



SOSYAL MEDYANIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YEME TUTUM VE DAVRANIŞLARINA OLAN ETKİSİ  
THE EFFECT OF SOCIAL MEDIA ON UNIVERSITY STUDENTS' EATING ATTITUDES AND BEHAVIORS

Merve ÇAPAŞ<sup>1</sup>, Meliha ÇAVDAR<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Toplum Beslenmesi Anabilim Dalı, Kayseri

**ÖZ**

Bu araştırma sosyal medyanın, üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Erciyes Üniversitesi'nde farklı lisans programlarına kayıtlı 193 öğrenciye araştırmacılar tarafından tek seferlik 60 dakika süren beslenme eğitimi verilmiştir. Sonrasında katılımcılar müdahale (n=89) ve kontrol (n=104) olmak üzere iki gruba ayrılarak; "Demografik Bilgi", "Yeme Tutum Testi", "Sosyal Medya Kullanımı" ve "Besin Tüketim Kaydı" bölümlerinden oluşan anket uygulanmıştır. Sonraki aşamada müdahale grubuna Instagram hesabından (@diyettez) 10 hafta boyunca, her hafta bir konuda üç gönderi paylaşılmıştır. Bu süreçte kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Ardından anket formları her iki gruba da 10 hafta sonunda tekrar uygulanmıştır. Sosyal medyadaki beslenme ile ilgili paylaşımlar sayesinde beslenme davranışını değiştirdiğini belirten katılımcıların oranı müdahale grubunda %44.9'dan %60.7'ye kontrol grubunda ise %41.3'ten %43.3'e yükselmiştir. Çalışma öncesinde gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmazken; sonrasında müdahale grubunda kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artış saptanmıştır (p=0.032). Müdahale grubunda araştırma öncesinde katılımcıların %6.7'si probiyotik-yoğurt-kefir tüketimine dikkat etmekteyken, araştırma sonrasında bu oran %15.7'ye yükselmiştir (p<0.05). Benzer şekilde araştırma öncesinde müdahale grubunun %12.4'ü, kontrol grubunun %10.6'sı yiyeceklerin içerik bilgilerine dikkat ediyorken, araştırma sonrasında bu oran müdahale grubunda %24.7'ye, kontrol grubunda ise %15.4'e yükselmiştir (p<0.05). Doğru içerik ile uzman kişiler tarafından yapılan sosyal medya paylaşımlarının beslenme davranışları üzerine olumlu etkisi olabileceği sonucuna varılmıştır.

**ABSTRACT**

This research was conducted to determine how social media affects the eating attitudes and behaviors of university students. 193 student enrolled in different under graduate programs at Erciyes University were given, such as a one-time 60-minute nutrition education by researchers. After wards, the participants were divided in to two groups as intervention (n=89) and control (n=104); A questionnaire consisting of "Demographic Information", "Eating Attitude Test", "Social Media Usage" and "Food Consumption Record" sections was applied. In the next stage, three posts on a topic were shared with the intervention group from the Instagram account (@diyettez) for 10 weeks. In this process, no intervention was made in the control group. Then, the questionnaire forms were applied again to both groups at the end of 10 weeks. The proportion of participants who stated that they changed the eating behavior thanks to the posts about nutrition on social media increased from 44.9% to 60.7% in the intervention group and from 41.3% to 43.3% in the control group. While there was no significant difference between the groups before the study; After wards, a statistically significant increase was found in the intervention group compared to the control group (p=0.032). While 6.7% of the participants in the intervention group paid attention to probiotic-yogurt-kefir consumption before the study, this rate increased to 15.7% after the study (p<0.05). Similarly, 12.4% of the intervention group and 10.6% of the control group paid attention to the content formation of foods before the study, while this rate increased to 24.7% in the intervention group and 15.4% in the control group after the study (p<0.05). It has been concluded that social media shares made by experts with the right content can have a positive effect on nutritional behaviors.

**Anahtar kelimeler:** Beslenme davranışları, Beslenme mesajları, Sosyal medya, Üniversite öğrencileri, Yeme alışkanlığı

**Keywords:** Nutritional behaviors, Nutrition messages, Social media, University students, Eating habits

Makale Geliş Tarihi : 11.10.2022  
Makale Kabul Tarihi: 27.02.2023

**Sorumlu Yazar:** Arş. Gör. Dr. Merve ÇAPAŞ, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Kat 3 Melikgazi/Kayseri, mervecapas@erciyes.edu.tr, 0000-0002-4162-0922  
Arş. Gör. Meliha ÇAVDAR, melihacavdar@erciyes.edu.tr, 0000-0001-5122-7860

## GİRİŞ

İnternetin bulunması ve bilgisayar teknolojilerine entegre edilmesi ile birlikte gelişen 'Dijital Bilgi Çağı'nda (1) yeni iletişim teknolojileri ve sosyal medya, toplumsal ve kültürel dönüşümleri tetikleyebileceği gibi gençler ve yetişkinlerin günlük hayatları, yaşam tarzları, beslenme alışkanlıkları gibi davranışları üzerinde değişikliklere neden olmakta ve gerçekçi olmayan güzellik standartları belirlemektedir (2). Sosyal medya ideal kadın veya ideal erkek vücudu imajı oluşturarak genç nüfusta yanlış beden algısına sebebiyet vermektedir (3). Sosyal medya kullanıcılarının bu ideal vücut görünümünü yakalama çabası çoğu zaman kişilerin fiziksel ve ruhsal sağlığı zarar vermektedir (3). Sosyal medya kullanımının insan sağlığı üzerine etkilerinin değerlendirildiği bir çalışmada, sosyal medyada geçirilen sürenin, sosyal medyayı kullanan bireyde görülen kaygı düzeyi ve depresif belirtilerin sayısı ile önemli düzeyde ilgili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (4). Sosyal medya ve internet kullanımının yeme bozuklukları ve beden algısı ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, sosyal medyadaki arkadaş sayısının, sorunlu sosyal medya sitelerinin kullanımının ve sosyal medyada geçirilen toplam zamanın genç yetişkinlerde benlik saygısı, yeme bozuklukları ve beden algısı ile olan ilişkisi incelenmiş ve sorunlu sosyal medya kullanımının düşük benlik saygısı, yüksek yeme bozukluğu semptomları ve kötü beden algısı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (5).

Sosyal medya; diyetisyenler tarafından; hızlı, düşük maliyetli, doğrudan kullandıkları bir iletişim aracıdır (6). Medya genç nüfusun besin tercihlerine yön verip onların besin seçimini etkileyebilmektedir. Üniversite öğrencileri seçimleri konusunda bağımsız oldukları bir döneme girdikleri için medyanın etkisiyle oluşan besin seçimi ve tüketimi davranışını benimseyebilmektedirler (7). Türkiye'de Ocak 2022 tarihinde nüfusun %80.8'ine karşılık gelen 69.95 milyon internet kullanıcısı olduğu rapor edilmiştir. Türkiye'de, kişi başı ortalama günlük sosyal medya kullanımı 2 saat 59 dakika olarak bulunmuştur. Sosyal medya platformlarının kullanım sırası ve oranlarına bakıldığında %93.2 gibi bir oran ile 'Whatsapp' ilk sırada yer alırken, ikinci sırada %92.5 ile 'Instagram' ve üçüncü sırada ise %78.1 ile 'Facebook' yer almaktadır. (8). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmaya göre katılımcıların Instagram kullanımının %65.5 olduğu saptanmıştır (9). Bu denli aktif kullanılan sosyal medyanın, sağlık alanında bilgilendirme işlevi de olabilir. İnsanların sağlık alanında en yaygın sosyal medya kullanım konuları; beslenme, diyet ve besin destekleridir (10). Sosyal medyanın her geçen gün artan popüleritesine paralel olarak beslenme konularına olan ilgi de artmaktadır (11). Sağlık davranışlarına etkisinden dolayı sosyal medyanın büyük bir potansiyeli vardır (12,13). Ancak bu potansiyel, yanlış kullanım, kullanıcının özgürlüğünün getirdiği kontrolsüz yapısı, paylaşılan içeriklerin güvenilirliğini veya doğruluğunu denetleyen bir üst kurum bulunmaması gibi etmenler ile bir riske dönüşebilmektedir (14).

Bu araştırma sosyal medyanın (Instagram), üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışları üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

## GEREÇ ve YÖNTEM

### Araştırmanın Tipi

Bu araştırma randomize kontrollü deneysel araştırma niteliğindedir.

### Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Erciyes Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örnekleme büyüklüğü literatürden yararlanılarak evreni bilinen örnekleme büyüklüğü hesaplama yöntemi kullanılarak belirlenmiştir (7,12,14). Araştırmacılar tarafından katılımcılara ulaşımın sağlanabilmesi için çalışmanın amacını, dâhil edilme kriterlerini ve araştırmacıların iletişim bilgilerini içeren afiş hazırlanmıştır ve fakülteye asılmıştır. Üniversitenin sosyal medya hesaplarını takip eden ve araştırmacılar ile iletişime geçen sosyal medya kullanıcısı öğrencilerden araştırmaya katılmaya gönüllü olanlar dâhil edilme kriterleri göz önünde bulundurularak örnekleme alınmıştır. Çalışmaya 500 katılımcı ile başlanmıştır ancak dâhil edilme kriterlerine uymayanlar ve kendi isteğiyle ayrılmak isteyenler çıkartılarak toplam 193 katılımcı ile çalışma sonlandırılmıştır.

Araştırmaya dâhil edilme ve dışlanma kriterleri şu şekildedir;

### Dâhil Edilme Kriterleri

- 18-24 yaşları arasında olmak
- Erciyes üniversitesi öğrencisi olmak
- Sosyal medya (Instagram) kullanıcısı olmak
- Beden Kütle İndeksi (BKİ) 25-35 kg/m<sup>2</sup> arasında olmak

### Dışlanma Kriterleri

- 18-24 yaş aralığında olmayan bireyler
- Herhangi bir hastalığı veya kronik rahatsızlığı olan bireyler
- İştah durumlarını ve vücut ağırlıklarını etkileyebilecek ilaç kullanan (örneğin; antihistaminik, kortikosteroid, antidepresan vb.) bireyler
- Besin desteği alan (demir, kalsiyum, D vitamini, B12 vitamini vb.) bireyler
- Günlük fiziksel aktivite dışında ağırlık kaybı amacıyla ekstra fiziksel aktivite yapan bireyler
- Gebe ve emzikli bireyler
- Sosyal Medya kullanmayanlar
- Herhangi bir diyet müdahalesi alan bireyler

BKİ değerleri hesaplanırken katılımcı beyanına göre alınan ağırlık ve boy uzunluğu değerleri kullanılmıştır.

### Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması

Katılımcılara araştırmacılar, çalışmanın örnekleme büyüklüğünü sağlayabilmek amacıyla çalışmanın başlangıç aşamasında sosyal medya aracılığı ile ulaşılmıştır. Çevrim içi (online) olarak uygulanan anket formu üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde; öğrencilerin genel bilgilerinin olduğu "Demografik Bilgi Formu", ikinci bölümde yeme tutumuna dair soruları içeren "Yeme Tutum Testi (YTT-40)", son bölümde ise sosyal medya kullanımını ve 'Sosyal medyadaki beslenme ile ilgili haber / paylaşımlar sayesinde değiştirdiğiniz bir beslenme alışkanlığınız var mı?' gibi beslenme davranışlarını belirlemeye yönelik sorular yer almıştır (15).

**Demografik Bilgi Formu:** Form, katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, okuduğu bölüm, ekonomik durumu, sağlık bilgileri ve antropometrik ölçümlerine ait kişisel bilgilerinin toplandığı bir formdur.

**Yeme Tutum Testi (YTT-40):** Yeme Tutum Testi (YTT-40), bireylerin yeme davranışlarında bulunan bozuklukları ve yeme tutumlarını ölçmek amacıyla kullanılan öz bildirim dayalı bir ölçektir. YTT; 40 maddeden oluşan, 6'lı Likert tip (1=daima, 6=hiçbir zaman) ölçektir. Garner ve Garfinkel tarafından (16) 1979'da geliştirilmiş olan YTT-40'ın geçerlik ve güvenilirlik çalışması Savaşır ve Erol tarafından 1989'da yapılmıştır (17). Ölçek, yeme bozukluğu olan hastaların saptanmasının yanı sıra yeme tutumunun taranması ve değerlendirilmesi amacıyla da kullanılmaktadır. Ölçekte önermelere cevap olarak "daima", "çok sık", "sık sık", "bazen", "nadiren" veya "hiçbir zaman" seçeneklerinden biri işaretlenmektedir. Puan artışı yeme tutumlarındaki bozulmayı ifade etmektedir. Orijinal ölçekte kesme noktası 30 puan olarak belirlenmiştir (18). Maddelerden 1, 18, 19, 23, 27, 39 için "bazen" bir puan, "nadiren" iki puan ve "hiçbir zaman" üç puan olarak değerlendirilir ve diğer seçenekler 0 puan olarak değerlendirilir. Ölçeğin diğer maddeleri için ise "daima" üç puan, "çok sık" iki puan ve "sık sık" bir puan olarak değerlendirilir ve diğer seçenekler 0 puan olarak hesaplanır. Sonuçta ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar toplanarak ölçeğin toplam puanı elde edilir (19).

**İnternet ve Sosyal Medya Kullanım Bilgi Formu:** Sosyal medya kullanımı kısmında katılımcıların Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, Google, LinkedIn, Pinterest, Tumblr gibi sosyal medya platformlarını kullanıp kullanmadığı, bu platformlarda ne kadar zaman harcadıkları, beslenme ile ilgili paylaşımlar yapan hesapları takip etme durumları, ilgili paylaşımları okuma sıklığı ile beslenme önerileri ve hazır diyetleri uygulayıp uygulamadıkları, bu önerilerin sağlıkları üzerine olumlu/olumsuz etkisi hakkındaki düşünceleri sorgulanmıştır. Formda yer alan sorular literatür gözden geçirilerek hazırlanmıştır (20).

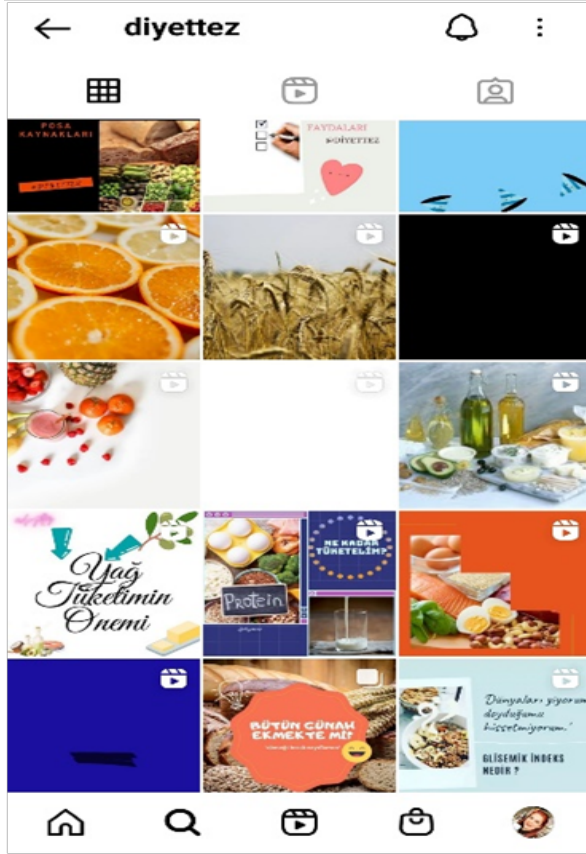
#### **Araştırma Tasarımı**

Birinci aşamada katılımcılar müdahale ve kontrol grubu olarak iki gruba ayrılmıştır. Her iki gruba da anket yapılmadan önce sağlıklı beslenme tabağı, temel besin grupları gibi beslenme ile ilgili konularda temel düzeyde eğitim verilmiştir. Katılımcılara araştırmacılar (diyetisyen) tarafından tek seferlik 60 dk süren çevrimiçi şekilde gerçekleştirilen beslenme eğitimi verilmiştir. Ayrıca sosyo-demografik özelliklerine dair bilgilerini, sosyal medya kullanımını, beslenme alışkanlıklarıyla ilgili soruları ve 24 saatlik geriye dönük besin tüketim kaydı ile Yeme Tutum Testini (YTT-40) içeren anket formu aracılığıyla toplanmıştır. İlk anketler doldurduktan sonra araştırmaya dâhil edilen katılımcılar, yaş ve BKI gibi özellikleri göz önüne alınarak random.org programında eğitim alan (müdahale) ve eğitim almayan (kontrol) grup olarak iki gruba ayrılmıştır. Randomizasyon sonrası müdahale grubunda yer alan 94 katılımcıdan araştırmacılar tarafından açılan Instagram hesabına takip etmeleri istenmiştir. Bu süreçte kontrol grubuna Instagram hesabından bahsedilmemiş ve araştırmacılar tarafından herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Kontrol grubunun ilgili hesaba erişimini engelleyebilmek için hesap ayarları gizli olacak şekilde yapılmış ve sadece müdahale grubundaki katılımcıların hesabı takip etmelerine izin verilmiştir. Kontrol grubunda yer alan katılımcılar farklı Instagram hesaplarından beslenme ile ilgili paylaşımlara maruz kalabilir ancak,

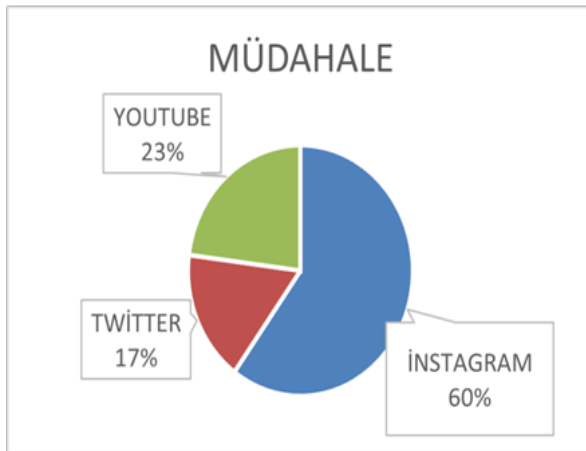
bu bilgiler her zaman kanıta dayalı olmaması ve periyodik olarak paylaşılması sebebi ile bir beslenme eğitimi niteliği taşımamaktadır. Ayrıca, çalışmadaki gibi uzman bir ekip tarafından hazırlanmama ihtimali sebebiyle bilgilerin doğruluğu tartışmalıdır. İkinci aşamada müdahale grubuna (n=94) Instagram üzerinden açılan bu hesaptan (@diyettez) 10 hafta boyunca beslenme ile ilgili bilgi postları paylaşılmıştır. Bir konudan haftada üç gönderi (iki hafta içi biri hafta sonu) olacak şekilde; 1.hafta karbonhidratlar, 2.hafta proteinler, 3.hafta yağlar, 4.hafta vitaminler, 5.hafta mineraller, 6.hafta su, 7.hafta besin hazırlama ve pişirme yöntemleri, 8.hafta fast food beslenme, 9.hafta popüler diyetleri konu alan paylaşımlar hazırlanmıştır (Resim 1). Kontrol grubundaki katılımcılardan 10 kişi kendi isteği ile çalışmadan ayrılmak istemiştir ve müdahale grubundan 5 kişi de sosyal medya hesaplarını kapatmıştır. Araştırmaya 193 katılımcı ile devam edilmiştir. Müdahale grubunun paylaşılan postları takip etme durumu Instagramın çeşitli özellikleri aracılığı ile kontrol edilmiştir. Müdahale grubundaki tüm katılımcıların paylaşılan postları görme durumu bu araçlar aracılığı ile araştırmacılar tarafından her hafta izlenmiştir. Müdahale grubundaki tüm katılımcıların paylaşımları görmesi sağlanmıştır. 10 hafta sonunda sosyal medyanın yeme tutum ve davranışına etkisini ölçmek amacıyla müdahale ve kontrol grubu olmak üzere tüm katılımcılara aynı anket tekrar yapılmıştır. Ardından katılımcılardan tekrar yazılı veya görsel olarak 3 gün (2 gün hafta içi, bir gün hafta sonu olmak üzere) boyunca besin tüketim kaydı alınmıştır. Alınan tüm besin tüketim kayıtları Beslenme Bilgi Sistemi (BEBİS) 8.1 adı verilen bir programa kaydedilmiştir (21). Bu program aracılığıyla katılımcıların 3 gün boyunca aldığı enerji, karbonhidrat, protein, yağ miktarlarının ortalamaları ve bunların toplam enerji alımlarındaki yüzdeleri belirlenmiştir. Toplam enerji, karbonhidrat, yağ ve protein miktarları yaşa göre gereksinimleri karşılama oranları ve diyet örüntüsü açısından değerlendirilmemiş olup, YTT-40 puanları ile arasındaki korelasyon bakılmıştır. Çalışmanın hiçbir aşamasında hiçbir gruba diyet müdahalesi yapılmamıştır.

#### **Verilerin İstatistiksel Analizi**

Araştırmada elde edilen tüm veriler IBM SPSS 22.0.0.0 istatistik programı ile analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler olarak birim sayısı (n), yüzde (%),  $\bar{x} \pm SS$ , median ve Q1-Q3 değerleri kullanılmıştır. Sayısal değişkenlere ait verilerin normal dağılımı Shapiro Wilk normallik testi ve Q-Q grafikleri ile değerlendirilmiştir. Normal dağılım gösteren veriler için parametrik testler, normal dağılmayan veriler için non-parametrik testler kullanılmıştır. Müdahale öncesi ve sonrası veri karşılaştırmasında Eşleştirilmiş T testi (Paired T test) ve Wilcoxon T Test kullanılmıştır. Parametrik Test varsayımlarını yerine getiren değişkenlerin gruplar arası karşılaştırılması için Student T testi, parametrik test varsayımlarını yerine getirmedigi durumlarda ise Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Kategorik değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesinde Ki-Kare testi uygulanmıştır. YTT puanları ile besin ögesi analizleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinde Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Maksimum güvenilirlik ve en dar aralıkta kestirim için belirlenmiş optimum bir değer olmasından dolayı güven aralığı %95 kabul edilerek istatistiksel testler için anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak alınmıştır.



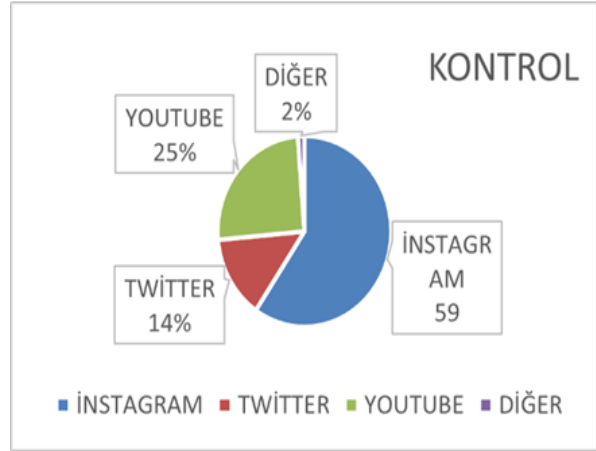
Resim 1. @diyettez Instagram sayfası



Hem müdahale ve hem de kontrol grubunda en çok kullanılan sosyal medya platformu Instagramdır ( $p>0.05$ ) (Şekil I).

Sosyal medyadaki beslenme ile ilgili paylaşımların etkisi ile beslenme davranışında değişiklik yaptığını belirten katılımcıların oranı çalışmanın başlangıcında müdahale grubunda %44.9'dan çalışma sonunda %60.7'ye, kontrol grubunda ise %41.3'ten %43.3'e yükselmiştir. Çalışmadan önce müdahale ve kontrol grubu arasında sosyal medyadaki beslenme ile ilgili paylaşımların etkisi ile beslenme davranışında değişiklik yaptığını belirtenlerin oranında anlamlı fark bulunmazken, çalışmadan sonra anlamlı fark bulunmuştur ( $p>0.05$ ;  $p=0.032$ ). Çalışmadan önce müdahale ve kontrol grubu arasında beslenme davranışları açısından anlamlı bir fark bulunmazken, çalışmadan sonra kırmızı et tüketimini azaltma durumu, probiyotik-yoğurt-kefir tüketimine başlama durumu, takviye edici gıda tüketimine başlama durumu, yiyeceklerin içerik bilgisine dikkat etmeye başlama durumu açısından iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p$  değerleri sırasıyla; 0.031, 0.042, 0.050, 0.024). Müdahale ve kontrol grubunun bazı beslenme davranışları değişikliklerinin karşılaştırılması Tablo 1'de verilmiştir (Tablo I).

Çalışmada sosyal medyanın yeme tutumu üzerine etkileri incelendiğinde; çalışmadan önce ve sonraki YTT-40 puan ortalamaları arasında her iki grupta da istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0.05$ ), kontrol grubunda müdahale grubuna göre YTT-40>30 puan olan katılımcı sayısının daha fazla olduğu görülmüştür ( $p=0.36$ ).



Şekil 1. Katılımcıların Kullandıkları Sosyal Medya Platformları

#### Arştırmanın Etik Boyutu

Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nden akademik izin, Sosyal ve Beşeri Etik Kurulu'ndan 08.01.2020 tarihli (No:03) izin, anketlerin uygulanması için katılımcılardan yazılı ve sözlü bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

#### BULGULAR

Toplamda 193 katılımcı ile tamamlanan çalışmada, katılımcıların %42.5'i erkek öğrenci, %57.5'i kız öğrencidir. Katılımcıların %50.3'ü 18-21 yaş aralığında, %49.4'ü 22-24 yaş aralığındadır. Bireylerin %34.2'sinin geliri giderinden az, %56.0'sının geliri giderine denk, %9.8'inin ise geliri giderinden fazladır.

Müdahale ve kontrol grubundaki katılımcıların çalışmadan önce ve sonraki YTT-40 puanları ve BKİ ortalama  $\pm$  standart sapma ve korelasyon sonuçları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p>0.05$ ). Çalışmadan önce müdahale ve kontrol grubu arasında BKİ 20-24.9  $\text{kg}/\text{m}^2$  olan katılımcı bulunmazken, katılımcıların davranış değişikliklerinin bir sonucu olarak ağırlık kaybı meydana gelmiştir ve çalışmadan sonra BKİ 20-24.9  $\text{kg}/\text{m}^2$  olan katılımcıların oranı; müdahale grubunda %14.6 iken kontrol grubunda %8.8 olmuştur. Çalışma öncesinde BKİ 25-29.9  $\text{kg}/\text{m}^2$  olanların oranı müdahale grubunda %84.3, kontrol grubunda ise %78.2 iken çalışma sonrası bu oranlar müdahale grubunda %69.7, kontrol grubunda ise %69.2 olarak bulunmuştur. Ancak aradaki

**Tablo I.** Çalışmadan Önce ve Sonra Müdahale ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların Beslenme Alışkanlıklarındaki Değişimlerin Karşılaştırılması

Beslenme Davranışı	Önce					Sonra				
	Müdahale		Kontrol		p*	Müdahale		Kontrol		p*
	n	%	n	%		n	%	n	%	
<b>Değiştirilen Davranışı</b>										
Evet	40	44.9	43	41.3	0.881	54	60.7	45	43.3	<b>0.032</b>
Hayır	45	50.6	56	53.8		34	38.2	55	52.9	
<b>Değiştirilen Davranışı</b>										
Yağ Tüketimini Azaltmak	12	13.5	15	14.8	0.763	20	22.5	19	18.3	0.08
Öğün Atlamamaya Özen Göstermek	13	14.6	6	5.8	0.226	15	16.9	11	10.6	0.084
Sebze Ve Meyve Tüketimini Arttırmak	10	11.2	9	8.7	0.834	18	20.2	17	16.3	0.081
Su Tüketimini Arttırmak	22	24.7	22	21.2	0.855	42	47.2	32	30.8	0.089
Hazır Besin Tüketimini Azaltmak	9	10.1	11	10.9	0.809	19	21.3	16	15.4	0.092
Kırmızı Et Tüketimini Azaltmak	1	1.1	-	-	0.614	2	2.2	-	-	<b>0.031</b>
Yulaf Tüketmeye Başlamak	7	7.9	9	8.7	0.797	17	19.1	10	9.6	0.055
Probiyotik, Yoğurt, Kefir Tüketmeye Başlamak	6	6.7	8	7.7	0.789	14	15.7	7	6.7	<b>0.042</b>
Yeşil Çay Tüketmeye Başlamak	14	15.7	9	8.7	0.485	21	23.6	17	16.3	0.093
Takviye Gıda Tüketimine Başlamak	4	4.5	2	1.9	.577	1	1.1	2	1.9	<b>0.050</b>
DetoksYapmak	4	4.5	6	5.8	0.634	11	12.5	11	10.6	0.075
Yiyeceklerin İçerik Bilgisine Dikkat Etmeye Başlamak	11	12.4	11	10.6	.740	22	24.7	16	15.4	<b>0.024</b>

\*Ki-Kare Testi

bu fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir ( $p>0.05$ ). Müdahale grubunda araştırma sürecinde BKİ değişimi istatistik açıdan anlamlıdır ( $p=0.016$ ) (Tablo II). Çalışmanın sonrasında çalışma öncesine göre müdahale ve kontrol grubunda besin tüketim verilerine göre enerji, karbonhidrat, yağ ve protein alım miktarı ortalamalarının karşılaştırılmasında toplam enerji alımı müdahale grubunda istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde azaldığı bulunurken ( $p=0.006$ ), kontrol grubunda istatistiksel açıdan anlamlı olmayan bir artış görülmüştür ( $p>0.05$ ). Karbonhidrat yüzdelerinin ortalamaları her iki grupta da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artmıştır (müdahale grubu  $p=0.007$ , kontrol grubu  $p=0.019$ ). Protein yüzdelerinin ortalamaları müdahale grubunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artış gösterilmiştir ( $p=0.012$ ), kontrol grubundaki artış istatistiksel olarak

anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Yağ yüzdelerinin ortalamaları her iki grupta da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmıştır (müdahale grubu  $p=0.000$ , kontrol grubu  $p=0.017$ ) (Tablo III).

Çalışmanın öncesinde ve sonrasında BEBİS sonuçları ve YTT-40 puanları korelasyon sonuçlarına göre enerji, protein ve yağ grubu açısından anlamlı bir fark bulunamamışken ( $p>0.05$ ), karbonhidrat grubu açısından çalışma öncesinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0.05$ ;  $0.046$ ,  $r=-0.144$ ) (Tablo IV).

#### TARTIŞMA

Sosyal medya ile düzensiz beslenme ve sağlıksız beden algısı arasındaki ilişkiye olan ilgi günümüzde hızla artmaktadır. Bu çalışmada Erciyes Üniversitesi'nde okuyan 18-24 yaş aralığındaki öğrencilerde sosyal medya kulla-

**Tablo II.** Katılımcıların Çalışmadan Önce ve Sonra BKİ Sonuçları

BKİ Sonuçları	Önce				p*	Sonra				Karşılaştırma	
	Müdahale		Kontrol			Müdahale		Kontrol		p**	p**
	n	%	n	%		n	%	n	%		
20-24.9 kg/m <sup>2</sup>	-	-	-	-	0.33	13	14.6	9	8.8	<b>0.016</b>	0.13
25-29.9 kg/m <sup>2</sup>	75	84.3	82	78.2		62	69.7	72	69.2		
≥30 kg/m <sup>2</sup>	14	15.7	22	21.2		14	15.7	23	22.1		

**Tablo III.** Araştırma Öncesi ve Sonrası Besin Analiz Raporu Verilerinin Karşılaştırılması

Besin Analizi	Ögesi	Önce		p	Sonra		p	Karşılaştırma	
		Müdahale	Kontrol		Müdahale	Kontrol		Müdahale	Kont
		$\bar{x} \pm ss$ Median (Q1-Q3)	$\bar{x} \pm ss$ Median (Q1-Q3)		$\bar{x} \pm ss$ Median (Q1-Q3)	$\bar{x} \pm ss$ Median (Q1-Q3)		p	p
Enerji		1783.54±368.23	1754.65±429.29	0.62*	1692.06±338,46	1789.67±391,66	0.06**	0.006****	0.284***
		1806,00(782,50-2563,80)	1818,95 (417,80-2758,60)		1744,00 (569,00-2402,00)	1831,00 (600,00-2597,00)			
Karbonhidrat (%)		47,93±8,02	47.8±8.14	0.97*	49.93±7,26	49.62±5,85	0.38**	0.007***	0.019****
		47,00 (21,00-70,00)	47,50 (25,00-65,00)		51,00 (19,00-65,00)	50,00 (33,00-64,00)			
Protein (%)		14.16±3,28	14.54±4.19	0.55**	15.14±3,42	14.74±3,13	0.75**	0.012***	0.090***
		13,00 (7,00-28,00)	15,00 (7,00-37,00)		14,00 (7,00-29,00)	14,00 (8,00-20,00)			
Yağ(%)		38.26±8,48	37.26±7.47	0.45**	34.83±6,90	35.53±5,23	0.12**	<0.001***	0.017****
		38,00 (19,00-73,00)	37,00 (15,00-55,00)		34,00 (22,00-55,00)	35,00 (24,00-49,00)			

\* Student-T Test; \*\* Mann Whitney U testi; \*\*\* Wilcoxon Test; \*\*\*\* Eşleştirilmiş T Testi

**Tablo IV.** Besin Analiz Raporu Sonuçları ve YTT Puanları Arasındaki Korelasyon

BESİN ÖGESİ ANALİZİ	YTT PUANI			
	ÖNCE		SONRA	
	r	p*	r	p*
Enerji	0.066	0.365	0.118	0.102
Karbonhidrat	0.144	0.046	0.070	0.336
Protein	0.113	0.116	0.111	0.123
Yağ	0.117	0.105	0.012	0.873

\* Pearson Korelasyon Analizi

nımının yeme tutum ve davranışlarına olan etkisini araştırmak amaçlanmıştır. Benzer amaç ile yürütülen çalışmalarda genelde kız üniversite öğrencileri ile çalışılmıştır. Ancak, erkek öğrencilerin de yeme bozukluğu ve beden memnuniyetsizliği belirtileri yaşadıklarını gösteren çalışmalar mevcuttur (22,23). Mevcut çalışmada katılımcıların %42.5'i erkek, %57.5'i kız iken, %50.3'ü 18-21 yaş aralığında ve %49.4'ü 22-24 yaş aralığındadır. Literatür ile benzer bir şekilde heterojen bir grupta çalışmıştır.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2016 yılı verilerine göre Türkiye'de internet kullananların %65.9'u amacını "sağlıkla ilgili bilgi aramak (hastalık, beslenme vb.)" olarak belirtmişlerdir (24). 'We Are Social' tarafından Ocak 2019'da yayınlanan tüm ülkelerin internet kullanım istatistiklerine göre; Türkiye'de nüfusun %72'sinin internet kullandığı ve %63'ünün de herhangi bir sosyal medya platformunu kullandığı raporlanmıştır. Türkiye'de en çok kullanılan sosyal medya platformu %92'lik bir oran ile Youtube olarak belirlenirken, %84'lük bir oranla Instagram ikinci sırada yer almaktadır (8). Çömlekçi ve Başol tarafından 2019 yılında yapılan bir çalışmada katılımcıların en sık kullandıkları ve en fazla zaman geçirdikleri sosyal medya platformu Instagram olarak bulunmuştur (2). Çalışmada hem müdahale ve hem de

kontrol grubunda katılımcıların tamamının herhangi bir sosyal medya ağını kullandığı görülmüştür. Hem müdahale ve hem de kontrol grubunda en çok kullanılan sosyal medya platformunun (müdahale %60, kontrol %59) Instagram olduğu görülmektedir.

Zamanla sosyal medya platformlarının kullanılabilirliğindeki artış kullanıcıların beslenme ile ilgili bilgilere doğrudan ve kolayca ulaşabilmesine imkan sağlamıştır. Diyetisyenler, meslektaşları ile iletişim kurmak ve iş birliği yapmak, çalışma alanları aramak, yeni araştırmaları takip etmek, ürün veya bir işi tanıtmak için sosyal medya kullanımlarını günden güne artırmaktadırlar (25). Mevcut çalışmada, çalışmadan önce müdahale ve kontrol grubu arasında sosyal medyadaki beslenme ile ilgili paylaşımlardan etkilenerek beslenme davranışını değiştirdiğini belirten katılımcılar arasında anlamlı fark bulunmazken, çalışmadan sonra anlamlı fark bulunmuştur (p<0.05; p=0.032). Müdahale grubundaki bireylerin sosyal medyadan etkilenerek; kırmızı et tüketimini azaltmak (p=0.031), probiyotik yoğurt, kefir tüketmeye başlamak (p=0.042), takviye edici gıda tüketimine başlamak (p=0.050) ve yiyeceklerin içerik bilgisine dikkat etmeye başlamak (p=0.024) gibi olumlu davranış değişiklikleri geliştirdikleri görülmüştür. Sosyal medya üzerinden hazırlanan postlarda herhangi bir takviye tavsi-

yesi veya takviye kullanımına teşvik söz konusu değildir. Ancak katılımcıların vitaminler ve mineraller konusunda paylaşılan postlarda gerekli kaynakları yeterince tüketmediklerini düşündükleri için takviye kullanımına yöneldikleri düşünülmektedir. Sosyal medyadaki beslenme ile ilgili paylaşımların yetişkin bireylerin yeme davranışlarına ve tutumlarına olan etkisinin incelendiği, 25-65 yaş aralığındaki 350 yetişkin (kadın (%61.8) ve erkek (%39.1)) bireyin dâhil edildiği bir çalışmada; beslenme konulu paylaşımlara kadınların erkeklerden daha ilgili olduğu saptanırken, olumsuz yeme tutum davranışına sahip (YTT-40  $\geq$ 30 puan) bireylerin sosyal medyada beslenme konularını daha çok takip ettikleri görülmüştür. Bireyler sosyal medyadan etkilenecek etiket bilgisine dikkat etmek (%16.6), hızlı-hazır besin tüketimini azaltmak (%16.6) ve su tüketimini artırmak (%46.3) gibi olumlu davranış değişiklikleri (%46.3) geliştirdiklerini bildirmişlerdir (26).

Çalışmada sosyal medyanın yeme tutumu üzerine etkilerine bakıldığında; çalışmadan önce ve sonraki YTT-40 puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamazken ( $p>0,05$ ), kontrol grubunda müdahale grubuna kıyasla YTT-40 $\geq$ 30 puan olan katılımcı sayısının daha fazla olduğu görülmüştür. Erdoğan ve ark. 200 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmada, üniversite öğrencilerinin yeme tutumu ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönde bir ilişki ve yeme tutumu ile BKİ arasında da pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğunu göstermişlerdir (27). Bu çalışmada ise çalışma öncesi müdahale ve kontrol grubunda BKİ 20-24.9 kg/m<sup>2</sup> olan katılımcı bulunmazken, çalışma sonrası katılımcılardaki beslenme davranışı değişikliğine bağlı olarak ağırlık kaybı görülmüş ve müdahale grubunun %14.6'sı, kontrol grubunun ise %8.8'i BKİ değeri 20-24.9 kg/m<sup>2</sup> aralığında saptanmıştır. Müdahale grubunda çalışma öncesi ve sonrası BKİ değerleri arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $p=0,016$ ). Bu durumun sosyal medya üzerinden hazırlanan postlarla verilen beslenme eğitiminin bir sonucu olduğu düşünülmektedir. Beden Kütle İndeksi ve YTT-40 değerlerinin incelendiği bir çalışmada lise öğrencilerinin yeme tutumları ve beden algıları arasındaki ilişkiyi belirlemek için üç farklı lisede onuncu sınıfta okuyan 240 öğrenci; YTT-40, Beden Algısı Testi ve BKİ üzerinden değerlendirilmeye alınmıştır. Öğrencilerin %60'nın normal BKİ aralığında oldukları, kendi ağırlıkları hakkında algıları sorgulandığında; %36.6'sının kendisini normal ağırlıkta, %35.4'ünün ise kendisini daha kilolu buldukları belirlenmiştir. Öğrencilerden YTT-40 puanı  $\geq$ 30 olanların oranı %11.6 olup, BKİ normal olanların %6.6'sının ve kızların %16.4'ünün bu gruba girdiği bildirilmiştir. Bütün bu bulgular ile birlikte; kız öğrencilerin ve BKİ normal aralıkta olan öğrencilerin daha fazla yanlış yeme tutumu davranışı gösterdiği ortaya konmuş ve çalışma beden algısı puan ortalamaları ile YTT-40 puanları arasındaki ilişkiyi; YTT-40 puanı  $<$ 30 olan öğrencilerin daha yüksek beden algısı puan ortalamalarına sahip olduğunu öngören sonuçlara ulaşılmıştır (28).

Mevcut çalışmada dikkat çeken bir nokta, çalışma öncesinde beslenme konusunda eğitim almamış tüm katılımcılara temel düzeyde bir beslenme eğitimi verilmiş ve çalışma öncesi ve sonrasında üç günlük besin tüketim kayıtlarının alınmasıyla katılımcıların yeme tutum ve davranışlarının daha iyi değerlendirilebilmesi olmuştur.

Müdahale grubunda çalışma sonrasında, öncesine göre toplam enerji alımı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmış ( $p=0.06$ ), toplam enerjinin proteinden sağlanan oranı ise istatistiksel açıdan önemli düzeyde artmıştır ( $p=0.014$ ). Toplam enerjinin karbonhidrattan sağlanan oranı her iki grupta da çalışma öncesine kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artmıştır (müdahale ( $p=0.034$ ), kontrol ( $p=0.019$ )). Toplam enerjinin yağdan sağlanan oranı ise yine her iki grupta çalışma öncesine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmıştır (müdahale ( $p=0.001$ ), kontrol ( $p=0.017$ )).

Sonuç olarak, bilgiye ulaşmada hızlı ve etkin bir araç haline gelen sosyal medyada yer alan beslenme ile ilgili postların 10 hafta boyunca paylaşılmasının, bireylerin enerji ve besin ögesi alımında, beslenme ile ilgili davranış değişikliği geliştirmesinde etkili olabileceği görülmüştür. Bu nedenle de sağlıklı beslenme davranışları kazanılması için, alanında uzman kişiler tarafından beslenme ile ilgili paylaşımların yapılması önerilmektedir.

#### Sınırlılıklar

Katılımcılara diyet müdahalesi yapılmamış olması, katılımcıların antropometrik ölçümlerinin araştırmacılar tarafından alınmamış olması çalışmanın sınırlılıklarıdır.

#### Çıkar Çatışması

Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

#### Finansal Destek

Çalışmanın finansal desteği bulunmamaktadır.

#### Etik Kurul Onayı

Erciyes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik kurulundan 08.01.2020 tarihli (No:03) izin alınmıştır.

#### KAYNAKLAR

1. Bozkurt A, Hamutoğlu NB, Liman Kaban A, Taşçı G ve Aykul M. Dijital bilgi çağı: Dijital toplum, dijital dönüşüm, dijital eğitim ve dijital yeterlilikler. Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi (AUAd) 2021; 7(2),35-63.
2. Çömlekçi MF, Başol O. Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2019; 17(4):173-188.
3. Lorenzen LA, Grieve FG, Thomas A. Brief report: Exposure to muscular male models decreases men's body satisfaction. Sex Roles 2004; 51(11-12):743-8.
4. Twenge JM, Joiner TE, Rogers ML, Martin GN. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. Clinical Psychological Science 2018; 6(1):3-17.
5. Santarossa S, Woodruff SJ. #Social Media: Exploring the relationship of social networking sites on body image, self-esteem, and eating disorders. Social Media+ Society 2017; 3(2):1-10.
6. Lauren NT, Melinda M M. Social Media and Nutrition Education: The Food Hero Experience, Journal of Nutrition Education and Behavior 2014; 46(2): 128.
7. Dilber F, Dilber A. Üniversite Öğrencilerinin Gıda

- Ürünleri Tüketiminde Medyanın Etkisi: Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi 2013; 2:64-82.
8. We Are Social. Sosyal Medya Kullanımı Verileri. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-turkey>; Erişim tarihi: 23 Aralık 2022.
  9. Sipahi S, Demirel B. Sosyal Medyadaki Beslenme ile İlgili Paylaşımların Yetişkin Bireylerin Yeme Tutum ve Davranışlarına Etkisi. Bes Diy Derg 2021; 49 (1):57-66.
  10. PewResearch Center. Internet, Science&Tech. Online Health Search [Internet]. 2006 [cited 9 November 2015]. Available from: [http://www.pewinternet.org/files/old-media/Files/Reports/2006/PIP\\_Online\\_Health\\_2006.pdf](http://www.pewinternet.org/files/old-media/Files/Reports/2006/PIP_Online_Health_2006.pdf).
  11. The Social Life of Health Information, 2011. Pew Research Center: Internet, Science&Tech. 2011. Available from: <http://www.pewinternet.org/2011/05/12/the-social-life-of-health-information-2011/>.
  12. Laranjo L, Arguel A, Neves AL, et al. The influence of social networking sites on healthy behavior change: a systematic review and meta-analysis. Journal of the American Medical Informatics Association 2014; 22(1):243-256.
  13. Maher CA, Lewis L, Ferrar K, Marshall S, De Bourdeaudhuij I. Are healthy behavior change interventions that use online social net Works effective? A systematic review. Journal of medical Internet research 2014; 16(2):e40.
  14. Sipahi S, Demirel B. Sosyal Medyadaki Beslenme ile İlgili Paylaşımların Yetişkin Bireylerin Yeme Tutum ve Davranışlarına Etkisi. BesDiyDerg 2021; 49 (1):57-66.
  15. Cohen R, Blaszczyński A. Comparative effects of Facebook and conventional media on body image dissatisfaction. J Eat Disord 2015; 3:23.
  16. Garner D, Garfinkel P. The EAT: An index of the symptoms of anorexia. Psychological Medicine 1979; 273-279.
  17. Arseniev-Koehler A, Lee H, Mc Cormick T, Moreno MA. #Proana: Pro-Eating Disorder Socialization on Twitter. J Adolesc Health 2016; 58(6):659-64.
  18. Smith AR, Hames JL, Joiner TE Jr. Status update: maladaptive Facebook usage predicts increases in body dissatisfaction and bulimic symptoms. Journal of affective disorders 2013; 149(1-3):235-240.
  19. Clemmer K. Body image friend or foe? How is facebook affecting the way you feel about your body? The Center for Eating Disorders Blog; 2012. Retrieved from: <http://eatingdisorder.org/blog/2012/03/body-image-friend-or-foe-how-is-facebook-affecting-the-way-you-feel-about-your-body/>
  20. Özvurmaz S, Aliye Mandıracıoğlu A, Lüleci E. Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumu ve Yeme Tutumuyla İlişkili Faktörler. Adıyaman Üni. Sağlık Bilimleri Dergisi 2018; 4(2):841-849.
  21. BeBiS beslenme bilgi sistemi. n.d, <https://bebis.com.tr/anasayfa>
  22. Ünalın D, Öztıp DB, Elmalı F, ve ark. Bir Grup Sağlık Yüksekokulu Öğrencisinin Yeme Tutumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2009; 16 (2):75- 81.
  23. Uskun E, Şabaplı A. Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. TAF Prev Med Bull 2013; 12(5):519-528.
  24. Talbot D, Smith E, Cass J. The relationship between psychophysical body categorization performance and male body dissatisfaction. Scientific reports 2019; 9(1):1-2.
  25. McCabe M, Ricciardelli L. Parent, peer and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. Adolescence 2001; 36(142):225-40.
  26. Helm J, Jones R. Practice Paper of the Academy of Nutrition and Dietetics: Social Media and the Dietetics Practitioner: Opportunities, Challenges, and Best Practices. Journal Of The Academy Of Nutrition And Dietetics 2016; 11(116):1825-1835.
  27. Erdoğan İ, Eryürek S, Ünübol H. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi 2019; 2(2):87-94.
  28. Tural Büyük E, Özdemir E. Lise Öğrencilerinin Beden Algısı İle Yeme Tutumu Arasındaki İlişki. International Anatolia Academic Online Journal Health Sciences 2018; 4(2):1-12.