



ERTE CONGRESS

2018 Conference Full Text Paper / 2018 Kongre Tam Metin Kitabı

Gençlerde İnternet Bağımlılığı ve Obezite¹

İnternet Addiction and Obesity in Youth

Zekavet KABASAKAL *, Tijen AKADA **

Zekavet Kabasakal, *Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi, zekavetkabasakal@gmail.com*

Tijen Akada, *Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi, akada_2000@yahoo.com*

Öz. Günümüzde İnternet kullanımı giderek yaygınlaşmakta, kolay ulaşılabilir olması kullanım sıklığını arttırmaktadır. Tüm dünyada 729 milyon kişinin çevrimiçi erişimi olduğu düşünülmektedir. Değişik yaş gruplarında İnternet kullanım oranları farklılık göstermekle birlikte, en geniş kullanım aralığı genç nüfus içerisinde görülmektedir. Ülkemizde yapılan bir çalışmaya göre gençlerin %3,6 sı İnternet bağımlılığı kriterleri karşılamakta, % 21,8 ise İnternet bağımlılığı sınırında görülmektedir. Diğer yandan gençler açısından önceliği olan başka bir problem obezite olarak görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2016 yılı verilerine göre obez çocuk/ genç sayısı 42 yılda 10 kat artmıştır. Obezitenin oluşum kaynaklarından birinin de fiziksel aktivite azlığı olduğu çevresel faktörler arasında tanımlanmaktadır. Özellikle İnternet bağımlılığı söz konusu olduğunda gençlerin haftalık 40 saatleri bulan kullanım süreleri gözönüne alındığında iki problemin birbirinin varoluşunu desteklemesi beklenen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmada İnternet bağımlılığı ve obezite bağlantısını ele alan araştırmalar değerlendirilmiştir. Sonuçlar İnternet bağımlılığı ve obezite arasındaki korelasyona vurgu yapan çok sayıda çalışma olduğunu göstermektedir.

Anahtar Sözcükler: gençlik, İnternet bağımlılığı, obezite

Abstract. İnternet usage has become more widespread and its availability has increased today. 729 million people have online access worldwide. İnternet usage rates vary for different age groups, and the widest users are the young population. A study conducted in Turkey reveals 3.6 % of young people meet the criteria of İnternet addiction, and 21.8 % are on the border of İnternet addiction. Another well known problem for young people is obesity. World Health Organization's data in 2016 reveals the number of obese children / young people increased by 10 times in 42 years. One of the reasons that support the obesity problem is the decreasing time for physical activity. It is expected that the two problems will support the existence of each other especially when the İnternet usage period of the young people is about 40 hours per week. In this study, the studies on İnternet addiction and obesity are evaluated. The results revealed a large number of studies emphasized the correlation between İnternet addiction and obesity

Keywords: youth, İnternet addiction, obesity

GİRİŞ

Tüm dünyada giderek artan boyutta kullanımı gerçekleşen, birçok alanda işlevsel bir boyut kazanan İnternet, çok sayıda biliminsanı tarafından farklı yönleri ile araştırılmaktadır. Günümüzde İnternetin kolay ulaşılabilir olması kullanım (WAS, 2018) sıklığını arttırmaktadır. Tüm dünyada 729 milyon kişinin çevrimiçi erişimi olduğu düşünülmektedir. İnternet kullanımının gençler ile çalışan araştırmacıların öncelikli konularından biri olduğu görülmektedir. TÜİK verilerine göre 2004 yılında toplam İnternet kullanım oranı % 18,8 iken bu oran 2015'te % 55,9 düzeyine ulaşarak artış göstermiştir. İnterneti en çok kullanan yaş grubu 16-24 grubu olarak tespit edilmiştir (TİK, 2015). Gençlerin günlük faaliyetleri arasında İnternet önemli bir yer tutmakta, kendilerini ifade etme, eğlence ve oyun aracı olarak öncelikle sanal ortamları tercih ettikleri görülmektedir

¹ II. Uluslararası Eğitim Araştırmaları ve Öğretmen Eğitimi Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.



ERTE CONGRESS

2018 Conference Full Text Paper / 2018 Kongre Tam Metin Kitabı

(Ceyhan, 2008). İnternetin bu kadar yaygın kullanımı beraberinde bazı sorunları da getirmiştir. Çünkü bu grubun içinde bulunduğu gelişim aşamasının ana öğelerinden biri merak duygusudur. İnternet de bu ihtiyacı çokça karşılayacak niteliklere sahip görünmektedir (Gürcan ve Hamarta, 2013). İnternet kullanımı ile ilgili sorunlar ilk kez Goldberg (1999) tarafından İnternet bağımlılığı bozukluğu başlığı ile vurgulanmış, Young (1998) ise İnternet kullanımına ilişkin bağımlılık kriterlerini DSM IV'ün kumar bağımlılığı ölçütlerini uyarlayarak çalışmaya başlamıştır. Griffiths (1999), İnternet bağımlılığını davranışsal bağımlılığın bir alt grubu olarak değerlendirmiş ve temel özelliklerini belirleme üzerinde yoğunlaşmıştır. Bread ve Wolf (2001), "İnternet bağımlılığı" tanı ölçütlerini Young'un çalışmasına dayandırarak geliştirmiştir. Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz ve Gold (2003), problemlı İnternet kullanımı için tanı kriterleri belirlemişlerdir. Pekçok kuramcı farklı isimlendirmeler kullanmalarına rağmen İnternet bağımlılığını tanımlama, özellik ve tanı kriterlerini belirleme amacıyla çaba göstermiştir. İlgili alan çalışmalarında, İnternet kullanımına ilişkin olumsuz sonuçları içeren kavramlar yoğun olarak problemlı İnternet kullanımı ya da İnternet bağımlılığı şeklinde karşımıza çıkmaktadır. İnternet bağımlılığı; İnternet kullanma isteğini durduramama, İnternet kullanırken zaman kavramını yitirme, İnternette uzak kaldığı sürede aşırı sinirlilik gösterme (Young, 2007) ve bireyin sosyal ilişkilerinde bozulma, günlük işlevlerin önemli derecede etkilenmesi (Shaw, Black, 2008; Kuss, Griffiths ve Binder, 2013) gibi belirtilerle kendini göstermektedir.

Obezite ile İnternet bağımlılığını araştıran çalışmalara bakıldığında; Güçlü, Tabak, Tütüncü, Yılmaz (2016) yaptığı çalışmada 18 ile 35 arasında değişen 290 öğrenci ile çalışılmış, öğrencilerin İnternet bağımlılık düzeyleri arttıkça, beden kitle indekslerinin de arttığı bulunmuştur. Benzer şekilde Shields ve Behrman (2000), bilgisayarın uzun süreli kullanımı ile obezite ve fiziksel aktivite azlığı arasında doğrusal bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Tao ve arkadaşları (2009) İnternet kullanımı bağımlılık kriterleri karşılayan üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu problemlerinin diğerlerine göre daha yüksek oranda olduğunu bulmuştur. Dürmüş (2018) araştırmasında, 756 ergenle çalışmış, problemlı İnternet kullanımı ile bilgisayar başında atıştırma ve kahvaltı etmemek arasında bir ilişkinin olduğunu ifade etmiştir. Yıldırım (2016) 384 lise öğrencisini kapsayan çalışmada, gençlerin İnternet bağımlılığı düzeyi ile yeme bağımlılığı düzeyi arasında ve Budak (2016) 1700 öğrenci ile yaptığı çalışmada, İnternet bağımlılığı ve obezite arasında pozitif korelasyon olduğunu saptanmışlardır. Benzer sonuçlar Koyuncu (2014), Aydın-Avcı, Altın, Öz, Eren, (2016) tarafından da belirtilmiştir. Bener ve Bhugra (2013) 2467 öğrenci ile yaptıkları çalışmada, obezite ve İnternet kullanım süresi ile ilgili veriler toplamışlar. Beden kitle indeksi normalin üzerinde olan çocukların çoğunluğunun İnternette 3 saatten fazla zaman geçirdiği sonucuna ulaşmışlardır. Yıldız (2014) uzmanlık araştırmasında 2105 üniversite öğrencisi ile İnternete ilişkin bilişsel süreçleri ve obezitenin oluşmasına neden olan etkileri çalışmış, beden kitle indeksi yüksek öğrencilerde daha yüksek İnternet kullanımı olduğu sonucuna varmıştır. Alanyazında boş zamanlarında İnternet kullanımını tercih eden ergenlerin beden kitle indeksinin daha yüksek olduğunun ve daha az fiziksel aktivitede bulduklarının belirtildiği araştırma bulguları yer almaktadır (Mota, Ribeiro, Santos, 2006; Tammelin, Ekelund, Remes, Näyhä, 2007). Bu araştırmaların sonuçları yetişkinlik çağı İnternet kullanımı ve obezite araştırmaları ile karşılaştırıldığında da benzer sonuçların elde edildiği görülmektedir. Vandelanotte, Sugiyama, Gardiner, Qwen (2009) 2650 yetişkin ile çalışarak, boş zamanlarında İnternet ve bilgisayar kullanımı olan yetişkinlerin, aşırı kilolu veya obez olma olasılığının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu nedenle İnternet bağımlılığı ve obezite problemi uzun vadeli ve devam edebilecek olan bir sorun olarak görülebilir.

Bu araştırmaların sonuçlarından farklı olarak alanyazında İnternet bağımlılığı ve obezite bağlantısını çalışan bazı araştırmacılar, bu iki değişken arasında bir ilişki bulunmadığını ifade eden araştırma sonuçlarına da ulaşmışlardır. Yıldırım'ın (2017) 370 tıp fakültesi öğrencisini kapsayan çalışmada öğrencilerin % 85,4'ü normal İnternet kullanıcısı, % 14,6'sı riskli ya da bağımlı İnternet kullanıcısı olarak tanımlanmış, öğrencilerin obezite düzeyleri ile İnternet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Benzer araştırma sonuçları, 1175 ergen ile çalışan Çam (2014) ve 1243 öğrenci ile



ERTE CONGRESS

2018 Conference Full Text Paper / 2018 Kongre Tam Metin Kitabı

çalışan Arslantaş (2017) tarafından da bulunmuş, söz konusu olan iki çalışmada da bu iki değişken arasında bir bağlantı görülmemiştir.

Araştırmalarda hem Internet bağımlılığı, hem de obezite probleminin oluşumunda aileye ilişkin özelliklerin de ele alındığı görülmektedir. Ergenlerin aileden sosyal destek alması ve iletişim zamanlarının artması durumunda, Internette geçirilen sürenin ve problemlili Internet kullanmanın azaldığını bulunmuştur (Zhong, Zu, Sha, Tao, Zhao, Yang, Li, Sha, 2011; Gunuc, Doğan, 2013; Qx, Xy, Zk, Xj, Cy, 2015). Epstein, Valoski, Wing, MCCurley (1994), yaptıkları araştırmada fazla kilo ve obezite problemi olan ergenlerin ailelerine yönelik davranışsal yapılandırmayı içeren bir eğitim programı ile çalışmış, grubun % 34'ünün beden kitle indeksinde düşmeler görülmüş, ilerleyen süreçte on yıl sonraki veriler ergen grubun % 30'unun artık obezite probleminin bulunmadığını göstermiştir. Bu araştırma aileye yönelik çalışmaların, bireyin beslenme ve günlük aktivite düzeyine etki eden davranışları üzerindeki önemine vurgu yapmaktadır. Obezite problemiyle ilgili tüm süreçlerde aile ile işbirliğinin etkili bir faktör olduğu düşünülebilir (Naçar ve Günay, 2011). Aileye yönelik önleyici ve müdahale edici çalışmaların, aile eğitim programlarının, aile danışmanlıkları, aile görüşmeleri ve aile terapilerinin gençlerde görülen Internet bağımlılığı ve obezite problemine müdahale etme, önleme vb. süreçlerinde öncelikli çalışma alanlarından biri olarak görülmektedir.

Öneriler

Gençlerde günümüzde yaygın olarak yaşadıkları ve bazı çalışmalarda birbirleri ile pozitif korelasyon elde edilen obezite ve Internet bağımlılığı problemlerinin önlenmesi ve müdahalesi için, çok disiplinli yaklaşımların sürecin birlikte ele alması, bu konuda aile, öğretmen, öğrenci eğitimlerine yer verilmesi, okul öncesi eğitim kurumlarından itibaren çalışmaların yoğunlaştırılması, her düzeydeki okulların ders programında Internet kullanımı konusunda derslerin bulunması yararlı olabilir. Internetin doğru kullanımı konusunda sürekli eğitim programları, yine doğru beslenme ve yaşam alışkanlıkları konusunda ailelerin ve öğrencilerin kazanımlarının artırılması, okul eğitim programlarında bu alanlardaki yaşam kalitesini arttıracak uygulamaların bulunması önemli görülmektedir. Bu etkinliklerin yaygınlaşması, Internet bağımlılığı ve obezitenin önlenmesi konusunda yardımcı olabilir.

Kaynakça

- Aksoy, E. & Çakır, N (2011). Adölesanların Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Vücut Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi, *Gülhane Tıp Dergisi*, 53 (4), 264-270.
- Arslantaş, E., E. (2017). Adölesanlarda Internet bağımlılığı ile ruhsal sorunlar ve obezite arasındaki ilişki, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı, Erciyes Üniversitesi Tıpta Uzm. Tezi.
- Aydın Avcı, Altın, A., Öz, Ö., Eren, D. E. (2016). Lise öğrencilerin Internet bağımlılık düzeyleri ile obezite ve fiziksel yakınma sıklıkları arasındaki ilişki, *Türkiye Klinikleri Public Health Nursing - Special Topics*, 2(1):34-40.
- Bener, A. & Bhugra, D. (2013) Lifestyle and depressive risk factors associated with problematic Internet use in adolescents in an arabian gulf culture. *Journal of Addiction Medicine*. 7(4): 236-242.
- Bread, K.W. & Wolf, E. M. (2001). "Modification in the Proposed Diagnostik Criteria for Internet addiction. *Cyberpsychol Behav*. Jun; 4(3):377-83
- Budak, C. (2016). Ortaokul Öğrencilerinde Internet Bağımlılığı, Obezite Prevalansı Ve Fiziksel Aktivite Katılım Düzeylerinin İncelenmesi, Muğla Sıtkı -Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi
- Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: Internet bağımlılığı, çocuk ve gençlik, *Ruh Sağlığı Dergisi*, 15 (2): 109-116.
- Çam, H. H. (2014). Adölesanlarda Internet Bağımlılığı Prevalansı İle Psikopatolojik Semptomlar Ve Obezite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Cumhuriyet Üniversitesi, Doktora tezi.
- Goldberg I. (1999). Internet Addiction Disorder. [www.cog.brown.edu/brochure /people /duchonf/humor/Internetaddiction.html](http://www.cog.brown.edu/brochure/people/duchonf/humor/Internetaddiction.html).
- Griffiths, M. D. (1999). Internet Addiction: Fact or Fiction?. *The Psychologist*, 12 (5), 246-251.



ERTE CONGRESS

2018 Conference Full Text Paper / 2018 Kongre Tam Metin Kitabı

- Güçlü, S. Tabak, R. H., Tütüncü, İ. & Yılmaz, F. (2016). İnternet Bağımlılığı Gerçekten Obeziteye Neden olur mu?, Uluslararası Hakemli Beslenme Araştırmaları Dergisi, ISSN 2148-4791 ONLINE ISSN:2148-8150
- Gürçan, N. & Hamarta E. (2013). İnternet Bağımlılığı ve Psikososyal Faktörler. Melek Kalkan, Canani Kaygusuz (Ed.), İnternet Bağımlılığı (s.115-149). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Günüc, S. & Doğan, A. (2013). The relationships between Turkish adolescents' İnternet addiction, their perceived social support and family activities, *Computers in Human Behavior*, 29, 2197–2207.
- Dürmüş, İ. (2018). Adolesanlarda obezite ve problemlı İnternet kullanımı ilişkisinin belirlenmesi , Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Ens., Yüksek lisans tezi.
- Epstein, L. H., Valoski, A., Wing, R. R. & McCurley, J. (1994). Ten-year outcomes of behavioral family-based treatment for childhood obesity, *Health Psychology*, 13(5), 373-383.
- Kim, Y. & Park, J. Y. (2010). The effects of İnternet addiction on the lifestyle and dietary behaviour of Korean adolescents. *Nutrition Research and Practice*, 4 (1), 51-57.
- Kılıç, S (2017). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Ve Ana Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ens. Yüksek Lisans Tezi.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. & Binder, J. F. (2013). İnternet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29, 959-966. doi:10.1016/j.chb.2012.12.024
- Mota J, Ribeiro J, Santos M. P. & Gomes H. (2006). Obesity, physical activity, computer use, and TV viewing in Portuguese adolescents. *Pediatr Exerc Sci.*, 18, 113–121.
- Naçar, M. ve Günay, O. (2011). Halk Sağlığı Genel Bilgiler, Adolesanın Sağlık Sorunlarının Çözümüne Yönelik Öneriler, Öztürk, Y. ve Günay, O. (Ed.), Erciyes Üniversitesi Yayınları, Kayseri, 746.
- Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 931, Ankara 2014, s.507-560.
- Shapira, N.A., Lessig, M.C, Goldsmith, T.D., Szabo, S.T., Lazowitz, M., Gold, M.S.(2003). Problematic İnternet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.
- Shaw, M. & Black, D. W. (2008). İnternet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22: 353-365.
- Shields, M.K. & Behrman, R.E. (2000). Children and Computer Technology: Analysis and Recommendations. *Future of Children*, 10 (2), 4-30.
- Tao Z. L. & Liu, Y. (2009). Is there a relationship between İnternet dependence and eating disorders? A comparison study of İnternet dependents and non-İnternet dependents. *Eat Weight Disord*, 14: 77-83.
- TİK (2015). Türkiye İstatistik Kurumu, <http://www.tuik.gov.tr>
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2013). Çocukluk Çağı Obezite Araştırması, (COSI-TR-2013),
- Tammelin, T., Ekelund, U. Remes, J. Näyhä, S. (2007). Physical activity and sedentary behaviors among Finnish youth. *Med Sci Sports Exerc.*, 39 (7), 1067–1074.
- WHO (2016) (<http://www.who.int/features/factfiles/obesity/en/index.html>).
- We are Social (2018). <https://medium.com/@sertacdoganay/we-are-social-digital-in-2018-raporu-d9b8023cacfa>
- Qx, L., Xy, F., N, Y., Zk, Z., Xj, Y., J., L., Cy, L. (2015). Multi-family group therapy for adolescent İnternet addiction: exploring the underlying mechanisms, *Addictive Behaviors*; 42, 1-8. Date of Electronic Publication: 2014 Oct 30.
- Vandelandotte, C., Sugiyama, T., Gardiner, P. & Qwen, N. (2009). Associations of leisure-time İnternet and computer use with overweight and obesity, physical activity and sedentary behaviors: cross-sectional study, *Journal of Medical İnternet Research*, 11(3): e28
- Yıldırım, E. (2017). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde İnternet bağımlılığının obezite üzerine etkisinin incelenmesi, Tıpta Uzm. Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2006). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, Ü. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Obezite Oluşumunda İnternet Bağımlılığının Etkisinin Saptanması, Tıp Fakültesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 78-84. Tıpta Uzmanlık Tezi
- Yıldırım, M. S. (2016). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Obezite ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin İncelenmesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Ens., Yüksek Lisans Tezi,
- Young, K. S. (1998). İnternet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder, *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with İnternet addicts: treatment outcomes and implications. *CyberPsychology and Behavior*, 10 (5), 671–679.
- Zhong, X., Zu, S., Sha, S., Tao, R., Zhao, C., Yang, F., Li, M., Sha, P. (2011). The effect of a family-based intervention model on İnternet -addicted Chinese adolescents, *Social Behavior And Personality*, 39 (8), 1021-1034.



ERTE CONGRESS

2018 Conference Full Text Paper / 2018 Kongre Tam Metin Kitabı
