



T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI, OBEZİTE
PREVELANSI VE FİZİKSEL AKTİVİTE KATILIM DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ALANINDA
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

CUMA BUDAK

DANIŞMAN
DOÇ. DR. GÖNÜL BABAYİĞİT İREZ

OCAK- 2016
MUĞLA



T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI, OBEZİTE
PREVELANSI VE FİZİKSEL AKTİVİTE KATILIM DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ALANINDA
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

CUMA BUDAK

DANIŞMAN
DOÇ. DR. GÖNÜL BABAYİĞİT İREZ

OCAK- 2016
MUĞLA



T.C.

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI, OBEZİTE
PREVELANSI VE FİZİKSEL AKTİVİTE KATILIM DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ

CUMA BUDAK

Sağlık Bilimleri Enstitüsünce

“Yüksek Lisans”

Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih :

Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 15/01/2016

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Gönül BABAYİĞİT İREZ

Jüri Üyesi : Prof. Dr. Recep GÜRSOY

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Reşat KARTAL

Enstitü Müdürü : Prof. Dr. Feral ÖZTÜRK

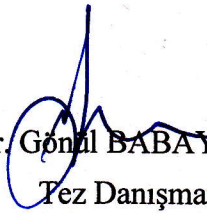
OCAK 2016


MUĞLA

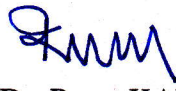
TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 13.01.2016 tarih ve 46/2 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 24/6 maddesine göre, **Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı** Yüksek lisans öğrencisi Cuma BUDAK'ın "**Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Obezite Prevelansı ve Fiziksel Aktivite Katılım Düzeylerinin İncelenmesi**" adlı tezini incelemiş ve aday 15.01.2016 tarihinde saat 14.00'de jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra **60** dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin **kabul** edildiğine **Oy Birliği** ile karar verildi.


Doç. Dr. Gonul BABAYIGIT IREZ
Tez Danışmanı


Prof. Dr. Recep GURSOY
Üye

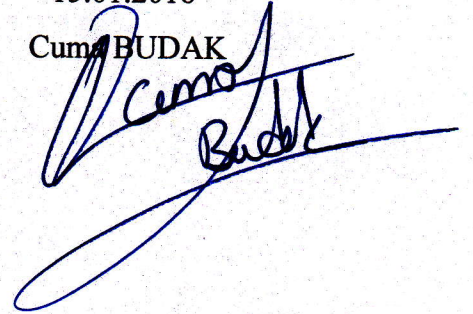

Yrd. Doç Dr. Reşat KARTAL
Üye

YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “**Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Obezite Prevelansı ve Fiziksel Aktivite Katılım Düzeylerinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakça 'da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

15.01.2016

Cumhurbaşkanı BUDAK



TEZ YÖNETİCİSİNİN**Adı, Soyadı** : Gönül BABAYİĞİT İREZ**Ünvanı: Doç. Dr.****TEZİN YAZILDIĞI DİL** : Türkçe**TEZİN SAYFA SAYISI:****TEZİN KONUSU (KONULARI)** : İnternet bağımlılığı, Obezite, Fiziksel Aktivite
Düzeyleri**TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER:**

1. İnternet Bağımlılığı
2. Fiziksel Aktivite
3. Ortaokul Öğrencileri
4. Obezite

İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER:

1. Internet Addiction
2. Physical Activity
3. High school students
4. Obesity

- 1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum
- 2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir
- 3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir

Yazarın İmzası :**Tarih :** 11/01/2016

İÇİNDEKİLER

SAYFA

Özet	I
Abstract	III
Önsöz.....	V
Tabloların Listesi.....	VII
1.GİRİŞ.....	1
2.GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. İnternet ve İnternet Bağımlılığı.....	3
2.2. Obezitenin Tanımı.....	7
2.2.1. Obezitenin Oluşumu.....	7
2.2.2. Obezitenin Sınıflandırılması.....	8
2.2.3. Obezite ve Yağ hücreleri.....	8
2.2.4. Obezite Oluşumunu Etkileyen Faktörler.....	9
2.2.4.1. Genetik.....	9
2.2.4.2. Yaş.....	9
2.2.4.3. Cinsiyet.....	10
2.2.4.4. Sosyoekonomik Düzey.....	10
2.2.4.5. Beslenme Alışkanlıkları.....	11
2.2.4.6. Fiziksel Aktivite	11
2.2.4.7. Obeziteden Korunma.....	12
2.3. Fiziksel Aktivite	13
2.3.1. Fiziksel Aktivite ve Sağlık.....	13
2.3.2. Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yararları.....	14
2.3.3. Fiziksel Aktivite ve Beden kompozisyon ilişkisi.....	14
3.YÖNTEM	16
3.1. İnternet Bağımlılığı Ölçeği.....	16
3.2. Boy-Kilo Ölçümleri.....	17
3.3. Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği.....	19
3.4. İstatiksel Analiz.....	19
4.BULGULAR.....	20
5.TARTIŞMA ve SONUÇ.....	35
6.KAYNAKLAR.....	39

7.EKLER.....	44
KİŞİSEL BİLGİLER.....	52

ÖZET

Bu araştırma Muğla il ve ilçelerinde öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı, obezite prevalansı ve fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmaya 881 kız 819 erkek olmak üzere toplam 1700 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için, çocuklar için fiziksel aktivite ölçeği kullanılmış ve internet bağımlılık ölçeği uygulatılmış vücut kompozisyonlarını belirlemek için beden kitle indeksi kullanılmıştır.

Ölçümlerden elde edilen veriler SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin standart sapma, aritmetik ortalama, frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Değişkenlerde cinsiyetler arası farkları hesaplamak için independent t testi, yaşlar arasındaki farklılıkların tespitinde ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için Tukey HSD testi, uygulanmıştır. P değerinin 0,05'ten küçük olması durumunda fark ve ilişki anlamlı kabul edilmiştir. Değişkenler arası ilişkiyi incelemek için ise korelasyon testi uygulanmıştır.

İstatistiksel analizler sonucunda erkeklerin antropometrik özelliklerinden boy, vücut ağırlığı, değerleri daha yüksektir. Kızların BKİ değerleri daha düşüktür. Erkeklerde boy, vücut ağırlığı BKİ yaşla birlikte artmaktadır.

Kız öğrencilerin obezite görülme oranlarında bakıldığında 881 kız öğrencinin 707'si (%80,2) normal ve altı, 153'ü (%17,4) fazla kilolu, 21'i (%2,4) obez olarak saptanmıştır. Erkek öğrencilerin obezite görülme oranlarına baktığımızda 819 erkek öğrencinin 654'ü (%79,9) normal ve altı 146'sı (%17,8) fazla kilolu 19'u (%2,3) obez olarak saptanmıştır.

Yapılan bu çalışmada Fiziksel aktivite genel toplamları ile vücut ağırlıkları arasında negatif yönde, fiziksel aktivite genel toplamları ile internet kullanıyor musunuz? Soruları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla

birlikte, İnternet bağımlılığı düzeyi ile vücut ağırlığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, İnternet Bağımlılığı, Ortaokul öğrencileri, Beden Kitle indeksi (BKİ), obezite.

ABSTRACT

This research was conducted to investigate internet Addiction, Obesity prevalence and physical activity participation levels of secondary school children in Mugla.

Total 1700 school children consisting of 881 girls and 819 boys were volunteered to this study.

Physical activity questionnaire was used to determine physical activity levels of school children and internet Addiction Questionnaire was used to understanding the level of addiction. Body mass index was selected for measuring body composition of children

Spss 22 statistical packages was used for analysing data Independent t test was applied to analyze gender differences and for analyzing age differences in variables, One-Way ANOVA and post-hoc tests (Tukey HSD) were used. Correlation analyze was used to analyse the relationship of variables. Significance level was chosen at $p < 0.05$ and $p < 0.01$.

Following the statistical analysis, among the anthropometric characteristics of males, height and body mass were found to be higher. The BMI rates of the females are higher. Height, body weight and BMI increase with the age in males.

Regarding the body composition values, body fat percentage of the girls is higher than that of males. Body fat percentage of females is increasing in a significant level with the age. As for the males, lean body mass is increasing with the age.

Total 707 girl students' results found Average and under average weight (%80.2), %17.4 of them was overweight and %2.4 was found as obese. %79.9 of the boys' results found as average and under average weight, %17.8 of them was overweight and %2.3 was obese.

In this study, results show that there was negative correlation between body weight and physical activity total scores and there was negative correlation between physical activity levels and the question of do you use internet?

there was positive correlation between body weight and internet addiction and the question of how many times do you use internet?

Key Words: Physical Activity, Internet Addiction, Secondarys School Students, Body Composition, Obesity

ÖNSÖZ

İnternetin ortaya çıkmasıyla dünyada bir iletişim aracı daha ortaya çıkmıştır. İnternet aracılığıyla insanlar günlük işlerinden, beşeri ilişkilerine kadar birçok ihtiyacını görebilmektedir. Artık internet günlük işlerimizde kullanmaktan çok hayatımızın vazgeçilmezi haline doğru gitmektedir. Bunla birlikte internetin fayları ve zararları konusunda da birçok tartışma konusu olmuştur. Birçok insan internetin olumlu yönlerini kullanabilmektedir. Bazı insanlar interneti yanlış kullandıklarından dolayı bireyin hayatında sorunlara neden olabilmektedir. Böyle internete girmedikleri günlerde bazı psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklarla karşılaşabilmektedirler (Şahin 2011).

Obezite, vücutta aşırı yağ birikmesiyle oluşan, birçok hastalığa neden olabilen, ciddi, sosyal ve ekonomik boyutları olan bir hastalıktır. Çağımızın hastalığı olarak da bilinen Obezitenin görülme oranı her geçen yıl artmaktadır. Obezitenin etiolojisinde, psikolojik faktörler, genetik, sedanter yaşam tarzı, beslenme alışkanlıkları, sosyo ekonomik nedenler, endokrin bozukluklar ve ilaçlar rol oynamaktadır (Metinoğlu, 2012).

Fiziksel aktiviteler gelişmiş toplumlarda serbest zaman aktiviteleri olarak önemli biri yer tutmaktadır. Bununda temel nedeni sporun temel nitelikleri ve günümüz toplumunda spora ve fiziksel aktivitelere duyulan ihtiyaçtan kaynaklanmaktadır. Bu aktiviteler spor kavramı içerisinde, yarışma ya da kazanma gibi bir hedef taşımadan, kişisel performansı geliştirmek, sağlıklı yaşam sürdürmek ve kilo kontrolünü sağlamak gibi amaçları içermektedir (Öcal 2012).

Bu araştırmada, ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı, obezite Prevelansı ve fiziksel aktivite katılım düzeyi tespit edilmeye çalışılmıştır. Ülkemizde internet bağımlılığı düzeyini belirlemek amacıyla çeşitli gruplar üzerinde bazı araştırmalar yapılmış, fakat ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı, obezite Prevelansı ve fiziksel aktivite katılım düzeyini belirlemeye yönelik bir çalışma yapılmamıştır. Bu araştırmanın belirtilen alandaki eksikliğe katkı sağlayacağı ve

daha sonraki çalışmalar için de temel veri niteliğinde bir çalışma olabileceği düşünülmektedir.

Bu eserin ortaya çıkma süreci boyunca eğitimim için gerekli desteği fazlasıyla veren, destek, yönlendirme, yol gösterme ve hoşgörü adına hiçbir şeyi esirgemeyen, bana karşı hep bir hocadan çok bir arkadaş gibi davranarak; başaramayacağım hissini aşmamı sağlayan ve bu eserin ortaya çıkmasında yardımcı olan başta çok kıymetli tez danışmanım; hocam; Sayın Doç. Dr. Gönül BABAYİĞİT İREZ'e ve Doç. Dr. Özcan SAYGIN hocama sonsuz saygı ve teşekkürü bir borç bilirim.

Hep kendinden özveri ve fedakârlıkta bulunan, beni ve kardeşlerimi yetiştirmek, vatana ve millete yararlı birer birey olabilmemiz için gereken her türlü fedakârlığa fazlasıyla katlanan, en büyük destekçim olan annem ve hayatımın her anında yanımda hissettiğim, varlıklarıyla gurur duyduğum maddi manevi desteklerini hiç esirgemeyen sevgili kardeşlerime aynı zamanda desteklerini ve yardımlarını esirgemeyen değerli arkadaşlarım yüksek lisans öğrencisi Ömer GÜNAY'a Emine KAYMAZ'a lisans öğrencisi Aladdin GÜNGÖR'e anketleri uygulamam için ulaşımda yardımcı olan saygı değer Öğretim Görevlisi Bahadır ALTAY hocama sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Cuma BUDAK
Ocak Muğla 2016

TABLoların LİSTESİ

Tablo 1: Erkek Öğrencilerin Yaşlara Göre Yüzde Frekans Analizleri

Tablo 2: Erkek Öğrencilerin Sınıflarına Göre Yüzde Frekans Analizleri

Tablo 3: Erkek Öğrencilerin Obezite Görülme Oranları Yüzde Frekans Analizleri

Tablo 4: Erkek Öğrencilerin İnternet Kullanım Yıllarına Göre Yüzde (%), Frekans (F) Sonuçlarının Yıllara Göre Dağılımı

Tablo 5: Erkek Öğrencilerin İnterneti Kullanım Yerleri.

Tablo 6: Kız Öğrencilerin Yaş Dağılımları

Tablo 7: Kız Öğrencilerin Sınıflarına Göre Dağılımları

Tablo 8: Kız Öğrencilerin Obezite Görülme Oranları

Tablo 9: Kız Öğrencilerin Ne Kadar Zamandır İnternet Kullanıyorsunuz Sorusuna verdikleri Cevapların Yüzde (%), Frekans (F) Sonuçlarının Yıllara Göre Dağılımı

Tablo 10: Kız Öğrencilerin İnterneti Kullanım Yerleri

Tablo 11: Kız ve Erkek Öğrencilerin İnternet Bağımlılığına Yönelik Semptom Dağılım Seviye Değerleri

Tablo 12: Cinsiyet Değişkeni İçin Semptom Durum Frekansına Göre Yüzde Değerleri

Tablo 13: Ortaokullarda Öğrenim Gören Kız ve Erkek Öğrencilerinin Boy, Vücut ağırlığı, Fiziksel Aktivitelerin Toplamları ve Beden Kitle İndekslerinin Aritmetik Ortalama (\bar{X}) \pm , Standart Sapma (SS) ve “Independent (Bağımsız) t” Testi Sonuçları.

Tablo 14: Ortaokullarda Öğrenim Gören Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre İnternet Bağımlılığı Sorularına Verdikleri Cevapların Toplam Skoru, BKİ ve Fiziksel Aktivite Toplam Skor Değerlerinin Tek Yönlü Anova Sonuçları

Tablo 15: Ortaokullarda Öğrenim Gören Kız ve Erkek Öğrencilerinin Tukey HSD Sonuçları

Tablo 16: Ortaokullarda Öğrenim Gören Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre İnternet Bağımlılığı Sorularına Verdikleri Cevapların Toplam Skoru, BKİ ve Fiziksel Aktivite Toplam Skor Değerlerinin Tek Yönlü Anova Sonuçları

Tablo 17: Ortaokullarda Öğrenim Gören Erkek Öğrencilerinin Tukey HSD Sonuçları

Tablo 18: Ortaokullarda Öğrenim Gören Kız Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre İnternet Bağımlılığı Sorularına Verdikleri Cevapların Toplam Skoru, BKİ ve Fiziksel Aktivite Toplam Skor Değerlerinin Tek Yönlü Anova Sonuçları

Tablo 19: Ortaokullarda Öğrenim Gören Kız Öğrencilerinin Tukey HSD Sonuçları

Tablo 20: Orta Okullarda Öğrenim Gören Kız ve Erkek Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Toplam Skor, BKİ, Vücut Ağırlığı ve İnternet Bağımlılığı Sorularının Korelasyon Test Sonuçları

1.GİRİŞ

Dünyamızda bilgi ve teknolojinin hızla geliştiği, bilgisayar ve internetin kullanımını sürekli artmaktadır. Bu durumun temel nedeni teknoloji ve internetin sunduğu imkânlar ile bu hizmetlere ulaşmanın hızlı ve kolaylığıdır. İnsanlar, internet sayesinde dünyanın herhangi bir yerindeki bir bilgiye ulaşabilmekte diğer insanlar ile iletişime geçebilmektedir. Bireyler, internetin sunduğu sayısız hizmetten faydalanabilmektedirler (Tanrıverdi, 2012).

Yaşamımızı kolaylaştırılan internet aynı zamanda bazı sorunları da beraberinde getirmektedir. Bazı insanlar uzun süre bilgisayarın başından hiç kalkmamakta hatta günlük yapılacak işleri ihmal etmektedirler. İnternet kullanımını zamanında ve verimli olarak kullanılmadığı zamanlarda bağımlılığa sebep olabilmektedir (Gökçearslan, 2012; Tanrıverdi, 2012; Eşgi, 2014).

Günümüzde yaşam şartları bizleri pasif duruma getirmektedir. Birçok insan bütün gün oturarak çalışmakta, zamanlarının büyük çoğunluğunu televizyon izleyerek ve bilgisayar kullanarak geçirmekte ve bu arada yiyecek bir şeyler yemektedir. Bireylerin harcadıklarından çok aldıkları kalori, hareketsiz yaşam sonucu vücut yağ kitlesinde artışa ve şişmanlığa yol açmaktadır. Şişmanlık günümüzde çok rastlanır bir sorun haline gelmiştir (Ersoy, Akyol ve Yıldırım, 2008).

Obezite; diyet ile alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması ve fazla enerjinin vücutta yağ olarak depolanması sonucu ortaya çıkan metabolik bir hastalıktır. Vücut yağ kitlesinin erkeklerde %25'in, kadınlarda ise %30' un üzerine çıkması durumunda obezite oluşmaktadır (Özpınar, 2011).

Bu tezin amacı, ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı, obezite Prevelansı ve fiziksel aktivite katılım düzeylerine etkileri var mıdır? sorusuna cevap aranacaktır.

İnternet bağımlılığı ve fiziksel aktivite sağlık arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için daha fazla araştırma fiziksel aktivite ile toplum sağlığını koruma adına üretilecek projelere önemli katkılar sağlayacaktır.

2.GENEL BİLGİLER

2.1. İNTERNET VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Günümüzde tüm dünyada kullanılan ve tüm dünyayı saran internetin temelleri, ABD ile Sovyetler Birliği arasında yaşanan soğuk savaş döneminde atılmıştır. Olabilecek bir nükleer savaşta askeri iletişim kurmak ve ana bilgisayardaki bilgileri diğer bilgisayarlara aktarmak amacıyla gündeme gelen internet konusunda, ABD Savunma Bakanlığı'nın bir kuruluşu olan ARPA(Advanced Research Projects Agency)'nin desteği ile çalışmalara başlanmış ve 1969 yılında dört ayrı şehirdeki bilgisayar arasında bilgi transferi gerçekleştirilerek sistemin ilk adımı atılmıştır. Ardından ARPANET adı verilen askeri bilgisayar ağı kurulmuştur (Cağıltay, 1994).

1960' larda atılan internet fikri, 1970-1983 yılları arasında ARPANET projesi kapsamında laboratuvar ortamında denenmiş, 1984-1995 yılları arasında ise tüm dünyayı kapsayacak şekilde genişlemeye başlamıştır. Bu genişleme sürecinde internetin ticari boyutunun fark edilmesi de önemli bir etken olmuş ve internet sadece araştırmacılara ve sınırlı boyutta hükümetlere yönelik bir ağ olmaktan çıkarak dünya yüzeyinde -1995 rakamları ile- 10 Milyon bilgisayarı kapsayan bir ağa dönüşmüş, 16 milyon kullanıcı internetin nimetlerinden faydalanmaya başlamıştır (Akgül, 2007).

Bu gün ise bu rakam milyarlarla ifade edilmektedir. İnsanlar yaratıcı fikirleri için yeni bir zemin oluşturan internette her gün “yeni” olan bir şeyle karşılaşmak mümkün olmaktadır. Birçok uç fikrin dahi yaşama imkânı bulduğu internet doğum sürecinin ardından başlayan gelişme sürecini hala tamamlayabilmiş değildir.

Sonuç olarak interneti, dünyanın farklı coğrafi mekânlarında bilgisayarların birbirlerine bağlanarak oluşturdukları ve milyonlarca kullanıcının aynı anda veya farklı zamanlarda kullandığı bir iletişim ağı veya ağlar ağı olarak tanımlamak mümkündür (Yalın, 2003).

Bağımlılık kavramı ile ilgili literatüre bakıldığı zaman karşımıza farklı tanımlar çıkmaktadır. Bu tanımlara göre bağımlılığın iki temel düzeyde ele alındığı

görülmektedir; Bunlar madde bağımlılığı ve bir diğeri davranışa olan bağımlılıktır (Yıldız, 2014).

Tablo 2.1. İnternet bağımlılığı ile ilgili literatürde kullanılan terimler

Türkçe Terimi	İngilizce Terimi	Kullanıcılar
İnternet Bağımlılığı Rahatsızlığı	Internet Addiction Disorder	Goldberg, 1995
Patolojik İnternet Kullanımı	Pathological Internet Use	Young, 1996b Young, 1997; Morahan-Martin, Schumacher, 2000 Davis, 2001; Gönül, 2002; Bayraktar ve Gün, 2006;
Aşırı internet Kullanımı	Excessive Internet Use	Griffiths,2000b, 2001, Hardie ve Tee, 2007;
Kompulsif İnternet Kullanımı	Compulsive Internet Use	Greenfield, 1999; Meerkerk vd. 2009
Problemlİ İnternet Kullanım	Problematic Internet Use	Beard ve Wolf, 2001 Caplan,2002; Shapira vd. 2003; Özcan ve Buzlu 2005; Köroğlu vd., 2006; Aboujaoude vd., 2006; Ceyhan vd., 2007;Yellowlees ve Marks, 2007.

(Şahin, 2011).

Tablo 2.2. İnternet bağımlılığı terimi ile ilgili kullanılabilen diğer ifadeler

Türkçe Terimi	İngilizce Terimi	Kullanıcılar
Düzenlenmemiş İnternet Kullanımı	Unregulated Internet Usage	LaRose vd., 2003
İnternet Bağılılığı	Internet Dependency	Scherer, 1997
İnternet veya Net Deliliği	Internetomania or Netomania	Shapira, 2003
İnternet Bağılılığı Davranışı	Internet Dependence Behaviour	Hall ve Parsons, 2001
Yanlış İnternet Kullanımı	Internet Misuse	Case ve Young, 2001;
Spesifik veya Genelleştirilmiş Patolojik İnternet kullanımı	Specific and Generalized Pathological Internet Use	Davis, 2001
Uyumsuz İnternet Kullanımı	Maladaptive internet use	Beard ve Wolf, 2001
On-linekolizm	On-lineakolizm	Young, 1998
İnternet Kötü Kullanımı	Internet Abuse	Griffiths, 2003, Young ve Case, 2004;

(Şahin, 2011).

Tüm bu tartışmalara bakılarak, hangi terim kullanılırsa kullanılsın, internet bağımlılığını; internetle ilgili aşırı bir zihinsel meşguliyeti içerdiği, doyum ihtiyacının sağlanabilmesi için gittikçe artan sürelerle internette kalma isteğinin/durumunun arttığı, yoksunluk durumunda sinirlilik, kaygı gibi duygu

durumlarının ortaya çıktığı ve tüm bunların da bireyin çevresiyle ilişkilerine zarar verdiği bilinmektedir (Çalışgan, 2013).

Bazı araştırmacılar “bağımlılık” teriminin sadece kimyasal madde bağımlıları olarak düşünülse de, benzer tanı kriterleri kumar bağımlılığı gibi başka sorunlu davranışları tanımlamak için de kullanılmıştır. Bağımlılık terimi genel olarak herhangi bir madde veya eylemle ilişkilendirilebilir. İnsanların yemeğe, sigaraya, kumar oynamaya, alışverişe, işe, oyuna, “bağımlı” olabilecekleri söylenir. İnternet kişinin teknoloji veya bilime olan ilgisinden bağımsız olarak hemen hemen herkesin kötüye kullanabileceği bir alan sağlamaktadır. İnternet bağımlılığı aynı zamanda bir çeşit teknoloji bağımlılığıdır ve bu da davranışsal bağımlılıkların altında yer alır (Tanrıverdi, 2012).

İnternet başında uzun süre kalan kişinin günlük yaşamında işlevsel bozukluklar ortaya çıkmasının bağımlılık belirtilerinden olduğunu ifade eden Dr. Ceyhan: “İnternet bağımlılığı, öğrencinin okulunu, yetişkinin de işini etkilemeye başlıyor. Kullanıcı, internet kullanımı süresi ve amacı hakkında yalan söyleyebiliyor. İnternet bağımlısı, internette olmadığı zamanlarda da yarım kalan sohbetiyle veya oyunda geldiği seviyeye zihnini meşgul ediyor”. İnternet bağımlıları, internete giremedikleri zaman tıpkı sigara, alkol bağımlılıklarında olduğu gibi aşırı sinirlilik, gerginlik ve huzursuzluk gibi belirtiler gösterebiliyor (Tanrıverdi, 2012). Bu da bireylerin yaşamlarını olumsuz etkilemektedir.

Bazı araştırmacılar internet kullanıcılarının internetin kendisine değil internette ilgi duydukları oyun, kumar, sohbet amaçlı siteler, alışveriş yapma gibi işlere bağımlı olduklarını söylemektedirler. İnternetin problemliliğini dürtü kontrol bozukluğunun yaygın olarak görülmekte genel olarak internet kullanımını kontrol etmedeki yetersizlikten dolayı rahatsızlık ve fonksiyonel bozulma görülmektedir (Çetinkaya, 2013).

2.2. OBEZİTENİN TANIMI

Obezite; genel bir tanımla vücudun aşırı yağlanması olarak ifade edilir. Vücut yağ oranının tam olarak hesaplanması çok uzun zaman aldığından dolayı hem de çok masraflı bir yönü olduğundan dolayı, Obezitenin belirlenmesinde genel olarak vücut ağırlığı kullanılmaktadır (Baltacı, 2008).

Obezite insan sağlığı açısından büyük bir problemlerdendir. ABD’de erişkinlerin %54,9’u fazla kilolu, %22,3’ü ise obezdir. Çalışmalar obezitenin hipertansiyon, tip 2 diabetes mellitus, dislipidemi, kardiyovasküler sistem hastalıkları ve belirli tipteki kanserlere (kolon, meme, safra kesesi, endometrium kanserleri) yakalanma risklerini arttırdığını göstermiştir Dünya Sağlık Örgütü (WHO World Health Organization) obeziteyi tanımlamaya yönelik bir indeks formüle etmiştir. Vücut Kitle İndeksi (BMI Body Mass Index) olarak adlandırılan bu indeks hastaların kilogram cinsinden ağırlıklarının metre cinsinden boylarının karesine bölünmesiyle hesaplanmaktadır (Baltacı, 2008).

2.2.1. Obezitenin Oluşumu

Obezitenin vücuttaki en belirgin özelliği yağ doku oranının artmasıdır (Berköz ve Yalçın, 2008). Vücut yağ dokunun erkeklerde % 25’in, kadınlarda ise % 30’un üzerine çıkması obezite oluşumunu göstermektedir (Soyuer ve ark., 2010).

İdeal kiloda olan bir yetişkinin vücudunda yaklaşık 25 milyar kadar yağ hücresi mevcuttur. Bu hücreler bir araya gelerek vücut yağ dokusunu oluşturmaktadır. Ancak yağ dokunun hücre sayısı ve büyüklüğü yaşam boyu aynı kalmaz, beslenme ve enerji tüketimine bağlı olarak büyür ve küçülür. Alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması sonucu biriken yağ, hücrelere sığamadığı için yağ hücreleri bölünür ve sayıları hızla artarak obezite oluşumuna neden olur (Özpınar, 2011).

2.2.2. Obezitenin Sınıflandırılması

Obezitenin belirlenmesinde direkt ve indirekt olmak üzere çeşitli yöntemler bulunmaktadır. İndirekt ölçüm yöntemleri (Antropometrik Ölçüm Yöntemleri) direkt yöntemlere göre daha kolay ve ekonomik olduğu için, obezitenin belirlenmesinde daha çok kullanılan bir yöntem olarak tercih edilmektedir. (Güler ve ark., 2009).

2.2.3. Obezite ve Yağ Hücreleri

Obezitenin beraberinde getirdiği hastalıkların sağlık açısından tehlike arz etmesi nedeniyle obezite ile birlikte bu hastalıkların prevalansının epidemik olarak hızla artması yağ dokuya ve yağ hücrelerine olan ilgiyi de arttırmıştır (Diker, 2009). Yağ hücreleri günlük beslenmede enerji alımına bağlı olarak sürekli hacim değişikliği göstermektedir. Bu nedenle de yağ dokuda artışa sebep olarak obezite oluşumuna neden olmaktadır. (Akyol, 2006).

Metabolizma fazla enerjiyi trigliseritlere dönüştürerek depolama, ihtiyaç durumunda depo trigliseritleri yağ asidine dönüştürerek kana verme ve sinirsel, hormonal yolla metabolik kontrolü sağlama yağ hücrelerinin bilinen üç ana görevidir (Diker, 2009).

Yağ hücreleri aktif bir endokrin bez gibi görev alarak yağ hücrelerinin hücreler arası haberleşmesinde rol oynayarak ve çeşitli biyolojik fonksiyonları düzenleyen sitokinleri ve metabolizmaların bünyedeki bazı aktivitelerini kontrolde etmek için çeşitli amaçlar için ürettikleri hormonları ekstra sellüler sıvıya salgılayarak metabolizmayı etkilediği bildirilmektedir (Akyol, 2006; Yılmaz ve Turgay, 2009).

Yağ hücrelerinden salgılanan bu protein yapılı sitokin ve hormonlara Adipokin adı verilir (Nadir ve Oğuz, 2009).

Leptin, adipsin, tümör nekrosis faktör- α , interlökin-6, resistin, anj tensinojen, adiponektin plazminojen aktivatör protein-1, transforming büyüme faktörü-beta, asilasyon stimüle edici protein gibi çok sayıda adipokin yağ hücreleri tarafından salgılanan proteinlerden bazılarıdır (Diker, 2009).

2.2.4. Obezite Oluşumunu Etkileyen Faktörler

Epidemiyolojik çalışmalara bakıldığında yaş, cinsiyet ve biyolojik faktörlere ek olarak eğitim düzeyi, medeni durum ve beslenme alışkanlıkları gibi çevresel faktörlerin ve bununla birlikte sigara, alkol tüketimi ile fiziksel aktivite azlığı gibi yaşam şekli faktörlerin de obezite için risk oluşturduğu bilinmektedir. Bu faktörler arasında, aşırı ve yanlış beslenme ve fiziksel aktivite yetersizliği en önemli nedenler arasında kabul edilmektedir. Ayrıca genetik, çevresel, nörolojik, fizyolojik, biyokimyasal, sosyokültürel ve psikolojik gibi pek çok faktörün birbiriyle ilişkisinin de obeziteye neden olduğu bilinmektedir. Türkiye ve dünyada özellikle çocukluk çağındaki obezite oranındaki artışın sadece genetik faktörlerle açıklanamayacağı düşünülmekte ve obezitenin oluşumunda çevresel faktörlerin rolünün ön planda olduğu kabul edilmektedir (SB-Türkiye Halk Sağlığı Kurumu [THSK] 2013).

Özellikle genetik yatkınlığa sahip olan bireylerde çevresel etmenler şişmanlığın oluşumunu daha da kolaylaştırmaktadır. Çocuk ve ergenlerde görülen obezitenin %1'inden azının tamamen genetik temelli olduğu ortaya koyulmuştur (Köksal ve Özel 2008).

2.2.4.1. Genetik

Bu konuda ülkemizde yapılan bir çalışmada, fazla kilolu veya obez olduğu tespit edilen 217 öğrenci ile kontrol grubu olarak alınan 217 öğrenci, şişmanlığa neden olabilecek çeşitli risk faktörleri bakımından incelenmiştir. Obez çocukların ebeveynlerinin Beden kitle indeksi (BKİ) ortalamalarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Öztürk ve Aktürk 2011).

2.2.4.2. Yaş

Her yaşta obezite görülebilmektedir. Obezitenin oluşumunda önemli olan üç dönem vardır bunlar; doğum öncesi, beş-yedi yaş ve ergenliktir. Ergenlik, kalıcı yağlanmanın olduğu son kritik dönemdir. Yapılan araştırmaların birçoğunun sonuçlarına göre çocukluk çağında başlayan şişmanlık, erişkin yaşlarda da devam etmektedir. Yapılan bir çalışmada okul öncesi yaşlarda şişman olan çocukların %26-

41'inin, okul çağındaki şişman olan çocukların ise %42-63'ünün erişkin yaşta şişman kalmaya devam ettiği gösterilmiştir (Köksal ve Özel 2008).

Öncü (2009) tarafından yapılan bir araştırmada obez çocukların 1/3'ü, obez ergenlerin ise %80'i erişkin yaşa ulaştıklarında da obez kaldığı belirtilmiştir. Diğer yandan erişkin yaşlarda görülen obezite vakalarının %30 kadarında başlangıcın çocukluk çağlarına dayandığı bilinmektedir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte bazal metabolizma hızının yavaşlamasıyla enerji harcamasında azaldığı bilinmektedir. Bu nedenden dolayı alınan enerji dengelenmediği zaman yaş ilerledikçe vücut ağırlığında da artış meydana gelmektedir.

2.2.4.3. Cinsiyet

Her iki cinsiyette de fazla kiloluluk ve obezite görülebilmektedir. Yapılan araştırmalarda kadınlarda özellikle ileri ki yaşlarda erkeklere oranla görülme sıklığı daha yüksektir (Akbulut ve ark 2007).

TÜİK, 2012 yılında yaptığı araştırmanın sonuçlarında, kadınlardaki obezite oranının erkeklerden daha fazla olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ancak fazla kiloluluk oranının erkeklerde daha fazla olduğu saptanmıştır. Kadınların %20,9'unun obez ve %30,4'ünün fazla kilolu olduğu görülmekteyken, erkeklerde ise bu oranların sırasıyla, %13,7 ve %39,0 olduğu gözlenmiştir (TÜİK, 2013).

2.2.4.4. Sosyo-Ekonomik Düzey

Türkiye'de ortalama besin tüketim düzeyine bakıldığında nüfusun yeterli beslendiği izlenimi görülmektedir. Ancak çok önemli besin sorunları bulunmaktadır. Bunun temel sebeplerden biri sosyoekonomik eşitsizlikler olarak düşünülebilir. Sosyo ekonomik düzey açısından alt gruplarda olan bireyler, açlığını giderebilecek düzeyde bile besin bulamazken, üst gruplardaki bireylerin gereğinin çok üstünde besin tükettikleri söylenebilir. Bu durumun sonucunda toplumda bir yandan açlık ve dengesiz beslenme durumu görülürken, diğer yandan aşırı beslenme sonucu fazla kiloluluk, obezite ve farklı sağlık sorunları görülebilmektedir (Baysal, 2003).

2.2.4.5. Beslenme Alışkanlıkları

Şişmanlıkta en önemli sebeplerden biriside fazla yeme alışkanlığıdır. Yeni yağ hücrelerinin oluşum hızı, yaşamın ilk birkaç yılında fazla olduğundan dolayı çocukluk döneminde yanlış ve dengesiz beslenme sonucu şişmanlık ortaya çıkma ihtimali yüksek olarak belirlenmiştir. Yağların depolanması hızlandıkça yağ hücrelerinin sayısı da artacaktır. Ergenlikten sonraki döneme bakıldığında ise yağ hücre sayısının yaşamı boyunca neredeyse aynı kaldığı bilinmektedir. Bu sebeple çocukların aşırı ve yanlış beslenmelerinin, sonucunda yaşam boyu şişmanlığa neden olacağı bildirilmektedir (Peker ve ark 2000).

Ülkemizde halkın beslenme durumu bölgelere, mevsimlere, sosyoekonomik düzeye ve kentsel-kırsal yerleşim yerlerine göre farklılıklar göstermektedir. Beslenme sorunlarının niteliği ve görülme sıklığı üzerinde, gelir dağılımındaki dengesizlik etkili olmaktadır. Ayrıca beslenme konusundaki bilgisizlik de beslenme sorunlarının boyutlarının büyümesine neden olmaktadır. (Pekcan, 2008).

2.2.4.6. Fiziksel Aktivite

Teknolojinin ilerlemesiyle insanların yapacağı işleri yapabilecek makinelerin üretilmesi sonucu günlük fiziksel aktivite hareketleri kısıtlanmıştır. Ayrıca zaman ilerledikçe fizik gücünden çok beyin gücüne dayanan işlerin artması nedeniyle insanların hareket alanları da azalmaya başlamıştır. Bireylerin içinde buldukları hareketsiz bir yaşantı ve harcadıkları enerjiden çok aldıkları enerji, vücut yağ kitlesinde artışa neden olmaktadır ve dolayısıyla da obeziteye yol açmaktadır. Oysa fiziksel aktivite; vücudu hastalıklara karşı koruma, alınan fazla enerjinin doğal bir şekilde harcanıp obezitenin önlenmesi, yağlanma ve yağlanmanın getirdiği organik gerilemenin yavaşlatılması, solunum ve dolaşım sistemlerinin üstün kapasiteye ulaşması ve bu kapasitenin korunması, koroner damar hastalıklarının getirdikleri ölüm olaylarının önlenmesi ve koruyucu etkinin artırılması, yalnızlıktan ve duruş bozukluklarından kurtulma gibi birçok alanda insanlara fazlasıyla yarar sağlamaktadır (Özer, 2001).

Ülkemizde Sağlık Bakanlığı tarafından yapılan "Sağlıklı Beslenelim, Kalbimizi Koruyalım" çalışmasında 7 coğrafik bölgeden seçilen 7 il seçilmiş ve bu illerde yaşayan 30 yaş üstü 15.468 birey çalışmaya katılmıştır. Bu araştırmada bireylerin fiziksel aktivite alışkanlığı sorgulanmış ve sadece %3,5'inin düzenli, yani haftada en az 3 gün ve 30 dakika orta şiddette fiziksel aktivite yaptıkları belirlenmiştir (SB-Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2004).

2.2.4.7. Obeziteden Korunma

Öncü (2009)'ye göre obezite oluşmasına neden olan faktörlerden en önemlisi hatalı beslenmedir. Hatalı beslenme; yüksek kalorili gıdaların tüketilmesi, hazır yemek, hızlı yemek, çok sık ya da çok seyrek yemek, gece yatmadan önce yemek gibi durumlarında oluşabilir. Obez olan çocukların beslenme hikâyelerine bakıldığında bol miktarda şeker, şekerli gıda, yağlı gıda ve hazır gıda tükettikleri görülmektedir. Yanlış beslenmenin düzeltilmesi, yemek içeriğinin ve yemek yeme biçiminin düzeltilmesini gerektirmektedir. Yemek içeriğinin düzenlenmesi demek şişmanlatıcı gıdaların, karbonhidrat ve yağdan zengin gıdaların azaltılması, hazır gıdaların alınmaması, yemek aralarında kalori bakımından zengin "abur cubur" yiyeceklerin yerine, taze meyve, sebze ve kuru baklagiller gibi posalı yiyeceklerin tüketilmesi anlamına gelmektedir. Yemek yeme biçiminin düzeltilmesi ise hızlı yemek yemenin sık ve seyrek yemenin terk edilmesi ve gece yatmadan önce kalori bakımından yüksek yiyeceklerin tüketilmemesi anlamına gelir. Büyüme evresinde olan çocukların çok kısıtlı bir diyet uygulamaları büyümelerini duraklatabilir. Verilecek besinlerin normal büyümeyi sağlayacak, yeterli kalori ve gerekli besinleri içeren, protein, yağ içeriği bakımından dengeli olmalıdır.

Çocukluk döneminde obezitenin önlenmesi için en önemli faktörlerden biri ailedir. Çocukların birçok şeyi ailelerini model alarak öğrendiği için, ailenin her şeyden önce çocuğa iyi bir model oluşturması gerekmektedir. Bu yüzden çocuğun yapmaması istenen davranışlardan ebeveynlerin de uzak durması, gerekmektedir (Öztora, 2005).

2.3. FİZİKSEL AKTİVİTE

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının yardımıyla vücudun hareket etmesiyle birlikte enerji harcanmasıdır. Her türlü fiziksel aktivite enerji harcamasını gerektirmektedir. Fiziksel aktivitede çalışmaların özelliklerine göre farklı şekillerde ortaya konabilir (Aerobik, Anaerobik veya statik, dinamik gibi çeşitlendirilebilir) (Zorba ve Saygın, 2009).

İleride sorumluluk alacak olan çocukların yetişkinlik çağında fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmış olması, bedensel ve ruhsal açıdan sağlıklı bireyler oluşması sağlıklı bir toplumun oluşmasında önemli olacaktır (Saygın, 2003).

Sağlık için egzersizin temel amacı; hareketsiz bir yaşam tarzının sonucu olan organik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak, beden sağlığının temeli olan fizyolojik kapasitesini yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar koruyabilmektir. Gelişmiş ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de egzersize olan ilgi gün geçtikçe artmaktadır. Bunun nedenlerinden birini biyolojik bir dengeleme şeklinde açıklamak mümkündür (Zorba, 2009).

2.3.1. Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Dünya sağlık örgütü (WHO), “sağlığı sadece hastalıklardan ve mikroplardan koruma değil, bir bütün olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi olma hali” olarak tanımlamaktadır (Özer, 2006).

Günümüzde insanların fiziksel aktivite konusunda bilgi düzeyinin eksik olması, fiziksel aktivitenin sağlık için önemini yeterince anlayamaması ve giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzının oluşması, toplumda obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz gibi kronik hastalıkların görülme sıklığını arttıran en önemli nedenlerden biri olarak görülmüştür (Baltacı, 2008).

Yapılan çalışmalarda, fiziksel aktivitenin hem şişmanlığı hem de komplikasyonlarını önlediğini ve tedavi ettiğini bildirilmektedir (Akbulut, 2010).

2.3.2. Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yararları

Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde önemli rol oynamaktadır. İstenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulma da, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde ya da tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında yani tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli rol aldığı bilinmektedir (Baltacı, 2008).

Düzenli fiziksel aktivite;

Kas gücü ve vücut esnekliğini geliştirir.

- Kalp-damar sistemini güçlendirerek dayanıklılığı artırır.
- Akıl ve ruh sağlığı açısından da faydalıdır.

Düzenli egzersizle kişi gerilimini azaltabilir, günlük baskılardan uzaklaşabilir ve zihnini zinde tutabilir.

- İdeal vücut ağırlığına ulaşmayı ve yağ dokusunda azalmayı sağlar.
- Daha iyi motor koordinasyon sağlar.
- Çevikliği artırır (Tunay, 2008).

Bireyler sağlığın korunması ve yaşam kalitesinin artırılması için fiziksel aktivite seçerken kendilerine ait tüm koşulları değerlendirmelidirler (Bek, 2008).

2.3.3. Fiziksel Aktivite ve Beden Kompozisyonu İlişkisi

Vücutta fazla yağ miktarı kiloyu artırır ve bu da vücutta oluşan fazla kilo performansı negatif yönde etkiler. Bazı yapılan araştırmalarda beden yağının düşük olmasının hız, dayanıklılık, denge, çeviklik ve sıçrama performansı ile ilişkili olduğunu saptamışlardır. Bunun aksine nispi kas kitlesi miktarındaki artış ise, özellikle kuvvet ve güç gerektiren aktivitelerde performansın pozitif yönde etkilediği bilinmektedir. Sonuç olarak, beden yağ kitlesi, yağsız beden kitlesi gibi bazı temel

bilgiler uygulayıcılar, araştırmacılar, sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk çalışanlarınca gerek duyulan bilgilerdir (Zorba ve Saygın, 2009).

3. YÖNTEM

Araştırmada 2015-2016 öğretim yılı Muğla Merkez ve ilçedeki ortaokullarda öğrenim gören öğrencilerin tarama modeli ile rastlantısal yöntemle belirlenen 11 ortaokulda 5.6.7 ve 8. sınıflarda okumakta olan yaşları 11-15 arasındaki erkek ve kız olmak üzere toplam 1700 kişi gönüllü olarak katılmıştır.

Muğla İl Milli Eğitim Müdürlüğünden, okul müdürlerinden ve beden eğitimi öğretmenlerinden ve diğer ders öğretmenlerinden gerekli izinler alınmış aynı zamanda Veli izin belgelerinin geri dönüşümlerinin sağlanması konusunda da okul müdürleri, beden eğitimi ve diğer ders öğretmenleri ile işbirliği yapılmıştır. Vücut kompozisyonu ölçümleri ders saatleri içinde yapılmıştır. Ölçümler 2015 Mayıs ayı içinde gerçekleştirilmiştir. Anketlerin sağlıklı bir şekilde doldurulmaları konusunda yüksek lisans öğrencilerinden ve rehber öğretmenlerden yardım alınmıştır. Anketlerin sağlıklı uygulanması açısından öğrencilere tek tek açıklamalar yapılmıştır.

Çocuklarda Fiziksel aktivite anketi, internet bağımlılığı ölçeği, sınıfta uygulanmış ve daha sonra boy, beden ağırlığı ölçümleri yapılmıştır.

3.1. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Young (1996) tarafından, DSM - IV'ün "Patalojik Kumar Oynama" ölçütlerinden uyarlanarak oluşturulan "Tanı Anketi" daha sonra geliştirilmiş ve 20 soruluk bir "İnternet Bağımlılık Ölçeği" oluşturulmuştur. Young'ın başını çektiği "İnternet Bağımlılık Merkezi'nin <http://www.netaddiction.com>" adresinden de ulaşılabilen bu test bir kendi kendini değerlendirme (self report) testi olup, genellikle yukarıda belirtilen internet adresine ulaşanların kendilerini değerlendirebilecekleri bir şekilde hazırlanmıştır. Likert tipi bir ölçek olan İnternet Bağımlılık Ölçeğinde katılımcıdan "Hiçbir zaman" "Nadiren" "Arada sırada" "Çoğunlukla" "Çok sık" ve "Devamlı" seçeneklerinden birini işaretlemesi istenmektedir. Bu seçeneklere sırasıyla 0,1,2,3,4 ve 5 puan verilmektedir. 80 ve üzeri puan alanlar "İnternet bağımlısı" olarak tanımlanmaktadır. 50-79 puan arası alanlar "Sınırlı Semptom gösterenler", "50 puan ve altı" alanlar "Semptom Göstermeyenler" olarak tanımlanmıştır (Bayraktar, 2001).

Bayraktar (2001) 'ın araştırması sırasında İngilizce 'den Türkçe 'ye çevrilen ölçek, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji bölümündeki beş öğretim görevlisi tarafından incelenmiş ve sorular anlam bütünlüğünü bozmayacak şekilde 12-17 yaş grubu ergenlerin anlayabileceği şekilde uyarlanmıştır. Çeviri testin standardize edilmiş Alpha değeri açısından güvenilirliği .91, Spearman - Brown değeri açısından da .87'dir. Bu sonuçlar testin güvenilir olduğunu düşündürmektedir (Bayraktar, 2001). Ayrıca bu çalışmada ölçeğin güvenilirlik için Cronbach alpha katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

3.2. Boy-Kilo Ölçümleri:

-Boy Uzunluğu: 0.01cm hassasiyete sahip dijital boy ölçer aletle ölçülmüştür.

-Vücut Ağırlığı: 0.1 kg hassasiyete sahip elektronik terazi ile denekler ayakkabısız olarak ölçüm yapılmıştır.

-Beden Kitle İndeksi Ölçümü: Vücut ağırlığının boyun metre cinsinden karesine oranlanmasıyla (ağırlık/ boy²) (kg/m²) elde edilmiştir (Zorba ve Ziyagil, 1995).

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI

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

3.3. Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri Crocker, Bailey, Faulkner, Kowalski, ve McGrath (1997) tarafından geliştirilen ve geçerlilik güvenilirlik çalışmaları yapılan Çocuklar için Fiziksel Aktivite Ölçeği'nin (Physical Activity Questionnaire for Older Children [PAQ-C 4-8]) Türkçeye uyarlanmış hali olan Çocuklar için Fiziksel Aktivite Ölçeği (ÇFAÖ) kullanılmıştır.

PAQ-C 4-8 ölçeğinin Türkçeye uyarlanması çalışmalarında oluşturulan ÇFAÖ, 4-8. sınıflarda öğrenim görmekte olan 8-14 yaş grubu Türk çocuklarının fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenebileceği geçerli ve güvenilir bir ölçektir. Uygulaması kolay, ucuz ve kullanışlı bir ölçek olan ÇFAÖ ile kısa bir süre içerisinde çok sayıda kişinin fiziksel aktivite düzeylerini belirleyebilmek mümkündür. ÇFAÖ, son 7 gün içerisinde yapılan aktiviteleri hatırlamaya yöneliktir. Katılımcıların genel fiziksel aktivite alışkanlıkları hakkında fikir verir. Ölçek 1-5 arasında derecelendirilmiş 9 sorudan oluşmaktadır. Çalışmaya katılanların fiziksel aktivite puanlarının hesaplanmasında soruların tamamının ortalaması alınır. ÇFAÖ'de 5 puan en yüksek fiziksel aktivite düzeyini, 1 puan ise en düşük fiziksel aktivite düzeyini göstermektedir (Tanır, 2013).

3.4. İstatistiksel Analiz

Ölçümlerden elde edilen veriler SPSS for Windows 22 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin standart sapma, aritmetik ortalama, frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Değişkenlerde cinsiyetler arasındaki farkları hesaplamak için independent t testi, yaşlar arasında farklılıkların tespitinde Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için Tukey HSD testi, uygulanmıştır. P değerinin 0,05'ten küçük olması durumunda fark ve ilişki anlamlı kabul edilmiştir. Değişkenler arası ilişkiyi incelemek için ise korelasyon testi uygulanmıştır.

4.BULGULAR

Tablo 1: Erkek Öğrencilerin Yaşlara Göre Yüzde Frekans Analizleri.

Yaş	Frekans (F)	Yüzde (%)
11,00	190	23,2
12,00	242	29,5
13,00	203	24,8
14,00	149	18,2
15,00	35	4,3
Toplam	819	100,0

Erkek öğrencilerin yaş dağılımları; 819 erkek öğrencinin 190'ını (% 23,2) 11, 242'si (% 29,5) 12, 203'ü (%24,8) 13, 149'u (%18,2) 14, 35'i (%4,3) 15 yaşındadır.

Tablo 2: Erkek Öğrencilerin Sınıflarına Göre Yüzde Frekans Analizleri.

Sınıflar	Frekans (F)	Yüzde (%)
5,00	223	27,2
6,00	211	25,8
7,00	213	26,0
8,00	172	21,0
Toplam	819	100,0

Erkek öğrencilerin sınıflara göre dağılımları; 819 erkek öğrencinin 223'ü (%27,2) 5.sınıf öğrencisi, 211 (%25,8) 6.sınıf, 213'ü (% 26,0) 7.sınıf, 172 (%'21,0) 8.sınıf öğrencisine ulaşılmıştır.

Tablo 3: Erkek Öğrencilerin Obezite Görülme Oranları Yüzde Frekans Analizleri.

	Frekans (F)	Yüzde (%)
Normal ve altı	654	79,9
Fazla Kilolu	146	17,8
Obez	19	2,3
Toplam	819	100,0

Erkek öğrencilerin obezite görülme oranları; 819 erkek öğrencinin 654'ü (%79,9) normal ve altı 146 (%17,8) fazla kilolu 19 (%2,3) obez olduğu görülmüştür.

Tablo 4: : Erkek Öğrencilerin İnternet Kullanım yıllarına Göre Yüzde (%), Frekans (F) Sonuçlarının Yıllara Göre Dağılımı

Yıl	Frekans (F)	Yüzde(%)
1 yıldan az	121	14,8
1-2 yıl	110	13,4
3-4 yıl	206	25,2
5-6 yıl	184	22,5
7-8 yıl	105	12,8
9 yıl ve daha fazla	93	11,4
Toplam	819	100,0

Erkek öğrencilerin internet kullanım yıllarına göre dağılımları; 121 öğrenci (%14,8) 1 yıldan az kullandıklarını belirtmişlerdir, 110'u (%13,4) 1-2 yıl, 206'sı (%25,2) 3-4 yıl, 184'ü (%22,5) 5-6 yıldır internet kullanmaktadır. 105'i (%12,8) 7-8 yıl, 93 öğrenci ise (%11,4) 9 yıldan fazla internet kullandıkları sonucuna ulaşmıştır.

Tablo 5: Erkek Öğrencilerin İnterneti Kullanım Yerleri.

İnternet kullanım yerleri	Frekans (F)	Yüzde(%)
Ev de	567	69,2
İnternet kafede	71	8,7
Hem evde, hem de internet kafede	181	22,1
Toplam	819	100,0

Erkek öğrencilerin internet kullanım yerleri; 567 öğrenci (%69,2) evde kullandıklarını belirtmişler, 71 öğrenci (%8,7) internet kafede internet kullandıklarını belirtmişler, hem evde hem internet kafede internet kullanan öğrenci sayısı ise 181 öğrenci (%22,1) olarak belirlenmiştir.

Tablo 6: Kız Öğrencilerin Yaş Dağılımları

Yaş	Frekans(F)	Yüzde (%)
11,00	242	27,5
12,00	260	29,5
13,00	219	24,9
14,00	132	15,0
15,00	28	3,2
Toplam	881	100,0

Kız öğrencilerin yaşlara göre dağılımları; 881 kız öğrencinin 242'si (%27,5) 11, 260'ı (%29,5) 12, 219'u (%24,9) 13, 132'si (%15) 14, 28'i (%3,2) 15 yaşında öğrenciye ulaşmıştır.

Tablo 7: Kız Öğrencilerin Sınıflarına Göre Dağılımları

Sınıf	Frekans (F)	Yüzde(%)
5,00	245	27,8
6,00	262	29,7
7,00	213	24,2
8,00	161	18,3
Toplam	881	100,0

Kız öğrencilerin sınıflara göre dağılımları; 881 kız öğrencinin 245'i (%27,8) 5.sınıf, 262'si (%29,7) 6.sınıf, 213'ü (%24,2) 7.sınıf, 161'i (%18,3) 8.sınıf öğrencisine ulaşılmıştır.

Tablo 8: Kız Öğrencilerin Obezite Görülme Oranları

	Frekans(F)	Yüzde(%)
Normal ve altı	707	80,2
Fazla Kilolu	153	17,4
Obez	21	2,4
Toplam	881	100,0

Kız öğrencilerin obezite görülme oranları; 707 öğrenci (%80,2)'si normal ve altı, 153'ü (%17,4) fazla kilolu, 21'i (%2,4) obez oldukları sonucuna varılmıştır.

Tablo 9: Kız Öğrencilerin Ne Kadar Zamandır İnternet Kullanıyorsunuz Sorusuna Verdikleri Cevapların Yüzde (%), Frekans (F) Sonuçlarının Yıllara Göre Dağılımı

Yıl	Frekans(F)	Yüzde(%)
1 yıldan az	128	14,5
1-2 yıl	136	15,4
3-4 yıl	223	25,3
5-6 yıl	191	21,7
7-8 yıl	106	12,0
9 yıl ve daha fazla	97	11,0
Toplam	881	100,0

Kız öğrencilerim ne kadar zamandır internet kullanıyorsunuz sorusuna verdikleri cevaplar; 881 öğrencinin 128'i (%14,5) 1 yıldan az, 136'sı (%15,4) 1-2 yıl, 223'ü (%25,3) 3-4 yıl, 191'i (%21,7) 5-6 yıl, 106'sı (%12) 7-8 yıl, 97'si (%11) 9 yıldan fazla internet kullandıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 10: Kız Öğrencilerin İnterneti Kullanım Yerleri.

İnternet kullanım yerleri	Frekans(F)	Yüzde(%)
Ev de	764	86,7
İnternet kafede	30	3,4
Hem evde, hem de internet kafede	87	9,9
Toplam	881	100,0

Kız öğrencilerin internet kullanım yerleri; 794 öğrenci (%86,7) evde 30'u (%3,4) internet kafede 87'si (%9,9) hem evde hem de internet kafede internete girdiklerini belirtmişlerdir.

Tablo 11: Kız ve Erkek Öğrencilerin İnternet Bağımlılığına Yönelik Semptom (Belirti) Dağılım Seviye Değerleri

Semptom durumu	Frekans(F)	Yüzde(%)
Semptom Göstermeyenler	1485	87,4
Sınırlı Semptom gösterenler	193	11,4
İnternet bağımlısı	22	1,3
Toplam	1700	100,0

Tablo 11 de örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğini uygulaması sonucunda 1700 öğrenciden 1485 öğrenci (%87,4) semptom göstermemiş, 193 öğrenci (%11,4) sınırlı semptom göstermiş, 22 öğrenci (%1,3) internet bağımlısı olarak belirlenmiştir.

Tablo 12: Cinsiyet Değişkeni İçin Semptom Durum Frekansına Göre Yüzde Değerleri

Semptom durumu	Erkek	Yüzde(%)	Kız	Yüzde
Semptom Göstermeyenler	678	82,8	807	91,6
Sınırlı Semptom gösterenler	123	15,0	70	7,9
İnternet bağımlısı	18	2,2	4	,5
Toplam	819	100,0	881	100,0

819 erkek öğrencinin 678 (%82,8) semptom göstermeyen, 123 (%15,0) sınırlı semptom gösteren, 18 (%2,2) internet bağımlısı olarak belirlenmiştir. 881 kız öğrencinin 807 (%91,6) semptom göstermeyen, 70 (%7,9) sınırlı semptom gösteren, 4 (%0,5) öğrenci internet bağımlısı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 13: Ortaokullarda Öğrenim Gören Kız ve Erkek Öğrencilerinin Boy, Vücut Ağırlığı, Fiziksel Aktivitelerin Toplamları ve Beden Kitle İndekslerinin Aritmetik Ortalama (X) \pm , Standart Sapma (SS) ve “Independent (Bağımsız) t” Testi Sonuçları.

Değişkenler	Cinsiyet	n	X	SS	t	p
Boy (cm)	Erkek	819	155,3541	10,44172	,886	,869
	Kız	881	154,3507	10,56593		
Vücut Ağırlığı (kg)	Erkek	819	46,7937	8,99044	2,314	,324
	Kız	881	46,3417	8,87813		
Fizik Aktivite Düzeyleri Toplam Skor	Erkek	819	24,1571	6,38864	2,662	,460
	Kız	881	23,3241	6,50210		
BKİ (kg/m²)	Erkek	819	1,2247	,46996	,146	,810
	Kız	881	1,221	,46933		

Ortaokullarda öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin Boy, Vücut ağırlığı, Fiziksel Aktivitelerin Toplamları ve Beden Kitle İndekslerinin Aritmetik Ortalama (X) \pm , Standart Sapma (SS) değerlerinde anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p < 0,05$).

Tablo 14: Ortaokullarda Öğrenim Gören Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre İnternet Bağımlılığı Sorularına Verdikleri Cevapların Toplam Skoru, BKİ ve Fiziksel Aktivite Toplam Skor Değerlerinin Tek Yönlü Anova sonuçları

Değişkenler	Yaş	n	X	SS	F	p
Fiziksel Aktivite Toplam (Skor)	11,00	432	24,6889	6,65035	11,231	,000
	12,00	502	24,4920	6,09123		
	13,00	422	23,1992	6,75939		
	14,00	281	22,2093	5,94808		
	15,00	63	21,2976	6,45923		
BKİ (kg/m ²)	11,00	432	1,2708	,51725	3,091	,015
	12,00	502	1,2450	,48297		
	13,00	422	1,1943	,43610		
	14,00	281	1,1673	,41031		
	15,00	63	1,1587	,44744		
İnternet Bağımlılığı Toplam Skor	11,00	432	1,0741	,28752	14,330	,000
	12,00	502	1,1195	,34845		
	13,00	422	1,1327	,39764		
	14,00	281	1,2313	,44707		
	15,00	63	1,3810	,00927		

Ortaokullarda öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerinin fiziksel aktivite toplam skorları, BKİ değerlerinde ve internet bağımlılığı toplam skorlarında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 15: Ortaokullarda Öğrenim Gören Kız ve Erkek Öğrencilerinin Tukey HSD Sonuçları

Değişkenler	11-12	11-13	11-14	11-15	12-13	12-14	12-15	13-14	13-15	14-15
Fiziksel aktivite Toplam Skor	AD	*	*	*	*	*	*	AD	AD	AD
BKİ (Kg/Boy ²)	AD	AD	*	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD
İnternet Bağımlılığı Toplam Skor	AD	AD	*	*	AD	*	*	*	*	*

AD: Anlamlı Değil

Tukey HSD sonuçlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinde 11-12, 13-14, 13-15, 14-15 yaşlarda anlamlı bir fark görülmemiş ($p<0,05$), 11-13, 11-14, 11-15, 12-13, 12-14, 12-15 yaşlarında anlamlı farka rastlanmıştır. ($p<0,05$) Kız ve erkek öğrencilerin BKİ'lerine baktığımızda 11-14 yaş arasında anlamlı farka rastlanılmış ($p<0,05$), diğer yaşlar arasında anlamlı bir farka ulaşılmamıştır. ($p<0,05$) İnternet bağımlılığı toplam skor değerlendirilmesine bakıldığında 11-12, 11-13, 12-15 yaşlarında anlamlı farka ulaşılmamış ($p<0,05$), 11-13, 11-15, 12-14, 12-15, 13-14, 13-15, 14-15 yaşlarında ise anlamlı fark görülmüştür. ($p<0,05$)

Tablo 16: Ortaokullarda Öğrenim Gören Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre İnternet Bağımlılığı Sorularına Verdikleri Cevapların Toplam Skoru, BKİ ve Fiziksel Aktivite Toplam Skor Değerlerinin Tek Yönlü Anova Sonuçları

Değişkenler	Yaş	n	X	SS	F	p
Fiziksel Aktivite Toplam (Skor)	11,00	190	25,0976	6,51576	3,987	,003
	12,00	242	24,6592	6,23075		
	13,00	203	24,0055	6,46217		
	14,00	149	22,8234	6,03067		
	15,00	35	22,1374	6,17990		
BKİ (Kg/Boy ²)	11,00	190	1,2684	,53110	1,192	,271
	12,00	242	1,2479	,47826		
	13,00	203	1,2069	,45222		
	14,00	149	1,1678	,39254		
	15,00	35	1,1714	,45282		
İnternet Bağımlılığı Toplam Skor	11,00	190	1,1158	,35226	8,158	,000
	12,00	242	1,1694	,40767		
	13,00	203	1,1724	,48219		
	14,00	149	1,2886	,46926		
	15,00	35	1,1941	,44794		

Ortaokullarda öğrenim gören erkek öğrencilerinin fiziksel aktivite toplam skorları ve internet bağımlılığı toplam skorlarında anlamlı fark bulunmuş ($p < 0,05$), sadece BKİ değerlerinde anlamlı bir fark görülmemiştir. ($p < 0,05$)

Tablo 17: Ortaokullarda Öğrenim Gören Erkek Öğrencilerinin Tukey HSD Sonuçları

Değişkenler	11-12	11-13	11-14	11-15	12-13	12-14	12-15	13-14	13-15	14-15
Fiziksel aktivite Toplam Skor	AD	AD	*	AD	AD	*	AD	AD	AD	AD
BKİ (Kg/(Boy ²))	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD
İnternet Bağımlılığı Toplam Skor	AD	AD	*	*	AD	AD	*	AD	*	AD

AD: Anlamli değil

Tukey HSD sonuçlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinde 11-14, 12-14 yaşlarında anlamlı farka ulaşılmış, 11-12, 11-13, 11-15, 12-13, 12-15, 13-14, 13-15, 14-15 yaşlarında anlamlı bir fark görülmemiş, Erkek öğrencilerin BKİ'lerine baktığımızda anlamlı bir farka rastlanılmamıştır. İnternet bağımlılığı toplam skor incelendiğinde 11-12, 11-13, 12-13, 12-14, 13-14, 14-15 yaşlarında anlamlı bir farka ulaşılmamış. 11-14, 11-15, 12-15, 13-15 yaşlarında anlamlı fark görülmüştür.

Tablo 18: Ortaokullarda Öğrenim Gören Kız Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre İnternet Bağımlılığı Sorularına Verdikleri Cevapların Toplam Skoru, BKİ ve Fiziksel Aktivite Toplam Skor Değerlerinin Tek Yönlü Anova Sonuçları

Değişkenler	Yaş Aralıkları	n	X	SS	f	p
Fiziksel Aktivite Toplam (Skor)	11,00	242	24,3681	6,67350	8,521	,000
	12,00	260	24,3364	5,96626		
	13,00	219	22,4519	6,95513		
	14,00	132	21,5160	5,79818		
	15,00	28	20,2479	5,80119		
BKİ (Kg/Boy ²)	11,00	242	1,2727	,50721	1,878	,112
	12,00	260	1,2423	,48822		
	13,00	219	1,1826	,42130		
	14,00	132	1,1667	,43099		
	15,00	28	1,1429	,44840		
İnternet Bağımlılığı Toplam Skor	11,00	242	1,0413	,21927	5,280	,000
	12,00	260	1,0731	,27517		
	13,00	219	1,0959	,29512		
	14,00	132	1,1667	,41290		
	15,00	28	1,2143	,41786		

Ortaokullarda öğrenim gören kız öğrencilerinin fiziksel aktivite toplam skorları ve internet bağımlılığı toplam skorlarında anlamlı fark bulunmuştur, sadece BKİ değerlerinde anlamlı bir farka rastlanılmamıştır. ($p < 0,05$)

Tablo 19: Ortaokullarda Öğrenim Gören Kız Öğrencilerinin Tukey HSD Sonuçları

Değişkenler	11-12	11-13	11-14	11-15	12-13	12-14	12-15	13-14	13-15	14-15
Fiziksel aktivite Toplam Skor	AD	*	*	*	*	*	*	AD	AD	AD
BKİ (Kg/Boy ²)	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD
İnternet Bağımlılığı Toplam Skor	AD	AD	*	*	AD	*	AD	AD	*	AD

AD: Anlamli değil

Tukey HSD sonuçlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinde 11-12, 13-14, 13-15, 14-15 yaşlarından anlamlı bir farka ulaşılmamıştır. ($p < 0,05$) 11-13, 11-14, 11-15, 12-13, 12-14, 12-15 yaşlarında anlamlı bir farka rastlanılmıştır. Kız öğrencilerin BKİ'lerine bakıldığında anlamlı bir fark görülmemiştir. ($p < 0,05$)

İnternet bağımlılığı toplam skor değerlerine bakıldığında 11-12, 11-13, 12-13, 12-15, 13-14, 14-15 yaşlarında anlamlı bir farka ulaşılmamış. ($p < 0,05$) 11-14, 11-15, 12-14, 13-15 yaşlarında anlamlı fark görülmüştür. ($p < 0,05$)

Tablo 20: Orta Okullarda Öğrenim Gören Kız ve Erkek Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Toplam Skor, BKİ, Vücut Ağırlığı ve İnternet Bağımlılığı Sorularının Korelasyon Test Sonuçları

		1	2	3	4	5	6
Fiziksel aktivite genel toplam (skor) (1)	r						
	p						
İnternet bağımlılığı semptomlarına göre dağılım (2)	r	-,042	1				
	p	,080					
BMİ (3)	r	-,041	,032	1			
	p	,091	,189				
Vücut ağırlığı (4)	r	-,059*	,075**	,869**	1		
	p	,015	,002	,000			
İnternet kullanıyor mu sunuz ? (5)	r	-,051*	-,046	,008	,012	1	
	p	,034	,057	,733	,616		
Hangi sıklıkla internet kullanıyor mu sunuz ? (haftalık kaç saat) (6)	r	,051*	,331**	,037	,082**	- ,115**	1
	p	,034	,000	,124	,001	,000	

*p<0,05,**p<0,01,***p<0,001

Fiziksel aktivite genel toplamları ile vücut ağırlıkları arasında negatif yönde, internet kullanıyor musunuz? Soruları arasında negatif yönde ve hangi sıklıkla internet kullanıyorsunuz (haftada kaç saat) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

İnternet bağımlılığı semptomlarına göre dağılım ile vücut ağırlığı arasında pozitif yönde ve hangi sıklıkla internet kullanıyorsunuz (haftada kaç kez) sorularına verilen cevaplar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiye rastlanılmıştır.

BMİ'ler ile vücut ağırlıkları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmüştür.

İnternet kullanıyor musunuz? sorusuna verilen cevaplar ile hangi sıklıkla kullanıyorsunuz soruları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiye rastlanılmıştır.

Hangi sıklıkla internet kullanıyorsunuz sorularına verilen cevaplar ile diğer sorular arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma ortaokullarda eğitim öğretim gören 11-15 yaş kız ve erkek öğrencilerin internet bağımlılığı, obezite, fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır.

Türkiye'de örnekleri görüldüğü gibi, kişiler internette uzun süre kalıp işini, mesleğini ve ailesini geri plana atarak birer vaka olarak görülmektedir. Bilgisayar ve internet başında uzun süre kalan hatta sabahlayan, sohbet odalarının cazibesine kendisini kaptıran, sınır tanımaksızın sörf yapan ve bu yüzden kişisel ve sosyal ilişkilerinde sıkıntılar yaşamaya başlayan bireylerin oluşması yeni bir tür bağımlılığın kimilerine göre de ruhsal bir bozukluğun- geliştiğinin göstergesi olmaktadır (Işık, 2007).

Obezitenin oluşmasında başlıca riskler ve riski etkileyen faktörler şunlardır: aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları, yetersiz fiziksel aktivite, yaş, cinsiyet, Öğrenim düzeyi, sosyo-kültürel etmenler, gelir durumu, hormonal ve metabolik etmenler, genetik etmenler, psikolojik etmenlerdir (Arslan, 1999).

Fiziksel aktivite (FA), zinde ve neşeli günlük yaşam, vücudu hastalıklara karşı koruma, alınan fazla enerjinin doğal bir şekilde harcanıp şişmanlığın önlenmesi, yaşlanma ve yaşlanmanın getirdiği organik gerilmenin yavaşlatılması, solunum ve dolaşım sistemlerinin üstün kapasiteye ulaşması ve bu kapasitenin gerekliliğinin korunmasını sağlamaktadır. Ayrıca sinirsel gerginliklerin azaltılması ve koroner damar hastalıklarının getirdikleri ölüm olaylarını önleyici ve koruyucu etkinin artırılması, kasa bağlı eklem dokularının sağlık ve işlerliğinin korunması, sosyal kaynaşmanın sağlanıp yalnızlıktan kurtulma ve duruş bozukluklarının önlenmesinde de etkili olmaktadır (Arabacı, 2007)

Yapılan bu çalışmada erkek öğrencilerin obezite görülme oranlarına baktığımızda 819 erkek öğrencinin 654'ü (%79,9) normal ve altı 146'sı (%17,8) fazla kilolu 19'u (%2,3) obez, olarak saptanmış. Kız öğrencilerin ise obezite görülme oranlarında bakıldığında 707 öğrencinin (%80,2) normal ve altı, 153'ü (%17,4) fazla kilolu, 21'i (%2,4) obez olarak saptanmıştır.

Gür ve arkadaşlarının (1999) İstanbul'da yedi ilçe, 14 ilköğretim okulunda, 6-16 yaşlar arasındaki 1583 çocukta BKİ değerlerini saptamış. Ulusal BKİ eğrilerine göre; fazla kilolu çocuk ve oranını %15.7, obezite sıklığını ise %4.3 bulmuştur. Obezite ile fazla kilolu çocuk oranı ve obezite sıklığı adölesanlarda (%5.6; %20.7), daha küçük çocuklara göre (%3.2; %11.1) anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

Dağcı (2014) yapmış olduğu çalışmada Beden Kitle İndeksi (BKİ) değerlendirmesinde kızlarda 279 kişi, normal ve altı 109 kişi (%39.07), fazla kilolu 96 kişi (%34.41), obez ise 74 (%26,52), kişidir. Erkeklerde ise 253 kişi, normal ve altı 191 kişi (%75.50), fazla kilolu 46 kişi (%18.18), obez ise 16 (%6.32) kişidir.

Yapılan bu çalışmada erkek öğrencilerin internet kullanım yerlerine bakıldığında 567 öğrenci (%69,2) evde kullandıklarını belirtmişlerdir. 71 öğrenci (%8,7) internet kafede internet kullandıklarını belirtmişlerdir. Hem evde hem internet kafede internet kullanan öğrenci sayısı ise 181 öğrenci (%22,1) olarak saptanmıştır. Kız öğrencilerin ise internet kullanım yerlerine bakıldığında 794 öğrenci (%86,7) evde 30'u (%3,4) internet kafede 87'si (%9,9) hem evde hem de internet kafede internete girdikleri saptanmıştır.

Şahin (2011) çalışmasında 710 öğrencinin 545'i evde 92 öğrenci internet kafede,14 öğrenci okulda, 57 öğrenci arkadaş veya tanıdık, 2 kişide kütüphanede internet kullandıkları sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan bu çalışmada örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğini uygulaması sonucunda 1700 öğrenciden 1485 öğrenci (%87,4) semptom göstermemiş, 193 öğrenci (%11,4) sınırlı semptom göstermiş, 22 öğrenci (%1,3) internet bağımlısı olarak belirlenmiştir

Şahin (2011) çalışmasında 710 öğrenciden 600 (%84,5) öğrenci belirti göstermemiş; 101 öğrenci (%14,2) sınırlı belirti göstermiş; 9 öğrenci (%1,3) ise internet bağımlısı olarak belirlenmiştir.

Çalışgan'ının 2013 yılındaki çalışmasında İnternet Bağımlılığı Ölçeği uygulaması sonucunda 609 öğrenci (%96,4) belirti göstermemiş; 22 öğrenci (3,5)

sınırlı belirti göstermiş; 1 öğrencinin (%0,2) ise internet bağımlısı olduğu belirlenmiştir.

Ortaokullarda öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin Boy, Vücut ağırlığı, Fiziksel Aktivitelerin Toplamları ve Beden Kitle İndekslerinin Aritmetik Ortalama (\bar{X}) \pm , Standart Sapma (SS) değerlerinde anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p<0,05$).

Dükancı (2008) 9-11 yaş arası çocuklara yapmış olduğu çalışmada kız çocukların boy 1,47 m., vücut ağırlığı 40,2 kg ve BKİ'lerini 18,6 kg/m² olarak erkek çocukların ise boy 1,49 m., vücut ağırlığı 40,4 kg ve BKİ'lerini 18,2 kg/m² olarak tespit etmiştir.

Bodur (2007) çalışmasında erkek ve kız çocuklarda boy ve ağırlık ortalamaları sırasıyla 155.6 \pm 11.2 cm ve 154.1 \pm 8.3 cm; 48.1 \pm 13.1 kg ve 47.9 \pm 10.6 kg idi. 14 yaşındaki erkek çocukların boyu kızlardan uzun olup diğer yaşlarda ağırlık ve boy yönünden cinsiyete göre anlamlı fark bulunmamıştır.

Yapılan bu çalışmanın ortaokullarda öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerinin fiziksel aktivite toplam skorları, BKİ değerlerinde ve internet bağımlılığı toplam skorlarında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Bayraktar (2001) İnternet bağımlılığı ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Fakat Bölükbaş 2003'te yapmış olduğu çalışmada internet bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı ilişki bularak erkelerin internet bağımlılığına daha fazla yatkınlık gösterdiğini tespit etmiştir.

Sonuç olarak cinsiyetler arası kız öğrencilerin obezite görülme sıklıkları erkek öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyetlere göre internet bağımlığını karşılaştırdığımızda erkek öğrencilerin oranları kız öğrencilere oranla daha yüksek görülmüştür.

Öneriler:

1. Yapılan bu çalışma farklı bölgelerde il ve ilçelerde yaşayan ortaokul öğrencilerine uygulanabilir.
2. Kırsal ve merkezi bölgelerde yaşayan öğrencilere uygulanabilir.
3. Yapılan bu çalışma farklı yaş gruplarında da uygulanabilir.

4. Okullar, belediyeler ve federasyonlar gibi kurumlar tüm çocuklara, gençlere ve yetişkinlere yönelik ilgi çekici aktiviteler sunabilir.
5. Okullarda öğretmenler fiziksel aktivite, fiziksel uygunluk özelliklerini ölçebilmeli, test edebilmeli ve değerlendirme yapabilmelidir.
6. Okul ders saatleri dışında fiziksel aktivite alanları ve olanaklarından herkesin yararlanabilme fırsatı sağlanabilir.
7. Belediyeler, çocukların yaşadıkları mahallelere güvenle oynayabilecekleri alan eksikliklerini gidermeli ve düzeltilebilir.
8. Aileler televizyon ve bilgisayar başında çocuklarının geçirdikleri süreleri denetleyebilir.

6. KAYNAKLAR

Akbulut G, Özmen M, Besler T. (2007). Obezite. *TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi Mart*, 2007;

Akgul, M. (2007). "İnternet Yaşamdır!", İnternet Haftası Açılış konuşması 9-22 nisan samsun s:10-11

Akyol, Ö. (2006): *Metabolik sendromlu hastalarda adiponektin düzeylerinin değerlendirilmesi*. T.C. Sağlık Bakanlığı Fatih Sultan Mehmet Eğitim ve Araştırma Hastanesi İç Hastalıkları Kliniği, Uzmanlık Tezi, İstanbul Anabilim Dalı, Adana. 2009

Arabacı, R., Çankaya C. (2007).Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, XX(1): 1-15, 2007.

Arslan M, Başkal N. ve ark. (1999) *Ulusal obezite rehberi*, Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği Yayını.

Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve Spor*, Ankara, Klasmat.

Bayraktar, F. (2001). *İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Baysal A. (2003). Sosyal eşitsizliklerin beslenmeye etkisi. *C.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, 2003; 25(4)

Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Ankara: Klasmat

Berköz M. ve Yalın S. (2008): Yağ dokusunun immünolojik ve İnflamatuvar Fonksiyonları. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1): 1-9.

Bodur, S.A. (2007). 11-15 yaş çocuklarda vücut yağ yüzdesinin beden kitle indeksi ve biyoelektriksel impedans analizi ve değerlendirilmesi. *Genel Tıp Dergisi*. 17(1).

Bölükbaş, K. (2003). *İnternet kafeler ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır Örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çağltay, Kürşat. (1994). *Herkes İçin İnternet*, Tubitak-Odtü Yayınları.

Cole,T.J., Marry,C.B., Katherine,M.F. ve William,H.D. (2000). *Establishing A Standard Definition For Child Owerweight And ObesityWorldwide: İnternational Surwey*, BMJ2000; 320:12401243,USAC yberpsychol Behav, 3:237-244.

Çalışgan, H. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ve siber zorbalık*. Denetimi Anabilim Dalı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Çetinkaya M. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.

Dağcı, G. (2014). *14-18 yaş lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin ve vücut kompozisyonlarının incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Diker, V.Ö. (2009): *Bozulmuş Açlık Glikozu, Bozulmuş Glikoz Toleransı ve Tip 2 Diyabeti Olan Hastalarda RBP4, Lipokalin-2 ve hsCRP Seviyeleri*. T.C. Sağlık Bakanlığı Taksim Eğitim ve Araştırma Hastanesi Biyokimya ve Klinik Biyokimya Bölümü, Uzmanlık Tezi, İstanbul.

Dükancı, Y. (2008). *Çocuklarda fiziksel aktivite ve sağlık ilişkili fiziksel uygunluk özelliklerinin değerlendirilmesi*, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.

Ersoy, G., Akyol, A. ve Yıldırım, M. (2008). *Şişmanlık (Obezite) ve Fiziksel Aktivite*. Ankara: Klasmat Matbaacılık. Faktörlerinin araştırılması. Tıpta Uzmanlık Tezi. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Dr. Sadi Fırat Matbaacılık, 3.bs.

Eşgi, N. (2014). *Aile-Çocuk İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması*. Gazi Osman Paşa Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi* 807-839

Güler, Y., Gönener D., Altay B. ve Gönener A. (2009): Adölesanlarda Obezite ve Hemşirelik Bakımı. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(10): 165-174.

Gür, E., Akkuş, S., Can, G., Güzelöz, Ş., Çifçili, S., Celkan, T. ve diğerleri (1999). An epidemiological study of Turkish school children. ESSOP, Annual Congress of European Society for Social Pediatrics, School Health, 13-16 October. Programme and Abstract Book, Hayat Programı, 3.Basım. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 773. Ankara: Anıl Reklam Matbaa.

Gökçearslan, Ş., Günbatar, M.S. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı, Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, Cilt:2 say:2.

Işık, U. (2007). "*Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kalbimizi koruyalım*" projesi araştırma raporu. Ankara, 2004. Kitabevleri, 2000. Klasmat Matbaacılık, 2008.Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul. 2005. Kullanımın Etkileri Ve İnternet Bağımlılığı” Selçuk Üniversitesi Sosyal Lisans Tezi, Muğla 2008 Ltd. Şti., 2013 Matbaacılık.

Köksal G, Özel H. (2008). *Çocukluk ve ergenlik döneminde obezite*. Sağlık Bakanlığı Yayın No:729. Ankara: Klasmat Matbaacılık,

Metinoğlu İ., Pekol, S., Metinoğlu, Y. (2012). Kastamonu’da 10-12 yaş grubu öğrencilerde obezite prevalansı ve etkileyen faktörler, *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, cilt 3- sayı-2

Nadir I. ve Oğuz D. (2009): *Adipokinler*. Güncel Gastroenteroloji, 13(2):107-109.

Öcal K. (2012). Ölçek geliştirme: serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları, *Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (2), 50-60.

Öncü İ. (2009). *Çocukluk çağı obezitesinde metabolik parametrelerin diyet ve egzersizle ilişkisi*.

Özer K. (2006). *Fiziksel uygunluk*, Nobel Yayınevi, Ankara,

Özer M. K. (2001.) *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Özpinar H. (2011). *Beslenme ve diyet temel ilkeleri*. 2nci baskı, İstanbul Tıp Kitapevi, İstanbul, Türkiye.

Öztora S. (2005). *İlköğretim çağındaki çocuklarda obezite prevalansının belirlenmesi ve risk faktörlerinin araştırılması*. Yayınlanmış Uzmanlık Tezi, İstanbul.

Öztürk A, Aktürk S. (2011). *İlköğretim öğrencilerinde obezite prevalansı ve ilişkili risk faktörleri*.

Pekcan, G. (2008). *Beslenme durumunun saptanması*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Peker, İ., Çiloğlu, F., Buruk, Ş., Bulca, Z. (2000). *Egzersiz biyokimyası ve obezite*, İzmir, Nobel Tıp Kitapevi.

Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2004). "Sağlıklı Beslenelim, Kalbimizi koruyalım" projesi Araştırma Raporu. Ankara.

Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2013). *Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü*. Ankara: Klasmat.

Saygın, Ö. (2003). *10-12 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

Soyuer F., Ünalın D. ve Elmalı F. (2010). Normal ağırlıklı ve obez üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2):862-872.

Şahin, M. (2011). *İlköğretim okulu öğrencilerindeki internet bağımlılığı*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi Yeditepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

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.

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.

Tunay, B.V. (2008). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite*, Hacettepe Üniversitesi

TÜİK. Türkiye İstatistik Kurumu. İstatistiklerle Gençlik, 2012. Haber Bülteni, 2013; Sayı: Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 27(1), s:77-89. uygunluk özelliklerinin değerlendirilmesi, Muğla üniversitesi Sosyal Yaklaşımlar Ve Fiziksel Aktivitenin Önemi, *Türkiye Eczacılar Birliği Mised Dergisi*.

Yalçın, C. (2003). *“Sosyolojik Bir Bakış Açısıyla İnternet”*, Cumhuriyet Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi.

Yılmaz Ö. ve Turgay N. (2009). Sitokin ilişkili hücre içi sinyal iletimi ve paraziter enfeksiyonlardaki önemi. *Türkiye Parazitoloji Dergisi*, 33(4): 301-306.

Yıldız, Ü. (2014). Üniversite öğrencilerinde obezite oluşumunda internet bağımlılığının etkisinin saptanması. Uzmanlık Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.

Zorba, E., Ziyagil, M.A. (1995). *Vücut kompozisyonu ve ölçüm metodları*. Trabzon: Erek Ofset.

Zorba, E., Saygın, Ö. (2009). *Fizikse aktivite ve fiziksel uygunluk*. Ankara: İnceler Ofset Matbaacılık.

7. EKLER

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

KİŞİSEL BİLGİ 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.

Cuma BUDAK

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. Lise mezunu []
d. Üniversite mezunu[]		e. Yüksek Lisans/Doktora[]
4-Annenizin öğrenim durumu:		
a. Hiçbir okul mezunu değil []	b. İlkokul/Ortaokul mezunu []	
c. Lise mezunu []	d. Üniversite mezunu[]	e. Yüksek Lisans/Doktora[]
5- İnternet kullanıyor musunuz? Evet () Hayır()		
Not: Eğer cevabınız "Hayır" ise, aşağıdaki soruları cevaplamayınız		
6- İnterneti nerede / nerelerde kullanıyorsunuz?		
Evde () İnternet kafede () Hem evde, hem de internet kafede()		
7- Hangi sıklıkla internet kullanıyorsunuz?		
Haftadagün Gündesaat		
8- Ne kadar zamandır interneti kullanıyorsunuz?		
1 yıldan az () 1-2 yıl () 3-4 yıl()		
5-6 yıl () 7-8 yıl () 9 yıl ve daha fazla()		
9- İnterneti en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?		

	Her zaman	Çoğunlukla	Ara sıra	Çok Seyrek	Hiçbir zaman
Müzik dinleme					
Ödev yapma					
Oyun Oynama					
Araştırma yapma					
Film İzleme					
İletişim kurma(Msn,e-posta,vb.)					
Başka(Lütfen belirtiniz):.....					
10- İnternette en çok kullandığınız siteler hangileri?					
Oyun siteleri () Müzik siteleri()					
Eğitim içerikli siteler () Sohbet içerikli siteler(Msn,ICQ,vb)()					
Film içerikli siteler () Spor içerikli siteler()					
Cinsel içerikli siteler () Bilim ve teknoloji içerikli siteler()					
Gazete ve TV siteleri()					
Başka(Lütfen Belirtiniz)()					

İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki sorularda, size en uygun düşen şıkkı İşaretleyiniz:	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğunlukla	Çok sık	Devamlı
1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?	0	1	2	3	4	5
2. Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
3. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?	0	1	2	3	4	5
4. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?	0	1	2	3	4	5
5. Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?	0	1	2	3	4	5
6. Ne sıklıkla okula devamınız internette dolaylı olumsuz etkilenir?	0	1	2	3	4	5
7. Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi Savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?	0	1	2	3	4	5
8. Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın Fazlalığından şikâyet eder?	0	1	2	3	4	5
9. Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma Sürenizden olumsuz yönde etkilenir?	0	1	2	3	4	5
10. Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internette girersiniz?	0	1	2	3	4	5
11. Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?	0	1	2	3	4	5
12. Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağı Düşünürsünüz?	0	1	2	3	4	5
13. Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kinci konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?	0	1	2	3	4	5
14. Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz Kaçar?	0	1	2	3	4	5
15. İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya İnternete girmeyi hayal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
16. Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" Derken bulursunuz?	0	1	2	3	4	5
17. Ne sıklıkla İnternette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?	0	1	2	3	4	5
18. İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?	0	1	2	3	4	5
19. Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?	0	1	2	3	4	5
20. Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli Hissedip, internete girince rahatlarsınız?	0	1	2	3	4	5

FİZİKSEL AKTİVİTE ÖLÇEĞİ İLKÖĞRETİM 4-8. SINIFLAR

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)

Boy:

Kilo:

	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 tenefüste 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				



T.C.
MUĞLA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 70004082-44-E.4914882
Konu: İzin Talebi

12.05.2015

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : a)Valilik Makamının 08.05.2015 tarihli ve 70004082/20/4803348 sayılı Oluru.
b)27/04/2015 tarihli ve 28677689-302.14.00.00-1429/6949 sayılı yazısı.

Üniversiteniz, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Cuma BUDAK'ın anket uygulamasının yapılması talebiyle ilgili (a) olur yazımız ekinde gönderilmektedir.

Bilgilerinizi ve yapılan araştırmanın tamamlanmasından itibaren en geç iki hafta içinde araştırmanın bir örneğinin CD'ye kayıtlı olarak, müdürlüğümüze gönderilmesi hususunda; Gereğini rica ederim.

Ramazan SARIHAN
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdür V.

Ek:
1-İlgi (a) Olur (1 sayfa)
2-Anket Formu (4 sayfa)
3-Araştırma değerlendirme formu (1 sayfa)

Adres: Emirbeyazıt Mah. Baki Ünlü Cad. Çamlık Sok. No5
Elektronik Ağ: muqlamem@meb.gov.tr
e-posta: arge48_2@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için:Strateji Geliştirme/Aysel BOZKURT/Şef
Tel : (0 252) 214 01 36 -226
Faks: (0 252) 212 53 21

5546-826-3131-8ddf-11cf kodu ile teyit edilebilir.

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dalresi Başkanlığı

FORM: 2

ARAŞTIRMA DEĞERLENDİRME FORMU

ARAŞTIRMA SAHİBİNİN	
Adı Soyadı	Yüksek Lisans Öğrencisi Cuma BUDAK
Kurumu / Üniversitesi	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Araştırma yapılacak iller	Muğla
Araştırma yapılacak eğitim kurumu ve kademesi	Muğla ilindeki ekli listede adı geçen okullarda okuyan öğrenciler
Araştırmanın konusu	"Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Obezite Prevelansı ve Fiziksel Aktivite Katılım Düzeylerinin İncelenmesi "
Üniversite / Kurum onayı	Var
Araştırma/proje/ödev/tez önerisi	Tez Önerisi
Veri toplama araçları	Kişisel Bilgi Formu İnternet Bağımlılık Ölçeği Fiziksel Aktivite Ölçeği
Görüş istenilecek Birim/Birimler	
KOMİSYON GÖRÜŞÜ	
<p>Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Rektörlüğünden Müdürlüğümüze iletilen yukarıda belirtilen araştırma örneğinin (araştırma danışman onaylı olduğu) araştırma sahasında uygulanabilirliği hususunda incelenerek Millî Eğitim Bakanlığı, Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri konulu 07/03/2012 tarih ve 2012/13 sayılı Genelgeye uygun olarak hazırlandığı görülmüştür. Söz konusu veri toplama araçları, 2014-2015 Eğitim-Öğretim Yılı 2. dönemi içerisinde 01 Mayıs ile okulların kapanmasından 3 hafta önce eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde veli izninin alınarak kurum müdürünün de uygun gördüğü zamanda uygulanabilecektir.</p>	
Komisyon kararı	Oybirliği / Oyçokluğu ile alınmıştır.
Muhafif üyenin Adı ve Soyadı:	Gerekçesi:
.....

KOMİSYON

..... /05/2015

 Ayşegül KIVRAK
 Komisyon Başkanı


 Meliha GÜL
 Üye


 Rabia KULLAPCI
 Üye



T.C.
MUĞLA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 70004082/20/4803348
Konu : Tez İzin Talebi

08.05.2015

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Rektörlüğünün 27/04/2015 tarihli ve 28677689-302.14.00.00-1429/6949 sayılı yazısı.

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Rektörlüğü, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Cuma BUDAK'ın anket uygulamasının yapılması talebiyle ilgili ilgi yazı ve ekleri yazımız ekinde sunulmuştur.

Bu nedenle, Bakanlığımızın 07/03/2012 tarihli ve B.08.0.YET.00.20.00.0/3616 sayılı yazısı (2012/13 No'lu GENELGE) doğrultusunda, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Rektörlüğü, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Cuma BUDAK'ın "Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Obezite Prevalansı ve Fiziksel Aktivite Katılım Düzeylerinin İncelenmesi" konulu tez çalışmasını;

01- Mayıs-12 Haziran 2015 tarihleri arasında, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ve kurum müdürünün uygun gördüğü bir zamanda ve öğrenci veli izninde alınarak yazımız ekinde sunulmakta olan listede adı geçen ortaokullarda öğrenim gören öğrencilere yönelik yapılması, müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Ramazan SARIHAN
İl Millî Eğitim Müdür V

OLUR
08.05.2015

Ahmet ERTÜRK
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:

- 1-İlgi yazı ve ekleri (15 sayfa)
- 2-Anket Formu (4 sayfa)
- 3-Araştırma değerlendirme formu (1 sayfa)

Adres: Emirbeyazıt Mah. Baki Ünlü Cad. Çamlık Sok. No5
Elektronik Ağ: muglamem@meb.gov.tr
e-posta: arge48_2@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için:Strateji Geliştirme/Aysel BOZKURT/Şef
Tel : (0 252) 214 01 36 -226
Faks: (0 252) 212 53 21

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı :Cuma BUDAK

Doğum Yeri :Gaziantep

Doğum Yılı :1989

Medeni Hali :Bekâr

EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER

Lise 2004-2007 : Antalya Finike Cumhuriyet Çok Programlı Lisesi

Lisans 2009-2013 : Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi
Bölümü

Yabancı Dil : İngilizce

MESLEKİ BİLGİLER

2014-2015 : Kavaklıdere Belediye Spor Futbol Takım Antrenörü

ÖZGEÇMİŞ

1989 tarihinde Gaziantep'te doğdum. İlkokul, ortaokul ve liseyi Antalya Finike'de tamamladıktan sonra 2009 yılında Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi bölümünü kazandım. Uzmanlık alanı Futbol olarak 2013 yılında mezun oldum. 2013 yılında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında yüksek lisans programına başladım.