

GENÇ ERGENLERDE DÜZENLİ EGZERSİZİN İNTERNET KULLANIMI İLE İLİŞKİSİ

Seçkin ŞENİŞİK*, M. Oytun HASTÜRK**

ÖZET

Bu çalışmada, düzenli egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan ergenlerin internet kullanım süreleri incelenerek, bu değişkenlerin düzenli spor yapmayan bireylere göre farklı olup olmadığının saptanması amaçlandı. Çalışmaya 14-18 yaşları arasında, düzenli olarak egzersiz yapan 37 sporcu ve spor yapmayan 37 kontrol olmak üzere toplam 74 ergen gönüllü olarak katıldı. Tüm katılımcılara sosyodemografik verilerinin ve internet kullanımına ilişkin sürelerinin değerlendirildiği bir anket uygulandı. Bulgulara göre düzenli olarak egzersiz yapan ergenlerin internet kullanım süreleri, egzersiz yapmayan kontrollere göre az olarak saptanmakla beraber; iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmadı ($p>0.05$).

Anahtar sözcükler: Ergen, internet kullanımı, düzenli egzersiz

SUMMARY

REGULAR EXERCISE AND INTERNET USAGE RELATIONS IN ADOLESCENTS

In this study, internet usage periods are examined concerning adolescents who exercise regularly and those who do not exercise, aiming to determine whether these variables are different from regular sedentary individuals. Adolescents between the ages of 14-18, who exercise regularly, who formed a group of 37 athletes, and 37 teenagers who do not exercise, who formed a control group, participated voluntarily in the study. All participants were administered a questionnaire to assess socio-demographic data and the duration of internet usage. T-test was used for statistical analysis. According to the findings, the duration of

*İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Spor Hekimliği Birimi, İzmir

**İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Çocuk Psikiyatrisi Birimi, İzmir

internet usage of adolescents who exercise regularly was found less than the control group who do not exercise. Nevertheless, no statistically significant difference was found between the two groups ($p>0.05$), concerning this parameter, for the studied cohort.

Key words: *Adolescent, internet usage, regular exercise*

GİRİŞ

Ergenlik dönemi ruhsal açıdan çeşitli zorlukların yaşandığı, ancak zorluklarıyla birlikte insan hayatına yön veren önemli süreçleri içinde barındıran; insanın kendi kimliğini var ettiği, Blos tarafından ikinci bireyleşme diye tanımlanan çok önemli bir süreçtir. Ergen bu süreçte kendini yapılandırır ve kimlik denilen üst yapılanmaya ulaştığı zorlu süreci geçirir (14). İnternet ise okul, iş ve toplum yaşamında kullanılan önemli bir iletişim ve bilgi paylaşımı aracıdır. Çağımızın iletişim aracı olan internet ergenler tarafından da yoğun şekilde kullanılmaktadır (17).

Ergenler arasında; iletişim aracı, arkadaşlık edinme aracı, oyun oynama ve bilgi edinme aracı olarak kullanılan internetin kullanım süresi arttıkça ergenlerde çok sık olarak görmeye başladığımız problemler internet kullanımı ve internet bağımlılığı riski ortaya çıkmaktadır. Ergenlerde internet bağımlılığıyla ilgili çalışmalar gözden geçirildiğinde; bireyin yaşamında dikkate değer düzeyde olumsuz etki ve sonuçlar doğurduğu, internetin aşırı kullanımı sebebiyle psikolojik ve fizyolojik problemler oluşabileceği belirtilmektedir (5,12).

Ayrıca ergenlerdeki aşırı internet kullanımının; aile ve arkadaş ilişkilerinde bozulmalara yol açarak, ergenlerin sosyal yaşamını olumsuz yönde etkilediği yönünde çalışmalar bulunmaktadır (9). İnternet kullanım süreleri arttıkça ve problemler internet kullanımı ve internet bağımlılığı oluştuğunda; ergenlerde duygusal sorunlarda, davranış sorunlarında ve aşırı hareketlilik sorunlarında artış olmakta; buna karşın üretkenlik ve özdenetim becerileri, zamanı etkili kullanmak gibi olumlu süreçlerde gerileme olduğu görülmektedir (4).

Ergenlerde internet kullanım süreleri arttıkça, gerçek sosyal ilişkiler kurma gereksinimi ve çabası azalmaktadır. Bu da kişiler arası iletişim becerilerinde ve sosyal becerilerde bozulmaya neden olur (1,10). Ergenlerde düzenli egzersizle ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında; spor yapanların spor yapmayanlara göre daha dışa dönük ve duygusal olarak dengeli oldukları gözlenmiştir (16). Üniversite öğrencilerinin aktif sosyal etkinliklere katılma oranları ve benlik saygısı düzeylerinin belirlendiği bir araştırmada da, spor yapan öğrencilerde beden imgesi değerlendirmesinin daha olumlu

olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı araştırmada sosyal etkinliklere katılma derecesi ise yüksek sosyo-ekonomik düzeydekilerde ve benlik saygısı yüksek olanlarda daha ileri derecede bulunmuştur (8).

Bu çalışmadaki amaç, düzenli egzersiz yapan ergenlerin internet kullanım süreleriyle egzersiz yapmayan ergenlerin internet kullanım sürelerini karşılaştırmak ve düzenli egzersizin internet kullanım süresine etkisini saptamaktır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Çalışmaya 14-18 yaşları arasında, spor kulüplerinde düzenli egzersiz yapan 37 ergen sporcu grubu olarak; aynı yaş grubu ve aynı sosyokültürel düzeylerde olan egzersiz yapmayan 37 ergen ise kontrol grubu olmak üzere toplam 74 ergen katıldı. Tüm katılımcılar ve aileleri çalışma hakkında bilgilendirildikten sonra yazılı izinleri alındı. Düzenli egzersiz yapan sporcu grubunun 18'i futbol, 15'i basketbol, biri voleybol, üçü vücut geliştirme sporu yapıyordu. Futbol oyuncularının hepsi oynadıkları kulübün tahsis ettiği lojmanda kalan sporculardı.

Tüm katılımcılara yazarlar tarafından hazırlanan sosyodemografik veri formu uygulandı. Bu formun ilk kısmı fiziksel özellikler, eğitim, aile durumuyla ilgili soruları; ikinci kısmı yapılan spor branşıyla, egzersiz süresiyle, internet kullanım süresiyle ilgili soruları içeriyordu. İstatistiksel değerlendirme için SPSS v16 programı kullanıldı. İstatistiksel analiz olarak ise t testi $p<0.05$ anlamlılık düzeyi gözetilerek kullanıldı.

BULGULAR

Sporcu grubunun yaş ortalaması 16.2 ± 1.2 ; kontrol grubununki 16.8 ± 0.5 yıl; sporcu grubunun boy ortalaması 177.1 ± 5.2 ; kontrol grubununki 170.6 ± 9.8 cm; sporcu grubunun vücut ağırlığı ortalaması 67.4 ± 7.2 kg; kontrol grubununki 60.9 ± 12.3 kg idi.

Sporcu ve kontrol grubu ergenlerde sınıflandırılmış internet kullanım süreleri ve ortalamaları Tablo 1'de verilmektedir. Sporcu grubunda internet kullanım süresi yüksek olan sporcuların hepsi (4 saat üstünde kullanım süresi olan) lojmanda ikamet eden sporculardı. Sporcu grubunun ağırlıklı ortalama internet kullanım süresi 1.70 saat olarak belirlenirken, kontrol grubunun ağırlıklı ortalama internet kullanım süresi ise 1.76 saat idi. İstatistiksel analiz sonucunda sporcu ve kontrol gruplarında internet kullanım süreleri açısından anlamlı bir farklılık saptanmadı ($p>0.05$).

Tablo 1. Katılımcıların sınıflandırılmış internet kullanım süreleri

İnternet kullanımı	Sporcu grubu	Kontrol grubu
0-2 saat kullanan, n	24	17
2-4 saat kullanan, n	5	14
4-6 saat kullanan, n	3	4
>6 saat kullanan, n	5	2
Ortalama süre, saat*	1.70	1.76

*Gruplar arası anlamlı farklılık yok ($p>0.05$)

TARTIŞMA

Birçok çalışmada özellikle 12-18 yaş gurubu ergenler açısından internet bağımlılığının önemli bir risk faktörü olduğu vurgulanmaktadır (2,7,15). Ergenler için internet kullanımının daha fazla risk içermesinin temel nedeni ergenlik döneminin gelişimsel özellikleri olabilir. Bu döneme özgü kimlik gelişimi sürecinde, ergenlerin ailesi ve akranlarıyla sosyal ilişkileri önem kazanırken, kimlik süreçleri için çeşitli girişimlerde bulunmaktadırlar. İnternet bu açıdan ergenlerin sağlıklı gelişimine katkı sağlayan bir araç olarak değerlendirilebilir (6). Ancak bu girişim ve kimlik edinim sürecinde internetin sunduğu sanal ortam, bulunması gereken ilişkilerin yerini alıp, gerçek yaşam ilişkilerini aksatarak sanal ortama bağımlılığa dönüşme riskini de içermektedir. Nitekim, üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada internet bağımlılığıyla yalnızlık arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır (3).

Ergenlerde internet bağımlılığı; internete ilişkin aşırı uğraş, internette geçirilen süreye gittikçe daha fazla gereksinime, internet kullanımı azaldığında huzursuzluk, sinirlilik gibi yoksunluk belirtileri gösterme şeklinde kendini ortaya koymaktadır (18). Bu süreci önleyici girişimlerin geliştirilebilmesi; ergenlerin internet kullanımı, düzenli egzersiz yapmaları ve ruhsal açıdan iyi olma durumu arasındaki ilişkilerin ortaya konulmasını gerektirmektedir (13). Konuya ilişkin çalışmalar gözden geçirildiğinde, ergenlerde düzenli egzersizin internet bağımlılığı açısından olumlu etkisi olacağı düşünülmektedir.

Düzenli egzersiz ve spor açısından bakıldığında ise; bu tür yaşam biçimi olanlarda özellikle depresyon, anksiyete düzeylerine ilişkin ve sporun iyilik haline etkisiyle ilgili birçok çalışma dikkati çekmektedir. Norris ve ark. (7) ergen popülasyonda fiziksel aktivitenin psikolojik olarak iyi olma hali üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda yüksek şiddette egzersiz yapan kişilerde diğerlerine oranla anlamlı düzeyde iyilik hali ve az kaygı durumu gösterilmiştir.

Ergenlerde egzersizin depresyonun önlenmesi ve tedavisi üzerindeki etkinliğini inceleyen çalışmalar da vardır (11). Bununla birlikte, düzenli egzersiz yapan ve düzenli egzersiz yapmayan ergenler arasında internet kullanım süreleri; problemlı internet kullanımı ve internet bağımlılığıyla ilgili literatürde çok fazla yayın bulunmamaktadır. Bu çalışmada ergenlikte artan internet kullanım süreleri, problemlı internet kullanımı ve internet bağımlılığı süreçlerinde düzenli egzersizin koruyucu bir katkısının olup olmadığı gözden geçirilmek istendi.

Bu araştırma sonuçlarına göre; düzenli egzersiz yapan ergenlerin internet kullanım sürelerinin düzenli egzersiz yapmayan ergenlerin internet kullanım sürelerine göre daha az olduğu saptanmakla birlikte; bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmadı. Bu sonuç; ergenlerin son dönemlerde ders çalışma programlarının, okul ders ve not sistemlerinin internette takip ediliyor olması ve günlük iletişimin artık telefonda çok sosyal medya ve internet aracılığıyla yapılmasıyla bağlantılı olabilir.

Sporcuların yaşadıkları yerlerin heterojen olması sonuçları etkilemiş olabilir. Çalışmaya katılan sporcuların bir kısmı ailelerinin yanında kalırken, bir kısmı ise kulüplerinin kendilerine tahsis ettiği lojmanda kalıyordu. Lojmanda kalan sporcuların özellikle akşamları tek sosyal faaliyetlerinin internet ve bilgisayar kullanımı olması, sporcu grubun internet kullanım süresinin artmasına bir neden sayılabilir. Gerçekten de sporcu grubunda internet kullanım süresi dört saatin üzerinde olan sekiz gencin hepsi lojmanda kalan sporculardı.

Sonuç olarak; çalışmada düzenli egzersiz yapan grupta internet kullanım süresi egzersiz yapmayan gruba göre daha az bulunmakla birlikte; istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmadı. Bu konuda, sosyal ortamları da gözönüne alınan ve sporcu ve kontrol katılımcı sayıları artırılarak yapılacak, internet kullanım sürelerinin daha ayrıntılı olarak sorgulanacağı çalışmalar konuyu daha da aydınlatacaktır.

Teşekkür: Yardımlarından dolayı Abant İzzet Baysal Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Psikiyatrisi Anabilim Dalı Başkanı Yrd. Doç. Dr. Ali Evren Tufan'a ve İzmir Eğitim Araştırma Hastanesi Spor Hekimi Uzmanı Çağdaş Şenışık'a teşekkür ederiz.

KAYNAKLAR

1. Anderson KJ: Internet use among college students: an exploratory study. *J Am Coll Health* **50**: 21-6, 2001.
2. Aslanbay M: A compulsive consumption: Internet use addiction tendency. The case of Turkish high school students. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2006.

3. Batıgün A, Hasta D: İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* **11**: 213-9, 2010.
4. Cao F, Su L: Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features. *Child Care Health Dev* **33**: 275-81, 2007.
5. Caplan SE: A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication* **55**: 721-36, 2005.
6. Ceyhan AA: Ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* **18**: 85-94, 2011.
7. Ceyhan E: Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* **15**: 109-16, 2008.
8. Doğan O, Doğan S, Çorapçıoğlu A, Çelik G: Aktif sosyal etkinliklere katılmanın beden imgesi ve benlik saygısına etkisi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi* **2**: 33-38, 1994.
9. Johansson A, Götestam KG: Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). *Scand J Psychol* **45**: 223-9, 2004.
10. Kraut R, Patterson M, Lundmark V, Kiesler S, Mukopadhyay T, Scherlis W: Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being. *Am J Psychol* **53**: 1017-31, 1998.
11. Larun L, Nordheim LV, Ekeland E, Hagen KB, Heian F: Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people. *Cochrane Database Syst Rev* **3**: CD004691, 2006.
12. Murali V, George S: Lost online: An overview of internet addiction. *Adv Psychiatr Treatment* **13**: 24-30, 2007.
13. Norris R, Carroll D, Cochrane R: The effects of physical activity and exercise training on psychological stress and well-being in an adolescent population. *J Psychosom Res* **36**: 55-65, 1992.
14. Odağ C: *Ergenler*. İzmir, Halime Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Vakfı Yayınları, 2005..
15. Öztürk Ö, Odabaşoğlu G, Eraslan D, Genç Y, Kalyoncu ÖA: İnternet bağımlılığı: kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi* **8**: 36-41, 2007.
16. Tiryaki Ş: *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*, 1. baskı, İstanbul, Eylül Yayınevi, 2000, s 109.
17. Üneri ÖŞ; Tanıdır C: Bir grup lise öğrencisinde internet bağımlılığı değerlendirmesi: Kesitsel bir çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi* **24**: 265-72, 2011.
18. Young KS: Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychol Behav* **1**: 237-44, 1998.

Yazışma için e-mail adresi: seckinsnsk@gmail.com