanımı ile ilgili özellikleri sorulmuştur. Anketin ikinci bölümü Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği'dir. Üçüncü kısımda ise Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği bulunmaktadır.

Tablo 2. Öğrencilerin internet kullanımına ilişkin özellikleri (n=1723)

İnterneti kullanmaya İlişkin Özellikler	n	%
E-posta adresi olma durumu		
Var	1476	85.7
Yok	247	14.3
İnterneti kullanma sıklığı		
Günde birkaç sefer	509	29.6
Günde bir kez	340	19.8
Haftada birkaç sefer	621	36.0
Haftada bir	173	10.0
Ayda birkaç kere	80	4.6
Bir seferde geçirilen süre		
30 dakikadan az	201	11.7
30 dakika-1 saat arası	776	45.0
1-3 saat	589	34.2
3-5 saat	96	5.6
5 saatten fazla	61	3.5

Tablo 3. Öğrencilerin interneti kullanma amaçları ve uzun süreli internet kullanımını sonucu yaşadıkları problemlere göre dağılımı (n=1723)

Değişkenler	n	%
İnterneti kullanma amaçları		
Elektronik posta adresine bakma	1513	87.8
Gazete dergi okuma	1092	63.4
Tartışma gruplarına katılma	335	19.4
Online oyun oynama	490	28.4
Bankacılık işlemleri	205	11.9
Alışveriş yapmak	325	18.9
Literatür taramak	409	23.7
Facebook	319	18.5
Uzun süreli internet kullanımına bağlı yaşanan sorunlar* problemler*		
Gözlerde yanma	871	50.6
Boyun kaslarında ağrı	617	35.8
Uykusuzluk	417	24.2
Uyku saatlerinde azalma	337	19.6
Dengesiz beslenme	220	12.8
Fastfood tarzı beslenmede artış	131	7.6
El becerilerinde bozulma	83	4.8
Hijyen alışkanlığında azalma	76	4.4

*Öğrenciler birden fazla seçenek işaretlemişlerdir.

Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği (PIK)

Ceyhan ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin geçerlilik – güvenilirlik çalışması 2005-2006 öğretim yılında Anadolu Üniversitesi'nin örgün programlarına devam eden 1658 öğrenci

üzerinde yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0.81'dir. Bu çalışmada 0.83 olarak bulunmuştur. Ölçek üç faktörden oluşmaktadır. Bunlar internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık ve internetin aşırı kullanımıdır. Ölçekten alınabilecek yüksek puanlar, bireylerin internet kullanımının sağlıksızlaştırıldığını, internetin yaşamlarını olumsuz bir şekilde etkilediğinin ve bağımlılık gibi bir patolojiye eğilim oluşturabileceğinin işareti olarak değerlendirilmektedir. Bu ölçek 33 maddeden oluşan, "tamamen uygun (5 puan)", "oldukça uygun (4 puan)", "biraz uygun (3 puan)", "nadiren uygun (2 puan)", "hiç uygun değil (1 puan)" seçeneklerinden meydana gelen beşli likert tipi bir ölçektir⁶.

Tablo 4. Öğrencilerin PİK ölçeği alt bileşenlerine ait puan ortalamalarının dağılımı (n=1723)

PİK Ölçeği Alt Bileşenleri	Ort+ss	Min-max
Aşırı Kullanma	16.6±5.1	6-30
Sosyal fayda	18.7±7.5	10-50
Olumsuz sonuç	28.9±12.8	17-79

Tablo 5. Öğrencilerin SYBD ölçeği alt bileşenlerine ait puan ortalamalarının dağılımı (n=1723)

SYBD Ölçeği Alt Bileşenleri	Puan Ort+SS	Min-max
Kendini Gerçekleştirme	25.4±4.5	9-36
Sağlık Sorumluluğu	19.1±4.7	9-36
Egzersiz	16.8±6.6	8-32
Beslenme	19.7±4.0	9-36
Kişiler Arası Destek	25.2±4.5	9-36
Stres yönetimi	19.6±3.8	8-32

Sağlıklı Yaşam Biçimleri Davranışları Ölçeği (SYBD)

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği (SYBD), 1987 yılında Walker, Sechrist ve Pender tarafından sağlığı geliştirme modeli'ni test etmek amacıyla geliştirilmiştir. Bireyin sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili olarak sağlığı geliştiren davranışlarını ölçer. Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Esin tarafından yapılmış, güvenilirlik katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada 0.77 olarak bulunmuştur. Ölçek toplam 48 maddeden oluşmuştur. 6 alt grubu vardır. Alt grupları; kendini gerçekleştirme, sağlık sorumluluğu, egzersiz, beslenme, kişilerarası destek ve stres yönetimidir. Her bir alt grup bağımsız olarak tek başına kullanılabilir. Ölçeğin tümünün puanı sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanını verir. Ölçek Walker, Sechrist ve Pender tarafından 1995 yılında 4 madde daha eklenerek 52 maddeye çıkarılmıştır. Diğer 48 maddelik ölçekle yeni 52 maddelik ölçeğin

tek farkı madde sayısıdır. Bu çalışmada 52 maddelik ölçek kullanılmıştır¹⁷.

Tablo 6. Öğrencilerin interneti kullanma amaçlarına göre PİK ölçeği puan ortalamalarının dağılımı (n=1723)

İnterneti kullanma amaçları	PİK Ölçeği Puanı
e-posta okumak	
Evet	65.1±22.6
Hayır	57.5±21.5
Test ve p değeri	t=4.605 p= 0.001
Gazete dergi okumak	
Evet	65.1±22.0
Hayır	62.7±23.4
Test ve p değeri	t=2.124 p=0.034
Tartışma gruplarına Katılmak	
Evet	71.5±23.5
Hayır	62.4±22.0
Test ve p değeri	t=6.680 p=0.001
Online oyun oynamak	
Evet	73.3±24.1
Hayır	60.6±20.9
Test ve p değeri	t=10.840 p=0.001
Bankacılık işlemleri yapmak	
Evet	70.9±24.2
Hayır	63.3±22.2
Test ve p değeri	t=4.511 p=0.001
Alışveriş yapmak	
Evet	70.4±24.4
Hayır	62.7±21.9
Test ve p değeri	t=5.575 p=0.001
Literatür taramak- ders çalışmak	
Evet	59.8±22.8
Hayır	65.6±22.4
Test ve p değeri	t= -4.563 p=0.001
Facebook	
Evet	71.5±23.9
Hayır	62.5±22.0
Test ve p değeri	t=6.434 p=0.001

İstatistiksel analiz

Verilerin analizi SPSS 15 paket programı kullanılarak yapıldı. Normal dağılıma uygunluğu değerlendirmek için KolmogorovSmirnov testi yapıldı. Sosyodemografikve bilgisayar kullanım özellikleri ve bilgisayar kullanımına bağlı yaşanan sorunları değerlendirmek için tanımlayıcı istatistik, internet kullanım amaçlarına bağlı PİK'ni karşılaştırmak için t testi, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve PİK

arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için pearsonkorelasyon analizi yapılmıştır. $p < 0.05$ ise sonuç istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

BULGULAR

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin yaş ortalamaları 21.5 ± 2.2 'dir. Öğrencilerin % 33.3'ü 20 yaş ve altındadır. Öğrencilerin bazı demografik özellikleri Tablo 1'de verilmiştir. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin % 73.6' sının evlerinde bilgisayarı bulunmaktadır. Öğrencilerin % 58' inin kendilerine ait bilgisayarı vardır. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin % 55.9'u internete gece bağlanmayı, % 44.1'i gündüz bağlanmayı tercih etmektedirler. Öğrencilerin interneti kullanma ile ilgili bazı özellikleri Tablo 2'de verilmiştir.

Öğrencilerin interneti kullanma amaçları incelendiğinde sırası ile elektronik posta adresine bakmak, gazete dergi okumak, online oyun oynamak, literatür taramak amacı ile kullandıkları görülmektedir. Uzun süreli internet kullanımına bağlı yaşanan en fazla sorunlar ise; gözlerde yanma, boyun kaslarında ağrı ve uykusuzluktur (Tablo 3).

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin PİK puan ortalaması 64.25 ± 22.63 (min: 33, max: 154)

bulunmuştur. Öğrencilerin PİK ölçeği alt bileşenlerine ait puan ortalamaları Tablo 4'te gösterilmiştir. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin SYBD Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması 126.0 ± 19.4 'tür (min=66, max=207). SYBD alt bileşenlerinden en yüksek puanı kendini gerçekleştirme, en düşük puanı ise egzersizden almışlardır. Öğrencilerin SYBD ölçeği alt bileşenlerinden aldıkları puan ortalamaları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 6'da öğrencilerin interneti kullanma amaçlarına göre problemlı internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalamalarının dağılımı verilmiştir. İnterneti e-posta okumak, gazete dergi okumak, tartışma gruplarına katılmak, online oyun oynamak için kullananlarda problemlı internet kullanımı anlamlı olarak yüksektir.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına ile PİK ölçeği puan ortalamalarının korelasyon katsayıları Tablo 7'de verilmiştir. Tabloya göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile problemlı internet kullanım puanları arasında negatif yönde anlamlılık vardır. Problemlı internet kullanımı olan kişilerde sağlıklı yaşam biçimi davranışları azalmaktadır.

Tablo 7. Öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği ve alt bileşenleri ile PİK ölçeği puanlarının korelasyon katsayıları

	Pik ölçeği		Aşırı kullanım		Sosyal fayda		Olumsuz sonuç	
	r	p	r	p	r	p	r	p
SYBD Ölçeği	-0.129	0.000	-0.116	0.000	-0.116	0.000	-0.113	0.000
Kendini Gerçekleştirme	-0.185	0.000	-0.920	0.000	-0.174	0.000	-0.185	0.000
Sağlık Sorumluluğu	-0.023	0.347	-0.088	0.000	-0.028	0.242	-0.011	0.649
Egzersiz	-0.001	0.963	-0.061	0.011	-0.002	0.920	-0.023	0.349
Kişiler Arası Destek	-0.182	0.000	-0.060	0.013	-0.185	0.000	-0.188	0.000
Stres Yönetimi	-0.097	0.000	-0.103	0.000	-0.064	0.008	-0.092	0.000
Beslenme	-0.044	0.067	-0.098	0.000	-0.030	0.210	-0.023	0.343

TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin araştırıldığı bu çalışmada elde edilen sonuçlar öğrencilerin yarısının günlük ortalama internet kullanım sürelerinin bir saat ve daha kısa olduğunu göstermektedir. Kırgızistan'da üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada günlük internet kullanım süresi bu çalışma ile benzer bulunmuştur¹⁸.

Problemlı internet kullanımının internette geçirilen süre ile doğrudan ilişkisi vardır. Farklı çalışmalarda^{10,19} problemlı internet kullanımı olan kişilerde internet kullanımının anlamlı olarak yüksek çıktığı bulunmuştur. Üniversite öğretimi boyunca internete kolay ulaşım ve yüksek erişim hızı öğrencilerin problemlı internet kullanım oranının da artmasına sebep olabilir.

Günümüzde bilgisayar ve internet kullanımının yaygınlaşması, bilgisayar kullanıcılarında görülen sağlık sorunlarının önem kazanmasına yol açmıştır. Bu çalışmada bilgisayar ve internet kullanımına bağlı olarak görülen sağlık sorunları en fazla sırası ile gözlerde yanma (% 50.6), boyun kaslarında ağrıdır (% 35.8). Ülkemizde Ege Üniversitesi öğrencileri ile yapılan çalışmada öğrenciler % 67.3 oranı ile bilgisayarın beyin ve gözlerini yordugunu ifade etmişlerdir²⁰. Diğer taraftan yurt dışında yapılan bir çalışmada ise öğrenciler, bilgisayar kullanımının en fazla göz ile ilgili sorunlara yol açtığını (% 69) belirtmişlerdir²¹. Bizim çalışmamız ve diğer çalışma sonuçlarına göre bilgisayar kullanımına bağlı en fazla görülen problemler kas-iskelet sistemi ile göz problemleridir. Problemlerli internet kullanımı olan kişilerde bilgisayar başında fazla vakit geçirmeye bağlı postür bozuklukları, ağrılar, karpal tünel sendromu, göz yorgunluğu gibi belirtilerin yanında hareketsizliğe bağlı derin ven trombozu gibi tehlikeli sağlık problemleri de görülebilir²². Bu problemlerin görülmesindeki bir diğer etken ergonomik olmayan kullanımdır. Problemlerli internet kullanımı ile beraber, ergonomik kullanıma dikkat edilmemesi sağlık problemlerini artırdığını düşünülmektedir. Problemlerli internet kullanımı, interneti kullanma amaçlarından da etkilenmektedir. İnterneti e-posta okumak ya da göndermek, gazete dergi okumak, tartışma gruplarına katılmak, online oyun oynamak, bankacılık işlemleri yapmak, alışveriş yapmak, facebook gibi paylaşım sitelerine katılmak amacı ile kullananlarda problemlerli internet kullanım puanları anlamlı olarak yüksek bulunurken, literatür taramak / ders çalışmak amaçlı kullananlarda daha düşük bulunmuştur. Leung,16-24 yaş arası 699 kişi ile yaptığı çalışmada, çoklu sesli, renkli, görüntülü mesajlaşmanın problemlerli internet kullanımı için hazırlayıcı faktör olduğunu, internet bağımlılarının chat odaları, online oyunları tercih ederken, bağımlı olmayan grubun bilgiye ulaşma amaçlı interneti kullandığını belirtmiştir²³. İnternetin sosyal etkileşim amaçlı kullanılmasının problemlerli internet kullanımına yol açtığını gösteren diğer çalışmalarda mevcuttur²⁴⁻²⁵. İnterneti bilgi edinme-literatür tarama amaçlı kullananlar ise daha sağlıklı kullanıcılar olarak tespit edilmiştir. Problemlerli internet kullanımının boş zamanları daha çok plansız bir şekilde ve eğlence odaklı olarak geçirmeye ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bilindiği gibi internet, kullanıcılarına özgür bir iletişim ortamı sağlamakta, farklı isim ve kişilik rolleri içerisinde onların bu ortamlarda bulunmalarını; gerçek kimliklerinden sıyrılarak çeşitli sitelere üye olmalarını; sohbet

gruplarına katılmak suretiyle düşüncelerini özgürce dile getirmelerini olanaklı hale getirmektedir. Oyun oynama, gevşeme, güzel zaman geçirmek için internete bağlanan kişilerin burada kontrol mekanizmalarını kaybederek planlanandan daha fazla vakit geçirme ihtimalleri olabilir. İnternetin farklı amaçlar için yanlış kullanılması, internet bağımlılığına yol açabileceği gibi; seks, kumar, alışveriş gibi davranış bozukluklarını destekleyerek ikinci bir risk oluşturmaktadır. Çünkü kişilerde bulunan seks, kumar, alışveriş gibi bağımlılıklar internetin sunduğu daha rahat erişim olanağı ile daha kolay gelişecektir.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin problemlerli internet kullanımı ölçeği puanı ile SYBD ölçeği puanı arasında negatif yönde, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı ilişki kendini gerçekleştirme, kişiler arası destek, stres yönetimi alt ölçekleri arasında bulunmuştur. Arıkan ve Tekin'in çalışmasında da benzer sonuçlar bulunmuştur²⁶. Kim ve Chun'un Kore'de yaptıkları çalışmalarında problemlerli internet kullanım düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları ve sağlığı algılamaları düşük seviyede bulunmuştur²⁷. Algılanan sağlığın ve sağlığı geliştirme davranışlarının azalması problemlerli internet kullanımının bir sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Çalışma sonuçlarına göre problemlerli internet kullanımı alt boyutlarından aşırı kullanım ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından olan beslenme arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Farklı çalışmalarda internet bağımlısı kişilerin kahvaltı öğününü atladıkları, internet bağımlısı kişilerde iştahta azalma, uykuda kalma problemlerinin fazla görüldüğü bulunmuştur^{28,29}. Zamanını internete bağlanarak geçiren kişiler günlük işlerinde aksamalar yaşayacaklardır. Plansız, gereğinden fazla internete bağlanma kişilerin günlük rutin işlerini ertelemelerine, temel gereksinimlerini karşılamada yetersiz kalmalarına yol açmaktadır.

Çalışma sonuçlarına göre problemlerli internet kullanımı ile stres yönetimi arasında negatif bir ilişki vardır. Aynı zamanda problemlerli internet kullanımı olan öğrencilerin kişiler arası ilişkilerde başarısız oldukları bulunmuştur. Problemlerli internet kullanımının olumsuz sosyal etkileri bulunmakla beraber kişilerin stres yönetiminde başarısız olmasına sebep olduğu kesindir. Yapılan bir çalışmada internet bağımlısı öğrenciler, öğretmen ve aile ilişkilerinin bozulduğunu internet bağımlısı olmayanlara göre daha fazla ifade etmişlerdir¹⁹. Bazı araştırmalar internette çok fazla zaman harcayan kişilerin sosyal iletişimlerinde bozulma yaşadıklarını, interneti depresyon ve stresi

azaltmada birincil kaynak olarak kullanma eğilimlerinin olduklarını göstermiştir^{30,31}. Lam ve arkadaşları da internetin, gençlerin stresli durumlardan kaçınmak için kullandığı bir araç ve başa çıkma mekanizması olduğunu belirtmişlerdir³². Bu sonuçlar bizim bulgularımızı desteklemektedir. Öğrenciler stresle etkili baş etmek yerine sanal ortamda vakit geçirerek streslerini azalttıklarını düşünmektedirler. Benzer şekilde PİK'nın internet kullanan bireyleri gerçek hayattaki tanıdığı kişilerle iletişimden kopardığı ya da bu iletişimin azalmasında etkili olabildiği gerçeğinden yola çıkıldığında yukarıdaki bulgular, araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Sonuç olarak öğrencilerde internetin kullanım sıklığının ve kullanıma bağlı sağlık problemlerinin yüksek olduğu görülmüştür. İnternet kullanım amaçları ile PİK arasında ilişki vardır. PİK ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında negatif ilişki bulunmuştur. Bu bulgular doğrultusunda önerilerimiz; internetin doğru kullanım amaçlarının, etkili ve verimli kullanımının, problemlili internet kullanımının olumsuz etkilerinin öğrencilere öğretilmesi ve bağımlılığa giden yolda bağımlılıkla ilgili üniversite yönetimince rehberlik hizmetlerinin kurulmasıdır. Öğrencilere sanal hayatta değil gerçek hayatta olumlu bir kişilik kazanabilecekleri, sosyalleşebilecekleri, sorunlarla baş edebilecekleri şekilde eğitimler verilmelidir. Öğrencilere bilgisayar kullanımına bağlı problemlili azaltmak için ergonomik kullanımın öğretilmelidir. Öğrenciler sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını geliştirebilecekleri davranışlar konusunda bilgilendirilmeli, internetten doğru ve güvenilir konulara ulaşma şekilleri hakkında eğitilmeli ve zaman yönetimi becerileri geliştirilmelidir.

Yazar Katkıları: Çalışma konsepti/Tasarımı: FN; Veri toplama: FN; Veri analizi ve yorumlama: GG, FN; Yazı taslağı: FN; İçeriğin eleştirilip incelenmesi: FN, GG; Son onay ve sorumluluk: FN, GG; Teknik ve malzeme desteği: -; Süpervizyon: GG; Fon sağlama (mevcut ise): yok.

Bilgilendirilmiş Onam: Katılımcılardan yazılı onam alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması beyan etmemişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar finansal destek beyan etmemişlerdir.

Author Contributions: Concept/Design : FN; Data acquisition: FN; Data analysis and interpretation: GG, FN; Drafting manuscript: FN; Critical revision of manuscript: FN, GG; Final approval and accountability: FN, GG; Technical or material support: -; Supervision: GG; Securing funding (if available): n/a.

Informed Consent: Written consent was obtained from the participants.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: Authors declared no conflict of interest.

Financial Disclosure: Authors declared no financial support

KAYNAKLAR

1. Kamran H, Afreen A, Ahmed Z. Effect of internet addiction on dietary behavior and lifestyle characteristics among university student. *Annals of King Edward Medical University*. 2018;24:1-9.
2. Shahnaz I, Karim R. The Impact of internet addiction on life satisfaction and life engagement in young adults. *Universal Journal of Psychology*. 2014;2:273-84.
3. Bozkurt H, Şahin S, Zoroğlu S. İnternet bağımlılığı: güncel bir gözden geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*. 2016;6:235-24.
4. Widyanto L, Griffiths M. Internet addiction: a critical review. *Int J Ment Health Addict*. 2006;4:31-51.
5. Kandell JJ.. Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychol Behav*. 1998;1:11-7.
6. Ceyhan E, Ceyhan AA, Gürcan A. The validity and reliability of the Problematic Internet Usage Scale. *Educational Sciences: Theory&Practice*. 2007;7: 411-16.
7. Young K. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*. 1996;1:237-44.
8. Morahan-Martin J, Schumacher P. Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Comput Hum Behav*. 2000;16:13-29.
9. Whang LS, Lee S, Chang G. Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychol Behav*. 2003;6:143-150.
10. Nalwa K, Anand AP. Internet addiction in students: a cause of concern. *Cyberpsychol Behav*. 2003;6: 653-56.
11. Güngör İ, Hotun ŞN. Sağlık geliştirilmesinde kullanılan temel davranış değiştirme kuram ve modelleri. *Hemşirelik Forumu Dergisi*. 2006;2:6-13.
12. Ko CH, Yen JY, Chen CC, Chen SH, Wu K, Yen CF. Tridimensional personality of adolescents with Internet addiction and substance use experience. *Can J Psychiatry*. 2006;51:887-94.
13. Lin SSJ, Tsai CC. Sensation seeking and Internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Comput Hum Behav*. 2002;18:411-26.
14. Kim J H, Lau CH, Cheuk KK, Kan P, Hui HLC, Griffiths S M. Brief Report: Predictors of heavy internet use and associations with health-promoting and health risk behaviors among Hong Kong university students. *J Adolesc*. 2010;33:215-20.
15. Demirci A, Doğan R, Matrak YC, Kuruoğlu E, Mevsim V. The effect of problematic internet use on the sleep quality of medical students. *Turkish Journal of Family Medicine&Primary Care*. 2015;9:143-9.
16. Can G, Özdielli K, Erol Ö, Unsar S, Tulek Z, Savaşer, S et al. Comparison of the health-promoting life styles of nursing and non-nursing students in Istanbul, Turkey. *Nurs Health Sci*. 2008;10:273-80.

17. Esin, N. Endüstriyel alanda çalışan işçilerin sağlık davranışlarının saptanması ve geliştirilmesi (Uzmanlık Tezi). İstanbul, İstanbul Üniversitesi, 1997.
18. Ayhan B, Balcı Ş. Kırgızistan'da üniversite gençliği ve internet: bir kullanımlar ve doyumlar araştırması. BİLİG. 2009;48:13-40.
19. Yang SC, Tung CJ. Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. Comput Hum Behav. 2007;23:79-96.
20. Özmutaf M N, Özgü Z, Gökmen F. Üniversite öğrencilerinin bilgisayar kullanımına birey sağlığı kapsamında genel bakış açıları. Ege Journal of Medicine. 2008;47:81-6.
21. Sommerich CM, Ward R, Sikdar K. A survey of high school students with ubiquitous access to tablet PCs. Ergonomics. 2007;50:706-27.
22. Fatehi F, Monajemi A, Sadeghi A, Mojtahedzadeh R, Mirzazadeh A. Quality of life in medical students with internet addiction. Acta Med Iran. 2016;54:662-6.
23. Leung L. Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. Cyberpsychol Behav. 2004;7:333-48.
24. Chak K, Leung L. Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. Cyberpsychol Behav. 2004;7:559-70.
25. Li SM, Chung TM. Internet function and Internet addictive behavior. Comput Hum Behav. 2006;22:1067-71.
26. Arıkan İ, Tekin ÖF. Tıp öğrencilerinde riskli internet kullanıcılığı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 2017;19:173-80.
27. Kim JS, Chun BC. Association of Internet addiction with health promotion life style profile and perceived health status in adolescents. J Prev Med Public Health. 2005;38:53-60.
28. Tsai HF, Cheng SH, Yeh TL, Shih C, Chen KC, Yang YC et al. The risk factors of internet addiction – a survey of university fresh men. Psychiatry Res. 2009;167:294-9.
29. Yeonsoo K, Jin YP, Sung BK, In-Kyung J, Yun SL, Jung-Hyun K. The effects of Internet addiction on the life style and dietary behavior of Korean Adolescents. Nutr Res Pract. 2010;4:51-7.
30. Yellowlees PM, Marks S. Problematic internet use or internet addiction. Comput Hum Behav. 2007;23:1447-53.
31. Kraut R, Patterson M, Lundmark V, Kiesler S, Mukhopadhyay T, Scherlis W. Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? Am Psychol. 1998;53:1017-31.
32. Lam LT, Peng ZW, Mai JC, Jing J. Factors associated with Internet addiction among adolescents. Cyberpsychol Behav. 2009;12:551-5.