



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI,
OBEZİTE PREVELANSI VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

DİLEK AYDEMİR

DANIŞMAN

DOÇ. DR. TUNA TURĞUT

BARTIN-2024



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, OBEZİTE
PREVELANSI VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DİLEK AYDEMİR

JÜRİ ÜYELERİ

Danışman :

Üye :

Üye :

BARTIN-2024

KABUL VE ONAY

Dilek AYDEMİR tarafından hazırlanan “ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, OBEZİTE PREVELANSI VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ” başlıklı bu çalışma, 26.07.2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.



Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa Sabri GÖK
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Tuna TURĞUT danışmanlığında hazırlamış olduğum “ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, OBEZİTE PREVELANSI VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ ” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

26.07.2024

Dilek AYDEMİR



ÖNSÖZ

Bu araştırmada Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Obezite Prevelansı ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin İncelenmesi amaçlanmıştır. Bu yolda desteğini asla eksik etmeyen başta Danışman hocam Doç. Dr. Tuna TURĞUT hocama, diğer yandan her zaman fikirlerime önem veren, bu yolda beni doğru bir şekilde yönlendiren ve desteğini asla esirgemeyen eşime katkılardan ötürü teşekkürü borç bilirim. Aynı zamanda, araştırmam sürecince bana yardımcı olan kıymetli Gökçebey İlköğretim Öğretmenlerine teşekkür ederim.

Bu yaşıma kadar elini omuzlarımdan asla çekmeyen, annem ve babama çok teşekkür ediyorum.

Dilek AYDEMİR

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, OBEZİTE PREVELANSI VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Dilek AYDEMİR

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Tuna TURĞUT

Bartın- 2024 Sayfa: 45

Bu araştırmanın amacı, Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Obezite Prevelansı ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin İncelenmesidir.

Araştırma tarama modelinde gerçekleştirilmiş olup araştırmanın örneklemini Gökçebey Ortaokulunda öğrenim gören ve rastgele yöntem ile seçilen kız ve erkek olmak üzere toplamda 400 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma için gerekli izinler alınarak veli onam formları doldurtulmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formuna ek, Crocker, Bailey, Faulkner, Kowalski, ve McGrath (1997) tarafından geliştirilen ‘‘Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği (ÇFAÖ)’’ Sosyal Medya bağımlılıklarını belirlemek için Özgenel, Canpolat, ve Ekşi (2019) tarafından geliştirilen Ergenler için ‘‘Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)’’ ve Obezite prevelansını belirlemek amacıyla Cole, Marry, Katherine and William, (2000) ‘de tasarladığı Değerlendirme Standartları dikkate alınmıştır. Araştırma; Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu 11.12.2023 tarihli, 203-SBB-0761 karar numarasıyla etik kurul onayı alarak yürütülmüştür. Elde edilen veriler, SPSS 23.0 paket programında analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri kontrol

edilmiştir. Bu değerler +2 ve -2 arasında kontrol edilip değerlendirmeye alınmıştır (George ve Mallery, 2010). Bu değerlendirme sonucunda verilerin normal dağılım gösteren veriler, bağımsız gruplar t-testi, One Way Anova ve Korelasyon testleri ile analiz edilmiştir. Hata payı 0.05 olarak alınmıştır.

Elde edilen bulgulara göre Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği (ESMBÖ) ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Cinsiyet değişkenine göre ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği (ESMBÖ) ortalama puanlarında ve (ÇFAÖ) ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre BMI, ESMBÖ ve ÇFAÖ Toplam Puanlarına göre ESMBÖ ve BMI sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Sonuç olarak ortaokul seviyesindeki bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının anne-babalar tarafından kontrol altında tutulması gerekmektedir. Öyle ki; eğitim seviyesi yüksek olan ailelerin daha kontrollü davrandığı düşünüldüğü zaman, ailelere sosyal medya bağımlılığı hakkında seminerler düzenlenerek eğitimler verilmesi oldukça faydalı olacaktır. Diğer yandan, obezite prevalansı açısından sosyal medya kullanımının kontrol altına alınması oldukça önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, obezite ve fiziksel aktivite, sosyal medya

ABSTRACT

M. Sc. Thesis

EXAMINING SOCIAL MEDIA ADDICTION, OBESITY PREVALENCE, AND LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY IN MIDDLE SCHOOL STUDENTS

Dilek AYDEMİR

Bartın University

Graduate School

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr.Tuna TURĞUT

Bartın- 2024, pp: 45

The purpose of this research is to examine Social Media Addiction, Obesity Prevalence, and Levels of Physical Activity in Middle School Students.

The study was conducted in a survey model, and the sample of the research consists of a total of 400 volunteer students, including randomly selected girls and boys attending Gökçebey Middle School. Necessary permissions were obtained for the research, and parent consent forms were filled out. As data collection tools in the research, in addition to the personal information form, the "Physical Activity Scale for Children (PASC)" developed by Crocker, Bailey, Faulkner, Kowalski, and McGrath (1997) was used to determine physical activity levels. The "Social Media Addiction Scale (SMAS)" for Adolescents developed by Özgenel, Canpolat, and Ekşi (2019) was used to determine social media addiction, and Obesity prevalence was determined using the Assessment Standards designed by Cole, Marry, Katherine, and William (2000). The research was conducted with the approval of the Bartın University Social and Human Sciences Ethics Committee under the decision number 203-SBB-0761 dated 11.12.2023. The data obtained were analyzed using SPSS 23.0 software package. Skewness and kurtosis values were checked to determine whether the data were normally distributed. These values were checked and evaluated within the range of +2 and -2 (George and Mallery, 2010). Based on this evaluation, data showing normal distribution were analyzed using independent samples t-test, One Way Anova, and

Correlation tests. The significance level was set at 0.05.

According to the findings, statistically significant differences were found in the mean scores of the Social Media Addiction Scale for adolescents according to the gender variable ($p < 0.05$). Statistically significant differences were also found in the mean scores of the Social Media Addiction Scale and the Physical Activity Scale for Children according to the gender variable ($p < 0.05$). Statistically significant differences were found in the BMI and Social Media Addiction and Physical Activity Total Scores according to the Mother's Education Level variable ($p < 0.05$).

In conclusion, it is necessary for parents to control the social media addiction of individuals at the middle school level. Considering that parents with higher education levels tend to be more controlled, organizing seminars and providing education to parents about social media addiction would be beneficial. On the other hand, it is crucial to control social media usage in terms of obesity prevalence.

Keywords: Adolescent, obesity, and physical activity, social media.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	ii
BEYANNAME	iii
ÖNSÖZ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
TABLolar DİZİNİ.....	xii
EKLER DİZİNİ	xiii
SİMGELER.....	xiv
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem.....	2
1.1.1. Alt Problemler.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.3.Sınırlılıklar	3
1.4. Sayıtlar.....	3
2. LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	4
2.1. Obezite Kavramı.....	4
2.2. Çocukluk Çağı Obezitesi.....	5
2.2.1. Dünya’da Çocukluk Çağı Obezitesi.....	6
2.2.2. Türkiye’de Çocukluk Çağı Obezitesi.....	7
2.3. Obeziteyi Etkileyen Faktörler	7
2.3.1. Genetik Faktörler	8
2.3.2. Çevresel Faktörler	9
2.3.2.1. Aile	9
2.3.2.2. Sosyo-ekonomik durum	10
2.3.3. Sosyal Medya Kavramı	11
2.3.4. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	12
2.3.5. Adölesanlarda Sosyal Medya Bağımlılığı.....	13
2.4. Fiziksel Aktivite Kavramı	14
2.4.1. Fiziksel Aktivitenin Önemi	14
2.5. Fiziksel Aktivite ve Obezite İlişkisi	15

2.6. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Obezite İlişkisi.....	16
3. YÖNTEM	18
3.1. Araştırma Modeli ve Katılımcılar.....	18
3.2. Veri Toplama Araçları.....	18
3.2.1. Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği.....	18
3.2.2. Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ).....	19
3.2.3. Vücut Kompozisyonu Ölçümleri.....	19
3.3. Verilerin Analizi	19
4. BULGULAR VE YORUM	20
5. TARTIŞMA, SONUÇLAR ve ÖNERİLER	26
5.1. Tartışma	26
5.2. Sonuç.....	28
5.3. Öneriler	28
KAYNAKÇA.....	30
EKLER	39
ÖZGEÇMİŞ	45

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
No	No
2.1: Çocukluk çağı obezitesi	7
2.2: Genetik ve obezite.....	8
2.3: Sosyal medya araçları	12
2.4: Sosyal medya bağımlılığı.....	13
2.5: Çocuk ve ergenlerde sosyal medya bağımlılığı	14
2.6: Fiziksel aktivite ve obezite ilişkisi	16
2.7: Sosyal medya bağımlılığı ve obezite ilişkisi.....	17



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
2.1: BKİ'ye göre yetişkinler, çocuklar ve adölesanlarda antropometrik değerlendirme kategorileri	6
4.1: Katılımcılar yaş ve fiziksel ölçümlere ait ortalamalar	20
4.2: Katılımcılara ait demografik bilgilere ilişkin frekans tablosu	20
4.3: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ESMBÖ toplam puanlarına ait T testi sonuçları	21
4.4: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ÇFAÖ toplam puanlarına ait T testi sonuçları	21
4.5: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre obezite prevalanslarına ilişkin frekans tablosu	22
4.6: Katılımcıların yaş değişkenine göre ESMBÖ ve ÇFAÖ toplam puanlarına ait anova sonuçları	22
4.7: Katılımcıların sınıf değişkenine göre BMI, ESMBÖ ve ÇFAÖ toplam puanlarına ait anova sonuçları	23
4.8: Katılımcıların anne eğitim durumu değişkenine göre BMI, ESMBÖ ve ÇFAÖ toplam puanlarına ait anova sonuçları	23
4.9: Katılımcıların baba eğitim durumu değişkenine göre BMI, ESMBÖ ve ÇFAÖ toplam puanlarına ait anova sonuçları	24
4.10: Katılımcıların demografik değişkenler ile BMI, ESMBÖ ve ÇFAÖ toplam puanları arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon tablosu	24

EKLER DİZİNİ

Ek	Sayfa
No	No
EK 1: Kişisel bilgi formu.....	39
EK 2: Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği	40
EK 3: Fiziksel aktivite ölçeği ilköğretim 4-8. sınıflar	41
EK 4: Değerlendirme standartları	42
EK 5: Etik kurul onayı	43
EK 6: Veli onam formu	44



SİMGELER

kg	: kilogram
gr	: gram
p	: korelasyon katsayısı

KISALTMALAR

WHO	: World Health Organization
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
BKI	: Beden Kitle İndeksi
VKI	: Vücut Kitle İndeksi
SED	: Sosyo-Ekonomik Durum
SM	: Sosyal Medya
BMI	: Body Mass Index (Vücut Kitle İndeksi)

1. GİRİŞ

Dünyada bilgi ve teknoloji, oldukça hızlı ilerleyerek bilgisayar ve internet kullanımını devamlı artırmaktadır. Bu gelişmenin temel sebebi, teknoloji ve internetin sunmuş olduğu olanaklar ile bu hizmetlere ulaşmanın kolay ve hızlı olmasıdır. İnsanlar, internet aracılığıyla dünyanın herhangi bir noktasındaki bilgiye erişebilir ve diğer insanlarla iletişim kurabilirler. Bireyler, internetin sunduğu çeşitli hizmetlerden faydalanabilirler (Tanrıverdi, 2012). Bu hizmetlere bir örnek olarak, sosyal medya ilk akla gelen kavramdır.

Sosyal medya, bireylerin bilgiye kolayca ulaşmasını sağlamanın yanı sıra, boş zamanlarını değerlendirmek için vazgeçilmez bir araç haline gelmiştir, çünkü aynı zamanda sohbet ortamı oluşturur. Yapılmış araştırmalar, öğrencilerin genellikle sosyal medyayı yeni insanlarla tanışmak, eğlenmek, sosyal ilişkilerini sürdürmek, e-posta göndermek ve almak gibi amaçlarla kullandıklarını göstermektedir (Demir ve Kumcağız, 2019).

Bireyler, sosyal medyada sadece kendi çevreleriyle iletişim kurmakla kalmayıp, tanımadıkları insanlarla da arkadaşlık edinmeye başlamışlardır. Bu durum, insanların kendilerini ifade etme şekillerinin de farklılaşmasına yol açmış ve birçok problemi beraberinde getirmiştir. Sosyal medyanın yaygınlaşması öncesinde insanlar, uzakta yaşayan yakınlarına ulaşmakta zorluklar yaşarken, sosyal medya sayesinde bu engelleri aşarak istedikleri alana dâhil olma şansını yakalamışlardır. Sosyal medyanın toplumda yaygınlaşmasıyla birlikte, bireylerin çevreleriyle yaptığı diyaloglar da şekil değiştirmiştir. Bu değişim, günlük alışkanlıklarla birleşerek insan yaşamının bir parçası haline gelmiştir. Ancak son zamanlarda aşırı kullanımının zararları da gündeme gelmiştir (Soner ve Yılmaz, 2018). En önemli zararlarından birisi de fiziksel inaktivite ve obezite durumudur.

Obezite, diyetle alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması ve bu fazla enerjinin vücutta yağ olarak depolanması sonucu ortaya çıkan karmaşık bir metabolik hastalıktır. Vücut yağ kitlesinin erkeklerde %25'in, kadınlarda ise %30'un üzerinde olduğu zaman "obez" tanısı konur. (Özpınar, 2011).

Vücuttaki fazla yağ miktarı kiloyu artırır ve bu da vücut performansını olumsuz yönde etkiler. Bazı araştırmalar, düşük vücut yağı oranının hız, dayanıklılık, denge, çeviklik ve sıçrama performansı ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Öte yandan, nispi kas kitlesi miktarındaki artışın kuvvete ve güce dayalı aktivitelerde performansı olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Bu nedenle, vücut yağ kitlesi ve yağsız vücut kitlesi gibi temel

bilgiler, uygulayıcılar, araştırmacılar ve sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk çalışanları tarafından önemsenen bilgilerdir (Zorba ve Saygın, 2009).

Bu çalışmanın amacı ortaokulda öğrenim gören öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı, obezite prevalansı ve fiziksel aktivite katılım düzeylerinin araştırılmasıdır. Diğer yandan; sosyal medya bağımlılığı ve obezite arasındaki ilişkinin nasıl ve ne şekilde olduğuna yönelik araştırmalar fiziksel aktivite ile toplum sağlığını koruma adına üretilecek projelere önemli katkılar sağlayabilmektedir.

1.1. Problem

Ortaokul öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, obezite prevalansı ve fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin incelenmesidir.

1.1.1. Alt Problemler

- Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık durumları fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini etkilemektedir.
- Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık durumları obezite düzeylerini etkilemektedir.
- Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım durumları obezite düzeylerini etkilemektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Obezite Prevalansı ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin İncelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmamızın Spor Bilimleri alanında literatür teşkil edeceğini düşündüğümüzden çalışmamız önem arz etmektedir.

1.3.Sınırlılıklar

Bu çalışma Zonguldak iline bağı Gökçebey Ortaokulunda öğrenim gören öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.

1.4. Sayıtlar

- Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçümlere içtenlikle ve isteyerek hazır halde geldikleri varsayılacaktır.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek sorularını doğru ve içtenlikle yanıtladıkları geldikleri varsayılacaktır.

2. LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu kısımda araştırma konusunun daha iyi anlaşılabilmesiye yönelik taranan literatür aktarılmıştır. Önceki gerçekleştirilen çalışmalar literatür ile aktararak konunun önemini vurgulamaktadır.

2.1. Obezite Kavramı

Latince kelime anlamı iyi beslenen olan “obezus” kelimesinin kökeninden oluşturulan obezite, alınan kalorinin tüketilen kaloriden fazla olması ve aradaki dengenin bozulmasından kaynaklı organizmada yağlı dokunun artış gösterdiği multifaktöriyel özellikli hastalık türüdür (Zozoya vd., 2022; Ergül vd., 2011; Dağ vd., 2021; Hankey, 2018). Obez yani şişman, iyi beslenmiş anlamlarına gelmektedir (Ergül ve Kalkım, 2011). WHO’nun yapmış olduğu tanımlamaya göre ise obezite, organizmada artış gösteren adipoz dokunun sağlığı olumsuz yönde etkilemesi sonucu oluşmaktadır (WHO, 2022).

Obezite; en temelde incelenecek olursa; insan organizmasındaki organ ve sistemleri olumsuz yönde etkileyerek, organizmada bir takım bozulmalara ve en nihayetinde ölüme yol açabilecek son derece önemli halk sağlığı sorunudur (Kandemir, 2000). WHO’nun gerçekleştirdiği araştırmalara göre obezite durumunun kardiyovasküler sistem hastalıkları, diyabet, troid ve kanser ile ilişkisi olduğu ve risk gruplarındaki sıralamasının ilk on içerisinde olduğu vurgulanmıştır (WHO, 2000).

Ulusal Sağlık İstatistikleri ile Hastalık Kontrol Merkezleri (CDC) 2000’li yıllarda bir genelde yayınlamaya 2-20 yaşları arasında olan çocuklar/ergenlere yönelik BKİ referanslarını bildirmişlerdir. Aynı zamanda DSÖ ise 0-5 ve 5-19 yaşları arasındaki çocuklarda büyümeyi tanımlayabilmek adına DSÖ Çok merkezli büyüme referans çalışması aracılığı ile bir büyüme standardı raporu oluşturdu. CDC 2-20 yaş aralığındaki çocuklar/ergenler için kendi genelgelerinin dikkate alınarak BKİ’ne dayalı olan persentillerin referans alınmasını, 2 yaş altındaki çocuklar için ise DSÖ’ne ait büyüme standartlarının dikkate alınmasını önermiştir (Kumar vd., 2017; WHO, 2022).

CDC’nin yayınladığı rapora göre 2-20 yaş aralığındaki çocuklar/ergenlerde yaş ve cinsiyete göre BKİ, %85-94 persentil aralığında ise hafif şişman, %95 persentilden yüksek ise obezite durumunu göstermektedir (Yılmazbaş vd., 2018). DSÖ’ne göre ise 5-19 yaş arası çocuk ve

ergenlerde hafif şişmanlığı $>+1$ standart sapma (19 yaştaki 25 BKİ (kg/m²)'ye eşdeğer), obeziteyi ise $>+2$ standart sapma (19 yaştaki 30 BKİ (kg/m²)'ye eşdeğer) belirtmiştir (WHO, 2022)

2.2. Çocukluk Çağı Obezitesi

Çocukluk çağı obezitesi dünyanın en tehdit edici ve endişe verici sağlık sorunlarından biridir. Küresel çocukluk çağı obezitesi son 40 yılda sekiz kattan fazla artarak hızla artmıştır (NCD-Risk, 2017). 2020 yılında tahminen 5 yaşın altındaki 39 milyon çocuk ve 5-19 yaş arası 150 milyon çocuk aşırı kilolu veya obez kategorisindeydi. Bu sayıların 2030 yılında 40 ve 254 milyona ulaşacağı tahmin edilmektedir (Ling vd., 2022). Mevcut küresel koronavirüs hastalığı 2019 (COVID-19) salgını, çocuklukta obezite salgınına daha da şiddetlendirmiştir (Lange vd., 2021).

Son yıllarda, çocuk ve ergenlerde obezitenin hızla artması, önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir (McGill vd., 2008). Obezite araştırmalarında ve taramalarında kullanılan bir gösterge olarak vücut yağ oranı, çeşitli vücut kitle indeksleriyle ölçülmektedir. En yaygın ve kabul gören vücut kitle indeksi (VKI) Quetelet indeksi'dir. VKI, vücut ağırlığının kilogram cinsinden boyun karesine (m²) oranıyla hesaplanır (Gray ve Fujioka, 1991, Revicki ve Israel, 1986). Yetişkinlerde obezitenin tanımlanmasında VKI'nin mutlak değerleri kullanılırken, çocuklarda ise VKI percentil grafikleri tercih edilir (Dünya Sağlık Örgütü, 2022). Bu grafiklere göre, VKI 85. ve 94. percentil arasında olan çocuklar ve ergenler fazla kilolu olarak kabul edilirken, 95. percentil ve üzerinde olanlar ise obez olarak sınıflandırılır (Barlow ve Expert, 2007). Çocukluk çağı obezitesinin tanımlanmasında VKI'nin yanı sıra başka yöntemler de kullanılabilir. Bu yöntemler, vücut yağını dolaylı ve dolaysız olarak ölçmeyi sağlar. Dolaylı (indirekt) ölçüm yöntemleri arasında; deri kıvrım kalınlığı, bel çevresi, bel/kalça oranı, kalça çevresi ve bel çevresi/boy oranı gibi yöntemler bulunur. Bu yöntemler genellikle ucuz ve yaygın olarak tercih edilirler.

Dolaysız (direkt) ölçüm yöntemleri ise daha doğrudur ancak maliyetli olabilir ve çocuklar için uygulaması güç olabilir. Bu yöntemler arasında; dual-energy x-ray absorptiometry (DXA), su altı ağırlık ölçümü, dansitometri, bilgisayarlı tomografi ve biyoelektrik impedans analizi bulunur. Bu yöntemler genellikle bilimsel araştırmalarda kullanılırken, klinik uygulamalarda daha az tercih edilirler (Ness ve Apovan, 2008; Radley vd., 2009; Reilly vd., 2010).

Tablo 2.1: BKİ'ye göre yetişkinler, çocuklar ve adölesanlarda antropometrik değerlendirme kategorileri

Gruplar	Yetişkinler (BKİ[kg/m ²])	Çocuk ve Adölesanlar BKİ Persentil Değerleri
Zayıf	>18,50	<%5
Normal	18,50 -- 24,99	≥%5 -- <%5
Fazla Kilolu	25,00 -- 29,99	≥%85 -- <%95
Obez	≥30,00	≥%95

2.2.1. Dünya’da Çocukluk Çağı Obezitesi

Obezite tüm dünyada yaygın olup, yaygınlığına rağmen doktorların obezite hastalarını tedavi etme konusunda yetersiz eğitim aldığına dair endişeler bulunmaktadır (Mastrocola vd., 2020). Güney afrika’da gerçekleştirilen bir araştırma sonucuna göre Çocuk ve ergenlerde santral obeziteyi cinsiyet, ergenlik gelişimi, ebeveynlerin yaşı, sosyoekonomik durumu yüksek olan hane halkı, beslenme uygulamaları ve aşırı kilo/obezite belirlemektedir. Çocuklarda sonuçta kardiyometabolik hastalıklara, kardiyovasküler risk faktörlerine ve zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilen merkezi obezitenin yüksek prevalansı göz önüne alındığında. Bu, sağlık hizmeti sağlayıcıları, politika yapıcılar ve genel toplum tarafından ortaklaşa başlatılan, çocuklara ve ergenlere sağlığı teşvik eden yaşam tarzlarını tanıtmak gibi merkezi obezitenin yükünü azaltmayı amaçlayan sistemlere olan ihtiyacın altı çizilmektedir (Ntimana vd., 2024).

Akowuah vd., (2020)’de Gana’da gerçekleştirdikleri araştırma sonuçlarına bakıldığında zaman; çocukluk çağı obezitesinin ve aşırı kilonun yüksek prevalansı endişe verici olduğu ve Gana'daki mevcut ve gelecek nesillerin sağlığı üzerinde etkileri olan önemli bir halk sağlığı sorunu olduğu sonucuna varılmıştır. Bu nedenle mevcut soruna yönelik proaktif önlemlerin alınmasını gerektiğini ve Gana'da çocukluk çağı obezitesinin artan yaygınlığının ardındaki itici güçlerin de araştırılması gerektiğini vurgulamaktadırlar.

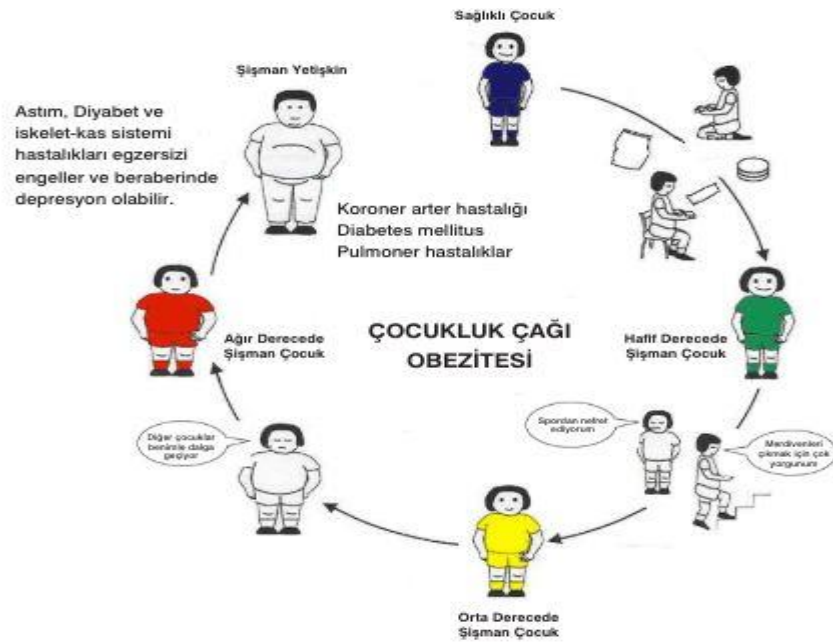
Çalışmalara bakıldığında zaman çocukluk çağı obezitesinin tüm dünyada önemli bir tehdit olarak görüldüğü anlaşılmaktadır. Bu bağlamda genel olarak mevcut sorunu ele almak için

hükümetler dahil olmak üzere, uluslararası ve sivil toplum kuruluşları, özel sektör ve bireyler arasında ortak bir çaba gerektiği kaçınılmazdır.

2.2.2. Türkiye’de Çocukluk Çağı Obezitesi

Obezite hem yetişkinlerde hem de çocuklarda çeşitli sağlık sorunlarına ve kardiyovasküler hastalık, hipertansiyon ve diyabet gibi kronik hastalıklara neden olur (Martin vd., 2015, Brogan vd., 2014). Araştırmalar çocukluk döneminde obez olanların üçte birinin, ergenlik döneminde obez olanların ise %80'inin yetişkinlikte obez olduğunu ortaya koymuştur. Yetişkinler arasındaki obezite vakalarının %30'unun çocuklukta obezite öyküsü olduğu da rapor edilmiştir Obezite kronik hastalık, mortalite ve morbidite gelişme riskini arttırdığından çocuklar için önemli bir risk faktörüdür (Neyzi vd., 2008).

Ayrıca fazla kilolu ve obez olmak özgüveni, genel görünümü ve sosyal aktiviteyi etkiler. Bir çalışma, klinik olarak obez ergenler arasında depresyonun, özgüven eksikliğinin ve davranış sorunlarının daha sık görüldüğünü ortaya çıkardı (Erermis vd., 2004). Ayrıca obezitenin çocuklarda depresyon ve özgüven üzerinde olumsuz etkileri olduğu da rapor edilmiştir (Griffiths vd., 2010; Duman vd., 2016)



Şekil 2.1: Çocukluk çağı obezitesi

2.3. Obeziteyi Etkileyen Faktörler

Obezite durumu genetik ve epigenetik faktörlerin karmaşık etkileşimiyle ortaya çıkan bir hastalık olarak görülür (Han ve Kimm, 2010; Huang, 2013). Biyolojik, çevresel ve

davranışsal nedenler genellikle obezitenin gelişiminde rol oynar.

Çocuklar ve ergenlerde aşırı kilo genellikle fiziksel aktivitenin yetersizliğinden ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarından kaynaklanır. Genetik faktörlerin yanı sıra epigenetik faktörlerde enerji alımını ve harcamasını etkileyebilir (Bouchard, 2013; Deleş, 2019). Bu faktörler, obeziteye eğilim oluşturabilir veya koruyucu etkilere sahip olabilir.

2.3.1. Genetik Faktörler

Obezite oluşum durumunda genetik etmenlerin %25 ila %80 oranında önemli bir role sahip olduğu bilinmektedir. Ailede var olan obezite durumu, çocuklarda obezite görülmesindeki en riskli durumdur. Aile ilişkileri, çocuğu hem genetik açıdan hem de çevresel açıdan etkileyebilir. Günümüzde obeziteye yol açan genetik ve biyolojik mekanizmalar tam olarak anlaşılmamış olmasına rağmen, obezitenin temel biyolojik bozukluklarının hipotalamustaki enerji dengesini stabilize eden mekanizmalarda olabileceği düşünülmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2023).



Şekil 2.2: Genetik ve obezite

Obezite ailesel bir eğilim gösterir, ancak nadir hastalıklar dışında, obez bireylerin çoğunluğu tipik Mendel kalıtımı örüntüsü göstermez. Obezitenin kalıtsallık derecesi, ikizlerdeki çalışmalar, evlatlık çalışmaları ve aile çalışmalarıyla belirlenmiştir. Vücut kitle indeksi (VKI) dikkate alınarak gerçekleştirilen araştırmalarda, aynı yumurta ikizleri ve farklı yumurta ikizleri arasında gözlenen VKI varyasyonunun %70 oranında biriktiği ve bu

durumun yüksek bir kalıtlabilirlik düzeyi oluşturduğu görülmüştür. Evlatlık çalışmaları, VKI'nin %30 ve daha az kalıtlabilirlik düzeyine sahip olduğunu göstermiştir. Aileye yönelik çalışmalar ise çoğunlukla ikiz ve evlatlık çalışmaları arasında orta düzeyde bir kalıtsallık gösterir. Bazı çalışmalarda VKI için kalıtsallık düzeyini %25 ila %40 aralığında olduğunu belirtmiştir (Katzmarzky, 1999; Semerci, 2004).

2.3.2. Çevresel Faktörler

Çevresel etkiler, gebelik döneminden başlayarak obezitenin oluşumunda büyük bir rol oynar. Obezojenik çevre olarak adlandırılan bu ortam, anormal kilo alımını teşvik eden bir çevre olarak tanımlanır, ancak obezojenik çevreyi oluşturan faktörler tam olarak net değildir (Grauthier ve Krajicek, 2013). Obezojenik çevre, karmaşık ve çok yönlü bir yapıya sahiptir (Swinburn, Egger ve Raza, 2009). Bu yapı, tutumlar, davranışlar, siyasi, coğrafi, ekonomik, sosyal, ailevi, bireysel, teknolojik ve fiziksel faktörleri içerir ve bunların hepsi ele alınmalıdır (Tovar, Hennessy ve Pirie, 2012). Beslenme alışkanlıkları gibi birçok davranışsal fenotip, genetik, sosyal ve kültürel faktörler de dahil olmak üzere birbirine bağlıdır. Enerji alımının artması ve fiziksel aktivitenin azalması gibi etmenler, obezitenin etyolojisinde özellikle önemli bir yer tutar (Sallis ve Glanz, 2006).

2.3.2.1. Aile

Genişletilmiş UNICEF araştırması, çocukluk çağı obezitesinde etkili olan faktörleri incelediğinde, ebeveynlerin yeme alışkanlıkları ve beslenme yöntemlerinin ile çocukların yeme davranışlarının obezitenin gelişiminde önemli bir rol oynadığını göstermiştir (Bilge vd., 2014). Sağlık risklerinin artması ve obeziteyle ilişkili hastalıkların yüksek tedavi maliyetleri nedeniyle çocukluk obezitesinin önlenmesi oldukça önemlidir.

Ebeveynlerin (özellikle annenin) vücut kitle indeksi (BKİ), çocukluk çağı obezitesiyle güçlü bir pozitif ilişkiye sahiptir. Bu durum, anne obez olduğunda çocuklarının da obez olma riskinin arttığını gösterir. Her aile üyesinin çocuklar için bir örnek olduğu ve ebeveynlerin davranışlarının bir çocuğun yeme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite tercihlerini etkileyebileceği, aşırı yeme veya hareketsiz yaşam tarzını teşvik edebileceği vurgulanmaktadır (Procter, 2017).

Annenin obezite durumu veya gebelikte fazla kilo alma durumu, çocuğun obezite eğiliminin olabileceği anlamına gelebilir. Anne adayının gebelik dönemindeki beslenme durumu son derece önemlidir. Gebeliğin erken dönemlerinde ciddi derecede beslenme eksikliği olan annelerin bebeklerinin ilerleyen dönemlerde obez olma eğiliminde olduğu gösterilmiştir. Tam tersi durumda, annenin gebelik döneminde aşırı beslenmesi veya hiperglisemi (yüksek kan şekeri) durumunda, bebekte glukoz intoleransı gelişme riski artabilir Whitaker ve Dietz, 1998; Strauss,1997; Alpcan ve Arıkan, 2015).

2.3.2.2. Sosyo-ekonomik durum

Çocukluk çağı obezitesi ile sosyoekonomik durum (SED) arasındaki ilişki hala netlik kazanmamıştır. Genellikle düşük gelirli anneler, daha kilolu bebek ve çocukları sağlıklı büyümenin bir işareti olarak görebilirler. Ancak yapılan çalışmaların yaklaşık üçte biri obezite ile SED arasında bir ilişki bulunmadığını, üçte biri düşük SED ile artan obezite arasında bir ilişki olduğunu, ve üçte biri de yüksek SED ile artan obezite arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu konudaki araştırmalar devam etmektedir ve net bir sonuca varmak için daha fazla çalışma gerekmektedir (Strauss, 2002). Yapılan çalışmaların bir kısmında yüksek sosyoekonomik seviyede olan bireylerde obezite prevalansında artış saptanırken, diğer bir kısmında ise düşük sosyoekonomik seviyede olan bireylerde obezite prevalansında artış gözlemlenmiştir (Garipağaoğlu vd., 2009, Weihrauch ve Wiegand, 2018). Obezitenin oluşum nedeni konusunda yapılan çalışmalarda, iyi sosyoekonomik durumda olan ailelerin çocuklarında aşırı beslenmeden kaynaklandığı belirtilirken, sosyoekonomik durumu iyi olmayan ailelerin çocuklarında dengesiz beslenmeden kaynaklandığı ifade edilmektedir (Erdem vd., 2018). Ebeveynlerin eğitim düzeyi ve iş durumu ile obezite arasındaki ilişki konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Çalışan annelerin sayısındaki artış, aile üyelerinin birlikte yedikleri yemek öğünlerinde azalma ve çocukların yalnız yemek yeme durumlarının artması gibi olası etkenler, çocukların dengesiz beslenmesine ve obezite riskinin artmasına yol açabilir. Bu durum, ebeveynlerin iş yaşamındaki artan yoğunluğu ve aile içi iletişimdeki değişikliklerin çocuğun beslenme alışkanlıklarını etkilediğini göstermektedir. Çalışan ebeveynlerin iş temposu nedeniyle hazır ve işlenmiş gıdalara yönelme eğilimi artabilir, bu da çocuğun sağlıklı beslenme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir. Ayrıca, aile bireyleri arasında birlikte yenen yemek öğünlerinin azalması, çocukların dengeli bir şekilde beslenmesini ve öğün saatlerinde dengeyi sağlamasını zorlaştırabilir (Kabaran ve Mercangil, 2013). Türkiye'de yapılan

araştırmaların sonuçlarına göre, obezite riskini artıran faktörler arasında aile gelir düzeyinin artması, merkezi konumda yaşamak, aile fertlerinden bazılarına obez tanısı konmuş olması, zararlı besin tüketimi (şeker vb.) ve ekran uzun süre vakit geçirilmesi bulunmaktadır. Bu faktörler, çocukların sağlıksız yaşam tarzlarına maruz kalmalarına ve obezite riskinin artmasına katkıda bulunabilir. Yüksek gelire sahip ailelerin çocukları, genellikle daha fazla ulaşılabilir ve kalorili yiyecek ve içeceklerle daha sık karşılaşabilirler. şehir merkezlerinde yaşayan bireyler, genellikle daha az fiziksel aktivite yaparlar ve daha fazla işlenmiş gıda tüketirler. Ebeveynlerin obez olması, genetik yatkınlık ve aile içi beslenme alışkanlıklarının çocukları etkilemesiyle ilişkilendirilebilir. Ayrıca, yüksek doğum ağırlığına sahip çocuklar obezite riski altında olabilirler. şeker katkılı içecek tüketimi ve televizyon ile bilgisayar başında geçirilen sürenin artması da çocukların obezite riskini artırabilir, çünkü bu alışkanlıklar genellikle hareketsiz bir yaşam tarzıyla ilişkilendirilir ve sağlıksız beslenmeye eğilim gösterebilirler Bereket ve Atay, 2012; Sağlam ve Tarım, 2008, Pirinççi, Durmuş ve Gündoğdu, 2010.i Türkkahraman, Bircan ve Tosun, 2006; Dündar ve öz, 2012;  zdemir, 2020).

Aydoğan ve ark (2015)  ocuk obezitesi ve buna yönelik risk teşkil eden faktörlerin irdelendiği çalışmalarda, anne-babanın gelir düzeylerinin  ocuk obezitesiyle ilişkili olduğu ve annenin çalışmasının da obezite açısından bir risk teşkil ettiği belirlenmiştir.

2.3.3. Sosyal Medya Kavramı

Sosyal medya (SM), kullanıcıların bilgi, fikir, mesaj ve resim ve video gibi diğer içerikleri ("Sosyal Medya") paylaşmaları için sanal topluluklar oluşturmalarına olanak tanıyan elektronik iletişim biçimleri olarak tanımlanır. İşbirliğine dayalı platformlar üzerine inşa edilen SM, bireylerin, toplulukların veya kuruluşların  evrimi i bilgi yayınlayarak paylaşmalarına, birlikte yaratmalarına, tartışmalarına ve katılımlarına izin verir ve teşvik eder. Bazı popüler SM platformları arasında Facebook, Twitter, YouTube, Instagram, Snapchat ve TikTok bulunmaktadır. SM yaygın olarak arkadaşlarla ilişkileri sürdürmek ve geliştirmek, başkalarıyla iletişim kurmak ve etkileşimde bulunmak, bilgi ve eğlence aramak için kullanılır (Blackwell vd., 2017; Greenwood vd., 2016; Utz ve Breuer, 2019).



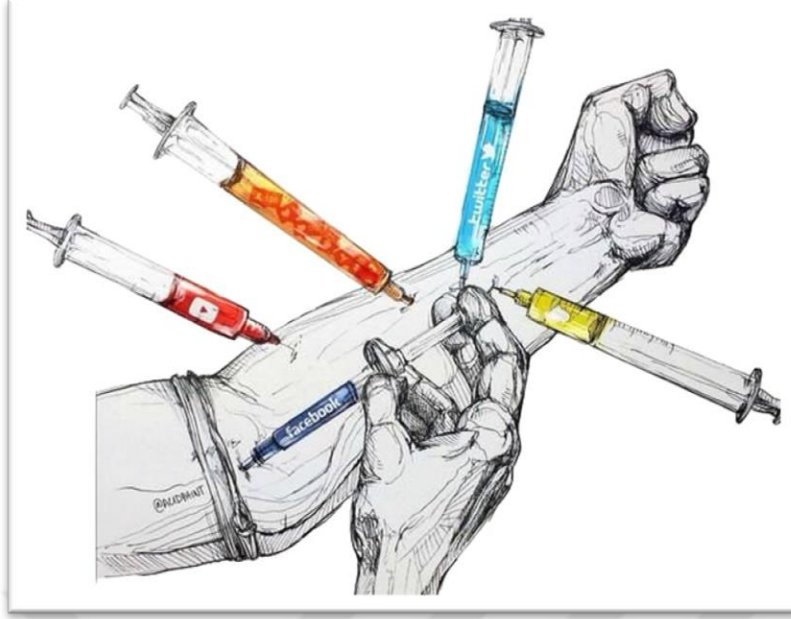
Şekil 2.3: Sosyal medya araçları

Araştırmalardan elde edilen kanıtlar, sosyal medyanın dikkatli kullanımına yönelik sağlam bir temel sağlamaktadır. Bağımlılık belirtileriyle kanıtlanan yoğun kullanım ve sağlıksız alışkanlıklar, bireylerde ciddi sağlık problemi yaratabileceğini vurgulamıştır (Lopes vd., 2022).

2.3.4. Sosyal Medya Bağımlılığı

Bağımlılık hakkında birçok tanımlama yapılmıştır. Türk Dil Kurumu "bağımlı" kelimesini, bir şeyin aşırı istenmesine, güç ve yardımına bağlı olan, özgürlüğü veya özerkliği olmayan, tabi olan bir kişiyi veya bir şeyi ifade ederken, "bağımlılık" ise bağımlı olma durumunu, tabiiyeti ifade etmektedir (TDK, 2021).

Psikolog ve psikiyatristler, herhangi bir şeye bağımlı olmayı çeşitli kriterlere dayalı olarak tanımlamışlardır. Bu kriterler arasında, bağımlısı olunan o şeye oldukça fazla zaman harcamak, planlanandan daha çok kullanmak, o şeyi bırakmak veya azaltmak için tekrarlayan başarısız denemelerde bulunmak, nesneyi kullanabilmek için önemli sosyal, ailevi ve mesleki aktiviteleri terk etmek gibi durumlar bulunmaktadır. Bu tanımlamalar, bağımlılığın bir hastalık olarak kabul edilmesini ve tedavi edilmesini sağlamaktadır (Kubey ve Csikszentmihalyi, 2002).



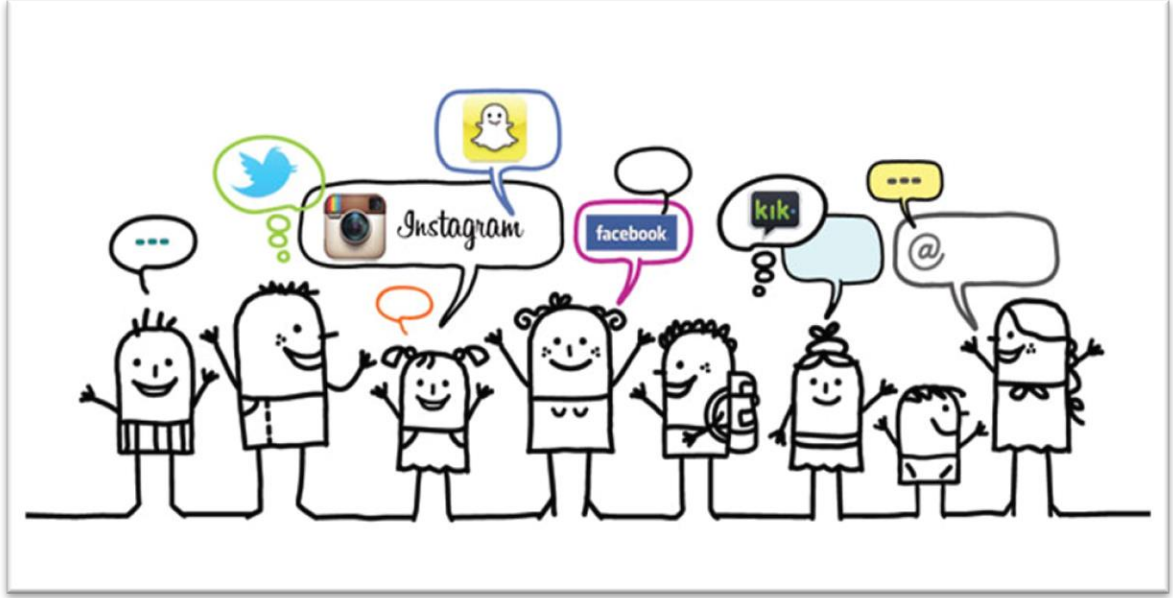
Şekil 2.4: Sosyal medya bağımlılığı

2.3.5. Adölesanlarda Sosyal Medya Bağımlılığı

Son dönemlerde günlük yaşantımızda sosyal medya araçlarının kullanımı özellikle çocuklar arasında hızlı şekilde yaygınlaşmaktadır. We Are Social & Hootsuite aracılığı ile yayınlanan bir rapora göre, 10-17 yaş arası nüfusun yaklaşık %4'ünün sosyal medya kullanıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, 13-17 yaş arası çocuklarla yapılan bir sosyal ve dijital medya anketi araştırması, çocukların %90'ının mesajlaşma, sosyal ağlar gibi platformlar, fotoğraf paylaşımı ve e-posta gönderme gibi amaçlarla sosyal medya uygulamalarını kullandıklarını belirlemiştir (Üstündağ, 2022). Ancak, çocukların çevrimiçi ortamda ekran başında uzun süre vakit geçirmesi, internetin faydalı özelliklerini kaybetmesine ve olumsuz sonuçlara yol açabilecek sorunlu ve bağımlılık yapıcı davranışlara neden olabilir. Özellikle, çocukların sosyal medyada geçirdikleri sürenin artması, sosyal ilişkileri etkileyebilir, dikkat dağınıklığına neden olabilir ve psikolojik sorunlara yol açabilir. Bu konuda yapılan araştırmalar, aşırı sosyal medya kullanımının gençlerde anksiyete, depresyon ve uyku problemleri gibi sorunlara yol açabileceğini göstermektedir (Griffiths, 2000). Bu nedenle, çocukların sosyal medya kullanımını dengelemek ve sağlıklı bir dijital yaşam sürmelerini sağlamak önemlidir.

Ergenlik dönemi; bireylerin kimlik arayışı içerisine girdiği, ailelerinden uzaklaşarak akran çevresiyle iletişimini artırdığı, psikolojik ihtiyaçlarını tam anlamıyla karşılayarak gelişimsel

görevlerini yerine getirdiği zor ve kritik bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Bayraktar, 2013). Bu dönemde ergenler fiziksel ve sosyal gelişim ve değişimlere ayak uydurmakta zorlandığından içsel çatışmalar yaşayabilmektedir. Ergenler özellikle utanç ve pişmanlık duyguları başta olmak üzere birçok duyguyu ergenlik döneminde daha yoğun yaşamaktadır. Bazen duygu ve düşüncelerini ifade etmekte güçlük yaşadıkları bilinmektedir. Yapılan araştırmalar artan duygusal sorunlarla başa çıkmak için ergenlik döneminde internet kullanımının artış gösterdiğini belirtmektedir (Yen vd., 2007; Ünal, 2021).



Şekil 2.5: Çocuk ve ergenlerde sosyal medya bağımlılığı

2.4. Fiziksel Aktivite Kavramı

Fiziksel aktivite, vücudun enerji harcaması gerektiren, iskelet kasları tarafından gerçekleştirilen herhangi bir hareketi ifade eder. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre, dünya genelinde yetişkinlerin yaklaşık dörtte biri ve adölesanların %80'den fazlası, önerilen fiziksel aktivite düzeyini karşılayamamaktadır. Yetersiz fiziksel aktivite düzeyine sahip olan bireylerin, yeterli fiziksel aktivite yapabilenlere kıyasla %20 ila %30 arasında daha yüksek mortalite riski taşıdığı bildirilmektedir (WHO, 2022).

2.4.1. Fiziksel Aktivitenin Önemi

Fiziksel aktivite, obezitenin önlenmesi için çok önemli bir konumda olmalıdır ve her şekilde obezite durumuna, yaşına ve mevcut komorbiditelere göre bireysel olarak uyarlanmalıdır (Hainer vd., 2008). Adölesan dönemdeki bireyler için, günlük en az 60 dakika orta-şiddette

ve yoğunlukta, aerobik fiziksel aktivite yapılması önerilmektedir. 18-64 yaş arası yetişkinler için ise haftada en az 150-300 dakika orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite yapılması tavsiye edilir. Ayrıca, bu yaş grubundaki bireyler için haftada en az 75-150 dakika süren şiddetli aerobik fiziksel aktivite veya haftada orta ve şiddetli yoğunlukta aktivitenin eşdeğer bir kombinasyonu yapılması önerilir (WHO, 2022).

Çocuk ve adölesanların her gün 30-60 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmalarını önerilmektedir (Morales, 2019). Bu aktiviteler, kişinin yeteneğine uygun, eğlenceli ve yaşa özel egzersizlerle desteklenmelidir. Egzersizin yoğunluğu, sıklığı ve süresi, kişinin toleransına bağlı olarak kademeli olarak artırılmalıdır (Kumar vd., 2016). Obez çocuklar arasında, bazılarının vücut ağırlığını korumak yeterli olabilir çünkü çocuk büyüdükçe ve geliştikçe vücut kitle indeksi azalabilir. Ancak, şiddetli obezitesi olan veya ilişkili komorbiditeleri bulunan bireylerde, okul öncesi çocuklarda haftada 0,5-1 kg'a kadar, okul çağındaki çocuklarda ve adölesanlarda haftada 1 kg'a kadar ağırlık kaybı önerilebilir. Bu, obezite yönetimi ve sağlıklı yaşamın sürdürülmesi için önemli bir adımdır.

2.5. Fiziksel Aktivite ve Obezite İlişkisi

Fiziksel aktivite, bebeklerin ve çocukların sağlıklı büyümesi ve gelişmesi için son derece önemlidir (Yaşar ve Başkurt, 2021). Ayrıca, çocukluk çağı obezitesinin yönetiminde kritik bir bileşen olarak kabul edilir (Garcia vd., 2016). Düzenli fiziksel aktivitenin 3-17 yaş arası çocuklarda bir dizi faydası olduğu belirtilmektedir.

Bu faydalar arasında kemik gelişiminin desteklenmesi, kilo durumunun düzenlenmesi, 6-17 yaş arası çocuklarda kardiyorespiratuar ve kas gücünün artırılması, kardiyometabolik sağlığın iyileştirilmesi, 6-13 yaş arası çocuklarda bilişsel fonksiyonların geliştirilmesi ve depresyon riskinin azaltılması sayılabilir (Yaşar ve Başkurt, 2021).



Şekil 2.6: Fiziksel aktivite ve obezite ilişkisi

Çocukluk dönemi obezitesinin kontrol edilmesinde egzersiz, vücut kompozisyonunun dengede tutulması ve kardiyometabolik sağlıklılık durumunun devamlılığı açısından oldukça önemlidir (Liu vd., 2020). Çocuklar ve genç yetişkinler, gelişimlerini destekleyici, keyifli ve güvenli çeşitli fiziksel aktivitelere teşvik edilmelidir. Haftada 2-3 kez gerçekleştirilen aktiviteler arasında ağaca tırmanma, çekme-itme oyunları, koşma, dönme veya zıplama gibi etkinlikler, çocukların kas gücüne katkı sağlamanın yanı sıra kardiyorespiratuar fonksiyonlarını da geliştirebilir (WHO, 2010). Bu tür egzersizler, çocukların hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı için önemlidir ve obezite yönetiminde etkili bir stratejidir.

2.6. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Obezite İlişkisi

Sağlıksız gıdaların influencer pazarlaması, çocukların anında gıda alımını arttırmaktadır (Coatsen vd., 2019). Sosyal medya fenomenleri, özellikle fast food ürünleri gibi sağlıksız gıdaların çocuklara tanıtımında önemli bir rol oynamaktadır. Bu tür pazarlamanın çocuklar üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, sürekli bir izleme gerekmektedir ve çocukları korumak için hükümet liderliğinde çocuklara yönelik pazarlama kısıtlamalarının sosyal medya ve influencer pazarlamayı içerecek şekilde genişletilmesi çok önemlidir (Potvin vd., 2024).



Şekil 2.7: Sosyal medya bağımlılığı ve obezite ilişkisi

Sosyal medyanın hızlı büyümesi ve popülerleşmesi, sosyal medya kullanan bireylerin zihinsel sağlığını olumsuz etkileyebilecek bağımlılık yapıcı davranışlara yönelmeye oldukça elverişlidir. önemlidir (Youssef vd., 2020). Önceki birçok araştırma, farklı yaş grupları arasında aşırı sosyal medya kullanımı ile depresyon, kaygı, stres (Wagas, Khurshid, Ali ve Khaliq, 2018) ve düşük benlik saygısı (Franco ve Carrier, 2020) gibi zihinsel sağlık sorunları arasındaki ilişkiyi incelemiştir (Yılmazel, 2021). Faydalı kullanımı, bireyler arasındaki iletişimi ve sosyal etkileşimi kolaylaştırmış olsa da, sosyal medyanın sorunlu kullanımı yaygınlaşmış ve önemli davranışsal ve psikolojik sorunlara neden olmuştur (He ve Yang, 2022). Bu sorunlardan en yaygın olanı zihinsel problemlerdir. Bu bozuk davranışlar, yeme davranışlarındaki rahatsızlıkları da içermektedir. Bu şikayetleri olan bireyler genellikle yemek ve sahip oldukları vücut ağırlığıyla meşgul olarak bozulmuş yeme davranışları göstermektedirler. (Peter ve Brosius, 2021).

Medya ile yeme bozuklukları arasındaki ilişki basit, tek taraflı bir uyaran tepki etkisinden ziyade karışık bir etkileşim durumunu yansıtır (Peter ve Brosius, 2021). Son dönemlerde gerçekleştirilen çalışmalar, kadınların BKİ ortalamalarının benzer olmasına rağmen medyada sunulan güzellik idealiyle daha zayıf görünme arzusunun arttığını göstermektedir (Peter ve Brosius, 2021).

3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren/örneklem, veri toplama araçları, veri toplama yöntemleri ve sonuçların analizinde kullanılan yöntemler hakkında bilgi verilmektedir.

3.1. Araştırma Modeli ve Katılımcılar

Araştırma tarama modeli kapsamında gerçekleştirilmiş olup araştırmanın örneklemini Gökçebey Ortaokulunda öğrenim gören ve rastgele yöntem ile seçilen kız ve erkek olmak üzere toplamda 400 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma için gerekli izinler alınarak veli onam formları doldurtulmuştur. Öğrencilerin vücut kompozisyonu ölçümleri ders saatleri içerisinde gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin sağlıklı bir şekilde doldurtulabilmesi için öğretmenlerden yardım alınmıştır. Katılımcılara ölçek formu hakkında detaylı bilgi aktarılıp tek tek ayrıntılı açıklamalar yapılmıştır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın ilk adımında demografik bilgileri tespit etmek amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu kullanılmıştır. İkinci adımında ise öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri Crocker, Bailey, Faulkner, Kowalski, ve McGrath (1997) tarafından geliştirilen çocuklar için fiziksel aktivite ölçeği kullanılmıştır. Sosyal Medya bağımlılıklarını belirlemek için Özgenel, Canpolat, ve Ekşi, (2019) tarafından Geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) ve Obezite prevalansını belirlemek amacıyla Cole, Marry, Katherine and William, (2000) 'de tasarladığı Değerlendirme Standartları dikkate alınarak 2-18 yaş arası çocuklarda fazla ağırlık ve obezite için sınır BKİ değerleri tespit edilmiştir.

3.2.1. Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği

Bu çalışmada, katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için Crocker, Bailey, Faulkner, Kowalski ve McGrath (1997) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlanmış olan Çocuklar için Fiziksel Aktivite Ölçeği (ÇFAÖ) kullanılmıştır. ÇFAÖ, 8–14 yaş grubundaki Türk çocuklarının fiziksel aktivite düzeylerini ölçmek için geçerli ve güvenilir bir araç

olarak kabul edilir. Ölçek, katılımcıların son 7 gün içinde yaptıkları aktiviteleri değerlendirir ve genel fiziksel aktivite alışkanlıkları hakkında bilgi sağlar. 1 ile 5 arasında derecelendirilmiş 9 sorudan oluşur ve katılımcıların fiziksel aktivite puanı hesaplanırken bu soruların ortalaması alınır. Bu ölçek, 5 puanın en yüksek fiziksel aktivite düzeyini, 1 puanın ise en düşük fiziksel aktivite düzeyini temsil ettiği şekilde tasarlanmıştır (Tanır, 2013).

3.2.2. Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)

Katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyleri, Özgenel, Canpolat ve Ekşi (2019) tarafından geliştirilen ve geçerlik-güvenirlik çalışması yapılan Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) ile değerlendirilmiştir. Bu ölçek, tek boyuttan oluşmakta olup 9 maddeden oluşur ve beşli likert yapıya sahiptir. En yüksek puan 45, en düşük puan ise 9'dur. Ölçekten elde edilen puanlar arttıkça, ergenlerin sosyal medya bağımlılığının yüksek olduğu, puan azaldıkça ise bağımlılığın düşük olduğu sonucuna varılabilir.

3.2.3. Vücut Kompozisyonu Ölçümleri

Boy Uzunluğu: Dijital bir boy ölçer ile 0.01 cm hassasiyetinde ölçülmüştür.

Vücut Ağırlığı: Elektronik bir terazi kullanılarak 0.1 kg hassasiyetinde, katılımcılar ayakkabısız olacak şekilde ölçüme alınmıştır.

Beden Kitle İndeksi Ölçümü: Vücut ağırlığı, boyun m^2 bölünerek (ağırlık/boy²) (kg/m^2) olarak hesaplanmıştır (Zorba ve Ziyagil, 1995).

3.3. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 23.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. George ve Mallery'nin (2010) önerdiği kriterlere göre, çarpıklık ve basıklık değerleri +2 ile -2 arasında değerlendirilerek normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır. Bu bulgular doğrultusunda, veriler bağımsız gruplar için t-testi ve One Way Anova testleri kullanılarak analiz edilmiştir. Anlamlılık düzeyi olarak 0.05 belirlenmiştir.

4. BULGULAR VE YORUM

Bu kısımda, araştırmadan elde edilen sonuçlar sıralanmış ve bu sonuçlar benzer çalışmalarla karşılaştırılarak incelenmeye çalışılmıştır.

Tablo 4.1: Katılımcılar yaş ve fiziksel ölçümlere ait ortalamalar

Değişkenler	Erkek (n:209) (Mean±SD)	Kız (n:191) (Mean±SD)
Yaş (yıl)	11.45±1.15	11.56±1.16
Boy (cm)	152.22±11.19	150.03±9.82
Vücut Ağırlığı (kg)	45.24±13.09	44.89±12.02

Tablo 4.1'e göre erkek katılımcıların (n:209), yaş ortalamaları 11.45±1.15 yıl; boy uzunluğu ortalamaları 152.22±11.19 cm; vücut ağırlığı ortalamaları 45.24±13.09 kg ve BMI ortalamaları 20.62±3.10 olarak; erkek katılımcıların (n:191) ise, yaş ortalamaları 11.56±1.16 yıl; boy uzunluğu ortalamaları 150.03±9.82 cm; vücut ağırlığı ortalamaları 44.89±12.02 kg ve BMI ortalamaları 20.23±2.80 olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.2: Katılımcılara ait demografik bilgilere ilişkin frekans tablosu

Değişkenler		N	%
Sınıf	5. Sınıf	114	28,5
	6. Sınıf	111	27,8
	7. Sınıf	96	24,0
	8.Sınıf	79	19,8
	Toplam	400	100,0
Baba Eğitim Durumu	Okur Yazar Değil	9	2,3
	İlkokul/Ortaokul	233	58,3
	Lise	119	29,8
	Üniversite	35	8,8
	Lisansüstü	4	1,0
	Toplam	400	100,0
Anne Eğitim Durumu	Okur Yazar Değil	28	7,0
	İlkokul/Ortaokul	242	60,5
	Lise	107	26,8
	Üniversite	20	5,0
	Lisansüstü	3	,8
	Toplam	400	100,0

Tablo 4.2'ye göre katılımcıların 114'ü (%28,5) 5. sınıf, 111'i (%27,8) 6. sınıf, 96'sı (%24,0) 7. sınıf, 79'u (%19,8) ise 8. sınıf öğrencisidir. Diğer yandan anne ve baba eğitim durumları değerlendirildiğinde; baba eğitim durumlarına göre katılımcıların 9'unun (%2,3) okuryazar değil, 233'ünün (%58,3) ilkokul/ortaokul, 119'unun (%29,8) lise, 35'inin (%8,8) üniversite, 4'ünün (%1,8) lisansüstü mezunu olduğu, anne eğitim durumlarına göre ise katılımcıların 28'inin (%7,0) okuryazar değil, 242'sinin (%60,5) ilkokul/ortaokul, 107'sinin (%26,8) lise, 20'sinin (%5,0) üniversite, 3'ünün (% 0,8) lisansüstü mezunu olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 4.3: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ESMBÖ toplam puanlarına ait T testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X} \pm Ss$	t	P
ESMBÖ Toplam Puan	Erkek	209	18,53±7,37	2,448	,015*
	Kız	191	16,77±6,93		

p<0,05*

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri toplam puanları incelendiği zaman; erkek katılımcıların ortalama puanlarının kız katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu sonuç istatistiksel açıdan anlamlılık göstermektedir (p<0,05). Öyle ki; erkeklerin sosyal medya araçlarını kızlardan daha fazla kullandıklarını tablo sonuçlarından anlaşılmaktadır.

Tablo 4.4: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ÇFAÖ toplam puanlarına ait T testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X} \pm Ss$	t	P
ÇFAÖ Toplam Puan	Erkek	209	3,93±1,29	-3,160	,002*
	Kız	191	4,30±1,06		

p<0,05*

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri toplam puanlarına bakıldığında; kız katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla daha fazla fiziksel aktivite toplam puan ortalamasına sahip olarak istatistiksel açıdan anlamlılık gösterdiği saptanmıştır (p<0,05).

Tablo 4.5: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre obezite prevalanslarına ilişkin frekans tablosu

Cinsiyet		Frekans (f)	Yüzde (%)
Erkek	Normal ve Altı	128	61,3
	Fazla Kilolu	54	25,8
	Obez	27	12,9
	Toplam	209	100,0
Kız	Normal ve Altı	131	68,7
	Fazla Kilolu	46	24,0
	Obez	14	7,3
	Toplam	191	100,0

Tablo 4.5. incelendiği zaman; 209 erkek katılımcının 128'inin (%61,3) normal ve altı, 54'ünün (%25,8) fazla kilolu, 27'sinin (%12,9) obezite seviyesinde olduğu, 191 kız katılımcının 131'inin (%68,7) normal ve altı, 46'sının (%24,0) fazla kilolu, 14'ünün (%7,3) obezite seviyesinde olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.6: Katılımcıların yaş değişkenine göre ESMBÖ ve ÇFAÖ toplam puanlarına ait anova sonuçları

		Sıralar Top.	df	Sıralar Ort.	F	p	Tukey
ESMBÖ Toplam Puan	Gruplar arası	6,004	5	1,201	,830	,529	-
	Grup İçi	569,934	394	1,447			
	Toplam	575,938	399				
ÇFAÖ Toplam Puan	Gruplar arası	762,331	5	152,466	3,006	,011	10-13 11-13
	Grup İçi	19982,846	394	50,718			
	Toplam	20745,178	399				

p<0,05*

Tablo 4.6'da katılımcıların yaş değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel aktivite toplam puanları değerlendirilmiştir. Tabloya baktığımızda; yaş değişkenine göre katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarında herhangi bir anlamlılık görülmezken ($p>0,05$); fiziksel aktiviteye katılımlarında istatistiksel açıdan anlamlılığın gözlemlendiği anlaşılmaktadır ($p<0,05$).

Tablo 4.7: Katılımcıların sınıf değişkenine göre BMI, ESMBÖ ve ÇFAÖ toplam puanlarına ait anova sonuçları

		Sıralar Top.	df	Sıralar Ort.	F	p	Tukey
BMI	Gruplar arası	43,442	3	14,481	1,648	,178	-
	Grup İçi	3479,644	396	8,787			
	Toplam	3523,087	399				
ESMBÖ Toplam Puan	Gruplar arası	7,307	3	2,436	1,696	,167	-
	Grup İçi	568,630	396	1,436			
	Toplam	575,937	399				
ÇFAÖ Toplam Puan	Gruplar arası	807,826	3	269,275	5,348	,001	-
	Grup İçi	19937,352	396	50,347			
	Toplam	20745,177	399				

p<0,05*

Tablo 4.7’de katılımcıların sınıf değişkenine göre bmi, sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel aktivite toplam puanları değerlendirilmiştir. Tabloya baktığımızda; sınıf değişkenine göre katılımcıların bmi, esbmö ve çfaö düzeylerinde herhangi bir anlamlılık saptanmamıştır (p>0,05).

Tablo 4.8: Katılımcıların anne eğitim durumu değişkenine göre BMI, ESMBÖ ve ÇFAÖ toplam puanlarına ait anova sonuçları

		Sıralar Top.	df	Sıralar Ort.	F	p	Tukey
BMI	Gruplar arası	112,232	4	28,058	3,249	,012*	1-3
	Grup İçi	3410,855	395	8,635			
	Toplam	3523,087	399				
ESMBÖ Toplam Puan	Gruplar arası	6,244	4	1,561	1,082	,365	-
	Grup İçi	569,694	395	1,442			
	Toplam	575,938	399				
ÇFAÖ Toplam Puan	Gruplar arası	563,025	4	140,756	2,755	,028*	1-4
	Grup İçi	20182,153	395	51,094			
	Toplam	20745,178	399				

p<0,05* (1= Okur yazar değil, 2= İlköğretim/Ortaokul, 3= Lise, 4=Üniversite, 5=Lisansüstü)

Tablo 4.8’de katılımcıların anne eğitim durumu değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel aktivite toplam puanları değerlendirilmiştir. Tabloya baktığımızda; anne eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların esbmö düzeylerinde herhangi bir anlamlılık saptanmamıştır (p>0,05). Ancak bmi ve çfaö düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlılığın

olduğu ve bu anlamlılığın bmi'ye göre 1-3 arasında; çfaö'ye göre 1-4 arasında olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Tablo 4.9: Katılımcıların baba eğitim durumu değişkenine göre BMI, ESMBÖ ve ÇFAÖ toplam puanlarına ait anova sonuçları

		Sıralar Top.	df	Sıralar Ort.	F	p	Tukey
BMI	Gruplar arası	64,767	4	16,192	1,849	,119	-
	Grup İçi	3458,320	395	8,755			
	Toplam	3523,087	399				
ESMBÖ	Gruplar arası	3,292	4	,823	,568	,686	-
	Grup İçi	572,646	395	1,450			
	Toplam	575,938	399				
ÇFAÖ	Gruplar arası	189,432	4	47,358	,910	,458	-
	Grup İçi	20555,746	395	52,040			
	Toplam	20745,177	399				

$p<0,05^*$ (1= Okur yazar değil, 2= İlköğretim/Ortaokul, 3= Lise, 4=Üniversite, 5=Lisansüstü)

Tablo 4.9'da katılımcıların baba eğitim durumu değişkenine göre bmi, sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel aktivite toplam puanları değerlendirilmiştir. Tabloya baktığımızda; anne eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların bmi, esbmö ve çfaö düzeylerinde herhangi bir anlamlılık olmadığı anlaşılmıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.10. Katılımcıların demografik değişkenler ile BMI, ESMBÖ ve ÇFAÖ toplam puanları arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon tablosu

		Cinsiyet	Sınıf	Yaş	BMI	ESMBÖ Toplam Puan	ÇFAÖ Toplam Puan
Cinsiyet	R	1					
	P						
	N	400					
Sınıf	R	,106*	1				
	P	,034					
	N	400	400				
Yaş	R	,046	,907**	1			
	P	,361	,000				
	N	400	400	400			
BMI	R	-,065	,094	,094	1		
	P	,196	,059	,061			
	N	400	400	400	400		
ESMBÖ Toplam Puan	R	-,122*	,174**	,173**	,048	1	
	P	,015	,000	,001	,340		
	N	400	400	400	400	400	
ÇFAÖ Toplam Puan	R	,156**	-,110*	-,079	,008	-,047	1
	P	,002	,028	,114	,874	,346	
	N	400	400	400	400	400	400

$p<0,05^*$

Tablo 4.10 incelendiği zaman; cinsiyet değişkeni ile esmbö ($r=-,122$; $p=,015$) arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu; cinsiyet değişkeni ile çfaö ($r=,156$; $p=,002$) arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Sınıf değişkenine göre bakıldığında; esmbö ($r=,174$; $p=,000$) arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu; sınıf değişkeni ile çfaö ($r=-,110$; $p=,028$) arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki görölmektedir. Yaş değişkenine göre bakıldığı zaman ise; yaş değişkeni ile esbmö ($r=,173$; $p=,001$) arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.



5. TARTIŞMA, SONUÇLAR ve ÖNERİLER

Bu kısımda mevcut araştırma sonuçları diğer çalışmalar ile tartışılmış ve yorumlamalar yapılmıştır. Diğer yandan elde edilen bulgular sonuç ve öneri olarak sunulmuştur.

5.1. Tartışma

Mevcut araştırmada, ortaokul öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, obezite prevalansı ve fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri araştırılmıştır.

Araştırma neticesinde cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcıların kız katılımcılardan daha fazla sosyal medya bağımlılığına sahip oldukları görülmektedir. Literatüre baktığımız zaman;12-18 yaş aralığındaki ergenler üzerinde yapılan araştırmalar, erkeklerin kızlara göre bağımlılık konusunda 2-3 kat daha fazla eğilim gösterdiklerini ortaya koymuştur. (Baripoğlu, 2012; İşiten, 2012; Korkmaz ve Mehmedoğlu, 2018; Çakıcı, 2018; Balıkçı, 2018; Göldağ, 2018; Kıldıran, 2019; Aras, 2019; Acat, 2019; Kılıç, 2019; Can vd., 2021). Şahan ve Eraslan Çapan (2017) öğrenciler üzerinde internet kullanımı ve sosyal kaygı düzeyleri arasında bir ilişkiyi belirlemek üzere gerçekleştirmiş oldukları araştırmalarında; internet/sosyal medya bağımlılığı olan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiğini saptamışlar ve erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre internet kullanımlarının daha yüksek seviyede olduğu sonucuna varmışlardır. Bu çalışma sonucu bizim çalışma sonucumuzu desteklemiş olsa da araştırma sonucumuzu desteklemeyen çalışmalarda literatürde mevcuttur, örneğin; (Deniz ve Gürültü,2018; Şeker 2018; Konuk, 2019), gerçekleştirdikleri çalışmada sosyal medya da zaman geçirme konusunda kız öğrencilerinin erkek öğrencilerden daha fazla zaman geçirdiklerini bulmuşlardır. Bu çalışmalar bizim çalışma sonucumuz ile farklılık göstermektedir.

Budak (2016), tarafından gerçekleştirilen araştırmada; erkeklerde obezite görülme oranlarına göre 819 erkek öğrencinin 654'ünün (%79,9) normal ve altı 146'sının (%17,8) fazla kilolu, 19'unun (%2,3) obezite seviyesinde olduğunu; kızların ise obezite görülme sıklığı incelendiğinde 707 kız öğrencinin (%80,2) normal ve altı, 153'ü (%17,4) fazla kilolu, 21'i (%2,4) obezite seviyesinde olduğunu belirtmiştir. Bizim araştırma sonucumuza bakıldığında ise; 209 erkek katılımcının 128'inin (%61,3) normal ve altı, 54'ünün (%25,8) fazla kilolu, 27'sinin (%12,9) obezite seviyesinde olduğu, 191 kız katılımcının 131'inin (%68,7) normal ve altı, 46'sının (%24,0) fazla kilolu, 14'ünün (%7,3) obezite

seviyesinde olduğu saptanmıştır.

Fariz (2017)'nin 358 ğrenci üzerinde yapmış olduğu araştırma sonucunda internet bağımlılığı durumunda anne ve babanın eğitim durumunun bağımlılık durumuna etki ettiğini belirtmiştir. Benzer şekilde (Biliciler, 2018)'de gerçekleştirdiğı araştırmasında aile eğitim durumunun internet bağımlılığını etkilediğini saptamıştır. Bizim araştırma sonucumuz incelendiğı zaman; anne eğitim durumunun katılımcıların sosyal medya bağımlılık durumlarını etkilediğı saptanırken; baba eğitim durumunun herhangi bir etki yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırma sonucu değerlendirildiğı zaman, katılımcıların çoğunlukla anneleri ile vakit geçirdikleri varsayıldığında; anneler, çocuklarına internet ve sosyal medyayı sorumlu bir şekilde kullanmaları için rehberlik ederek, sınırlar koyarak ve destekleyici bir ortam sağlayarak onları bağımlılıktan korumaya çalıştıklarını söyleyebiliriz.

akmak ve Tanrıöver'in (2022) yaptığı araştırma, öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı ile Beden Kitle İndeksi (BKİ) arasında anlamlı bir ilişki bulamadı. Avustralya'da 1140 katılımcıyla gerçekleştirilen bir çalışma da sosyal medya kullanımı ile televizyon izleme suresi arasında BKİ ile ilişkili istatistiksel bir bağlantı bulunmadığını gösterdi (Bickham vd., 2013). Ancak, genç yetişkinlerde yapılan bir çalışmada, sosyal medya kullanımı ile besin tüketimi arasında BKİ ile önemli bir ilişki olduğı bulundu (Tazeoğlu ve Bozdoğan, 2022). Bu sonuçlar doğrultusunda, sosyal medya bağımlılığının BKİ için belirleyici bir faktör olup olmadığı konusu hala net değil. Bu nedenle, bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç var. Yeme alışkanlıklarının problemli internet kullanımı ve beden algısı üzerinde doğrudan etkili olduğı belirtilmiştir. Ancak, problemli internet kullanımı ile beden algısı arasında kesin bir ilişki bulunamamıştır (Yılmaz, 2017).

Yılmaz, Dege ve çağıran (2023) yapmış oldukları araştırmalarında katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir. Bu araştırma sonucu, araştırma sonucumuzu destekler niteliktedir. Diğer yandan araştırma sonucumuzun aksine sonuç belirten çalışmalarda bulunmaktadır.

(Keleş, 2020). Sosyal medya ve bazı değişkenler (mizaç, fiziksel aktivite, uykusuzluk vb.) arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik gerçekleştirdiğı araştırmasında; sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite düzeyinde rol oynayabileceğini belirtilmektedir. Diğer bir araştırmada; sosyal aę kullanma düzeyleri puan ortalamaları arttıkça, fiziksel aktivite düzeylerinin düştüğü saptanmıştır (Karademir, 2017). şahin ve Lok'un (2018) üniversite

öğrencilerinde yapmış oldukları çalışmaya göre internet bağımlılığı olan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığı; Kim vd., (2015) çalışmasında da akıllı telefon bağımlılığı oranları yükseldikçe fiziksel aktiviteye katılım oranının düştüğü saptanmıştır. Bu çalışma sonuçları bizim çalışma sonucumuzu destekler nitelikte değildir.

5.2. Sonuç

Bu araştırma ile 9-14 yaş aralığındaki ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, obezite prevalansı ve fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda ise bazı parametrelerde anlamlı farklılıklar gözlenmiştir.

İstatistiki analizler neticesinde;

- Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği (ESMBÖ) ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).
- Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre çocuklar için fiziksel aktivite ölçeği (ÇFAÖ) ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).
- Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre ESMBÖ ve ÇFAÖ Toplam Puanlarına Ait Anova sonuçlarına göre ESMBÖ sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).
- Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre BMI, ESMBÖ ve ÇFAÖ Toplam Puanlarına Ait Anova sonuçlarına göre ESMBÖ sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).
- Katılımcıların Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre BMI, ESMBÖ ve ÇFAÖ Toplam Puanlarına göre ESMBÖ ve BMI sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

5.3. Öneriler

- Yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve obezite prevalansı arasındaki ilişkinin karmaşık ve tek yönlü olmadığını göstermekte olduğundan ve farklı faktörlerin etkili olabileceği dikkate alınarak örneklem grubu genişletilerek çalışma yeniden tasarlanabilir.

- Katılımcıların haftalık veya aylık beslenme ve fiziksel aktivite durumları takip edilerek bir ön test-son test çalışması tasarlanabilir.
- Araştırma aktif sporcu olan öğrenciler ve spor yapmayan öğrenciler arasındaki farklılığı araştırmak amaçlı dizayn edilebilir.



KAYNAKLAR

- Acat, B. (2019). Ergenlerde dindarlık, değerler, internet bağımlılığı ve hayat memnuniyeti. *Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alpcan, A. ve Arıkan Durmaz, Ş. (2015). Çağımızın dev sorunu: çocukluk çağı obezitesi. *Turkish Journal of Clinics and Laboratory*, 6(1), 30-38.
- Aras, S. (2019). Bilgisayar oyun bağımlılığının ailedeki koruyucu etkenler ve kişisel özellikler açısından incelenmesi (Bursa ili örneği). *Yüksek Lisans Tezi*, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Aydoğan Ü, Erdal M, Sarı O. ve Savaşhan Ç. (2015). İlkokul çağındaki çocuklarda obezite görülme sıklığı ve risk faktörleri. *Türk Aile Hek Derg*, 19, 14-21.
- Baripoğlu, S. (2012). Facebook ve Twitter davranış bozukluğu yapıyor mu? Epsikiyatri. <http://www.e-psikiyatri.com/facebook-ve-twitterdavranis-bozukluguyapiyor-mu-33945>. Erişim: 30.11.2023
- Balıkçı, R. (2018). Çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Barlow SE. ve Expert C. (2007). Expert committee recommendations regarding the prevention, assessment and treatment of child and adolescent overweight and obesity: summary report. *Pediatrics*;120 Suppl 4:S164-92.
- Bayraktar F. (2013). İnternet ve Ergen Gelişimi, İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler, *Anı Yayıncılık*, Ankara.
- Bereket A. ve Atay Z. (2012). Current status of childhood obesity and its associated morbidities in Turkey. *Journal of Clinical Research in Pediatric Endocrinology*;4(1):1-7.
- Bickham, D. S., Blood, E. A., Walls, C. E., Shrier, L. A., ve Rich, M. (2013). Characteristics of screen media use associated with higher BMI in young adolescents. *Pediatrics*, 131(5), 935-941.
- Bilge S, Bozkurt H, Demir O, Özer S, Sönmezgöz E. ve Yılmaz R. (2014). Obezite tanılı çocuklarda yeme davranışının değerlendirilmesi. *Çocuk Dergisi*, 14, 66-71.
- Biliciler, G. (2018). Sosyal medya kullanımını yönlendiren motivasyonel etkenler: kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı çerçevesinden sosyal medya kullanıcıları üzerine bir inceleme. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

- Brogan K, Danford C, Yeh Y, Jen KL. (2014). Cardiovascular disease risk factors are elevated in urban minority children enrolled in head start. *Child Obes.*;10:207–213.
- Budak,, C., (2016). Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Obezite Prevelansı Ve Fiziksel Aktivite Katılım Düzeylerinin İncelenmesi Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Alanında *Yüksek Lisans Tezi*. Muğla.
- Can, B., Hazar, Z. ve Kurt, S. (2021). Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Karma Model Araştırması). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 15-39.
- Çakıcı, G. (2018). Egenlerde dijital oyun bağımlılığı ve öfkeyi ifade etme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çakmak, S. ve Tanrıöver, Ö. (2022). Is obesity and body perception disturbance related to social media addiction among university students? *Journal of American College Health*, 1-8.
- Dağ, F., Güvener, O., Bölgen Çimen, Ö., Tamer, L. ve Uysal, Y. (2021). Obez bireylerde biyokimyasal parametreler istirahat enerji tüketimi ile ilişkili midir? *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(3):465-474.
- Deleş, B. (2019). Çocukluk çağı obezitesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 6(1), 17-31.
- Demir, Y., ve Kumcağız, H. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52): 23-42.
- Demirelli, Ö. (2019). Çocukluk Çağı Obezitesinde Ailenin Beslenme Alışkanlıklarının Rolü Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin Hijyeni Ve Teknolojisi Anabilim Dalı *Yüksek Lisans Tezi* Konya.
- Deniz, L. ve Gürültü, E. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26 (2), 355-367.
- Duman F, Kokaçya MH, Doğru E, Katayıfçı N, Canbay Ö. ve Aman F. (2016). The Role of Active Video-Accompanied Exercises in Improvement of the Obese State in Children: A Prospective Study from Turkey. *J Clin Res Pediatr Endocrinol*. Sep 1;8(3):334-40.
- Dündar C. ve Öz H. (2012). Obesity related factors in Turkish school children. *The Scientific World Journal*;1-5.

- Erdem S, Gökmen Özel H, Çınar Z ve Yılmaz Işıkhhan S. (2018). Farklı sosyoekonomik düzeye sahip çocuklarda ailenin beslenme tutum ve davranışlarının çocuğun beslenme durumuna etkisi. *Bes Diy Der*;45(1):3-11.
- Erermis S, Cetin N, Tamar M, Bukusoglu N, Akdeniz F. ve Goksen D. (2004). Is obesity a risk factor for psychopathology among adolescents. *Pediatr Int.* ;46:296–301.
- Ergül, Ş. ve Kalkım, A. (2011). Önemli Bir Kronik Hastalık: Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(2), 223-230. 68
- Fariz, S. (2017). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal Destek ve Akademik Başarı Açısından İncelenmesi. *Yüksek lisans tezi*, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Franco, J. A. ve Carrier, L. M. (2020). Social media use and depression, anxiety, and stress in Latinos: A correlational study. *Human behavior and emerging technologies*, 2(3), 227-241.
- Gauthier KI. ve Krajicek MJ. (2013). Obesogenic environment: a concept analysis and pediatric perspective. *J Spec Pediatr Nurs*;18:202–10.
- García-Hermoso, A, Cerrillo-Urbina, A.J, Herrera-Valenzuela, T, Cristi-Montero, C, Saavedra, J.M. ve Martínez-Vizcaíno, V, (2016). Is highintensity interval training more effective on improving cardiometabolic risk and aerobic capacity than other forms of exercise in overweight and obese youth? A meta-analysis, *Obesity Reviews*, 17(6), 531–40.
- Garipağaoğlu M, Budak N, Sut N. (2009). Obesity Risk Factors in Turkish Children. *J Ped Nursing*; 24 (4): 332-37.
- George, D. ve Mallery, P. (2010) SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference 17.0 Update. *10th Edition*, Pearson, Boston.
- Göldağ, B. (2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1287- 1315.
- Gray DS. ve Fujioka K. (1991). Use of relative weight and Body Mass Index fort he determination of adiposity. *J Clin Epidemiol*;44(6):545-50.
- Griffiths MD. (2000). Internet addiction – Time to be taken seriously? *J Addict Res*; 8(5): 413–418. 14. Griffiths MD. Facebook addiction: Concerns, criticisms and recommendations. *Psychol Rep* 2012; 110(2): 518–520.
- Griffiths LJ, Parsons TJ. ve Hill AJ. (2010). Self-esteem and quality of life in obese children and adolescents: a systematic review. *Int J Pediatr Obes*.;5:282–304.
- Han, JC. ve Kimm, SYS. (2010). Childhood Obesity-2010: *Progress and Challenges*. *Lancet* 375:1737- 1748.

- Hainer, V., Toplak, H. ve Mitrakou, A. (2008). Treatment Modalities of Obesity: What fits whom? Section III: Obesity-*The Rising Epidemic*, 269-277.
- Hankey, C. (2018). *Advanced Nutrition and Dietetics in Obesity*. Oxford : Wiley Blackwell.
- He, Z. ve Yang, W. (2022). Impulsiveness as potential moderators of the relation between social media dependence and eating disorders risk. *BMC psychology*, 10(1), 1-7.
- Herbert, A., Gerry, NP., McQueen MB., Heid, IM., Pfefufer, A., Illig, T., Wichmann, HE., Metinger, T., Hunter, D., Hu, FB., Colditz, G., Hinney, A., Hebebrand, J., Koberwitz, K., Zhu, X., Cooper, R., Ardlie, K., Lyon, H., Hirschhorn, JN., Laird, NM., Lenburg, ME., Lange, C. ve Christman, MF. (2006). A common genetic variant is associated with adult and childhood obesity. *Science*. 312(5771):279–28.
- Huang, JS., Barlow, SE., Quiros-Tejeira, RE., Scheimann, A., Skelton, J., Suskind, D., Tsai, P., Uko, V., Warolin, JP. ve Xanthakos, SA. (2013). The NASPGHAN Obesity Task Force. Consensus Statement: Childhood Obesity for Pediatric Gastroenterologists. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 56:99-109.
- İşiten, N. (2012). Facebook ve Twitter davranış bozukluğu yapıyor mu? E-psikiyatri. <http://www.e-psikiyatri.com/facebook-ve-twitterdavranis-bozuklugu-yapiyormu-33945>. Erişim: 30.11.2023.
- Kabaran S. ve Mercanligil SM. (2013). Adolesan dönem besin seçimlerini hangi faktörler etkiliyor?. *Güncel Pediatri*;11:121-7.
- Kandemir D. (2000) Obezitenin Sınıflandırması ve Klinik Özellikleri. *Katkı Pediatri Dergisi*, 21:500-506.
- Karademir, M. (2017). Sosyal ağların kullanımının ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin incelenmesi (*Master's thesis*, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Katzmarzyk, P.T., Perusse, L., Rao, D.C. (1999). Familial risk of obesity and central adipose tissue distribution in the general Canadian population. *Amer. J. Epidemiol.* 149: 933-42.
- Keleş B, McCrae N, Grealish A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *Int J Adolesc Youth*.;25:79-93.
- Kıldiran, Y. (2019). Lise öğrencilerinin zorbalıkla baş etme düzeyleri ve zorbalık eğilimi düzeyleri ile bilgisayar oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıç, K.M. (2019). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı, zorbalık bilişleri ve empati düzeyleri arasındaki ilişkiler. *İlköğretim Online*, 18 (2), 549-562.
- Kim S-E., Kim J-W. ve Jee Y-S. (2015). Relationship between smartphone addiction and

- physical activity in Chinese international students in Korea. *J Behav Addict* 4(3):200–205.
- Korkmaz, S. ve Mehmedoğlu, A. (2018). Dindarlık, siber zorbalık ve problemlili internet kullanımı ilişkisine dair nicel bir araştırma. *Dini Araştırmalar*, 21(53), 35-54.
- Konuk, B. N. (2019). İstanbul’da sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin pozitif ve negatif duygu durumlarının incelenmesi. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul
- Kumar, S., ve Kelly, A. (2016). Childhood Obesity: From Epidemiology, Etiology, and Comorbidities to Clinical Assessment and Treatment. *Mayo Clin Proc.*, 1-15
- Kumar, S., ve Kelly, A. (2017). Review of Childhood Obesity: From Epidemiology, Etiology, and Comorbidities to Clinical Assessment and Treatment. *Mayo Clinic Proceedings, Elsevier*, 92(2):251-265.
- Lange SJ, Kompaniyets L, Freedman DS. (2021). Longitudinal trends in body mass index before and during the COVID-19 pandemic among persons aged 2-19 years—United States, 2018-2020. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.*;70(37):1278-1283. doi: 10.15585
- Ling J, Chen S, Zahry NR. ve Kao TA. (2022). Economic burden of childhood overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2023 Feb;24(2):e13535. doi: 10.1111/obr.13535. Epub Nov 27. PMID: 36437105; PMCID: PMC10078467.
- Liu, J, Zhu, L. ve Su, Y. (2020). Comparative effectiveness of high-intensity interval training and moderate-intensity continuous training for cardiometabolic risk factors and cardiorespiratory fitness in childhood obesity: A meta-analysis of randomized controlled trials, *Frontiers in Physiology*, 11(April), 1–18.
- Lopes LS, Valentini JP, Monteiro TH, Costacurta MCF, Soares LON, Telfar-Barnard L. ve Nunes PV. (2022). Problematic Social Media Use and Its Relationship with Depression or Anxiety: A Systematic Review. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* Nov;25(11):691-702.
- Martin L, Oepen J, Reinehr T, Wabitsch M, Claussnitzer G, Waldeck E, Ingrisich S, Stachow R, Oelert M, Wiegand S. ve Holl R APV (2015). Study Group; German Competence Network Adipositas. Ethnicity and cardiovascular risk factors: evaluation of 40,921 normal-weight, overweight or obese children and adolescents living in Central Europe. *Int J Obes (Lond)* ;39:45–51.
- Mastrocola MR, Roque SS, Benning LV. ve Stanford FC. (2020). Obesity education in medical schools, residencies, and fellowships throughout the world: a systematic review. *Int J Obes (Lond)*. Feb;44(2):269-279. doi: 10.1038/s41366-019-0453-6.

- McGill HC, Jr., McMahan CA. ve Gidding SS. (2008). Preventing heart disease in the 21st century: implications of the Pathobiological Determinants of Atherosclerosis in Youth (PDAY) study. *Circulation*;117(9):1216-27.
- Morales Camacho , W., Molina Diaz , J., Ortiz, S., Plata Ortiz, J., Morales Camacho, M. ve Calderon , B. (2019). Childhood Obesity: Etiology, Comorbidities And Treatment. *Diabetes Metabolism Research and Reviews*, 35(8).
- NCD (2017). Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. *Lancet*. Dec 16;390(10113):2627-2642..
- Ness-Abramof R. ve Apovian CM. (2008). Waist circumference measurement in clinical practice. *Nutr Clin Pract*;23(4):397-404
- Neyzi O, Günöz H, Furman A, Bundak R, Gökçay G, Darendeliler F. ve Baş F. (2008). Türk çocuklarında vücut ağırlığı, boy uzunluğu, baş çevresi ve vücut kitle indeksi referans değerleri. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*. ;51:1–14.
- Ntimana CB, Seakamela KP, Mashaba RG. ve Maimela E. (2024). Determinants of central obesity in children and adolescents and associated complications in South Africa: a systematic review. *Front Public Health*. Apr 23;12:1324855.
- Özdemir, Ş. (2020). Çocukluk Çağı Obezitesini Değerlendirmede Kullanılan “Aile Beslenme Ve Fiziksel Aktivite Ölçeği’nin” Türkçe Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı *Tıpta Uzmanlık Tezi*, Samsun.
- Özpınar H. (2011). Beslenme ve diyet temel ilkeleri. 2nci baskı, *İstanbul Tıp Kitapevi, İstanbul, Türkiye*
- Peter, C. ve Brosius, H. B. (2021). Die Rolle der Medien bei Entstehung, Verlauf und Bewältigung von Essstörungen. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung- Gesundheitsschutz*, 64(1), 55-61
- Pirinççi E, Durmuş B, Gündoğdu C. (2010). Prevalence and risk factors of overweight and obesity among urban school children in Elazığ city, Eastern Turkey,. *Ann Hum Biol*;37(1):44-56.
- Potvin Kent M, Bagnato M, Amson A, Remedios L, Pritchard M, Sabir S, Gillis G, Pauzé E, Vanderlee L, White C. ve Hammond D. (2024). #junkfluenced: the marketing of unhealthy food and beverages by social media influencers popular with Canadian children on YouTube, Instagram and TikTok. *Int J Behav Nutr Phys Act*. Apr 11;21(1):37.
- Procter KL. (2007). The aetiology of childhood abesity: A review. *Nutrition Research Reviews*, 29-45.

- Radley, D., Cooke, C. B., Fuller, N. J., Oldroyd, B., Truscott, J. G., Coward, W. A., ve Gately, P. J. (2009). Validity of foot-to-foot bio-electrical impedance analysis body composition estimates in overweight and obese children. *International journal of body composition research*,;7(1), 15.
- Reilly, J. J., Gerasimidis, K., Paparacleous, N., Sherriff, A., Carmichael, A., Ness, A. R., ve Wells, J. C. (2010). Validation of dual-energy x-ray absorptiometry and foot-foot impedance against deuterium dilution measures of fatness in children. *International Journal of Pediatric Obesity*,;5(1), 111-115.
- Revicki DA, Israel RG. (1986). Relationship between body mass indices and measures of body adiposity. *Am J Public Health*;76(8):922-4. 44
- Saglam H, Tarim O. (2008). Prevalence and correlates of obesity in school children from the city of Bursa, Turkey. *J Clin Res Pediatr Endocrinol*;1(2) 80.
- Sağlık Bakanlığı (2020). https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat/db/Dokumanlar/Kitaplar/cocukluk_ve_ergenlk_doneminde_obezite.pdf [Erişim Tarihi: 02.11.2023].
- Sallis JF. ve Glanz K. (2006). The role of built environments in physical activity, eating, and obesity in childhood. *Future Child*;16:89–108.
- Semerçi, CN. (2004) Obezite ve Genetik, *Gülhane Tıp Dergisi* 46 (4) : 353 – 359.
- Strauss RS. (1997). Effects of the intrauterine environment on childhood growth. *BrMedBull*;53:81-95.
- Strauss, R. S. (2002). Childhood obesity. 49(19):175-201.
- Soner, O. ve Yılmaz, O. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki, *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13)
- Swinburn B, Egger G. ve Raza F. (2009).Dissecting obesogenic environments: the development and application of a framework for identifying and prioritizing environmental interventions for obesity. *Prev Med*;29:563–70.
- Şahan, M. ve Eraslan Çapan, B., (2017), “Ergenlerin Problemli İnternet Kullanımında Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların ve Sosyal Kaygının Rolü”, *Ege Eğitim Dergisi*, c. 18, S. 2, s. 887-913.
- Sahin M. ve Lok S. (2018). Relationship between Physical Activity Levels and Internet Addiction of Adults. *J Depress Anxiety*. 07(02):2–5. 89
- Şeker, V.T. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki. *Yüksek Lisans Tezi*, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Tanır, H. (2013). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve bazı antropometrik özelliklerin akademik başarı ile ilişkisi. *Yayınlanmış Doktora Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale, Türkiye.*
- Tanrıverdi, S. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.*
- Tazeoğlu, A. ve Bozdoğan, F. B. K. (2022). The effect of watching food videos on social media on increased appetite and food consumption. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 42(2).
- Tovar A, Hennessy E, Pirie A. (2012). Feeding styles and child weight status among recent immigrant mother-child dyads. *Int J Behav Nutr Phys Act*;9:62.
- Turkkahraman D, Bircan I, Tosun O. (2006).Prevalence and risk factors of obesity in school children in Antalya, Turkey. *Saudi Med J*; 27(7):1028-33
- Ünal Arı, S. (2021). Adölesanların Sosyal Medya Bağımlılığının Ebeveynlerin Sosyal Medya Bağımlılığından Etkilenme, Siber Zorbalık Ve Yalnızlıklarını Etkileme Durumunun İncelenmesi Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Üstündağ A. (2022). Çocukların Sosyal Medya, Akıllı Telefon ve Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*. Eylül;23(3):316-326
- Waqas, A., Khurshid, Z., Ali, M. ve Khaliq, H. (2018). Association between usage of social media and depression among young adults. *Journal of Management Info*, 5(4), 26-30.
- We Are Social ve Hootsuite. Digital 2019 in Turkey. <https://gs.statcounter.com/social-media-stats/all/turkey> (Accessed 12.09.2023).
- Weihrauch-Blüher S. ve Wiegand S. (2018). Risk Factors and Implications of Childhood Obesity. *Curr Obes Rep*;7(4):254-259.
- Whitaker RC. ve Dietz WH. (1998). Role of the prenatal environment in the development of obesity. *J Pediatr*;132:768-76.
- World Health Organization. (2000): Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic Report of a WHO Consultation on Obesity. Geneva, *World Health Organ.Tech. Rep. Ser.* 894:1- 253
- World Health Organization, (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health, In: World Health Organization: Geneva.
- World Health Organization (2022) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-andoverweight>. adresinden alındı (04 10).
- Yaşar, P. ve Başkurt, Z. (2021). Çocukluk Çağı Obezitesinde Fizyoterapi ve Rehabilitasyon.

- Yen JY, Ko CH, Yen CF, Wu HY. ve Yang MJ. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of internet addiction: Attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility, *Journal of Adolescent Health*,. 41(1): 93-98.
- Yılmaz, B. (2017). Bir grup lise öğrencisinin internet kullanımlarının beden algıları ve yeme tutumları ile ilişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, D. A., Dege, G. ve Çağırın, İ. H. (2023). The Association between Physical Activity Levels and Social Media Addiction among Adolescents: A Descriptive Correlational Study. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(3), 499-507.
- Yılmazbaş, P. ve Gökçay, G. (2018). Çocukluk Çağı Obezitesi ve Önlenmesi. *Çocuk Dergisi*, 18(3):103-112.
- Yılmazel, G. (2021). Orthorexia tendency and social media addiction among candidate doctors and nurses. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1846- 1852.
- Youssef, L., Hallit, R., Kheir, N., Obeid, S. ve Hallit, S. (2020). Social media use disorder and loneliness: any association between the two? Results of a crosssectional study among Lebanese adults. *BMC psychology*, 8(1), 1-7
- Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2009). Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk. Ankara: İnceler Ofset Matbaacılık.
- Zozoya, N., Oliva-Moreno, J. ve Vallejo-Torres, L. (2022). Association between maternal and paternal employment and their children's weight status and unhealthy behaviours: does it matter who the working parent is? *BMC Public Health*, 22:1331

EKLER

EK 1: Kişisel bilgi formu

Sevgili Öğrenci,

Size sunulan bu formda okulda ya da diğer ortamlarda sıkça kullandığınız internet ile ilgili sorular yöneltilmektedir. Bu soruları dikkatlice okuyarak, sizin için en uygun yanıtı veriniz. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Kişisel ve İnternet Kullanımına İlişkin Bilgiler		
1- Cinsiyetiniz: Erkek () Kız ()	Boy:	Kilo:
2- Sınıfınız:	Yaşınız:	
3- Babanızın öğrenim durumu:		
a. Hiçbir okul mezunu değil []	b. İlkokul/Ortaokul mezunu []	
c. Lisemezunu []	d. Üniversite mezunu []	e. Yüksek Lisans/Doktora []
4- Annenizin öğrenim durumu:		
a. Hiçbir okul mezunu değil []	b. İlkokul/Ortaokul mezunu []	
c. Lisemezunu []	d. Üniversite mezunu []	e. Yüksek Lisans/Doktora []

EK 2: Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği

Açıklama; Saygıdeğer katılımcı, aşağıda verilen ifadeleri son 1 yıldaki sosyal medya (MySpace, Facebook, Bebo, LinkedIn, Tumblr, Bloglar, Instagram, WhatsApp, Viber, Line, Tango, Snapchat, Wikipedia, Podcast Apple iTunes, Forumlar, YouTube, Twitter, vb.) kullanımınızı düşünerek işaretleyiniz.		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen/ara sıra	Çoğunlukla	Her zaman
		1	2	3	4	5
1	Sosyal medyayı kullanmadığımda sinirli, endişeli veya üzgün olurum.					
2	Aklımda sürekli sosyal medya yaptığım veya yapacağım etkinlikler vardır.					
3	Sosyal medyayı çok kullandığım için sinema, tiyatro, müzik, spor gibi diğer etkinliklere veya hobilerime zamanım kalmıyor.					
4	Sosyal medyada gezinirken “biraz daha” diyerek süreyi uzatırım.					
5	Sosyal medya iş, okul veya aile hayatımı olumsuz etkilemesine rağmen sosyal medyayı kullanmaya devam ediyorum.					
6	Sosyal medya kullanımımı kontrol etmeye, azaltmaya veya durdurmaya çalışırken zorlanıyorum.					
7	Kendimi mutlu hissetmek için sosyal medyayı daha fazla kullanırım.					
8	Sosyal medyada harcadığım zaman miktarını ailemden veya çevremdeki insanlardan gizlerim.					
9	Sosyal medyada harcadığım süre yüzünden insanlarla (aile, arkadaş ve sosyal çevre) ilişkilerimde ciddi çatışmalar yaşarım.					

Ek 3: Fiziksel aktivite ölçeği ilköğretim 4-8. sınıflar

Son 7 günden itibaren fiziksel aktivite düzeyini bulmaya çalışacağız (son 1 hafta içindeki). Bu, kendini terli veya yorgun hissettiğin sporları veya dans veya kovalamaca, sıçrama, koşma, tırmanma ve diğerleri gibi sık nefes almana neden olan oyunları içerir.

Hatırlatma:

1. doğru veya yanlış cevap yok – bu bir test değil
2. lütfen bütün soruları olabildiğince samimi cevapla – bu çok önemli

1- Boş zamanındaki fiziksel aktivite: geçen 7 gün içinde, hiç fiziksel aktivite yaptın mı (geçen hafta)? Evet, ise kaç kez? (sadece birini işaretle)

	Hayır	1-2	3-4	5-6	7-kez veya daha fazla
Sıçrama-Atlama					
Paten					
Kovalamaca					
Egzersiz İçin Yürüyüş					
Bisiklet					
Hafif Tempolu Yürüyüş Veya Koşma					
Aerobik					
Yüzme					
Dans-Halk Oyunları					
Badminton					
Kaykay					
Futbol					
Voleybol					
Basketbol					
Buz Pateni					
Kayak					
Buz Hokeyi					
Diğerleri					

2-Son 7 gün içinde, beden eğitimi dersi esnasında ne sıklıkla aktiftin (çok oynama, koşma, atma, atma-fırlatma) ? (sadece birini işaretle).

Beden eğitimine katılmam (yapmam)					
Hemen hemen hiç					
Bazı zamanlar					
Oldukça sık					
Her zaman					

3-Son 7 gün içinde teneffüste çoğunlukla ne yaptın? (sadece birini işaretle)

Oturdum (sohbet etme, okuma, ödev yapma)					
Ayakta durdum veya etrafta yürüdüm					
Koştum veya hemen hemen hiç oynamadım					
Koştum ve çok az oynadım					
Koştum ve zamanın çoğunda oynadım					

EK 4: Değerlendirme standartları

2-18 yaş arası çocuklarda fazla ağırlık ve obezite için sınır BKİ değerleri (Cole, Marry, Katherine and William, 2000).

Yaş(yıl)	Fazla Ağırlık Sınırı (kg/m ²)		Obezite Sınırı(kg/m ²)	
	Erkek	Kız	Erkek	Kız
2	18.4	18.0	20.1	20.1
2.5	18.1	17.8	19.8	19.5
3	17.9	17.6	19.6	19.4
3.5	17.7	17.4	19.4	19.2
4	17.6	17.3	19.3	19.1
4.5	17.5	17.2	19.3	19.1
5	17.4	17.1	19.3	19.2
5.5	17.5	17.2	19.5	19.3
6	17.6	17.3	19.8	19.7
6.5	17.7	17.5	20.2	20.1
7	17.9	17.8	20.6	20.5
7.5	18.2	18.0	21.1	21.0
8	18.4	18.3	21.6	21.6
8.5	18.8	18.7	22.2	22.2
9	19.1	19.1	22.8	22.8
9.5	19.5	19.5	23.4	23.5
10	19.8	19.9	24.0	24.1
10.5	20.2	20.3	24.6	24.8
11	20.6	20.7	25.1	25.4
11.5	20.9	21.2	25.6	26.1
12	21.2	21.7	26.0	26.7
12.5	21.6	22.1	26.4	27.2
13	21.9	22.6	26.8	27.8
13.5	22.3	23.0	27.2	28.2
14	22.6	23.3	27.6	28.6
14.5	23.0	23.7	28.0	28.9
15	23.3	23.9	28.3	29.1
15.5	23.6	24.2	28.6	29.3
16	23.6	24.4	28.9	29.4
16.5	24.2	24.5	29.2	29.6
17	24.5	24.7	29.4	29.7
17.5	24.7	24.8	29.7	29.8
18	25	25	30	30

EK 5: Etik kurul onayı



T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu
Onay Belgesi



TOPLANTI SAYISI
20

KARAR SAYISI
1

TOPLANTI TARİHİ
11.12.2023

Protokol No:	2023-SBB-0761
Araştırmanın Başlığı:	Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Obezite Prevelansı ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin İncelenmesi
Proje Yürütücüsü:	Dilek AYDEMİR
Başvuru Formunun Geliş Tarihi:	27.10.2023

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından 11.12.2023 tarihli ve 20 numaralı toplantıda 2023-SBB-0761 numaralı başvuruya araştırma için ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine karar verilmiştir.

EK 6: Veli onam formu

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “.....” adıyla, tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın

Hedefi:

.....
.....
.....

Araştırma Uygulaması: Anket / Görüşme / Gözlem şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı’nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmamama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı :
İletişim bilgileri :

***Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi
.....’in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin
veriyorum.*** (Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*).

.../.../.....

İsim-Soyisim İmza:

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı :

Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi :

Yüksek Lisans Öğrenimi :

Bildiği Yabancı Diller :

Bilimsel Faaliyet/Yayınlar :

Aldığı Ödüller :

İş Deneyimi

Stajlar :

Projeler ve Kurs Belgeleri :

Çalıştığı Kurumlar :

İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih :