

**Akıllı Telefon Kullanan Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Baş Ağrısı İlişkisi**

**The Relationship Between Internet Addiction And Headache Among Medical Faculty Students Using Smartphones**

<sup>1</sup>Elif Erdoğan Ceylan, <sup>1</sup>Ramazan Tetikçok, <sup>1</sup>Nagihan Yıldız Çeltik

<sup>1</sup>Tokat Gaziosmanpaşa  
Üniversitesi Tıp Fakültesi,  
Aile Hekimliği Anabilim  
Dalı

**Sorumlu Yazar**

Uzm. Dr. Elif Erdoğan Ceylan  
Tokat Gaziosmanpaşa  
Üniversitesi Tıp Fakültesi,  
Aile Hekimliği Anabilim  
Dalı

E-  
mail:drelfecyln@hotmail.com

**Özet**

Araştırmamızda akıllı telefon kullanımı olan Tıp Fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığının baş ağrısına olan etkisini araştırmayı amaçladık. Çalışmamızın evreni Gaziosmanpaşa Üniversitesi Tıp Fakültesinde Mayıs 2019 -Temmuz 2019 tarihleri arasında eğitim görmekte iken gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul etmiş 468 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin sosyodemografik verileri içeren bilgi formunu, ilgili literatürü tarayarak hazırladığımız baş ağrısı anketini ve Young İnternet Bağımlılığı Ölçeğini içeren toplam 48 soruluk anketleri cevaplamaları istenmiştir. Çalışmaya alınan 468 kişinin %65,4'ü (n=306) kadın, %34,6'ı (n=162) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların Young internet bağımlılığı ölçek puanı ortalaması 33,24 olarak bulunmuştur. Katılımcıların %1,3'ü internet bağımlısı iken %13,9'unun ise riskli internet kullanımı olduğu tespit edilmiştir. Genel anlamda katılanların %15,2'sinin "problemlili internet kullanımı" vardır denilebilir. Ayrıca, katılanlar içinden 383 kişi (%81,8) baş ağrısı yaşamakta olduğunu söylemiş ve bu kişilerden 65'i (%17,1) şiddetli, 15'i (%3,9) ise çok şiddetli bir baş ağrısı yaşadığını beyan etmiştir. İnternet bağımlılığı üzerinde daha fazla çalışma yapılması gereken bir konudur. Sebep olduğu ruhsal ve bedensel sorunların çözümü ancak erken dönemde tespit edilerek önlemlerinin alınması ile mümkündür.

**Anahtar Kelimeler:** Baş ağrısı, İnternet bağımlılığı, Akıllı telefon

## Abstract

In our study, we aimed to investigate the effect of internet addiction and smartphone use on headaches in Faculty of Medicine students. The universe of our study consists of 468 students who were studying at Gaziosmanpaşa University Faculty of Medicine between May 2019 and July 2019 and who voluntarily accepted to participate in the study. The students were asked to answer questionnaires with a total of 48 questions including the information form containing sociodemographic data, the headache questionnaire and the Young Internet Addiction Scale. The analysis of the data was performed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 19 program (SPSS Inc, Chicago, IL). In this study, we have 468 participant and 65.4% (306) of them are female, 34.6% (162) are male students. The average Young internet addiction scale score of the participants was found to be 33.24. It was determined that 1.3% of the participants were internet addicts and 13.9% were using risky for internet addiction. In general, it can be said that 15.2% of the participants have "problematic internet usage". However, a statistically significant correlation was found between the class, age, smoking, school success, voluntary coming to the department, having a previous diagnosis of psychiatric illness, having a drug used continuously, and sleeping time. In addition, 383 people (81.8%) stated that they had headaches and 65 (17.1%) of these people stated that they had severe headaches and 15 (3.9%) had a very severe headache. A statistically significant relationship was found with the severity of headache and the age of onset of headache. Internet addiction is an important issue that

needs to research more. Solution of mental and physical problems is only possible with early detection and taking precautions.

**Keywords:** Headache, Internet addiction, Smart phone

## Giriş ve Amaç

İnternet, milyonlarca bilgisayar temelli ağın herhangi bir yöneticisi olmaksızın bağlantısını sağlayan iletişim ağının uluslararası platformdaki adıdır (1). Ülkemizde internet kullanımı 1993 yılında yalnızca akademik amaçlarla başlamış olsa da hızla yaygınlaşmış, 16-24 yaş arası internet kullanımı 2018 yılında%72,9 olarak belirlenmiştir (2,3,4).

İnternetin ilk kullanıma geçme amacı bilginin yayılımı ve kolay iletişim olsa da hızla yayılması ve farklı kullanım dallarının ortaya çıkması ile kişilerin kullanımını sınırlandırması zorlaşmıştır. Bu durumsa iş ve sosyal hayatlarında işlevsellik kayıplarına yol açmıştır (5). Zaman içinde istemsiz ortaya çıkan bu işlevsellik kayıplarını tanımlamak için "internet bağımlılığı", "patolojik internet kullanımı", "aşırı internet kullanımı" gibi tanımlamalar yapılmaya ihtiyaç duyulmuştur (6). Zaman içinde birbirinden farklı isimler ve tanımlamalar yapılmış olsa da internet bağımlılığını; doyum ihtiyacının karşılanması için gittikçe uzun sürelerde internette kalınmasına ihtiyaç duyulması, doyumuna ulaşmadan internetten uzaklaştırıldığında maddesel bağımlılıklardaki gibi sinirlilik ve anksiyete gibi yoksunluk semptomlarının görülmesi, internette olunmadığında bile zihnin internet ile meşgul olması olarak tanımlamak mümkündür. İnternet bağımlılığındaki önemli noktalardan biri

bu belirtilerin kişinin iş ve sosyal hayatında işlevsellik kaybı oluşturmasıdır (7). İnternet bağımlılığının birbirinden farklı birçok tanımlamasının yapılmış olması sıklığı ile ilgili bilgilerimizin net olmamasına sebep olmaktadır. Bununla birlikte yaklaşık %6-14 arasında bir sıklığa sahip olduğu bulunmuştur (8). Dünya genelinde internet kullanıcılarının çoğunun lise ve üniversite öğrencilerinden oluşması nedeniyle yapılan çalışmalar en çok bu kesimi incelemektedir (9).

İnternet bağımlılığının ruhsal semptomları olduğu gibi bedensel semptomları da beraberinde getirdiğini gösteren çalışmalar günümüzde hızla devam etmektedir. Aşırı internet ve bilgisayar kullanımına bağlı kas iskelet sistemi ağrıları bedensel semptomlar arasında ilk sırada gösterilmektedir (10). En sık rastlanılan diğer semptomlar arasında göz kızarıklığı ve yorgunluğu, sırt-boyun ağrıları ve baş ağrısı gelmektedir (11).

Çalışmamızda günümüzde internet ulaşımının en kolay yöntemlerinden biri olan akıllı telefon kullanımına dikkat çekmek istedik ve Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon kullanımına bağlı internet bağımlılığının baş ağrısıyla olan ilişkisini tespit etmeyi amaçladık.

## **Gereç ve Yöntem**

Çalışmamız için Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 83116987-079 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

Çalışmamızın evrenini Mayıs 2019-Temmuz 2019 tarihleri arasında Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Tıp Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmuştur. Katılımda

gönüllük esas alınmıştır. Araştırmamız kesitsel tipte, tanımlayıcı ve analitik özellikleri olan bir araştırmadır

Katılmayı kabul eden öğrencilere 16 sorundan oluşan sosyodemografik bilgileri sorgulayan bir anket, literatür taranarak oluşturulmuş baş ağrısı anket formu ve Young İnternet Bağımlılığı ölçeği doldurtulmuştur. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği 20 sorudan oluşan likert tipi bir ölçektir. Katılımcılardan sorulara "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Arada sırada", "Çoğunlukla", "Çok sık" ve "Devamlı" seçeneklerinden birini seçmesi istenir. Bu seçeneklere sırasıyla 0,1,2,3,4,5 şeklinde puanlar verilmektedir. Toplamda 80 puan ve üzerinde alanlar "bağımlı internet kullanıcıları" olarak değerlendirilir ve tedavi alması önerilir. 50-79 arasında puan alanlar "riskli internet kullanıcıları" olarak değerlendirilir ve sınırlı belirti gösterirler. 49 puan ve altında alanlar ise "normal internet kullanıcıları" dır. (12). Ölçeğin günümüzde kullanılan bu hali 2008 de Türkçe 'ye uyarlanmıştır ve Cronbach alfa testi iç tutarlılık katsayısı 0.895 olarak hesaplanmış ve bulunan değerler ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermiştir (13).

Uygulanan Kişisel Bilgiler ve Sosyodemografik Özellikler Bilgi Formu, Baş Ağrısı Anketi ve Young İnternet Bağımlılık Ölçeği verileri SPSS 20.0 (Statistical Package for SocialSciencesVersion 20.0) istatistik programına aktarılmış ve bu veriler sayı, yüzde ve ortalama olarak değerlendirilmiş, istatistiksel anlamlılık Student T testi, Ki Kare Testi, Mann Whitney U, ANOVA, Kruskal- Wallis, Lineer regresyon testiyle analiz edilmiştir. İstatistiksel anlamlılık p <0,05 olarak kabul edilmiştir.

## Bulgular

Çalışmamıza Gaziosmanpaşa Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Mayıs 2019- Temmuz 2019 döneminde eğitim görmekte olan 662 öğrenciden 480'i (%72,5) gönüllü olarak katılmayı kabul etmiştir. Bunlardan akıllı telefonu bulunmayan 12 öğrenci çalışmanın dışında bırakılmıştır ve 468 (%70,6) kişi çalışmaya dahil edilmiştir. Bu öğrencilerin 306 (%65,4)'sı kadın, 162 (%34,6)'si erkek cinsiyete sahiptir. Öğrenci katılımı eğitim gördükleri seneye göre sınıflandırıldığında en fazla 109 (%23,3) kişi ile 4. sınıflardan katılım olduğu görülmektedir. 1.sınıftan 89 (%19) kişi, 2.sınıftan 68 (%14,5) kişi, 3. sınıftan 70 (%15) kişi, 5.sınıftan 60 (%12,8) kişi, 6.sınıftan ise 72 (%15,4) kişi katılmıştır. Katılan öğrencilerin yaş ortalaması 21,8'dir. Öğrencilerin yaşları "22 yaş ve altı" ve "23 yaş ve üstü" şeklinde iki grupta değerlendirildiğinde 22 yaş ve altı grupta 297 (%63,5) kişi varken 23 yaş ve üstü grupta 171(%36,5) kişi mevcuttur.

Çalışmaya katılan öğrencilerden 329 (%70,3) kişi 2 ve daha az kardeş sayısına, 108 (%23,1) kişi 3-4 kardeş sayısına, 31(%6,6) kişi 5 ve daha fazla kardeş sayısına sahiptir. 86(%18,4) kişi sigara kullanmaktadır. Katılanların 466(%99,6)'sı bekar iken yalnızca 2(%0,4) kişi evli olarak tespit edildi. Öğrencilerin kiminle yaşadıkları sorusuna verilen yanıtta en çok "yurtta" ve "bir arkadaşımın evde" cevaplarının verildiği görülmüştür. 161(%34,4) kişi yurtta, 154(%32,9) kişi bir

arkadaşıyla evde, 67(%14,3) kişi tek başına bir evde, 4(%0,9) kişi bir yakının yanında yaşamakta iken 6(%1,3) kişi diğer seçeneğini işaretlemiştir. Öğrenciler okul başarılarını değerlendirildiğinde 234(%50) kişi orta olarak belirtmiştir. Bununla beraber 161(%34,4) kişi iyi, 49(%10,5) kişi düşük ve 24(%5,1) kişi çok iyi olarak belirtmiştir. Öğrencilerin 361(%77,1)'i bölümlerine isteyerek geldiklerini belirtirken 107(%22,9)'si isteyerek gelmediğini belirtmiştir. Katılan öğrencilerden 33'ü(%7,1) anne sütünü hiç almamışken, 435'i(%92,9) anne sütü aldıklarını söylemişlerdi. 8 saat ve altında uyku süresine sahip 400 kişi (%85,5) varken 8 saatin üstünde uyuyan 68 kişi (%14,5) vardır.

47 (%10) kişi daha önce psikiyatrik bir tanı almışken 421 (%90) kişi daha önce psikiyatrik bir tanı almamıştır. Psikiyatrik tanısı olanların 25 tanesinin depresyon ve anksiyete bozukluğu, 5 tanesinin obsesif kompulsif bozukluk (OKB), 1 tanesinin panik atak, 1 tanesinin dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı aldığı beyan edilmiştir. 15 kişi aldığı tanıyı belirtmemiştir.

16 (%3,4) öğrencinin telefonunda internet bağlantısı yoktur. 358 (%76,5) kişinin yaşam alanında bilgisayar bulunmakta, 110 (%23,5) kişinin ise bulunmamaktadır.

Öğrencilere doldurtulan baş ağrısı anketine göre baş ağrısı sıklığı ve bölge olarak başın hangi bölgesinden başladığı Tablo 1 de gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Baş Ağrısı Sıklık ve Başlangıç Yeri Analizi

		n	%
Baş Ağrısı Sıklığı	Yılda 3 defa ya da daha az	370	79,7
	Ayda 3 defa ve daha fazla	63	13,6
	Haftada 1 defa ya da daha fazla	31	6,7
	Düzensiz	0	0
Başlangıç Yaşı	Hatırlamıyor	113	29,5
	15 yaş ve daha önce	190	49,6
	15 yaşından sonra	80	20,9
Baş Ağrısı Başlangıç Yeri	Alın-Şakak-Göz	266	69,5
	Ense-Boyun-Sırt	34	8,9
	Başın tepe kısmından	39	10,2
	Başın her tarafından	26	6,8
	Alın-Şakak-Göz çevresi-Ense boyun boyun-Sırt	14	3,7
	Alın-Şakak-Göz çevresi-Başın tepesi	3	0,8
	Ense-Boyun-Sırt-Başın tepesi	1	0,3
Baş Ağrısı Başlama Şekli	Tek taraftan	155	41
	İki taraftan aynı anda	223	59

Baş ağrısı süre olarak 1saatten kısa süren 128 kişi (%33,4), 1-4 saat arasında süren 189 (%49,3) kişi, 5-12

saat arasında süren 49 (%12,8) kişi, 13-24 saat arasında süren 8 (%2,1) kişi 24 saatten uzun süren 9 (%2,3) kişi vardır. Baş ağrısının tanımlayıcı özelliği olarak en sık “zonklayıcı” ifadesi kullanılmıştır. Öğrencilerden 63'ü(%16,6) baş ağrısı şiddetinin hafif, 237'si(%62,4) orta şiddette, 65'i (%17,1) şiddetli, 15'i(%3,9) ise çok şiddetli olduğunu belirtmiştir.

303 (%79,1) öğrenci baş ağrısı nedeniyle acil servise hiç başvurmamışken, 60 (%15)

öğrenci 1-2 kez ve 20 öğrenci (%5,2) 3 ve daha fazla kez başvurmuştur. Ailesinde benzer bir baş ağrısı yaşayan kişi bulunan öğrenci sayısı 168 (%43,9)'dir. Öğrencilere son 3 ayda baş ağrısı nedeniyle okula gidemedikleri gün olup olmadığı sorulmuştur. 65 (%17) öğrenci son 3 ayda baş ağrısı nedeniyle okula gidemediği gün olduğunu beyan etmiştir.94 (%24,5) öğrenci baş ağrısının okul başarısını düşürdüğünü düşünmektedir.

Öğrencilerin Young internet bağımlılığı ölçeği puanlamasının ortalaması 33,24±17,24 dür. Bu ölçeğe göre 397 (%84,8) kişi normal, 65 (%13,9) kişi

sınırdaki bağımlı internet kullanıcıları, 6 (%1,3) kişi bağımlı internet kullanıcıları olarak bulunmuştur.

Young internet bağımlılığı ölçeği puanı ile arasında anlamlı bir ilişki bulunana değişkenler tablo 2 gösterilmiştir.

**Tablo 2.** İnternet Bağımlılığı ile Arasında Anlamlı İlişki Bulunan Parametreler

		n	Young İnternet Bağ. Ölçek Puanı	p*
Sınıf	1	89	38,65±21,33	<0,001
	2	68	39,56±20,1	
	3	70	32,79±15,75	
	4	109	30,47±14,34	
	5	60	28,07±13,87	
	6	72	29,54±13,14	
Yaş	22 yaş ve altı	297	34,94±18,67	0,002
	23 yaş ve üstü	171	30,29±13,99	
Sigara kullanımı	Evet	86	40,15±21,58	0,001
	Hayır	382	31,69±15,72	
Okul Başarısı	Düşük	49	41,2±21,1	<0,001
	Orta	234	34,06±16,73	
	İyi	161	30,48±15,86	
	Çok iyi	24	27,5±17,05	
İsteyerek gelme	Evet	361	32,22±17,23	0,019
	Hayır	107	36,67±16,91	
Psikiyatrik hastalık	Evet	47	44,28±20,36	<0,001
	Hayır	421	32,01±16,43	
İlaç kullanma	Evet	49	42,1±21,74	0,003
	Hayır	419	32,21±16,36	
Uyku süresi	8 saat ve altı	400	31,76±16,27	<0,001
	8 saat üstü	68	41,96±20,1	
Baş ağrı başlangıç yaşı	Hatırlamıyor	113	29,87±13,45	<0,001
	15 yaş ve daha önce	190	38,84±20,12	
	15 yaşından sonra	80	28,91±15,42	
Bulanık görme	Evet	35	44±23,43	0,011
	Hayır	348	33,13±17,11	
Uyuşma	Evet	41	43,44±19,15	0,002
	Hayır	342	33±17,58	
Baş ağrısı şiddeti	Hafif	63	33,84±15,21	0,003
	Orta şiddet	237	32,41±16,88	

Baş ağrısının ilk defa 15 yaş ve daha önce başladığını beyan eden öğrencilerde internet bağımlılığı riski 15 yaşından sonra başlayanlara oranla anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. İnternet bağımlılığı anketinde yüksek puan alanların baş ağrısı şiddetinin anlamlı olarak daha fazla olduğu görülmüştür. Baş ağrısı şiddeti hafif

olanların %14,3'ü, şiddeti orta olanların %14,4'ü, şiddetli olanların %26,1'i, çok şiddetli olanların %53,3'ü riskli internet kullanıcıları sınıfındadır. Baş ağrısının başlangıç yeri, başlama şekli, süresi ve tipi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (p>0,05).

## Tartışma

Yaptığımız araştırmaya göre katılan öğrencilerin yaklaşık beşte biri problemlili internet kullanımına sahipti. Bağımlılık oranları düşük olsa da problemlili internet kullanımının yüksek olması erken dönemde tespit edilip önlenmesi açısından önem arz etmektedir. Benzer olarak ülkemizde yaş ortalaması 33 olan 17.251 katılımcıyla yapılan araştırmada internet bağımlılığının %6 olduğu, 2200 lise öğrencisinin katıldığı bir başka çalışmada ise bu oranın %8,2 olduğu görülmüştür (14,15). Ülkemizde tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar incelendiğinde 386 öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı oranı %0,8, 407 öğrenci üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise %1,5 olarak bulunmuştur (16,17). Çalışmamızda bulunan internet bağımlılığı oranı tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan benzer çalışmalarla uyumludur.

Çalışmamızın sonucunda öğrencilerin Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği puan ortalaması  $33,2 \pm 17,24$  bulunmuştur. Ülkemizde 200 üniversite öğrencisine yine Young İnternet Bağımlılık Ölçeği ile yapılan bir çalışmada puan ortalaması  $32,70 \pm 17,35$  bulunmuştur (18). Yine başka bir çalışmada 100 üniversite öğrencisinde yapılan çalışmada puan ortalaması  $34,17 \pm 19,09$ , eğitim fakültesinde okuyan 337 öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada ise ortalama  $26,67 \pm 18,36$  'dır (19,20). Bu ortalamalar bizim sonuçlarımıza yakındır, ancak gün geçtikçe teknolojiye ulaşımın kolaylaşması nedeniyle eş zamanlı yapılan çalışmalarda diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin tıp fakültesinde okuyan öğrencilere oranla daha yüksek puan ortalamalarına sahip olacağı

düşünülmektedir. Aradaki farklılık Tıp Fakültesi müfredatının daha yoğun olması nedeniyle öğrencilerin internet kullanımının daha kısıtlı olmasına bağlı olabilir.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf ilerledikçe bağımlılık oranlarının ve ölçek puanlarının düştüğü dikkat çekmektedir. Bu durum da ilerleyen senelerde tıp fakültesi öğrencilerinin yoğunluklarının artmasıyla ilişkilendirilebilir. Aynı zamanda 6 internet bağımlısı öğrencinin 5'i 1.sınıfta eğitim görürken 1 tanesi 2. Sınıfta eğitim görmektedir. Bu sonuçlar istatistiksel açıdan değerlendirildiğinde internet bağımlılığı ile bulunan sınıf arasında anlamlı bir ilişki olduğu gösterilmiştir ( $p < 0,001$ ). Tıp fakültesi öğrencileri ile yapılan bir araştırmada en yüksek ortalama  $34,44 \pm 17,5$  olarak 1. sınıflarda, en düşük ortalama ise  $23,78 \pm 16,2$  ile 6. sınıflarda bulunmuştur (17,21). 1. sınıflar ile 6. sınıflar arasındaki belirgin puan aralığı çalışmamızda da görülmüş olmakla birlikte bizim çalışmamızda en düşük ortalamaya 5. sınıflar en yüksek ortalamaya ise 2. sınıflar sahiptir.

Okul başarısı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek için öğrencilerden kendi okul başarılarını derecelendirmelerini istedik. Okul başarısının düşük olduğunu ifade eden öğrencilerde internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamasının arttığını tespit ettik. İnternet bağımlılığı kişilerin iş hayatlarında işlevsellik kaybına yol açmaktadır. Benzer şekilde öğrencilerin okul başarısı üzerine de olumsuz etkileri olabilir.

Bizim çalışmamıza göre baş ağrısı ilk defa 15 yaşında ve daha önce başlayan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği puan ortalaması  $38,84 \pm 20,12$  iken 15

yaşından sonra başlayanların puan ortalaması  $28,91 \pm 15,42$ 'dir. Baş ağrısı erken yaşta başlayanların internet bağımlılığı ölçeği puan ortalaması anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Erken yaş başlangıçlı olan baş ağrılarının daha yüksek oranda primer baş ağrısı olduğu düşünüldüğünde internet bağımlılığının da primer baş ağrısıyla ilişkili olması beklenmektedir. Literatürde bununla ilgili çalışma bulunamamıştır. Baş ağrısının başlama şekli, başlama yeri ve başlama süresiyle internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Baş ağrısının başın her tarafından aynı anda başladığını ifade eden öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği puan ortalaması en yüksek bulunmuştur ve  $35,77 \pm 20,94$ 'dir. Bizim çalışmamızda baş ağrısı sıklığı yılda 6 defadan fazla ama ayda 4 defadan az olan grubun internet bağımlılığı ölçeği puan ortalaması en yüksek olan gruptur ve  $37,06 \pm 19,03$  olarak bulunmuştur. Ancak baş ağrısı sıklığı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada en yüksek ortalamahaftada 2-3 gün baş ağrısı yaşayan grupta  $23,59 \pm 15,01$  olarak bulunmuştur ve bu sonuçlar istatistiksel olarak anlamlıdır (22).

Çalışmamızda internet bağımlılığı ile baş ağrısı şiddeti arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Baş ağrısı çok şiddetli olan grubun internet bağımlılığı ölçeği puanı olarak hesaplanmıştır. Baş ağrısı şiddeti orta olan grubun ise internet bağımlılığı ölçeği puan ortalaması en düşük olarak hesaplanmıştır. İnternet bağımlılığının kas iskelet sistemi ağrılarına neden olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte internet bağımlısı olarak bulunan 6 kişinin 3'ü orta şiddette baş ağrısına sahipken diğer 3'ü de şiddetli baş ağrısına sahiptir. Baş ağrısı

şiddeti hafif olan gruptaki 9 kişi (%14,3) sınırdaki internet kullanıcısı iken orta şiddette baş ağrısı olan grupta 31 kişi (%13,1), şiddetli baş ağrısı olan grupta 14 kişi (%21,5), çok şiddetli baş ağrısı olan grupta 8 kişi (%53,3) sınırdaki internet kullanıcısıdır. Literatürde bu konuyla ilgili bir çalışma bulunamamıştır.

## Sonuç

İnternetin günümüzde özellikle de akıllı telefonlar sayesinde hayatımızın her aşamasına girmesiyle patolojik kullanımlarının olabileceği düşünülmektedir. Üniversite öğrencileri bu alanda en riskli gruplardan biridir. Tıp fakültesi öğrencilerinde bu oranlar daha düşük görünse de hekim adayı olan bu grubun her türlü bağımlılık ve getireceği sonuçlar karşısında bilinçli olması gerekmektedir. İnternet bağımlılığı insanların sosyal yaşantılarına zarar verdiği gibi fiziksel olarak da birçok sağlık sorununun ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Özellikle psikolojik bağlantılar fazlaca araştırılmış olsa da bedensel çok fazla semptomlar hekimlerin dikkatini çekmemektedir. Baş ağrısı toplumda sıkça karşılaştığımız bir semptomdur. Çalışmamızda yalnızca internet bağımlılığı ile baş ağrısı şiddeti arasında anlamlı bir ilişki bulunsa da bu konuda daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

## Kaynaklar

1. Türk Dil Kurumu. Güncel Türkçe Sözlük. Erişim Adresi:<http://www.tdk.gov.tr>. Erişim Tarihi:10.09.2014.
2. Tamam L. Dürtü kontrol bozuklukları. Psikiyatri Temel Kitabı (Ed Köroğlu E). 2.baskı. 2009.



3. Internet World Stats. UsageandPopulationStatistics. Erişim adresi:<http://www.internetworldstats.com/stats.htm> Erişim tarihi: 02.10.2014.
4. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2018 TUİK Sayı: 27819 Ağustos 2018
5. Arısoy Ö. İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. Psikiyatr güncel yaklaşımlar. 2009:1:55– 67
6. Ögel K. İnternet Bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak. 1.baskı. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. 2012. 11.
7. Çalışgan H. İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Siber Zorbalık, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Denetimi Anabilim Dalı, İstanbul 2013.
8. Arısoy Ö. İnternet Bağımlılığı. Ed:TamamLut. Dürtü Kontrol Bozuklukları. 1.baskı. Ankara: HYB Basım Yayın. 2009:343–403.
9. Moreno M, Jelenchick L, Cox E, Young H, Christakis D. Problematic internet useamong US youth: a systematicreview. Arch Pediatr AdolescMed. 2011:165(9):797–805.
10. Kaplan N. Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Sağlık Üzerine Etkilerinin İncelenmesi,YükseklisansTezi,İzmir, 2016
11. Sağlık Bakanlığı. (2008). Okul Sağlığı Hizmetleri Genelgesi Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Retrieved 20.08.2016. from <http://www.saglik.gov.tr/TR/belge/1-7313/eski2yeni.htm>
12. Bayraktar, F. (2001). İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
13. Balta ÖÇ, Horzum MB. (2008) İnternet bağımlılığı testi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 41:187-205.
14. Greenfield DN. Psychologicalcharacteristics of compulsive internet use: a preliminaryanalysis. Cyberpsychol Behav.1999;2(5):403–12. Availablefrom: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19178212>
15. Siomos KE, Dafouli ED, Braimiotis DA, Mouzas OD, Angelopoulos N V. Internet addictionamongGreekadolescentstudents. CyberpsycholBehav. 2008;11(6):653–7.
16. Ergin A. Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler İnternet addictionprevalenceandcontributingfactors in themedicalfacultystudents. 2011:134–42.
17. Özdemir G.Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi, Yayınlanmamış uzmanlık tezi, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği ABD. Ankara,2016
18. Usta S. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017.
19. Kıyıcı E. Üsküdar Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öfke Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.

Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.

İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 20

20. Sulak Ş. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş: Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.
21. Gönüç, S. (2009). İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişiklikler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Van.
22. Kaplan N. Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Sağlık Üzerine Etkilerinin

