



**T.C.
RECEP TAYYIP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI,
BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

(Yüksek Lisans Tezi)

Alkan DEMİR

**Danışman
Doç. Dr. Gökhan ÇAKIR**

**RİZE
2025**

KABUL VE ONAY

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında, Doç. Dr. Gökhan ÇAKIR danışmanlığında, Alkan DEMİR tarafından hazırlanan *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı, Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkiler* adlı bu tez çalışması, 21/07/2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliğiyle/~~oy çokluğuyla~~ başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Ünvanı, Adı Soyadı	İmza
Başkan	: Prof. Dr. Ümit Doğan ÜSTÜN	
Üye	: Doç. Dr. Utku IŞIK	
Üye	: Doç. Dr. Gökhan ÇAKIR	

ETİK BEYAN

Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programından mezun olmak üzere teslim ettiğim “Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı, Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkiler” adlı tezin, bilim ve araştırma etiği prensiplerine riayet edilerek tarafımdan yazılmıştır.

Tez çalışmamda, başka kaynaklardan aktarılan bütün bilgi ve alıntılar, Enstitünüz Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak açıkça gösterilmiştir. Kaynağı gösterilenler dışında kalan bütün bilgiler uygun araştırma yöntemi kullanılarak tarafımdan edinilmiş ve esere bu şekilde yansıtılmıştır. Şahsıma ait olmayan hiçbir bilgi, kasıt veya kusurlar, şahsıma aitmiş gibi gösterilmemiştir. İnternet kaynakları dâhil, sahibine/kaynağına atıf yapılmaksızın hiçbir bilgi kullanılmamıştır. Aksinin ortaya çıkması halinde doğacak bütün hukuki, idari, akademik ve etik sorumluluk tarafıma ait olacaktır. Eserin tesliminden sonra herhangi bir zamanda, bilim etiğine aykırılık tespit edilmesi ve / veya eserimle ilgili intihal veya intihal şeklinde anlaşılabilecek bir durumun ortaya çıkması halinde; Üniversiteniz ve eğitim kadronuzun hiçbir şekilde sorumlu tutulmayacağını hür irademle kabul, beyan ve taahhüt ederim.

21/07/2025

Alkan DEMİR

ÖN SÖZ

Yüksek Lisans Tez çalışmamın her aşamasında bana rehberlik eden, bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan, yardımını hiçbir zaman esirgemeyen Danışman Hocam Doç. Dr. Gökhan ÇAKIR'a desteklerinden ötürü çok teşekkür ederim.

Yüksek Lisans Eğitimim süresince bilgi ve deneyimlerinden faydalandığım Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Arslan KALKAVAN hocam başta olmak üzere fakültemizde görev yapan değerli hocalarıma ve çalışmam süresince desteğini hiç esirgemeyen sevgili eşim Ayşegül DEMİR'e ayrıca Spor Lisesi Okul Müdürü ve zümre arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Alkan DEMİR
RİZE/2025

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	I
ETİK BEYAN.....	II
ÖN SÖZ	III
İÇİNDEKİLER	IV
ÖZET	VII
ABSTRACT.....	VIII
TABLolar LİSTESİ.....	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ	X
GİRİŞ	1
1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	6
1.1. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	6
1.1.1. Sosyal Medyanın Tanımı ve Tarihi Gelişimi	6
1.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Tanımı ve Yaygınlığı.....	8
1.1.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri	13
1.1.4. Sosyal Medya Bağımlılığının Etkileri	14
1.1.5. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Mücadele	16
1.1.6. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı.....	16
1.2. Beslenme Alışkanlıkları	17
1.2.1. Beslenme Alışkanlıklarının Tanımı ve Kapsamı	17
1.2.2. Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler	19
1.2.3. Beslenme Alışkanlıklarının Etkileri	20
1.2.4. Lise Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıklarının Önemi.....	20
1.3. Fiziksel Aktivite	21
1.3.1. Fiziksel Aktivitenin Tanımı ve Kapsamı	21
1.3.2. Fiziksel Aktivite Sınıflandırması.....	22
1.3.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	23
1.3.4. İnsan Sağlığı Açısından Fiziksel Aktivitenin Önemi	25
1.4. Literatür Taraması	29
1.4.1. Yurt İçinde Yapılmış Tezler	29
1.4.2. Yurt Dışında Yapılmış Tezler.....	30

1.4.3. Yurt İçinde Yapılmış Makaleler	30
1.4.4. Yurt Dışında Yapılmış Makaleler.....	31
2. GEREÇ VE YÖNTEM.....	32
2.1. Araştırmanın Modeli	32
2.2. Evren ve Örneklem.....	32
2.3. Araştırmanın Uygulanması ve Verilerin Toplanması	33
2.4. Veri Toplama Araçları	33
2.5. Verilerin Analizi.....	34
2.6. Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri.....	35
3. BULGULAR.....	36
3.1. Katılımcıların Genel Profili.....	36
3.1.1. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Özellikleri.....	36
3.1.2. Sınıf Düzeyine Göre Öğrencilerin Özellikleri.....	37
3.1.3. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Özellikleri	38
3.1.4. Uyku Saatine Göre Öğrencilerin Özellikleri	39
3.2. Tanımlayıcı İstatistikler (H_7 - H_8 - H_9)	40
3.2.1. Kategorik Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Öğrencilerin Dağılımları	41
3.2.2. Kategorik Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine Göre Öğrencilerin Dağılımları.....	42
3.2.3. Beslenme Risk Düzeylerine Göre Öğrencilerin Dağılımları	43
3.3. Hipotez Testleri	43
3.3.1. Hipotez 1(a-b-c)'ye İlişkin Bulgular (Cinsiyet)	43
3.3.2. Hipotez 2(a-b-c)'ye İlişkin Bulgular (Sınıf Düzeyi)	45
3.3.3. Hipotez 3(a-b-c)'e İlişkin Bulgular (Okul Türü).....	46
3.3.4. Hipotez 4(a-b-c)'e İlişkin Bulgular (Uyku Süresi).....	48
3.3.5. Hipotez 5-6'ya İlişkin Bulgular	50
3.3.6. Hipotez 7-8-9'a İlişkin Bulgular.....	51
4. TARTIŞMA	52
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	63
5.1. Sonuç.....	63
5.2. Öneriler.....	65

5.2.1. Araştırma Bulgularına Dayalı Öneriler	65
5.2.2. Sonraki Araştırmalar İçin Öneriler	66
KAYNAKÇA.....	67
EKLER.....	75
ETİK KURUL KARARI	81



Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Ana Bilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor
Çalışmanın Türü : Yüksek Lisans Dönem Tezi
Danışman : Doç. Dr. Gökhan ÇAKIR
Hazırlayan : Alkan DEMİR
Yıl : 2025
Sayfa Sayısı : 81

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Dünyada yaşanan gelişmelere paralel olarak internet kullanımının artması, insanların yaşam tarzının ve gündelik alışkanlıklarının değişmesini beraberinde getirmiştir. Beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyi, bu değişimin yaygın şekilde gözlendiği alanlar arasındadır. Bu çalışmanın amacı lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada 701 lise öğrencisinin katılımıyla anket uygulaması yapılarak veriler analiz edilmiştir. Araştırmanın bulguları, öğrencilerin cinsiyete bağlı olarak fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiğini, erkek öğrencilerin fiziksel aktivite ortalamalarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma bulgularına göre erkek öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ve beslenme risk düzeyleri daha düşüktür. Öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça beslenme risk düzeyleri anlamlı bir şekilde artmıştır. Spor lisesi öğrencilerinin diğer lise türlerine göre beslenme risk düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri daha düşük, fiziksel aktivite düzeyleri ise daha yüksektir. Uyku süresi 8 saat ve üzeri olan öğrenciler fiziksel olarak daha aktif bulunmuştur. Bulgular, fiziksel aktivite açısından yeterince aktif olan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık ve beslenme risk düzeylerinin, minimal aktif ve inaktif öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde daha düşük düzeylerde olduğunu göstermektedir. Son olarak fiziksel aktivite ile sosyal medya bağımlılıkları arasında negatif yönde zayıf düzeyde ($r=-0.26$, $p<0.01$) korelasyon olduğu görülmektedir. Yine fiziksel aktivite ile beslenme risk düzeyleri arasında negatif yönde zayıf düzeyde ($r=-0.25$, $p<0.01$) korelasyon olduğu görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ve beslenme risk düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf düzeyde ($r=0.19$, $p<0.01$) korelasyon olduğu görülmüştür. Çalışma sonuçları lise öğrencilerinde fiziksel aktivitenin önemini bir kez daha ortaya koymuş ve özellikle kadın öğrencilerin sosyal medya bağımlılığına ve beslenme risk düzeylerine dikkat çekmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya Bağımlılığı, Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Aktivite.

Recep Tayyip Erdogan University Institute of Graduate Studies

Department : Physical Education and Sport
Thesis Type : Master Thesis
Supervisor : Assoc Prof. Dr. Gökhan ÇAKIR
Author : Alkan DEMİR
Year : 2025
Pages : 81

ABSTRACT

**RELATIONSHIPS BETWEEN HIGH SCHOOL STUDENTS' SOCIAL
MEDIA ADDICTION, NUTRITIONAL HABITS AND PHYSICAL
ACTIVITY LEVELS**

With the increase in internet usage parallel to global developments, people's lifestyles and daily habits have undergone significant changes. Among the areas where this change is widely observed are eating habits and levels of physical activity. The aim of this study is to examine the relationship between social media addiction, eating habits, and physical activity levels among high school students. Data were collected through a survey administered to 701 high school students and subsequently analyzed. The findings of the study revealed that physical activity levels significantly differed according to gender, with male students exhibiting higher average physical activity levels. According to the results, male students demonstrated lower levels of social media addiction and eating risk. As students progressed to higher grade levels, their eating risk levels increased significantly. Compared to other types of high schools, students attending sports high schools exhibited lower eating risk and social media addiction levels, while their physical activity levels were higher. Students who reported sleeping 8 hours or more were found to be more physically active. The findings also indicated that students classified as sufficiently active in terms of physical activity had significantly lower social media addiction and eating risk levels compared to minimally active and inactive students. Finally, a weak negative correlation was found between physical activity and social media addiction ($r = -0.26$, $p < 0.01$), as well as between physical activity and eating risk levels ($r = -0.25$, $p < 0.01$). Additionally, a weak positive correlation was observed between social media addiction and eating risk levels ($r = 0.19$, $p < 0.01$). The results of this study underscore the importance of physical activity among high school students and particularly draw attention to social media addiction and eating risk levels in female students.

Key Words: Social Media Addiction, Nutritional Habits, Physical Activity.

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Sosyal medya hakkında farklı araştırmalarda yapılan tanımlar	7
Tablo 2. Sosyal medya bağımlılığının etkileri	15
Tablo 3. Beslenme hakkında yapılan tanımlar	17
Tablo 4. Beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler	19
Tablo 5. Hastalıkların önlenmesi ve fiziksel aktivite	25
Tablo 6. Fiziksel aktivite ve sağlık sorunlarına etkileri	27
Tablo 7. Öğrencilerin tanımlayıcı istatistikleri	40
Tablo 8. Öğrencilerin beslenme risk düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin cinsiyetlerine göre bağımsız grup t-testi sonuçları	44
Tablo 9. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyetlerine göre mann whitney u testi sonuçları	44
Tablo 10. Öğrencilerin beslenme risk düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin sınıf düzeylerine göre one-way anova testi sonuçları	45
Tablo 11. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin sınıf düzeylerine göre kruskal wallis h testi sonuçları	46
Tablo 12. Öğrencilerin beslenme risk düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin okul türüne göre one-way anova testi sonuçları	47
Tablo 13. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin okul türüne göre kruskal wallis h testi sonuçları	48
Tablo 14. Öğrencilerin beslenme risk düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin uyku sürelerine göre one-way anova testi sonuçları	49
Tablo 15. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin uyku sürelerine göre kruskal wallis h testi sonuçları	49
Tablo 16. Öğrencilerin beslenme risk düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin fiziksel aktivite düzeylerine göre one-way anova testi sonuçları	50

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Türkiye'de internet kullanıcı sayısı (2013-2023).....	9
Şekil 2. Türkiye'de sosyal medya kullanımına genel bakış (2023)	10
Şekil 3. Türkiye'de sosyal medya kullanımının ana sebepleri.....	10
Şekil 4. Türkiye'de en çok kullanılan sosyal medya platformları.....	11
Şekil 5. Türkiye'de sosyal medya uygulamalarında harcanan süre (2023).....	12
Şekil 6. Türkiye'de sosyal medya üzerinden web trafiği yönlendirmeleri	12
Şekil 7. Psikolojik ihtiyaçlar ve sosyal medya bağımlılığı.....	13
Şekil 8. Fiziksel aktivite piramidi.....	23
Şekil 9. Araştırmanın kavramsal modeli	32
Şekil 10. Cinsiyete göre dağılım.....	36
Şekil 11. Sınıf düzeyine göre dağılım	37
Şekil 12. Okul türüne göre dağılım	38
Şekil 13. Uyku saatine göre öğrencilerin özellikleri	39
Şekil 14. Kategorik fiziksel aktivite düzeylerine göre öğrencilerin dağılımları.....	41
Şekil 15. Kategorik sosyal medya bağımlılık düzeylerine göre öğrencilerin dağılımları.....	42
Şekil 16. Beslenme risk düzeylerine göre öğrencilerin dağılımları.....	43
Şekil 17. Değişkenler Arasındaki Korelasyonları Gösteren Saçılım Grafikleri	51

GİRİŞ

Dünya genelinde internet kullanımı günden güne artmaktadır. Özellikle genç bireylerin internet kullanım oranları yüksektir. İnternet kullanımında sosyal medya uygulamaları yoğunluktadır (Baz, 2018: 276). Öyle ki sosyal medya kullanımının bağımlılık halini alması, sosyal medyadan uzak kalındığında huzursuzluk gözlenmesi gibi örnekler ortaya çıkmaktadır. Sosyal medya uygulamalarına aşırı düşkünlük, sosyal medya bağımlılığı kavramını beraberinde getirmektedir (Laçın, Yılmaz ve İşgör, 2023: 16). Birey ve toplum sağlığını çok yönlü etkileyen bir konu olması sebebiyle sosyal medya bağımlılığı son yıllarda yaygın şekilde araştırılmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı insanların günün büyük bölümünü sosyal medya üzerinde geçirmesiyle ilgilidir (Utma, 2019: 120). Sosyal bir varlık olarak insanın sosyal hayatı ve ilişkileri bu durumdan olumsuz etkilenmektedir. Sosyal medya bağımlılığı konusunda yapılan çalışmalarda bu hususları dikkate alarak ilerleme kaydedilmesi gerekmektedir. Mevcut tez çalışmasında bu hususlara dair incelemeler yapılmaktadır.

Bilgisayar ve internetin hayatın akışında merkezi bir konuma gelmesi, insanların bu ortamlarda sürekli vakit geçirerek gündelik ilişkilerinden uzaklaşmasına neden olmaktadır. Sosyal medya kullanımı konusunda bilinçsiz hareket edilmesinin sonucu olan bu durumlar beslenme, fiziksel aktivite gibi insan için hayati öneme sahip alışkanlıkları da etkilemektedir (Savcı ve Aysan, 2017: 203).

Bireyin yaşamını sürdürmesi ve sağlığını korumasında beslenme temel belirleyici konumundadır (Sivri ve Özpulat, 2015: 21). Beslenme alışkanlıkları, insanın hayatını ne kadar sağlıklı sürdürdüğü sorusuna yanıt niteliği taşımaktadır. Birey ve toplumun kültürü, yaşam biçimi, geçmişten gelen alışkanlıklar beslenme alışkanlıklarını şekillendirmektedir (Güler, 2010: 24). Bunun yanı sıra cinsiyet, yaş, uyku kalitesi, ekonomik durum, zaman gibi durumsal faktörler de beslenme alışkanlıklarını etkileyebilir. Sosyal medya bağımlılığının beslenme alışkanlıklarına olan etkisi de bu kapsamda örnek olarak gösterilmektedir.

Beslenme alışkanlıklarının olumsuz yönde seyretmesi, bireyin sağlığında bozulmalar yaşanmasına neden olmaktadır (Arslan ve Akça, 2012: 102). Birey ve toplum sağlığına zarar veren bir konu olarak beslenme alışkanlıklarına dair düzeltici

önlemler hakkında incelemeler yapılmaya devam etmektedir ve mevcut çalışmada bu önlemlere dair açıklamalar getirilmektedir.

Fiziksel aktivite, beslenme alışkanlıklarında olduğu gibi insan sağlığını doğrudan etkileyen bir bileşendir. Fiziksel aktivite yetersizliğinin insan sağlığına zarar verdiği, hastalıkların ortaya çıkmasına neden olduğu farklı araştırmalarda ortaya koyulmuştur (Bulut, 2013: 206). Değişen yaşam tarzına paralel olarak fiziksel aktivitenin önemli sorunlardan birisi haline gelmesi söz konusudur ve bu çalışmada bu duruma dair incelemeler yapılmaktadır. Kentleşme, çalışma hayatı gibi alanlarda yaşanan değişimlerin yanında teknolojinin gelişmesi, internet kullanımının yaygınlaşması gibi örnekler de fiziksel aktivite düzeyinin azalmasına neden olan faktörler arasındadır (Can, Arslan ve Ersöz, 2014: 2). Bu durum birey ve toplum sağlığı için bir tehdittir. Fiziksel aktivite yetersizliğine bağlı olarak sağlık sorunlarının ortaya çıkması, obezite oranlarının hızla yükselmesi gibi örnekler birey ve toplum sağlığı tehditlerine örnektir. Belirtilen tehditlerin önlenmesi için yapılması gerekenlere dair incelemeler yapılmaktadır. Bu tez çalışması da lise öğrencileri örneğinde öğrencilerin genel sağlık durumlarını etkileyebilecek parametreleri bütüncül bir bakış açısıyla ele almaya odaklanmıştır.

Araştırmanın Önemi

Sosyal medya, günümüzde hayatın temel bileşenlerinden birisi halini almıştır. Etkileşim, eğlence, gündem takibi gibi konularda kolaylıklar sağlayan sosyal medyanın yoğun kullanımı, sosyal ilişkiler ve sorumluluklar açısından olumsuz etkileri beraberinde getirmektedir (Amirthalingam ve Khera, 2024: 1). Sosyal medyanın yoğun biçimde kullanımı, sosyal medya bağımlılığını yaygın bir araştırma konusu haline getirmiştir. Sosyal medyanın kolaylaştırıcı ve çekici nitelikteki işlevleri, bireylerin sosyal medya bağımlılığı eğilimlerini artıran bir unsurdur (Deligöz, 2025: 87). Sosyal medya bağımlılığının bu ve benzer nedenlerinin araştırılması, araştırmanın önemi kapsamındadır.

Gençlerin sosyal medya kullanımında arkadaşlarıyla iletişimde kalmak, yeni arkadaşlar edinmek, oyun oynamak, müzik dinlemek ve paylaşım yapmak gibi amaçlar ön plana çıkmaktadır (Canoğulları, Yılmaz ve Atabay, 2023: 1026). Bu amaçlarla yoğun şekilde sosyal medya kullanılması ve sosyal medyadan uzak kalındığında huzursuzluk gözlenmesi, sosyal medya bağımlılığı kapsamında yer

almaktadır. Sosyal medya, en çok gençler tarafından kullanılmaktadır. Gençlerin sosyal medyayı çok kullanması fiziksel, psikolojik, sosyal refahı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Demirel vd., 2023: 75). Araştırmada gençlerin sosyal medya bağımlılığı özelinde değerlendirme yapılması, araştırmanın önemini oluşturan unsurlardan bir tanesidir.

Sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları konularını bir arada inceleyen çalışma sayısının sınırlı olması, bu araştırmayı önemli hale getirmektedir. Diğer bir ifade ile lise öğrencileri özelinde öğrencilerin genel sağlık durumlarının incelendiği saha araştırmasının yapılması ile literatüre katkı sağlanabileceği düşünülmektedir. Zira böyle bir çalışma hazırlanması ile sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili yazına katkıda bulunulması beklenmektedir. Farklı bir ifade ile araştırmanın benzer konudaki araştırmalar için referans niteliği taşıyan bilgilere ulaşması hedeflenmektedir ve bu da araştırmanın önemini oluşturan hususlardan bir tanesidir. Lise dönemindeki öğrencilerin tutum ve alışkanlıklarının hayatlarının geri kalanını etkileyecek olması beklenmektedir. Bu da araştırmanın önemi kapsamında değerlendirilmektedir.

Araştırmada lise öğrencilerinin sosyal medya alışkanlıklarının olumlu yönde seyretmesi için öneriler sunulması hedeflenmektedir. Bunun yanı sıra sosyal medya bağımlılığının önlenmesi, sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanılması, fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi için öneriler getirilmesi beklentisi, araştırmanın önemini meydana getiren hususlar arasındadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın 3 temel amacı bulunmaktadır:

- 1- Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılık, beslenme risk ve fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek.
- 2- Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine göre sosyal medya bağımlılık ve beslenme risk düzeylerini incelemek.
- 3- Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırmanın Problemi

İnternetin hızla gelişmesi ve internet kullanımının dünya genelinde yaygınlaşması, bir yandan insan hayatını kolaylaştırırken bir yandan da yoğun

kullanıma dair problemleri beraberinde getirmektedir. Sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkması ve gelişmesi, bu hususlarla yakından ilgilidir. Sosyal medya bağımlılığı ile birlikte insanların gündelik hayatının sekteye uğraması, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite gibi konuları olumsuz yönde etkilemektedir. Böyle bir çalışma konusu seçilmesindeki temel etken sosyal medya bağımlılığına bağlı olarak bu ve benzer örneklerin yaşanmasıdır. Sosyal medya bağımlılığı, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki bu çalışmanın problem durumunu oluşturmaktadır. Araştırmanın temel problem cümlesi ‘lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?’ şeklindedir.

Hipotezler

Araştırmada test edilmesi tasarlanan hipotezler aşağıdaki gibidir:

H_{1a}: Cinsiyete göre öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri farklılık gösterir.

H_{1b}: Cinsiyete göre öğrencilerin beslenme risk düzeyleri farklılık gösterir.

H_{1c}: Cinsiyete göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri farklılık gösterir.

H_{2a}: Sınıf düzeyine göre öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri farklılık gösterir.

H_{2b}: Sınıf düzeyine göre öğrencilerin beslenme risk düzeyleri farklılık gösterir.

H_{2c}: Sınıf düzeyine göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri farklılık gösterir.

H_{3a}: Okul türüne göre öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri farklılık gösterir.

H_{3b}: Okul türüne göre öğrencilerin beslenme risk düzeyleri farklılık gösterir.

H_{3c}: Okul türüne göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri farklılık gösterir.

H_{4a}: Uyku süresine göre öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri farklılık gösterir.

H_{4b}: Uyku süresine göre öğrencilerin beslenme risk düzeyleri farklılık gösterir.

H_{4c}: Uyku süresine göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri farklılık gösterir.

H₅: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyine göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri farklılık gösterir.

H₆: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyine göre beslenme risk düzeyleri farklılık gösterir.

H₇: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₈: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme risk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₉: Öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile beslenme risk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Varsayımlar

Araştırma kapsamında lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ile beslenme alışkanlığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki olduğu varsayılmıştır. Araştırmaya katılım gösteren lise öğrencilerinin sorulara samimi yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır. Araştırmada yer alan ölçeklerin ilgili kavramları geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Bu araştırma, sosyal medya bağımlılığının yanı sıra beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyi değişkenlerini ile sınırlandırılmıştır. Çalışma lise öğrencilerinin katılımı ile sınırlıdır. 2023-2024 eğitim-öğretim yılı içerisinde lise öğrencileri özelinde veriler toplanması, çalışmanın kapsam ve sınırlılıklarını meydana getirmektedir.

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde sosyal medya bağımlılığı, beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite ile ilgili bilgilere ve güncel araştırmalar hakkında değerlendirmelere yer verilmektedir.

1.1. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medyanın aşırı kullanımı günümüz dünyasında bir alışkanlık haline gelmiştir ve bu durum sonucunda sosyal medya bağımlılığı insanları küresel ölçekte etkilemektedir (Altayef ve Karacı, 2019: 7). Çalışmanın bu bölümünde sosyal medyanın tanımı ve tarihi gelişimi, sosyal medya bağımlılığı tanımı ve yaygınlığı, sosyal medya bağımlılığının nedenleri, sosyal medya bağımlılığının etkileri, sosyal medya bağımlılığı ile mücadele, ergenlerde sosyal medya bağımlılığı konu başlıkları araştırılmaktadır.

1.1.1. Sosyal Medyanın Tanımı ve Tarihi Gelişimi

İnternetin hızla yaygınlaşmasına paralel olarak sosyal medya kullanımı dünya genelinde artmaktadır. Sosyal medya, bireyin kendisinin içerik oluşturduğu, karşılıklı etkileşimlerin yer aldığı bir medya ortamıdır (Yolcu ve Çiftçi, 2023: 153). “Sosyal medya bilgi ve görüş paylaşmak için çevrimiçi olarak toplanan insan toplulukları arasındaki etkinliklerin, uygulamaların ve davranışların meydana geldiği bir dijital medya aracıdır” (Sarıoğlu, 2021: 279).

Sosyal ağlar, farklı profilden kullanıcılar için çeşitli olanaklar sunmaktadır (Karakuş ve Tarhan, 2023: 211). Bu da sosyal medyanın sahip olduğu geniş kapsamla ilgilidir. Aşağıdaki tabloda sosyal medyanın farklı tanımlarına yer verilmiştir.

Tablo 1. Sosyal medya hakkında farklı araştırmalarda yapılan tanımlar

Kaynak	Sosyal Medya Tanımı
Blackshaw ve Nazzaro (2004: 2)	Sosyal medya; kullanıcıların ürünler, markalar, kişiler ve konular hakkındaki düşünce ve deneyimlerini diğer kullanıcılarla paylaşmak amacıyla yarattığı, dağıttığı ve kullandığı çevrimiçi bilgi kaynaklarıdır.
Kaplan ve Haenlein (2010: 61)	Sosyal medya, kullanıcı tarafından üretilen içeriğin oluşmasını ve değiş tokuşunu sağlayan ve Web 2.0'ın fıkrisel ve teknolojik temeline dayanan internet tabanlı bir grup uygulamadır.
Saymer (2008: 123)	Sosyal medya; kullanıcılara enformasyon, düşünce, ilgi ve bilgi paylaşımı imkânı tanıyan ve karşılıklı etkileşim yaratan çevrimiçi araçlar ile web siteleri anlamına gelmektedir.
Onat (2010: 105)	Sosyal medya, kullanıcıların aralarında her türlü zevklerini, ilgi alanlarını, tecrübe ve fikirlerini etkileşimli bir şekilde paylaşmalarına fırsat veren sanal araçlar ve internet siteleridir.
Köksal ve Özdemir (2013: 325)	Sosyal medya, katılımcılara çevrimiçi gruplara katılma ve diğer katılımcılarla interaktif iletişim kurma imkânı sağlayan sosyal içerikli web siteleridir.
Keating, Hendy ve Can (2016: 93)	Sosyal medya; üyelerinin görüş ve düşüncelerini paylaşmak, sosyal veya profesyonel ağ yaratmak, sosyal bağlarını oluşturmak ve sürdürmek için kişisel profil oluşturduğu online topluluklardır.
Olgun (2015: 486)	Sosyal medya, bireylere açık ve yarı açık profil oluşturma izni veren ve oluşturdukları profilleri ile diğer kişilerle bağlantı kurup profillerinde dosya paylaşımı sağlayan, kişilerin profillerini gösteren web tabanlı hizmetlerdir.
Vural ve Bat (2010: 3351)	Sosyal medya kullanımı esnasında herhangi bir zaman ve mekân kısıtı olmaksızın, paylaşım ve tartışmaya imkân tanıyan iletişim şeklidir.
Güçdemir (2010: 36)	Sosyal medya, şirketlerin hem tüketiciler hakkında çok daha detaylı bilgi edinebilmelerini hem de ürünleri hakkında yapılan kullanıcı yorumları, tüketici tutumlarını, tercihlerini, yaşamlarını ve isteklerini eş zamanlı olarak takip edebilmelerini sağlayan yapıdır.

Kaynak: Tuğrul, Doğan ve Çavuşoğlu, 2017: 194.

Tablo 1’de yer alan bilgilerden hareketle sosyal medyayı farklı şekillerde tanımlamanın mümkün olduğu söylenebilir. Sosyal medya günümüzde insan hayatının merkezinde yer almaya başladığı için konuyla ilgili pek çok farklı tanım yapıldığı verilen bilgiler aracılığıyla anlaşılmaktadır.

Sosyal medya ile birlikte insan hayatında köklü değişimler yaşanmıştır. Sosyal medyada bilgi paylaşımı, iletişim, içerik oluşturma, haber alma gibi gündelik hayatın doğal parçası olan konularda etkileşimler yer almaktadır (Özcan Araç ve Sümerkan, 2023: 1969). Bu da sosyal medyanın giderek daha fazla insanın ilgisini çekmesinde etkili olmaktadır ve sosyal medya konusunda gün geçtikçe daha fazla araştırma yapılmaktadır.

1.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Tanımı ve Yaygınlığı

Dünya genelinde sosyal medyanın yoğun kullanımı, sosyal medya bağımlılığı sorununun ortaya çıkmasını beraberinde getirmiştir. Kavram genel hatlarıyla şu şekilde tanımlanmaktadır: “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” (Tut, 2021: 18).

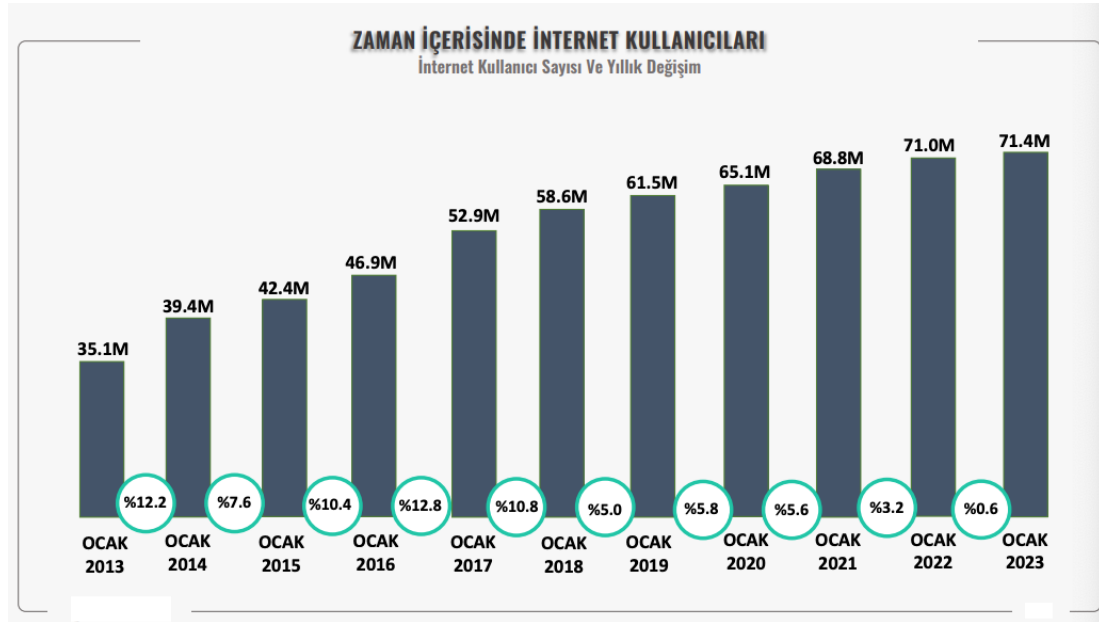
Sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığının türlerinden bir tanesidir. Sosyal medya bağımlılığı tanımlanırken çeşitli bileşenlerden yararlanılmaktadır. Sosyal medya bağımlılığını açıklayan temel bileşenler; belirginlik, hoşgörü, ruh hali değişikliği, nüksetme, geri çekilme ve çatışma şeklinde sıralanmaktadır (Şimşek, Elçiyar ve Kızıllan, 2019: 107). Sosyal medya bağımlılığı, internetin ve sosyal medyanın aşırı kullanımı, sosyal medyaya bağlı olunmadığında rahatsız hissetme gibi hususlarla açıklanmaktadır (Coşkun ve Demir, 2021: 197).

Bireyin sosyal medya platformlarında aktif olmadığında gerginlik hissetmesi, normalden daha sinirli olması, sosyal medya kullanım süresine dair yanlış bilgiler vermesi sosyal medya bağımlılığını açıklayan hususlardan birisidir (Arslan vd., 2023: 316). Birey, sosyal medya bağımlılığının olduğu durumlarda sosyal medyayı daha az kullandığını belirterek kullanım süresine dair yalan söylemektedir. Giderek daha sık karşılaşılan sosyal medya bağımlılığı ile ilgili sosyal medya kullanım düzeyi verileri bir sonraki bölümde açıklanmaktadır.

1.1.2.1. Sosyal Medya Kullanım Düzeyine İlişkin Bazı Veriler

Sosyal medya bağımlılığı, psikolojik bir bağımlılık durumudur ve sosyal medya bağımlılığı olan bireyler sosyal medyada aktif olmak için kontrol edemedikleri bir motivasyon tarafından yönlendirilmektedir (Çağlayan ve Arslantaş, 2023: 335). Bu da sosyal medyanın bağımlılık derecesinde kullanılmasını beraberinde getirmektedir.

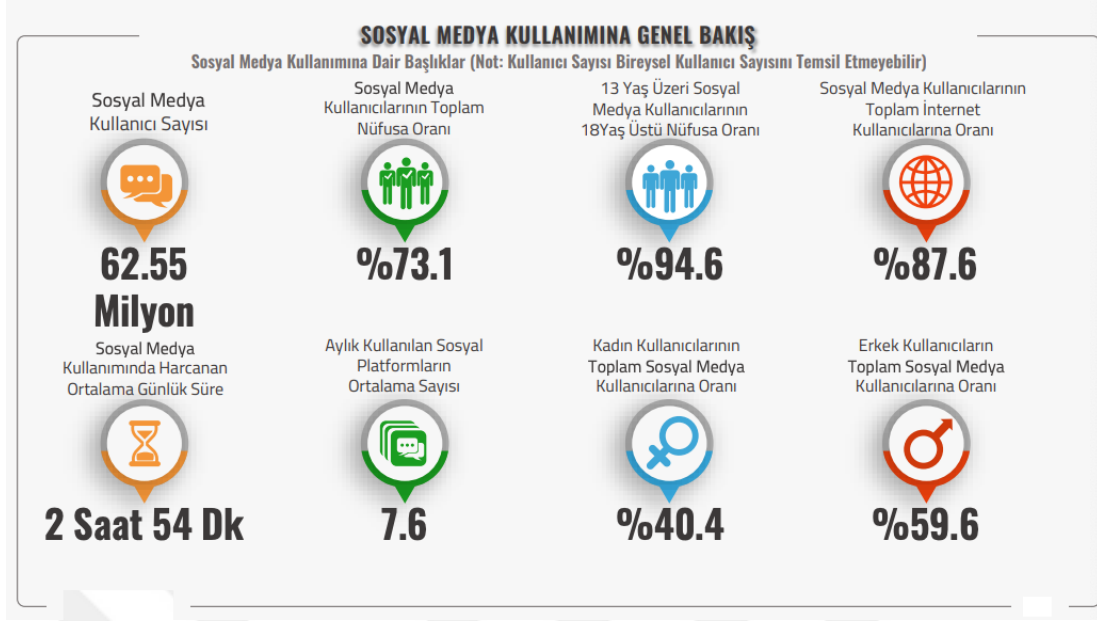
Aşağıda Türkiye'de ve dünyada sosyal medya kullanım düzeyine ilişkin bazı veriler derlenmiştir.



Şekil 1. Türkiye'de internet kullanıcı sayısı (2013-2023)

Kaynak: Türkiye Dijital, 2024.

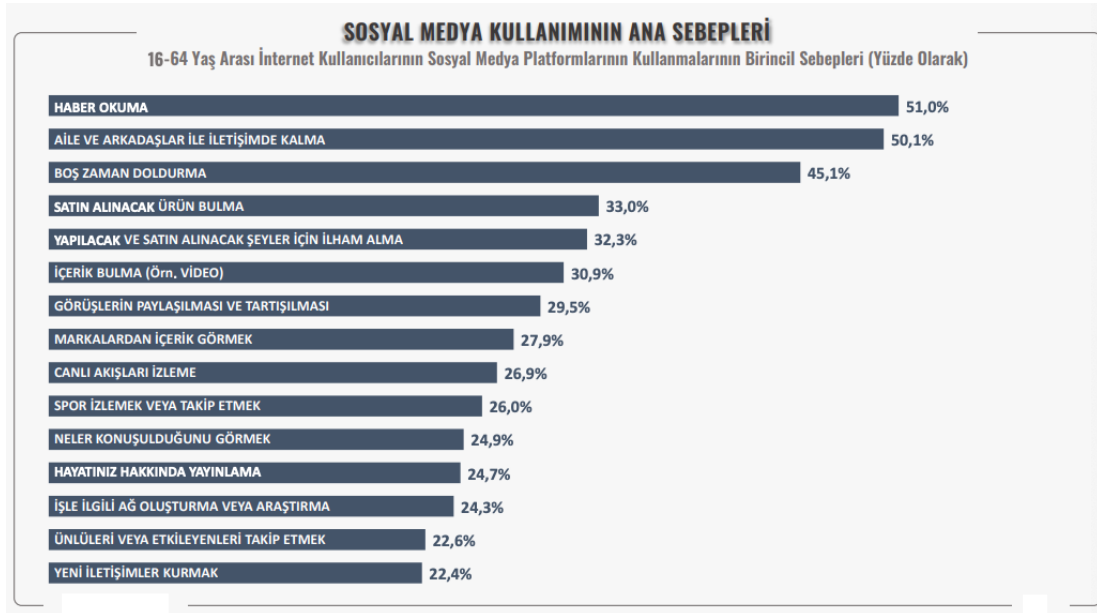
Şekil 1'de yer alan bilgilere göre 2013 yılında 35 milyon olan internet kullanıcı sayısı 2023 yılında 71 milyona ulaşmış, ilgili dönemde internet kullanan kişi sayısı 2 kat artış göstermiştir.



Şekil 2. Türkiye'de sosyal medya kullanımına genel bakış (2023)

Kaynak: Türkiye Dijital, 2024.

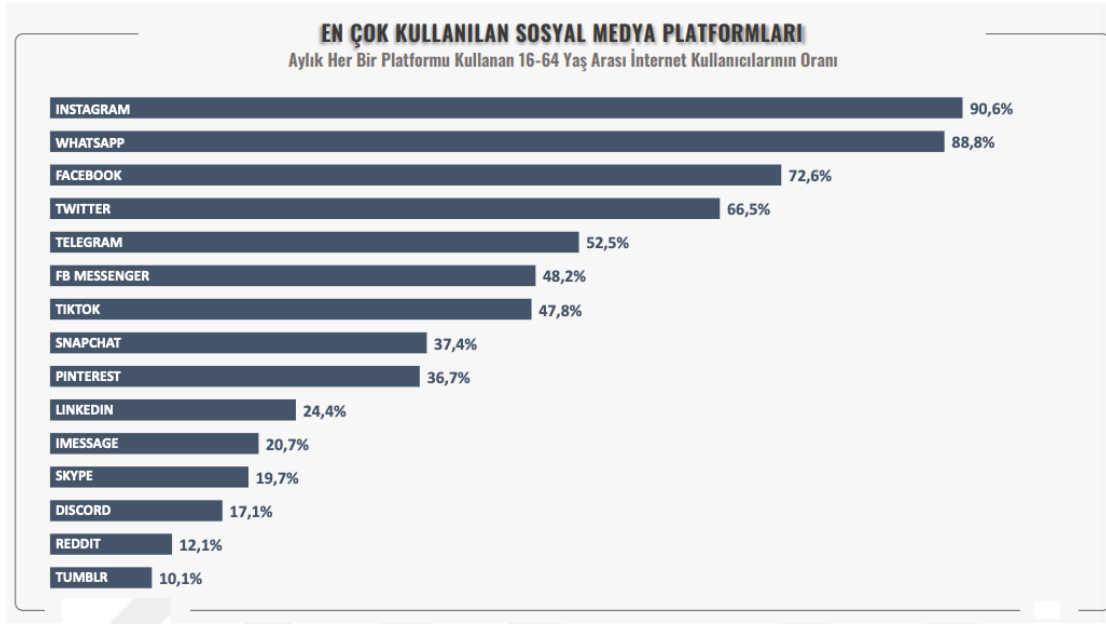
Şekil 2’de görüldüğü üzere 2023 yılında Türkiye’de 62,5 milyon kişi sosyal medya kullanmaktadır. Nüfusun yüzde 73’ü sosyal medya kullanmaktadır ve günde ortalama 2 saat 54 dakika sosyal medya kullanılmaktadır.



Şekil 3. Türkiye'de sosyal medya kullanımının ana sebepleri

Kaynak: Türkiye Dijital, 2024.

Türkiye'de sosyal medya kullanımının ana sebeplerine dair ulaşılan bulgular haber okuma, aile ve arkadaşlarla iletişim kurma, boş zaman doldurma, ürün bulma, ilham alma gibi hususların ön plana çıktığını göstermektedir. Canlı akış, içerik bulma, ünlüleri takip etme, hayata dair bilgiler yayınlama, marka içeriklerini izleme gibi hususlar da sosyal medya kullanımının nedenleri arasındadır.



Şekil 4. Türkiye'de en çok kullanılan sosyal medya platformları

Kaynak: Türkiye Dijital, 2024.

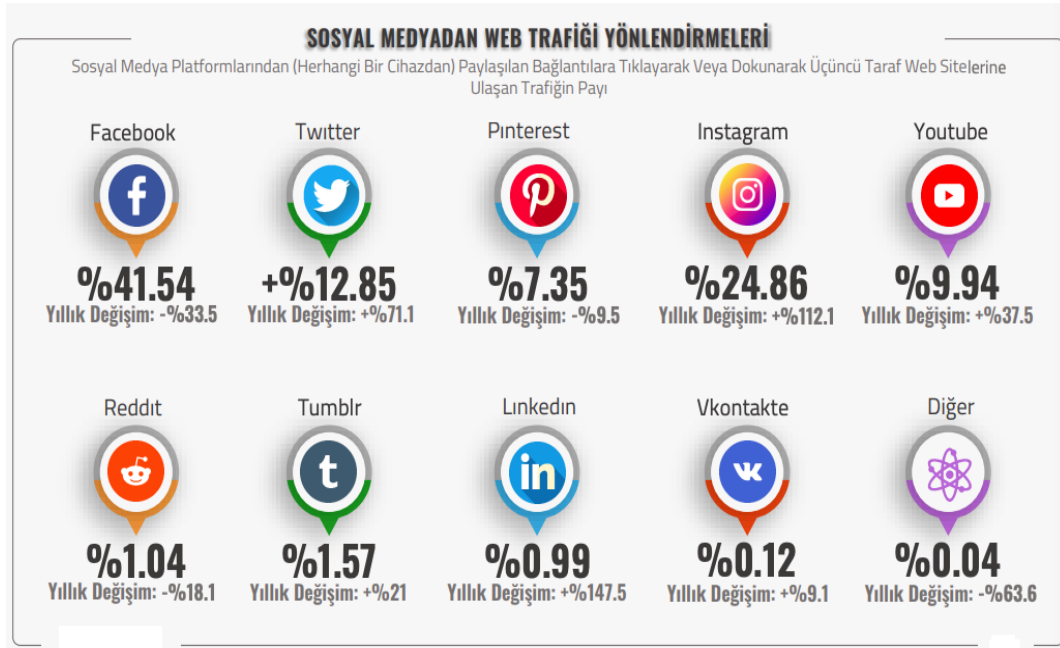
Şekil 4'te yer alan bilgilere göre Türkiye'de en çok kullanılan sosyal medya platformları Instagram, Whatsapp, Facebook, Twitter, Telegram, Tiktok, Pinterest, LinkedIn şeklinde sıralanmaktadır.



Şekil 5. Türkiye'de sosyal medya uygulamalarında harcanan süre (2023)

Kaynak: Türkiye Dijital, 2024.

En çok zaman harcanan sosyal medya uygulamaları açısından bakıldığında ise Instagram ve Tiktok'ta geçirilen sürenin ayda 20 saatten fazla olduğu görülmektedir. YouTube, Whatsapp ve Facebook ise bunların gerisinde kalmıştır.



Şekil 6. Türkiye'de sosyal medya üzerinden web trafiği yönlendirmeleri

Kaynak: Türkiye Dijital, 2024.

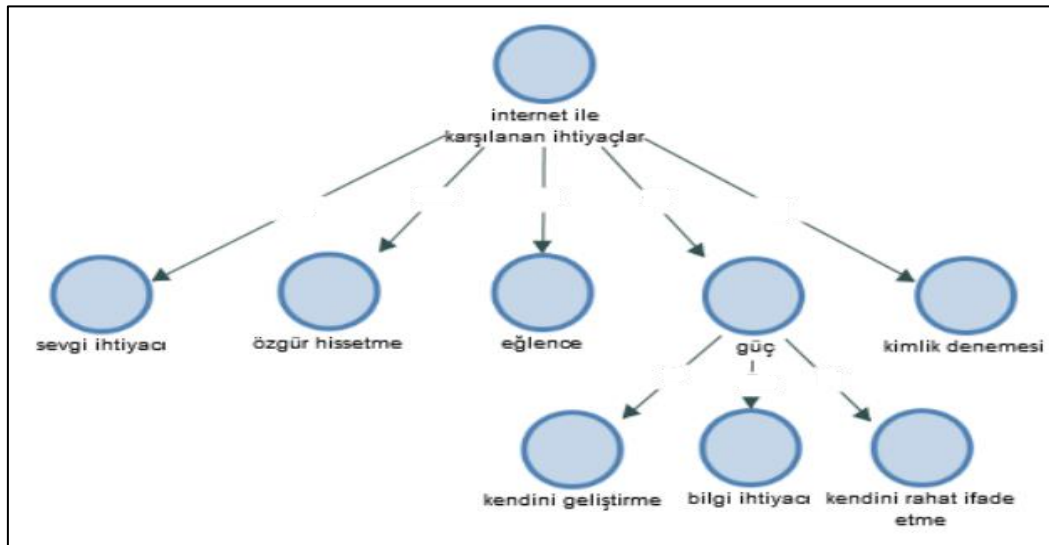
Sosyal medyadan web trafiği yönlendirmelerinde en büyük artış LinkedIn ve Instagram'da olmuştur. Facebook'ta düşüş yaşanması söz konusudur. Diğer sosyal medya platformlarında yıllık değişim oranları daha sınırlı kalmıştır.

Dünyada internet kullanımının yaygınlaşması ile birlikte sosyal medya kullanıcı sayısı da düzenli olarak artmaktadır. Bireylerin sosyal medyayı haber takibi, bilgi edinme, eğlence, arkadaş edinme, sosyal çevre ile etkileşim kurma gibi amaçlarla kullanması söz konusudur (Duman ve Turan, 2024: 1). Bu durum sosyal medyanın yoğun kullanımına paralel olarak sosyal medya bağımlılığı yaygınlığının artmasında etken olarak görünmektedir.

1.1.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri

İnsanların sürekli olarak sosyal medyada aktif olma isteğinin bulunması, sosyal medya bağımlılığının temel nedeni olarak görünmektedir. Sosyal medya, kullanıcılar için pek çok farklı olanak sunmaktadır ve giderek daha popüler hale gelmektedir (Eyibilen vd., 2021: 159). Bu durum insanları daha fazla etkileyerek sosyal medya kullanımının yaygınlaşması ve yoğunlaşması suretiyle sosyal medya bağımlılığına neden olmaktadır.

İnternet ile karşılanan psikolojik ihtiyaçlar, sosyal medya bağımlılığının nedenleri arasında yer alır. Aşağıdaki şekilde bununla ilgili örnekler derlenmiştir.



Şekil 7. Psikolojik ihtiyaçlar ve sosyal medya bağımlılığı

Kaynak: Dursun, 2022: 510.

Şekil 7’de yer alan bilgilere göre sevgi ihtiyacı, özgür hissetme, eğlence arayışı içinde olma, kimlik arayışı ve buna dayalı olarak gözlenen denemeler, kendini geliştirme ihtiyacı, bilgi edinme girişimleri, kendini ifade etme arayışları gibi psikolojik ihtiyaçlar sosyal medya bağımlılığına neden olan hususlar arasında kendisine yer edinmiş durumdadır. Bireyin karşılanması gereken psikolojik ihtiyaçlarının genişlemesine paralel olarak sosyal medya bağımlılığının nedenleri de genişleme eğilimindedir.

Sosyal medyada geçirilen sürenin düzenli bir şekilde artmasına paralel olarak sosyal medya bağımlılığının da yaygınlaşması beklenmektedir (Özdemir, 2019: 93). Dolayısıyla sosyal medya kullanım sürelerinin artması, sosyal medya bağımlılığının nedenleri arasında gösterilmektedir. Sosyal medya ile ilgili teknolojilerin yaygınlaşması ile birlikte sosyal medya bağımlılığına neden olan bu durumun etkilerinin de artması beklenmektedir (Coşkun ve Demir, 2021: 195).

1.1.4. Sosyal Medya Bağımlılığının Etkileri

Sosyal medya bağımlılığı, çok boyutlu olarak değerlendirilmesi gereken bir konudur. Bireylerde sosyal medya bağımlılığına paralel olarak fiziksel, sosyal, psikolojik açıdan sorunlar gözlenebilir (Balcı ve Baloğlu, 2018: 215). Sosyal medya bağımlılığı ile birlikte insan hayatının çok yönlü şekilde zarar gördüğü bu bilgiler eşliğinde yapılabilecek bir çıkarımdır.

İnsanlarda sosyal medya bağımlılığı, kişilerarası ilişkilere zarar verecek şekilde etkili olmaktadır. İnsanlarda sosyal medya bağımlılığına paralel olarak sürekli olarak sosyal medyada aktif olma isteği bulunmaktadır. Onaylanma ihtiyacının örneklerinin gözlenmesi, sosyal medya bağımlılığının etkileri arasında yer alan örneklerden birisidir (Khan ve Li, 2023: 3).

Aşağıdaki tablo üzerinde sosyal medya bağımlılığının etkilerine dair örnekler paylaşılmıştır.

Tablo 2. Sosyal medya bağımlılığının etkileri

Sosyal Medya Konuları	Açıklamalar	Önemi ve Etkileri
Sosyal Medya Bağımlılığı	Gün boyunca sürekli sosyal medya hesaplarının kontrol edilmesi şeklinde tarif edilebilir.	Dikkat dağınıklığı, stres, yorgunluk ve iletişimsizlik gibi problemlere yol açabilir.
Sosyal Medya Detoksu	Belirli süre sosyal medya kullanımını sınırlandırmak ya da saatlere bağlamak anlamına gelir.	Sosyal medya bağımlılığından kurtulmak ve dikkat seviyesini artırmak açısından önemlidir.
Ülkemizde Sosyal Medya Kullanımı	Türkiye’de internete erişen kişi sayısı 65,8 milyon; sosyal medya kullanıcı sayısı ise 60 milyon.	Sosyal medya kullanımının sıklığı ve yaygınlığı artarak bireyler üzerinde etkisini artırmaktadır.
En Fazla Kullanılan Sosyal Medya Uygulamaları	Youtube, Instagram, Whatsapp, Facebook, Twitter ülkemizde en çok kullanılan uygulamalar arasında.	Bunlar, sosyal medyanın halk üzerindeki etkisini belirlemede önemli rol oynar.
Bilinçli Sosyal Medya Kullanımı	Sosyal medya kullanımının kontrol altında tutulması gerekir.	Bilinçli sosyal medya kullanımı, olumsuz etkileri minimuma indirmeye yardımcı olur.
Sosyal Medya Yönetimi	Sosyal medya kullanımını kontrol etmek, sınırlandırmak ve yönlendirmeyi içerir.	Sağlıklı sosyal medya kullanımı ve bağımlılıkla mücadelede önemlidir
Sosyal Medya ve Z Kuşağı	Z kuşağı, sosyal medyayı en aktif kullanan jenerasyondur.	Sosyal medyanın gelecekteki gelişimini ve etkilerini belirleyen önemli bir demografiktir.
Whatsapp'ın Durumu	Temelde bir mesajlaşma uygulaması olsa da sosyal medya platformu olarak da kabul edilir.	Whatsapp, sosyal medya anlamında büyük bir kitlenin olduğu bir platformdur
Sosyal Medya Artış Oranları	Sosyal medya kullanıcı sayısında yaşanan hızlı ve büyük artış.	Bireylerin kişisel ve sosyal yaşamları üzerindeki etkisini artırmaktadır
Sosyal Medya’nın Sağlık Üzerindeki Etkileri	Sürekli sosyal medya kullanımı, bazı ruhsal ve bedensel sağlık sorunlarına yol açabilir.	Sosyal medya kullanımının bireylerin genel sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olabilir

Kaynak: Polat, 2024.

Tablo 2’de yer alan bilgilere göre sosyal medya bağımlılığı; stres, dikkat dağınıklığı, iletişimsizlik, kaygı, depresyon gibi sorunlara neden olabilir. Uykusuzluk, yorgunluk, yeme bozukluğu sosyal medya bağımlılığının etkileri arasındadır. Sosyal medya bağımlılığı ile birlikte fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan olumsuz etkilerin gözlenebileceği verilen bilgiler aracılığıyla anlaşılmaktadır.

1.1.5. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Mücadele

Sosyal medya bağımlılığı, psikolojik bir sorundur (Uslu, 2021: 375). Sosyal medya bağımlılığı ile mücadelede öncelikle bireyin durumu değiştirmeye yönelik isteğinin olması gerekir. Normal sosyal ve mesleki yaşamı ciddi şekilde engelleyen sosyal medya bağımlılığı için psikolojik destek alınması önerilmektedir. Bu konuda ele alınan bir yaklaşıma göre, insanın zihinsel sürecini ve bağımlılık yaratan davranışını değiştirerek sorunu çözmeye odaklanılmaktadır (Ji vd., 2023: 900).

Bireyde sosyal medya bağımlılığı olması, sosyal ilişkilerin yetersiz olmasının yanı sıra psikolojik sorunların yaşanmasını beraberinde getirmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, bireyin toplumda izole olmasına neden olmaktadır (Utma, 2019: 125). Bu nedenle sosyal medya bağımlılığı ile mücadele ederken bireyin sosyal yaşamını aktif hale getirecek yönde girişimler yürütülmesinde fayda vardır.

Sosyal medyada geçirilen sürenin kontrol altına alınması, sosyal medya bağımlılığı ile mücadelede atılması gereken adımlar arasında yer almaktadır. Sosyal medya bağımlılığı, giderek daha yaygın hale gelen bir sorun olduğu için kontrol altına alıcı nitelikteki adımların önemi büyüktür. Sosyal medyanın yoğun kullanımı olumsuz sonuçlara neden olduğu için geçirilen süreyi kontrol edebilmek mücadelenin önemli adımları arasındadır (Daşlı ve Baloğlu, 2020: 1233).

1.1.6. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı

Ergen bireylerin sosyal medya kullanma oranları ve sıklıkları daha yüksektir (Güney ve Taştepe, 2020: 187). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığına dayalı olarak geçici ve kalıcı nitelikte sorunlar yaşamaları, ergenlerde sosyal medya bağımlılığını önemli bir araştırma konusu haline getirmektedir.

İnsan hayatında ergenlik dönemi, hızlı bir şekilde sosyalleşmenin gerçekleştiği bir dönemdir. Sosyal medya bağımlılığı ile birlikte ergen bireylerin sosyalleşme

açısından sorunlar yaşaması kaçınılmazdır (Bütüner, Bütüner ve Bütüner, 2022: 19). Gelecekte kalıcı nitelikte sorunlar yaşanmasına neden olma riski, ergenlerde sosyal medya bağımlılığının önemini artırmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı, bireyin sürekli çevrimiçi olma isteğinin olması nedeniyle beslenme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir ve bu durum sosyal medya bağımlılığı ile beslenme alışkanlıkları ilişkisini ortaya çıkarmaktadır. Bir sonraki bölümde beslenme alışkanlıklarına dair açıklamalar getirilmektedir.

1.2. Beslenme Alışkanlıkları

Sağlıklı beslenme, insan sağlığını doğrudan etkilediği için son derece önemli bir konudur (Zarnowski, Jankowski ve Gujski, 2022: 2). Çalışmanın bu bölümünde beslenme alışkanlıklarının tanımı ve kapsamı, beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler, beslenme alışkanlıklarının etkileri, lise öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının önemi konu başlıkları araştırılmaktadır.

1.2.1. Beslenme Alışkanlıklarının Tanımı ve Kapsamı

Beslenme alışkanlıkları, bireyin kendisiyle ilgili özelliklerin yanı sıra aile ve sosyal çevre, yaşanan yer, kültür gibi hususlar etrafında şekillenmektedir. Beslenme alışkanlıkları, insan sağlığı için merkezi konumda yer alan kavramlardan birisidir (Alakaam vd., 2015: 104).

Aşağıdaki tablo üzerinde beslenme kavramıyla ilgili bazı tanımlar hakkında derleme yapılmıştır.

Tablo 3. Beslenme hakkında yapılan tanımlar

Yazarlar	Beslenme Tanımları
Aracı (2001)	“ İnsan yaşantısını etkileyen çeşitli faktörlerin bütünlüğünü sağlayan beslenme kavramını; canlı organizmanın varlığının sağlanması, kaybettiklerinin yerine konması ve yaşam için gerekli fizyolojik fonksiyonların yapılabilmesi için ihtiyaç duyulan besin unsurlarının, sindirim sistemi yoluyla vücuda alınmasıdır.”
Aracı (2001)	“Beslenme; büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için dışarıdan alınan besinlerin bir takım kimyasal reaksiyonlar sonucu, karbonhidrat, yağ, protein, vitamin, mineral gibi bileşenlere ayrılarak kullanılmasıdır.”

Tablo 4 (Devam). Beslenme hakkında yapılan tanımlar

Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu (2001)	“Beslenme; büyüme ve gelişme, yaşamın sürdürülmesi, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için gıdaların tüketilmesidir.”
Atasever (2003)	“ Beslenme, insan yaşamında önemli bir yer tutan bir bilim dalı olarak ele alınmış ayrıca besin ve beslenme spor, biyokimya, tıp, mikrobiyoloji, fizyoloji, kimya, ekonomi gibi birçok bilimin incelendiği bir bilim dalıdır.”
Güneş (2003); Baysal(2004); Ersoy (2004)	“Beslenme hayati fonksiyonların yerine getirilebilmesi, büyüme, gelişme, sağlığın korunması, verimli olarak uzun süre yaşamın devamı için gerekli olan besin öğelerinden her birini yeterli miktarda, besin değerini yitirmeden, sağlığı bozucu hale getirmeden en ekonomik bir şekilde alarak 3-5 öğünde dengeli olarak tüketmektir.”
Medical Terminology Org.	“Beslenme , yiyeceklerin ve besin maddelerinin vücuda alınarak kullanılmasıdır.”
http://www.solid.com	“Beslenme insanın büyümesi ve gelişmesi (anne karnında ve daha sonra)sağlıklı üretken olarak yaşamını sürdürmesi için gerekli olan besinlerin alınmasıdır.”
http://www.gsgm.gov.tr	Beslenme, canlıların yaşamlarını sürdürebilmesi, büyümesi, gelişmesi, sağlığını koruyabilmesi, bozulan sağlıklarını yeniden kazanabilmesi ve gerekli fiziksel fizyolojik hareketleri yapabilmesi için, besinlerin yeterli dengeli olarak kullanılmasıdır.”

Kaynak: Işkın, 2016: 10.

Tablo 3’te yer alan bilgilere göre beslenme farklı yönleriyle ele alınabilen bir kavram olmakla birlikte insan hayatının sağlıklı bir şekilde sürdürülmesinin temel araçlarından birisi konumundadır.

Beslenme, insanların hayatlarını sürdürmesi ve gelişmeye devam etmesi için gereken besin öğelerinin vücuda alınmasının sağlanmasıdır (Arslan ve Akça, 2012: 102). Bu süreçte tercih edilen yiyecek ve içecekler beslenme alışkanlıklarını meydana getirmektedir. Beslenme alışkanlıkları, yaşam boyunca önem ifade eden bir kavram olarak görünmektedir.

1.2.2. Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler

Beslenme bilgisi, beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin başında gelmektedir. Bireyin beslenme konusunda yeterli bilgisinin olması halinde sağlıklı beslenme davranışlarının sergilenmesi beklenmekte iken beslenme bilgisinin düşük düzeyde kalması sağlıklı ve dengeli beslenmenin örneklerini ortaya çıkarmaktadır (Gökçe vd., 2008: 60).

Yaşam dönemi, beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörlerden birisidir. Okul çağında değişim, gelişim ihtiyaçları, fizyolojik yapı gibi hususlar beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir. İlkokul çağındaki bir öğrenci ile üniversitede eğitim gören bir öğrencinin beslenme alışkanlıkları farklıdır. Bireyin vücuduna alması gereken besin miktarı, beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir (Gün, Gün ve Kılıç, 2023: 857).

Aşağıdaki tablo üzerinde beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler hakkında bilgiler yer almaktadır.

Tablo 5. Beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler

ETKİLİ FAKTÖRLER	ÖRNEKLER
Psikolojik Faktörler	Ruh hali Stres
Biyolojik Faktörler	Açlık İşah
Ekonomik Faktörler	Gelir düzeyi Beslenme maliyeti
Fiziksel Faktörler	Erişim olanakları Zaman
Sosyal Faktörler	Aile Arkadaş çevresi Kültür
Çevresel faktörler	Tutumlar İnançlar Bilgi düzeyi

Kaynak: Alkış, 2023: 26.

Tablo 4’te yer alan bilgilere göre psikolojik faktörler (ruh hali ve stres gibi), biyolojik faktörler (açlık ve iştah gibi), ekonomik faktörler (gelir düzeyi ve beslenme maliyeti gibi), fiziksel faktörler (erişim olanakları ve zaman gibi), sosyal faktörler (aile, arkadaş çevresi ve kültür gibi), çevresel faktörler (tutumlar, inançlar ve beslenme gibi) beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir.

1.2.3. Beslenme Alışkanlıklarının Etkileri

Sağlıklı beslenme davranışlarının sergilenmesi, beslenme alışkanlıklarının etkileri arasında yer almaktadır. Doğru beslenme alışkanlıklarının neticesinde sağlığa olumlu yönde yansıtacak örnekler görülmektedir. Sağlıklı beslenme davranışları, sağlığın korunması ve iyileştirilmesi bakımından faydalar sağlaması yönüyle önemlidir (Özenoğlu, Yalnız ve Uzdil, 2018: 235).

Beslenme alışkanlıklarının etkilerinin içerdiği konular aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Zemzemoğlu vd., 2019: 186):

- i. Ana öğün sayısı,
- ii. Ara öğün sayısı,
- iii. Tüketilen besin türü,
- iv. Tüketilen besin miktarı,
- v. Yiyecek ve içecek temin edilen yerler,
- vi. Yemek yeme biçimi,
- vii. Yemek yeme sıklığı,
- viii. Hastalık ve sağlık durumu,
- ix. Besin tercihleri,
- x. Beslenme bilgisi,
- xi. Beslenme kültürüdür.

Sıralanan maddelerden anlaşılacağı üzere beslenme alışkanlıklarının etkileri, beslenme konusundaki bilgi düzeyi açısından belirleyici niteliktedir. Beslenme alışkanlıklarının etki alanları, hayatın farklı alanları ile yakından ilişkilidir.

1.2.4. Lise Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıklarının Önemi

Beslenme alışkanlıkları, hayatın farklı alanlarında farklı ihtiyaç ve tercihleri ön plana çıkarabilmektedir. “Genetik yapı faktörleri etkisinin bir sonucu olarak, ergenlik dönemi ve sonrası gençlerin ihtiyaç duyduğu enerji ve besin öğeleri miktarı erişkinlere

kıyasla daha yüksektir” (Gül ve Gül, 2020: 553). Lise öğrencileri açısından bakıldığında bu durum lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını yönlendirmektedir ve beslenme alışkanlıklarının önemini oluşturan hususlar arasında yer almaktadır.

Lise öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarını önemli hale getiren hususlardan birisi de yaşamın erken dönemlerinde sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanılması gerekliliğidir (Ertürk vd., 2019: 7241). Lise öğrencileri için yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarına sahip olunmasıyla birlikte gelecekte hayatı kolaylaştıran örnekler gözlenebilir. Bu da bireyin sağlığını korumada yardımcı roller üstlenmesi yönüyle önemli görünmektedir.

Lise öğrencilerinde sağlıklı yaşamı destekleyecek beslenme davranışlarının oluşmasına katkıda bulunması, beslenme alışkanlıklarını önemli hale getirmektedir (Zarnowski, Jankowski ve Gujski, 2022: 2). Çok küçük yaşlardan itibaren sağlıklı beslenme alışkanlıkları elde edilmesi gerekli olduğu için lise dönemine gelindiğinde bu süreç ayrıca önemli hale gelmektedir.

Beslenme alışkanlıkları, bireyin fiziksel aktivite düzeyiyle ilişkili bir konudur. Beslenme alışkanlıkları ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki olması beklenmektedir. Bir sonraki bölümde fiziksel aktivite hakkında incelemeler yapılırken beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite arasındaki bu ilişkiler dikkate alınarak ilerleme kaydedilmektedir.

1.3. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, her türlü vücut hareketi olarak nitelendirilmektedir (Satman, 2018: 158). Fiziksel aktivite, insan hayatının önemli bir bileşenidir. Çalışmanın bu bölümünde fiziksel aktivitenin tanımı ve kapsamı, fiziksel aktivite sınıflandırması, fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler, insan sağlığı açısından fiziksel aktivitenin önemi hakkında açıklamalar getirilmektedir.

1.3.1. Fiziksel Aktivitenin Tanımı ve Kapsamı

“Fiziksel aktivite, vücutta bulunan iskelet kaslarının kasılmasıyla beraber ortaya çıkan günlük yaşam içerisinde yapılan ve enerji gerektiren bütün vücut hareketleridir” (Azboy, 2021: 141). Fiziksel aktivite, insan vücudunun hareket etmesi

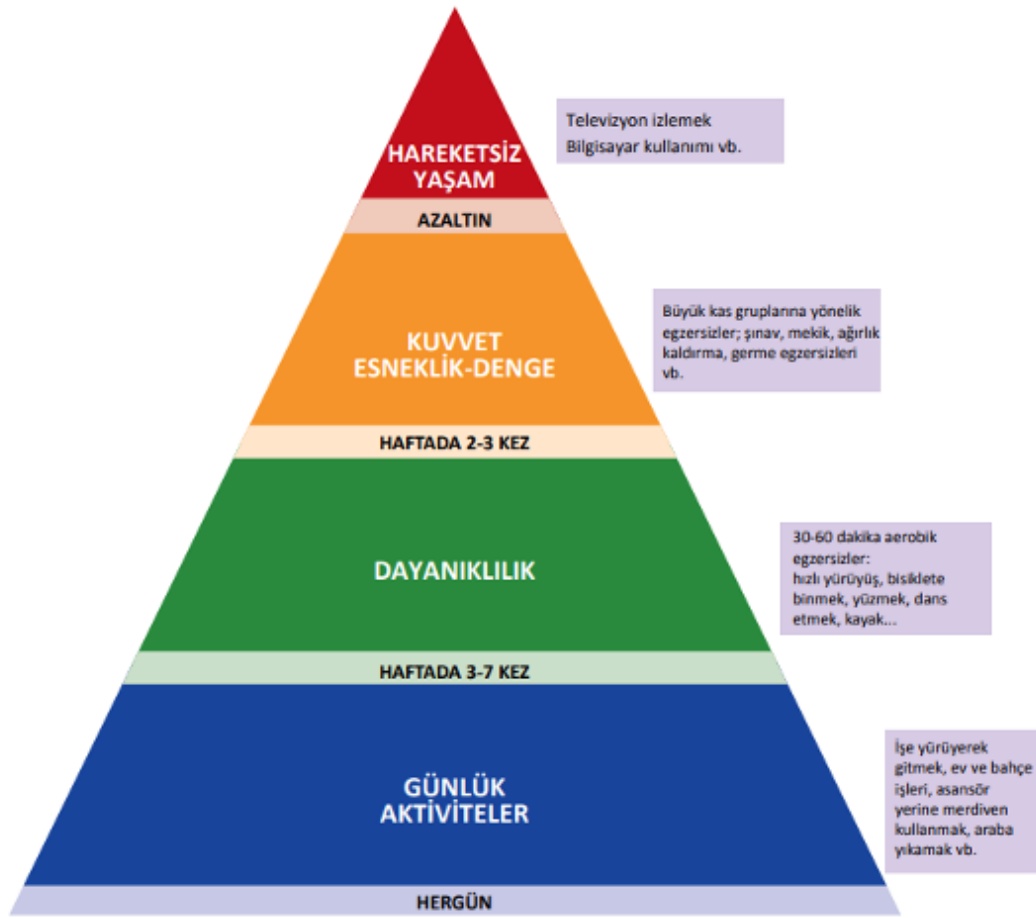
ve hareketler neticesinde enerji harcanması ile açıklanmaktadır (Gülçelik, Aydın ve Özer Yıldız, 2021: 3).

Gündelik hayatın akışında fiziksel aktivite önemli bir yere sahiptir. Dolayısıyla insanın gün içinde yaptığı pek çok hareket, fiziksel aktivite kapsamında ele alınmaktadır. Fiziksel aktivite; yürüme, koşma, dans etme, oyun oynama, herhangi bir spor aktivitesini yerine getirme, kas gruplarını harekete geçiren adımlar atma gibi örneklerle karakterize edilmektedir (Yeşil ve Eyigör, 2015: 22). Fiziksel aktivite kavramı, çok boyutlu bir yapıdadır. Fiziksel boyutun yanı sıra sosyal ve psikolojik boyut fiziksel aktivite süreçlerinin merkezinde yer almaktadır (Bulguroğlu, Bulguroğlu ve Özaslan, 2021: 307).

1.3.2. Fiziksel Aktivite Sınıflandırması

Fiziksel aktivite sınıflandırması, yapılan fiziksel aktivite türleri ile birlikte harekete geçirilen vücut bölgesi etrafında açıklanmaktadır. Fiziksel aktivite sınıflandırmasında kol, bacak, gövde, baş egzersizleri gibi fiziksel aktivite türleri ön plana çıkmaktadır. Fiziksel aktivite sınıflandırması, fiziksel güce dayalı olarak açıklanan hususlardan birisidir (Bulut, 2013: 206).

Aşağıdaki şekilde fiziksel aktivite sınıflandırmasının detaylarına dair bir piramit yer almıştır.



Şekil 8. Fiziksel aktivite piramidi

Kaynak: Noğay, 2016: 16.

Şekil 8’de yer alan bilgilere göre fiziksel aktivite piramidi; günlük aktiviteler, dayanıklılık gerektiren aktiviteler, kuvvet-esneklik denge hareketleri, hareketsiz yaşam şeklinde örnekleri içermektedir.

1.3.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Yaşam tarzının değişmesi, fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerin başında gelmektedir. Ofis ortamında çalışmanın yaygınlaşması, vasıta kullanımının yaygınlaşması gibi örnekler fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler arasındadır. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerden hareketsiz yaşam, giderek yaygınlaşmaktadır. Hareketsiz yaşam aynı zamanda farklı sağlık sorunlarına neden olduğu için fiziksel aktivite ile ilişkili faktörlerden bir diğeridir. Yaşam tarzının değişmesi, fiziksel

aktiviteyi etkileyen faktörler arasında kendisine yer edinmiştir (Oğuz, Çamcı ve Yılmaz, 2018: 55).

Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler arasından öne çıkanları aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Can, Arslan ve Ersöz, 2014: 3):

- i. Yaş, cinsiyet, meslek gibi demografik özellikler,
- ii. Genetik,
- iii. Serbest zaman,
- iv. İş ortamı,
- v. Fiziksel uygunluk,
- vi. İyilik hali,
- vii. Motivasyon,
- viii. Stres,
- ix. Yaşam tarzı,
- x. Gündelik alışkanlıklar,
- xi. Egzersiz yapmaya yönelik tutum,
- xii. Şehir planlaması,
- xiii. Hava şartları,
- xiv. Fiziksel aktiviteye uygun alanların varlığı ve mesafesi,
- xv. Sosyalleşme şeklindedir.

Görüldüğü üzere fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler bireysel, sağlık, çevre, sosyal boyutlarıyla ele alınması gereken bir konudur. Kişiden kişiye göre fiziksel aktivite ile ilgili bu faktörlerin etki biçimleri ile etki düzeylerinin farklılık göstermesi söz konusu olabilmektedir.

Farkındalık, fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerden bir diğeridir. Fiziksel aktivite konusundaki farkındalık düzeyinin yüksek olması, beslenme ve sağlıkla yakından ilişkilidir (Polat, 2016: 25). Bireyin beslenme ve sağlık konusundaki bilginin yansımaları olarak fiziksel aktivite yapma eğilimlerinin şekillenmesi beklenmektedir. Böyle bir durumda bireyin bilgi düzeyinin fiziksel aktivite ile ilişkili olması kaçınılmaz olmaktadır.

1.3.4. İnsan Sağlığı Açısından Fiziksel Aktivitenin Önemi

Fiziksel aktivite, insan sağlık durumunu yansıtan bir gösterge niteliği taşımaktadır. Fiziksel aktivite, insan sağlığını çok yönlü etkilemesine paralel olarak son derece önemlidir. Fiziksel aktivite konusunda yetersiz kalınması nedeniyle yaşanan sağlık sorunları, insan sağlığı açısından fiziksel aktivitenin önemini oluşturan hususlardan birisidir. Fiziksel aktivite, hastalıkla mücadele edilmesini sağlarken hastalıkların olumsuz yönde etkilerinin önüne geçilmesine katkıda bulunmaktadır (Tümtürk, Özden ve Özkeskin, 2021: 54).

Hastalıkların önlenmesinde üstlenilen roller, fiziksel aktivitenin insan sağlığı açısından önemi kapsamındadır. Aşağıdaki tabloda bununla ilgili bilgiler derlenmiştir.

Tablo 6. Hastalıkların önlenmesi ve fiziksel aktivite

Hastalık	Fiziksel Aktivite Önerileri		
	Tipi	Sıklığı	Süresi
Kalp ve damar hastalıkları, Koroner arter hastalıkları	Aerobik aktiviteler	En az 3 gün	En az 30 dak/gün
Tip II diyabet	Aerobik aktiviteler ve kuvvet egzersizleri (kombine)	Aerobik 3-7 gün/hafta Kuvvet 2-3 gün/hafta	Haftada toplam 150-300 dak veya 20-60 dak/gün
Hipertansiyon	Aerobik aktiviteler ve kuvvet egzersizleri	Aerobik 3-7 gün/hafta Kuvvet 2-3 gün/hafta	30-60 dak/gün Sürekli veya aralıklı
Obezite	Aerobik aktiviteler ve kuvvet egzersizleri (kombine)	Aerobik 5-7 gün/hafta Kuvvet 2-3 gün/hafta	Haftada toplam 150-300 dak veya 30-60 dak/gün
Osteoporoz	Aerobik aktiviteler ve kuvvet egzersizleri (kombine)	Aerobik 3-5 gün/hafta Kuvvet 2-3 gün/hafta	30-60 dak/gün aerobik Ve kuvvet egzersizleri kombinasyonu
Kanser	Aerobik aktiviteler ve kuvvet egzersizleri	Aerobik 3-5 gün/hafta Kuvvet 2-3 gün/hafta	20-60 dak/gün

Kaynak: Can, Arslan ve Ersöz, 2014: 6.

Tablo 5'e göre fiziksel aktivite; tip 2 diyabet, kalp ve damar hastalıkları, koroner arter hastalıkları, hipertansiyon, obezite, osteoporoz, kanser gibi hastalıkların önlenmesinde etkili olmaktadır. Haftada 2-3 gün düzenli şekilde fiziksel aktivite yapılması halinde hastalıkların önüne geçilmesi noktasında önemli adımlar atılmış olmaktadır. Fiziksel aktivitenin insan hayatında kolaylıkla uygulanabiliyor olmasını göstermesi bakımından bu örnekleri dikkate almakta fayda vardır. Fiziksel aktivitenin hastalık risklerini önleyici nitelikteki adımları, insan sağlığı açısından önemi kapsamında yer almaktadır. Sağlık düzeyinin korunması ve iyileştirilmesi noktasında fiziksel aktivitenin düzenli bir şekilde yapılmasında fayda vardır.

Fiziksel aktivite, yalnızca bireyin hareketli bir yaşam tarzına sahip olmasıyla sınırlandırılmaktan uzaktır. Fiziksel aktivite, bireyin zihinsel işlevleri ile ilişkili olmakla birlikte insan sağlığını çok yönlü şekilde olumlu yönde etkilemektedir (Satman, 2018: 160). Fiziksel aktivitenin çok boyutlu yapısını desteklemesi yönüyle bu ifadeleri ayrıca dikkate almak gerekir.

“Düzenli yapılan fiziksel aktivite ile bireylerin birçok hastalıktan korunabildiği ve bireyin sağlıklı olma halinin sürdürülmesi üzerinde yadsınamaz kanıtlarının olduğu yapılan çalışmalarda ortaya konulmaktadır” (Azboy, 2021: 140). Bu ifadelerden hareketle fiziksel aktivite için birey ve toplum sağlığının korunması ve iyileştirilmesi noktasında roller üstlenmektedir değerlendirmesi yapılabilir.

Fiziksel aktivitenin sağlık sorunlarına etkileri, insan sağlığı açısından önemi gereğince dikkate alınmalıdır. Aşağıdaki tabloda fiziksel aktivitenin sağlık sorunlarına etkileri hakkında bilgiler yer almaktadır.

Tablo 7. Fiziksel aktivite ve sağlık sorunlarına etkiler

Durum	Risk azaltma	Semptom azaltma	Sonuç iyileştirme
Alzheimer	+		
Anksiyete	++	++	+++
Astım	+	+	
Kronik kalp hastalıkları	+++	+++	++
Kalp krizi	+	++	++
Kanser			
Göğüs	++	+	++
Kolon	+++	++	++
Endometrium	+		
Akciğeri	+		
Prostat	+	+	++
Depresyon	++	++	++
Tip II diyabet	+++	+++	+++
Hipertansiyon	++		+++
Uzun ömürlölük		+++	+++
Obezite	++	++	+++
Osteoartrit		+	+
Osteoporoz	++		
Periferik damar hastalığı		+	
Hamilelik		+	++
Sigara	+	++	++
Stres	++	++	++
Ülser	+		
+ düşük etki, ++ orta etki, +++ yüksek etki			

Kaynak: Bulut, 2013: 208.

Tablo 6’da yer alan bilgilere göre fiziksel aktivite, stres, diyabet, kronik kalp rahatsızlıkları hakkında riskleri ve semptomları azaltmada yüksek etkiye sahiptir. Fiziksel aktivite hipertansiyon, obezite, uzun ömür, anksiyete gibi sağlık sorunlarına dair sonuçların iyileştirilmesinde yüksek etkiye sahiptir.

Psikolojik açıdan etkilerinin olması, fiziksel aktivitenin insan sağlığı açısından önemi hakkında göz önünde bulundurulması gereken hususlardan birisidir. Düzenli bir şekilde fiziksel aktivite yapılması, bireyin psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilemekte, iyi ilişkiler kurmasını sağlamakta, zorluklarla mücadele etmesine katkıda bulunmaktadır (Demirer ve Erol, 2020: 201).

1.3.4.1. Lise Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve Önemi

Fiziksel aktivite, bireyin hareketsiz yaşama dayalı olarak yaşadığı fiziksel ve sosyal sorunların beraberinde getirdiği olumsuzlukların önüne geçmede bireylere yardımcı olmaktadır. Bireyin fiziksel kapasitesinin yükseltilmesi, iyi bir fiziksel görünüme sahip olması, sosyal bozuklukların önlenmesi, sağlığın korunması fiziksel aktiviteyi önemli hale getiren hususlar arasındadır (Çakır, 2019: 2). Lise öğrencileri açısından bakıldığında ise fiziksel aktivite, hareketliliğin yüksek olduğu yaşam döneminde çok yönlü kazanımları içermesi yönüyle önemlidir.

Lise öğrencilerinde fiziksel aktivitenin her gün yapılması mümkündür. Ergenlik döneminde vücudun gelişimi hızlıdır, bu nedenle fiziksel aktivitenin yaşamın daha sonraki dönemlerine göre daha sık yapılması mümkündür. Kas ve kemik sistemini güçlendirmeye yardımcı egzersizlerin yapılması, lise öğrencilerinde fiziksel aktivite kapsamında ayırt edici hususlardan birisidir. Lise öğrencileri, günde yaklaşık 60 dakika, orta şiddette fiziksel aktivite yapmalıdır (Can, Arslan ve Ersöz, 2014: 7).

Öğrencilerin fiziksel aktivite konusundaki farkındalıklarının yüksek olması için çalışmalar yürütülmektedir. Özellikle sosyal medya kullanımı gibi durumlar, gençlerin sosyal aktivitelere katılımlarını sınırlandırmaktadır. Öğrencilerin genel manada fiziksel aktivite konusunda yeterli bilinç düzeyine sahip olduklarını söylemek güçtür. Öğrencilerin fiziksel aktivite konusunda küçük yaşlardan itibaren harekete geçilmesi gerekir (Gülçelik, Aydın ve Özer Yıldız, 2021: 1). Bu nedenle gençlerin sağlığını korumak ve iyileştirmek için farkındalığı artırıcı girişimler yürütülmesinde fayda vardır.

Beslenme ve fiziksel aktivite konusunu daha iyi açıklayabilmek adına ilgili araştırmalar bölümünde yurt içi ve yurt dışı araştırmalara değinilmektedir.

1.4. Literatür Taraması

İlgili araştırmalar bölümünde yurt içinde ve yurt dışında yapılmış tezler ile makaleler hakkında farklı başlıklar altında inceleme yapılmaktadır. Benzer konuda yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde çoğunlukla birbirine yakın bulguların elde edildiği görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite gibi yaygın araştırılan bir alanda benzer sonuçların varlığı, konuyla ilgili ortak yaklaşımın bir yansıması olarak görülmektedir.

1.4.1. Yurt İçinde Yapılmış Tezler

Şener (2022), teknoloji bağımlılığının besin seçimine etkilerinin araştırıldığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı olan bireylerde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının görülmediğini, bunun bir sonucu olarak da obezite gibi sorunların ortaya çıktığını gösteren sonuçlar elde etmiştir.

Doğruer (2021), öğrencilerde fiziksel aktivite düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu gösteren sonuçlar elde etmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı riskinin yaşa göre değiştiği belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca sosyal medya bağımlılığının sosyal ilişkilere zarar verdiği vurgulanmıştır.

Sertbaş (2025), sosyal medya bağımlılığı hakkındaki araştırmada, 18-25 yaş arasındaki öğrenci örnekleminde yeme davranışları açısından değerlendirmeler yapmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı, sezgisel yeme davranışını etkileyen bir yapıdadır. Araştırmada bu bulgunun da beslenme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilediğini gösteren sonuçlar elde edilmiştir.

Gürler (2024), ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve yeme bozuklukları arasındaki ilişki hakkında 400 öğrencinin katıldığı bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın sonuçları, ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve yeme bozuklukları arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuş, sosyal medya bağımlılığının yeme bozukluğuna neden olabileceği sonucuna ulaşmıştır.

Aydemir (2024), ortaokul öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel aktivite konulu araştırmada Zonguldak ili Gökçebey ilçesinde 400 öğrencinin katıldığı bir saha araştırması yapmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı fiziksel aktivitelere katılımı sınırlandıracak şekilde etkili olmaktadır. Sosyal medya

bağımlılığının öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımını sınırlandırmasının önüne geçilmesi için ailelere eğitim verilmesi önerilmiştir.

1.4.2. Yurt Dışında Yapılmış Tezler

Kempa (2015), kullanıcıların sosyal medya platformlarının etkilerine dair farkındalığının düşük olmasının sosyal medya bağımlılığının olumsuz etkilerinin ortaya çıkmasına neden olabileceği yönünde sonuçlar elde etmiştir. Sosyal medya bağımlılığının yaş gruplarına göre değiştiği ve gençlerin risk altında olduğu bu çalışmanın vurguladığı hususlar arasındadır.

Ebrahim (2023), sosyal medyanın aşırı kullanımının fizyolojik problemlere neden olabileceği yönünde sonuçlar elde etmiştir. Araştırmada sosyal medya bağımlılığının gündelik eylemlerin yerine getirilmesinde dahi olumsuz etkileri olduğu belirtilmiş, fiziksel aktivite açısından olumsuz yansımaları olduğunu destekleyen sonuçlar elde edilmiştir.

Pouyan (2024), beslenme alışkanlıkları konulu araştırmada nitel ve nicel araştırma yöntemlerini bir arada kullanmıştır. Araştırmaya toplamda 215 kişi katılım göstermiştir (205 kişi nicel araştırmaya, 10 kişi nitel araştırmaya). Araştırma sonucunda çocukların beslenme alışkanlıklarının gün geçtikçe daha kötüye gittiği ortaya koyulmuştur. Bu durumun ortaya çıkmasında sosyal medyanın yoğun kullanımının etkili olduğu yönünde sonuçlara ulaşılmıştır.

İpakchi (2024), sosyal medya bağımlılığı konulu tez çalışmasında sosyal medya bağımlılığının çocuklarda sosyalleşmeyi sınırlandırdığı ve oyun bağımlılığı gibi yeni bağımlılık türlerini etkilediğini gösteren sonuçlar elde etmiştir. Araştırma sonucunda ebeveynlere sosyal medya bağımlılığı hakkında farkındalık eğitimi verilmesi önerilmiştir.

1.4.3. Yurt İçinde Yapılmış Makaleler

Baz (2018) Türkiye'de ve dünyada internet kullanım oranlarının artmasının sosyal medya bağımlılığını ortaya çıkardığını belirtmiştir. Araştırmacıya göre özellikle genç bireylerde sosyal medya kullanım oranları çok yüksektir ve bunun bir getirisi olarak sosyal medya bağımlılığı gençlerde yaygınlaşmaktadır. Utma (2019), sosyal medya bağımlılığının bireyin sosyal medyadan uzak kaldığında kendisini kötü

hissetmesi ile açıklandığını belirtmiştir. Böylece bireyin sağlıklı beslenme alışkanlıklarından fiziksel aktiviteye kadar pek çok alanda olumsuz yönde tutum ve davranışlar sergilemesi söz konusu olmaktadır.

Sivri ve Özpulat (2018) bireyin yaşamını kaliteli bir şekilde sürdürmesi noktasında sağlıklı beslenmenin merkezi konumda yer aldığını gösteren sonuçlar elde etmiştir. Araştırmacılar, beslenme alışkanlıklarının insanın hayatını ne kadar sağlıklı sürdürdüğünü gösteren bir yapıda olduğunu gösteren sonuçlara ulaşmıştır. Güler (2010), bireyin kendisiyle ilgili özelliklerinin yanında yaşam biçimi, kültür, deneyimler, aile, sosyal çevrenin beslenme alışkanlıklarını etkilediği yönünde sonuçlar elde etmiştir.

Bulut (2013) yapmış olduğu araştırmada fiziksel aktivitenin sağlığın sosyal bir belirleyici olduğunu vurgulamıştır. Fiziksel aktivite süreçlerinde bireylerin sosyalleşme deneyimleri yaşaması, bunu destekler niteliktedir. Can, Arslan ve Ersöz (2014), teknolojiye kaydedilen ilerlemenin gençlerde fiziksel aktivite düzeyini azalttığını, sosyal medya bağımlılığı gibi durumların daha yaygın görülmesini beraberinde getirdiği yönünde sonuçlara ulaşmıştır.

1.4.4. Yurt Dışında Yapılmış Makaleler

Villa, Rivera ve Diaz (2020) yetersiz düzeyde fiziksel aktivitenin öğrencilerde obezite görülme sıklığını artırdığını gösteren sonuçlar elde etmiştir. Araştırmada bu durumun hızlı bir şekilde müdahale edilmesi gereken ve önlem alınması gereken bir alan niteliği taşıdığı vurgulanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ile mücadele de bunun aşamalarından birisidir.

Alakaam vd. (2015), beslenmenin kişisel faktörlerin yanında çevre ile ilgili faktörlerin etkisi altında olduğunu belirtmiştir. Beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyi ile ilgilidir. Araştırmacılara göre beslenme ve fiziksel aktivite, sağlık sonuçlarını doğrudan etkilemektedir.

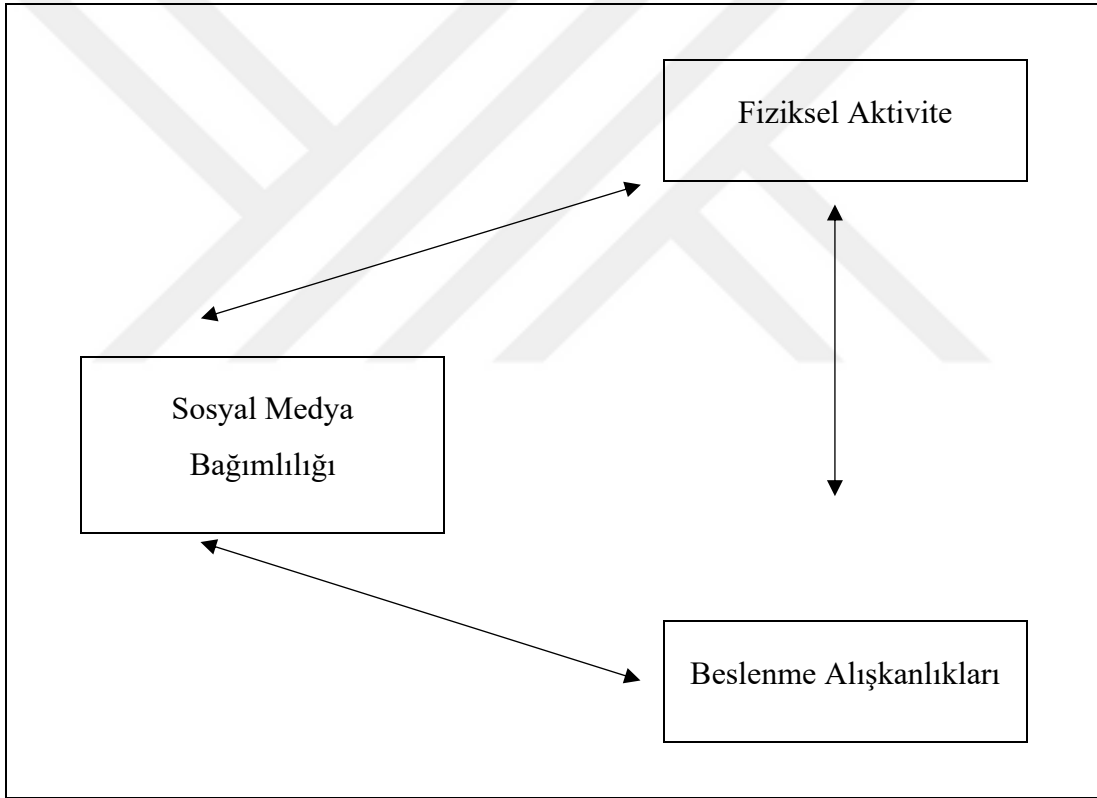
Griffiths ve Kuss (2017), ergenlerin sosyal medyayı yaşam biçimi olarak görmesi ve sosyal medyada bir şeyleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığını artırdığını gösteren sonuçlar elde etmiştir. Araştırma sonuçları çocukluktan itibaren fiziksel alanların sınırlandırılması nedeniyle sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite düzeyini azaltabileceğini işaret etmektedir.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki değerlendirilmektedir. İlişkisel tarama modelinde değişkenlerin birlikte değişip değişmediği incelenmektedir. Değişim varsa değişimin nasıl olduğunun tespit edilmesi, ilişkisel tarama modelinin öncelikleri arasındadır (Bahtiyar ve Can, 2016: 50).

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiye dair kavramsal model aşağıdaki şekil üzerinde gösterildiği gibidir.



Şekil 9. Araştırmanın kavramsal modeli

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Rize’de Millî Eğitim Bakanlığına bağlı 16.057 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise 6 farklı okul türünden lise öğrencileri oluşturmaktadır (9, 10, 11 ve 12. sınıf düzeyinde 701 lise öğrencisi). Öğrencilerin genel özellikleri için detaylı bilgi bulgular bölümünde yer almaktadır.

Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Örneklem grubu gerekli kişi ve kurumlardan izin alınarak oluşturulmuştur. Araştırma evrenini temsil edecek gerekli örneklem sayısının belirlenmesi Cohen ve ark (2018) tarafından ortaya konulan tablo yoluyla belirlenmiştir. Tabloya göre %99 güven seviyesi ve %5 güven aralığında 20.000 tahmini evreni temsil edecek örneklem sayısı en az 642 olmalıdır. Bu doğrultuda tez çalışmamızda yer alan 701 lise öğrencisinin yeterli sayıda olduğu düşünülmektedir.

2.3. Araştırmanın Uygulanması ve Verilerin Toplanması

Araştırmanın uygulanma aşamasına geçilmeden önce ilgili kişi ve kurumlardan izin alınmıştır. Öncelikle Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığından daha sonra Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler ve Beşerî Bilimler Etik Kurul raporu alınıp çalışma konu olan okul türleri için Milli Eğitim Bakanlığına başvuru yapılarak uygulama için gerekli izinler alınmıştır.

Bu izinler doğrultusunda uygulama yapılacak okullarda anketleri uygulayacak öğretmenlerle görüşülüp öğrencilere çalışmanın amacı ve önemi hakkında gerekli bilgiler verilmiştir. Gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra araştırma verilerinin toplanmaya başlanmasına dikkat edilmiştir. Verilerin doldurulması gönüllük esasına göre sağlanmış olup öğrencilerden bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında Demografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Fiziksel Aktivite Ölçeği, Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği aracılığıyla veriler toplanmıştır.

Demografik Bilgi Formu: Katılımcılara yönelik yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim görülen lise türü ve uyku süresi gibi bilgiler yer almaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği: 9 sorudan oluşan sosyal medya bağımlılığı ölçeği, bireylerin sosyal medya kullanım düzeylerinin belirlenmesine yönelik ifadelerden oluşmaktadır. Van Den Eijnden vd. (2016) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlama Taş (2017) tarafından gerçekleştirilen ölçekte internet oyun bağımlılığı kriterleri eşliğinde değerlendirmeler yapılmıştır. Ölçek, evet ve hayır şeklinde puanlandırılmıştır ve ölçekten 0-9 arasında puan alınmaktadır. Ölçeğin kesme

puanı ise 5'tir (Taş, 2017: 33). Uyarlama çalışmasında .76 olarak tespit edilen Cronbach Alpha katsayısı bu tez çalışmasında .67 olarak bulunmuştur.

Fiziksel Aktivite Ölçeği: Uluslararası Fiziksel Aktivite ölçeği (kısa form) toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte bireylerin oturma, yürüme, şiddetli aktiviteler, şiddetli aktiviteler için ayrılan süre gibi bilgiler yer almaktadır. Formdaki puanlar hesaplanırken aktivite puanlarının toplamı alınmakta iken oturma ile ilgili hesaplamalar ayrı olarak yapılmaktadır (Savcı vd., 2006: 168).

Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği: Beslenme alışkanlıklarının ölçülmesi için Demirezen (1999) tarafından oluşturulan Beslenme Alışkanlıkları İndeksi kullanılmıştır. Bu indeks kapsamında bireylerin beslenme ile ilgili tutum ve davranışlarına dair 6 madde yer almaktadır. “Anketten elde edilen toplam puana göre beslenme alışkanlıkları risk düzeyi şu şekildedir: 0= puan risk yok, 1-6= puan hafif risk, 7-12= puan orta dereceli risk, 13-18= yüksek risk ve 19-24= puan ise çok yüksek beslenme alışkanlıkları riski mevcuttur” (Akyol ve İmamoğlu, 2019: 69). Uyarlama çalışmasında .68 olarak tespit edilen Cronbach Alpha katsayısı bu tez çalışmasında .43 olarak bulunmuştur.

2.5. Verilerin Analizi

Lise öğrencilerine yönelik anket uygulaması aracılığıyla veriler toplanmış olup, toplanan veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 27.0 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Verilerin normallik dağılımları gözetilerek hipotez testleri yapılmıştır. Bu kapsamda çarpıklık ve basıklık değerleri ile histogramlar gerekli ölçütler olarak ele alınmıştır. George ve Mallery (2016) ± 2 referans değerleri gözetilmiştir. Detaylı sonuçlar için Tanımlayıcı İstatistikler bölümü incelenebilir. Hipotez testleri öncesinde tanımlayıcı istatistikler kısmında aritmetik ortalamalar, standart sapmalar, Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları belirlenmiş ve ölçekler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Spearman korelasyon katsayıları incelenmiştir. Verilerin güvenilirliğinde temel ölçüt olarak İslamoğlu ve Alniaçık (2019) baz alınmıştır. Buna göre, 40 ve altındaki değerler güvenilir değil, 40<.50 arası düşük güvenilirlik olarak değerlendirilmektedir. Hipotez testleri için, ikili grup karşılaştırmalarında normal dağılım gösteren verilerde Bağımsız gruplar için T-Testi, normal dağılım göstermeyen verilerde Mann Whitney U testi kullanılmıştır. 3 ve üzeri

grup karşılaştırmalarında normal dağılım gösteren verilerde One-Way ANOVA testi, normal dağılım göstermeyen verilerde Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Anlamlı bulunan grupların kaynağının tespiti için 2. Seviye test olarak Scheffe testi kullanılmıştır. Anlamlılık için $p=0.05$ baz alınmıştır.

2.6. Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri

Araştırmaya dahil edilme kriterleri Rize ilindeki eğitim kurumlarında lise seviyesinde eğitim görmek, sosyal medya kullanmak, fiziksel aktivite ve beslenme hakkında temel bilgilere sahip olmak şeklindedir. Katılımcıların gönüllü olarak araştırmaya katılması, araştırmaya dahil edilmek kriterleri arasındadır.



3. BULGULAR

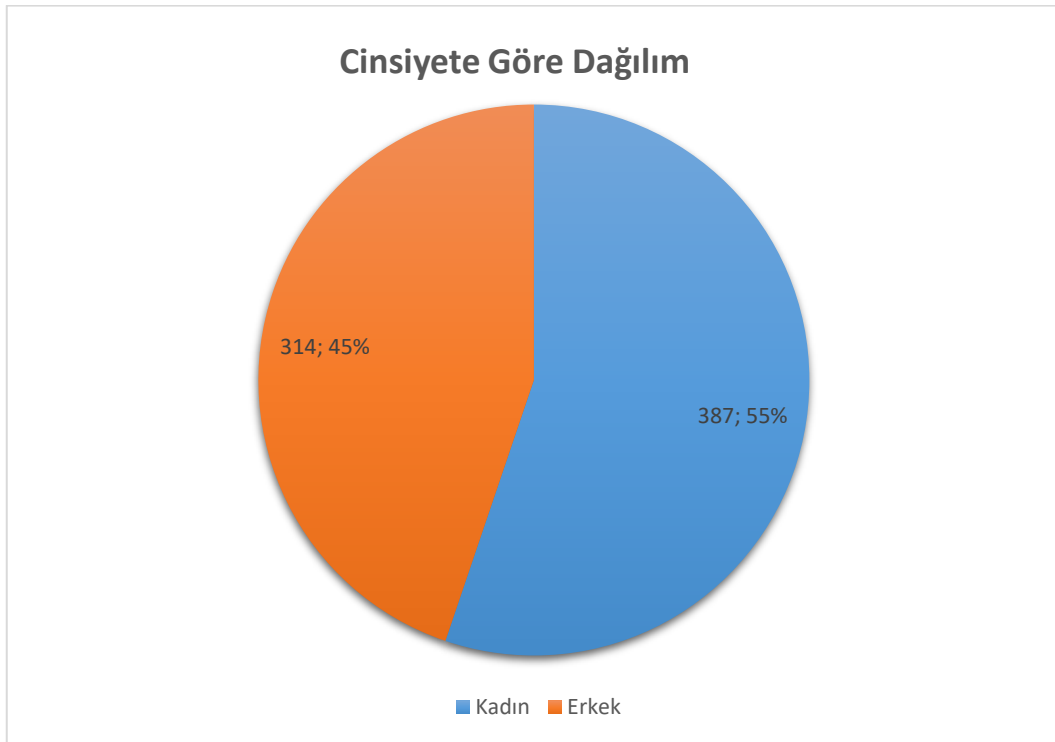
Çalışmanın bu bölümünde yapılan analizler neticesinde elde edilen bulgular tablolar ve grafikler halinde ortaya konulacaktır.

3.1. Katılımcıların Genel Profili

Tez çalışmamızın örneklem grubunu oluşturan lise öğrencileri; Rize il merkezinde 2023-2024 eğitim öğretim döneminde öğrenim görmekte olan öğrencilerdir. Bu kapsamda ele alınan 701 öğrencinin; $Yaş_{range}= 13-18$ arasında ($Yaş_{ort} \bar{x}=15.52 \pm 1.40$) olduğu görüşmüştür. Katılımcıların bazı diğer demografik özellikleri ise aşağıda gösterilmektedir.

3.1.1. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Özellikleri

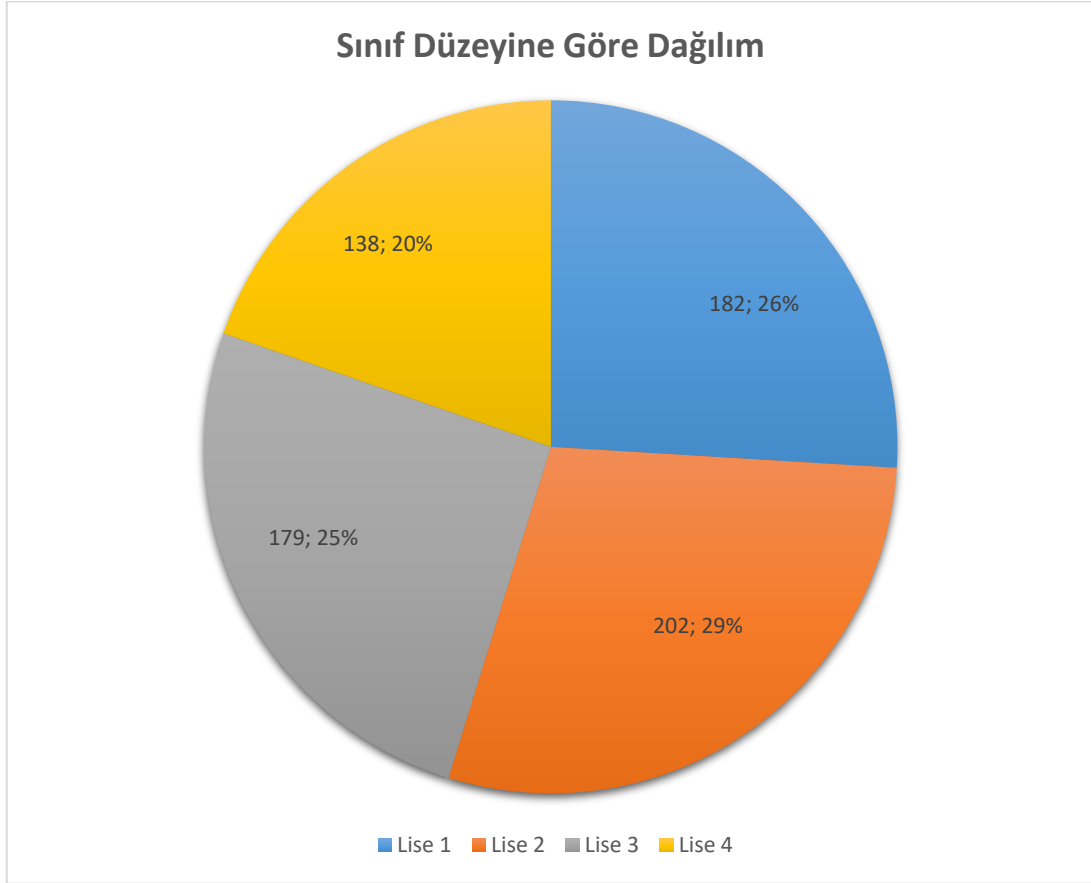
Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre dağılımlarına bakıldığında, %44.8 'inin Erkek (n=314 kişi), %55.2'sinin ise Kadın (n=387 kişi) öğrencilerden oluştuğu görülmektedir (Şekil 10).



Şekil 10. Cinsiyete göre dağılım

3.1.2. Sınıf Düzeyine Göre Öğrencilerin Özellikleri

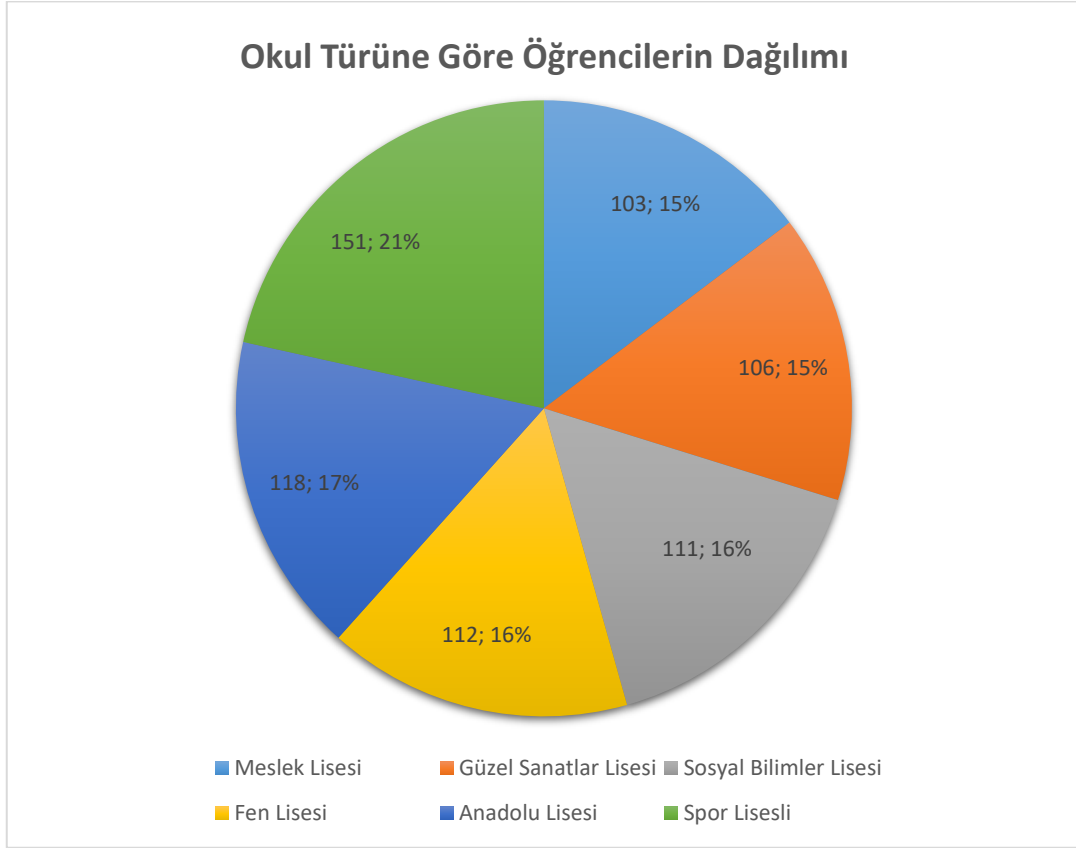
Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeylerine göre dağılımlarına bakıldığında, 9. Sınıfların 182 kişi (Lise birinci sınıflar yüzde 26), 10 sınıfların 202 kişi (Lise ikinci sınıflar yüzde 29), 11. Sınıfların 179 kişi (Lise üçüncü sınıflar yüzde 25) ve 12. Sınıfların 138 kişi (Lise dördüncü sınıflar yüzde 20) olduğu görülmektedir (Şekil 11).



Şekil 11. Sınıf düzeyine göre dağılım

3.1.3. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Özellikleri

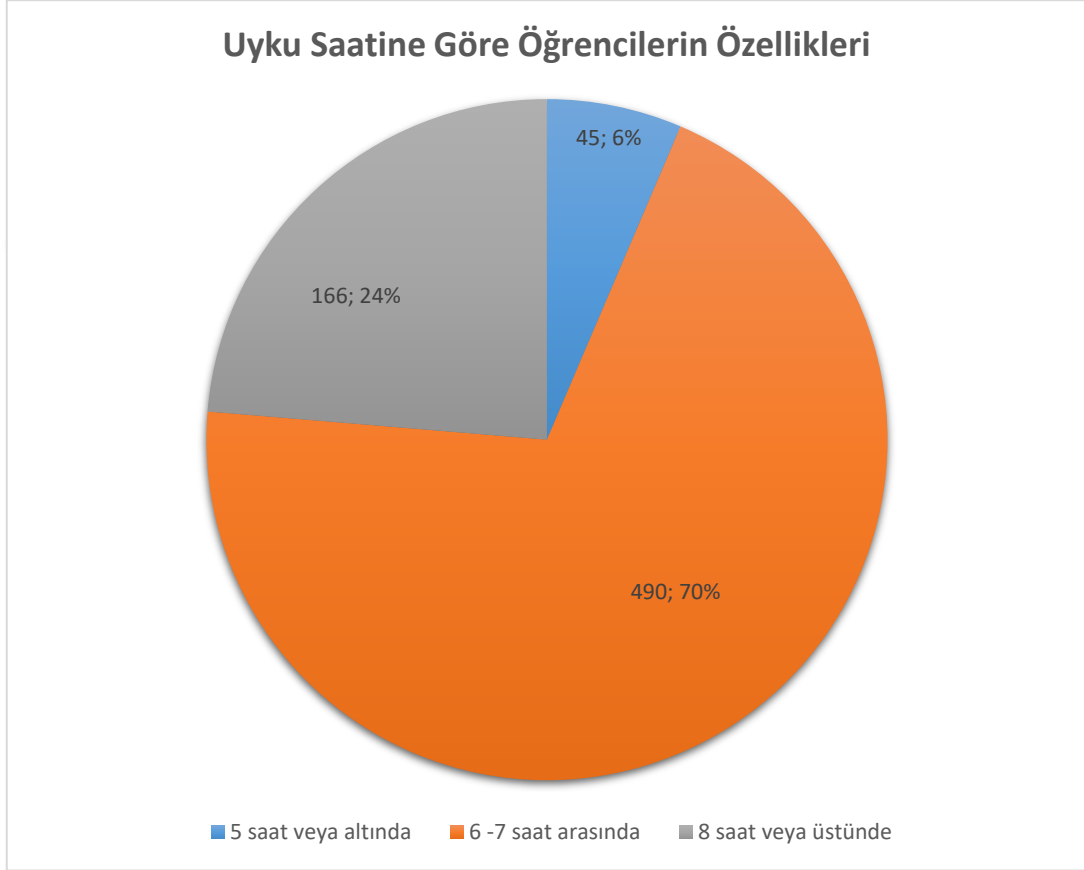
Araştırmaya katılan öğrencilerin okul türlerine göre dağılımları incelendiğinde, %14.7'sinin meslek lisesinde (n=103 kişi), %15.1'inin güzel sanatlar lisesinde (n=106 kişi), %15.8'inin sosyal bilimler lisesinde (n=111 kişi), %16.0'sının fen lisesinde (n=112 kişi), %16.8'inin anadolu lisesinde (n=118 kişi) ve %21.5'inin spor lisesinde (n=151 kişi) öğrenim gördüğü görülmektedir (Şekil 12).



Şekil 12. Okul türüne göre dağılım

3.1.4. Uyku Saatine Göre Öğrencilerin Özellikleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin uyku saatlerine göre dağılımları incelendiğinde, %6.4'ünün günde 5 saat ve altında (n=45 kişi), %69.9'unun günde 6-7 saat arasında (n=490 kişi) ve %23.7'sinin günde 8 saat ve üstünde (n=166 kişi) uyku saatine sahip oldukları görülmektedir (Şekil 13).



Şekil 13. Uyku saatine göre öğrencilerin özellikleri

3.2. Tanımlayıcı İstatistikler (H7-H8-H9)

Öğrencilerin tanımlayıcı istatistikleri (ölçeklerden elde edilen puan düzeyleri, normallik dağılımları, güvenilirlik analizleri ve korelasyon bulguları) Tablo 7’de gösterilmektedir. Tez çalışmasında kullanılan ölçeklerden elde edilen puan düzeyleri hem toplam puan olarak hem de kategorik olarak hesaplanabilmektedir. Bu doğrultuda tanımlayıcı istatistikler de iki kısımda incelenmiştir. Bu kısımda toplam puanlar üzerinden inceleme yapılmıştır.

Tablo 8. Öğrencilerin tanımlayıcı istatistikleri

Değişkenler	Tanımlayıcı İstatistikler ve Güvenirlilik					Korelasyonlar		
	Ortalama	SS	Skewness	Kurtosis	α	1	2	3 4
1. FA	2278.42	2263.28	1.787	4.096	-	-		
2. SMB	2.66	2.08	0.742	0.060	0.67	0.26**	-	
3. BA	10.47	3.33	0.401	0.571	0.43	0.25**	0.192**	-

**P<0.01; SS= Standart Sapma, FA=Fiziksel Aktivite, SMB =Sosyal Medya Bağımlılığı, BA=Beslenme Alışkanlığı

Tablo 7’deki değerler incelendiğinde, öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalamalarının ($\bar{x}$ =2278.42±2263.28) olduğu, sosyal medya bağımlılıkları puan ortalamalarının ($\bar{x}$ =2.66±2.08) olduğu görülmektedir. Yine öğrencilerin beslenme alışkanlıkları (beslenme risk düzeyleri) düzeylerinin ($\bar{x}$ =10.47±3.33) olduğu görülmüştür.

Değişkenler arasındaki Spearman korelasyon katsayıları incelendiğinde; fiziksel aktivite ile sosyal medya bağımlılıkları arasında negatif yönde zayıf düzeyde (r =-0.26, p <0.01) korelasyon olduğu görülmektedir. Yine fiziksel aktivite ile beslenme risk düzeyleri arasında negatif yönde zayıf düzeyde (r =-0.25, p <0.01) korelasyon olduğu görülmektedir. Son olarak sosyal medya bağımlılığı ve beslenme risk düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf düzeyde (r =0.19, p <0.01) korelasyon olduğu görülmüştür.

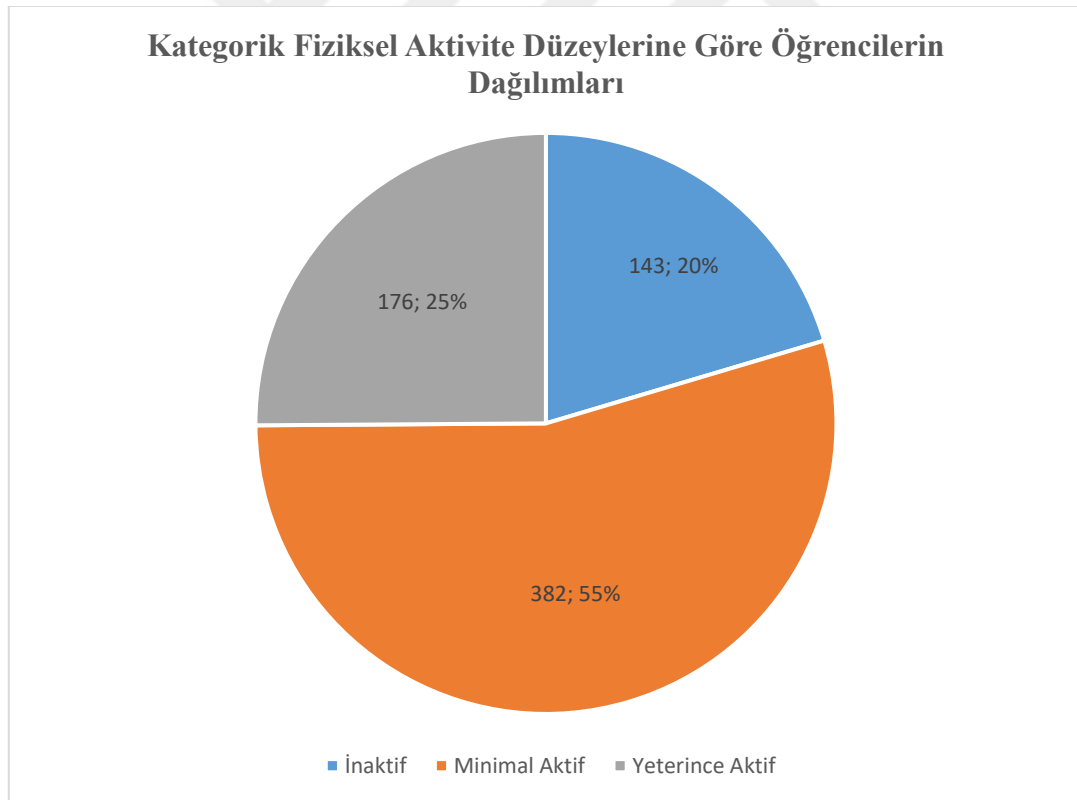
Fiziksel aktivite toplam puan Skewness ve Kurtosis değerlerinin ± 2 aralığında olmaması ve histogram dağılımlarının çarpıklık ve basıklık göstermesi gibi veriler birlikte değerlendirildiğinde fiziksel aktivite verilerinin normal dağılıma uygun

olmadığı; buna karşın sosyal medya bağımlılığı ve beslenme risk düzeylerinin ise norm değerlerin altında olması nedeniyle normal dağılıma uygun olduğu söylenebilir. Son olarak Cronbach Alpha ≥ 0.60 olması (beslenme risk düzeyleri hariç, bu çalışmanın önemli bir sınırlılığıdır) örneklemden elde edilen verilerin iç tutarlık gösterdiği yani güvenilir olduğuna işaret etmektedir.

Bu kısımda ölçeklerden elde edilen tanımlayıcı istatistikler kategorik olarak sunulmaktadır.

3.2.1. Kategorik Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Öğrencilerin Dağılımları

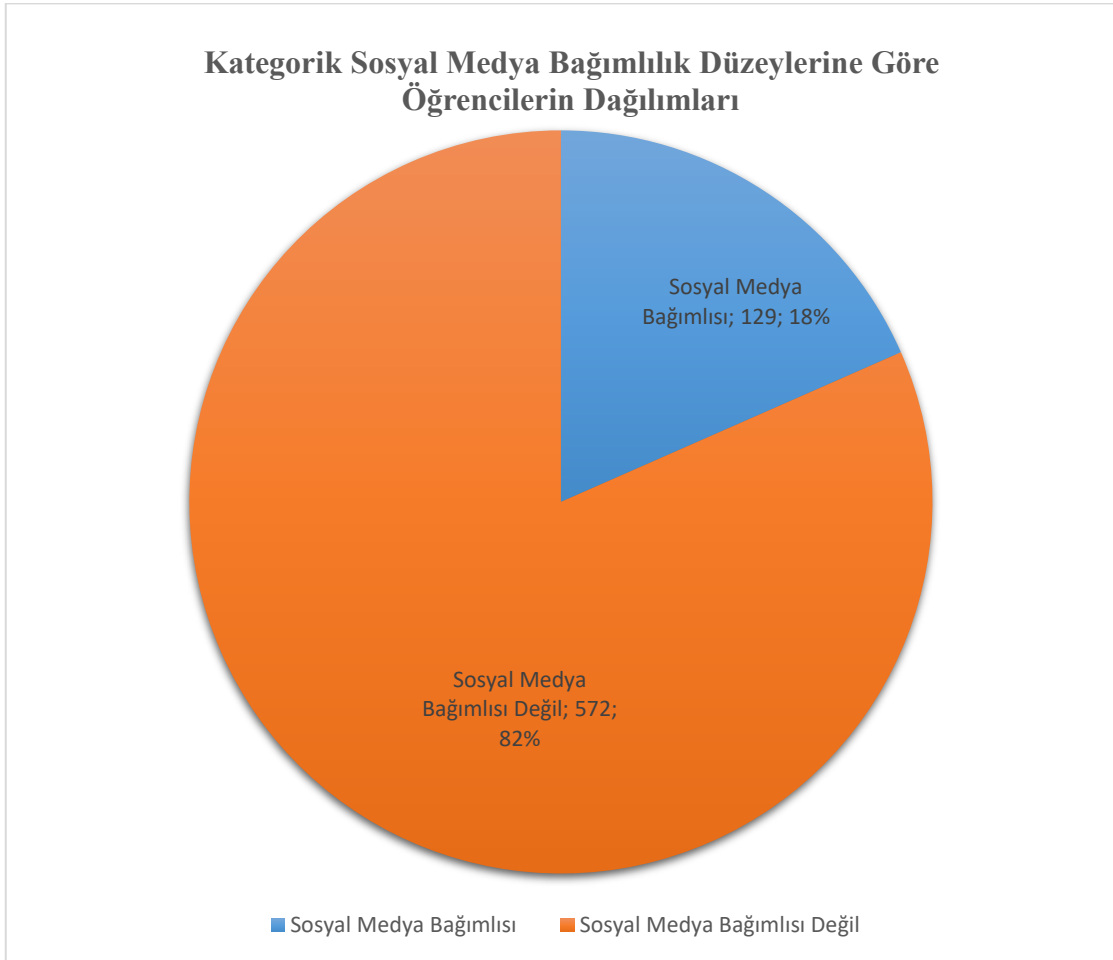
Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine göre dağılımları incelendiğinde, %20.4'ünün inaktif (n=143 kişi), %54.5'inin minimal aktif (n=382 kişi) ve %25.1'inin yeterince aktif (n=176 kişi) düzeyde olduğu görülmektedir (Şekil 14).



Şekil 14. Kategorik fiziksel aktivite düzeylerine göre öğrencilerin dağılımları

3.2.2. Kategorik Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine Göre Öğrencilerin Dağılımları

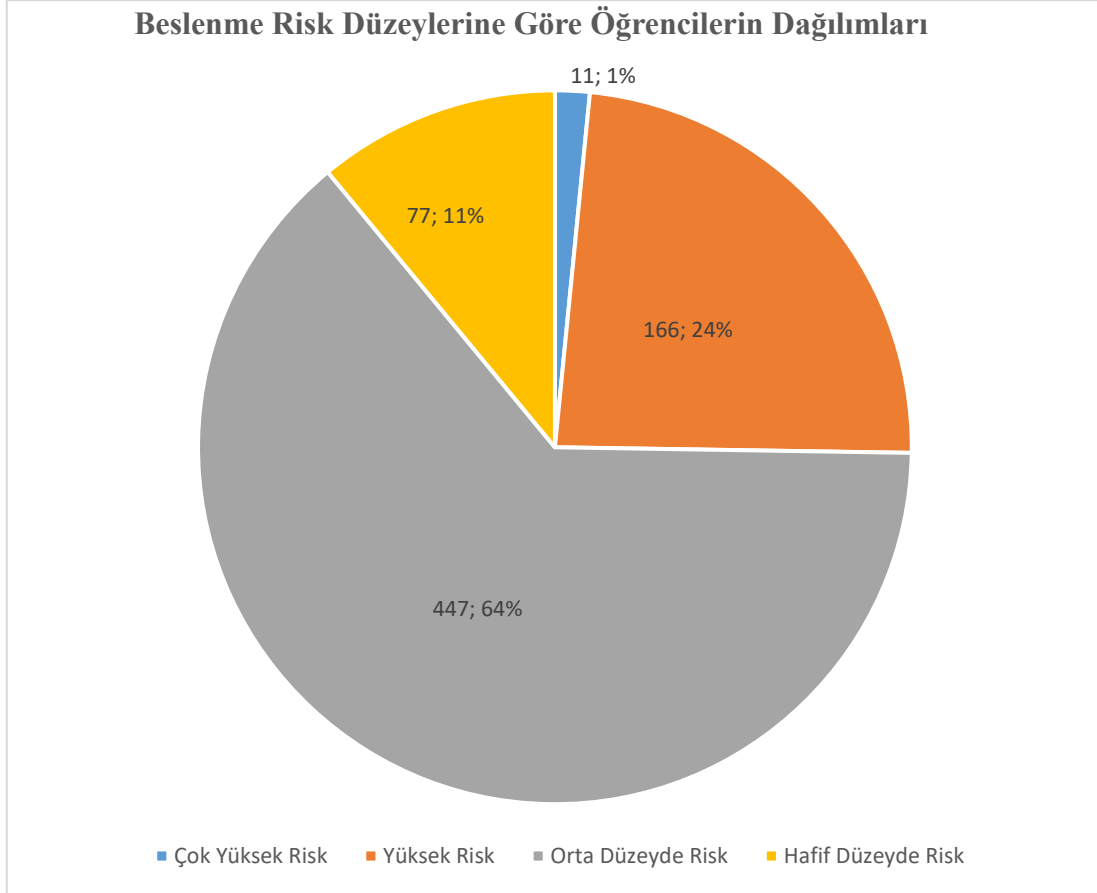
Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal medya bağımlısı olma durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, öğrencilerin, %18.4'ünün sosyal medya bağımlısı (n=129 kişi), %81.6'sının sosyal medya bağımlısı (n=572 kişi) olmadığı görülmektedir (Şekil 15).



Şekil 15. Kategorik sosyal medya bağımlılık düzeylerine göre öğrencilerin dağılımları

3.2.3. Beslenme Risk Düzeylerine Göre Öğrencilerin Dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme risk düzeylerine göre dağılımları incelendiğinde, %1.6'sının çok yüksek risk (n=11 kişi), %23.7'sinin yüksek risk (n=166 kişi), %63.8'inin orta risk (n=447 kişi) ve %11.0'inin hafif düzeyde risk (n=77 kişi) grubunda olduğu görülmektedir (Şekil 16).



Şekil 16. Beslenme risk düzeylerine göre öğrencilerin dağılımları

3.3. Hipotez Testleri

3.3.1. Hipotez 1(a-b-c)'ye İlişkin Bulgular (Cinsiyet)

Öğrencilerin cinsiyetlerine bağlı olarak beslenme risk düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını belirleyebilmek için bağımsız gruplar için T-Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 9. Öğrencilerin beslenme risk düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin cinsiyetlerine göre Bağımsız Grup T-Testi Sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	SS	t	p	Cohen's d
Sosyal Medya	Erkek	314	1.97	1.82	-8.380	0.001	0.627
	Kadın	387	3.22	2.11			
Beslenme Risk	Erkek	314	10.08	3.16	-2.798	0.005	0.213
	Kadın	387	10.79	3.43			

P<0.05

Test sonuçları, kadın öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ($\bar{x}=3.22\pm1.97$) erkek öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinden ($\bar{x}=1.97\pm1.82$) anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu göstermektedir ($t=-8.380$; $p<.05$; $d=0.627$). Benzer şekilde sonuçlar, kadın öğrencilerin beslenme risk düzeylerinin ($\bar{x}=10.79\pm3.43$) erkek öğrencilerin beslenme risk düzeylerinden ($\bar{x}=10.08\pm3.16$) anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu göstermektedir ($t=-2.798$; $p<.05$; $d=0.213$).

Cinsiyete bağlı olarak öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında manidar bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 9'da gösterilmektedir.

Tablo 10. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyetlerine göre Mann Whitney U Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	P
Fiziksel Aktivite	Erkek	314	435.76	136828.00	34145.00	0.001
	Kadın	387	282.23	109223.00		

P<0.05

Bulgular incelendiğinde, öğrencilerin cinsiyete bağlı olarak fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği görülmüştür ($U=34145.0$; $p<0.05$).

Sonuçlara göre erkek öğrencilerin sıra ortalamaları (sıra ort=435.76) anlamlı bir şekilde kadın öğrencilerin sıra ortalamalarından (sıra ort=282.23) daha yüksektir.

3.3.2. Hipotez 2(a-b-c)'ye İlişkin Bulgular (Sınıf Düzeyi)

Öğrencilerin sınıf düzeylerine bağlı olarak beslenme risk düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını belirleyebilmek için One-Way ANOVA testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 11. Öğrencilerin beslenme risk düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin sınıf düzeylerine göre One-Way ANOVA Testi Sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	SS	F	P	Fark	η^2
Sosyal Medya	1- 9. sınıf	182	2.63	2.20				
	2- 10. sınıf	202	2.81	2.14	1.307	0.271	-	0.006
	3- 11. sınıf	179	2.42	1.83				
	4- 12. sınıf	138	2.78	2.13				
	Toplam	701	2.66	2.08				
Beslenme Risk	1- 9. sınıf	182	10.15	3.07				
	2- 10. sınıf	202	10.04	3.20	5.783	0.001	4>2-1	0.024
	3- 11. sınıf	179	10.52	3.26				
	4- 12. sınıf	138	11.45	3.73				
	Toplam	701	10.47	3.33				

P<0.05

One-Way ANOVA sonuçları değerlendirildiğinde, sınıf düzeylerine bağlı olarak öğrencilerin beslenme risk düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($F_{(3,697)}=5.783$, $p=0.001$, $\eta^2=0.024$). 2. seviye Scheffe testi sonuçları, 12. sınıftaki öğrencilerin beslenme risk düzeylerinin ($\bar{x}=11.45\pm3.73$) anlamlı bir şekilde 9.

sınıf ($\bar{x}=10.15\pm3.07$) ve 10. sınıf ($\bar{x}=10.04\pm3.20$) öğrencilerinden daha yüksek düzeylerde olduğunu göstermiştir.

Bu duruma karşın sonuçlar, öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin benzer seviyelerde olduğunu; sınıf düzeyine göre öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin istatistiksel olarak manidar farklılık göstermediğini ortaya koymuştur ($F_{(3,697)}=1.307$, $p=0.271$, $\eta^2=0.006$).

Sınıf düzeyine bağlı olarak öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında manidar bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 11’de gösterilmektedir.

Tablo 12. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin sınıf düzeylerine göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Sınıf Düzeyi	n	Sıra Ort.	X ²	Df	P	Fark
Fiziksel Aktivite	1- 9. sınıf	182	343.22	4.647	3	0.200	-
	2- 10. sınıf	202	352.22				
	3- 11. sınıf	179	375.31				
	4- 12. sınıf	138	327.93				

$P<0.05$

Test sonuçları değerlendirildiğinde, sınıf düzeylerine bağlı olarak öğrencilerin fiziksel aktivite puan düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($X^2 (3)$, $n=701$, 4.647; $p>0.05$).

3.3.3. Hipotez 3(a-b-c)’e İlişkin Bulgular (Okul Türü)

Öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türlerine bağlı olarak beslenme risk düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında farklılık oluşup oluşmadığını belirleyebilmek için One-Way ANOVA testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 13. Öğrencilerin beslenme risk düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin okul türüne göre One-Way ANOVA Testi Sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Okul Türü	n	$\bar{x}$	SS	F	P	Fark	η^2
Sosyal Medya	1- Spor	151	2.07	1.51	5.805	0.001	1<2-4	0.040
	2- Anadolu	118	3.05	2.26				
	3- Fen	112	2.32	1.89				
	4- Güzel Sanatlar	106	3.25	2.33				
	5- Sosyal Bilimler	111	2.71	2.12				
	6- Meslek	103	2.78	2.24				
Beslenme Risk	Toplam	701	2.66	2.08	7.339	0.001	1<2-5-6	0.050
	1- Spor	151	9.39	2.89				
	2- Anadolu	118	11.18	3.81				
	3- Fen	112	10.48	2.79				
	4- Güzel Sanatlar	106	9.83	3.13				
	5- Sosyal Bilimler	111	10.94	3.58				
	6- Meslek	103	11.38	3.29				
	Toplam	701	10.47	3.33				

p<0.05

Bulgular incelendiğinde, öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türlerine bağlı olarak sosyal medya bağımlılık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği görülmüştür ($F_{(5,695)}=5.805$, $p=0.001$, $\eta^2=0.040$). 2. seviye Scheffe testi sonuçları, spor lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin anlamlı bir şekilde anadolu ve güzel sanatlar lisesi öğrencilerinden daha düşük düzeylerde olduğunu göstermektedir.

Yine öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türlerine bağlı olarak beslenme risk düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği görülmüştür ($F_{(5,695)}=7.339$, $p=0.001$, $\eta^2=0.050$). 2. seviye Scheffe testi sonuçları, spor lisesi öğrencilerinin

beslenme risk düzeylerinin anlamlı bir şekilde anadolu, sosyal bilimler ve meslek liseleri öğrencilerinden daha düşük düzeylerde olduğunu göstermektedir.

Öğrenim görülen okul türüne bağlı olarak öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında manidar bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis H testi uygulandı. Elde edilen sonuçlar Tablo 13'te gösterilmektedir.

Tablo 14. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin okul türüne göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Okul Türü	n	Sıra Ort.	X ²	Df	P	Fark
Fiziksel Aktivite	1- Spor	151	531.42	154.971	5	0.001	1<Hepsi
	2- Anadolu	118	317.89				
	3- Fen	112	283.57				
	4- Güzel Sanatlar	106	289.96				
	5- Sosyal Bilimler	111	309.42				
	6- Meslek	103	305.38				
P<0.05							

Test sonuçları değerlendirildiğinde, okul türüne bağlı olarak öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği görülmüştür ($X^2(5), n=701, 154.971; p<0.05$). 2. seviye Scheffe testi sonuçları, spor lisesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı bir şekilde diğer tüm lise türlerinde öğrenim gören öğrencilerden yüksek olduğunu göstermektedir.

3.3.4. Hipotez 4(a-b-c)'e İlişkin Bulgular (Uyku Süresi)

Öğrencilerin uyku sürelerine bağlı olarak beslenme risk düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını belirleyebilmek için One-Way ANOVA testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 14'te gösterilmiştir.

Tablo 15. Öğrencilerin beslenme risk düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin uyku sürelerine göre One-Way ANOVA Testi Sonuçları

Değişkenler	Uyku Süresi	n	$\bar{x}$	SS	F	P	Fark	η^2
Sosyal Medya	1- 5 saat ve altı	45	2.89	2.47				
	2- 6-7 saat	490	2.68	2.05	0.648	0.523	-	0.002
	3- 8 saat ve üzeri	166	2.52	2.05				
Toplam		701	2.66	2.08				
Beslenme Risk	1- 5 saat ve altı	45	11.11	3.50				
	2- 6-7 saat	490	10.45	3.23	0.917	0.400	-	0.003
	3- 8 saat ve üzeri	166	10.36	3.56				
Toplam		701	10.47	3.33				

P<0.05

Bulgular incelendiğinde, uyku süresine bağlı olarak öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları ($F_{(2,698)}=0.648$, $p=0.523$, $\eta^2=0.002$) ve beslenme risk ($F_{(2,698)}=0.917$, $p=0.400$, $\eta^2=0.003$) puan düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

Uykuya bağlı olarak öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında manidar bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis H testi uygulandı. Elde edilen sonuçlar Tablo 15'te gösterilmektedir.

Tablo 16. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin uyku sürelerine göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Değişken	Uyku Süresi	n	Sıra Ort.	X^2	Df	P	Fark
Fiziksel Aktivite	1- 5 saat ve altı	45	331.06	7.259	2	0.027	3>2-1
	2- 6-7 saat	490	340.37				
	3- 8 saat ve üzeri	166	387.77				

p<0.05

Test sonuçları değerlendirildiğinde, uyku sürelerine bağlı olarak öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği görülmüştür ($X^2(2), n=701, 7.259; p<0.05$). 2. seviye çoklu karşılaştırma testi sonuçları, 8 saat ve üzeri uyku süresi olan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin, 5 saat ve altında uyuyan ve 6-7 saat uyuyan öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermiştir.

3.3.5. Hipotez 5-6'ya İlişkin Bulgular

Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine bağlı olarak sosyal medya bağımlılık ve beslenme risk düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını belirleyebilmek için One-Way ANOVA testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 16'da gösterilmiştir.

Tablo 17. Öğrencilerin beslenme risk düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin fiziksel aktivite düzeylerine göre One-Way ANOVA Testi Sonuçları

Değişkenler	Fiziksel Aktive Düzeyi	n	$\bar{x}$	SS	F	P	Fark	η^2
Sosyal Medya	1- İnaktif	143	3.39	2.22				
	2- Minimal Aktif	382	2.83	2.06	32.066	0.001	1-2>3	0.084
	3- Yeterince Aktif	176	1.68	1.61				
	Toplam	701	2.66	2.08				
Beslenme Risk	1- İnaktif	143	11.38	3.37				
	2- Minimal Aktif	382	10.77	3.26	23.621	0.001	1-2>3	0.063
	3- Yeterince Aktif	176	9.08	3.02				
	Toplam	701	10.47	3.33				

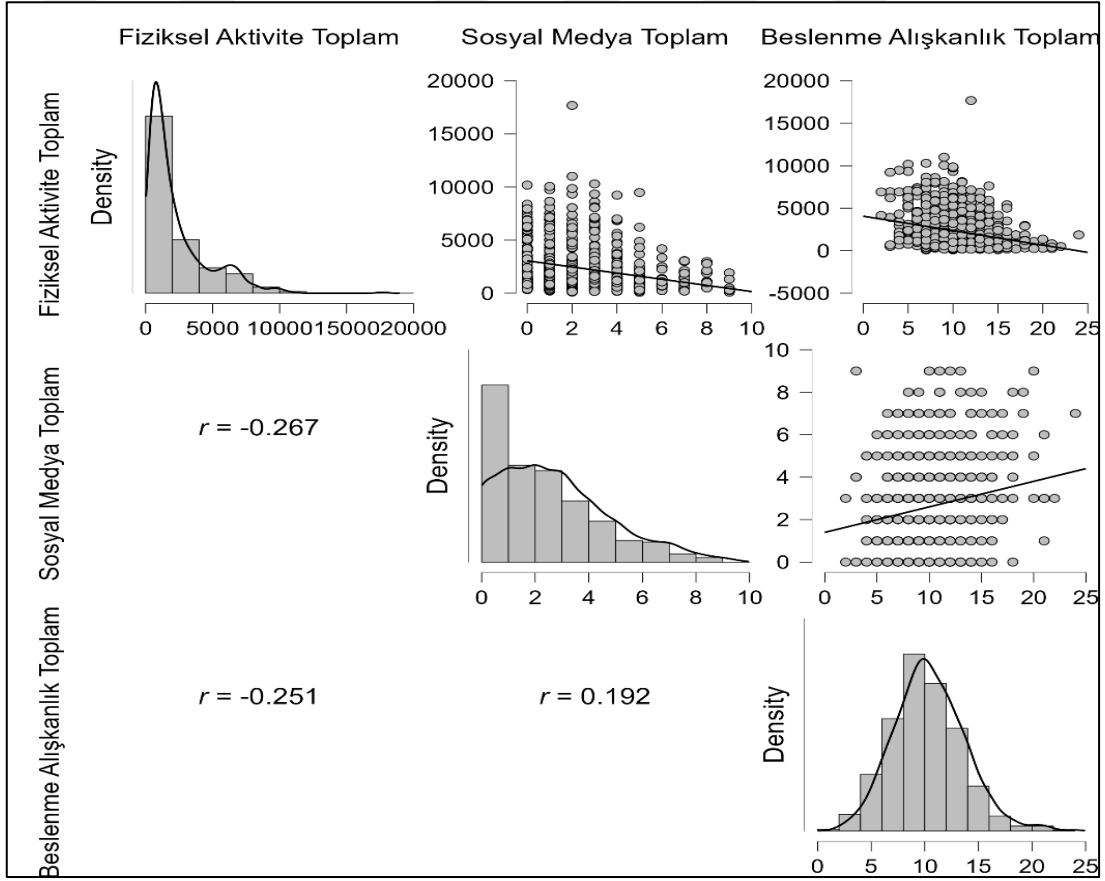
P<0.05

Test sonuçlarına göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine bağlı olarak sosyal medya bağımlılık ($F_{(2,698)}=32.066, p=0.01, \eta^2=0.084$) ve beslenme risk ($F_{(2,698)}=23.621, p=0.01, \eta^2=0.063$) puan düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. 2. seviye çoklu karşılaştırma testi sonuçları, yeterince aktif olan öğrencilerin sosyal

medya bağımlılık ve beslenme risk düzeylerinin, minimal aktif ve inaktif öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde daha düşük düzeylerde olduğunu göstermiştir.

3.3.6. Hipotez 7-8-9'a İlişkin Bulgular

Öğrencilerin fiziksel aktivite, sosyal medya bağımlılıkları ve beslenme alışkanlıkları düzeyleri arasında ilişkiler Spearman korelasyon testi ile belirlenmiştir. Bulgular tanımlayıcı istatistikler bölümünde yer almaktadır (**Bakınız: Tablo 7**). Bu bölümde tekrara düşmemek adına değişkenler arasındaki ilişkilere dair bulgulara yeniden yer verilmemiştir. Aşağıda değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koyan grafikler sunulmuştur:



Şekil 17. Değişkenler Arasındaki Korelasyonları Gösteren Saçılım Grafikleri

4. TARTIŞMA

Bu araştırma lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite gibi genel sağlık parametrelerini incelemesi, olumsuz durumların nasıl iyileştirebileceği hakkında öneriler sunması yönüyle literatüre katkı sunmayı hedeflemektedir. Lise dönemindeki öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına yönelik tutum ve alışkanlıklarının hayatlarının geri kalanını etkileyebilecek olması, araştırmayı önemli hale getirmektedir.

Tez çalışmamızın bu bölümünde hipotez test bulguları derinlemesine incelenmiş olup literatürle benzerlik ve farklılıklar ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Hipotez 1(a-b-c)'e İlişkin Tartışma

Bulgular, erkek öğrencilerin *sosyal medya bağımlılık* düzeylerinin kadın öğrencilerden daha düşük düzeylerde olduğunu buna bağlı olarak H_{1a} hipotezinin desteklendiğini göstermiştir. Bu sonuç kadın öğrencilerin erkeklere kıyasla olumsuz duygulardan kaçmak adına sosyal medyayı daha fazla kullandığı, sosyal medyayı kullanma istediğinden ötürü diğer etkinlikleri ihmal ettikleri şeklinde yorumlanabilir. Nitekim kadın öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırmamızda daha düşük düzeylerde çıkması bu düşüncayı destekler niteliktedir.

Literatür incelendiğinde, Dursun (2022) “ergenlerde problemli internet kullanımı” adlı çalışmasında psikolojik ihtiyaçların karşılanması noktasında ergenlerin internet kullanımını gerçekleştirdiği yönünde sonuçlar elde etmiştir. Araştırmada değişen yaşam tarzıyla birlikte ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada interneti tercih ettikleri ortaya koyulmuştur. Araştırmanın dikkat çeken sonuçlarından birisi de ergenlik dönemindeki bireylerin sürekli bir şekilde değişme ve kimlik kazanma sürecinde olmaları nedeniyle ergenlerde internet kullanımının önemli olduğunu gösteren sonuçlar elde edilmiştir. Bu noktada kız ve erkek öğrenciler açısından farklı bulgular elde edilmiştir yani cinsiyet açısından anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Bu sonuç aynı zamanda iki çalışmanın vurguladığı ortak hususlar arasında kendisine yer edinmiştir.

Baz (2018) üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı konulu çalışmada sosyal medya bağımlılığının giderek artan bir sorun olduğuna dikkat çekmiştir. Araştırmacıya göre sosyal medya bağımlılığı öğrencilerin yaş, cinsiyet,

bölüm, aylık harcama gibi demografik özellikleri ile ilişkili değildir. Bu sonuç demografik özelliklerin lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının farklılaştırıcı etkileri olduğunu ortaya koyan mevcut çalışmadan ayrılan temel nokta olarak görülmektedir. Ayaz ve Barış (2024), öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı konulu çalışmada erkek öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu gösteren sonuçlar elde etmiştir. Buna karşın ailenin aylık geliri, sosyal medyaya erişilen cihaz gibi faktörlerin anlamlı etkileri olmadığı tespit edilmiştir. Yine bu çalışmanın bulguları ile mevcut çalışmanın bulgularının örtüşmediği görülmüştür.

Bulgular, erkek öğrencilerin *beslenme risk* düzeylerinin kadın öğrencilerden daha düşük düzeylerde olduğunu buna bağlı olarak H_{1b} hipotezinin desteklendiğini göstermiştir. Bu sonuç kadın öğrencilerin erkeklere kıyasla yağlı yiyecekleri ve hazır gıda ürünleri daha fazla tüketme eğiliminde oldukları, günlük çay, kola ve kahve gibi sıvıları daha fazla tükettikleri şeklinde yorumlanabilir. Benzer şekilde kadın öğrencilerin meyve, sebze yemekleri, bulgur ya da kuru fasulye, nohut, mercimek gibi sağlıklı besin öğelerini daha az sıklıkta tükettikleri söylenebilir.

Literatür incelendiğinde Akyol ve İmamoğlu (2019), öğrencilerde cinsiyete göre beslenme alışkanlıklarının farklı olduğunu gösteren sonuçlar elde etmiştir. Araştırmada erkeklerin kız öğrencilere göre besinlerine daha fazla tuz ekledikleri görülmüştür. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha az kahve, kola ve çay tükettiklerini gösteren bulgular elde edilmiştir. Ayrıca kız öğrencilerin dana ve koyun eti, sucuk, salam, sosis gibi yiyecekleri daha az tükettikleri belirlenmiştir. Erkek öğrenciler neredeyse öğün atlamazken kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla öğün atladığı ortaya koyulmuştur. Hem erkek hem de kız öğrencilerin beslenme riski düzeyinin yüksek olduğu araştırmanın öne çıkan sonuçları arasındadır. İki çalışmanın farklı sonuçlar elde ettiği, bu bulgular aracılığıyla yapılabilecek bir çıkarımdır. Araştırmaların farklı yerlerde ve farklı yaş gruplarından öğrenciler özelinde gerçekleşmesi bu sonuçların ortaya çıkmasında etkili olabilir. Alması (2015) erkek ve kız öğrencilere yönelik araştırmada öğrencilerin büyük oranda sağlıklı beslenemediği yönünde sonuçlar elde etmiştir. Araştırmada ayrıca erkek öğrencilerin sağlıklı beslenme düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Kız ve erkek öğrencilerde beslenme risk düzeyinin değiştiğini

gösteren bu sonuçlar ile mevcut çalışmanın bulgularının örtüşmediğini söylemek mümkündür.

Bulgular, kadın öğrencilerin *fiziksel aktivite* düzeylerinin erkek öğrencilerden daha düşük düzeylerde olduğunu buna bağlı olarak H_{1c} hipotezinin desteklendiğini göstermiştir. Bu sonuç kadın öğrencilerin erkeklere kıyasla daha hareketsiz bir yaşam tarzına sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir. Kadın öğrencilerin yürüyüş, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivite ve ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktiviteleri erkek öğrencilere kıyasla daha düşük düzeylerde gerçekleştirdikleri söylenebilir.

Literatür incelendiğinde Kayantaş, Özdemir ve Buyrukoğlu (2022) tarafından fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyete göre değişkenlik gösterdiğini ortaya koyan sonuçlar elde edilmiştir. Erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olduğu çalışmanın sonuçları arasındadır. Cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyinin farklılık göstermesi, bu bulgular ile mevcut tez çalışması sonuçlarının benzer olduğu şeklinde yorumlanabilir. Araştırmaların faydalandığı yöntemler farklı olsa da ulaşılan bulguların paralel seyrettiği görülmektedir. Ildız, Saygın ve Ceylan (2015), erkek öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğunu gösteren sonuçlar elde etmiştir. Bu sonuç iki çalışmanın benzer sonuçlara ulaştığı şeklinde yorumlanabilir. Araştırmacıların fiziksel aktivitenin yanı sıra fiziksel kondisyon ve fiziksel benlik algısı açısından değerlendirmeler yapması, çalışmanın mevcut tez çalışmasından ayrıldığı noktalar arasında yer almaktadır.

Hipotez 2(a-b-c)'ye İlişkin Tartışma

Araştırma bulguları, sınıf düzeyine göre öğrencilerde *sosyal medya bağımlılığı* düzeyinin farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Buna göre H_{2a} hipotezi reddedilmektedir. Sosyal medya kullanım yaşının düşmesi, bu sonucun ortaya çıkmasındaki temel faktör olarak görülebilir. Ergenlerin sosyal medya kullanım oranlarının genel olarak yüksek olması da bu sonuç kapsamında göz önünde bulundurulmalıdır.

Literatür incelendiğinde Tut ve Karasu (2021), farklı sınıf düzeyinden öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin birbirine yakın olduğunu gösteren

sonuçlar elde etmiştir. Araştırmada bu sonucun öğrencilerin aynı kuşağın temsilcileri olmaları nedeniyle benzer sosyal medya kullanım alışkanlıklarına sahip olmasının etkili olabileceğı vurgulanmıştır. elik (2017), ğrencilerin sınıf düzeylerinin sosyal medya bağımlılığđ düzeyini değıřtirdiğđ yönünde sonuçlar elde etmiştir. Araştırmada üniversite 1. sınıf ğrencilerinin 4. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek sosyal medya bağımlılığđ puanlarına sahip olduğunu gösteren sonuçlara ulaşılmıştır. Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin sosyal medyaya daha fazla zaman ayırabilecek ders yoğunluğunun olması, bu sonucun ortaya çıkmasında etkilidir. Bu bulgular ile mevcut tez çalışmasının bulguları birbirinden ayrılırken araştırmacının üniversite öğrencileri özelinde inceleme yapması da farklılıkları açıklayan hususlardan birisidir.

Bulgular, 12. sınıftaki öğrencilerin *beslenme risk düzeylerinin* anlamlı bir şekilde 9. sınıf ve 10. sınıf öğrencilerinden daha yüksek düzeylerde olduğunu göstermiştir. Buna göre H_{2b} hipotezi desteklenmektedir. Öğrencilerin yaşları ilerledikçe yeme konusunda daha bağımsız hale geldikleri için fast food tarzđ beslenme alışkanlığđnđ benimsemeye daha yatkın olmaları, bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olabilir. 12. sınıftaki öğrencilerin üniversite sınavına hazırlandıkları için beslenmeye daha az dikkat etmeleri, bu sonuçla ilişkili olabilir.

Literatür incelendiğinde Tütüncü ve Karaismailoğlu (2013), sınıf düzeyinin öğrencilerde beslenme risk düzeyleri ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığını gösteren sonuçlar elde etmiştir. Bu bulgular araştırmamız sonuçları ile tutarsızlık göstermektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş gruplarının farklı olması ve araştırmaların farklı bölgelerde gerçekleşmesi bu sonuçların ortaya çıkmasında önemli bir etken olabilir.

Araştırmada ulaşılan bulgulara göre, *fiziksel aktivite düzeyinin* ğrencilerin sınıf düzeyine göre farklılık göstermediğđ gözlemlenmiştir. Buna göre H_{2c} hipotezi reddedilmektedir. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre beden eğitimi dersinin yoğunluğunun nispeten değışmemesi bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olabilir.

Literatür incelendiğinde Konar, rsek ve Kurtoğlu (2023) yapmış olduğu araştırmada 11. sınıfların en yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu belirlemiştir 9., 10. ve 12. sınıflar arasında fiziksel aktivite düzeyi bakımından herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Bu araştırmanın sonuçlarının farklılığđ evren ve rneklemeli ilişkin farklılıklarla açıklanabilir. İri ve şengr (2022), öğrencilerin sınıf

düzeyi ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkiye yönelik incelemede anlamlı bir ilişki olmadığını gösteren sonuçlar elde etmiştir. Bu araştırmada ulaşılan sonuçlar ile mevcut tez çalışması bulgularının benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Hipotez 3(a-b-c)'e İlişkin Tartışma

Araştırmada ulaşılan bulgular, spor lisesi öğrencilerinin *sosyal medya bağımlılık düzeylerinin* anlamlı bir şekilde Anadolu ve Güzel Sanatlar lisesi öğrencilerinden daha düşük düzeylerde olduğunu göstermektedir. Böylece H_{3a} hipotezi desteklenmektedir. Araştırma örneklemimizde yer alan Spor lisesi öğrencilerinin büyük bir çoğunluğunu kulüp sporcusu olması, öğrencilerin %42,15'nin okul pansiyonunda kalması, pansiyondaki öğrencilerin akşam saat 22.00 dan sonra telefonlarının toplanması ve okul türü müfredatında uygulama derslerinin fazlalığı bu sonucun ortaya çıkmasındaki temel faktör olarak düşünülebilir.

Literatür incelendiğinde Göksu ve Gültekin (2023) yapmış olduğu araştırmada meslek lisesi öğrencilerinin Anadolu lisesi öğrencilerine göre sosyal medya bağımlılıklarının daha yüksek olduğu yönünde sonuçlar elde etmiştir. Anadolu lisesi öğrencilerinin daha fazla ders yoğunluğunun olması, meslek lise öğrencilerine göre sosyal medyada daha az zaman geçirmesine neden olabilir. İki çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve okul türü açısından benzer sonuçlar elde edilmiştir. Yazan (2021) lise öğrencilerine yönelik araştırmada Anadolu lisesi, fen lisesi, meslek lisesi, imam hatip lisesi öğrencileri açısından sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benzer olduğunu gösteren sonuçlara ulaşmıştır. Bu çalışmanın sonuçları ile mevcut çalışma bulguları uyumlu değildir. Araştırmacının sanat ve spor liselerini araştırmaya dahil etmemesi, sonuçların farklı olmasında etkili faktörlerden bir tanesi olabilir.

Araştırmanın bulguları, spor lisesi öğrencilerinin *beslenme risk düzeylerinin* anlamlı bir şekilde Anadolu, Sosyal Bilimler ve Meslek liseleri öğrencilerinden daha düşük düzeylerde olduğunu göstermektedir. Böylece H_{3b} hipotezi desteklenmektedir. Spor lisesindeki öğrencilerin sportif faaliyetlere daha fazla yönelmesinin beslenme ile ilgili bilincin artmasını beraberinde getirmesi ve öğle yemeklerini okul pansiyonunda yeme imkânlarının olması beslenme risk düzeylerinin daha düşük düzeylerde olmasını sağlamış olabilir. Spor lisesindeki öğrencilerin hedefinde sporcu olmak olduğu için sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılması kaçınılmazdır. Dolayısıyla spor lisesi öğrencilerinde beslenme risk düzeyleri daha düşük seyretmektedir.

Literatür incelendiğinde Ekşi, Arıcan ve Yaman (2016) meslek lisesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının riskli olduğunu gösteren sonuçlara ulaşmıştır. Meslek lisesi öğrencilerinin beslenme risk düzeylerinin diğer liselere göre daha yüksek olması, bu çalışma ile mevcut çalışmasının ortak bulgularından bir tanesidir. Yazıcı (2022) spor lisesi öğrencilerinin sağlık yaşam biçimi davranışlarının meslek lisesi, fen lisesi, Anadolu lisesi, güzel sanatlar lisesi öğrencilerinden daha iyi düzeyde olduğunu gösteren sonuçlar elde etmiştir. Beslenme, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının boyutlarından birisi olduğu için spor lisesi öğrencilerinin beslenme risk düzeyinin düşük olduğu söylenebilir.

Araştırmada ulaşılan bulgular spor lisesi öğrencilerinin *fiziksel aktivite* düzeylerinin anlamlı bir şekilde diğer tüm lise türlerinde öğrenim gören öğrencilerden yüksek olduğunu göstermektedir. Böylece H_{3c} hipotezi desteklenmektedir. Bu sonuç olağan görünmektedir çünkü spor lisesi öğrencilerinin okula yetenek sınavı ile alınmaları ile birlikte fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri eğitim gördükleri lisenin bir getirisi olarak çok daha yüksektir.

Literatür incelendiğinde Yazıcı (2022) spor lisesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin diğer lise türlerindeki öğrencilere göre çok daha yüksek olduğunu gösteren sonuçlar elde etmiştir. Spor lisesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin daha yüksek olması, literatürdeki araştırmaların ortak bulgularından birisi olarak nitelendirilebilir. Bu sonuç spor liselerinin öğrencilerin çok yönlü gelişimlerine olan katkılarını gözler önüne sermesi bakımından değerli görünmektedir.

Hipotez 4(a-b-c)'e İlişkin Tartışma

Araştırmada ulaşılan bulgulara göre uyku süresine göre öğrencilerin *sosyal medya bağımlılığı* düzeyleri benzerdir. Böylece H_{4a} hipotezi reddedilmektedir. Her ne kadar uyku süresi daha az olan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri daha yüksek bulunmuş olsa da bu fark anlamlı bulunmamıştır. Öğrencilerin uyku süresinden bağımsız olarak sosyal medyaya düzenli girmeleri bu sonucun ortaya çıkmasının bir nedeni olabilir.

Literatür incelendiğinde Korkmaz vd. (2023) sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuş, sosyal medya bağımlılığının uyku problemlerine neden olduğunu tespit etmiştir. Araştırmada uyku süresi özelinde olmasa da uyku kalitesinin tüm yönleriyle değerlendirmeye alındığı görülmektedir.

Coşkun ve Kılıç (2022) sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi arasında bir ilişki olmadığı yönünde sonuçlara ulaşmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi hakkındaki araştırmalarda uyku süresinden ziyade uyku kalitesine ilişkin değerlendirmeler yapıldığını işaret eden bulgular elde edilmiştir.

Araştırmanın bulguları, uyku süresinin öğrencilerin *beslenme risk düzeylerini* etkilemediğini göstermektedir. Böylece H_{4b} hipotezi reddedilmektedir. Öğrencilerin yaşları gereği sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yerleşmesi zaman alacağı için bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin olmaması, olağan bir durum şeklinde değerlendirilmektedir.

Literatür incelendiğinde Tütüncü ve Karaismailoğlu (2013) üniversite öğrencileri özelindeki araştırmada beslenme bilgi düzeyinin orta düzeyde olduğunu gösteren sonuçlar elde etmiştir. Bu sonuç, uyku süresi ve beslenme risk düzeyleri konusunda doğru değerlendirme yapılamayabileceğini göstermektedir. Özkan ve Çınar (2023) öğrencilerde beslenme ve uyku kalitesi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Araştırmacının beslenme ve diyetetik bölümü öğrencileri özelinde elde ettiği bu sonuç, lise öğrencilerine göre farkındalığın yüksek olması nedeniyle bu çalışmadan ayrılmaktadır.

8 saat ve üzeri uyku süresi olan öğrencilerin *fiziksel aktivite düzeylerinin*, 5 saat ve altında uyuyan ve 6-7 saat uyuyan öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Böylece H_{4c} hipotezi desteklenmektedir. Yüksek fiziksel aktivite, harcanan eforu da artıracığı için dinlenme sürelerinin daha yüksek olması beklenmektedir. Bu nedenle uyku süresi ve fiziksel aktivite arasında bir ilişki olduğu söylenebilir.

Literatür incelendiğinde Arslan, Taşkaya ve Kavalcı (2020) üniversite öğrencileri özelindeki araştırmada fiziksel aktivite ve uyku kalitesi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu yönünde sonuçlar elde etmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre erkeklerde fiziksel aktivite düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilirken, cinsiyete göre uyku kalitesi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulguların araştırmamız bulguları ile kısmen örtüştüğü söylenebilir.

Hipotez 5'e İlişkin Tartışma

Araştırmada ulaşılan bulgular, fiziksel aktivite düzeyinin artması ile sosyal medya bağımlılığı düzeyinin düştüğünü göstermektedir. Böylece H_5 hipotezi

desteklenmektedir. Öğrencilerin fiziksel aktivite yapmaya daha fazla zaman ayırdıkça sosyal medya kullanımının düşmesi söz konusudur ve bu duruma paralel olarak sosyal medya bağımlılığı olasılığı azalmaktadır. Bu nedenle gençlerin fiziksel aktiviteye katılımlarının teşvik edilmesinde fayda vardır. Küçük yaşlardan itibaren fiziksel aktiviteye katılım gösteren gençlerin sosyal medya bağımlılığı problemi ile karşılaşma olasılığının düşmesi yönünde beklentiler bulunmaktadır.

Literatür incelendiğinde Özkan, Ersü ve İrtürk (2024) yapmış oldukları araştırmada sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel aktivite arasında anlamlı ilişkiler tespit etmiştir. Araştırma sonuçlarına göre gençlerin %67,6'sı sosyal medyada geçirilen sürenin uyku düzenlerini etkilemediğini belirtirken %62,8'i fiziksel aktivite düzeylerini azalttığını belirtmiştir. Dolayısıyla sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel aktivite arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Yazan (2021) sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite düzeyini düşürdüğünü gösteren sonuçlar elde etmiştir. Bu sonuç sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel aktivite arasındaki negatif yönlü ilişkiyi göstermektedir. Araştırmacıya göre sosyal medya bağımlılığı problemi ile mücadele edilebilmesi için fiziksel aktivite düzeyinin artırılması yönünde öneriler getirmiştir. Öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel aktivite ilişkisine dair yapılan araştırmalarda benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Ve bu bulgular araştırmamız bulguları ile uyumludur. Fizi vd. (2024), sosyal medya kullanımının ergenlerin fiziksel aktivite düzeylerini azalttığını gösteren sonuçlar elde etmiştir. Araştırmacılara göre yoğun sosyal medya kullanımı, ergenlerin fiziksel aktiviteye yönelimini azaltmaktadır. Bu da sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasındaki anlamlı ilişkiyi destekleyen bir sonuç olarak görünmektedir. Carril vd. (2025), üniversite öğrencilerinin günlük olarak sosyal medyaya fazla zaman ayırmasının fiziksel aktivite düzeyini düşürdüğü yönünde sonuçlar elde etmiştir. Araştırmacılara göre öğrencilerin sosyal medya okuryazarlığı düzeylerinin düşük olması, fiziksel aktiviteye katılımın sınırlandırılmasına neden olmaktadır. Araştırmada sosyal medyanın fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için etkili bir araç olmasına karşın hedeflenen etkiyi meydana getirmediği yönünde sonuçlar elde edilmiştir. Literatürden elde edilen bulgular ile tez çalışmamızdaki bulguların uyumlu olduğu görülmektedir.

Hipotez 6'ya İlişkin Tartışma

Araştırmada ulaşılan bulgular, fiziksel aktivite düzeyi daha yüksek öğrencilerin beslenme risk düzeylerinin daha düşük düzeylerde olduğunu göstermektedir. Böylece H_6 hipotezi desteklenmektedir. Yeterince aktif olan öğrencilerin beslenme risk düzeylerinin, minimal aktif ve inaktif öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde daha düşük düzeylerde olduğunu gösteren sonuçlar elde edilmiştir. Bu sonuç fiziksel olarak daha aktif öğrencilerin sağlıklı beslenmeye yöneldikleri ve riskli besin öğelerinden uzak durdukları şeklinde yorumlanabilir.

Literatür incelendiğinde Avcı Özkul, Gökçe ve Özer (2023), fiziksel aktivite düzeyi ile beslenme riski arasında anlamlı ilişki olduğunu gösteren sonuçlar elde etmiştir. Araştırmada fiziksel aktivite düzeyinin düşmesi halinde beslenme riskinin arttığı ve obezite riskinin yükseldiği yönünde sonuçlara ulaşılmıştır. Benzer şekilde fiziksel aktivite düzeyinin artması halinde beslenme ve obezite riskinin düştüğü yönünde sonuçlara ulaşılmıştır. Bu bulgunun araştırmamız bulgusu ile örtüştüğü söylenebilir. Ülkemiz genç nüfusundaki güncel obezite oranları göz önünde bulundurulduğunda fiziksel aktivitenin koruyucu, önleyici hatta tedavi edici rolü araştırmamız bulguları ile bir kez daha gözler önüne serilmektedir.

Hipotez 7'ye İlişkin Tartışma

Araştırmada ulaşılan bulgulara göre, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. Böylece H_7 hipotezi desteklenmektedir. Öğrencilerin sosyal medyada geçirdikleri sürenin kontrol altına alınamaması halinde fiziksel aktivite düzeylerinin düşmesi beklenmektedir. Bir diğer bakış açısına göre fiziksel aktivite düzeyi azalan öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları artmaktadır. Dolayısıyla fiziksel aktivite ve sosyal medya bağımlılığı negatif yönlü ilişkilidir.

Literatür incelendiğinde Doğruer (2021) lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite ilişkisini Aydın ili özelinde incelemiştir. Araştırmaya Aydın ilinin Efeler ilçesinde 948 lise öğrencisi katılmıştır. Ulaşılan sonuçlara göre lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite arasında negatif yönlü ilişki bulunmaktadır. Fiziksel aktivitenin artması halinde internet bağımlılığı riskinin azalması, çalışmaların ulaştığı benzer sonuçlar arasında görünmektedir. Can, Arslan ve Ersöz (2014) teknolojiye kaydedilen ilerlemenin gençlerde fiziksel aktivite düzeyini azalttığını, sosyal medya bağımlılığı gibi istenmeyen örneklerin daha sık bir

biçimde ortaya çıkmasını beraberinde getirdiği yönünde sonuçlara ulaşmıştır. Bu sonuç aynı zamanda genç yaştan itibaren teknoloji ve sosyal medya okuryazarlığı eğitimi verilmesinin gerekliliğini göstermektedir. Birey ve toplum düzeyinde sosyal medya kullanımının artarak devam etmesi, fiziksel aktivitenin artırılması için sosyal medya bağımlılığı ile mücadele edilmesi gerektiği değerlendirilebilir. Bu yönü ile bulgularımız literatür ile uyumludur.

Hipotez 8'e İlişkin Tartışma

Araştırmada ulaşılan bulgular, *öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme risk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır* hipotezini desteklemektedir yani H_8 desteklenmektedir. Fiziksel aktivite düzeyi arttıkça beslenme risk düzeyinin azalması beklenmektedir. Ya da beslenme risk düzeyi azaldıkça öğrenciler fiziksel olarak daha aktif olmaktadır. Fiziksel aktivite yapan öğrencilerde sağlıklı beslenme alışkanlıkları gözlenebileceği için bu bulgu olağan görünmektedir. Diğer bir ifade ile fiziksel aktivite ile beslenme alışkanlıkları arasındaki doğrusal ilişki literatürdeki kuramsal bilgiler ile uyumludur denilebilir.

Literatür incelendiğinde Arslan, Taşkaya ve Kavalcı (2020) öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin azalma eğiliminde olduğunu gösteren sonuçlar elde etmiştir. Bu sonuç aynı zamanda öğrencilerde beslenme risk düzeylerinin artmasını beraberinde getirmektedir. Öğrencilerde obezite düzeyinin artması, araştırmacılar tarafında bu sonuçlarla ilişkilendiren bir husus konumundadır. Bu bulguların araştırmamız bulguları ile örtüştüğü söylenebilir.

Hipotez 9'a İlişkin Tartışma

Araştırmada ulaşılan bulgular, öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile beslenme risk düzeyleri arasında düşük düzeyde de olsa anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla H_9 desteklenmektedir. Öğrenciler, sosyal medyada zaman geçirdikçe beslenme riskinin artması ile karşı karşıya kalsa da doğru sosyal medya kullanımı ile birlikte sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazabilmektedir. Bu noktada sosyal medya bağımlılığı ve beslenme risk düzeyleri arasındaki ilişkide sosyal medyanın etkili kullanımının belirleyici rolleri olduğu söylenebilir. Yine beslenme risk düzeyi düşük olan yani daha bilinçli bir beslenme davranışlarına sahip olan öğrencilerin benzer şekilde sosyal medyayı da daha bilinçli kullandıkları şeklinde yorumlanabilir.

Literatür incelendiğinde Tut (2021), üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite ve beslenme durumu konulu çalışmada Gaziantep ilindeki 406 üniversite öğrencisinin katıldığı bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin sosyal medyayı yoğun bir şekilde kullanmasına paralel olarak beslenme alışkanlıkları olumsuz yönde seyretmektedir. Ulaşılan bu sonuç ile mevcut çalışma sonuçlarının uyumlu olduğu söylenebilir. Araştırmacı, bu çalışmadan farklı olarak fiziksel aktivite düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösteren sonuçlara ulaşmıştır. Özkan, Ersü ve İrtürk (2024) sosyal medyanın öğrencilerin yeni besinler deneme konusunda etkili bir araç olduğunu gösteren sonuçlar elde etmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal medya etkisi ile en sık denedikleri ilk 3 besin sırasıyla şekersiz diyet ürünleri (%26,4), avokado (%23,6) ve protein barlar (%19) olarak görünmektedir. En çok dikkat çeken ürünler ise fast food (%36,5), çikolata/ gofret/bisküvi vb. (%34,5) ve proteinli barlar (%30,4) olarak belirtilmiştir. Öğrencilerde sosyal medya kullanımına paralel olarak atıştırmalık tüketimi ve dışarıdan yemek sipariş etme düşüncesi artmıştır. Sosyal medya kullanılan sürede bireylerin %50,7'sinde kahve tüketimi artarken diğer besinlerde önemli bir değişiklik bulunmamıştır. Bu bulguların araştırmamız bulguları ile uyumlu olduğu görülmektedir.

Coşkun ve Demir (2021) sosyal medya bağımlılığı ve sağlıklı beslenme arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencileri özelinde araştırmıştır. Araştırmaya İstanbul Rumeli Üniversitesi kapsamındaki farklı fakültelerde eğitim gören 355 lisans öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ve sağlıklı beslenme davranışları arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Dolayısıyla öğrencilerde sosyal medya bağımlılığının olması halinde sağlıksız beslenme davranışları sergilenmesi beklenmektedir. Hendekci ve Avcı (2020), ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve beslenme hakkındaki çalışmada 400 öğrenciyi içeren bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerde sosyal medya bağımlılığının beslenme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilediği, sağlıksız beslenme örneklerini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine mevcut tez çalışmasında önerildiği üzere eğitimcilere ve ailelere sosyal medya kullanımı ile ilgili eğitimler verilmesi önerilmiştir. Tüm bu bulgular ile araştırma bulgularının örtüştüğü söylenebilir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği mevcut tez çalışmasında 701 öğrencinin katılımıyla araştırma yürütülmüştür. Çalışmada öğrencilerin yaklaşık yüzde 20'sinin sosyal medya bağımlısı olduğu görülmüştür. Bu sonuçla paralel olarak öğrencilerin sadece %25'inin yeterince aktif olduğu görülmüştür. Öğrencilerin yaklaşık 25'inin beslenme açısından yüksek-çok yüksek, %64'ünün orta düzeyde risk kategorisinde olduğu sonucuna varılmıştır.

Çalışmanın sonuçlarına göre cinsiyetin öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite açısından farklılaştırıcı etkileri bulunmaktadır. Kız öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı erkek öğrencilere göre daha yüksektir. Ulaşılan sonuçlar, kız öğrencilerin beslenme riski düzeyinin erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Çalışmanın sonuçlarına göre erkeklerde fiziksel aktivite ortalaması kız öğrencilere göre daha yüksektir. Bu sonuç özellikle kız öğrencilerin genel sağlık parametreleri açısından değerlidir.

Lise öğrencilerinin sınıf düzeyi, sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel aktivite açısından anlamlı bir etkiye sahip değilken beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir. Çalışmada ulaşılan sonuçlar 12. sınıftaki lise öğrencilerinin 9. ve 10. sınıftaki lise öğrencilerine göre daha yüksek beslenme riskiyle karşı karşıya olduğunu ortaya koymaktadır.

Çalışmada spor lisesinde eğitim gören öğrencilerde sosyal medya bağımlılığının daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Buna karşın güzel sanatlar ve Anadolu lisesi öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı düzeyi yüksektir. Benzer şekilde spor lisesi öğrencilerinin beslenme risk düzeylerinin anlamlı bir şekilde Anadolu, sosyal bilimler ve meslek liseleri öğrencilerinden daha düşük düzeyde olduğunu gösteren sonuçlara ulaşılmıştır. Fiziksel aktivite düzeyinin spor lisesinde eğitim gören öğrencilerde daha yüksek olduğu yönünde sonuçlara ulaşılmıştır ve bu sonuç olağan karşılanmaktadır.

Uyku süresinin lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve beslenme risk düzeylerini etkilemediği, fiziksel aktiviteyi ise etkilediği çalışmanın sonuçları

arasında yer almaktadır. Buna göre 8 saat ve üzeri uyku süresi olan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin, 5 saat ve altında uyuyan ve 6-7 saat uyuyan öğrencilerden daha yüksektir.

Fiziksel aktivite düzeylerinin lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve beslenme risk düzeyini etkilediği çalışmanın sonuçlarından bir diğeridir. Bu sonuca göre yeterli oranda fiziksel aktivite yapan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve beslenme riski, minimal düzeyde fiziksel aktivite yapan ya da inaktif durumda olan öğrencilere göre daha düşüktür.

Özetle; birey ve toplum düzeyinde bilinçli bir şekilde sosyal medya kullanımının yetersiz kalması, sosyal medya bağımlılığının kaçınılmaz bir biçimde ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Çalışmanın sonuçlarına göre yeni gelişen bir alan olarak sosyal medyanın bilinçli kullanımına dair kapsayıcı girişimler sınırlı kalmaktadır. Sosyal medya okuryazarlığı gibi konularda adımlar atılması gerekliliği, bu sonuçla yakından ilişkilidir. Sosyal medya bağımlılığı, çok boyutlu olarak etkisini gösteren bir sorun niteliği taşımaktadır. Sosyal medya bağımlılığının olumsuz yansımaları fiziksel, sosyal, psikolojik açılardan etkisini göstermektedir. Ergenlik döneminde sosyal medya kullanım oranlarının yüksek olması nedeniyle sosyal medya bağımlılığı ile mücadele açısından lise öğrencilerinin ayrı bir öneme sahip olduğu vurgulanmaktadır.

Beslenme alışkanlıkları, bireyin yaşam dönemine göre değişkenlik gösteren bir konudur. Çalışmanın sonuçlarına göre beslenme alışkanlıkları aynı zamanda psikolojik, biyolojik, ekonomik, fiziksel, sosyal faktörlerin etkisi altındadır. Lise öğrencilerinde sağlıklı yaşamı destekleyici nitelikte girişimlerin hayatın geri kalanını etkilemesi beklenmektedir. Bu nedenle öğrencilere sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazandırılması önemlidir.

Fiziksel aktivite düzeyinin yetersiz kalması, sağlık sorunlarını beraberinde getireceği için hareketli yaşam tarzının benimsenmesi gerekmektedir. Çalışmada ulaşılan sonuçlara göre düzenli fiziksel aktivite, lise öğrencilerinin hastalıklardan korunmasına katkıda bulunabilir. Çalışmada ulaşılan sonuçlara göre lise öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin yanında sağlıklı bir yaşam biçimi davranışlarının sergilenmesi çok yönlü gelişimleri açısından önemlidir.

5.2. Öneriler

Araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlar eşliğinde lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite ile ilgili aşağıdaki öneriler getirilmektedir.

5.2.1. Araştırma Bulgularına Dayalı Öneriler

Özellikle sosyal medya bağımlılığı tespit edilen lise öğrencileri için çeşitli alanlarda sosyal etkinlikler yapılması önerilmektedir. Öğrencilerin sosyal medya kullanımları takip edilmeli ve öğrencilere sosyal medya okuryazarlığı eğitimi verilmelidir.

Lise öğrencilerinin daha hareketli bir yaşam tarzını benimsemelerinin teşvik edilmesi için Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri, Milli Eğitim ve Üniversiteler arasındaki iş birliklerine bağlı olarak oluşturulacak projelerinin sayısının artırılması önerilmektedir. Ayrıca ilimizde fiziksel aktivite olanakları artırılmalı, parklar ve etkinlik alanlarına kolay erişim sağlanacak planlar yapılmalıdır. Okullarda en az bir gün sağlıklı yaşam günü ilan edilerek sosyal medyadan uzak durma, fiziksel aktiviteye katılma ve sağlıklı beslenme ile ilgili etkinlikler düzenlenmelidir.

Lise öğrencilerine sağlıklı ve dengeli beslenme eğitimleri düzenli aralıklarla vermeye devam etmeli, okullardaki kantinlerde sağlıklı beslenme standartları uygulanmalıdır. Öğrencilere beslenme günlüğü gibi aktivitelerle sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırılmalıdır.

Sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarına yönelik yapılan tüm bu öneriler Rize İli örnekleminde özellikle kız öğrencilere ağırlık verilerek planlanmalıdır.

Araştırma bulgularımız Spor lisesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin diğer lise öğrencilerine kıyasla daha yüksek, sosyal medya bağımlılıkları ve beslenme risk düzeylerinin daha düşük düzeylerde olduğunu göstermiştir. Bu bulgu ile paralel olarak ebeveynlere, Spor liselerini ortaokuldan liselere geçişte önemli bir seçenek olarak görmeleri önerilmektedir.

5.2.2. Sonraki Araştırmalar İçin neriler

Bu araştırma lise öğrencileri özelinde yürütülmüştür. İleriki araştırmalarda ortaokul ğrencilerinde sosyal medya kullanım amaçlarının dahil edildiği araştırmalar yapılabilir. Bu sayede teknoloji kullanımda orta okul öğrencilerine yönelik mevcut durum tespiti yapılabilir.

Bu tez çalışması nicel araştırma yöntemi ile yürütülmüştür; ileriki araştırmalarda nitel araştırma yöntemlerinin ve karma araştırma yöntemlerinin birlikte kullanıldığı araştırma desenleri oluşturulabilir.

İleriki araştırmalarda sosyal medya bağımlılığı, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivitenin yanı sıra sosyal medya kullanım amaçları, psikolojik iyi oluş, zgven, sosyalleşme gibi değişkenler dahil edilerek farklı araştırma desenleri oluşturabilir.

Bu araştırmada beslenme alışkanlıkları beslenme risk düzeyleri ile incelenmiştir. İleriki araştırmalarda farklı ölçüm yöntemleri kullanılarak-örneğin besin tüketim kaydı- araştırmalar düzenlenebilir.

Araştırmamızda fiziksel aktivite, beslenme alışkanlıkları ve sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir. İleriki araştırmalarda bu ilişkileri etkileyebilecek olası değişkenler kontrol altına alınarak ilişkilerin gücü ve yönü daha net bir şekilde ortaya konulabilir.

KAYNAKÇA

- Akyol, P. ve İmamoğlu, O. (2019). Üniversite öğrencilerinde cinsiyete göre beslenme alışkanlıkları. *Spormetre Dergisi*, 17(3), 67-77.
- Alakaam, A.A., Castellanos, D.C., Bodzio, J. ve Harrison, L. (2015). The factors that influence dietary habits among international students in the United States. *Journal of International Students*, 5(2), 104-120.
- Albayrak, S. ve Ağırbaş, Ö. (2023). Lise öğrencilerinde fiziksel aktivite ile sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisi: Ordu ili örneği. *Beden Eğitiminde Sürdürülebilirlik ve Nitel Araştırmalar*, 33-65.
- Alkış, E.K. (2023). *Ailelerin beslenme tutumları ve okul öncesi dönemdeki çocukların beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Alması, N. (2015). *Üniversite öğrencilerinin beslenme durumu, bilgi düzeyi ve porsiyon ölçüsü algısının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Altayef, H.A.A. ve Karacı, A. (2019). Analysis of social media addiction and usage purposes among secondary school students in Turkey. *Online Academic Journal of Information Technology*, 10(38), 7-34.
- Amirthalingam, J. ve Khera, A. (2024). Understanding social media addiction: a deep dive. *Cureus Springer Nature*, 16(10), 1-7.
- Arslan, K., Abra, D., Erbaş, D., Yüceoğlu, S. ve Erdugan, S. (2023). Sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 315-323.
- Arslan, M., Taşkaya, C. ve Kavalcı, B. (2020). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite, obezite ve uyku kalitesi arasındaki ilişki. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi*, 2(1), 16-22.
- Arslan, R. ve Akça, R.P. (2012). Çocukların eğitiminde rol model oluşturacak olan eğitimci ve usta öğretici adaylarının beslenme alışkanlıkları. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(8), 101-119.
- Avcı Özkul, Z.T., Gökçe, A. ve Özer, A. (2023). Sekreterlerde fiziksel aktivite düzeyi ve beslenme çeşitliliğinin beden kitle indeksi ile karşılaştırılması. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 37(1), 17-21.
- Ayaz, A. ve Barış, A.B. (2024). Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 1006-1025.

- Aydemir, D. (2024). *Ortaokul öğrencilerinde sosyal belediyecilik, obezite prevelansı ve fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Azboy, Y. (2021). Fiziksel aktivite ve sağlık. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 3(2), 140-144.
- Bahtiyar, A. ve Can, B. (2016). Fen öğretmen adaylarının bilimsel süreç becerileri ile bilimsel araştırmaya yönelik tutumlarının incelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 47-58.
- Balcı, Ş. ve Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması. *İletişim Dergisi*, 209-234.
- Baz, F.Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 276-295.
- Bulguroğlu, H.İ., Bulguroğlu, M. ve Özasan, A. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve depresyon seviyelerinin incelenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 306-311.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205-214.
- Bütünler, R., Bütünler, N. ve Bütünler, M. (2022). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı konusunda son beş yılda yapılmış çalışmaların incelenmesi. *Bilişim Sistemleri ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Can, S., Arslan, E. ve Ersöz, G. (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 12(1), 1-10.
- Canoğulları, Ö., Yılmaz, Y. ve Atabay, E.U. (2023). Investigation of social media addiction in terms of social appearance anxiety and social desirability. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 10(4), 1025-1034.
- Carril, S.L., Bae, D., Ribeiro, T., & Alguacil, M. (2025). Social media as a driver of physical activity: a snapshot from sport sciences students. *Performance Enhancement & Health*, 13, 1-10.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). Research methods in education (8th ed.). Abingdon, Oxon: Routledge.
- Coşkun, G.G. ve Demir, B.A. (2021). Lisans öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi. *Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 195-205.

- Coşkun, S. ve Kılıç, H.S. (2022). Ergenlerin internet ve akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, uyku kalitesi ve akademik başarı düzeyleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4), 511-521.
- Çağlayan, M.T. ve Arslantaş, H. (2023). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörler ve sosyal medya bağımlılığının depresyon ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(3), 334-348.
- Çakır, E. (2019). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 1-10.
- Çelik, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: kültür üniversitesi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı*, 1, 1-10.
- Daşlı, Y. ve Baloğlu, A.O. (2020). Sosyal medya bağımlılığı üzerine bir alan araştırması. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 6(33), 1229-1239.
- Deligöz, E. (2025). Social media addiction and lie concept from a psychological perspective. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 17(1), 84-94.
- Demirel, M., Kaya, A., Aksu, H. S. ve Demirel, D.H. (2023). Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ve serbest zaman tutumu: algılanan gelir düzeyinin rolü. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Gastro Dergisi*, 2(2), 74-85.
- Demirer, İ. ve Erol, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile uykusuzluk ve psikolojik iyilikleri arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(3), 201-211.
- Deniz, L. ve Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 355-367.
- Doğruer, G. (2021). Orta öğretim öğrencilerinin internet bağımlılıklarının fiziksel aktivite düzeyleri üzerine etkilerinin incelenmesi: Aydın ili örneği. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Duman, D. ve Turan, N. (2024). Investigation of the risk of social media addiction and individual social problems in adolescents. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 16(1), 1-10.
- Dursun, A. (2022). Ergenlerin problemleri internet kullanımı ve psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin görüşleri. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 12(2), 495-520.
- Ebrahim, F. (2023). *The dark side of social media: why is social media sağlık okuryazarlığı addictive*. Master Thesis, Jyväskylä University.
- Ekşi, H., Arıcan, T. ve Yaman, K.G. (2016). Meslek lisesi öğrencilerinin riskli davranışlarının yordayıcısı olarak sosyal görünüş kaygısı ve

- mükemmeliyetçilik. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 527-545.
- Ertürk, C.K., Doğan, Ö.F., Yıldırım, B., Köroğlu, A.Y., Demirel, Ö., Çoban, Ç. ve Derin, D.Ö. (2019). 3-6 yaş grubu çocukların beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *International Social Sciences Studies Journal*, 5(52), 7240-7248.
- Eyibilen, E., Doğan, T.B., Sür, B. ve Yurtsever, S.G. (2021). İzmir Katip Çelebi Üniversitesinde okuyan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyi ve günlük yaşam aktivitelerine etkisi. *Forbes Journal Medical*, 2(3), 158-165.
- Fizi, R.M., Winami, S., Dewanti, G.G., & Hartanto, A. (2024). The effect of intensity of social media use and physical activity on adolescent mental health. *Federacion Espanola de Asociaciones de Docentes de Educacion Física*, 59, 1190-1197.
- George, D., & Mallery, M. (2016). IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference (14th ed.). New York: Routledge.
- Gökçe, S.D., Elmacioğlu, F., Dabak, Ş. ve Pekşen, Y. (2008). İntern doktorların beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 36(1-2), 59-66.
- Göksu, H. ve Gültekin, M. (2023). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığının akademik başarılarıyla ilişkisi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 52(239), 1897-1912.
- Griffiths, M.D. ve Kuss, D.J. (2017). Adolescent social media addiction. *Education and Health*, 35(3), 49-52.
- Gül, K. ve Gül, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin yiyecek seçimi ve beslenme alışkanlıkları: Balıkesir Üniversitesi örneği. *Journal of Recreation and Tourism*, 7(4), 551-574.
- Gülçelik, E.G., Aydın, O. ve Özer Yıldız, A. (2021). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite farkındalığı, aktivite düzeyi ve mobil teknoloji kullanımının araştırılması. *Journal of Health Sciences and Management*, 1, 11-20.
- Güler, S. (2010). Türk mutfak kültürü ve yeme içme alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26, 24-30.
- Gün, İ., Gün, S. ve Kılıç, G.D. (2023). Üniversite öğrencilerinin yiyecek tüketim alışkanlıkları üzerinde beslenme bilgisinin etkisi: Siirt Üniversitesi örneği. *Journal of Gastronomy Hospitality and Travel*, 6(2), 856-865.
- Güney, M. ve Taştepe, T. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183-190.

- Gürler, A. (2024). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile yeme bozuklukları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Hendekci, A. ve Avcı, İ.A. (2020). Adölesanlarda internet bağımlılığı ile beslenme egzersiz davranışları arasındaki ilişki. *Ankara Medical Journal*, 2, 315-326.
- Ildız, M., Saygın, Ö. ve Ceylan, H.İ. (2015). Lise öğrencilerinin fiziksel benlik algısı, beden kompozisyonu ve fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyete göre incelenmesi. *Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 17, 116-129.
- Ipakchi, M.H. (2024). *The relationship between social media addiction and digital game addiction among grade 5 and 6 students and the effects of some demographics*. Master's Thesis, Bahçeşehir University Graduate School of Education.
- Işkın, M. (2016). *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma: Sakarya üniversitesi örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- İri, R. ve Şengür, E. (2022). Fiziksel aktivite düzeyleri ve optimal performans duygu durumlarının bazı değişkenler bakımından karşılaştırılması. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 369-379.
- İslamoğlu, A. H. ve Alnıaçık, Ü. (2019). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. İstanbul: Beta Yayınevi.
- Ji, Y., Liu, S., Xu, H. ve Zhang, B. (2023). The causes, effects and interventions of social media addiction. *Journal of Education Humanities and Social Sciences*, 8, 897-903.
- Karakuş, M. ve Tarhan, A. (2023). Yükseköğretim öğrencilerinin sosyal medya kullanımları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *The Journal of Communication and Social Studies*, 3(2), 209-232.
- Kayantaş, İ., Özdemir, M. ve Buyrukoğlu, E. (2022). Fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyet özelliği açısından incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 687-696.
- Kempa, E.P. (2015). *Social media addiction: the paradox of visibility & vulnerability*. Master Thesis, University of Boras.
- Khan, M.M. ve Lin, T.Z. (2023). Causes and consequences of social media addiction literature review. *Bournemouth University*, 1-7.
- Konar, N., Örsek, Ş.E. ve Kurtoglu, A. (2023). Fen lisesi öğrencilerinin farklı değişkenlere göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 4(1), 1-10.

- Korkmaz, Z., Çiçek, İ., Yıldırım, M. ve Ünsal, F. (2023). Sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişki: sanal dünyanın ergenler üzerindeki etkileri. *Yaşadıkça Eğitim Dergisi*, 37(3), 844-856.
- Laçın, G.D., Yılmaz, Y. ve İşgör, İ.Y. (2023). Sosyal desteğin mutluluk, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin araştırılması. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 14(51), 13-26.
- Noğay, A.E.K. (2016). *Birinci basamakta fiziksel aktivite anketinin Türkçe uyarlaması*. Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı Türkiye Kamu Hastaneleri Kurumu.
- Oğuz, S., Çamcı, G. ve Yılmaz, R.K. (2018). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma durumu ve fiziksel aktivitenin kalp sağlığına etkisini bilme durumu. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 54-61.
- Özcan Araç, F.Ö. ve Sümerkan, S.C. (2023). Sosyal medya kullanımının yeme davranışları üzerine etkisi: İstanbul'daki akademisyenler üzerine bir araştırma. *Premium Sosyal Bilimler E-Dergisi*, 7(37), 1968-1976.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105.
- Özenoğlu, A., Yalnız, T. ve Uzdil, Z. (2018). Sağlık eğitiminin beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine etkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(3), 234-242.
- Özkan, G.Ö. ve Çınar, S.A. (2023). Beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinde uyku kalitesi, fiziksel aktivite, diyet kalitesi, gece yeme alışkanlığı ve beden kütle indeksi ilişkisinin değerlendirilmesine yönelik kesitsel bir çalışma. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10(4), 334-353.
- Özkan, Ö.P., Ersü, D.Ö. ve İrtürk, Ö.S. (2024). Gençlerde sosyal medya bağımlılığı ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 9(2), 225-233.
- Polat, M.G. (2016). Fiziksel aktivite/egzersizin riskleri. *Türkiye Klinikleri Dergisi*, 2(1), 24-29.
- Polat, N. Sosyal medya bağımlılığı. <https://www.iienstitu.com/blog/sosyal-medya-bagimliliği> , Erişim Tarihi: 15.03.2024.
- Popek, A. (2024). The role of social media in increasing interest in sport and physical activity. *ISRG Journal of Arts, Humanities and Social Science*, 2(7), 97-107.
- Pouyan, A. (2024). *How do parents' sustainability concerns affect childhood obesity? The mediating role of sustainable food consumption and healthy eating habits*. Phd Thesis, Karabük University Institute of Graduate Programs.

- Sarioğlu, C.İ. (2021). Sosyal medya kullanımını etkileyen faktörler üzerine bir araştırma. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 277-298.
- Satman, M.C. (2018). Fiziksel aktivite: bilinenin çok ötesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 158-178.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık. *Düşünen Adam Dergisi*, 30, 202-216.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, D.İ. ve Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Araştırmaları*, 34(3), 166-172.
- Sertbaş, S. (2025). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının sezgisel yeme davranışı ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Sivri, B.B. ve Özpulat, F. (2015). İlkokuldaki öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve annelerin beslenmeye ilişkin bilgi düzeyi. *Uluslararası Aile Çocuk ve Eğitim Dergisi*, 7, 20-41.
- Şener, A. (2022). *Teknoloji ile ilgili bağımlılıkların besin seçimine etkisi ve obeziteye etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Şimşek, A., Elçiyar, K. ve Kızılhan, T. (2019). A comparative study on social media addiction of high school and university students. *Contemporary Educational Technology*, 10(2), 106-119.
- Taş, İ. (2017). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği kısa formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*. 4(1), 27-40.
- Tuğrul, T.Ö., Doğan, E. ve Çavuşoğlu, L. (2017). Pazarlama alanındaki sosyal medya konulu bilimsel çalışmalar üzerine keşifsel bir araştırma. *Tüketici ve Tüketim Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 189-220.
- Tut, E. ve Kansu, C.Ç. (2021). Sınıf öğretmeni adaylarının sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(32), 443-459.
- Tut, Z.Ş. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite ve beslenme durumunun incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Tümtürk, İ., Özden, F. ve Özkeskin, M. (2021). Fiziksel aktivite değerlendirmesi: subjektif ve objektif yöntemler. *Journal of Health Services and Education*, 5(2), 53-60.
- Türkiye Dijital, <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/HQTLP.pdf> , Erişim Tarihi: 03.02.2024.

- Tütüncü, İ. ve Karaismailoğlu, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 3 (6), 29-42.
- Uslu, M. (2021). Türkiye'de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370-396.
- Utma, S. (2019). Sosyal medya bağımlılığı üzerine kuramsal bir değerlendirme. *Sosyal Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 2(2), 118-130.
- Villa, M.L., Rivera, F.J.P. ve Diaz, E.A. (2020). Educational interventions on nutrition and physical activity in Primary Education children: A systematic review. *Enfermeria Global*, 59, 565-581.
- Yazan, K.D. (2021). *Lise öğrencilerinde akademik başarı, sosyal destek ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yazıcı, N.A. (2022). Lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1139-1154.
- Yeşil, H. ve Eyigör, S. (2015). Yaşlılarda fiziksel aktivite ve hastalıklara etkisi. *Ege Tıp Dergisi*, 54, 22-28.
- Yolcu, P. ve Çiftçi, H. (2023). Sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve motivasyonlarının karşılaştırılması: üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 60, 151-174.
- Zarnowski, A., Jankowski, M. ve Gujski, M. (2022). Nutrition knowledge dietary habits and food labels use: a representative cross sectional survey among adults in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 1-17.
- Zemzemoğlu, T.E.A., Erem, S., Uludağ, E. ve Uzun, S. (2019). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. *Food and Health*, 5(3), 185-196.

EKLER

Ek-1. Kişisel bilgi formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyet :	Erkek ()	Kız ()	Kaç Yaşındasınız ?	
Sınıf :	9. Sınıf ()	10. Sınıf ()	11. Sınıf ()	12. Sınıf ()
Lisanslı Olarak Spor Yapıyorum :	Evet ()		Hayır ()	
Günde Kaç Saat Uyku Uyursunuz ? :	5 Saat Altı ()	6 – 7 Saat ()	8 Saat Üstü ()	
Okul :	Spor Lisesi ()	Anadolu Lisesi ()	Fen Lisesi ()	Güzel Sanatlar Lisesi ()
	Sosyal bilimler Lisesi ()	Meslek Lisesi ()		
Bireysel Ya Da Kollektif Olarak, Eğlence, Zevk ve Memnuniyet Amacıyla, Hobiler Gibi Rekreatif Aktivitelere Ne Sıklıkla Katılırsınız ?				
Hiç Katılmam	()	Haftada 1-2 Gün ()	Haftada 3-4 Gün ()	Haftada 5 Gün ve Üzeri ()

Ek-2. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (SMBÖ-KF)

Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (SMBÖ-KF)

Değerli öğrenciler, Elinizdeki form sosyal medyayı kullanma düzeyinizi belirlemeyi amaçlamaktadır. Aşağıda sıralanan ifadelere yönelik düşüncelerinizi “Evet” ve “Hayır” şeklinde karşılarında yer alan parantezlere (X) işareti koyarak belirtiniz. Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyup tüm maddeleri cevaplayınız. Katılımınız için teşekkür ederiz.		
	Evet	Hayır
Son bir yılda,		
sürekli olarak, kendinizi sosyal medyaya tekrar girebileceğiniz andan başka bir şey düşünemez halde buldunuz mu?	()	()
sürekli olarak, sosyal medyada daha fazla zaman geçirmek istediğiniz için kendinizi mutsuz hissettiniz mi?	()	()
sosyal medyayı kullanmadığınız zaman çoğu kez kendinizi kötü hissettiniz mi?	()	()
sosyal medyada daha az zaman geçirmeye çalıştığınız ancak bunda başarılı olamadığınız oldu mu?	()	()
sosyal medyayı kullanma istediğinizden dolayı diğer etkinliklerinizi (spor, hobiler vb.) sürekli olarak ihmal ettiniz mi?	()	()
sosyal medyayı kullanmanızdan dolayı diğer insanlarla sürekli olarak tartışmalarınız oldu mu?	()	()
sosyal medyada geçirdiğiniz süre hakkında ebeveynlerinize (anne-baba) veya arkadaşlarınıza sürekli olarak yalan söylediniz mi?	()	()
olumsuz duygularınızdan kaçmak için sık sık sosyal medyayı kullandınız mı?	()	()
sosyal medyayı kullanmanızdan dolayı ebeveynleriniz, kız veya erkek kardeşleriniz ile ciddi çatışmalarınız oldu mu?	()	()

Ek-3. Beslenme alışkanlıkları indeksi

BESLENME ALIŞKANLIKLARI İNDEKSİ (BAİ)

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
- Yağlı ve şekerli yiyecekler tüketirim	0	1	2	3	4
- Yiyeceklerime tuz eklerim	0	1	2	3	4
- Günde 3 fincandan fazla kahve, kola yada çay tüketirim	0	1	2	3	4
- Dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılan salam, sosis, sucuk vb. yerim	0	1	2	3	4
- Hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıda satılan menülerden yerim	0	1	2	3	4
- Meyve, sebze yemekleri, bulgur yada kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kurubaklagillerle yapılan yemekleri tüketirim	4	3	2	1	0

Ek-4. Uluslar arası fiziksel aktivite anketi (Kısa Form)

ULUSLAR ARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (KISA FORM)

İnsanların günlük hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları fiziksel aktivite tiplerini bulmayla ilgileniyoruz. Sorular son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili olarak sorulacaktır. Lütfen yaptığınız aktiviteleri düşünün; işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence aktiviteleri.

Son 7 günde yaptığınız şiddetli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakikayı yaptığınız bu aktiviteleri düşünün.

1. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada ___gün

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → (3.soruya gidin.)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

Haftada ___gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (5.soruya gidin.)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5. Geçen 7 gün, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada ___gün

Yürümedim. → (7.soruya gidin.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Son soru, geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Geçen 7 gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

ALKAN DEMİR

Alici:

16 Eyl 2023 Cmt 18:32

Sayın hocam merhaba,

Ben Rize Güneysu Spor Lisesi Beden Eğitimi öğretmeni Alkan DEMİR,

RTEÜ yüksek lisans öğrencisiyim yapacağım tez çalışması için,geliştirmiş olduğunuz " Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kısa formu " izniniz olursa kendi çalışmamda kullanmak isterim.

Çalışmalarınızda Kolaylıklar Dilerim,Saygılarımla Alkan DEMİR

İBRAHİM TAŞ

Alici: ben

17 Eyl 2023 Paz 12:58

Merhaba

Ölçeği kulanmanız beni memnun edecektir.

Ölçek maddeleri ile guvenirlik geçerlik bilgileri ilgili makalede mevcuttur.

İyi çalışmalar dilerim

Ek-6. Beslenme alışkanlıkları indeksi izni



4 ileti dizisinden 2. < > ☰

**ALKAN DEMİR** 


18 Eyl 2023 09:51 ☆ ↶

Sayın hocam merhaba,
Ben Rize Güneysu Spor Lisesi Beden Eğitimi öğretmeni Alkan DEMİR,
RTEÜ yüksek lisans öğrencisiyim yapacağım tez çalışması için geliştirdiğiniz "Beslenme Alışkanlıkları İndeksi" (BAİ) anketini izniniz olursa kullanmak isterim.

Çalışmalarınızda Kolaylıklar Dilerim

**ESMA DEMIREZEN** 
Alıcı: ben ▼

18 Eyl 2023 10:10 ☆ ↶

Sayın Alkan Demir

İlginiz için teşekkür ederim.

İlk olarak Master tez çalışmamda 1999 da geliştirip kullanmıştım (Okul Çağı Öğrencilerde Koroner Kalp Hastalığının belirlenmesiyle ilgili, tezin de bir nevi ana özeti Çocuk Forumu Derisinde yayınlandı) , daha sonra tekrar revize ederek <http://www.ttb.org.tr/STED/sted0805/adolesan.pdf> bu çalışmada kullanmıştık ve Halk Sağlığı Kongresinde sunulmuştur.

Kaynak olarak lütfen tez çalışmasını da belirtin. Beslenme Alışkanlıkları İndeksinin çıkış noktası tez çalışmam.

Demirezen E. (1999). 11-17 Yaş grubu Okul Çağı Çocuklarda Koroner Kalp Hastalıkları Risk Etmenlerin Belirlenmesi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Beslenme Alışkanlıkları İndeksinin kullanmanız beni mutlu eder süreçle ilgili beni bilgilendirirseniz sevinirim

Kolay gelsin

Uluslar Arası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form) Herkesin Kullanımına Açık Olduğu İçin İzin Alınmamıştır.

ETİK KURUL KARARI



T.C.

RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU

DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi : 25/10/2023
Toplantı K. Sayısı : 2023/313

Dr. Gökhan ÇAKIR ve Alkan DEMİR'in "Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı, Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkiler" isimli projesi kapsamında yürütülecek çalışmalar için izin talebi kurulumuzca değerlendirilmiş olup;

- ☒ Etik açıdan uygun bulunmuştur.
- ☐ Etik açıdan uygun bulunmamıştır.
- ☐ Etik açıdan önerilen değişikliklerin yapılmasıyla uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Nebi GÜMÜŞ
Başkan