

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI İLE YEME TUTUMLARI VE KENDİNE ZARAR VERME DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

✉ Batuhan Horasan¹, ✉ Selma Karabey¹, ✉ Nurhan Meydan Acımuş², ✉ Sevgi Canbaz¹

¹İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

²Pamukkale Üniversitesi Pamukkale Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Denizli, Türkiye

ÖZET

Amaç: Günümüzde problemlı internet kullanımı, dünya genelinde giderek önem kazanan bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir. Araştırmalar, bu durumun çeşitli davranışsal sorunları tetikleyebildiğini veya farklı davranışsal sorunların sonucu olarak ortaya çıkabildiğini göstermektedir. Bu çalışmada, lise öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ile yeme tutumu ve kendine zarar verme davranışı ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Metot: Bu çalışma analitik-kesitsel olarak tasarlanmış olup, Denizli ilindeki 99 lise arasından küme örnekleme yöntemiyle rastgele seçilen 30 lisede, 9., 10. ve 11. sınıflarda öğrenim gören toplam 1.890 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak soru formu ile Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Yeme Tutum Testi Ölçeği ve Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışmaya katılan öğrencilerin problemlı internet kullanım yaygınlığı %18,9 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin %17,2'sinin yeme davranış bozukluğuna yatkın; %32,1'inin kendine zarar verme davranışı olduğu belirlenmiştir. Lojistik regresyon analizinde, problemlı internet kullanımı ile yeme tutumu ve kendine zarar verme davranışı arasında istatistiksel olarak yüksek derecede anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,001$).

Sonuç: Lise öğrencilerinde yeme davranış bozukluğuna yatkınlık ve kendine zarar verme davranışı, problemlı internet kullanımı ile ilişkilidir. Bu alanda yürütülecek boyamsal çalışmaların, ilişkilerin yönü konusunda daha kapsamlı bilgi sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca gençlerde hızla artan davranışsal bağımlılıkların önlenmesine yönelik okul temelli programların geliştirilmesi ve uygulanması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: İnternet bağımlılığı, problemlı internet kullanımı, yeme tutumu, kendine zarar verme davranışı, lise öğrencileri

C	İLETİŞİM İÇİN: Batuhan Horasan İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı, İstanbul, Türkiye batuhan_horasan@hotmail.com				
ORCID	BH https://orcid.org/0000-0003-1303-8465	ORCID	SK https://orcid.org/0000-0002-2964-3056	ORCID	NMA https://orcid.org/0000-0001-9616-1033
ORCID	SC https://orcid.org/0000-0001-7960-4576				
✓	GÖNDERİLDİĞİ TARİH: 16 / 09 / 2025	•	KABUL TARİHİ: 25 / 09 / 2025		

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PROBLEMATIC INTERNET USE AND EATING ATTITUDES AND SELF-HARM BEHAVIOR IN HIGH SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

Objective: Problematic internet use is increasingly recognized as an important public health issue worldwide. Research indicates that this condition may trigger various behavioral problems or emerge as a consequence of different behavioral difficulties. This study aimed to examine the relationship between problematic internet use, eating attitudes, and self-harm behaviors among high school students.

Material and Method: This analytical cross-sectional study was conducted with a total of 1,890 students enrolled in the 9th, 10th, and 11th grades at 30 high schools randomly selected, through cluster sampling, from among 99 high schools in Denizli. Data were collected using a questionnaire form, the Young Internet Addiction Test, the Eating Attitudes Test, and the Deliberate Self-Harm Inventory.

Results: Among a total of 292 *Candida* strains, *Candida albicans* (*C. albicans*) was isolated most frequently (42.5%), followed by *C. The prevalence of problematic internet use among the participants was found to be 18.9%. It was determined that 17.2% of the students were at risk for eating behavior disorders, and 32.1% reported self-harming behaviors. Logistic regression analysis revealed a highly significant relationship between problematic internet use, eating attitudes, and self-harming behaviors (p<0.001).*

Conclusion: In high school students, susceptibility to eating behavior disorders and self-harm is associated with problematic Internet use. Longitudinal studies in this field are expected to provide more comprehensive information regarding the direction of these relationships. Moreover, the development and implementation of school-based programs are recommended in order to prevent the rapidly increasing behavioral addictions among adolescents.

Keywords: Internet addiction, problematic internet use, eating attitudes, self-harm behavior, high school students

GİRİŞ

İnternet bağımlılığı, kişinin interneti gereğinden fazla kullanması ve bu kullanımın olumsuz sonuçlarına rağmen davranışı üzerinde kontrol sağlayamamasıdır.¹ Literatürde internet bağımlılığı terimi, problemlerle internet kullanımı, patolojik internet kullanımı, aşırı internet kullanımı, siber bağımlılık ve sanal bağımlılık gibi de ifade edilebilmektedir.² Bu ifadeler nitelik olarak benzer biçimde kullanılmakta olup, odak noktası aşırı ve problemlerle internet kullanımınıdır.³

Yapılan çalışmalarda internet bağımlılığı sıklığının çeşitli faktörlere göre (bölge, yaş, kullanılan ölçek çeşidi vb.) %0,3 ile %38 arasında değişkenlik gösterdiği bildirilmiştir.⁴ Bu oranlar her geçen gün artmakta olup, günümüzde birçok ülkede internet bağımlılığı önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir.⁵ İnternet bağımlılığı, özellikle çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan adölesan çağda, kötü sonuçlara yol açabilmekte ve kas ağrıları, uyku bozuklukları ile yeme bozuklukları gibi fiziksel sağlık problemleriyle birlikte görülebilmektedir.^{6,7} Ayrıca depresyon, stres, intihar eğilimi ve kendine zarar verme gibi ruhsal sorunlarla birlikte görülebileceği de öne sürülmektedir.^{8,9}

Yeme bozukluğu; yeme, kilo ve vücut durumu ile ilişkili, sağlıklı olmayan davranışlara yol açan ve kişinin özdenetimini zorlaştıran bir durumdur.¹⁰ Yeme

bozukluklarının sıklığı, genel popülasyona dayalı araştırmalar ile klinik örneklemelerden elde edilen veriler arasında belirgin farklar göstermektedir. Genel popülasyonda yapılan bir meta-analiz çalışmasına göre, yaşam boyu yeme bozukluğu yaygınlığı yaklaşık %1,7; bu oran Anoreksiya Nervosa için %0,2, Bulimiya Nervosa için %0,6 ve Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu için %1,5'tir.¹¹ Ancak anket kullanılarak yapılan çalışmalarda, genellikle bu oranlardan daha yüksek bulgular bildirilmektedir. Özellikle öğrenciler veya toplumun belirli alt gruplarında yapılan anketler, yeme bozukluğu prevalansının daha yüksek olduğunu ortaya konmaktadır.^{12,13} Literatürde bu alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde internet bağımlılığı ile yeme bozukluğu arasında anlamlı ilişki saptanmıştır.^{14,15}

Kendine zarar verme, geçmişten günümüze çeşitli terimlerle ele alınmakla birlikte; araştırmacılar tarafından "intihar niyeti taşımayan kendine zarar verme" (nonsuicidal self-injury) kabul gören bir terimdir.^{16,17} Bu terim kişinin herhangi bir intihar amacı olmadan kendine zarar verme veya aşırı düzeyde kendine zarar verme davranışı olarak ifade edilmektedir.¹⁸ Kendine zarar verme sıklığının örneklem ve ölçüm türüne bağlı olarak %1,5-%54,8 arasında değişebildiği belirtilmiştir.¹⁹ Literatürde internet bağımlılığı ile kendine zarar verme davranışı arasında anlamlı ilişki olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur.^{20,21}

Genel kapsamda internet bağımlılığı, özellikle adölesan dönemde çeşitli davranışsal sorunları tetikleyebilir ya da çeşitli davranışsal sorunlar sonucunda meydana gelebilir.^{13,15,22,23} Dolayısıyla internet bağımlılığı; yeme tutum bozuklukları ve kendine zarar verme davranışı gibi genç bireyler arasında yaygın olarak görülen önemli ruhsal ve davranışsal sorunlarla birlikte ortaya çıkabilmektedir.^{13,20} Her ne kadar bu üç davranış biçimi birbirinden farklı görünse de özellikle adölesan dönemde ortak psikolojik süreçler ve benzer davranış örüntüleriyle bağlantılıdır.²²⁻²⁶

Bu durum şu şekillerde açıklanabilir: Davis'in Bilişsel-Davranışçı Modeli, problemlerli internet kullanımının; bireyin depresyon, kaygı gibi önceden var olan psikososyal zorluklarına bağlı işlevsiz düşüncelerin tetiklediği davranışsal ve duygusal uyumsuzluklarla şekillendiğini öne sürmektedir.²⁷ Bu modele göre internet, duygusal kaçış ya da içsel rahatsızlığın bastırılması işlevini görebilir. Bu bakış açısından yola çıkıldığında, benzer mekanizmaların yeme tutum bozuklukları ve kendine zarar verme davranışlarında da rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Diğer yandan, Uses and Gratifications Theory (UGT) bireylerin medya ve interneti bilinçli olarak duygusal, sosyal ya da bilişsel ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla seçtiklerini vurgulamaktadır.^{28,29} Dolayısıyla, duygu düzenleme, ait olma veya kaçış ihtiyacı gibi motivasyonlarla internet kullanımı, bu üç davranış arasında ortak psikolojik bir zemin oluşturabilir. Bu bağlamda internet bağımlılığı, yeme bozuklukları ve kendine zarar verme davranışı; dürtüsellik, duygu düzenleme gücüğü ya da düşük benlik saygısı gibi ortak mekanizmalar aracılığıyla ilişkili olabilir ve bu üç değişkenin birlikte incelenmesinin hem teorik hem de klinik olarak anlamlı olacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda çalışmamız, birbirinden bağımsız gibi görünen ancak psikolojik arka planları açısından benzerlik gösteren bu davranışlar arasındaki ilişkiyi ortaya konması bakımından önem taşımaktadır.

Literatürde internet bağımlılığı, yeme tutum bozuklukları ve kendine zarar verme davranışının genellikle ayrı ayrı ele alındığı, mevcut çalışmaların çoğunlukla tek bir değişkene odaklandığı, küçük örneklerle yürütüldüğü veya yalnızca klinik popülasyonlarla sınırlı kaldığı görülmektedir. Söz konusu değişkenlerin ilişkisel olarak birlikte değerlendirildiği araştırmaların sınırlı olması nedeniyle çalışmamızın literatürdeki bu boşluğu doldurmaya yönelik özgün bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada, Denizli merkez ilçelerindeki lise öğrencilerinde, problemlerli internet kullanımı ile yeme tutumu ve kendine zarar verme davranışı ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL ve METOT

Katılımcılar, Prosedür ve Etik

Araştırma analitik-kesitsel türde bir araştırma olup, 2023-2024 eğitim-öğretim döneminde Denizli ilinin merkez ilçelerindeki (Pamukkale ve Merkezefendi) liselerde yapılmıştır. Denizli ilinin nüfus açısından en büyük 2 ilçesi olması nedeniyle merkez ilçeler çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın evrenini Denizli ili merkezinde 99 lisede 9, 10 ve 11. sınıflarda öğrenim görmekte olan 28.057 öğrenci oluşturmaktadır. On ikinci sınıf öğrencileri üniversite girişi sınavına hazırlık sürecinde oldukları için, veri toplama konusunda aksaklıklar meydana getirebileceği düşüncesiyle çalışmaya dahil edilmemiştir.

Örneklem büyüklüğünün hesaplanması için OpenEpi kullanılmış olup, önceden yapılmış çalışmadan yola çıkılarak tahmini internet bağımlılığı sıklığı %15 olarak alınmıştır.³⁰ Formülde $\alpha=0,05$, $d=0,03$, $p=0,15$, Design Effect=2,0, N=28057 olarak kullanılmış, böylece örneklem büyüklüğü en az 1.068 kişi olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın planı yapılırken 99 lise arasında küme örnekleme yöntemi için 15 tanesi Pamukkale, 15 tanesi ise Merkezefendi ilçesinde olmak üzere rastlantısal olarak 30 lise seçilmiştir. Seçilen her okuldan 40'ar öğrenci olmak üzere 1.200 öğrenciye ulaşılması hedeflenmiştir. Her lisenin kendi içindeki sınıf mevcutlarına göre tabakalandırma yapılmıştır. Ayrıca her bir sınıfın hangi şubesinin dahil edileceği kura ile belirlenmiştir. Belirlenen sınıflardaki şubelerde hedeflenen sayıya ulaşabilmek için sınıftaki tüm öğrencilere soru formu ve ölçekler ulaştırılmıştır. Öğrencilere araştırmacı tarafından çalışma ile ilgili bilgilendirme yapılmıştır. Ebeveyn onayı sonrasında sınıf ortamında, gözetmen eşliğinde yaklaşık 15-20 dakikalık sürede anketler doldurulmuştur. Toplamda 1.981 anket toplanmış ancak 91 anket hatalı veya eksik doldurulduğu için değerlendirme dışı bırakılmıştır. Bu nedenle çalışma, uygun şekilde doldurulmuş 1.890 anket ile tamamlanmıştır. Bu çalışma için İstanbul Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (2278199 sayılı ve 29/11/2023 tarihli) etik onay alınmıştır.

Ölçümler

Öğrencilerin kendi beyanlarına göre, antropometrik ölçümler olan boy ve ağırlık, sırasıyla cm ve kg cinsinden sorgulanmıştır. BKİ'nin (Beden Kitle İndeksi) değerlendirilmesinde DSÖ'nün (Dünya Sağlık Örgütü) yaşa (5-19 yaş) ve cinsiyete göre z-skor ile değerlendirmesi kullanılmıştır. Buna göre BKİ değerlendirmesinde, z-skoru < -2 SD olanlar "zayıf", -2 SD \geq z-skoru \leq $+1$ SD olanlar "normal", $+1$ SD $<$ z-skoru \leq $+2$ SD olanlar "fazla kilolu" ve z-skoru $> +2$ SD olanlar ise "obez" olarak sınıflandırılmıştır.³¹

Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBÖ)

Bu çalışmada öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılan ve Dr. Kimberly Young tarafından geliştirilen 20 maddeden oluşan altılı likert tipi bir ölçek olan İnternet Bağımlılık Ölçeği'nde katılımcıdan "Hiçbir zaman" "Nadiren" "Arada sırada" "Çoğunlukla" "Çok sık" ve "Devamlı" seçeneklerinden birini işaretlemesi istenmektedir.³² Bu seçeneklere sırasıyla 0,1,2,3,4 ve 5 puan verilmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış, Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayısı 0,90 bulunmuştur.³³ Bu çalışmada ise Cronbach's Alpha değeri 0,89 olarak saptanmıştır.

Ölçek sonuçlarını değerlendirmek için Young tarafından sunulan kriterler, 0-49: Normal internet kullanıcısı, 50-79: Sınırlı Semptom Gösterenler ve 80-100: İnternet Bağımlılığı şeklindedir.³² Bu çalışmada İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden 0-49 puan alanlar normal internet kullanımı (NİK) grubu, 50-100 puan alanlar ise problemlili internet kullanımı (PİK) grubu olarak kategorize edilmiştir.

Yeme Tutum Testi-40 (YTT-40)

Yeme Tutum Testi, 1979 yılında Garner ve Garfinkel tarafından, yeme bozukluğu olan ve olmayan bireylerde yeme tutumlarını ve davranışlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir.³⁴ Savaşır ve Erol tarafından 1989 yılında Türkçe'ye çevrilip, geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçek 6'lı likert tipinde olup, 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan 0-120 arasındadır. Ölçeğin kesim puanı 30 olup, 30 ve üzerinde puan alan kişiler yeme tutumlarında problemler olduğunun belirtisi olarak yani "yeme davranış bozukluğuna yatkın" şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach's Alpha değeri 0,70'dir.³⁵ Bu çalışmada Cronbach's Alpha değeri 0,86 olarak bulunmuştur.

Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri (KZVDDE)

Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri (KZVDDE), Klonsky ve Glenn tarafından 2009 yılında geliştirilen ve iki bölümden oluşan bir ölçektir.³⁶ Bildik ve ark. tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Envanterin birinci bölümünde tek tek davranışların varlığı ve sıklığı sorgulanmakta ve ikinci bölümde bu davranışların işlevleri incelenmektedir. Birinci bölümde (davranışlar), "kasıtlı olarak yapılan ve intihar amacı taşımayan" 12 çeşit KZVD'nin yaşam boyu sıklığı sorgulanır. Kendini kesme, kendini ısırma, cilde harf/şekil kazıma, yakma, çimdikleme, saç kopartma, turnaklama, kendini sert bir yere çarpma veya kendine vurma, yara iyileşmesine engel olma, cildi sert bir yere sürme, kendine iğne batırma, tehlikeli/zararlı madde içme/yutma sorgulanan davranışlardır. Bu bölümde katılımcılara, her davranışı kaç kez gerçekleştirdiği sorulur. Ayrıca beş ek soru ile bu davranışların tanımlayıcı ve yapısal özellikleri araştırılır. Envanterin bu bölümünde yer alan 12 KZVD davranışı için bir toplam puan alınmamaktadır. Türkçeye uyarlanan ölçeğin birinci bölümünün iç tutarlık kat sayısı 0,79'dur.³⁷ Çalışmamızda KZVD varlığı ve sıklığı incelenmek istenmesinden dolayı KZVDDE'nin ikinci bölüm (İşlevler) çalışmaya dahil edilmemiş olup, sadece birinci bölüm (davranışlar) kullanılarak gerekli sonuçlara ulaşılmıştır. Çalışmamızda KZVDDE'nin birinci bölümünü dolduranlar KZVD "olan"; doldurmayanlar ise KZVD "olmayan" olarak değerlendirilmiştir.

Veri Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS-25 (Statistical Package for the Social Sciences, Version 25) paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler kategorik değişkenler için sayı, yüzde; sürekli değişkenler için aritmetik ortalama, standart sapma, medyan (ortanca), en küçük (minimum) ve en büyük (maksimum) değerleri ile verilmiştir. Testte verilen yanıtların normal dağılıma uygun olup olmadıkları Kolmogorov-Smirnov analiz yöntemi ile test edilmiş olup, bağımsız grup farklılıklarının karşılaştırılmasında Parametrik test varsayımları sağlanmadığından Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Kategorik değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Ki-kare, Süreklilik Düzeltmeli Ki-kare (Continuity Correction), Eğimli Ki-kare (Linear-by-Linear Association) ve gerekli durumlarda Fisher'in kesin testi ile değerlendirilmiştir. 2x2'den fazla tablolarda Bonferroni düzeltmesi ve Post-Hoc analizleri uygulanmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bağımlı değişkenler olan problemlili internet kullanımı, yeme tutumu ve kendine zarar verme davranışını etkileyen faktörleri değerlendirmek için lojistik regresyon analizi (backward) yapılmıştır. Birbiri ile yakın ilişkili olabilecek bazı değişkenler modele eklenmemiştir. Model uyumunu değerlendirmek için Hosmer-Lemeshow testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu araştırmaya katılan 1.890 öğrencinin yaş, cinsiyet, öğrenim gördükleri lise türü ile sosyodemografik ve ekonomik özelliklerine ilişkin dağılımlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Çalışmaya katılan öğrencilerin %81,1'inde normal internet kullanımı varken, %17,7'si sınırlı semptom gösteren ve %1,2'si ise internet bağımlısı olarak tanımlanmıştır. Buna göre çalışmamızda PİK yaygınlığı %18,9 olarak belirlenmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %17,2'sinin yeme davranış bozukluğuna yatkın olduğu, %32,1'inin kendine zarar verme davranışı olduğu saptanmıştır (Tablo 2).

Cinsiyete, okuduğu lise türüne, sınıf düzeylerine, anne ya da baba eğitim ve gelir durumuna ve anne-babanın birlikte/ayrı yaşama durumuna göre PİK dağılımı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$) (Tablo 3). İnternet kullanım durumuna göre BKİ dağılımında da istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($p=0,687$).

Çalışmaya katılan öğrencilerin internet kullanım durumuna göre yaş ortalaması arasında anlamlı bir fark bulunmazken ($p=0,813$); bir önceki yılın akademik not ortalamaları açısından NİK ve PİK grubu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0,001$) (Tablo 4).

Çalışmaya katılan öğrencilerin evinde internet bağlantısı bulunması ($p=0,136$) ve internete bağlanma aracına (telefon, bilgisayar vb.) göre PİK dağılımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). İnterneti dersle ilgili kaynaklara ulaşma amacıyla kullananların %14,8'inde PİK bulunurken, bu amaçla kullanmayanların %29,7'sinde PİK bulunmuştur ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$). İnterneti sosyal medyaya girmek amacıyla kullananların %21,0'unda PİK bulunurken, bu amaçla kullanmayanların %9,9'unda PİK bulunmuştur ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$) (Tablo 5).

Öğrencilerin internet kullanım sıklığına göre PİK dağılımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken ($p=0,057$), günlük kullanım süresi, <3 saat kullananların %4,9'unda, 3 saat kullananların

Tablo 1. Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerinin dağılımı			
	Ort. ± SS / Medyan (Min- Mak)	Sayı (n)	Yüzde (%*)
Yaş	15,5±1,0 / 16(13-19)		
Cinsiyet			
Kız		59,9	59,9
Erkek		40,1	40,1
Lise Türü			
Anadolu Lisesi		59,5	59,5
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi		17,2	17,2
Anadolu İmam Hatip Lisesi		11,0	11,0
Fen Lisesi		9,8	9,8
Sosyal Bilimler Lisesi		2,5	2,5
Sınıf			
9		33,3	33,3
10		33,1	33,1
11		33,6	33,6
Bir Önceki Yılın Not Ortalaması	84,7±12,4 / 87(10-100)		
BKİ			
Zayıf		2,4	2,4
Normal		74,7	74,7
Fazla Kilolu		20,8	20,8
Obez		2,1	2,1
Anne Eğitim Durumu			
Okuryazar Değil		1,4	1,4
Okuryazar		1,1	1,1
İlkokul Mezunu		20,2	20,2
Ortaokul Mezunu		17,3	17,3
Lise Mezunu		31,8	31,8
Üniversite ve Üstü		28,2	28,2
Baba Eğitim Durumu			
Okuryazar Değil		0,4	0,4
Okuryazar		0,6	0,6
İlkokul Mezunu		16,5	16,5
Ortaokul Mezunu		16,7	16,7
Lise Mezunu		33,2	33,2
Üniversite ve Üstü		32,6	32,6
Aile Gelir Durumu			
Geliri Giderinden Az		7,2	7,2
Geliri Giderine Eşit		46,1	46,1
Geliri Giderinden Fazla		46,7	46,7
Anne ve Baba Birlikte Durumu			
Anne ve Baba Birlikte		86,3	86,3
Anne ve Baba Ayrı		11,5	11,5
Ebeveynlerden Biri veya İkisi Vefat Etmiş		2,2	2,2
*: Sütun yüzdesi. Ort±SS: ortalama±standart sapma. Min-Mak: minimum-maksimum			

Tablo 2. Öğrencilerin internet kullanım, yeme tutum ve kendine zarar verme davranış durumları		
	Sayı	%*
İnternet Kullanım Durumu		
Normal İnternet Kullanımı (0-49 Puan)	1.533	81,1
Sınırlı Semptom Gösterenler (50-79 Puan)	334	17,7
İnternet Bağımlısı (80-100 Puan)	23	1,2
Problemlili İnternet Kullanımı (50-100 Puan)	357	18,9
Yeme Davranış Bozukluğuna Yatkınlığı		
Olan (≥ 30 Puan)	326	17,2
Olmayan (< 30 Puan)	1.564	82,8
Kendine Zarar Verme Davranışı		
Olan	607	32,1
Olmayan	1.283	67,9

*: Sütun yüzdesi, **BKİ**: beden kitle indeksi

%8,1'inde, >3 saat kullananların %32,2'sinde PİK mevcuttur ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,001$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Post

Hoc test sonuçlarına göre; (< 3 saat)- (> 3 saat) ve (3 saat)- (> 3 saat) grupları arasında fark vardır (Tablo 5).

Öğrencilerin kendine ait odası olma, kendine ait bilgisayar, kendine ait akıllı telefonu olma durumuna göre PİK dağılımı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Kendine ait sosyal ağ hesabı olanların %19,6'sında, olmayanların %8,9'unda PİK bulunmaktadır ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p = 0,005$) (Tablo 5).

Öğrencilerin yaşam tarzları ile internet kullanma durumlarının analiz sonuçları Tablo 6'da gösterilmektedir. Haftada yapılan fiziksel aktivite durumuna göre PİK dağılımı incelendiğinde; fiziksel aktiviteyi haftada 0-1 gün yapanların %24,1'inde, haftada 2-4 gün yapanların %18,1'inde, haftada 5-7 gün yapanların %14,6'sında PİK mevcuttur ve aralarında istatistiksel anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0,001$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Post Hoc test sonuçlarına göre; (0-1 gün)- (2-4 gün) ve (0-1 gün)- (5-7 gün) grupları arasında fark vardır.

Tablo 3. Demografik ve sosyoekonomik faktörlerin problemlili internet kullanımı ve normal internet kullanımı açısından karşılaştırılması							
		(NİK)		(PİK)		χ^2	p
		n	%	n	%		
Cinsiyet	Kadın	912	80,5	221	19,5	0,703	0,402*
	Erkek	621	82,0	136	18,0		
Lise türü	Anadolu Lisesi	894	79,5	230	20,5	4,949	0,293*
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	269	82,5	57	17,5		
	Sosyal Bilimler Lisesi	39	83,0	8	17,0		
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	173	83,6	34	16,4		
	Fen Lisesi	158	84,9	28	15,1		
Sınıf	9	516	81,9	114	18,1	0,000	0,986**
	10	498	79,6	128	20,4		
	11	519	81,9	115	18,1		
Beden Kitle İndeksi	Zayıf	31	2,0	15	4,2	0,162	0,687**
	Normal	1.157	75,5	255	71,4		
	Fazla Kilolu	317	20,7	75	21,0		
	Obez	28	1,8	12	3,4		
Anne Eğitim Durumu	Ortaokul ve Altı	617	81,6	139	18,4	0,208	0,649**
	Lise ve Üzeri	916	80,8	218	19,2		
Baba Eğitim Durumu	Ortaokul ve Altı	526	81,3	121	18,7	0,022	0,881**
	Lise ve Üzeri	1.007	81,0	236	19,0		
Anne ve Baba Birliktelik Durumu	Anne ve Baba Birlikte	1.334	81,7	298	18,3	3,088	0,079*
	Anne ve Baba Ayrı / Vefat Etmiş	199	77,1	59	22,9		
Aile Gelir Durumu	Geliri Giderinden Az	104	76,5	32	23,5	0,217	0,641**
	Geliri Giderine Eşit	715	82,0	157	18,0		
	Geliri Giderinden Fazla	714	81,0	168	19,0		

*: Pearson ki-kare, **: linear-by-linear association, **NİK**: normal internet kullanımı, **PİK**: problemlili internet kullanımı

Tablo 4. İnternet kullanım durumuna göre yaş ortalaması ve bir önceki yılın akademik not ortalaması				
Değişken	(NİK)	(PİK)	z	p
Yaş (Ort±SS / Medyan (Min-Mak))	15,5±1,0 / 16 (13-19)	15,5±1,0 / 16 (13-19)	-0,236	0,813*
Akademik Not Ortalaması (Ort±SS / Medyan (Min-Mak))	85,2±12,1 / 88 (10-100)	82,5±13,4 / 85 (40-100)	-3,330	0,001*

*: Mann-Whitney U testi, Ort±SS: ortalama±standart sapma, Min-Mak: minimum-maksimum, NİK: normal internet kullanımı, PİK: problemlili internet kullanımı

Tablo 5. İnternet ve teknolojik cihazlara erişim ve internet kullanımına ilişkin faktörlerin PİK ve NİK açısından karşılaştırılması							
		(NİK)		(PİK)		X ²	p
		n	%	n	%		
Evinde İnternet Bağlantısı	Olan	1.476	80,8	350	19,2	2,223	0,136***
	Olmayan	57	89,1	7	10,9		
Cep Telefonu	Olan	1.511	81,1	352	18,9	0,000	1,000***
	Olmayan	22	81,5	5	18,5		
Bilgisayar	Olan	983	80,0	245	20,0	2,582	0,108*
	Olmayan	550	83,1	112	16,9		
Tablet	Olan	486	81,3	112	18,7	0,015	0,904*
	Olmayan	1.047	81,0	245	19,0		
Diğer	Olan	159	78,7	43	21,3	0,849	0,357*
	Olmayan	1.374	81,4	314	18,6		
Haberleşme-Sohbet	Olan	1.320	81,5	299	18,5	1,304	0,253***
	Olmayan	213	78,6	58	21,4		
Güncel Olaylar Hakkında Bilgi Edinme	Olan	956	81,8	212	18,2	1,088	0,297***
	Olmayan	577	79,9	145	20,1		
Eğlence (Müzik,Film,Oyun)	Olan	1.394	80,7	333	19,3	2,020	0,155***
	Olmayan	139	85,3	24	14,7		
Dersle İlgili Kaynaklara Ulaşma	Olan	1.166	85,2	202	14,8	54,951	<0,001***
	Olmayan	367	70,3	155	29,7		
Sosyal Medyaya Girmek	Olan	1.207	79,0	321	21,0	23,380	<0,001***
	Olmayan	326	90,1	36	9,9		
İnternet Kullanım Sıklığı	<3 gün/hafta	68	89,5	8	10,5	3,612	0,057**
	≥3 gün/hafta	1.465	80,8	349	19,2		
Günlük İnternet kullanım süresi	<3 Saat	330	95,1	17	4,9	168,730	<0,001**
	3 Saat	599	91,9	53	8,1		
	>3 Saat	604	67,8	287	32,2		
Odası	Olan	1.280	80,8	304	19,2	0,586	0,444*
	Olmayan	253	82,7	53	17,3		
Bilgisayarı	Olan	940	80,3	231	19,7	1,410	0,235*
	Olmayan	593	82,5	126	17,5		
Akıllı Telefonu	Olan	1.502	81,1	350	18,9	0,000	1,000***
	Olmayan	31	81,6	7	18,4		
Sosyal Ağ Hesabı	Olan	1.420	80,4	346	19,6	8,007	0,005***
	Olmayan	113	91,1	11	8,9		

*: Pearson ki-kare, **: linear-by-linear association, ***: continuity correction, NİK: normal internet kullanımı, PİK: problemlili internet kullanımı

Tablo 6. Yaşam tarzıyla ilişkin faktörlerin PİK ve NİK açısından karşılaştırılması							
		(NİK) (n=1.533)		(PİK) (n=357)		X ²	p
		n	%	n	%		
Fiziksel Aktivite Durumu (Haftada)	0-1 gün	415	75,9	132	24,1	15,864	<0,001**
	2-4 gün	684	81,9	151	18,1		
	5-7 gün	434	85,4	74	14,6		
Kitap Okuma Sıklığı	Ayda En Az Bir Kez	1.229	84,5	225	15,5	47,958	<0,001*
	Ayda Birden Az veya Hiç	304	69,7	132	30,3		
Uyku Düzensizliği Durumu	Olan	852	77,5	248	22,5	22,966	<0,001*
	Olmayan	681	86,2	109	13,8		
Günlük Ortalama Uyku Süresi	<6 Saat	170	68,0	80	32,0	15,514	<0,001**
	6-8 Saat	1.264	83,5	250	16,5		
	>8 Saat	99	78,6	27	21,4		
Öğün Atlama Durumu	Atlayan	1.013	77,5	294	22,5	35,949	<0,001*
	Atlamayan	520	89,2	63	10,8		
Evde Genellikle Kahvaltı Yapma Durumu	Yapan	685	83,8	132	16,2	7,012	0,008*
	Yapmayan	848	79,0	225	21,0		
Sigara	Kullanan	125	69,4	55	30,6	17,674	<0,001*
	Kullanmayan	1.408	82,3	302	17,7		
Alkol	Kullanan	150	73,5	54	26,5	8,580	0,003*
	Kullanmayan	1.383	82,0	303	18,0		
Yeme Davranış Bozukluğuna Yatkın	Olan	211	64,7	115	35,3	69,050	<0,001*
	Olmayan	1322	84,5	242	15,5		
Kendine Zarar Verme Davranışı Durumu	Olan	425	70,0	182	30,0	71,839	<0,001*
	Olmayan	1108	86,4	175	13,6		

*: Pearson ki-kare, **: linear-by-linear association, NİK: normal internet kullanımı, PİK: problemli internet kullanımı

Çalışmaya katılan öğrencilerin kitap okuma durumuna göre PİK dağılımına bakıldığında; ayda en az bir kez kitap okuyanların %15,5'inde, ayda birden az veya hiç kitap okumayanların %30,3'ünde PİK mevcuttur ve aralarında istatistiksel anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,001$).

İnternet kullanım özellikleriyle uyku düzensizliği arasındaki ilişki incelendiğinde; uyku düzensizliği olanların %22,5'inde, olmayanların %13,8'inde PİK mevcuttur ve aralarında istatistiksel anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,001$). Çalışmaya katılan öğrencilerin internet kullanım durumuna göre günlük ortalama uyku süresi dağılımı incelendiğinde; <6 saat uyuyanların %32,0'ında, 6-8 saat uyuyanların %16,5'inde, >8 saat uyuyanların %21,4'ünde PİK mevcuttur ve aralarında istatistiksel anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,001$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Post Hoc test sonuçlarına göre; (<6 saat) ve (6-8 saat) grupları arasında fark vardır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin internet kullanım durumuna göre öğün atlayanların %22,5'inde, atlamayanların %10,8'inde PİK mevcuttur ve aralarında istatistiksel anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,001$). Çalışmaya katılan öğrencilerin internet kullanım durumuna göre evde kahvaltı yapma dağılımı incelendiğinde; kahvaltı yapanların %16,2'sinde, yapmayanların %21,0'ında PİK mevcuttur ve aralarında istatistiksel anlamlı fark bulunmuştur ($p=0,008$).

Öğrencilerin internet kullanım özellikleriyle sigara ve alkol kullanma davranışları arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiş, PİK grubunda sigara ve alkol kullanma sıklığı daha yüksek bulunmuştur ($p<0,001$; $p=0,003$).

Çalışmaya katılan öğrencilerin yeme davranış bozukluğuna yatkınlık durumuna göre PİK dağılımına bakıldığında; yeme davranış bozukluğuna yatkın olan öğrencilerin %35,3'ünde, yatkın olmayan öğrencilerin ise %15,5'inde problemli internet kullanımı bulunmaktadır ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$). Çalışmaya

katılan öğrencilerin kendine zarar verme davranışı durumuna göre PİK dağılımına bakıldığında; kendine zarar verme davranışı olan öğrencilerin %30,0'ında, olmayan öğrencilerin ise %13,6'sında problemli internet kullanımı bulunmaktadır ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$) (Tablo 6).

İnterneti dersle ilgili kaynaklara ulaşma amacıyla kullanmayanlarda PİK bulunma riski dersle ilgili kaynaklara ulaşma amacıyla kullananlara göre 1,811 kat daha fazladır ($p<0,001$). İnternette >3 saat süre geçirenlerde PİK bulunma riski <3 saat süre geçirenlere göre 6,566 kat daha fazladır ($p<0,001$). İnternette 3 saat süre geçirenlerde PİK bulunma riski <3 saat süre geçirenlere göre 1,633 kat daha fazla olup, istatistiksel olarak anlamlılık saptanmamıştır ($p=0,095$). Haftada 0-1 gün fiziksel aktivite yapanlarda PİK bulunma riski 5-7 gün yapanlara göre 1,906 kat daha fazladır ($p<0,001$). Ayda birden az veya hiç kitap okumayanlarda PİK bulunma riski ayda en az bir kez kitap okuyanlara göre 1,790 kat daha fazladır ($p<0,001$). Son bir hafta içinde öğün atlayanlarda PİK bulunma riski öğün atlamayanlara göre 1,742 kat daha fazladır ($p=0,001$). Yeme davranış bozukluğuna yatkın olanlarda PİK bulunma riski yatkın olmayanlara göre 2,407 kat daha fazladır ($p<0,001$). KZVD olanlarda PİK bulunma riski olmayanlara göre 2,238 kat daha fazladır ($p<0,001$) (Tablo 7).

TARTIŞMA

Bu çalışmada problemli internet kullanımı ile ilişkili olduğu düşünülen yeme tutumu ve kendine zarar verme davranışı incelenmiş ve bu değişkenler arasındaki ilişkiler mevcut literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

Bu çalışmada PİK açısından yeme davranış bozukluğuna yatkın olanların, olmayanlara göre 2,407 kat daha riskli olduğu saptanmıştır. Benzer biçimde, Türkiye'de yürütülen çalışmalar da bu sonucu desteklemektedir. Alpaslan ve arkadaşlarının 584 lise öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, bozuk yeme tutum ve davranışları olan grubun, olmayan gruba göre internet bağımlısı olma riski anlamlı olarak 2,36 kat fazla olduğu belirtilmiştir.¹³ Çam'ın 1.175 lise öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, PİK olan grubun, NİK olan gruba göre yeme davranışlarında olası bozukluk görülme oranı anlamlı olarak daha yüksek saptanmıştır.¹⁵

Yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, çeşitli çalışmalarda internet kullanımı/bağımlılığı ile yeme bozuklukları arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bildirilmiştir.^{24,38} Yapılan bir meta-analiz çalışmasında, toplam 16.520 öğrencinin

Tablo 7. Problemli internet kullanımını etkileyen faktörlerin lojistik regresyon analizi sonuçları				
	OR	95% GA (Alt Sınır)	95% GA (Üst Sınır)	p değeri
Dersle İlgili Kaynaklara Ulaşma Amacı				
Olan (Ref.)	1			
Olmayan	1,811	1,385	2,369	<0,001
İnternet Başında Geçirdiğiniz Günlük Ortalama Süre				
<3 Saat (Ref.)	1			
3 saat	1,633	0,919	2,900	0,095
>3 Saat	6,566	3,899	11,057	<0,001
Fiziksel Aktivite				
5-7 gün (Ref.)	1			
0-1 gün	1,906	1,343	2,706	<0,001
2-4 gün	1,252	0,896	1,751	0,188
Kitap Okuma				
Ayda En Az Bir Kez Kitap Okuyanlar (Ref.)	1			
Ayda Birden Az veya Hiç Kitap Okumayanlar	1,790	1,353	2,368	<0,001
Öğün Atlama				
Atlamayan (Ref.)	1			
Atlayan	1,742	1,264	2,399	0,001
Yeme Davranış Bozukluğuna Yatkınlığı				
Olmayan (Ref.)	1			
Olan	2,407	1,787	3,241	<0,001
Kendine Zarar Verme Davranışı Olma Durumu				
Olmayan (Ref.)	1			
Olan	2,238	1,720	2,912	<0,001

Yaş, cinsiyet, akademik not ortalaması, dersle ilgili kaynaklara ulaşma amacı, internet başında geçirdiğiniz günlük ortalama süre, sosyal ağı hesabı olması, fiziksel aktivite, kitap okuma, uyku düzenliliği olma, öğün atlama, sigara kullanma, alkol kullanma, yeme davranış bozukluğuna yatkınlığı, kendine zarar verme davranışı olma durumu değişkenleri dahil edilip backward lojistik regresyon analizi yapılmıştır.
Model omnibus testi: $p<0,001$, Hosmer-Lemeshow testi: $p=0,494$ ve Nagelkerke R²: 0,278'dir.
OR: Odds ratio, GA: güven aralığı, Ref: referans

yer aldığı 10 çalışma incelenmiş ve problemli internet kullanımı çeşitli yeme bozuklukları ile ilişkilendirilmiştir.¹⁴

Çalışmamızdan farklı olarak, yeme bozukluğu ve internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmayan çalışmalar da bulunmaktadır. Canan ve arkadaşlarının 14-18 yaş aralığındaki 1.938 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada, internet bağımlılığı grupları ile yeme tutumu arasında anlamlı düzeyde bir farklılık gözlenmemiştir.³⁹ Bu farklılık, internet bağımlılığı kesme puanları ve internet bağımlılığı sınıflandırılmaları, çevresel faktörler veya aracı değişkenlerden kaynaklanmış olabilir.

Her ne kadar çalışma bulgularımızın aksine sonuç veren çalışmalar olsa da yeme bozukluğu ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştıran çeşitli çalışmalar, bu iki durum arasında çift yönlü ve karmaşık bir

ilişkinin olabileceğini düşündürmektedir. Bu durum birkaç mekanizma ile açıklanabilir:

İlk olarak, internet bağımlılığı, genç bireylerde medya içerikleri aracılığıyla beden algısına yönelik olumsuz etkiler yaratarak yeme bozukluklarını tetikleyebileceği gibi sosyal medya gibi platformlar aracılığıyla yeme bozukluğu düzeyini de artırabilir.¹²

İkinci olarak, yeme bozukluğu belirtileri olan bireyler çoğunlukla beden görünümünden memnun değildir ve interneti bir kaçış alanı olarak kullanmaları problemleri internet kullanımını artırabilir.³⁸

Öte yandan, genellikle bağımlılık ve yeme bozukluklarının birlikte görülmesi her iki bozukluğun kişilerde kontrol eksikliği, istek ve inkâr gibi semptomlarının görülmesiyle açıklanmıştır.²⁴ Ancak bu çalışmada, internet bağımlılığının bir neden mi yoksa bir sonuç mu olduğuna ilişkin kesin bir yargıya varılamaması çalışmamızın kesitsel tipte olmasından kaynaklanmaktadır. Bu nedenle, nedensel ilişkilerin daha net anlaşılabilmesi için boylamsal çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışmada, PİK açısından KZVD olanların, olmayanlara göre 2,238 kat daha riskli olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, kendine zarar veren öğrencilerin, vermeyen öğrencilere kıyasla internet bağımlılık seviyelerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.⁴⁰ Farklı bir çalışmada kendine zarar veren adolesanların, vermeyenlere göre muhtemel internet bağımlılığı anlamlı olarak daha yüksek saptanmıştır.²¹ Kaess ve arkadaşlarının Avrupa Birliği projesi kapsamında 11.356 ergen üzerinde yaptığı çalışmada, KZVD olma durumu, problemleri internet kullanımı riskini anlamlı olarak artırdığı belirtilmiştir.²² Yapılan bir kohort çalışmasında, internet bağımlısı olan grubun, bağımlı olmayan gruba göre kendine zarar verme riski anlamlı olarak 2,41 kat daha yüksek olduğu saptanmıştır.²³

Çalışma bulgularımızın genel olarak literatürle benzer olduğu söylenebilir. Bu durum şu şekillerde açıklanabilir: KZVD olan ergenler utanma duygusu ve damgalanma korkusu nedeniyle kendini gizleyebilme ihtiyacı duyabilirler. Bu bağlamda internetin gizli kullanabilme özelliği nedeniyle kendini gizleme eğilimi olan kişilerin tercihi olabilir.²⁵ Ayrıca kendini gizlemenin aynı zamanda depresyon, anksiyete ve sıkıntı gibi psikolojik açıdan olumsuz bir işlevi de bulunmaktadır. Bu olumsuz duygulanım durumları kişiyi internet kullanımına yönlendirerek internet bağımlılığına neden olabilir.^{22,26}

Öte yandan, internet bağımlılığının KZVD'ye yol açtığı durumlar da bildirilmektedir. Bu da şu şekilde açıklanabilir: Ergen popülasyonunda nöropsikolojik eksiklikler, düşük öz saygı, olumsuz duygulara karşı düşük tolerans, uyumsuz başa çıkma stratejileri ve riskli karar almaya yatkınlık gibi faktörler problemleri internet kullanımını olan ergenlerde, KZVD riskini artırabilir.²³

Literatürde KZVD ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi gösteren çeşitli çalışmalar, bu iki durum arasında çift yönlü ve karmaşık bir ilişkinin olabileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda, çalışma bulgularımız kendine zarar veren bireylerin interneti duygusal düzenleme aracı olarak kullanma eğiliminde olduğunu düşündürmektedir. Ancak, internet bağımlılığının neden mi yoksa sonuç mu olduğunun kesin olarak ortaya konulamamış olması çalışmamızın kesitsel tipte olmasından kaynaklanmaktadır. Bu noktada daha fazla müdahale ve boylamsal çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

Bu çalışmanın temel sınırlılıkları şunlardır:

Çalışmada örneklem hesabı internet bağımlılığı yaygınlığı dikkate alınarak yapılmış olup, yeme davranış bozukluğuna yatkınlık ve kendine zarar verme davranışı değişkenlerine ilişkin yaygınlık sonuçları açısından sınırlılık oluşturabilir.

Çalışma Denizli ilinin en büyük 2 ilçesi (Merkez İlçeler) dahil edilip diğer kesimler dahil edilmediği için çalışma tüm Denizli iline genellenemeyebilir.

Çalışmanın kesitsel bir yöntemle yapılmasından dolayı neden-sonuç ilişkisi tam olarak ortaya konulamamıştır.

Veri toplama aracı olarak soru formu ve ölçeklerin kullanılması ve öğrencilerin yanıtlarının kendi bildirimlerine dayanması ölçümlerde yanlılık yaratmış olabilir.

Ağırlık ve boy bilgilerinin öğrencilerin kendi beyanına dayanması da ek bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir.

SONUÇ

Bu çalışmada, lise öğrencilerinde problemleri internet kullanımının yeme tutumu ve kendine zarar verme davranışı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Her ne kadar ilişkinin yönü tespit edilemese de sonuçlar, genç yaş grubunda problemleri internet kullanımının ruhsal ve davranışsal sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca bu çalışmada ilgili değişkenlerin dikkat çekici oranlarda görülmesi, eğitim kurumlarında internet kullanımı,

yeme tutumu ve kendine zarar verme davranışını birlikte ele alan önleme ve müdahale programlarının geliştirilmesine ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Özellikle okul temelli medya okuryazarlığı eğitimleri ile psikolojik danışmanlık ve destek hizmetlerinin güçlendirilmesi, riskli öğrencilerin erken dönemde belirlenmesine katkı sağlayabilir. Bunun yanı sıra, ailelerin bilinçlendirilmesi ve sağlık politikalarında gençlere yönelik bütüncül ruh sağlığı programlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Yazarların Katkıları

Bu çalışma, ilk yazarın doktora tezinden türetilmiştir. İkinci yazar, tez danışmanıdır. Diğer iki yazar, ilk yazarın tez danışma komitesinde görev almıştır.

Yazarların katkı oranları, yazarlık sırasına göre şu şekildedir: %60, %20, %10 ve %10.

*Yazarlar herhangi bir çıkar ilişkisi içinde bulunmadıklarını bildirmiştir.



KAYNAKLAR

1. Fontalba-Navas A, Gil-Aguliar V, Pena-Andreu JM. Towards an epidemiological model of internet addiction. İçinde: Adams M (ed). Internet Addiction Prevalence, Risk Factors and Health Effects. Nova Science Publishers, New York 2017: 11-22.
2. Acier D, Kern L. Problematic Internet use: Perceptions of addiction counsellors. Comput Educ 2011; 56: 983-989.
3. Ceyhan E, Ceyhan AA, Gürcan A. Problemler internet kullanımı ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. Educ Sci Theory Pract 2007; 7: 387-416.
4. Bozkurt H, Şahin S, Zoroğlu S. İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. Çağdaş Tıp Dergisi 2016; 6: 235-247.
5. WHO. Public health implications of excessive use of the internet, computers, smartphones and similar electronic devices: meeting report, Main Meeting Hall, Foundation for Promotion of Cancer Research, National Cancer Research Centre, Tokyo, Japan, 27-29 August 2014. WHO, 2015.
6. Yeşilay. Teknoloji bağımlılığı hasta ediyor. Yeşilay, 2021.
7. Brooks FM, Chester KL, Smeeton NC, Spencer NH. Video gaming in adolescence: factors associated with leisure time use. J Youth Stud 2016; 19: 36-54.
8. Karki K, Singh DR, Maharjan D, et al. Internet addiction and sleep quality among adolescents in a peri-urban setting in Nepal: A cross-sectional school-based survey. Plos One 2021; 16: 1-10.
9. Obeid S, Saade S, Haddad C, et al. Internet addiction among Lebanese adolescents: the role of self-esteem, anger, depression, anxiety, social anxiety and fear, impulsivity, and aggression—a cross-sectional study. J Nerv Ment Dis 2019; 207: 838-846.
10. Smolak L, Levine MP. Body image, disordered eating, and eating disorders. İçinde: Smolak L, Levine MP (eds). The Wiley Handbook of Eating Disorders. Wiley-Blackwell, Chichester, 2015.
11. Qian J, Wu Y, Liu F, et al. An update on the prevalence of eating disorders in the general population: a systematic review and meta analysis. Eat Weight Disord 2022; 27: 415-428.
12. Mushtaq T, Ashraf S, Hameed H, et al. Prevalence of eating disorders and their association with social media addiction among youths. Nutrients 2023; 15: 1-13.
13. Alpaslan AH, Koçak U, Avcı K, Uzel Taş H. The association between internet addiction and disordered eating attitudes among Turkish high school students. Eat Weight Disord 2015; 20: 441-448.
14. Hinojo-Lucena FJ, Aznar-Díaz I, Cáceres-Reche MP, Trujillo-Torres JM, Romero-Rodríguez JM. Problematic internet use as a predictor of eating disorders in students: A systematic review and meta-analysis study. Nutrients 2019; 11: 2151.
15. Çam HH. Adölesanlarda internet bağımlılığı prevalansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2014.
16. Welch SS. A review of the literature on the epidemiology of parasuicide in the general population. Psychiatr Serv 2001; 52: 368-375.
17. Ernst C, Morton CC, Gusella JF. Self-injurious behaviours in people with and without intellectual delay: Implications for the genetics of suicide. Int J Neuropsychopharmacol 2010; 13: 527-528.
18. Bridge JA, Goldstein TR, Brent DA. Adolescent suicide and suicidal behavior. J Child Psychol Psych 2006; 47: 372-394.
19. Swannell SV, Martin GE, Page A, Hasking P, St John NJ. Prevalence of nonsuicidal self-injury in nonclinical samples: Systematic review, meta-analysis and meta-regression. Suicide Life-Threat 2014; 44: 273-303.
20. Aktepe E, Kocaman O, Özyay Eroğlu F, et al. Kendine zarar veren ergenlerin internet kullanım alışkanlıkları ile olası internet bağımlılığı ve siber zorbalık mağdurluk düzeylerinin değerlendirilmesi. SDÜ Tıp Fak Derg 2021; 28: 255-262.
21. Aktepe E, Olgac-Dündar N, Soyöz Ö, Sönmez Y. Possible internet addiction in high school students in the city center of Isparta and associated factors: a cross-sectional study. Turkish J Pediatr 2013; 55: 417-425.
22. Kaess M, Durkee T, Brunner R, et al. Pathological internet use among European adolescents: Psychopathology and self-destructive behaviours. Eur Child Adolesc Psy 2014; 23: 1093-1102.
23. Pan PY, Yeh CB. Internet addiction among adolescents may predict self-harm/suicidal behavior: a prospective study. J Pediatr 2018; 197: 262-267.
24. Kozybska M, Radlińska I, Czerw A, Dykowska G, Karakiewicz B. There are predictors of eating disorders among internet use characteristics—A cross-sectional study on the relationship between problematic internet use and eating disorders. Int J Environ Res Public Health 2021; 18: 10349.

25. Kristen A, Lecchi T, Loades ME, Midgley N. "I can't escape my scars, even if I do get better": A qualitative exploration of how adolescents talk about their self-harm and self-harm scars during cognitive behavioural therapy for depression. *Clin Child Psychol Psychiatry* 2024; 29: 1277-1295.
26. Chen X, Ma Q, Peng X, et al. Mediating effect of self-concealment between non-suicidal self-injury and internet addiction in college students: a cross-sectional study. *BMC Psychol* 2023; 11: 406.
27. Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Comput Hum Behav* 2001; 17: 187-195.
28. Bhatiasevi V. The uses and gratifications of social media and their impact on social relationships and psychological well-being. *Front Psychiatry* 2024; 15: 1260565.
29. Gogan ICW, Zhang Z, Matemba ED. Impacts of gratifications on consumers' emotions and continuance use intention: An empirical study of Weibo in China. *Sustain* 2018; 10: 3162.
30. Sağlan R. Adölesanlarda internet bağımlılığı ve sosyal fobi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Uzmanlık tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Eskişehir, 2019.
31. WHO. Growth reference 5-19 years. WHO, 2007.
32. Young KS. Caught in the net: how to recognize the signs of internet addiction—and a winning strategy for recovery. John Wiley & Sons, 1998.
33. Keser H, Esgü N, Kocadag T, Bulu S. Validity and reliability study of the Internet Addiction Test. *Mevlana Int J Educ* 2013; 3: 207-222.
34. Garner DM, Garfinkel PE. The Eating Attitudes Test: an index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychol Med* 1979; 9: 273-279.
35. Savaşır I, Erol N. Yeme tutum testi: anoreksiya nervoza belirtileri indeksi. *Psikoloji Dergisi* 1989; 7: 19-25. .
36. Klonsky ED, Glenn CR. Assessing the functions of non-suicidal self-injury: psychometric properties of the Inventory of Statements About Self-injury (ISAS). *J Psychopathol Behav Assess* 2009; 31: 215-219.
37. Bildik T, Somer O, Başay BK, Başay Ö, Özbaran B. Kendine zarar verme davranışı değerlendirme envanteri'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Derg* 2013; 24: 49-57.
38. Rodgers RF, Melioli T, Laconi S, Bui E, Chabrol H. Internet addiction symptoms, disordered eating, and body image avoidance. *Cyberpsych Beh Soc N* 2013; 16: 56-60..
39. Canan F, Yıldırım O, Ustunel TY, et al. The relationship between internet addiction and body mass index in Turkish adolescents. *Cyberpsych Beh Soc N* 2014; 17: 40-45.
40. Öner K. Lise öğrenci ergenlerde depresyon, internet bağımlılığı ve ilişkili faktörler. Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın, 2015.