

(14-18) ERGENLİK ÇAĞINA GİRMİŞ LİSE ÖĞRENİMİ GÖREN KIZ ÖĞRENCİLERİN OBEZİTE SEBEBİYLE SOSYAL-PSİKOLOJİK VE SAĞLIK PROBLEMLERİNİN KENDİ BAKIŞ AÇILARINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

© Yıldırım Bayezit DELDAL¹,

¹ Yıldırım Bayezit DELDAL, NorthWest Üniversitesi Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi/Richmond, B.C. CANADA/US

Öz

Türkiye’de (14-18) Yaş arası ergenliğe adım atmış kız çocukların, aşırı kilo almaları yüzünden bu kilolarla mücadele ederken içinde buldukları sağlık problemleri ile, sosyal –psikolojik durumlarının incelenmesi. Öğrencilerin kendi bakış açısından verdikleri cevaba göre yordama yolu ile onların içinde buldukları sorunların incelenerek analiz edilmesi ve bulunan sonuçların çocukların gözünden değerlendirilmesi üzerine bilimsel bir araştırma yapılmıştır. Elde edilen bulgular araştırmaya olduğu gibi yansıtılmıştır. Ölçek olarak üçlü likert tipi kapalı soru kullanılmıştır. Basit Doğrusal Regresyon Analizinden faydalanılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Obezite, Ergenlik, Psikolojik, Sağlık Sorunları, Öğrenci, Sosyal

Abstract

Examination of the health problems and social–psychological conditions of girls who have entered puberty between the ages of (14-18) in Turkey while struggling with these pounds due to excessive weight gain. Dec. According to the answer given by the students from their own point of view, the problems they are in are analyzed by examining and evaluating the results found through the eyes of the children a scientific research has been conducted. The findings obtained were reflected as in the research. A closed question of the triple likert type was used as a scale. Simple Linear Regression Analysis was used.

Keywords: *Obesity, Adolescence, Psychological, Health Problems, Student, Social*

GİRİŞ

Günümüzde obezitenin her geçen gün artış göstermesi özellikle genç nesli çok fazla rahatsız etmekte, çeşitli sağlık sorunlarına sebep olmakta bu durumun; sosyal hayatları ile duygu-durum/psikolojik sorunlara neden olabileceği bilinmektedir. Lise öğrenimi gören ergen kız çocuklarının fazla kilolarının onların gözünden hem sağlık hem de sosyal/psikolojik etkilerinin gözlemlenmesi ile çeşitli bulgular bulunmuştur. Ergenlerin düşünceleri ve yaşadıkları sorunlar bu bağlamda araştırmaya yön vermiştir.

AMAÇ

Bu araştırmada, Ergenliğe girmiş 14-18 yaş arası obez kız öğrencilerin aşırı kilo sorunundan dolayı yaşadıkları Sosyal-Psikolojik ve Sağlık sorunlarının kendi görüş açılarından değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu araştırma, İstanbul ili Bahçelievler, Bakırköy, Güngören ve Bağcılar bölgelerinde ikamet eden (14-18) yaş arası ergenlik çağına girmiş 125 Kız öğrencinin kendi istekleri ve ailelerinin onayı ile çoktan seçmeli 10 kapalı uçlu soru sorulmuş olup, Çocukların fazla kilo sorunundan dolayı yaşadıkları Sosyal-Psikolojik ve Sağlık sorunları araştırılmıştır. Basit Doğrusal Regresyon Analizi, 3'lü likert tipi soru ölçeği ile değerlendirme yapılmıştır. Bulunan bulgular araştırmaya olduğu gibi aktarılmıştır.

ARAŞTIRMANIN SORULARI

SORU 1. Fazla kiloya sahip olmanız sebebi ile sosyal uyum sağlayamadığınız söylenebilir?

a)Katılıyorum b)Katılmıyorum c)Kararsızım

SORU 2. Aşırı kilonuzun olmasının sebeplerinden biride iştahınızın çok açık olması ve yeterli spor yapmamanızdan kaynaklanmaktadır diyebiliriz?

a)Katılıyorum b)Katılmıyorum c)Kararsızım

SORU 3. Obez bir birey olarak bu kiloların Okul hayatınızı ve akranlarınız ile sosyal uyumunuzu bozduğu düşünülmektedir?

a)Katılıyorum b)Katılmıyorum c)Kararsızım

SORU 4. Akranlarınız ile ilişkilerinizde, şişman olmanız nedeniyle zaman zaman sizle dalga geçildiği ve bu durumun olumsuz anlamda psikolojinizi etkilediği düşünülmektedir?

a)Katılıyorum b)Katılmıyorum c)Kararsızım

SORU 5. Obezite'nin vücudunuzda yorgunluk, halsizlik, yürüme zorluğu, mutsuzluğa yol açtığı düşünülmektedir?

a)Katılıyorum b)Katılmıyorum c)Kararsızım

SORU 6. Küçük yaşta başlayan ve yaşlılığa kadar giden obezite'nin, şuan ve gelecekte yaşam kalitenizi düşüreceği ve sağlık sorunları yaşamanıza sebebiyet vereceği bilinmektedir?

a)Katılıyorum b)Katılmıyorum c)Kararsızım

SORU 7. Obez bir ergen olarak toplumda bazı insanların size karşı alaycı bakışlarla baktığı, arkadaşlarınız arasında dışlandığınız, dış görünüşünüzün aşırı yağdan dolayı kötü görünmesi sebebiyle zaman zaman psikolojik tramvalar yaşadığınız düşünülmektedir?

a)Katılıyorum b)Katılmıyorum c)Kararsızım

SORU 8. Aşırı kilonuzdan dolayı okul yaşamınızda ortak akran projelerinde takım çalışmalarında hep geri plana atıldığınız, beğenilmediğiniz ve bir çok kişinin sizi kendi grubunda istemediği söylenebilir?

a)Katılıyorum b)Katılmıyorum c)Kararsızım

SORU 9. Obez bir birey olsanız da neşeniz yerindedir, kendinizle barışsınızdır, kimsenin kötü sözlerini umursamazsınız ve başarılı bir öğrenci olduğunuzu söyleyebiliriz?

a)Katılıyorum b)Katılmıyorum c)Kararsızım

SORU 10. Aşırı şişman olmanız nedeniyle kol, bacak ve eklem yerlerinde ağrı, kireçlenme, rahat hareket edememe vb birçok sorunlar yaşamanıza sebep olduğu düşünülmektedir?

a)Katılıyorum b)Katılmıyorum c)Kararsızım

BULGULAR

1-Yüz yirmi beş Kız öğrenciye; Fazla kiloya sahip olmanız sebebi ile sosyal uyum sağlayamadığınız söylenebilir diye sorulmuştur. Alınan cevaplar; Ergen 125 kız öğrenci katılıyorum 87 (%69,6), 32, katmıyorum (%25,6) 6 Ergen ise kararsızım cevabı vermiş.(%4,8)

2-Yüz yirmi beş Kız öğrenciye; Aşırı kilonuzun olmasının sebeplerinden biride iştahınızın çok açık olması ve yeterli spor yapmamanızdan kaynaklanmaktadır diyebiliriz diye sorulmuştur. Yapılan anket çalışmasında; Ergen 125 çocuk katılıyorum 102 (%81.6), 12 Ergen çocuk katmıyorum (%9.6) 11 Ergen çocuk ise kararsızım cevabı vermiş.(%8.8) sonucu bulunmuştur.

3-Yüz yirmi beş Kız öğrenciye; Obez bir birey olarak bu kiloların Okul hayatınızı ve akranlarınız ile ilişkilerinizi bozduğu düşünülmektedir diye sorulmuştur. Yapılan anket çalışmasında; Ergen 125 çocuk katılıyorum 115 (%92), 10 Ergen çocuk katmıyorum (%8) 0 Ergen çocuk ise kararsızım cevabı vermiş.(%0).

4-Yüz yirmi beş Kız öğrenciye; Akranlarınız ile ilişkilerinizde, şişman olmanız nedeniyle zaman zaman sizle dalga geçildiği ve bu durumun olumsuz anlamda psikolojinizi etkilediği düşünülmektedir diye sorulmuştur. Bulunan sonuç: Yapılan anket çalışmasında; Ergen 125 çocuktan katılıyorum cevabı veren 113 (%90.4), 12 Ergen çocuk katmıyorum (%9.6) 0 Ergen çocuk ise kararsızım cevabı vermiş.(%0).

5-Yüz yirmi beş Kız öğrenciye; Obezite'nin vücudunuzda yorgunluk, halsizlik, yürüme zorluğu, mutsuzluğa yol açtığı düşünülmektedir diye sorulmuştur. Bulunan sonuç: Yapılan anket çalışmasında; Ergen 125 çocuk katılıyorum 92 (%73.6), 18 Ergen çocuk katmıyorum (%14.4) 15 Ergen çocuk ise kararsızım cevabı vermiş.(%12).

6-Yüz yirmi beş Kız öğrenciye; Küçük yaşta başlayan ve yaşlılığa kadar giden obezite'nin, şuan ve gelecekte yaşam kalitenizi düşüreceği ve sağlık sorunları yaşamanıza sebebiyet vereceği bilinmektedir diye sorulmuştur. Bulunan sonuç: Yapılan anket çalışmasında; Ergen 101 çocuk katılıyorum (%80.8), 5 Ergen çocuk katmıyorum (%4) 19 Ergen çocuk ise kararsızım cevabı vermiş.(%15.2).

7- Yüz yirmi beş Kız öğrenciye; Obez bir ergen olarak toplumda bazı insanların size karşı alaycı bakışlarla baktığı, arkadaşlarınız arasında dışlandığınız, dış görünüşünüzün aşırı yağdan dolayı kötü görünmesi sebebiyle zaman zaman psikolojik tramvalar yaşadığınız düşünülmektedir diye sorulmuştur. Bulunan sonuç: Yapılan anket çalışmasında; Ergen 125 çocuk katılıyorum 85 (%68), 25 Ergen çocuk katmıyorum (%20) 15 Ergen çocuk ise kararsızım cevabı vermiş.(%12).

8- Yüz yirmi beş Kız öğrenciye; Aşırı kilonuzdan dolayı okul yaşamınızda ortak akran projelerinde, takım çalışmalarında hep geri plana atıldığınız, beğenilmediğiniz ve bir çok kişinin sizi kendi grubunda istemediği söylenebilir diye sorulmuştur. Bulunan sonuç: Yapılan anket çalışmasında; Ergen 125 çocuk katılıyorum 122 (%97.6), 3 Ergen çocuk katmıyorum (%2.4) 0 Ergen çocuk ise kararsızım cevabı vermiş.(%0).

9- Yüz yirmi beş Kız öğrenciye; Obez bir birey olsanız da neşeniz yerindedir, kendinizle barışsınızdır, kimsenin kötü sözlerini umursamazsınız ve başarılı bir öğrenci olduğunuzu söyleyebiliriz diye sorulmuştur. Bulunan sonuç: Yapılan anket çalışmasında; Ergen 125 çocuk katılıyorum 33 (%26.4), 90 Ergen çocuk katmıyorum (%72) 2 Ergen çocuk ise kararsızım cevabı vermiş.(%1.6).

10- Yüz yirmi beş Kız öğrenciye; Aşırı şişman olmanız nedeniyle kol, bacak ve eklem yerlerinde ağrı, kireçlenme, rahat hareket edememe vb birçok sorunlar yaşamanıza sebep olduğu düşünülmektedir diye sorulmuştur. Bulunan sonuç: Yapılan anket çalışmasında; Ergen 125 çocuk katılıyorum 27 (%21,6), 81 Ergen çocuk katmıyorum (%64.8) 17 Ergen çocuk ise kararsızım cevabı vermiş.(%13.6).

ANKET SORULARI KAPALI UÇLU SAYISAL VERİLERİ			
SORU	Katılıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım
1- Fazla kiloya sahip olmanız sebebi ile sosyal uyum sağlayamadığımız söylenebilir?	87.Çocuk %69.6	32.Çocuk %25.6	6.Çocuk %4.8
2- Aşırı kilonuzun olmasının sebeplerinden biride iştahınızın çok açık olması ve yeterli spor yapmamanızdan kaynaklanmaktadır diyebiliriz?	102.Çocuk %81.6	12.Çocuk %9.6	11.Çocuk %8.8
3-Obez bir birey olarak bu kiloların Okul hayatınızı ve akranlarınız ile ilişkilerinizi bozduğu düşünülmektedir	115.Çocuk %92	10.Çocuk %8	0.Çocuk %0
4-Akranlarınız ile ilişkilerinizde, şişman olmanız nedeniyle zaman zaman sizle dalga geçildiği ve bu durumun olumsuz anlamda psikolojinizi etkilediği düşünülmektedir?	113.Çocuk %90.4	12.Çocuk %9.6	0.Çocuk %0
5-Obezite'nin vücudunuzda yorgunluk, halsizlik, yürüme zorluğu, mutsuzluğa yol açtığı düşünülmektedir	92.Çocuk %73.6	18.Çocuk %14.4	15.Çocuk %12
6-obezite'nin, şuan ve gelecekte yaşam kalitenizi düşüreceği ve sağlık sorunları yaşamınıza sebebiyet vereceği	101.Çocuk %80.2	5.Çocuk %4	19.Çocuk %15.2
7-Obez bir ergen olarak toplumda bazı insanların size karşı alaycı bakışlarla baktığı, arkadaşlarınız arasında dışlandığımız, dış görünüşünüzün aşırı yağdan dolayı kötü görünmesi sebebiyle zaman zaman psikolojik travmalar yaşadığımız düşünülmektedir	85.Çocuk %68	25.Çocuk %20	15.Çocuk %12
8-Aşırı kilonuzdan dolayı okul yaşamınızda ortak akran projelerinde, takım çalışmalarında hep geri plana atıldığımız, beğenilmediğiniz ve bir çok kişinin sizi kendi grubunda istemediği	122.Çocuk %97.6	3.Çocuk %2.4	0.Çocuk %0
9-Obez bir birey olsanız da neşeniz yerindedir, kendinizle barışsınızdır, kimsenin kötü sözlerini umursamazsınız ve başarılı bir öğrenci olduğunuzu söyleyebiliriz	33.Çocuk %26.4	90.Çocuk %72	2.Çocuk %1.6
10- Aşırı şişman olmanız nedeniyle kol, bacak ve eklem yerlerinde ağrı, kireçlenme, rahat hareket edememe vb birçok sorunlar yaşamınıza sebep olduğu düşünülmektedir	27.Çocuk %21.6	81.Çocuk %64.8	17.Çocuk %13.6

SONUÇ

Araştırmada, (12-18) yaş arası ergenliğe girmiş Aşırı şişman (Obez) 125 kız öğrenci, Veli rızası alınarak çoktan seçmeli kapalı uçlu (10) soru sorulmuştur. Kız öğrencilerin fazla kilodan dolayı yaşadıkları Sosyal-Psikolojik ve Sağlık sorunlarının neler olduğu ve kendi gözlerinden bu problemlerin çoktan seçmeli anket yapılmak suretiyle aktarılması sonucu çeşitli bulgulara ulaşılmıştır.

1-Ergenliğe girmiş kız öğrencilerin aşırı kilo almaları (obez) sonucu okul ve çevrelerinde sosyal uyum sağlamada zorluklar yaşadığı görülmüştür. Oran 87 öğrenci katılıyorum cevabı ile (%69,6).Bu öğrencilerin mutlaka Okul rehberlik servisi, Aile desteği, Uzaman Psikolog yardımı ile sorunların aşılması sağlanabileceğini düşünebiliriz.

2-Ergenliğe girmiş kız öğrencilerin aşırı kilo almaları ve bu sebeple fazla fiziksel aktivite yapamadıkları gözlemlenmiş olup ayrıca bu obezitenin sebepleri arasında iştah kontrolü yapamadıkları sonucu ortaya çıkmıştır. Ergen 125 çocuk katılıyorum 102 (%81.6). Bu durumda; Öğrencilerin okulda yâda özel spor salonlarında fiziksel aktiviteye yönlendirilmeleri ayrıca İştahlarının aşırı açık olması sebebiyle Uzman bir diyetisyenden yardım almaları sağlanabilir.

3-Öğrencilerin aşırı kilolarının, okul hayatı ve sosyal çevrelerini etkilediği, ikili ilişkilerinde sorunlar ortaya çıktığı, akranlarımız ile ilişkilerin bozduğu görülmüştür. Ergen 125 çocuk katılıyorum 115 (%92). Obez Ergen Kız öğrencilerin gözünden bakıldığında fazla kilolarının sosyal çevrelerini negatif etkilediği ve akranların içinde ilişkilerinde olumsuz anlamda etkilendiği görülmüştür.

4-Obez kız bireyin, kilolarından dolayı okulda veya çevresindeki akranları tarafından alay edildiği, bunun sonucu olarak obez ergen kızların psikolojilerinin negatif yönde etkilendiği sonucu ortaya çıkmaktadır. Katılıyorum cevabı veren 113 (%90.4). Okul ortamında mutlaka şişmanlığın bir hastalık olduğu bunun genetik faktörlerinde bir sonucu olabileceği tüm öğrencilere bilimsel olarak anlatılması ve okul öğrencilerin farkındalık seviyelerinin yükseltilmesi için çalışmalar yapılabilir.

5-Öğrencilerin aşırı kilolu, obez olmaları yüzünden; halsizlik, enerji kaybı, yorgunluk, mutsuzluğa neden olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durumda mutlaka uzman bir terapistten yardım alınması, okul ve ailenin obez ergen kızın hep yanında destekleyici olması gerekmektedir. Ergen 125 çocuk katılıyorum 92 (%73.6)

6-Bir farkındalık sorusu ile Obez olan Ergenin ileride önlem almaz ise ciddi sağlık sorunlarının kendisinde başlayacağı söylenmiş ve bu durum hakkında bilgisinin olup olmadığı hakkında anket yapılmıştır. Yapılan anket çalışmasında; Ergen 101 çocuk katılıyorum (%80.8),Bu oranda gösteriyor ki Obez ergen kız öğrencilerin obezite

nedeniyle gelecekte sağlıklarının bozulacağına farkına vardıkları sonucunu çıkarmaktadır.

7-Ergen obez kız öğrencilerin aşırı yağ ve kilodan akranları tarafından alaycı bakışla bakılıp, dışlanmaları sebebiyle ergen kız öğrencilerin psikolojik travma yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Ergen 125 çocuk katılıyorum 85 (%68). Mutlaka uzman bir psikoloğun eşliğinde bu kız öğrencilerin rehberlik hizmetlerinden yararlanması bu öğrencilerin ruh sağlıkları açısından gelecek yaşamlarını şekilleneceği sağlıklı bireyler olmaları açısından çok önemlidir.

8-Ergen obez kız öğrencilerin grup çalışmaları yaparken istenmediği ve ötekileştirilerek beğenilmediği ayrıca akranları arasında dışlandığı ortaya çıkmıştır. Ergen 125 çocuk katılıyorum 122 (%97,6).

9-Araştırmada bulunan en ilginç sonuçlardan biride , Obez ergen kız öğrencilerinin ne kadar kilolu olsalar da neşeli, kimsenin sözlerini umursamayan başarılı bir öğrenci olup olmadığı sorduğunda aslında bu durumun böyle olmadığı ve aşırı şişman olmalarının kendilerine olan güvenlerini kaybettirdiği ve neşelerinin de olmadığı ortaya çıkmıştır. 90 Ergen çocuk katılmıyorum (%72).

10-Obez ergen kız öğrencilerin kas, iskelet sistemlerinin sağlık açısından zorlandıkları, ağrı ve kireçlenme olduğu söylenmiş verilen cevap 81 Ergen çocuk katılmıyorum (%64.8) olmuştur. Buna göre ergenlerin genç olmaları sebebiyle dirençlerinin aşırı kiloyu kaldırması olarak bulunmuştur.

KISITLILIK

Araştırmanın birkaç sınırlaması vardır. Lise öğrencilerinin çekinden oluşları araştırmaya zorluk ve kısıtlılık getirmiştir.

Anketlerin Veli izinleri ile yapılmasına karşın, obezite olan genç kızların soruları cevaplamalarının uzun sürmesi araştırmanın istenilen zamanda sonuçlanamaması bazı kısıtlanmalara sebep olmuştur.

Araştırma Sadece İstanbul ili Avrupa yakasında dört ilce ile kısıtlanmıştır.

BİLDİRİMLER

Değerlendirme

İç ve dış danışmanlarca değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması

Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek

Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir malî destek kullanımını bildirmemişlerdir.

ETİK BEYAN

İstanbul Medisosal Eğitim ve Araştırma Sağlık Bilimleri Dergisinin Yayın Etiği; Bilimsel araştırma ve yayınların dürüstlük, açıklık, nesnellik, başkalarının bulgu ve yaratılarına saygı gibi temel ilkelere uygun biçimde yapılmasını sağlamayı amaçlayan ve bunun gerçekleşmesi için çalışmalar yapan Sağlık Bilimleri alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki Bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur

KAYNAKLAR

1-Açelya Sarıkaya, “14-18 YAŞ ARASI ERGENLERİN BENLİK SAYGISI VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ” İSTANBUL BİLİM ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ Psikoloji Anabilim Dalı Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2015. <http://acikerisim.demiroglu.bilim.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11446/892/14-8%20Ya%C5%9F%20Aras%C4%B1%20Ergenlerin%20>

[Benlik%20Sayg%C4%B1s%C4%B1%20Ve%20Psikolojik%20Dayan%C4%B1kl%C4%B1%20D%C3%BCzeyleri%20Aras%C4%B1ndaki%20C4%B0li%C5%9Fki.pdf?s](http://acikerisim.demiroglu.bilim.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11446/892/14-8%20Ya%C5%9F%20Aras%C4%B1%20Ergenlerin%20)
equence=1&isAllowed=y

2-Laila B. van der Heijden, Book “CHILDHOOD OBESITY” <https://edepot.wur.nl/471804,2020>

3-Ann Hagell • Rakhee Shah • Russell Viner • Dougal Hargreaves • Laura Varnes • Michelle Heys, Book, “The social determinants of young people’s health” June.2018. https://www.health.org.uk/sites/default/files/The-social-determinants-of%20-young-peoples-health_0.pdf