



**BİR ÜNİVERSİTEDE ÖĞRENİM GÖREN SAĞLIK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN OBEZİTE DURUMU İLE İNTERNET KULLANIMI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**  
**EVALUATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN OBESITY STATUS AND INTERNET USE OF HEALTH SCHOOL STUDENTS AT A UNIVERSITY**

Filiz POLAT<sup>1</sup>, Fatma KARASU<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Adıyaman Üniversitesi, Sağlık Yüksekokulu, Ebelik Bölümü, Adıyaman

<sup>2</sup>Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Yusuf Şerefoğlu Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Kilis

**ÖZ**

**Amaç:** Günümüzde internetin kullanım alanlarının artması ve erişim imkanlarının kolaylaşması sonucunda insanların internette harcadıkları zaman da artmıştır. İnternetin kullanımı, insan hayatını kolaylaştırarak toplumsal gelişime katkı sağlasa da bilinçsiz kullanımı bazı sorun ve tehlikeleri de beraberinde getirmektedir. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin obezite durumları ile internet kullanımı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla yapıldı.

**Yöntem:** Araştırma Bitlis Eren Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü, Beslenme ve Diyetetik Bölümü ve Sosyal Hizmetler Bölümünde okuyan 313 öğrenci ile yapıldı. Araştırmanın verileri kişisel bilgi formu ve Problemler İnternet Kullanım Ölçeği kullanılarak toplandı. Araştırmada elde edilen verilerin analizi için SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanıldı. İstatistiksel hesaplamalar için sayı, frekans, yüzdeler, bağımsız gruplarda t, Anova, Korelasyon testleri kullanıldı.

**Bulgular:** Öğrencilerin PİK toplam puan ortalaması 126.9±25.3 olarak bulundu. Öğrencilerin BKİ, cinsiyet, yaş, sınıf, bölüm, kendine ait bilgisayarın varlığı ve internete istediği zaman bağlanabilme durumlarına göre PİK toplam ve alt boyut puan ortalamaları karşılaştırılmasında gruplar arasındaki farkın istatistiksel açıdan önemli olmadığı saptandı (p>0.05).

**Sonuç:** Öğrencilerin internet kullanım oranının yüksek olduğu ve obezite durumları ile internet kullanım arasında bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Bu çalışmanın farklı örneklem gruplarında da yapılması önerilir.

**ABSTRACT**

**Aim:** Nowadays, as a result of the increase in the usage areas of the internet and easier accessibility, the time people spend on the internet has increased. Although the use of the Internet contributes to social development by facilitating human life, its unconscious use brings with it some problems and dangers. The aim of this study was to evaluate the relationship between obesity prevalence and internet use among university students.

**Method:** Study was carried out with 313 students studying at Bitlis Eren University School of Health Nursing Department, Nutrition and Dietetics Department and Social Services Department. Data were collected using a personal information form and Problematic Internet Usage Scale. SPSS 22.0 statistical package program was used for data analysis. Number, frequency, percentage, t-test in independent groups and Anova tests were used for statistical calculations.

**Results:** The mean score of PIK was 126.9 ± 25.3. It was found that there was no statistically significant difference between the groups in terms of comparison of PIK total and subdimension scores according to their BMI, gender, age, class, department, presence of their own computer and the ability to connect to the internet at any time (p> 0.05).

**Conclusion:** It was determined that the internet usage rate of the students was high and there was no relationship between obesity and internet usage. It is recommended that this study be conducted in different sample groups.

**Anahtar kelimeler:** Obezite, İnternet Bağımlılığı, Öğrenci.

**Keywords:** Obesity, Internet Addiction, Student.

## GİRİŞ

Günümüzde teknolojinin gelişmesi ve akıllı teknolojik cihazların kullanımının yaygınlaşması internete erişimi kolaylaştırmıştır. İnternetin bilgiye ulaşmanın yanı sıra, eğlence ve iletişim aracı olarak kullanılmasıyla birlikte bireylerin internette harcadıkları sürede artmıştır (1). Teknoloji ve gelişmişliğin bir ölçütü olarak kabul edilen internet kullanımı, insan hayatını kolaylaştırarak toplumsal gelişime katkı sağlasa da bilinçsiz kullanımı bazı sorun ve tehlikelere neden olmaktadır (2). Bilgisayar başında uzun süre vakit geçirme fiziksel aktivitenin azalmasına, uyku süresinde azalmaya, alkol ve tütün kullanımında artışa, yeme alışkanlıkları ve obezitenin artmasına neden olmaktadır (2-4).

Bireylerin ev, okul, iş yeri ve cep telefonu ile buldukları her yerde internete ulaşılabilir zamanlarının büyük kısmını internet başında geçirmeleri günlük hayatlarını da olumsuz etkilemektedir (5-7). Aşırı internet kullanımı ve bunun için harcanan zaman fiziksel, sosyal ve akademik alanlarda sorunlar oluşmasına neden olabilmektedir (8,9). İnternet kullanıcılarının aynı ilaç, alkol veya kumar gibi bağımlılıklara benzeyen davranışları internet kullanımı için de gösterdikleri ortaya konmuştur (4,10). Tsai ve arkadaşları bağımlılık davranışları olan kişilerin sağlık morbiditesi, sosyoekonomik problemler ve davranış problemleri yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir (11).

Obezitenin prevalansı ve şiddeti, çocuklarda ve ergenlerde dramatik olarak artmakta, biyolojik eğilim ile birlikte çevresel faktörlerin bu durumdan sorumlu olabileceği düşünülmektedir. Bilgi ve iletişim teknolojisinin kullanımının artması ile obezite oranlarının artması arasında da ilişki olduğu bildirilmiştir (12). Li ve arkadaşlarının Çin'de ortaokul öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada problemlerli internet kullanan öğrencilerde obezitenin yüksek olduğu bildirmişlerdir (13). Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir başka çalışmada fazla kilolu veya obez çocukların %25'inde televizyon izleme ve bilgisayar kullanmanın obezitenin gelişmesinde önemli bir faktör olduğu belirtilmiştir (14).

Toplumsal ve bireysel açıdan aşırı internet kullanımının ve bağımlılığının insanoğlunu sosyal, psikolojik, fiziksel (hastalık) ve daha birçok açıdan dönüşüme uğrattığı ve daha da uğratacağı ön görülmektedir (15). Zamanlarının büyük çoğunluğunu bilgisayar ve internette geçiren bireylerin, spor ve fiziksel aktivite gibi etkinliklere ayıracakları zamanları azalmaktadır. Enerji harcamasındaki bu azalmayla birlikte, bilgisayar başında bir şeyler atıştırma isteğinin de oluşması obezite gelişimine zemin hazırlamaktadır (16). Bu doğrultuda gelecekte profesyonel klinisyenler olma yolunda olan sağlık yüksekokulu öğrencilerinin, aşırı internet kullanımının ruhsal ve bedensel zararları hakkında bilinçlendirilmesi oldukça önemlidir. Sağlıklı yaşam davranışlarının diğer bireylere aktarılmasında öncelikle kendi sağlıklarının yönetimi konusunda aktif rol almaları önemlidir taşımaktadır. Dolayısıyla bu çalışma, üniversite öğrencilerinde obezite prevalansı ile internet kullanımı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırma soruları

1. Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin BKİ durumu nedir?
2. Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin PİK puan

ortalamaları nedir?

3. Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin obezite ile internet kullanımı arasında ilişki var mı?
4. Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sosyo-demografik özellikler ile internet kullanımı arasında ilişki var mı?

## GEREÇ VE YÖNTEM

### Araştırmanın Tipi

Araştırma kesitsel ve tanımlayıcı olarak yapılmıştır.

### Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma, 2016-2017 eğitim ve öğretim yılında Bitlis Eren Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu'na da yapılmıştır.

### Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Bitlis Eren Üniversitesi Sağlık Yüksekokuluna kayıtlı (Hemşirelik 298, Sosyal Hizmetler 167, Beslenme ve Diyetetik 181) toplam 646 öğrenci oluşturulmuştur. Araştırmanın örnekleme oranı %95 güven aralığında 242 öğrenci olarak belirlenmiştir. Olasılıklı örnekleme yöntemlerinden olan tabakalı örnekleme yöntemiyle (Hemşirelik 110, Sosyal Hizmetler 61, Beslenme ve Diyetetik 66 olacak şekilde) Hemşirelik 147, Sosyal Hizmetler 69, Beslenme ve Diyetetik 97 araştırmayı kabul eden toplam 313 öğrenciye ulaşılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, Kişisel Bilgi Formu ve Problemlerli İnternet Kullanım Ölçeği, antropometrik ölçümlerde dijital baskül ve mezura kullanılarak toplanmıştır.

**Kişisel bilgi formu:** Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini ve vücut ölçülerini, internet kullanım özelliklerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

**Problemlerli İnternet Kullanım Ölçeği:** Ceyhan ve arkadaşları tarafından 2007 yılında üniversite öğrencilerinin problemlerli internet kullanım düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen beşli likert tipinde ve 33 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin puanlaması 33 ile 165 puanları arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin internet kullanımının sağlıksızlaştığını, internetin yaşamlarını olumsuz bir şekilde etkilediğini ve bağımlılık gibi bir patolojiye eğilim oluşturabileceğine işaret olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin Aşırı Kullanım, Sosyal Fayda ve İnternetin Olumsuz Sonuçları olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Toplam ölçek için Cronbach alfa katsayısı 0.95, ölçeğin alt boyutu aşırı kullanım 0.75, sosyal fayda 0.85 ve internetin olumsuz sonuçları 0.94 olarak saptanmıştır (17). Bu çalışma için ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.77 olarak bulunmuştur.

**Antropometrik ölçümler:** Vücut ağırlığı, boy uzunluğu, bel ve kalça çevresi ölçümlerinden oluşmuştur. Dünya Sağlık Örgütü Standartlarına göre BKİ <18.5 ise zayıf, 18.5-24.9 kg/m<sup>2</sup> normal, 24.9-29.9 kg/m<sup>2</sup> fazla kilolu, 29.9-34.9 kg/m<sup>2</sup> 1. derece obez, 35.0-39.9 kg/m<sup>2</sup> 2. derece obez ve >40 kg/m<sup>2</sup> 3. derece obez'dir (18). Bel çevresi en alt kosta ile processus spina iliaca anterior-superior arasındaki en dar çaptan ölçüldü. Abdominal obezite de bel çevresi erkeklerde >94 cm ve kadınlarda >80 cm'dir. Kalça çevresi ayakta trokanter majorisler üzerindeki en geniş çap olarak alınmıştır. Abdominal obezitede bel-kalça oranı erkeklerde >0.90 cm ve kadınlarda >0.85 cm'dir (18).

**Antropometrik ölçümlerde kullanılan araç ve gereçler:** Ölçümlerde boy ölçerli ekstra ince dijital baskül ve mezura kullanıldı. Cihaz Infrared ve ultrasonik teknolo-

jisi ile ağırlık (kg), boy (cm) ölçmek ve BKİ hesaplamak için tasarlanmıştır (Kapasite: 150 kg, Hassasiyet: 0.1 kg). Ağırlık ve boy ölçümleri tekniğe uygun yapılmıştır. Boy uzunluğunun karesinin (m<sup>2</sup>) vücut ağırlığına (kg) bölünmesi ile BKİ değerleri hesaplanmıştır.

#### İstatistiksel Analiz

Araştırmada elde edilen verilerin analizi için SPSS (Statistical Package for the Social Science) 22.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler için sayı, frekans, yüzdeler olarak değerlendirilmiştir. Normal dağılımın incelenmesi için Kolmogorov-Smirnov dağılım testi kullanılmıştır. İkili bağımsız gruplarda t testi, ikiden çok bağımsız grup karşılaştırılmasında tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Obezite durumları ile internet kullanım arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliği için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır. Araştırmamızdan elde edilen sonuçlar p<0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

#### Araştırmanın etik yönü

Araştırmanın yapılabilmesi için Etik Kurul (Etik No: E-17826) ve kurum izni alınmıştır. Katılımcılara anket uygulaması ve antropometrik ölçüm yapılmadan önce araştırma hakkında bilgilendirilmiş ve sözel onamları alınmıştır.

#### Araştırmanın sınırlılıkları

Bu çalışmanın sınırlılıkları; çalışmaya sadece araştırma-ya katılmayı kabul eden öğrenciler üzerinde yapılmıştır.

Çalışmadan elde edilen bulgular, tüm üniversite öğrencilerine genellenemez, sadece çalışmanın yapıldığı kurumlara kayıtlı öğrencilere genelleme yapılabilir.

#### BULGULAR

Öğrencilerin yaş ortalaması 20.9±2.1 ve en küçük-en büyük değerleri 18-33 yıldır. Katılımcıların %43.7'sinin ≤20 yaş grubunda; %31.0'nun 3. sınıf da okuduğu, %47.0'nun hemşirelik bölümünde, %55.3'ünün kız; %93.9'unun bekar; %41.2'sinin ailesinde şişman biri olduğu; %26.5'inin bu şişman bireyin anne ya da baba olduğu saptandı (Tablo I).

Araştırmaya katılan kızların kilo 56.8±8.6, BKİ 20.9±2.9; %9,8'inin fazlakilolu ve %1.2'sinin 1. derece obez, bel-kalça oranı %31.8'inin > 0.85; erkeklerin kilo 69.2±9.0, BKİ 22.6±2.8; %20.7'sinin fazla kilolu ve %1.4'ünün 1. derece obez, bel-kalça oranı %22.9'unun > 0.90 olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin BKİ, bel çevresi, kalça çevresi ve bel /kalça oranına göre cinsiyetlere arasındaki farkın istatistiksel açıdan önemli olduğu belirlenmiştir (p<0.05) (Tablo II).

Öğrencilerin %44.1'inin kendine ait bilgisayarının olduğu; %73.5'inin istediği zaman internete girdiği; %32.3'ünün bilgisayarı en çok e-posta için kullandığı; %29.7'sinin ortalama 1-2 saat günlük internete zaman harcadığı; %51.8'inin uzun süreli internet kullanımında gözlerin yanma olduğu; %40.9'unun interneti bir seferde ≥3 saat kullandığı; %77.3'ünün internete genellikle

Tablo I. Öğrencilerin Sosyo-demografik Özellikleri Dağılımı

	n	%
<b>Yaş</b>		
≤ 20 yıl	137	43.7
21-22 yıl	126	40.3
≥ 23 yıl	50	16.0
<b>Sınıf</b>		
1. sınıf	75	24.0
2. sınıf	77	24.6
3. sınıf	97	31.0
4. sınıf	64	20.4
<b>Bölüm</b>		
Hemşirelik	147	47.0
Beslenme ve Diyetetik	97	31.0
Sosyal Hizmetler	69	22.0
<b>Cinsiyet</b>		
Kız	173	55.3
Erkek	140	44.7
<b>Uzun süreli yaşadığı bölge</b>		
Güneydoğu Anadolu Bölgesi	179	57.2
Doğu Anadolu Bölgesi	110	35.1
Akdeniz Bölgesi	18	5.8
Yabancı uyruklu	6	1.9
<b>Medeni durum</b>		
Evli	19	6.1
Bekar	294	93.9
<b>Şuan kaldığınız yer</b>		
Yurtta kalıyorum	184	58.7
Arkadaşlarımla evde kalıyorum	88	28.1
Ailemle kalıyorum	41	13.1
<b>Anne eğitimi</b>		
Okuryazar ya da okuryazar değil	151	48.2
İlköğretim	118	37.7
Lise	33	10.5
Lisansüstü	11	3.5

Tablo I. Öğrencilerin Sosyo-demografik Özellikleri Dağılımı (Devamı)

<b>Baba eğitimi</b>		
Okuryazar ya da okuryazar değil	47	15.0
İlköğretim	157	50.2
Lise	74	23.6
Lisansüstü	35	11.2
<b>Anne iş</b>		
Ev hanımı	247	78.9
Memur /işçi	16	5.1
Serbest meslek	50	16.0
<b>Baba iş</b>		
Memur /işçi	81	25.9
Serbest meslek	139	44.4
Esnaf	78	24.9
Çiftçi	13	4.2
Çalışmıyor	2	0.6
<b>Ailenizin aylık geliri</b>		
≤ 1000 TL	103	32.9
1001-2000 TL arası	130	41.5
2001-4000 TL arası	67	21.4
≥ 4000 TL	13	4.2
<b>Kardeş sayısı</b>		
≤ 3	71	22.6
4-6 arası	122	38.9
≥ 7	120	38.5
<b>Sigara içme durumu</b>		
Evet	95	30.4
Hayır	218	69.6
<b>Ailede şişman birey varlığı</b>		
Evet	129	41.2
Hayır	184	58.8
<b>Şişman bireyin yakınlık derecesi*</b>		
Anne / baba	83	26.5
Anneanne / babaanne	34	10.9
Hala / teyze / dayı / amca	12	3.8
<b>Toplam</b>	313	100.0

\*Sadece ailedeki şişman bireyler alınmıştır

Tablo II. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Antropometrik Ölçümleri Dağılımı

	Cinsiyet				*Önemlilik
	Kız		Erkek		
	$\bar{x}$ ±SS	Min-Max	$\bar{x}$ ±SS	Min-Max	
Boy(cm)	1.64±7.0	1.45-1.87	1.74±6.1	1.53-1.90	
Kilo(kg)	56.8±8.6	40-80	69.2±9.0	45-93	
BKI(kg/m <sup>2</sup> )	20.9±2.9	15-32.8	22.6±2.8	16-32.4	<b>p=0.001</b>
Bel çevresi(cm)	74.1±8.5	58-98	82.9±10.9	63-106	<b>p=0.001</b>
Kalça çevresi(cm)	94.2±8.5	47-119	97.3±8.6	60-110	<b>p=0.001</b>
Bel-kalça oranı(cm/cm)	0.78±0.09	0.65-1.38	0.79±0.10	0.68-1.42	<b>p=0.001</b>
	<b>n</b>	<b>%</b>			
<b>BKI</b>					
< 18.5 kg/m <sup>2</sup> (zayıf)	29	16.8	7	5.0	<b>p=0.001</b>
18.5-24.9 kg/m <sup>2</sup> (normal)	125	72.3	102	72.9	
24.9-29.9 kg/m <sup>2</sup> (fazla kilolu)	17	9.8	29	20.7	
29.9-34.9 kg/m <sup>2</sup> (1. derece obez)	2	1.2	2	1.4	
<b>Bel-kalça oranı</b>					
< 0.85	118	68.2			
> 0.85	55	31.8			
<b>Bel-kalça oranı</b>					
< 0.90			109	77.8	
> 0.90			31	22.1	

\* t= Bağımsız gruplarda T testi

Tablo III. Öğrencilerin internet kullanımına ilişkin özellikleri dağılımı

	n	%
<b>Kendine ait bilgisayarının varlığı</b>		
Evet	138	44.1
Hayır	175	55.9
<b>İnternete istediği zaman bağlanabilme durumu</b>		
Evet	230	73.5
Hayır	83	26.5
<b>İnternete hangi amaçla kullanma durumu*</b>		
e-posta	101	32.3
Gazete ve dergi okuma	100	31.9
Tartışma gruplarına katılmak	24	7.7
Online oyun oynamak	58	18.5
Bankacılık işlemleri yapmak	41	13.1
e-ticaret	18	18.8
Sosyal medyaya girmek	80	25.6
Ödev araştırmak	41	13.1
<b>Ortalama günde internet için harcanan zaman</b>		
1-2 saat	93	29.7
3-4 saat	32	10.2
5-6 saat	10	3.2
Hiç zaman geçirmeyen	178	56.9
<b>Uzun süreli internet kullanımı sonrasında yaşadığı sağlık problemler*</b>		
Dengesiz beslenme	42	13.4
Fast food tarzı beslenme	33	10.5
Boyun ağrıları	105	33.5
Gözlerde yanma	162	51.8
Uykusuzluk	125	39.9
Uyku saatlerinde azalma	92	29.4
El becerisinde azalma	34	10.9
Hijyen alışkanlığının azalması	12	3.8
<b>İnternete en fazla nereden bağlandığı</b>		
Ev	145	46.3
Okul	55	17.6
Yurt	52	16.6
İnternet kafe	25	8.0
Cep telefonu	36	11.5
<b>İnterneti bir seferde ne zaman kullandığı</b>		
≤ 30 dk	70	22.4
31 dk -1 saat arası	115	36.7
≥ 3 saat	128	40.9
<b>İnternete ne zaman bağlandığı*</b>		
Gündüz	118	37.7
Gece	242	77.3

\* Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

gece bağlandığı belirlendi (Tablo III).

Öğrencilerin Problemlili İnternet Kullanım Ölçeğinin toplam puan ortalaması 126.9±25.3, alt boyut puan ortalamaları İnternetin Olumsuz Sonuçları 70.6±15.5, Sosyal Fayda 41.00±8.2, İnternetin Aşırı Kullanımı 16.8±4.7

olarak saptandı (Tablo IV).

Araştırmada öğrencilerin BKİ, cinsiyet, yaş, sınıf, bölüm, kendine ait bilgisayarın varlığı ve internete istediği zaman bağlanabilme durumlarına göre PİK toplam ve alt boyut puan ortalamaları karşılaştırılmasında gruplar

Tablo IV. Öğrencilerin Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği ve alt boyutlarının puan ortalamalarının dağılımı

	$\bar{X} \pm SS$	En Küçük- En Büyük*
İnternetin Olumsuz Sonuçları	70.6±15.5	18-85
Sosyal Fayda	41.0±8.2	10-50
İnternetin Aşırı Kullanımı	16.8±4.7	6-30
*PİK toplam	126.9±25.3	42-165

\* PİK= Problemlili İnternet Kullanım

arasındaki farkın istatistiksel açıdan önemli olmadığı saptandı ( $p>0.05$ ) (Tablo V).

olduğu saptanmıştır. Güçlü ve arkadaşlarının (2016) KYK yurtlarında kalan üniversite öğrencileri üzerinde

Tablo V. Öğrencilerin sosyo-demografik değişkenlerine göre Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği ve alt boyutlarının puan ortalamalarının karşılaştırılması

	İnternetin Olumsuz Sonuçları	Sosyal Fayda	İnternetin Aşırı Kullanımı	PİK toplam
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
<b>BKI</b>				
<18.5 kg/m <sup>2</sup> (zayıf)	70.6±15.7	40.0±7.7	16.8±5.0	127.5±24.9
18.5-24.9 kg/m <sup>2</sup> (normal)	69.9±15.9	39.1±8.4	16.7±4.7	125.8±25.8
24.9-29.9 kg/m <sup>2</sup> (fazla kilolu)	75.7±12.9	40.1±8.0	16.9±5.1	130.6±22.3
29.9-34.9 kg/m <sup>2</sup> (1. derece obez)	81.7±5.2	48.0±2.8	22.2±5.7	152.0±9.8
	F=1.310	F=1.659	F=1.755	F=1.717
	p=0.271	p=0.176	p=0.156	p=0.164
<b>Cinsiyet</b>				
Kız	71.7±15.0	40.3±7.8	16.8±4.8	128.9±24.5
Erkek	69.2±16.0	38.5±8.6	16.8±4.7	124.6±26.1
	t= 1.406	t= 1.901	t= 0.091	t= 1.502
	p=0.161	p=0.058	p=0.927	p=0.134
<b>Yaş</b>				
≤ 20 yıl	68.6±16.2	38.7±8.5	16.5±4.3	124.0±26.2
21-22 yıl	71.8±15.5	40.0±8.5	17.0±5.2	128.9±25.6
≥ 23 yıl	72.8±12.8	40.3±6.7	17.0±4.6	130.1±21.3
	F= 1.964	F= 1.017	F= 0.398	F= 1.707
	p=0.142	p=0.363	p=0.672	p=0.183
<b>Sınıf</b>				
1. sınıf	70.0±14.9	38.7±8.6	16.4±4.4	125.2±25.1
2. sınıf	67.8±17.6	38.7±8.9	16.4±4.6	123.0±28.0
3. sınıf	70.9±15.4	40.1±7.8	16.4±5.2	127.6±24.4
4. sınıf	74.0±13.3	40.3±7.7	18.2±4.3	132.7±22.7
	F= 1.921	F= 0.850	F= 2.523	F= 1.879
	p=0.126	p=0.468	p=0.058	p=0.133
<b>Bölüm</b>				
Hemşirelik	71.3±14.1	39.7±8.0	17.0±4.8	128.1±24.0
Beslenme ve Diyetetik	69.1±16.8	39.0±7.9	16.9±4.9	125.2±26.1
Sosyal Hizmetler	71.1±16.5	39.6±9.2	16.1±4.4	127.0±27.0
	F= 0.601	F= 0.205	F= 0.799	F= 0.381
	p=0.549	p=0.814	p=0.451	p=0.684
<b>Kendine ait Bilgisayarının varlığı</b>				
Evet	71.2±16.3	39.3±9.0	17.3±4.9	127.9±27.1
Hayır	70.1±14.9	39.6±7.6	16.4±4.6	126.2±23.8
	t= 0.585	t= -0.289	t= 1.619	t= 0.569
	p=0.559	p=0.773	p=0.106	p=0.570
<b>İnternete istediği zaman bağlanabilme durumu</b>				
Evet	71.3±15.2	39.9±8.2	16.9±4.8	128.2±25.0
Hayır	68.6±16.1	38.3±8.3	16.6±4.7	123.5±25.9
	t= 1.382	t= 1.571	t= 0.473	t= 1.452
	p=0.168	p=0.117	p=0.636	p=0.147

## TARTIŞMA

İnternet kullanımı ile obezite durumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmamızda internet kullanan öğrencilerin %14.7'sinin fazla kilolu ve %1.3'inin 1. derece obez

yaptığı çalışmada, öğrencilerin %10.2'sinin fazla kilolu olduğunu belirlemiştir (16). Çam'ın (2015) lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmada problemlı internet kullanıcılarının %73.0 zayıf, %17.6 hafif kilolu ve



%9.5 şişman (obez) olduğu saptandığı (14) için Çam'ın araştırması ile farklılıklar bulunmaktadır. Bu farklılık, örneklem gruplarının farklı olmasından kaynaklanabilir. Öğrencilerin internet kullanma özelliklerine baktığımızda; çalışmamızdaki öğrencilerin neredeyse yarısının 3 saat ve üzeri internet kullandığı (Tablo III), Balcı ve arkadaşlarının (2007) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada ise; %24.7'sinin 3 saat ve üzeri bilgisayar kullandığı saptanmıştır (19). Bu çalışmadaki internet kullanma süresi fazla olduğu için Balcı'nın araştırmasına göre farklılık göstermektedir.

Öğrencilerin PİK toplam puan ortalaması 126.9±25.3 ve alt ölçek puan ortalamaları İnternetin Aşırı Kullanımı 16.8±4.7, Sosyal Fayda-Rahatlık 41.0±8.2, Problemler İnternetin Olumsuz Sonuçları 70.6±15.5 olarak saptanmıştır (Tablo IV). Kılıç ve arkadaşlarının (2017) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin PİK toplam puan ortalaması 68.2±23.7 ve alt ölçek puan ortalamaları Problemler İnternetin Aşırı Kullanımının 15.0±4.6, Sosyal Fayda-Rahatlık 20.0±7.6, İnternetin Olumsuz Sonuçları 33.1±13.9 olarak belirtilmiştir (20). Sevindik'in (2011) Fırat Üniversitesi'nde yaptığı çalışmada öğrencilerin PİK toplam puan ortalamaları 64.2±22.6 ve alt ölçek puan ortalamaları ise Problemler İnternetin Aşırı Kullanımının 16.6±5.1, Sosyal Fayda-Rahatlık 18.7±7.5, İnternetin Olumsuz Sonuçları 28.9±12.8 olarak bulunmuştur (21). Öğrencilerin BKİ durumuna göre PİK toplam ve alt ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır (Tablo VI). Pektaş ve Mayda'nın (2018) yaptıkları bir çalışmada BKİ göre internet kullanım fark ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır (22). Yine yapılan çalışmalarda BKİ ile internet kullanım sürelerinin ilişkili olmadığı belirlenmiştir (23,24). Sarı ve Aydın'ın (2014) yaptıkları bir çalışmada üniversite öğrencilerinin BKİ düzeyi arttıkça problemler internet kullanımında arttığını saptamıştır (25). Baek ve So'nun (2011) yaptığı çalışmada, günde 2 saatin üstünde internet kullananlarda fazla kiloluluk ve obezite prevalansının arttığını saptamıştır (26).

Bu çalışmada problemler internet kullanım ölçeği toplam puan ve alt ölçek puan ortalamalarında BKİ, cinsiyet, yaş sınıfı açısından öğrenciler arasında farkın olmadığı belirlenmiştir (Tablo V). Güçlü ve arkadaşlarının (2016) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada internet bağımlılığında cinsiyetler arasında fark olmadığı saptandığı için çalışmamızla benzer özellik göstermektedir (16). Kır ve arkadaşlarının (2014) Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi'nde yapmış olduğu çalışmada erkek öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları kız öğrencilerden daha yüksek bulunduğu için (27) çalışmamızla farklılık göstermektedir. Günümüzde kızların teknolojiyle yakından ilgilenmesi internet kullanımında cinsiyetler arası farkın ortadan kalkmasına neden olduğu düşünülebilir. Yine yaş arttıkça öğrencilerin internet bağımlılığı hakkındaki deneyimleri, düşünceleri ve bilgilerinin artacağı düşünülse de ve bunların kullanımı azaltacağı var sayılsa da bu çalışmada yaş ve sınıf açısından internet kullanımında her hangi bir farklılık yoktur. Bu çalışmayı yaptığımız bölgedeki sosyal alanların daha sınırlı olması ve zorlu iklim koşulları öğrencilerin sosyalleşmek, eğlenmek gibi ihtiyaçlarını internette karşılamaları bu farklılığın nedeni olabilir. Ayrıca problemler internet kullanımı ile BKİ, cinsiyet,

yaş sınıfı açısından öğrenciler arasında farkın olmaması sağlık yüksekokulu öğrencilerinin bu konuya daha dikkatli davrandıklarını düşündürmektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamızda 50 öğrencinin fazla ve üzeri kiloda olduğu ve internet kullanım oranının yüksek bulunduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin BKİ ve sosyo-demografik özellikler ile internet kullanımı arasında önemli bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin uzun süreli internet kullanımına bağlı olarak en fazla gözlerde yanma ve uykusuzluk yaşadıkları saptanmıştır.

Günümüzde problemler internet kullanımı arttığı ve olumsuz sonuçlara yol açtığı için giderek önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmektedir. Araştırmaya katılan sağlık yüksekokulu öğrencilerinin zararlı düzeyde internet kullanmaktadır. Öğrencilere aşırı internet kullanımının zararları konusunda eğitim ve seminerler verilmelidir. Bu çalışmanın farklı bölümler ve örneklem gruplarında da yapılması önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Müezzini E. Lise Öğrencilerinde internet bağımlılığının yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon bağlamında incelenmesi. *SUJE* 2017; 7:541-551.
2. Muslu KG, Bolışık B. Çocuk ve gençlerde internet kullanımı. *TAF Prev Med Bull* 2009;8:445-450.
3. Gür K, Şişman FN, Şener N, Çetindağ Z. Türk ergenlerde internet bağımlılığı ve erteledikleri günlük yaşam aktiviteleri. *KOU Sag Bil Derg* 2016;2:32-38.
4. Kim JS, Chun BC. Association of internet addiction with health promotion lifestyle profile and perceived health status in adolescents. *J Prev Med Public Health*. 2005; 38:53-60.
5. Choi K, Son H, Park M, et al. Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. *Psychiatry Clin Neurosci* 2009; 63:455-462.
6. Lam LT, Peng ZW, Mai JC, et al. Factors associated with internet addiction among adolescents. *Cyberpsychol Behav* 2009; 12:551-555.
7. Şahan M, Çapan EB. Ergenlerin problemler internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi* 2017; 2:887-913.
8. Ceyhan E, Ceyhan AA, Gürcan A. Problemler İnternet Kullanımı Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *KUYEB* 2007;7:387-416.
9. Zorbaz O, Dost TM. Lise Öğrencilerinin problemler internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *HÜ Eğitim Fakültesi Dergisi* 2014; 29:298-310.
10. Jenaro C, Gomez-Vela M, Gonzalez-Gill F. et al. Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *J Addic Res Theory* 2009; 15:309-320.
11. Tsai HF, Cheng SH, Yeh TL, et al. The Risk Factors of Internet Addiction-a survey of university freshmen. *Psychiatry Res* 2009; 167:294-299.
12. Bozkurt H, Özer S, Şahin S. ve ark. İnternet use patterns and Internet addiction in children and adolescents with obesity. *Pediatr Obes* 2018;13:301-306.

13. Li M, Deng Y, Ren Y, et al. Obesity status of middle school students in xiangtan and its relationship with internet addiction. *Obesity (Silver Spring)* 2014; 22:482-487.
14. Çam HH, Nur N. Adölesanlarda internet bağımlılığı prevalansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TAF Prev Med Bull* 2015;14:181-188.
15. Kalaman S, Bat M. İnternet bağımlılığı ve medya kullanımı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*2016; 9:878-885.
16. Güçlü S, Tabak RS, Tütüncü İ, ve ark. İnternet bağımlılığı: Gerçekten obeziteye neden olur mu? *UHEYAD* 2016; 7:50-64.
17. Baş AU, Soysal SÖ, Aysan F. Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımının psikolojik iyileş ve sosyal destek ile ilişkisi. *İtobiad* 2016; 5:1035-1046.
18. National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Cholesterol In Adults (Adult Treatment Panel III) : Executive Summary of The Third Report of The National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Cholesterol In Adults (Adult Treatment Panel III). *JAMA* 2001; 285:2486-2497.
19. Balcı Ş, Ayhan B. Üniversite öğrencilerinin internet kullanım ve doyumları üzerine bir saha araştırması. *Selçuk İletişim* 2007; 5:174-197.
20. Kılıç Z, Durat G. Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımının genel psikolojik belirtileri ve sosyal fobi ile ilişkisi. *Sakarya Tıp Dergisi* 2017; 7:97-104.
21. Sevindik F. Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi, 2011, ss.48.
22. Pektaş İ, Mayda AS. Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi ve etkileyen etmenler. *Sakarya Tıp Dergisi* 2018; 8:52-62.
23. Ishii K, Shibata A, Oka K. Sociodemographic and anthropometric factors associated with screen-based sedentary behavior among Japanese adults: A population-based cross-sectional study. *J Epidemiol* 2013; 23:382-388.
24. Tsitsika A, Critselis E, Kormas G. et al. Internet use and misuse: A multivariate regression analysis of the predictive factors of internet use among Greek adolescents. *EJPE*2009;168:655-665.
25. Sarı SV, Aydın B. Problematic internet use and body mass index in university students. *EJER*2014;54:135-150.
26. Baek SI, So, WY. Association between times spent on the internet and weight status in Korean adolescents. *Iran J Public Health* 2011; 40:37-43.
27. Kır İ, Sulak Ş. Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Bilimleri Dergisi* 2014;13:150-167.