

PAPER DETAILS

TITLE: Uzaktan Egitimin Okul Çocuklarının Sağlık Davranışlarına ve İnternet Kullanımlarına Etkisi:
Karma Araştırma

AUTHORS: Seher Yurt, Hasibe Kadioglu, Nurcan Kolaç, Füsün Kubilay

PAGES: 51-68

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/4304072>

Uzaktan Eğitimin Okul Çocuklarının Sağlık Davranışları ve İnternet Kullanımı Üzerindeki Etkisi: Bir Karma Yöntem Çalışması

The Impact of Distance Education on School Children's Health Behaviors and Internet Usage: A Mixed-Methods Study

*Seher YURT¹ <https://orcid.org/0000-0001-9972-3273> | seher.yurt@kent.edu.tr
İstanbul Kent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye
ROR ID: <https://ror.org/01w9wgg777>

Hasibe KADIOĞLU² <https://orcid.org/0000-0003-4965-0277> | hasibek@gmail.com
Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye
ROR ID: <https://ror.org/02kswqa67>

Nurcan KOLAC³ <https://orcid.org/0000-0002-8258-0998> | nkolac@marmara.edu.tr
Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye
ROR ID: <https://ror.org/02kswqa67>

Füsun KUBİLAY⁴ <https://orcid.org/0000-0002-0966-6947> | fusun.kubilay@hasanakanio.k12.tr
Şehit Öğretmen Hasan Akan İlkokulu, İstanbul, Türkiye

Özet

Amaç: COVID-19 salgını döneminde uzaktan eğitimin okul çocuklarının sağlık davranışları ve internet kullanımına olan etkilerini belirlenmesi amaçlandı.

Yöntem: Araştırma deseni karma araştırmadır. Örneklem yöntemi olarak amaçlı örneklem kullanıldı. İstanbul ilinde bulunan bir devlet okulunda öğrenim gören öğrenciler, ebeveynler ve öğretmenler örneklemi oluşturdu. Çalışma, Mart-Temmuz 2021 tarihleri arasında yürütüldü. Nitel yöntemde, öğrenci-ebeveyn-öğretmen ile odak grup görüşmesi yapıldı. Nicel yöntemde, 3. ve 4. sınıfta okuyan 246 öğrenciye ve 876 ebeveyne ulaşıldı. Verilerin toplanmasında; “Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu”, “Pandemi Dönemi Uzaktan Eğitimde Çocukların Sağlık Durumları Ebeveyn ve Öğrenci Anketi” ve “Aile-Çocuk İnternet Bağımlılık Ölçeği” kullanıldı. Nitel verilerin çözümlemesinde betimsel analiz, nicel verilerin çözümlemesinde ise tanımlayıcı istatistik yöntemi kullanıldı.

Bulgular: Analizler sonucunda, çocukların %0,6’sının internet bağımlısı olduğu bulundu. Nitel verilerin analizi sonucunda, ebeveyn-öğrenci ve öğretmen görüşleri sonucunda; “Uzaktan Eğitimle Tanışma”, “Pandemi ile Yaşama Uyumlanma”, “Pandeminin Ailesel Yükü”, “Okul Öğretmen Desteği”, “Uzaktan Eğitim Önerileri” ve “Rutin Davranışlar ve Fiziksel Sağlıkta Bozulma” olmak üzere altı tema belirlendi.

Sonuç: Pandemi döneminde ilkökul öğrencilerinin, uzaktan eğitimle ekran önünde eğitime katılmak durumunda kalmalarının fiziksel, ruhsal ve sosyal sorunlar yaşamalarına yol açtığı görüldü.

Anahtar sözcükler: İnternet bağımlılığı bozukluğu, Kalitatif araştırma, Kantitatif araştırma, Öğrenciler, Uzaktan eğitim

Abstract

Aim: The study aimed to determine the effects of distance education on the health behaviors and internet usage of school children during the COVID-19 pandemic.

Method: A mixed design was used in the study. A purposive sampling method was used. The sample consisted of students, parents, and teachers studying at a public school in Istanbul. The study was conducted between March-July 2021. In the qualitative method, focus group interviews were conducted with student-parent-teachers. In the quantitative method, 246 students studying in the 3rd and 4th grades and 876 parents were reached. Semi-Structured Interview Form, Parent and Student Survey on the Health Status of Children in Distance Education During the Pandemic Period, and Family-Child Internet Addiction Scale were used to collect data. Descriptive analysis was used in the analysis of qualitative data, and descriptive statistics were used in the analysis of quantitative data.

Results: As a result of the analysis, 0.6% of the children were found to be internet addicted. As a result of the analysis of the qualitative data, parent-student and teacher views were found on Meeting with Remotely Education, Adapting to Life with the Pandemic, Family Burden of the Pandemic, School Teacher Support, Remotely Education Suggestions and Routine Behaviors and Deterioration in Physical Health. Six themes were identified.

Conclusion: During the pandemic period, it was observed that primary school students' having to participate in education in front of the screen with remote education caused them to experience physical, mental and social problems.

Keywords: Distance education, Internet addiction disorder, Qualitative research, Quantitative research, Students

Atıf: Yurt, S., Kadioğlu, H., Kolaç, N. & Kubilay, F. Uzaktan Eğitimin Okul Çocuklarının Sağlık Davranışları ve İnternet Kullanımı Üzerindeki Etkisi: Bir Karma Yöntem Çalışması. Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi, (04, 2025),51-68

*Sorumlu Yazar: Seher YURT

Makale Gönderimi 21.10.2024 Kabul Tarihi 03.03.2025 Yayımlanma Tarihi 21.04.2025

Bu makale 22-25 Eylül 2022 tarihleri arasında Konya’da düzenlenen 7. Uluslararası 18. Ulusal Hemşirelik Kongresi Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmalarını CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.

1. Giriş

Dünya Sağlık Örgütü 2020 Ocak ayının sonlarına doğru COVID-19 hastalığının, tüm dünyada halk sağlığını tehdit edecek seviyelere ulaştığını duyurarak acil durum ilan etmiş ve bu durumu pandemi olarak nitelendirmiştir (Çetin ve Anuk, 2020; WHO, 2020). Tüm dünyada, COVID-19 enfeksiyonu nedeniyle gerçekleşen pandemi sonucunda sağlık, eğitim ve sosyal yaşam gibi birçok alanda değişimler yaşanmıştır (Kara, 2020; Melnix ve Hammond, 2020). Özellikle eğitim ve öğretim bu süreçte sektöre uğramıştır. Bu dönemde COVID-19 hastalığı ile mücadele kapsamında uygulanacak kısıtlamalar doğrultusunda Millî Eğitim Bakanlığına bağlı tüm özel, örgün ve yaygın eğitim faaliyetlerinde yüz yüze eğitime ara verilerek uzaktan eğitime geçilmiştir. Böylece tüm seviyedeki öğrenciler eğitimlerine alışılmışın dışında uzaktan devam etmek zorunda kalmışlardır. COVID-19 pandemi sürecinde bireylerde sosyal-duygusal, psikosomatik, bilişsel ve davranışsal tepkiler gözlenmiştir (Çetin ve Anuk, 2020). Benzer şekilde, döneme ilişkin koşullar nedeniyle oryantasyon olmadan ve yeterli destek almadan uzaktan eğitime uyum sağlamak zorunda kalmak öğrencilerin de sağlığını pek çok açıdan etkilemiştir (Çaykuş ve Çaykuş 2020; Douglas ve ark.,2020). Bunun yanı sıra uzaktan eğitim döneminde çocukların derslerini internet üzerinden yapmaya başlamaları ile, internette geçirilen sürede doğal olarak artmıştır. İnternet, amacı doğrultusunda kullanıldığında bilgiye ulaşma, problem çözme, öz-yönelimli öğrenme gibi önemli becerileri kazandırırken, amacı dışında kontrolsüz ve bilinçsiz kullanıldığında ise kişisel gelişimi olumsuz şekilde etkileyebilmektedir (Ayas ve Horzum, 2013; Ünsal ve Ulutaş, 2019). Bu çalışma uzaktan eğitimin ilkökul öğrencilerinin sağlık davranışlarına ve internet kullanımlarına etkisini belirlemek ve ilkökul çocuklarının sağlığı ile ilgili yürütülen çalışmalara bilimsel bilgi sağlamak amacı ile yapılmıştır.

1.1.Araştırma Soruları

Ebeveynlere, öğrencilere ve öğretmenlere göre uzaktan eğitim döneminde çocuklarının sağlık durumları nasıldır?

Ebeveyne göre uzaktan eğitim döneminde çocuklarının internet bağımlılık durumları nasıldır?

2. Gereç ve Yöntem

2.1.Araştırma Tipi

Bu araştırma, nicel ve nitel olmak üzere karma araştırma yöntemi ile gerçekleştirildi (McKim, 2017). Niteliksel bölümde 12-16 kişiden oluşan üç farklı grupta (öğrenci-ebeveyn ve öğretmen) odak grup görüşmeleri yapılmıştır. Niceliksel bölüm ise öğrenci ve ebeveynler ile tanımlayıcı olarak gerçekleştirilmiştir.

2.2.Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma, İstanbul ili Anadolu yakasında bulunan bir devlet ilkokulunda Mart 2021- Nisan 2022 tarihleri arasında yürütüldü.

2.3.Evren ve Örneklem

Araştırmanın nitel bölümüne amaçlı örnekleme ile 12 öğrenci, 16 ebeveyn ve 14 öğretmen dahil edilmiştir. Nicel araştırmaya ise İstanbul Anadolu yakasında bir devlet ilkokulunda 1, 2, 3 ve 4. sınıf ebeveynleri (N=1200) ile 3. ve 4. sınıf öğrencileri (N=600) davet edilmiştir. Örneklem yapılmayıp tüm evrene ulaşılması hedeflenmiştir. Araştırma, çalışmaya katılmayı kabul eden ve anketleri tam ve eksiksiz dolduran 876 ebeveyn (Katılım oranı %73) ve 246 öğrenci (Katılım oranı %41) ile tamamlanmıştır. Bu araştırmaya okulun tüm ebeveynlerini dahil etme amacı pandemi sürecinde öğrencilerin yaşadıkları sorunların ebeveynler tarafından daha büyük bir örnekleme elde edilmesidir.

3. ve 4. Sınıf öğrencilerinin seçilme nedeni ise okuduklarını anlayıp yazabilen öğrenci grubu olmasıdır.

2.4. Veri Toplama Araçları

2.4.1. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu literatür doğrultusunda nitel araştırma yaklaşımına uygun olarak hazırlandı (Creswell, 2019; Krueger ve Casey, 2014). Görüşme öncesinde araştırma sorularının anlaşılma durumuna yönelik pilot çalışma bir grup ebeveyn, öğretmen ve öğrenciler araştırmacılar tarafından yapıldı. Görüşme formunda araştırmacılar tarafından gerekli görüldüğü durumlarda ana konuları irdelemeye yönelik alternatif ve sonda sorular da yer aldı.

2.4.2. Ebeveyn Anket Formu

Pandemi döneminde uzaktan eğitim sürecinde çocukların sağlık davranışlarını nasıl etkilediğini belirlemek üzere, literatür doğrultusunda araştırmacılar tarafından geliştirilen 43 sorudan oluşan anket formudur (Valcke ve ark., 2010; Wang ve ark., 2020; Watson, 2003; Zhang ve ark., 2018; Zhou ve ark., 2022).

2.4.3. Öğrenci Anket Formu

Pandemi döneminde uzaktan eğitim sürecinde çocukların sağlık davranışlarının nasıl etkilediğini belirlemek üzere literatür doğrultusunda araştırmacılar tarafından geliştirilen 29 sorudan oluşan anket formudur. (Papageorgiou ve ark., 2023; Magklara ve Kyriakopoulos, 2023; Hendekçi ve Avcı, 2020).

2.4.4. Aile-Çocuk İnternet Bağımlılık Ölçeği

Aile-Çocuk İnternet Bağımlılık Ölçeği ebeveynlerin çocuklarının internet kullanımı hakkında görüşlerinin belirlenmesine yönelik geliştirilmiş likert tipi bir ölçektir. Eşgi (2014) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin, Sosyal Soyutlanma (1, 5, 6, 16, 17), İşlevsizlik (2, 7, 8, 9, 18), Yoksunluk (3, 4, 12, 19) ve Kontrol Güçlüğü (10, 11, 13, 14, 15, 20) olmak üzere dört alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek maddeleri 0 ile 5 arasında puanlanmaktadır (0=uygun değil, 1=nadiren, 2=arada sırada, 3=çoğunlukla 4=çok sık, 5=devamlı). 80 ve üzeri puan internet bağımlısı, 50–79 arası puan sınırlı semptom gösterenler, 49 ve altı puan semptom göstermeyenler olarak tanımlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach's α değeri 0,91 olup alt ölçeklerinde sırasıyla 0,94, 0,85, 0,89, 0,91 şeklindedir (Eşgi, 2014).

Bu çalışmada Cronbach's α değeri toplam ölçek için 0,94, Sosyal Soyutlanma alt boyutu için 0,79, İşlevsizlik alt boyutu için 0,78, Yoksunluk alt boyutu için 0,79, Kontrol Güçlüğü alt boyutu için 0,86 olarak bulundu.

2.5. Veri Toplama Yöntemleri

Araştırmanın nitel bölümünde veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak odak grup görüşme yöntemi ile toplandı. Nicel bölümünde ise Ebeveyn Anket Formu, Öğrenci Anket Formu ve Aile-Çocuk İnternet Bağımlılık Ölçeği öz bildirime dayalı olarak toplandı. Ölçüm araçları elektronik olarak düzenlendi ve okul idaresinin velilerle iletişim için kullandığı okul sistemi üzerinden öğrenci ve velilere online olarak gönderildi.

Odak grup görüşmesinde; öğrenci, ebeveyn ve öğretmenlerin onamları alındı ve görüşmelerin video kayıtları alındı. Görüşme öncesi katılımcılara görüşme ile ilgili isteklerinin (görüşmeye ara verilmesi, video kaydının durdurulması, görüşmenin sonlandırılması gibi) dikkate alınacağı, isimlerinin ve elde edilen verilerin gizliliğinin sağlanacağı açıklaması yapıldı. Görüşmeler tüm gruplarda öğretim üyesi

olan ve nitel araştırma eğitimi almış olan iki araştırmacı ile yapıldı. Görüşmelerden yeni bir bilginin çıkmayacağı aynı yorumların tekrar tekrar duymaya başlanması ile veri doygunluğuna ulaşıldığına karar verildi ve görüşmeler sonlandırıldı. Her bir görüşme yaklaşık 120 dakika sürdü. Görüşme sonunda kayıt cihazındaki veriler, analiz için yazıya dönüştürüldü.

2.6. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmaya başlamadan önce, Maltepe Üniversitesi etik kurulundan (Onay tarihi: 05.03.2021; Onay no: 2021/07-16) onay alındı. Araştırmanın yürütülebilmesi için T.C İstanbul Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden kurum izni ve okul yönetiminden kurum onayı alındı. Pandemi ile ilişkili araştırmaların izni için Sağlık Bakanlığı'ndan izin alınması zorunu kılındığından www.saglik.gov.tr adresinden yapılan araştırma başvuru (2021-02-11T08_58_32) sonucu ile kabul yazısı alındı. Araştırmaya katılan ebeveynlerden ve öğretmenlerden yazılı bilgilendirilmiş onamları alındı.

2.7. Verilerin Analizi

Araştırmanın nitel verilerinin analizinde MAXQDA 2020 programı kullanıldı. Her bir görüşmenin kayıt süresi 120 dakika sürdü. Nitel verilerin analizinin yapılabilmesi için, iki araştırmacı tarafından sözlü kayıtlar 25 sayfalık yazılı veri setine dönüştürüldü. İçerik analizi; verilerin kodlanması, ilgili temaların bulunması, bulunan kod ve temaların organize edilmesi ve bulguların tanımlanması ve yorumlanması olarak dört aşamada gerçekleştirildi. Kodlama işlemi gerçekleştikten sonra temaların bulunması amacıyla, kodlar konuyla ilgili temalara göre kategorize edildi. Kodlamanın ve temaların oluşturulmasında iç güvenilirliği sağlamak için her iki araştırmacı kod ve temalar konusunda fikir birliğine vardı. Görüş birliği sağlanan kodlar ve temaların, dış güvenilirliğini sağlamak için farklı bir uzmandan kodlama ve temalarla ilgili görüş alındı. Tema, kod ve içerik açısından kod kitabı araştırmaya katılan veli ve öğretmenler ile paylaşıldı ve onamları alındı.

Nitel verilerin analizinde IBM SPSS 24.0 programı kullanıldı. Veriler sayı, frekans, ortalama, standart sapma ile değerlendirildi. Aile-Çocuk İnternet Bağımlılık Ölçeğinin iç tutarlılık analizi Cronbach's Alpha ile değerlendirildi.

3. Bulgular

3.1. Araştırmanın Nitel Bulguları

Araştırmanın nitel bölümüne katılan ebeveynlerin 14'ü kadın, 2'si erkekti. Annelerin yaş ortalaması 38,5, öğretmenlerin yaş ortalaması 48'dir. Öğretmenlerin 6'sı erkek, 9'u kadındır. Öğrencilerin 8'i kadın, 5'i erkektir. Öğrencilerin yaş ortalaması 9 dur. Yapılan analiz sonucu, uzaktan eğitimle tanışma, pandemi ile yaşama uyumlanma, pandeminin ailesel yükü, okul öğretmen desteği, uzaktan eğitim önerileri, rutin davranışlar ve fiziksel sağlıkta bozulma olmak üzere altı tema bulundu.

Rutin davranışlar ve fiziksel sağlıkta bozulma teması; duruş bozukluğu, göz problemleri, kabızlık, egzersiz-spor aktivitede değişim, kilo alma, yeme düzeni ve davranışta bozulma, uyku düzeninde bozulma ve diş sağlığı olmak üzere sekiz alt temaya ayrıldı (Tablo 1).

Tablo 1. Ebeveyn- öğrenci -öğretmenlerin pandemide uzaktan eğitime yönelik görüşleri

Tema	Kategoriler
1. Uzaktan eğitimle tanışma	1. Duruş bozukluğu
2. Pandemi ile yaşama uyumlanma	2. Göz Problemleri
3. Pandeminin ailesel yükü	3. Kabızlık
4. Okul-öğretmen desteği	4. Egzersiz-Spor aktivitede değişim
5. Uzaktan eğitim için öneriler	5. Kilo alma
6. Rutin davranışlar ve fiziksel sağlıkta bozulma	6. Yeme düzeni- yeme davranışında bozulma
	7. Uyku düzeninde bozulma
	8. Diş sağlığı

Rutin davranışlar ve fiziksel sağlıkta bozulma temasının göz problemleri alt temasına göre, ebeveynlerden biri:

“Ekрана çok fazla baktığından kaynaklı sanırım kızımın gözlerinde çok fazla sulanma, yorulma, yorgunluk, okurken aksaklık falan olmaya başladı. Göz doktoruna götürmek zorunda kaldım” (Ebeveyn 1, kadın, çalışıyor).

diyerek pandemi sürecinde internet kullanımına bağlı fiziksel problemler ortaya çıktığını ve bu duruma bağlı olarak günlük yaşamında olumsuz etkiler oluşturduğunu ifade etmiştir.

Egzersiz-Spor aktivitede değişim alt temasına göre, başka bir ebeveyn:

“Spor yaptırmaya çalışıyorum, çünkü bilgisayar başından kalkmıyor, çok büyük alışkanlık olmaya başladı maalesef” (Ebeveyn 2, kadın, çalışıyor).

ifadesini kullanarak çocuklarının aşırı hareketsiz olduklarını vurgulamıştır.

Rutin davranışlar ve fiziksel sağlıkta bozulma temasına göre, diğer bir ebeveyn:

“Seyrettiği videolardan sanırım gündüz vakti tek başına odada kalamıyor korkuyor daha önce bu sorunumuz yoktu. Lavaboya tek başına gidemiyor, banyo yaparken kapının açık kalmasını istiyor” (Ebeveyn 3, kadın, çalışıyor).

diyerek internet kullandığında olumsuz duygular yaşadığını ve günlük işleyişlerini yerine getirmede karmaşa içinde kaldığını belirtmiştir. Öğretmenlerden biri:

“Her çocuğun rahatça dışarıda oynayabildiğini düşünmüyorum. Anne baba çalıştığı için ders saati dışındaki zamanda da evde oturmak durumunda. Onun dışarıya çıkabileceği bahçeli bir evi yok. Bu şekilde psikolojik destek almak durumunda kalan bir öğrencim var. Hayat dolu, neşe dolu bir çocukken bu duruma gelmiş bir öğrencim var” (3. sınıf öğretmeni, kadın).

Ebeveynler, pandemi süresince artan iş yükünün yanı sıra beslenme rutinlerinde de değişikliklerin oluştuğunu ve bu duruma bağlı olarak tükenmişlik yaşadıklarını, sürekli bir yeme isteğinin oluştuğunu belirtmişlerdir. Ebeveynlerin bu konu hakkındaki düşünceleri aşağıda verilmiştir:

Yeme düzeni ve yeme davranışında bozulma alt temasına göre;

“Biz kahvaltıyı hazırlıyoruz sofraya ortada kalıyor ta ki öğle teneffüsü verilene kadar ara verilene kadar sofraya ortada kalıyor” (Ebeveyn 4, kadın, çalışıyor).

Pandeminin ailesel yükü temasına göre;

“Sürekli bir yemek hazırlıyorum hayatımda hiç bu kadar yemek pişirdiğim bir yıl olmamıştı...şöyle beş gün sadece yemek pişirmedim ve hiçbir şeye elimi sürmediğim bir gün istiyorum. Hakikaten çok yoruldum” (Ebeveyn 5, Kadın, Çalışıyor).

“Yeme içme konusunda biraz sınırlarımızı aştık” (Ebeveyn 6, Kadın, Çalışıyor).

Diş sağlığı alt temasına göre;

“Benim sağlık kontrolüm aksadı. Korona başlamadan birkaç gün önce falan dişlerim de ağrı vardı. Sonra korona başladı. O yüzden hâlâ dişime baktıramadık” (Öğrenci 1, Erkek, 3. Sınıf)

Ebeveynler, pandemi süresince kilo alımında artış, sosyal aktivitelerde azalma, ev içi etkinliklerde gönülsüz davranışların ortaya çıktığını ve bu duruma bağlı olarak psikolojik belirtilerin arttığını, asosyal davranışlar ve olumsuz alışkanlıklar kazandıklarını belirtmişlerdir. Ebeveynlerin bazılarının bu konu hakkındaki düşünceleri şu şekildedir:

Kilo alma alt temasına göre;

“Kızım pandemiden önce spora gidiyordu, müzik, resim kursuna gidiyordu. Şimdi hepsi kesildi ve bayağı etkilendi” (Ebeveyn 7, kadın, çalışıyor).

“Kilo arttıkça bu sefer durup böyle bir ben çirkin miyim? Çok mu şişmanım? demeye başladı. Dışa dönük bir çocukken, içine kapanık bir çocuk olmaya başladı. Sinirli bir çocuk olmaya başladı.” (Ebeveyn 6, kadın, çalışıyor).

Çocukların ve Ebeveynlerin sağlıkları ile ilgili söylediği diğer ifadeler şu şekildedir;

Göz problemleri alt temasına göre;

“Bazen dersim bittiği zaman bazen direk uyuyorum. Çünkü gözüm çok ağrıyor” (Öğrenci 2, erkek, 4. sınıf).

“Göz doktoruna götürdük. Gözlerinde bozulma başlamış gözlük verdiler devamlı ev içerisindeyiz. Dışarı çıkmıyoruz ve çocuk devamlı kısa mesafeye bakıyor uzak mesafeye bakacak bir konumu yok bundan dolayı gözlük takmaya başladı kızım” (Ebeveyn 8, kadın, çalışıyor).

“Dört saat derste kalıyor geri kalan sürede de üç dört saat daha ekran karşısında kalıyor” (Ebeveyn 9, kadın, çalışıyor).

“İki üç saat garanti bilgisayarda. Onun dışında evle ilgili bir şeylere daldığımda, kendi hallerine kaldıklarında hemen sessizlik olduğunda bakıyorum ekran karşısında bir şeylerle zaman geçirmeye başlamışlar” (Ebeveyn 10, kadın, çalışıyor).

Pandemi ile yaşama uyumlanma temasına göre;

“İlk başta hepimizin kaygıları vardı. Ben acaba yeterli olabilecek miyim diye. O yüzden ofisimi kapattım işimi eve aldım vesaire. Hani hep beraber kapandık ben ne kadar kaygılı olursam çocuğumun o gün daha kötü hissettiğini fark ettim” (Ebeveyn 11, kadın, çalışıyor).

“Bence okullar açılmalı annemle babalarımız birazcık kafalarını dinlemeli” (Öğrenci 4, kadın, 3. sınıf).

“Ben babamın işlerinin daha az olmasını ve birlikte annemle babamla daha çok zaman geçirmeyi isterdim. Çünkü evde çok işleri oluyor babam da çok iş yapıyor. Dün mesela gecelere kadar çalıştı sabah 09.00'dan gece 22.00'ye kadar” (Öğrenci 5, erkek, 4. sınıf).

“21.30'da normalde uyuyan çocuklar şimdi saat 23.00'lere dayanmaya başladı” (Ebeveyn 12, kadın, çalışıyor).

“Başlarda böyle iyiydi hani bir hevesliydi bilgisayardan derse giriyor olmak hoşuna gitti ama sonrasında EBA (Eğitim Bilişim Ağı) ile çok böyle kriz yaşadık. Ta ki okulumuz farklı bir platform üzerinden ders işlemeye başlayana kadar EBA bizim için çok ciddi sıkıntı olmuştur bağlandık bağlanamadık, girdik girmedik. Onunla stres yönetiminde de sıkıntılar yaşadık” (Ebeveyn 14, kadın, çalışmıyor).

Uyku düzeninde bozulma alt temasına göre;

“Pandeminin ilk başladığı dönemlerde özellikle uyku düzenlerimiz çok bozuldu çok geç saatlere kadar oturdular bizimle uyumadılar geç saatlerde uyandılar. İlk dönemlerde online eğitimlerimizde yoktu biliyorsunuz ki. Açıkçası geç yattılar geç kalktılar” (Ebeveyn 13, kadın, çalışıyor).

Rutin davranışlar ve fiziksel sağlıkta bozulma temasına göre;

“Oturmaya bağlı biraz kalçam ağrıyor bazen çok oturduğum için. Kalkınca bir-bir buçuk saat arası kalçamdan dolayı yürüyemiyorum. Veya belimi çeviremiyorum” (Öğrenci 6, kadın, 3. sınıf).

“Öğretmenimiz ve arkadaşlarımızla sosyalleşemediğimiz için bazen sıkılabiliyorum üzülebiliyorum spor ve müzik derslerimizden ayrı kaldık o yüzden çok eskiden daha fazla müzik ve beden eğitimi dersleri yapardık” (Öğrenci 3, kadın, 4. sınıf).

3.2. Araştırmanın Nicel Bulguları

Araştırmaya katılan ebeveynlerin %87,6'sı kadın, %93'ü evli, %75,4'ü üniversite eğitimine sahipti. Yaş ortalaması 39,4±4,9 bulundu. Katılımcıların %30,6'sı ev hanımı, %20,6'sı tam zamanlı olarak işe gittiğini, %15,5'i ise tam zamanlı evden çalıştıklarını belirtti. Ebeveynlerin %51,9'u pandemi döneminde gelir durumunda bir değişiklik olmadığını belirtirken %47,1'i gelirlerinin azaldığını bildirdi (Tablo 2).

Tablo 2. Ebeveynlerin sosyodemografik özellikleri

		n	%
Cinsiyet			
	Kadın	767	87,6
	Erkek	109	12,4
Medeni durum			
	Evli	815	93
	Bekar	61	7
Eğitim durumu			
	İlk okul	14	1,6
	Ortaokul	19	2,2
	Lise	180	20,5
	Ön lisans	121	13,8
	Lisans	423	48,1
	Lisans üstü	119	13,5
	Eksik veri	4	0,5
Çalışma Durumu			
	Ev hanımıyım	269	30,6
	Tam zamanlı olarak işe gidiyorum.	234	26,6
	Tam zamanlı olarak evden çalışıyorum.	136	15,5
	Çalışmıyorum/İşsizim	79	9,0
	Yarı zamanlı olarak işe gidiyorum.	77	8,8
	Yarı zamanlı olarak evden çalışıyorum.	46	5,2
	Geçici çalışmama (izin, bebek bakımı vb)	19	2,2
	Dönüşümlü çalışıyorum (uzaktan, evden, nöbetli)	11	1,3
	Emekliyim	6	0,7
	Geçici işler (Gündelik vb)	2	0,2
Pandemi döneminde gelir durumu			
	Pandemi öncesi gibi devam etti	456	51,9
	Pandemide gelir azaldı	414	47,1
	Pandemide gelir arttı	9	1,0
COVID-19 pandemisi döneminde kendiniz için psikolojik destek aldınız mı?			
	Evet	44	5,0
	Hayır	833	94,8
	Cevap vermeyen	2	.2

Öğrencilerin %52,8'i kız, %66,3'ü üçüncü sınıf öğrencisiydi. Öğrencilerin; COVID-19 pandemi döneminde ebeveynleri tarafından %48,9'unun hiçbir sağlık kurumuna götürülmediği, %24,7'sinin hastalandığında hastaneye götürüldüğü, %15,7'inin rutin kontrollerinin ertelendiği, %12,3'ünün uzaktan telefon danışmanlığı ile sağlık hizmeti aldığı, %11,8'inin çocuk ağır hastalandığında hastaneye götürüldüğü, %11,6'sının rutin kontrollere gidebildiği ve %3,5'inin hastalandığı halde doktora götürülmediği belirlendi. Ayrıca öğrencilerin %5'inin psikolojik destek aldığı ve %6,6' sının kronik bir hastalığa sahip olduğu belirlendi. Çocuklarının eğitim dışında günde $2,8 \pm 1,6$ saat ekran başında zaman harcadığını ve günde ortalama $9,08 \pm 1,05$ saat uyku süresi olduğu belirlendi (Tablo 3).

Tablo 3. Ebeveynlere göre pandemide çocukların durumuna yönelik tanımlayıcı özellikleri

	n	%
COVID-19 pandemisi döneminde çocuğunuzun sağlık ihtiyaçlarını nasıl karşıladınız? *		
Hiç hastalanmadığı için herhangi bir sağlık kurumuna götürmedim.	430	48,9
Hastalandığında her zamanki gibi sağlık kurumuna götürdüm.	217	24,7
Rutin kontrollerini erteledim.	137	15,6
İhtiyaç olduğunda hekimi ya da hemşire ile telefonda görüşerek evde durumu idare ettim.	108	12,3
Yalnızca ağır hastalandığı zaman sağlık kurumuna götürdüm	104	11,8
Rutin kontrollerini zamanında yaptırdım.	102	11,6
Hastalanmasına rağmen herhangi bir sağlık kurumuna götürmedim.	31	3,5
COVID-19 pandemisi döneminde çocuğunuz için psikolojik destek aldınız mı?		
Evet	49	0,7
Hayır	824	93,7
Cevap vermeyen	6	5,6
Çocuğunda kronik hastalık durumu		
Kronik hastalık yok	821	93,4
Kronik hastalık var	58	6,6
Çocuğunuz uzaktan eğitim için günde kaç saat ekran karşısında kaldı?	4.9±1.01 (2-15)	
Mean±SS (min-max)		
Çocuğunuz eğitim dışında günde kaç saat ekran karşısında kalıyor?	2.8±1.6 (0-10)	
Çocuğunuz bu dönemde günde ortalama kaç saat uyuyor?	9.08±1.05 (3-12)	

Ebeveynler, uzaktan eğitim döneminde çocuklarının %27,8'i iştahının, %34,9'u kilo alımının, %46,8'i el yıkama sıklığının, %68,6'sı internette geçirdiği sürenin, %26'sı göz şikayetinin, %7,9'u ağrısının, %28'i endişe/kaygı/korkusunun her zamankinden çok olduğunu belirtti. Ayrıca ebeveynlerin, %27,1'i uyku süresi, %61,3'ü hareket durumu, %26,8'i akademik başarı durumu, %35,8'i kitap okuma alışkanlığı, %35,9'u ders çalışma alışkanlığı, %46,1'i derse olan ilgi, %36,2 düzgün ve dik oturma, %29,2'i kas gücü, %27,3'ü aile ile olumlu ilişki, %26,2'i ev içi aktivite durumu, %51,3'ü dış aktivite durumu, %57,7'i arkadaş ile sosyal etkileşimlerinin her zamankinden daha az olduğunu belirtti.

Öğrenciler, uzaktan eğitim döneminde %28,5'i iştahının, %35,8'i kilo alımının, %44,3'ü el yıkama sıklığının, %55,3'ü internette geçirdiği sürenin, %26,4'ü göz şikayetinin, %15,4'ü ağrısının, %28,9'u endişe/kaygı/korkusunun her zamankinden çok olduğunu belirtti. Ayrıca çocuklar; uzaktan eğitim döneminde %21,1'i uyku süresi, %59,3'ü hareket durumu, %18,3'ü akademik başarı durumu, %32,1'i kitap okuma alışkanlığı, %24,8'i ders çalışma alışkanlığı, %27,2'si derse olan ilgi, %38,2 düzgün ve dik oturma, %27,2'i kas gücü, %14,6'sı aile ile olumlu ilişki, %26,4'ü ev içi aktivite durumu, %48'i dış aktivite durumu, %53,3'ü arkadaş ile sosyal etkileşim durumlarının her zamankinden daha az olduğunu belirttiler. Çocukların beyanının ebeveynlerin beyanı ile paralellik gösterdiği dikkat çekici olarak bulundu (Tablo 4).

Tablo 4. Ebeveyn ve öğrenci beyanına göre uzaktan eğitim döneminde öğrencilerin alışkanlıkları ve akademik d
N=246)

	Her zamanki gibi		Her zamankinden çok		Her zamankinden az		C
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
	Ebeveyn	Öğrenci	Ebeveyn	Öğrenci	Ebeveyn	Öğrenci	Ebeveyn
Uyku süresi	607 (69,1)	176 (72,8)	24 (2,7)	12 (4,9)	239 (27,1)	52 (21,1)	9 (1)
Hareket durumu	247 (28,1)	73 (29,7)	83 (9,5)	23 (9,3)	538 (61,3)	146 (59,3)	11 (1,3)
İştah durumu	519 (59,0)	139 (56,5)	245 (27,8)	70 (28,5)	103 (11,7)	34 (13,8)	12 (1,4)
Kilo alma durumu	497 (56,5)	134 (54,5)	307 (34,9)	88 (35,8)	63 (7,2)	22 (8,9)	12 (1,4)
Banyo sıklığı	645 (73,4)	175 (71,1)	116 (13,2)	31 (12,6)	108 (12,2)	37 (15)	10 (1,1)
El yıkama sıklığı	417 (47,4)	125 (50)	411 (46,8)	109 (44,3)	5 (0,6)	9 (3,7)	8 (0,9)
Diş fırçalama alışkanlığı	687 (78,2)	185 (75,2)	74 (8,4)	19 (7,7)	109 (12,4)	40 (16,3)	9 (1,0)
İnternette geçirilen süre	238 (27,1)	88 (35,8)	604 (68,6)	136 (55,3)	27 (3)	20 (8,1)	10 (1,1)
Akademik başarı durumu	581 (66,1)	169 (68,7)	42 (4,6)	29 (11,8)	236 (26,8)	45 (18,3)	20 (2,3)
Kitap okuma alışkanlığı	455 (51,8)	135 (54,9)	96 (11)	30 (12,2)	315 (35,8)	79 (32,1)	13 (1,5)
Ders çalışma alışkanlığı	496 (56,4)	165 (67,1)	53 (6,1)	17 (6,9)	316 (35,9)	61 (24,8)	14 (1,6)
Derse olan ilgi	412 (46,9)	145 (58,9)	49 (5,5)	30 (12,2)	405 (46,1)	67 (27,2)	13 (1,5)
Dışkılama alışkanlığı	735 (83,6)	192 (78)	22 (2,5)	11 (4,5)	94 (10,7)	40 (16,3)	28 (3,2)
Göz şikâyetleri (sulanma, kaşıntı, ağrı vb.)	521 (59,3)	134 (54,5)	228 (26)	65 (26,4)	91 (10,4)	41 (16,7)	39 (4,4)
Düzgün ve dik oturması	481 (54,7)	139 (56,5)	51 (5,8)	10 (4,1)	318 (36,2)	94 (38,2)	29 (3,3)

Kas gücü	553 (62,9)	152 (61,8)	38 (4,3)	23 (9,3)	256 (29,2)	67 (27,2)	32 (3,6)
Ağrı (Baş ağrısı, karın ağrısı vb.)	547 (62,2)	134 (54,5)	69 (7,9)	38 (15,4)	240 (27,3)	69 (28)	22 (2,5)
Aile ile olumlu ilişkisi	547 (62,2)	166 (67,5)	70 (7,9)	42 (17,1)	240 (27,3)	36 (14,6)	22 (2,5)
Ev içi oyun ve aktivite durumu (satranç, puzzle, kutu oyunları vb.)	446 (50,7)	134 (54,5)	184 (20,9)	43 (17,5)	230 (26,2)	65 (26,4)	19 (2,2)
Dış ortam oyun ve aktivite durumu (bahçe oyunları, park, bisiklet vb.)	274 (31,2)	79 (32,1)	137 (15,7)	46 (18,7)	452 (51,3)	118 (48)	16 (1,8)
Arkadaşları ile olan sosyal etkileşimi (İnternet harici)	250 (28,4)	73 (29,7)	105 (11,9)	40 (16,3)	503 (57,7)	131 (53,3)	17 (1,9)
Endişe/kaygı/korku durumu	477 (54,3)	118 (48)	246 (28)	71 (28,9)	126 (14,3)	55 (22,4)	30 (3,4)

Aile-Çocuk İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin puan ortalaması $23 \pm 16,5$ olarak bulundu. Sosyal soyutlanma alt boyut puan ortalaması $6,1 \pm 4,1$; işlevsizlik alt boyut puan ortalaması $6,4 \pm 4,3$; yoksunluk alt boyut puan ortalaması $4,5 \pm 3,8$; kontrol güçlüğü alt boyut puan ortalaması $6,1 \pm 5,5$ olarak bulundu. 80 ve üzeri puan alan beş (%0,6) öğrencinin internet bağımlısı olduğu belirlendi. Ölçeğe göre %7,1'inin sınırlı semptom, %84,8'inin ise semptom göstermeyen olarak belirlendi (Tablo 5).

Tablo 5. Ebeveynlere göre öğrencilerin internet bağımlılık durumları (N= 876)

	n	%
İnternet bağımlısı (80 puan ve üstü alanlar)	5	0,6
Sınırlı Semptom gösterenler	62	7,1
Semptom Göstermeyenler	745	84,8
Cevap vermeyen	67	7,6
Toplam	879	100

4. Tartışma

Pandemi döneminde, okul çocuklarının sağlığı önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Bu dönemde, okul çocuklarının evde uzun zaman geçirmesi, uzaktan eğitim sürecinde online olarak derslere katılmaları fiziksel, ruhsal ve sosyal alanlarda sorunlar yaşamalarına yol açmıştır. Özellikle günlük yaşam davranışlarında önemli sayılabilecek derecede olumsuz değişimler olduğu belirlenmiştir. (Daoud ve ark., 2020; Lin, 2020; Fegert ve ark., 2020; Magklara ve ark., 2023). Bu çalışmamızda da benzer şekilde uzaktan eğitim döneminde öğretmen, ebeveyn ve çocukların öz bildirimlerine dayalı ortaya çıkan önemli bulgu çocukların fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan, olumsuz yönde sağlıklarının bozulduğudur. Türkiye’de yapılan bir diğer çalışmaya göre de pandemi öncesinde okul çocuklarının zaten var olan ailesel, bireysel ve çevresel risk faktörlerinin bu dönemde daha da artışa yol açtığı belirtilmiştir (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019). Araştırma bulgularımıza göre, uzaktan eğitime katılan çocukların günlük rutinleri önemli ölçüde etkilenmiştir. Bu değişimler; uyku kalitesinde bozulma, hareketsizlik, kilo alımı, yeme davranışlarında bozulma, diş ve göz sağlığı sorunları şeklinde kendini göstermiştir. Yaşanan bu olumsuz değişimlerin, çocukların şimdiki ve gelecekteki yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebileceği öngörülmektedir. Çin’de adolesan dönem öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada, öğrencilerin rutin yaşamlarının bozulduğu ve buna bağlı ruh sağlığı sorunları yaşadıkları bulunmuştur (Magklara ve ark., 2023). Papageorgiou ve arkadaşlarının yaptığı çalışmaya göre uzaktan eğitim sürecinde bilgisayar kullanma ve oturma sürelerinin uzadığı, çocukların ağrı, görme sorunu, duruş bozukluğu, kas gücü zayıflığı yaşadığı ebeveynleri tarafından bildirilmiştir (Papageorgiou ve ark., 2023).

Bu çalışmada okul çocuklarının çoğunluğunda ruhsal ve sosyal yönden sağlık davranışlarında bozulma olduğu belirlenmiştir. Pandemi sürecinde İsveç’te yapılan bir araştırmada, okulların kapanması ile okul çocuklarının akut psikososyal ihtiyaçlarının çoğu zaman göz ardı edildiği ve pandemi öncesine göre daha fazla endişe/kaygı/korku yaşadıkları bildirilmiştir (Cachón-Zagalaz ve ark., 2020; Moulin ve ark., 2022). Bu çalışmaya katılan okul çocuklarının yarısının hiçbir sağlık kurumuna götürülmediği, çoğunun rutin kontrollerinin ertelendiği görülmüştür. Bazı okul çocuklarının psikolojik destek aldığı, büyük çoğunluğunun ağrı, görme sorunu, duruş bozukluğu, kas gücü zayıflığı gibi sorunlar yaşadığı

tespit edilmiştir. Ayrıca pandemi döneminde okulların, yüz yüze eğitimde olduğu kadar, çocukların psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamada yeteri kadar hazırlıklı olmadıkları görülmüştür.

Ebeveynlerin bu dönemde yoğun iş yükü altında olmaları kendilerinin ve çocuklarının fiziksel, psikolojik ve ev içi süreçleri yönetmede psikolojik ve fiziksel olarak zorlandıkları belirlenmiştir. Benzer bulgular farklı araştırmalarda da ortaya konmuştur (Ostermeier ve ark., 2021; Santa-Cruz ve ark., 2022;). Çin’de yapılan bir çalışmaya göre, okul çocuklarının uzun süre evde kalmaları sonucunda, yalnızlık, depresif belirtiler gösterdikleri, ebeveynleri ile çatışma yaşadıkları ve günlük rutin davranışlarının bozulduğu belirlenmiştir (Liu ve ark., 2021; Adams ve ark., 2021). Bu çalışmada literatürle paralel olarak, pandemi sırasında ebeveynler için iş ve aile sorumlulukları artmıştır. Başta annelerin, ev işlerinin yanı sıra çocukların bakımını ve eğitimi aynı anda yönetmek durumunda kalmaları, dinlenmeden çalışmaları, ev içi çatışmalarda artışa, rol karmaşası yaşamalarına neden olmuştur. Ayrıca tüm aile bireylerinin stres yaşadıkları belirlenmiştir. Yapılan diğer araştırmalarda da ebeveynlerin çocukları ile olan etkileşimlerinin artırılmasına, psikolojik, sosyal ve fiziksel alanlara yönelik desteklenmelerine gereksinim olduğu bildirilmiştir (Wang ve ark., 2020; Am Racine ve ark., 2022; Whaley ve Pfefferbaum, 2024).

İnternet bağımlılığı, kişisel hayatını etkileyecek kadar çok fazla zaman geçirmesinden kaynaklı kontrol eksikliği olarak tanımlanmaktadır (Poon, 2018). İnternet, eğitim ve bilgi paylaşımı yönünden yararları olduğu kadar, doğru kullanılmadığında sosyal yaşam, kişilerarası ilişkiler, aile ortamı ve okul faaliyetleri alanlarını olumsuz etkileyebilmektedir (Reddy ve Balasubramanian, 2022). Okul çocuklarının interneti normalden fazla kullanması internet bağımlılığı riskini oluşturmaktadır (Amerikan Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Akademisi, 2020; Zhou ve ark., 2022). Pandemi sürecinden önce Türkiye’de yapılan bir çalışmaya göre, 7-10 yaş arasında olan çocukların %45,9’unun ve 9-16 yaş arası okul çocukların %36,2’sinin günde ortalama bir saat internet kullandığı bildirilmiştir (Karakuş ve ark., 2014). Bu çalışmada, okul çocuklarının yarıdan fazlasının internette geçirdiği sürenin her zamankinden çok olduğu tespit edilmiştir. Meksika’da yapılan bir araştırmaya göre, COVID-19 döneminde internet kullanım yoğunluğu açısından bakıldığında, ilkokul öğrencilerinin günde 2 saat sanal ortamda zaman geçirdikleri tespit edilmiştir (Martínez-Domínguez ve Fierros-González, 2022). Bu çalışmada, okul çocuklarının eğitim dışında günde 3 saate yakın ekran başında zaman harcadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, COVID-19 pandemi döneminde okul çocuklarının günlük internet kullanım sürelerini artırdığını göstermektedir. Okul çocuklarında internet bağımlılığının çocuklarda riskli davranışlara, düşük akademik performansa ve yetersiz beslenmeye neden olabileceği belirtilmektedir (Zhang ve ark., 2018). Tayvan’da ortaokul öğrencilerine yönelik yapılan bir araştırmada, ruh sağlığı kuruluşlarının ve eğitim kurumlarının COVID-19 salgını sırasında internet bağımlılığını önlemeye yönelik sunduğu programların, internet bağımlılığını azaltmada etkili olduğu bildirilmiştir (Lin, 2020). İnternet kullanımında ebeveynlik stillerinin rol oynadığı bir çalışmada internet kullanımına izin verici ebeveyn stili, çocukların internet bağımlısı olma olasılığını artırdığı bildirilmiştir (Valcke, ve ark., 2010). Böylece, okul çocuklarının internet bağımlılığını önlemek için ebeveynlerin çocuklarının internet kullanımını kontrol etmesi önerilir. Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Akademisi (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry Amerikan, 2020) okul çocuklarının zamanlarının çoğunu internette boşa zaman geçirmek yerine, ailesi ile ev içi etkinlikler, bedensel aktiviteler, kitap okumak, sosyalleşme gibi etkinliklere ayrılmasını önermektedir. Bu bağlamda, okul çocuklarının internet bağımlılığını önlemek için aile etkileşimini artırmak ve ev içi etkinlikler önerilebilir.

İlköğretim çağındaki 10-14 yaş grubu çocukların bedensel, zihinsel dikkat, konsantrasyon, dil ve ahlak gelişimi devam etmekte olup benlik gelişim dönemindedir (Doğan, 2007; Symonds ve Galton, 2014).

Pandemide bu yaş grubundaki çocuklar, bu süreci evde geçirdikleri için öğrenme, eğitim ve gelişim düzeyleri pek çok öğrenci için istendik düzeyin çok altında kalmıştır. Bu dönem çocukların internet bağımlılığı ve fiziksel, psikolojik, sosyal ve manevi sorunlar açısından yüksek risk altında olduklarını düşündürmektedir. Çin’de bir okulda yapılan araştırmaya göre çocukların COVID-19 salgın öncesi ve sonrası internet bağımlılığı ve sağlık davranışlarındaki değişiklikler karşılaştırıldığında salgın sonrası problemleri internet kullanımının arttığı ve bu durumun kaynağının COVID-19 korkusu olduğu belirtilmiştir (Chen ve ark., 2021). İlkokul çağındaki çocuklarda sağlık davranışlarındaki olumsuz değişimlerin ve internet bağımlılığının erken teşhis edilmesi önemlidir. Erken teşhis için ebeveynlerin-öğretmenlerin eğitilmesi, farkındalık kazandırılması önerilmektedir. Kamu, özel veya sivil toplum kuruluşları tarafından çevrim içi sağlık taramalarının yapılması ve normalleşme sonrası yüz yüze eğitim döneminde okul hemşireleri ve öğretmenler ile iş birliği yaparak sağlık taramaların devamı sağlanmalıdır.

Sınırlılıklar

Araştırmanın sonuçları sadece tek bir okulun öğrenci, öğretmen ve öğrencileri ile sınırlıdır, genellenemez.

5. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma bulgularına dayanarak, pandemi döneminde ilkökul öğrencilerinin uzaktan eğitim sürecinde yaşadığı fiziksel, ruhsal ve sosyal sorunları en aza indirmek amacıyla şu öneriler sunulabilir; Uzun süreli ekran maruziyetini azaltmaya yönelik düzenlemeler yapılabilir, öğrencilere ergonomik çalışma ortamları oluşturulması için rehberlik sağlanabilir. Öğrencilerin fiziksel aktivitelerini artıracak günlük egzersiz programları teşvik edilebilir. Uzaktan eğitim sürecinde öğrencilere psikososyal destek sağlanabilir. Stres ve kaygıyı azaltmaya yönelik bilinçlendirme çalışmaları yürütülebilir. Öğrencilerin duygusal dayanıklılığını artıracak etkinlikler düzenlenebilir ve ailelere yönelik destekleyici programlar oluşturulabilir. Sosyal etkileşimi artıran dijital uygulamalar ile öğrencilerin akranlarıyla etkileşimini artıracak sanal ortamlar oluşturulabilir. Kurumlararası iş birlikleri kurulabilir. Sosyal izolasyonu önlemek adına öğretmenlerin rehberliğinde interaktif ve katılımcı etkinlikler düzenlenebilir. Ailelere yönelik, zorluklarla başa çıkabilmeleri için bilinçlendirme çalışmaları yürütülebilir. Öğretmenlerin, uzaktan eğitim sürecinde öğrencilerin fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişimlerini destekleme konusunda yeterli bilgiye sahip olmaları için eğitim ve rehberlik programları düzenlenebilir. Tüm bu çalışmalar araştırmalar ile desteklenerek kanıt temelli uygulamalara katkı sağlanabilir.

Teşekkür

Araştırmaya katılan öğrencilere, velilerine ve öğretmenlere teşekkür ederiz

Finansal Destek

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

Çıkar Çatışması

Yazarlar tarafından herhangi bir çıkar çatışması beyan edilmemiştir.

Etik Beyanı

Bu çalışmanın yürütülmesinde ve yazılmasında bilimsel ve etik ilkelere uyduğumuzu, kullanılan tüm kaynaklara usulüne uygun olarak atıfta bulunduğumuzu beyan ederiz.

Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır. Karar Tarihi: 05.03.2021, Karar Sayısı: 2021/07-16

Yazar Katkısı

Çalışma konsepti ve tasarımı: SY, HK, NK **Veri toplama:** SY, NK, FK **Veri analizi:** SY, HK, NK **Yorumlama:** SY, HK, NK, FK **Makale yazma:** SY, NK, HK; **Makale eleştirel revizyonu:** SY, HK, NK, FK

Acknowledgements

We would like to thank the students, their parents, and teachers who participated in the study

Financial Support

This research did not receive any grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Conflict of Interest

No conflict of interest was declared by the authors.

Ethical Statement

It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.

Maltepe University Ethics Committee Approval has been received. Decision Date: 05.03.2021 Decision Number: 2021/07-16

Author Contribution

Study concept and design: SY, HK, NK **Data collection:** SY, NK, FK **Data analysis:** SY, HK, NK **Interpretation:** SY, HK, NK, FK **Manuscript writing:** SY, NK, HK **Manuscript critical revision:** SY, HK, NK, FK

Kaynaklar

- Adams, E.L., Smith, D., Caccavale, L.J. & Bean, M.K. (2021). Parents are stressed! Patterns of parent stress across COVID-19. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 626456. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.626456>.
- Am Racine, N., Eirich, R., Cooke, J., Zhu, J., Pador, P., Dunnewold, N. & Madigan, S. (2022). When the bough breaks: A systematic review and meta-analysis of mental health symptoms in mothers of young children during the COVID-19 pandemic. *Infant Mental Health Journal*, 43(1), 36–54. <https://doi.org/10.1002/imhj.21959>.
- Amerikan Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Akademisi (2020). Screen time and children. Erişim adresi: https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx (Erişim Tarihi: 10.01.2022)
- Aşut, Ö., Abuduxike, G., Acar-Vaizoglu, S. & Cali, S. (2019). Relationships between screen time, internet addiction and other lifestyle behaviors with obesity among secondary school students in the Turkish Republic of Northern Cyprus. *The Turkish Journal of Pediatrics*, 61(4), 568-579. <https://doi.org/10.24953/turkjped.2019.04.014>.
- Ayas, T. & Horzum M. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 46-57.
- Cachón-Zagalaz, J., Sánchez-Zafra, M., Sanabrias-Moreno, D., González-Valero, G., Lara-Sánchez, A. J. & Zagalaz-Sánchez, M. L. (2020). Systematic review of the literature about the effects of the COVID-19 pandemic on the lives of school children. *Frontiers in Psychology*, 11, 569348. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569348>.
- Chen, C. Y., Liu, C. H., Ahorsu, D. K., Griffiths, M. D., Chen, Y. P. & Wang, S. M. (2021). Internet addiction and psychological distress among Chinese schoolchildren before and during the COVID-19 outbreak: A latent class analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(3), 731-746. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00052>.
- Creswell, J. (2019). Karma Yöntem Araştırmalarına Giriş. (2. Baskı). 1/1-9. Ankara: Pagem Akademi.
- Çaykuş, E.T., & Çaykuş, M. T. (2020). COVID-19 pandemi sürecinde çocukların psikolojik dayanıklılığını güçlendirme yolları: Ailelere, öğretmenlere ve ruh sağlığı uzmanlarına öneriler. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi* 7(5), 95-113.
- Çetin, C. & Anuk, Ö. (2020). COVID-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: Bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 170-178
- Daoud, R., Starkey, L., Eppel, E., Vo, T. D. & Sylvester, A. (2020). The educational value of internet use in the home for school children: A systematic review of literature. *Journal of Research on Technology in Education*, 53(4), 353-374. <https://doi.org/10.1080/15391523.2020.1783402>.
- Demircioğlu, H., & Yoldaş, C. (2019). Çocukluk ve ergenlik döneminde psikososyal risk faktörleri ve koruyucu unsurlar. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 18 (1), 40-48.
- Doğan, Y. (2007). İlköğretim çağındaki 10-14 yaş grubu öğrencilerinin gelişim özellikleri. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(13), 155-187.
- Douglas, M., Katikireddi, S. V., Taulbut, M., McKee, M. & McCartney, G. (2020). Mitigating the wider health effects of COVID-19 pandemic response. *British Medical Journal*, 369, m1557. Doi:10.1136/bmj.m1557.
- Eşgi, N. (2014). Aile-Çocuk İnternet Bağımlılık Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22(2), 807-839.
- Fegert, J. M., Vitiello, B. & Plener, P. L. (2020). Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: A narrative review to highlight clinical and research

- needs in the acute phase and the long return to normality. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14(1), 20. <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00329-3>
- Hendekçi, A., & Avcı, İ. A. (2020). Adolesanlarda internet bağımlılığı ile beslenme egzersiz davranışları arasındaki ilişki. *Ankara Medical Journal*, 20(2), 315-326. <https://doi.org/10.5505/amj.2020.52533>
- Kara, Y. (2020). Pandemi sürecindeki öğrenci deneyimleri: Bakırköy ilçesi örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi* 7(7), 165-176.
- Karakuş, T., Çağıltay, K., Kaşıkçı, D., Kurşun, E. & Ogan, C. (2014). Türkiye ve Avrupa'daki çocukların internet alışkanlıkları ve güvenli internet kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 39(171), 23-243.
- Krueger, R.A. & Casey, M.A. (2014). Focus groups: A practical guide for applied research. California: Sage Pub. ISBN-13: 9781483365244, 5th. Edition.
- Lin, Min-Pei (2020). Prevalence of internet addiction during the COVID-19 outbreak and its risk factors among junior high school students in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8547. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228547>
- Liu, J., Zhou, T., Yuan, M., Ren, H., Bian, X. & Coplan, R. J. (2021). Daily routines, parent-child conflict, and psychological maladjustment among Chinese children and adolescents during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Psychology*, 35(8), 1077-1085. <https://doi.org/10.1037/fam0000914>
- Magklara, K., & Kyriakopoulos, M. (2023). The impact of the COVID-19 pandemic on children and young people. *Psichiatriki*, 34(4), 265-268. <https://doi.org/10.22365/jpsych.2023.024>
- Martínez-Domínguez, M., & Fierros-González, I. (2022). Determinants of internet use by school-age children: The challenges for Mexico during the COVID-19 pandemic. *Telecommunications Policy*, 46(1), 102241. <https://doi.org/10.1016/j.telpol.2021.102241>
- McKim, C.A. (2017). The value of mixed methods research: A mixed methods Study. *Journal of Mixed Methods Research*, 11(2), 202-222.
- Melnick, H., & Hammond, L. D. (2020). Reopening schools in the context of COVID-19: Health and safety guidelines from other countries.
- Moulin, F., Bailhache, M., Monnier, M., Thierry, X., Vandentorren, S., Côté, S. M., Falissard, B. & Galéra, C. (2022). Longitudinal impact of psychosocial status on children's mental health in the context of COVID-19 pandemic restrictions. *European Child and Adolescent Psychiatry*. 2(1), 1073-1082 <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02010-w>
- Ostermeier, E., Tucker, P., Clark, A., Seabrook, J. A. & Gilliland, J. (2021). Parents' report of Canadian elementary school children's physical activity and screen time during the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12352. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312352>
- Papageorgiou, K., Mitrousis, V., Tsirelis, D., Tzika, G., Tsekouras, A., Zygas, N. & Zibis, A.H. (2023). The impact of distance learning and COVID-19 lockdown on students' physical activity and musculoskeletal health. *Cureus*, 15(2), e34764. <https://doi.org/10.7759/cureus.34764>
- Poon, K. T. (2018). Unpacking the mechanisms underlying the relation between ostracism and Internet addiction. *Psychiatry research*, 270, 724-730. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.10.056>
- Reddy, K., & Balasubramanian, G. (2022). Misuse of Internet Among School Children: Risk Factors and Preventative Measures. In *Child Safety, Welfare and Well-being* (pp. 321-334). Springer, Singapore. Erişim adresi: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-16-9820-0_19
- Santa-Cruz, C., Espinoza, V., Donoso, J., Rosas, R. & Badillo, D. (2022). How did the pandemic affect the socio-emotional well-being of Chilean schoolchildren? A longitudinal study. *School Psychology*, 37(1), 85-96. <https://doi.org/10.1037/spq0000493>

- Symonds, J. E., & Galton, M. (2014). Moving to the next school at age 10–14 years: An international review of psychological development at school transition. *Review of Education*, 2(1), 1-27. <https://doi.org/10.1002/rev3.3021>
- Ünsal, A. & Ulutaş, İ. (2019). Bilgisayar bağımlılığı ölçeğinin okul öncesi dönem çocuklarına uyarlanması. *Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 324-342. <https://doi.org/10.38122/ased.572655>
- Valcke, M., Bonte, S., De Wever, B. & Rots, I. (2010). Internet parenting styles and the impact on Internet use of primary school children. *Computers & Education*, 55(2), 454-464. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.02.009>
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J. & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395(10228), 945-947. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)
- Watson, K. D. (2003). Low back pain in schoolchildren: The role of mechanical and psychosocial factors. *Archives of Disease in Childhood*, 88(1), 12–17. <http://dx.doi.org/10.1136/adc.88.1.12>
- Whaley, G.L., & Pfefferbaum, B. (2023). Parental challenges during the COVID-19 Pandemic: Psychological outcomes and risk and protective factors. *Current Psychiatry Reports*, 25(4), 165-174. <https://doi.org/10.1007/s11920-023-01412-0>
- WHO. (2020). 2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV): Strategic Preparedness And Response Plan. Erişim adresi: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/srp-04022020.pdf>
- Zhang, Y., Qin, X. & Ren, P. (2018). Adolescents' academic engagement mediates the association between internet addiction and academic achievement: The moderating effect of classroom achievement norm. *Computers in Human Behavior*, 89, 299-307. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.018>
- Zhou, M., Zhu, W., Sun, X. & Huang, L. (2022). Internet addiction and child physical and mental health: Evidence from panel dataset in China. *Journal of Affective Disorders*, 15(309), 52-62. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.115>