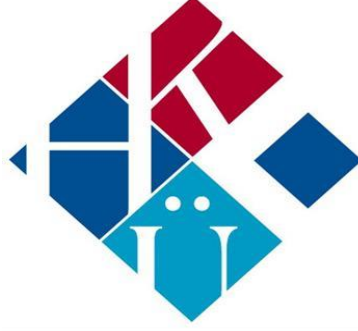


T.C
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI, FİZİKSEL AKTİVİTE VE BESLENME
DURUMUNUN İNCELENMESİ**

Zeynep Şeyda TUT

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı

Tezli Yüksek Lisans Programı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GAZİANTEP

2021

T.C
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI, FİZİKSEL AKTİVİTE VE BESLENME
DURUMUNUN İNCELENMESİ**

Zeynep Şeyda TUT

Hasan Kalyoncu Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin
Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı'nın
Tezli Yüksek Lisans Programı İçin Öngördüğü

YÜKSEK LİSANS TEZİ

olarak hazırlanmıştır.

TEZ DANIŞMANI

Prof. Dr. Suphiye Mine YURTTAGÜL

GAZİANTEP

2021

TEŞEKKÜR

Tezimin planlanma aŐamasından sonuna dek bilimsel katkıları ve her türlü desteğiyle beni yönlendiren sevgili hocam ve tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Suphiye Mine YURTTAGÜL'e,

Eğitim hayatım boyunca engin bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan tüm hocalarıma,

Bu süreçte yanımda olan tüm arkadaşlarıma,

Her türlü maddi ve manevi desteklerini benden esirgemeyen, her koşulda arkamda olduklarını hissettiğim biricik annem, babam ve kardeşlerime,

Varlığından güç aldığıım, bu süreçte bana her zaman destek veren ve yüreklendiren biricik yol arkadaşım Yunus Emre BİLİM'e

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım...

Zeynep Şeyda TUT, Gaziantep, 2021

ÖZET

Zeynep Şeyda TUT, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite ve Beslenme Durumunun İncelenmesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep, 2021. Günümüzde sosyal medya insanların yaşamının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Ancak sosyal medya kullanma alışkanlığı zamanla bağımlılığa dönüşebilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı bireylerin fiziksel sağlık, psikolojik sağlık ve beslenme davranışları üzerinde zararlı bir etkiye sahip olabilmektedir. Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını saptamak ve sosyal medya bağımlılığının beslenme durumu ve fiziksel aktivite üzerine olan etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma korelasyonel (ilişkisel) bir çalışmadır. Çalışmaya gönüllü 406 üniversite öğrencisi katılmıştır. Veriler online anket formu ile toplanmıştır. Bu çalışmada öğrencilerin demografik özellikleri, beslenme durumu, fiziksel aktivite düzeyleri sorgulanmış ve sosyal medya bağımlılığını değerlendirmek için ‘Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği’ ve beslenme durumunu belirlemek için ‘Akdeniz Diyeti’ ne Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %25.6’sı erkek, %74.4’ü kız olup yaş ortalamaları 21.07 ± 3.06 ’dır. Öğrencilerin %66.0’sı iki ana öğün tüketmektedir ve en çok atlanan öğün öğle öğünüdür. Erkek öğrencilerin %59.6’sının; kız öğrencilerin %57.9’unun Akdeniz Diyeti’ ne uyumları orta düzeydedir. Sağlık Bilimleri Fakültesi’nde eğitim gören öğrencilerin Akdeniz Diyeti’ ne uyumları diğer fakültedeki öğrencilerden daha yüksektir ($p < 0.05$). Ana öğün tüketirken öğrencilerin %6.3’ü her zaman, %20.0’ı sıklıkla sosyal medya kullanırken %18.9’u ana öğün tüketirken hiç sosyal medya kullanmamaktadır. Öğrencilerin %63.8’inde farklı düzeylerde sosyal medya bağımlılığı saptanmıştır. Öğrencilerin %45.6’sı hafif aktivite düzeyindedir. Akdeniz Diyeti’ ne uyum azaldıkça sosyal medya bağımlılığında artış olmaktadır ($p < 0.05$). Fiziksel aktivite düzeyi ve SMBÖ puanı arasında ilişki bulunamamıştır ($p > 0.05$). Sonuç olarak sosyal medya bağımlılığı öğrencilerin sağlıklı beslenme durumlarını etkilemektedir. Öğrencilerin sosyal medya kullanımı esnasında yemek yememe, ana öğün tüketirken sosyal medya kullanmama, sosyal medya kullanırken atıştırma tüketmeme ve doğru beslenme alışkanlıkları kazanma konusunda bilinçli olmaları sağlanmalıdır. En sağlıklı beslenme şekli olarak kabul edilen Akdeniz Diyeti’ ne uyumlu beslenmeleri konusunda eğitilmelidir ve sağlık üzerine etkileri konusundaki farkındalıkları artırılmalıdır.

Anahtar kelimeler: akdeniz diyeti, sosyal medya, bağımlılık, beslenme, fiziksel aktivite

ABSTRACT

Zeynep Şeyda TUT, Investigation of Social Media Addiction, Physical Activity and Nutritional Status of University Students, Graduate Education Institute, Department of Nutrition and Dietetics, Master Thesis, Gaziantep, 2021. Nowadays, social media has become an integral part of people's lives. However, the habit of using social media may turn into an addiction over time. Social media addiction can have a detrimental effect on individuals' physical health, psychological health, and nutritional behaviour. This research was conducted to determine social media addiction among university students and the effect of social media addiction on nutritional status and physical activity. The research is a descriptive cross-sectional study, to which 406 university students have voluntarily participated. Data were collected with an online questionnaire. In this study, demographic characteristics, nutritional status, physical activity levels of students were questioned and the 'Social Media Addiction Scale (SMAS)' was used to assess social media addiction and the 'Mediterranean Diet Quality Index' was used to determine nutritional status. 25.6% of the students participating in the study were males, 74.4% were females and their mean age was 21.07 ± 3.06 . 66.0% of the students consume two main meals, and the most skipped meal is lunch. The adaptation of 59.6% of male students and 57.9% of female students to the Mediterranean Diet is moderate. Students studying at the Faculty of Health Sciences are more likely to adapt to the Mediterranean diet than students at other faculties. ($p < 0.05$). During the consumption of the main meal, 6.3% of the students always use social media, 20.0% often use social media; while 18.9% do not use social media. Different levels of social media addiction were detected at 63.8% of students. 45.6% of the students have low physical activity levels. Social media addiction increases ($p < 0.05$) as the adherence to the Mediterranean Diet decreases. No correlation was found between physical activity levels and SMAS score ($p > 0.05$). As a result, social media addiction affects students' healthy nutritional status. Students should gain awareness of not eating during the use of social media, not using social media during the consumption of the main meal, not consuming snacks while using social media, and acquiring healthy eating habits. They should be educated on their diet to comply with the Mediterranean diet, which is considered to be the healthiest form of nutrition, and awareness should be increased on this diets' effects on health.

Key words: mediterranean diet, social media, addiction, nutrition, physical activity

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

TEZ SAVUNMA TUTANAĞI	
TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TEZ ETİK BİLDİRİM SAYFASI.....	vi
ŞEKİL DİZİNİ.....	vii
TABLO DİZİNİ.....	xiii
SEMBOLLER/KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
1. GİRİŞ	
1.1. Konunun Önemi ve Problemin Tanımı.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
2. GENEL BİLGİLER	
2.1. Sosyal Medya.....	3
2.1.1. Sosyal Medyanın Özellikleri.....	5
2.1.2. Sosyal Medya Uygulamaları.....	6
2.2. Bağımlılık.....	14
2.2.1. İnternet Bağımlılığı.....	15
2.2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	18
2.3. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Durumu ve Beslenme Alışkanlıkları.....	19
2.4. Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Durumu.....	21
2.5. Sosyal Medya Bağımlılığının Beslenme Durumu, Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Üzerine Etkisi.....	23
3. GEREÇ ve YÖNTEM	
3.1. Araştırmanın Hipotezleri.....	26
3.2. Araştırmanın Yeri, Tipi ve Zamanı.....	26
3.3. Araştırmanın Etik Yönü.....	26
3.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	26
3.5. Veri Toplama Gereçleri.....	27
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu.....	27
3.5.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği.....	28
3.5.3. Akdeniz Diyeti' ne Uyum Ölçeği (KIDMED).....	28
3.5.4. 24 Saatlik Fiziksel Aktivite Kayıt Formu.....	29
3.6. Araştırmanın Uygulanması ve Verilerin Toplanması.....	29
3.7. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	29

3.8. Araştırmanın Dâhil Edilme Kriterleri.....	30
3.9. Araştırmanın Kapsamı.....	30
4. BULGULAR	
4.1. Bireylerin Genel Özellikleri	31
Tablo 4.3. Öğrencilerin BKİ sınıflaması	33
4.2. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları	35
4.3. Bireylerin Sosyal Medya Kullanım Durumu.....	41
4.4. Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumu.....	48
4.5. Bireylerin Antropometrik Ölçümleri ile Fiziksel aktivite, Akdeniz Diyeti' ne Uyum Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki	51
5. TARTIŞMA	
5.1. Bireylerin Genel Özellikleri	52
5.2. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları	54
5.3. Bireylerin Sosyal Medya Kullanım Durumu.....	59
5.4. Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumu.....	64
5.5. Bireylerin Antropometrik Ölçümleri ile Fiziksel Aktivite Düzeyi, Akdeniz Diyeti' ne Uyum Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki	66
6. SONUÇ ve ÖNERİ	
6.1. Sonuçlar.....	67
6.2. Öneriler.....	69
6.3. Sınırlılıklar	70
7. KAYNAKLAR.....	71

EKLER

- Ek 1. Enstitü Yönetim Kurulu Kararı
- Ek 2. Etik Kurul Kararı
- Ek 3. Kurum İzni
- Ek 4. Veri Toplama Formları
- Ek 5. Gönüllüleri Bilgilendirme Formu
- Ek 6. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) İzni
- Ek 7. İntihal Raporu
- Ek 8. Kısa Özgeçmiş

ŞEKİL DİZİNİ

Şekiller		Sayfa No
Şekil 2.1.	Türkiye’de Sosyal Medya Kullanımı	4
Şekil 2.2.	Türkiye’de Sosyal Medyada Günlük Harcanan Süre	4
Şekil 2.3.	Türkiye’de En Fazla Kullanılan Sosyal Medya Platformları	6
Şekil 2.4.	Türkiye’de Facebook Kullanımı	7
Şekil 2.5.	Türkiye’de Instagram kullanıcı sayısı	9
Şekil 2.6.	Türkiye’de YouTube Kullanıcı Sayısı	10
Şekil 2.7.	Türkiye’de Snapchat Kullanıcı Sayısı	13
Şekil 2.8.	Türkiye’de LinkedIn Kullanıcı Sayısı	14
Şekil 4.1.	Öğrencilerin Akdeniz Diyeti’ ne uyum düzeyine göre dağılımı	37
Şekil 4.2.	Öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyine göre dağılımı	45
Şekil 4.3.	Öğrencilerin fiziksel aktive düzeyleri	49

TABLO DİZİNİ

Tablolar	Sayfa No
Tablo 2.1. Young'un İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri	16
Tablo 2.2. Tao ve Arkadaşlarının İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri	17
Tablo 4.1. Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri	32
Tablo 4.2. Öğrencilerin Antropometrik Ölçümleri	33
Tablo 4.3. Öğrencilerin BKİ sınıflaması	33
Tablo 4.4. Öğrencilerin sigara-alkol kullanma durumları	34
Tablo 4.5. Öğrencilerin öğün tüketim durumları	35
Tablo 4.6. Öğrencilerin bazı besin gruplarını tüketim sıklıkları %	36
Tablo 4.7. Öğrencilerin Akdeniz Diyeti' ne Uyum düzeyleri	37
Tablo 4.8. Öğrencilerin bazı özelliklerine göre Akdeniz Diyeti' ne Uyum Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	40
Tablo 4.9. Öğrencilerin sosyal medya kullanım durumları	41
Tablo 4.10. Öğrencilerin sosyal medya kullanma esnasındaki beslenme alışkanlıkları	43
Tablo 4.11. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları	44
Tablo 4.12. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılık düzeyleri	44
Tablo 4.13. Öğrencilerin bazı özelliklerine Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	47
Tablo 4.14. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri	48
Tablo 4.15. Öğrencilerin bazı özelliklerine göre fiziksel aktivite değerlerinin karşılaştırılması	50
Tablo 4.16. Öğrencilerin antropometrik ölçümleri ile fiziksel aktivite, Akdeniz Diyeti' ne Uyum Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar	51

SEMBOLLER/KISALTMALAR LİSTESİ

BKİ	Beden Kütle İndeksi
SNS	Sosyal Ağ Siteleri
DSM-IV	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
TBSA	Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması
PAL	Fiziksel Aktivite Düzeyi
STEPS-2017	Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Prevalansı Hanehalkı Sağlık Araştırması
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
SMBÖ	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
KIDMED	Akdeniz Diyetine Uyum Ölçeği
kg	kilogram
cm	santimetre
m	metre
SO	Standart Ortalama
Min	Minimum
Max	Maksimum
S	Standart Sapma
COVID-19	Corona Virus Disease

1. GİRİŞ

1.1. Konunun Önemi ve Problemin Tanımı

Bilgisayar ve internet hayatın her alanında yer almaktadır. Her yaştan insanın akıllı telefonlar veya diğer cihazlar aracılığıyla içerik üretmeye başlaması insanların internet ortamlarına bağlı kalmalarına sebep olmaktadır (1). Günümüzde akıllı telefon ve bilgisayar gibi modern araçlar vasıtasıyla internet kullanan kişi sayısı yaklaşık 4.5 milyardır (2). Gelişmiş ülkelerde nüfusun %86'sı; gelişmekte olan ülkelerde ise nüfusun %19'u internet kullanmaktadır. Dünya çapında kadınların %48'i; erkeklerin ise %58'i internet kullanmaktadır (3). İnternetin en yaygın kullanımı, iş, Google, Gmail, uygulamalar, çevrimiçi ödemeler, sosyal medya vb. aracılığıyla yeni bilgileri paylaşmak ve öğrenmektir. Türkiye'de internetin en yaygın kullanım alanları çevrimiçi mesajlaşma (%95.1), profil oluşturmak için sosyal medya kullanmak, mesaj göndermek, fotoğraf göndermek, içerik üretmek vb. (%80.2), internet üzerinden arama/ video görüşmesi yapmak (%88.1), sağlıkla ilgili bilgileri araştırmak (yaralanma, hastalık, beslenme vb.) (%65.4)'dır (4). En fazla kullanılan sosyal medya platformları ise facebook, youtube, whatsapp, facebook messenger, weixin/wechat, instagram, snapchat, twitter, google+, skype, linkedin'dir (2).

Bugün sosyal medya insanların yaşamının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir(5). Dünya çapında aktif sosyal medya kullanıcısı sayısı 4.2 milyar kişi ile nüfusun %53.6'sını oluşturmaktadır ve sosyal medyada geçirilen süre 2 saat 25 dakika olarak belirlenmiştir (6). Türkiye'de ise 16-74 yaş grubunda internet kullanım oranı %79'dur. Erkeklerde %84.7; kadınlarda %73.3 olduğu görülmüştür(4). Nüfusun %64'ü ise sosyal medya kullanmaktadır. Türkiye'de sosyal medyada geçirilen süre ise 2 saat 51 dakika olarak bildirilmiştir (2).

Bir çeşit boş zaman aktivitesi olarak görülen internet ve sosyal medya uygulamaları adolesanlar ve yetişkinlerin yanı sıra çocuklar için de popüler bir etkinlik olarak görülmektedir (7). Normalden fazla internet ve sosyal medyanın kullanılması ve internet veya sosyal medyada haftada en az 8.5 ila 21.5 saat geçirilmesi bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (8,9). İnsanlar zaman geçirmek, fotoğraf göndermek, sohbet etmek ya da oyun oynamak gibi eğlence ve sosyal aktiviteler amacıyla sosyal medya sitelerini kullanmaya başlamışlardır (7). Ancak normal gibi görünen bu alışkanlıklar

zamanla problemlili ve takıntılı bir hale dönüşmesi sebebiyle bağımlılık olarak görülmeye başlanmıştır (10).

Sosyal medya bağımlılığı bireylerin fiziksel sağlık, psikolojik sağlık ve davranışları üzerinde zararlı bir etkiye sahip olabilir (11). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılıkları arttıkça beden kütle indeksleri de artmaktadır (12). Problemlili internet kullanımı ile bilgisayar başında atıştırma tüketimi, kahvaltılı öğününü atlamak ve obezite arasında bir ilişki olduğu görülmüştür. Beden kütle indeksinin yüksek olduğu öğrencilerde internet kullanımı daha yüksek bulunmuştur (13). Aynı zamanda literatürde boş vakitlerinde internet kullanmayı seçen adölesanların beden kütle indeksleri daha yüksek olmakla birlikte fiziksel aktivite düzeyleri daha düşük bulunmuştur (14,15). Boş vakitlerinde internet ve bilgisayar kullanmayı tercih eden yetişkinlerde aşırı kiloluluk ve obez olma riski daha yüksek olarak bulunmuştur. Bu nedenle internet bağımlılığı ve obezite, uzun vadeli ve kalıcı bir beslenme ve sağlık sorunu olarak değerlendirilebilir (16).

Sedanter yaşam tarzı kardiyovasküler hastalık, tip 2 diyabet, obezite ve kötü zihinsel sağlık sorunları riskini arttırmaktadır (17,18). Dünya çapında tüm yaş gruplarında hareketsizlik oldukça yaygındır. İnternet ve dijitalleşme boş zamanlarda hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesine yol açmıştır. Örneğin TV izleme süresinin artması oturma süresinin artması ve yüksek enerjili yiyeceklerin tüketiminin artması ile ilişkili bulunmuştur. Bu durum da BKİ düzeylerini ve kardiyovasküler hastalık riskini arttırmaktadır. Bilgisayar oyunları, bilgisayar ve internet kullanımı da obezite ve kronik hastalık riskinin artmasına yol açmaktadır (19).

1.2. Araştırmanın Amacı

Sosyal medya kullanımı günden güne hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Ancak sosyal medyanın aşırı kullanımı sigara, alkol, yeme bağımlılığı, internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı gibi bir bağımlılığa dönüşebilmektedir. Özellikle adölesanlarda ve genç yetişkinlerde bu durum oldukça yaygındır.

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını saptamak ve sosyal medya bağımlılığının beslenme durumu ve fiziksel aktivite üzerine olan etkisini belirlemektir.

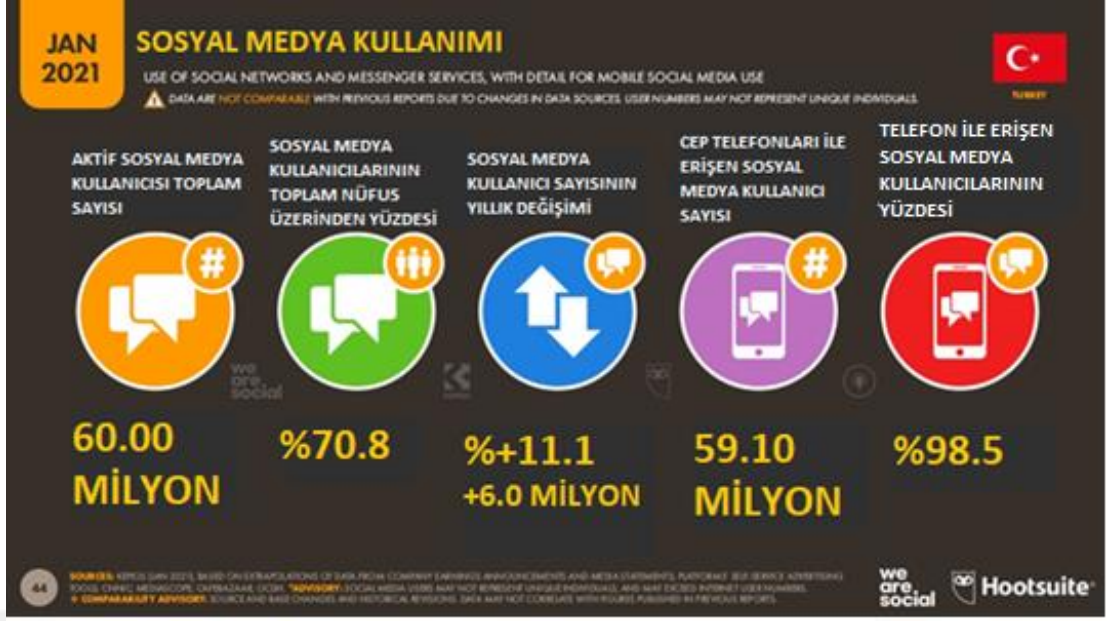
2. GENEL BİLGİLER

2.1. Sosyal Medya

İnternet sayesinde bilgiye kolay, hızlı ve ucuz olarak erişimin yanında iletişimin de kolaylaşması insanların sosyal medya kullanmasının nedenlerinden biridir. Bu sebeple sosyal medyanın önemi zamanla artmaktadır ve son on yılda sosyal medya hayatımızda önemli bir rol oynamaya başlamıştır. Sosyal medya kullanıcıları iletişimlerini sosyal medya üzerinden sürdürmektedirler. Neredeyse herkes en az bir sosyal medya uygulaması kullanmaktadır. Sosyal medya uygulamaları bireylere dünya ile iletişim halinde olma şansı vermektedir. Web 1.0'dan Web 2.0'a değişen internetin etkisiyle sosyal medya tüm dünyaya yayılmıştır. İnternetin ilk dönemi Web 1.0 dönemi olarak tanımlanmaktadır. Web sayfaları birbirine hiper ağlar ile bağlıdır. Web 1.0 teknolojisinde Web sayfaları durağandır ve kullanıcılara herhangi bir etkileşim ya da müdahale etme imkânı sunmamaktadır. Bu teknoloji 1989 yılında yaygınlaşmıştır ve 2004'ten itibaren yerini Web 2.0'a bırakmıştır. Web 2.0, kullanıcılarına anlık ve eş zamanlı etkileşim imkânı sağlamaktadır (20,21).

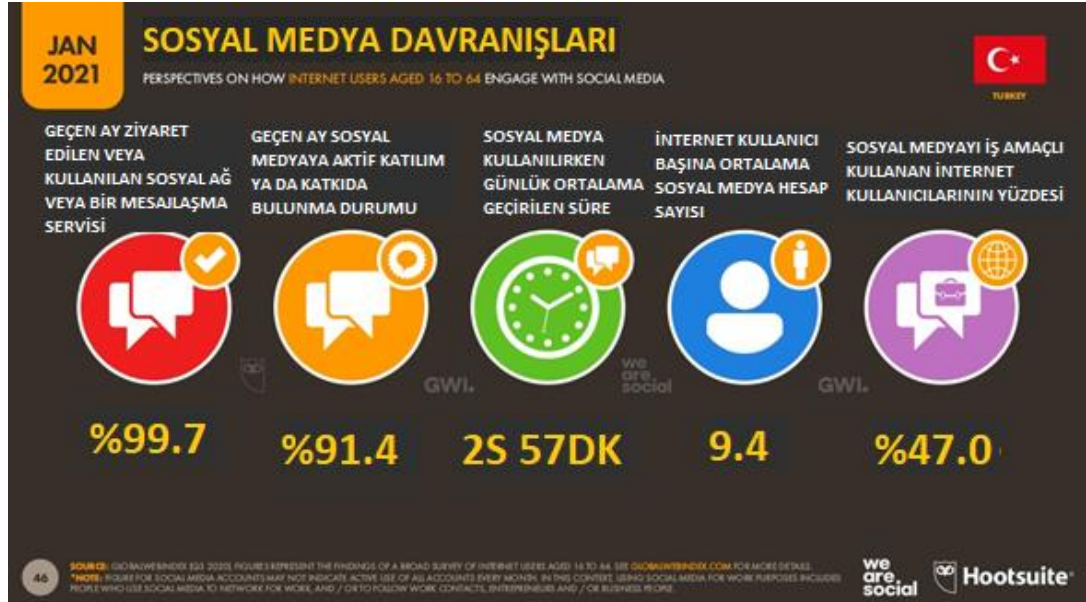
Sosyal medya, kullanıcıların içerik oluşturabileceği, göz atabileceği ve paylaşım yapabileceği tüm platformları içeren bir çeşit Web 2.0 tabanlı kavramdır. Sosyal medya, kullanıcıların sosyal ağ siteleri, bloglar, sanal etkileşimli oyunlar, video paylaşım siteleri gibi içerik oluşturabilecekleri çok çeşitli platformları içerir (20).

Sosyal medya günden güne yaygınlaşmaktadır. Geleneksel medya ile karşılaştırıldığında yalnızca eğlence aktiviteleri sunan televizyon veya yalnızca bilgi sunan gazetelerden farklı olarak sosyal ağ siteleri (SNS) zengin bir platform sunmaktadır. Sosyal medya aynı zamanda kullanıcılara duygularını, düşüncelerini açıklama ve diğer kullanıcıların beğenisini kazanma şansı verir (22). Özet olarak sosyal medya platformları, kullanıcılar için "diğer insanlarla birlikte karar verme ve aidiyet duygusu kazanma; sosyal etkileşimde bulunma; arkadaşlar, aile ve toplumla iletişim kurma" gibi birçok farklı fırsat sunmaktadır (23).



Şekil 2.1. Türkiye’de Sosyal Medya Kullanımı (6)

2021 yılında Türkiye çapında 60 milyon aktif sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. Kullanıcı sayısı nüfusun %70.8’ini oluşturmaktadır. 2020 Türkiye verilerine göre kıyaslandığında kullanıcı sayısı %11.1 oranında artış göstermiştir (2).



Şekil 2.2. Türkiye’de Sosyal Medyada Günlük Harcanan Süre (6)

2021 Türkiye verilerine göre sosyal medyada günlük harcanan süre 2 saat 57 dakikadır (6). 2020 Türkiye verilerine göre ise 2 saat 51 dakikadır (2).

2.1.1. Sosyal Medyanın Özellikleri

Sosyal medyanın tek bir tanımlamasını yapmak oldukça zordur. Kullanıcıların hizmetine sunulan araçların ve uygulamaların özellikleri ve sunduğu olanaklar birbirinden farklıdır. Ancak Mayfield sosyal medyanın özelliklerini aşağıdaki gibi sıralamıştır:

Katılım; sosyal medya ile ilgilenen herkesten geri bildirim alır ve kullanıcıları teşvik eder. Medya ve izleyici arasındaki çizgiyi bulanıklaştırır.

Açıklık; Çoğu sosyal medya servisi geri bildirim ve katılıma açıktır. Oy verme, yorum yapma ve bilgi paylaşımı konusunda cesaretlendirirler. Erişim ve içerikten yararlanma konusunda nadiren karşımıza engeller çıkar.

İletişim; geleneksel medya içerik ya da bilginin izleyicilere aktarılmasına odaklanıyorken, sosyal medya iki yönlü bir iletişim sağlamaktadır. Bu yüzden daha çok tercih edilmektedir.

Topluluk; sosyal medya toplulukların hızlı bir şekilde oluşmasına ve etkili iletişim kurabilmelerine olanak sağlar.

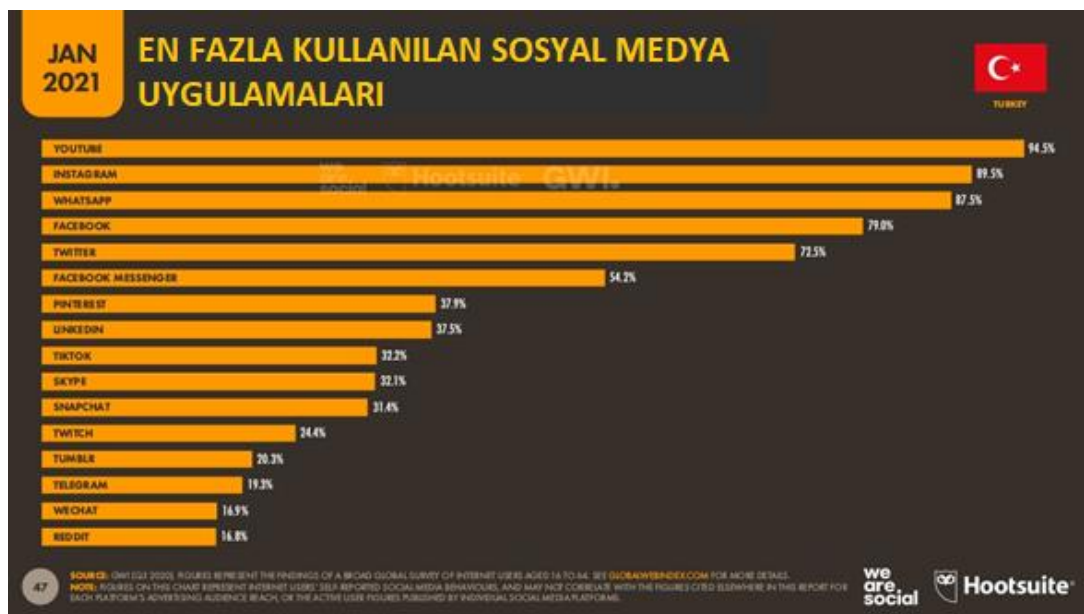
Bağlantılılık; çoğu sosyal medya platformları diğer sitelerin, kaynakların veya insanların linklerinden yararlanarak bağlantılılığını geliştirir (24).

Lerman da sosyal medya araçlarının özelliklerini tanımlamıştır. Lerman' ın sunduğu dört ortak özellik de aşağıda sıralanmıştır:

- Kullanıcılar fotoğraf, video, ses gibi farklı türlerde içerikler oluşturup bu içeriklere katkıda bulunabilirler.
- Kullanıcılar içeriklerde etiketleme yapabilirler.
- Kullanıcılar beğenme sayıları, retweetler, görüntüleme sayıları vb. yöntemlerle içeriklerini değerlendirebilirler.
- Sosyal medya uygulamalarını kullanan kullanıcılar ilgi alanlarını tanımlayarak ortak ilgi alanlarına sahip diğer kullanıcılarla iletişim kurabilirler (25).

2.1.2. Sosyal Medya Uygulamaları

Teknolojideki gelişmelerle birlikte sosyal medya platformlarının ve kullanıcılarının sayısı her geçen gün artmakta ve kişiler arası iletişim insanlar arasında daha rahat hale gelmektedir. Sosyal medyanın birçok platformları vardır ve bu platformlar insanlar için çeşitli kullanımlar sağlar (26). Bazı sosyal medya uygulamaları kullanıcılarından ücret alırken Facebook, Twitter, Instagram gibi uygulamalar akıllı telefonların satış mağazalarında kullanıcılara ücretsiz olarak sunulmaktadır. Sosyal medya platformları, kişilerin kendi profillerini oluşturmalarına, profillerinde bazı bilgileri diğer kullanıcılarla paylaşmalarına ve diğer kullanıcıların kişisel bilgilerini görmelerine olanak sağlayan web tabanlı hizmetlerdir. Duke Üniversitesi'nde 1979'da Tom Truscott ve Jim Ellis kullanıcı mesajlarının halka açık olarak yayınlanmasına olanak sağlayan bir sistem (Usenet) kurmuştur (27). Ancak modern anlamda 1997 yılında ilk defa kurulan sosyal medya platformu SixDegrees.com'dur (28). Sosyal medyanın çevrimiçi bloglar, sosyal bloglar, internet forumları, görsel oyunlar, fotoğraf ve video siteleri gibi farklı türleri bulunmaktadır. Facebook, LinkedIn, Google+, Whatsapp, Tumblr, Twitter, Youtube, Instagram gibi sosyal medya platformları yaygın olarak kullanılmaktadır. Facebook, Skype, Myspace ve Twitter iletişim kurmak amacıyla yaygın kullanılan sosyal medya platformlarıdır. Snapchat, Youtube ve Instagram ise fotoğraf paylaşmak, sosyal iletişim kurmak, video paylaşmak ve araştırmak gibi amaçlarla kullanılan sosyal medya platformlarıdır (29).



Şekil 2.3. Türkiye’de En Fazla Kullanılan Sosyal Medya Platformları (6)

Ocak 2021 Türkiye verilerine göre en çok kullanılan (%94.5) sosyal medya platformu YouTube'dur. Daha sonra sırasıyla Instagram (%89.5), Whatsapp (%87.5), Facebook (%79.0) ve Twitter(%72.5) ilk beş sırada yer almaktadır (6).

Türkiye'de 2020-2025 yılları arasındaki sosyal medya kullanıcı sayılarının araştırıldığı bir çalışmaya göre 2020 yılında 54.3 milyon olan kullanıcı sayısının 2025 yılında 71.4 milyon kişi olması beklenmektedir (30).

2.1.2.1 Facebook

Facebook.com oldukça bilinen bir sosyal medya platformudur ve 2004'te kurulmuştur. Mark Zuckerberg ve arkadaşları tarafından kurulan Facebook başta Harvard Üniversitesi öğrencilerinin iletişim aracı olarak tasarlanmıştır. Ancak hızla Amerika'daki diğer okullara yayılmış ve 2006'da e-mail adresi olan herkesin kullanımına açılmıştır (31,32). Facebook kullanımı, son on yılda büyük oranda artmıştır. Amerika'da yatılı bir okulda yapılan araştırmaya göre üniversite öğrencileri günde yaklaşık 100 dakika Facebook kullanmaktadır.(33).



Şekil 2.4. Türkiye'de Facebook Kullanımı (6)

Türkiye’de 2021’de 38 milyon kişi (6) olan Facebook kullanıcı sayısı 2019’da 43 milyon kişi (34); 2020’de ise 37 milyon kişidir (2). Kullanıcıların büyük çoğunluğu erkeklerden (%65.8) oluşmaktadır.

Facebook’ta bireyler kendileri için oluşturdukları profillerinde kişisel bilgilerini paylaşarak diğer kullanıcılarla iletişim kurabilirler. Facebook’ta yaptıkları paylaşımlarına diğer kullanıcıları etiketleyebilir, bağlantıları paylaşabilir veya yorum yapabilirler. Kullanıcılar ilgi alanlarına, yaşadıkları bölgelere, çalıştıkları şirketlere veya okullarına göre farklı gruplara dâhil olabilirler ve bu gruplarda diğer kullanıcılarla arkadaş olma imkânına sahip olurlar. Buradan birbirlerine mesajlar atabilir, duvarlarında yazılar paylaşabilirler (32,35,36).

2.1.2.2 Instagram

‘Instant’ ve ‘telegram’ kelimelerinin birleşmesiyle oluşturulan Instagram, 2010 yılında Mike Krieger ve Kevin Systrom tarafından fotoğraf ve video paylaşımı amacıyla kurulmuştur ve 2012 yılında Facebook’a satılmıştır. Bir çeşit mikroblog olan Instagram kurulduktan sonra iki yıl içerisinde 90 milyon kullanıcıya ulaşmıştır ve günde 40 milyon fotoğraf paylaşılır hale gelmiştir. Facebook’a satıldıktan 6 ay sonra ise %500 artış göstererek 800 milyon kullanıcıya ulaşmıştır (37) ve popülaritesi giderek artmaktadır (38). Diğer sosyal medya platformlarıyla karşılaştırıldığında Instagram görselliğe öncelik vermektedir. Instagram akıllı telefonlarda rahatlıkla kullanılabilir ve kullanıcılar hesaplarına istedikleri zaman akıllı telefonlarından erişebilirler; bu nedenle Instagram kullanıcıları, uygulamaya gün içinde birçok kez girerek takip ettikleri kişilerin paylaşımlarını kolaylıkla görebilirler (38). Platform kullanıcılarına fotoğraf veya video paylaşma imkânı sunuyorken aynı zamanda istedikleri herhangi bir konuda açıklama eklemeye de fırsat tanımaktadır. Fotoğrafi tanımlamak ve bu fotoğrafın ne ifade ettiğini yazmak için ‘hashtag’leri kullanabilirler. Ayrıca diğer kişileri ‘@’ sembolü kullanarak etiketleyebilirler. #food hashtagi Instagram’daki en popüler hashtag’dır. Bu da yemeklerle ilişkili içeriklerin paylaşılmasında Instagram’ın önemini göstermektedir (39). Diğer sosyal medya uygulamaları ile ortak özellikleri yorum yapmak, beğenmek, mesajlaşmak, etiket yapmak olarak sayılabilir. Cazip gelen özelliklerinden biri de kullanıcıların hoşuna giden sayfaları veya hesapları birbirleriyle paylaşabilmesidir. Bu durum sanal reklam

olarak tanımlanmaktadır ve Instagram üzerinden yapılan alışverişleri mümkün hale getirmektedir ve günümüzde bu özellik birçok kişi tarafından gelir elde etmek amacıyla kullanılmaktadır (40).



Şekil 2.5. Türkiye’de Instagram kullanıcı sayısı (6)

Türkiye’nin 2021 verilerine göre Instagram kullanıcı sayısı 46 milyon kişidir (6). Bu sayı 2020’de (2) ve 2019’da (34) 38 milyon kişidir.

Yayla’nın üniversite öğrencilerinin Instagram kullanım alışkanlıklarını incelediği çalışmasında öğrencilerin yaklaşık %40’ı günde en az 1 saat arkadaşlarını takip etmek için Instagram’a girdikleri belirtilmiştir (41).

2.1.2.3 Twitter

Jack Dorsey tarafından 2006 yılında geliştirilen Twitter, kullanıcılara tweet gönderme, fotoğraf, video paylaşma ve belirli sayıda karakterle mesaj gönderme özgürlüğü sunan mikroblog post tabanlı bir sosyal ağdır (42). Twitter’da kullanıcılar Facebook’ta olduğu gibi kendi kişisel bilgilerini kullanarak profil oluştururlar. Uygulamadaki paylaşımlara ‘twit’ denilmektedir ve 280 karakter sınır vardır. Kullanıcılar takip ettikleri kişilerin iletilerini tekrar paylaşabilmektedir. Buna da

'retweet' adı verilmektedir. Metinlere '#' işareti konularak etiketleme yapılabilir ve metnin konusu kategorize edilebilir. Twitter'da gündemdeki popüler konular 'trend topic' adı altında sıralanmaktadır. Kullanıcılar birbirlerinin isimlerinin başına '@' koyarak anlık olarak mesajlaşabilmektedir. Twitter, en etkili ve popüler sosyal medya platformlarından biri haline gelmiştir (40,43-45).

2.1.2.4 Youtube

Youtube, video izlemek için kullanılabilecek bir uygulamadır. 2005'te kurulan YouTube'u 2006 yılında Google satın almıştır. Google ve Facebook'tan sonra en çok ziyaret edilen sitedir. 2016 yılında ülkemizde 16 yaş ve üzeri 1506 YouTube kullanıcısıyla yapılan 'Türkiye YouTube Kullanıcı Profili' araştırmasında kullanıcıların görüşleri ve deneyimleri incelenmiştir. 16-35 yaş arası bireylerin video izlemek için en çok YouTube kullandığı belirlenmiştir. Bu çalışmaya göre kullanıcıların %67'si her gün YouTube'u ziyaret etmektedir ve bu bireylerin günlük 5 defadan fazla ziyaret ettiği sonucuna ulaşılmıştır (46). Günlük aktif kullanıcı sayısı 2019'daki istatistiklere göre 30 milyondur ve aylık 1.9 milyar kullanıcı ziyaret etmektedir ve 18-24 yaş arası bireylerin %96'sı uygulamayı kullanmaktadır (47).



Şekil 2.6. Türkiye'de YouTube Kullanıcı Sayısı (6)

Türkiye verilerine göre internet kullanan 16-64 yaş arası nüfusun %90'ı YouTube kullanmaktadır. En çok kullanılan sosyal medya uygulamasıdır ve 50 milyon kişi kadar potansiyel kullanıcısı mevcuttur (6).

Kullanıcılar Flash video formatı şeklinde YouTube'a maksimum 1 GB kapasiteli video yükleyip bu videoları bilgisayarlarına veya telefonlarına indirebilmektedir. Ayrıca kendilerine sanal kanallar oluşturup diğer kanalları takip edebilmektedir. Bu kanallara üye olarak izledikleri videoları değerlendirebilir ve yorum yapabilmektedirler(48,49).

Site kullanıcılarına içeriklerini çok geniş bir kitleye yayma imkânı sunan YouTube içerik olarak oldukça çeşitli ve küreseldir. Bu nedenle site hem amatör içerik üretenler hem de medya şirketleri için ilgi çekici bir platform haline gelmektedir. Politikacılar, haber kuruluşları, eğitim enstitüleri, işletmeler, müzik ve film sanatçıları ve her kesimden insan YouTube'u kullanmaktadır(50).

Arklan ve Kartal tarafından 18-35 yaş grubunda yapılan bir araştırmada bu yaş aralığındaki bireylerin internette bir video izleyeceklerinde YouTube'u tercih ettikleri ancak YouTube'da yorum yapma, beğenme gibi özellikleri çok fazla kullanmadıkları gözlenmiştir. Çalışmaya göre kullanıcıların %40.6'sı 'istediği her türlü içeriği bulabildiği için' YouTube'u tercih etmektedir. Kullanıcıların %67.5'inin 5 yıldan daha uzun süredir bu platformu kullandığı, %45.7'sinin 30 dakikadan az ve %33.5'inin 31 dakika-61 dakika arasında YouTube'da zaman geçirdikleri belirlenmiştir (51).

2.1.2.5 WhatsApp

Güvenlik düzeyi yüksek olan WhatsApp uygulaması ile bireyler birbirlerine mesaj, video, fotoğraf iletebilir, sesli ya da görüntülü konuşabilir ve gruplar oluşturarak fikir alışverişinde bulunup mesajlaşabilirler. WhatsApp eski Yahoo çalışanı olan Brian Acton ve Jan Koum tarafından oluşturulmuştur. WhatsApp Inc. Şubat 2014'te yaklaşık 19.3 milyar ABD doları karşılığında Facebook'a satılmıştır (52). WhatsApp en yaygın kullanılan anlık mesajlaşma uygulamasıdır. Uygulamada 1.5 milyardan fazla aktif kullanıcı 1 milyar gruba katılmaktadır ve günlük 65 milyar mesaj gönderilmektedir(53). WhatsApp her ne kadar anlık mesajlaşma servisi olsa da görüntülü ve sesli aramalar da yapılabilmektedir. Video, fotoğraf veya belge de

gönderilebilmektedir(54). Yazıcı'nın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmaya göre öğrencilerin neredeyse hepsi WhatsApp kullanmaktadır ve yarısından daha fazlası da 'sürekli' olarak kullanım sıklığını belirtmiştir (55).

Digital 2021 Türkiye verilerine göre WhatsApp en fazla kullanılan sosyal medya uygulamaları listesinde 3. Sırada yer almaktadır ve kullanıcılar aylık ortalama 15 saat vakit geçirmektedir. (6)

2.1.2.6 Pinterest

Pinterest, insanların web'de bulunan "güzel şeyleri organize edip paylaşabilecekleri" bir "sanal pano" olarak tanımlanmaktadır. Mart 2010'da piyasaya sürülen Pinterest, 2011'in sonlarında önemli bir ivme kazandı ve Ekim ve Kasım aylarında 4.5 milyon ziyaret aldı. Pinterest kullanıcıları, bir tarayıcı yer işareti kullanarak nesnenin bulunduğu web sayfasından veya bilgisayarlarından bir fotoğraf seçerek nesnelere düzenler. Dijital koleksiyon şeklinde tanımlama yapılabilir. Board yani panel, pin yani paylaşımı sabitleme terimleri kullanılmaktadır. Video ve görüntüler panele sabitlenmektedir. Her bir paylaşımın altına kullanıcı bir açıklama girebilmekte ve paylaşımın altına asıl kaynağa gidebilecek bir link eklenmektedir. Kullanıcı pin oluşturduktan sonra diğer kullanıcılar yorum yapabilir, paylaşımı kendileri de pinleyebilir ya da beğenebilirler (40,56).

Digital 2021 araştırmasına göre Pinterest en çok kullanılan sosyal medya uygulamaları arasında 7. Sıradadır (Şekil 3). 16-64 yaş arası bireyleri %37.9'u bu uygulamayı kullanmaktadır (6).

2.1.2.7 Snapchat

Stanford Üniversitesi öğrencileri olan Spiegel, Murphy ve Brown tarafından 2011'de geliştirilmiştir. Diğer sosyal medya uygulamalarından farklı olarak Snapchat'te paylaşımlar daha az kalıcıdır ve daha özel iletişimlere imkân sağlayabilmektedir (57). Bu uygulamada gönderiler geçici olarak görüntülenmekte, fotoğraf ve videolar 10 saniye ya da daha az süreliğine izlenebilmektedir. Snapchat, 10 saniyenin sonunda görüntüleri siler ve karşı taraftan ekran görüntüsü alınması

halinde fotoğraf veya video sahibine haber verir. Ancak Snapchat arayüzünden silinmiş olması uygulamanın sunucularından da silinmiş olduğunu göstermemektedir. Öyle ki Ekim 2014'te Snapchat'in hacklenmesiyle çoğu ünlü ve kullanıcının fotoğrafları internette yayılmıştır (58,59).



Şekil 2.7. Türkiye’de Snapchat Kullanıcı Sayısı (6)

Digital 2021 Türkiye verilerine göre 11.10 milyon potansiyel Snapchat kullanıcısı bulunmaktadır ve çoğunlukla (%68.9) kadınlar kullanmaktadır (6).

2.1.2.8 LinkedIn

LinkedIn, profesyonel anlamda bir ağ oluşturma ve kariyer gelişimine odaklanmaktadır. Çoğu sosyal ağdan farklı olarak LinkedIn insanların iş bağlantıları kurmalarına, tecrübelerini ve özgeçmişlerini paylaşmalarına ve iş bulmalarına yardımcı olmak için dizayn edilmiştir. Dünya çapında 750 milyondan fazla kullanıcısı olan LinkedIn, işle alakalı içerikleri yayınlamak için en önemli kanaldır ve pazarlama ve yöneticilerle ilgili kaliteli içeriğin bulunması için tercih edilen bir araçtır. Şu anda, LinkedIn'de 57 milyondan fazla şirket listelenmektedir ve 15 milyondan fazla iş teklifi sunulmaktadır (60). Reid Hoffman, Allen Blue, Konstantin Guericke, Eric Ly ve JeanLuc Vaillant tarafından 5 Mayıs 2003 yılında kurulan LinkedIn'in amacı profesyonel işbirlikçileri için birbirleriyle etkileşimde bulunabilmelerini

kolaylaştırmaktır. Microsoft tarafından 2016 yılında satın almıştır (61). Profesyonel anlamda sosyal bir çevre oluşturmak isteyen kullanıcılar sıklıkla bu platformu tercih etmektedir. ‘Dünyanın en büyük profesyonel çöpçatanlık sitesi’ şeklinde tanımlanmaktadır. LinkedIn her grup kullanıcı tarafından kullanılıyor olsa da genellikle kullanıcıların büyük çoğunluğunu büyük şirketlerde çalışan yüksek gelirli ve orta yaş grubu profesyoneller oluşturmaktadır (62,63).



Şekil 2.8. Türkiye’de LinkedIn Kullanıcı Sayısı (6)

Digital 2021 Türkiye verilerine göre en çok kullanılan sosyal medya uygulamaları sıralamasında 8. sıradadır ve 16-64 yaş arasındaki bireylerin %37.5’i LinkedIn kullanmaktadır. Türkiye’de 9.80 milyon potansiyel kullanıcı sayısı vardır ve çoğunluğu erkek nüfus (%67.5) oluşturmaktadır (6).

2.2. Bağımlılık

Bağımlılık kavramı genellikle bir maddeye fiziksel olarak bağımlılığı tanımlamak için kullanılır (64). Bir diğer tanıma göre bir madde kullanımına veya bir davranışa engel olamama ya da kontrol altına alamama durumudur (65). Davranışsal bağımlılıklar, tıpkı alkol-madde bağımlılığı gibi bağımlılığın ana bileşenleri olan

fiziksel ve psikolojik bağımlılığın (zihinsel meşguliyet, duygudurum değişikliği, hoşgörü, yoksunluk, kişilerarası çatışma ve tekrarlama) belirtilerini göstermektedir (66). Diğer yandan, bağımlılık kavramı Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-IV) (Amerikan Psikiyatri Derneği, 1995)'nın birçok yeni versiyonunda bulunmamasına rağmen madde bağımlılığı ile ilgili tanımlar bulunmakta ve birçok çalışmada madde bağımlılığı kriterlerinin ve diğer bağımlılık türlerinin tanımları yer almaktadır. Patolojik kumar, yemek yeme hastalığı, cinsel bağımlılık, teknoloji bağımlılığı, video oyunu bağımlılığı gibi bağımlılık türleri, madde bağımlılığı kriterlerine uyarlanarak kabul edilmektedir (67).

2.2.1. İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı kavramı ilk kez 1996'da Goldberg tarafından tanımlanmıştır. Goldberg, İnternet bağımlılığını, DSM-IV'deki madde bağımlılığı kriterlerine dayanarak, on iki aylık bir süre boyunca herhangi bir zamanda üç veya daha fazla semptomla ortaya çıkan, klinik olarak anlamlı bozulma veya soruna yol açan internetin kötüye kullanımı olarak tanımlamıştır (68).

Young da DSM-IV'ün patolojik kumar bağımlılığı tanı ölçütlerine dayanarak internet bağımlılığını tanımlamıştır. Young'un tanımlamasına göre 8 ölçütten 5 tanesi karşılanıyorsa birey "internet bağımlısı" olarak nitelendirilmektedir (69).

Tablo 2.1. Young'un İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

1. Kendinizi sürekli internetle meşgul hissediyor musunuz (önceki çevrimiçi etkinlikleri veya bir sonraki çevrimiçi oturumun ne zaman olacağını tahmin edin)?
2. Keyif almak amacıyla gitgide artacak şekilde interneti kullanma ihtiyacı hissediyor musunuz?
3. İnternet kullanımını kontrol etmek, azaltmak veya durdurmak için tekrar tekrar başarısız girişimlerde bulundunuz mu?
4. İnternet kullanımını bırakmaya veya durdurmaya çalışırken kendinizi huzursuz, huysuz, depresif veya sinirli hissediyor musunuz?
5. Başlangıçta planladığınızdan daha uzun süre çevrimiçi kalıyor musunuz?
6. Aşırı internet kullanımınızdan dolayı aile, iş, arkadaş çevresi, okul, ilişki anlamında sorunlar yaşadınız mı veya eğitim ya da kariyerle ilgili herhangi bir fırsatı kaçırmaya ya da kaybetme riski yaşadınız mı ?
7. İnternette kalma sürelerinizle alakalı terapistinize, arkadaşlarınıza ya da ailenize yalan söylediniz mi?
8. İnterneti problemlerden kaçmanın veya olumsuz ruh halinden (örneğin çaresizlik, suçluluk, endişe, depresyon) kurtulmanın bir yolu olarak mı kullanıyorsunuz?

Tao ve arkadaşları internet bağımlılığı tanı ölçütlerini yedi tane klinik belirti, psikososyal ve fonksiyonel olarak işlevsel bozulma, en az üç ay boyunca bağımlılığın sürmesi ve günde en az altı saat internet kullanılması ve dışlama kriterleri olarak tanımlamıştır (70).

Tablo 2.2. Tao ve Arkadaşlarının İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

<p>(a) Semptom Kriterleri</p> <p>Aşağıdaki belirtilerin tümü olmalıdır:</p> <ul style="list-style-type: none">• Zihnin aşırı şekilde internetle meşgul olması (bir önceki çevrimiçi etkinliği düşünme veya bir sonraki çevrimiçi oturumu sabırsızlıkla beklemek)• İnternet aktivitesi olmadan geçirilen birkaç günden sonra kötü bir ruh hali, kaygı, sinirlilik ve can sıkıntısı ile kendini gösteren geri çekilme belirtileri <p>Aşağıdakilerden en az biri (veya daha fazlası) olmalıdır:</p> <ul style="list-style-type: none">• Doyum elde etmek amacıyla internet kullanımında belirgin artış• İnternet kullanımını kontrol etmek, azaltmak veya durdurmak için sürekli istek ve/veya başarısız girişimler• İnternet kullanımının neden olduğu veya şiddetlendirdiği kalıcı veya tekrarlayan fiziksel veya psikolojik probleme sahip olduğunun bilincinde olmasına rağmen interneti aşırı derecede kullanmaya devam etme• İnternet kullanımının doğrudan bir sonucu olarak internet dışındaki aktivitelere karşı isteksizlik• Kötü ruh halinden kaçmak veya rahatlamak için internet kullanma (örneğin, çaresizlik, suçluluk, kaygı duyguları) <p>(b) Dışlama Kriterleri</p> <ul style="list-style-type: none">• Aşırı internet kullanımı psikotik bozukluklar veya bipolar I bozuklukla daha iyi açıklanamaz. <p>(c) Klinik olarak anlamlı bozulma kriteri</p> <ul style="list-style-type: none">• Önemli bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatlarının kaybı dahil olmak üzere işlevsel bozukluklar (azalmış sosyal, akademik, çalışma yeteneği) <p>(d) Zaman Kriteri</p> <ul style="list-style-type: none">• İnternet bağımlılığı süresi, günde en az 6 saat internet kullanımı (iş/akademi dışı) olmak üzere 3 aydan fazla sürmüş olmalıdır.

2.2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı çoğunlukla sosyal medya bağımlılığı ve oyun bağımlılığı ile ilişkilidir. Bundan dolayı sosyal medya bağımlılığı aşırı internet kullanımının bir alt kategorisi olarak düşünülmektedir (71,72). Sosyal medya bağımlılığı internet bağımlılığı ile benzerlik göstermektedir (73). Ünal'ın tanımına göre sosyal medya bağımlılığı, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlerle gelişen ve özel, iş/akademik ve sosyal alanlar gibi günlük yaşamın birçok alanında meslek, duygudurum değişikliği, tekrarlama ve çatışma gibi sorunlara neden olan psikolojik bir sorundur (74). Sosyal medya bağımlılığı birçok etken ile ilişkili olabilir. Bireylerin sosyal medyayı kontrolsüz ve geçirilen süre gözetmeksizin kullanması ciddi sorunlar yaratabilmektedir. Bu sorunlara örnek olarak sosyal medyada geçirilen süreyi kontrol edememek ve sınırlandıramamak, sürekli zaman geçirme isteği ve bu isteği önleyememek, sürekli sosyal medyayı düşünmek, sosyal medyada uzun bir süre çevrimiçi olmak verilebilir. İnternetin günlük kullanım süresi ve bireylerin sosyal medya hesaplarını kaç kez kontrol ettikleri sosyal medya bağımlılığı düzeyini tanımlamaktadır. Örneğin birey internet veya sosyal medyada ne kadar çok süre geçiriyorsa bağımlılık düzeyi de o kadar yüksek olmaktadır (75–77). Sosyal medya ve internette fazlaca vakit geçirmek bağımlılık oluşması riskini de artırmaktadır. Nesne veya davranışa takıntılı olma hali olarak tanımlanan bağımlılık sigara, uyuşturucu, alkol gibi maddelerin yanı sıra bilgisayar, tablet, internet, online oyunlar, cep telefonu gibi cihazlar ve aynı şekilde sosyal medya uygulamalarının aşırı kullanılmasında da görülmektedir (67).

Sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar cinsiyet, yaş, kişilik özellikleri, depresyon, anksiyete ve stres gibi birçok değişkenin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olabileceğini göstermiştir. Demografik özellikler açısından kadın ve gençlerin sosyal medya bağımlılığına daha yatkın oldukları görülmüştür. Bunun nedeni kadınların sosyal yönlerinin daha baskın olması ve iletişim kurmaya eğilimli olmalarıdır. Gençler ise yetişkinlere kıyasla sosyal medyayı daha aktif kullandıkları için sosyal medya bağımlılığına daha yatkındırlar (78–80).

Chicago Booth İşletme Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada 18-35 yaş arası Facebook ve Twitter üyelerinin sosyal ağ bağımlılığının sigara ve alkol bağımlılık düzeylerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle sosyal medya

bağımlılığının sigara ve alkol bağımlılığından daha zararlı olduğu belirtilmiştir. Araştırmacılar, sosyal ağlarda çevrimiçi olma arzusunun uykuya dalma ve dinlenme arzusundan daha yüksek olduğunu ve bunun sosyal bir felakete yol açabileceğini belirtmiştir. Tedavi sürecinde alkol ve sigara bağımlılığından uzak durmak mümkünken günlük hayatta birçok meslekte kullanılan sosyal medyayı da kapsayan internetten uzak kalmak mümkün değildir (81).

Araştırmalar, internet ya da akıllı telefon bağımlısı kişilerin çok fazla fiziksel aktivite yapmadıklarını, çoğunlukla sağlıklarını ihmal ettiklerini ve ayrıca baş ağrısı, kötü duruş, sırt ağrısı, kötü kişisel hijyen, düzensiz yeme, göz kuruluğu, uykusuzluk, bağışıklık fonksiyonunu ve hormon dengesini, kardiyovasküler ve sindirim düzenini etkileyebilecek uyku eksikliği gibi olumsuz fiziksel işaretlerin olduğunu gösterdi (82). Sedanter yaşam tarzı, tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalık, obezite ve ruh sağlığının bozulması durumu riskini artırmaktadır (83). Sosyal medya kullanmanın ve oturma süresinin BKİ üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışma olmamasına rağmen, bazı araştırmalar televizyon izleme, bilgisayar ve internet kullanımının çalışmaya dâhil edilmesiyle birlikte diğer ekran temelli davranışların sağlığı olumsuz etkilediğini doğrulamıştır (84). Uyku sürelerini kısaltarak uyanık kalma süresini artıran sosyal medyanın sürekli kullanımı uykusuzluğa neden olabilir. Ancak yetersiz uyku günlük yaşam aktivitelerini azaltacağından kontrolsüz sosyal medya kullanımının hayatı olumsuz etkileyebileceği açıktır (85).

2.3. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Durumu ve Beslenme Alışkanlıkları

Anne karnından itibaren ölüncüye dek büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunmasında besinlerin kullanılması beslenme olarak tanımlanmaktadır. Özellikle beslenme alışkanlıkları önemli bir rol oynamaktadır. Yeterli ve dengeli beslenmiyor olmak ve sedanter yaşam şekli diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, obezite gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar açısından risk oluşturmaktadır (86). Diğer bir tanıma göre beslenme; vücudun ihtiyaç duyduğu besinlerin sağlıklı beslenme kuralları gözetilerek tüketilmesidir. Yeterli ve dengeli diyet ve düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite sağlığın temelini oluşturmaktadır. Yetersiz ve dengesiz beslenme ise hastalıklara yatkınlığın artmasına, bağışıklık sisteminin zayıflamasına, doku

onarımının ve yapımının yavaşlamasına, verimliliğin azalmasına sebep olabilmektedir (87).

Beslenme toplumdaki her yaş grubu için önem arz etmektedir. Ancak özellikle üniversite çağındaki gençlerde ayrı bir önem taşımaktadır. Üniversite öğrencilerinin çoğu yaşamları boyunca ilk kez ailelerinden uzakta yaşamak zorunda kalmaktadır. Üniversiteden önce ailenin beslenme alışkanlıkları nasılsa öğrencilerin de o şekilde devam etmektedir. Üniversiteye geçtikten sonra ise değişen yaşam tarzıyla beraber beslenme alışkanlıkları da değişmektedir (88).

Kişisel yeme tercihleri, anne ve babanın yemek tercihleri, medya, toplumsal alışkanlıklar gibi etkenler bireyin beslenme alışkanlıklarını oluşturmaktadır. Genç bireylerin ilgi alanlarının artması, sosyalleşmesi, bağımsızlaşması, kendi kendine karar verebilme özgürlüğünü kazanması, yaşlılarına ayak uydurma endişesi nedeniyle üniversite öğrencileri zamanlarının büyük bir kısmını dışarıda geçirirler. Bunun sonucunda beslenme alışkanlıkları ve davranışları değişir, fast food ağırlıklı beslenmeye başlarlar, öğün atlarlar ve öğün aralarında bir şeyler atıştırarak açlıklarını bastırırlar. Bir araştırmaya göre kız öğrenciler beslenme konusunda daha çok bilgilidir ancak yine de bilgileri yetersizdir ve bu yüzden bilgilerini beslenme alışkanlıklarına dönüştüremediği görülmektedir. Besin ve maddi imkânlar yeterli olsa dahi yeterli beslenme bilgisine sahip olunmadığı takdirde bu imkânlar doğru şekilde kullanılamamaktadır (89).

Türkiye’de yapılan araştırmalara göre üniversite öğrencileri beslenmeyle ilgili ciddi problemler yaşamaktadır. Öğünlerine dikkat etmemektedir ve özellikle kahvaltı olmak üzere öğün atladıkları gözlenmiştir (90–92).

Üniversite öğrencilerinin birçoğu kahvaltı öğününü atlamaktadır. Kahvaltı yapıyor olsalar dahi kahvaltı için sağlıksız tercihler yapmaktadırlar. Diğer öğünlerden farklı olarak kahvaltı gençler için oldukça önemlidir. Üniversite öğrencilerinin en az atladıkları öğünler ise akşam ve gece öğünleridir. Bunun yanında gece öğününde çok fazla besin tüketimi söz konusudur. Cips, gazlı içecekler, kola, kızartmalar, kuruyemişler gibi besinler tercih edilmektedir. Bu şekildeki beslenme alışkanlıkları ise çağımız gençlerinde de oldukça yaygın görüldüğü gibi beraberinde obezite sorununu getirmektedir. DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) de bu konuya dikkat çekmektedir. Hem

dünyada hem de Avrupa'da ortak bir sorun haline gelmiştir. Genç nüfusun Beden Kütle İndeksleri ise gitgide artış göstermektedir (93–95).

Türkiye'de yetersiz ve dengesiz beslenme oldukça sık görülmektedir ve üniversite öğrencileri de bu açıdan riskli gruplardan biridir. Üniversite öğrencilerinin beslenme konusundaki bilgisizliği ve ekonomik yetersizlikler beslenme alışkanlığının olmamasının nedenlerindedir. Özellikle adolesan dönem ile bu dönemin çakışmasından ötürü süreç daha da zorlaşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin yaşam tarzlarının değişmesi, sigara, alkol kullanımı, büyüme ve gelişmenin hızlanması, diyet ve egzersiz yapmaya ağırlık verilmesi gibi durumlar beslenme alışkanlıklarını da etkilemektedir (96).

2.4. Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Durumu

Fiziksel aktivite, ev işleri yapılırken, seyahat edilirken, ofiste çalışılırken iskelet kaslarının kullanılması ve enerji harcanmasıyla gerçekleştirilen faaliyetler olarak tanımlanmaktadır. Gün içinde yapılan tüm faaliyetleri kapsamaktadır. Yalnız fiziksel aktivite egzersizle karıştırılmamalıdır. Egzersiz, fiziksel aktiviteden farklı olarak düzenli, bir program dâhilinde, tempolu biçimde yapılan ve fiziksel uygunluğun korunması ve geliştirilmesini hedefleyen, fiziksel aktivitenin bir alt türüdür. Gerek orta şiddetli gerek ağır şiddetli tüm fiziksel aktiviteler sağlık açısından faydalıdır ve diyabet, kanser, kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon gibi hastalık riskini azaltıcı etki göstermektedir. Depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltmaktadır. Dünya genelinde her dört kişiden biri önerilen fiziksel aktivite düzeylerine ulaşamamaktadır. Yeterli düzeylerde aktivite yapmayan bireyler yeterli düzeylerde fiziksel aktivite yapan bireylerle karşılaştırıldığında %20-30 oranında artmış ölüm riskine sahiptir.

DSÖ'nün 18-64 yaş için fiziksel aktivite önerileri:

- En az 150-300 dakika orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite yapılmalıdır veya en az 75-150 dakikalık şiddetli aerobik fiziksel aktivite veya hafta boyunca orta ve şiddetli yoğunlukta aktiviteye eşdeğer bir kombinasyon yapılmalıdır.

- Ayrıca, sağlık açısından faydalı olduğundan dolayı haftada 2 veya daha fazla gün tüm büyük kas gruplarını içeren orta veya daha yüksek yoğunlukta kas güçlendirici aktiviteler yapılmalıdır.
- Orta yoğunlukta fiziksel aktivite 300 dakikadan fazla yapılabilir veya 150 dakikadan fazla Şiddetli yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite yapılabilir veya hafta boyunca orta ve Şiddetli yoğunlukta aktivitenin eşdeğer bir kombinasyonu yapılabilir.
- Hareketsiz kalınan süre sınırlanmalıdır. Hareketsiz zamanın herhangi bir yoğunlukta (düşük yoğunluklu fiziksel aktivite de dahil) fiziksel aktivite ile deđiŐtirilmesi sağlığa yararlıdır.
- Yüksek düzeyde hareketsiz kalınmasının sağlık üzerindeki zararlı etkilerini azaltmak için, tüm yetişkinler ve yaşlı yetişkinler, önerilen orta ila Şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivite düzeylerinden daha fazlasını yapmayı hedeflemelidir (97).

Fiziksel aktivite, hayatın her döneminde gerek fizyolojik gerek psikolojik açıdan her anlamda olumlu etkiler göstermektedir. İçinde yaŐadığımız dönemde modernleŐmenin getirdiği yeniliklerle beraber sedanter yaşam tarzı benimsenmiŐ ve fiziksel aktivite düzeyleri giderek azalmıştır. Fiziksel aktivitenin azalması da sağlık üzerinde olumsuz etkilere neden olmaktadır. Sağlık Bakanlığı'nın yaptığı bir araştırmada yaŐla beraber hiç egzersiz yapmayan bireylerin de arttığı, özellikle bu artıŐın niversite yıllarında görüldüğü saptanmıştır. Teknolojiye bağımlılıktaki artış fiziksel aktivite düzeylerindeki azalmayı da beraberinde getirmektedir (98).

Öğrencilik yıllarında yeterli düzeylerde yapılan fiziksel aktivite konusunda gerekli müdahale ve bilinçlendirme yapılmadığı takdirde benimsenmiŐ olan sedanter yaşam tarzı bireyin ileriki dönemlerinde de sağlığını olumsuz Şekilde etkilemektedir. Üniversite ğrencileri (%20-68) optimum fiziksel aktivite önerilerini dahi karŐılayamamaktadır (99). Amerikan Spor Hekimleri Birliği ve Amerikan Diyetisyenler Birliği haftalık olarak her gün ya da çoğunlukla olacak Şekilde minimum 30 dakika orta Őiddette fiziksel aktivite yapılmasını önermektedir(100) .

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2010'a göre Türkiye'de erkeklerin %52.2si, kadınlarnın %54.1i sedanter yaşam tarzına sahiptir. Fiziksel aktivite düzeyleri (PAL) 20-30 yaş bireylerde ortalama olarak erkeklerde 1.81, kadınlarda 1.74

olarak saptanmıştır. STEPS-2017 (Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Prevalansı Hanehalkı Sağlık Araştırması) çalışmasında ise günlük 150 dakikadan daha az fiziksel aktivite yapan bireyler toplum genelinde %43.6'dır ve kadınlarda ise bu oran %53.6'dır. Sağlık Bakanlığı'nın 2006'da 18 yaş üzeri 11 481 kişi üzerinde yaptığı 'Ulusal Hanehalkı Araştırması' na göre katılımcıların %20.3'si sedanter olup %15.9'u ise yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmamaktadır. TBSA 2017 raporuna göre ülkemizde DSÖ'nün önerilerini karşılamayanlar 19 yaş üzeri bireylerde %37.6 olarak saptanmıştır. Bu oran 19 yaş üzeri bireyler için cinsiyete göre değerlendirildiğinde ise kadınlarda (%48) erkeklerden (%27.1) daha fazla görülmektedir (101).

2.5. Sosyal Medya Bağımlılığının Beslenme Durumu, Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Üzerine Etkisi

Son yıllarda çeşitli uygulamaları ve çekiciliği nedeniyle öğrenciler arasında internet ve sosyal ağlara erişim ve bunlara olan bağımlılık olgusu ortaya çıkmıştır. Üniversiteler gibi eğitim ortamları internet bağımlılığının geliştiği yerler olduğundan, cep telefonunun aşırı kullanımı ve internette çok zaman geçirmesi nedeniyle öğrenciler anormal uyku düzenlerine, yaşam tarzı değişikliklerine ve zayıf akademik performansa maruz kalabilmektedir. Öğrencilerin internet ve cep telefonu kullanımları sonucunda meydana gelen yaşam tarzı değişiklikleri, öğrencilerin genel sağlığını tehdit edebilmektedir (102).

Kolaylık, yakınlık ve uygun fiyatlı olması gibi özellikleriyle günümüzün akıllı telefonu, insanların hemen hemen her yerde ve her zaman arama yapmasına, mesaj almasına ve göndermesine, internette gezinmesine, mobil oyunlar oynamasına ve sosyal ağ sitelerinde (örneğin, Facebook ve WeChat) vakit geçirmesine olanak tanır. Bu faaliyetler sedanter davranışlar olarak tanımlanmıştır. Bu tür aktif olmayan davranışlar, obezite, kardiyovasküler hastalık ve metabolik sendrom dahil olmak üzere çok sayıda komorbidite ile bağlantılıdır. 18-80 yaşları arasındaki yetişkinlerin yanı sıra üniversite öğrencilerinde de sedanter alışkanlıkların akıllı telefon kullanım süresiyle ilişkili olduğu bulunmuştur; bu, aşırı akıllı telefon kullanımının sedanter alışkanlıkları artırabileceğini ve fiziksel aktiviteyi engelleyebileceğini göstermektedir (103).

Akıllı telefonlar ve sosyal medya sitelerinin gelişimi üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığını önemli ölçüde arttırmıştır. Problemlerini internet kullanımını ise

beslenme bozukluklarına ve fiziksel aktivitenin azalmasına bağlı olarak obeziteye neden olmaktadır. Sürekli internete bağlı olma hali sedanter yaşam tarzıyla sonuçlanmaktadır. Ek olarak eve yemek sipariş etme imkânı (genellikle fast food) bireyin yemek pişirmekle zaman harcamasını engellemektedir. Bu durum da internet bağımlılığına atfedilebilir. Böylelikle yemek yemenin kontrol edilebilmesi, diyet ve tıknırcasına yeme bozuklukları gibi farklı beslenme bozukluklarına temel olmaktadır (104) .

Bireylerin internet başında fazla zaman geçirmesi sonucunda fiziksel aktivite azalmakta, uyku süresi azalmakta, beslenme alışkanlıkları değişmekte ve alkol, sigara kullanımı artmaktadır. Zamanlarının büyük bir kısmını internet başında harcadıklarından dolayı fiziksel aktivite, egzersiz gibi aktivitelere harcanan zaman azalmaktadır ve enerji harcamasının azalmasıyla internet kullanılırken atıştırmalık tüketme isteği artarak obezitenin gelişmesine neden olmaktadır (105).

Kim ve arkadaşları tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmaya göre 4 saatten çok internet kullanan öğrenciler ağır internet kullanıcıları olarak tanımlanmıştır. Bu kullanıcılarda öğün atlama, geceleri geç vakte kadar internette zaman geçirme gibi sağlık açısından riskli davranışlar gözlemlenmiştir (106). Öte yandan problemlili internet kullanımı olan bireyler sürekli internetle meşgul oldukları için ne kadar yediklerinin farkında olmayabilirler. Daha pratik olduğu için öğün atlayabilir veya sağlıksız atıştırmalıklar tüketebilmektedirler. Farkında olmadan yapılan bu hareket ileride yeme sorunlarına yol açabilir ve sağlığa zarar verebilir ve buna bağlı olarak istenmeyen vücut ağırlığı artışı, psikolojik ve sosyal sorunlar ortaya çıkabilir. Kartal ve Ayhan'ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmaya göre akıllı telefon kullanmaya başladıktan sonra daha hızlı yemek yediğini ve vücut ağırlığının arttığını bildiren kişi sayısı oldukça fazladır. Yemek yerken akıllı telefon kullanmanın genç yetişkinlerde enerji alımını (%15) ve yağ tüketimini artırdığı saptanmıştır. Aynı çalışmaya göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyi arttıkça fiziksel aktivitede harcanan enerji ve kas kütlesi azalmıştır ancak yağ kütlesi artmıştır. Buna göre akıllı telefonların bilinçsiz bir şekilde kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı bireylerin dikkatlerini dağıtmakta ve ne kadar yemek yediklerinin farkında olmamalarına yol açmaktadır. Bu nedenle besin tüketimleri ve besin tercihleri etkilenebilmektedir. Aynı zamanda fiziksel aktiviteye harcanan enerjiyi azaltarak ve vücut kompozisyonunu değiştirerek vücuttaki yağ oranını arttırmaktadır. Bu da

sonuçta vücut ağırlığında bir artışa yol açmaktadır. Tüm bunlar ele alındığında, akıllı telefon bağımlılığı, obezite ve fazla kilo için olası bir risk faktörü olarak düşünülmektedir. Sonuç olarak akıllı telefon ve internetin aşırı ve bağımlılık yapıcı şekilde kullanımı fazla kilo ve obeziteyi beraberinde getiren sedanter davranışlar ile ilişkilendirilmektedir (107).

Akıllı telefonlar şu anda yemek yerken kullanılan en yaygın teknolojilerden biridir. İnternet, dizüstü bilgisayarlar, tabletler ve akıllı telefonlar, iletişimin ana yolları olarak ortaya çıkmıştır ve mobil cihazlar çocuklukta çok erken yaşlardan itibaren kullanılmaya başlanmıştır. Bu teknolojik gelişmeler, hızlı iletişim, içerik akışı, etkileşim kurma gibi tüm toplum için çeşitli faydalar sağlıyor olsa da, sosyal izolasyon, bağımlılık benzeri davranış ve belki de yeme davranışına müdahale gibi bazı dezavantajlara da ortam hazırlamaktadır. Davranışlar yıllar içinde değiştikçe, dizüstü bilgisayarlar, tabletler ve akıllı telefonlar, boş vakitler sırasında, hatta erken çocukluk döneminde bile ana dikkat dağıtıcılar haline gelmiştir. Bu nedenle, bu tür davranışların yiyecek seçimleri ve kalori alımı üzerinde etkisinin olabileceğine dikkat etmek gereklidir. Dizüstü bilgisayar, tablet, akıllı telefon gibi dikkat dağıtıcılar ile yiyecek seçimleri ve kalori alımı arasındaki ilişki için önerilen ana mekanizma, dikkat dağıtıcıların beslenme belleğinin oluşumu üzerindeki etkisidir. Bu nedenle, bir yemek sırasında dikkat dağıtıcının bulunması, alınan besin miktarı üzerinden beynin doğru algılamasını engelleyerek tokluk hissini engeller. Yeme davranışında hafızanın rolü giderek daha fazla vurgulanmakta ve besin hafızası eksikliğinin veya amnezi gibi bazı hafıza bozukluklarının kalori alımını artırabileceği gösterilmektedir. Yemek sırasında yeni teknolojilerin ve dikkat dağıtıcıların kullanılması, yalnızca kalori alımında artışa değil, aynı zamanda hareketsiz bir yaşam tarzına da katkıda bulunabilmektedir. Gonçalves ve ark. yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada da genç yetişkinlerde yemek sırasında akıllı telefon kullanımının cinsiyete ve yaşa bağlı olarak kalori ve lipid alımını artırdığı gösterilmiştir (108).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı sık görülmektedir.

H2: Sosyal medya bağımlılığı ile düzenli egzersiz yapma durumu arasında ilişki vardır.

H3: Sosyal medya bağımlılığı ile sağlıklı beslenme arasında ilişki vardır.

3.2. Araştırmanın Yeri, Tipi ve Zamanı

Bu araştırma Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde 2020-2021 Eğitim ve Öğretim Yılı Güz döneminde 7347 öğrenci öğrenim görmektedir ve bu öğrenciler çalışmanın evrenini oluşturmuştur. Araştırma ilişkisel (korelasyonel) kesitsel bir çalışmadır. Ekim 2020-Mayıs 2021 tarihleri arasında yapılmıştır.

3.3. Araştırmanın Etik Yönü

Çalışma için 29.09.2020 tarih ve 2020/077 nolu sayı ile Hasan Kalyoncu Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır (Ek 2). Çalışmanın yürütüldüğü Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nden araştırma yapılması yönünde izin alınmıştır (Ek 3).

3.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu çalışmanın evrenini Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde 2020-2021 Eğitim ve Öğretim Yılı Güz döneminde öğrenim gören 7347 öğrenci oluşturmuştur. Evrenden Rastgele Örneklem tekniği ile en az 302 öğrenci seçilmesi planlanmıştır. Mail ortamında gönderilen anketler ile veri toplama süreci sonunda toplamda 406 kişiye ulaşılmıştır.

Örneklem Büyüklüğü MedCalc İstatistik paket programı kullanılarak hesaplanmıştır.

Hesaplama:

n = Örnekleme alınacak birey sayısı

Tip I hata olasılığı= 0.05

Güc(Power)= 0.80

P gençler arasında sosyal medya kullanım oranı(TUİK)= 0.79

H_0 hipotezi (gençler arasında sosyal medya kullanım oranı)= 0.85

Alınarak hesaplanan toplam örneklem büyüklüğü $n=302$ öğrenci olarak bulunmuştur.Çalışma 406 öğrenci ile tamamlanmıştır.

3.5. Veri Toplama Gereçleri

Veriler mail ortamında elektronik anket tekniği ile toplanmıştır. Google form aracılığıyla online anketler oluşturulmuştur. Oluşturulan anketler mail aracılığıyla öğrencilere gönderilmiştir. Giriş kısmında ön bilgilendirme ve onam kısmı yer almıştır.

Bu araştırmada demografik veriler için 'kişisel bilgi formu', sosyal medya bağımlılığını değerlendirmek için 'Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği', beslenme durumunu değerlendirmek için besin tüketim sıklığı ve 'Akdeniz Diyeti' ne Uyum Ölçeği (KIDMED) ve fiziksel aktivite düzeyini saptamak için '24 Saatlik Fiziksel Aktivite Kaydı' formu kullanılmıştır.

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Bireylerin demografik özellikleri, fiziksel aktivite durumları, beslenme alışkanlıkları ve sosyal medya kullanımları ile ilgili bilgilerin sorgulandığı sorular yer almaktadır. Beden Kütle İndeksi, öğrencilerin kişisel beyanlarına dayanılarak $Ağırlık(kg)/ Boy(m)^2$ formülü ile hesaplanmıştır.

3.5.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ), üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını ölçmek amacıyla Ünal tarafından geliştirilen bir araçtır. Tüm geçerlik ve güvenirlik testlerinden sonra, ‘her zaman’, ‘sıklıkla’, ‘bazen’, ‘nadiren’ ve ‘hiçbir zaman’ aralığındaki sıklık ifadelerinden oluşan 5’li likert tipindeki ölçek 41 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı değeri (cronbach) 0,967’dir. SMBÖ’nden alınabilecek en düşük puan 41 ve alınabilecek en yüksek puan 205’tir

Ölçeğin puanlaması aşağıdaki gibidir:

41 ila 73 puan arası: Bağımlılık yoktur.

74 ila 106 puan arası: Az bağımlıdır.

107 ila 139 puan arası: Orta bağımlıdır.

140 ila 172 puan arası: Yüksek bağımlıdır.

173 ila 205 puan arası: Çok yüksek bağımlıdır (74).

3.5.3. Akdeniz Diyeti’ ne Uyum Ölçeği (KIDMED)

KIDMED indeksi, Serra-Majem ve arkadaşlarının (109) geliştirdiği, Şahingöz ve arkadaşlarının (110) geçerlik ve güvenirliğini yaptığı, toplam 16 sorudan oluşan bir indeks olup Akdeniz Diyeti’ nin özelliklerini içermektedir. KIDMED indeksinin soruları 12 olumlu, 4 olumsuz sorulardan oluşup, olumlu sorulara evet cevabı verenler +1, olumsuz sorulara evet cevabı verenler ise -1 puan almakta ve alınan puanların toplanmasıyla değerlendirme sonunda 0-12 arası bir puan elde edilmektedir. Daha sonra bu puanlar ≥ 8 puan optimal beslenme kalitesi (iyi), 4-7 arası puan Akdeniz Diyeti’ ne uygunluğunun geliştirilmesi gerektiği (orta), ≤ 3 puan ise çok düşük beslenme kalitesi (düşük) olarak 3 gruba ayrılmaktadır. Akdeniz Diyeti en sağlıklı diyet olarak kabul görmektedir. Öğrencilerin beslenme durumu bu ölçekten aldıkları puanlara göre değerlendirilecektir. Puanı ≥ 8 olanlar sağlıklı beslenen grup, 4-7 arasında olanlar beslenme durumlarının geliştirilmesi gerekli grup ve ≤ 3 olanlar ise kötü beslenen grup olarak değerlendirilecektir.

3.5.4. 24 Saatlik Fiziksel Aktivite Kayıt Formu

Öğrencilerin fiziksel aktivite durumu, fiziksel aktivite kayıt formu ile belirlenmiştir. Bu forma göre uyku, uzanarak dinlenme, oturarak veya ayakta yapılan aktiviteler gibi aktiviteler katsayılarına göre sınıflandırılmıştır. Bireylerin bir günde aktiviteleri ne kadar süre ile yaptıkları kaydedilmiştir. Aktiviteler için harcanan toplam sürenin 24 saat olması gerekmektedir. Fiziksel aktivite faktörünün hesaplanması için bir günde her bir fiziksel aktivite için harcanan süre fiziksel aktivite katsayılarıyla çarpılmış ve toplanan değer 24'e bölünmüştür.

Buna göre PAL değeri;

- <1.40 çok hafif,
- 1.40-1.69 arasında olanlar hafif aktif (sedanter),
- 1.70-1.99 arasında olanlar orta aktif,
- 2.00-2.40 arasında olanlar aktif
- >2.40 ise çok aktif olacak şekilde değerlendirilmiştir (111).

3.6. Araştırmanın Uygulanması ve Verilerin Toplanması

Araştırma Ekim 2020-Mayıs 2021 tarihleri arasında yapılmıştır. Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilere anketler internet üzerinden gönderilmiştir. Online anketlerde çalışmanın amacını ve önemini gösteren ön bilgilendirme yazısı yer almıştır. Üniversitedeki öğrencilerin onamları dijital ortamda alınmış ve anketleri doldurmaları istenmiştir.

3.7. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırma verilerinin istatistiksel olarak analiz edilmesinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 yazılımı kullanılmıştır.

Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine, sigara-alkol kullanma durumlarına, öğün tüketim, durumlarına, bazı besin gruplarını tüketim sıklıklarına ve sosyal medya kullanım durumlarına göre dağılımı frekans analiziyle belirlenmiştir.

Öğrencilerin antropometrik ölçümlerine, fiziksel aktivite, Akdeniz Diyeti' ne uyum ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarına ait ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum gibi tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Araştırma hipotezlerinin test edilmesinde kullanılan hipotez testlerinin belirlenmesinde veri setinin normal dağılıma uyma durumu Kolmogorov-Smirnov testi ile test edilmiş ve normal dağılıma uymadığı belirlenmiştir. Buna göre araştırmada nonparametrik hipotez testleri kullanılmış olup, yapılan karşılaştırmalarda bağımsız değişken iki gruptan oluşuyorsa Mann-Whitney U testi, üç ve daha fazla sayıda gruptan oluşuyorsa Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Araştırmada iki sürekli değişken arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Spearman testi uygulanmıştır. Tüm analizlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ alınmıştır.

3.8. Araştırmanın Dâhil Edilme Kriterleri

Hasan Kalyoncu Üniversitesi öğrencisi olmak

Araştırmaya katılmaya gönüllü olmak

İletişim sorunlarının olmaması

3.9. Araştırmanın Kapsamı

Bu araştırma Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde 2020-2021 öğrenim yılı Güz döneminde öğrenim görmekte olan ve sosyal medya kullanan tüm öğrencileri kapsamaktadır.

4. BULGULAR

4.1. Bireylerin Genel Özellikleri

Bu çalışma Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde eğitim gören ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 406 (E: 104, %25.6; K: 302, %74.4) öğrenci ile yürütülmüştür. Tablo 4.1'de araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri verilmiştir. Öğrencilerin %27.8'inin 18-19 yaşında, %39.9'unun 20-21 yaşında, %32.3'ünün 22 yaş ve üzerinde olduğu ve yaş ortalamasının ise 21.07 ± 3.06 olduğu saptanmıştır. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin eğitim gördükleri fakülte/yüksekokul dağılımlarına bakıldığında ise %31.3'ü Sağlık Bilimleri, %16.5'i Eğitim, %11.8'i Hukuk %10.6'sı Güzel Sanatlar ve Mimarlık, %8.4'ü Mühendislik Fakültesi öğrencileridir. Öğrencilerin %40.9'u 1. Sınıf, %20.9'u 2. Sınıf, %16.5'i 3. Sınıf ve %21.7'si 4. sınıfa devam etmektedir. Katılımcı öğrencilerin %87.0'sinin ailesi ile birlikte, %7.4'ünün yurttan, %5.6'sının evde arkadaşları ile birlikte kalmakta olduğu görülmüştür.

Tablo 4.1. Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Erkek	104	25.6
Kadın	302	74.4
Yaş grubu		
18-19 yaş	113	27.8
20-21 yaş	162	39.9
22 yaş ve üzeri	131	32.3
Yaş	21.07±3.06	
Fakülte ve Yüksekokul		
Mühendislik Fakültesi	34	8.4
Sağlık Bilimleri Fakültesi	127	31.3
Eğitim Fakültesi	67	16.5
Yabancı Diller Yüksekokulu	7	1.7
Hukuk Fakültesi	48	11.8
Meslek Yüksekokulu	30	7.4
Güzel Sanatlar ve Mimarlık Fakültesi	43	10.6
İletişim Fakültesi	13	3.2
İBBF	37	9.1
Sınıf		
1. sınıf	166	40.9
2. sınıf	85	20.9
3. sınıf	67	16.5
4. sınıf	88	21.7
Kalınan yer		
Aileyle	353	87.0
Yurtta	30	7.4
Evde arkadaşlarla	23	5.6

Tablo 4.2’de araştırma kapsamına alınan öğrencilerin antropometrik ölçümleri verilmiştir. Öğrencilerin beyanına dayalı olarak alınan boy uzunlukları ve vücut ağırlıklarına göre erkek öğrencilerin boy uzunluğu ortalamasının 178.54±5.87 cm, vücut ağırlıkları ortalamasının 77.78±14.54 kg, BKİ değerleri ortalamasının 24.36±4.20 kg/m² olduğu görülmektedir. Kız öğrencilerin boy uzunluğu, ağırlık ve BKİ ortalamaları ise sırasıyla 164.64±6.04 cm, 59.82±10.28 cm ve 22.05±3.53 kg/m²’dir.

Tablo 4.2. Öğrencilerin antropometrik ölçümleri

	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	Min	Max
Boy uzunluğu (cm)	Erkek	104	178.54	5.87	160.00	194.00
	Kadın	302	164.64	6.04	125.00	182.00
Vücut Ağırlığı (kg)	Erkek	104	77.78	14.54	45.00	130.00
	Kadın	302	59.82	10.28	37.00	92.00
BKİ (kg/m²)	Erkek	104	24.36	4.20	17.58	40.12
	Kadın	302	22.05	3.53	15.79	40.96

Tablo 4.3’te araştırma kapsamına alınan öğrencilerin BKİ sınıflaması verilmiştir. Öğrencilerin BKİ sınıflamasına bakıldığında erkeklerin %57.7’si normal ağırlıkta iken %27.9’u fazla kiloludur. Kız öğrencilerin ise %66.9’u normal ağırlıkta, %15.2’si zayıf sınıfta yer almaktadır. Tüm öğrenciler değerlendirildiğinde ise %64.5’i normal ağırlıktadır.

Tablo 4.3. Öğrencilerin BKİ sınıflaması

BKİ Sınıflaması (kg/m²)	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Zayıf (<18.5)	2	1.9	46	15.2	48	11.8
Normal (18.5-24.9)	60	57.7	202	66.9	262	64.5
Fazla kilolu (25.0-29.9)	29	27.9	43	14.2	72	17.7
Obez (30.0-39.9)	12	11.5	10	3.3	22	5.4
Morbid obez (≥40.0)	1	1.0	1	0.3	2	0.5

Tablo 4.4'te araştırma kapsamına alınan öğrencilerin sigara-alkol kullanma durumları verilmiştir.

Öğrencilerin %23.7'sinin sigara kullandığı, %4.9'unun sigara içip bıraktığı, %71.4'ünün sigara kullanmadığı görülmüştür. Sigara içen katılımcıların %42.7'sinin günlük tükettikleri sigara sayısının 9 adet ve altında, %34.4'ünün 10-19 adet arasında ve %22.9'unun günlük 20 adet ve üzerinde olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin %11.6'sı alkol tüketmektedir. Alkol tüketen öğrencilerin %29.8'inin bira, %14.9'unun tüm alkol çeşitlerini, %19.2'sinin rakı, %10.6'sının şarap, %12.8'inin viski ve %12.7'sinin votka tükettikleri belirlenmiştir. Alkol tüketen katılımcıların tüketim sıklıkları incelendiğinde, %83.0'ünün alkolü haftada 1-2 kere ve %14.9'unun alkolü haftada 3-4 kere tükettiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.4. Öğrencilerin sigara-alkol kullanma durumları

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Sigara kullanma durumu		
Kullanan	96	23.7
İçip, bırakan	20	4.9
Kullanmayan	290	71.4
Günlük tüketilen sigara sayısı (adet)		
9 ve altı	41	42.7
10-19 arası	33	34.4
20 ve üzeri	22	22.9
Alkol tüketme durumu		
Tüketen	47	11.6
Tüketmeyen	359	88.4
Alkol türü (n:47)		
Bira	14	29.8
Hepsi	7	14.9
Rakı	9	19.2
Şarap	5	10.6
Viski	6	12.8
Votka	6	12.7
Tüketim sıklığı (n:47)		
Haftada 1-2	39	83.0
Haftada 3-4	7	14.9
Haftada 5-6	1	2.1

4.2. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları

Tablo 4.5'te araştırmaya dâhil edilen öğrencilerin öğün tüketim durumları verilmiştir. Araştırmaya dâhil olan öğrencilerin günlük tükettikleri 1, 2 ve 3 ana öğün sayısı sırasıyla %5.7, %66.0 ve %28.3'tür. Öğrencilerin %37.7'sinin bir ara öğün ve %33.5'inin iki ara öğün tükettiği saptanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %29.3'ünün bazen ana öğün atladığı, %28.3'ünün ana öğünü hiç atlamadığı görülmüştür. En fazla atlanan öğün öğle yemeğidir (%48.3) ve bunu kahvaltı (%38.9) izlemektedir. Katılımcıların %33.5'i alışkanlığı olmadığından öğün atlamaktadır, %31.3'ü ise iştahı olmadığından öğün atladığını belirtmiştir.

Tablo 4.5. Öğrencilerin öğün tüketim durumları

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Genellikle günlük tüketilen ana öğün sayısı		
Bir öğün	23	5.7
İki öğün	268	66.0
Üç öğün	115	28.3
Genellikle günlük tüketilen ara öğün sayısı		
Hiç tüketmeyen	61	15.0
Bir öğün	153	37.7
İki öğün	136	33.5
Üç öğün	42	10.3
Dört öğün	14	3.5
Ana öğün atlama durumu		
Her zaman	28	6.9
Sıklıkla	75	18.5
Bazen	119	29.3
Nadiren	69	17.0
Hiç	115	28.3
Atlanan öğün		
Sabah	101	38.9
Öğle	125	48.3
Akşam	33	12.8
Öğün atlama nedeni		
Vakit bulamayan	35	13.5
Alışkanlığı yok	87	33.5
İştahı yok	81	31.3
Geç kalma	28	10.8
Hazırlayan yok	6	2.4
Zayıflamak için	22	8.5

Tablo 4.6'da araştırmaya katılan öğrencilerin bazı besin gruplarını tüketim sıklıkları verilmiştir. Öğrencilerin %42.4'ü süt ve süt ürünlerini her gün tüketmektedir, %3.2'si ise hiç tüketmediklerini bildirmiştir. Araştırmaya katılan erkek ve kız öğrencilerinin sırasıyla %39.4'ü ve %43.4'ü her gün süt ve süt ürünlerini tükettikleri saptanmıştır. Katılımcıların %28.3'ü et, tavuk, balık, yumurta vb. hayvansal protein kaynaklarını her gün tüketmektedir. Erkek ve kız öğrencilerde ise bu oran sırasıyla %30.7 ve %27.5'tir. Haftada 3-4 kez tüketen öğrenciler ise katılımcıların %37.0'sini oluştırmaktayken erkek ve kız öğrencilerin sırasıyla %43.3'ü ve %34.7'sinin haftada 3-4 kez et, tavuk, balık, yumurta vb. hayvansal protein kaynaklarını tükettikleri belirlenmiştir. Öğrencilerin %34.2'si kurubaklagil ve yağlı tohumları haftada 1-2 kez, %33.7'si ise haftada 3-4 kez tüketmektedir. Erkek öğrencilerin %38.5'i haftada 1-2 kez kurubaklagil ve yağlı tohumlar gibi bitkisel protein kaynaklarını tüketirken kız öğrencilerin %32.8'i haftada 1-2 kez tüketmektedir. Erkek öğrencilerde bu besin grubunun haftada 3-4 kez tüketim sıklığına bakıldığında %35.6'sı haftada 3-4 kez tüketirken kız öğrencilerin %33.1'i haftada 3-4 kez tüketmektedir. Erkek ve kız öğrencilerin sırasıyla %37.5 ve %32.8'inin sebzeleri haftada 3-4 kez tükettikleri saptanmıştır. Erkek öğrencilerin %19.2'sinin sebze grubu besinleri her gün tükettikleri görölürken kız öğrencilerin %26.5'i her gün sebze tüketmektedir. Meyve tüketim durumlarına bakıldığında öğrencilerin %33.2'sinin meyveleri her gün tükettikleri belirlenmiştir. Öğrencilerin %41.4'ü tahılları haftada 3-4 kez tüketmektedir. Erkek öğrencilerin %42.3'ünün, kız öğrencilerin %30.7'sinin haftada 1-2 kez hamur işi tükettikleri saptanmıştır. Yüzde 29.7 oranındaki öğrencinin 15 günde 1 paketlenmiş hazır gıda tükettiği saptanmıştır. Her gün-ve haftada 3-4 kez cips, gofret, bisküvi vb. besinleri tüketen öğrenci oranı sırasıyla %9.2 ve %15.5'dir. Erkek öğrencilerin %11.5'i, kız öğrencilerin % 5.5'i her gün gazlı ve şeker eklenmiş içecek tüketirken, haftada 3-4 kez tüketen öğrenci oranı %13.3'dür.

Tablo 4.6. Öğrencilerin bazı besin gruplarını tüketim sıklıkları (%)

Besin grupları	Hiç			Ayda 1			15 günde 1			Haftada 1-2			Haftada 3-4			Her gün		
	E	K	T	E	K	T	E	K	T	E	K	T	E	K	T	E	K	T
Süt ve süt ürünleri	2.9	3.3	3.2	5.8	5.3	5.4	6.7	7.6	7.4	13.5	19.2	17.7	31.7	21.2	23.9	39.4	43.4	42.4
Et, tavuk, balık, yumurta hayvansal protein kaynakları vb.	1.0	2.0	1.7	1.9	2.7	2.5	7.7	10.3	9.6	15.4	22.8	20.9	43.3	34.7	37.0	30.7	27.5	28.3
Kurubaklagil ve yağlı tohumlar	1.9	0.7	1.0	3.8	3.0	3.2	10.6	14.9	13.8	38.5	32.8	34.2	35.6	33.1	33.7	9.6	15.5	14.1
Sebzeler	1.0	0.3	0.5	6.7	3.0	3.9	12.5	11.6	11.8	23.1	25.8	25.2	37.5	32.8	34.0	19.2	26.5	24.6
Meyveler	4.8	3.0	3.5	4.8	6.3	5.9	9.6	11.6	11.1	16.4	19.8	19.0	33.7	25.2	27.3	30.7	34.1	33.2
Tahıl (pirinç, bulgur, buğday, makarna, şehriye vb.)	0.0	2.0	1.4	1.9	2.7	2.4	11.5	14.2	13.6	28.9	26.2	26.9	43.3	40.7	41.4	14.4	14.2	14.4
Hamur işleri (kek, pasta, poğaç, kurabiye vb.)	5.8	3.3	3.9	8.7	10.3	9.9	22.1	33.8	30.8	42.3	30.7	33.7	15.4	16.6	16.3	5.7	5.3	5.4
Paketlenmiş hazır gıdalar	5.8	8.0	7.4	12.5	17.6	16.3	35.6	26.8	29.7	22.1	21.5	21.7	17.3	15.2	15.7	6.7	10.9	9.8
Cips, gofret, bisküvi vb.	8.7	5.6	6.4	22.1	23.2	22.9	25.0	24.5	24.6	18.3	22.5	21.4	15.4	15.6	15.5	10.5	8.6	9.2
Gazlı ve şeker eklenmiş içecekler	18.3	18.5	18.5	20.2	31.2	28.3	20.2	18.5	19.0	17.3	12.6	13.8	12.5	13.7	13.3	11.5	5.5	7.1

Tablo 4.7’de öğrencilerin Akdeniz Diyeti’ ne Uyum Ölçeği (KIDMED) puanları verilmiştir. Araştırmaya dâhil edilen öğrencilerin Akdeniz Diyeti’ ne Uyum Ölçeğinden ortalama 5.23±2.44 puan aldıkları saptanmıştır.

Erkek öğrencilerin %59.6’sının Akdeniz Diyeti’ ne Uyum Ölçeği (KIDMED) puanı orta olarak belirlenmiştir. Bu oran kız öğrencilerde 57.9 dur. Tüm öğrencilere bakıldığında ise %58.4’ünün Akdeniz Diyeti’ ne Uyum Ölçeği (KIDMED) puanı orta olarak saptanmıştır.

Tablo 4.7. Öğrencilerin Akdeniz Diyeti’ ne Uyum düzeyleri

KIDMED	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Düşük	18	17.3	73	24.2	91	22.4
Orta	62	59.6	175	57.9	237	58.4
Yüksek	24	23.1	54	17.9	78	19.2
KIDMED Puanı ($\bar{x} \pm SS$)	5.23±2.44					

Öğrencilerin %22.4’ünün düşük, %58.4’ünün orta, %19.2’sinin yüksek düzeyde Akdeniz Diyeti’ yle uyumlu beslendiği görülmektedir (Şekil 4.1).



Şekil 4.1. Öğrencilerin Akdeniz Diyeti’ ne uyum düzeyine göre dağılımı

Tablo 4.8’de öğrencilerin bazı özelliklerine göre Akdeniz Diyeti’ ne Uyum Ölçeği puanlarının karşılaştırılması Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanılarak verilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre Akdeniz Diyeti’ ne Uyum Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Erkek öğrencilerin Akdeniz Diyeti’ ne Uyum Ölçeği puanları, kız öğrencilerin Akdeniz Diyeti’ ne Uyum Ölçeği puanlarından daha yüksek olmasına karşın cinsiyetler arasındaki puan farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Öğrencilerin yaş gruplarına, alkol tüketim durumlarına, sigara kullanma durumlarına ve kaldıkları yerlere göre Akdeniz Diyeti’ ne Uyum Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre Akdeniz Diyeti’ ne Uyum Ölçeği puanları arasında da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p>0.05$). Dördüncü sınıfa devam etmekte olan öğrencilerin Akdeniz Diyeti’ ne Uyum Ölçeği puanları diğerlerine göre daha yüksektir fakat sınıflar arasındaki Akdeniz Diyeti’ ne Uyum Ölçeği puanları farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Katılımcıların günlük tükettikleri ana öğün sayısına göre Akdeniz Diyeti’ ne Uyum Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p<0.05$). Günlük 3 ana öğün tüketen öğrencilerin Akdeniz Diyeti’ ne Uyum Ölçeği puanları, günlük bir ana öğün tüketen öğrencilerin Akdeniz Diyeti’ ne Uyum Ölçeği puanlarından daha yüksektir ve aralarındaki puan farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Öğrencilerin günlük tükettikleri ara öğün sayısına göre Akdeniz Diyeti’ ne Uyum Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0.05$). Günlük 3 ara öğün tüketen öğrencilerin Akdeniz Diyeti’ ne Uyum Ölçeği puanları diğerlerinden yüksek olmasına karşın ölçek puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Katılımcıların ana öğün atlama durumlarına göre Akdeniz Diyeti’ ne Uyum Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Nadiren ana öğün atlayan katılımcıların Akdeniz Diyeti’ ne Uyum Ölçeği puanları, her zaman ana öğün atlayan katılımcıların puanlarından ve hiç ana

öğün atlamayan katılımcıların Akdeniz Diyeti' ne Uyum Ölçeği puanları, her zaman ana öğün atlayan katılımcıların puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Tespit edilen puan farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri fakültelere göre Akdeniz Diyeti' ne Uyum Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin Akdeniz Diyeti' ne Uyum Ölçeği puanları diğer fakültelerde öğrenim görenlere göre yüksek bulunmuştur.



Tablo 4.8. Öğrencilerin bazı özelliklerine göre Akdeniz Diyeti' ne Uyum Ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	n	\bar{x}	s	M	SO	Z / X ²	p	Fark
Cinsiyet								
Erkek	104	5,53	2,30	5	215,60	-1,229	0,219	
Kadın	302	5,12	2,48	5	199,33			
Yaş grubu								
18-19 yaş	113	5,04	2,76	5	195,04	2,766	0,251	
20-21 yaş	162	5,06	2,32	5	198,25			
22 yaş ve üzeri	131	5,60	2,27	5	217,29			
Sınıf								
1. sınıf	166	5,08	2,61	5	197,75	7,212	0,065	
2. sınıf	85	5,05	2,28	5	195,76			
3. sınıf	67	4,93	2,40	5	189,48			
4. sınıf	88	5,90	2,20	6	232,49			
Fakülte								
Sağlık Bilimleri Fakültesi	127	5,73	2,04	6,00	227,07	-2,75	0,006*	
Diğer Fakülteler	279	5,00	2,57	5,00	192,77			
Kalınan yer								
Aileyle	353	5,32	2,43	5	208,38	4,783	0,092	
Yurtta	30	4,60	2,65	4,5	173,10			
Evde arkadaşlarla	23	4,57	2,15	4	168,20			
Sigara kullanma durumu								
Kullanan	96	4,92	2,38	5	188,24	2,222	0,329	
İçip, bırakan	20	5,55	2,24	5,5	214,48			
Kullanmayan	290	5,31	2,47	5	207,79			
Alkol tüketme durumu								
Tüketen	47	5,00	2,40	5	186,99	-1,034	0,301	
Tüketmeyen	359	5,26	2,45	5	205,66			
Günlük tüketilen ana öğün								
Bir öğün	23	3,74	2,54	3	137,61	21,860	0,000*	1-3
İki öğün	268	5,02	2,30	5	192,85			
Üç öğün	115	6,00	2,53	6	241,49			
Günlük tüketilen ara öğün								
Hiç tüketmeyen	61	4,93	2,15	5	187,84	5,186	0,269	
Bir öğün	153	5,15	2,21	5	198,56			
İki öğün	136	5,21	2,64	5	203,75			
Üç öğün	42	5,88	2,52	6,5	236,30			
Dört ve üzeri	14	5,57	3,55	6,5	224,89			
Ana öğün atlama								
Her zaman	28	3,86	2,37	4	137,21	33,999	0,000*	1-4
Sıklıkla	75	4,37	2,58	4	164,09			1-5
Bazen	119	5,04	2,29	5	192,93			
Nadiren	69	5,74	1,80	6	228,14			
Hiç	115	0,00	2,53	6	241,49			

* $p < 0.05$

4.3 Bireylerin Sosyal Medya Kullanım Durumu

Tablo 4.9'da öğrencilerin sosyal medya kullanım durumları verilmiştir. Araştırmaya dâhil olan öğrencilerin %89.9'unun sosyal medya kullandığı saptanmıştır ve kullanan öğrencilerin günlük kullanım süresi 4.51 ± 2.34 saattir. Erkek öğrencilerin günlük sosyal medya kullanım süresi 4.13 ± 2.37 iken kız öğrencilerin 4.65 ± 2.32 'dir. Öğrencilerin %93.2'si Instagram, %86.9'u Youtube, %66.6'sı Twiter, %41.4'ü Snapchat, %34.3'ü Google+, %32.9'u Pinterest, %20.0'si Facebook, %9.9'u LinkedIn, %5.5'i Tumblr ve %4.1'i diğer uygulamaları kullanmaktadırlar. Öğrencilerin %61.6'sının sadece taşınabilir cihazlarla sosyal medya uygulamalarına eriştiği belirlenmiştir.

Tablo 4.9. Öğrencilerin sosyal medya kullanım durumları

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Sosyal medya kullanma durumu		
Kullanan	365	89.9
Kullanmayan	41	10.1
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi (Saat) ($\bar{x} \pm SS$)	4.51 ± 2.34 (E: 4.13 ± 2.37 ; K: 4.65 ± 2.32)	
Uygulamalar		
Instagram	340	93.2
Youtube	317	86.9
Twitter	243	66.6
Snapchat	151	41.4
Google+	125	34.3
Pinterest	120	32.9
Facebook	73	20.0
LinkedIn	36	9.9
Tumblr	20	5.5
Whatsapp	18	4.9
Diğer	15	4.1
Sosyal medya uygulamalarına erişilen cihaz		
Masaüstü ve taşınabilir cihazlar	140	38.4
Sadece taşınabilir cihazlar	225	61.6

Tablo 4.10'da öğrencilerin sosyal medya kullanma esnasındaki beslenme alışkanlıkları gösterilmiştir. Öğrencilerin %31.2'si bazen ana öğün tüketirken sosyal medyada vakit geçirirken %18.9'u ise hiçbir zaman ana öğün tüketirken sosyal medyada vakit geçirmemektedir. Öğrencilerin %39.7'sinin sosyal medya kullanırken bazen bir şeyler yediği, %25.2'sinin sosyal medya kullanırken nadiren bir şeyler yediği, %16.2'sinin sosyal medya kullanırken hiçbir zaman bir şey yemediği saptanmıştır. Araştırma kapsamına dâhil olan öğrencilerin sosyal medya kullanımı sırasında %57.5'inin çay-kahve, %44.9'unun cips, gofret, bisküvi, %41.6'sının meyve, %38.9'unun kuruyemiş, %22.2'sinin hamur işi, %21.4'ünün gazlı içecekler, %17.3'ünün kuru meyve %12.1'inin süt-yoğurt-ayran ve %3.6'sının diyet ürünler tükettiği belirlenmiştir.

Tablo 4.10. Öğrencilerin sosyal medya kullanma esnasındaki beslenme alışkanlıkları

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Ana öğün tüketirken sosyal medya kullanma durumu		
Her zaman	23	6.3
Sıklıkla	73	20.0
Bazen	114	31.2
Nadiren	86	23.6
Hiç	69	18.9
Sosyal medya kullanırken bir şeyler yeme		
Her zaman	10	2.7
Sıklıkla	59	16.2
Bazen	145	39.7
Nadiren	92	25.2
Hiç	59	16.2
Tüketilen besinler		
Çay-kahve	210	57.5
Cips, gofret, bisküvi	164	44.9
Meyve	152	41.6
Kuruyemişler	142	38.9
Hamur işi	81	22.2
Gazlı içecekler	78	21.4
Kuru meyve	63	17.3
Süt-yoğurt-ayran	44	12.1
Diyet ürünler	13	3.6

Tablo 4.11’de araştırma kapsamına alınan öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları gösterilmiştir. Araştırmaya dâhil olan öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği alt boyutu olan Meşguliyetten ortalama 33.15 ± 10.76 puan, aldığı saptanmıştır. Duygu Durum Düzenleme alt boyutu ortalama puanı 12.44 ± 5.71 , tekrarlama alt boyutu ortalama puanı 10.29 ± 5.32 ’dir. Çatışma alt boyutundan ortalama 35.71 ± 16.35 puan alınmıştır. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği genelinden ortalama 91.58 ± 33.46 puan aldıkları saptanmıştır.

Tablo 4.11. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları

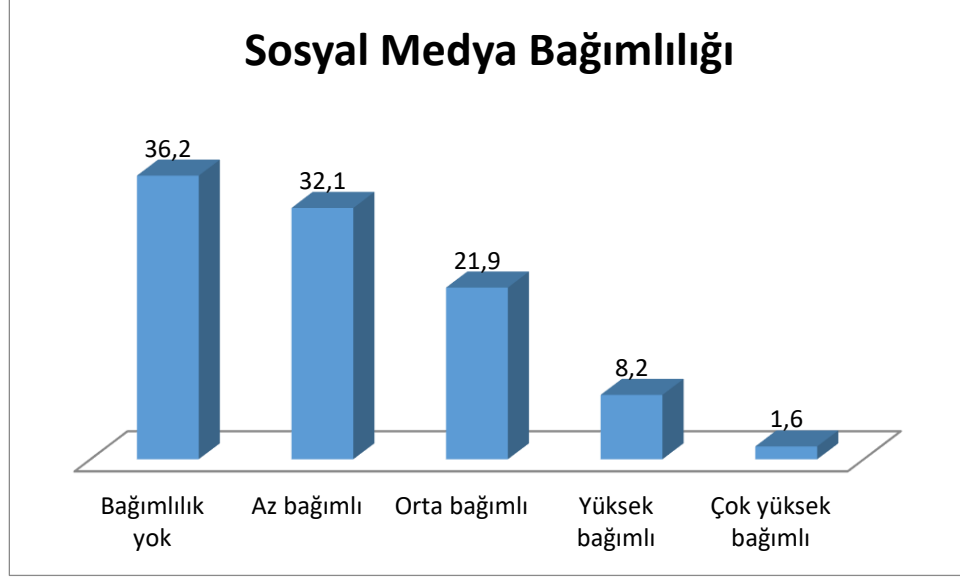
	n	\bar{x}	s	Min	Max
Meşguliyet	365	33.15	10.76	12.00	60.00
Duygu Durum Düzenleme	365	12.44	5.71	5.00	25.00
Tekrarlama	365	10.29	5.32	5.00	25.00
Çatışma	365	35.71	16.35	19.00	95.00
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	365	91.58	33.46	41.00	205.00

Tablo 4.12’ de öğrencileri sosyal medya bağımlılık düzeyleri verilmiştir. Erkek öğrencilerin %48.4’ünde bağımlılık gözlenmemiştir, %26.9’u ise az bağımlı olarak saptanmıştır. Kız öğrencilerin %32.2’sinde bağımlık yokken %33.8’i ise az bağımlı olarak belirlenmiştir. Sosyal medyaya yüksek ve çok yüksek bağımlılık gösteren öğrenci oranı erkek ve kız öğrencilerde sırasıyla %8.6 ve %10.3’tür.

Tablo 4.12. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılık düzeyleri

Sosyal Bağımlılığı Ölçeği	Medya Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Bağımlılık yok	45	48.4	87	32.0	132	36.2
Az bağımlı	25	26.9	92	33.8	117	32.1
Orta bağımlı	15	16.1	65	23.9	80	21.9
Yüksek bağımlı	6	6.5	24	8.8	30	8.2
Çok yüksek bağımlı	2	2.1	4	1.5	6	1.6

Şekil 4.2. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin %36.2’sinin sosyal medya bağımlılığının olmadığı, %32.1’inin sosyal medyaya az bağımlı olduğu, %21.9’unun orta, %8.2’sinin yüksek ve %1.6’sının çok yüksek düzeyde bağımlı olduğu görülmektedir.



Şekil 4.2. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyine göre dağılımı

Tablo 4.13'te öğrencilerin bazı özellikleri ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanılarak verilmiştir.

Araştırmaya dâhil olan öğrencilerin cinsiyetlerine göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Kız öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları, erkek öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir.

Öğrencilerin yaş gruplarına, sigara kullanma, alkol tüketme durumlarına, sınıflarına, öğrenim gördükleri fakülteye, ana ve ara öğün sayısına göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ($p > 0.05$).

Katılımcı öğrencilerin kaldıkları yerlere göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p > 0.05$). Evde arkadaşları ile birlikte kalan öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları, aileleri ile birlikte yaşayan ve yurtda yaşayan öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarından daha yüksek olmasına karşın aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Öğrencilerin ana öğün atlama durumlarına göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p<0.05$). Sıklıkla ana öğün atlayan öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları, hiç ana öğün atlamayan öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir.



Tablo 4.13. Öğrencilerin bazı özelliklerine Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	n	\bar{x}	s	M	SO	Z	/	X ² p	Fark
Cinsiyet									
Erkek	93	84,0	34,4	74,0	154,	-3,052		0,002*	
Kadın	272	94,1	32,7	89,0	192,				
Yaş grubu									
18-19 yaş	93	89,9	32,3	87,0	178,	2,248		0,325	
20-21 yaş	149	94,0	32,5	88,0	192,				
22 yaş ve üzeri	123	89,8	35,4	84,0	174,				
Sınıf									
1. sınıf	143	93,0	33,0	88,0	188,	6,817		0,078	
2. sınıf	73	86,6	29,3	80,0	170,				
3. sınıf	66	99,7	37,2	94,5	205,				
4. sınıf	83	86,8	33,4	81,0	165,				
Fakülte									
Sağlık Bilimleri	253	91,5	34,5	85,0	181,	-0,38		0,703	
Diğer Fakülteler	112	91,6	31,0	88,0	186,				
Kalınan yer									
Aileyle	314	91,2	33,9	86,5	181,	0,673		0,714	
Yurtta	28	92,3	28,2	85,5	191,				
Evde arkadaşlarla	23	95,2	33,0	94,0	197,				
Sigara kullanma									
Kullanan	93	93,0	35,5	85,0	184,	1,746		0,418	
İçip, bırakan	19	100,	34,1	97,0	212,				
Kullanmayan	253	90,4	32,6	86,0	180,				
Alkol tüketme									
Tüketen	47	97,7	38,8	90,0	195,	-0,898		0,369	
Tüketmeyen	318	90,6	32,5	86,5	181,				
Günlük tüketilen ana öğün sayısı									
Bir öğün	22	95,1	36,4	94,0	192,	2,913		0,233	
İki öğün	236	93,3	33,7	88,0	188,				
Üç öğün	107	86,9	32,0	81,0	168,				
Günlük tüketilen ara öğün sayısı									
Hiç tüketmeyen	59	90,5	35,2	88,0	177,	3,833		0,429	
Bir öğün	137	93,3	32,4	88,0	190,				
İki öğün	117	88,4	33,2	82,0	171,				
Üç öğün	40	98,3	36,1	96,0	203,				
Dört ve üzeri	12	85,2	28,6	79,0	168,				
Ana öğün atlama durumu									
Her zaman	25	99,4	44,4	98,0	194,	9,560		0,049*	2-5
Sıklıkla	66	101,	35,2	100,	215,				
Bazen	103	87,8	30,3	85,0	173,				
Nadiren	64	91,5	31,9	88,0	185,				
Hiç	107	86,9	32,0	81,0	168,				

* $p < 0.05$

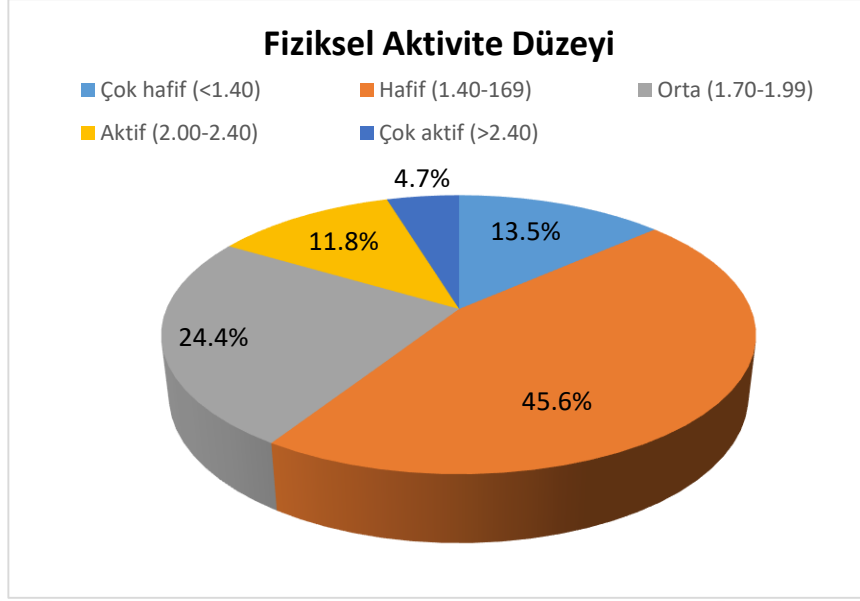
4.4. Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumu

Tablo 4.14'te öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri verilmiştir. Öğrencilerin % 13.5'inin fiziksel aktivite düzeyi çok hafiftir. Erkek öğrencilerin %34.6' sının hafif aktiviteye sahip olduğu saptanmıştır. Kız öğrencilerde bu oran %49.3'tür. Tüm öğrencilerin ise %45.6'sının hafif aktiviteye sahip olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin yaklaşık olarak 1/4'ü orta aktivite düzeyine sahipken, erkek ve kız öğrencilerin sırasıyla %19.2'si ve %9.3'ü aktiftir. Öğrencilerin PAL ortalaması 1.71 ± 0.32 'dir. Erkek öğrencilerin PAL ortalaması 1.81 ± 0.41 iken kız öğrencilerin 1.66 ± 0.27 'dir.

Tablo 4.14. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri

Fiziksel Aktivite Düzeyi	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Çok hafif (<1.40)	14	13.5	41	13.6	55	13.5
Hafif (1.40-1.69)	36	34.6	149	49.3	185	45.6
Orta (1.70-1.99)	23	22.1	76	25.2	99	24.4
Aktif (2.00-2.40)	20	19.2	28	9.3	48	11.8
Çok aktif (>2.40)	11	10.6	8	2.6	19	4.7
PAL ($\bar{x} \pm SS$)		1.81 ± 0.41		1.66 ± 0.27		1.71 ± 0.32

Şekil 4.3. incelendiğinde araştırma kapsamına alınan öğrencilerin %45.6'sının hafif, %24.4'ünün orta, %13.5'inin çok hafif düzeyde fiziksel aktivite yaptıkları görülmektedir.



Şekil 4.3. Öğrencilerin fiziksel aktive düzeyleri

Tablo 4.15'te öğrencilerin bazı özelliklerine göre fiziksel aktivite değerlerinin karşılaştırılması Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanılarak verilmiştir.

Araştırmaya dâhil edilen öğrencilerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Erkek öğrencilerin fiziksel aktivite değerleri ortalaması, kız öğrencilerin fiziksel aktivite değerlerinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların yaş gruplarına, kaldıkları yerlere, sigara ve alkol kullanma durumlarına, ana ve ara öğün sayılarına ve öğün atlama durumlarına göre fiziksel aktivite değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p > 0.05$).

Öğrencilerin okumakta oldukları sınıflara göre fiziksel aktivite değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p < 0.05$). 3. sınıfa devam etmekte olan öğrencilerin fiziksel aktivite değerleri, 1., 2. ve 4. sınıfa devam etmekte olan öğrencilerin fiziksel aktivite değerlerinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülteye göre aktivite değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 4.15. Öğrencilerin bazı özelliklerine göre fiziksel aktivite değerlerinin karşılaştırılması

	n	\bar{x}	s	M	SO	Z	/ p	Fark
Cinsiyet								
Erkek	10	1.8	0.4	1.7	231.8	-2.86	0.004*	
Kadın	30	1.6	0.2	1.6	193.7			
Yaş grubu								
18-19 yaş	11	1.6	0.3	1.5	191.3	1.81	0.405	
20-21 yaş	16	1.7	0.3	1.6	210.4			
22 yaş ve üzeri	13	1.7	0.3	1.6	205.4			
Sınıf								
1. sınıf	16	1.7	0.3	1.6	198.9	13.30	0.004*	1-3
2. sınıf	85	1.7	0.3	1.6	224.9			2-3
3. sınıf	67	1.6	0.2	1.5	162.9			3-4
4. sınıf	88	1.7	0.3	1.7	222.1			
Fakülte								
Sağlık Bilimleri Fakültesi	12	1.7	0.3	1.6	200.2	-0.38	0.704	
Diğer Fakülteler	27	1.7	0.3	1.6	204.9			
Kalınan yer								
Aileyle	35	1.7	0.3	1.6	203.7	1.27	0.531	
Yurtta	30	1.6	0.2	1.6	185.9			
Evde arkadaşlarla	23	1.8	0.4	1.6	222.2			
Sigara kullanma durumu								
Kullanan	96	1.7	0.3	1.7	223.3	4.08	0.130	
İçip. bırakan	20	1.7	0.3	1.6	214.8			
Kullanmayan	29	1.6	0.2	1.6	196.1			
Alkol tüketme durumu								
Tüketen	47	1.7	0.4	1.5	194.2	-0.57	0.566	
Tüketmeyen	35	1.7	0.3	1.6	204.7			
Günlük tüketilen ana öğün								
Bir öğün	23	1.6	0.3	1.5	163.1	5.80	0.055	
İki öğün	26	1.6	0.2	1.6	199.2			
Üç öğün	11	1.7	0.3	1.6	221.5			
Günlük tüketilen ara öğün								
Hiç tüketmeyen	61	1.7	0.3	1.6	213.1	2.49	0.646	
Bir öğün	15	1.6	0.2	1.6	193.3			
İki öğün	13	1.7	0.3	1.6	208.8			
Üç öğün	42	1.7	0.3	1.6	200.9			
Dört ve üzeri	14	1.8	0.4	1.7	228.5			
Ana öğün atlama sıklığı								
Her zaman	28	1.7	0.3	1.6	221.7	8.47	0.076	
Sıklıkla	75	1.6	0.3	1.5	187.1			
Bazen	11	1.6	0.2	1.5	185.1			
Nadiren	69	1.7	0.2	1.6	215.4			
Hiç	11	1.7	0.3	1.6	221.5			

* $p < 0.05$

4.5. Bireylerin Antropometrik Ölçümleri ile Fiziksel aktivite, Akdeniz Diyeti' ne Uyum Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki

Tablo 4.16'da öğrencilerin antropometrik ölçümleri ile fiziksel aktivite, Akdeniz Diyeti' ne Uyum Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar verilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin BKİ değerleri ile fiziksel aktivite değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

Katılımcıların BKİ değerleri ile Akdeniz Diyeti' ne Uyum ölçeği puanları arasında da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon yoktur ($p>0.05$).

Katılımcıların Akdeniz Diyeti' ne Uyum Ölçeği puanları ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları arasında negatif yönlü zayıf bir korelasyon saptanmıştır ($p<0.05$). Sosyal medya bağımlılığı sağlıklı beslenme durumunu olumsuz yönde etkilemektedir.

Tablo 4.16. Öğrencilerin antropometrik ölçümleri ile fiziksel aktivite, Akdeniz Diyeti' ne Uyum Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar

		BKİ	Fiziksel Aktivite	Akdeniz Diyeti'ne Uyum Ölçeği (KIDMED)	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
BKİ	r	1	0.079	0.003	-0.048
	p	.	0.115	0.952	0.363
Fiziksel Aktivite	r		1	0.028	-0.022
	p		.	0.573	0.684
Akdeniz Diyeti' ne Uyum Ölçeği (KIDMED)	r			1	-0.112
	p			.	0.033*
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	r				1
	p				.

* $p<0.05$

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada Hasan Kalyoncu Üniversitesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite ve beslenme durumunun incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 406 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri, beslenme durumu, fiziksel aktivite durumu, sosyal medya bağımlılığı irdelenmiştir.

5.1. Bireylerin Genel Özellikleri

Bu çalışma 104'ü erkek (%25.6) ve 302'si kız (74.4) olmak üzere toplam 406 öğrenciyle yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 21.07 ± 3.06 yıldır (Tablo 4.1). TÜİK (2020) verilerine göre Türkiye'de erkek ve kadın nüfusun (20-24 yaş) genel nüfusa göre oranları ise sırasıyla %51.1 ve %48.9'dur (112). Tablo 4.1'de de görüldüğü gibi kız öğrenci oranının erkek öğrenci oranından fazla olmasının nedeni kız öğrencilerin online anketlere karşı daha duyarlı olması gösterilebilir. Górnicka ve arkadaşlarının (113) 2381 Polonyalı yetişkin üzerinde yaptığı ve diyet örüntüsünün COVID-19 pandemi döneminde sosyo-demografik özellikler, pandemi öncesi BKİ ve yaşam tarzı arasındaki ilişkinin araştırıldığı online bir çalışmada da kadınların oranı (%89.8) erkeklerden (%10.2) önemli ölçüde yüksek çıkmıştır.

Öğrencilerin kaldıkları yerlere göre dağılımları incelendiğinde, %87.0'si ailesiyle, %7.4'ü yurttan ve %5.6'sı evde arkadaşlarıyla kalmaktadır (Tablo 4.1). Gürel ve Ok'un (114) 260 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları bir çalışmada öğrencilerin %94.6'sı aile ve akraba ile evde kalmaktadır. Tablo 4.1'de görüldüğü gibi büyük çoğunluğu evde kalan öğrencilerin oluşturmasının nedeni olarak COVID-19 pandemisi dolayısıyla eğitim öğretimin uzaktan eğitim ile sürdürülmesi ve bu nedenle öğrencilerin yurttan / evde arkadaşlarıyla kalamaması gösterilebilir.

Erkeklerin boy uzunluğu ortalama 178.54 ± 5.87 kg cm iken kız öğrencilerin boy uzunluğu 164.64 ± 6.04 cm'dir. Erkek ve kız öğrencilerin vücut ağırlığına bakıldığında sırasıyla 77.78 ± 14.54 kg ve 59.82 ± 10.28 kg'dır (Tablo 4.2). TBSA'nın ortalama boy uzunluğu ve vücut ağırlığı verilerine göre 19-30 yaş erkek ve kadınların boy uzunlukları sırasıyla 174.7 ± 6.88 ve 160.5 ± 6.62 'dir; 19-64 yaş erkek ve kadınların vücut ağırlıkları sırasıyla 76.7 ± 15.42 ve 62.3 ± 13.21 'dir (101). Avrupa Birliği'nde bulunan 13 ülkeyi kapsayan bir araştırmaya göre 18-29 yaş erkek ve kadın

bireylerin boy uzunlukları sırasıyla 178 cm ve 164 cm; vücut ağırlıkları ise 75.0 kg ve 60.0 kg olarak saptanmıştır (111). Bu çalışma Türkiye ve Avrupa verilerini desteklemektedir.

Erkeklerin BKİ ortalaması 24.36 ± 4.20 kg/m²; kızların BKİ ortalaması ise 22.05 ± 3.53 kg/m²'dir. Kız ve erkek öğrencilerin BKİ ortalamaları karşılaştırıldığında erkeklerin BKİ ortalamaları kız öğrencilere göre daha yüksek olmasına rağmen iki cinsiyet için de BKİ ortalaması normal aralıkta yer almaktadır (Tablo 4.2). Öğrencilerin BKİ sınıflamasına göre dağılımları incelendiğinde erkek öğrencilerin %57.7'si ve kız öğrencilerin %66.9'u normal aralıkta yer almaktadır. Erkek öğrencilerin %27.9'u fazla kiloludur. Kız öğrencilerde bu oran %14.2'dir (Tablo 4.3). TBSA verilerine göre erkek ve kadınların BKİ' si sırasıyla 25.1 ± 4.68 ve 24.2 ± 5.2 'dir. BKİ sınıflamasına bakıldığında Türkiye verilerine göre 19-30 yaş erkek ve kadın nüfusun sırasıyla %51.2'si ve %58.4'ü normal; %33.0 ve %21.7'si fazla kilolu olarak değerlendirilmiştir (101). TÜİK (2020) verilerine göre ise 15-24 yaş erkek ve kadınların BKİ sınıflaması incelendiğinde her iki cinsiyetin de %64.3'ü normal, erkeklerin %21.4'ü, kadınların da %15.0'i fazla kiloludur (115). Türkiye verilerine ve bu çalışmaya göre erkek öğrencilerde obezite riski daha yüksektir.

Sigara kullanma durumu gelişmiş ülkelerde azalırken gelişmekte olan ülkelerde artış göstermektedir. Özellikle gençlerde artıyor olması dikkat çekici bir bulgudur (116). Öğrencilerin sigara kullanma durumları incelendiğinde öğrencilerin %71.4'ü sigara kullanmamaktadır. Kullanan öğrencilerin %42.7'si günde 9 adet veya daha az sigara içmektedir. Alkol tüketim durumlarına bakıldığında öğrencilerin %88.4'ü alkol tüketmemektedir. Yüzde 11.6 oranındaki alkol tüketen öğrencilerin büyük çoğunluğu (%83.0) haftada 1-2 kez tüketmektedirler (Tablo 4.4). Türkiye Sağlık Araştırması verilerine göre 15-24 yaş bireylerin tütün mamulü kullanma durumlarına bakıldığında %74.1'i tütün mamulü kullanmamaktadır. Aynı araştırmanın alkol kullanma durumlarına bakıldığında 15-24 yaş arası nüfusun %84.2'si alkol kullanmamaktadır (117). Üniversite öğrencilerinde yapılan bir diğer çalışmaya göre öğrencilerin %61.3'ü alkol kullanmazken %28.0'i ayda bir tüketmektedir (118). Selçuk ve arkadaşlarının (119) üniversite öğrencilerinde yaptığı bir çalışmaya göre öğrencilerin %43.6'sı günde 10 adetten daha az sigara kullanmaktadır. Arslanoğlu ve arkadaşlarının (120) 2923 öğrenci üzerinde yaptıkları bir çalışmada öğrencilerin %66.4'ü sigara kullanmamaktadır. Güleç ve arkadaşlarının (121) yaptığı bir çalışmaya

göre öğrencilerin %82.0'ı sigara kullanmamaktadır. Kullanan öğrencilerin ise %61.4'ü 1-5 adet sigara kullanmaktadır. Aynı çalışmada öğrencilerin %88.7'si alkol kullanmamaktadır. Üniversite öğrencilerinde sigara ve alkol alışkanlığının yaygın olmadığı görülmektedir. Kullanan öğrencilerin de sigaranın ve alkolün sağlığa etkileri konusunda farkındalıklarının artırılması ve bunun davranışlarına yansımalarının sağlanması önemlidir.

5.2. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları

Ülkemizde öğrenciler ana öğün ve ara öğün tüketimine özen göstermemektedir. Tek öğünle beslenerek öğünlerinin besleyicilikten ziyade doyurucu olmasına ağırlık vermektedirler (122). Araştırmaya dâhil edilen öğrencilerin ana öğün tüketim durumlarına bakıldığında öğrencilerin %66.0'sı iki öğün, %28.3'ü üç öğün, %5.7'si bir öğün tüketmektedir (Tablo 4.5). Erdoğan'ın (123) üniversite öğrencilerinde yapmış olduğu bir çalışmaya göre öğrencilerin %50.6'sı iki öğün, %32.5'i ise günlük üç ana öğün tüketmektedir. Bu çalışma ile benzer sonuçlar elde edilmiştir, her iki çalışmada da öğrenciler günde iki öğün tüketmektedir.

Öğrencilerin ara öğün sayıları incelendiğinde %37.7'si bir ara öğün, %33.5'i iki ara öğün, %10.3'ü üç ara öğün tüketmektedir; %15'i ise hiç ara öğün tüketmemektedir (Tablo 4.5). Arslan ve Hisar'ın (124) kız öğrenci yurdunda yaşayan kız öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin %62.6'sı bir-iki ara öğün tükettiklerini belirtmişlerdir. Yapılan bir başka çalışmada öğrencilerin %44.2'si bir, %40.4'ü iki ve %15.4'ü üç ara öğün tüketmektedir (125). COVID-19 döneminde yapılmış olan bir çalışmaya göre ise öğrencilerin %26.5'i bir ara öğün, %31.9'u iki ara öğün ve %8.1'i üç ara öğün tüketmektedir (114). Üniversite öğrencileri günlük olarak bir-iki ara öğün tüketmeyi tercih etmektedir.

Tablo 4.5'te görüldüğü üzere öğrencilerin ana öğün atlama durumları sorgulandığında %29.3'ü bazen, %18.5'i sıklıkla, %17.0'ı nadiren %6.9'u her zaman öğün atlamakta, %28.3'ü ise hiç ana öğün atlamamaktadır. Özdoğan ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada üniversite öğrencilerinin %84.5'i ana öğünü atlamaktadır ve bu öğrencilerin %31.1'i zamanı olmadığı için; %30.2'si kendini aç hissetmediği için ana öğün atladığını bildirmiştir. Öğrencilerin %51.6'sı sabah öğünü, %42.4'ü öğle öğünü ve %77.6'sı akşam öğünü her gün tükettiklerini bildirmişlerdir (126). Sağlık

Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde yapılan bir başka çalışmaya göre öğrencilerin %60.3'ünün ana öğün atladığı, üçte birinden fazlasının da en azından bir ara öğünü atladığı saptanmıştır (122). Tablo 4.5'te görüldüğü gibi öğrencilerin en fazla atladığı öğün öğle (%48.3) öğünüdür. Sabah ve akşam öğününü atlayan öğrencilerin oranı ise sırasıyla %38.9 ve %12.8'dir. TBSA verileriyle benzer şekilde en çok atlanan öğün öğle; en az atlanan öğün ise akşam öğünüdür (101). Yılmaz ve Özkan'ın üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin %90.3'ü öğün atlamaktadır ve öğrencilerin en fazla atladıkları öğün (%65.8) öğle öğünüdür (127). Erdoğan'ın (123) yaptığı çalışmada da öğrencilerin %40.3'ünün öğle öğününü atladığı saptanmıştır. Öğrencilerin en fazla öğle öğününü atlamasının nedenleri olarak öğrencilerin pandemi dönemini evde geçirmesi sonucunda kahvaltının geç yapılması, kahvaltıyla öğle yemeğinin birleştirilmesi veya öğle yemeğinin geçiştirilmesi gösterilebilir. Nitekim Erdoğan'ın (123) pandemi döneminde yaptığı çalışmada öğrencilerin %48'i uyku düzenindeki değişiklikler sebebiyle ana öğün atladığını belirtmiştir. Düzensiz bir yeme davranışının göstergesi olan öğün atlama, sağlık açısından riskli yeme davranışı olmakla birlikte yetersiz besin tüketimi (128) ve obeziteyle (129) ilişkilendirilmektedir.

Öğün atlama nedenleri incelendiğinde öğrencilerin %33.5'inin alışkanlığı olmadığından ve %31.3'ünün iştahı olmadığından öğün atlamaktadırlar (Tablo 4.5). TBSA verilerine bakıldığında 15 ve üzeri yaş bireylerin öğle öğününü atlama nedenleri olarak ilk 3 sırada 'canı istemiyor, iştahsız (%23.2)', 'geç kalkıyor (%20.7)', 'iki öğün yiyor (%19.8)' gibi nedenler yer almaktadır (101). Yılmaz ve Özkan'ın çalışmasında ise öğün atlama nedenini öğrencilerin yarısı (%51.3) 'zamanım olmuyor' ve aynı şekilde yaklaşık yarısı (%43.0) 'iştahım yok/ canım istemiyor' şeklinde belirtmiştir (127).

Öğrencilerin bazı besinleri tüketim sıklıklarına bakıldığında öğrencilerin %42.4'ü süt ve süt ürünlerini her gün tüketmektedir (Tablo 4.6). Onurlubaş ve arkadaşlarının (130) yaptığı bir çalışmada öğrencilerin %40.1'i gün aşırı süt ve ürünleri tüketmektedir. Bir diğer çalışmada ise öğrencilerin %22.2'si gün aşırı süt, ayran, yoğurt tüketmektedirler (131). Et, tavuk, balık, yumurta vb. hayvansal protein kaynaklarını haftada 1-2 kez tüketen öğrencilerin oranı %20.9 iken haftada 3-4 kez tüketen öğrencilerin oranı ise %37.0'dir. Her gün tüketen öğrenciler ise tüm öğrencilerin %28.3'ünü oluşturmaktadır (Tablo 4.6). Yapılan bir çalışmada et ve

ürünlerini öğrencilerin %9.9'u her gün, %37.2'si gün aşırı ve %30.9'u haftada bir kez tüketmektedir (130). Tablo 4.6'da görüldüğü gibi öğrencilerin %34.2'si kurubaklagil ve yağlı tohumlar gibi bitkisel protein kaynaklarını haftada 1-2 kez, %33.7'si ise haftada 3-4 kez tüketmektedirler. Açık ve Çakıroğlu'nun (131) üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin %38.9'u haftada 1-2 kez kurubaklagil tüketirken öğrencilerin %20.0'si ayda bir kez yağlı tohum tükettiklerini beyan etmişlerdir. TBSA'da 15 üstü bireylerin %42.5'i ayda bir kez kuru baklagilleri tükettiği saptanmıştır. Fındık, fıstık, ceviz vb. sert kabuklu tüketiminde ise oran %23.9'dur ve haftada iki üç kez tüketilmektedir (101). Öğrencilerin %24.6'sı her gün sebze, %33.2'si her gün meyve tüketmektedir (Tablo 4.6). TBSA' a göre (101) 15 yaş ve üzeri bireylerin %52.9'unun her gün sebze ve %53.4'unun her gün meyve tükettikleri görülmektedir. Sağlık meslek lisesi öğrencilerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin %38.8'i sebze ve meyve grubu besinleri her gün tükettiklerini bildirmişlerdir (132). Bir başka çalışmada öğrencilerin meyve ve sebze tüketim durumları irdelendiğinde her iki besin grubu için de öğrencilerin %50.0'si her gün tüketmektedir (133). Tablo 4.6 incelendiğinde öğrencilerin %41.4'i haftada 3-4 kez tahıl grubu besinleri tüketmektedirler. Onurlubaş ve arkadaşlarının (130) çalışmasında ise öğrencilerin %33.6'sı her gün mutlaka tahıl ve ürünleri tüketmektedirler. Hamur işi tüketim sıklıkları incelendiğinde öğrencilerin %33.7'si haftada 1-2 kez tüketmektedir. Börek, çörek, açma gibi hamur işi besinlerin tüketimine bakıldığında bireylerin %33.4'ü haftada 1-3 kez tüketmektedir (Tablo 4.6). TBSA verilerine göre hamur işi tatlıları (tulumba, lokma, baklava) bireylerin %33.1'i ayda 1-3 kez tüketmektedir (101). Yapılan başka bir çalışmada ise öğrencilerin %44.6'sı ayda bir kez hamur tatlıları tüketmektedir (127). Öğrencilerin %29.7'si 15 günde 1 paketlenmiş hazır gıda tüketmektedir. Öğrencilerin cips, gofret, bisküvi tüketim sıklıklarına bakıldığında %24.6'sı 15 günde 1 cips, gofret, bisküvi vb. tüketmektedir (Tablo 4.6). Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada (127) öğrencilerin %32.6'sı haftada 3-5 defa çikolata-şeker tüketirken başka bir çalışmada (132) öğrencilerin %47.0'si her gün tüketmektedir. Bir diğer çalışmada (130) ise öğrencilerin çikolata- şekerleme ve hazır kek tüketimleri sırasıyla %36.9 ve %45.3'tür. Öğrencilerin % 7.1'i her gün, %13.8'i haftada 1-2 kez ve %28.3'ü ayda 1 gazlı ve şeker eklenmiş içecek tüketmektedir (Tablo 4.6). Açık ve Çakıroğlu'nun çalışmasına göre öğrencilerin %26.7'si haftada 1-2 kez gazlı içecek tüketirken %20.0'si ayda bir kez tüketmektedir (131). Yapılan bir başka çalışmaya göre üniversite öğrencilerinin %62.0'si her gün

şekerli içecek tüketirken %63.5'i haftada bir veya daha az hazır gıda ve fast food tüketmektedir (133).

Günümüzde Akdeniz Diyeti en sağlıklı beslenme modeli olarak düşünülmektedir. Zeytinyağı, tahıl mamulleri, meyve ve sebzeler, kurubaklagil ve yağlı tohumlar, balık, şarap vb. besinler ve beraberinde fiziksel aktivite Akdeniz Diyeti' nin temelini oluşturmaktadır (134). Akdeniz diyeti, sağlık durumunun iyileştirilmesinin yanında kanser, kardiyovasküler hastalıklar, metabolik sendrom, tip 2 diyabet ve nörodejeneratif hastalıkların morbidite ve mortalite hızının azalmasında etkin bir beslenme modelidir (135). Üniversite yılları, adolesanların sıklıkla beslenme alışkanlıklarını değiştirdiği bir dönemdir. Bu süre zarfında yaşam tarzı ile ilgili karar verme, nerede, ne yiyeceği gibi kişisel kararların sorumluluğunu almaktadırlar. Evden uzakta olmak, yoğun bir üniversite hayatı yaşamak, yemek için yeterli zamanın olmaması, yeni arkadaş gruplarına katılmak gibi faktörler nedeniyle adolesanlar genellikle sağlıklarını olumsuz yönde etkileyen yeme alışkanlıkları geliştirmektedirler (136). Bu nedenle öğrencilerin beslenme alışkanlıkları Akdeniz tipi beslenme düzeninden sağlıksız beslenme alışkanlıklarına doğru kaymaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklı beslenme durumu Akdeniz Diyeti' ne Uyum Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Çalışmaya katılan erkek öğrencilerin %23.1'i, kız öğrencilerin %17.9'u, tüm öğrencilerin %19.2'si Akdeniz Diyeti' ne yüksek düzeyde uyum göstermektedir. Tüm öğrencilerin KIDMED puanları 5.23 ± 2.44 'dir. (Tablo 4.7). Tablo 4.8'de görüldüğü üzere cinsiyetle Akdeniz Diyeti' ne uyum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Trigueros ve arkadaşlarının İspanya'da bir üniversitede 1347 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmaya göre öğrencilerin Akdeniz Diyeti' ne uyum puanları 5.23 ± 1.97 olarak saptanmıştır (137). Kocaeli Üniversitesi'nde 354 Tıp Fakültesi öğrencisiyle yapılan diğer bir çalışmaya göre öğrencilerin KIDMED ortalama puanı 3.8 ± 1.9 'dur. İtalya'da 1038 öğrenciyle yapılan çalışmada ise 5.4 ± 2.2 'dir (136).

Wong ve arkadaşları (138) kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla beslenme bilgi puanı ve daha doğru beslenme davranışlarına sahip olduğunu bulmuş ve cinsiyetin yeme alışkanlıklarını etkilediği sonucuna varmıştır. Bu çalışmada cinsiyetler arasında fark olmamasına rağmen alanyazında farkın olduğu çalışmalar da mevcuttur. İspanya'da yapılan çalışmaya göre kız öğrencilerin (%67.1) Akdeniz

Diyeti' ne uyumu erkek öğrencilerden (%32.9) daha fazladır (139). Theodoridis ve arkadaşları (140) Yunanistan'da yaptıkları çalışmaya göre kız öğrencilerin Akdeniz Diyeti' ne uyumları erkek öğrencilerden anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Lübnan'da adolesanlarla yapılan çalışmada da aynı sonuca ulaşılmıştır (141). Ancak tüm bu çalışmalardan farklı olarak Fiore ve arkadaşları'nın (142) çalışmasında erkeklerin Akdeniz Diyeti' ne daha iyi uyum gösterdiği gözlenmiştir. Kız öğrencileri sağlıklı beslenme konusuna daha ilgili ve meraklıdır. Günümüzde toplumun dayattığı güzellik anlayışının getirdiği bakış açısı da kız öğrencileri beslenme alışkanlıklarını kontrol etmeye zorluyor olabilir. Kız öğrencilerdeki zayıf kalma, kilo almama tutkusu da öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir. Bu nedenle kız öğrencilerin sağlıklı beslenme düzeni olarak kabul edilen Akdeniz Diyeti' ne daha uyumlu oldukları düşünülebilir.

Fiore ve arkadaşları (143) İtalya'da 1038 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada %22.7, Zurita-ortega ve arkadaşları (144) İspanya'da üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada %77.6, Hadjimbei ve arkadaşları (145) Kıbrıs'ta üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada %51.3 oranındaki öğrencinin Akdeniz Diyeti' ne orta düzeyde uyum gösterdiklerini saptamışlardır. Portekiz'de yapılan bir araştırmaya göre üniversite öğrencilerinin %33.0'ü Akdeniz Diyeti' ne yüksek uyum sağlamıştır (146). Akdeniz Diyeti' ne uyum ülkeler arasında hatta aynı ülke içerisinde değişiklik gösterebilmektedir. Ülkemizde genel olarak üniversite öğrencilerinin Akdeniz Diyeti' ne uyumu düşüktür (147,148). Öğrencilerin Akdeniz Diyeti' ne uyumlarının düşük olmasının nedeni pastacılık ürünleri, hazır besinler, fast food tarzı beslenme alışkanlıklarının yaygın olması ve sebze, meyve, balık, yağlı tohumlar, zeytinyağı gibi besinlere ulaşımın ekonomik olarak zorluğu olabilir.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte ile Akdeniz Diyeti' ne uyum ölçüğü puanları karşılaştırıldığında Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde okuyan öğrencilerin puanlarının diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$) (Tablo 4.8). Pérez-Gallardo ve arkadaşlarının (149) İspanya'da yaptıkları araştırmada da Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Akdeniz Diyeti' ne (%51.4) diğer fakültelerdeki öğrencilerden (%30.8) daha iyi uyum sağladığı saptanmıştır. İspanya'da hemşirelik öğrencilerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin %43.4'ünün Akdeniz Diyeti' ne yüksek bir uyum gösterdiği belirlenmiştir (150). Türkiye'de yapılan bir çalışmada da Tıp ve Sağlık Bilimlerinde

eğitim gören ğrencilerin Akdeniz Diyeti' ne uyumu diğer öğrencilerden daha iyi düzeydedir (151). Sağlık bilimleri alanlarında eğitim gören ğrencilerin Akdeniz Diyeti' ne uyumlarının daha yüksek olmasının nedeni öğrencilerin sağlık ve beslenme alanlarındaki bilgi düzeyi arttıka sağlıklı beslenme alışkanlıklarını benimseme ve sağlıklı beslenmeye zen gösterme eğilimleri olabilir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin günlük tükettikleri ana öğün sayısı ile Akdeniz Diyeti' ne uyum leği puanları kıyaslandığında günde 3 ana öğün tüketen ğrencilerin Akdeniz Diyeti' ne uyumlarının günlük 1 öğün tüketen öğrencilerin uyumlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$) (Tablo 4.8). Ana ğn atlama durumu ile Akdeniz Diyeti' ne uyum puanları incelendiğinde hiç ana öğün atlamayan ve nadiren ana öğün atlayan ğrencilerin Akdeniz Diyeti' ne uyum puanları her zaman ana öğün atlayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.8). Gençalp'in (152) niversite ğrencilerinde yaptığı çalışmada da kahvaltı yapan ve ana öğün atlamayan ğrencilerin Akdeniz Diyeti' ne uyumlarının daha iyi olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$).

5.3. Bireylerin Sosyal Medya Kullanım Durumu

Üniversite ğrencileri arasında internet kullanımı giderek artmaktadır. Teknolojik gelişmelerle birlikte internete kolay erişim, eğitim, eğlence, alışveriş gibi çeşitli alanlardaki ihtiyaçları karşılması gibi nedenler internete erişim sağlayan araçları hem erkekler hem de kadınlar için vazgeçilmez hale getirmiştir (153).

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık durumları Sosyal Medya Bağımlılığı leği (SMBÖ) ile değerlendirilmiştir. Araştırmadaki ğrencilerin %89.9'u sosyal medya kullanmaktadır. En fazla kullanılan sosyal medya uygulaması Instagram (%93.2)'dir. Instagram'ı sırasıyla YouTube (%86.9), Twitter (%66.6), Snapchat (%41.4), Google+ (34.3), Pinterest (32.9), Facebook (%20.0), LinkedIn (%9.9), Tumblr (%5.5) takip etmektedir (Tablo 4.9). Mersin'de 394 niversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada öğrencilerin %92.0'si Instagram, %87.0'ı YouTube, %47.0'si Twitter ve %23.0'ı Facebook kullanmaktadır (154). Atlı ve arkadaşlarının çalışmasında da en fazla kullanılan sosyal medya uygulaması Instagram (%74.9)' dir. Digital 2021'in Türkiye verilerine göre 16-64 yaş bireylerde

YouTube'dan sonra en fazla kullanılan sosyal medya uygulaması Instagram'dır (6). Instagram, genç yaşlı demeden birçok kullanıcıya hitap etmektedir. Söz konusu uygulama özellikle genç nüfus arasında oldukça yaygın bir kullanıma sahiptir. Üniversite öğrencilerinin dâhil edildiği bu çalışma da alanyazındaki çalışmaları destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi 4.51 ± 2.34 saat olarak saptanmıştır (Tablo 4.9). Digital 2021 Türkiye verilerine göre 16-64 yaş arası bireyler günlük olarak 2 saat 57 dakika sosyal medyada vakit geçirmektedir (6). Üniversite öğrencilerinde internet ve sosyal medya kullanımı yaygındır ve vakitlerinin büyük bir çoğunluğunu bu platformlarda geçirmektedirler. Üniversite öğrencilerinin dâhil edildiği (yaş ortalaması 21.07 ± 3.06) bu çalışmada araştırma kapsamını genç nüfus oluşturduğu için sosyal medyada harcanan süre Türkiye ortalamalarının neredeyse iki katı kadar üzerindedir.

Öğrencilerin yarısından fazlası (%61.6) sosyal medyaya erişirken yalnızca taşınabilir cihazları kullanmaktadır (Tablo 4.9). Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmaya göre sosyal medya bağımlısı öğrenciler çoğunlukla (%77.6) yalnızca mobil cihazlar ile sosyal medya uygulamalarına erişmektedir (155). Kırgızistan-Türkiye-Manas Üniversitesi'nde yapılan çalışmada öğrencilerin %77.0'si mobil cihazlarla eriştiğini beyan etmiştir (156). Günümüzde mobil cihaz kullanımı oldukça yaygındır ve mobil cihazlardan internete ve sosyal medya uygulamalarına erişim oldukça ucuz ve kolaydır. Öğrenciler her an istediği yerde ve istediği zamanda sosyal medya uygulamalarına kolayca erişebildiği için mobil cihazdan erişim öğrenciler arasında oldukça yaygındır ve bu nedenle daha fazla tercih ediliyor olabilir. Türkiye'deki sosyal medya kullanıcıları büyük ölçüde (%59.1) sosyal medya uygulamalarına mobil cihaz ile erişmektedir (6).

Öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Öğrencilerin bu ölçekten aldıkları puan 91.58 ± 33.46 'dır (Tablo 4.11). Türkiye'de bir vakıf üniversitesinde yapılan çalışmaya göre öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeği puanı 99.72 ± 41.93 (157), Özdemir'in (155) yaptığı diğer bir çalışmada da 92.02 ± 29.60 'dır. Ortalama Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanı alanyazındaki diğer çalışmalarla benzer bulunmuştur.

Öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri incelendiğinde erkek öğrencilerin %48.4'ünde bağımlılık yokken %26.9'u az bağımlıdır. Kız öğrencilerin ise %33.8'i az bağımlıyken %32.0'ında sosyal medya bağımlılığı yoktur. Tüm öğrencilere bakıldığında ise öğrencilerin %32.1'i sosyal medyaya az bağımlıdır (Tablo 4.12). Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin %47.1'si 'az bağımlı' iken, %32.6'sında sosyal medya bağımlılığı yoktur. (158).

Cinsiyete göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarına bakıldığında (Tablo 4.13) kız öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılık puanları erkek öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$). Çelik'in (157) üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerini incelediği çalışmasına göre sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet arasında bir fark bulunamamıştır. İletişim Fakültesi öğrencilerinde yapılan bir diğer çalışmada da sosyal medya bağımlılığının cinsiyetler arasında farklı olmadığı saptanmıştır (159). Odacı'nın (153) ve Kartal ve Ayhan'ın (107) da araştırmasında sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet arasında bir farklılık bulunamamıştır. Ancak alanyazında bu çalışma ile aynı sonuca ulaşanlar da vardır. Örneğin Kore'de üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada, kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre akıllı telefonlara daha fazla bağımlı olduğu bulunmuştur. (160).

Alışveriş, seks, kumar gibi bağımlılıklar davranışsal bağımlılıkların içinde yer almaktadır (161). Davranışsal bağımlılıklar da tıpkı alkol ve madde bağımlılıkların daki gibi bedensel ve zihinsel bağımlılığın alt boyutları olan tolerans, yineleme, kişiler arası çatışma, yoksunluk belirtileri göstermektedirler (162). Tablo 4.13'te görüldüğü gibi sosyal medya bağımlılığı ile sigara ve alkol kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Alanyazında çalışmamızı destekleyen çalışmalar bulunmakla beraber desteklemeyen çalışmalar da mevcuttur. Kore'de üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerine göre beslenme alışkanlıklarının incelendiği bir çalışmaya göre akıllı telefon bağımlılığı 'normal' olan bireylerin %24.4'ü sigara, %62.6'ı alkol kullanmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı 'yüksek risk' grubunda yer alan öğrencilerin %18.5'i sigara, %64.8'i alkol kullanmaktadır (163). Ayrıca internet bağımlılığı Tayvanlı öğrenciler arasında zararlı alkol kullanımı ile ilişkilendirilmiştir (164). Üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığının beslenme davranışları ve yaşam tarzı özelliklerinin incelendiği bir çalışmada 'yüksek düzeyde bağımlı' öğrencilerin %83.9'u, 'orta düzeyde bağımlı' öğrencilerin %86.7'si, 'normal düzeyde

bağımlı' öğrencilerin %87.2'si sigara kullanmaktadır (165). Alkol bağımlılığı, sigara bağımlılığı, yemek bağımlılığı, oyun bağımlılığı, internet ve sosyal medya bağımlılığı bağımlılık türleri arasında yer almaktadır. Bağımlılık davranışları birbirini etkileyebilmektedir. Ancak araştırma kapsamına alınan öğrencilerde sigara ve alkol bağımlılığı ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.10'da görüldüğü üzere öğrencilerin %31.2'sinin bazen ana öğün tüketirken sosyal medyada vakit geçirdikleri; yalnızca %18.9'unun ise hiç vakit geçirmediği saptanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %16.2'si sosyal medyada vakit geçirirken bir şeyler yemediklerini, %16.2'si sıklıkla, %39.7'si ise bazen bir şeyler yediklerini bildirmişlerdir. Öğrencilerin sosyal medya kullanırken tüketmeyi tercih ettikleri yiyecek veya içecekler sırasıyla çay kahve (%57.5), cips, gofret, bisküvi (%44.9), meyve (%41.6), kuruyemiş (%38.9), hamur işi (22.2), gazlı içecek (%21.4), kuru meyve (%17.3), süt-ayran-yoğurt (%12.1)'tur (Tablo 4.10). Öğrencilerin neredeyse yarısı sosyal medyada vakit geçirirken cips, gofret, bisküvi gibi sağlıksız besinleri tüketmeyi tercih etmektedir. Yaklaşık 1/4'ü ise gazlı içecek ve hamur işi tüketmeyi tercih etmektedir. Bu tercihlere kıyasla oldukça az öğrenci meyve, süt, ayran, yoğurt gibi sağlıklı seçimler yapmaktadır. Gazlı içecekler, hamur işi, cips, gofret, bisküvi gibi besinler besin değeri açısından oldukça fakir enerji değerleri oldukça yüksektir. Bu tür beslenme alışkanlıkları önlenmezse obeziteye neden olabilmektedir.

Ana öğün tüketim durumu ve Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeği puanları kıyaslandığında sıklıkla ana öğün atlayan öğrencilerin hiç ana öğün atlamayan öğrencilere göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($0 < 0.05$) (Tablo 4.13). İnternet bağımlılığı genellikle sosyal medya bağımlılığı ile ilişkilidir. Bu yüzden sosyal medya bağımlılığı aşırı internet kullanımının bir alt kategorisi olarak düşünülmektedir (71,72). Sosyal medya bağımlılığı ile internet bağımlılığı birbirleriyle benzerlik göstermektedir (73). Diğer yandan akıllı telefon bağımlılığı da sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile ilişkilidir. Kartal ve Ayhan'ın (107) yaptığı bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile internet bağımlılığı puanları birbirleriyle pozitif yönde korelasyon göstermiştir. Tateno ve arkadaşları'nın (166) çalışmasında da internet bağımlılığı ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde bir korelasyon olduğu saptanmıştır. Üniversite

öğrencilerinde yapılmış olan bir başka çalışmaya göre ‘normal’, ‘potansiyel’ ve ‘yüksek riskli’ akıllı telefon bağımlılığı olan öğrencilerde öğün tüketirken akıllı telefon kullanma durumu anlamlı bir farklılık göstermiştir. Akıllı telefon bağımlılığı açısından ‘potansiyel’ ve ‘yüksek riskli’ olarak tanımlanmış olan bireylerin yaklaşık yarısı öğün tüketirken akıllı telefon kullanmaktadır. Aynı çalışmada üniversite öğrencilerinin günlük tükettikleri öğün sayısı akıllı telefon bağımlılık düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. ‘yüksek riskli’ grup, ‘normal’ ve ‘potansiyel riskli’ gruba göre daha fazla öğün tüketmektedir. Atıştırmalık tüketim durumları incelendiğinde ise, atıştırmalık tüketimi akıllı telefon bağımlılığına göre farklılık göstermiştir ($p < 0.01$). Akıllı telefon bağımlılığı potansiyel ve yüksek riskli öğrencilerin akıllı telefon kullandıkları esnada şekerli içecek, meyve suyu vb. tüketim oranları sırasıyla %16.5 ve %13.9’dur. En fazla tercih edilen atıştırmalık şekerlemedir (potansiyel ve yüksek riskli grupta sırasıyla %56.5, %47.2) (163). Kamran ve arkadaşları (165) çalışmasında internet bağımlılarının normal kullanıcılara göre daha sık kahvaltılı atlama alışkanlığına sahip oldukları gösterildi ($p < 0.05$). İnternet bağımlılığı olan öğrenciler normal kullanıcılara kıyasla internet kullanırken daha fazla oranda atıştırmalık alışkanlığı olduğunu bildirmiştir. Aynı çalışmaya göre fast food ve kızartılmış besinler en fazla tüketilen besinlerdir. İnternet bağımlıları arasında daha yüksek gazlı içecek, çay ve kahve tüketimi ve daha düşük süt ve taze meyve suyu tüketimi olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$). Park’ın çalışmasında öğrencilerin öğün atlama durumları incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı değerlendirildiğinde potansiyel ve riskli grup sırasıyla %89.7’si ve %81.5’i hiç öğün atlamamaktadırlar (163). Kamer ve arkadaşları (167) adolesanlarda yaptığı bir çalışmada öğrencilerin bazen öğün atladıklarını veya internet kullanırlarken yemek yediklerini; daha sık atıştırmalık tükettiklerini ortaya koymuştur. Yong ve arkadaşları (168) öğün esnasında akıllı telefon kullanımını incelediği bir araştırmasında 10 kişiden 9’u 3 öğünden 1’inde öğün tüketirken akıllı telefon kullandığını belirtmiştir ve bireylerin %86.5’i mesajlaşma / sosyal siteler kullandığını bildirmiştir.

Akıllı telefon kullanmaya başladıktan sonra daha hızlı yemek yediğini ve neticede vücut ağırlığının arttığını bildiren kişi sayısı oldukça fazladır (169). Sorunlu internet kullanımına sahip bireyler sürekli internetle meşgul oldukları için ne kadar yediklerinin farkında olmayabilir, öğün atlayabilir veya öğün yerine daha pratik oldukları için sağlıksız atıştırmalıklar tüketebilirler. Farkında olmadan yapılan bu

hareket ileride yeme sorunlarına yol açabilir ve sağlığa zarar verebilir. Buna bağlı olarak istenmeyen vücut ağırlığı artışı, psikolojik ve sosyal sorunlar ortaya çıkarabilir. Akıllı telefonların ve sosyal medyanın bilinçsiz ve aşırı bir şekilde kullanımı bireylerin dikkatlerini dağıtmaktadır. Bu durum da besin tüketim miktarlarını ve tercihlerini etkileyebilmektedir. Ayrıca fiziksel aktivite ile harcanan enerjiyi azaltarak enerji dengesizliğine yol açıp vücuttaki yağ oranını arttırmakta bu da vücut ağırlığında artışa neden olmaktadır. Tüm bu riskler düşünüldüğünde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medyanın normalden fazla kullanılması obezite için bir risk faktörü olarak düşünülebilir. Tat; görünüm, koku, doku, sıcaklık ve lezzet gibi duyuşsal özellikler ile beraber besin alımını etkilemektedir. Beyinde tat alma sistemi, görsel, koku alma ve işitsel duyu sistemleri ile birlikte çalışmaktadır ve iştahın kontrolünde önemli bir rol oynamaktadır (170–172). En önemlisi çoğu zaman besin ile ilk duyuşsal temas gözler yoluyla olmaktadır. Bu yüzden yemek esnasında akıllı telefon kullanılmasının, yemeğin tat üzerindeki görsel etkilerini azaltarak tadı olumsuz etkilediği düşünülebilir. Tüm bunlar düşünüldüğünde doyunluk hissini gecikmesi aşırı besin alımıyla sonuçlanabilir.

5.4. Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumu

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), haftada en az 150 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite, 75 dakika şiddetli aktivite veya ikisinin bir kombinasyonunu önermektedir (97). DSÖ'nün 2018-2030 hedeflerine göre, 2030'a kadar dünya çapında adolesanlarda ve yetişkinlerde yetersiz aktivite düzeyini %15 oranında azaltmak amaçlanmaktadır (173). Öğrencilerin fiziksel aktivite durumları 24 saatlik fiziksel aktivite kayıt formu ile değerlendirilmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri (PAL) ortalama 1.71 ± 0.32 (E: 1.81 ± 0.41 ; K: 1.66 ± 0.27) olarak saptanmıştır. Erkek öğrencilerin %34.6'sı; kız öğrencilerin %49.3'ü ve tüm öğrencilerin %45.6'sı hafif fiziksel aktivite düzeyine sahiptir (Tablo 4.14). Erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi (1.81 ± 0.41) kız öğrencilere (1.67 ± 0.27) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p < 0.05$) (Tablo 4.15). TBSA verilerine göre 19-64 yaş arası bireylerin %39.9'u (E: %43.0; K: %36.7) 1.69 ve altında (hafif düzeyde fiziksel aktivite) PAL değerine sahiptir. Kadınların erkeklere kıyasla daha az aktif olduğu saptanmıştır. PAL değerinin 2.40'tan büyük olduğu durumlar süreklilik göstermemektedir ve yaşam şekli haline

getirilmesi mümkün görülmemektedir. Araştırmaya dâhil edilen bireylerin bazılarının PAL değeri 2.40'tan büyük çıkmıştır ancak belki o güne özgü olacak şekilde öğrenciler günü daha aktif geçirmiş olabilirler (101). Yılmaz'ın (174) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumunu incelediği çalışmada katılımcıların %82.0'sinin sedanter olduğu gözlenmiştir. Bir meta analiz çalışmasında da öğrencilerin yaklaşık %40 ila %50'sinin inaktif oldukları saptanmıştır (175). Gümüşhane Üniversitesi'nde üniversite öğrencilerinde yapılmış olan çalışmada öğrencilerin %31.5'i düşük düzeyde fiziksel aktiviteye sahiptir. Aynı çalışmada erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (176). Arslan ve arkadaşlarının (177) üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarını araştırdıkları bir çalışmada kız öğrencilerinin yalnızca %8.5'i, erkek öğrencilerin de %28.1'i yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmaktadır. Aynı çalışmada erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi kız öğrencilerden daha yüksek olarak saptanmıştır. Sağlık bilimleri alanlarında okuyan 1097 üniversite öğrencisinin dâhil edildiği bir çalışmada da erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi kız öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (178). Harran Üniversitesi'nde yapılan bir başka çalışmada da erkeklerin fiziksel aktivite düzeyi kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır (179). Haase ve arkadaşları (180) Akdeniz, Asya, Avrupa, Amerika ülkeleri, Venezuela, Güney Afrika ve Kolombiya ülkelerini kapsayan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri değerlendirilmiştir. Söz konusu araştırmaya göre kız öğrencilerin %38.0'i; erkek öğrencilerin %27.0'si sedanterdir, kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha sedanter olduğu saptanmıştır.

Tüm verilerle birlikte bu çalışmanın verileri değerlendirildiğinde öğrencilerin çoğunlukla sedanter olduğu ve kız öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin erkek öğrencilerden düşük olduğu görülmektedir. Erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olmasının nedeni, erkek öğrencilerin üniversite dönemindeki fiziksel aktivite alışkanlıkları olabilir. Erkek öğrenciler üniversite döneminde fiziksel görünüş veya fit kalabilme endişesiyle kız öğrencilere kıyasla daha fazla aktif ve düzenli spor aktiviteleri yapmayı seçmiş olabilirler. Bunun dışında pandeminin getirdiği kısıtlamalar, yasaklar ve karantina dönemleri de öğrencilerde fiziksel aktivite düzeylerini bir hayli düşürmüş olabilir. Pandemi öncesi ve sonrası dönemdeki fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada pandemi öncesinde öğrencilerin %30.7'si fiziksel anlamda aktif değildir ve öğrencilerin

%94.4'ü pandemi sürecinin fiziksel aktivite durumlarını etkilediğini bildirmiştir (98). Ercan ve Keklicek'in (99) COVID-19 döneminde öğrencilerde fiziksel aktiviteyi inceledikleri çalışma sonucuna göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin oldukça yetersiz olduğu ve düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin de alışkanlıklarını değiştirip pandemi sürecine uyum sağlayarak fiziksel aktivite düzeylerini azalttıkları saptanmıştır.

5.5. Bireylerin Antropometrik Ölçümleri ile Fiziksel Aktivite Düzeyi, Akdeniz Diyeti' ne Uyum Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki

Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır (Tablo 4.16). Ancak alanyazında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur. Şahin ve Lok'un (181) üniversite öğrencilerinde yapmış oldukları çalışmaya göre diğerlerine göre daha fazla internet kullanan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri azalmıştır. Kim ve arkadaşlarının (182) çalışmasında da akıllı telefon bağımlılığı arttıkça fiziksel aktivite azalmaktadır. Öğrencilerin büyük çoğunluğu taşınabilir cihazlar ile sosyal medya uygulamalarına erişmektedir (Tablo 4.9). Dolayısıyla fiziksel olarak aktif oldukları esnada aynı zamanda sosyal medya kullanıyor olabilirler. Bu nedenle bağımlılık durumları fiziksel aktivite düzeylerini etkilememiş olabilir.

Öğrencilerin Akdeniz Diyeti' ne Uyum ölçeği ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği arasındaki ilişki incelendiğinde negatif yönlü zayıf bir korelasyon olduğu saptanmıştır (<0.05) (Tablo 4.16). Akdeniz Diyeti' ne uyum arttıkça sosyal medya bağımlılığı azalmaktadır. Sağlıklı yaşam biçiminin araştırıldığı bir çalışmada internet bağımlılığı ve sağlıklı yaşam biçimi arasında bir ilişki saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçiminin desteklenmesinin internet bağımlılığından koruyucu bir faktör olduğu belirtilmiştir (183). Sosyal medya bağımlılığı arttıkça öğrencilerin ana öğün atlama durumları, sağlıksız atıştırmalık tüketimine eğilimli olmaları Akdeniz Diyeti' ne uyumlarını azaltıyor olabilir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Çalışma, 2020-2021 Güz döneminde Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde eğitim gören 406 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Bu araştırma 104 erkek 302 kadın olmak üzere toplam 406 kişi üzerinde yapılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması 21.07 ± 3.06 'dır ve katılımcıların büyük çoğunluğunu kız öğrenciler (%74.7) oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %87.0'ı ailesiyle kalmaktadır.

1. Erkek ve kız öğrencilerin yarısından fazlasının (E: %57.7; K: %66.9) beden kütle indeksi (BKİ) normal ($\geq 18.5 - \leq 24.9$) aralıktadır.
2. Öğrencilerde sigara ve alkol kullanma alışkanlığı yaygın değildir. Öğrencilerin %71.4'ü sigara kullanmazken %88.4'ü alkol tüketmemektedir. Alkol tüketenlerin ise büyük çoğunluğu (%83.0) haftada 1-2 kez alkol tüketmektedir.
3. Öğrencilerin 2/3'ü (%66.0) iki ana öğün tüketmektedir. Ana öğün atlayan öğrencilerin yaklaşık yarısı (%48.3) öğle öğününü atlamaktadır. Öğrencilerin öğün atlama nedeni olarak ilk sırada alışkanlıklarının olmaması yer almaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %37.7'si bir ara öğün tüketmektedir.
4. Öğrencilerin %42.4'ü her gün süt ve süt ürünleri, %37.0'si haftada 1-2 kez et, tavuk, balık, yumurta gibi hayvansal protein kaynakları tüketmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin her gün sebze ve meyve tüketim oranları sırasıyla %24.6 ve %33.2'dir. Öğrencilerin 1/3'ü (%34.2) haftada 1-2 kez kurubaklagil ve yağlı tohum tüketmektedir. Öğrencilerin yaklaşık yarısı ise (%41.4) haftada 3-4 kez pirinç, bulgur, buğday, makarna, şehriye gibi tahıl ürünleri tüketmektedir. Öğrencilerin %33.7'si kek, pasta, poğaç, kurabiye gibi hamur işi besinler tüketirken %29.7'si 15 günde 1 paketlenmiş hazır hazır gıda tüketmektedir. Cips, gofret, bisküvi gibi besinleri 15 günde 1 tüketenlerin oranı %24.6, ve gazlı, şeker eklenmiş içecekleri ayda 1 tüketenlerin oranı %28.3'tür.
5. Araştırmaya katılan öğrencilerin KİDMED puanları 5.23 ± 2.44 olarak saptanmıştır. Erkek öğrencilerin %59.6'sının; kız öğrencilerin %57.9'unun Akdeniz Diyeti'ne uyumları orta düzeydedir.

6. Akdeniz Diyeti' ne uyum düzeyi fakülte bazında anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören öğrencilerin Akdeniz Diyeti' ne uyumları diğer fakültedeki öğrencilerden daha yüksektir ($p<0.05$).
7. Günlük üç öğün tüketen öğrencilerin Akdeniz Diyeti' ne uyumları günlük bir öğün tüketen öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Nadiren öğün atlayan ve hiç öğün atlamayan öğrencilerin Akdeniz Diyeti' ne uyum puanları her zaman öğün atlayan öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).
8. Öğrencilerin çoğunluğu (%89.9) sosyal medya kullanmaktadır ve öğrenciler sosyal medyada günlük olarak ortalama 4.51 ± 2.34 saat geçirmektedir. Erkek öğrencilerde günlük sosyal medya kullanım süresi 4.13 ± 2.37 saat iken kız öğrencilerde 4.65 ± 2.32 saattir.
9. En fazla kullanılan sosyal medya uygulaması Instagram' dır (%93.2). Bunu sırasıyla YouTube (%86.9), Twitter (%66.6), Snapchat (%41.4), Google+ (%34.3), Pinterest (%32.9) ve Facebook (%20.0) takip etmektedir. Sosyal medya uygulamalarına erişirken en çok tercih edilen cihaz taşınabilir cihazlardır (%61.6).
10. Öğrencilerin %6.3'ü ana öğün tüketirken her zaman, %20.0'ı sıklıkla sosyal medya kullanırken %18.9'u ana öğün tüketirken hiç sosyal medya kullanmadıklarını belirtmişlerdir.
11. Araştırmaya dâhil edilen öğrencilerin %39.7'si sosyal medya kullanırken bir şeyler yemektir. En çok (%57.5) çay, kahve tüketilirken bunu sırasıyla çips, gofret, bisküvi (%44.9), meyve (%41.6), kuruyemiş (%38.9), hamur işi (%22.2), gazlı içecek (%21.4), kuru meyve (%17.3) ve süt, yoğurt, ayran (%12.1) izlemektedir.
12. Öğrencilerin %36.2'sinde sosyal medya bağımlılığı gözlenmezken %32.1'i az, %21.9'u orta, %8.2's yüksek ve %1.6'sı çok yüksek bağımlı olarak değerlendirilmiştir. Kız öğrencilerin SMBÖ' den aldıkları puanlar erkek öğrencilerden daha yüksektir ($p<0.05$). Sigara ve alkol kullanma durumu ile SMBÖ puanları arasında fark bulunamamıştır ($p>0.05$).
13. Öğrencilerin %45.6'sının fiziksel aktivite düzeyi hafif aktivite düzeyindedir. Erkek öğrencilerin fiziksel aktivite değerleri kız öğrencilerden daha yüksektir ($p<0.05$).

14. Akdeniz Diyeti ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü zayıf bir korelasyon vardır ($p < 0.05$). Akdeniz Diyeti' ne uyum azaldıkça sosyal medya bağımlılığında artış olmaktadır.
15. Fiziksel aktivite düzeyi ve SMBÖ puanı arasında korelasyon bulunamamıştır ($p > 0.05$). Aynı şekilde BKİ ve SMBÖ puanı arasında da anlamlı düzeyde korelasyon bulunamamıştır ($p > 0.05$).

Bu çalışmaya göre öğrencilerin çoğunda farklı düzeylerde sosyal medya bağımlılığı saptanmıştır. Öğrencilerin sağlıklı beslenme durumlarını değerlendirmek amacıyla Akdeniz Diyeti' ne uyum ölçeği kullanılmıştır ve ölçeğe göre öğrencilerin Akdeniz Diyeti' ne orta düzeyde uyum gösterdiği görülmüştür. Bu iki ölçek birlikte değerlendirildiğinde öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının sağlıklı beslenme durumlarını etkilediği sonucu elde edilmiştir. Fiziksel aktivite durumlarına baktığımızda ise öğrencilerin sedanter oldukları görülmektedir. Pandemi sürecinin de etkisiyle kapanma, karantina, sokağa çıkma yasakları gibi uygulamalar sonucunda sosyal medyada vakit geçirme ve öğün atlama ya da sağlıksız besin tercihleri gibi yanlış beslenme alışkanlıklarına olan eğilimler daha da artmış olabilmektedir. Aynı şekilde öğrencilerin mevcut kısıtlamalardan dolayı sedanter yaşam tarzında da artış olabilmektedir.

6.2. Öneriler

Öğrencilik sürecinde bilgilenme ve bilginin pekiştirilmesi, dinlenme ve eğlenme, fiziksel aktivite ve uyku süreleri arasındaki dengenin sağlanması ve optimal beslenme bedensel, ruhsal ve sosyal sağlık açısından çok önemlidir. Günümüzde üniversite öğrencilerinin internete erişimleri ve mobil cihazlara ulaşmaları oldukça kolaydır. Bu durum kanıta dayalı bilimsel bilgileri ayırt edebilme koşulu ile gereksinen bilgiye ulaşma ve zararsız eğlence ve hoş vakit geçirme, sosyalleşme açısından yararlar sağlarken bağımlılığa dönüşmesi halinde bedensel, ruhsal ve sosyal sağlık açısından zararlı olabilmektedir. Bu nedenlerle;

1. Öğrenciler doğru bilgiye ulaşma yöntemleri konusunda eğitilmelidir.

2. Öğrencilerin sosyal medya kullanımı esnasında yemek yememe, ana öğün tüketirken sosyal medya kullanmama, sosyal medya kullanırken atıştırma tüketmeme ve doğru beslenme alışkanlıkları kazanma konusunda bilinçli olmaları sağlanmalıdır. En sağlıklı beslenme şekli olarak kabul edilen Akdeniz Diyeti' ne uyumlu beslenmeleri konusunda eğitilmelidir. Yeterli dengeli beslenmenin sağlık üzerine etkileri konusundaki farkındalıkları artırılmalıdır.

3. Öğrenciler, sosyal medyada geçirdikleri sürelerin fiziksel aktivitelerini azaltmasına izin vermemelidir. Sedanter hayatın sağlık açısından zararları konusunda bilinçlendirilmelidir. Öğrencilerin fiziksel aktivitelerini artırmalarını sağlayacak olanaklar tanınmalıdır.

4. Sosyal medyada geçirilen sürelerin sirkadiyen ritmlerini bozmamasına dikkat etmeli ve bu durumun da yaratacağı sağlık riskleri konusunda farkındalıkları artırılmalıdır.

5. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımlarını verimli, güvenli ve sağlıklı bir şekilde getirmek için eğitici seminerler almaları sağlanmalıdır.

6. Çocukluk çağından itibaren sosyal medya kullanımında ailenin kontrolünün önemi göz önüne alınarak aileler de bu eğitimlere dâhil edilmelidir.

7. Optimal beslenme, fiziksel aktivite, sirkadiyen ritim alışkanlıklarının yaşam tarzı olarak benimsenmesi sağlanmalı, sosyal medya yarar sağlayacak şekilde kullanılmalı, bağımlılık yaratacak koşullar kontrol altında tutulmalıdır.

6.3. Sınırlılıklar

Pandemi koşulları gereği anketler yüz yüze yapılamayıp mail ortamında online olarak toplanmıştır ve BKİ' nin hesaplanması için alınacak olan boy ve kilo değerleri katılımcı beyanına dayalı olarak online ortamda kaydedilmiştir.

Anketin online olarak yapılmasından dolayı 24 saatlik besin tüketim kaydının alınmadığından öğrencilerin besin tüketim durumları değerlendirilememiştir.

7. KAYNAKLAR

1. Tekvar SO. (2012). *Yeni medya ve halkla ilişkilerde dönüşüm: farklı kurumsal yapılarda halkla ilişkiler algısı ve sosyal paylaşım ağları*, (Yayınlanmış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, Gaziantep.
2. Digital 2020- We Are Social. <https://wearesocial.com/digital-2020> [04/04/2021].
3. Measuring digital development: Facts and figures 2020. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Pages/facts/default.aspx> [04/04/2021].
4. TÜİK Kurumsal. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679) [04/04/2021].
5. Masthi NRR., Pruthvi S., Phaneendra MS. (2018). A comparative study on social media usage and health status among students studying in pre-university colleges of urban Bengaluru. *Indian J Community Med.* 43(3):180–184.
6. Digital in Turkey: All the Statistics You Need in 2021 — DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-turkey> [20/04/2021].
7. Allen KA., Ryan T., Gray DL., McInerney DM., Waters L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *Australian Educational and Developmental Psychologist.* 31(1): 18-31.
8. Ceyhan E., Ceyhan AA, Gürcan A. A. (2007). Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri.* 7(1):387-416.
9. Yang SC., Tung CJ. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Comput Human Behav.* 23(1):79–96.
10. Griffiths M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use.* 10(4):191–197.
11. Social media addiction linked to drug, alcohol abuse. <https://www.recoveryplace.com/blog/social-media-addiction-linked-to-drug-alcohol-abuse/> [04/04/2021].

12. Güçlü S., Tabak RS., Tütüncü İ, Yılmaz F. (2016). İnternet bağımlılığı: Gerçekten obeziteye neden olur mu? *Uluslararası Hakemli Beslenme Araştırmaları Derg.* 3(7):50–64.
13. Kabasakal Z., Tekada T. (2018, Eylül). Gençlerde internet bağımlılığı ve obezite. II. Uluslararası Eğitim Araştırmaları ve Öğretmen Eğitimi Kongresinde sunulan bildiri. Aydın.
14. Tammelin T., Ekelund U., Remes J., Nayha S. (2007). Physical activity and sedentary behaviors among Finnish Youth. *Med Sci Sport Exerc.* 39(7):1067-1074.
15. Mota J., Ribeiro J., Santos MP, Gomes H. (2006). Obesity, physical activity, computer use, and TV viewing in Portuguese adolescents. *Pediatr Exerc Sci.* 18(1):113–121.
16. Vandelanotte C., Sugiyama T., Gardiner P., Owen N. (2009). Associations of leisure-time internet and computer use with overweight and obesity, physical activity and sedentary behaviors: Cross-sectional study. *J Med Internet Res.* 11(3):e1084.
17. Owen N., Healy GN., Matthews CE., Dunstan DW. (2010). Too much sitting: The population health science of sedentary behavior. *Exerc Sport Sci Rev.* 38(3):105–13.
18. Rhodes RE., Mark RS., Temmel CP. (2012). Adult sedentary behavior: A systematic review. Vol. 42, *American Journal of Preventive Medicine.* 42(3): e3–28.
19. Alley S., Wellens P., Schoeppe S., de Vries H, Rebar AL., Short CE, Duncan MJ., Vandelanotte C. (2017). Impact of increasing social media use on sitting time and body mass index. *Heal Promot J Aust.* 28(2):91–95.
20. Aksu O. (2017). Yeni toplumsal hareketler bağlamında sosyal medya kullanımını analizi: kadın dernekleri. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Derg.* 3(3):146–159.
21. Al-Menayes JJ. (2014). The relationship between mobile social media use and academic performance in university students. *New Media Mass Commun.* 25:23–29.

22. Casale S., Fioravanti G. (2018). Why narcissists are at risk for developing Facebook addiction: The need to be admired and the need to belong. *Addict Behav.* 76:312–318.
23. Valenzuela S., Park N., Kee KF. (2009). Is there social capital in a social network site?: Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. *J Comput Commun.* 14(4):875–901.
24. Mayfield A. What is social media? An eBook from iCrossing. www.sxc.hu/profile/nickwinch [29/06/2021].
25. Lerman K. (2007). Social information processing in news aggregation. *IEEE Internet Comput.* 11(6):16–29.
26. Della Porta D., Mattoni A. (2014). Social networking sites in pro-democracy and anti-austerity protests: Some thoughts from a social movement perspective. *Social Media, Politics and the State.* 39–63. ISBN: 9781315764832.
27. Kaplan AM., Haenlein M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Bus Horiz.* 53(1):59–68.
28. Ellison NB., Boyd DM. (2013). *Sociality Through Social Network Sites.* Dutton WH, editor. Oxford University Press.
29. Dowerah Baruah T. (2012). Effectiveness of social media as a tool of communication and its potential for technology enabled connections: A micro-level study. *Int J Sci Res Publ.* 2(5). ISSN 2250-3153.
30. Social network users in leading markets 2025 | Statista. <https://www.statista.com/statistics/278341/number-of-social-network-users-in-selected-countries/> [10/06/2021].
31. Kirschner PA., Karpinski AC. (2010). Facebook® and academic performance. *Comput Human Behav.* 26(6):1237–1245.
32. Ross C., Orr ES., Sisic M., Arseneault JM., Simmering MG., Orr RR. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Comput Human Behav.* 25(2):578–586.

33. Junco R. (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Comput Educ.* 58(1):162–171.
34. Digital 2019: Turkey — DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2019-turkey> [20/04/2021].
35. Cheung CMK., Chiu PY., Lee MKO. (2011). Online social networks: Why do students use facebook? *Comput Human Behav.* 27(4):1337–1343.
36. Pempek TA., Yermolayeva YA., Calvert SL. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *J Appl Dev Psychol.* 30(3):227–238.
37. Instagram monthly active users | Statista. <https://www.statista.com/statistics/253577/number-of-monthly-active-instagram-users/> [29/06/2021].
38. Yaşa Özeltürkay E., Bozyiğit S., Gülmez M. (2017). Instagram'dan alışveriş yapan tüketicilerin satın alma davranışları: Keşifsel bir çalışma. *Öneri Derg.* 12(48):175–198.
39. The Communications Market Report 2015 – Ofcom. <https://www.ofcom.org.uk/research-and-data/multi-sector-research/cmr/cmr15> [21/04/2021].
40. Gökçe MM. (2018). *Sosyal medyanın kurumsal iletişim aracı olarak kullanımı: Devlet ile vakıf üniversitelerinin sosyal medya paylaşımlarının karşılaştırmalı analizi.* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İletişim ve Toplumsal Dönüşüm Ana Bilim Dalı, Gaziantep.
41. Yayla HM. (2018). Kullanımlar ve doyumlar bağlamında Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanımı: Instagram örneği. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akad Derg.* 11(1):40–65.
42. Kızılkaya MY. (2018). *Duygu analizi ve sosyal medya alanında uygulama.* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ekonometri Ana Bilim Dalı, Bursa.

43. Balcı Ş., Mevlüt V., Koçak C. (2017). Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. I. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı, İstanbul.
44. Yolcu Ö. (2016). Türk filmlerinin sosyal medya kullanımı ve twitter örneği. *Tar Okulu Derg.* 6(26):481–501.
45. Cemiloğlu Altunay M. (2010). Gündelik yaşam ve sosyal paylaşım ağları: Twitter ya da pıt pıt net. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi.* 12:31-56.
46. YouTube'un Türkiye kullanıcı profili araştırması – Webrazzi. <https://webrazzi.com/2016/10/05/youtubeun-turkiye-kullanici-profil-arastirmasi/> [29/05/2021].
47. Youtube İstatistikleri (Güncel) - Branding Türkiye. <https://www.brandingturkiye.com/youtube-istatistikleri-guncel/> [29/05/2021].
48. Bostancı M. (2010). *Sosyal medyanın gelişimi ve iletişim fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları.* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Genel Gazetecilik Ana Bilim Dalı, Kayseri.
49. Altınay Bor H. (2013). *Ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutum, sosyal medya kullanımında gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler.* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
50. Khan ML. (2017). Social media engagement: What motivates user participation and consumption on YouTube? *Comput Human Behav.* 66:236–247.
51. Arklan Ü., Kartal NZ. (2018). Y kuşağının içerik tüketicisi olarak Youtube kullanımı: Kullanım amaçları, kullanım düzeyleri ve takip edilen içerikler üzerine bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Derg.* 6(2):929–65.
52. Odacıoğlu MC., Odacıoğlu Çoban F. (2018). Mobil uygulama yerelleştirme: Whatsapp Messenger örneği. *Int J Lang Acad Migr Lang Transl Spec Issue.* 6:133–41.

53. Mars M., Morris C., Scott RE. (2019). WhatsApp guidelines – what guidelines? A literature review. *J Telemed Telecare*. 25(9):524–529.
54. Göncü S. (2018). A study about the WhatsApp use of Y generation with the context of uses and gratifications. *TRT Akad*. 03(6):590–612.
55. Yazıcı T. (2015). Kişilerarası iletişimde anlık mesajlaşma uygulamalarının yeri: WhatsApp uygulaması ile ilgili üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme. *Int J Soc Sci Educ Res*. 1(4):2015.
56. Zarro M, Hall C. (2012). Pinterest: Social collecting for #linking #using #sharing. Proceedings of the ACM/IEEE Joint Conference on Digital Libraries, 417–418.
57. Tufan Yeniçktı N., Yüksek Ö. (2017). *Snapchat kullanım motivasyonları: Snapchat kullanıcıları üzerine kullanımlar ve doyumlar araştırması*. Sosyal ve beşeri bilimler araştırmaları. 253–809.
58. Bayer JB., Ellison NB., Schoenebeck SY., Falk EB. (2015). Sharing the small moments: ephemeral social interaction on Snapchat. *Inf Commun Soc*. 19(7):956–977.
59. Kara T. (2016). Gençler neden Snapchat kullanıyor? Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı üzerinden bir araştırma. *Intermedia Int e-Journal*, 3(5):262-277.
60. LinkedIn’s Economic Graph -- A digital representation of the global economy. <https://economicgraph.linkedin.com/> [04/06/2021].
61. LinkedIn. LinkedIn Hakkında. <https://about.linkedin.com/tr-tr> [04/06/2021].
62. Papacharissi Z. (2009). The virtual geographies of social networks: A comparative analysis of Facebook, LinkedIn and ASmallWorld. *New Media Soc*. 11(1–2):199–220.
63. Schumann S. (2013). Jan Van Dijk: The network society. London: Sage Publications. 2012. *MedieKultur J media Commun Res*. 29(54):4.
64. Holden C. (2001). “Behavioral” addictions: Do they exist? *Science*, 294:980–982.

65. Egger O., Rauterberg M., G.W.M. (1996). *Internet behavior addiction*. Swiss Federal Institute of Technology.
66. Griffiths MD. (1996). Internet addiction: an issue for clinical psychology? *Clin Psychol Forum*. 97:32–36.
67. Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical psychology forum*. Division of Clinical Psychology of the British Psychol Soc. 14-14.
68. Goldberg I. Internet Addiction Disorder, 1996. <https://www.psychom.net/iadcriteria.html> [18/06/2021].
69. Young KS. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3);237-244.
70. Tao R., Huang X., Wang J., Zhang H., Zhang Y., Li M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3):556–564.
71. Van Den Eijnden RJJM., Lemmens JS., Valkenburg PM. (2016). The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Comput Human Behav*. 61:478–487.
72. Riad Mousa Jaradat M-I., Jebreen Atyeh A. (2017). Do personality traits play a role in social media addiction? key considerations for successful optimized model to avoid social networking sites addiction: A developing country perspective. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*. 17(8):120-131.
73. Montag C., Bey K., Sha P., Li M., Chen YF., Liu WY., Zhu YK., Li CB., Markett S., Keiper J., Reuter M. (2015). Is it meaningful to distinguish between generalized and specific Internet addiction? Evidence from a cross-cultural study from Germany, Sweden, Taiwan and China. *Asia-Pacific Psychiatry*. 7(1):20–26.
74. Tutgun Ünal A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gazetecilik Ana Bilim Dalı, İstanbul.

75. Kırık AM., Arslan A., Çetinkaya A., Gül M. (2015). A Quantitative Research on the Level of Social Media Addiction among Young People in Turkey. *Int J Sci Cult Sport*. 3(13):108–122.
76. Çam E., İşbulan O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *Turkish Online J Educ Technol*. 11(3):14–19.
77. Young KS. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology Behav*. 10(5):671–679.
78. Andreassen CS., Torbjørn T., Brunborg GS., Pallesen S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychol Rep*. 110(2):501–17.
79. Bányai F., Zsila Á., Király O., Maraz A., Elekes Z., Griffiths MD., Andreassen CS., Demetrovics Zsolt. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One*. 12(1): e0169839.doi:10.1371/journal.pone.0169839
80. Andreassen CS., Billieux J., Griffiths MD., Kuss DJ., Demetrovics Z., Mazzoni E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychol Addict Behav*. 30(2):252–262.
81. Deniz L., Tutgun-Ünal A. (2019). Sosyal medya çağında kuşakların sosyal medya kullanımını ve değerlerine yönelik bir dizi ölçek geliştirme çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Derg*. 11(18):1025–1057.
82. Wieland DM. (2005). Computer addiction: Implications for nursing psychotherapy practice. *Perspectives in Psychiatric Care*. John Wiley & Sons, Ltd, 41(4): 153–61.
83. Social Media Usage: 2005-2015 | Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2015/10/08/social-networking-usage-2005-2015/> [26/06/2021].
84. Bickham DS., Blood EA., Walls CE., Shrier LA., Rich M. (2013). Characteristics of screen media use associated with higher BMI in young adolescents. *Pediatrics*. 131(5):935–941.

85. Dewald JF., Meijer AM., Oort FJ., Kerkhof GA., Bögels SM. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*. 14(3): 179–189.
86. Baysal A. Beslenme. (2014). Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
87. WHO | World Health Organization. <https://www.who.int/> [14/06/2021].
88. Haşıl NH. (2010). Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 23(2):399–413.
89. Şanlıer N., Konaklıoğlu E., Güçer E. (2009). Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Derg.* 29(2):333–352.
90. Çetin G., Sarper F. (2013). Tıp fakültesi birinci ve son sınıfa devam eden öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *21 Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilim ve Sos Araştırmalar Derg.* 46(1):86–90.
91. Özdoğan Y., Yardımcı H., Özçelik AÖ., Sürücüoğlu MS. (2012). Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Derg.* 29:66–74.
92. Faydaoğlu E., Energin E., Sürücüoğlu MS. (2013). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde okuyan öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlıklarının saptanması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilim Derg.* 2(3):299–311.
93. Becker AB., Longjohn M., Christoffel KK. (2008). Taking on childhood obesity in a big city: Consortium to Lower Obesity in Chicago Children (CLOCC). *Prog Pediatr Cardiol.* 25(2):199–206.
94. de Assis PP., da Silva SA., Vieira de Melo CYS., de Arruda Moreira M. (2013). Eating habits, nutritional status and quality of life of patients in late postoperative gastric bypass Roux-Y. *Nutr Hosp.* 28(3):637–642.
95. Lourenço M., Santos C., & do Carmo, I. (2014). Nutritional status and dietary habits in preschool-age children. *Rev Enferm Referência.* 4(1):7–14.

96. Saygın M., Öngel K., Sadettin Ç., Yağlı MA., Mehmet H., Gonca T., Kurt Y. (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Derg.* 18(2):43–47.
97. Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> [14/06/2021].
98. Bulguroğlu Hİ., Bulguroğlu M., Özaslan A. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite, Yaşam Kalitesi ve Depresyon Seviyelerinin İncelenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi.* 12(2):306–311.
99. Ercan Ş., Keklice H. (2020). COVID-19 pandemisi nedeniyle üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimin incelenmesi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi.* 5(2):69–74.
100. Arslan M., Taşkaya C., Kavalci B. (2020). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite , obezite ve uyku kalitesi arasındaki ilişki. *J Heal Prof Res.* 2(1):16–22.
101. T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Beslenme ve sağlık araştırması. https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/TBSA_RAPOR_KITAP_20.08.pdf [28/06/2021].
102. Kawyannejad R., Mirzaei M., Valinejadi A., Hemmatpour B., Karimpour HA., Aminisaman J., Ezzati E., Vaziri S., Safaeepor M., Mohammadi S. (2019). General health of students of medical sciences and its relation to sleep quality, cell phone overuse, social networks and internet addiction. *Biopsychosoc Med.*13(1):1–7.
103. Xiang MQ., Lin L., Wang ZR., Li J., Xu Z., Hu M. (2020). Sedentary behavior and problematic smartphone use in Chinese adolescents: The moderating role of self-control. *Front Psychol.* 10:1–9.
104. Hinojo-Lucena FJ., Aznar-Díaz I., Cáceres-Reche MP., Trujillo-Torres JM., Romero-Rodríguez JM. (2019). Problematic internet use as a predictor of eating disorders in students: A systematic review and meta-analysis study. *Nutrients.* 11(9):2151.

105. Polat F., Karasu F. (2020). Bir üniversitede öğrenim gören sağlık yüksekokulu öğrencilerinin obezite durumu ile internet kullanımını arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Sağlık Bilim Derg.* 29:34–41.
106. Kim JH., Lau CH., Cheuk KK., Kan P., Hui HLC., Griffiths SM. (2010). Brief report: Predictors of heavy Internet use and associations with health-promoting and health risk behaviors among Hong Kong university students. *J Adolesc.* 33(1):215–20.
107. Tayhan Kartal F., Yabancı Ayhan N. (2020). Relationship between eating disorders and internet and smartphone addiction in college students. *Eat Weight Disorders: Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity.* DOI:10.1007/s40519-020-01027-x
108. Gonçalves RF da M., Barreto D de A., Monteiro PI., Zangeronimo MG., Castelo PM., van der Bilt A., Pereira LC. (2019). Smartphone use while eating increases caloric ingestion. *Physiol Behav.* 204:93–99.
109. Serra-Majem L., Ribas L., Ngo J., Ortega RM., García A., Pérez-Rodrigo C., Aranceta J. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutr.* 7(7):931–935.
110. Akar Şahingöz S., Özgen L., Yalçın E. (*Akdeniz Diyet Kalitesi Ölçeğinin (Mediterranean Diet Quality- KIDMED) geçerlik ve güvenilirlik çalışması.* Proceedings Book of 5th International Eurasian Congress on Natural Nutrition, Healthy Life & Sport, Ankara. 1078–1088.
111. Fao J, Consultation UNUE. (2005). Human energy requirements: report of a joint FAO/ WHO/UNU Expert Consultation. *Food Nutr Bull.* 26(1):166.
112. Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları, 2020. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-SonucLari-2020-37210> [08/07/2021].
113. Górnicka M., Drywień ME., Zielinska MA., Hamułka J. (2020). Dietary and Lifestyle Changes During COVID-19 and the Subsequent Lockdowns among Polish Adults: A Cross-Sectional Online Survey PLifeCOVID-19 Study. *Nutr* 12:2324.

114. Gürel S., Akçil Ok M. (2021). Covid-19 salgın sürecinin, sağlık eğitimi alan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite ve vücut ağırlıkları üzerine etkisinin saptanması. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 6 (Özel Sayı):1–15.
115. İstatistiklerle Gençlik, 2020. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2020-37242> [08/07/2021].
116. Alaçam H., Korkmaz A., Efe M., Balcı Şengül C., Şengül C. (2015). Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinde alkol ve sigara bağımlılığı taraması. *Pam Med J*. 8(2):82-87.
117. Türkiye Sağlık Araştırması, 2019. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkey-Health-Survey-2019-33661> [08/07/2021].
118. Arslan S., Bal F. (2019). Üniversite öğrencilerinde alkol kullanım sıklığı, çevresel-ailevi risk faktörleri ve cinsiyet farklılıkları. *Uluslararası sosyal araştırmalar dergisi*. 12(67):543-556.
119. Tarı Selçuk K., Avcı D., Mercan Y. (2018). Üniversite öğrencilerinde sigara bağımlılığı, sigarayı bırakmaya yönelik istek ve öz-etkililik. *Clin Exp Health Sci*. 8(1):36-43. DOI: <https://doi.org/10.5152/clinexphealthsci.2017.420>
120. Arslanoğlu C., Acar K., Arslanoğlu E., Baynaz K., Karakaş F., İpekoğlu G., Mor A. Üniversite öğrencilerinin sigara kullanma alışkanlıkları ile yaşam kalitelerinin incelenmesi (Sinop Üniversitesi örneği). *EKEV Akademi Dergisi*. 24(84): 195-210.
121. Güleç M., Yabancı N., Göçgeldi E., Bakır B. (2008). Ankara’da iki kız yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi*. 50:102-109.
122. Zemzemoğlu AEA., Erem TE., Uludağ S., Uzun E. (2019). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. *Food Heal*. 5(3):185–196.

123. Erdoğan R. (2021). Pandemi döneminde beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Derg.* 17(Pandemi Özel Sayısı):3276–3295.
124. Arslan H., Hisar KM. (2016). Kız öğrenci yurdunda yaşayan üniversite öğrencilerinin konstipasyon durumlarının belirlenmesi. *TAF Prev Med Bull.* 15(4):330-335.
125. Özdoğan Y., Yardımcı H., Özçelik AÖ. (2012). Yurttan kalan Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Karadeniz Uluslararası Bilim Dergi.* 1(15):139–149.
126. Özdoğan, Y., Yardımcı, H., Özçelik AÖ., Sürücüoğlu, MS. (2012). Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29: 66-74.
127. Yılmaz E., Özkan S. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6): 87-104.
128. Erol E., Ersoy G., Pulur A., Özdemir G., Bektaş Y. (2010). Evaluation of the Mediterranean Diet Quality Index (KIDMED) in adolescents in Turkey. *Journal of Human Sciences (JHS)*. 7 (1):647-64.
129. Aslan NN., Yardımcı H., Özçelik AÖ. (2017). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin makro besin ögesi alımları ve antropometrik ölçümlerle ilişkisi. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi.* (4)1; 39-48.
130. Onurlubaş, E., Doğan, H. G., Demirkıran, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 32(3): 61-69.
131. Açık M., Çakıroğlu FP. (2017). Yurttan kalan üniversiteli kız öğrencilerde metabolik sendrom risk faktörlerinin değerlendirilmesi. *Dicle Med J.* 44(4):305–314.
132. Nişancı Kılınc F., Çağdaş D. (2012). Sağlık meslek lisesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının, beslenme bilgi düzeylerinin ve vücut bileşimlerinin değerlendirilmesi. *Türk Ped Arf.* 47:181–188.

133. Doğan B., Yörük N., Öner C., Yavuz G., Oğuz A. (2017). Evaluation of diabetes risk and eating habits of university students and personnel. *Türk Aile Hekim Derg.* 21(2):50–55.
134. Bach-Faig A., Berry EM., Lairon D., Reguant J., Trichopoulou A., Dernini S., Medina FX., Battino M., Belahsen R., Miranda G., Serra-Majem L., on behalf of the Mediterranean Diet Foundation Expert Group. (2011). Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutrition: 14(12A): 2274–2284.*
135. Ayyıldız F., Yıldırım H. (2019). Farklı diyet modellerinin bağırsak mikrobiyotası üzerind etkisi. *Bes. Diy. Derg.* 47(2): 77-86.
136. Baydemir C., Ozgur EG., Balci S. (2018). Evaluation of adherence to Mediterranean diet in medical students at Kocaeli University, Turkey. *J Int Med Res.* 46(4):1585–1594.
137. Trigueros R., Padilla AM., Aguilar-Parra JM., Rocamora P., Morales-Gázquez MJ., López-Liria R. (2020). The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the mediterranean diet. A study with university students. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 17(6):2071.
138. Wong Y., Huang YC., Chen SL., Yamamoto S. (1999). Is the college environment adequate for accessing to nutrition education: A study in Taiwan. *Nutr Res.* 19(9):1327–1337.
139. Manuel Rodríguez-Muñoz P., Carmona-Torres JM., Rivera-Picón C., Fabbian F., Manfredini R., Aurora Rodríguez-Borrego M., Lopez-Soto PJ. (2020). Associations between chronotype, adherence to the Mediterranean Diet and sexual opinion among university students. *Nutrients.* 12(6): 1900.
140. Theodoridis X., Grammatikopoulou MG., Gkiouras K., Papadopoulou SE., Agorastou T., Gkika I, Maraki MI., Dardavessis T., Chourdakis. (2018). Food insecurity and Mediterranean diet adherence among Greek university students. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 28(5):477–485.
141. Mounayar R., Jreij R., Hachem J., Abboud F., Tueni, M. (2019). Breakfast intake and factors associated with adherence to the Mediterranean diet among

- Lebanese high school adolescents. *Journal of nutrition and metabolism*, 2019: 1-10. Doi: 10.1155/2019/2714286.
142. Novak D., Štefan L., Prosoli R., Emeljanovas A., Mieziene B., Milanović I., Radisavljević-Janić, S. (2017). Mediterranean diet and its correlates among adolescents in non-Mediterranean European countries: A population-based study. *Nutrients*, 9(2): 177.
143. Fiore M., Ledda C., Rapisarda V., Sentina E., Mauceri C., D'Agati P., Conti GO., Serra-Majem L., Ferrante M. Medical school fails to improve Mediterranean diet adherence among medical students. *European Journal of Public Health*. 25(6): 1019-1023.
144. Zurita-Ortega F., Román-Mata S., Chacón-Cuberos R., Castro-Sánchez M., Muros JJ. (2018). Adherence to the mediterranean diet is associated with physical activity, self-concept and sociodemographic factors in university student. *Nutrients*, 10(8), 966.
145. Hadjimbei E., Botsaris G., Gekas V., Panayiotou AG. (2016). Adherence to the Mediterranean diet and lifestyle characteristics of university students in Cyprus: A cross-sectional survey. *J Nutr Metab*. 2016:1-8. Doi: 10.1155/2016/2742841.
146. Bárbara R., Ferreira-Pêgo C. (2020). Changes in Eating Habits among Displaced and Non-Displaced University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15): 5369.
147. Kadioğlu BU., Ayten Ş. (2021). Akdeniz Diyetine Uyum ve Üniversite Öğrencilerinin Bazı Antropometrik Özellikleri. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 121-128.
148. Bayindir Gümüş A, Yardimci H. (2020). Üniversite öğrencilerinin günlük besin ögesi alımlarının Akdeniz diyeti kalite indeksi (KIDMED) ile ilişkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 6(2):167–173.
149. Pérez-Gallardo L., Gómez TM, Marzo IB., Pascual MÁF., Calle EM, Domínguez RR, Ferrer CN., Camara FN. (2015). Diet quality in college students with different academic profile. *Nutr Hosp*. 31(5):2230–2239.

150. Navarro-González I., López-Nicolás R., Rodríguez-Tadeo A., Ros-Berruezo G., Martinez M., Domenech-Asensi G. (2014). Adherence to the Mediterranean diet by nursing students of Murcia (Spain). *Nutr Hosp.* 30(1):165–172.
151. Şahin Bayram S., Aktaş N. (2020). Selçuk Üniversitesi öğrencilerinin Akdeniz diyet kalitelerinin değerlendirilmesi. *J Nutr Diet.* 48(3):1–11.
152. Korkut Gençalp D. (2020). COVID- 19 salgını döneminde ilk ve acil yardım öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Derg.* 1(1):1–15.
153. Odaci H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Comput Educ.* 57(1):1109–1113.
154. Karaboğa MT. (2018). Üniversite öğrencilerinin bir sosyalleşme alanı olarak sosyal medya hakkındaki görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Derg.* 14:912–936.
155. Özdemir Z. (2020). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akad Derg.* 7(2):91–105.
156. Çakır H. (2018). Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(3):539-563.
157. Karadağ A., Akçınar B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3): 154-166.
158. Çelik, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Kültür Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma. 1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı, İstanbul.
159. Tutgun A. (2019). İletişim Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının incelenmesi: Üsküdar Üniversitesi örneği. *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi*, 2: 49-80.

160. Mok JY., Choi SW., Kim DJ., Choi JS., Lee J., Ahn H., Choi EJ., Song WY. (2014). Latent class analysis on internet and smartphone addiction in college students. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 10, 817.
161. Arısoy DÖ. (2009). İnternet bağımlılığı. *Türkiye Klin Psikiyatr* 2(1):75–83.
162. Griffiths M. (1996). Behavioural addiction: an issue for everybody? *Empl Couns Today*. 8(3):19–25.
163. Park K-A. (2017). Dietary and lifestyle habits and dietary behaviors according to level of smartphone addiction in university students in kyungnam province. *J Korean Diet Assoc*. 23(4):408–430.
164. Young K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction--and a winning strategy for recovery*. John Wiley & Sons.
165. Kamran H., Afreen A., Ahmed Z. (2018). Effect of Internet Addiction on Dietary Behavior and Lifestyle Characteristics Among University Students. *Ann King Edward Med Univ*. 24(Özel Sayı):836–841.
166. Tateno M., Teo AR., Ukai W., Kanazawa J., Katsuki R., Kubo H., Kato TO. (2019). Internet addiction, smartphone addiction, and hikikomori trait in Japanese young adult: Social isolation and social network. *Front Psychiatry* 10(JULY):455.
167. Gür K., Yurt S., Bulduk S., Atagöz S. (2015). Internet addiction and physical and psychosocial behavior problems among rural secondary school students. *Nurs Heal Sci*. 17(3):331–338.
168. Yong JYY., Tong EMW., Liu JCJ. (2021). Meal-time smartphone use in an obesogenic environment: Two longitudinal observational studies. *JMIR mHealth uHealth*. 9(5): e22929.
169. Alosaimi FD., Alyahya H., Alshahwan H., Mahyijari N Al., Shaik SA. (2016). Smartphone addiction among university students in Riyadh, Saudi Arabia. *Saudi Med J* 37(6):675-683.
170. Wadhera D., Capaldi-Phillips ED. (2014). A review of visual cues associated with food on food acceptance and consumption. *Eat Behav*. 15(1):132–143.

171. Doty RL. Gustation. *Wiley Interdiscip Rev Cogn Sci* 3(1):29–46.
172. Rolls ET. (2015). Taste, olfactory, and food reward value processing in the brain. *Prog Neurobiol.* 127–128:64–90.
173. World Health Organization. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world.* World Health Organization.
174. Yılmaz A. (2019). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite, sedanter süre ve yaşam kalitesi ilişkisinin değerlendirilmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17): 1433-1453.
175. Keating X. D., Guan J., Piñero J. C., Bridges D. M. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American college health*, 54(2): 116-126.
176. Arslan M., Taşkaya C., Kavalci B. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite , Obezite ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi.* 2(1):16–22.
177. Arslan S. A., Daşkapan A., Çakır B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3): 171-180.
178. Savcı S., Öztürk M., Arıkan H., İnce Dİ., Tokgözoğlu L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyol Dern Arş.* 34(3): 166-172.
179. Kartal M., Balcı E. (2018). Harran Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve ilişkin faktörler. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 5(4): 301-310.
180. Haase A., Steptoe A., Sallis JF., Wardle J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Prev Med (Baltim).* 39(1):182–90.
181. Sahin M., Lok S. (2018). Relationship between Physical Activity Levels and Internet Addiction of Adults. *J Depress Anxiety.* 07(02):2–5.

182. Kim S-E., Kim J-W., Jee Y-S. (2015). Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea. *J Behav Addict* 4(3):200–205.
183. Kırığ N., Güver Y. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi* 20(4):232-240.



EKLER

Ek 1. Enstitü Yönetim Kurulu Kararı



T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı :E-71915440-804.01-2101110021
Konu :Tez Konu Başlığı Hk.

Tarih:11.01.2021

Sayın Zeynep Şeyda TUT

Enstitü Yönetim Kurulunun 18.9.2020 tarih ve 2020/26 nolu kararına göre; tez konu başlığınız Tablo'da belirtilen şekilde uygun bulunmuş olup;

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Kezban BAYRAMLAR
Müdür V.

ÖĞRENCİNİN NUMARASI ADI-SOYADI	TEZ KONU BAŞLIĞI
194103003 Zeynep Şeyda TUT	Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite ve Beslenme Durumunun İncelenmesi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu:b9a82688

Belge Doğrulama Adresi: <http://ebys.hku.edu.tr/Doğrulama/Index>

Adres :Havaalanı Yolu Üzeri 8.Km - Şahinbey / GAZİANTEP

Tel / Fax :+90 342 211 80 80 / +90 342 211 80 81

Kep Adresi :hasankalyoncu.univ@hs01.kep.tr

İrtibat:Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Web:www.hku.edu.tr

e-Posta:info@hku.edu.tr



Ek 3. Kurum İzni



T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı :E-71915440-730.08.03-2011100017
Konu :Tez Araştırma İzni Hk.

Tarih:10.11.2020

REKTÖRLÜK MAKAMINA

Enstitümüz Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Beslenme ve Diyetetik Tezli Yüksek Lisans Programına kayıtlı, Prof. Dr. S. Mine YURTTAGÜL'ün danışmanlığında olan Tez Dönemi öğrencisi 194103003 numaralı Zeynep Şeyda TUT'un "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite ve Beslenme Durumunun İncelenmesi" konulu tez çalışmasının verilerini 15.11.2020 - 15.05.2021 tarihleri arasında Üniversitemiz lisans öğrencilerine uygulayabilmesi hususunda; Gereği için izin ve onaylarınıza arz ederim.

Prof. Dr. Kezban BAYRAMLAR
Müdür V.

OLUR

Prof. Dr. Türkey DERELİ
Rektör

Ekler:

- 1-Zeynep Şeyda TUT Öğrenci Dilekçesi.pdf (Elektronik Ek)
- 2-Zeynep Şeyda TUT Veri Toplama Formu.pdf (Elektronik Ek)
- 3-Zeynep Şeyda TUT Etik Kurul Kararı.pdf (Elektronik Ek)
- 4-Zeynep Şeyda TUT AD Yazısı.pdf (Elektronik Ek)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu:64126a29

Belge Doğrulama Adresi: <http://ebys.hku.edu.tr/Dogrulama/Index>

Adres :Havaalanı Yolu Üzeri 8.Km - Şahinbey / GAZİANTEP
Tel / Fax :+90 342 211 80 80 / +90 342 211 80 81
Kep Adresi :hasankalyoncu.univ@hs01.kep.tr

İnönü Sağık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü
Web:www.hku.edu.tr
e-Posta:info@hku.edu.tr



Ek 4. Veri Toplama Formları

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, FİZİKSEL AKTİVİTE VE BESLENME DURUMUNUN İNCELENMESİ

A.BİREYE İLİŞKİN GENEL BİLGİLER

Cinsiyet: 1)Erkek 2)Kadın

Yaş: (yıl)

Boy uzunluğu:..... (cm)

Vücut Ağırlığı:.....(kg)

1.Okuduğunuz fakülte:

- 1)Mühendislik Fakültesi
- 2)Sağlık Bilimleri Fakültesi
- 3)Eğitim Fakültesi
- 4)Yabancı Diller Yüksekokulu
- 5)Hukuk Fakültesi
- 6)Meslek Yüksekokulu
- 7)Güzel Sanatlar ve Mimarlık Fakültesi
- 8)İletişim Fakültesi
- 9)İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi

2.Sınıf:

- 1)1. sınıf
- 2)2. Sınıf
- 3)3. Sınıf
- 4)4. Sınıf

3.Nerede kalıyorsunuz?

- 1)Ailemle
- 2)Yurtta
- 3)Arkadaşlarımla evde

4.Sigara kullanıyor musunuz? 1) Evet 2) İçmeyi bıraktım 3)Hayır

5.Cevabınız evet ise adedi: Adet / gün

6. Alkol tüketir misiniz? 1)Evet 2)Hayır

Yanıt Evet ise; Türü: 1) Bira 2) Rakı 3) Şarap 4) Votka 5) Diğer:

Tüketim sıklığı: 1) Her gün 2) Haftada 1-2 3) Haftada 3-4
4) Haftada 5-6

B. 24 SAATLİK FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMU (Bir gün boyunca yaptığımız aktiviteleri yazınız. Dün sabah saat kaçta uyandınız? Bir gece önce kaçta yatmıştınız? Uyandıktan sonra sırası ile neler yaptınız? Yapılan aktivite sürelerinin saat cinsinden toplamı 24 olmalıdır)

Aktivite Türü	Ortalama süre (saat/gün)
Uyku	
Uzarak yapılan işler: dinlenme, TV izleme, kitap-gazete okuma, müzik dinleme)	
Oturarak yapılan işler: ders dinleme, TV izleme, ofis işleri (bilgisayar, masa başı işler), ev işleri (sebze ayıklama, örgü örme, dikiş dikme, ütü yapma), diğer (araba sürme, resim yapma, müzik aleti çalma, kağıt oynama, halı dokuma vb.), balık tutma	
Ayakta yapılan HAFİF aktiviteler: yavaş yürüme, ev temizleme, yemek pişirme, çamaşır yıkama, bulaşık yıkama vb.)	
Ayakta yapılan ORTA aktiviteler: orta hızda yürüme, bahçe işleri, vb.	
Ayakta yapılan AĞIR aktiviteler: tarla işleri (yük taşıma, inşaat işleri vb.)	
Spor Faaliyetleri	
HAFİF egzersiz/spor faaliyetleri (aerobik yapma, hızlı yürüme)	
ORTA egzersiz/spor faaliyetleri (voleybol, tenis, dans, bilardo, dans, halk dansları vb.)	
AĞIR egzersiz/spor faaliyetleri (basketbol, futbol, kürek çekme, yüzme, squash (duvar tenisi), uzun mesafe koşu, uzak doğu sporları, vücut geliştirme)	
TOPLAM	24 SAAT

C.BESLENME ALIŞKANLIKLARI

1.Günde kaç öğün yemek yersiniz?

..... Ana öğün, Ara öğün

2.Ana öğün atlar mısınız?

1. Her zaman 2. Sıklıkla 3. Bazen 4. Nadiren 5. Hiç

3.Ana öğün atlıyorsanız genelde hangi öğünü atlarsınız? 1) Sabah 2)Öğle
3)Akşam

4.Öğün atlama nedeniniz nedir?

1)Vakit bulamıyorum.

2)Alışkanlığım yok.

3)İştahım yok.

4) Maddi yetersizlik

5)Geç kalıyorum.

6)Hazırlayan yok.

7)Zayıflamak için.

5.Aşağıdaki besin gruplarını ne sıklıkla tüketirsiniz?

Besin/Yemek Türü	Hiç	Ayda bir kez	15 günde 1 kez	Haftada 1-2 gün	Haftada 3-4 gün	Her gün
Süt ve süt ürünlerini ne sıklıkla tüketirsiniz?						
Et, tavuk, balık, yumurta vb hayvansal protein kaynaklarını ne sıklıkla tüketirsiniz?						
Kurubaklagil (nohut, mercimek vb.) ve yağlı tohumlar (cevzi, fındık, badem vb) gibi bitkisel protein kaynaklarını ne sıklıkla tüketirsiniz?						
Sebze grubu besinleri ne sıklıkla tüketirsiniz?						

Meyve grubu besinleri ne sıklıkla tüketirsiniz?						
Tahıl grubu besinleri (pirinç, bulgur, buğday, makarna, şehriye vb) ne sıklıkla tüketiyorsunuz?						
Hamur işlerini (kek, pasta, poğaç, kurabiye vb) ne sıklıkla tüketirsiniz?						
Paketlenmiş hazır gıdaları ne sıklıkla tüketirsiniz?						
Ne sıklıkla abur cubur (cips, gofret, bisküvi vb.) tüketirsiniz?						
Gazlı ve şekerli içecekleri ne sıklıkla tüketirsiniz?						

D.SOSYAL MEDYA KULLANIM DURUMU İLE İLGİLİ SORULAR

1.Sosyal medya kullanıyor musunuz? 1)Evet 2)Hayır

2.Sosyal medya uygulamalarından hangilerini kullanıyorsunuz?

- 1)Facebook 2)Twitter 3)Instagram 4)Foursquare 5)Pinterest
6)Google+ 7)LinkedIn 8)Tumblr 9)Youtube 10)Snapchat
11)Diğer.....

3.Sosyal medya uygulamalarına hangi cihazlardan ulaşırsınız?

- 1)Sadece masaüstü bilgisayar
2)Masaüstü bilgisayar ve taşınabilir cihazlar (dizüstü bilgisayar, tablet, akıllı telefon)
3)Sadece taşınabilir cihazlar (dizüstü bilgisayar, tablet, akıllı telefon)

4.Ne kadar süredir sosyal medya kullanıyorsunuz?yıl

5.Hafta içi günde ortalama kaç saat geçirirsiniz?saat

6.Hafta sonu günde ortalama kaç saat geçirirsiniz?saat

7.Ana öğünlerinizi tüketirken sosyal medyada vakit geçirir misiniz?

1. Her zaman 2. Sıklıkla 3. Bazen 4. Nadiren 5. Hiç

8.Sosyal medya kullanırken bir şeyler yer misiniz?

1. Evet. 2. Hayır

9. Cevabınız evet ise genellikle neler tüketirsiniz? (birden fazla seçenek işaretlenebilir)

1. Ceviz, badem, antep fıstığı gibi kuruyemişler
2. Meyve
3. Kuru meyve (kuru kaysı, incir, üzüm vb)
4. Bisküvi, çikolata, cips gibi abur cubur tarzı yiyecekler
5. Poğaç, börek, tost gibi hamur işi yiyecekler
6. Süt, yoğurt, ayran
7. Diyet Ürünler
8. Çay, kahve
9. Kola, gazlı içecek, hazır meyve suları
10. Diğer.....

11. E.SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadeleri sosyal medya kullanım durumunuza göre değerlendiriniz.

Madde No		0.Hiçbir zaman	1.Nadiren	2.Bazen	3.Sık Sık	4.Her zaman
1	Yakın zamanda sosyal medyada neler olup bittiği hakkında oldukça fazla düşünürüm.					
2	Yapmam gereken bir iş varsa öncesinde sosyal medyayı kontrol ederim.					
3	Belli süre sosyal medyaya girmediğimde sosyal medyaya girme düşüncesi zihnimi meşgul eder.					
4	Hayatımın sosyal medya olmadan sıkıcı, boş ve zevksiz olacağını düşünürüm.					
5	İnternete bağlı değilken yoğun bir şekilde sosyal medyaya girmeyi düşünürüm.					
6	Sosyal medyada neler olup bittiğini merak ederim.					
7	Sosyal medyada düşündüğümde daha fazla zaman geçirdiğim olur.					
8	Sosyal medya ile bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” derim.					
9	Sosyal medyayı uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemem.					
10	Sosyal medyayı, planladığımdan daha fazla kullandığım olur.					
11	Sosyal medyayı kullanırken zamanın nasıl geçtiğini anlayamam.					
12	Sosyal medya ile ilgili eylemlere (oyun, sohbet, fotoğraflara bakmak, vs) uzun süreler ayırırım.					
13	Kişisel problemlerimi unutmak için sosyal medya kullanırım.					

14	Kendimi yalnız hissettiğim zamanlarda sosyal medyada vakit geçiririm.					
15	Yaşamımdaki olumsuz düşüncelerden kurtulmak için sosyal medyada gezinmeyi tercih ederim.					
16	Problemlerimden bunaldığımda sığındığım en iyi yer sosyal medyadır.					
17	Sosyal medya kullandığım süre boyunca her şeyi unuturum.					
18	Sosyal medya kullanımını durdurmaya çalışıp başaramadığım olur.					
19	Sosyal medya kullanımını denetim altına almak için yoğun bir istek duyarım.					
20	Sosyal medya kullanımını bırakmak için sonuç vermeyen çabalar gösteririm.					
21	Sosyal medya kullanımını denetim altına almak için sonuç vermeyen çabalar gösteririm.					
22	Sosyal medyada harcadığım zamanı azaltmaya çalışır, başarısız olurum.					
23	Mesleğime/çalışmalarına olumsuz bir etki yapmasına rağmen sosyal medyayı daha fazla kullanırım.					
24	Sosyal medyadan dolayı hobilerime, boş zaman ve dinlenme faaliyetlerime daha az öncelik veririm.					
25	Eş veya aile üyelerini sosyal medyadan dolayı ihmal ettiğim olur.					
26	Arkadaşlarımı sosyal medyadan dolayı ihmal ettiğim olur.					
27	Sosyal medya dolayısıyla başladığım aktiviteleri zamanında bitiremem.					
28	Sosyal medyada daha fazla zaman geçirmek için okulla veya işle ilgili çalışmaları ihmal ederim.					
29	Sosyal medyada zaman geçirmeyi, arkadaşlarımla zaman geçirmeye tercih ederim.					
30	Sosyal medyada geçirdiğim zaman yüzünden okul çalışmalarım ya da işlerim sekteye uğrar.					
31	Sosyal medya yüzünden üretkenliğim azalır.					
32	Sosyal medyada zaman geçirmeyi, arkadaşlarımla dışarı çıkmaya tercih ederim.					
33	İnsanlar sosyal medyada geçirdiğim zamanın miktarı konusunda beni eleştirirler.					
34	Kendimi sosyal medyada ne kadar süre gezindiğimi saklamaya çalışırken bulurum.					

35	Sosyal medya yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar olur.					
36	Sosyal medya kullanımı yüzünden kişisel bakımına daha az vakit ayırdığım olur.					
37	Sosyal medya kullanımı yüzünden uyku düzenimde değişiklikler/bozukluklar olur.					
38	Sosyal medya kullanımı yüzünden fiziksel sorunlar (sırt, baş, göz ağrıları, vb) yaşadığım olur.					
39	Sosyal medya kullanımı benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden olur.					
40	Sosyal medya kullanımım yaşamımda sorunlar oluşturur.					
41	Yapmam gereken işler çoğaldıkça, sosyal medya kullanma isteğim de o ölçüde artar.					

F.AKDENİZ DİYETİNE UYUM ÖLÇEĞİ (KIDMED)

Aşağıdaki ifadeleri tüketim durumunuza göre değerlendiriniz.

SORULAR		Hayır	Evet
1.	Her gün bir meyve veya meyve suyu tüketirim	0	1
2.	Her gün ikinci meyveyi tüketirim	0	1
3.	Her gün düzenli olarak bir kez taze veya pişmiş sebze tüketirim	0	1
4.	Her gün birden fazla kez taze veya pişmiş sebze tüketirim	0	1
5.	Düzenli olarak balık tüketirim (haftada en az 2-3 kez)	0	1
6.	Haftada birden fazla kez fast food (hamburger) restorana giderim	0	1
7.	Kurubaklagilleri severim ve haftada bir kezden fazla tüketirim	0	1
8.	Yaklaşık her gün makarna veya pirinç tüketirim (haftada 5 gün veya daha fazla)	0	1
9.	Kahvaltıda tahıl veya ekmek tüketirim	0	1
10	Düzenli olarak fındık vb. tüketirim (en az haftada 2-3 kez)	0	1
11.	Evde zeytinyağı kullanırım	0	1
12.	Kahvaltıyı atlarım	0	1
13.	Kahvaltıda süt ve ürünleri tüketirim (süt, yogurt vd.)	0	1
14.	Kahvaltıda hazır ürünler ve pasta türü besinler tüketirim	0	1
15.	Her gün 2 kez yoğurt ve/veya biraz peynir (40 g) tüketirim	0	1
16.	Her gün birkaç kez tatlı ve şeker tüketirim	0	1
TOPLAM PUAN			

Ek 5. Gönüllüleri Bilgilendirme Formu

GÖNÜLLÜLERİ BİLGİLENDİRME VE OLUR (RIZA) FORMU

Sayın Katılımcı,

Hasan Kalyoncu Üniversitesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığını, fiziksel aktivite ve beslenme durumlarını incelemek amacıyla bir çalışma planladık. Bu çalışmaya katılımınız araştırmanın başarısı için önemlidir. Eğer araştırmaya katılmayı kabul ederseniz size bazı sorular soracağız. Vereceğiniz tüm cevaplar ve bilgileriniz kesinlikle gizli tutulacak, bilimsel çalışmalarda kullanılacak ve araştırma amacı dışında kullanılmayacaktır. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığından kurtulmasına ve beslenme durumlarının geliştirilmesine katkıda bulunacaktır. Soruları eksiksiz ve dikkatli doldurmanız çalışmanın doğru sonuçlanması için önemli olup, göstereceğiniz dikkat ve ayırmış olduğunuz zaman için teşekkür ederiz.

DYT. ZEYNEP ŞEYDA TUT

Görüşmeyi kabul ediyor musunuz? Evet Hayır

