



T.C.

Ardahan Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA
KULLANIMININ FİZİKSEL AKTİVİTE VE BESLENME
ALİŞKANLIKLARINA ETKİLERİNİN İNCELENMESİ
(KARS İLİ ÖRNEĞİ)**

Tugay ÇİNTESUN

Doç. Dr. Alptürk AKÇÖLTEKİN

Yüksek Lisans Tezi

Ardahan, 2023

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA KULLANIMININ FİZİKSEL
AKTİVİTE VE BESLENME ALIŞKANLIKLARINA ETKİLERİNİN İNCELENMESİ
(KARS İLİ ÖRNEĞİ)

Tugay ÇİNTESUN

Doç. Dr. Alptürk AKÇÖLTEKİN

Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ardahan, 2023

KABUL VE ONAY

Tugay Çintesun tarafından hazırlanan “Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımının Fiziksel Aktivite Ve Beslenme Alışkanlıklarına Etkilerinin İncelenmesi (Kars İli Örneği)” başlıklı bu çalışma, 09.01.2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

[İ m z a]

Prof. Dr. Engin GEZER (Başkan)

[İ m z a]

Doç. Dr. Alptürk AKÇÖLTEKİN (Danışman)

[İ m z a]

Dr. Öğr. Üyesi Ali Burak TOY

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Mustafa ŞENEL

Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Ardahan Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayımlanan ***“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”*** kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi/Ardahan Üniversitesi Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü/Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü/Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

08/12/2022

Tugay ÇİNTESUN

¹“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

(1) Madde 6. 1. Lisansüstü tezle ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

(2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkânı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulunun** gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

(3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, **tezin yapıldığı kurum** tarafından verilir.* Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, **ilgili kurum ve kuruluşun önerisi** ile **enstitü** veya **fakültenin** uygun görüşü üzerine **üniversite yönetim kurulu** tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması hâlinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

* Tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** tarafından karar verilir.

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında zgn olduğunu, Tez Danışmanının **Doç. Dr. Alptürk AKÇÖLTEKİN** danışmanlığında tarafımdan retilildiđini ve Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

Tugay ÇİNTESUN

TEŞEKKÜR

Tez oluşturma süresince her daim yanımda olan desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili danışmanım Doç. Dr. Alptürk AKÇÖLTEKİN'e, bu süreçte beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan fikirleri ve öneri ile yolumu aydınlatan çok değerli ablam Doç. Dr. Solmaz AYDIN BEYTUR ve her zaman destekleri ile yanımda olan abim Doç. Dr. Murat BEYTUR' a, hayatın her anında yanımda olan canım aileme, yoldaşım, hayat arkadaşım ve biricik eşim Aysun ÇİNTESUN'a, dünyaya gelecek şans meleğim canım kızım Neva ÇİNTESUN'a sonsuz dileklerimi sunarım. İyi ki varsınız!..

Tugay ÇİNTESUN

ÖZET

ÇİNTESUN, Tugay. *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımının Fiziksel Aktivite Ve Beslenme Alışkanlıklarına Etkilerinin İncelenmesi (Kars İli Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Ardahan, 2022.

Bu çalışmanın amacı “Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımının Fiziksel Aktivite ve Beslenme alışkanlıklarına Etkilerinin İncelenmesi (Kars İli Örneği)”dir. Bu çalışmada literatür tarama modeli kullanılmıştır. Bu araştırmada uygulanan üç ölçeğin veri analizinde de nicel araştırma teknikleri kullanılmıştır. Araştırmada ortaokul öğrencilerinin sosyal medya kullanımını incelemek amacı ile “Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ölçeği”, fiziksel aktivite düzeylerini incelemek amacı ile “Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA)” ve beslenme alışkanlıklarına incelenmek amacı ile de “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” uygulanmıştır. Çalışmanın örneklemini Kars’ın Susuz ilçesinde bulunan ortaokullarda öğrenim gören 5, 6, 7 ve 8. sınıflardan seçilen 334 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma bulgularında SPSS paket programı kullanılmıştır. Araştırmanın analiz kısmında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) bağımsız gruplar t testi ve korelasyon analizi yapılmıştır. Öğrencilerin sosyal medya ağlarından YouTube’u sıklıkla kullandıkları; Facebook, Messenger vb. ağları çoğunlukla kullanmadıkları belirlenmiştir. Öğrencilerin orta düzeyde bir fiziksel aktiviteye sahip oldukları belirlenmiştir. Öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Tüm bu çalışmalar hem ailelerin hem de öğretmenlerin ve öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına dikkat etmeleri gerektiğini göstermektedir. Elde edilen sonuca göre ortaokul öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve beslenme alışkanlıkları cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği görülmüştür. ($p>0,05$)

Anahtar Sözcükler:

Sosyal medya, beslenme, fiziksel aktivite, ortaokul, öğrenci

ABSTRACT

ÇİNTESUN, Tugay. *Investigation of the Effects of Secondary School Students' Social Media Use on Physical Activity and Nutritional Habits, (Example of Kars Province)*, Master Thesis, Ardahan, 2022.

The aim of this study is 'Examination of the Effects of Secondary School Students' Social Media Use on Physical Activity and Nutritional habits (Kars Province Example)'. In this study, literature review model was used. Quantitative research techniques were used in the data analysis of the three scales applied in this study. In the study, the 'Social Media Usage Purposes Scale' was applied to examine the Social Media Use of Secondary School Students, the 'Child Physical Activity Questionnaire (MFAA)' to examine their physical activity levels, and the 'Attitude Scale towards Healthy Eating' was applied to examine their eating habits. The sample of the study consists of 334 students selected from the 5th, 6th, 7th and 8th grades studying at secondary schools in Kars/Susuz district. SPSS package program was used in the research findings. In the analysis part of the research, one-way analysis of variance (ANOVA), independent groups t-test and correlation analysis were performed. Students frequently use YouTube from social media networks, Facebook, Messenger ... etc. It was determined that they mostly do not use the networks. It was determined that the students had a moderate level of physical activity. It has been determined that the students' healthy eating habits are at a moderate level. All these studies show that both parents and teachers should pay attention to the nutritional habits of students. According to the results obtained, it was seen that the social media usage and eating habits of the secondary school students did not differ according to the gender variable. ($p>0.05$)

Keywords:

Social media, nutrition, physical activity, secondary school, student

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI.....	
ETİK BEYAN.....	
TEŞEKKÜR	
ÖZET.....	5
ABSTRACT	6
İÇİNDEKİLER	7
TABLolar DİZİNİ	9
SEMBOLLER VE KISALTMALAR.....	10
ÖN SÖZ.....	11
1. GİRİŞ.....	12
1.1. PROBLEM DURUMU	12
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI	16
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	16
1.4. SAYILTILAR	17
1.5. SINIRLILIKLAR	18
1.6. TANIMLAR.....	18
2. GENEL BİLGİLER	19
2.1. SOSYAL MEDYA	20
2.1.1. Sosyal Ağlar.....	23
2.1.1.1. Facebook.....	25
2.1.1.2. Twitter.....	29
2.1.1.3. Instagram.....	31
2.1.1.4. YouTube	32
2.1.1.5. Whatsapp.....	32
2.1.1.6. Foursquare (Swarm).....	33
2.2. FİZİKSEL AKTİVİTE	33
2.3. BESLENME	37
3. MATERYAL VE YÖNTEM	40

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ.....	40
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	40
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	40
3.3.1. Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ölçeği	40
3.3.2. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	41
3.3.3. Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA)	41
3.4. VERİLERİN ANALİZİ	43
4. BULGULAR.....	44
4.1. BİRİNCİ ALT PROBLEME AİT BULGULAR	44
4.2. İKİNCİ ALT PROBLEME AİT BULGULAR.....	45
4.3. ÜÇÜNCÜ ALT PROBLEME AİT BULGULAR	46
4.4. DÖRDÜNCÜ ALT PROBLEME AİT BULGULAR	47
4.5. BEŞİNCİ ALT PROBLEME AİT BULGULAR.....	48
4.6. ALTINCI ALT PROBLEME AİT BULGULAR	50
5. SONUÇ VE TARTIŞMA.....	52
KAYNAKÇA	56
EK 1. Orijinallik Raporu Formu.....	67
EK 2. MEB Ölçek Uygulama İzni	68
EK 3 Etik Kurul Kararı.	69
EK.4. Kullanılan Ölçekler	70
EK 4.1 Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ölçeği	70
EK 4.2. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	72
EK 4.3. Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA)	74
ÖZ GEÇMİŞ.....	78

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 4.1.	Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanım Sıklığı	44
Tablo 4.2.	Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri	45
Tablo 4.3.	Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeyleri	46
Tablo 4.4.	Öğrencilerin Youtube Kullanımlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu	47
Tablo 4.5.	Öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre bağımsız gruplar t-testi sonucu	48
Tablo 4.6.	Sınıf değişkenine yönelik betimsel istatistikler	48
Tablo 4.7.	Sınıf değişkenine yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları	49
Tablo 4.8.	Sınıf değişkenine yönelik betimsel istatistikler	49
Tablo 4.9.	Sınıf değişkenine yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları	49
Tablo 4.10.	Korelasyon analizi	50

SEMBOLLER VE KISALTMALAR

WHO	Dünya Sağlık Örgütü
ABD	Amerika Birleşik Devletleri
GPS	(Global Positioning System)Türkçe karşılığıyla Küresel Konumlama Sistemi
ATP	Adenozin trifosfat, hücre içinde bulunan çok işlevli bir nükleotittir.
BKİ	Beden kitle indeksi
BYD	Beslenmeye Yönelik Duygu
BHB	Beslenme Hakkında Bilgi
OB	Olumlu Beslenme
KB	Kötü Beslenme
N	Toplam öğrenci sayısı
S	Standart sapma
$\bar{X}$	Ortalama
Sd (df)	Serbestlik Derecesi
t	T testi sonucu elde edilen t değeri
p	Anlamlılık düzeyi
KO	Kareler Ortalaması
KT	Kareler Toplamı
LSD	LSD (en önemsiz fark) yöntemi standart t testlerini mümkün olan tüm grup ortalaması çiftlerine uygular

ÖN SÖZ

Bu çalışmanın amacı ortaokul öğrencilerinin sosyal medya kullanımının fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarına etkilerinin incelenmesi (Kars İli Örneği)'dir. Araştırmada ortaokul öğrencilerinin sosyal medya kullanım düzeyleri, fiziksel aktivite düzeyleri, beslenme alışkanlıklarının düzeyleri, sosyal medya kullanımlarının ve beslenme alışkanlıklarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşma olup olmadığı, sosyal medya ve beslenme alışkanlıklarının sınıf değişkenine göre farklılaşma gösterip göstermediği ve sosyal medya kullanımının fiziksel aktivite ve beslenme düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. İnternet, günlük hayatımızın hemen hemen her alanında yer almaktadır. İnsan aklının alamayacağı kadar geniş bir dünya olan sanal evrenin önemli bir unsuru sosyal medyadır. Sosyal medyada yaşamlar gerçek dışılığı, özenilen boyutuyla çarpıcı bir hal almaktadır. Bu araştırmada internetin bir parçası olan sosyal medyanın ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerine ve beslenme alışkanlıklarına etkileri ele alınmıştır.

Tugay ÇİNTESUN

Ardahan, 2023

1. GİRİŞ

1.1. PROBLEM DURUMU

Fiziksel aktivite, bireylerin sağlıklı olması için tercih edilen hareketlerin bütünü olarak tanımlanabilir. Fiziksel aktivitelerin bireyin sağlıklı olmasında birçok olumlu etkisi vardır. Bunlara örnek vermek gerekirse kan basıncını düşürmesi, hastalanmalara karşı bağışıklık kazandırması, kas gelişiminin sağlanması, yaşlılığın neden olabileceği rahatsızlıkların önüne geçilebilmesini vb. durumlar sayılabilir. (Batoulia ve Saba, 2017; Bek, 2008). Fiziksel aktivite, bireylerin gelişimi ve büyümesinden ayrı düşünülemez (Hills ve ark. 2007). Bireyi fiziksel aktivitelere yönlendiren birçok sebep bulunmaktadır. Bunlar başarı, makam, hoş bir zaman geçirme, yeni arkadaş edinme vb. motive eden kaynaklardır (Demir ve Cicioğlu, 2018). Bunun yanında, bireylerin sağlıklı yaşam düzeylerini koruması, sosyalleşmeye katkısı, bireyi gündelik işlerden uzaklaştırması ve rahatlatması, bireyin özgüvenini artırması, kilo kontrolü ve stres durumunun üstesinden gelme gibi birçok sebepten dolayı insanların fiziksel aktivitelerden ayrılamadığı görülmektedir (Demir ve Cicioğlu, 2018). İnsanlar iyi bir görünüm ve vücut şekillerini korumak için fiziksel aktiviteye katılım gösterme zorunluluğu hissederler (Merdinoğlu ve ark. 2017). Fiziksel aktivitelerin yeterli düzeye erişememesinin sebebi bireyin küçük yaştan başlayan hareketsiz yaşam tarzının, bilgisinin, becerisinin ve tutumunun ileriki yaşlarında da devam ettirilmesidir (Freedman ve ark., 2007). Günümüzde fiziksel aktiviteye katılım oranının geçmiş dönemlere göre azaldığı görülmektedir. Bunun nedeni olarak bireylerin yoğun iş temposundan kaynaklanan zihinsel yorgunluk düzeyleri, modern ulaşım araçların yaygınlaşması sebebi ile yürüme süresinin azalması, teknolojinin gelişmesi, bireylerin hayati önem arz eden sınavlara hazırlanmasından dolayı gereken zamanı temin edememeleri ve sanal oyunlara katılımın artması ile yöresel oyunlarımızın terk edilmesi vb. durumlar gösterilebilir (Demir ve Cicioğlu, 2018). Çocuklarda, ilerleyen dönemlerde ortaya çıkabilecek olumsuzlukların önüne geçebilmek için çocukluk döneminde düzenli olarak fiziksel aktivite alışkanlıkları kazandırmak önem arz etmektedir. Düzenli yapılan fiziksel aktiviteler yalnızca sağlıklı yaşamı değil, bunun

yanında bireylerin eğlenmesini, güzel bir vakit geçirmelerini ve bireylerin kendilerini iyi hissetmesini sağlar (Takken ve ark., 2003; Urlu, 2014). Çocukların erken dönemde düzenli spor yapma ve fiziksel aktivitelere katılma alışkanlığı kazandırılmalıdır. Bu durum bireylerin cinsiyetlerine göre vücutlarını şekillendirmelerinde önemli bir etkidir. Çocuklar, erken dönemdeki hareketliliğini okul döneminde organize edip sportif egzersizler yaparsa bu, fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasında önemli rol oynar (Brown ve Blanton, 2002; Tanır, 2014). Son dönemlerde genç nüfusu ele alan araştırmalarda, düzenli yapılan egzersizlerin bireyin sağlığını arttırdığı ortaya konulsa da yeterli düzeyde yapılmayan egzersizler kalp krizi, şeker hastalığı, kanser, obezite vb. hastalıklara yol açmaktadır (WHO, 2003; RSHMB Hıfzıssıhha Mektebi Müdürlüğü, 2004; Hünük ve ark., 2013). Gelişmiş milletlerde teknolojik faaliyetlerin insanların yaşam düzeylerini artırmasıyla hareketsizlik, çocukluk ve ergenlik döneminde amansız bir hastalık gibi yaygınlaşmaktadır. Bu duruma örnek verecek olursak İngiltere’de genç nüfusun %27’si boş zamanını fiziksel aktiviteler ile geçirmeyi tercih ederken 11-16 yaş aralığındaki bireylerde kız çocuklarının yalnızca %15’inin, erkeklerin ise %29’unun günlük aktif spor yaptıkları görülmüştür (Daley, 2002; Memiş, Uğur Altay). İnternet teknolojisinde meydana gelen aktif gelişmelerin etkisinin artması internete farklı bir boyut kazandırmış ve internetin ekonomik, siyasi ve kültürel alanlarda tartışılmasına neden olmuştur (Güzel, 2006). Ülkemizin internete kavuşması 1900’lı yıllara dayanmaktadır. Ülkemizin çağ atlamasını sağlayan sosyal medya, diğer devletler ile aramızdaki gelişim ayrımını ortadan kaldıracak; varlıklı/fakir, şehir/köy arasındaki dengeyi sağlayacaktır. Ülkemiz, Türkiye Bilimsel ve Teknik Araştırma Kurumu (TUBİTAK) ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) işbirliği ile Devlet Planlama Teşkilatı (DPT) projesi içerisinde 12 Nisan 1993 yılında internete bağlanabilmiştir. Kullanılan bu hat 64 bit hızındaydı ve uzun bir süre ODTÜ’den ülkemize tek çıkış noktası olmuştur. Bir müddet sonra Bilkent Üniversitesi (1995), Boğaziçi Üniversitesi (1995) ve İstanbul Teknik Üniversitesi (1996) üzerinden de internet bağlantısı yapılmıştır (Çakır, 2007; Satıl, 2011). Günümüzde bireylerin interneti kullanma şekilleri, internetin sosyalleşme nesnesi olarak kullanılmasına yönelik hızlıca ilerlediğini göstermektedir. Kullanıcıların sanal ortamda kendisini tanımlayarak farklı kültürlerden farklı kullanıcılar ile iletişim kurduğu, aynı zamanda sosyal hayatta kullanılan jest ve mimikleri sembolize eden ifadelerin yer aldığı, insanların iletişim

kurmak maksadı ile oluşturdıkları ortama sosyal ağ ismi verilmektedir (Karabatak ve Koç, 2011). 1997 Yılında oluşturulan SixDegress ilk sosyal ağ olarak bilinmektedir. 2000’li yıllarda sosyal sitelerde ve kullanıcı sayılarında çok fazla artış olduğu görülmüştür. Yakın zamanda Twitter, Facebook, Orkut, Myspace, Habbo, hi5, Ning, Qzone, Linkendln vb. birçok sosyal ağ kurulmuştur. Bunların içerisinde dünya genelinde en yaygın olarak Facebook’un kullanıldığı tespit edilmiştir (Çelen ve ark., 2011; Satıl, 2011). Yapılan incelemeler internet bağımlılığının diğer kötü alışkanlıklar olan kumar, alkol ve ilaç kullanımına benzetildiğini ortaya koymaktadır (Young, 1997; Esen, 2010). Günümüzde sosyal medya kullanım süresinin oldukça arttığı ve kullanıcıların yaş seviyesinin gitgide düştüğü görülmüştür. Çocukların interneti aktif bir şekilde kullanmaları ve yaş itibari ile olgunluk seviyelerinin henüz oluşmaması sebebi ile bağımlılık duygusu geliştirme potansiyelleri yüksektir. Sosyal medya kullanımı özellikle ergenlik dönemi içerisinde olan bireyleri kapsamaktadır. Birey, bu platformda sosyal bağımlı internet sayesinde kurarak, yeni arkadaşlıklar edinip sınırları zorlayarak istediği şekilde kendini ifade edebilir. Kendinde baskın olan yönleri abartılı şekillerde anlatabilir. Bu nedenle sosyal medya sosyal yaşamda güçlü bağların oluşamamasına ve ortadan kalkmasına neden olmaktadır. Günlük 3 saatin üzerinde sosyal medya kullanımı gösteren bireylerin istatistiksel verilerine göre bu bireylerin diğer bireylere göre bağımlı olma oranının daha yüksek olduğu saptanmıştır. (Thadani ve Cheung, 2011). Kişinin vücudu, genetiği itibariyle aktif olma eğilimindedir. Fakat günümüzde meydana gelen teknolojiye bağlı faaliyetler kişinin işlerinin kolaylaşmasını sağlayıp bunun sonucunda ise bireyi çocukluğundan başlayarak hareketsiz bir hayat sürmesine neden olmaktadır. Bu durum, bireyin organizmasında istenmedik bir hayat şekline sebep olur. Hareketsiz yaşamın çocuklar ve gençlerde birçok hastalığa yol açtığı ve bireylerde sağlık problemlerini arttırdığı görülür (Çamlıgüney, 2010). Birçok ülkede yapılan araştırmalara göre aktif yaşam tarzının kişinin sağlığı üzerindeki olumlu etkisini saptarken hareketsizliğin sağlık sorunu olarak günümüzde bile hâlâ etkisini sürdürdüğü görülmektedir. Bireyin yaşamında meydana gelen modern ve kültürel faaliyetler, aktivitelere duyulan ihtiyacı azaltmıştır. Bu durum da bireylerin düzensiz aktivitesinin olduğu ya da aktivitenin olmadığı bir hayat tarzı meydana getirmiştir. Günümüzde düzenli yapılan aktif yaşam tarzının bireylerde görülebilecek hastalıkları engellediği ve bireyi oluşabilecek hastalıklardan koruduğu insanlar tarafından idrak edilmiştir.

(ACSM, 1998; Özkan ve ark., 2013) Bireyin hayat şeklinde değişikliğe gidilmesine sanayi devriminden başlanarak ortaya çıkan teknolojik faaliyetler, çevresel ve ulaşım al ağın gelişmesi etki etmiştir. Bireylerin yaşam şekillerinin farklı olması enerjiye duyulan ihtiyacı artırırken bireyin aktivite düzeyini azaltmıştır. Yapılan çalışmaları örneklendirmek gerekirse 1971-2000 tarihleri aralığında erkeklerde günde 168 kcal artış olurken kadınlarda ise 335 kcal artış olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte ilerleyen teknolojik gelişmeler boş zaman faaliyetlerinin özelliğinde değişimlere neden olmuştur. Bilgisayarın, televizyonun ve video oyunlarının kullanım oranının artıp yaygın hâle gelmesi ve çocuk yaştaki bireylerin bu cihazları daha çok kullanması ile cihaz ekranları karşısında geçen zamanın arttığı görülmüştür. Bunun sonucunda ise aktif yaşam oranında azalmalar görülmüştür (Ünver, 2014). Teknolojide meydana gelen değişim hareketleri gerek gençler gerekse yetişkinler için hareketsiz bir yaşama yol açmaktadır. Günümüzde bireylerin merdiveni kullanmayı tercih etmeyip asansörü kullanmayı, kısa mesafelerde dahi araç kullanmayı, boş zamanlarında ise sosyal ağ ve televizyonu yeğlediği görülmektedir. Böylelikle teknolojide ortaya çıkan değişimler, bireyin yaşamında etki ettiği faydaların yanı sıra hareketsiz yaşamda artmalara da neden olmaktadır (Hekim, 2015). Öğrencilerin interneti genel olarak oyun oynamak, sosyal medyada gezinmek ve bilgi alışverişinde kullanmak amacıyla kullandıkları görülmektedir. Lakin sosyal ağların ve internetin kullanım süresinin fazla olması hatta ve hatta bağımlılık seviyesine dönüşmesi bireyin dönülmez bir yol aldığı anlamına gelmektedir. Bu kullanım sürelerinin artması bireyin fiziksel aktivite düzeyinde düşümlere ve bireylerin hareketsiz yaşama alışmasına neden olur. Bireyin internet ortamında arkadaşlıklar kurması, bireyi sosyal çevreden koparır ve bireyin internette geçirdiği süreyi artırır. Günümüzde ortaokul öğrencilerinin genel olarak internette oldukça fazla vakit geçirdiğini, bedensel olarak ise hareketliliğinin azaldığını görmek mümkündür. Her öğrenci grubunun artık sosyal medya hesabının olduğu, öğrencilerin sanal ortamlarda vakit geçirmeyi tercih ettikleri ve bu tercih sonucunda ilerleyen yaşlarda meydana gelecek hareketsizliğin yol açabileceği hastalıklar görülebilir. Sosyal medya hesabı olmayan bireyler, okuldan arta kalan zamanlarının çoğunu oyun oynamakla geçirmektedirler. Çocukların zamanlarının çoğunu bilgisayar başında sanal ortamda geçirmesi onların bedensel olarak gelişimini yavaşlatmakta ve dış dünya ile bağlantısını koparmaktadır. Günümüzde bilgisayar oyunları, çocukların

sosyalleşmesinin önüne geçip onları bilgisayar karşısına bağımlı eder hâle gelmiştir. Dijital oyunlar bireylerin bedensel aktivitelere katılımını azaltıp iskelet bozuklukları başta olmak üzere birçok hastalığa neden olmaktadır.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın amacı “Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımının Fiziksel Aktivite ve Beslenme Alışkanlıklarına Etkilerinin İncelenmesi (Kars İli Örneği)”dir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

Alt Problemler

1. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ne düzeydedir?
2. Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ne düzeydedir?
3. Ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ne düzeydedir?
4. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve beslenme alışkanlıkları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
5. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya ve beslenme alışkanlıkları sınıf değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya kullanımının fiziksel aktivite ve beslenme düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

- Yapılan literatür incelemesi ve araştırmalar sonucunda “Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımının Fiziksel Aktivite ve Beslenme Alışkanlıklarına Etkileri” incelenmiş olup birçok başlık hâlinde etkiler ele alınmıştır. Ortaokul öğrencilerinin interneti hangi amaçla kullandığı yapılan literatür taraması sonucu görülebilmektedir. Öğrenci velilerinin bu duruma sessiz kalmayıp bireyleri aktif yaşama katmak için bireyleri çeşitli etkinliklere yönlendirici çalışmalar yapmalıdır. Beden eğitimi ve spor derslerinde sadece birkaç saat yapılan etkinliğin saati arttırılmalı ve bireyin eğlenebileceği aktivitelere yer verilmelidir. Öğrenci isteklerine gözlerimizi kapatırsak çocukların farklı yönlerine

kaçabileceğini bilmemiz gerekir. Bu nedenle veliler ile koordineli çalışmalar yapılmalı ve bireyin ilgi düzeyine göre sportif faaliyetlere yönlendirme yapılmalıdır. Sanal ortamlarda oynanan oyunları azaltarak bireyin sosyal çevresi ile bedenini kullanabileceği oyunlar oynamasına fırsat tanımalıyız. Gelişen teknolojinin hayatımızın bir parçası hâline dönüştüğünün bilincinde olup çocuklarımızı bu parçadan yeterli düzeyde yararlanmalarını sağlamalıyız. Bütün internet ve sosyal medya kullanımını bireylerde engellemez ise çocuklarda meydana gelebilecek fiziksel değişimlere, psiko-sosyal bozulmalara ilerleyen dönemlerde müdahale etmemiz zorlaşacaktır. Dolayısıyla “Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımının Fiziksel Aktivite ve Beslenme alışkanlıklarına Etkilerinin İncelenmesi” önem arz etmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, “Sosyal Medya Kullanımının Fiziksel Aktivite ve Beslenme alışkanlıklarına Etkilerinin İncelenmesi”ne yönelik herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırma bu yönüyle ilgili literatüre katkıda bulunacaktır.

1.4. SAYILTILAR

1. Örneklemin Kars ilinin Susuz ilçesinde bulunan ortaokullardan oluşan evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Bu çalışma evreninde 400 ortaokul öğrencisi yer almaktadır. Yapılacak olan bu çalışmada veri toplama sürecinde ortaya çıkabilecek herhangi bir aksaklık durumunda veriler, öğrencilerden çevrim içi olarak toplanacaktır. Yapılacak çalışmalara dâhil olan tüm öğrencilere ulaşılması hedeflenmektedir.
3. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının, ölçülen özellikleri değerlendirmede geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
4. Öğrencilerin kendilerine verilen veri toplama aracındaki soruları içtenlikle yanıtladıkları ve onlara ait gerçek düşünceleri olduğu varsayılmıştır.

1.5. SINIRLILIKLAR

Bu araştırmanın sınırlılıkları şöyledir:

1. Araştırmanın örneklemini Kars ilinin Susuz ilçesinde bulunan 5, 6, 7 ve 8. sınıflarda öğrenim gören ortaokul öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma 2021-2022 eğitim-öğretim yılları ile sınırlıdır.
3. Araştırma beden eğitimi ve spor dersi ile sınırlıdır.
4. Bu çalışmada kullanılan veri toplama araçları Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ölçeği, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği, Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA) ölçekleri ile sınırlıdır.

1.6. TANIMLAR

Sosyal Medya: Kullanıcılara haberleşme, belirli bir görüş sunma, bilgilerin paylaşımına imkân tanıyan, bireylerin karşılıklı etkileşim kurdukları araçların tümüdür (Sayımer, 2008: 123).

Fiziksel Aktivite: Kişinin enerji harcaması ile ortaya çıkan bedensel hareketlerin tümüdür.

Beslenme: Canlıların büyümesini, gelişmesini, yaşamının devamlılığını sağlamak amacı ile tükettiğimiz besinlerdir (Baysal, 2015).

2. GENEL BİLGİLER

Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı bireyin zihnî, fiziki ve sosyal yönden iyi olma durumu olarak adlandırmaktadır. (World Health Organization, 2003). Yapılan bilimsel çalışmalarda hareketsiz bir yaşam tarzını benimseyen bireylerin erken yaşta ölme ve hastalanma riskinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan orta yaş ve ileri yaş bireylerde erken yaşta görülen ölümlerin ve ciddi hastalıkların oluşmasının engellendiği görülmektedir. Kalp hastalıklarının engellenmesi amacı ile dördüncü etken risk olarak değerlendirilen hareketsiz yaşam tarzının önlenmesinin tansiyon ve sigara kullanmanın engellenmesi ile aynı derecede önem sağladığını yapılan çalışmalar gözler önüne sermiştir (Akyol ve ark., 2008). Fiziksel aktivitenin kişinin ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerinde ne derece etkili olduğu bilinmesine rağmen düzenli olarak aktif olan birey sayısı düşüktür. Yetişkin bireylerin fiziksel aktivitelere katılımı ile ilgili yapılan araştırmalarda, yetişkin bireylerin yalnızca %28'i orta ve yüksek şiddetli aktivitelere katılım sağlarken %50'sinin ise daha az düzeyde aktif kaldıkları tespit edilmiştir (Bourdeaudhuij ve Oost, 1999; Grundy, Blacburn ve Higgins, 1999). Sosyal medya kullanımının yaygın hâle gelmesi ile bireyler haberleşme gereksinimlerini sosyal medyaya aktarmışlardır. (Uluç ve Yarcı, 2017) Bireylerin internet yolu ile fikirlerini, sunmasına fırsat sağlayan sosyal medya, bireylerin bu platform üzerinde daha fazla zaman harcamasına yol açmıştır (Mehdizadeh, 2010). Bireylerin fiziksel görünümlerine ilişkin duygu ve düşüncelerini içeren kendilik algısına “beden imajı” adı verilmektedir. Beden imajı, bireylerin okul öncesi dönemden önceki zamanı kapsayan sürekli bir gelişim ve değişim içerisindedir (Beyazyüz ve Göka, 2011). Bu süreç hayatın son dönemine kadar sürmektedir. Bu durumun temelinde yatan sebep ise bireyin kendi vücuduna karşı olumlu ya da olumsuz düşüncelerinin yaşadığı dünyayla sürekli etkileşimli olmasıdır. Sosyal medya ise beden imajında oluşacak değişiklikleri harekete geçirmektedir (Sönmez ve Özgen, 2017). Beden imajı ruhsal, toplumsal, kültürel ve yaşamsal etmenlerden etkilenmektedir. Sosyal medyanın beden imajına tesiri ise sosyokültürel bir anlayışı incelemektedir. Bu anlayışa göre insanların ideal bir beden kavrayışı vardır. Bu kavrayışlar sosyal medyanın aracılığı ile ortaya çıkmaktadır (Özbolat, 2011). İnternetin çok benimsenmediği dönemlerde beden imajı; televizyon, dergi, gazete, radyo, film, reklam ve müzik videolarıyla oluşturulmuştur.

Günümüzde ise beden imajı Instagram, Facebook ve Pinterest gibi sosyal medya araçlarıyla şekillenmiştir (Ryding ve Kuss, 2020). Beden imajı erkeklere nazaran kadınlarda daha çok etki etmektedir. Sosyokültürel yaklaşımlara göre kadınlar kendilerini diğer kadınlar ile kıyasladığında kendi vücutlarına karşı memnun olmadıkları görülmektedir (Keery ve ark., 2004; Pompper ve Koenig, 2004). Sosyal medya bilhassa kadınlar üzerinde belirli bir vücut algısı oluşturup kişinin var olan fiziksel görüntüsünden memnun olmamasına neden olmaktadır (Bair, 2011). Sosyal medyanın kadınlar üzerinde birçok olumsuz etkileri vardır. Bu olumsuz etkileri yeme bozuklukları, laktik asit etkisi yaratan ilaçların kullanımı ve zayıflamak için tüketilen ilaçlar olarak ele alabiliriz (Neumark-Sztainer ve ark., 2011). Beslenme alışkanlıklarında görülen bozukluklara ise hormonal bozuklukların yol açtığı polikistik over sendromu (Lee ve ark., 2016), mide ve bağırsak sistemi hastalıkları (Heinemann ve Barry, 2019), vitaminlerin ve minerallerin yetersiz alımı sonucu ortaya çıkan hastalıklar (Alberdi-Paramo ve Niell-Galmes, 2017) yol açmaktadır.

2.1. SOSYAL MEDYA

Toplumlara tesir eden internet gene toplumlar aracılığı ile başka şekillerde ortaya çıkmıştır. Yaşadığımız mevcut toplumumuz, interneti yoğun olarak kişiler arası sohbet ortamı olarak algılasa da aslında internetin haberleşmeyi kolaylaştırdığının, bilgiyi yayıcı bir platform olduğunun farkında değildir (Dikener, 2010, 42). Oysaki pek çok gelişmiş devlet, interneti eğlence aracı olarak görmeyip internetin gelişimi destekleyen bir platform olduğunu kabul etmektedir. Kendisini durmadan yenileyen internet, sosyal medya aracılığı ile en başarılı, en verimli dönemini yaşamaktadır. Bu dönem öyle bir dönemdir ki bireylerin hayatlarına etki etmektedir. Birçok birey arkadaşları ile vakit geçirmek, onların fotoğraflarını incelemek, karşılıklı mesajlaşmak, boş zamanlarını değerlendirmek, bilgilere ulaşabilmek ve günün öne çıkan konularını takip etmek amacı ile sosyal medyayı kullanmaktadır. Sosyal medya boş vakitlerin değerlendirilip eğlenilerek bilgi alışverişlerinin yapıldığı bir platforma dönüşmüştür. Bu tez çalışması ile sosyal medya kullanım sıklığının ve sosyal medyada geçirilen zamanın nelere yol açtığı anlatılmaya çalışılmıştır. Sosyal medya, bilgilerin farklı bakış açılarının internet sitelerinde paylaşılmasına imkân sunan ve internet dünyasının hayatımıza hızlı bir

şeklide yerleşmesine zemin hazırlayan bir platformdur (Weinberg, 2009: 1). Sosyal medya, kullanıcıların internet aracılığı ile yer ve zaman kısıtlaması olmadan düşüncelerini sunmalarına imkân veren bunun yanında başka kullanıcılar ile karşılıklı fikir alışverişine ve paylaşımlara yönelik etkileşimli bir ortama ev sahipliği yapan geniş bir platformdur (Bulunmaz, 2011: 21). Başka bir yönden sosyal medya diğer bireylerin davranışlarını tesir altına alma mevzusunda da bazı üstünlükler sağlamaktadır. Bilhassa oldukça seri bir şekilde sağlanan dönütler, kullanıcılar tarafından üstünlüklere emsal gösterilebilir. (Gilbert ve Karahalios, 2008: 1603-1612). Lakin bu üstünlükleri şeffaf bir hâlde ifade etmek bir hayli güçtür. Bu husus sosyal medyanın gücünden ve gelişmesinden ortaya çıkmaktadır.(Kirschenbaum, 2004: 102). Kullanıcıların ürettikleri içeriğin yine kendi elleriyle yayıldığı ve paylaşıldığı ortamlara sosyal medya adı verilmektedir. Sosyal medyanın en önemli niteliği ise bilgilerin, haberlerin, fotoğrafların ve yorumların merkezinde kullanıcıların olmasıdır (Karaduman ve Kurt, 2017). Sosyal medya en çok paylaşımın yapıldığı birçok imkânın sunulduğu çevrim içi medyanın yeni bir türüdür (Mayfield, 2010; akt. Vural ve Bat, 2010). Sosyal medyanın yaygın hâle gelmesinden sonra iletişim, yüz yüze olma özelliğini yitirmiş; yerini durağan, kaçınan, ilişkilerin mesafeli hâle geldiği yeni bir sosyalleşme kavramını ortaya çıkarmıştır. Ortaya çıkan bu haberleşme çeşidi “sofa (kanepe)”, "socialising" (sosyalleşme) sözcüklerinin birleşmesinden oluşmuş "sofalising" kavramı ile isimlendirilmektedir. Kişiler karşı karşıya iletişim kurarken sosyal medya platformlarından da haberleşmeyi sağlamayı arzu etmektedirler (Yüksel, 2013: 17-27). Sosyal medya, kişilerin bir araya gelerek oluşturdukları gruplar, sosyal etkileşimde bulundukları ve iş birlikteliği gerektiren durumlar karşısında kısa süre içerisinde toplanılan Web 2.0 temeline dayanan siteler olarak adlandırılır (Bruns ve Bahnisch, 2009: 7). Bireyler çevrelerinde ve dünyada gerçekleşen olaylar hakkında bilgi sahibi olmak, herhangi bir konu üzerinde fikir sunabilmek için sosyal medya araçlarını tercih etmektedirler (Oğuz, 2018: 56-70). Sosyal medya araçlarının kullanım amacının ve yaygınlaşmasının artmasının nedenleri arasında öğrenilmek istenen bilgiye anında ulaşma, iletişimlerin hızlıca ve birçok kişi ile kurulması olarak gösterilebilir (Choui, 2001: 574). Sosyal medya e-postalar aracılığı ile posta gönderip alma, güncel olayların takibi, anlık hava tahminlerinin incelenmesi, herhangi bir iş kolunun ve ilanlarının takibi, herhangi bir konuda araştırma yapma vb. konularda birçok olanak sağlamaktadır. Bu da sosyal medya araçlarının sık sık tercih

edilmesine neden olmaktadır. Akıllı telefonların ortaya çıkması ile sosyal medyaya erişim daha da kolay bir hâle gelmiştir. Akıllı telefonların gelişen teknolojik donanımlara sahip kameraları sayesinde çekilen fotoğraf ve videoların sosyal medyada paylaşılması da ortaya çıkmıştır. Bu paylaşımlar gündelik hayatımızın bir parçası hâline gelmiştir. Bu davranışı ile birey kendi tarzını ve kim olduğunu sosyal medya aracılığı ile göstermeye çalışacaktır (Özdemir, 2019:406-427). Birey, burada paylaşım yaparak kendisinin beğenilmesini ve paylaşımının onaylanmasını ummaktadır. Sosyal medya ağlarına erişim sağlayamayan, aktif olarak sosyal medyayı kullanamayan kullanıcılar kendilerini dünyadan soyutlamış gibi hissedebilirler (Akt. Sütüoğlu, 2015). Eğitim, bireylerin hayatlarında kalıcı izli davranış değişikliklerinin oluşmasını ön gören bir kurumdur (Ulusoy ve ark., 2004). Gerçekleşen teknolojik çalışmalar hayatın her alanını etkilediği gibi eğitim kurumunu da hem olumlu yönde hem de olumsuz yönde tesir etmektedir. Eğitim yönünden bakıldığında sosyal medyanın en büyük işlevi iş birliği sağlaması olarak değerlendirilebilir. Öğretmenlerin ve öğrencilerin en çok tercih edilen ortamlarda basit yöntemler ile eğitsel amaçları için grup oluşturmaları, değişik yöntemleri keşfetmesi ve bu ortamlar da paylaşım ve iletişim kurmalarını sağlayan etken sosyal medyadır. Sosyal medya kullanım düzeyi ile başarı arasında olumsuz bir ilişki olduğunu beyan eden görüşlerin yanı sıra eğitim-öğretim sürecinin sosyal medya ile güçlendirilmesinin öğrenme çıktılarında başarının artmasına katkı sağlayacağı görüşünü de destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Arslan, 2015: 209-210). Bireyler takip edildiğini, beğenildiğini ve ilginin sürekli üzerinde olduğunu hissetmek isterler. Bu isteklerinin yerine getirilmesi için de sosyal medyada geçirilen sürelerini artırmak istemektedirler. İnternetin gün geçtikçe büyüyen yapısı nedeni ile sosyal medya kavramını açıklamak zor bir hâle dönüşmüştür. Sosyal medya, kullanıcıların oluşturdukları içerikle doğrudan ilişki içerisinde. Bütün sosyal medya araçlarının ortak özellikleri:

- ✓ **Katılım:** Sosyal medya, ilgisi olan her kullanıcının katılmasını ya da geri bildirim sunmasını sağlar.
- ✓ **Açıklık:** Sosyal medya geri bildirimlere ve katılımlara açık bir hâldedir. Oylamaları, değerlendirmeleri, yorumları ve bilgilerin paylaşılmasına fırsat

sunar. Kullanıcıların bilgiye ulaşmasına engel olan çok az faktör vardır. Şifre ile koruması yapılan içerikler çok tercih edilmemektedir.

- ✓ **Diyalog:** Geleneksel kitle iletişim araçları tek yönlü olarak okura sunulurken sosyal medyayı iki taraflı diyalog yerine betimlenebilmektedir.
- ✓ **Topluluklar:** Sosyal medya müşterek hobilere haiz kullanıcıların kısa süre içerisinde ortaya çıkmasını ve kullanıcıların etkin bir biçimde iletişim kurmalarını sağlar.
- ✓ **Bağılılık:** Sosyal medya çoğu kez bağılılık ilkesine dayanmaktadır. İnternet siteleri insanların, diğer sitelerin oluşturdukları içerikleri kullanmaktadır (Anthony Mayfield, Erişim: 10.07.2017).

2.1.1. Sosyal Ağlar

Sosyal ağlar içerisinde kullanıcıların en çok tercih ettiği ağlar; Facebook, Twitter, Youtube ve LinkedIn'dir. Bu ağların bazıları kullanıcıları yalnızca zevk ve eğlence amaçlı bir araya getirirken kimileri ise iş ve araştırma amacı ile bir araya getirir. Sosyal medya bireylerin duygularını aynı zamanda görüşlerini paylaştığı, tanıdıkları ile haberleştikleri, yeni kullanıcılar ile tanıştıkları bir platformdur. Breakenridge'e göre sosyal medya bireylere kendi düşünce yapılarını, bilgi düzeylerini ve tecrübelerini global ortamlarda paylaşmaları için imkân sunmaktadır. Birçok durumda bu bireylerin sesleri, popüler ve uzmanlar ile çok ünlü gazeteci kadar etki etmektedir. Sosyal medya iki taraflı konuşmalarla alakalıdır. Bu konuşmalar bilgiyi paylaşmak ve kullanmak amacı ile bireyleri bir araya getirmiştir. Bir başka deyişle sosyal medya bireyler ile diyalog kurmaktır fakat bireylere diyalog kurmak değildir. Sosyal medya, ulaşılabilir ve ölçülebilir yayın tekniklerinden oluşmuştur (Zafarmand, 2010: 9). Sosyal ağ siteleri bireylerin kullanıcılar aracılığı ile hazırlanan içerikleri karşılıklı olarak etkileşim içerisinde birbirlerine ilettikleri sitelerin tümü olarak adlandırılabilir. Bu içerikler arkadaşların birbirleri ile aralarında oluşturdukları ağ içerisinde özel bilgiler, internet siteleri ve tartışma listeleri aracılığı ile aktarılmaktadır (Yağmurlu, 2011: 7). Kırık'a

göre sosyal paylaşım ağı her kültürden her kesimden insanların kurdukları arkadaş grupları ile haberleşmelerine olanak sunmaktadır. Bunun yanında bireyde sosyal becerilerin gelişmesinde, bireyin kendini özgürce ifade edebilmesini ve araştırma-inceleme çalışmalarının gerçekleştirilmesine de katkı sağlamaktadır (Yeniçıktı, 2017). Sosyal ağ sitelerinin en belirleyici özelliği olarak fotoğraf ve video paylaşımı ön plana çıkmaktadır. Her bir sosyal ağ sitesinde kullanıcıların paylaştıkları gönderileri, kullanıcıların arkadaşları platform üzerinde görebilir. Sonradan eklenen arkadaşlar kullanıcının resim ve gönderilerini beğenip yorum yazabilir. Özet olarak sosyal ağ siteleri bireylerin yeni arkadaşlıklar kazandıkları eski dönemlerde tanıdığı arkadaşlarını buldukları bir platform olarak tanımlayabiliriz (Yeniçıktı, 2017). Günümüzde sosyal ağ sitelerini kullanım amaçlarına göre gruplandırabiliriz. Fotoğrafların, videoların ve durum paylaşımlarının kullanılmaları amacı ile Instagram, Twitter ve Facebook tercih edilirken konum bildirimleri için Swarm, iş ve flört tercihleri için farklı ağ seçenekleri ön plana çıkmaktadır. Jeong ve diğerleri (2010) de sosyal ağ sitelerin birtakım esas niteliklerini şöyle sıralamışlardır:

- ❖ **Kişisel profil:** Sosyal ağ kullanıcılarının profil durumları, sosyal ağ sitelerinde değişiklik gösterebilir. Örnek verecek olursak Twitter platformunda yalnızca konum ve isim bilgileri mevcutken Facebook platformunda kişisel bilgilerle iletişim, eğitim ve iş bilgileri yer almaktadır.
- ❖ **İnternet ortamında bağlantı kurma:** Kullanıcıların arkadaşlık isteği gönderebilmelerini, iletişim kurabilmelerini ve yeni paylaşımlarda bildirim alabilmelerini sağlamaktadır. MySpace, LinkedIn, Facebook, Instagram vb. sosyal ağ sitesinde arkadaşlık isteklerinin kabulü sonrasında kullanıcılar arkadaş olabilmektedirler.
- ❖ **Çevrimiçi ortamında gruplar oluşturma ve katılma:** Bir takım sosyal paylaşım siteleri, grupların oluşturmaya ve gruplara katılım olanağı sunmaktadır. Gruba dâhil olan üyeler paylaşımı yapılan tüm gönderileri görüp yorum özelliğini kullanarak yorumlar yazabilmektedir.

- ❖ **İnternet içinde iletişim kurabilme:** Sosyal paylaşım sayfalarında kullanıcılar istedikleri zaman içerisinde mesaj atıp cevap alabilmektedirler. Örneğin Twitter platformu üzerinden bir defaya mahsus 140 karakterden oluşan bir mesaj gönderilebilmekte iken Facebook platformu üzerinden kullanıcıya ait duvar adı verilen alana arkadaşlarının görebileceği mesajlar yazıp paylaşabilirler.
- ❖ **Kullanıcılar tarafından oluşturulan içeriklerin paylaşılabilmesi:** Kullanıcı diğer kullanıcıların paylaştıkları gönderilere yorum yapabilir. Bunun yanı sıra beğenip dilerse diğer kullanıcılar ile de paylaşabilir.
- ❖ **Kullanıcıları daha fazla sitede tutma:** Sosyal ağ siteleri kullanıcılarının sosyal ağlarda daha fazla zaman harcamaları ve bağlılıklarının azalmaması adına kullanıcılarına farklı türden oyunlar ve uygulamaları içeren birçok özellik geliştirmektedirler. (Al-kord, 2016). Facebook, Twitter, YouTube, WhatsApp, Instagram ve Foursquare (Swarm) kullanıcıların en fazla tercih ettikleri sosyal ağlar içerisinde en popüler platformlar olarak bilinmektedir.

2.1.1.1. Facebook

Harvard Üniversitesi öğrencilerine özgü olarak 2004 yılında oluşturulmuştur. Daha sonra Boston içerisinde yer alan okulları da kapsayan Facebook, iki ay içinde Ivy Ligi okullarının tamamını, bir yıl içerisinde ise Amerika Birleşik Devletleri'ndeki bütün okulları içerisine almıştır (Yağmurlu, 2011:7). Facebook'un günümüz kullanıcı sayısı 500 milyondan fazladır. Kullanıcıların yarısı her gün Facebook platformuna giriş yapmaktadır. Her bir üyenin ise yaklaşık 130 arkadaşı bulunmaktadır. Facebook kullanıcıları ayda 700 milyar dakika zaman geçirirken yine Facebook platformunda ayda 30 milyara yakın paylaşım yapılmaktadır. 200 milyona yakın kullanıcı ise Facebook'u cep telefonunda yer alan uygulama üzerinden takip etmektedir (Aksu ve ark. 2011: 200-201). Facebook kullanıcılarına yeni arkadaşlıklar edinme, bireylerin düşünce ve fotoğraflarını paylaşabilme ve özel bilgilerin paylaşılmasına imkân sunmaktadır. Kullanıcılarına ücretsiz hizmet veren Facebook, gelirlerini reklamlar ve sponsorluklar aracılığı ile sağlamaktadır. Facebook gerek kullanıcı sayısının fazla

olması gerekse de dünya genelinde kullanılması nedeni ile en fazla gündem olan sosyal ağ sitesidir. Dünya genelinde Facebook platformunda geçirilen zaman süresi 3000 dakikadan fazladır (Toprak-Yıldırım, 2009: 37). Facebook ülkemizde ilk olarak ilköğretim arkadaşlıklarının bulunabileceği bir platform olarak yayınlanmıştır. İnsanlar bu söylenti aracılığı ile arkadaşlarına ulaşabilmek adına üyelikler oluşturmaya başladılar. Bu durumun o dönemlerde kullanıcıların kendi okullarının isimlerini yazdıktan sonra tüm kullanıcıların taranıp seçileceği pek düşünülmemiş çok büyük bir buluş gibi algılanmaktaydı. Sosyal paylaşım siteleri içerisinde en çok tercih edilen Facebook platformunu insanlar yeni sosyal ilişkiler kurmak veya var olan arkadaşlıkları güçlenmek ve bireylerin keyifli vakit geçirmesi amacı ile kullanmaktadır. Facebook bireylerin bir arada olmasına katkı sağlayan sosyal bir ağıdır. Kullanıcılar yeni arkadaşlar edinmek amacı ile arkadaş ekleyebilir, mesaj yolu ile de bağlantı kurabilir. Kullanıcılar kişisel bilgilerini ve profil bilgilerini istedikleri an güncelleyebilirler. Hiçbir şekilde ücret istemeden hizmet veren sosyal ağ sitesidir. Kullanıcıların belirleyeceği e-posta adresi ile hesap oluşturulup kullanılmaya başlanabilmektedir. Facebook'un esas niteliklerini başlıklar hâlinde gözden geçirilebilir.(Binark, 2009: 46). Bunlar:

- ❖ **Facebook Duvar (Facebook Wall):** Facebook'ta yer alan duvar özelliği, her kullanıcısının profil sayfasında yer almaktadır. Kullanıcıların mesaj gönderebilmesini sağlar. Kullanıcılar profil duvarlarının erişimine kısıtlama getirebilmekte ve yalnızca tercih ettiği kullanıcıların duvarını görebilmesine izin verebilmektedir.
- ❖ Kullanıcı profil duvarında herhangi bir durum paylaşımı yapabileceği gibi resim ve video gibi paylaşımlarda yapabilir.
- ❖ **Zaman Tüneli:** Kullanıcıların Facebook profilini oluşturduğu günden ölünceye kadar geçirdiği zamanın tarihsel akışını sembolize eder. Kullanıcıların günlük, aylık, yıllık paylaşım hareketlerini kaydedip erişim izninin vermiş olduğu yetki kadar arkadaşlarının görmesini sağlar.

- ❖ **Gruplar:** Kullanıcıların grup kurmalarını ve bu grupları yönetmelerini sağlar. Kurulan grup yöneticilerinin belirledikleri koşullar kadar hizmet verirler. Kullanıcıların bir araya gelerek paylaşım yapmalarına ve etkinlik düzenlemelerine fırsatlar sunar.
- ❖ **Sayfalar:** Sayfalar, kuruluşların, markaların ve işletmelerin hikâyelerini paylaştıkları ve hayranları ile bağlantı kurdukları için tasarlanmıştır. Sayfalar da zaman tünelleri gibi haberlerin paylaşıldığı, etkinliklerin düzenlendiği ve uygulamaların eklendiği vb. teknikler ile özelleştirilebilir. Düzenli olarak paylaşılan sayfalar hedef kitlelerin ilgisini çekip sayıca artmasını sağlayabilir.
- ❖ **Paylaşım:** Fotoğrafların, videoların, bağlantıların, soruların vb. her türlü verilerin zaman tüneline ya da ana sayfa da yer alan üst kısımda paylaşım menüsüne yazılıp aktif hâle getirilmesini sağlar.
- ❖ **Yorum:** Facebook'ta gönderilere yorum yapılabilir. Bu sayede bireylerle iletişim kurulmuş olur. Paylaşılan gönderiye olumlu ya da olumsuz düşünceler yazılabilir. Bunun için paylaşılan gönderi altında yer alan yorum kısmına tıklanıp düşünceler yazılabilir.
- ❖ **Beğenme:** Facebook beğeni özelliği sayesinde de kullanıcılarına etkileşim imkânı sağlamaktadır. Kullanıcılar beğendiği ve hoşuna giden paylaşımları beğen butonuna dokunarak belirleyebilir.
- ❖ **Mesajlaşma:** Facebook kullanıcılarına görüntülü görüşme ve sohbet etme özelliği yanında mesajlaşma imkânı da sunmaktadır. Kullanıcılar mesaj alanından mesajlaşmak istediği kullanıcının isim/soy ismi bilgilerini girerek veya e-posta adresini girerek mesajlaşabilir. Ayrıca ana sayfada yer alan sohbet kısmından kullanıcılar anlık olarak iletiler gönderip alabilir. Kullanıcılar görüntülü görüşme yapmak istediklerinde görüntülü görüşme bağlantısı için kurulum yaptıktan sonra görüşmeler gerçekleştirebilirler.

- ❖ **Etiketleme:** Facebook kullanıcılarına etiketleme özelliği ile de hizmet sunmaktadır. Kullanıcılar dilerse bulunduğu konumu dilerse Facebook kullanıcısı arkadaşını etiketleyebilir. Etiketlenen gönderinin tüm kullanıcılara açık olmasını veya olmamasını da belirleyebilir.
- ❖ **Dürtme:** Facebook kullanıcıları arkadaşlarını bu özellik sayesinde dürtbilmektedir. Dürtmeler genel olarak kullanıcıların birbirlerini selamlama şeklinde kullanıldığı görülmektedir. Bunun için kullanıcının dürtme simgesini tıklaması yeterli olacaktır.
- ❖ **Hediye:** Facebook kullanıcıları arkadaşlarının doğum günlerini ve diğer özel günlerini kutlayabilmektedir. Sanal hediye dükkânından seçilen bir hediye mesaj yolu ile kullanıcıya iletebilmektedir. Hediyeler ücretli ve ücretsiz olarak belirlenebilir.
- ❖ **Haber Kaynağı:** Facebook'un ana sayfa denilen kısmında sürekli güncellenen verilerin sergilendiği kısımdır. Haber kaynağında durumlarda paylaşılmış güncellemeler, videolar, bağlantılar, fotoğraflar ve uygulamalar yer almaktadır.
- ❖ **Uygulamalar:** Facebook'ta kullanıcılarının ilgisini çekecek oyun ve zengin içeriklerin yer aldığı alanlardır. Facebook uygulamaları kullanıcıların oyun oynamalarına, müzik dinlemelerine ve kitap okumalarına imkân sağlamaktadır. Kullanıcı ilgisini çeken her türlü uygulamayı bu alana ekleyebilir. Uygulama alanında binlerce uygulama hizmet vermektedir.
- ❖ **Reklamlar:** Facebook da yer alan reklamlar kişi ve kurumların herkese ulaşabilmesi ve pazarlama imkânı sunması bakımından son derece önemli bir platformdur. Kullanıcıların etkin kullandıkları Facebook pazarlama alanlarının sunulduğu önemli bir mecradır. Facebook reklamları, reklamların ulaştırılmak istenen kitleye sitede veya mobil olarak sunulabilir. Bu sayede ulaşılmak istenen kitleye tüm koşullarda erişimi kolaylaştırır. Facebook'ta reklam ücretleri kredi

kartları ile ödendiği gibi bankaların otomatik ödeme talimatları ile de ödenebilmektedir.

- ❖ **Gizlilik ve Güvenlik:** Facebook kullanıcılarına resimlerini, videolarını, profil bilgilerini vb. her türlü verilerin hedef kitlesinin belirlenmesi özelliğini sunmaktadır. Bu özellik sayesinde kullanıcı istediği paylaşımı istediği kişinin görmesine veya gizlemesine imkân sağlamaktadır. Kullanıcı bu özellik sayesinde kendini güvende hisseder. Gizliliğinin yanı sıra bir diğer etken ise güvenliktir. Kullanıcıların sanal kimliklerinin her türden tehlikeden korunması için güvenlik hizmetlerinin çok güçlü bir alt yapısı olması gerekmektedir. Facebook, kullanıcılarına güvenlik konusunda önemli seçenekler sunmaktadır. Kullanıcı adı ve şifresi ile giriş yapılan hesabın başkalarının eline geçmesini önlemek adına özel şifre koyma ve mobil uygulama ile girişler için ise doğrulama güvenliği sağlamaktadır. Kullanıcıların soru ve cevaplar ile oluşturdukları güvenlik duvarı sadece kullanıcılara özgüdür. Kullanıcıları istenmeyen mesajlardan, zararlı yazılımlardan, şifre tuzaklarından ve kötü niyetli uygulamalardan koruyabilmektedir. Facebook'un bu denli yaygın kullanılmasının nedenleri içerisinde en önemlisi kullanıcılarına sunduğu imkânlar ve özellikler olarak ele alınabilir. İşlevselliği ve sürekli gelişime açık olması bu sosyal ağın daha uzun yıllarda isminden söz ettireceğini söylemek mübalağa olmayacaktır (Dombaç, 2014: 52-56).

2.1.1.2. Twitter

2006 yılında kurulmuştur. 140 harften oluşan bir sözcük dağarcığı imkânı sağlayan bu sözcüklerin kullanımlarını da “tweet” olarak tanımlayan bir yazılım olarak karşımıza çıkmaktadır (Bayraktutan ve ark., 2012: 15). Twitter'ın tercih edilme amaçlarına (Jose van Dick'den aktaran, Bayraktutan ve ark., 2012: 16),

- ❖ Diyalog ve sohbet özelliğinin olması (telefonlarda kısa konuşmaların olması gibi ama tek bir kullanıcıya veya internet sayfalarının ara yüzlerine bağlı kalmadan)
- ❖ Değişimleri ve dayanışmayı sağlaması (belirli kullanıcılar ile)

- ❖ Öz iletişimi ve öz ifadeyi sağlaması (blogging'e benzeyen)
- ❖ Statü güncellemeyi ve kontrol etmeyi sağlaması
- ❖ Haber ve bilgi paylaşım imkânı sunması
- ❖ Reklam ve pazarlama olanakları vb. örnek verilebilir.

Twitter'ın özünde "tweet" adı verilen kısa mesajlar yer alır. Kullanıcıların oluşturdukları bir profil ile kullanılmaya başlanan Twitter, tweetler aracılığı ile de tanıdığı veya tanımak istediği kişiler ile etkileşim kurmasına imkân sunmaktadır. Bir tweetin içerisinde arkadaşlardan gelen fotoğraflar ve videolar yer almaktadır. Bunun yanında bloglara, internet sitelere ve uygulamalara bağlantı kurulabilir. Kullanıcılar, takip etmek istedikleri kullanıcıları takibe alabilirken tanımak istedikleri kişileri ise isimleri veya kullanıcı adları ile arama yaparak takibe alabilirler. Kullanıcılar taraftarı oldukları takımları, ünlü aktörleri, yazarları ve gazetecileri takibe alabilirler. Bunun yanı sıra son dakika haberlerini, mesleki güncellemeleri ve ünlü isimler hakkındaki magazin haberlerine ulaşabilirler. Twitter'da tüm kullanıcıların görebildiği kısa mesajlar olduğu gibi kişiler arasında özel mesajların yer aldığı özel tweetler de yollanabilmektedir. Gönderilen özel mesajlar kullanıcı profilinde yer alan mektup sembolü ile okunmaktadır. Twitter'da bulunan favorilere ekleme özelliği ile de tweetin beğenildiği kullanıcıya bildirim olarak gönderilmektedir. Twitter'ın bir diğer özelliği olan "retweet" başka kullanıcıların paylaştığı tweeti tüm takipçilere gönderilmesini sağlamaktadır. Kullanıcılarına açıkça paylaşım imkânı sunan Twitter, duyguların ve düşüncelerin seri ve basit bir şekilde belirtildiği sosyal bir ağ olarak kendisini göstermiş ve popüler olmuştur. Twitter'ın aktif kullanıcı sayısı 230 milyonun üzerindedir. Günlük ortalama 500 milyon tweet gönderildiği bilinmektedir. Kullanıcıların %76'lık kısmı mobildir ve hesapların %77'si ABD dışında kalan ülkelerden katılan kullanıcılar tarafından oluşturmaktadır. Twitter'ın tüm dünya üzerinde ki diğer önemli özelliği de düşüncelerin ve görüşlerin çok daha fazla insana ulaşması sonucunda ortaya çıkan toplumsal olaylardır. Bunu Arap Baharı olaylarında insanların Twitter platformu üzerinden harekete geçip sokaklara çıkması sonucu mevcut yönetimi devirmeleri olarak örnek gösterebiliriz (Ayan, 2016). Twitter, kurulduğu ilk günlerde kullanıcıların anlık durumlarını paylaşmayı amaçlamıştır. Kullanıcı sayısının artması ve bireylerin şahıs hesabı dışında ticari ve kültürel kurumlarda iletişim platformu olarak Twitter'ı

kullanmaya başlamışlardır. Twitter’ın asıl hedefi bireylerin günlük hayatta yaşadıklarını, düşündüklerini, duyduklarını ve deneyimlerini paylaşılabilir durumda olanları bir internet ortamında başka kişiler ile birlikte kısa ifadeler ile yayınlama imkânı sunmaktadır. Twitter’da bahsedilen konunun önem sırasına göre etiketlenmesi işine “hashtag”, konu hakkında yapılan ileti sayısına ise “trend topic” denilmektedir.

2.1.1.3. Instagram

Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından 2010 yılında kurulmuştur. Instagram fotoğraf paylaşımlarının yapıldığı bir sosyal ağıdır. Instagram’ın resim düzenleme özelliği sayesinde kullanıcılar resimlerin rengini, parlaklığını ve efektlerini değiştirebilmektedir. Bu sayede kullanımı artmıştır. Instagram’da paylaşılan gönderiler aynı zamanda Twitter ve Facebook gibi uygulamalarda da paylaşılabilir (Özdinç, 2014). Instagram, kurulumu daha önceki yıllara dayanan Youtube, Facebook ve Twitter gibi sosyal ağ sitelerinin önüne geçmiş, daha 3 yıllık bir sürede %23 büyüme oranı ile en yakın rakibine yaklaşık 2 katı fark atarak büyük bir başarıya imza atmıştır (Jason Gwi, “Instagram tops the list of social network growth”, 16 Ocak 2014). Günümüzde Instagram, dünya genelinde kullanıcı sayısını artırmış en büyük fotoğraf paylaşım ağı olarak bilinmektedir. Instagram aracılığı ile insanlar yeni arkadaşlıklar edinip iletişim kurmakta ve gündeme dair her şeyi takip etmektedirler (Bideratan, 2017). Instagram’da yer alan hikâye özelliği 2016 yılında aktifleştirilmiştir. Bu özellik kullanıcılara birkaç saniye süren videoları 24 saatlik bir zaman diliminde paylaşma şansı tanımaktadır. Bu zaman aralığı dolunca hikâye kullanıcı profilinden kaldırılmaktadır. Hikâyelerin canlı yayın olarak da paylaşılma özelliği vardır (Çayırılı, 2017). Kullanıcılar karşılıklı olarak birbirlerini onaylamak koşu ile takip edip, paylaşılan gönderileri görebilirler. Bunun yanı sıra fotoğraflara yorum yapabilir ve beğenebilirler. Instagram yalnızca eğlence aracı değil bunun yanı sıra iyi bir satış ve pazarlama platformudur. Bazı kullanıcılarda Instagram’ı maddi kazanç sağlamak amacı ile kullanmaktadırlar (Koçoğlu, 2018).

2.1.1.4. YouTube

YouTube; Steve Chen, Chad Hurley ve Jawed Karim tarafından 2005 yılında video paylaşım platformu olarak kurulmuştur (Nakilcioğlu, 2007). 2006 yılında Google'ın YouTube'u bünyesine katması ile de şöhretini artırmıştır (Karademir ve Alper, 2011). Youtube kullanıcılarına dizileri, müzik programlarını, filmleri, ders anlatım videolarını ve yemek tariflerini izleme fırsatı sunmaktadır. Bunun yanı sıra gündelik hayatta insanların işlerini kolaylaştıran videolar da yer almaktadır (Zafarmand, 2010). YouTube'un gözde olması, milyonlara hatta milyarlaraya dayanan kullanıcı sayısının artmasına dayanmaktadır. Bu gözde olma durumundan faydalanan birçok Youtube kullanıcısı şöhret kazanmaya başlamış, geniş kitlelere ulaşmanın yolu ise internet platformu olmuştur. Kullanıcılar kendi kanallarını oluşturma ve kendi çektikleri videoları yayınlama imkânı bularak isimlerinin kısa zaman içerisinde tanınmasını sağlamışlardır (Sepetçi, 2017). Youtube kullanımının popüler olmasından sonra yeni bir iş kolu olan YouTuber ortaya çıkmıştır. YouTuberlık işi ile ilgilenen birey, insanların dikkatlerini ve ilgilerini çekecek alanlarda videolar çekerler. Çektikleri bu videoların izlenme sayılarına göre belirli bir miktarda gelir elde ederler. Bu nedenden ötürü gençler arasında YouTuberlık önemli bir sektör hâline dönüşmüştür. YouTube kullanıcılarına beğendikleri veya beğenmedikleri videoları belirtme imkânı sunmaktadır. Ayrıca kullanıcılar videoların altına yorum yazabilmektedirler. Paylaşılan videoların görülebilmesinde diğer platforma olduğu gibi arkadaş olabilme özelliği bu platformda yer almamaktadır. Kullanıcılar dilediği sayfayı veya kanalı izleyebilmektedirler.

2.1.1.5. Whatsapp

Brian Acton ve Jan Koum tarafından 2009 yılında kurulan internet alt yapısına sahip mobil sohbet platformudur. Akıllı telefonlara yönelik olarak yazılımı tasarlanmıştır. WhatsApp uygulaması akıllı cihaz kullanıcılarının en çok tercih ettikleri mesajlaşma uygulamasıdır. Öyle ki SMS yerini WhatsApp ile mesajlaşmaya devretmiştir. WhatsApp kullanıcılarına yazılı iletişim sağlamanın yanı sıra sesli mesaj, görüntülü görüşme ve ses kaydetme gibi özellikler sunmaktadır. Bu sayede kullanım alanı

genişlemiş ve kullanıcı sayısı da artmıştır. WhatsApp'ta yapılan son güncelleme ile artık bilgisayar ortamlarında da oturum açılabilir. WhatsApp, telefonların mesajlaşma kısmından farklı olarak gönderilen mesajın kullanıcı tarafından okunup okunmadığına veya kullanıcının mesajı görüp görmediğine kadar birçok özelliği görmemizi sağlar. Bunun yanında kullanıcılarına birden çok kullanıcının bir araya geldiği grup kurma özelliği sunmaktadır. WhatsApp şu an en yaygın olarak kullanılan mesajlaşma uygulaması hâline gelmiştir. Öyle ki aktif kullanıcı sayısı 400 milyonu bulmaktadır. Günlük ortalama 18 milyar mesaj gönderilmektedir (Hürriyet, 2018).

2.1.1.6. Foursquare (Swarm)

Foursquare, Dennis Crowley ve Naveen Selvaduari öncülüğünde 2009 yılında ABD'de kurulmuştur. Bu platform kullanıcılarının herhangi bir yerde veya bir mekânda bildirim yapma imkânı sunmaktadır. Kullanıcılarına, diğer kullanıcıları izleme ve onlar ile tanışma imkânı sunan Swarm, yeni yerlerin keşfedilmesine de yardımcı olmaktadır. Uygulamanın akıllı telefonlarda uygulanabilmesi için GPS özelliğinin aktifleştirilmesi gerekmektedir. İlerleyen süreçte değişime uğrayan uygulama, check-in (yer bildirimi) özelliğini Swarm'a devrederek Foursquare yer önerisi olarak kullanılmaya devam etti (Sepetci, 2017). Swarm uygulamasında yer alan ana ekranda kullanıcının arkadaşları 50 metre yakınındakiler, 1,5 km uzaktakiler ve 10 km uzaktakiler biçiminde bulunmaktadır. Uygulamaya eklenen bazı özelliklerden biride planlar yapma ve arkadaşlarının mevcut planlarını görebilme özelliğidir. Bu özellik sayesinde uygulamaya katılım artırmış ve topluluk oluşturmaya imkân sağlamıştır (Seviniş, 2017).

2.2. FİZİKSEL AKTİVİTE

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının aracılığı ile vücudun harekete geçmesi sonucu enerji harcaması olayıdır. Her fiziksel aktivite enerji harcanmasını gerektirir. Bireyin çalışma özellikleri sonucunda farklı türlerde fiziksel aktivite ortaya çıkabilir. Bunlar aerobik, anaerobik, statik ya da dinamik türden olabilir (Zorba ve ark, 2007). Yaşadığımız şu dönemlerde insanların en elzem sorunlardan biri yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürmesidir. Sağlıklı yaşam, hayatın her anını dolu dolu yaşamak, yorgunlukları

hissetmeden istekli bir şekilde çalışabilmek, yeterli düzeyde dinlenmek, doğuştan gelen yetenekleri geliştirmek, görünüş de güzelliği elde edebilmek, bedensel yapımızı koruyabilmek, özet olarak yaşam sevincini hissederek hayat sürmektir (Yan, 2007). Toplumun genelinde fiziksel aktiviteyi spor kelimesi ile eş anlamlı olarak idrak etmektedir. Fakat fiziksel aktivite günlük hayatımız da kasların ve eklemlerin aktifleşmesi sonucu enerji harcanması ile ortaya çıkan kalbin ve solunum hızının artmasına neden olan farklı şiddet düzeylerinde yorgunluk ile neticelenen aktivitelerin tümü olarak adlandırılabilir. Bunun yanı sıra egzersizlerin, oyunların ve gün içerisinde yaptığımız birçok aktivite de fiziksel aktivite olarak adlandırılmaktadır (Bek, 2008). Bireylerin fiziksel aktiviteleri gün içerisinde yaptığı rutin işlere göre bölümlendirilir. Yaygın bölümlendirmeler; mesleki aktiviteleri, ev işlerini, boş zaman aktivitelerini ve ulaşımı kapsamaktadır (Saygın, 2003; Özer, 2001). Vücudumuza dışarıdan alınan besinler ağızımızda parçalanma olayının gerçekleşmesinden sonra midemiz ve bağırsaklarımız da yer alan enzimler sayesinde sindirme işleminden geçerek organizmada metabolize hâle gelirler. Karbonhidratlar glikozlara, proteinler amino asitlere, yağlar ise yağ asitlerine dönüşür. Kan aracılığı ile hücreye taşınıp hücre içerisinde oksijenden faydalanarak okside hâlde ATP'nin emisyonunda görev alırlar. Vücutta yer alan hücrelerin enerji oluşumunu ATP molekülü üstlenir. ATP'nin yakımı ile ortaya çıkan enerji kasların kasılmasını, salgı bezlerinin aktifleşmesini ve sinirlerin iletilmesi gibi hayati fonksiyonların görevlerini yerine getirebilmesinde rol oynar (Güneş, 2005). İnsan organizmasının enerji ihtiyacını proteinler, karbonhidratlar ve yağlar karşılamaktadır. Bunun yanında egzersiz durumunda enerji kaynakları egzersizin şiddetine, süresine ve tipine göre istirahat durumundaki enerjinin üretilmesinden başka boyutlarda gerçekleşebilmektedir (Günay, 2006). Fiziksel aktivitenin çok miktarda enerjiye ihtiyacı vardır. Sprint atma, bisiklet kullanma, koşma, yüzme vb. aktiviteler enerjiye duyulan ihtiyacı 120 kata kadar çıkarabilir. Egzersiz aşamasında aerobik ve anaerobik enerji metabolizmaları ile ATP üretimi yapılmaktadır. Yine enerjinin kaynağı olarak yağlar ve karbonhidratlar tüketilmektedir. Egzersiz aşamasında kullanılan enerjinin kaynağı yapılan egzersizlerin türüyle, şiddetiyle, süresiyle ve spor yapan bireyin performans düzeyiyle beslenme alışkanlıklarıyla bağlantılıdır (Günay, 2006). Fiziksel aktivite aşamasında kas hücrelerinin enerji ihtiyaçlarını giderebilmek adına yağ hücrelerinden yağların salınması neticesinde yağ depolarında azalmalar görülmektedir.

Fiziksel aktivite kas gelişimini ikaz ederek yağdan arınık vücut kitlesini büyötmektedir (Ersoy, 2001). Çocukların normal bir şekilde büyümesi ve gelişmesi aşamasında fiziksel aktivite çok önemli bir rol üstlenmektedir. Toplumsal sağlığının gelişmesi için fiziksel aktivite hayati önem arz etmektedir. Bireylerin sağlık alışkanlıklarının küçük yaşlarda kazanıldığını ve geliştirilebildiğı unutulmamalıdır. Bu yüzden hastalıklara yakalanma ve korunma programları erken yaşlarda yapılmalıdır. Fiziksel aktivite alışkanlıkları enerji alımı ve tüketilmesi konusunda yaşanan dengesizliklerin sonucu olan çocukluk obezitesine engel olmada büyük rol oynamaktadır. Ergenlik döneminden önce çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin gözden geçirilmesi çok önemlidir. Zira fiziksel aktivitelerin çocukların sağlıklarını çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinde etkileyecek birçok psikolojik ve fizyolojik etkileri bulunmaktadır (Saygın, 2003). Fiziksel aktivitelerin gerek vücut ağırlıklarının kontrolü ile gerek de diğerk mekanizmalar ile kronik hastalıkların gelişmesi riskini minimuma indirdediğı öngörölebilmektedir. Fiziksel inaktiviteler kardiyovasküler hastalıkların risk unsurudur. Haftada en az 5 gün yapılan hafif düzeydeki fiziksel aktiviteler kardiyovasküler riskleri düşürmektedir. Fiziksel aktivitelerin göğüs ve bağırsak kanseri riskini azalttığı bilinmektedir. Böbrek, rahim ve yemek borusu kanserleri risklerini de azalttığına dair kanıtlar vardır. Bunun yanında fiziksel aktivite insülin salgılanmasını etkilediğı için tip 2 diyabet riskini azaltmaktadır. Günlük yapılan aktivitelerin 45 dakikaya çıkartılması göğüs, bağırsak ve diğerk kanser türlerine yakalanma risklerini azaltmaktadır. Egzersizler kemik erimesi ve kırıklardan korumada tedavi ve rehabilitasyon sürecinin en önemli parçalarından birisidir. Yaşlı insanlarda egzersizlerin dengeyi, dayanıklılığı, bağırsak hareketlerini, uykuyu, sosyal hayatı, duyguları ve zihin hareketlerini olumlu yönde etkilediğı belirlenmiştir (Aydın, 2006). Günlük hayatımızda bedensel hareketsizliği barındıran bir hayat tarzı, sakatlık ve ölüm oranı bakımından önemli bir görev üstlenmektedir. Muntazam yapılan fiziksel aktivitelerin değışik süreğen hastalıklardan koruyabileceğı ya da erteleyebileceğı günümüzde iyi bir şekilde idrak edilmiştir (Pitta, 2006). Muntazam yapılan fiziksel aktiviteler, çocukların ve gençlerin sıhhatli büyümesi ve gelişmesinde, kötü huylardan kurtulmasında, sosyalleşmelerinde, yetişkin bireylerin müzmin hastalıklardan kurtulmasında ya da bu hastalıkların tedavi sürecinde desteklenmesinde, yaşlı insanların ise yaşlılık dönemlerinde aktif bir yaşlılık geçirmelerinde başka bir ifade ile bütün yaşamı boyunca hayat kalitelerinin artmasında

önemli bir etkidir (Baltacı, 2008). Çocukluk ve ergenlik dönemleri süresince icra edilen fiziksel aktiviteler yalnızca spor dalları için maksimum performansa erişmeyi amaçlamaz, bunun ötesinde sağlıklı bir yaşama da katkı sağlar (Bailey, 1994). Fiziksel uygunluk seviyesinin fiziksel aktivitenin az olduğu toplumlarda az, sporcularda ise fazla olması birçok çevrelerde tartışmalara yol açmış ve herkesin güzel bir fiziksel uygunluk seviyesine sahip olması gerektiği konusunda fikir birliğine varılmıştır. Düzenli bir şekilde yapılan alıştırmalar neticesinde istenilen fiziksel uygunluk seviyesine ulaşıp bu uygunluk seviyesinin maksimum seviyede devam ettirilmesi sağlanmalıdır (Çolak, 2007). Vücudumuzda bulunması gereken yağ oranı hakkında biyolojik bir sınır olması gerektiği kabul görmektedir. Bu sınırın altına düştüğünde bireyin sağlığı riske girecektir. Bu sınırı öğrenmek için toplam vücut ağırlığından depolanan yağın miktarının çıkarılması ile erişilmektedir. Vücutta yer alan yağ hücrelerini ikiye ayırabiliriz. Bunları deri altında yer alan yağlar ve depo yağları ile öz yağlar olarak sınıflandırabiliriz (Öztürk, 2009). Vücutta yer alan su, hücrelerin içerisinde ve hücrelerin dışında yer alır. Sıhhatli erişkinlerde hücre sıvısının ortalama %55'i hücre içerisinde geriye kalan su miktarı hücrenin dışında yer alır. Bu hücre dışındaki sıvı, dolaşımda yer alan kan ve lenflerde yer alan sıvıyı oluşturur. Bunun yanında ise destek dokularımız olan kemiklerin, tendonların ve derimizin sıvısını üretir. Vücutta yer alan suyun çok az bir bölümü (%2,5) sindirim sistemini, beyin omuriliği sıvısı ile göz bulunan sıvıyı kapsamaktadır (Özcan, 1995). Beden kitle indeksi (BKİ) gerek çocuklarda gerekse de erişkinlerde beslenme seviyesini tespit etmede tercih edilen nesnel bir kıstastır. Beden kitle indeksi çok basit şekilde hesaplanan [ağırlık (kg)/boy(m²)] ve analiz sonucunda deri altında vücutta yer alan toplam yağın iyi bir belirtisi olduğu bilinen bir kıstastır. Bilhassa obezitenin yorumlanmasında beden kitle indeksinin tercih edilmesi tavsiye edilmektedir (Sarria, 2001). Hareketsiz yaşam problemi bugünkü koşullarda çocuklarda varsayılamayacak kadar çok obezite vakalarına yol açabilir. ABD'de 1980 yılından bu döneme kadar çok kiloya sahip çocukların sayıları iki katına çıkmıştır. Bunların içerisinde yaşları 5 ile 10 aralığında yer alan çocukların %61'lik kısmı bir ya da daha çok kalp ve damar hastalığı tehlikesi içerirken, %27'lik kısmı ise iki ya da daha fazla tehlike içermektedir (Dükancı, 2008). Çocukluk dönemi obezitesinin ortaya çıkmasında çocukların çok az fiziksel aktivitelerle katılmasından çok boş vakitlerinde hareketsiz kalmalarının daha tesirli olduğu

bilinmektedir. Çocuklarda görülen obezite yoğunluğundaki artış, boş vakitlerinde gerçekleştirdikleri fiziksel aktiviteleri içermeyen faaliyetlerle (televizyon izleme, video oyunları, bilgisayar vb.) bağlantılı olduğu tespit edilmiştir. Gelişmiş ülkelerde çocuklarda ve ergenlerde görülen obezite yoğunluğunun artmasında televizyon karşısında geçirilen sürenin fazla olması etkindir. Bunun yanında televizyon karşısında geçirilen sürede enerji miktarı yüksek olan besinlerin tüketilmesine yol açmaktadır. Bu durum obezitenin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Obezite ile mücadele eden çocuklara verilen diyet tedavileri ile birlikte televizyon karşısında geçirilen sürenin azaltılması sonucu ciddi kilo kayıplarının olduğu tespit edilmiştir (Aksoydan ve Çakır, 2011). Literatürler incelendiğinde 20. yüzyılın son dönemlerinde karşımıza çıkan obezite yalnızca gelişmiş ülkelerde görülen bir problem değil tüm dünya genelinde önemli bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Aynı sorun daha önce fakir diye bilinen ülkeleri bile etkisi altına almıştır. Bizleri daha da panik hâle getiren şey ise birçok uluslararası çalışmalarda tespit edilen erişkinlerde görülen obezite oranının artmış olmasıdır. Bugünkü koşullarda benzer sorun bilhassa Amerika ve Avrupa ülkelerinde ergenlerde ve çocuklar arasında görülmektedir (Freedman, 1999).

2.3. BESLENME

Beslenme, bireylerin büyümesinde, gelişmesinde ve sağlıklı bir yaşam sürmesinde elzem olan besinlerin yeterli düzeyde tüketilmesi olayıdır (Demirezen ve Çoşansu, 2005: 1). Beslenme, canlıların büyümesine, gelişmesine ve hayatının devam ettirilmesine ile sıhhatimizin korunmasında gıdaların tüketilmesidir (Baysal, 2015: 9). Beslenme çocukların büyümesinde gelişmesinde ve eğitim başarısında da önemli bir faktördür (Baysal, 2013: 155). Yaş kategorileri fark etmeksizin çocuklar devamlı bir büyüme ve gelişme sürecindedirler (Köksal ve Gökmen, 2015: 136) Çocukların büyüme dönemlerinde bedenlerinin birim başına ihtiyacı olan enerjinin ve besin maddelerinin oranı erişkinlerin oranından daha çoktur (Baysal, 2013: 66). Gelişme aşamasında olan çocukların sahip oldukları hücre sayılarının ve büyüklük oranlarının devamlı çoğalması yüksek miktarda proteinlere ihtiyaç duymalarına yol açmaktadır (Applegate, 211: 43). Bu sebep ile sıhhatli, tutarlı, yeterince beslenme herkes için bilhassa çocuklarımızın sıhhatli bir gelişimi için çok önemlidir. Bu dönemde çocuklar, genetik yapının,

beslenmenin, cinsiyetin, çevresel faktörlerin, sosyoekonomik durumların ve kültür ile gelenek gibi birçok faktörlerin tesirinde kalmaktadır. Çocuklarımızın gelişimlerinde genetiksel özelliğin ya da çevre ile ilgili etkenlerin kontrolü basit olmasa da sıhhatli beslenme ile farkında olma durumları ve alışkanlıkları gözden geçirilebilir (İTÜ Geliştirme Vakfı Okulları, 2015). Çocukluk döneminde beslenmede en kritik konu çocuklara uygun yemek alışkanlıkları kazandırmaktır. Bu uygun yemek yeme alışkanlıklarının kazandırılmasında annenin ve babanın davranışları belirleyici unsurdur (Baysal, 2013: 150-151). Çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmaları, gelişimlerinin devam etmesi, sıhhatli birer insan olarak yetişmeleri için çocuklara bütün gıda türlerinin elverişli pişirme yöntemleri ile hazır hâle getirilmesi ve öğün kaçırmadan besin alabilmeleri ön koşuldur (Köksal ve Gökmen, 2015: 36). Ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenme problemlerinin etkisinde kalan grupların tepesinde okul öncesi kategorisinde yer alan çocuklar yer almaktadır. Çocuklarımızın beslenme alışkanlıkları okul öncesi dönemlerde oluşmakta ve bu dönemlerde elde ettiği yemek yeme alışkanlıkları yaşamının ilerleyen safhalarını etkileyip sonraki dönemlerde oluşabilecek beslenme problemlerine zemin hazırlamaktadır (Kaya, 1999; Demirkaynak, 2004: 2). Ortaöğretim dönemindeki çocuklarda ise bedensel, biyokimyasal, toplumsal bakımdan süratli bir şekilde büyüme, gelişme ve olgunlaşmanın yoğun olduğu bu dönemde elde edilen doğru ve yanlış beslenme alışkanlıkları bireyin hayatı boyunca sağlığına etki edecektir (Baysal, 2013: 155). Çocukluk evresinde çocuklar, anne ve babalarının kendilerine sunmuş oldukları gıdalara bağımlıdır. Bu sebep ile anne ve babalar kendi beslenme düzenlerinin, hoşlarına giden veya gitmeyen gıdaların çocukları aracılığı ile örnek alınacağını bilmelidir. Çocukların değişik yemek türlerine alışması sağlanmalı, bu davranış şeklinde ilerleyen dönemlere kadar yemek yeme alışkanlıkları elde ettirilmelidir (Köksal ve Gökmen, 2015: 135). Çocukluk dönemi obezitesini engellemek için sıhhatli beslenme alışkanlıklarını teşvik edecek atılımlarda bulunulmalıdır. Bu atılımlara örnek olarak okul kantinlerinde satılan yüksek enerji barındıran yiyeceklerin satılmasına sınırlamalar getirilmesi, yine okulların yemekhanelerinde verilen yemeklerin istendik türden gıdaları barındırması benzeri tedbirler alınabilir (Obezite Tanı ve Tedavi Kılavuzu, 2014: 32). Vücut ağırlığının artması; kalp ve damar hastalıkları, tip 2 diyabet hastalığı, kolesterol seviyelerinde artışlar, kolon kanserleri, karaciğer ve yemek borusu kanserleri gibi hastalıklar adına bir hayli tehlike oluşturmaktadır (WHO,

2012: 13). Obez olan bireylerin sıhhatli kiloya sahip yaşıtları ile mukayese edildiğinde ergenlik döneminden önce boylarının ve kemiklerinin gelişme seviyelerinin ileri düzeyde olduğu ve ergenlik dönemini işaretlerinin erkenden oluştuğu tespit edilmiştir. Bu çocukların büyüme evresinin de erken yaşta tamamlandığı görülmektedir. Obez çocuklarda kol ve bacakların alt kısımlarında yağların biriktiği, düztabanlık, bacakların kiloya bağlı olarak eğilmesi vb. ortopedik problemler, çocukların deri ve bacak aralarında sürtünmelerden kaynaklı meydana gelen pişikler, çocukların karın ve kalça kısımlarında çatlakların oluştuğu tespit edilmiştir. Çocuklarda obezitenin erken dönemde başlaması diğer hastalıklara da yakalanma riskini o ölçüde artırmaktadır (T.C.S.B. Okul Öncesi Dönemde Obezite, 2012: 12). Çocuklarda obezite durumun değerlendirme işlemi ele alınırken vücutta var olan yağ dokuları ile yağ olmayan dokuların seviyelerinin tespit edilmesi çok önemlidir (Öztora, 2006: 11-14). Obez olan çocuklar, normal çocukların yağ depolama oranlarından 4 kat daha çok yağ depolayabilirler. Bu sebeple vücudun içerdiği yağın ölçülmesi ile yorumlanması her yaş seviyesinde bilhassa çocukluk evresinde bir hayli zordur. Yorumlama kolay ve elverişli ölçümler ile uygulanmalıdır (Kobak ve Pek, 2015: 42-43). Çocukluk dönemi obezitesinin tespit edilmesinde vücutta yer alan yağ oranının doğrudan ve dolaylı olarak ölçme işlemi değişik metotlar ile yapılmaktadır (Gürel ve İnan, 2001: 40).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, veri analizi, geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yer almaktadır.

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu çalışmada literatür tarama modeli kullanılmıştır. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımının Fiziksel Aktivite ve Beslenme Alışkanlıklarına Etkilerinin İncelenmesi (Kars İli Örneği)'nde yapılacak olan üç ölçeğin veri analizinde de nicel araştırma teknikleri kullanılmıştır.

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Yapılacak olan bu çalışmanın evreni Kars ilinin Susuz ilçesinde okumakta olan ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Bu çalışma evreninde 400 ortaokul öğrencisi yer almaktadır. Bu çalışmada örneklem olarak ulaşılan öğrenci sayısı 334'tür. Öğrencilere ölçekler uygulanırken gerekli açıklamalar yapılmış ve bilgilendirilmişlerdir. Gerek ölçeklerin uygulanmasında gerekse de verilenin toplanması sürecinde araştırmacı orada bulunmuştur.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1. Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ölçeği

Şişman Eren (2014) tarafından Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ölçeği uygulanmıştır. Ölçek, 2 boyutta uygulanmış olup ortaokul öğrencilerinin sosyal medya kullanım gayelerini ve öğrencilerin birbiri ile olan ilişkilerini ele almaktadır. Ölçek 5'li likert tipinde 12 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert 1(Hiçbir zaman) 5 (Her zaman) olarak derecelendirilmiştir.

3.3.2. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen ölçek 21 madde ve 4 faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler, BYD (Beslenmeye Yönelik Duygu), BHB (Beslenme Hakkında Bilgi), OB (Olumlu Beslenme) ve KB (Kötü Beslenme) olarak belirlenmiştir. Ölçekteki olumlu maddelere ait derecelendirme “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Kesinlikle Katılıyorum” şeklindedir. Olumlu tutum maddeleri; 1, 2, 3, 4 ve 5 olumsuz tutum maddeleri ise 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklinde puanlanmıştır. Olumlu maddeler: 1., 2., 3., 4., 5., 12., 13., 14., 15., 16. maddelerden oluşmaktadır. Olumsuz maddeler: 6., 7., 8., 9., 10., 11., 17., 18., 19., 20. ve 21. maddelerden oluşmaktadır. SBİTÖ 21 madde ve 4 faktörden oluşan bir yapıya sahiptir. Bu faktörler, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) olarak adlandırılmıştır. Beslenme Hakkında Bilgi (BHB): 1., 2., 3., 4., 5. Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD): 6., 7., 8., 9., 10., 11. Olumlu Beslenme (OB): 12., 13., 14., 15., 16. Kötü Beslenme (KB): 17., 18., 19., 20., 21. maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) faktörü için ,90 Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD) faktörü için ,84, Olumlu Beslenme (OB) faktörü için ,75 ve Kötü Beslenme (KB) faktörü için ,83 şeklindedir. SBİTÖ’den alınabilecek en düşük puan 21, en yüksek puan 105’tir. SBİTÖ’den katılımcıların alacağı 21 puan çok düşük, 23-42 puan düşük, 43-63 puan orta, 64-84 puan yüksek ve 85-110 puan ideal düzeyde yüksek sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olduğu şeklinde açıklanır. (Atıf: Tekkurşun Demir, G. ve Cicioğlu, Hİ. (2019).) Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 256-274. Ölçeğin güvenirliği test-tekrar test ve iç tutarlılık kat sayısı yöntemi ile incelenip güvenirliği kabul edilebilir seviyede olduğu anlaşılmıştır.

3.3.3. Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA)

Ergün ve Kuşuoğlu (2012) tarafından Türkçeye çevrilmiş Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi yapılan ölçümler de güvenilir ve geçerli bulunmuştur. İç tutarlılık kat sayısı 0,86 olarak bulunmuştur. Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi 8-14 yaş arasında dördüncü sınıftan

sekizinci sınıfa kadar olan ilköğretim okulu çocuklarının fiziksel aktivitelerini değerlendirmek için geliştirilmiş bir fiziksel aktivite anketidir. 10 sorudan oluşan yedi günlük bir değerlendirme anketidir. Kowalski ve arkadaşları tarafından geliştirilen Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA), 8-14 yaş arası çocuklarda orta-şiddetli düzeydeki fiziksel aktiviteyi değerlendirmek üzere tasarlanmış, öz bildirime dayalı yedi günlük bir hatırlama ölçeğidir. ÇFAA okul yılı boyunca uygulanmak için tasarlanmıştır.

Anketin Puanlaması

Anketin hastalık durumunu sorgulayan onuncu sorusu hariç her maddesi için 5 puanlık bir ölçek üzerinden değerlendirme yapılır ve 1-5 arasında bir aktivite puanı bulunur. “1” düşük fiziksel aktiviteyi, “5” ise yüksek fiziksel aktiviteyi ifade eder. Birinci sorunun toplam puan hesaplaması için tüm aktivite maddelerine verilen puanların toplamı 14’e bölünür (Orijinal ankette birinci soruda yer alan 22 farklı fiziksel aktivite uzman görüşleri doğrultusunda Türkiye’de yapılmadığı için anketten çıkarılarak sayı 14’e inmiştir). Bu soruda 14 aktivitenin açık yazılmasının avantajı hatırlamayı kolaylaştırmaktır. Benzer şekilde yedi günlük fiziksel aktiviteyi değerlendiren dokuzuncu sorunun puanlaması da haftalık toplamın yediye bölünmesiyle yapılır. Kalan 7 soru ise gün içerisinde veya haftanın günlerinde, belirlenen bölünmüş zaman dilimleri esnasında yapılan aktiviteyi (ör. beden eğitimi dersi, teneffüs, öğle arası, okuldan sonra, akşam, hafta sonları), son yedi günde boş zamanlarda yapılan fiziksel aktiviteyi değerlendirir. Bu maddeler de 5’li derecelendirme üzerinden puanlanır ve yüksek puanlar yüksek düzeyde aktiviteye işaret eder. Anketin toplam puanının hesaplanması; 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9. soruya verilen yanıtların puanları toplanıp soru sayısına bölündükten sonra elde edilen puan çocuğun anketten aldığı toplam fiziksel aktivite puanıdır. Ortalama puanın "1" olması düşük düzeyde fiziksel aktiviteye işaret ederken, ortalama puanın "5" olması yüksek fiziksel aktivite anlamına gelmektedir. Orijinal anketin Türkçeye uyarlama çalışmasında iki alt boyut elde edilmiştir. Anketin birinci alt boyutuna “okul dışında yapılan” fiziksel aktiviteleri içeren 1., 5., 6., 7., 8. ve 9. maddeleri, ikinci alt boyutuna ise “okul içinde” yapılan fiziksel aktiviteleri içeren 2., 3., 4. maddeleri yüklenmiştir. Bu alt boyutlar ayrı ayrı olarak da puanlanabilir.

3.4. VERİLERİN ANALİZİ

Yapılacak olan bu çalışmada nicel veriler toplanmıştır. Nicel veriler Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ölçeği, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA) ölçekleri ile elde edilmiştir. Ölçeklerden elde edilen verilerin ilk olarak normallik dağılımına bakılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçeklerin Skewness ve Kurtosis değerleri +2 ile -2 aralığında olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın alt problemleri doğrultusunda istatistikler hesaplanmış tek yönlü varyans analizi (ANOVA) bağımsız gruplar t testi ve korelasyon analizi yapılmıştır.



4. BULGULAR

4.1. BİRİNCİ ALT PROBLEME AİT BULGULAR

“Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ne düzeydedir?” şeklinde belirtilmiş olan birinci alt problemi sınamak amacıyla sosyal medya kullanım amaçları ölçeğinden elde edilen verilerin betimsel istatistiklerine bakılmıştır. Bu çalışmada sosyal medya kullanım amaçları ölçeğinin, sosyal medya kullanma sıklığı bölümünden elde edilen veriler kullanılmıştır. Öğrencilerin sosyal medya kullanım sıklığı hiçbir zamandan (1), her zamana (5) doğru likert bir şekilde ölçülmüştür. Elde edilen verilerin ortalaması hesaplanarak öğrencilerinin sosyal medya kullanım düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır. Elde edilen veriler Tablo 4.1’de belirtilmiştir.

Tablo 4.1. Öğrencilerin sosyal medya kullanım sıklığı

	N	$\bar{X}$	S
Facebook	334	1.69	1.032
Messenger/ MySpace	334	1.54	.991
YouTube	334	3.49	1.212
Wikipedia	334	1.50	1.045
Twitter	334	1.56	1.077
Skype	334	1.24	.696
Blog	334	1.32	.857
Forum	334	1.38	.922
Diğer:	334	2.53	1.543

Tablo 4.1’e göre öğrencilerin sosyal medya kullanım sıklığı ortalama değerlerini yorumlamak için puan aralığı hesaplanmıştır. Ölçek 5’li likert yapıda eşit aralıklı olduğundan dolayı, Puan aralığı = (En yüksek değer–En düşük değer)/5 formülü kullanılarak hesaplanmıştır. Elde edilen puan aralığı 0.80 olarak bulunmuştur. Bu doğrultuda sosyal medya kullanım sıklığı ortalamaları değerlendirilirken aşağıdaki değerler dikkate alınmıştır.

4.21-5.00 olan maddeler “Her zaman”,
 3.41-4.20 olan maddeler “Sık sık”,
 2.61-3.40 olan maddeler “Bazen”,
 1.81-2.60 olan maddeler “Nadiren”,
 1.00-1.80 olan maddeler “Hiçbir zaman”

Tablo 1’de öğrencilerin sosyal medya kullanım ortalamalarına bakıldığında öğrencilerin en çok YouTube kullandıkları görülmektedir ($\bar{X} = 3.49$), bu değer “sık sık” aralığına denk gelmektedir. Yani öğrenciler sık sık Youtube kullanmaktadırlar. Bunun yanında öğrenciler nadiren diğer uygulamaları kullanmaktadırlar. Ayrıca öğrenciler Facebook, Messenger, Wikipedia, Twitter, Skype, blog ve forum gibi sosyal medya ağlarını çoğunlukla kullanmadıklarını belirtmişlerdir.

4.2. İKİNCİ ALT PROBLEME AİT BULGULAR

“Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ne düzeydedir?” şeklinde belirtilmiş olan ikinci alt problemi sınamak amacıyla çocuk fiziksel aktivite anketinden elde edilen veriler değerlendirilmiştir. Ankette her bir öğrenci için fiziksel aktivite puanı hesaplanmıştır.

Tablo 4.2. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri

	N	$\bar{X}$	S
Fiziksel aktivite	334	3.03	.931

Tablo 4.2 incelendiğinde öğrencilerinin fiziksel aktivite ortalamaları $\bar{X} = 3.03$ ’dür. Çocuk fiziksel aktivite anketinden elde edilen sonuçlar yorumlanırken ortalama puanın "1" olması düşük düzeyde fiziksel aktivite, ortalama puanın "5" olması yüksek fiziksel aktivite olarak değerlendirilmiştir (Erdim, Ergün ve Kuşuoğlu, 2019). Dolayısıyla 3.03 değeri orta düzeylerde bir değer olduğundan dolayı öğrencilerin fiziksel aktivitelerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir.

4.3. ÜÇÜNCÜ ALT PROBLEME AİT BULGULAR

“Ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ne düzeydedir?” şeklinde belirtilmiş olan üçüncü alt problemi sınamak amacıyla sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinden elde edilen veriler değerlendirilmiştir. Sonuçlar Tablo 4.3’te belirtilmiştir.

Tablo 4.3. Öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyleri

	N	$\bar{X}$	S
Sağlıklı Beslenme Tutum	334	3.35	.557

Tablo 4.3 incelendiğinde öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ortalama değerini yorumlamak için puan aralığı hesaplanmıştır. Ölçek 5’li likert yapıda eşit aralıklı olduğundan dolayı, Puan aralığı = (En yüksek değer-En düşük değer)/5 formülü kullanılarak hesaplanmıştır. Elde edilen puan aralığı 0.80 olarak bulunmuştur. Bu doğrultuda sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyleri aşağıdaki değerler dikkate alınarak değerlendirilmiştir.

- 4.21-5.00 olan maddeler “Kesinlikle katılıyorum”,
- 3.41-4.20 olan maddeler “Katılıyorum”,
- 2.61-3.40 olan maddeler “Kararsızım”,
- 1.81-2.60 olan maddeler “Katılmıyorum”,
- 1.00-1.80 olan maddeler “Kesinlikle Katılmıyorum”

Bu aralıklara göre öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ortalama değeri ($\bar{X}$ = 3.35), “Kararsızım” seçeneğine denk gelmektedir. Dolayısıyla ölçek maddeleri de göz önünde bulundurulduğunda öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarının orta düzeyde olduğu yorumu yapılabilir.

4.4. DÖRDÜNCÜ ALT PROBLEME AİT BULGULAR

“Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve beslenme alışkanlıkları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” şeklinde belirtilmiş olan dördüncü alt problemi sınamak amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Veriler normal dağılım göstermektedir. Skewness ve kurtosis değerleri +2 ile -2 arasındadır. Öncelikle öğrencilerin sosyal medya kullanımlarına bakılmıştır. Tablo 4’te verilen öğrencilerin sosyal medya kullanım sıklığına bakıldığında, öğrencilerin sıklıkla YouTube kullandıklarını, diğer sosyal medya programlarını neredeyse hiçbir zaman kullanmadıklarını belirttikleri görülmektedir. Bu doğrultuda öğrencilerinin sosyal medya kullanımlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmek amacıyla öğrencilerin YouTube kullanımları analize alınmıştır. Elde edilen veriler tablo 4.4’te belirtilmiştir.

Tablo 4.4. öğrencilerin YouTube kullanımlarının cinsiyet değişkenine göre bağımsız gruplar t-testi sonucu

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	Sd (df)	t	P	Eta Kare
YouTube kullanımı	Kız	172	3.44	1.176	332	-.900	.369	.002
	Erkek	162	3.56	1.251				

Tablo 4.4 incelendiğinde öğrencilerin YouTube kullanımlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Kız ve erkek öğrencilerin YouTube kullanımı ortalamalarına bakıldığında ortalamaların birbirine çok yakın değerlerde oldukları da görülmektedir.

Öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında elde edilen veriler Tablo 4.5’te belirtilmiştir.

Tablo 4.5. Öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre bağımsız gruplar t-testi sonucu

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	Sd (df)	T	P	Eta Kare
Sağlıklı beslenme Tutum	Kız	172	3.38	.554	332	1.074	.284	.003
	Erkek	162	3.32	.561				

Tablo 4.5 incelendiğinde öğrencilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Kız ve erkek öğrencilerin sağlıklı beslenme tutum ortalamalarına bakıldığında ortalamaların birbirine çok yakın değerlerde oldukları da görülmektedir. Kısacası öğrencilerin beslenme alışkanlıkları kız ve erkek öğrenciler arasında farklılık göstermemektedir.

4.5. BEŞİNCİ ALT PROBLEME AİT BULGULAR

“Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya ve beslenme alışkanlıkları sınıf değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” şeklinde belirtilmiş olan beşinci alt problemi sınamak amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Veriler normal dağılım göstermektedir. Skewness ve kurtosis değerleri +2 ile -2 arasındadır. Öncelikle öğrencilerin YouTube kullanımlarının sınıf değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır.

Tablo 4.6. Sınıf değişkenine yönelik betimsel istatistikler

		N	$\bar{X}$	S
YouTube kullanımı	5. Sınıf	84	3.37	1.333
	6.sınıf	110	3.65	1.070
	7.sınıf	72	3.64	1.259
	8.sınıf	68	3.24	1.186

Tablo 4.7. Sınıf değişkenine yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı (KT)	Serbestlik Derecesi (sd)	Kareler Ortalaması (KO)	F	p
YouTube kullanımı	Gruplararası	10.209	3	3.403	2.343	.073
	Gruplarıçi	479.279	330	1.452		
	Toplam	489.488	333			

Tablo 4.7 incelendiğinde tek yönlü varyans analizi sonucunda öğrencilerin YouTube kullanımlarının sınıf değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Ayrıca Tablo 4.6 incelendiğinde sınıf ortalamalarının birbirine yakın değerlerde oldukları görülmektedir.

Öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının sınıf değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına bakıldığında elde edilen veriler Tablo 4.8’de belirtilmiştir.

Tablo 4.8. Sınıf değişkenine yönelik betimsel istatistikler

	N	$\bar{x}$	S
Sağlıklı beslenme tutum	5. Sınıf	84	3.28
	6.sınıf	110	3.47
	7.sınıf	72	3.35
	8.sınıf	68	3.24

Tablo 4.9. Sınıf değişkenine yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı (KT)	Serbestlik Derecesi (sd)	Kareler Ortalaması (KO)	F	P	LSD
Sağlıklı beslenme tutum	Gruplararası	2.873	3	.958	3.139	.026*	6-8
	Gruplarıçi	100.693	330	.305			
	Toplam	103.566	333				

*($p < 0,05$)

Tablo 4.9 incelendiğinde tek yönlü varyans analizi sonucunda öğrencilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının sınıf değişkenine göre farklılaştığı görülmektedir ($p < 0,05$). Bu farklılığın hangi sınıflar arasında olduğunu belirlemek için LSD testi yapılmıştır. Elde edilen verilere göre 6 ve 8. sınıflar arasında fark olduğu görülmektedir. Tablo 4.8’e bakıldığında bu farklılığın 6. sınıflar lehine olduğu görülmektedir. Kısaca 6. sınıf öğrencilerinin 8. sınıflara göre sağlıklı beslenmeye göre tutumlarının daha olumlu olduğu yani daha sağlıklı beslendiklerini düşündükleri söylenebilir.

4.6. ALTINCI ALT PROBLEME AİT BULGULAR

“Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya kullanımı, fiziksel aktivite ve beslenme düzeyleri arasında ilişki var mıdır?” şeklinde belirtilmiş olan altıncı alt problemi sınamak amacıyla Korelasyon Analizi yapılmıştır. Elde edilen veriler Tablo 4.10’da belirtilmiştir.

Tablo 4.10. Korelasyon analizi

	YouTube kullanımı	Fiziksel aktivite	Beslenme tutum
YouTube kullanımı	1	.140*	.030
Fiziksel aktivite		1	.113*
Beslenme tutum			1

*($p < 0,05$)

Tablo 4.10 incelendiğinde YouTube kullanımı ile fiziksel aktivite arasında ve fiziksel aktivite ile beslenme tutumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Bu korelasyon değerleri değerlendirilirken Büyüköztürk (2014) tarafından belirtilmiş olan korelasyon katsayısı aralıkları dikkate alınmıştır 0.70-1.00 aralığında korelasyon katsayısı yüksek, 0.70-0.30 aralığında korelasyon katsayısı orta, 0,30-0,00 aralığında korelasyon katsayısı ise düşük düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda korelasyon katsayıları düşük düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yani YouTube’u daha fazla kullanan öğrenciler daha çok fiziksel aktiviteye sahiptirler. Ayrıca daha çok fiziksel aktiviteye sahip öğrencilerin de sağlıklı beslenmeye yönelik

daha olumlu tutumları bulunmaktadır. YouTube kullanımı sağlıklı beslenmeyi etkilememektedir.



5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde araştırmayla ilgili alt problemlere yönelik elde edilen bulgular tartışılmıştır.

5.1. ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA KULLANIMI NE DÜZEYDEDİR?

Bu çalışmada ortaokul öğrencilerinin sosyal medya kullanım düzeyleri belirlenmiştir. Öğrencilerin sosyal medya ağlarından YouTube’u sıklıkla kullandıkları; Facebook, Messenger vb. ağları çoğunlukla kullanmadıkları belirlenmiştir. Bu konuda yapılan çalışmalara bakıldığında Saraç (2014) tarafından ortaokul öğrencileriyle yapılan çalışmada öğrencilerin öncelikle Facebook, ikinci sırada %18,4 oranında öğrenci de YouTube kullandıklarını belirtmişlerdir. Benzer şekilde ortaokul öğrencileriyle çalışan Tuğlu (2017), öğrencilerin birinci sırada Facebook, ikinci sırada YouTube kullandıklarını belirlemiştir. Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından 2013 yılında yapılan bir çalışmada 15-29 yaş aralığında gençlerin ilk sırada Facebook, ikinci sırada YouTube ve Instagram kullandıkları belirlenmiştir (Bulut, 2013). Bostancı (2010) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada öğrencilerin en çok kullandıkları sosyal medya ağlarının Facebook, YouTube ve Ekşi Sözlük olduğu tespit edilmiştir. Ök (2013)’ün lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada da öğrencilerin en çok kullandıkları sosyal medya ağlarının Facebook, YouTube ve Twitter olduğu belirlenmiştir. Tüm bu çalışmalar göstermektedir ki öğrenciler YouTube sosyal medya platformunu yüksek oranlarda kullanmaktadırlar.

5.2. ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ NE DÜZEYDEDİR?

Çalışmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışma sonucunda öğrencilerin orta düzeyde bir fiziksel aktiviteye sahip oldukları belirlenmiştir. Bu konuyla ilgili çalışmalar incelendiğinde benzer şekilde Çubuk (2019), yaptığı çalışmada ortaokul öğrencilerinin %44,4’ünün orta düzeyde fiziksel aktiviteye

sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Öztürk ve Aktürk (2011) ilköğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini inceledikleri çalışmada öğrencilerin %42,4'ünün normal düzeyde hareketli olduklarını belirlemiştir. Uçar (2014) yaptığı araştırmada adolesan dönemde bulunan kadın ve erkeklerde fiziksel aktivite düzeyini incelemiştir. Araştırma sonucunda adolesanların %32,2'sinin ise orta düzeyde aktif olduğu bulunmuştur.

Hem bu araştırmanın sonuçları hem de yapılan diğer çalışmalar da göstermektedir ki öğrenciler çoğunlukla orta düzeyde bir fiziksel aktiviteye sahiptirler.

5.3. ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI NE DÜZEYDEDİR?

Çalışmada ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları belirlenmeye çalışılmıştır. Bu doğrultuda sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinden veriler elde edilmiştir. Elde edilen verilere göre öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu konuda yapılan çalışmalar incelendiğinde Çelik (2019), yaptığı çalışmada ortaokul öğrencilerinin %72,5'inin sağlıklı beslendiklerini, %27,5'inin ise sağlıklı beslenmediklerini düşündüklerini tespit etmiştir. Gelişme çağındaki bu öğrencilerin sağlıklı beslenebilmesi onların okul hayatlarını da etkileyecektir. Konca, Ermiş, Ermiş ve Erilli (2019), sağlıksız beslenmenin çocuklarda metabolik, fizyolojik ve psikolojik açılardan olumsuz sonuçlara sebep olabileceğini belirtmektedir. Yılmaz ve Altunkürek (2020), çalışmalarında ortaokul öğrencilerinin büyük çoğunluğunun ara öğünlerde okul kantininden abur cubur ürünlerden tükettiklerini belirtmişlerdir. Savaşhan, Erdal, Sarı ve Aydoğan (2015) da ilkokul öğrencileriyle yaptıkları çalışmada öğrencilerin yüksek oranda ders aralarında abur cubur tükettiklerini belirlemişlerdir. Tüm bu çalışmalar hem ailelerin hem de öğretmenlerin öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına dikkat etmeleri gerektiğini göstermektedir.

5.4. ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA KULLANIMI VE BESLENME ALIŞKANLIKLARI CİNSİYET DEĞİŞKENİNE GÖRE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?

Çalışmada ortaokul öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve beslenme alışkanlıklarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Elde edilen sonuca göre ortaokul öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve beslenme alışkanlıkları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Bu konuda yapılan çalışmalar incelendiğinde Tuğlu (2017), çalışmasında ortaokul öğrencilerinin sosyal medya kullanım sıklıklarının kız ve erkek öğrenciler arasında farklılaşmadığını belirlemiştir. Ortaokul ve lise öğrencileriyle çalışan Şişman Eren (2014), çalışmasında öğrencilerin öğrenim düzeylerine göre sosyal medya kullanım amaçları arasında bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Beslenme konusunda üniversite öğrencileri ile çalışan Akyol ve İmamoğlu (2019) cinsiyet değişkenine göre şekerli yiyecekler ve yağlı yiyecekleri tercih etme ve hazır yemek ürünü olan hamburgeri, pizzayı, patates kızartmasını hazır satışa sunulan menülerden tercih etme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir.

5.5. ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA VE BESLENME ALIŞKANLIKLARI SINIF DEĞİŞKENİNE GÖRE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?

Çalışmada ortaokul öğrencilerinin sosyal medya ve beslenme alışkanlıklarının sınıf değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre ortaokul öğrencilerinin sosyal medya kullanımları sınıf değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Benzer şekilde Tuğlu (2017), ortaokul öğrencileriyle yaptığı çalışmasında 8. sınıf öğrencileri hariç diğer sınıf düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığını ifade etmiştir. Bu çalışmada öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarına bakıldığında ise 6. sınıf öğrencilerinin 8. sınıflara göre sağlıklı beslenmeye göre tutumlarının daha olumlu olduğu yani daha sağlıklı beslendiklerini düşündükleri söylenebilir. Bu durum sınıf düzeyi arttıkça öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarının azaldığını göstermektedir. Benzer şekilde Aksoydan ve Çakır (2011),

yaptıkları çalışmada sınıf seviyesi arttıkça öğrencilerin sağlıklı beslenme oranlarının düştüğünü belirlemişlerdir. Ayrıca öğretim kademesi arttıkça kilolu öğrencilerin sayısının da arttığını ifade etmişlerdir.

5.6. ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA KULLANIMININ FİZİKSEL AKTİVİTE VE BESLENME DÜZEYLERİ ARASINDA İLİŞKİ VAR MIDIR?

Bu araştırmada öğrencilerin sosyal medya kullanımları, fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında bir ilişki olup olmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Elde edilen bulgulara göre YouTube’u daha fazla kullanan öğrencilerin daha çok fiziksel aktiviteye sahip oldukları ve daha çok fiziksel aktiviteye sahip olan öğrencilerin de sağlıklı beslenmeye yönelik daha olumlu tutumları olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmaya benzer şekilde Karademir (2017), yaptığı çalışmada ortaokul öğrencilerinin sosyal medya kullanma düzeylerinin fiziksel aktivite düzeyleriyle düşük düzeyde ilişkili olduğunu belirlemiştir. Yani öğrencilerin sosyal medya kullanma düzeyleri arttıkça fiziksel aktivite düzeyleri de düşük ama doğru orantılı bir şekilde artmaktadır. Yılmaz ve Kocataş (2019), çalışmalarında ortaokul öğrencilerinin beslenme davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında düşük ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca Yılmaz ve Altunkürek (2020) de çalışmasında ders aralarında abur cubur tüketen öğrencilerin, fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğunu tespit etmiştir. Araştırma bulgularında Youtube’da zaman geçirme oranı yükseldikçe fiziksel aktivite oranının da yükseldiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulguların nedenleri tartışılacak olunursa öğrencilerin fiziksel aktivitelerini yaptığı sürelerde dünyanın en popüler video ve müzik uygulaması olan Youtube’u bir eğlence aracı olarak fiziksel aktivite eşliğinde kullanacakları düşünülebilir. Kablolu veya kablolu kulaklıklar ile müzik dinlemek veya çeşitli videolar izlemek fiziksel aktivitelerde tercih edilen bir durumdur. Bu durumun bizim araştırma sonuçlarına da yansıdığı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Aksoydan, E. (2011). Çakır N. Evaluation of nutritional behavior, physical activity level and body mass index of adolescents. *Gülhane Medical Journal*, 53 (4), 264-270.
- Alberdi-Paramo, I. ve Niell-Galmes, L. (2017). Nutritional Supplements İn Eating Disorders. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 45 (1), 26-36.
- Aksu, H., Çankaya, M.N. ve Candan, U. (2011). Her Şey Çıplak Bildiğiniz İnternetin Sonu, Web 3.0, Kapital Medya Hizmetleri A.Ş. İstanbul
- Aksoydan, E. ve Çakır, N. (2011). Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 53 (4), 268-269.
- Akyol, A. Bilgic, P. ve Ersoy G. (2008). Fiziksel Aktivite, Beslenme Ve Sağlıklı Yaşam, T.C. Sağlık Bakanlığı, Beslenme Bilgi Serisi, Seri D-5.
- Akyol, P., ve İmamoğlu, O. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (3), 67-77.
- Al-Kord, N.Y.M. (2016). Facebook Ortamındaki Dijital Oyunların Bağımlılığına Etki Eden Demografik Faktörler. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Anthony Mayfield, Whatis Social Media? [Http://Www.İcrossing.Co.Uk/Fileadmin/Uploads/Ebooks/What_İs_Social_Media_İcrossing_Ebook.Pdf](http://www.İcrossing.Co.Uk/Fileadmin/Uploads/Ebooks/What_İs_Social_Media_İcrossing_Ebook.Pdf), Adresinden 10 Temmuz 2017' De Alınmıştır.
- Applegate, Liz. (2011). Beslenme ve diyet temel ilkeleri. Çev. Özpınar. H. Kendall/Hunt: Iowa. İstanbul Tıp Kitap Evi.
- Arslan, A. (2015). Eğitim ve öğretimde sosyal medya kullanımı sosyal medya araştırmaları. Konya (Der.) Büyükaslan A., Kırık A., Çizgi Kitabevi.
- Ayan, B.(2016). Sosyal Ağlar Tarihi. İstanbul: Abaküs Yayınevi.
- Aydın Z.D. (2006). Toplum ve virey için sağlıklı yaşlanma, yaşam biçiminin rolü, Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 3(4), 43-48.
- Baltacı, G. ve Fizik Tedavi (2008).Çocuk ve spor Ankara: Hacettepe Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Fakültesi, fizik tedavi ve rehabilitasyon bölümü, birinci basım: Şubat.

- Bair, C.(2011). Relations among media, eating pathology and body dissatisfaction in college women. Doctoral Thesi, Boston University.
- Bailey D.A. ve Martin, A.D. (1994). Physical activity and skeletal health in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6, 330-347.
- Batoulia, S.A.H. ve Saba V. (2017). At least eighty percent of brain grey matter is modifiable by physical activity. A review study. *Behavioural brain research*,332, 204-217
- Baysal, A. (2013). Genel beslenme. Hatipoğlu Yayınları, 15.Baskı, 51-61.
- Baysal, A. (2015). Beslenme. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi. s. 9
- Bayraktutan, G., Binark, M., Çomu, T., Doğu, B., İslamoğlu, G. ve Aydemir, A.T. (2012). Sosyal medyada 2011 genel seçimleri: nicel-nitel ara yüzey incelemesi, *Selçuk İletişim Dergisi*, 7 (3), 5-29.
- Bediratan, G. (2017). Instagram kullanan kadın girişimciler üzerine bir araştırma: Adana ilinde bir uygulama. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bek, N. (2008). Fiziksel aktivite ve sağlığımız, Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Sağlık Bakanlığı. Yayın No, 730, Şubat 2008, 1.Basım Ankara.
- Beyazyüz, M. ve Göka, E. (2011). Psikoloji ve tıp açısından beden, *Beden Sosyolojisi*, Ed. K. Canatan. İstanbul: Açılım Kitap, 371-395.
- Bourdeaudhuij, I.D. ve Oost, P.Y. (1999). A cluster analytical approach toward physical activity and other health related behaviors. *medicine and science in sports and exercise*, 31(4), 605-612.
- Bideratan, G. (2017). Instagram kullanan kadın girişimciler üzerine bir araştırma: Adana ilinde bir uygulama (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Binark, M. (2009). Yeni medya dolayimli iletişim ortamında olanakların ve ol(a)mayanların farkında olmalı, *Evrensel Kültür*, 216, 60-63.
- Bulunmaz, B. (2011). Otomotiv sektöründe sosyal medyanın kullanımı ve fiat örneği, *global Media Journal Turkish Edition*, 2 (3).
- Bulut, M. (Ed.). (2013). Gençlik ve sosyal medya araştırma raporu, T.C Gençlik ve Spor Bakanlığı.

- Bostancı, M. (2010). Sosyal medyanın gelişimi ve iletişim fakültesi öğrencilerden sosyal medya kullanım alışkanlıkları, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Bruns, A. ve Bahnisch, M. (2009). Social media: tools for user-generated content- social drivers behind growing consumer participation in user-led content generation, (1)-state of the art March, 1-60.
- Chou, C. (2001). Tayvanlı üniversite öğrencileri arasında yoğun internet kullanımı ve bağımlılığı. Çevrimiçi bir görüşme çalışması, *CyberPsychology ve Behavior*,4 (5), 573-585.
- Çakır, H.(2013). Bilgisayar oyunlarına ilişkin ailelerin görüşleri ve öğrenci üzerindeki etkilerinin belirlenmesi, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,9 (2), 138-150
- Çamlıgüney, A.F. (2010). 8-10 yaş grubu kız çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel uygunluklarının belirlenmesi ve beslenme profili ile ilişkisinin incelenmesi. Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi. Turkey.
- Çayırılı, E. (2017). Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul:
- Çelik, M. (2019). Ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, beden kütle indeksleri ve fiziksel aktivitelerinin değerlendirilmesi. Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Çolak, M. ve Kaya, M. (2007). Erzincan ilinde yaşayan 12-14 yaş kız ve erkek çocuklarda sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk bileşenlerinden vücut kompozisyonlarının değerlendirilmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(2), 757-764
- Çubuk, A. (2019). Ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı, fiziksel aktivite düzeyleri ve akademik başarı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi, Turkey.
- Demirezen, E., ve Coşansu, G. (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14(8), 174-178.

- Demir, G. T. ve Cicioğlu, H. İ. (2018).Fiziksel aktiviteye katılım için motivasyon ölçeği (MSPPA): geçerlik ve güvenirlik çalışması. İnsan Bilimleri Dergisi, 15 (4), 2479-2492.
- Demir Tekkurşun, G. ve Cicioğlu, H.İ (2019) Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): geçerlik ve güvenirlik çalışması. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 256-274.
- Demirkaynak, Ö. Aktaş, N. ve Hasipek, S. (2004). 3-6 yaş grubunda çocuğu olan annelerin beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıkları. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dikener, O. (2010). İnternet reklamcılığında web tasarımı. Konya: Aybil Yayıncılık.
- Dombaç, A. (2014). Sosyal medyada tv reyting ölçümlerinin analizi: Twitter örneği. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Dr. Thadani ve CMK Cheung, "Online Social Network Dependency: Theoretical Development and Testing of Competing Models", 2011 44th Hawaii International Conference on System Sciences , Kauai, HI, ABD, 2011, s. 1-9, doi: 10.1109/HICSS.2011.331.
- Dükancı, Y. (2008). Çocuklarda fiziksel aktivite ve sağlık ilişkili fiziksel uygunluk özelliklerinin değerlendirilmesi. Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2003). Dünya sağlık raporu: 2003: geleceği şekillendirmek . Dünya Sağlık Örgütü.
- Ekşi, F. (2016). The short form of the Five-Factor Narcissism Inventory: Psychometric equivalence of the Turkish version. Educational Sciences-Theory ve Practice, 16(4).1081-1096.
- Erdim, L., Ergün, A. ve Kuğuoğlu, S. (2012). 71 Büyük çocuklar için fiziksel aktivite anketinin (PAQ-C) Türkçe versiyonunun güvenirliği ve geçerliliği.Çocuklukta Hastalık Arşivi 97(2), A-20.
- Eren, E. Ş. (2014). Sosyal medya kullanım amaçları ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı kişisel değişkenlere göre incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29(4), 230-243.
- Ersoy, G. (2001). Şişmanlığın önlenme ve tedavisinde fiziksel aktivitenin önemi, I. Ulusal Obezite Kongresi Diyetisyenler Sempozyumu Sunuları, İstanbul.

- Esen, E. (2010). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Programı, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Freedman, D. S., Mei, Z., Srinivasan, S. R., Berenson, G. S., & Dietz, W. H. (2007). Cardiovascular risk factors and excess adiposity among overweight children ve adolescents: the Bogalusa Heart Study. *The Journal of pediatrics*, 150(1), 12-17.
- Freedman, D. S., Dietz, W. H., Srinivasan, S. R., ve Berenson, G. S. (1999). The relation of overweight to cardiovascular risk factors among children ve adolescents: the Bogalusa Heart Study. *Pediatrics*, 103(6), 1175-1182.
- Gilbert, E., Karahalios, K., ve Sandvig, C. (2008, April). The network in the garden: an empirical analysis of social media in rural life. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* .1603-1612.
- Günay, M., Tamer, K. ve Cicioğlu, Ğ. (2006). Spor fizyolojisi ve performans ölçümü. baskı Ankara: Gazi Kitabevi, 538.
- Güneş Z (2005).; Spor Ve Beslenme, Ankara: Nobel Yayınları, 4, 1.
- Gürel, F.S. ve İnan, G.(2001). Çocukluk çağı obezitesi tanı yöntemleri, prevalansı ve etyolojisi, Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 2(3), 39-46.
- Güzel, M. (2006). Küreselleşme, internet ve gençlik kültürü. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli: Küresel İletişim Dergisi, Sayı 1, 1-16.
- Heinemann, J., & Barry, C. (2019). Differential diagnoses between primary eating disorders and disordered eating secondary to a primary gastrointestinal disorder. In *Gastrointestinal and Liver Disorders in Women's Health* 3-17. Springer, Cham.
- Hekim, H. (2015). Genç bireylerin fiziksel aktivite düzeyi ile motorik özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi. Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hills, A. P., King, N. A., & Byrne, N. M. (2007). Children, obesity ve exercise. *Children, Obesity ve Exercise*. doi, 10, 9780203945971.
- Hünük, D. Özdemir, R.A.Yıldırım, G. Ve Aşçı, H. (2013). 6.-8. Sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımında algıladıkları sosyal desteğin rolü. *Eğitim ve Bilim*, 38 (170).
- Hürriyet (2018) Erişim Tarihi: 15 Şubat 2019.
<http://www.hurriyet.com.tr/haberleri/whatsapp-nedir>

- İTÜ Geliştirme Vakfı Okulları,(2015) Sağlıklı Beslenme ve Obezite. Erişim tarihi 2015. http://www.itugvo.k12.tr/ilkogretim/rehberlik_bultenler/saglikli_beslenme.pdf.
- Jason Gwi, Instagram tops the list of social network growth. Erişim tarihi 16 Ocak 2014, <http://blog.globalwebindex.net/instagram-tops-list-of-growth>
- Karabatak, M. ve Koç, M. (2011). Sosyal ağların öğrenciler üzerindeki etkisinin veri madenciliği kullanılarak incelenmesi.. In 5th International Computer ve Instructional Technologies Symposium (22), 24.
- Karademir, M. (2017).Sosyal ağların kullanımının ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin incelenmesi. Master's thesis. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karademir, T. ve Alper, A. (2011). Öğrenme ortamı olarak sosyal ağlarda bulunması gereken standartlar. 5.Uluslararası Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Sempozyumu, Fırat Üniversitesi. Elâzığ.
- Karaduman M., Kurt, H. (2017) İletişim fakültesi öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım düzeyleri. Erişim tarihi: Şubat 2017 http://www.academia.edu/2070735/iletisim_fakultesi_ogrencilerinin_sosyal_medyayi_kullanim_duzyeyleri
- Keery, H., Van Den Berg, P. ve Thompson, J.K. (2004). An Evaluation Of The Tripartite Influence Model Of Body Dissatisfaction And Eating Disturbance With Adolescent Girls. Body Image, 1, 237-251.
- Kirschenbaum, A. (2004). Generic Sources Of Disaster Communities: Asocial Network Approach. International Journal of Sociology and Social Policy, 24 (10/11), 94-129.
- Kobak, C. ve Pek, H. (2015). Okulöncesi Dönemde (3-6 Yaş) Ana Çocuk Sağlığı Ve Anaokulundaki Çocukların Beslenme Özelliklerinin Karşılaştırılması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30 (2), 42-55.
- Koçoğlu, S. (2018) “Instagram Tarihi: Instagram Nedir? Nasıl Kullanılır? Ne İşe Yarar? Erişim Tarihi: 1 Eylül 2018 <https://www.brandingturkiye.com/instagram-tarihi-instagram-nedir-nasil-kullanilir-ne-ise-yarar/>
- Konca, E., Ermiş, E., Ermiş, A., Erilli, N.A. (2019). 7-14 Yaş öğrencilerin fiziksel aktivite durumları ve beslenme alışkanlıklarının araştırılması. SocialSciences, 14(1), 105-17.

- Köksal, Güliden. Hülya Gökmen. (2015) Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi. Ankara: Habiboğlu Yayıncılık, 135.
- Lee, I., Cooney, L., Saini, S., Smith, M.E., Allison, K.C. And Dokras, A. (2016) increased risk of eating disorders in women with polycystic ovary syndrome. *fertil steril*; 106(3): 260-261.
- Mehdizadeh, S. (2010) self-presentation 2.0: narcissism and self-esteem on facebook. *cyberpsychol behav soc netw*; 13: 357-364.
- Memiş, U. A., ve Yıldırım, İ. (2008). Çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 13-32.
- Merdinoğlu A. Gürsoy R.Hazar K.Dallı M. (2017). Analysis of body perception and self-esteem values connected with aerobic exercise in female and male adults. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 333-339
- Nakilcioğlu, İsmail Hakkı (2007), “İletişimden Bilişime: İnternet Kültüründen Kesitler”, Akademik Bilişim, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya, 31 Ocak-2 Şubat 2007.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Larson, N. I., Eisenberg, M. E., & Loth, K. (2011). Dieting and disordered eating behaviors from adolescence to young adulthood: findings from a 10-year longitudinal study. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(7), 1004-1011.
- Obezite Tanı ve Tedavi Kılavuzu (2014: 32), Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği, Ankara.
- Oğuz, T. (2018). Görünür olma takıntısı: selfie yayınlama davranışı ve narsisizm. In 16th international symposium communication in the millenium 56-70.
- Ök, F. (2013). Ortaöğretim öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve motivasyonlarını belirlemeye yönelik alan araştırması. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ
- Özbolet, A. (2011) Postmodern Dönemde Bedenin Tüketim Temelinde Yeniden İnşası. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 10(38): 317-334.
- Özcan, G. ve Dursun, Z (1995).; Aerobik Step-Streching 1.Sem. Notları, Gençlik Spor Genel Müdürlüğü, Ankara.

- Özdemir, S. (2019). Sosyal medya ünlüleri üzerine bir inceleme: Türkiye’de twitter mikro ünlüsü olmak. *Moment Dergi*, 6(2), 406-427.
- Özdiñç, T. (2014). Okul öncesi eğitimde aile katılımında sosyal medya kullanımı: Bir durum çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Özkan, A., Bozkuş, T., Murat, K. U. L., Türkmen, M., Ümit, Ö. Z., & Cengiz, C. (2013). Halk oyuncularının fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 1(3), 24-38.
- Öztürk A, Aktürk S (2011) İlköğretim öğrencilerinde obezite prevalansı ve ilişkili risk faktörleri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(1): 53-60.
- Öztürk M.A. (2009).; Obez çocuklarda aerobik egzersizin sağlık ilişkili fiziksel uygunluk unsurlarına ve kan lipidlerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Öztora, S., Hatipoğlu, S., Barutçugil, M. B., Salihoğlu, B., Yıldırım, R., ve Şevketoğlu, E. (2006). İlköğretim çağındaki çocuklarda obezite prevalansının belirlenmesi ve risk faktörlerinin araştırılması. *Bakırköy Tıp Dergisi*, 2(1), 11-14.
- Pitta, F., Troosters, T., Probst, V. S., Spruit, M. A., Decramer, M., ve Gosselink, R. (2006). KOAH’ta anketler ve hareket sensörleri ile günlük yaşamdaki fiziksel aktiviteyi belirleme. *The European Respiratory Journal*, 27, 1040-1055.
- Ryding, F. C., & Kuss, D. J. (2020). The use of social networking sites, body image dissatisfaction, and body dysmorphic disorder: A systematic review of psychological research. *Psychology of Popular Media*, 9(4), 412.
- Sarria, A., Moreno, L. A., Garcí- Llop, L. A., Fleta, J., Morellón, M. P., & Bueno, M. (2001). Body mass index, triceps skinfold and waist circumference in screening for adiposity in male children and adolescents. *Acta Paediatrica*, 90(4), 387-392.
- Saraç, N. (2014). 8. Sınıf öğrencilerinin benlik saygıları ile sosyal medyaya ilişkin tutumları arasındaki ilişki (Beykoz İlçesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Satıl, E. (2011). Yeni medya ve sosyalleşme. Radyo Televizyon Ana Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Savaşhan, Ç., Erdal, M., Sarı, O. ve Aydoğan, Ü. (2015). İlkokul çağındaki çocuklarda obezite görülme sıklığı ve risk faktörleri. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 19(1), 14-21.
- Saygın Ö. (2003); 10-12 yaş çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel uygunluklarının incelenmesi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sayımer, İ. (2008). Sanal ortamda halkla ilişkiler (1. baskı). İstanbul: Beta Basım Yayın Dağıtım.
- Sepetçi, N. (2017). Sosyal medyada mahremiyet algısının çöküşü: Instagram Örneği. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Seviniş, S. (2017). Yetişkinlerde sosyal ağ kullanımının beş faktör kişilik özellikleriyle ilişkisi. Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Sönmez, E. E., ve Özgen, Ö. (2017). Medya kullanımı ve beden imajı: Türkiye ve İngiltere örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (27), 78-95.
- Sütlüoğlu, T. (2015). Sosyal paylaşım ağlarında gençlerin sosyalleşme ve kimlik inşası süreçleri: Facebook örneği. *Folklor/Edebiyat*, 21 (83), 125-147.
- Şişman Eren, E. (2014). Sosyal medya kullanım amaçları ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı kişisel değişkenlere göre incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(4), 230-243.
- Tanır, H., ve Yoncalık, O. (2014). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve bazı antropometrik özelliklerin akademik başarı ile ilişkisi. *Beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1-10.
- Toprak, A., Yıldırım, A., Vd., (2009) Toplumsal Paylaşım Ağı Facebook: Görülüyorum Öyleyse Varım!, Kalkedon Yayınları,
- Tuğlu, B. (2017). Ortaokul öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım amaçları ve sosyal medya kullanımlarına ilişkin tutumları Master's Thesis, Sakarya Üniversitesi. Sakarya
- Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, (2012) , SBF Beslenme ve Diyetetik Bölümü/ MEB Sağlık İşleri Daire Başkanlığı Ankara.

- Uçar, M. (2014). Konya ili yetiştirme yurtlarında barınan 14-18 yaş grubu kız ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite ve uygunluk düzeylerinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Uğur Altay, M. (2007).Çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki. Doktora Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı,
- Uluç, G. ve Yarcı, A. (2017). Culture of social media. The Journal of Dumlupınar University Social Sciences Institute, 52, 88-102.
- Ulusoy, A., Güngör, A., Köksal, A., Subaşı, G., Ünver, G. Ve Koç, G. (2004). Gelişim ve Öğrenme. Anı Yayınları, (3. Baskı), 110-11, Ankara.
- Urlu, Y.(2014). 10-12 yaş grubu çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması: Antalya İli Örneği. Balıkesir.
- Ünver, E., ve Cin emre, Ş. A. (2014). Ergenlik öncesi erkek çocuklarda fiziksel aktivite düzeyinin 6 dakika yürüme testi ile ilişkisi. Spor Bilimleri Dergisi, 28(4), 194-204.
- Vural Z Ve Bat M (2010) Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. Erişim tarihi: 20 Aralık 2012 Yaşar Üniversitesi Dergisi, http://journal.yasar.edu.tr/wpcontent/uploads/2012/08/3_bvural_mbat.pdf
- Yağmurlu, A. (2011) Kamu yönetiminde halkla ilişkiler ve sosyal medya, Selçuk İletişim Dergisi,7 (1), 5-15
- Yan, Y. (2007). 10–13 Yaş çocuklarda sosyo-ekonomik yapının fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yeniçifti, N.T. (2017). Sosyal medya Facebook ve Twitter motivasyonları. Konya: Literatür Academia.
- Yılmaz, A., & Kocataş, S. (2019). Ortaokul öğrencilerinin obezite sıklığının, beslenme davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi. Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi, 1(3), 66-83.
- Yılmaz, S., ve Altunkörek, Ş. Z. (2020) ortaokul öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarının belirlenmesi: Ankara Yenimahalle ilçesi örneği. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 1(2), 70-80.

- Young K (2009) Ergenler için çevrimiçi oyun bağımlılığı ve tedavi sorunlarını anlamak. Amerikan aile terapisi dergisi, 37 (5), 355-372.
- Yüksel, Aysun Akıncı (2013). Yeni medyanın ve sosyal ağların yaşamımıza soktuğu yeni bir yaşam pratiği: Sofalısing. Kurgu, 25(1), 17-27..
- Zafarmand, N. (2010). Halkla ilişkiler alanında yeni mecra ve uygulamaların yeri ve önemi: Sosyal medya ve PR2. 0. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zorba E., Saygın Ö. (2007) Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk. İstanbul: Bedray Yayın Dağıtım Tur. ve İnş. San. Tic. Ltd. Şti.
- WHO,(2012).Childhood overweight and Obesity. Erişim tarihi 21 Kasım 2017 <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en>
- Weinberg, T (2009) The new community rules: Marketing on the social web (pp. I-XVIII). Sebastopol, CA: O'Reilly.

EK 1. Orijinallik Raporu Formu

 ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU
ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA Tarih: 20/12/2022
Tez Başlığı: Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımının Fiziksel Aktivite Ve Beslenme Alışkanlıklarına Etkilerinin İncelenmesi(Kars ili Örneği) Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 72 sayfalık kısmına ilişkin, 20/12/2022 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 13 'dur. Uygulanan filtrelemeler: 1- ☒ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç 2- ☒ Kaynakça hariç 3- ☒ Alıntılar dâhil 4- ☒ 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nde belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim. Gereğini saygılarımla arz ederim. Tarih ve İmza 20.12.2022
Adı Soyadı: Tugay ÇINTESUN Öğrenci No: 19200100003 Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Programı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Statüsü: ☒ Yüksek Lisans ☐ Doktora
<u>DANIŞMAN ONAYI</u> UYGUNDUR Doç. Dr. Alptürk AKÇÖLTEKİN

EK 2. MEB Ölçek Uygulama İzni



T.C.
KARS VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-91782061-605.01-51140130
Konu : Tugay ÇİNTESUN

06/06/2022

VALİLİK MAKAMINA
KARS

Ardahan Üniversitesi Rektörlüğü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Tugay ÇİNTESUN'un "Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımının Fiziksel Aktivite ve Beslenme Alışkanlıklarına Etkilerinin İncelenmesi" ile ilgili tez çalışmasını, İlimiz Susuz ilçesindeki ortaokullarda öğrenim gören öğrencilere uygulaması ile ilgili Ardahan Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nün 01.06.2022 tarih ve 2200016390 sayılı yazılarında belirtilmektedir.

Tez çalışmasında uygulanacak olan anket ve ölçekler Müdürlüğümüzce oluşturulan komisyon tarafından Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün "Araştırma, Uygulama İzinleri" konulu 2020/2 nolu Genelgeleri gereğince incelenmiş olup, çalışmanın 2021-2022 eğitim öğretim yılında, Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin Genel Amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Hakkındaki Kanun ile yürürlükte olan tüm yasal düzenlemeler gözönünde bulundurularak, eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde, gönüllülük esas olmak koşuluyla İlimiz Susuz ilçesindeki ortaokullarda öğrenim gören öğrencilere Anket ve Ölçeklerin uygulaması ve tez sahibi tarafından araştırmanın bitiminde sonuç raporunu CD ortamında Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Şubesine teslim edilmesi müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Aydın ACAY
İl Millî Eğitim Müdür V.

OLUR
Tahir YILMAZ
Vali a.
Vali Yardımcısı

Adres : Cumhuriyet Mah. Hükümet Konağı 36100/KARS

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No : 0 (474) 212 82 26

E-Posta: stratejigelistirme36@meb.gov.tr

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Internet Adresi: <http://kars.meb.gov.tr>

Bilgi için: O.İĞDIR

Unvan: Teknisyen

Faks: 4742128229

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden **ce79-f177-3edd-9929-c642** kodu ile teyit edilebilir.



EK 3. Etik Kurul Kararı



T.C.
ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük

Sayı : E-67796128-000-2100002309
Konu : Bilimsel Yayın Ve Etik Kurul Kararı
(Doç.Dr. Alptürk AKÇÖLTEKİN)

28.01.2021

Doç. Dr. Alptürk AKÇÖLTEKİN

"Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımının Fiziksel Aktivite ve Beslenme alışkanlıklarına Etkilerinin İncelenmesi" başlıklı projenizin içeriği ve bu proje kapsamında yapılacak araştırmalarda uygulayacağınız ölçek Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş olup, değerlendirme sonucu söz konusu projenizin Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kriterlerine uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Mustafa YILDIZ
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu Komisyon Başkanı

Belge Doğrulama Kodu: 7CTFAPA

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi:
<http://ubys.ardahan.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

Adres: Ardaahan Üniversitesi Yenisey Kampüsü Rektörlük Hizmet Binası, Çamlıçatak Mevkii, Ardaahan
75002
Telefon No: (0 478) 2117575
e-Posta: bayek@ardahan.edu.tr
Kep Adresi: ardahanuni@hs01.kep.tr

Faks No: (0 478) 2117509
İnternet Adresi: www.ardahan.edu.tr

Bilgi için : Kubilay Aras
Etik Kurulu Komisyon
Raportörü
Telefon No: (0 478) 2117575



EK 4.Kullanılan Ölçekler

EK 4.1 Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ölçeği

Öğrencilerin Sosyal Medyayı Kullanım Amaçları

Değerli öğrencimiz;

Sizlerin, interneti kullanma amaçlarınızı belirlemek amacıyla bir araştırma yapmaktayım. Ölçme aracındaki cevaplarınız sadece bilimsel amaçlı kullanılacak, kişisel değerlendirme yapılmayacaktır. Sonuçların sağlıklı bir şekilde değerlendirilmesi için hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız. Zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.

1. Cinsiyetiniz: ☐ Kız ☐ Erkek

2. Yaşınız: _____

3.Kaç yıldır interneti kullanıyorsunuz? _____

4. Günde ortalama kaç saat interneti kullanıyorsunuz?

☐ 1 saatten az

☐ 1-2 saat

☐ 3-4 saat

☐ 4 saatten fazla

	Her zaman	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
Facebook					
Messenger/ MySpace					
YouTube					
Wikipedia					
Twitter					
Skype					
Blog					
Forum					
Diğer:					

5. Haftada ortalama kaç gün interneti kullanıyorsunuz?

☐ 1-2 gün

☐ 3-4 gün

☐ 5-6 gün

☐ Her gün

6. Sosyal medyayı kullanma sıklığınız:

7.Sosyal medyayı kullanma amacınız:

	Aktiviteler	Her zaman	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
1	Dersle ilgili bir konuyu araştırmak					
2	Mesaj/e-posta göndermek					
3	Arkadaşıma ödev/dersle ilgili soru sormak					
4	Sohbet etmek					
5	Arkadaşımla dersle ilgili bir konuyu tartışmak					
6	Arkadaşımlarımın fotoğraflarına/yorumlarına bakmak					
7	Arkadaşımla birlikte ödev/proje yapmak					
8	Beğendiğim internet adreslerini paylaşmak					
9	Kişisel bilgilerimi/fotoğraflarımı paylaşmak					
10	İlginç, komik videoları paylaşmak					
11	Ders için hazırladığım bir ödevi paylaşmak					
12	Arkadaşımlarımın gönderdiklerine yorum yapmak					

EK 4.2. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim.	1	2	3	4	5
2	Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
3	Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
4	Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
5	Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim.	1	2	3	4	5
6	Şekerli besinler (çikolata, kek, bisküvi, vb.) tükettiğimde mutlu olurum.	1	2	3	4	5
7	Fastfood ürünler (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım.	1	2	3	4	5
8	Şarküteri ürünleri (salam, sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım.	1	2	3	4	5
9	Yağda kızarmış besinlerin yemekten keyif alırım.	1	2	3	4	5
10	Meyve tüketmekten hoşlanmam.	1	2	3	4	5
11	Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.) tükettiğimde mutlu olurum.	1	2	3	4	5
12	Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim.	1	2	3	4	5
13	Günde en az 1,5 lt su içerim.	1	2	3	4	5
14	Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim.	1	2	3	4	5
15	Düzenli meyve tüketirim.	1	2	3	4	5
16	Her gün protein içeren besinler (et, süt, yumurta, vb.) yerim.	1	2	3	4	5
17	Ana öğünleri atlarım.	1	2	3	4	5
18	Her gün abur cubur (cips, çikolata, bisküvi, vb.) yerim.	1	2	3	4	5
19	Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim.	1	2	3	4	5
20	Ayaküstü beslenirim.	1	2	3	4	5
21	Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm.	1	2	3	4	5

Ölçekteki olumlu maddelere ait derecelendirme “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Kesinlikle Katılıyorum” şeklindedir. Olumlu tutum maddeleri; 1, 2, 3, 4 ve 5 olumsuz tutum maddeleri ise 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklinde puanlanmıştır.

Olumlu maddeler: 1., 2., 3., 4., 5., 12., 13., 14., 15., 16. maddelerden oluşmaktadır.

Olumsuz maddeler: 6., 7., 8., 9., 10., 11., 17., 18., 19., 20. ve 21. maddelerden oluşmaktadır.

SBİTÖ 21 madde ve 4 faktörden oluşan bir yapıya sahiptir. Bu faktörler, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) olarak adlandırılmıştır.

Beslenme Hakkında Bilgi (BHB): 1., 2., 3., 4., 5.

Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD): 6., 7., 8., 9., 10., 11.

Olumlu Beslenme (OB): 12., 13., 14., 15., 16.

Kötü Beslenme (KB): 17., 18., 19., 20., 21. maddelerden oluşmaktadır.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) faktörü için ,90 Beslenmeye Yönelik Duygu (BHB) faktörü için ,84, Olumlu Beslenme (OB) faktörü için ,75 ve Kötü Beslenme (KB) faktörü için ,83 şeklindedir.

SBİTÖ’den alınabilecek en düşük puan 21, en yüksek puan 105’dur. SBİTÖ’den katılımcıların alacağı 21 puan çok düşük, 23-42 puan düşük, 43-63 puan orta, 64-84 puan yüksek ve 85-110 puan ideal düzeyde yüksek sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olduğu şeklinde açıklanır.

Atıf: Tekkurşun Demir, G. ve Cicioğlu, Hİ., (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 256-274.

EK 4.3. Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA)

TÜRKÇE ÇOCUK FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (ÇFAA)

Adı-Soyadı:

Cinsiyet: Kız ()

Erkek ()

Yaş:

Sınıf:

Okul:

Son 7 gün içindeki (son 1 haftadaki) fiziksel aktivite düzeyinizi öğrenmeye çalışıyoruz. Bu etkinlikler terlemenize ya da bacaklarınızı yorgun hissetmenize neden olacak düzeyde spor yapmak ya da dans etmek ya da sizi nefes nefese bırakan koşma, tırmanma ve kayma gibi oyunlardır.

Unutmayın:

1. Bu ankette doğru ya da yanlış cevap yoktur- Bu bir test değildir.
2. Lütfen bütün soruları, doğru ve dürüstçe yanıtlayınız- bu çok önemlidir.

1) Boş vakitlerinizdeki fiziksel aktivite: Geçtiğimiz 7 gün içinde(son haftada) aşağıdaki aktivitelerden herhangi birini yaptınız mı? Cevabınız evet ise kaç kez? (Her soru için tek bir seçeneği işaretleyiniz).

	Hiç yapmadım	1-2 kez	3-4 kez	5-6 kez	7 kez veya daha fazla
1. Egzersiz amaçlı yürüyüş	☐	☐	☐	☐	☐
2. Kovalamaca	☐	☐	☐	☐	☐
3. Bisiklete binme	☐	☐	☐	☐	☐
4. Koşma	☐	☐	☐	☐	☐
5. Futbol	☐	☐	☐	☐	☐
6. Voleybol	☐	☐	☐	☐	☐
7. Basketbol	☐	☐	☐	☐	☐
8. Yüzme	☐	☐	☐	☐	☐
9. Dans	☐	☐	☐	☐	☐
10. Buz pateni	☐	☐	☐	☐	☐
11. Kay kay	☐	☐	☐	☐	☐
12. Zıplama	☐	☐	☐	☐	☐
13. Kürek çekme	☐	☐	☐	☐	☐
14. Paten kaymak	☐	☐	☐	☐	☐

2) Son 7 günde beden eğitimi (BE) derslerinde ne sıklıkla hareketliydimiz (çok oynamak, koşmak, zıplamak, atlamak gibi.)? (Sadece birini işaretleyin).

1. Hiç hareketli değildim. Beden eğitimi derslerine katılmıyorum.
2. Hemen hemen hiç hareketli değildim.
3. Bazen hareketliydim.
4. Oldukça sık hareketliydim.
5. Her zaman hareketliydim.

3) Son 7 günde, teneffüslerde en çok ne yaptınız? (Sadece birini işaretleyin).

1. Oturdum (konuştum, okudum, ödev yaptım).
2. Etrafta gezindim veya dolaştım.
3. Çok az koştum veya oynadım.
4. Biraz koştum veya oynadım.
5. Zamanın çoğunu koşarak, oynayarak geçirdim.

4) Son 7 günde, öğlen arasında ne yaptınız? (Öğle yemeği yemek dışında)?(Sadece birini işaretleyin).

1. Oturdum (konuştum, okudum, ödev yaptım).
2. Etrafta gezindim veya dolaştım.
3. Çok az koştum veya oynadım.
4. Biraz koştum veya oynadım.
5. Zamanın çoğunu koşarak oynayarak geçirdim.

5) Son 7 gün içinde, okuldan hemen sonra, kaç gün çok aktif olarak spor yaptınız, dans ettiniz ya da oyun oynadınız?(Sadece birini işaretleyin).

1. Hiç
2. Geçen hafta 1 kez
3. Geçen hafta 2 ya da 3 kez
4. Geçen hafta 4 kez
5. Geçen hafta 5 kez

6) Son 7 günde, kaç akşam çok aktif olarak spor yaptınız, dans ettiniz yada oyun oynadınız? (Sadece birini işaretleyin).

1. Hiç
2. Geçen hafta 1 kez
3. Geçen hafta 2 ya da 3 kez
4. Geçen hafta 4 ya da 5 kez
5. Geçen hafta 6 ya da 7 kez

7) Geçtiğimiz hafta sonu, kaç kez çok aktif olarak spor yaptınız, dans ettiniz ya da oyun oynadınız? (Sadece birini işaretleyin).

1. Hiç
2. 1 kez
3. 2 -3 kez
4. 4 -5 kez
5. 6 ya da daha fazla kez

8) Aşağıdakilerden **hangisi** son 7 gün içinde boş zamanlarda yaptığınız fiziksel aktivite sıklığını en iyi şekilde tanımlamaktadır? Sizi tanımlayan cevaba karar vermeden önce lütfen beş (5) durumu da okuyunuz.

1. Boş zamanımın hepsini ya da çoğunu **çok az** fiziksel güç isteyen aktiviteler yaparak geçirdim.
2. Boş zamanlarımda **bazen** (geçen hafta **1-2 kez**) fiziksel aktiviteler (örneğin; koşu, yüzme, bisiklete binme, top oynamagibi) yaptım.
3. Boş zamanlarımda **sıklıkla** (geçen hafta **3-4 kez**) fiziksel aktiviteler yaptım.
4. Boş zamanlarımda **sık sık** (geçen hafta **5-6 kez**) fiziksel aktiviteler yaptım.
5. Boş zamanlarımda **çok sık** olarak (geçen hafta **7 ya da daha fazla kez**) fiziksel aktiviteler yaptım.

9) Geçen haftanın her günü için ne sıklıkla fiziksel aktivitede (spor yapmak, dans etmek ya da diğer fiziksel aktiviteler) bulunduğunuzu işaretleyiniz.

	Hiç	Biraz	Orta	Sık	Çok sık
1. Pazartesi	☐	☐	☐	☐	☐
2. Salı	☐	☐	☐	☐	☐
3. Çarşamba	☐	☐	☐	☐	☐
4. Perşembe	☐	☐	☐	☐	☐
5. Cuma	☐	☐	☐	☐	☐
6. Cumartesi	☐	☐	☐	☐	☐
7. Pazar	☐	☐	☐	☐	☐

10) Geçtiğimiz hafta hasta oldunuz mu veya normal fiziksel aktivitenize engel olacak herhangi bir şey oldu mu? (Birini işaretleyiniz.)

1. Evet
2. Hayır

Cevabınız evet ise, engel neydi? _____

Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA) (ThePhysical Activity Questionnairefor Older Children-PAQ-C)

Kowalski ve arkadaşları tarafından geliştirilen Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA), 8-14 yaş arası çocuklarda orta-şiddetli düzeydeki fiziksel aktiviteyi değerlendirmek üzere tasarlanmış, öz bildirime dayalı yedi günlük bir hatırlama ölçeğidir. ÇFAA okul yılı boyunca uygulanmak için tasarlanmıştır.

Anketin Puanlaması

Anketin hastalık durumunu sorgulayan onuncu sorusu hariç her maddesi için 5 puanlık bir ölçek üzerinden değerlendirme yapılır ve 1-5 arasında bir aktivite puanı bulunur. “1” düşük fiziksel aktiviteyi, “5” ise yüksek fiziksel aktiviteyi ifade eder.

Birinci sorunun toplam puan hesaplaması için tüm aktivite maddelerine verilen puanların toplamı 14’e bölünür (Orijinal ankette birinci soruda yer alan 22 farklı fiziksel aktivite uzman görüşleri doğrultusunda Türkiye’de yapılmadığı için anketten çıkarılarak sayı 14’e inmiştir). Bu soruda 14 aktivitenin açık yazılmasının avantajı hatırlamayı kolaylaştırmaktır. Benzer şekilde yedi günlük fiziksel aktiviteyi değerlendiren dokuzuncu sorunun puanlaması da haftalık toplamın yediye bölünmesiyle yapılır.

Kalan 7 soru ise gün içerisinde veya haftanın günlerinde, belirlenen bölünmüş zaman dilimleri esnasında yapılan aktiviteyi (ör. beden eğitimi dersi, teneffüs, öğle arası, okuldan sonra, akşam, hafta sonları), son yedi günde boş zamanlarda yapılan fiziksel aktiviteyi değerlendirir. Bu maddeler de 5’li derecelendirme üzerinden puanlanır ve yüksek puanlar yüksek düzeyde aktiviteye işaret eder. Anketin toplam puanının hesaplanması; 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 ve 9. soruya verilen yanıtların puanları toplanıp soru sayısına bölündükten sonra elde edilen puan çocuğun anketten aldığı toplam fiziksel aktivite puanıdır. Ortalama puanın "1" olması düşük düzeyde fiziksel aktiviteye işaret ederken, ortalama puanın "5" olması yüksek fiziksel aktivite anlamına gelmektedir. Orijinal anketin Türkçeye uyarlama çalışmasında iki alt boyut elde edilmiştir. Anketin birinci alt boyutuna “okul dışında yapılan” fiziksel aktiviteleri içeren 1, 5, 6, 7, 8 ve 9 maddeleri, ikinci alt boyutuna ise “okul içinde” yapılan fiziksel aktiviteleri içeren 2, 3 ve 4 maddeleri yüklenmiştir. Bu alt boyutlar ayrı ayrı olarak da puanlanabilir.

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı-Soyadı : Tugay ÇİNTESUN

Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor
Öğretmenliği

Yüksek Lisans : Ardahan Üniversitesi Sosyal Bilimler
Öğrenimi Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi

Bildiği Yabancı Diller :

Bilimsel Faaliyetleri :

İş Deneyimi

Stajlar :

Projeler : SEBAP (Susuz'da Eğitimin Başarısını
Artırma Projesi/ Spor Koordinatörlüğü)

Çalıştığı Kurumlar : Kars Galatasaray Futbol Okulu
Kars/Merkez Başgedikler 60.Yıl YBO
Kars/Susuz Şehit Polis Anıl Kaan Aybek
Ortaokulu
Kars/Susuz Kazım Karabekir Anadolu
Lisesi
Kars/Merkez Çığırhan Ortaokulu

İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih : 09/01/2023

	ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA KULLANIMININ FİZİKSEL AKTİVİTE VE BESLENME ALIŞKANLIKLARINA ETKİLERİNİN İNCELENMESİ (KARS İLİ ÖRNEĞİ) Tugay ÇİNTESUN 2023	 T.C. Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA KULLANIMININ FİZİKSEL AKTİVİTE VE BESLENME ALIŞKANLIKLARINA ETKİLERİNİN İNCELENMESİ (Kars İli Örneği) Tugay ÇİNTESUN Yüksek Lisans Tezi Ardahan, [Yılı]
--	---	--

