



HEMŞİRE ADAYLARINDA SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE BESLENME BİLGİSİ VE BAZI DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

EVALUATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION AND NUTRITION KNOWLEDGE AND SOME VARIABLES IN NURSE CANDIDATES

Özge Mengi Çelik^{1*}, Sedef Duran²

¹Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Edirne, Türkiye

ÖZ

Amaç: Sosyal medya, bireylerin beslenme bilgi ve davranışlarını olumlu ve olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu çalışmada, hemşire adaylarında sosyal medya bağımlılığı ile beslenme bilgisi ve bazı değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlandı.

Yöntem: Tanımlayıcı tipteki bu çalışma, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümünde öğrenim gören 18-25 yaş arası 391 gönüllü birey ile yürütüldü. Anket formu aracılığıyla bireylerin demografik özellikleri, antropometrik ölçümleri, beslenme alışkanlıkları, sosyal medya kullanımına yönelik alışkanlıkları, sosyal medya bağımlılıkları, beslenme bilgi düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri sorgulandı. Bireylerin beslenme bilgi düzeyleri 'Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD)', sosyal medya bağımlılıkları 'Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF)' ve fiziksel aktivite düzeyleri, 'Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu (IPAQ -short form)' aracılığı ile saptandı. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Science) 22.0 istatistiksel paket programı kullanılarak değerlendirildi.

Bulgular: Sosyal medya araçlarını takip etmeyen öğrencilerin oranı %12.8 idi. Beslenme/diyet konularında sosyal medya araçlarından en çok takip edilen kişilerden %66.8'i diyetisyen, ve %9.7'si doktordu. Öğrencilerin %29.2'si kötü, %35.3'ü orta, %27.6'sı iyi, %7.9'u çok iyi temel beslenme bilgi düzeyine; besin tercihi konusunda %25.1'i kötü, %22.3'ü orta, %23.5'i iyi, %29.2'si çok iyi bilgi düzeyine sahipti. SMBÖ-YF toplam puanı ile YETBİD toplam puanı ve temel beslenme bilgisi puanı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki saptandı ($p<0.05$). SMBÖ-YF toplam puanı ile yaş arasında negatif yönde; YETBİD toplam puanı ile yaş ve eğitim görülen sınıf derecesi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptandı ($p<0.05$).

Sonuç: Hemşire adaylarının çoğunluğunun yeterli beslenme bilgisine sahip olmadığı görüldü. Sosyal medya kullanımı arttıkça hemşire adaylarının beslenme bilgi düzeylerinin de arttığı saptandı.

Anahtar Kelimeler: Hemşirelik Öğrencileri, Beslenme Bilgi Düzeyi, Sosyal Medya, Sosyal Medya Bağımlılığı

ABSTRACT

Objective: Social media can affect individuals' nutritional knowledge and behaviors positively and negatively. In this study, it was aimed to investigate the relationship between social media addiction and nutritional knowledge and some variables in nurse candidates.

Method: This descriptive study was carried out with 391 volunteers between the ages of 18-25, studying at Trakya University, Faculty of Health Sciences, Department of Nursing. Demographic characteristics, anthropometric measurements, nutritional habits, social media usage habits, social media addictions, nutritional knowledge levels and physical activity levels of individuals were questioned through the questionnaire form. Individuals' nutritional knowledge levels were determined by the 'Nutrition Knowledge Level Scale for Adults (NKLSA)', their social media addictions by the 'Social Media Addiction Scale-Adult Form (SMAS-AF)' and their physical activity levels with the 'International Physical Activity Assessment Questionnaire Short Form (IPAQ-short form)'. The data obtained from the study were evaluated using the SPSS (Statistical Package for Social Science) 22.0 statistical package program.

Results: The rate of students who did not follow social media tools was 12.8%. Of the people most followed on social media on nutrition/diet, 66.8% were dietitians, and 9.7% were doctors. 29.2% of the students had bad, 35.3% moderate, 27.6% good, 7.9% very good basic nutrition knowledge levels; 25.1% had bad, 22.3% medium, 23.5% good, 29.2% very good knowledge about food preferences. A statistically significant positive correlation was found between SMAS-AF total score and NKLSA total score and basic nutritional knowledge score ($p<0.05$). There was a negative correlation between SMAS-AF total score and age; a positive correlation was found between the total score of the NKLSA and age and grade of education ($p<0.05$).

Conclusion: It was seen that most of the nurse candidates did not have sufficient nutrition knowledge. It was determined that as the use of social media increased, the nutritional knowledge levels of the nurse candidates also increased.

Key Words: Nursing Students, Nutrition Knowledge Level, Social Media, Social Media Addiction

Makale Bilgisi/Article Info

Yükleme tarihi/Submitted: 18.08.2022, **Revizyon isteği/Revision requested:** 22.08.2022, **Son düzenleme tarihi/Last revision received:** 01.11.2022, **Kabul/Accepted:** 09.11.2022

*Sorumlu yazar/Corresponding author: Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Edirne, Türkiye

¹Email: ozgeemengi@gmail.com, ²Email: sedefduran@yahoo.com

GİRİŞ

Beslenme yaşamın her döneminde sağlık için önemli bir parametredir. Bireylerin beslenme alışkanlıkları çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Bu faktörlerden biri olan sosyal medya kullanımının, beslenme alışkanlıkları üzerine olan etkisi son zamanlarda araştırma konusu haline gelmiştir [1,2]. Özellikle genç yetişkin bireyler olan üniversite öğrencileri, zaman bulamama, aile ile birlikte yaşamama, yemek hazırlayamama, maddi yetersizlikler, sağlıksız besinlere kolay erişim gibi çeşitli sebeplerle sağlıklı beslenme davranışını sürdürmekte güçlük yaşamaktadır. Genç yetişkin dönemde kazanılan ve sürdürülen beslenme alışkanlıklarının ileriki yaşlarda da bireyin sağlığı üzerindeki etkisi oldukça önemlidir [3,4]. Son yıllarda toplumda neredeyse her bireyin kullandığı sosyal medya araçları, beslenme konusunda doğru ve yanlış birçok bilginin yer aldığı bir platformdur ve bireyler bu bilgilere rahatlıkla erişebilmektedir. Bireyler sağlıkları ve beslenmeleri ile ilgili merak ettikleri veya sorun yaşadıkları her konuda sosyal medya kullanımına başvurmaktadır. Doğru kaynak ve kişilere ulaşıldığında sosyal medya araçları, insanların sağlık ve beslenme ile ilgili davranışlarını olumlu yönde etkilemektedir [1,5-8]. İnsanların artan beslenme ve sağlık bilgisi merakına karşın bu ilgiyi karşılamak adına çoğalan ve kontrolsüzce yaygınlaşan sosyal medya paylaşımları belli bir denetimden geçmemektedir. Sosyal medya, bireyin beslenme konusunda bilgi sahibi olup bu konularda iletişim kurabilmesine olanak sağlarken, edinilen bilginin doğruluğu ve bilimselliği tartışma konusudur. Sosyal medyada geniş bir kesime hitap edebilen, verdiği mesajlar dikkate alınan, fakat beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmayan ünlü veya fenomen kişilerin paylaştıkları doğru ve güvenilir olmayan bilgi ve tavsiyeler bulunmaktadır. Beslenme konusunda sosyal medya çok büyük bir potansiyele sahiptir. Bu nedenle edinilen bilginin kaynağı, doğruluğu ve bilimselliği birey sağlığı açısından oldukça önemlidir. Yanlış bilgiler karşısında sosyal medyanın insanların yeme davranışlarını olumsuz yönde etkilemesi de beklenen bir durumdur [9,10]. Türkiye genç nüfusa sahip bir ülkedir ve sosyal medya kullanıcılarının üçte birinin genç yetişkin popülasyondan oluştuğu ifade edilmektedir [11]. Geleceğin sağlık profesyonelleri olan hemşire adaylarında beslenme bilgi düzeyinin yüksek olması hem birey hem de toplum sağlığı açısından önem arz etmektedir. Sosyal medya ve sosyal medya araçları, bireylerin hayatında yeri doldurulamaz bir yere sahiptir ve sosyal medyanın beslenme ile ilgili olan davranışlara olan etkisi yadsınamaz durumdadır. Bu çalışmada, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi hemşirelik öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile beslenme bilgisi ve bazı değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır.

Araştırmanın Soruları

- Hemşire adaylarında beslenme bilgi düzeyi nasıldır?
- Hemşire adayları beslenme/diyet ile ilgili konularda sosyal medya araçlarını takip etmekte midir?
- Beslenme/diyet ile ilgili konularda sosyal medyada takip edilen kişiler ve konular nedir?
- Hemşire adaylarında sosyal medya bağımlılığı ile beslenme bilgi düzeyi arasında ilişki var mıdır?
- Beslenme bilgi düzeyi ve sosyal medya bağımlılığı hangi faktörler ile ilişkilidir?

YÖNTEM

Kesitsel ve tanımlayıcı tipteki bu çalışma, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümünde öğrenim gören 18-25 yaş arası 391 gönüllü öğrenci ile yürütüldü. Araştırma verileri Ocak ve Mayıs 2022 tarihleri arasında toplandı.

Örneklem Seçimi

Çalışmaya katılmayı kabul eden ve anket formunu tam dolduran bireyler çalışmaya dahil edildi. Araştırma öncesinde ve sonunda güç analizi için G*Power (versiyon 3.1.9.7, Universität Düsseldorf, Düsseldorf, Almanya) programı kullanıldı. Araştırma öncesi

Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD) toplam puanı ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF) toplam puanı arasındaki korelasyonun 0.18 düzeyinde olmasının beklediği bir araştırma düzeninin, örneklem büyüklüğü %95 güç ve 0.05 α hata katsayısı ile 380 olarak hesaplandı.

Araştırma sonunda YETBİD toplam puanı ile SMBÖ-YF toplam puanı arasındaki korelasyon dikkate alınarak yapılan analizde, çift yönlü hipotez testi alfanın istatistiksel anlamlılığı %5 ve güven aralığı %95 alındığında çalışmanın gücü (1- β) %82 olarak bulundu.

Veri Toplama Araçları

Çalışma verileri, araştırmacılar tarafından hazırlanan anket formu aracılığıyla yüz yüze toplandı.

Anket formu aracılığıyla bireylerin demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, eğitim görülen sınıf), antropometrik ölçümleri (vücut ağırlığı, boy uzunluğu), beslenme alışkanlıkları, sosyal medya kullanımına yönelik alışkanlıkları, sosyal medya bağımlılıkları, beslenme bilgi düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri sorgulandı.

Bireylerin beslenme bilgi düzeyleri *YETBİD* aracılığı ile değerlendirildi. Ölçek Batmaz ve Güneş [12] tarafından 2018 yılında geliştirildi, güvenilirlik ve geçerliliği yapıldı. Ölçek 'Temel beslenme' ve 'Besin tercihi' olmak üzere 2 alt bölümden oluşmakta idi. Temel beslenme kısmından alınabilecek maksimum puan 80, besin tercihi kısmından alınabilecek maksimum puan 48'di. Bireylerin beslenme bilgi düzeyleri, ölçekten alınan puanlara göre kötü, orta, iyi ve çok iyi olarak değerlendirildi.

Bireylerin sosyal medya bağımlılıkları *SMBÖ-YF* ile değerlendirildi. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Şahin ve Yağcı [13] tarafından 2017 yılında yapıldı. Ölçek 5'li likert tip ve iki alt boyuttan (sanal tolerans ve sanal iletişim) oluşmakta idi. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 100, minimum puan 20'di ve ölçekten alınan puanın artması bireyin sosyal medya bağımlılığı olduğu biçiminde değerlendirildi.

Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri, 'Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu (IPAQ -short form)' aracılığıyla değerlendirildi. Aktivite düzeyi 600 MET-dk/hafta altında olan bireyler sedanter/inaktif, 1500-3000 MET-dk/haftayı sağlayan bireyler orta düzeyde aktif, 3000 MET-dk/hafta üzerinde olan bireyler çok aktif olarak sınıflandırıldı [14].

Bireylerin antropometrik ölçümleri (vücut ağırlığı ve boy uzunluğu) beyana dayalı olarak alındı. Beden kütle indeksi (BKİ) değeri vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle hesaplandı. Beden kütle indeksi 18.50 kg/m² 'nin altında olan bireyler zayıf, 18.50–24.99 kg/m² arasında olanlar normal, 25.0–29.99 kg/m² arasında olanlar fazla kilolu, 30.0 kg/m² ve üzeri olanlar obez olarak sınıflandırıldı [15].

İstatistiksel Analiz

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Science) 22.0 istatistiksel paket programı kullanılarak değerlendirildi. Histogram, varyasyon katsayısı oranı, Skewness, Kurtosis ve Kolmogorov-Smirnov testleri kullanılarak verilerin dağılım analizi gerçekleştirildi. Sayısal değişkenler arasındaki ilişkiler Spearman korelasyon katsayısı ile verildi. Sonuçlar %95 güven aralığında, istatistiksel olarak p<0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirildi.

Etik Onay

Çalışmaya başlamadan önce Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulundan 13.12.2021 tarihli ve 24/18 karar numaralı 'Etik Kurul Onayı' alındı. Çalışmada tüm prosedürler Helsinki Deklarasyonuna uygun şekilde yürütüldü. Çalışmaya katılan bireylerden yazılı onam alındı.

BULGULAR

Bireylerin genel özellikleri Tablo 1'de verildi. Çalışmaya toplam 391 birey (337 kadın, 54 erkek) dahil edildi. Bireylerin %21.0'ı 1. sınıfta, %21.7'si 2. sınıfta, %23.5'i 3. sınıfta ve %33.8'i 4. sınıfta eğitim görmekte idi. Bireylerin yaş ortalaması 20.7±1.7 yıl, BKİ ortalaması 21.9±3.76 kg/m² idi.

Bireylerin %15.6'sı zayıf, %65.7'si normal vücut ağırlığına sahip, %14.8'i fazla kilolu ve %3.8'i obezdi. Toplam fiziksel aktivite ortalama 1727.1±1959.04 MET-dk/hafta idi. Bireylerin %38.9'u sedanter, %43.2'si orta düzeyde aktif, %17.9'u çok aktifti.

Tablo 1. Bireylerin genel özellikleri

Değişkenler		Sayı (%)
Cinsiyet	Kadın	337 (%86.2)
	Erkek	54 (%13.8)
Sınıf	1. sınıf	82 (%21.0)
	2. sınıf	85 (%21.7)
	3. sınıf	92 (%23.5)
	4. sınıf	132 (%33.8)
Değişkenler		$\bar{X}\pm SS$
Yaş (yıl)		20.7±1.75
BKİ (kg/m ²)		21.9±3.76
BKİ sınıflaması	Zayıf (<18.50 kg/m ²)	61 (%15.6)
	Normal (18.50-24.99 kg/m ²)	257 (%65.7)
	Fazla kilolu (25.00-29.99 kg/m ²)	58 (%14.8)
	Obez (≥30 kg/m ²)	15 (%3.8)
Toplam MET-dk/hafta		1727.1±1959.04
Fiziksel aktivite düzeyinin sınıflandırılması	Sedanter/inaktif (<600 MET-dk/hafta)	152 (%38.9)
	Orta düzeyde aktif (600-3000 MET-dk/hafta)	169 (%43.2)
	Çok aktif (>3000 MET-dk/hafta)	70 (%17.9)

Bireylerin beslenme ve sosyal medya kullanımına yönelik alışkanlıkları Tablo 2'de verildi. Bireylerin tükettiği ortalama ana öğün sayısı 2.4±0.52, ara öğün sayısı 1.9±1.01'di. Bireylerin %57.0'ı ana öğün atlamakta, %21.7'si vitamin/mineral takviyesi kullanmakta idi. Bireylerin %31.2'si beslenme/diyet ile ilgili konuları sosyal medya araçlarından takip etmekte idi. Sosyal medya araçlarını takip etmeyenlerin oranı %12.8'di. Beslenme/diyet konularında sosyal medya araçlarından en çok takip edilen kişilerden %66.8'i diyetisyen, %9.7'si doktor, %5.4'ü ünlüler (sanatçı/model/şarkıcı), %7.2'si sosyal medya ünlüleri, %4.9' u diyet yapıp zayıflamış kişiler ve %1.0'ı sporculardı. Bireylerin %46.0'ı sosyal medya araçlarında yer alan beslenme /diyet önerilerini uygulamakta idi. Bireylerin çoğunluğu (%57.5) sosyal medya araçlarından sağlıklı beslenmeye ilişkin konuları takip ettiğini ifade etti.

Bireylerin beslenme bilgi düzeyi ve sosyal medya bağımlılıkları Tablo 3'te değerlendirildi. Bireylerin %29.2'si kötü, %35.3'ü orta, %27.6'sı iyi, %7.9'u çok iyi temel beslenme bilgi düzeyine sahipti. Bireylerin besin tercihi konusunda %25.1'i kötü, %22.3'ü orta, %23.5'i iyi, %29.2'si çok iyi bilgi düzeyine sahipti. SMBÖ-YF toplam puanı 58.4±13.40, sanal tolerans ortalama puanı 33.4±7.36, sanal iletişim ortalama puanı 25.04±7.70'di.

Sosyal medya bağımlılığı ile beslenme bilgi düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi Tablo 4'te verildi.

SMBÖ-YF toplam puanı ile YETBİD toplam puanı ve temel beslenme bilgisi puanı arasında, sanal iletişim puanı ile YETBİD toplam puanı ve temel beslenme bilgisi puanı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki saptandı (p<0.05).

Tablo 2. Bireylerin beslenme ve sosyal medya kullanımına yönelik alışkanlıkları

Beslenme alışkanlıkları	$\bar{X}\pm SS$
Ana öğün sayısı	2.4±0.52
Ara öğün sayısı	1.9±1.01
Sosyal medya kullanım alışkanlıkları	Sayı (%)
Ana öğün atlama durumu	
Evet	223 (%57.0)
Hayır	168 (%43.0)
Vitamin/mineral takviyesi kullanma durumu	
Evet	85 (%21.7)
Hayır	306 (%78.3)
Beslenme /diyet ile ilgili konuları sosyal medya araçlarında takip etme durumu	
Evet	122 (%31.2)
Hayır	50 (%12.8)
Rastlarsam okurum/izlerim	183 (%46.8)
Gerek duyduğum zaman okurum/izlerim	36 (%9.2)
Beslenme/diyet konularında sosyal medya araçlarından en çok takip edilen kişiler	
Diyetisyen	261 (%66.8)
Doktor	38 (%9.7)
Ünlüler (sanatçı/model/şarkıcı)	21 (%5.4)
Sosyal medya ünlüleri	28 (%7.2)
Diyet yapıp zayıflamış kişiler	19 (%4.9)
Sporcular	4 (%1.0)
Takep edilen sosyal medya araçlarından beslenme /diyet önerilerini uygulama durumu	
Evet	180 (%46.0)
Hayır	211 (%54.0)
Sosyal medya araçlarından takip edilen beslenmeye ilişkin konular	
Sağlıklı beslenme	225 (%57.5)
Sağlıklı yemek tarifleri	82(%21.0)
Beslenme ile ilgili güncel bilgiler	33 (%8.4)
Hastalıklarda beslenme	7 (%1.8)
Zayıflama önerileri	26 (%6.6)

Sosyal medya bağımlılığı ve beslenme bilgi düzeyi ile bazı değişkenler arasındaki ilişki Tablo 5'te verildi.

SMBÖ-YF toplam puanı ile yaş arasında negatif yönde; YETBİD toplam puanı ile yaş ve eğitim görülen sınıf derecesi arasında pozitif yönde; temel beslenme bilgisi puanı ile yaş, eğitim görülen sınıf derecesi ve ana öğün sayısı arasında pozitif yönde; besin tercihi bilgisi puanı ile yaş ve eğitim görülen sınıf derecesi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptandı (p<0.05).

Tablo 3. Bireylerin beslenme bilgi düzeyi ve sosyal medya bağımlılıklarının değerlendirilmesi

Değişken	$\bar{X} \pm SS$
YETBİD ölçeği toplam puanı	85.2±20.94
Ölçek alt faktörleri	
Temel beslenme bilgisi puanı	49.9±12.88
Kötü (<45 puan)	114 (%29.2)
Orta (45-55 puan)	138 (%35.3)
İyi (55-65 puan)	108(%27.6)
Çok iyi (>65 puan)	31(%7.9)
Besin tercihi bilgisi puanı	35.3±10.14
Kötü (<30 puan)	98(%25.1)
Orta (30-36 puan)	87(%22.3)
İyi (37-42 puan)	92(%23.5)
Çok iyi (>42 puan)	114(%29.2)
(SMBÖ-YF) toplam puanı	58.4±13.40
Ölçek alt faktörleri	
Sanal tolerans	33.4±7.36
Sanal iletişim	25.04±7.70

Tablo 4. Sosyal medya bağımlılığı ile beslenme bilgi düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi

Korelasyon	SMBÖ-YF	Sanal tolerans	Sanal iletişim
	Toplam puanı		
YETBİD ölçeği toplam puanı	r=0.108 p= 0.033*	r=0.055 p=0.279	r=0.138 p= 0.006*
Temel beslenme bilgisi puanı	r=0.125 p= 0.013*	r=0.058 p=0.254	r=0.170 p= 0.001*
Besin tercihi bilgisi puanı	r=0.070 p=0.165	r=0.051 p=0.314	r=0.073 p=0.152

Spearman korelasyonu, *p<0.05

Tablo 5. Sosyal medya bağımlılığı ve beslenme bilgi düzeyi ile bazı değişkenler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi

Değişken	BKİ (kg/m ²)	Yaş (yıl)	Eğitim görülen sınıfın derecesi	Toplam MET-dk/hafta	Ana öğün sayısı	Ara öğün sayısı
SMBÖ-YF toplam puanı	r=-0.004 p=0.940	r=-0.122 p= 0.016*	r=-0.032 p=0.528	r=-0.036 p=0.474	r=0.007 p=0.893	r=-0.096 p=0.054
YETBİD ölçeği toplam puanı	r=-0.049 p=0.334	r=0.230 p< 0.001*	r=0.239 p< 0.001*	r=0.064 p=0.210	r=0.084 p=0.098	r=0.081 p=0.111
Temel beslenme bilgisi puanı	r=-0.092 p=0.070	r=0.204 p< 0.001*	r=0.212 p< 0.001*	r=0.017 p=0.734	r=0.128 p= 0.011*	r=0.079 p=0.120
Besin tercihi bilgisi puanı	r=-0.008 p=0.878	r=0.192 p< 0.001*	r=0.208 p< 0.001*	r=0.027 p=0.518	r=0.002 p=0.962	r=0.073 p=0.148

Spearman korelasyonu, *p<0.05

TARTIŞMA

Bu çalışmada, hemşire adaylarında sosyal medya bağımlılığı ile beslenme bilgisi ve bazı değişkenler arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Öğrencilerin sadece %12.8'i beslenme /diyet ile ilgili konularda sosyal medya araçlarını takip etmediklerini ifade etmiştir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu tarafından sosyal medya araçlarında yer alan beslenme ile ilgili konular takip edilmektedir. Sosyal medyada beslenme ile ilgili konularda öğrencilerin büyük çoğunluğu (%76.5) sağlık profesyonellerini (doktor ve diyetisyen) takip ederken, geriye kalan kısım (%23.5) diğer kişileri (ünlüler, diyet yapıp zayıflamış kişiler ve sporcular) takip etmektedir. Ayrıca öğrencilerin yaklaşık yarısı tarafından sosyal medya araçlarında yer alan beslenme/diyet önerileri uygulanmaktadır. Günümüzde sosyal medya beslenme ile ilgili konularda önemli bir yere sahiptir. Bireylerin beslenme bilgilerini artırmak için sosyal medya müdahaleleri kullanılmaktadır [8]. Çeşitli popülasyonlarda (genç yetişkinler, gebeler, adolesanlar vb.) sosyal medya aracılığıyla bireylerin beslenme bilgileri ve beslenme ile ilgili olumlu davranışları artırılmaya çalışılmaktadır [16-19]. Bu çalışmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı/kullanımı arttıkça beslenme bilgi düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Çalışma sonucunun literatür ile paralel olduğu görülmektedir. Sosyal medya doğru bir kaynak olarak kullanıldığında, insanların beslenme ile ilgili bilgilerini ve davranışlarını olumlu yönde etkilemektedir. Bu çalışmadaki öğrencilerin büyük çoğunluğunun beslenme/diyet ile ilgili konularda sağlık profesyonellerini takip ettikleri görülmektedir. Bu durumun sosyal medya kullanımı ile bireylerin beslenme bilgi düzeyi üzerinde olumlu etki yarattığı söylenebilir.

Sosyal medya kullanımı toplumda her yaş grubunda görülmekle birlikte özellikle genç yetişkin grupta kullanımı oldukça yaygındır. Ülkemizde de sosyal medya kullanıcılarının üçte birinin genç yetişkin popülasyondan oluştuğu bildirilmiştir [11]. Bu çalışmada öğrencilerin büyük çoğunluğu (%87.2) beslenme ile ilgili konularda sosyal medya araçlarını kullanmaktadır. Ayrıca çalışmada yaş arttıkça öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının/kullanımının azaldığı saptanmıştır. Literatürde yer alan çalışma sonuçları bu çalışma sonucuna paraleldir ve yapılan çalışmalarda bireylerin yaşı arttıkça sosyal medya kullanımının azaldığı gösterilmiştir [20,21]. Yapılan çalışmalarda genç yetişkin bireylerin genellikle sosyal medya araçlarından yemek tarifleri, sağlıklı beslenme ve zayıflama konularında bilgi aldıkları belirlenmiştir [22-25]. Bu çalışmada da öğrenciler sosyal medyada sıklıkla sağlıklı beslenme ve sağlıklı yemek tarifleri ile ilgili konuları takip etmektedir. Yine zayıflama ve hastalıklarda beslenme ile ilgili öneriler ve beslenme ile ilgili güncel bilgiler takip edilen konular arasında yer almaktadır.

Bu çalışmada öğrencilerin %35.5'i iyi düzeyde temel beslenme bilgisine sahipken, yaklaşık yarısı (%52.7) besin tercihi konusunda iyi derece bilgi düzeyine sahiptir. Yaş ve eğitim görülen sınıfın derecesi arttıkça öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin de arttığı saptanmıştır. Çalışmada hemşirelik öğrencilerinin istenilen düzeyde beslenme bilgi düzeyine sahip olmadığı görülmektedir. Ülkemizde sağlık alanında eğitim gören üniversite öğrencileri ile ilgili yapılan başka bir çalışmada, öğrencilerin beslenme bilgisinin yetersiz olduğu saptanmış ve lisans düzeyinde beslenme ile ilgili eğitim programlarının gözden geçirilmesi gerektiği sonucuna varılmıştır [26]. Yine ülkemizde yapılan çalışmalarda bu çalışmaya paralel şekilde yaş ve eğitim görülen sınıfın derecesi arttıkça beslenme bilgisinin de arttığı gösterilmiştir [26,27]. Hemşirelik öğrencilerinde beslenme ile ilgili eğitim programlarına daha fazla yer verilmelidir. Bu çalışmada öğrencilerin beslenme bilgisi arttıkça ana öğün sayısının da arttığı belirlenmiştir. Bu sonuç beklenen bir durumdur, bireylerin beslenme konusunda bilgi sahibi olmaları onları doğru beslenme davranışlarına yönlendirmektedir [28].

Çalışmanın Limitasyonları

Çalışmaya sadece tek bir üniversitenin hemşirelik öğrencileri dahil edilmiştir.

SONUÇ

Sosyal medya ve sosyal medya araçları, bireylerin hayatında yeri doldurulamaz bir yere sahiptir. Sosyal medya günümüzde bireylerin beslenme bilgilerinin artırılmasında bir müdahale yaklaşımı olarak benimsenmektedir. Genç yetişkin bireyler olan üniversite öğrencilerinde sağlıklı beslenme davranışları çeşitli faktörlerden etkilenebilmektedir. Günümüz dünyasında sosyal medyanın beslenme ile ilgili olan davranışlara olan etkisi yadsınamaz durumdadır. Sosyal medya, doğru ve etkin kullanıldığı takdirde beslenme ile ilgili konular hakkında bilgi edinilmesi açısından oldukça önemli bir potansiyele sahiptir. Çalışmamızda sosyal medya kullanımı arttıkça bireylerin beslenme bilgi düzeylerinin de arttığı saptanmıştır. Ancak genç yetişkin popülasyon olan hemşire adaylarının çoğunluğunun yeterli beslenme bilgisine sahip olmadığı görülmektedir. Beslenme bilgisine paralel şekilde bireylerin uygulayacakları beslenme davranışları, ileriki yaşlarda da görülebilecek kronik hastalık riski açısından oldukça önemlidir. Geleceğin sağlık profesyonelleri olan ve birinci basamak sağlık hizmetlerinde de görev alan bu grupta beslenme bilgi düzeyinin artırılması hem birey hem de toplum sağlığı açısından önem arz etmektedir.

Etik onay: 2021/24-18 Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu

Çıkar çatışması: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

Finansal destek: Yok.

Teşekkür: Yok.

Yazar Katkısı: *Fikir:* ÖMÇ,SD; *Tasarım:* ÖMÇ,SD; *Veri Toplama:* ÖMÇ,SD; *Verilerin İstatistiksel Analizi:* ÖMÇ,SD; *Literatür Taraması:* ÖMÇ,SD; *Makale Yazımı:* ÖMÇ,SD; *Eleştirel İnceleme:* ÖMÇ,SD.

KAYNAKLAR

1. Chau MM, Burgermaster M, Mamykina L. The use of social media in nutrition interventions for adolescents and young adults-A systematic review. *Int J Med Inform.* 2018;120:77-91.
2. Dumas A-A, Desroches S. Women's use of social media: what is the evidence about their impact on weight management and body image? *Curr Obes Rep.* 2019;8(1):18-32.
3. Sogari G, Velez-Argumedo C, Gómez MI, Mora C. College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients.* 2018;10(12):1823.
4. Deliens T, Clarys P, De Bourdeaudhuij I, Deforche B. Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health.* 2014;14(1):1-12.

5. Yang Q. Are social networking sites making health behavior change interventions more effective? A meta-analytic review. *J Health Commun.* 2017;22(3):223-233.
6. Wangberg S, Andreassen H, Kummervold P, Wynn R, Sørensen T. Use of the internet for health purposes: trends in Norway 2000–2010. *Scand J Caring Sci.* 2009;23(4):691-696.
7. Mendoza-Herrera K, Valero-Morales I, Ocampo-Granados ME, Reyes-Morales H, Arce-Amaré F, Barquera S. Peer reviewed: an overview of social media use in the field of public health nutrition: benefits, scope, limitations, and a latin american experience. *Prev Chronic Dis.* 2020;17.
8. Vander Wyst KB, Vercelli ME, O'Brien KO, Cooper EM, Pressman EK, Whisner CM. A social media intervention to improve nutrition knowledge and behaviors of low income, pregnant adolescents and adult women. *PLoS One.* 2019;14(10):0223120.
9. Klassen KM, Douglass CH, Brennan L, Truby H, Lim MS. Social media use for nutrition outcomes in young adults: a mixed-methods systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2018;15(1):1-18.
10. Clark O, Lee MM, Jingree ML, et al. Weight stigma and social media: evidence and public health solutions. *Front Nutr.* 2021;8:739056.
11. Yılmazel G. Orthorexia tendency and social media addiction among candidate doctors and nurses. *Perspect Psychiatr Care.* 2021;57(4):1846-1852.
12. Batmaz H, Güneş E. Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlilik çalışması. Yayımlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, 2018.
13. Şahin C, Yağcı M. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *KEFAD.* 2017;18(1):523-538.
14. Bednarek J, Pomykała S, Bigosińska M, Szygula Z. Physical activity of Polish and Turkish university students as assessed by IPAQ. *Cent Eur J Sport Sci Med.* 2016;16(4):13-22.
15. Gibson RS, Gibson RS. Principles of nutritional assessment: Oxford university press, USA; 2005.
16. Davis AM, Gallagher K, Taylor M, et al. An in-home intervention to improve nutrition, physical activity and knowledge among low-income teen mothers and their children: results from a pilot study. *J Dev Behav Pediatr.* 2013;34(8).
17. Jones K, Eathington P, Baldwin K, Sipsma H. The impact of health education transmitted via social media or text messaging on adolescent and young adult risky sexual behavior. *Sex Transm Dis.* 2014;41(7):413-419.
18. Demment MM, Graham ML, Olson CM. How an online intervention to prevent excessive gestational weight gain is used and by whom: a randomized controlled process evaluation. *J Med Internet Res.* 2014;16(8):3483.
19. DiFilippo KN, Huang WH, Andrade JE, Chapman Novakofski KM. The use of mobile apps to improve nutrition outcomes: a systematic literature review. *J Telemed Telecare.* 2015;21(5):243-53.
20. Aydın İE. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu Üniversitesi örneği. *Selçuk Ün Sos Bil Ens Der.* 2016(35):373-386.
21. Başoğlu UD, Yanar Ş. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım amaçları ve alışkanlıklarının belirlenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* 2017;1(2):6-13.
22. Laska MN, Sevcik SM, Moe SG, et al. A 2-year young adult obesity prevention trial in the US: process evaluation results. *Health Promot Int.* 2016;31(4):793-800.
23. Godino JG, Merchant G, Norman GJ, et al. Using social and mobile tools for weight loss in overweight and obese young adults (Project SMART): a 2 year, parallel-group, randomised, controlled trial. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2016;4(9):747-755.
24. Hebden L, Cook A, Van Der Ploeg H, King L, Bauman A, Allman-Farinelli M. A mobile health intervention for weight management among young adults: a pilot randomised controlled trial. *J Hum Nutr Diet.* 2014;27(4):322-332.
25. Vaterlaus JM, Patten EV, Roche C, Young JA. Getting healthy: the perceived influence of social media on young adult health behaviors. *Comput Hum Behav.* 2015;45:151-157.
26. Çetin G, Sarper F. Tıp Fakültesi birinci ve son sınıfa devam eden öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *21 Yüzyılda Eğitim ve Toplum.* 2013;2(6):84-104.
27. Çalıştır B, Dereli F, Eksen M. Muğla Üniversitesi öğrencilerinin beslenme konusunda bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *J Hum Sci.* 2005;2(2).
28. Yardımcı H, Özçelik AÖ. Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri ve beslenme eğitiminin beslenme bilgisine etkisi. *Bes Diy Derg.* 2015;43(1):19-26.