

## Genişletilmiş zet

### Lise ğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı ile İlişkili Risk Faktörleri: Nested Vaka Kontrol alışması

#### Giriş

Problemlı internet kullanımı lise ğrencilerinde artmış kaygı, depresyon, dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu, fiziksel problemler, uyku bozuklukları, aile içi ilişkilerde çatışma, sigara kullanımı, bilinçsiz sosyal medya kullanımı, vb. ile ilişkilidir. Bu alışma 13-19 yaş grubu ergenlerde internet bağımlılığı düzeyi risk faktörlerini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

#### Yöntemler

Nested vaka kontrol tipteki bu araştırmanın evrenini, 2021-2022 ğretim yılında Konya ili Altınekin ilçesindeki liselere devam eden 430 ğrenci oluşturmuştur. Örneklem seçimine gidilmeyerek, daha önceden aynı araştırmacılar tarafından Young İnternet Bağımlılığı leği kullanılarak problemlı internet kullanımı(PİK) prevalansı tespit edilmiş olup bu kısımda PİK'yi etkileyen risk etmenleri araştırılmak istenmiştir. Young İnternet Bağımlılığı leği 6'lı likert tipi ölçek olup 2001 yılında Bayraktar tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Cronbach's alpha değeri 0,91'dir. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Buna göre PİK ile yaş, cinsiyet, sınıf/okul özellikleri aynı/benzer olan rasgele seçilen normal internet kullanımı (NİK) ğrencilerle karşılaştırılmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden vaka (PİK) 71 ve kontrol (NİK) 70 öğrenciye anket uygulanmıştır. Araştırmada; sosyodemografik özelliklere ilişkin sorular ile Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterilikert tipi ölçek olup 1985 yılında ner tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Durumluk kaygı için 20 ve sürekli kaygı için 20 olmak üzere toplam 40 maddeden oluşmaktadır. Cronbach's alpha değeri durumluk kaygı için 0,94-0,96 ve sürekli kaygı için 0,83-0,87'dir. Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics Package Program for Social Sciences versiyon 22.0 (IBM Corporation, Armonk, NY, USA) paket programı kullanılmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda ki kare ve binary lojistik regresyon analizi uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık  $p < 0,05$  düzeyinde değerlendirilmiştir. Etik kurul onayı alınmıştır.

#### Bulgular

Araştırma grubun yaş ortalaması  $15,50 \pm 1,3$  yıl, %30,5'i erkek idi. Vaka ve kontrol grupları yaş, cinsiyet özellikleri bakımından aynı/benzerdi. Sosyodemografik zellikler bakımından (anne ve baba eğitim düzeyi, anne ve baba çalışma durumu, anne ve baba sağ olma durumu, ailenin ocuk sayısı, aile tipi, ailenin ekonomik düzeyi, ayrı oda olması, BKİ persantilleri) vaka ve kontrol grupları için farklılık göstermemekteydi.

Vaka ve kontrol gruplarının alışkanlıkları ve internet kullanımları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; 'düzenli uyku' açısından iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ( $p < 0,01$ ). Uykunun düzensiz olması PİK riskini artırmaktadır (OR = 2,67; %95 GA, 1,33-5,33). Beslenmenin yetersiz ve dengesiz olması PİK riskini artırmaktadır (OR = 4,31; %95 GA, 2,12-8,76;  $p < 0,001$ ). 'Günlük internet kullanım süresi' açısından iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ( $p < 0,001$ ). Günlük internet kullanım sresinin '5 saat ve daha fazla' olması PİK riskini artırmaktadır (OR = 6,14; %95 GA, 2,88-13,06). Sosyal medyada paylaşım yapma PİK riskini artırmaktadır (OR = 2,93; %95 GA, 1,18-7,25;  $p < 0,05$ ). 'Sosyal medyada paylaşılanları tıklama/beğenme' açısından iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ( $p < 0,001$ ). Paylaşılanları tıklama PİK riskini artırmaktadır (OR = 9,06; %95 GA, 2,55-32,19). İnternet kullanırken yemek yemeyi erteleme PİK riskini artırmaktadır (OR = 3,76; %95 GA, 1,87-7,58;  $p < 0,001$ ). Kendini internet bağımlısı görme PİK riskini artırmaktadır (OR = 5,40; %95 GA, 2,15-13,53;  $p < 0,001$ ). Pandemi ncesi ve sürecinde internet kullanımında değişim yaşama PİK olan bireylerde 2,3 kat fazladır (OR = 2,29; %95 GA, 1,10-4,77;  $p < 0,05$ ). İnternetsiz vakit geirememeye PİK riskini artırmaktadır (OR = 2,84; %95 GA, 1,19-6,76;  $p < 0,05$ ). Haftalık harçlığı '51 TL'den fazla' olanlarda PİK riski 2,6 kat fazladır (OR = 2,65; %95 GA, 1,30-5,40;  $p < 0,01$ ).

Vaka ve kontrol gruplarının boş zaman aktiviteleri ile internet kullanımları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; 'kitap okumanın' PİK durumunu azaltan bir faktör olduğu belirlendi (OR = 0,33; %95 GA, 0,16-0,68;  $p < 0,01$ ). Dijital oyun oynama ( $p = 0,052$ ), film/dizi/TV izleme ( $p = 0,052$ ), müzik dinleme ( $p = 0,670$ ) ve spor aktiviteleri yapma ( $p = 0,471$ ) açısından iki grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark görülmemiştir.

Vaka ve kontrol gruplarının internet kullanım amacı ve internet kullanımları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde interneti, 'dev yapma, ders çalışma' amacıyla kullanmanın PİK durumunu azaltan bir faktör olduğu belirlendi (OR = 0,27; %95 GA, 0,13-0,55;  $p < 0,001$ ). İnterneti 'Sosyal medyayı takip etme' amacıyla kullananlarda PİK riski artmaktadır (OR = 2,96; %95 GA, 1,41-6,21;  $p < 0,01$ ). İnterneti sanal sohbet etme amacıyla kullanma PİK riskini artırmaktadır (OR = 3,88; %95 GA, 1,91-7,89;  $p < 0,001$ ). E-postayı kontrol etme ( $p = 0,288$ ); oyun oynama ( $p = 0,051$ ); müzik dinleme, film ve video izleme ( $p = 0,056$ ); alışveriş yapma ( $p = 0,474$ ) iki grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark görülmemiştir.

Vaka ve kontrol gruplarının internet kullanımına bağlı sağlık problemleri yaşama durumları ve internet kullanımları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; uyku problemi yaşama PİK riskini artırmaktadır (OR = 3,70; %95 GA, 1,81-7,55;  $p < 0,001$ ). Fiziksel problem yaşama PİK riskini artırmaktadır (OR = 2,92; %95 GA, 1,38-6,20;  $p < 0,01$ ). Psikolojik problem yaşama PİK riskini artırmaktadır

(OR = 3,62; %95 GA, 1,34-9,77; p < 0,05). Herhangi bir sağlık problemi yaşama PİK riskini artırmaktadır (OR = 4,56; %95 GA, 1,59-13,12; p < 0,01).

Vaka ve kontrol gruplarının kullandıkları internet siteleri ve sosyal paylaşım site üyeliği durumları değerlendirildiğinde; sohbet sitesi kullanma PİK riskini artırmaktadır (OR = 1,97; %95 GA, 1,00-3,88; p < 0,05). ‘Eğitim’ sitesi kullanmanın PİK durumunu azaltan bir faktör olduğu belirlendi (OR = 0,26; %95 GA, 0,12-0,56; p < 0,01). ‘Bilim ve teknoloji’ sitesi kullanmanın PİK durumunu azaltan bir faktör olduğu belirlendi (OR = 0,27; %95 GA, 0,09-0,81; p < 0,05). Oyun (p = 0,068), film (p = 0,444), müzik (p = 0,349), gazete/dergi (p = 0,234), spor (p = 0,688) siteleri kullanmada iki grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark görülmemiştir.

PİK olanların %91,5’i, kontrol grubunun %71,4’ü Instagram üyesiydi. Instagram üyeliği PİK riskini artırmaktadır (OR: 4,33; %95 GA: 1,62-11,59; p < 0,01). Twitter üyeliği PİK riskini artırmaktadır (OR: 2,76; %95 GA: 1,36-5,57; p < 0,01). Facebook (p = 0,665), Youtube (p = 0,1000) ve diğer (TikTok, Telegram, Snapchat, WhatsApp) (p = 0,215) üyelikleri iki grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark görülmemiştir.

Vaka ve kontrol gruplarının kaygı düzeyleri ile internet kullanımı arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, “Durumluk kaygı” ve “Sürekli kaygı” envanteri toplam puanı arttıkça PİK durumunun arttđı görülmüştür.

## **Tartışma**

İnternet bağımlılığı/problemlili internet kullanımı toplum sağlığını olumsuz etkileyen önemli bir sorundur. Toplum bu sorundan korumak ve interneti sağlıklı sınırlarda kullanmalarını sağlamak için problemlili internet kullanımıyla (PİK) ilişkili hem risk faktörlerinin hem de koruyucu faktörlerin bilhassa çocukluk/ergenlik döneminden başlayarak bilinmesi, araştırılması önemlidir. Halk sağlığı problemlileriyle başa çıkmak için risk faktörlerinin azaltılması koruyucu faktörlerin artırılması temel yaklaşımdır. Çocukların/ergenlerin internet bağımlılığından korunmaları için kitap okumaya, spora, fiziksel aktiviteye ayırdıkları vakit artırılmalı; interneti tüketici faaliyetlerden ziyade ödev yapma, ders çalışma gibi üretken oldukları faaliyetlerde kullanmaya teşvik etmeli; interneti nasıl kullanacaklarını daha doğru bilgi kaynaklarından öğrenmeleri sağlanmalı; fiziksel, ruhsal, sosyal iyilik hallerini olumsuz etkilemeyecek şekilde kullanmayı öğretmeli; günlük internet kullanım süreleri kontrol altında tutulmalıdır. Bu konuda ebeveynlere ve çocuklara sağlık eğitimi verilmeli, koruyucu ve iyileştirici faaliyetler hayata geçirilmelidir.