

## ARAŞTIRMA | RESEARCH

# Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıkları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları

## Internet Addiction and Healthy Life-Style Behaviors of High School Students

Şerife Zehra Altunkürek <sup>1</sup>, Kardelen Özçoban <sup>1</sup>

1. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Hemşirelik Fakültesi, Ankara, Türkiye

### ABSTRACT

**Objective:** This research was conducted for the purpose of determining internet addiction, life-style behaviors, affecting factors in high school students and relation among these.

**Methods:** Data of the descriptive research were collected between January and March 2019. Sampling of the research was consisted of 410 students who study at a high school located in Ankara and accepted to participate into the research. Data were collected by "sociodemographic information form", "Young's Internet Addiction Test Short Version (YIAT-SF) and "Adolescent Life-Style Scale" questionnaire form.

**Results:** 57.6% of students are female, 38.82% are first class students and the age average is 15.97±0.91 years. A statistically significant difference was found between students' class, friend and family relationship state, non-course daily average internet use duration and internet use purposes and YIAT-SF total score average. Also, a statistically significant difference was found between Adolescent Life-Style Scale total score average and students' class, friend and family relationship state, non-course daily average internet use duration and internet use purposes. A statistically negative low-level relation was found between YIAT-SF and Adolescent Life-Style Scale total and sub-dimension score average.

**Conclusion:** Internet addiction of high school students affected the healthy life-style behavior level. It is contemplated that the study findings will contribute into school health services to be planned by identifying the requirements in this field.

**Keywords:** Student, healthy lifestyle, internet addiction, adolescent

### ÖZ

**Amaç:** Bu araştırma lise öğrencilerinde internet bağımlılığı, yaşam biçimi davranışlarını etkileyen faktörler ve aralarındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

**Yöntem:** Tanımlayıcı tipteki araştırmanın verileri Ocak- Mart 2019 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmanın örneklemini, Ankara ilinde bulunan bir lisede öğrenim gören ve araştırmaya katılmayı kabul eden 410 öğrenci oluşturmuştur. Veriler; "Sosyodemografik bilgi formu", "Young İnternet Bağımlılığı Kısa Formu (YİBT-KF)" ve "Adolesan Yaşam Biçimi ölçeği (AYBÖ)" anket formu kullanılarak toplanmıştır.

**Bulgular:** Bu çalışmada öğrencilerin %57.6'sını kadın, %38.82'i birinci sınıf öğrencisi ve yaş ortalaması 15.97±0.91'dir. Öğrencilerin sınıf, arkadaş ve aile ilişki durumu, ders dışında günlük ortalama internet kullanım süreleri ve interneti kullanım amaçları ile YİBT-KF toplam puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Ayrıca AYBÖ toplam puan ortalaması ile öğrencilerin cinsiyeti, anne eğitim, aile, arkadaş ilişki durumları, günlük ortalama internet kullanımı ve internet kullanım amaçları arasında da istatistiksel anlamlı farklılık saptanmıştır. YİBT-KF ile AYBÖ toplam ve alt boyut puan ortalaması arasında istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

**Sonuç:** Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeyini etkilemiştir. Çalışma bulgularının bu alandaki gereksinimlerin belirlenerek planlanacak olan okul sağlık hizmetlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Öğrenci, sağlıklı yaşam biçimi, internet bağımlılığı, adolesan

**Correspondence / Yazışma Adresi:** Kardelen Özçoban, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Hemşirelik Fakültesi, Ankara, Türkiye

E-mail: kardelenozcoban@gmail.com

Received /Gönderilme tarihi: 26.06.2020 Accepted /Kabul tarihi: 21.08.2020

## GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlığı "Sağlık sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedence, ruha ve sosyal yönden tam iyilik halidir" olarak tanımlamıştır (1). Sağlıklı yaşam biçimi ise "Bireyin sağlığını etkileyen tüm davranışlarını kontrol etmesi, günlük aktivitelerini düzenlemede kendi sağlık statüsüne uygun davranışları seçmesi" olarak ifade edilmiştir (2). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, yeterli ve düzenli egzersiz yapma, dengeli beslenme, sigara kullanmama, sağlık sorumluluğu, stres yönetimi ve hijyenik önlemlerini içermektedir (2).

Sağlığı etkileyen davranışlar adolesan dönemde başlayıp yetişkin birey olana kadar devam etmekte; buna paralel olarak sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazanılmasının temelleri bu önemli dönemde atılmaktadır. DSÖ 10-19 yaş aralığını adolesan dönemi, 10-24 yaş aralığını ise gençlik dönemi olarak kabul etmektedir (3). Adolesan dönem ise erken, orta ve geç dönem olarak 3 evreye ayrılmaktadır (3).

Lise dönemindeki 14-17 yaş grubu öğrencilerin oluşturduğu orta adolesan dönem; yetişkinlerin taklit edilmesi sonucu zararlı alışkanlıkların edinildiği, sağlıklı yaşam davranışlarının ihmal edildiği, çeşitli bağımlılıkların olduğu bir dönemdir (4). Lise dönemi öğrencileri kapsayan özellikle 12-18 yaş grubu adolesanları tehdit eden önemli bağımlılıklardan biri internet bağımlılığıdır (4).

İnternet, günümüzde teknolojinin gelişmesi ile birlikte herkesin kolayca ulaşım kullanabileceği hale gelmiştir. Ülkemizde Türkiye İstatistik Kurumunun verilerine göre 2019'da toplam internet kullanımı %75,3 olarak belirlenmiştir (5). Fakat yaşamımızın her aşamasında bilgiye hızlı, ucuz, basit ulaşmamızı sağlayan ve iletişimi kolaylaştıran internet; aşırı kullanımı ile problemleri davranışlara neden olmaya başlamıştır (6). Kontrolsüz internet kullanımının yol açtığı internet bağımlılığı, dünya genelinde adolesanların günlük ve akademik yaşamlarını, ruh sağlıklarını, sağlık davranışlarını etkilemekte, bu nedenle araştırma konusu olarak ilgi çekmektedir (7). İnternette fazla zaman geçiren adolesanların yalnızlaştığı ve iletişim kurmada problem yaşadıkları belirtilmiştir (8). Literatür incelendiğinde internet bağımlılığı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki ile ilgili çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda internet bağımlısı olan bireylerde madde kullanımının artışı (9), etkisiz baş etme yöntemleri (10), öğün atlama, düzensiz uyku saatleri, kilo alma (11) ,belirtilerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda çalışmalar internet bağımlılığının yetersiz fiziksel aktiviteye sebep olduğunu göstermiştir (12,13). Ayrıca, riskli internet kullanımı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirildiği çalışmada oturularak geçirilen zamanın artmasına, fiziksel aktivite esnasında cep telefonu ile internetin kullanılması ile yapılan fiziksel aktivitenin etkinliğinin azalmasına neden olduğu ve hareketsiz bir yaşama yönlendirdiği saptanmıştır (14-16). Farklı bir çalışmada ise sigara kullanımı ve internet bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür (17).

Her türlü bağımlılık gibi internet bağımlılığı da adolesanların sağlıklı yaşam biçimi davranışları için risk oluşturmaktadır (18). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları; sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme, olumlu kişilerarası ilişkiler, stres yönetimi, gibi alt boyutları kapsamaktadır (18). Zamanının büyük kısmını internette harcayan adolesanların her türlü sorumluluktan kaçması, sağlık sorumluluklarından da kaçmasına ve olumsuz sağlık

davranışları geliştirmesine neden olabilir. Bu doğrultuda hemşireler; adolesanlardaki internet bağımlılığını, sağlıklı ve riskli yaşam biçimi davranışlarını belirleme, aralarındaki ilişkiyi ve etkileyen faktörleri tespit etme ve olumlu yönde değiştirme konusunda önemli rollere sahiptir. Bu araştırmanın amacı; lise öğrencilerinde internet bağımlılığı, yaşam biçimi davranışları, etkileyen faktörler ve aralarındaki ilişkiyi göstermektir.

## YÖNTEM

### Örneklem

Bu araştırma tanımlayıcı tipte bir çalışmadır. Bu araştırmanın evrenini Ocak- Mart 2019 tarihleri arasında Ankara Keçiören bölgesinde bulunan bir lisede öğrenim gören 647 öğrenci oluşturdu. Araştırmada evrenin ulaşılabilirliği dikkate alınarak örnek seçimine gidilmeden çalışmaya katılmayı kabul eden öğrenciler çalışmaya alındı. Çalışma grubuna; araştırmanın amacı ilgili bilgilendirme sonrası araştırmaya katılım izni alınan 410 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturdu. Araştırmada evrene ulaşma oranı %63.3'tür. Çalışmanın dahil edilme kriterleri olarak öğrencilerin 13-19 yaş aralığında olması, araştırmaya katılmaya kabul etmesi, çalışmanın yapıldığı okulda kayıtlı olması esas alındı. Dahil edilmeme kriteri çalışmaya katılmaya gönüllü olmamaktır. Bu kapsamda çalışmaya katılmaya gönüllü olmayan 237 öğrenci dışlanmıştır.

### İşlem

Araştırmanın uygulanabilmesi için Gülhane Eğitim Araştırma Hastanesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 08/01/2019 tarihli 18/368 sayılı etik kurul izni, çalışmanın yapılacağı okul için ise İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden yazılı onay alınmıştır. Araştırmanın yapıldığı lise müdürlüğüne ve öğrencilerine araştırmanın amacı açıklama yapılarak yazılı ve sözel onamları alınmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Verilerinin toplanmasında, öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini içeren tanıtıcı bilgi formu, internet bağımlılığına yönelik Young İnternet Bağımlılığı Testi- kısa formu ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını değerlendirmeye yönelik ise AYBÖ'den oluşan anket formu kullanıldı. Çalışmada kullanılan ölçek ve testin izinleri, yazarlardan mail aracılığıyla yazılı onam alınmıştır.

### Tanıtıcı Bilgi Formu

Öğrencilerin sosyo-demografik ve aile ve arkadaş ilişkilerini, günlük internette geçirdiği süre ve internet kullanımına yönelik soruların yer aldığı 11 sorudan oluştu. Bu formda ayrıca; yaş, cinsiyet, sınıf, anne ve babasının eğitim düzeyini, aile ve arkadaş ilişkilerini, ekonomik durumunu, günlük internette geçirdiği süre ve internet kullanım amacını belirlemeye yönelik sorular yer aldı.

### Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği (AYBÖ - The Adolescent Lifestyle Profile)

Pender tarafından 1997 yılında geliştirilmeye başlanan ölçek Hendricks, Pender ve Murdaugh tarafından 2006 yılında tamamlanmıştır(36). AYBÖ'nin Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Ardıç tarafından 2008 yılında yapılmıştır (19). Ölçeğin toplam iç tutarlık

katsayısı (Cronbach Alpha) 0.87 olarak tespit edilmiştir (19). Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0.89 olarak bulunmuştur. Sağlığı geliştirme modeli temel alınarak belirlenen ölçeğin toplam yedi alt boyutu bulunmaktadır. AYBÖ 'nde toplam 44 madde vardır ve dördü likert tipi (1=Asla, 4=Her zaman) bir ölçektir (19). Ölçekten en az 44, en fazla 176 puan alınabilmektedir. Ölçekte, bireylerin puanı arttıkça olumlu sağlık davranışı düzeyi de arttığı anlamına gelmektedir (11). Sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, pozitif yaşam bakışı, kişilerarası ilişkiler, stres yönetimi, spiritüel sağlık ölçeğin alt boyutlarıdır (19).

### Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF - Young's Internet Addiction Test Short Version)

Young tarafından geliştirilmiş ve Pawlikowski ve arkadaşları (2013) tarafından kısa forma dönüştürülmüştür. YİBT-KF, 12 maddeden oluşan beşli Likert (1=Hiçbir zaman, 5=Çok sık) tipi bir ölçektir (20). YİBT-KF Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Kutlu ve ark. tarafından 2015 yılında yapılmıştır, ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 0.86 olarak hesaplanmıştır (21). Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0.84 olarak bulunmuştur. Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir (21).

### Veri Analizi

İstatistiksel analizler SPSS 21.0 yazılımı kullanılarak yapıldı. Verilerin tanımlayıcı sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri kullanıldı. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu görsel (histogram ve olasılık grafikleri) ve analitik yöntemlerle (Kolmogorov-smirnov/ shapiro-wilk testleri) incelendi. Tanımlayıcı analizler normal dağılmayan değişkenler için Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testi, normal dağılanlar için ise Student t testi kullanıldı. Cinsiyet ve ölçeklerin karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Ölçekler ve sınıf, anne ve baba eğitim durumu, ekonomik durum aile ve arkadaş ilişki durumu, ders dışı ortalama internet kullanımı, internet kullanım amacı arasında "Kruskal Wallis testi" kullanıldı.  $p < 0.05$  değeri anlamlı olarak kabul edildi. YİBT-KT ve AYBÖ ölçek toplam puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesinde (her iki değişken de normal dağıldığından) korelasyon katsayıları ve istatistiksel anlamlılıklar için pearson korelasyon analizi kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık için tip-1 hata düzeyi %5 olarak kullanıldı.

### BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 1'de yer almaktadır (N= 410). Çalışma bulgularına göre, katılımcıların %57.6'sını kız, %38.8'i l. sınıf öğrencisi, yaş ortalaması  $15.97 \pm 0.91$ , en küçüğü 14, en büyüğü 19 yaşındadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin eğitim durumları incelendiğinde, annelerin %52,9'u ortaöğretim mezunu olduğu, babalarının ise %55.4'u ortaöğretim mezunu olduğu belirlendi. Araştırmaya katılan öğrencilerin aileleri ve arkadaşları ile olan ilişki durumlarını sırası ile %72.9 'u iyi, %74.1 'i iyi olarak belirtildi. (Tablo 1). Araştırmaya katılan öğrencilerin %39.8'i 3-4 saat internet kullandıkları saptandı. Araştırmaya katılan öğrencilerin interneti kullanım amaçları sorgulandığında; %12.2'si sosyal medya, %3.9'u oyun, %3.7'si ders ve araştırma, %79.5'inin ise hepsi için kullandıkları belirlendi. (Tablo 2).

Tablo 1. Lise öğrencilerinin sosyodemografik ve kişisel özelliklerine göre dağılımı (n=410)

Demografik özellik	N	%
Cinsiyet		
Kız	236	57,6
Erkek	174	42,4
Sınıf		
Lise 1	159	38,8
Lise 2	147	35,9
Lise 3	88	21,5
Lise 4	16	3,9
Yaş*	Ortalama: 15.97±0.91 (Min:14-Mak:19)	
Anne Eğitim Durumu		
Okur yazar değil	4	.1
İlköğretim mezunu	120	29,3
Ortaöğretim mezunu	217	52,9
Yükseköğretim mezunu	69	16,8
Baba Eğitim Durumu		
Okur yazar değil	1	.2
İlköğretim mezunu	48	11,7
Ortaöğretim mezunu	227	55,4
Yükseköğretim mezunu	134	32,7
Ekonomik Durum		
İyi	118	28,8
Orta	281	68,5
Kötü	11	2,7
Aile ile ilişki Durumu		
İyi	299	72,9
Orta	96	23,4
Kötü	15	3,7
Arkadaşlar ile ilişki durumu		
İyi	304	74,1
Orta	92	22,4
Kötü	14	3,4

Tablo 2. Lise öğrencilerinin internet kullanımına yönelik özellikleri

Özellikler	n	%
Günde ortalama internet kullanımı		
Hiç kullanmıyorum	6	1,5
1 saatten az	32	7,8
1-2 saat	156	38,0
3-4 saat	163	39,8
5 saat ve üzeri	53	12,9
İnternet kullanım amacı		
Sosyal medya	50	12,2
Oyun	16	3,9
Ders ve araştırma	15	3,7
Hepsi (sosyal medya, oyun, ders ve araştırma)	326	79,5

Aynı zamanda öğrencilerin sınıf, baba eğitim durumu, ekonomik durumları ve AYBÖ toplam puan ortalamalarını anlamlı olarak etkilemediği görüldü. Ayrıca YİBT-KF puan ortalaması ile öğrencilerin aile ve arkadaş ilişki durumları, günlük internet kullanımı 5 saat ve üzeri olma durumu, interneti oyun amaçlı olarak kullanma değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlendi ( $p<0.05$ ). Öğrencilerin anne eğitim durumu, cinsiyet, ders dışında internet kullanma durumları ve interneti kullanma amaçlarının AYBÖ toplam puan ortalamasını istatistiksel olarak etkilediği saptandı ( $p<0.05$ ). İnterneti hiç kullanmayan, günde 1-2

saat kullanan ve interneti ders ve araştırma amaçlı kullanan öğrencilerin AYBÖ toplam puan ortalamalarının yüksek olduğu görüldü. (Tablo 3)

**Tablo 3. Young İnternet Bağımlılığı Test Kısa Formu ve Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği puan ortalamalarının bireysel özelliklerine göre dağılımı (n=410)**

Özellikler		Ort± SS		Min-Max	
Yaş		15.97±0.91		14-19	
Özellikler	N	YİBT-KF**		AYBÖ	
		Ort± SS	Test değeri	Ort± SS	Test değeri
Cinsiyet					
Kız	236	28.3±9.5	Z=-1.257*	115.6±18.6	Z=7.704*
Erkek	174	39.1±8.5	P=0.209	119.9±14.68	P=0.006
Sınıf					
Lise 1	159	28.2±8.8	$\chi^2 = 14.437^{**}$ P=0.002	119.5±17.4	$\chi^2 = 7.684^{**}$ P=0.053
Lise 2	147	30.3±9.3		116.9±16.4	
Lise 3	88	27.3±9.3		115.0±17.3	
Lise 4	16	23.8±6.5		114.5±19.0	
Anne Eğitim Durumu					
Okuryazar değil	4	30.7±10.2	$\chi^2 = 3.67^{**}$ P= 0.299	110.5±15.5	$\chi^2 = 14.277^{**}$ P=0.003
İlköğretim mezunu	120	27.1±7.6		113.8±16.7	
Ortaöğretim mezunu	217	29.4±9.8		118.0±17.6	
Yükseköğretim mezunu	69	28,9±8.9		122.5±15.2	
Baba Eğitim Durumu					
Okuryazar değil	1	24	$\chi^2 = 0.903^{**}$ P=0.571	98±	$\chi^2 = 4.007^{**}$ P=0.261
İlköğretim mezunu	48	28.1±7.9		115.6±15.0	
Ortaöğretim mezunu	227	29±9.3		117.1±18.54	
Yükseköğretim mezunu	134	28.4±9.2		118.8±15.38	
Ekonomik Durum					
İyi	118	28.7±9.4	$\chi^2 = 0.85^{**}$ P=0.409	119.6±17.9	$\chi^2 = 4.211^{**}$ P=0.122
Orta	281	28.4±8.6		116.7±16.3	
Kötü	11	33.6±15.3		112.1±27.5	
Aile İle İlişki Durumu					
İyi	299	26.9±8.2	$\chi^2 = 38.7^{**}$ P=0.000	121.0±16.6	$\chi^2 = 57.681^{**}$ P=0.000
Orta	96	32.4±9.0		109.2±14.0	
Kötü	15	39.2±12.5		99.4±17.3	
Arkadaşlar İle İlişki Durumu					
İyi	304	28.0±8.5	$\chi^2 = 9.4^{**}$ P=0.009	119.4±16.10	$\chi^2 = 19.639^{**}$ P=0.000
Orta	92	29.0±9.0		112.9±17.2	
Kötü	14	39.7±15.0		103.2±26.9	
Ders dışında günlük ortalama internet kullanımı					
Hiç kullanmıyorum	6	16.0±6.2	$\chi^2 = 111.993^{**}$ P=0.000	124.1±35.2	$\chi^2 = 4.661^{**}$ P=0.001
1 saatten az	32	23.9±8.8		117.8±18.6	
1-2 saat	156	24.6±6.0		119.7±15.6	
3-4 saat	163	30.6±8.2		108.5±17.7	
5 saat ve üzeri	53	38.7±9.3		117.4±17.1	
İnternet kullanım amacı					
Sosyal medya	50	33.3±11.0	$\chi^2 = 31.057^{**}$ P=0.000	110.9±19.2	$\chi^2 = 5.057^{**}$ P=0.002
Oyun	16	35.9±11.4		120.5±15.6	
Ders, araştırma	15	19.2±6.5		128.7±22.3	
Hepsi	326	28.2±8.1		117.5±16.9	

\*Mann Whitney -U testi z değeri, \*\*Kruskal Wallis testi

Öğrencilerin YİBT-KF toplam puan ortalaması ve AYBÖ toplam puan ortalaması arasında negatif yönde düşük, alt boyut puan ortalamaları arasında ise negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki saptandı ( $p < 0.05$ ) (Tablo 4).

Tablo 4. Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği puan ortalamaları ile Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu puan ortalaması arasındaki ilişki (n=410)

Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği	Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu	
	r*	P
Sağlık sorumluluğu	-,191	.000
Fiziksel aktivite	-,209	.000
Beslenme	-,261	.000
Kişilerarası ilişkiler	-,289	.000
Stres yönetimi	-,203	.000
Spiritüel Sağlık	-,185	.000
Pozitif yaşam bakışı	-,255	.000
AYBÖ Toplam	-,320	.000

\*Pearson Korelasyon 0.00-0.29; zayıf, 0.30-0.49; düşük, 0.50-0.69; orta, 0.70-0.89; kuvvetli, 0.90-1.00; çok kuvvetli

## TARTIŞMA

Bu çalışma lise öğrencilerinde internet bağımlılığı, yaşam biçimi davranışlarını etkileyen faktörler ve aralarındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu'ndan alınan yüksek puan, öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (21). Bu çalışmada lise ikinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin YİBT-KF toplam puan ortalamasının yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde bu konuda lise öğrencileri ile yapılmış yeterli çalışma bulunmamasına rağmen, farklı eğitim düzeylerinde öğrenim gören öğrencilerle yapılmış çalışmalar bulunmaktadır. Pektaş ve Mayda (22) tarafından Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyini etkileyen faktörlerin incelendiği çalışmada, farklı sınıflarda öğrenim gören öğrencilerle YİBT-KF toplam puan ortalaması arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu kapsamda lise ikinci sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı riskinin yüksek olduğu görülmüştür.

Lise öğrencileri içinde buldukları yaş döneminde bedensel, psikolojik ve sosyal değişim geçirmektedirler. Bu durum öğrencilerde arkadaş ve aileleri ile sorunlar yaşanmasına yol açmaktadır (23). Aile ve arkadaşları ile ilişkisi iyi olmayan bireylerin ise internete yöneldikleri görülmektedir (24). Çalışma bulgularımızda YİBT-KF toplam puan ortalaması yüksek olan öğrencilerin aile ve arkadaş ilişkileri kötü olduğu belirlenmiştir. Şimşek ve ark. lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı ile ilişkisini inceledikleri çalışmalarında aile ilişkisi kötü olan öğrencilerin bağımlılık ölçek puanlarının yüksek olduğunu belirtmişlerdir (16 ). Çırak ve arkadaşları üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ve aile ilişkilerini değerlendirdikleri çalışmada, internet bağımlılığı toplam puan ortalamasının; ailesi ile ilişkisi iyi olan öğrencilerde daha düşük olduğu görülmüştür (24). Benzer başka çalışmada internet bağımlılığı yüksek olan üniversite öğrencilerin aile ilişkilerinin zayıf olduğu tespit edilmiştir (25). Ayrıca Anlı ergenlerle yaptığı çalışmada aile ilişkilerinde yalnızlık hissetmenin internet bağımlılığı üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir (26). Adolesanların aile ve arkadaşları ile olan ilişkileri internet bağımlılığı üzerinde etkili olduğu görülmektedir.

İnternetin fazla ve olumsuz kullanımı ile ilgili ülkemizde ve dünyada birçok araştırma yapılmaktadır. Bu araştırmalar incelendiğinde adolesanlarda interneti gereğinden fazla kullanmanın zamanla internet bağımlılığına yol açtığı belirtilmektedir (27). Bu çalışmada, interneti günde 5 saatten fazla kullanan öğrencilerin YİBT-KF toplam puan ortalamalarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu çalışmaya benzer olarak Ayazseven ve Önder (27) 3 saatten

fazla internet kullanan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermişlerdir. Ayrıca internette üç saatten fazla zaman geçiren öğrencilerin internet bağımlılık düzeyinde artışa neden olduğu farklı araştırmalar tarafından da ortaya konmuştur (28-30). Çalışma sonuçlarımız literatürü destekler niteliktedir. Bağımlı olan adolesanların, olmayanlara oranla internet kullanım sürelerinin daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir.

Çalışma bulgularında interneti oyun amaçlı ve sosyal medya için kullanan öğrencilerin ders/araştırma amaçlı kullananlara göre internet bağımlılık düzeyi yüksek bulunmuştur. Benzer çalışmada lise öğrencilerinin interneti sosyal medya, oyun, film amaçlı kullananların, araştırma amaçlı kullananlara göre internet bağımlılık düzeyleri daha yüksek olduğu belirlenmiştir (27). İnternet bağımlılığı tanısı almış hastalar ile yapılan çalışmada, araştırma grubunun %68.5'inin interneti oyun amaçlı kullandığı; (31) farklı bir çalışmada aynı şekilde interneti oyun amaçlı kullanan veya online oyun oynayan kişilerin internet bağımlılığı yüksek bulunmuştur (32). Fakat üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığının araştırıldığı farklı bir çalışmada oyun oynamak amacı ile internet kullanımı en düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir (33). Bu sonuçlara göre öğrencilerin internetin kullanım amaçlarının belirlenmesi internet bağımlılığını önlemek açısından önem taşımaktadır. Ayrıca, sadece öğrencileri değil aileler ile birlikte eğitimlerle internetin sadece oyun ve sosyal amaçlı kullanılmadığı açıklanabilir. Öğrenciler bu eğitimlerle interneti eğitsel amaçlı kullanmaya yönlendirilebilir.

Çalışmada öğrencilerin cinsiyet, anne eğitim durumu, aile ve arkadaş ilişki durumu değişkenleri ile AYBÖ toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Kız öğrencilerin, annesi yükseköğretim düzeyine sahip, aile ve arkadaşları ile ilişki durumunu iyi olanların fark edilir derecede yüksek puan aldıkları görülmüştür (Tablo 3). Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada, sadece arkadaş ilişkileri iyi olan öğrencilerin toplam ölçek puanı arasında anlamlı fark saptanmıştır (34).

AYBÖ'den alınan yüksek puan, olumlu sağlık davranışlarının istendik düzeye yaklaştığını ifade etmektedir. İnternette çok zaman geçiren bireylerin, fiziksel aktiviteye ayacakları zaman azalmakta; sağlık yaşam biçimi davranışları olumsuz etkilenmektedir (35). Çalışma bulguları öğrencilerin günlük internet ortalama internet kullanım süreleri ve kullanım amaçları ile AYBÖ toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin interneti kullanım süreleri azaldıkça ve ders ve araştırma amaçlı kullanımda sağlıklı yaşam davranışlarının arttığı gözlenmiştir. Bu kapsamda öğrencilere sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazandırmanın internette geçirilen sürenin azalmasına ve etkili kullanılmasına fayda sağlayacağını düşündürmektedir.

Çalışmada araştırma kapsamına alınan öğrencilerin YİBT-KF toplam puanı ile AYBÖ toplam puan, alt boyut puan ortalamaları arasında negatif yönde, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kim ve Chun'ın üç ortaokul ve üç lisede yaptıkları bir araştırmada internet bağımlılığı olan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir (12). Tıp fakültesi öğrencileri ile yapılan çalışmada benzer olarak internet bağımlılığı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında negatif ilişki tespit edilmiştir (14). Çalışma sonuçlarımız literatür ile uyumludur. Öğrencilerin internet bağımlılığı arttıkça yetersiz sağlık davranışı gösterecekleri söylenebilir. Bu çalışmada birtakım kısıtlılıklar bulunmaktadır. Bu kısıtlılıklar tek bir lisede, küçük örnekleme ve öğrencilerin öz bildirimleri ile sınırlı olmasıdır.



Bu çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde; internet bağımlılığı düzeyi ile adolesan yaşam biçimi davranışları arasında bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda hemşirelerin okul personeli, öğrenciler ve aileleri ile iş birliği içerisinde internet bağımlılığını önlemeye yönelik sağlıklı internet kullanımını destekleyici eğitimleri yaparak, bu konuya yönelik çözüm odaklı çalışmalar yürüterek öğrencilerin sağlıklarını korumaya ve geliştirmeye katkı sağlayabilirler. Ayrıca bu çalışmada internet bağımlılığı puanı yüksek, adolesan yaşam biçimi ölçek puanı düşük olan öğrencilerin aile ve akran ilişkilerinin kötü olduğu çalışmanın önemli bulgularındandır.

Lise öğrencilerinde fiziksel aktiviteyi artırma, stresle etkili baş etme, boş zamanın etkili kullanılması, aile arkadaş ilişkilerini geliştirme, sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazandırmaya yönelik programlarının düzenlenmesi önerilebilir. Aynı zamanda öğrencilerin ailelerine internetin verimli kullanımı ve internet bağımlılığı, sağlıklı yaşam biçimi için olumlu sosyal ilişkilerin önemini anlatan eğitimler planlanması ve yapılması önerilebilir. Yapılacak araştırmaların daha büyük örneklemede internet bağımlılığını tanımlayan ve korunmak için gerekli önlemleri kapsayan, sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazandıracak girişimleri içeren uygulamaların etkinliğini değerlendirmeyi hedeflemesi yararlı olabilir.

### KAYNAKLAR

1. World Health Organization. Definition of Health (03.01.2010). Erişim adresi: <https://www.who.int/>
2. İlhan N, Batmaz M, Akhan LU. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi 2010; 3(3): 34-44.
3. World Health Organization. The Second Decade: Improving adolescent health and development. WHO, Department of Child and Adolescent Health and Development, Programme Brochure. Geneva; 1998.
4. Altunkörek ŞZ. Sekizinci sınıf öğrencilerine uygulanan wellness koçluğu programının iyilik hali ve sağlık davranışlarına etkisi(Yüksek lisans tezi), Ankara: Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü;2017
5. Türkiye İstatistik Kurumu. Bilgi Toplumu İstatistikleri (2014-2018). Erişim adresi: [www.tuik.gov.tr/](http://www.tuik.gov.tr/)
6. Üneri ÖŞ, Tanıdır C. Bir grup lise öğrencisinde internet bağımlılığı değerlendirilmesi: Kesitsel bir çalışma. Düşünen Adam 2017; 24: 265-272.
7. Tanı Cömert I., Kayran SM. Çocuk ve ergenlerde internet kullanımı. Çocuk Dergisi. 2010; 10: 166-170.
8. Odacı H., Çikrikci Ö. Problemler internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar. Addicta: The Turkish Journal On Addictions. 2017; 4: 41-61.
9. Ko CH, Yen JY, Chen CC et al. Tridimensional personality of adolescents with Internet addiction and substance use experience. Can. J. Psychiatry 2006; 51: 887-894.
10. Lin SSJ, Tsai CC. Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. Comput Hum Behav. 2002; 18: 411-426.
11. Kim JH, Lau CH, Cheuk KK et al. Brief Report: Predictors of heavy internet use and associations with health-promoting and health risk behaviors among Hong Kong university students. J Adolesc 2010; 33: 215-220.
12. Kim JS, Chun BC. Association of internet addiction with health promotion lifestyle profile and perceived health status in adolescents. J Prev Med Public Health 2005; 38: 53-60.
13. Lam LT, Peng ZW, Mai JC, Jing J. Factors associated with Internet addiction among adolescents. Cyberpsychol Behav 2009; 12: 551-555.
14. Arkan İ., Tekin ÖF. Tıp öğrencilerinde riskli internet kullanıcılığı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2017; 19: 173-180.
15. Taylan HH, Işık M. Sakarya'da ortaokul ve lise öğrencilerinde internet bağımlılığı. TurkishStudies 2015; 10: 855-874.
16. Şimşek N., Akça N., Şimşek M. Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. TAF Preventive Medicine Bulletin 2015; 14: 7-14.

17. Ulutaşdemir N, Verim E, Bakır E., Deniz E. Geleceğin sağlık profesyonellerinde internet bağımlılığının yaşam kaliteleri üzerine etkisi. Zeynep Kamil Tıp Bülteni 2017; 48: 44-48.
18. Aksoy Z. Adölesanlarda oyun bağımlılığı, yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler (Yüksek lisans tezi), İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2018
19. Ardic A, Esin MN. The Adolescent Lifestyle Profile scale: reliability and validity of the Turkish version of the instrument. J Nurs Res 2015; 23: 33-40.
20. Pawlikowski M, Altstötter-Gleich C, Brand M. Validation and psychometric properties of a short version of young's internet addiction test. Comput Human Behav 2013; 29: 1212-1223.
21. Kutlu M, Savcı M, Demir Y, Aysan F. Young internet bağımlılığı testi kısa formunun türkçe uyarlaması: üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Anadolu Psikiyatri Derg 2017; 17(Suppl 1): 69-76.
22. Pektaş İ, Mayda AS. Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi ve etkileyen etmenler. Sakarya Tıp Dergisi 2018; 8: 52-62
23. Yang S, Lu Y, Wang B, Zhao L. The benefits and dangers of flow experience in high school students' internet usage: The role of parental support, Comput Hum Behav 2014; 41: 504-513.
24. Çırak ZD, Yetiş G, Gürbüz P. Üniversite öğrencilerinin internet kullanımlarının aile ilişkileri ve sorumluluklarını yerine getirmelerindeki etkisi. İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi 2018; 6(2): 1-8.
25. Yan W, Li Y, Sui N. The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction among college students. Stress Health.2014; 30: 3-11.
26. Anlı G. İnternet bağımlılığı: Sosyal ve duygusal yalnızlık. Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi 2018; 3: 389-397.
27. Ayazseven Ö, Önder FC. Ergenlerde internet bağımlılığı: depresyon ve yalnızlığın rolü. In 3rd Eurasian Conference on Language and Social Sciences; 2018, June 27-29; Antalya, Türkiye. p. 31.
28. Durak-Batıgün A, Hasta D. İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. Anadolu Psikiyatri Derg 2010; 11: 213-219.
29. Gökçearsan Ş, Günbatar MS. Ortaöğrenim öğrencilerinde internet bağımlılığı. Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama 2012; 2(2): 10-24.
30. Yılmaz B. İlköğretim 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin bilgisayara yönelik bağımlılık gösterme eğilimlerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi 2010; 1: 617-622.
31. Şenormancı Ö, Saraçlı Ö, Atasoy N et al. Relationship of internet addiction with cognitive style, personality, and depression in university students. Compr Psychiatry 2014; 55: 1385-1390.