

Erken Adölesan Dönemde Çocukların İnternet Kullanım Alışkanlıkları ve Psikososyal Sağlık Durumlarının İncelenmesi

Investigation of Internet Usage Habits and Psycho-Social Health Status of Children in Early Adolescence

^{id} Fatma AVŞAR^a, ^{id} Sultan AYAZ-ALKAYA^a

^aGazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü Halk Sağlığı Hemşireliği, Ankara, TÜRKİYE

Bu çalışma, 1. Uluslararası 2. Ulusal Halk Sağlığı Hemşireliği Kongresi'nde (Ankara, 23-26 Nisan 2018) sözlü olarak sunulmuştur.

ÖZET Amaç: İnternet hayatın vazgeçilmez bir parçası hâline gelmiştir ve pek çok sağlık sorununa neden olmaktadır. Bu araştırma, erken adölesan dönemde çocukların internet kullanım alışkanlıkları ve psikososyal sağlık durumlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. **Gereç ve Yöntemler:** Araştırma tanımlayıcı ve ilişkisel tasarımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini Ankara Yenimahalle Hacı Mustafa Tarman Ortaokulu'nda öğrenim gören 6. ve 7. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmanın örnekleme 260 öğrenci dâhil edilmiştir. Veriler anket formu, İnternet Kullanma Alışkanlıkları (İKA) ölçeği, Psikososyal ve Davranış Sorunları Kontrol Listesi (PDS-17) ile toplanmıştır. Verilerin analizinde sayı, yüzde, medyan, minimum, maksimum, Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis ve "post hoc" Tamhane T2 testi ve Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık seviyesi 0,05 kabul edilmiştir. **Bulgular:** Öğrencilerin, yaş ortalamasının 12,66±0,62, 128 (%49,2)'inin erkek olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin 150 (%57,7)'sinin günde ≤2 saat internet kullandığı, 145 (%55,6)'inin tek oturuşta 15-45 dk internet kullandığı belirlenmiştir. Öğrencilerin İKA ölçeği medyan değeri 78,00 (19-142), PDS-17 kontrol listesi medyan değeri 7,00 (0-34)'dir. Öğrencilerin 49 (%18,8)'unda psikososyal problem riski olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin, internet kullanım alışkanlıkları ile psikososyal sorun riski arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı doğrusal bir ilişki saptanmıştır (r= -0,319, p=0,001). **Sonuç:** Öğrencilerin, internet kullanım alışkanlıklarının yüksek olduğu ve yaklaşık her 5 öğrenciden birinde psikososyal problem riski olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin, internet kullanım alışkanlığı azaldıkça psikososyal sorun riskinin azaldığı bulunmuştur.

ABSTRACT Objective: Internet has become an indispensable of life and can cause many health problems. This research was carried out to investigate the internet usage habits and psychosocial health status in early adolescence. **Material and Methods:** The research was carried out descriptive and correlational. The sample of the study included 260, who are 6th and 7th aged, students at Ankara Yenimahalle Hacı Mustafa Tarman Secondary School. The data were collected with socio-demographic characteristics, the Internet Use Habit Scale (IUH) and Pediatric Symptom Checklist-17 (PSC-17). The analysis was used with a number, percentage, median, min-max, Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis H and Post-Hoc Tamhane's T2 tests, and Spearman correlation. The significance level was accepted as 0.05. **Results:** The students' mean age was 12.66±0.62, and 128 (49.2%) of them were male. 150 (57.7%) of the students used the Internet for 0-2 hours a day, 145 (55.6%) used the Internet for 15-45 minutes in one sitting. The median score of the students' for IUH scale was 78.00 (19-142), and for PSC-17 checklist was 7.00 (0-34). Also, 49 (18.8%) of the students had a risk of psychosocial problems. A moderately negative correlation was found between students' internet usage and the risk of psycho-social problems (r=-0.319, p=0.001). **Conclusion:** Students' Internet usage habits were high. Approximately one out of every five students had a risk of psychosocial problems. As the internet usage habits of the students decreased, the risk of psychosocial problems decreased.

Anahtar Kelimeler: Adölesan; erken adölesan; internet; psikososyal sağlık

Keywords: Adolescent; early adolescence; internet; psychosocial health

Günümüzde internet bilgi edinmek, iletişim kurmak, eğlenmek, zaman geçirmek gibi amaçlar için yaygın kullanılmaktadır.^{1,2} İnsanların çoğu alışveriş, bankacılık işlemleri gibi birçok günlük yaşam

gereksinimlerini internette karşılamakta; sağlık, beslenme, spor gibi konularda internet ortamında paylaşılan deneyimlerden yararlanarak çözüm bulmaya çalışmaktadır.³⁻⁶ Böylelikle internet gün geç-

Correspondence: Fatma AVŞAR

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü Halk Sağlığı Hemşireliği, Ankara, TÜRKİYE/TURKEY

E-mail: fatmavsar@hotmail.com



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences.

Received: 10 Aug 2020

Received in revised form: 13 Nov 2020

Accepted: 25 Nov 2020

Available online: 10 Feb 2021

2146-8893 / Copyright © 2021 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

tıkçe hayatın vazgeçilmez bir parçası hâline gelmiştir.

İnternet kullanımı başta adölesan dönem olmak üzere her yaşta artış göstermektedir.^{7,8} Dünya Sağlık Örgütü internet kullanımının her geçen gün arttığını ve bu artışın sadece kullanım artışı ile sınırlı kalmayıp, aynı zamanda internetin olumsuz sonuçlarının insan hayatına etkilerinin arttığını da vurgulamıştır. Yapılan bir araştırmaya göre internet kullanımı sorunlarının en fazla olduğu ülke Çin (%15,6)'dir. Avrupa ülkelerinde bu oran en fazla Birleşik Krallık (%18), en az Norveç (%1)'te görülmektedir.⁵ Ülkemizde yapılan bir araştırmaya göre problemlili internet kullanan öğrencilerin oranı %7,14 olarak belirlenmiştir.²

İnternet doğru kullanılmadığında, okul çocuklarında fiziksel ve psikosozyal olmak üzere çok yönlü sorunlara neden olmaktadır.⁵ Fiziksel olarak öğrencilerin çoğu postural duruş bozuklukları, hareketsizlik, görme bozuklukları, konuşma problemleri, kas iskelet yaralanmaları, beslenme problemleri gibi sorunlardan en az birini deneyimlemektedir.^{9,10} Psikolojik olarak depresyon, uyku sorunları, stres, zorbalık, şiddet, sosyal izolasyon, bağımlılık, öfke kontrolü bozuklukları gibi problemlerin yaşanma riskini artırmaktadır.¹¹⁻¹⁹ Psikolojik problemler, çoğunlukla sosyal uyumsuzlukları da beraberinde getirmektedir. Bu nedenle psikolojik ve sosyal sorunlar birbirini tetiklediğinden dolayı genellikle bir arada ortaya çıkabilmektedir. Boniel-Nissima ve Sasson tarafından yapılan bir araştırmada, aşırı internet kullanımı çocuk ve ailesi arasındaki sosyal iletişimi sekteye uğratmakta ve çocukların akran zorbalığını daha çok deneyimlemelerine neden olabilmektedir.¹³ Yapılan başka bir araştırmada, çocukların problemlili internet kullanım alışkanlığının, tehlikeli ve yabancı kişilerle iletişime geçme oranlarını artırdığı belirtilmektedir.²⁰

Okul çocuklarında, problemlili internet kullanımı nedeniyle görülen sorunların başında psikolojik sorunlar gelmektedir. Bu nedenle okul dönemi için önemli olan akademik başarı da çoğunlukla etkilenmektedir. İnternetin kontrollü kullanımı, hem bu sorunların en aza indirgenmesini sağlayabilir hem de çocukların gelişimini olumlu yönde etkileyebilir.^{11-19,21} Öğrencilerin, internet kullanımı ile ilgili davranışlarının belirlenmesi ve öğrencilere erken müdahale edilebilmesi için psikosozyal problemlerin ve internet kullanım alışkanlıklarının net bir şekilde ortaya konulması gerekmektedir.¹²⁻¹⁴ Bu araştırma, erken adölesan dönemde öğrencilerin internet kullanım alışkanlıkları ve psikosozyal sağlığını incelemek amacıyla yapılmıştır.

nışlarının belirlenmesi ve öğrencilere erken müdahale edilebilmesi için psikosozyal problemlerin ve internet kullanım alışkanlıklarının net bir şekilde ortaya konulması gerekmektedir.¹²⁻¹⁴ Bu araştırma, erken adölesan dönemde öğrencilerin internet kullanım alışkanlıkları ve psikosozyal sağlığını incelemek amacıyla yapılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

ARAŞTIRMANIN TASARIMI VE KATILIMCILAR

Araştırma, tanımlayıcı ve ilişkisel tasarım ile yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, Ankara Yenimahalle Hacı Mustafa Tarman Ortaokulu'ndaki 6. ve 7. sınıf öğrencileri oluşturmuştur (n=1.379). Araştırmaya 8. sınıf öğrencilerinin dâhil edilmeme nedenleri, öğrencilerin liseye hazırlık sınavına çalışmaları nedeni ile ders programlarının yoğun olması ve araştırmaya katılmak istememeleridir. Tek örneklem düzeninde örnek hacmi hesabına göre örneklem hacmi en az 113 olarak hesaplanmıştır. Araştırmanın örnekleme 6. ve 7. sınıflarda okuyan 260 öğrenci alınmıştır. Araştırmaya dâhil edilme kriterleri; öğrencinin gönüllü olması, veli tarafından çalışmaya katılması için onay verilmesidir. Dışlama kriterleri; herhangi bir hastalık veya engelinin olması, 8. sınıf öğrencisi olmasıdır.

ETİK

Araştırmaya başlamadan önce etik kurul onayı, Ankara İl Millî Eğitim Müdürlüğü ve araştırmanın yapılacağı okulların bağlı olduğu İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü'nden yazılı izin alınmıştır. Etik onay Gazi Üniversitesi etik komisyonundan (10.10.2017 tarih ve 08 sayılı toplantısında, no= 2017-381) alınmıştır. Araştırmada kullanılan 2 ölçek için araştırmacılardan elektronik posta yoluyla izin alınmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin velilerinden yazılı izin alınmıştır. Ayrıca araştırma Helsinki Deklarasyonu Prensipleri'ne uygun olarak yapılmıştır.

VERİLERİN TOPLANMASI

VERİLERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Veriler kişisel bilgi formu, Psikosozyal ve Davranış Sorunları Kontrol Listesi (PDS-17), İnternet Kullanma Alışkanlıkları (İKA) ölçeği ile toplanmıştır. Kişisel bilgi formu, araştırmacılar tarafından öğren-

cilere ve ebeveynlere yönelik ayrı ayrı hazırlanmıştır. Öğrencilere yönelik kişisel bilgi formu, yaş, cinsiyet, sınıf, boş zaman aktiviteleri; internet kullanımı ile ilgili özellikleri belirlemeye yönelik kapalı uçlu sorulardan oluşmuştur. Velilere yönelik hazırlanan anket formunda ebeveyn öğrenim düzeyi, çalışma durumu, gelir durumu gibi sosyodemografik özellikleri belirlemeye yönelik sorular yer almıştır.

İKA Ölçeği, öğrencilerin internet kullanım alışkanlıklarını belirlemek amacıyla Yılmazhan-Gültutan* tarafından geliştirilmiştir. Beşli Likert tipte olan ölçek “5/hemen hemen her zaman” “4/genellikle” “3/bazen” “2/nadiren” “1/hemen hemen hiçbir zaman” şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçekten alınacak puanlar 19 ve 95 arasında değişmektedir. Ölçekteki maddelerin tamamı olumludur. Ölçekten alınan yüksek puan güçlü bir internet kullanım alışkanlığı olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,92 olarak bulunmuştur. Bu araştırmadaki Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,90 olarak belirlenmiştir.

PDS-17 kontrol listesi, ebeveynlerin çocuklarının davranışlarını değerlendirmelerini sağlayarak, 6-16 yaş çocuklarda psikososyal problemlerin erken tanısı için kullanılmaktadır. Ölçeğin puanlaması doğru değil/asla/0, bazen ya da biraz doğru/1, çok ya da sıklıkla doğru/2 şeklinde yapılmaktadır. Ölçeğin tüm maddeleri olumludur. Ölçekten elde edilen puanlar 0-34 arasında değişmektedir. Ölçekten elde edilen toplam puanın 12 puan ve üzerinde olması psikososyal problem riskinin varlığını göstermektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Erdoğan ve Öztürk tarafından yapılmış ve Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı değeri 0,81 olarak bulunmuştur.²² Bu araştırmada, Cronbach alfa değeri 0,84 olarak belirlenmiştir.

VERİLERİN TOPLANMA SÜRECİ

Araştırma Ekim-Aralık 2017 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Uygulama öncesi öğretmenler ve okul yönetimi ile görüşülmüştür. Araştırmaya katılacak öğrencilerin velilerine bilgilendirilmiş onam, izin

ve kişisel bilgi formu kapalı zarf ile gönderilmiştir. Bir hafta sonra zarflar öğretmenler aracılığıyla toplanmıştır. Velisinden izin alınan öğrencilere veri toplama araçları araştırmacı gözetiminde sınıflarda doldurulmuştur.

İSTATİKSEL ANALİZ

Araştırma verileri SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 20.0 programı ile değerlendirilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler, kategorik değişkenler için sayı, yüzde; numerik değişkenler için medyan, minimum, maksimum olarak verilmiştir. İstatistiksel test olarak Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis ve “post hoc” Tamhane T2 testi ve Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık seviyesi 0.05 kabul edilmiştir.

BULGULAR

Yaş ortalaması 12,66±0,62 olan öğrencilerin 132 (%50,8)’sinin kız, 136 (%52,3)’ünün normal kiloda olduğu, 231 (%89,2)’inin ebeveynleriyle birlikte yaşadığı, 141 (%54,2)’inin aile gelirinin giderinden az olduğu, 63 (%94,0)’ünün babasının, 69 (%35,8)’unun annesinin bir işte çalıştığı belirlenmiştir. Öğrencilerin 178 (%16,3)’inin boş zamanlarında müzik dinlediği, 177 (%16,2)’sinin televizyon izlediği, 153 (%14,8)’ünün internette zaman geçirdiği belirlenmiştir (Tablo 1).

Öğrencilerin tamamının internet kullandığı, 146 (%56,2)’sının cep telefonu aracılığı ile internete bağlandığı saptanmıştır. Öğrencilerin 105 (%40,4)’inin 5 yıl ve daha uzun süredir, 150 (%57,7)’sinin günlük ≤2 saat, 145 (%55,6)’inin tek oturuşta 15-45 dk internet kullandığı belirlenmiştir. Öğrencilerin 214 (%23,3)’ü ödev hazırlamak, 173 (%18,3)’ü sosyal medyayı takip etmek, 148 (%16,1)’i yeni bilgiler öğrenmek amacıyla internete bağlandıklarını ifade etmişlerdir (Tablo 2).

Öğrencilerin İKA ölçeği medyan değeri 78,00 (19-142), PDS-17 kontrol listesi medyan değeri 7,00 (0-34) olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin 49 (%18,8)’unda psikososyal problem riski (12 puan ve üzeri) olduğu belirlenmiştir. Günlük internet kullanım süresi 3 saat ve üzeri olan (p=0,001), tek oturuşta 60 dk ve üzeri internet kullanan (p=0,003) öğrencilere

*Yılmazhan-Gültutan Ş. İlköğretim okulu 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin internet kullanım alışkanlıkları. (İnternet Kullanım Ölçeği): Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2007.

TABLO 1: Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri (n=260).

Sosyodemografik özellikleri	n (%)
Sınıf	
7. sınıf	136 (52,3)
6. sınıf	124 (47,7)
Cinsiyet	
Kız	132 (50,8)
Erkek	128 (49,2)
Beden kitle indeksi	
Normal kilo (18,5-24,9)	136 (52,3)
Fazla kilolu (25-29,9)	117 (45,0)
Obez (<30,0)	7 (2,7)
Anne-baba birlikte yaşama durumu	
Ebeveyn ile birlikte yaşayan	231 (89,2)
Tek ebeveyn ile yaşayan	29 (10,8)
Ailenin aylık gelir durumu	
Gelir giderden az	141 (54,2)
Gelir giderden fazla	119 (45,8)
Annenin çalışma durumu	
Çalışmıyor	124 (64,2)
Çalışıyor	69 (35,8)
Babanın çalışma durumu	
Çalışmıyor	4 (6,0)
Çalışıyor	63 (94,0)
Boş zaman aktiviteleri	
Müzik dinlerim	178 (16,3)
TV izlerim	177 (16,2)
İnternete girerim	162 (14,8)
Kitap okurum	153 (14,1)
Arkadaşlarla vakit geçiririm	120 (11,0)
Bilgisayar oyunu oynarım	119 (10,9)
Spor yaparım	116 (10,6)
Resim yaparım	67 (6,1)

rin PDS-17 kontrol listesi medyan puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Evde bilgisayarı olan ($p=0,043$), günlük internet kullanım süresi ≤ 2 saat olan ($p=0,001$), interneti akşam saatlerinde kullanan ($p=0,022$), tek oturuşta 15-45 dk internet kullanan ($p=0,001$) öğrencilerin İKA ölçeği medyan puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 3). Korrelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin internet kullanım alışkanlıkları ile psikososyal sorun riski arasında orta kuvvette negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-0,319$; $p=0,001$) (Tablo 4).

Tek oturuşta internet kullanım süresi için yapılan ileri analize göre gruplar arasındaki farklılığın İKA ölçeği ($p=0,001$) için tek oturuşta 15-45 dk internet kullanan gruptan, PDS-17 kontrol listesi ($p=0,009$) için tek oturuşta 60 dk ve üzeri internet kullanan gruptan kaynaklandığı tespit edilmiştir.

TABLO 2: Öğrencilerin internet kullanım özellikleri (n=260).

İnternet kullanım özellikleri	n (%)
Evde bilgisayar varlığı	
Evet	239 (91,9)
Hayır	21 (8,1)
İnternet kullanım ortamı	
Ev	246 (94,6)
İnternet kafe ve okul	14 (5,4)
İnternet kullanım aracı	
Cep telefonu	146 (56,2)
Bilgisayar	51 (19,6)
Tablet	36 (13,8)
Laptop	27 (10,4)
İnternet kullanım süresi	
2 yıldan az	79 (30,4)
3-4 yıl arası	76 (29,2)
5 yıl ve üzeri	105 (40,4)
Günlük internet kullanım süresi	
≤ 2 saat	150 (57,7)
3 saat ve üzeri	110 (42,3)
İnternet kullanım zamanı	
Akşam saatleri	235 (90,4)
Günün herhangi bir saati	25 (9,6)
Tek oturuşta internet kullanım süresi	
15-45 dk	145 (55,6)
60 dk	79 (31,2)
60 dk üzeri	36 (13,2)
İnternette kullanılan siteler	
Sosyal paylaşım siteleri	169 (29,0)
Araştırma siteleri	162 (27,6)
Oyun siteleri	143 (24,4)
Program indirme siteleri	69 (11,7)
Haber siteleri	43 (7,3)
İnternet kullanım amacı	
Ödev hazırlamak	214 (23,3)
Sosyal medyayı takip etmek	173 (18,3)
Yeni bilgiler öğrenmek	148 (16,1)
Oyun oynamak	145 (14,4)
Müzik dinlemek	121 (13,2)
Dizi izlemek	114 (14,7)

TABLO 3: Öğrencilerin internet ile ilgili özelliklerine göre İKA ölçeği ile PDS-17 kontrol listesi puanlarının karşılaştırılması (n=260).

	n	PDS-17 kontrol listesi		İKA ölçeği		df; F; p değeri
		Medyan (Minimum-Maksimum)	p; U; H	Medyan (Minimum-Maksimum)	p değeri; U; H	
Evde bilgisayar varlığı						
Evet	239	7 (0-34)	U=1973,0 p=0,104	78 (19-142)	U=1841,5 p=0,043	
Hayır	21	10 (3-21)		68 (35-91)		
Günlük internet kullanım süresi						
≤ 2 saat	150	6 (0-34)	U=6082,0 p=0,001	80 (29-142)	U=5502,0 p=0,001	
3 saat ve üzeri	110	9 (0-28)		72 (19-95)		
İnternet kullanılan saat						
Akşam saatleri	235	7 (0-34)	U=2665,0 p=0,446	78 (10-142)	U=2118,5 p=0,022	
Günün herhangi bir saati	25	8 (1-24)		75 (42-91)		
İnternet kullanım ortamı						
Ev	246	7 (0-34)	U=1551,5 p=0,532	78 (19-139)	U=1666,5 p=0,839	
İnternet kafe ve okul	14	8 (0-15)		63 (45-142)		
İnternet kullanım aracı						
Cep telefonu	146	7 (0-28)	H=3,447 p=0,328	77 (21-139)	H=3,690 p=0,297	
Bilgisayar	51	8 (0-24)		81 (19-142)		
Tablet	36	5 (0-21)		77 (42-95)		
Laptop	27	6 (0-34)		81 (35-134)		
Tek oturuşta internet kullanım süresi						
15-45 dk	145	6 (0-34)	H=11,803 p=0,003	81 (32-142)*	H=20,515 p=0,001	df=2
60 dk	79	8 (0-24)		77 (19-134)	F=11,060 p=0,001	
60 dk üzeri	36	10 (0-28)*		67 (21-95)		p=0,001

*Farklı olan gruplar U: Mann-Whitney U Testi, H: Kruskal-Wallis H test, df: Degree of Freedom, F: Tamhane T2 testi, PDS-17 kontrol listesi: Psikososyal ve Davranış Sorunları, İKA: İnternet kullanım alışkanlıkları.

TABLO 4: Psikososyal sorun riski ile internet kullanımı arasındaki korelasyon (n=260).

Değişkenler	İnternet kullanımı	
	r değeri	p değeri
Psikososyal sorun riski	-0,318	<0,001

TARTIŞMA

Günümüzde internete erişim çocukluk çağına başlamakta, adölesan döneme gelindiğinde en yüksek oranlara ulaşmaktadır. Bu çalışmada da adölesanların internet kullanım alışkanlığının yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Korkmaz ve Kıran-Esen tarafından yapılan bir çalışmada da sonuç yüksek bulunmuştur.²³ Yapılan başka bir çalışmada, evde bilgisayar ve internet ağının olmasının internet kullanımını artırdığı tespit edilmiştir.²⁴ Bu çalışmada, öğrencilerin internet kullanım alışkanlığının yüksek olmasını evde bilgisayar varlığı, internet kullanım süresi ve zamanı etkilemiş olabilir. Adölesanların büyük çoğunluğunun evinde bilgisayar olmakla birlikte, ebeveynlerin evde buldukları akşam saatlerinde çocuklarını bilinçli ve kontrollü internet kullanmaya teşvik ettiği düşünülmektedir. Nitekim bu çalışmada yapılan ileri analizde özellikle tek oturuşta 15-45 dk internet kullanan adölesanlarda, internet kullanımının alışkanlığının daha güçlü olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, adölesanların bilinçli ve kontrollü internet kullanımının göstergesi olarak düşünülebilir. Benzer şekilde, Berchtold ve ark.nın kanıt temelli yaptıkları çalışmada, interneti bir saat ve daha az süre kullanmanın yararlı olabileceği savunulmaktadır.²⁵

Adölesanlar arasında internetin yoğun kullanımı psikososyal sağlık için önemlidir.²⁵ Bu çalışmada, öğrencilerin %18,8'inde psikososyal problem riski olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç yaklaşık her 5 öğrenciden birinde, psikososyal problem riski olduğunu göstermektedir. Işık ve Ayaz-Alkaya tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuç bulunmuştur.²⁶ Erdoğan ve Öztürk tarafından yapılan çalışmada ise katılımcılar sosyoekonomik düzeylerine göre ayrılmış, düşük sosyoekonomik düzeye sahip katılımcılarda bu oran %39,9 olarak bulunmuştur.²² Farklılığın nedeni çalışmamızda yer alan öğrenci grubunda

düşük (%54,2) ve yüksek olmak üzere farklı sosyoekonomik düzeylerin yer alması olabilir.

Öğrencilerin, internet kullanım alışkanlıklarının ilkökul ve öncesinde başlaması psikolojik ve davranışsal sorunlar gibi birçok faktörle ilişkili olabilmektedir.^{27,28} Bu çalışmada da internet kullanım süresinin, psikososyal ve davranışsal sorun gelişme riskini etkilediği; günlük 3 saat ve daha fazla süre ve tek oturuşta 60 dk'dan fazla internet kullanan öğrencilerde psikososyal problem riskinin daha fazla olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Işık ve Ayaz-Alkaya tarafından yapılan çalışmada da günde 3 saat ve üzeri internet kullanan çocukların çok fazla psikososyal sorun riski taşıdıkları belirlenmiştir. Uzun süre internet kullanımının, adölesanlarda bağımlılığa neden olabileceği ve anksiyete, depresyon, sosyal izolasyon, yalnızlık, düşünme sürecinde bozulma gibi sorunların görülme riskini artırabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle adölesanların interneti bilinçli ve kontrollü şekilde kullanmaları ve çevrim içi olarak geçirdikleri süreyi sınırlamaları konusunda bilgilendirilmeleri gerekmektedir.

Adölesan dönemde internetin aşırı ve bilinçsiz kullanımı, psikososyal sağlık için önemlidir.^{27,28} Bu çalışmada, öğrencilerin internet kullanım alışkanlıkları ile psikososyal sorun riski arasında orta düzeyde negatif yönde doğrusal bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgu öğrencilerin internet kullanım alışkanlığı azaldıkça, psikososyal sorun riskinin azaldığını göstermesi açısından önem taşımaktadır. İnternetin bilinçli ve kontrollü kullanımı, adölesanların fiziksel ve psikolojik sağlığını internetin zararlı etkilerinden korumaktadır.²⁸⁻³⁰ Literatürde de özellikle medya okuryazarlığı yüksek olan adölesanların, internet kullanım sürelerini sınırlayabildikleri ve sosyal yaşamlarına daha çok zaman ayırdıkları ile ilgili çalışmalar vardır.^{3,7} Toh ve ark. tarafından yapılan çalışmada, aşırı ve kontrolsüz internet kullanımı öğrencilerin sosyal ilişkilerini ve akademik başarılarını olumsuz etkilediğini tespit etmiştir.³¹ Adölesanlar ile yapılan bir çalışmada uykusuzluk, depresyon ve aşağılık duygusu gibi psikolojik sorunların, internet kullanımının önemli yordayıcıları olduğu belirlenmiştir.³² Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, yazındaki psikososyal sorun riski ve internet kullanım alışkanlıkları arasındaki negatif yönlü ilişki varlığı paradigmasını desteklemektedir.³²⁻³⁴

SONUÇ

Bu araştırmada, öğrencilerin internet kullanım alışkanlıklarının yüksek düzeyde olduğu ve yaklaşık her beş öğrenciden birinde psikososyal problem riskinin olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin, internet kullanım alışkanlığını evde bilgisayar varlığı, internet kullanım süresi ve zamanının etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin internet kullanım alışkanlıkları azaldıkça, psikososyal sorun riskinin de azaldığı tespit edilmiştir. Adölesanların, bilinçli ve kontrollü internet kullanımlarını desteklemek için okul toplumuna eğitimler verilmesi, ailelerin internet kullanımı ile psikososyal sorunlar arasındaki ilişki hakkında bilgilendirilmesi önerilmektedir. Adölesanların aile ve arkadaşlarla birlikte yapabileceği sosyal aktivitelere yönlendirilmesi, bilinçli ve kontrollü bir şekilde internet kullanımına katkıda bulunabilir. Bunlara ek olarak, psikososyal sorun riski taşıyan öğrencilerin sağlık kurumlarına yönlendirilmesi sağlanmalıdır.

Teşekkür

Okul yönetimine, rehberlik öğretmenlerine, araştırmanın yapıldığı okulda çalışan tüm öğretmenlere ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrenci ve velilere çok teşekkür ederiz.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Bu çalışma hazırlanırken tüm yazarlar eşit katkı sağlamıştır.

KAYNAKLAR

- Mikuška J, Smahel D, Dedkova L, Staksrud E, Mascheroni G, Milosevic T. Social relational factors of excessive internet use in four European countries. *Int J Public Health*. 2020;65(8):1289-97. [Crossref] [PubMed]
- Günlü A, Ceyhan AA. Investigating adolescents' behaviors on the Internet and problematic internet usage. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. 2017;4:75-117. [Crossref]
- Van de Vord R. Distance students and online research: Promoting information literacy through media literacy. *The Internet and Higher Education*. 2010;13(3):170-5. [Crossref]
- Freeman JL, Caldwell PH, Scott KM. The role of trust when adolescents search for and appraise online health information. *The Journal of Pediatrics*. 2020;221:215-23. [Crossref] [PubMed]
- World Health Organization W. 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: World Health Organization; 2015. [Link]
- Vittrup B, Snider S, Rose KK, Rippey J. Parental perceptions of the role of media and technology in their young children's lives. *Journal of Early Childhood Research*. 2016;14(1):43-54. [Crossref]
- İlhan E, Aydoğdu E, Aydoğdu AG. Medya Okuryazarlığı, Dersi ve Televizyon Algısına Etkisi (Ankara Örneği) [Media Literacy Course and Its Effect on Television Perception (Ankara Sample)]. *Akdeniz İletişim Dergisi*. 2014;(21):42-58. [Crossref]
- Karakuş T, Çağıltay K, Kaşıkçı D, Kurşun E, Ogan C. Türkiye ve Avrupa'daki çocukların internet alışkanlıkları ve güvenli internet kullanımı [Internet habits and safe internet use of children in Turkey and Europe]. *Eğitim ve Bilim*. 2014;39(171):230-43. [Link]
- Kim Y, Park JY, Kim SB, Jung IK, Lim YS, Kim JH. The effects of Internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents. *Nutr Res Pract*. 2010;4(1):51-7. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Cassidy-Bushrow AE, Johnson DA, Peters RM, Burmeister C, Joseph CL. Time Spent on the Internet and Adolescent Blood Pressure. *J Sch Nurs*. 2015;31(5):374-84. [Crossref] [PubMed]
- Husarova D, Blinka L, Madarasova Geckova A, Sirucek J, van Dijk JP, Reijneveld SA. Do sleeping habits mediate the association between time spent on digital devices and school problems in adolescence? *Eur J Public Health*. 2018;28(3):463-8. [Crossref] [PubMed]
- Alt D, Boniel-Nissim M. Parent-Adolescent Communication and Problematic Internet Use: The Mediating Role of Fear of Missing Out (FoMO). *Journal of Family Issues*. 2018; 39(13):3391-409. [Crossref]
- Boniel-Nissim M, Sasson H. Bullying victimization and poor relationships with parents as risk factors of problematic internet use in adolescence. *Computers in Human Behavior*. 2018;1(88):176-83. [Crossref]
- Chou WJ, Chang YP, Yen CF. Boredom proneness and its correlation with Internet addiction and Internet activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Kaohsiung J Med Sci*. 2018;34(8):467-474. [Crossref] [PubMed]
- Malo-Cerrato S, Martín-Perpi-á M-d-I-M, Viás-Poch F. Excessive use of social networks: Psychosocial profile of Spanish adolescents. *Comunicar*. 2018;26(56):101-9. [Crossref]
- Ra CK, Cho J, Stone MD, De La Cerda J, Goldenson NI, Moroney E, et al. Association of Digital Media Use With Subsequent Symptoms of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Among Adolescents. *JAMA*. 2018;320(3):255-63. [Crossref] [PubMed] [PMC]

17. Radesky J. Digital Media and Symptoms of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Adolescents. *JAMA*. 2018;320(3):237-9. Erratum in: *JAMA*. 2018;320(8):840. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
18. Stavropoulos V, Mastrotheodoros S, Burleigh TL, Papadopoulos N, Gomez R. Avoidant romantic attachment in adolescence: Gender, excessive internet use and romantic relationship engagement effects. *PLoS One*. 2018;13(7):e0201176. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
19. Su P, Yu C, Zhang W, Liu S, Xu Y, Zhen S. Predicting Chinese Adolescent Internet Gaming Addiction From Peer Context and Normative Beliefs About Aggression: A 2-Year Longitudinal Study. *Front Psychol*. 2018; 9:1143. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
20. Groenestein E, Baas N, van Deursen AJ, de Jong MD. Strategies and cues adolescents use to assess the age of an online stranger. *Information, Communication & Society*. 2018; 21(8):1168-85. [[Crossref](#)]
21. Buijs PCM, Boot E, Shugar A, Fung WLA, Bassett AS. Internet Safety Issues for Adolescents and Adults with Intellectual Disabilities. *J Appl Res Intellect Disabil*. 2017;30(2):416-8. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
22. Erdogan S, Ozturk M. Psychometric evaluation of the Turkish version of the Pediatric Symptom Checklist-17 for detecting psychosocial problems in low-income children. *J Clin Nurs*. 2011;20(17-18):2591-9. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
23. Korkmaz M, Esen BK. Güvenli internet kullanımı konusunda uygulanan ekran eğitiminin ergenler üzerindeki etkisi [The effects of peer-training about secure internet use on adolescents]. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2016;4(38):180-7. [[Link](#)]
24. Kocaman O, Aktepe E, Sönmez Y. Isparta il merkezi lise öğrencilerinde olası internet bağımlılığı ile saldırganlık ve empati düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [An examination of the relationship between possible internet addiction and the levels of aggression and empathy among high school students in Isparta province]. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2017;18(6):602-610. [[Link](#)]
25. Berchtold A, Akre C, Barrense-Dias Y, Zimmermann G, Suris J-C. Daily internet time: towards an evidence-based recommendation? *European Journal of Public Health*. 2018; 28(4):647-651. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
26. Işık B, Alkaya SA: Internet use and psychosocial health of school aged children. *Psychiatry Research* 2017;255:204-208. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
27. Lee JY, Kim SY, Bae KY, Kim JM, Shin IS, Yoon JS, et al. Prevalence and risk factors for problematic Internet use among rural adolescents in Korea. *Asia Pac Psychiatry*. 2018;10(2):e12310. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
28. Grist R, Cliffe B, Denne M, Croker A, Stallard P. An online survey of young adolescent girls' use of the internet and smartphone apps for mental health support. *BJPsych Open*. 2018;4(4):302-6. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
29. İlkin A, Korkmaz Ö. Muhtaç aile çocuklarının teknoloji kullanımı, internet bağımlılığı ve medya-televizyon okuryazarlığının incelenmesi [Investigation of technology use, internet addiction and media-television literacy of poor family children]. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education*. 2019;38(2):137-153. [[Link](#)]
30. Wong RS, Tung KT, Wong HT, Ho FK, Wong HS, Fu KW, et al. A Mobile Game (Safe City) Designed to Promote Children's Safety Knowledge and Behaviors: Protocol for a Randomized Controlled Trial. *JMIR Res Protoc*. 2020;9(6):e17756. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
31. Toh SH, Howie EK, Coenen P, Straker LM. "From the moment I wake up I will use it...every day, very hour": a qualitative study on the patterns of adolescents' mobile touch screen device use from adolescent and parent perspectives. *BMC Pediatr*. 2019;19(1):30. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
32. Wu CY, Lee MB, Liao SC, Ko CH. A nationwide survey of the prevalence and psychosocial correlates of internet addictive disorders in Taiwan. *J Formos Med Assoc*. 2019;118(1 Pt 3):514-523. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
33. Marques TP, Marques-Pinto A, Alvarez MJ, Pereira CR. Facebook: Risks and Opportunities in Brazilian and Portuguese Youths with Different Levels of Psychosocial Adjustment. *Span J Psychol*. 2018;21:E31. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
34. Wartberg L, Kriston L, Thomasius R. Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence estimates, comorbid depressive symptoms and related psychosocial aspects. *Computers in Human Behavior*. 2020;103:31-36. [[Crossref](#)]