

Lise Öğrencilerinde Kontrolsüz İnternet Kullanımı ve İnternet Bağımlılığının Belirlenmesi

Arzu Şahin¹ 

Nurcan Kolaç² 

¹ Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
Halk Sağlığı Hemşireliği, İstanbul, Türkiye

² Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul,
Türkiye

Sorumlu Yazar / Corresponding Author:

Arzu Şahin

Email: arzusahin6634@gmail.com

Geliş Tarihi/Received 29.04.2024
Revizyon Tarihi/ Revised 15.06.2024
Kabul Tarihi/Accepted 24.06.2024
Yayın Tarihi/Publication Date 30.08.2024

Öz

Amaç: Bu araştırma, lise öğrencilerinde kontrolsüz internet kullanımı ve internet bağımlılığının belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır.

Yöntem: Araştırma, Ocak-Nisan 2024 tarihleri arasında yapıldı. Araştırmanın evrenini İstanbul' da devlete bağlı iki lisede okuyan toplam 3484 öğrenci oluşturdu. Tabakalı örnekleme yöntemine göre, seçilen 384 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturdu. Veriler Tanımlayıcı Bilgi Formu, Transteoretik Model Ölçeği ve Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ile toplandı. Veriler tanımlayıcı istatistikler sayı ve yüzdeler, aritmetik ortalama, standart sapma, ölçek puanları ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması için One Way ANOVA, çoklu karşılaştırma testlerinden LSD testi, doğrusal ilişki araştırması için Pearson Korelasyon testi kullanıldı.

Bulgular: Öğrencilerin %35.9'u interneti kontrollü kullanmayı düşünmediği bulunmuştur. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Form Ölçek puan ortalaması 27.820±9.010'dur. Transteoretik Model Ölçekleri alt boyut puan ortalamaları sırasıyla, Davranış Değişim Süreci Ölçeği Davranışsal Süreçler 36.870±10.719, Bilişsel Süreçler 24.247±7.574, Karar Alma Ölçeği Yarar Algısı 41.401±10.236, Zarar Algısı 19.643±7.485, Öz Etkililik Ölçeği Pozitif Faktörler 34.073±8.185 ve Negatif Faktörler 5.495±2.399 olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin kontrolsüz internet kullanmalarında bilişsel süreçleri ile davranışsal süreçleri arasında % 1 önem düzeyinde pozitif yönde, yüksek düzeyde, anlamlı ve doğrusal bir ilişki olduğu bulundu (r=0.744, p< .001). Öğrencilerin %60.4'ünün iki saat ve üzeri bilgisayar/ telefon kullanımı yüzünden ödevlerini/ derslerini, %51.8'inin ise aile ile geçireceği zamanı ertelediğini ifade etmiştir.

Sonuç: Öğrencilerin üçte birinden fazlası interneti kontrolsüz kullanmakta ve bu alışkanlığına devam etmek istemektedirler. Günlük olarak interneti kullanma saati 4-6 saat ve üstü olan öğrencilerin internet bağımlılıkları artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Lise Öğrencisi, Kontrolsüz İnternet Kullanımı, İnternet Bağımlılığı, Okul Sağlığı Hemşiresi

Abstract

Determination of Uncontrolled Internet Use and Internet Addiction Among High School Students

Objective: This research was conducted descriptively for determining uncontrolled internet use and internet addiction in high school students.

Methods: The research was conducted between January-April 2024. The population of the research consisted 3484 students studying in two public high schools in İstanbul. The stratified sampling method constituted a sample of 384 students. Data were collected with Descriptive Information, Transtheoretic Model Scale and Young Internet Addiction Test-Short Forms. In the evaluation of the data, number and percentage, arithmetic mean, standard deviation, scale scores for descriptive data, One Way ANOVA for comparison of independent variables, LSD from multiple comparison tests, Pearson Correlation test for linear relationship research were used.

Results: 35.9% of the students did not consider using the internet in a controlled manner. Young Internet Addiction Test Short Form Scale mean score is 27.820±9.010. Transtheoretical Model Scales subscale scores are found: Behavioral Change Process Scale Behavioral 36.870±10.719 and Cognitive Processes 24.247±7.574, Decision Making Scale Benefit 41.401±10.236 and Harm Perception 19.643±7.485, Self-Efficacy Scale Positive 34.073±8.185 and Negative factors 5.495 ±2.399. A positive, high level, significant and linear relationship between students cognitive processes and behavioral processes in uncontrolled internet use were found (r=0.744, p<.001). 60.4% of the students stated that they postponed their homework/lessons because of computer/phone use for two hours or more and 51.8% time they spent with family.

Conclusion: Over one third of the students use the internet uncontrollably and they want to continue this habit. Internet addiction increases in the students daily usage for 4-6 hours or more.

Keywords: High School Student, Uncontrolled Internet Usage, İnternet Addiction, School Health Nurse

Atıf/Cite; Şahin, A., Kolaç, N. (2024). Lise öğrencilerinde kontrolsüz internet kullanımı ve internet bağımlılığının belirlenmesi. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 6(2), 105-116. <https://doi.org/10.54061/jphn.1475593>



GİRİŞ

İnternet, dünyanın hangi bölgesinde ve hangi zamanında kullanıldığı fark etmeksizin bilgisayarların ve milyarlarca insanın, küresel yayın, bilgi yayma, kaynakları paylaşma ve sosyal hayatı sürdürmek için kullandığı, insanlar ve bilgisayarlar arasında iletişimi sağlayan bir ağıdır. İnternet günlük hayatımızda çok önemli konumdadır ve yaptığımız birçok faaliyeti kolaylaştırmaktadır. Sosyal medyalar ile en uzaktaki kişiden en yakındaki kişilere kadar bireylerle, güncel haber ve bilgi sağlamada, iletişimde görsel ve işitsel öğelerle değerini artırma noktasında internetin birçok faydası vardır (Tatlı ve ark., 2018).

Dünya nüfusunun neredeyse yarısı interneti kullanmaktadır (Internet World Stats, 2024). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, internete ulaşma olanağı olan hane oranı 2022 yılında %94.1 iken 2023 bu oran %95.5 olarak artış göstermiştir. Benzer şekilde TÜİK'in 2022 verilerinde internet kullanımı oranı 16-74 yaş grubunda %85 iken, 2023 yılında aynı grupta bu oran %87.1 olarak artış göstermiştir. TÜİK verilerine göre, 16-24 yaş arasındaki ergenlerde internet kullanım %96.6 olup erkeklerde %97.7 iken, kadınlarda bu oran %95.5 olarak bildirilmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2023). Günümüzde internete ulaşabilmek sadece bilgisayarlardan olmamakta ayrıca yanımızda taşıdığımız akıllı telefonlardan da olmaktadır. Bu durum internete ulaşabilmeyi kolaylaştırmıştır ve beraberinde internette geçirilen zamanda artışa neden olmuştur.

Literatürde aşırı internet kullanımı kontrolsüz internet kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Otsuka ve ark., 2023). Bir başka deyişle kontrolsüz internet kullanımı; bireylerin internet kullanımı kontrolünde güçlük yaşamalarına, beyinlerinde devamlı internet etkinlikleri ile meşgul olmasına, internet kullanımında normalden fazla ve sağlığının olumsuz bir boyut kazanmasına, zamanını internetsiz geçirdiğinde zamanının önemini yitirmesi, aile, iş ve sosyal işlevlerinde giderek bozulma olarak tanımlanabilmektedir (Hamarta ve ark., 2021; Bayrak, 2021). Ayrıca literatürde internetin kontrolsüz kullanımıyla ilgili 'kompulsif internet kullanımı' ile 'problemlerli internet kullanımından ayrı olarak 'patolojik internet kullanımı' gibi farklı ifadeler kullanılmaktadır. Buna göre, interneti aşırı kullanmak "kimyasal olmayan, insan-makine etkileşimini içeren davranışsal bağımlılık" olarak açıklanmaktadır (Bayrak, 2021). Kontrolsüz internet kullanımı, bireylerin günlük işlerini aksatmalarına ve diğer olumsuz durumları yaşamalarına karşın teşhisinde internet ağlarında bulunması ile konulur (Pakpour ve ark., 2022). Kontrolsüz internet kullanımı başta oyun oynama, pornografi görüntüleme, zorbalık, kumar ve diğer davranışlar gibi internetle yapılan davranışları ifade eder. Lise öğrencilerinin eğitimlerini desteklemek için bilgisayar ortamında uzun süre vakit geçirmeleri zaman kontrollerini kaybetmelerine neden olmaktadır (Altunkürek ve Özçoban, 2020).

Her türlü bağımlılık gibi kontrolsüz internet bağımlılığı da adölesanlar için bir risk oluşturmaktadır. Ergenler yetişkinlerde olduğu kadar gerçek ve kurmaca dünya farkını kuramayabilirler. Bunun sonucunda, ergenlerde olumsuz davranışlar gelişebilir. Konuyla ilgili literatürde kontrolsüz kullanımının genel yaşam kalitesi ve akademik performansla olumsuz yansımalarının yanında fiziksel ve psikososyal sorunlara da yol açtığı bildirilmektedir (Sohn ve ark., 2019; Masaeli ve Billieux, 2022). Ergenlerin kontrolsüz internet kullanımının depresyonu artırılmasının yanı sıra yalnızlık, sosyal izolasyon, günlük ev ve okul hayatlarındaki beklenen performanslarında azalma, kişilerarası ilişkilerde bozulma, stres ve kaygı gibi durumları artırdığı bildirilmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalarda internet kullanımıyla birlikte ergenlerde fiziksel aktivite yapma davranışlarında bir azalma yaşadıkları, bunlara ilaveten uyku bozukluğu, kas iskelet sistemi sorunlarından özellikle üst ekstremiteler boyun, omuz, bilek dirseklerin çok etkilendiği bildirilmektedir (Yılmaz ve ark., 2017; Gupta, 2021).

İlk kez internet bağımlılığını (İB) Dr. Young, 1998 yılında tanımlanmıştır. İnternet bağımlılığı, kontrolü olmayan zorlayıcı internet kullanımı ile karakterizedir (Torlak,2023). Literatürde öğrencilerde problemlerli internet kullanımı arttıkça, öz etkililik-yeterlik algılarında da azalma olacağı; sosyal, akademik, ev, aile hayatında yaşayacağı yetersizlikleri telafi etmek amacıyla aşırı internet kullanmaya ve bağımlı hâle gelmeye yönelebilecekleri belirtilmektedir (Solmaz ve ark., 2022). Günümüzde internet bağımlılığının lise öğrencilerinde önemli oranda arttığı bildirilmektedir (Sözer, 2021). Kontrolsüz internet kullanımı gibi internet bağımlılığı da ergenlerin sosyal hayatlarında oyun oynama, spor yapma gibi etkinliklerde daha az zaman geçirmesine bilgisayar önünde bir şeyler atıştırıp enerji alımında artma alışkanlığıyla beraber obezite için risk oluşturan faktör olmaktadır (Hendekçi ve Avcı, 2020). Ayrıca uzun süre bilgisayar kullanımı ile birlikte ergenlerde göz problemlerinin daha sık yaşandığı, radyasyona maruz kalma, duruş ve iskelet yapısındaki bozukluklar gibi olumsuz fiziksel etkileri de olduğu bildirilmektedir. Başta fiziksel aktivite kısıtlılığı olmak üzere sağlıksız beslenme, olumlu kişilerarası ilişkilerde bozulma, evde ve okulda sorumluluklardan kaçma gibi durumlar olumsuz sağlık davranışları oluşturabilir (Altunkürek ve Özçoban, 2020).

Lise yıllarında, kazanılan bazı problemlerli davranışlar ve hastalıkların gelişimi için zemin hazırlayabilir, sağlığını etkileyebilir. Ergenlerin kendi sağlıkları konusunda bilinçli olmaları için her ortamda sağlığı koruma ve geliştirme faaliyetleri yürütülmelidir. Birleşmiş Milletler'in "Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları" kapsamında bireylerin sağlıklı ve kaliteli yaşam sürdürmeleri hedeflenmektedir (Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı, 2020). Bu nedenle, özellikle sağlık alanındaki önemli davranış değişimlerinin yaşandığı lise yıllarında internet bağımlılığı

ve kontrolsüz internet kullanımı ile ilişkili faktörlerin ele alınması önemlidir. Hemşirelerin okul çocuklarında ya da adölesanlarda riskli davranışları tanınması ve riskli sağlık davranışlarını iyileştirmek/değiştirmek için uygun girişimleri planlayıp uygulamasında önemli rol ve görevlere sahip oldukları belirtilmektedir (Moreno ve ark., 2011). Bu bağlamda, internet bağımlılığını önlemek üzere çocukluk yıllarından itibaren toplumda farkındalık yaratmak gerekmektedir. Türkiye 'de, ergenlik çağındaki nüfusun önemi dikkate alındığında TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu, 2024), gençlik dönemindeki bireylere ulaşılabilecek her ortamda internet bağımlılığı ve kontrolsüz internet kullanımı riskine yönelik farkındalık geliştirme çalışmaları yürütülmelidir. Okullar bu ortamlardan biridir (Kılıç, 2022). Konuyla ilgili literatür incelendiğinde adölesanlarda kontrolsüz internet kullanımı ve internet bağımlılığını belirleyen çalışmaların yeterli olmadığı görülmüştür. Bu amaçla bu çalışmada, lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve kontrolsüz internet kullanma durumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Türü: Araştırma tanımlayıcı türde bir çalışmadır.

Araştırmanın Soruları

- Lise öğrencilerinin kontrolsüz internet kullanım durumları ne düzeydedir?
- Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı ne düzeydedir?
- Lise öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri ile internet bağımlılığı ve kontrolsüz internet kullanımı arasında fark var mıdır?

Araştırmanın Değişkenleri

Araştırmanın Bağımlı Değişkeni: Kontrolsüz internet kullanımı ve internet bağımlılığı.

Araştırmanın Bağımsız Değişkeni: Öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, sınıfı, internet kullanım özellikleri.

Araştırmanın Yeri ve Zamanı: Araştırma İstanbul' da devlete bağlı iki lisede Ocak – Nisan 2024 tarihleri arasında gerçekleştirildi.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

2023-2024 Eğitim-Öğretim yılında, İstanbul İli Anadolu Yakası'nda devlete bağlı iki lisede okuyan 3484 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem yöntemi olarak tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. 9. sınıflardan 82 öğrenci, 10. sınıflardan 129 öğrenci, 11. sınıflardan 61 öğrenci, 12. sınıflardan 112 öğrenci olmak üzere toplam 384 öğrenci örnekleme oluşturmuştur (Sümbüloğlu ve Sümbüloğlu, 2017).

Araştırmaya Alınma ve Dışlanma Ölçütleri:

Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri:

- 14 – 18 yaş arasında olmak,
- Çalışmaya katılmayı engelleyecek herhangi bir ruhsal, fiziksel soruna sahip olmamak,
- İletişim engeli olmamak,
- Araştırmanın yapıldığı okulda öğrenci olmak ve ailesinde gönüllü onam formu almak.

Araştırmadan Çıkarılma Kriterleri:

Anket formunu eksik doldurmak.

Veri Toplama Yöntemi ve Araçları: Araştırmanın verileri üç araçla toplanmıştır. Bunlar, Tanımlayıcı Bilgi Formu, Transteoretik Model (Kontrolsüz İnternet Kullanımı Ölçeği) Ölçekleri (Davranış Değişim Süreci Ölçeği, Karar Alma Ölçeği ve Öz Etkililik Ölçeği) ve Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu (YİBT-KF)'dur. Öğrencilerin uygun olduğu zamanda okulun konferans salonunda öğrencilere gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra, öğrencilerin öz bildirimlerine dayalı olarak toplanmıştır.

Tanımlayıcı Soru Formu:

Lise öğrencilerinin tanımlayıcı özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda hazırlanmıştır (Bayrak, 2021). Form öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini ve internet kullanım durumlarını belirleyen 42 sorudan oluşmuştur.

Transteoretik Model Ölçekleri (Kontrolsüz İnternet Kullanımı Ölçeği):

Ölçek 2021 yılında Melike Bayrak tarafından geliştirilmiştir. Ölçek: "değişim aşamaları, davranış değişim süreci ölçeği, karar alma ölçeği, öz etkililik ölçeği" olmak üzere dört alt boyut içermektedir. Değişim Aşamaları Ölçeği beş aşamadan oluşmaktadır: düşünmeme, düşünme, hazırlık, hareket ve devam ettirmedir. Ölçekte devam ettirme aşamasına doğru gidildikçe kişi interneti daha kontrollü kullanmaktadır. Kontrolsüz İnternet Kullanım Ölçeği 66 madde 6 alt boyuttan oluşan bir yapı göstermektedir. Davranış Değişim Süreci Ölçeği, Davranışsal Süreçler alt boyutu (18 madde) ve Bilişsel Süreçler alt boyutundan (13 madde); Karar Alma Ölçeği, Yarar Algısı alt boyutu (14 madde) ve Zarar Algısı alt boyutundan (5 madde); Öz Etkililik Ölçeği, Pozitif Faktörler alt boyutu (13 madde) ve Negatif Faktörler alt boyutundan (3 madde) oluşmaktadır. Her bir alt boyut 0-4 arası değerlerle puanlanmakta olup, 0'a yaklaşan değerler olumsuz tutumun, 4'e doğru yaklaşan değerler olumlu tutumun seviyesini göstermektedir ("Kesinlikle katılıyorum", "Katılıyorum", "Katılmıyorum", "Kesinlikle katılmıyorum"). Davranış Değişim Süreci Ölçeğinin alt boyutlarından olan; bilişsel ve davranışsal süreçlerden düşük puan alınması kontrollü internet

kullanma yönünde davranış değişimindeki başarı şansının, yüksek puan alınması ise kontrollü internet kullanma açısından başarısızlık olasılığının yüksekliğini gösterir. Karar Alma Ölçeği'nin alt boyutlarından olan; yarar ve zarar algılarından alınan puanların düşüklüğü öğrencinin kontrolsüz internet kullanımı davranışı zararlarının bilincinde olduğunu, kontrollü internet kullanım konusunda karar alma ve devam ettirme şansını ölçer. Öz Etkililik Ölçeği'nin alt boyutlarından olan; pozitif durumlardan alınacak yüksek puan, kontrolsüz internet kullanımına teşvik eden durumlara rağmen kendini durdurabilme gücünün yüksekliğini negatif durumlardan alınacak yüksek puan ise düşüklüğünü ve dolayısıyla kontrolsüz kullanmayı bıraktıktan sonra tekrar kontrolsüz olarak kullanmaya başlama ihtimalinin düşüklüğünü ortaya koyar.

Ölçeğin güvenilirliği için yapılan genel toplam iç tutarlılık analizi Cronbach Alfa katsayısı; 0.95 olarak belirlenmiştir. Davranış Değişim Süreci Ölçeği (DDSÖ) alt boyutunda 0.96, Karar Alma Ölçeği (KAÖ) alt boyutunda 0.88, Öz Etkililik Ölçeği (ÖEÖ) alt boyutunda 0.90 olarak tespit edilmiştir.

Çalışmamızda Cronbach Alfa Katsayısı; Davranış Değişim Süreci Ölçeği (DDSÖ) bilişsel süreçler alt boyutunda 0.89; davranışsal süreçler alt boyutunda 0.90, Karar Alma Ölçeği yarar algısı alt boyutu cronbach alfası 0.94; zarar algısı alt boyutunun 0.92, Öz Etkililik Ölçeği pozitif faktörler alt boyutu Cronbach Alfa değeri 0.892; negatif faktörler alt boyutu 0.82 bulunmuştur.

Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu (YİBT-KF)

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Kutlu ve arkadaşları tarafından 2016 yılında yapılmıştır. Ölçek 12 maddeden oluşan bir yapı göstermektedir. Her bir madde 1-5 arası puanlanmakla birlikte puanların 1'e doğru azalması olumlu tutumu, 5'e doğru artması olumsuz tutumun düzeyine işaret etmektedir (5=Her zaman, 4=Sıklıkla, 3=Bazen, 2=Nadiren, 1=Hiçbir zaman). Bu ölçek puanlamasında alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 60'tır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.85 olarak hesaplanmıştır. Çalışmamızda Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Form Ölçeği'nin Cronbach Alfa değeri 0.86 bulunmuştur. Çalışmamızda Young İnternet Bağımlılığı Testi – KF (YİBT-KF) sonucunda 28 puan ve üstü alan öğrenciler internet bağımlısı kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmaya başlamadan önce, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (28.12.2023/154) ve İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğünden yazılı izin alınmıştır. Çalışma öncesi öğrenci velilerinden yazılı onam formu alınmıştır. Ayrıca

ölçekleri geliştiren yazarlardan kullanım izinleri alınmıştır.

Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler bilgisayar ortamında istatistik paket programı ile değerlendirilmiştir. Lise öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerini ve ölçek puanlarını değerlendirmede tanımlayıcı (yüzde, oran, aritmetik ortalama, standart sapma, minimum-maksimum) testler kullanılmıştır. Ölçek puanları arasında ilişkinin belirlenmesinde Pearson Korelasyon analizi; ölçek puanları ve bağımsız değişkenlerin karşılaştırılmasında parametrik testler de One Way Anova Testi, grup ortalaması arasında farklılığa sebep olan grupları belirlemede çoklu karşılaştırma testinden LSD Testi kullanılmıştır. Araştırmada tüm sonuçlar %95 güven aralığında $p<.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir (Büyüköztürk ve ark., 2008).

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sonuçları, sadece iki lisenin öğrencileri için geçerlidir. Tüm öğrenciler için genellenemez.

BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin %32.6'sı 15 yaşındadır. Öğrencilerin %52.9'u kızdır ve %33.6'sı 10. sınıf öğrencisidir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %60.4'ünün 2 saat ve üzeri bilgisayar/telefon kullanımı yüzünden ödevlerini/derslerini ve %51.8'inin ise aile ile geçireceği zamanı ertelediği, %84.4'ünün sosyal ağları iletişim için %69'unun ise sosyal ağları oyun/eğlence için kullandığı, %70.1'inin serbest zamanlarda internet dışında sosyal aktivitelerde buldukları, %45.8'inin sosyal aktivitelerinin sportif aktiviteler olduğu, %55.2'sinin günlük 7-9 saat uyuduğu ve %51.6'sının aşırı internet kullanımı durumunda gözlerinde bazen rahatsızlık yaşadığı bulundu. Katılımcıların interneti kontrollü kullanma durumlarına göre incelendiğinde %35.9'unun düşünmeme, %14.6'sının düşünme, %21.9'unun hazırlık, %13.5'inin hareket ve %14.1'inin devam ettirme aşamasında olduğu bulundu.

Katılımcıların ölçeklerden aldıkları toplam puanların günlük internet kullanım süresine bağlı değişimini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonucuna göre Davranışsal Süreçler, Yarar Algısı, Pozitif Faktörler ve YİBT-KF için %1 ($p<.01$), Negatif Faktörler için %5 ($p<.05$) önem düzeyinde anlamlı farklar tespit edildi. Geri kalan karşılaştırmalar için %5 önem düzeyinde anlamlı bir farklılık tespit edilemedi ($p>.05$). Elde edilen bulgular ışığında, günde 4-6 saat ile 7 saat ve daha fazla internet kullanan öğrencilerin davranışsal süreçler ve negatif faktörler düzeylerinin günde 1-3 saat internet kullananlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulundu (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin Transteoretik Model Ölçekleri ve Young İnternet Bağımlılığı Testi Ölçek Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre Karşılaştırılması

	Günlük İnternet Kullanım Süresi	n	Ort.	SS	F	p	Anlamlı Fark***
Bilişsel Süreçler	Günde 1 saatten az	11	24	7.694	1.461	.225	-
	Günde 1-3 saat	163	23.558	7.665			
	Günde 4-6 saat	165	24.418	7.181			
	Günde 7 saat ve üzeri	45	26.178	8.465			
Davranışsal Süreçler	Günde 1 saatten az (1)	11	33.182	10.638	4.057	.007*	3 > 2
	Günde 1-3 saat (2)	163	35.037	11.137			4 > 2
	Günde 4-6 saat (3)	165	38.091	9.836			
	Günde 7 saat ve üzeri (4)	45	39.933	11.228			
Yarar Algısı	Günde 1 saatten az (1)	11	38.091	12.621	4.398	.005*	2 > 3, 4
	Günde 1-3 saat (2)	163	43.405	10.006			
	Günde 4-6 saat (3)	165	40.521	9.978			
	Günde 7 saat ve üzeri (4)	45	38.178	11.005			
Zarar Algısı	Günde 1 saatten az	11	19.091	9.354	0.278	.842	-
	Günde 1-3 saat	163	19.301	7.442			
	Günde 4-6 saat	165	19.849	7.243			
	Günde 7 saat ve üzeri	45	20.267	8.203			
Pozitif Faktörler	Günde 1 saatten az (1)	11	33.273	9.155	10.675	.000*	2 > 3, 4
	Günde 1-3 saat (2)	163	36.583	7.751			
	Günde 4-6 saat (3)	165	32.673	7.730			
	Günde 7 saat ve üzeri (4)	45	30.311	8.649			
Negatif Faktörler	Günde 1 saatten az (1)	11	5.091	2.982	2.743	.043**	3 > 2
	Günde 1-3 saat (2)	163	5.123	2.268			4 > 2
	Günde 4-6 saat (3)	165	5.752	2.315			
	Günde 7 saat ve üzeri (4)	45	6	2.844			
YİBT-KF	Günde 1 saatten az (1)	11	22.273	7.498	8.104	.000*	3 > 1, 2
	Günde 1-3 saat (2)	163	25.804	8.643			4 > 1, 2
	Günde 4-6 saat (3)	165	29.242	8.622			
	Günde 7 saat ve üzeri (4)	45	31.267	9.962			

*Tek Yönlü Varyans Analizi p<.01, **Tek Yönlü Varyans Analizi p<.05, ***LSD Testi

Tablo 2. Öğrencilerin Transteoretik Model Ölçekleri ve Young İnternet Bağımlılığı Testi Ölçek Puanları ile İnternet Dışındaki Sosyal Aktivitelere Göre Karşılaştırılması

Alt Boyut	İnternet Dışındaki Sosyal Aktiviteler	n	Ort.	SS	F	p	Anlamlı Fark***
Bilişsel Süreçler	Yok (1)	115	26.870	8.634	5.7	.000*	1 > 2, 3, 5
	Sportif aktiviteler (2)	176	23.171	6.871			
	Sanatsal aktiviteler (3)	25	22.600	6.449			
	Müzik aktiviteleri (4)	17	25.412	7.616			
	Gezi (5)	51	22.471	6.379			
Davranışsal Süreçler	Yok (1)	115	40.617	11.827	6.932	.000*	1 > 2, 3, 5
	Sportif aktiviteler (2)	176	36.080	9.645			
	Sanatsal aktiviteler (3)	25	32.880	8.502			
	Müzik aktiviteleri (4)	17	37.882	10.711			
	Gezi (5)	51	32.765	10.203			
Yarar Algısı	Yok (1)	115	42.070	9.622	2.429	.047**	1 > 4
	Sportif aktiviteler (2)	176	41.046	10.694			2 > 4
	Sanatsal aktiviteler (3)	25	41.960	8.264			3 > 4
	Müzik aktiviteleri (4)	17	34.588	11.225			5 > 4
	Gezi (5)	51	43.118	10.580			
Zarar Algısı	Yok	115	21.035	8.193	2.364	.053	-
	Sportif aktiviteler	176	18.813	7.058			
	Sanatsal aktiviteler	25	20.040	7.086			
	Müzik aktiviteleri	17	22	6.919			
	Gezi	51	18.392	7.206			
Pozitif Faktörler	Yok	115	33.261	8.093	2.303	.058	-
	Sportif aktiviteler	176	34.136	8.429			
	Sanatsal aktiviteler	25	35.280	5.913			
	Müzik aktiviteleri	17	30.353	9.367			
	Gezi	51	36.333	7.623			
Negatif Faktörler	Yok (1)	115	6.052	2.806	3.418	.009*	1 > 5
	Sportif aktiviteler (2)	176	5.375	2.282			
	Sanatsal aktiviteler (3)	25	5.560	1.850			
	Müzik aktiviteleri (4)	17	5.471	2.239			
	Gezi (5)	51	4.628	1.766			
YİBT-KF	Yok (1)	115	29.757	9.619	3.566	.007*	1 > 2, 3, 5
	Sportif aktiviteler (2)	176	27.494	8.894			
	Sanatsal aktiviteler (3)	25	25.560	7.885			
	Müzik aktiviteleri (4)	17	30.294	9.885			
	Gezi (5)	51	24.863	7.094			4 > 5

*Tek Yönlü Varyans Analizi p<.01, Tek Yönlü Varyans Analizi p<.05, ***LSD Testi

Tablo 3. Öğrencilerin Transteoretik Model Ölçekleri ve Young İnternet Bağımlılığı Testi Ölçek Puanlarının Transteoretik Model Değişim Aşamalarına Göre Karşılaştırılması

Alt Boyut	Transteoretik Model Değişim Aşamaları	n	Ort.	SS	F	p*	Anlamlı Fark**
Bilişsel Süreçler	Düşünme Aşaması	138	25.239	8.241	1.750	.138	-
	Düşünme Aşaması	56	25.125	7.033			
	Hazırlık Aşaması	84	23.750	7.162			
	Hareket Aşaması	52	22.731	5.688			
	Devam Ettirme	54	23.037	8.285			
Davranışsal Süreçler	Düşünme Aşaması (1)	138	38.203	10.812	4.661	.001	1 > 4
	Düşünme Aşaması (2)	56	39.857	9.430			2 > 4, 5
	Hazırlık Aşaması (3)	84	37.095	10.436			
	Hareket Aşaması (4)	52	32.923	8.909			
	Devam Ettirme (5)	54	33.815	12.246			
Yarar Algısı	Düşünme Aşaması (1)	138	39.007	10.133	4.090	.003	3 > 1
	Düşünme Aşaması (2)	56	41.179	8.755			4 > 1
	Hazırlık Aşaması (3)	84	43.702	8.620			
	Hareket Aşaması (4)	52	44.346	10.292			
	Devam Ettirme (5)	54	41.333	13.244			
Zarar Algısı	Düşünme Aşaması	138	20.775	7.522	1.921	.106	-
	Düşünme Aşaması	56	20.286	7.738			
	Hazırlık Aşaması	84	19.060	7.285			
	Hareket Aşaması	52	18.500	5.880			
	Devam Ettirme	54	18.093	8.488			
Pozitif Faktörler	Düşünme Aşaması (1)	138	32.406	8.864	5.609	.000	4 > 1, 2, 3
	Düşünme Aşaması (2)	56	32.571	6.875			5 > 1
	Hazırlık Aşaması (3)	84	34.5	6.433			
	Hareket Aşaması (4)	52	38.019	7.673			
	Devam Ettirme (5)	54	35.426	9.133			
Negatif Faktörler	Düşünme Aşaması	138	5.703	2.593	0.889	.471	-
	Düşünme Aşaması	56	5.679	2.167			
	Hazırlık Aşaması	84	5.464	2.432			
	Hareket Aşaması	52	5.154	2.004			
	Devam Ettirme	54	5.148	2.414			
YİBT-KF	Düşünme Aşaması (1)	138	30	9.062	15.756	.000	1 > 3, 4, 5
	Düşünme Aşaması (2)	56	31.964	8.784			2 > 3, 4, 5
	Hazırlık Aşaması (3)	84	27.381	8.460			3 > 5
	Hareket Aşaması (4)	52	25.308	7.081			4 > 5
	Devam Ettirme (5)	54	21.056	7.093			

*Tek Yönlü Varyans Analizi $p < .01$, **LSD Testi**Tablo 4.** Transteoretik Model Ölçekleri ve Young İnternet Bağımlılığı Testi Ölçek Puanlarının Korelasyon Analizi

Pearson Korelasyon	Bilişsel Süreçler	Davranışsal Süreçler	Yarar Algısı	Zarar Algısı	Pozitif Faktörler	Negatif Faktörler	YİBT-KF	
Bilişsel Süreçler	r	1						
	p							
Davranışsal Süreçler	r	0.744	1					
	p	.000*						
Yarar Algısı	r	-0.140	-0.126	1				
	p	.006*	0.014**					
Zarar Algısı	r	0.649	0.656	-0.254	1			
	p	.000*	.000*	.000*				
Pozitif Faktörler	r	-0.187	-0.286	0.487	-0.168	1		
	p	.000*	.000*	.000*	.001*			
Negatif Faktörler	r	0.523	0.537	-0.214	0.512	-0.137	1	
	p	.000*	.000*	.000*	.000*	.007*		
YİBT-KF	r	0.438	0.576	0.021	.363	-0.256	0.433	1
	p	.000*	.000*	.677	.000*	.000*	.000*	

* $p < .01$, ** $p < .05$, $r =$ Pearson Korelasyon Katsayısı

Katılımcıların ölçeklerden aldıkları toplam puanların internet dışındaki sosyal aktivitelere göre değişimini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonucuna göre Bilişsel Süreçler, Davranışsal Süreçler, Negatif Faktörler ve YİBT-KF için %1 ($p<.01$), Yarar Algısı için %5 ($p<.05$) önem düzeyinde anlamlı farklar tespit edildi. Geri kalan karşılaştırmalarda %5 önem düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunamadı ($p>.05$). Elde edilen bulgular ışığında, internet dışında sosyal aktivitesi bulunmayan öğrencilerin bilişsel süreçler ve davranışsal süreçler düzeylerinin internet dışında sportif, sanatsal ve gezi aktiviteleri bulunan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlendi (Tablo 2).

Katılımcıların ölçeklerden aldıkları toplam puanların Transteoretik Model Değişim Aşamaları'na göre değişim olup olmadığını belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi sonucunda Davranışsal Süreçler, Yarar Algısı, Pozitif Faktörler ve YİBT-KF için %1 önem düzeyinde anlamlı farklar tespit edildi ($p<.01$). Geri kalan karşılaştırmalarda %5 önem düzeyinde anlamlı bir farklılık tespit edilemedi ($p>.05$). Devam ettirme aşamasında olan öğrencilerin pozitif faktörler düzeylerinin düşünmeme aşamasında olan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulundu (Tablo 3). Düşünmeme ve düşünme aşamasında olan öğrencilerin internet bağımlılıklarının hazırlık, hareket ve devam ettirme aşamasında olan öğrencilerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulundu (Tablo 3).

Bilişsel Süreçler ile Davranışsal Süreçler arasında %1 önem düzeyinde, pozitif yönde, yüksek düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi ($p<.01$). Bilişsel Süreçler ile Zarar Algısı, Negatif Faktörler ve YİBT-KF arasında %1 önem düzeyinde, pozitif yönde, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu bulundu ($p<.01$). Davranışsal Süreçler ile Zarar Algısı, Negatif Faktörler ve YİBT-KF arasında %1 önem düzeyinde ($p<.01$), pozitif yönde, orta düzeyde, anlamlı ilişki olduğu bulundu (Tablo 4). Davranışsal Süreçler ile Yarar Algısı arasında %5 ($p<.05$) ve Pozitif Faktörler arasında %1 önem düzeyinde ($p<.01$) olmak üzere, negatif yönde, düşük düzeyde, anlamlı ilişki olduğu bulundu (Tablo 4).

TARTIŞMA

Bu çalışmada lise öğrencilerinin yarısından fazlası (%50.5) interneti kontrolsüz kullanmaktadır. İnterneti kontrollü kullanmaya hazırlanan öğrenci ise %21.9'dur. Bu çalışmanın sonuçları Türkiye'de yapılmış diğer çalışmalarla karşılaştırıldığında lise öğrencilerinde kontrolsüz internet kullanımında ciddi artış olduğunu göstermektedir (Gezgin ve ark., 2017; Yılmaz ve ark., 2014). Ergenler internet bağımlılığına karşı daha savunmasızdırlar çünkü internete olan ilgilerini kontrol etme yetenekleri daha azdır (Kayastha ve ark.,2018). Bhutan'da yapılan bir çalışmada, on iki okuldaki 721 ergen arasında internet bağımlılığı yaygınlığı %95 güven aralığında (%31-38) olarak bulunmuştur (Tenzin ve ark.,2019). Türkiye'de son yıllarda internet

olanağı, internet erişimi için akıllı telefon kullanımı, sosyal ağ için internet kullanımı ve internetin gece kullanımı bağımlılık durumu ile ilişkilendirilebilir. Ayrıca problemlili ya da kontrolsüz internet kullanımı ergenlerin psikososyal gelişimini olumsuz etkilemektedir (Bilgehan, 2018). Ergenlerin aile, okul, arkadaş iletişimi yerine elektronik arkadaşlık iletişim şekline bırakmasıyla birlikte bireylerde kişiler arası ilişki kurma ve sürdürme davranışında olumsuz etkiye sahiptir. Konuyla ilgili olarak yapılan çalışmalarda lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ile umutsuzluk, yalnızlık ve aile-arkadaş ilişkilerinde bozulmalar olduğu bulunmuştur (Şimşek ve ark., 2015; Anlı ,2018). Bu sonuçları nedeniyle düşündürücüdür.

Adölesan dönem bir ömür boyu sürecek olumlu sağlık alışkanlıklarının kazanıldığı bir süreçtir. Bu süreçte kazanılan bazı alışkanlıklar ömür boyu devam etmektedir. Bu araştırma kapsamında, lise öğrencilerinde kontrolsüz internet kullanımı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Türkiye ve Dünya'da internet bağımlılığı ve kontrolsüz internet kullanımı ile ilgili geniş çaplı bilgiler bulunmamaktadır (Kojima ve ark., 2019; Torres-Rodriguez ve ark., 2019). Türkiye'de lise öğrencilerinin kontrolsüz internet kullanımı ve internet bağımlılığı konusunda Transteoretik Modeli (kontrolsüz internet kullanımı modeli) temel alarak gerçekleştirilmiş başka bir çalışmaya henüz rastlanılmamıştır. Türkiye'de sadece Bayrak (2021)'in transteoretik modelin kontrolsüz internet kullanımını değerlendirdiği ölçek uyarlanması çalışması vardır (Bayrak, 2021). Bu çalışmanın Türkiye'de bu açıdan ilk olabileceği düşünülmektedir. Konuyla alakalı yapılan başka bir çalışmaya henüz rastlanmadığı için araştırmanın bulguları kendi içinde değerlendirilecektir. Ancak Young İnternet Bağımlılığı Testi okul öğrencilerinde internet bağımlılığına bağlı riskli davranışları incelemek amacıyla çalışmalarda kullanılmıştır (Moreno ve ark., 2011).

Araştırmada öğrencilerin kontrolsüz internet kullanma durumları Transteoretik Model Değişim Aşamalarına göre değerlendirilmiştir. Bu modele göre; öğrencilerin %35.9'u interneti kontrolsüz kullanmaya devam etmek istemektedir. Sadece %14.6'sı interneti daha kontrollü kullanmayı düşünebileceğini belirtmiştir. Bu çalışmanın sonuçları ergenlerin üçte birinin internet bağımlılığı riski taşıdığını ya da internet bağımlısı konumunda olduğunu ve yarısından fazlasının ise interneti kontrolsüz kullandığını göstermesi açısından oldukça düşündürücüdür. Aynı zamanda öğrencilerin üçte biri yakın zamanda bu davranışını bırakmaya hazır değildir, problemin çok az farkındadır ya da hiç değildir. Konuyla ilgili bir meta analiz araştırmasında kontrolsüz internet kullanma prevalansının % 0.6 ile %19.9 arasında değiştiğini bildirilmektedir (Otsuka ve ark., 2023). Japon ergenler arasında kontrolsüz internet kullanımı ise %7.9 olarak bildirilmektedir (Mihara ve ark., 2016). Buna benzer başka bir meta analiz araştırmasında ergenler arasında problemlili internet kullanımının oranının %23.3 olduğu bildirilmiştir (Sohn ve ark., 2019). Bu sonuçlara

göre, kontrolsüz internet kullanımının ergenler arasında önemli okul sağlığı sorunu olduğunu göstermektedir.

Araştırmada, Transteoretik Model Ölçekleri'nde olumsuz nitelikteki alt boyutları (bilişsel davranışsal, zarar algısı, negatif faktörler) ve Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden elde edilen yüksek puanların çocukların interneti kontrolsüz bir şekilde kullandıkları ve internet bağımlısı olduklarını göstermektedir.

İnterneti hazırlık (kontrollü internet kullanmayı 30 gün içerisinde planlayan öğrenciler) aşamasına kadar kullanan öğrencilerde (düşünmeme ve düşünme aşamasında olan öğrenciler) hareket (6 aydan kısa süredir interneti kontrollü kullanan öğrenciler) ve devam ettirme (6 aydan daha fazla süredir interneti kontrollü kullanan öğrenciler) aşamasında olumsuz davranışları olumlu davranışlara dönüşmekte ve internet kullanımı kontrollü hale gelmektedir. Yine de tek başına davranış değişikliği hemen gerçekleşmeyebilir. Hareket aşamasının davranışa dönüşmesi yani davranışın pekiştirilmesini gerektiren bir süreçtir. Bu nedenle kritik bir aşamadır.

Düşünmeme ve düşünme aşamasında olan öğrencilerin internet bağımlılıklarının hazırlık, hareket ve devam ettirme aşamasında olan öğrencilerden istatistiksel olarak daha anlamlı olduğu saptanmıştır. Bilişsel Süreçler ile Zarar Algısı, Negatif Faktörler ve Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu arasında %1 önem düzeyinde, pozitif yönde, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu değerlendirmeye göre; artışın olması öğrencilerin bağımlı olduğunu ve aynı zamanda interneti kontrolsüz kullandığı sonucunu gösterdiği için düşündürücüdür.

Bu çalışmada öğrencilerin bilişsel süreç düzeylerinde bir artış veya düşüş gözlemlenirken davranışsal süreç, zarar algısı, negatif faktörler ve internet bağımlılığı düzeylerinde de aynı doğrultuda bir artış veya düşüş olduğu görülmektedir. Davranış Değişim Süreci Ölçeği'nin yapısından dolayı bilişsel ve davranışsal süreç terim itibarıyla pozitif anlamlar taşısalar da ölçek yorumlamasında puan artışı negatif yönü temsil etmektedir.

Bu çalışmada öğrencilerin negatif faktörler düzeylerinde bir artış veya düşüş gözlemlenirken internet bağımlılığı düzeylerinde de aynı doğrultuda bir artış veya düşüş gözlemlenmiştir. Bu çalışmanın sonuçları adölesanlara yönelik önleyici tedbirlerin tasarlanmasını mümkün kılmaktadır. Nitekim benzer şekilde, Özdemir ve ark. (2020)'de yaptığı çalışmada internet bağımlılık puanı 70 ve üzerinde olan adölesanların günlük internet kullanımları arasında, pozitif yönde, orta düzeyde ($r=.406$, $p<.05$) anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Özdemir ve ark., 2020). Bu durum internet kullanım arttıkça bağımlılık düzeyinin arttığını göstermektedir.

Bu çalışmada 11. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık puanları 10. sınıf ve 12. sınıflardan daha yüksektir. Bu sonuçların aksine lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada hem 9. sınıf hem de 10. sınıfların bağımlılık puanları 11. sınıf öğrencilerinden daha yüksek olarak bulunmuştur (Yılmaz ve ark., 2014). Benzer şekilde 9. ve 10. sınıf öğrencilerin internet bağımlılığı daha fazladır (Yanardağ ve Lale, 2022). Araştırmada 11. sınıf öğrencilerinin ara bir sınıf olması, üniversiteye hazırlık sürecinde henüz olmaması, bu süreci daha özgür kullanmak istemesinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Öğrencilerin kontrolsüz internet kullanma durumları ergenlerin gerçeklikten kaçmak için aşırı internet kullanımı gibi olumsuz başa çıkma stratejilerini benimsemelerine ve dolayısıyla internet bağımlılığı riskinin artmasına neden olabilir. Bununla birlikte, çalışmanın aynı zamanda problemlerle internet kullanımı akademik başarıyı etkileme, sosyal faaliyetlere katılma düzeyi ile pozitif yönde olması tartışmaya değer konudur. Başka bir deyişle, lise öğrencilerinde internet bağımlılığının olması problemlerle davranışlarında o kadar fazla olabileceği endişesini yaratmaktadır. Erzurum'da yapılan bir çalışmada adölesanların %18.9'u patolojik internet kullanıcısı olduğu; interneti en sık "film ve video izleme (%16.9), sosyal medya (%16.1) ve eğitim (%15.6)" amaçlı kullandığı ve sigara içen öğrencilerde (%17) internet bağımlılığının yüksek olduğu bulunmuştur (Köyceğiz ve ark., 2022). Bu durum ergenlerin sorunlarını çözmeye yardımcı olabileceğine inandıkları kaynak ve bilgileri elde etmek için kendilerini internete daha fazla kaptırmalarına neden olabilir ve bu da internet bağımlılığının kontrolsüz internet kullanımı ile pozitif bir ilişki oluşturmasına neden olabilir.

Ergenlerin potansiyel olarak bağımlılık yaratan çevrimiçi etkinliklere sık sık katılmalarının çevrimiçi medya kullanımlarının yüksek olduğu akran iletişimi ile kendini ifade etme ve sosyalleşme ihtiyacı gibi gereksinimlerini karşılamış olabileceği gibi faktörlere bağlanabilir.

İnternetin yoğun ve kontrolsüz biçimde kullanılması adölesanın sosyal ilişkilerine zarar vererek yalnızlaşmasına, aile ve arkadaş ilişkilerinin bozulması ve akademik başarılarında düşüşe (Yorulmaz ve Yorulmaz, 2020) ve internette kurdukları gerçek olmayan dünyayı yaşamaya başlamasına neden olmaktadır (Bilgehan, 2018). Bu durum her yaşta bireylere olabileceği gibi adölesan ve genç yetişkin öğrencilerde kontrolsüz internet kullanımını önleme çalışmalarının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Problemlerle internet bağımlılığı olan kişiler, internet kullanımlarını kontrol etmekte güçlük çekebilir veya akademik performanslarında, sosyal ilişkilerde, psikolojik ve fiziksel olarak olumsuz etkilenebilir. Bu çalışmada öğrencilerin Transteoretik Model Ölçek Puanları ile okul başarı notları karşılaştırıldığında pozitif faktörler alt boyutunda, 76-90 puan aralığında olan öğrencilerin

75 puan ve altındaki öğrencilere göre okul başarı notu anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Konuyla ilgili yapılan çalışmalarda 'öğrencilerin internet kullanma durumları ile başarı durumları' arasında negatif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir (Tenzin ve ark, 2019). Bir meslek lisesinin 10. ve 11. sınıf öğrencilerini kapsayan bir çalışmada, sosyal medyayı kullanma durumlarının okul başarılarını olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir (Yorulmaz ve Yorulmaz, 2020). Benzer şekilde 14-18 yaşındaki öğrencilerle yapılan bir çalışmada, akademik başarı durumları 'başarısız' olarak sınıflandırılan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Aydıl, 2020). Ancak 14-19 yaş arasındaki adölesanlarla yapılan bir çalışmada okul başarı puanları ile internet bağımlılık puanları arasında ilişki bulunamamıştır (Çalık ve ark., 2021).

Bu çalışmada öğrencilerin cinsiyetleri ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p>.05$). Benzer şekilde lise öğrencilerinde yapılan çalışmalarda cinsiyet ile sanal zorbalık, problemlerle internet kullanımı ve internet bağımlılığı arasında fark bulunmamıştır (Altundağ, 2016). Bu farklılığın olmayışında toplumun tüm kesimlerinin internete kolay ulaşılabilirliğine bağlanabilir. Ancak Çin'de yapılan bir çalışmada ise cinsiyetin internet bağımlılık derecesini etkilediği bulunmuştur. Erkek öğrencilerin internete bağımlı olma olasılığının kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Otsuka ve ark., 2023). Bunun nedeninin erkeklerin interneti kadınlara kıyasla daha sık ve uzun süre kullanması olabilir. Bu çalışmada günde 4-6 saat ve daha uzun süre internet kullanan öğrencilerin davranışsal süreçleri, negatif faktörler ve internet bağımlılık ölçek puanlarının günde 1-3 saat arasında internet kullanan ergenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde İstanbul 'da bir eğitim araştırma hastanesinin çocuk kliniğine başvuran 11-18 yaş arasındaki adölesanların günlük ve haftalık internet kullanım süresi ile bağımlılık durumlarını pozitif yönde ve anlamlı yönde etkilediği belirlenmiştir (Özdemir, 2020). Bu durum internet kullanma süresi ile bağımlılık arasında önemli bir ilişki olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde 14-19 yaşındaki adölesanlarla yapılan bir çalışmada, akıllı telefon ya da bilgisayar kullanımı süresi günde 3 saatten fazla olanların 3 saatten daha az olanlara ve internet ile tanışma süresi 5 yıldan fazla olanların daha yeni olanlara göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı şekilde daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Çalık ve ark., 2021). Bu durum bu çalışmanın sonuçları ile uyumludur. Adölesanlar arasında internete erişim araçlarına sahip olmak internet kullanımını artırmaktadır. Bunun yanı sıra günlük internet kullanma süresi arttıkça bağımlılık durumunu artırmaktadır (Otsuka ve ark., 2023). İnternet bağımlılığının en güçlü belirleyicisi olarak bilinen internet kullanım süresinin bu beklentileri belirlediği düşünülmektedir.

Sosyal aktivitesi bulunmayan öğrencilerin bilişsel, davranışsal ve internet bağımlılık puanlarında aktivitesi

bulunan öğrencilere göre yüksek bulunmuş olup interneti kontrolsüz kullandıkları ve internet bağımlılığına daha eğilimli oldukları düşünülmektedir. Fakat müzik aktivitesinde bulunan öğrencilerin bilişsel, davranışsal, yarar algısı ve internet bağımlılık puanı diğer öğrencilere göre yüksek bulunmuş olup sosyal aktivitesi bulunan öğrencilerin interneti kontrollü kullandıkları ve internet bağımlısı olmayacakları düşüncesinin genellenemeyeceğini göstermektedir. Bu durum ergenlerin sosyal ilişki ihtiyacını sanal bir ortam olan internet aracılığıyla gidermek istediklerini göstermektedir. Ancak yapılan bir başka çalışmada yaş grubu 14-18 olan öğrencilerde internet bağımlılığı ile düzenli sosyal aktiviteleri veya herhangi bir hobisi olanlar ve sosyal aktivite gerçekleştirme sıklığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Aydıl, 2020). Adölesanların boş zaman aktivitesine sahip olma ile internet bağımlılığının karşılaştırıldığı (spor yapan adölesanın) bir çalışmada anlamlı fark bulunmuştur ($p<.05$). Spor yapan adölesanların herhangi bir boş zaman aktivitesi olsa da bağımlı olabilecekleri ve her aktivitesi olan kişinin bağımlı olmayacağı bilgisinin genellenemeyeceğini düşündürmektedir (Özdemir ve ark., 2020).

Bu çalışmada her dört öğrenciden üçü serbest zamanda interneti oyun ve eğlence amaçlı kullanmaktadır. Çin'de ergenler arasında yapılan bir kohort çalışmasında, çevrimiçi oyun kullanımının kontrolsüz internet kullanımı için bir tehlike unsuru olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, eğlence amaçlı çevrimiçi oyun oynamanın, e-posta yazışmaları ve internette gezinme dahil olmak üzere diğer çevrimiçi etkinliklere göre önemli düzeyde daha yüksek bir bağımlılık eğilimine sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır (Chen ve ark., 2024). Oyun internete erişim kolaylığı, lise yaşamının stresli olması, yalnızlığın üstesinden gelme özellikle öz denetim ve ebeveyn kontrolünün olmaması, sosyal ilişki kurmak için de interneti aktif olarak kullandıkları bildirilmektedir (Anand ve ark., 2018).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmada öğrencilerin Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Form Ölçeği 'ne göre internet bağımlılık puan ortalaması orta düzeydedir. Katılımcıların internet bağımlılığından kurtulmayı düşünmeyenlerin internet bağımlılığından kurtulmayı düşünen katılımcılara göre internet bağımlılık puanı daha yüksektir. Günlük interneti kullanma saati 4-6 saat ve üstü olan öğrencilerin internet bağımlılıkları artmaktadır. Öğrencilerin interneti ilk sırada iletişim ikinci sırada oyun /eğlence amaçlı kullanmaktadırlar. Katılımcıların iki saat ve üzeri bilgisayar ya da telefon kullanması ödev/derslerini ve ailesi ile geçireceği zamanı engellemiştir. Okul başarı puanı 76-90 olan öğrencilerin okul başarı puanı 75 ve altı olan öğrencilere göre yarar algısı ve pozitif faktör algısı daha yüksektir. Okul başarı puanı 75 ve altı olan öğrencilerin kontrolsüz internet kullanımı daha fazladır. İnternet dışında sosyal aktivitesi olmayan öğrencilerin internet bağımlılıkları daha fazladır. Müzikle uğraşan öğrenciler, internetin kontrollü kullanımının kendileri

için yararlı olacağını düşünmemektedir. İnternet dışında sosyal aktivitesi olmayan öğrencilerin internet bağımlılık puanları gezi ve spor yapan ve sanat ile uğraşan öğrencilere göre daha yüksektir. Özetle, bu çalışmanın sonuçları kontrolsüz internet kullanımı ve internet bağımlılığına yönelik okul temelli müdahalelerin gerekli olduğunu göstermektedir. Çünkü okullar ergenlerin sağlıklarının korunması ve erken müdahalelerin yapılması için uygun ortamlardır.

Öneriler:

- Belli aralıklarda okullarda kontrollü internet kullanımına yönelik eğitim, broşür, video izlenimi gibi eğitim faaliyetlerinin yapılması,
- Okulda sağlığı geliştirici faaliyetler arasına internet bağımlılığı ve kontrollü internet kullanımı konusunun eğitime entegre edilmesi,
- Öğrencilerin okul başarı durumlarının internet kullanımı ile öğrenci bazında takip edilmesi, rehber ve danışman öğretmenlerle iş birliği kurulması,
- Okullarda öğrencilere yönelik sosyal aktivitelerin artırılması,
- Okulda ailelere internet bağımlılığı konusunda belirli aralıklarda eğitim ve seminerlerin düzenlenmesi,
- Lise öğrencilerini kapsayan daha büyük örnekleme başka çalışmaların yapılması önerilir.

Teşekkür : Çalışmaya katılan öğrencilere, destek veren velilere ve öğretmenlere teşekkür ederiz.

Bu çalışma birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir ve 21 Nisan 2024 tarihinde 6.Uluslararası Multidisipliner Çocuk Çalışmaları Kongresi'nde sözlü sunum olarak sunulmuştur.

Finansal Destek: Bu araştırma, kamu, ticari veya kâr amacı gütmeyen sektörlerdeki herhangi bir fon kuruluşundan bir hibe almamıştır.

Çıkar Çatışması: Yazar(lar) herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Etik Kurul Onayı: Bu çalışma Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Tarih: 28.12.2023, Karar no:28.12.2023/154).

Hakem değerlendirmesi: Dış bağımsız

Yazar Katkıları:

Araştırma fikri: AŞ, NK,

Çalışmanın tasarımı: AŞ, NK,

Çalışmadaki kaynaklar ve malzemeler: AŞ,

Verilerin Toplanması ve/veya İşlenmesi: AŞ, NK,

Çalışmanın analizi ve /veya yorumlanması: AŞ, NK,

Makale yazımı: AŞ, NK,

Çalışmanın eleştirel incelemesi: NK, AŞ

Veri Kullanılabilirlik Beyanı: Mevcut çalışma sırasında kullanılan ve analiz edilen veri kümeleri, talep üzerine ilgili yazardan temin edilebilir.

KAYNAKLAR

- Altundağ, Y. (2016). Lise öğrencilerinde sanal zorbalık ve problemler internet kullanımı ilişkisi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 3(1), 27-43.
- Altunkürek, Ş., Özçoban, K. (2020). Lise öğrencilerinin internet bağımlılıkları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları, *Bağımlılık Dergisi*, 21(4), 275-284.
- Anand, N., Thomas, C., Jain, P. A., Bhat, A., Thomas, C., &

- Prathyusha, P. V. (2018). Internet use behaviors, internet addiction and psychological distress among medical college students: A multi centre study from South India. *Asian Journal Psychiatry*, 37(1), 71-77. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.07.020>
- Anlı, G. (2018). İnternet bağımlılığı: Sosyal ve duygusal yalnızlık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 389-397. <https://doi.org/10.21733/ibad.414862>
- Aydıl, Ö. (2020). Ergenlerde düzenli bir sosyal aktivitenin ve algılanan sosyal destek düzeyinin internet bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi
- Bayrak, M. (2021). Transteoretik modelin kontrolsüz internet kullanım sürecine uyarlanması [Yayınlanmamış doktora tezi]. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Bilgehan, T. (2018). Lisede öğrenim gören adölesanların internet kullanımının ve psikososyal uyum düzeylerinin değerlendirilmesi [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı. (2020, Mayıs). Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları. Sağlık ve Kaliteli Yaşam. <https://turkiye.un.org/tr/sdgs>
- Chen, C. Y., Lee, K. Y., Fung, X. C. C., Chen, J. K., Lai, Y.C., & Lin, C. Y. (2024). Problematic use of internet associates with poor quality of life via psychological distress in individuals with adhd. *Psychology Research and Behavior Management*, 17(1), 443-455. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S449369>
- Çalık, G., Maç, Ç. E., & Öztürk, G. Z. (2021). Adölesanlarda internet bağımlılığının aile içi uyuma ve okul başarısına etkileri. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 25(4), 120-127. <http://doi.org/10.54308/tahd.2021.51523>
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L., & Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcıları arasında nomofobi yaygınlığının çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15. <https://doi.org/10.17943/etku.288485>
- Gupta, R., Taneja, N., & Singh, S. (2021). Internet addiction, sleep quality and depressive symptoms amongst medical students in Delhi, India. *Community Mental Health Journal*, 57(4), 771-776. <https://doi.org/10.1007/s10597.020.00697-2>
- Hamarta, E., Akbulut, Ö. F., & Baltacı, Ö. (2021). Ulusal düzeydeki problemler internet kullanımını önleme programlarının incelenmesi, *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(1), 1-34
- Hendekçi, A., Avcı, İ. A. (2020). Adölesanlarda internet bağımlılığı ile beslenme egzersiz davranışları arasındaki ilişki. *Ankara Medical Journal*, 20(2), 315-326. <https://doi.org/10.5505/amj.2020.52533>
- Internet World Stats. (2024, Nisan). Number of internet and social media users worldwide as of April 2024. <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>
- Kayastha, B., Gurung, A., & Chawal, R. (2018). A descriptive study to assess the level of internet addiction among adolescents: A case study of high schools in Mangalore. *Journal of Child Adolescent Behavior*, 6(3), 378-387. <https://doi.org/10.4172/2375-4494.100.0378>
- Kılıç, M. (2022). Çocuklarda internet bağımlılığı: hemşirelik alanında yapılan ve Yöktez'de yayınlanan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(2), 34-41.

- Kojima, R., Sato, M., Akiyama, Y., Shinohara, R., & Yamagata, Z. (2019). Problematic internet use and its associations with health-related symptoms and lifestyle habits among rural Japanese adolescents. *Psychiatry Clinical Neurosciences*, 73(1), 20–26. <https://doi.org/10.1111/pcn.12791>
- Köyceğiz, E., Vançelik, S., & Yılmaz, S. (2022). Adölesanlar arasında internet bağımlılığı prevalansı ve etkili faktörler: Erzurum ili örneği. *Turkish Journal of Public Health*, 20(3), 294-304. <https://doi.org/10.20518/tjph.923433>
- Masaeli, N., Billieux, J. (2022). Is problematic internet and smartphone use related to poorer quality of life? A systematic review of available evidence and assessment strategies. *Current Addiction Reports*, 9(3), 1-16. <https://doi.org/10.1007/s40429.022.00415-w>
- Mihara, S., Osaki, Y., Nakayama, H., Sakuma, H., Ikeda, M., & Higuchi, S. (2016). Internet use and problematic internet use among adolescents in Japan: A nationwide representative survey. *Addiction Behavior Reports*, 4(1), 58–64. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2016.10.001>
- Moreno, M.A., Lauren Jelenchick, B. S., & Cox, E. (2011). Problematic internet use among us youth: a systematic review. *Archives of Pediatrics Adolescent Medicine*, 165(9), 797–805. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2011.58>
- Otsuka, Y., Kaneita, Y., Itani, O., & Matsumoto, Y. (2023). A school-based program for problematic internet use for adolescents in Japan. *Children (Basel)*, 10(11), 17-54. <https://doi.org/10.3390/2Fchildren10111754>
- Özdemir, S., Bülbül, F., & Türköz, A. (2020). 11-18 yaş arasındaki adölesanların internet bağımlılık düzeyleri. *Balikesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 83-92
- Pakpour, A.H., Fazeli, S., Zeidi, I.M., Alimoradi, Z., Georgsson, M., Brostrom, A., & Potenza, M. N. (2022). Effectiveness of a mobile app-based educational intervention to treat internet gaming disorder among Iranian adolescents: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 23(1), 229-244. <https://doi.org/10.1186/s13063.022.06131-0>
- Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: A systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, 19(1), 350-356. <https://doi.org/10.1186/s12888.019.2350-x>
- Solmaz, P., Başkaya, E., Kaya, Ç., & Türkmen, İ. (2022). Hemşirelik öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ile öz-etkililik-yeterlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi: tanımlayıcı araştırma. *Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri Dergisi*, 14(1), 185-195. <http://doi.org/10.5336/nurses.2020-79149>
- Sözer, E. E. (2021). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve etkileyen etmenlerin belirlenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Sümbüloğlu, K., Sümbüloğlu, V. (2017). *Biyoistatistik*. Hatipoğlu Yayıncılık, 18. Baskı, Ankara
- Şimşek N., Akça N., & Şimşek M. (2015). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(1), 7-14. <http://dx.doi.org/10.5455/pmb.1-139.340.1116>
- Tatlı, Z., Aydanur, A., & Gündüz, A. (2018). Hemşirelerin ve hemşirelik öğrencilerinin bilişim teknolojilerini kullanma durumları. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 1(1), 18-27.
- Tenzin, K., Dorji, T., Choeda, T., Wangdi, P., Oo, M. M., Tripathy, J. P., & Tobgay, T. (2019). Internet addiction among secondary school adolescents: A mixed methods study. *Journal of the Nepal Medical Association*, 57(219), 344-351. <https://doi.org/10.31729/jnma.4292>
- Torlak, S. E. (2023). Hemşirelik son sınıf öğrencilerinde aleksitimi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Konya İli Örneği [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M., Carbonell, X., Farriols-Hernando, N., & Torres-Jimenez, E. (2019). Internet gaming disorder treatment: a case study evaluation of four different types of adolescent problematic gamers. *International Journal of Mental Health Addiction*, 17(2), 1–12. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469.017.9845-9>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023, Ağustos). Hanehalkı bilişim teknolojileri (bt) kullanım araştırması. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=49407&dil=1>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024, Mayıs). İstatistiklerle Gençlik 2023. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Genclik2023-53677>
- Yanardağ, R., Lale, S. (2022). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 20(1), 50-66. <http://doi.org/10.46218/tshd.1170282>
- Yılmaz, D., Çınar, H., & Özyazıcıoğlu, N. (2017). Hemşirelik öğrencilerinde akıllı telefon ve internet bağımlılığı ile üst ekstremite fonksiyonel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(3), 34-39. <https://doi.org/10.22312/sdusbed.311497>
- Yılmaz, E., Şahin, Y. L., Haseski, H. İ., & Erol, O. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 133-144. <http://dx.doi.org/10.12973/jesr.2014.41.7>
- Yorulmaz, M., Yorulmaz, S. (2020). Lise öğrencilerinin sosyal ağ sitelerini kullanma sürelerinin akademik başarılarına etkisi. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 27-39.