



## Araştırma Makalesi

Ankara Med J, 2020;(2):315-326 // doi 10.5505/amj.2020.52533

# ADÖLESANLARDA İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE BESLENME EGZERSİZ DAVRANIŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADDICTION  
AND NUTRITION EXERCISE BEHAVIORS IN ADOLESCENTS

 **Ayla Hendekci<sup>1</sup>**,  **İlknur Aydın Avcı<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı

<sup>2</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı

**Yazışma Adresi / Correspondence:**

Ayla Hendekçi (e-posta: ayla.hendekci@gmail.com)

Geliş Tarihi: 30.12.2019 // Kabul Tarihi: 06.04.2020



## Öz

**Amaç:** Bu araştırma, adölesanlarda internet bağımlılığı ile beslenme egzersiz davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

**Materyal ve Metot:** Tanımlayıcı türdeki araştırmanın evreni, Giresun ilindeki bir ortaokulda öğrenim gören 6, 7 ve 8. sınıftaki adölesan dönem öğrencileridir (n=440). Araştırmaya katılmayı kabul eden ve ulaşılabilen 400 öğrenci ile araştırma tamamlanmıştır (%91). Veriler, Tanıtıcı Bilgi Formu, İnternet Bağımlılık Ölçeği (İBÖ) ve Beslenme Egzersiz Davranışları Ölçeği (BEDÖ) ile toplanmıştır. Veriler SPSS 20.00 programı ile analiz edilmiş ve tanımlayıcı istatistikler (frekans, yüzde, varyans, t testi, Kruskall Wallis testi) kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırmaya katılanların yaş ortalaması 12,25±0,98 olup %51,25'i kadın, %50,75'i interneti en az bir saat kullanmakta ve %31,75'i interneti bilgilenecek amacıyla kullanmaktadır. Adölesanların İBÖ ve Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı boyutu puanları erkeklerin aleyhine bulunmuş, adölesan okul başarısı ile internet bağımlılığı ve beslenme egzersiz davranışları arasında bir ilişki olduğu ve adölesanların günlük olarak internette geçirdikleri zaman ve internet kullanım amacına göre İBÖ ve BEDÖ puanları arasında ilişki olduğu bulunmuştur.

**Sonuç:** Adölesanların farklı tanımlayıcı özelliklerine göre internet bağımlılığı ve beslenme egzersiz davranışları arasında ilişki olduğu görülmektedir. Risk faktörlerinin erken dönemde belirlenmesi, okul-aile-öğrenci ile iş birliği yapılması gerekmekte olup adölesanların uygun eğitimlerle desteklenmesi önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Adölesan, beslenme, egzersiz, internet bağımlılığı.

## Abstract

**Objectives:** The aim of this study was to investigate the relationship between internet addiction and nutrition exercise behaviors in adolescents.

**Materials and Methods:** The universe of the descriptive study is the 6th, 7th and 8th grade adolescent students studying in a secondary school in Giresun (n = 440). The study was completed with a total of 400 students who agreed to participate in the study (91%). Data were collected by using the Descriptive Information Form, Internet Addiction Scale (IAS) and Nutrition Exercise Behavior Scale (NEBS). The data were analyzed with SPSS 20.00 program and descriptive statistics (frequency, percentage, variance, t test, Kruskall Wallis test) were used.

**Results:** The mean age of the participants was 12.25±0.98 and 51.25% were women, 50.75% were using the internet for at least one hour and 31.75% were using the internet for information purposes. The IAS and Unhealthy Nutrition-Exercise Behavior dimension scores of adolescents were found to be against the males. There is a relationship between adolescent school achievement and internet addiction and nutrition exercise behaviors, IAS and NEBS scores according to the time spent by the adolescents on the internet daily and the purpose of internet use.

**Conclusion:** It is seen that there is a relationship between internet addiction and nutrition exercise behaviors according to different descriptive characteristics of adolescents. Early identification of risk factors and cooperation with school-parents-students is required and it is recommended that adolescents are supported with appropriate training.

**Keywords:** Adolescent, exercise, internet addiction, nutrition.

## Giriş

Adölesan dönem; fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan değişimlerin hızla yaşandığı özel bir gelişimsel dönemdir. Bu dönemde yaşanan süreçler, sağlık davranışları ve tutumları üzerinde belirleyicidir.<sup>1,2</sup> Adölesan dönemde riskli sağlık davranışlarının yaygın olarak görüldüğü bunların içinde; beslenme sorunları, bağımlılık, şiddet, intihar ve cinsel sağlık sorunları olduğu bildirilmektedir.<sup>3,4</sup> Bu dönemdeki bağımlılık sorunları, madde kullanımı ve internet bağımlılığı olarak ele alınmakta olup özellikle son yıllarda internetin aşırı kullanımı postür bozuklukları, görme sorunları, sedanter yaşam ve dengesiz beslenme gibi sağlık sorunlarına neden olmaktadır.<sup>5</sup>

Dünyada ve Türkiye’de internet, yaygın bir ağ sağlaması ve kolay ulaşılabilir olması sebebiyle kullanımı giderek artan, özellikle gençler arasında bağımlılık düzeyine gelmiş bir durumdur.<sup>6</sup> İnternet bağımlılığı, internetin zararlı olacak şekilde ve uzun bir süre boyunca kontrol dışı kullanımı olarak tanımlanmaktadır.<sup>7</sup> İnternet, gençler arasında günlük bilgi edinimi, sanal oyunlar, eğlence ve iletişim amacıyla saatlerce kullanılmaktadır.<sup>8,9</sup> We Are Social raporuna göre dünyada internet kullanımı %53 oranında olup en yüksek internet kullanımı oranı %64 ile 16-64 yaş aralığındadır.<sup>10</sup> Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırma raporuna göre, Türkiye’de internet kullanım oranları 16-74 yaş grubundaki erkeklerde %80,4 iken, kadınlarda %65,5’dir.<sup>11</sup> Adölesan dönemde internetin bağımlılık seviyesinde kullanımının okul, aile ve sağlıkta sorunlara yol açtığı, günlük kişisel ve sosyal işlevleri olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir.<sup>12</sup> İnternet bağımlılığının yol açtığı sağlık sorunları arasında uyku sorunları, iskelet ve kas sistemi sorunları, hareketsizlik, öğün atlama ve bilinçsiz atıştırma hareketleri yer almaktadır.<sup>13</sup>

İnternet bağımlılığının yol açtığı en önemli sağlık sorununun olumsuz sağlık davranışları olduğu, bunların başında ise obezite ve fiziksel aktivite eksikliği geldiği yapılan çalışmalarla desteklenmiştir.<sup>14-16</sup> Adölesanlarda görülen beslenme sorunları; obezite, büyüme gelişme geriliği, fiziksel inaktivite, anemi gibi sonuçlar doğurmaktadır. Beslenme sorunları adölesan çağda daha sık görülmekte, erişkin yıllar için de önemli bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir.<sup>17</sup> Dengeli bir beslenme ile birleştirilen yeterli egzersiz, sağlıklı yaşam tarzı için önemli iki temel bileşendir. Sağlıklı kiloda kalmak, dengeli beslenmek ve düzenli fiziksel aktivite adölesanların özgüvenini artırır ve ilerleyen yıllar için ise koruyucu özelliكتedir.<sup>18</sup> Yapılan çalışmalar düzenli yapılan egzersizlerin, fiziksel ve psikolojik olarak sağlığın gelişmesini sağlayarak hem çocukların hem de adölesanların sağlığını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.<sup>19-21</sup>

Literatürde adölesanların internet bağımlılıkları ve beslenme egzersiz davranışları arasındaki ilişkiyi değerlendiren çalışmalar sınırlıdır.<sup>22,23</sup> Adölesanların internet kullanımları ve beslenme egzersiz davranışlarının incelemenin ilerleyen yıllarda gelişebilecek sağlık sorunlarının önlenmesine katkı sağlayacağı

düşünülmektedir. Bu çalışmada amaç, adölesanlarda internet bağımlılığı ile beslenme egzersiz davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

## Materyal ve Metot

Bu araştırma, adölesanlarda internet bağımlılığı ile beslenme egzersiz davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla tanımlayıcı türde yapılmıştır. Araştırma Giresun İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı bir ortaokulda 2018/2019 eğitim öğretim yılı içinde ve adölesan dönemdeki öğrencilerle gerçekleştirilmiştir.

### *Araştırmanın Evren ve Örnelemi*

Araştırma için Giresun ilindeki bir ortaokuldaki 6, 7 ve 8. sınıf öğrencileri evreni oluşturmuştur (n=440). Örneklem seçimine gidilmemiş olup, gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmaya katılmayı kabul eden 400 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir (%91).

### *Veri Toplama Araçları*

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Tanıtıcı Bilgi Formu, İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Beslenme Egzersiz Davranış Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca adölesanların beden kitle indeksini belirlemek amacıyla kilo ve boy ölçümü yapılmıştır.

*Tanımcı Bilgi Formu:* Araştırmacı tarafından hazırlanan, öğrencilerin tanıtıcı özelliklerinin yer aldığı yaş, cinsiyet, eğitim durumu, boy, kilo, BKİ gibi bilgi edinmeyi amaçlayan 15 sorudan oluşan formdur.

*İnternet Bağımlılık Ölçeği (İBÖ):* Young (1998) tarafından geliştirilen, internet bağımlılığı için tanı ölçütleri temel alınan ölçek, ergenlere özel uyarlanmış hali ile Bayraktar (2001) tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Ölçek, altılı Likert tipinde ve 20 maddeden oluşan bir ölçektir. İşaretlenen her madde için puanlama 0- 5 arasında yapılmakta, ölçekten toplam 0-100 arası puan alınabilmektedir. Ölçekten 80 ve üzeri puan alanlar "İnternet Bağımlısı" olarak tanımlanmakta; 50-79 puan arası alanlar "Sınırlı Semptom Gösterenler" ve 50 puan ve altı alanlar "Semptom Göstermeyenler" olarak tanımlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0,91'dir.<sup>24,25</sup>

*Beslenme Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ):* Yurt (2016) tarafından geliştirilen BEDÖ, 45 madde ve dört alt faktörden oluşan beşli Likert tipi bir ölçektir. Ölçek puanları ölçek alt boyutlarından alınan puanlar doğrultusunda değerlendirilir. "Psikolojik/bağımlı yeme davranışı alt faktörü" için puan aralığı 11-55 olup yüksek puan psikolojik/bağımlı yeme davranışının olduğunu gösterir. "Sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı alt faktörü" için puan aralığı 14-70 olup yüksek puan sağlıklı beslenme-egzersiz davranışının olduğunu gösterir. "Sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı alt faktörü" için puan aralığı 14-70 olup yüksek puan sağlıksız

beslenme-egzersiz davranışının olduğunu gösterir. “Öğün düzeni alt faktörü” için puan aralığı 6-30 olup yüksek puan öğün düzenin iyi olduğunu gösterir. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0,85’tir.<sup>26,27</sup>

#### *Verilerin Değerlendirilmesi*

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 20.00 istatistik programında analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermemesine bağlı olarak tanımlayıcı istatistikler yapılmış olup frekans, yüzde, varyans, t testi, Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Araştırma için anlamlılık düzeyi olarak 0,05 alınmıştır.

#### *Etik Onay*

Araştırma için gerekli kurum izinleri alınmış olup, gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya katılım kabul edilmiştir. Ayrıca Giresun Üniversitesi Tıp Fakültesi bünyesindeki etik kuruldan 22.02.19 tarihli, KA EK-25 no’lu ve E.16239 sayılı etik kurul izni alınmıştır.

## **Bulgular**

Araştırma kapsamına alınan adölesanların bazı tanıtıcı özelliklerine göre dağılımları ve ölçek puanları şu şekildedir; Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 12,25±0,98, boy ortalaması 153,39±9,88, kilo ortalaması 46,18±10,01 ve BKİ ortalaması 19,48±2,87’dir. Öğrencilerin %51,25’inin kadın olduğu, %62,00’sinin okul başarısını iyi olarak yorumladığı, %54,00’ünün annesinin ve %48,75’inin babasının ilköğretim mezunu olduğu saptandı. Öğrencilerin %58,25’inin annesinin çalışmadığı, %85,75’inin babasının çalıştığı, %71,25’inin çekirdek aile olduğu ve %49,50’sinin ekonomik durumlarının orta düzeyde olduğu saptandı. Ayrıca öğrencilerin %72,75’inin bir sosyal etkinliğe katıldığı, %31,75’inin interneti bilgilenmek için kullandığı, %50,75’inin interneti en fazla bir saat kullandığı ve %86,75’inin kendini sağlıklı olarak değerlendirdiği saptandı. Bu araştırmada İBÖ için Cronbach Alpha katsayısı 0,88’iken BEDÖ için Cronbach Alfa katsayısı 0,76’dır. Ayrıca, İBÖ puan ortalaması 26,29±14,56 iken BEDÖ alt boyutları puan ortalamaları; ‘Psikolojik yeme davranışı’ için 39,72±8,20, ‘Sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı’ için 48,34±10,53, ‘Sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı’ için 47,94±6,88 ve ‘Öğün düzeni’ için 23,78±4,39’dur.

**Tablo 1.** Adölesanların Sosyodemografik Özelliklerine Göre İnternet Bağımlılık Ölçeği ile Beslenme Egzersiz Davranış Ölçeği Puanları Açısından Farklar

|                      |                 | İBÖ Toplam                            | Psikolojik/ bağımlı yeme davranışı  | Sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı | Sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı | Öğün düzeni                           | BEDÖ Toplam                         |
|----------------------|-----------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
|                      |                 | $\bar{x}\pm s.s$                      | $\bar{x}\pm s.s$                    | $\bar{x}\pm s.s$                     | $\bar{x}\pm s.s$                      | $\bar{x}\pm s.s$                      | $\bar{x}\pm s.s$                    |
| Cinsiyet             | Kadın           | 21,44±11,81                           | 40,17±8,57                          | 47,87±10,79                          | 49,57±6,73                            | 23,92±3,98                            | 163,16±19,56                        |
|                      | Erkek           | 31,41±15,43                           | 39,26±7,78                          | 48,85±10,26                          | 46,23±6,65                            | 23,64±4,79                            | 159,44±20,10                        |
|                      | Test            | <b>t=-7,272</b><br><b>p&lt;0,001</b>  | t=1,108<br>p=0,268                  | t=-0,923<br>p=0,357                  | <b>t=4,982</b><br><b>p&lt;0,001</b>   | t=0,650<br>p=0,516                    | t=1,876<br>p=0,061                  |
| Yaş                  | 11 yaş          | 23,79±11,62                           | 41,69±7,17                          | 47,65±10,35                          | 48,75±8,20                            | 23,97±3,88                            | 164,28±19,44                        |
|                      | 12 yaş          | 26,08±14,77                           | 40,85±7,50                          | 50,49±11,24                          | 48,19±6,35                            | 24,55±4,26                            | 165,83±20,09                        |
|                      | 13 yaş          | 28,13±17,21                           | 37,87±8,83                          | 47,04±9,89                           | 47,63±6,28                            | 23,36±4,79                            | 156,83±18,72                        |
|                      | 14 yaş          | 28,27±12,58                           | 36,60±9,03                          | 47,33±9,90                           | 46,15±6,11                            | 22,31±4,50                            | 153,35±18,92                        |
|                      | Test            | F=2,007<br>p=0,112                    | <b>F=7,519</b><br><b>p&lt;0,001</b> | <b>F=2,693</b><br><b>p=0,046</b>     | F=1,739<br>p=0,159                    | <b>F=3,570</b><br><b>p=0,014</b>      | <b>F=7,892</b><br><b>p&lt;0,001</b> |
| Okul başarısı        | İyi             | 23,92±12,52                           | 40,04±8,23                          | 49,52±10,78                          | 48,14±7,04                            | 24,48±4,29                            | 163,82±20,18                        |
|                      | Orta            | 30,23±16,92                           | 39,22±8,06                          | 46,54±9,93                           | 47,65±6,58                            | 22,61±4,35                            | 157,46±18,36                        |
|                      | Kötü            | 28,80±9,41                            | 39,00±11,83                         | 43,20±7,49                           | 46,40±9,07                            | 23,60±3,43                            | 152,60±30,95                        |
|                      | Test            | <b>KW=13,966</b><br><b>p&lt;0,001</b> | KW=1,165<br>p=0,559                 | <b>KW=9,383</b><br><b>p=0,009</b>    | KW=0,128<br>p=0,938                   | <b>KW=19,714</b><br><b>p&lt;0,001</b> | <b>KW=9,350</b><br><b>p=0,009</b>   |
| Baba eğitim düzeyi   | Okuryazar değil | 27,71±16,18                           | 40,64±6,95                          | 42,36±9,23                           | 46,14±6,46                            | 21,71±5,18                            | 152,14±14,29                        |
|                      | İlköğretim      | 25,66±13,73                           | 40,02±8,07                          | 48,06±10,25                          | 47,82±6,24                            | 23,51±4,52                            | 160,93±20,00                        |
|                      | Ortaöğretim     | 27,05±14,87                           | 39,80±8,19                          | 48,52±11,27                          | 48,54±7,67                            | 24,16±3,98                            | 162,78±19,93                        |
|                      | Üniversite      | 26,18±16,76                           | 37,89±9,11                          | 50,89±8,97                           | 47,07±6,97                            | 24,36±4,69                            | 161,31±20,46                        |
|                      | Test            | KW=0,838<br>p=0,840                   | KW=1,460<br>p=0,692                 | <b>KW=8,524</b><br><b>p=0,036</b>    | KW=2,050<br>p=0,562                   | KW=4,592<br>p=0,204                   | KW=3,892<br>p=0,273                 |
| Aile ekonomik durumu | İyi             | 24,36±13,99                           | 39,77±8,33                          | 49,38±10,74                          | 47,65±7,16                            | 23,94±4,45                            | 162,47±19,07                        |
|                      | Orta            | 28,15±14,91                           | 39,64±8,06                          | 47,22±10,33                          | 48,17±6,61                            | 23,67±4,32                            | 160,07±20,51                        |
|                      | Kötü            | 27,50±14,98                           | 40,63±9,36                          | 51,38±8,21                           | 49,13±7,43                            | 22,75±4,89                            | 165,38±23,93                        |
|                      | Test            | <b>KW=8,218</b><br><b>p=0,016</b>     | KW=0,489<br>p=0,783                 | KW=3,803<br>p=0,149                  | KW=1,783<br>p=0,410                   | KW=1,040<br>p=0,594                   | KW=1,006<br>p=0,605                 |

Tablo 1'e göre, adölesanların cinsiyetlerine göre İBÖ puanı ve Sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı boyutu puanları açısından farklar erkeklerin aleyhine anlamlı bulunmuştur ( $p<0,001$ ). Adölesanların yaşlarına göre Psikolojik/bağımlı yeme davranışı, Sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı, Öğün düzeni boyutları ve BEDÖ toplam puanları açısından farklar anlamlı bulunmuştur ( $p<0,001$ ,  $p=0,046$ ,  $p=0,014$ ,  $p<0,001$ ).

Adölesanların okul başarısına göre İBÖ, Sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı, Öğün düzeni boyutları ve Beslenme egzersiz davranış ölçeği puanları açısından farklar anlamlı bulunmuştur ( $p<0,001$ ,  $p=0,009$ ,  $p=0,014$ ,  $p<0,001$ ). Okul başarısı orta olan öğrencilerin okul başarı iyi olan öğrencilere göre İBÖ puan ortalamaları daha yüksek, okul başarısı iyi olan öğrencilerin okul başarısı orta olan öğrencilere göre Sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı, Öğün düzeni boyutları ve BEDÖ toplam puan ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır ( $p<0,001$ ,  $p=0,009$ ,  $p<0,001$ ,  $p=0,009$ ).

Adölesanların baba eğitim durumuna göre Sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı boyutu puanları açısından farklar anlamlı bulunmuş olup babasının eğitimi üniversite olan öğrencilerin babasının eğitimi okuryazar olmayanlara göre Sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır ( $p=0,036$ ). Adölesanların ailesinin ekonomik durumuna göre İBÖ puanları açısından farklar anlamlı bulunmuş olup ailesinin gelir durumu orta olan öğrencilerin iyi olanlara göre İBÖ puan ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır ( $p=0,016$ ).

Tablo 2'ye göre, adölesanların sosyal etkinliklere katılma durumuna göre, Sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı, Öğün düzeni boyutları ve BEDÖ toplam puanları açısından farklar sosyal etkinliklere katılanların lehine anlamlı bulunmuştur ( $p<0,001$ ,  $p=0,010$ ,  $p=0,016$ ). Adölesanların günlük internette geçirdikleri zamana göre İBÖ puanı, Psikolojik/bağımlı yeme davranışı, Sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı, Sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı, Öğün düzeni boyutları ve BEDÖ toplam puanları açısından farklar anlamlı bulunmuştur ( $p<0,001$ ,  $p=0,031$ ,  $p=0,024$ ,  $p=0,005$ ,  $p<0,001$ ,  $p<0,001$ ).

Adölesanların interneti kullanma amacına göre İBÖ puanı ile Sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı, Öğün düzeni boyutları ve BEDÖ toplam puanları açısından farklar anlamlı bulunmuştur ( $p<0,001$ ,  $p=0,001$ ,  $p=0,021$ ,  $p=0,001$ ). Adölesanların kendilerini sağlıklı bulma durumuna göre Sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı boyutu ve BEDÖ toplam puanları açısından farklar kendini sağlıklı bulanların aleyhine anlamlı bulunmuştur ( $p=0,040$ ,  $p=0,015$ ).

Tablo 3'te, adölesanların İBÖ puan ortalaması ile BEDÖ Sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı alt boyut puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı saptanırken, İBÖ puan ortalaması ile Psikolojik/bağımlı yeme davranışı, Sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı, Öğün düzeni alt boyutları ve BEDÖ toplam puan ortalamaları arasında negatif yönde anlamlı (zayıf) bir ilişki olduğu saptandı ( $p<0,001$ ).

**Tablo 2.** Adölesanların Bazı Tanıtıcı Özelliklerine Göre İnternet Bağımlılık Ölçeği ile Beslenme Egzersiz Davranış Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

|  |                    | İBÖ Toplam                      | Psikolojik/bağımlı yeme davranışı | Sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı | Sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı | Öğün düzeni                     | BEDÖ Toplam                     |
|--|--------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
|  |                    | $\bar{x}\pm s.s$                | $\bar{x}\pm s.s$                  | $\bar{x}\pm s.s$                     | $\bar{x}\pm s.s$                      | $\bar{x}\pm s.s$                | $\bar{x}\pm s.s$                |
| <b>Sosyal etkinliğe katılma durumu</b> | Evet               | 25,87±15,12                     | 39,65±8,57                        | 49,64±10,51                          | 47,91±7,18                            | 24,13±4,39                      | 162,80±20,60                    |
|  | Hayır              | 27,43±12,95                     | 39,91±7,17                        | 44,89±9,84                           | 48,02±6,06                            | 22,86±4,28                      | 157,44±17,34                    |
|  | Test               | t=-0,953<br>p=0,341             | t=-0,277<br>p=0,782               | <b>t=4,095<br/>p&lt;0,001</b>        | t=-0,139<br>p=0,889                   | <b>t=2,581<br/>p=0,010</b>      | <b>t=2,416<br/>p=0,016</b>      |
| <b>İnternette geçirilen zaman</b>      | Bir saat           | 21,72±11,36                     | 40,61±8,05                        | 49,70±10,36                          | 48,82±7,12                            | 24,63±4,27                      | 165,92±20,04                    |
|  | İki saat           | 27,87±14,42                     | 38,81±8,44                        | 47,57±11,14                          | 47,95±6,73                            | 23,11±4,37                      | 158,32±19,66                    |
|  | Üç saat            | 30,50±14,02                     | 40,22±7,84                        | 45,94±10,44                          | 46,54±5,95                            | 22,30±4,55                      | 156,19±17,25                    |
|  | Dört saat ve üzeri | 41,91±18,96                     | 36,56±8,13                        | 46,56±8,78                           | 44,88±6,34                            | 23,26±3,99                      | 151,91±16,95                    |
|  | Test               | <b>KW=54,627<br/>p&lt;0,001</b> | <b>KW=8,910<br/>p=0,031</b>       | <b>KW=9,434<br/>p=0,024</b>          | <b>KW=12,921<br/>p=0,005</b>          | <b>KW=19,203<br/>p&lt;0,001</b> | <b>KW=24,105<br/>p&lt;0,001</b> |
| <b>İnterneti kullanma amacı</b>        | Bilgi alma         | 24,63±12,22                     | 40,72±7,48                        | 49,96±9,49                           | 48,02±5,69                            | 24,32±3,71                      | 165,20±17,75                    |
|  | Sosyal medya       | 28,96±15,36                     | 38,18±9,87                        | 45,30±10,95                          | 48,58±7,11                            | 22,90±4,45                      | 155,47±20,86                    |
|  | Eğitim             | 21,14±12,44                     | 39,49±8,60                        | 49,83±9,80                           | 48,17±8,62                            | 24,46±4,51                      | 163,65±20,63                    |
|  | Eğlence            | 32,93±16,57                     | 39,96±6,79                        | 46,87±11,82                          | 46,92±5,71                            | 22,93±4,88                      | 158,07±19,55                    |
|  | Test               | <b>KW=38,135<br/>p&lt;0,001</b> | KW=2,931<br>p=0,402               | <b>KW=15,590<br/>p=0,001</b>         | KW=3,831<br>p=0,280                   | <b>KW=9,747<br/>p=0,021</b>     | <b>KW=15,583<br/>p=0,001</b>    |
| <b>Kendini sağlıklı bulma durumu</b>   | Evet               | 25,77±14,53                     | 39,95±8,42                        | 48,57±10,66                          | 48,22±6,95                            | 23,92±4,35                      | 162,28±19,79                    |
|  | Hayır              | 29,77±14,38                     | 38,21±6,42                        | 46,89±9,64                           | 46,13±6,21                            | 22,91±4,59                      | 155,19±19,61                    |
|  | Test               | t=-1,871<br>p=0,062             | t=1,760<br>p=0,082                | t=1,084<br>p=0,279                   | <b>t=2,060<br/>p=0,040</b>            | t=1,563<br>p=0,119              | <b>t=2,433<br/>p=0,015</b>      |

**Tablo 3.** Adölesanların İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Beslenme Egzersiz Davranış Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki

|                        | BEDÖ Alt Boyut Puan Ortalamaları  |                                      |                                       |                               |                               |
|------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                        | Psikolojik/bağımlı yeme davranışı | Sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı | Sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı | Öğün düzeni                   | BEDÖ Toplam Puan              |
| <b>İBÖ Toplam Puan</b> | r=-0,247<br><b>p&lt;0,001</b>     | r=-0,910<br>p=0,068                  | r=-0,299<br><b>p&lt;0,001</b>         | r=-0,186<br><b>p&lt;0,001</b> | r=-0,313<br><b>p&lt;0,001</b> |



## Tartışma

Araştırmaya katılan erkek adölesanların İBÖ ve Sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı boyutu puanları erkeklerin aleyhine anlamlı bulunmuştur. Bu durum erkek adölesanların kızlara göre internet bağımlılıklarının yüksek olduğunu ve sağlıksız beslenme-egzersiz davranışları sergilediklerini göstermektedir. Ergenlik dönemindeki öğrencilerle yapılan bir çalışmada ailenin tutumlarına bağlı olarak internet bağımlılık düzeyinin erkeklerde daha fazla olduğu gözlenmiştir.<sup>28</sup> Yapılan başka bir çalışmada ergenlik dönemindeki erkek öğrencilerin internet bağımlılıkları ve yalnızlık düzeyleri kıyaslanmış ve kızlara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.<sup>29</sup> Bu çalışmalar, araştırma sonuçlarını olumlu yönde destekler niteliktedir.

Adölesanların yaşlarına göre Psikolojik/bağımlı yeme davranışı, Sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı, Öğün düzeni boyutları ve BEDÖ toplam puanları açısından farklar anlamlı bulunmuştur. Adölesanların erken, orta, geç dönemlerinde farklı yaşlarda olduğu bilinmekte ve bu yaş farklılıklarının beslenme ve egzersiz davranışlarında değişikliklere sebep olabileceği düşünülmektedir. Nitekim yapılan çeşitli araştırmalar göstermiştir ki yaşa göre sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite, egzersiz yapma gibi davranışlar değişmektedir.<sup>17,30,31</sup>

Adölesanların okul başarısı orta olanların iyi olanlara göre İBÖ puan ortalamaları daha yüksek ve Sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı, Öğün düzeni boyutları, BEDÖ toplam puanlarının daha düşük olduğu saptanmıştır. Ergenlik döneminde internet bağımlılığı ve okul başarısı üzerine yapılan bir araştırmada çalışmamızla benzer şekilde okul başarı derecesindeki farklara göre katılımcıların internet bağımlılıkları ve çeşitli bireysel özelliklerinin ilişkili olduğu ifade edilmiştir.<sup>6</sup> Bu durum, adölesanlardaki okul başarısının, hem internet bağımlılığı hem de beslenme egzersiz davranışlarını etkilediğini düşündürmektedir.

Adölesanların babasının eğitimi üniversite olanların, eğitimi okuryazar olmayanlarına göre Sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Adölesanların sağlığını geliştirmeye yönelik yapılan bir çalışmada ebeveyn eğitim durumuna göre beslenme ve egzersiz davranışlarının lise ve üzerinde eğitime sahip kişilerin çocuklarında benzer şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.<sup>32</sup> Bu duruma göre, ebeveynlerin eğitim düzeyleri arttıkça sağlıklı beslenme-egzersiz davranışlarının olumlu yönde etkilendiği söylenebilir.

Adölesanların ailesinin gelir durumu orta olanlarının iyi olanlara göre İBÖ puan ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde adölesanların aile gelir durumuna göre internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan benzer çalışma olmamakla birlikte, harçlık alma durumu, aile desteği ve ailenin yanında yaşama durumuna göre internet bağımlılığının karşılaştırıldığı çalışmalar mevcuttur.<sup>33,34</sup> Yapılan az sayıdaki çalışmanın sonuçları dolaylı olarak bu çalışmayı desteklemektedir.

Adölesanların sosyal etkinliklere katılma durumuna göre Sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı, Öğün düzeni boyutları ve BEDÖ toplam puanları açısından farklar sosyal etkinliklere katılanların lehine anlamlı bulunmuştur. Adölesanlarla yapılan benzer bir çalışmada sosyal etkinliğe katılım durumlarının beslenme ve egzersiz davranışlarını olumlu olarak etkilediği görülmüştür.<sup>35</sup> Buna göre, adölesanların sosyal etkinliklere katılımlarının beslenme egzersiz davranışlarını olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Bireylerin internet bağımlısı olmasında internet kullanım süresi ve amacı gibi belirleyici etkenler önemli rol oynamaktadır.<sup>36</sup> Bu çalışmada, adölesanların günlük olarak internette geçirdikleri zamana göre İBÖ ile BEDÖ tüm alt boyutları ve BEDÖ toplam puanları açısından farklar anlamlı bulunmuştur. Bu durum, adölesanların internet bağımlılığı ve beslenme egzersiz davranışlarının internet kullanım süresi ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde hemşirelik öğrencileriyle yapılan bir çalışmada bulgumuzu destekler nitelikte, internet bağımlılık düzeyi ile günlük internet kullanım süresi ve amacı arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür.<sup>37</sup>

Adölesanların interneti kullanma amacına göre İBÖ, Sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı, Öğün düzeni boyutları ve BEDÖ toplam puanları açısından farklar anlamlı bulunmuştur. İnterneti eğlence amacıyla kullananların internet bağımlılıklarının yüksek olduğu, bilgi alma ve eğitim amacıyla kullananların sağlıklı beslenme ve öğün düzenlerinin iyi olduğu görülmektedir. Ergenlerle yapılan bir çalışmada sağlıklı beslenme davranışlarının hareketsizlik, televizyon izleme, sosyal medyada fazla zaman geçirme ve interneti kullanma amacı ile ilişkili olduğu bulunmuş olup bu durum çalışmamızın sonuçlarını olumlu yönde destekler niteliktedir.<sup>22</sup>

Adölesanların kendilerini sağlıklı bulma durumuna göre Sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı boyutu ve BEDÖ puanları açısından farklar kendini sağlıklı bulanların aleyhine anlamlı bulunmuştur. Bu durum beklenen bir sonuç olup kendisini sağlıklı olarak değerlendiren bireylerin sağlıklı beslenme ve egzersiz davranışları sergileyeceği düşündürmektedir. Literatür incelendiğinde bu çalışmayı destekler nitelikte, sağlıklı bireylerin daha çok sağlığı geliştiren davranışlar sergilediği, sağlıklı beslendiği ve egzersiz yaptığı ifade edilmiştir.<sup>38,39</sup>

Adölesanların İBÖ puan ortalaması ile Psikolojik/bağımlı yeme davranışı, Sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı, Öğün düzeni alt boyutları ve BEDÖ toplam puan ortalamaları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre adölesanların internet bağımlılıkları arttıkça beslenme egzersiz davranışları olumsuz yönde etkilenmekte olup bu durum beklenen bir sonuçtur. Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sağlıksız beslenme davranışlarının incelendiği bir çalışmada bu durumu destekler nitelikte ergenlerin internet kullanımları arttıkça sağlıksız beslenme ve fiziksel inaktivitenin arttığı ifade edilmiştir.<sup>22</sup>

Sonuç olarak, adölesanların internet bağımlılığı ve Sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı puanları erkeklerin aleyhine bulunmuş, yaşlarına göre Psikolojik/bağımlı yeme davranışı, Sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı,

Öğün düzeni alt boyutları ve BEDÖ toplam puanları açısından farklar olduğu, adölesan okul başarısı ile internet bağımlılığı ve beslenme egzersiz davranışları arasında bir ilişki olduğu, baba eğitim düzeyi arttıkça sağlıklı beslenme-egzersiz davranışlarının olumlu yönde etkilendiği, aile gelir durumunun internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu, sosyal etkinliklere katılımların beslenme-egzersiz davranışlarını olumlu yönde etkilediği, adölesanların günlük olarak internette geçirdikleri zaman ve internet kullanım amacına göre internet bağımlılıkları ve beslenme-egzersiz davranışları arasında ilişki olduğu, adölesanların kendilerini sağlıklı bulma durumuna göre Sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı ve BEDÖ toplam puanlarının kendini sağlıklı bulanların aleyhine olduğu ve İBÖ puanı ile Psikolojik/bağımlı yeme davranışı, Sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı, Öğün düzeni alt boyutları ve BEDÖ toplam puanları arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Buna göre adölesanların internet bağımlılığına yönelik risk faktörlerinin erken dönemde saptanması ve gerekli tedbirlerin alınması, okul, aile ve öğrenci ile işbirliği yapılması, okul beslenme ve aktivite programlarının geliştirilmesi, beslenme ve egzersiz davranışlarını olumlu yönde desteklemek için sosyal etkinliklerin artırılması, adölesanların sağlığı geliştirme davranışları açısından teşvik edilmesi ve eğitimlerle desteklenmesi önerilmektedir.

## Kaynaklar

1. Geçkil E, Dündar Ö. Turkish adolescent health risk behaviors and self-esteem. *Social Behavior and Personality* 2011;39:219-28.
2. Bassett R, Chapman GE, Beagan BL. Autonomy and control: The co-construction of adolescent food choice. *Appetite* 2008;50(2-3):325-32.
3. Hacıoğlu N. Adölesan Sağlığı. İçinde: B. Erci (Ed.) *Halk Sağlığı Hemşireliği*, Ankara: Göktuğ Basın Yayın ve Dağıtım. 2016;122-35.
4. Aygün O, Muslu G. Ergenlerin riskli sağlık davranışlarının ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *DEUHFED* 2017;10(4):242-50.
5. Adıbelli D. Ergenlik Döneminde Sağlığın Geliştirilmesi. İçinde: B. Erci (Ed.) *Yaşam Boyu Sağlığı Geliştirme*, Elazığ: Güler Matbaacılık. 2018;208-18.
6. Yavuz O. Ergenlik döneminde internet bağımlılığının okul başarısı üzerinde etkileri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 2018;8(15):1056-80
7. Ercengiz M, Şar AH. Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcı olarak duygu düzenlemedeki rolü. *Sakarya University Journal of Education* 2017;7(1):183-94.
8. Zorbaz O, Dost M. Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2014;29(1):298-310.
9. Kawabe K, Horiuchi F, Ochi M, Oka Y, Ueno SI. Internet addiction: Prevalence and relation with mental states in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 2016;70(9):405-12.
10. We Are Social Digital Report. <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018> Erişim Tarihi:09.03.2019
11. Türkiye İstatistik Kurumu. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması Haber Bülteni. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819> Erişim Tarihi:08.03.2019
12. Karacic S, Oreskovic S. Internet addiction and mental health status of adolescents in Croatia and Germany. *Psychiatria Danubina* 2017;29(3):313-21.
13. Gür K, Şişman FN, Şener N, Çetindağ Z. Türk ergenlerde internet bağımlılığı ve erteledikleri günlük yaşam aktiviteleri. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2016;2(1):32-8.

14. Kim JS, Chun BC. Association of Internet addiction with health promotion lifestyle profile and perceived health status in adolescents. *Journal of Preventive Medicine and Public Health* 2005;38(1):53-60.
15. Aktaş A, Arnas Y. 3-18 Yaş grubu çocuk ve gençlerin interaktif iletişim araçlarını kullanma alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Turkish Online Journal of Educational Technology* 2005;4(4):59-66.
16. Çam HH, Nur N. Adölesanlarda internet bağımlılık prevalansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin* 2015;14(3):181-8.
17. Akman M, Tüzün S, Ünal P. Healthy eating patterns and physical activity status of adolescents. [Nobel Medicus Journal](#) 2012;8(1):24-9.
18. Wadolowska L, Kowalkowska J, Lonnie M, Czarnocinska J, Jezewska-Zychowicz, M, Babicz-Zielinska E. Associations between physical activity patterns and dietary patterns in a representative sample of Polish girls aged 13-21 years: a cross-sectional study (GEBaHealth Project). *BMC Public Health* 2016;16(1):698.
19. Farooq MA, Parkinson KN, Adamson AJ, et al. Timing of the decline in physical activity in childhood and adolescence: Gateshead Millennium Cohort Study. *Br J Sports Med* 2018;52(15):1002-6.
20. Best K, Ball K, Zarnowiecki D, Stanley R, Dollman J. In search of consistent predictors of children's physical activity. *International Journal Of Environmental Research And Public Health* 2017;14(10):1258.
21. Herting MM, Chu X. Exercise, cognition, and the adolescent brain. *Birth Defects Research* 2017;109(20):1672-9.
22. Sampasa-Kanyinga H, Chaput JP, Hamilton HA. Associations between the use of social networking sites and unhealthy eating behaviours and excess body weight in adolescents. *British Journal of Nutrition* 2015;114(11):1941-7.
23. Durkee T, Carli V, Floderus B, Wasserman C, et al. Pathological internet use and risk-behaviors among European adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2016;13(3):294.
24. Bayraktar F, Gün Z. Incidence and correlates of internet usage among adolescents in North Cyprus. *Cyber Psychology&Behavior* 2006;10(2):191-7.
25. Esen E. Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir;2010.
26. Yurt S, Save D, Yıldız A. Adölesanlar için beslenme egzersiz davranışlarını değerlendirme ölçüm aracının geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri J Public Health Nurs-Special Topics* 2016;2(1):19-25.
27. Kalay R, Türkmen A. Adölesanlarda beslenme ve egzersiz davranışlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *International Peer-Reviewed Journal of Nutrition Research* 2015;5:1-14.
28. Ayas T, Horzum MB. İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2016;4(39):46-57.
29. Durualp E, Çiçekoğlu P. Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin internet bağımlılığı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2013;15(1):29-46.
30. Kudaş S, Ülkar B, Erdogan A. Ankara ili 11-12 yaş grubu çocukların fiziksel aktivite ve bazı beslenme alışkanlıkları. *Spor Bilimleri Dergisi* 2005;16(1):19-29.
31. Aksoydan E, Çakır N. Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi* 2011;53(4):268-9.
32. Bebiş H, Akpunar D, Özdemir S, Kılıç S. Bir ortaöğretim okulundaki adölesanların sağlığı geliştirme davranışlarının incelenmesi. *Gülhane Tıp Dergisi* 2015;57:129-35.
33. Ersun A, Köze BŞ, Muslu G, Beytut D, Başbakkal Z, Conk Z. Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinde internet kullanımı ile sosyal destek sistemi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi* 2012;20(2):86-92.
34. Sağlan R, Atay E, Demirtaş Z, Öcal E, Arslantaş D, Ünsal A. Ortaokul ve lise öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve kuru göz hastalığının değerlendirilmesi. *Euras J Fam Med* 2017;6(3):117-26.

35. Yurt S. Fazla kilolu adölesanlara uygulanan motivasyon görüşmelerinin beslenme tutumu, davranışları ve kilo üzerine etkisi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul;2008.
36. Spada MM. An overview of problematic internet use. *Addictive Behaviors* 2014;39(1):3-6.
37. Kırca K, Kutlutürkan S. Hemşirelik öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin iletişim becerilerine etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2019;5(2):81-5.
38. Alper Y, Pündük Z, Akçakoyu F, Gökteş Z. Balıkesir Fen Lisesi öğrencilerinde beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının incelenmesi. *Sportif Bakış:Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi* 2017;4(2):101-10.
39. Konca E, Ermiş E, Ermiş A, Erilli NA. 7-14 yaş öğrencilerin fiziksel aktivite durumları ve beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *Social Sciences* 2019;14(1):105-17.