



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ve KRONOTİP

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS BİTİRME PROJESİ

Muhammed Furkan ŞİŞLİ

İSTANBUL, 2022



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ve
KRONOTİP**

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS BİTİRME PROJESİ

**Muhammed Furkan ŞİŞLİ
(200134011)**

**Danışman
(Prof. Dr. A. Pınar Vural)**

İstanbul, 2022

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağılı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Muhammed Furkan ŞİŞLİ

ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ve KRONOTİP

Muhammed Furkan ŞİŞLİ

ÖZET

Bilgisayar ve internet kullanımının yaygınlaşması ile bu durumun sonucu olarak internette gezinmek ve çevrimiçi oyun oynamanın da süresi bir hayli artmıştır. Dolayısıyla aşırı bir şekilde kullanılan bilgisayar, telefon, internet ile doğal yaşamın akışında çeşitli aksamalar görülmeye başlanmıştır. İş, eğitim, sosyalleşme gibi yaşantımızın içerisinde olan alanlarda problemler yaşanmasına neden olmuş ve bu durumun tedavisi için ruh sağlığı çalışanlarına son zamanlarda sıkça danışılmaya başlanmıştır. Bu çalışma; tanımlanan bu bağımlılıkları ve düzeylerini incelemek, ergen bireylerde kronotip ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi anlamlandırmak adına yapılan bir literatür tarama çalışmasıdır.

Anahtar kelimeler: ergenlik dönemi, kronotip, ergenlerde internet bağımlılığı, bağımlılık, uyku.

ADOLESCENT COUNSELING: A PRACTICE EXAMPLE

Muhammed Furkan ŞİŞLİ

ABSTRACT

With the widespread use of computers and the internet, the city scale as this application and the duration of playing games is a number of uses. It was started to be used in a training program about the telephone and the Internet, for use in some way. It is tried to cause those who do not have problems related to work, education, experience, and to be included in the social life of a son who has regained mental health in a way to be educated on this subject. This work; Scanning these little ones and researching is a literature review study with adolescents and adolescents over the internet.

Key words: adolescence, chronotype, internet in adolescents, accounting, sleep.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
GİRİŞ	1
1. ERGENLİK DÖNEMİ	2
2.KRONOTİP	4
2.1.KRONOTİPLERİN ÖZELLİKLERİ VE FARKLILIKLARI	4
2.3. KRONOTİP VE YAŞ	5
2.4.KRONOTİP VE CİNSİYET	6
2.5.KRONOTİP VE UYKU BOZUKLUĞU	6
3.BAĞIMLILIK	7
3.1.İNTERNET BAĞIMLILIĞI	7
3.2.İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE ERGENLER	8
3.3.İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE UYKU	9
3.4. İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE CİNSİYET	10
3.5. İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE DİĞER BAĞIMLILIKLAR ARASINDAKİ İLİŞKİ	11
4. KRONOTİP VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI	12
5. ÖNLEMLER ve MÜDAHALE	13
YÖNTEM	16
KAYNAKÇA	19

GİRİŞ

Oldukça büyük bir grup tarafından bir eğlenme aracı olarak kullanılan dijital ya da online oyunlar, kişilerin kendi istekleri ile oynadıkları, dış dünyadan bağımsız kendi kendilerine kuralları olan ve eğlence unsurları barındıran dijital ortamlardır (Garris, Ahlers ve Driskell, 2002). Bilgisayarlar, oyun konsolu, mobil telefon, tablet, Playstation, Xbox vb. teknolojik alanlar aracılığıyla oynanan dijital oyunlar genellikle çocuk ve gençler tarafından yaygın bir şekilde tercih edildiği bilinmektedir. Ülkemizde dijital oyun platformunun her yıl belirli oranda kapsamlanması ve büyük spor kulüplerinin elektronik spor ligi (e-spor) takımlarını oluşturmaları bunun birer örneğidir. Dijital oyunların en fazla tercih edilen türlerinden olan şiddet ve aksiyon içerikli dijital oyunlar, kullanıcılarının büyük bir kısmı olan çocuk ve gençlerde fiziksel, ruhsal ve sosyal birçok soruna neden olabildiği görülmektedir (Büker ve Uludağ, 2010).

Anderson'a göre internet kullanım sürelerinin yetişkinler haftada 20 saat, ergenler ise 27 saat ortalama kullandığı görülmüştür. Yapılan bu değerlendirmeye 1 haftalık zaman dilimi açısından bakıldığında kişiler toplam zamanlarının % 12-16'lık kısımlarını internet karşısında geçirmektedir (Anderson, E. Teenagers, 2015). Bu oran Amerika ve Avrupa'da % 8,2 civarındadır (Cash, H, Rae, C, Steel, A, Winkler, A., 2012). Bu artan görülme sıklığı aynı zamanda dünya çapında da gözlemlenmektedir (Kawabe, K, Horiuchi, F, Ochi, Marina, OY, Ueno, S. 2016). Bundan yola çıkarak şayet bireyler genel olarak belirtilen bu sürelerin üzerinde internete vakit geçiriyorlar ise söz konusu kişiler bağımlılık riski altındadırlar. Mythil ve arkadaşları günlük 5 saat ve daha fazla internet kullanımını aşırı kullanım olarak tanımlamışlardır (Mythily, S, Qiu, S, Winslow, M., 2008).

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ERGENLİK DÖNEMİ

Bir birey dünyaya geldikten sonra büyüdükçe birçok alanda sosyal ve psikolojik gereksinimleri ortaya çıkar. Her birey, diğer insanlarla bir arada yaşamak ister ve çevresiyle uyum içinde olma ihtiyacındadır. Sosyal gelişme, ergenin içinde yaşadığı toplum tarafından kabul edilebilir biçimde davranmayı öğrenme sürecidir. Ergenin diğer insanlarla olan sosyal ilişkilerinin nasıl olacağı hayatının ilk yıllarındaki öğrenmelere bağlıdır. Toplumdaki diğer bireylerle iyi ilişkiler kuran ergenler bu davranışı çocuklukta öğrenme ile kazanır. Günümüzde özellikle ergenin sosyalleşmesinde aile ilişkileri, okulu, arkadaş ilişkileri ve kitle iletişim araçları gibi etmenlerin önemli etkisi vardır (Steinberg 2013;Yavuzer 2013). “Ergen” sözcüğü Batı literatüründeki “adolescent” ın karşılığı olarak kullanılır ve Latincede büyüme, olgunlaşmak manasında kullanılırken “adolescere” fiilinin kökünden gelmektedir. Ergenlik günümüzde kişilerde gözlenen ani ve sürekli bir gelişme evresi olarak tanımlanabilmektedir (Yavuzer 2013).

Ergenlik sürecinin özellikle üreme organlarının büyümesi, gelişmesi ve işlevlerine başlamasıyla birlikte tamamlandığı kabul edilir. Ancak ergenlik, yalnız başına fiziksel olgu değil, diğer olguları da içerisine alan yaşam dönemidir. Bu nedenle ergenlik dönemi, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal alanlardan gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı, yetişkinliğe geçilen bir dönemdir (Ocakçı 2015). Ergenlik, bizim ülkemizde kızlarda ortalama yaş olarak 10-12, erkeklerde 12-14 yaşları arasında başlar ve genellikle 21 – 24 yaşları arasında biter (Törüner ve Büyükgönenç 2012). Ergenin bu rüçte yaşadığı gelişiminin daha iyi anlaşılabilmesi için ergenlik dönemi başlık olarak erken, orta ve geç ergenlik dönemi olarak üç alt dönemde incelenmektedir (Ocakçı 2015; Törüner ve Büyükgönenç 2012).

Ergenlik dönemi biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan değişikliklerle karakterizedir. Ergenlikte biyolojik ilerleme iskelet sisteminde hızlı büyüme ve cinsel gelişim ile, psikolojik gelişim ise bilişsel gelişim ve kimlik gelişimi kriterleriyle belirlenir. Sosyal olarak da ergenlik, genç erişkin kimliğine hazırlanmanın olduğu bir süreçtir (Aydın H, Bozkurt A 2007).

Ergenlerdeki bilişsel olgunlaşma, beynin sürdürücü işlevleri arasında olan fazlaca çeşitli becerinin gelişmesini içermektedir. Bunlarla birlikte arkadaş ilişkilerinde, sosyal çevrede ve bilimsel alanlarda somut düşünce sisteminden soyut düşünceye geçme ve kendini değerlendirme, düzenlemede yeni yetiler edinilmesi yer alır(Aydın H, Bozkurt A 2007). Piaget, ergenlik dönemindeki bilişsel uyumun sosyal çevre ve ergenin arkadaşları ile oluşturduğu diyalogdan önemli düzeyde etkilendiğine inanmış ve sosyal bilişi ergenlikteki bilişsel gelişimin bir bölümü olarak tanımlamıştır (Aydın H ve Bozkurt A, 2007).

İKİNCİ BÖLÜM

2. KRONOTİP

Bireysel sirkadiyen ritim seçeneğini belirleyen kişilik özelliği “kronotip” olarak adlandırılmaktadır. Öz bildirim ölçekleri ve fizyolojik ölçümler, bireylerin ‘sabahçıl’, ‘akşamcıl’ ve ‘ne sabahçıl ne akşamcıl (ara tip)’ olmak üzere üç farklı kronotipe ayrılabilmesini göstermiştir (Adan ve ark. 2012). Akşamcıl tipler; akşam saatlerinde daha geç yatar, sabahları uyanmakta güçlük çekerler ve öğleden sonra uyarılmışlık seviyeleri en yüksektir. Sabahçıl kronotipler, akşam saatlerinde erken yatıp, sabahları erken saatte ve kolaylıkla kalkabilen kişiler olarak tanımlanmaktadır. Kronobiyoloji çalışmalarında; sabahçıl kronotipler tarla kuşları, akşamcıl kronotipler ise baykuşlar şeklinde adlandırılmaktadır.

Akşamcıl tipler; akşam saatlerinde daha geç yatar, sabahları uyanmakta güçlük çekerler ve öğleden sonra uyarılmışlık seviyeleri en yüksektir. Sabahçıl kronotipler, akşam saatlerinde erken yatıp, sabahları erken saatte ve kolaylıkla kalkabilen kişiler olarak tanımlanmaktadır. Kronobiyoloji çalışmalarında; sabahçıl kronotipler tarla kuşları, akşamcıl kronotipler ise baykuşlar şeklinde adlandırılmaktadır.

2.1. KRONOTİPLERİN ÖZELLİKLERİ VE FARKLILIKLARI

Sabahçıl ve akşamcıl tip kronotipe sahip olan kişiler birbirinden farklı yönlerde sahiptirler. Sabahçıl tip kronotipteki kişiler daha erken yatıp, gündüz daha erken kalkarlar ve uyku süreleri açısından sabahçıl tipler akşamcıl tiplere göre daha az farklılık gösterirler (Lacoste ve Wetterberg, 1993). Harekete geçmek için sabahçıl tip kişiler günün erken saatlerini tercih ederken akşamcıl tip kişiler aktivitelerine başlama sürelerini erteleyip öteleme eğilimindedirler (Lima ve ark., 2002). Sabah aktif tip kişilerin uykuları ilerlemiş faza sahiptir, sabah erken vakitlerde yataktan kalkmayı tercih ederler, gece uyumaya alışkın oldukları saatlerde uyanık kalmakta

zorlanırlar. Akşam aktif tip kişiler için ise sabah saatlerinde yataktan kalkmak daha zor gelir, gece ilerleyen saatlerde yatağa girerler. Sabahçıl tip kişiler gece-gündüz döngüsü gibi çevresel fatörlere ve zamanvericilere akşamcıl tip kişilere göre daha uyum içersinde bir biyolojik ritim gösterirler (Natale ve Adan, 1999).

Mizaç olarak sabahçıl tip kişilerde pozitif bir kişilik özellikleri olan kendini idare edebilme, sebatkarlık, zarardan kaçınma davranışları daha fazla görülürken, akşamcıl tip kişilerde dürtüsellik ve yenilik arayışı daha yüksek oranda görülmektedir (Adan Ana ve ark., 2010). Günlük çalışma zamanında sabahçıl tip kişilerde pozitif kişilik özellikleri giderek azalırken, akşamcıl tip kişilerde ise giderek artmakta olduğu söylenebilir (Horne ve Östberg, 1976).

2.2. KRONOTİPİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Kronotip; yaş, cinsiyet, kalıtım.. gibi bireysel faktörlerin yanı sıra, doğum sırasında karşılaşılan aydınlık-karanlık döngüsü, yaşanılan yerin enlem ve rakımı ve bireyin aydınlık maruziyeti gibi çevresel faktörlerden de etkilenebilmektedir '(Adan ve ark. 2012). Bireyler çevresel ipuçlarıyla belirli bir zamansal anlam içersindedir. Güneşin doğması ile kalkma, minimum vücut ısısı, melatonin salınımı her kişide farklılık göstermektedir. Bu farklılık external ve internal saat arasındaki zaman farkından kaynaklanmaktadır. Kişiler bu özellikleriyle birbirlerinden ayrılırlar ve böylece birbirinden farklı kronotipler oluşur (Roenneberg ve ark., 2007).

2.3. KRONOTİP VE YAŞ

Bebeklik dönem çocukları (0-2 yaşlar) ve oyun dönemi çocukları (2-6 yaşlar) arasında sabahçıl kronotip kişilerin daha yaygın olabileceği, orta çocukluk (6-12 yaşlar) arasında ne sabahçıl kronotip kişilerin ne de akşamcıl kronotip kişilerin yaygın olduğu, fakat ergenlik dönemine doğru akşamcıl kronotip kişilerine geçişin başladığı, bu farklılığın de ergenlik döneminde pozitif anlamda bir şekilde belirginleştiği bildirilmiştir (Randler C, Faßl C, Kalb N. 2017). Kronotip ile ilgili çocuklardaki bu farklılık en net şekilde 9-10 yaşlarında ortaya çıkar ve 16-17 yaş arasında çoğunlukla akşamcıl tip kişilerin lehine stabilize olur (Randler C, Faßl C, Kalb N. 2017). Ergenlerde bu farklılıkla birlikte uyku saatleri gecikmekte ve

ergenliğin sona ermesi ile sabahçıl kronotip tekrar artmaktadır (Roenneberg ve ark. 2007).

2.4. KRONOTİP VE CİNSİYET

Cinsiyet ve kronotip ilişkisi üzerine yürütülen araştırmaların bulguları çelişki göstermektedir. Geniş örneklemlerden yola çıkarak öz bildirim ölçekleri ile sürdürölmüş olan çalışmalar erkeklerde akşamcıl, kadınlarda ise sabahçıl kronotipin daha yaygın olduğunu gösterse de bu bulguyu desteklemeyen çalışmalar da bulunmaktadır (Adan ve ark. 2012). Adan ve Natale tarafından '18-30 yaş arasındaki kişilere 2.135 kişi ile yapılan bir çalışmada sabahçıl kronotip erkeklerde %13,64, kadınlarda %17,91 oranında, ne sabahçıl ne akşamcıl kronotip erkeklerde %57,54, kadınlarda %61,61 oranında, akşamcıl kronotip ise erkeklerde %28,82, kadınlarda %20,47 oranında bulunmuştur' (Adan A, Natale V. 2002).

2.5.KRONOTİP VE UYKU BOZUKLUĞU

Uyku bozuklukları kronotip ile psikolojik bozukluklar arasındaki bağlama aracılık edebilir. Depresyon ve akşamcıl tip arasındaki anlam olayı uyku sorunları aracılığı ile gerçekteşebilir. Ancak bu sonucu desteklemeyen araştırmalar da bulunmaktadır (Natale V, ve Ark. 2008). Aktif görüş, kronotiple psikopatoloji arasındaki bağın tek başına düşük uyku verimi ile açıklanamayabileceği yönündedir. Akşam kronotipi ve psikopatoloji arasındaki anlamı uyku/ sirkadiyen bozuklukları, paylaşılan genetik etkenler ve nöral psikolojik mekanizmalar aracılığıyla olabileceği görüşündedir.(Natale V, ve ark. 2008).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BAĞIMLILIK

Bireyin bir maddeyi psikolojisine ya da fizyolojisine zarar vermesine rağmen, kullanmayı bırakmaması ve bu bağlamda otokontrolünü yapamaması (Egger ve Rauterberg, 1996; Günüş ve Kayri, 2010), amacından farklı olarak ve fazla kullanımı (Young, 1998), zarar verici sonuçlar neden olmasına karşın, süregelen ve tekrarlayıcı olarak, bir nesneye, kişiye ya da varlığa duyulan karşı konulamaz istek veya bir başka iradenin tahakkümü kontrolüne girme durumu şeklinde ifade edilebilmektedir.

Davranışsal bağımlılıklar da alkol-madde bağımlılıklarındaki gibi benzer şekilde bağımlılığın ana etmenleri olan fiziksel ve psikolojik bağımlılığın bilişsel meşguliyet, tolerans, yoksunluk, çatışma, duygudurum değişkenliği ve tekrarlama özelliklerini gösterirler (Griffths, 1999). Bilişsel meşguliyet, herhangi bir etkinliğin kişinin hayatındaki en önemli şey haline gelmesidir, söz konusu eylem düşünce, duygu ve davranışlarda dominanttır. Duygudurumda ki değişkenliği, herhangi bir etkinliğin bireyin duygu durumunu belirlemesidir, bu etkinlik bir başa çıkma stratejisi olarak gösterilebilir. Tolerans, aynı tesirin yaratılması için giderek daha fazla artan etkinlik ihtiyacıdır. Yoksunluk, etkinliğin azalması ya da ortadan kalkması neticesinde ortaya çıkan hoş olmayan, istenmeyen bulgulara işaret eder. Çatışma, bağımlı bireylerin çevresindeki bireylerle, iş, sosyal yaşam, hobiler, ilgiler gibi diğer etkinliklerle ya da kendileriyle olan içsel karmaşalara işaret eder. Tekrarlama, uzun sürelerce etkinlikten kaçınma ve etkinliği kontrolden sonra bağımlılığın tekrar en uç seviyesine dönülmesidir. Bu altı ölçüte uyan davranış “bağımlılık” olarak tanımlanmaktadır (Young, 1996).

3.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Bağımlılıktan bahsedilince genellikle akla sigara, alkol ve uyuşturucu gibi maddelere bağımlılık gelmektedir. Bu yaygın fikire karşın diğer bazı hareketlerinde

bağımlılık meydana getireceğifikri giderek yaygınlık kazanmaktadır (Griffiths, 1999).

Kimyasal olmayan tavrısal bağımlılıkların bağımlılık oluşturup oluşturmadığını belirlemenin yolu, alkol-madde bağımlılığı için belirlenmiş olan klinik ölçütlerle karşılaştırmaktır. İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan tetkitle sonucı, oluşturulan tanı kriterlerinin daha çok madde bağımlılığına benzer koşullar gösterdiği gözlemlenmiştir. Bu anlamda patolojik seviyede internet kullanımı genel olarak davranışsal bağımlılıkların bir alt grubu olan “teknolojik bağımlılıklar” adı altında bahsedilmektedir (Young, 1996).

Griffiths (1995)’e göre teknolojik bağımlılıklar; kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar bağlamında değerlendirilmekte olup, insan-makine ilişkisine dayanır. Teknolojik bağımlılıklar video izleme gibi pasif bir bağımlılık biçiminde olabileceği gibi, telefon ve bilgisayar oyunları oynama gibi aktif bir bağımlılık biçiminde de olabilir ve çoğu zaman ilgili davranışın bağımlılık yapıcı uyarıcı ve pekiştirici etkileri vardır (Arısoy, 2009).

İnternet üzerinden çevrimiçi (online) oyun oynamanın dopamin salgısına neden olduğunu belirleyen, bununda bağımlılık oluşturmasında etkili olan önemli bir nörokimyasal durum olduğunu belirten çalışmaların varlığı da sorunlu internet kullanımını, internet bağımlılığı kavramını değerlendirerebakan araştırmacıları desteklediği öngörülmektedir (Mitchell, 2000).

İnternet üzerinden oynanan çevrimiçi (online) oyunlar, farklı insanlarla bağ kurma, cinsel içerikli sayfalara ulaşabilme gibi imkanlar, biyolojik olarak ödül mekanizmalarını aynı psikoaktif maddeler gibi kullanarak, bireyin bu davranışları tekrarlayarak pekiştirmesine ve neticesinde bağımlılığın ortaya çıkmasına sebep olabileceği düşünülmektedir (Nalwa ve Anand, 2003).

3.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE ERGENLER

Erikson’un değindiği psikososyal gelişim kuramına göre 12-18 yaşları arasındaki kişilerin kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası içerisine girdiği bir dönemdir. Ergenlikteki bireylerin içinde bulunduğu kimliği sorgulamaya başladığı, keskin değişimlerin meydana geldiği bu süreçte aileden çok akran grupları önem

göstermektedir, bu bağlamda anti-sosyal davranışlar gözlenebilmektedir (Şendağ ve Odabaşı, 2007). Bireylerin ergenlikte akran kabulü ve sosyal onay önemli olurken, internet ergenlere anlık mesajlaşma, günlük tutma, elektronik posta ve sohbet ortamları gibi iletişim uygulamaları bu arayışlarını karşılama imkanı sunmaktadır (Subrahmanyam ve Lin, 2007). Ergenler internet aracılığıyla kurdukları etkileşimlerde kolaylıkla onay ve kabul görmektedirler (Tsai ve Lin, 2003). İnternet aracılığıyla iletişimden doyum almanın internet bağımlılığına karşı olan meyilini arttırdığı belirlenmiştir (Chou ve Hsiao, 2000).

İnternetin kişilere benliklerini gizleme ya da istedikleri bir benlikle görünme fırsatı sunması, interneti ideallerini ya da arzu ettikleri kimliklerini ortaya çıkarmaya çalışan ergenler için gerçek dünyadan daha cazip kılmaktadır. İnterneti yoğun olarak kullanan ya da internet bağımlılığı belirtileri ile karşılaşmaya başlayan ergenler de “ideal” kimliklerini internet aracılığı ile gösterebilmekte, buna göre ergenin bireysel kimlik değerlendirmelerinin gerçekçi olmayan, abartı derecesinde şişebileceği düşünülmektedir. Bir başka bakımdan ergenlerin reel dünyadan önce internet aracılığı ile sanal dünyada daha doyurucu yaşamlar yaşamaları ve bu sanal yaşamlar aracılığıyla ortaya çıkan kimlik duygusu ergenlere sahip oldukları özellikleri tanıma fırsatı vermektedir. Bununla birlikte, bu deneyimleri gerçek dünyaya aktarmanın her zaman mümkün olmaması, ergenleri psikolojik olarak savunmasız hale getirdiği düşünülmektedir (Ceyhan, 2008).

3.3. İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE UYKU

Uyku, insanların farklı şekillerde, çeşitli uyaranlarla tekrar aktif hale yani bilinçli hale geri gelebileceği bir bilinçli olmamalı olmasıyla birlikte (Şahin ve Aşçıoğlu, 2013) vücudun bir sonraki güne daha sağlıklı bir biçimde hazırlanmasına yardımcı olan yenilenme süreci olarak tanımlanmaktadır (Karadağ, 2007). Uyku verimi ise, uyku latensi yani uyuyana dek geçen süreyi, günlük uykuya ayrılan vakti, uyku esnasındaki uyanma sayısı, derin uyku bölümü ve dinlenme tarafını kapsayan kişinin kendini, günlük akışı kapsamında karşılaşılabileceği etkenlere karşı sağlıklı, zinde ve hazır hissederek uyanması şeklinde açıklanmaktadır (Günaydın, 2014). Enerjinin olumlu anlamda paylaşımı, beynin görevlerinin iyi çalışması, fiziksel olarak taze bir görüntü, vücudun tazelenmesi, ve hastalıklara karşı dirençli

bir hale gelme bağlamında kaliteli uyku yaşamının önemli parçalarından birisidir demek yanlış olmayacaktır (Göktaş ve ark., 2015).

Uyku kalitesini yordadığı düşünülen internet bağımlılığı da dönemin popüleritesi olarak aktif problemlerden biri olarak kabul edilmekte ve temelinde bağımlılık kavramı şeklinde ele alınmaktadır. Bağımlılık, ilk zamanlarda kontrol edilebilen davranışların belli bir vakitten sonra kontrol edilememesi ile birlikte günlük hayatın işlevlerinin aksaması ve yoksunluğun ortaya çıkması (Sert-Ağır, 2018) bir maddeyi ya da davranışı sürekli tekrar etme, alışkanlık haline getirme ve problemlili, patolojik, aşırı kullanma durumları olarak tanımlanmaktadır (2011; Can, Demir ve Yirci, 2018; Ayas, Çakır ve Horzum, Topal, Şahin ve Topal, 2018).

3.4. İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE CİNSİYET

Oyun oynama ve oyun tercihlerinde cinsiyet önemli bir değişken olduğu yapılan çalışmalarda görülmektedir. Erkekler kadınlara göre daha fazla oyun oynadıkları ve erkek bireylerin dövüş, shooter, spor, aksiyon oyun türlerini tercih ederken; kadınların klasik oyun tahtası, oyun kâğıdı, bilgi yarışması ve bulmaca oyunlarını tercih ettiklerini göstermektedir (Sherry, Holmstrom, Binns, Greenberg and Lachlan'ın 2003). Üniversite öğrencileri ile birlikte yapılan bir diğer araştırmada cinsiyetle oyun seçme arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Pala ve Erdem 2011). Araştırma sonucuna göre erkeklerin gerçek ve tam zamanlı oyunları birbirine yakın oranlarda tercih ederken, kızların gerçek zamanlı oyunları tam zamanlı oyunlara tercih ettikleri görülmüştür (Pala ve Erdem, 2011). Cinsiyet, yaş, eğitim ile online oyunlardaki şiddet gösterimi arasındaki ilişkiyi araştırdığında erkeklerin kızlara göre; 25-36 yaş arasındakilerin, 13-24 yaş arasındakilere oranla daha fazla şiddet içerikli dijital oyun oynadığı görülmüştür; ancak akademik eğitim ile dijital oyun arasında ise bir ilişki bulunamamıştır (Yengin 2012). Ergen bireylerdeki bilgisayar oyun bağımlılığı ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda genç ergenler ve erkeklerin daha uzun süre oyun oynadıkları görülmüştür (Vollmer, Randler, Horzum ve Ayas 2014).

3.5. İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE DİĞER BAĞIMLILIKLAR ARASINDAKİ İLİŞKİ

Bazı araştırmacılar araştırmaları sonrasında internet bağımlılığını bir bozukluk olarak değerlendirmiş ve bunu internet bağımlılık bozukluğu olarak tanımlamışlardır. Bu bağımlılık türünü alkol kullanımından ortaya çıkan bozukluklar grubuna dâhil etmişlerdir.

İnternet bağımlıları, aslında alkolik bireylerin şişelere değil de içinde olana bağımlı olma durumuna benzer bir davranış sergilemektedirler. Bir başka deyişle bireyler internete değil de çevrimiçi(online) oyunlar, kumar oyunları, çevrimiçi seks veya çevrimiçi alışveriş yapmaya bağımlıdırlar. Bu kişiler internet bağımlısı olmaktan daha çok kumar bağımlısı, oyun bağımlısı, seks bağımlısı, alışveriş yapma bağımlısı oldukları için interneti, amaçlarına ulaşmak maksadıyla kendilerine bir araç yaparlar. Bu yönde, davranışsal bağımlılıklarını çok daha rahat bir biçimde gerçekleştirebilirler. İnternet bağımlılığı kapsamından itelendirilebilecek olan sosyal medya bağımlılığı da, daha zararsız internet bağımlılığı olarak da değerlendirilir. Çünkü bağımlılık sadece çevrimiçi(online) biçimde sürdürülür. Çevrimdışında aynı durum söz konusu dahi değildir. Yani, bağımlılık internetin her durumunda bağılı olmak değil, onu rahatlatan bir durum veya uygulamaya bağılı olmakla günyüzüne çıkar (Griffiths, M., 2000).

Griffith'e göre internet bağımlılığı teknolojik bir bağımlılık olması durumu ile kimyasal olmayan insan ve makine bağımlılığıdır (Griffiths, MD 1999). Özetle bakıldığında ise internet bağımlılığı negatif sonuçlarına rağmen kişinin, internet kullanımını kontrol altına alamamasıdır (Griffiths, M., 2000).

İnternet bağımlılığı, Lee'ye göre, davranışlarını kontrol altında tutumama, aşırılık ve tekrarlama ve davranışa karşı direnme şeklinde tanımlanabilir (Lee, HG. 2002). Birçok araştırmacı internet bağımlılığının belirti ve şikayetlerinin, madde kullanım bozukluğu ve patolojik kumar oyunu, bozukluğu belirtilerine benzer durumlar gösterdiğinde birleşmişlerdir. Tüm bu tanımlara bakıldığında internet bağımlılığı aşırı bilgisayar kullanmayı kapsadığı açık bir durumdur (Shaw, Black 2008).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. KRONOTİP VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Kronotip ve internet bağımlılığı son araştırmalar sonucunda dainternet bağımlılığının önemli belirleyicileri, kronotipin etkisideğerlendirilmemiştir. Kronotip veya sirkadiyen tipoloji birkişilikte bireysel farklılıklar gösterir. Bazı insanlar iş, sosyalleşme veya fiziksel aktivite için sabah saatlerini tercih ederken,bazı insanlar akşam saatlerini tercih eder. Bu sirkadiyen tercihlerhormonal profillere, kalp atış hızına ve vücut ısısına göre değişiklik gösteribilengenetik bir etkiye bağlıdır(Adan ve ark., 2012). Bu genetik temelayrıca sosyal ve çevresel faktörler tarafından modüle edilir (Leonhard ve Randler, 2009). Ergenlerde (alkol, uyuşturucu, sigara) kimyasal bağımlılık üzerine yapılan çalışmaların souncuna göre,akşam tiplerinin bu gibi maddelere aşerme eğilimi daha yüksektir (Adan, 1994; Prat ve Adan, 2011; Randler,2008). Ayrıca, araştırmalar akşam tipi ergenlerin zamanı kullanmalarının farklı olduğunu göstermiştir (Kauderer & Randler, 2013). Akşam tipi ekran karşısında daha çok vakit geçirir ve internetemaruz kalma daha sonraki yatma zamanına etki eder (Vollmer,Michel ve Randler, 2012). Akşam tip kişiler bilgisayar oyunlarına daha fazla zaman harcadığı dahası,her gün bilgisayar oyunu oynayan kişiler de uyuma ve uyanma saatleri daha çok akşam odaklıdır (Krejcive diğerleri, 2011). Lemola ve arkadaşları tarafından incelenen ergenlerin çoğu gecenin erken saatlerinde bilgisayar oyunları oynadığı, yatmadan önce oynanan oyunların uykuya dalmayı geciktirdiği görülmüştür(Lemola ve ark., 2011). Bu çalışmalarzaman kullanımı ve zaman bütçeleri, psikolojik bir değişken olarak internet bağımlılığının da kronotip ile ilgili olabileceğini düşündürmektedir.

Vollmer, Randler, Horzum ve Ayas'ın yaptığı diğer bir çalışmada; ergenlerdeki bilgisayar oyun bağımlılığı ile cinsiyet, yaş, kronotip, kişilik yapıları ve bilgisayar oyunu oynama süresi değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda gececi (akşamcıl) tiplerin, genç ergenler ve erkeklerin daha uzun süre oyun oynadıkları görülmüştür.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. ÖNLEMLER ve MÜDAHALE

Oyun(internet) bağımlısı olan bir kişide belirtiler; sürekli artan bir şekilde devam ederek dozunu artırma(tolerans), nüksetme, yoksunluk belirtileri sergileme, ruhsal değişiklik ve çatışmalardır (Kuss DJ ve Griffiths, 2012).

Oyun bağımlısı kişilerde görülen bazı belirtiler:

1. Oyun oynamayı hayatın odak noktası yapması,
2. Oyun oynadığı sürelerle ilgili yalan söylemesi,
3. Oyun oynadığını çevresindekilerden gizlemesi,
4. Oyun oynamasına herhangi bir kısıtlama getirildiğinde kısıtlamalara karşı gelmesi,
5. Oyun dışındaki aktivitelere karşı olan ilgisinin azalması,
6. Çevresinden uzaklaşması,
7. Oyunu bırakmada güçlük yaşaması,
8. Oyunu bir kaçış, sosyallik veya kendine bir destek olarak kullanması,
9. Oyun oynadığı için çeşitli olumsuzluklar yaşaması ve buna rağmen oyun oynamaya devam etmesidir (Young KS, 2009).

Kişiyi oyun bağımlılığına sürükleyen süreç net değildir. Çocuk ve ergenlerin oyun veya internet bağımlısı olması ile ilgili sınırlar belirlemek, bağımlılığa giden süreçteki aşamaları belirlemek zordur. Çünkü bir ergen saatlerce oyun oynadığı halde bağımlılık belirtilerini göstermediği gibi, başka bir ergen daha az süre oyun oynayıp bağımlılık belirtileri göstermesi olağandır. Bu sebeple bireyin ne zaman bağımlı olduğunu belirlemek oldukça güçtür. Hiçbir birey, oyun bağımlısı olmak amacıyla oyun oynamaya başlamaz, fakat bazı kişiler bağımlı olabilir. Tüm bu nedenlere rağmen ergenlerin bağımlılığa sürüklenen zamanda gösterdiği en belirgin davranış,

oyun oynama süresini her seferinde artırmasıdır. Bir kişinin oyun oynadığı zaman dilimi arttıkça, birey daha fazla oyunda aktif olarak, oyun oynamadığı vakitlerde yoksunluk belirtileri gösterebilmektedir. Bu sebeple bireylerde, özellikle çocuk ve ergen bireylerde, oyun oynama süresi ve sıklığı oyun bağımlılığını değerlendirmede önemli iki değişken olduğu söylenebilir (Doğan-Keskin A., 2019).

Gerçeklik Terapisi

Gerçeklik Terapisi Gerçeklik Terapisi ile bireylerin davranışlarında değişim oluşturulmaya çalışılır ve bu terapi yöntemi ile bireylerin gerçekte yaşayacak oldukları ve hayatı güzelleştirmek amaçlanmaktadır. Kim'e göre, gerçeklik terapisi madde bağımlılığı, yeme bağımlılığı, oyun bağımlılığı, seks bağımlılığı, iş bağımlılığı ve internet bağımlılığı üzerine uygulanan etkin bir çekirdek bir iyileşme aracıdır (Kim, 2007).

Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel Davranışçı Terapi Bilişsel davranışçı yaklaşımına internet bağımlısı olan kişilerle çalışırken başvurulabilir. BDT tekniklerinin uyarlanarak internet bağımlılığı tedavisinde kullanılabilir. Hall ve Parsons bu terapi tekniklerinin sadece madde bağımlılığı tedavisinde değil de kimyasal madde içermeyen bağımlılık alanına giren internet bağımlılığı için de uygulanabileceğini belirtmişlerdir (Hall, AS, Parsons, J.,2001). Ebeveyn kontrolü, bireyin kendini kontrol devamlılığının sağlanması yaklaşımın teknikleri arasında yer almaktadır. İnternet bağımlılığında ailenin büyük oranda önemli rolü vardır. Bağımlılık davranışı öncelikle aile çevresinde değişiklik gerektirir ve hoşgörülü iyiliksever aile ortamı oluşturulmalıdır. İnternet bağımlısı kişilerin ailelerine hangi etkili davranış stratejileri öğretileceği belirlenmelidir. Ayrıca İnternet bağımlısı kişilerin günlük yaşamlarında aileleri ile vakit geçirme sorumlulukları vardır ve bu anlamda motive edilmelidirler. Bunun içinde BDT'nin hem aile hem de kişiler üzerinde olumlu davranış değişikliği sağladığı sonucuna varılmıştır (Tikhonov, MN, Bogoslovskii, MM 2015).

Farmakolojik Tedavi

Farmakolojik tedavi, seçici seratonin geri alım inhibitörü(SSRI) internet bağımlılık bozukluğunda ve öncesinde alınabilir. İnternet kullanım davranışı

psikiyatrik bir belirti haline gelmeden önce bu tedavi yönteminde ilaçlar dışarıdan takviye edilebilir. Ayrıca bu konuda çalışma yapan bazı araştırmacılar, dopamin seviyesini düşürmek için fiziksel egzersiz veya spor yapılması gerektiğini vurgular. Aynı zamanda spor aktiviteleri, bilişsel davranışçı terapi(BDT) grubunda da uygulanabilir. Hadley'e göre bu bağımlılığın tedavisinde ise essitalopram maddesini içeren ilaçlar kullanılabilir (Hadley, SJ, Baker, BR, Hollander, 2006).

Bağımlılık Farkındalığı Oluşturma

İnterneti çok fazla kullanan bireylerde mümkün olduğu kadar hızlı müdahale etmeye gerek vardır. Bu bağlamda da ergenlere interneti nasıl kullanılmaları gerektiği ile ilgili uygun öğretici, önleyici müdahale olarak hazırlanmalı ve uygulanmalıdır (Tateno, M, Teo, AR, Shirasaka, Tayama, Watabe, Kato, 2016). Ergen bireyler arasında internet bağımlılık farkındalığı oluşturulması ve bu durumun sürdürülmesi alanda çalışan ve yönlendirme pozisyonunda olan profesyonellerin sorgulaması gereken bir sorundur. Halk sağlığı alanında çalışan profesyonel kişiler öğrencilere internet bağımlılığı konusunda farkındalık oluşturmalıdır. Psikolojik destek, ergenlerin stresini azaltır ve pozitif baş etme stratejileri geliştirir. Danışma seansları, gözlem için ruh sağlığı klinikleri ve yüksek riske açık ergen bireylerin internet bağımlılığı ile baş etmelerini sağlamak gerekmektedir. Ergenlerin periyodik olarak gözlem altında olmaları, semptomlara müdahale yönünde önemlidir. Buna ek olarak profesyonel aile tabanlı eğitim ve öğrenci eğitimi çalışmaları ile ebeveyn ve çocukları yönlendirilmelidir. Böylece uygun olmayan internet kullanımları için müdahaleler ve koruyucu önlemler alınabilir (Malak, Khalifeh, Shuhaiber, 2017).

ALTINCI BÖLÜM

6. YÖNTEM

Bu çalışma temel konusu olan internet bağımlılığı kavramı üzerine bir literatür incelemesinden oluşmaktadır. Konuyla ilgili daha önce yapılmış çalışmalar ‘internet bağımlılığı’, ‘oyun bağımlılığı’, ‘ergenlik dönemi’, ‘kronotip’ anahtar kelimeleri ile taranmıştır. Ergen popülasyonda gözlenen internet bağımlılığı ve kronotip arasındaki ilişkiyi etkileyen faktörleri değerlendirebilmek amacıyla Google Akademik başta olmak üzere EBSCOhost, SpringerLink, Dergipark, YÖK TEZ veri tabanlarında yayınlanmış Türkçe ve İngilizce makale, tez, kitap bölümleri incelenmiştir. İnternet Bağımlılığı ve kronotip ile ilgili literatürdeki güncel kaynaklardan başlanarak görüş ve bulgular değerlendirmek üzere sunulmuştur.

DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

Günümüzde özellikle ergenin sosyalleşmesinde aile ilişkileri, okulu, arkadaş ilişkileri ve kitle iletişim araçları gibi etmenlerin önemli etkisi vardır (Steinberg 2013;Yavuzer 2013). “Ergen” sözcüğü Batı literatüründeki “adolescent” ın karşılığı olarak kullanılır ve Latince de büyüme, olgunlaşmak manasında kullanılırken “adolescere” fiilinin kökünden gelmektedir. Ergenlik günümüzde kişilerde gözlenen ani ve sürekli bir gelişme evresi olarak tanımlanabilmektedir (Yavuzer 2013).

Griffiths’e(2000) göre, internet bağımlılığı bireylerin uyanık kaldığı zamanının çoğunlukta bir kısmını, tüm yaşam akışını ihmal edecek kadar internette geçirmesidir. Liu çalışmasında belirttiği üzere, günlük 6 saat ve fazlası internet kullanımı ve bu durumun 3 ay boyunca devam etmesi durumunda internet bağımlılığı olarak tanımlamıştır (Liu, C, Liao, M, Smith, 2012).

Amerikan Psikiyatri Derneğinin(APA) yayımladığı DSM 5’te internet bağımlılığı internet ve teknolojik cihazlar ile sürekli olarak meşgul olma, önceki yapılan etkinliği düşünme veya sonraki bölümü planlama ve çevrimiçi(online) olarak, olması gereken düzeyden çok daha uzun süre kalma olarak kullanım düzeyinin fazlalığını tanımlamıştır.

Bağımlı olan ergenler genel olarak çevrimiçi oyun oynama saatlerinde aşırıya kaçarlar. Haftalık 40 saatten 80 saate kadar oyun oynatabilir ya da internette gezebilirler. Bazen 20 saat boyunca hiç kalkmadan bilgisayar başında oturabilirler. Doğal olarak uyku düzenleri bozulur. Gece saat 2-3 hatta bazen 4 e kadar uyanık kaldıkları için, sabahları okul ve iş için uyanma güçlük yaşarlar.

Kronotip ve internet bağımlılığı son araştırmalar ortaya çıkarsa da internet bağımlılığının önemli belirleyicileri, kronotipin etkisi değerlendirilmemiştir. Kronotip veya sirkadiyen tipoloji bir kişilikte bireysel farklılıklar gösterir. Bazı bireyler iş, sosyalleşme veya fiziksel aktivite için sabah saatlerini tercih ederken, bazı insanlar akşam saatlerini tercih eder. Bu sirkadiyen tercihler hormonal profillere,

kalp atış hızına ve vücut ısısına göre değişiklik gösteribilen genetik bir etkiye bağlıdır (Adan ve ark., 2012). Bu genetik temel ayrıca sosyal ve çevresel faktörler tarafından modüle edilir (Leonhard ve Randler, 2009). Ergenlerde (alkol, uyuşturucu, sigara) kimyasal bağımlılık üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde ise sonuç olarak, akşam tiplerinin kimyasallara aşerme eğilimi daha yüksek olduğu görülmüştür (Adan, 1994; Prat ve Adan, 2011; Randler,2008). Ayrıca, yapılan literatür taramaları ve araştırmalar akşam tipi ergenlerin zamanı kullanmalarının farklı olduğunu göstermiştir. Akşam tipli kişiler ekran karşısında daha çok vakit geçirir ve internete maruz kalma daha sonraki yatma zamanına etki ederler (Vollmer, Michel ve Randler, 2012). Akşam tip kişiler bilgisayar oyunlarına daha fazla zaman harcadığı dahası, her gün bilgisayar oyunu oynayan kişiler de uyuma ve uyanma saatleri daha çok akşam odaklıdır. Lemola ve arkadaşları tarafından incelenen ergenlerin çoğu gecenin erken saatlerinde bilgisayar oyunları oynadığı, yatmadan önce oynanan oyunların uykuya dalmayı geciktirdiği görülmüştür(Lemola ve ark., 2011). Bu çalışmalar zaman kullanımı ve zaman bütçeleri, psikolojik bir değişken olarak internet bağımlılığının da kronotip ile ilgili olabileceğini düşündürmektedir.

Vollmer, Randler, Horzum ve Ayas'ın yaptığı diğer bir çalışmada; ergenlerdeki bilgisayar oyun bağımlılığı ile cinsiyet, yaş, kronotip, kişilik yapıları ve bilgisayar oyunu oynama süresi değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda gececi(akşamcıl) tiplerin, genç ergenler ve erkeklerin daha uzun süre oyun oynadıkları görülmüştür.

KAYNAKÇA

- Adan A, Archer SN, Hidalgo MP, Di Milia L, Natale V, Randler C. (2012). Circadian typology: a comprehensive review. *Chronobiol Int*, 29,75-1153.
- Adan A, Natale V. (2002). Gender differences in morningness-eveningness preference. *Chrono Biol Int*, 19, s20-709.
- Anderson, E. Teenagers, 2015. spend 27 hours a week online: How internet use has ballooned in the last decade. *The Telegraph*, 11.
- Ayas, T., Çakır, Ö., Horzum, M. B. (2011). Ergenler için bilgisayar bağımlılığı ölçeği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(2), 439-448.
- Büker, H. & Uludağ, Ş. (2010). Şiddet içerikli video oyunlarının çocuklar ve gençler üzerindeki etkileri: Saldırganlık, şiddet ve suça dair bir değerlendirme. *Adli Bilimler Dergisi*, 9(4), 54-75.
- Büyükgönenç L, Törüner E (Eds) (2012) Büyüme ve Gelişme. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Temel Hemşirelik Yaklaşımları, *Göktuğ Yayıncılık, Ankara*, 53-57
- Can, Ö., Demir, C., Yirci, R. (2018). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 66, 145-163.
- Cash, H, Rae, C, Steel, A, Winkler, A., 2012. Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Review* , 8(4): 292-298.
- Ceyhan, A.A. (2008). Predictors of problematic internet use on Turkish university students, *CyberPsychology & Behavior*, 11 (3); 363-366.
- Chou C. ve Hsiao M.C. (2000) Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college student's case. *Computers and Education*, 35; 65-80.
- Doğan-Keskin A. Oyun bağımlılığı müdahale programının ergenlerin oyun bağımlılığı ve oyun motivasyonu ile duygusal davranışsal sorunlarına

- ve annelerinin düşüncelerine etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ABD, 2019.
- Dorofaeff, T. F., Denny, S. (2006). Sleep and adolescence. Do New Zealand teenagers get enough. *J Paediatr Child Health*, 42, 515–520.
- Eliöz, M., Çebi, M., İslamoğlu, İ. (2018). Takım ve bireysel sporcuların uyku kalitelerinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 13(26), 581-591.
- Göktaş, E., Çelik, F., Özer, H., Çıray-Gündüzoğlu, N. (2015). Obez bireylerin uyku kalitesinin belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8(3), 156-161
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5); 246-251.
- Griffiths, M., (2000). Does Internet and computer" addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, , 3(2): 211-218.
- Günaydın, N. (2014). Bir devlet hastanesinde çalışan hemşirelerin uyku kalitesi ve genel ruhsal durumlarına etkisi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 5(1), 33-40. : 10.5505/phd.2014.63935
- Güneş, Z., Körükcü, Ö., Özdemir, G. (2009). Diyabetli hastalarda uyku kalitesinin belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(2), 10-17.
- Hadley, SJ, Baker, BR, Hollander, (2006). Efficacy of escitalopram in the treatment of compulsive-impulsive computer use disorder. In *Biological Psychiatry*, 59(8): 261.
- Hall, AS, Parsons, J.,(2001) Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23(4): 312.
- Horne JA , Östberg O. (1976). A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *International journal of chronobiology*.
- Karadağ, M. (2007). Uyku bozuklukları sınıflaması (ICSD-2). *Akciğer Arşivi*, 8, 88-91

- Kauderer, S., & Randler, C. (2013). Differences in time use among chronotypes in adolescents. *Biological Rhythm Research*, 44, 601-608.
- Kawabe, K, Horiuchi, F, Ochi, Marina, OY, Ueno, S. 2016. Internet addiction: Prevalence and relation with mental states in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 70(9): 405-412.
- Kim, JU. (2007). A reality therapy group counseling program as an internet addiction recovery method for college students in Korea. *International Journal of Reality Therapy*, 26(2): 4-10.
- Krejci, M., Wada, K., Nakade, M., Takeuchi, H., Noji, T., & Harada, T. (2011). Effects of video game playing on the circadian typology and mental health of young Czech and Japanese children. *Psychology*, 2, 674-680.
- Kuss DJ, Griffiths MD. Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *Int J Ment Health Addict* 2012; 10(2): 278-296.
- Lee. (2002). Social and psychological variables predicting violence game addiction of adolescents in the internet. *The Korean Journal of Developmental Psychology*, 14(4): 55-79.
- Lemola, S., Brand, S., Vogler, N., Perkinson-Gloor, N., Allemand, M., & Grob, A. (2011). Habitual computer game playing at night is related to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51, 117-122.
- Leonhard, C., & Randler, C. (2009). In sync with the family: Children and partners influence the sleep-wake circadian rhythm and social habits of women. *Chronobiology International*, 26, 510-525.
- Liu, C, Liao, M, Smith, (2012). An empirical review of internet addiction outcome studies in China. *Research on Social Work Practice*, 22(3): 282-292.
- Malak, MZ, Khalifeh, AH, Shuhaiber, (2017). Prevalence of internet addiction and associated risk factors in Jordanian school students. *Computers in Human Behavior*, 70: 556-563.
- Mitchell P. (2000). Internet addiction: genuine diagnosis or not? *The Lancet*, 355; 632-633.

- Mythily, S, Qiu, S, Winslow, M., 2008. Prevalence and correlates of excessive internet use among youth in Singapore. *Annals Academy of Medicine Singapore*, 37(1).
- Nalwa, K. ve Anand, A. P. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(6); 653-656.
- Natale V, Ballardini D, Schumann R, Mencarelli C, Magelli V. (2008). Morningness-eveningness preference and eating disorders. *Pers Individ Dif*, 45, s53-549.
- Parlaz, E. A., Tekgöl, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.
- Pataki CS.(2007). Normal Ergenlik. “Kaplan&Sadock Comprehensive Textbook of Psychiatry” (çev ed) Aydın H, Bozkurt A. Cilt 4. 8. baskı. *Ankara, Güneş Kitabevi.*; 3035-3043.
- Pündük Z, Gür H, Ercan İ. (2005). Sabahçıl-Akşamcıl Anketi Türkçe Uyarlamasında Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(3): s19–204.
- Randler C, Faßl C, Kalb N. (2017). From Lark to Owl: developmental changes in morningness-eveningness from new-borns to early adulthood. *Sci Rep*, 7,45874.
- Roenneberg T, Kuehne T, Juda M, Kantermann T, Allebrandt K, Gordijn M. (2007). Epidemiology of the Human Circadian Clock, 11(6), 429 – 38
- Sert-Ağır, M. (2018). Ergenlerde psikolojik sağlamlık, okul tükenmişliği ve internet bağımlılığı üzerine bir inceleme. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6(16), 5-19.
- Shaw, M, Black (2008). Internet addiction. *CNS Drugs*, 22(5): 353-365.
- Steinberg L (2013) Ergenlik Çeviren F Çok, Ankara, *İmge Kitabevi*, s.21-254.
- Subrahmanyam, K. ve Lin, G. (2007). Adolescents on the net: Internet use and wellbeing. *Adolescence*, 42; 659-77
- Şahin, L., Aşçıoğlu, M. (2013). Uyku ve uykunun düzenlenmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences)*, 22(1), 93-98.
- Şahin, Ş., & Özçelik, Ç. Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1), s42-49.

- Şendağ, S. ve Odabaşı, F. (2007). İnternet bağımlılığı: Çocukların Psikososyal Gelişimi Üzerindeki Etkileri. <http://home.anadolu.edu.tr> adresinden 26.12.2021 tarihinde alınmıştır.
- Tateno, M, Teo, AR, Shirasaka, T, Tayama, M, Watabe, M, Kato, (2016). Internet addiction and self-evaluated attention-deficit hyperactivity disorder traits among Japanese college students. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 70(12): 567-572.
- Tikhonov, MN, Bogoslovskii, MM (2015). Internet addiction factors. *Automatic Documentation and Mathematical Linguistics*, 49(3): 96-102.
- Topal, B., Şahin, H., Topal, B. (2018). İnternet bağımlılığı üzerine sakarya ilinde bir araştırma. *Sosyal Bilimler Metinleri*, 2, 118-136.
- Üzümcü, E., & Uluç, S. (2018). Kan-İğne-Yaralanma Fobisinin Bilişsel Davranışçı Tedavisi: *Bir Olgu Sunumu*.
- Vollmer, C., Michel, U., & Randler, C. (2012). Outdoor light at night (LAN) is correlated with eveningness in adolescents. *Chronobiology International*, 29, 502-508.
- Vollmer, C., Randler, C., Horzum, MB ve Ayas, T. (2014). Ergenlerde bilgisayar oyunu bağımlılığı ve kronotip ve kişilik ile ilişkisi. *Adaçayı Açık*, 4 (1), 2158244013518054.
- Yavuzer H (2013) Ergenlik Dönemi: Çocuk Psikolojisi. 36. Baskı, *Remzi Kitabevi*, İstanbul.
- Young KS. Online gaming addiction: Symptoms, risk factors, and treatment. Angela Browne-Miller (Edit). *The Praeger International Collection on Addictions*. USA: Praeger, 2009: 321-338.
- Young, K. (1996). Internet addiction; the emergence of new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1; 237-244.