

# Sosyal Medyada Sağlık ve Spor Paylaşımlarına Olan Güven ve Teyit Düzeyi: Kolluk Öğrencilerinin Youtube Kullanımı Üzerine Bir İnceleme

*Confidence and Confirmation Level of Health and Sports Posts on Social Media: An Investigation on Law Enforcement Students' Youtube Usage*

\*Merve Cin<sup>1</sup>, Şükrü Arslan<sup>2</sup>, Ali Gürel Göksel<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Jandarma ve Sahil Güvenlik Akademisi Üniversitesi, Güvenlik Bilimleri Fakültesi, merve.cin@jsga.edu.tr, 0000-0001-9408-7853

<sup>2</sup> Jandarma ve Sahil Güvenlik Akademisi Üniversitesi, Güvenlik Bilimleri Fakültesi, sukru.arslan@jsga.edu.tr, 0000-0003-2586-1758

<sup>3</sup> Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, aligoksel@mu.edu.tr, 0000-0002-3873-1322

## ÖZET

Sosyal medyada özellikle sağlık ve spor gibi alanlarda doğru ve bilimsel olarak desteklenen içeriklerin üretilmesi çok önemlidir. Bu alanlarda içerik üreten sosyal medya hesaplarına duyulan güven, insanların alışkanlıklarını etkileyebilir dahası insan sağlığına büyük zararlar verebilir. Bu araştırmanın amacı sağlık iletişiminde önemli bir mecraya olan Youtube'da yayınlanan spor videoları çerçevesinde kolluk öğrencilerinin YouTube kullanım alışkanlıklarını, içeriklere karşı güven ve teyit düzeylerini aynı zamanda bu içeriklerde tavsiye edilen egzersiz ve destekleyici gıda takviyelerinin kullanım oranını ortaya koymaktır. Araştırma kolluk akademisinde okuyan erkek öğrencilerin evrenini oluşturduğu ve örnekleme ise son sınıfta yer alan 402 erkek öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında Çömlekçi & Başol (2019) tarafından sosyal medya kullanıcılarının güven/teyit düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek araştırma konusu çerçevesinde yeniden düzenlenerek kolluk öğrencilerinin spor ve sağlık konusundaki Youtube videolarına güven/teyit düzeylerini ölçmek için kullanılmıştır. Araştırmada toplanan veriler SPSS 26 programı kullanılarak, ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Yeniden düzenlenen "Youtube Teyit/Güven Ölçeği" AFA (açıklayıcı faktör analizi), SPSS AMOS programında DFA (doğrulayıcı faktör analizi) ve Cronbach's Alpha katsayısı ile ölçeğin iç tutarlılık analizi gerçekleştirilmiştir. Sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve güven ve teyit düzeylerini için betimsel analiz, izlenen video içerikleri için karşılaştırılmalı analiz Post Hoc (ANOVA) testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre kolluk öğrencileri bireysel ve kurumsal Youtube hesapları üzerinden üretilen spor ve sağlık içerikli videolara çok yüksek bir seviyede olmasa da güven duymaktadır. Öğrencilerin bilgileri teyit etme seviyeleri de yüksek değildir, bu sebeple burada önerilen egzersizleri yapmakta ve bu egzersizler sonucunda rahatsızlık yaşamaktadır. Kolluk öğrencileri açısından egzersiz ve beslenme konusu büyük önem taşıdığından, öğrencilerin çeşitli medya okur-yazarlığı ile spor ve sağlık konusunda bilinçlendirilmesi için gerek okul müfredatında gerekse de özel kurs eğitiminde verilen konulara eklenmesi önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Kolluk, Youtube, Güven, Teyit, Spor, Egzersiz

## ABSTRACT

It is very important to produce accurate and scientifically supported content on social media, especially in areas such as health and sports. The trust in social media accounts that produce content in these areas can affect people's habits and, moreover, can cause great harm to human health. The aim of this study is to reveal the YouTube usage habits of law enforcement students within the framework of sports videos published on Youtube, which is an important medium in health communication, their level of trust and confirmation towards the content, as well as the rate of use of exercise and supportive food supplements recommended in these contents. The population of the research consists of male students studying at the law enforcement academy and the sample consists of 402 male students in their final year. Within the scope of the research, the scale developed by Çömlekçi and Başol (2019) to measure the trust / confirmation levels of social media users was reorganised within the framework of the research topic and used to measure the trust / confirmation levels of law enforcement students on Youtube videos on sports and health. The data collected in the study were analysed using SPSS 26 software and validity and reliability analyses of the scale were performed. The revised 'Youtube Confirmation/Trust Scale' was analysed with AFA (exploratory factor analysis), DFA (confirmatory factor analysis) in SPSS AMOS programme and internal consistency analysis of the scale with Cronbach's Alpha coefficient. Descriptive analysis was used for social media usage habits and trust and confirmation levels, and comparative analysis Post Hoc (ANOVA) test was used for the video contents watched. According to the results of the study, law enforcement students trust sports and health videos produced through individual and corporate Youtube accounts, although not at a very high level. The students do not have a high level of confirmation of the informations, so they do the exercises recommended here and experience discomfort as a result of these exercises. Since the issue of exercise and nutrition is of great importance for law enforcement students, it is recommended that it should be added to the subjects given in both school curriculum and private course training in order to raise awareness of students about critical media literacy and sports and health.

**Keywords:** Law Enforcement, Youtube, Trust, Confirmation, Sport, Exercise

**Citation:** Cin, M., Arslan, Ş., & Göksel, A.G. (2024). Sosyal Medyada Sağlık ve Spor Paylaşımlarına Olan Güven ve Teyit Düzeyi: Kolluk Öğrencilerinin Youtube Kullanımı Üzerine Bir İnceleme, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 514-522.

**Gönderme Tarihi/Received Date:**  
17.10.2024

**Kabul Tarihi/Accepted Date:**  
19.12.2024

**Yayımlanma Tarihi/Published Online:**  
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1569267>

\*Corresponding author:  
merve.cin@jsga.edu.tr

## GİRİŞ

Son yirmi yılda, internet kullanıcıları sağlık alanı ile ilgili konularda bilgi almak ve paylaşmak için sosyal medyayı giderek daha fazla kullanmaktadır. Bu sosyal platformlar, cinsiyet veya yaştan bağımsız olarak tüm sosyal gruplardan sağlık bilgisi tüketicileri arasında daha geniş bir katılım sağlamıştır (Vardarlier ve Öztürk, 2020; Kutlu ve Doğan, 2020). Sağlık profesyonelleri ve kuruluşları da bu mecraı, sağlıklı alışkanlıklar ve hastalıkların önlenmesine yönelik bilgileri yaymak için kullanmaktadır. Aynı zamanda bu mecralar, toplumlar arasında sağlık okuryazarlığını, öz yeterliliği ve tedaviye uyumu artırmak için birçok fırsat sunmaktadır (Birinci ve Terkan, 2023). Bununla birlikte, bu kamusal araçlar aynı zamanda benzeri görülmemiş sosyal ve sağlık risklerine de kapı açmıştır (Özen ve Topbaş, 2023; Uslu, 2022). Her ne kadar bu platformlar sağlığın teşviki ve geliştirilmesi için faydalı olduklarını kanıtlamış olsalar da (Sama vd., 2014), son zamanlarda yapılan çalışmalar yanlış veya yanıltıcı sağlık bilgilerinin sosyal medya aracılığıyla bilimsel bilgiden daha kolay yayılabileceğini öne sürmektedir. Bu nedenle, sağlıkla ilgili yanlış bilginin nasıl yayıldığını ve karar verme ve sağlık davranışlarını nasıl etkileyebileceğini anlamak gerekmektedir (Kılıç ve İspir, 2020)

"Sağlıkla ilgili yanlış bilgi" terimi toplumlarımızda giderek daha fazla yer alsa da sosyal medya ekosisteminin doğasında var olan dinamizm ve sağlık konularının geniş yelpazesi nedeniyle tanımlanması giderek zorlaşmaktadır (Işık ve Poyraz, 2023; Ceylan vd., 2020; Kılınç vd., 2016). Sosyal medyada sağlıkla ilgili yanlış bilginin temel rolü, COVID-19 pandemisi ve mevcut halk sağlığı krizini ve ardından gelen infodemiye yönetmek için sağlık mesajlarının kalitesi ve doğruluğuna duyulan ihtiyaçla yakın zamanda vurgulanmıştır. Sosyal medyadaki sağlık bilgileri üzerindeki kontrol eksikliği, bilgilerin kalitesini ve kamuya açıklığını düzenlemeye yönelik mevcut talep için kanıt olarak kullanılmaktadır (Olkun, 2022). Aslında, bugün sağlık uzmanları ve politika yapıcılar arasında sağlıkla ilgili yanlış bilgilerin kontrol edilmesi gerektiği konusunda geniş bir mutabakat olmasına rağmen,

yanlış veya yanıltıcı sağlık mesajlarının sosyal medya aracılığıyla yayılmasının yakın gelecekte halk sağlığı üzerinde yaratabileceği etkiler hakkında hala çok az kanıt bulunmaktadır. Son zamanlarda yapılan çalışmalar, sağlıkla ilgili yanlış bilgilerle etkili bir şekilde mücadele etmenin yenilikçi yollarını araştırıyor olsa da (Thompson, 2019), bu karmaşık sosyal fenomeni karakterize etmek ve yakalamak için ek araştırmalara ihtiyaç vardır (Lin ve Kishore, 2021). Günümüzde gençlerin çoğunun sosyal medyayı aktif kullandığı bilinmektedir. Oldukça yaygın olarak kullanılan YouTube gibi sosyal medya platformları spor içerikleri için önemli bir platforma dönüşmüştür ve yalnızca bireysel içerik oluşturucular değil, aynı zamanda spor yayıncıları, şirketler, profesyonel spor kulüpleri ve dernekler de YouTube'da spor içerikleri üretmekte ve yayınlamaktadır. Ayrıca, sporcular kendi YouTube kanallarını işletmeye başlamıştır (Moon ve Oh, 2024). Kaynak çeşitliliğinin bu kadar fazla olduğu bir platformda kaynaklar ve içeriklerle ilgili güven problemleri de ortaya çıkmaktadır. Johnson ve arkadaşları (2015) özellikle sağlıkla ilgili bilgilerde kaynaklara olan güven seviyelerinin kullanılabilirlik ve objektiflik gibi farklı kriterlerden oluştuğuna dikkat çekmektedir. Bu kapsamda kullanılabilirlik bilgiye erişimin kolaylığını, objektiflik ise verilen bilginin yansızlığını ifade etmektedir. Tüm bu faktörler sağlık iletişimi ile ilgili bilgilere ve kaynaklara olan güven konusunda etkili olmaktadır (Johnson vd., 2015). Özellikle sağlık iletişimi konusunda güven durumunun incelenmesi kullanıcıların teyit alışkanlıkları ve dijital sağlık bilgisi edinme üzerinde etkili olabileceğinden önem taşımaktadır. Güvenin yüksek olduğu kaynak ve içeriklerden gelen bilgiler teyit edilmeden kullanılabilir (Balcı vd., 2024).

YouTube, sağlıkla ilgili milyonlarca video gibi içeriğin paylaşıldığı bir platform olmasına rağmen, uzmanlar bu videoların doğru ve etkili sağlık bilgisi sağlama konusunda endişelerini dile getiriyorlar. Özellikle, YouTube'daki sağlık içeriğinin kalitesini değerlendirmek için yapılan çalışmalar farklı sonuçlar vermiştir. Bu nedenle, popülerlik temelli bir sıralama olmadığı için, gerçekten doğru ve değerli bilgilere sahip videolar bazen görünürlüğüne elde edemeyebiliyorlar (Yang vd., 2024). Popülerlik, videonun sağladığı sağlık bilgilerinin doğruluğunu garantiemez. Dolayısıyla, daha güvenilir videoları izlemek için yaygın popülerliğe güvenmek yerine, doğrulanmış ve uzmanların katkılarıyla hazırlanan videolara öncelik vermek gerekmektedir.

Sosyal medya tabanlı birçok sağlık ve fitness müdahalesi bilimsel araştırmalara dayansa ve sağlık uzmanlarından oluşan nitelikli ekipler tarafından yürütülse de (Tiggemann ve Zaccardo, 2018) sağlık ve fitness ile ilgili bazı sosyal medya içerikleri, son zamanlarda medyada tartışılan bir konu olan yanlış veya sorumsuz sağlık mesajları göndermekle Fittspiration 'a yönelik, egzersiz sırasında kendini çok fazla zorlamayı savunan, sağlık yerine görünüme odaklanan ve atletik vücut tipini öven görüntülerinin öne çıkması yer almaktadır (Cwynar-Horta, 2016). Atletik ideal bedene genel olarak odaklanılmasına rağmen, Fittspiration genellikle sağlıklı, fit ve güçlü olmanın ne anlama geldiğine dair bir imajı teşvik etmek için ince veya zayıf bedenlerinin görüntülerine dayanmaktadır (Holland ve Tiggemann, 2017). Bu nedenle, fittspiration, ince bedenleri idealize eden ve izleyicileri kilo vermeye motive etmek için tasarlanan içerikleriyle donatılmıştır. Birçok çalışmada bu web sitelerine maruz kalma, olumsuz ruh hali ve benlik saygısının düşmesi, algılanan çekiciliğinin azalması ve deneysel çalışmalarda diyetin artması gibi olumsuz etkilerle ilişkilendirilmiştir (Cataldo vd., 2021). Ayrıca çalışmalar, yeme bozukluğu olan gençlerin üçte birinden fazlası bu siteleri ziyaret ettiklerini ve yeni kilo verme ve egzersiz teknikleri öğrendiklerini bildirmiştir (Cohen ve Blaszczynski, 2015).

Sosyal medyada sporcu beslenmesine odaklanan sağlık ve fitness ile ilgili sosyal medya içeriği üreten kurumsal veya bireysel sosyal medya hesaplarına olan kullanıcı güveni bu alanlarda insanların spor ve beslenme alışkanlıklarını etkileyebilmektedir (Zimmermann, 2018). Örneğin, iki popüler beslenme programı İngiliz Diyetetik Derneği tarafından "En Kötü Ünlü Diyetleri" olarak listelenmiş, dengesiz ve gereksiz yere gıda gruplarını kısıtlayıcı oldukları için eleştirilmiştir (Sharp vd., 2021). Bu endişelere rağmen, sosyal medya kullanıcılarının %42'si sosyal medyada bulunan bilgilerin diyet, egzersiz veya stres yönetimi ile ilgili sağlık kararlarını etkileyeceğini bildirmiş ve 18-24 yaş arası kişilerin yaklaşık %90'ı sosyal medyada bulunan tıbbi bilgilere güveneceklerini belirtmiştir (Boepple ve Thompson, 2014).

Sağlık ve fitness ile ilgili sosyal medyanın farklı popülasyonlar üzerindeki potansiyel zararları hakkında çalışmalar olmasına rağmen (Lev-Ari vd., 2014), kolluk ve askeri kuvvetleri inceleyen çok az araştırma yapılmıştır. Özellikle, sosyal medya aracılığıyla sağlık ve fitness ile ilgili sosyal medya içeriğini kimlerin beğendiği ve takip ettiği ("tükettiği") belirsizdir. Bu araştırma, Ankara Kolluk Akademisinde eğitim alan öğrencilerin, YouTube gibi sosyal medya platformlarında yayımlanan sağlık ve egzersiz videolarına karşı güven seviyelerini ve bu bilgileri teyit etme alışkanlıklarını ortaya koymaktadır. Böylece sağlık iletişiminde doğru bilgi edinmeyle ilgili riskleri belirleyerek, dezenformasyonun bu alandaki potansiyel etkilerini değerlendirmektedir. Araştırma, YouTube'da spor ve sağlıkla ilgili bilgi dezenformasyonunun kolluk öğrencileri üzerindeki etkisini de inceleyerek, öğrencilerin sağlık ve spor bilgilerini nasıl teyit ettiklerini, hangi kaynaklara güvendikleri ve bu konudaki medya okuryazarlığı düzeyinin anlaşılmasına yardımcı olmaktadır. Çalışma bu yönleriyle gelecekteki eğitim programlarının ve politikalarının şekillendirilmesine hem akademik literatüre hem de pratik uygulamalara katkı sağlayacaktır.

## YÖNTEM

**Araştırma Modeli:** Bu çalışma nicel yöntemle betimsel araştırma modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda kolluk akademisi öğrencilerinin bir sosyal medya platformu olan Youtube özelinde spor ve sağlık içeriklerine dair güven ve teyit alışkanlıklarının mevcut durumu analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda spor ve sağlık içeriklerine dair dezenformasyona sebep olabilecek güven ve teyit alışkanlıkları ile sosyal medya kullanım pratikleri açıklanarak, literatüre katkı sağlanmıştır.

Araştırmanın temel sorusunu "kolluk öğrencilerinin YouTube platformundaki spor ve sağlık içerikli videolara olan güven ve teyit düzeyleri hangi seviyededir?" oluşturmaktadır. Bununla birlikte araştırma kolluk öğrencilerinin Youtube kullanım pratikleri ne şeklindedir? ve Kolluk akademisi öğrencileri Youtube üzerinden spor ve sağlıkla ilgili elde ettikleri bilgileri egzersizde veya besin

takviyesi olarak kullanmakta mıdır? sorularına cevap aramaktadır. Araştırma kolluk öğrencileri üzerinde yapılmış ve sınırlandırılmıştır, dolayısıyla yükseköğrenim gören diğer öğrencileri kapsamamaktadır.

**Araştırma Grubu:** Spesifik bir meslek okulu olan güvenlik/kolluk akademilerinde okuyan belirli özelliklere sahip öğrenci gruplarına odaklanıldığından çalışmada amaçlı örnekleme modeli kullanılmıştır. Bu araştırmanın evrenini Ankara'da öğrenim gören kolluk akademisi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem olarak 413 erkek kolluk öğrencisi (yaş; 21,56±1,48, boy; 176,64±5,48) ile bir anket çalışması gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda eksik olarak değerlendirilen 11 öğrencinin anket formu çalışma kapsamı dışında bırakılmış ve 402 anket formu üzerinde analiz yapılmıştır.

**Veri Toplama Araçları:** Araştırma kapsamında Google anketler servisi, kolluk kuvveti eğitimi alan öğrencilerin katılımı kolaylaştırmak ve geniş bir örnekleme ulaşabilmek amacıyla kullanılmıştır. Araştırmada Çömlekçi ve Başol (2019) tarafından sosyal medya kullanıcılarının güven/teyit düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek araştırma konusu çerçevesinde yeniden düzenlenerek kullanılmıştır. Bu kapsamda kolluk öğrencilerinin spor ve sağlık konusundaki YouTube videolarına güven/teyit düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçekte sosyal medya, Youtube ile sınırlandırılmış, konu ise spor ve sağlık içerikleri ile sınırlandırılmıştır. Ölçeğin, ilk 3 maddesi kurumsal sosyal medya paylaşımlarına olan güveni, 4-6. maddeler bireysel sosyal medya paylaşımlarına olan güveni, 7-10. Maddeler ise teyit düzeylerini ölçmektedir.

Kullanılan ölçek dışında öğrencilerin demografik özelliklerini öğrenmeye yönelik 3 soru ve Youtube kullanma pratiklerini öğrenmeye yönelik 8 soru sorulmuştur.

**Verilerin Toplanması:** Araştırmada gerekli verilerin elde edilmesi için Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nden etik kurul izini alındıktan sonra araştırmacılar tarafından oluşturulan anket formu Google Form üzerinde düzenlenmiş ve kolluk akademisi 4.sınıf öğrencilerinin eğitim sürecinde kullandıkları öğrenci sistemine araştırmacı tarafından Google Forms Linki olarak paylaşılmıştır. Öğrencilere çevrim içi anket formlarını doldurabilmeleri için 10 gün süre verilmiş ve 10. günün sonunda cevaplanan çevrim içi formlar araştırma kapsamına alınmıştır.

**Verilerin Analizi:** Anket formu aracılığı ile toplanan veriler SPSS 26 programında analiz edilmiştir. Program aracılığı ile ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Yeniden düzenlenen "Youtube Teyit/Güven Ölçeği" AFA (açıklayıcı faktör analizi), SPSS AMOS programında DFA (doğrulayıcı faktör analizi) ve Cronbach's Alpha katsayısı ile ölçeğin iç tutarlılık analizi gerçekleştirilmiştir. Sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve güven ve teyit düzeylerini için betimsel analiz, izlenen video içerikleri için karşılaştırılmalı analiz Post Hoc (ANOVA) testi kullanılmıştır.

**Etik Kurul:** Bu araştırmanın etik uygunluğu Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Kurulu tarafından 240097 protokol numarası ve 83 numaralı kararı ile 11.09.2024 tarihinde onaylanmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Maddeler	Faktör Yükleri			Standartlaştırılmış Katsayı Değerleri
	Kurumsal Youtube hesaplarının Paylaşımlarına Güven	Bireysel Youtube hesaplarının Paylaşımlarına Güven	Teyit	
Fiziksel sağlık merkezi veya spor salonu olan kişilerin Youtube videolarında verdikleri bilgilere güvenirim.	,853			0,866
İnternet siteleri bulunan sağlıkla ve sporla ilgili kurumlarda çalışan kişilerin Youtube videolarında verdikleri bilgilere güvenirim.	,857			0,905
Tanımlı spor öğretmenlerinin YouTube videolarında verdikleri bilgilere güvenirim.	,755			0,800
Kullanıcıların içerik oluşturduğu mecraların spor ve sağlıkla ilgili paylaşımlarına güvenirim.		,718		0,902
Sosyal medya fenomenlerinin YouTube videolarında spor ve sağlıkla ilgili verdikleri bilgilere güvenirim.		,795		0,750
Arkadaşlarımın/tanıdıklarımın spor ve sağlıkla ilgili sosyal medya paylaşımlarına güvenirim.		,809		0,626
Youtube videolarında spor ve sağlıkla ilgili elde ettiğim bilgilerin doğruluğu/güvenilirliği ile ilgili araştırma yaparım.			,817	0,794
Youtube videolarında spor ve sağlıkla ilgili elde ettiğim bilgileri YouTube içerisinde farklı kaynaklardan (kanallardan/kişilerden) teyit ederim.			,854	0,872
Youtube üzerinden spor ve sağlıkla ilgili edindiğim bilgileri sosyal medya dışındaki internet kaynaklarından (spor ve sağlıkla ilgili siteler) teyit ederim.			,896	0,896
Youtube üzerinden spor ve sağlıkla ilgili edindiğim bilgileri sosyal medya ve internet dışındaki kaynaklardan (spor ve sağlıkla ilgili kitaplar, akademik makaleler v.b.) teyit ederim.			,855	0,802

Tablo 1’de açıklayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, kurumsal ve bireysel Youtube hesaplarına olan güven ile bilgi teyit düzeylerine dair bulgular yer almaktadır. Kurumsal hesaplara duyulan güvenin özellikle fiziksel sağlık merkezi veya spor salonu olan kişilerin verdiği bilgilerde (faktör yükü ,853) ve internet siteleri bulunan spor ve sağlık kurumlarının paylaşımlarında (faktör yükü ,857) yüksek olduğu görülmektedir. Buna karşın bireysel Youtube hesaplarına güven seviyesinin, kullanıcıların içerik oluşturduğu mecralara (,718) ve sosyal medya fenomenlerine (,795) olan güven düzeyinde daha düşük olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca arkadaş çevresinden alınan spor ve sağlık bilgilerine olan güven düzeyi de (,809) orta seviyede kalmaktadır. Teyit düzeyine bakıldığında ise, Youtube’dan edinilen bilgilerin diğer kaynaklarla teyit edilmesinde (,896) özellikle sosyal medya dışı internet siteleri ve akademik makalelere başvurulduğu dikkat çekmektedir.

**Tablo 2.** Doğrulayıcı Faktör Analizi

Uyum İyiliği İndeksi	Kabul Edilebilir	Ölçek Değerleri
RMSEA	<0.08	0,077
NFI	>0.90	0,959
CFI	>0.95	0,97
GFI	>0.90	0,949

Tablo 2’de yer alan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, modelin uyum iyiliği indekslerine göre değerlendirildiğinde kabul edilebilir sınırlar içinde olduğunu göstermektedir. RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) değerinin 0,077 olması, modelin iyi bir uyum sağladığını ancak mükemmel bir uyumun biraz altında kaldığını işaret etmektedir; bu değer kabul edilebilir olan <0.08 sınırına oldukça yakındır. NFI (Normed Fit Index) değeri 0,959, CFI (Comparative Fit Index) değeri ise 0,97 ile her ikisi de >0.90 ve >0.95 kabul edilebilirlik sınırlarını aşmakta ve modelin çok iyi bir uyuma sahip olduğunu göstermektedir. GFI (Goodness of Fit Index) değeri de 0,949 ile >0.90 sınırının üzerinde olup, modelin verilerle yüksek düzeyde uyum sağladığını ifade etmektedir. Bu bulgular araştırmada kullanılan modelin yapısının güvenilir ve geçerli olduğunu, ölçülen değişkenler arasındaki ilişkilerin kuramsal modele uygun olduğunu ortaya koymaktadır.

**Tablo 3.** Cronbach’s Alpha Değerleri

Faktör	Cronbach’s Alpha Değeri
Kurumsal Güven	0,889
Bireysel Güven	0,80
Teyit	0,906

Tablo 3’te sunulan Cronbach’s Alpha değerleri genel olarak 0,70 ve üzeri değerlerde kabul edilebilir düzeyde güvenilirlik anlamına gelmektedir. "Kurumsal Güven" faktörü için hesaplanan Cronbach’s Alpha değeri 0,889, bu alt ölçeğin yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu ve güvenilir sonuçlar verdiğini göstermektedir. Benzer şekilde "Bireysel Güven" faktörüne ait 0,800 değeri de bu alt boyutun güvenilir olduğunu ve sonuçların tutarlı olduğunu işaret etmektedir. En yüksek Cronbach’s Alpha değeri ise "Teyit" faktöründe görülmüş olup, 0,906 ile bu alt boyutun oldukça güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilir bir şekilde ölçüm yaptığını ve değerlendirilen boyutların güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

### Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları

**Tablo 4.** Katılımcıların Youtube’da geçirdikleri süreler göre dağılımı

Süre	Frekans	%
1 saatten az	126	31,3
1-2 saat	240	59,7
3-4 saat	25	6,3
5-6 saat	3	,7
6 saatten fazla	8	2,0
Toplam	402	100,0

Tablo 4’te katılımcıların Youtube’da geçirdikleri sürelerin dağılımı frekans ve yüzde olarak sunulmaktadır. Verilere göre katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%59,7) günde 1-2 saatini Youtube’da geçirirken, bu oran 240 kişiye tekabül etmektedir. Katılımcıların %31,3’ü (126 kişi) ise Youtube’da günde 1 saatten az zaman geçirmektedir. Günde 3-4 saat Youtube’da vakit geçiren katılımcıların oranı %6,3 (25 kişi) iken, 5-6 saat geçirenlerin oranı sadece %0,7 (3 kişi) olarak tespit edilmiştir. Ayrıca %2,0’lik bir kesim (8 kişi) Youtube’da 6 saatten fazla zaman harcamaktadır. Özellikle 1-2 saatlik kullanım süresi, katılımcıların Youtube’u düzenli ancak aşırıya kaçmadan kullandığını işaret etmektedir.

**Tablo 5.** Bireysel ve Kurumsal Hesaplara Güven Durumları ve Teyit Alışkanlıkları

	Kurumsal Youtube hesaplarının Paylaşımına Güven	Bireysel Youtube hesaplarının Paylaşımına Güven	Teyit
X	3,2637	2,8939	3,5516
SS	,98709	,97620	1,07626

Tablo 5 katılımcıların kurumsal ve bireysel Youtube hesaplarına duydukları güven ile bu içeriklerin teyit edilmesi alışkanlıklarının ortalama (X) ve standart sapma (SS) değerlerini göstermektedir. Kurumsal Youtube hesaplarına olan güvenin ortalaması 3,2637 (SS=0,98709) olup, bireysel hesaplara kıyasla daha yüksek bir güven düzeyine işaret etmektedir. Bireysel Youtube hesaplarına olan güvenin ortalaması ise 2,8939 (SS=0,97620) ile nispeten daha düşük seviyededir. Katılımcıların Youtube videolarını teyit etme alışkanlıklarının ortalaması ise 3,5516 (SS=1,07626) ile güven düzeylerine göre daha yüksek bir ortalama göstermektedir. Mevut bulgular katılımcıların kurumsal hesaplara bireysel hesaplara oranla daha fazla güven duyduğunu ancak genel anlamda teyit alışkanlıklarının daha belirgin olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcılar özellikle kurumsal hesaplara güvenirken, aynı zamanda izledikleri videoları teyit etme konusunda da dikkatli davranmaktadırlar. Standart sapma değerlerinin tüm değişkenlerde 1'in altında olması katılımcıların yanıtlarındaki varyasyonun çok fazla olmadığını ve güven ile teyit düzeylerinin büyük ölçüde benzer olduğunu göstermektedir.

**Tablo 6.** Youtube'da Önerilen Egzersizlerin Yapılma/Ağrı ve Supplement Kullanma Durumu

	Frekans	%
Youtube'da önerilen egzersizlerin yapılma durumu		
Evet	258	64,2
Hayır	144	35,8
Youtube'da önerilen egzersizleri yaparken ağrı, sakatlık veya rahatsızlık hissedilmesi		
Evet	46	17,8
Hayır	210	81,4
Zaman Zaman	2	,8
Youtube'da önerilen supplement (takviye performans artırıcı) kullanma		
Evet	85	21,1
Hayır	311	77,4
Zaman Zaman	6	1,5

Tablo 6, katılımcıların Youtube'da önerilen egzersizleri yapma durumu ve bu egzersizleri yaparken yaşadıkları ağrı veya rahatsızlık ve Youtube'da önerilen supplement (takviye) kullanma alışkanlıklarını açıklamaktadır. Youtube'da önerilen egzersizlerin yapılma durumu incelendiğinde, katılımcıların %64,2'si (n=258) bu egzersizleri yaptığını, %35,8'i (n=144) ise bu egzersizleri yapmadığını belirtmiştir. Bu oranlar Youtube üzerinden sunulan egzersiz içeriklerinin önemli bir kısmının öğrenciler tarafından takip edilip uygulandığını göstermektedir. Egzersiz yaparken ağrı, sakatlık veya rahatsızlık hissedilmesi durumuna bakıldığında, %81,4'ü (n=210) herhangi bir rahatsızlık hissetmediğini belirtirken, %17,8'i (n=46) egzersiz sırasında ağrı veya sakatlık yaşadığını ifade etmiştir. Diğer yandan %0,8 (n=2) oranında katılımcı zaman zaman bu tür rahatsızlıklar yaşadığını bildirmiştir. Genel olarak öğrencilerin önerilen egzersizleri yaparken ciddi bir sağlık sorunu yaşamamış olduğunu ancak az da olsa rahatsızlık yaşayanların bulunduğunu göstermektedir. Supplement kullanma durumu ise katılımcıların %21,1'inin (n=85) Youtube'da önerilen performans artırıcı takviyeleri kullandığını, %77,4'ünün (n=311) bu tür takviyeleri kullanmadığını ve %1,5'inin (n=6) zaman zaman kullandığını ortaya koymaktadır. Kolluk öğrencilerinin büyük çoğunluğunun supplement kullanma alışkanlığının olmadığı ancak küçük bir grubun bu takviyeleri kullandığını işaret etmektedir. Supplement kullanımıyla ilgili düşük oran bu tür ürünlerin kullanımında çekingenliğin veya bilinçli bir tercih yapıldığının işareti olabilir.

**Tablo 7.** Katılımcıların ilgi duydukları video içeriklerine göre dağılımı

İçerik Türü	Frekans	%
İzlemiyorum	10	2,5
Vücut Geliştirme	166	41,3
Sağlık için egzersiz	71	17,7
Performans geliştirmek	109	27,1
Kilo vermek veya kilo almak	46	11,4
Toplam	402	100,0

Tablo 7 kolluk öğrencilerinin Youtube'da ilgi duydukları video içerik türlerinin incelenmiştir. En yüksek oranda tercih edilen içerik türü %41,3 ile vücut geliştirme videolarıdır, bu da fiziksel görünüm ve güç kazanımına yönelik içeriklerin öğrenci grubu arasında popüler olduğunu göstermektedir. Performans geliştirme videoları da önemli bir ilgi alanı olup, katılımcıların %27,1'i (n=109) bu tür içerikleri izlemektedir. Bu oran, katılımcıların yalnızca fiziksel görünüm değil, aynı zamanda sportif performanslarını artırmaya yönelik içeriklerle de ilgilendiğini işaret etmektedir. Sağlık için egzersiz içerikleri ise %17,7 (n=71) oranıyla üçüncü sırada yer almakta olup, daha az popüler olmasına rağmen sağlık odaklı egzersizlerin de önemli bir izleyici kitlesine hitap ettiği görülmektedir.

Kilo verme veya kilo alma ile ilgili videolar ise %11,4 (n=46) ile daha sınırlı bir ilgiye sahiptir. Kolluk öğrencilerinin daha çok kas gelişimi ve performans artırma gibi hedeflere odaklandığını, kilo kontrolüyle ilgili içeriklerin ise daha az tercih edildiği anlaşılmaktadır. Son olarak video izlemeyen katılımcıların oranı %2,5 (n=10) ile oldukça düşük olup, büyük bir çoğunluğun Youtube içeriklerine ilgi duyduğunu ve aktif olarak bu platformu kullandığını ortaya koymaktadır.

**Tablo 8.** Katılımcıların Spor Amaçlarına Göre Güven ve Teyit Alışkanlıkları Post Hoc Analizi Analizi

Spor Amacı	İçeriği	X	SS	p
Vücut Geliştirme	Sağlık için egzersiz	-,23471	,14875	,115
	Performans geliştirmek	-,31191*	,12932	,016*
	Kilo vermek veya kilo almak	-,38351*	,17479	,029*

\*  $p < ,05$

Tablo 8'in post hoc analizine dayanan sonuçları incelendiğinde, katılımcıların spor amaçlarına göre güven ve teyit alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmektedir. Performans geliştirmeyi hedefleyen katılımcılar, vücut geliştirme ve kilo verme/alma gibi diğer spor amaçlarına sahip olanlardan daha yüksek güven ve teyit seviyelerine sahiptir. Özellikle performans geliştirmeyi amaçlayan bireyler ile vücut geliştirmeyi hedefleyenler arasında  $p < 0,05$  düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p = 0.016$ ). Aynı şekilde kilo vermek veya kilo almak isteyen katılımcılar ile vücut geliştirmeye odaklanan katılımcılar arasında da  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı bir fark gözlenmiştir ( $p = 0.029$ ). Ancak sağlık için egzersiz yapanlar ile vücut geliştirme yapanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma kolluk öğrencilerinin Youtube'da spor ve sağlık içerikli videolara olan güven ve teyit düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Araştırma kolluk öğrencileri için oldukça önemli bir konu olan spor ve sağlık ile ilgili Youtube videolarının öğrenciler tarafından tüketilme pratikleri ile bu videolardaki kişi, kurum ve içeriklere olan güven ve teyit düzeylerini belirleme, bu içeriklerin öğrencilerin spor ve sağlık konusundaki pratikleri üzerindeki etkilerini ölçerek literatüre katkı sağladığından önem taşımaktadır.

Bir haber kaynağı olarak sosyal medyaya olan güvenin artması, önemli bir sorun olan dezenformasyonun yayılmasına yol açmıştır. Spor ve egzersiz bilimi alanındaki dezenformasyon, kamu güveni üzerinde zararlı etkilere sahip olabilir ve sağlıkla ilgili bilgilere karşı yanlış bir güven duygusu yaratabilir (Uludağ vd., 2022). Yanlış bilgi içeren veya yanlış bilgilerin sağlık iletişimi yoluyla, özellikle de çevrimiçi platformlarda hızla yayılması, yol açabileceği olumsuz sonuçlar nedeniyle endişe verici bir sorundur (Işık, 2023; Özen ve Topbaş, 2023; Ünal ve Taylan, 2017). Zimmermann (2018) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, web tabanlı sağlık bilgilerinin güvenilirliğini dil tarzı, platform, kaynak, makul olma ve görsel sunum gibi faktörlerden etkilendiğini, kişisel ve samimi bir dil tarzı kullanmanın bilgi ve içerik sağlayıcılara duyulan güveni artırabileceğini ortaya koymuştur. Bilimsel veya mantıksal temelli bilgiler daha güvenilir kabul edildiğinden, bilginin kendisi de bir rol oynadığını resmi bir görünüme sahip olan gönderiler daha güvenilir olarak algılanmakta olduğunu savunmuştur. Benzer bir çalışmada ise, katılımcıların bir gönderinin kaynağına dikkat etmelerinin, gönderinin güvenilirliğine ilişkin algılarını nasıl etkilediğini bulmayı amaçlamıştır. Çalışma, kaynağın sürekli olarak kontrol edilmesinin katılımcıların güvenilir yargılarda bulunmasına yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Kaynağa daha fazla dikkat edenler genellikle güvenilirliği doğru bir şekilde değerlendirebilmiştir. Bireyler kaynağı aşırı vurgulayıp gönderinin diğer önemli yönlerini göz ardı ettiklerinde, yanlış değerlendirmeler yapmaya daha yatkın oldukları bulunmuştur. Çalışma, yalnızca kaynağın güvenilirliğine güvenmenin tüm gönderinin doğruluğunu garanti etmediğini vurgulamıştır. Bu nedenle, bir gönderinin güvenilirliğini değerlendirirken diğer faktörleri de göz önünde bulundurmamak çok önemli olduğunu belirtmiştir (Zimmermann, 2018).

Literatüre bakıldığında, Li ve Kishore (2021) yaptıkları çalışmada sosyal medya izlenen videoların toplam %11'i, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) veya ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC) gibi güvenilir kaynakların bulgularıyla çelişen yanlış bilgiler içermektedir. Bu videolar toplu olarak 18 milyon kez görüntülenmiştir. Yanlış bilgi içeren videoların aldığı beğeni sayısı, doğru bilgi içeren videoların aldığı beğeni sayısından ortalama 14 kat daha fazladır. Devlet kaynaklı videoların doğruluğu ve eğitim kalitesi daha yüksek olmasına rağmen, diğer video türlerine göre daha az beğeni almaktadırlar. Devlet videolarında beğeni başına ortalama beğenmeme sayısı 3,1'dir (Li ve Kishore, 2021). Benzer bir çalışma, Uslu (2022) YouTube'daki sağlıkla ilgili içeriğin kalitesinin genel olarak ortalamanın çok altında olduğunu ortaya koymuştur. Videoların yalnızca %32'si tarafsız bilgi sunarken, geri kalanı ya yanlış bilgi içeriyor ya da ticari amaçlı olarak saptanmıştır. Ayrıca, videoların popülerliği (görüntülenme sayısı, beğeni sayısı) ile içerik kalitesi arasında genellikle negatif bir korelasyon vardır ve düşük kaliteli videolar daha sık görüntülenmektedir (Uslu, 2022).

Kiss ve diğerleri (2023) sosyal medyada sporcu beslenmesi ile ilgili 114 video analiz etmiş ve bunun sadece %25'inin diyetisyenler tarafından sunulduğu, çoğunluğunun ise antrenörler, sporcular veya diğer profesyonellerden oluştuğu görülmüştür. Bununla birlikte, videoların çoğunun düşük kalite ve güvenilirlik seviyesine sahip olduğu görülmüştür. Sporcu beslenmesi videolarının genellikle güvenilirlikten yoksun olduğu görülmüştür. Profesyonel sağlık uzmanları tarafından hazırlanan videolar daha yüksek puanlar alırken, amatör kullanıcılar tarafından hazırlananlar daha düşük puanlar almıştır. Kişisel deneyimlere dayanan videolar, bilimsel kanıtlara dayananlardan daha popüler bulunmuştur. Çalışma, inandırıcılık ve güvenilirliği sağlamak için sporcuların profesyonel kaynaklardan doğru bilgiye erişmeye teşvik edilmesi gerektiği sonucuna varıyor. Bu nedenle, sporcuların doğru bilgiye ulaşabilmeleri için profesyonel kaynaklardan gelen içeriklerin teşvik edilmesi gerektiği vurgulanmıştır (Kiss vd., 2023).

Çalışmamızda kolluk öğrencilerinin kurumsal sosyal medya paylaşımlarına güvenlerinin ortalama 3,2637 olduğu görülmektedir. Median değer olan 3'ün üstünde olan bu değer katılımcıların çok yüksek olmasa da kurumsal sosyal medya paylaşımlarına güven duyduğunu göstermektedir. Kolluk öğrencileri açısından spor ve sağlık konusunun önemi göz önüne alındığında bu değer sosyal medyada dezenformasyona açık kaynaklardan edinilen bilgilerin fazla olduğunu gösterdiğini söylemek mümkündür. Öğrencilerin bireysel sosyal medya paylaşımlarına güven değerleri ise ortalama 2,8939 olarak gerçekleşmiştir. Median değer 3'e yakın olan bu değer de aynı şekilde kolluk öğrencilerinin güven düzeylerinin olması gerekenden fazla olduğunu göstermektedir. Teyit alışkanlıklarına bakıldığında ise ortalama 3,5516 olduğu görülmektedir. Buna göre teyit alışkanlıkları median değere yakındır. Dolayısıyla bireysel ve kurumsal YouTube hesaplarından paylaşılan videolar düşük bir oranda teyit edilmektedir.

Ergenlik ve genç yetişkinlik, sağlık davranışları ve beden imajıyla ilgili normlar geliştirmek için önemli dönemlerdir ve sosyal medya bu normları etkileyebilir. Sosyal medya, diyet, fiziksel performans ve sağlıkla ilgili içeriklerle doludur. Bu içeriklerle ilgili Youtube kanalları genellikle nesnelleştirici ve yanlış sağlık mesajları içerdiği için önemli bir sorun haline dönüşmüştür. Çalışma bulgularımızda Tablo-4'de verilen sosyal medya kullanım alışkanlıklarına bakıldığında kolluk öğrencilerinin %90'ı (366 kişi) Youtube'da 2 saat veya daha az süre ile vakit geçirmektedir. Katılımcıların %10'u ise 2 saatten daha fazla süre geçirmektedir. Bu durum kolluk öğrencilerini olası sağlık dezenformasyonuna karşı büyük oranda savunmasız bırakmaktadır.

Carrotte vd., (2015) genç sosyal medya kullanıcıları arasında 3 tür sağlık ve fiziksel uygunlukla ilgili sosyal medya içeriğinin tüketimini (kilo verme/performans ve diyet/supplement planı öngören demografik özellikleri, ruh sağlığını ve madde kullanımına bağlı davranışları belirlemeyi amaç ettiği çalışmada, 15-29 yaş aralığındaki sosyal medya kullanıcılarına yönelik kesitsel 112 soruluk bir çevrimiçi anketi yapmışlardır. Toplam 378 (%37,76) katılımcı, 3 tür sağlık ve performansla ilgili sosyal medya içeriğinden en az 1'ini tükettiğini bildirmiştir. Bunlar 308 (%30,77) fitness sayfası, 145 (%14,49) detoks sayfası ve 235 (%23,48) diyet/egzersiz planı sayfası. Sağlık ve fiziksel uygunlukla ilgili sosyal medya içeriği tüketicilerinin %85,7'si (324/378) kadın olarak tanımlandı ve tüm kadın katılımcıların %44,8'i (324/723) en az 1 tür sağlık ve fiziksel uygunlukla ilgili sosyal medya içeriği tüketti. Çalışmamız, bildiğimiz kadarıyla, kolluğun sağlık ve performans ilgili Youtube'da önerilen sporsal özelliklerini araştıran ilk çalışmadır. Sonuçlarımız, farklı katılımcı gruplarında benzer olgu arayan literatür çalışma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bulgularımız kolluk öğrencilerinin sağlık ve fiziksel uygunlukla ilgili sosyal medya (Youtube içeriği) kullanımının yaygın olduğunu gösteriyor; 402 katılımcıdan 392'si (%97,5) Youtube'da önerilen sağlık ve performans ilgili video türlerinden en az birini beğendiğini veya takip ettiğini bildirdi, en yaygın olarak vücut geliştirme videoları (166/402, %41,3), ardından performans geliştirme planı videoları (109/402, %27,1), sağlık için egzersiz önerisi (71/402, %17,7) ve diyet (kilo verme veya alma videoları (46/402, %11,4) geliyor. Fiziksel performans ile ilgili sosyal medya içeriği büyük ölçüde erkeklere yöneliktir (yani, erkek sporcuların onayını içeren vücut geliştirme ve supplement) ve bu içeriğin genç erkeklerin vücut imajını olumsuz etkileme potansiyeli vardır, örneğin kaslılık isteğini artırma vb. (Sowles vd., 2018). Sonuçlarımıza bakıldığında katılımcılarımızın erkek olması nedeniyle çalışmamızın başında kurduğumuz hipotezimizi desteklemektedir. Kolluk öğrencilerinin akademik bilgi sağlama noktasında sınırlı olan ve dezenformasyona açık olan bu videolardaki egzersizleri çoklukla 258/402, %64,1) yaptığı tespit edilmiştir. Ancak egzersizleri yapan katılımcılardan %17,8'u bu egzersizleri yaparken rahatsızlık yaşamışlardır.

Askerî personelin zorlu eğitim programları, uzun çalışma saatleri ve askerlik hizmetine uygun olmak için belirli bir kiloya ulaşma zorunluluğu nedeniyle supplement kullanmaya ve diğer tehlikeli kilo kontrol davranışlarını benimsemeye karşı özellikle savunmasızdır (Lieberman, vd., 2010; Masheb vd., 2019). Besin takviyesi kullanımının askeri personelde ölüm de dahil olmak üzere ciddi olumsuz etkilerle ilişkilendirildiği görülmüştür (Knapik vd., 2016). Örneğin, Eliason ve diğerleri (2012) amfetamin türevi olan güçlü bir uyarıcı olan dimetilamilamin içeren diyet takviyelerini tükettikten sonra ölen 2 askerin vakalarını bildirdi (Eliason vd., 2012). Benzer yaşamı tehdit edici etkilere sahip olabilen efedrin içeren takviyelerin kullanımı uzun zamandır hava kuvvetlerini ve ordunun diğer kollarını ilgilendirmektedir (Miller, 2004). Çalışmaların sonuçlarında askeri personelde ek besin takviyelerinin kullanımının %60'ın üzerinde olduğu göz önüne alındığında (Knapik vd., 2014), gelecekteki çalışmalar, ek besin takviyelerinin kimyasal bileşimini ve güvenliğini ve bunları kullanan askeri personelin yaşadığı olumsuz etkileri araştırmalıdır. Bu ürünlerin askeri personelin sağlığı ve güvenliği için oluşturduğu tehlike, olumsuz etkileri bildirmek için mevcut özel kanallar aracılığıyla bile giderek daha açık hale geliyor ve bu da ülkenin silahlı kuvvetlerinin genel askeri hazırlığı üzerindeki olumsuz etkisine dair ciddi endişeler yaratıyor. Youtube aracılığıyla bu tür ek besin takviyelerinin askeri personel tarafından kullanımını ele almak için daha fazla çalışma düşünebilir.

Santos ve diğerleri tarafından (2017) yapılan bir meta-analiz Amerika Birleşik Devletleri'ndeki yetişkin nüfusun yaklaşık %10'unun özellikle kilo kaybı için diyet takviyeleri kullandığını bulmuştur. Birçok diyet takviyesi, iştahı bastırarak, yağ emilimini azalttığı, metabolizmayı artırarak vücudun yağ yakma yeteneğini artırdığı ve su ağırlığını azalttığı iddialarıyla pazarlanmaktadır. Spor performansı takviyeleri, enerjiyi artırdığı, spor veya egzersiz performansını iyileştirdiği ve kas oluşturduğu iddialarıyla pazarlanmaktadır. Bu performans takviyeleri, bu tür takviyeleri sivillerden daha fazla kullandıklarını bildiren askeri personel arasında popülerdir (Santos vd., 2017). Orduda aktif görevde olan askerlerden oluşan rastgele bir örneklemede, Lieberman ve diğerleri (2010) Diyet takviyesi kullandığını bildiren askerlerin %25'inin bunu kas gücünü artırmak için, %17'sinin ise fiziksel performansını geliştirmek için yaptığını buldu (Lieberman vd., 2010). Bizim çalışmamızda ise Youtube'da spor ve sağlıkla ilgili önerilen takviye besin ve performans artırıcı kullanan katılımcı oranı %21,1'dir. Bu oran yapılan çalışma örneklerine oranla daha fazla bir yüzdeye sahip olduğunu göstermektedir. Katılımcıların ilgi duydukları video içeriklerine göre dağılımına bakıldığında, gerçekleştirilen Post Hoc testine göre vücut geliştirme amaçlı spor yapan katılımcıların performans ve kilo vermek veya kilo almak amaçlı spor yapan katılımcılara göre teyit alışkanlıkları daha düşüktür. Bu çalışmamızdan çıkan sonuçlar, askeri personel ve askeri sağlık hizmeti sağlayıcıları için ek gıda takviyesi kullanımının tehlikeleri hakkında daha fazla bilgi yayabilir.

Bu araştırma fiziksel yeterlilik konusunun kritik öneme sahip olduğu kolluk öğrencilerinin Youtube sosyal medya platformunda üretilen spor ve sağlık içerikli videolara olan güven ve teyit seviyelerini ölçmektedir. Ayrıca bu içeriklerde tavsiye edilen egzersiz ve destekleyici gıda takviyelerinin kullanımını da ortaya koymaktadır. Araştırma sonucuna göre kolluk öğrencileri bireysel ve kurumsal Youtube hesapları üzerinden üretilen spor ve sağlık içerikli videolara çok yüksek bir seviyede olmasa da güven duymaktadır. Ayrıca katılımcıların teyit seviyeleri de çok yüksek değildir. Katılımcıların bir kısmı burada önerilen egzersizleri yapmakta ve bu egzersizler sonucunda rahatsızlık yaşamaktadır. Bu sebeple kolluk öğrencileri açısından egzersiz ve beslenme konusu büyük önem taşıdığından, öğrencilerin eleştirel medya okur-yazarlığı ve medyadaki spor ve sağlık konusunda bilinçlendirilmesi için gerek okul müfredatında gerekse de özel kurs eğitimindeki derslere eklenmesi büyük önem taşımaktadır. Aksi durumda olası bir dezenformasyona uğrayan öğrenciler sağlık açısından olumsuz etkilenebilecektir.

**Finansal Destek:** Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

**Çıkar Çatışması:** Bu makalenin yayımlanmasıyla ilgili olarak yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## Kaynaklar

- Birinci, C. M., & Terkan, R. (2023). İletişim Aracı Olan Sosyal Medya'nın Sosyal Değişime Kazandırdığı Boyut. *Journal of Management Theory and Practices Research*, 4(2), 180-195.
- Boepple, L., & Thompson, J. K. (2014). A content analysis of healthy living blogs: Evidence of content thematically consistent with dysfunctional eating attitudes and behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 47(4), 362-367. <https://doi.org/10.1002/eat.22244>
- Bodell, L., Forney, K. J., Keel, P., Gutierrez, P., & Joiner, T. E. (2014). Consequences of Making Weight: A Review of Eating Disorder Symptoms and Diagnoses in the United States Military. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21(4), 398-409. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12082>
- Cataldo, I., De Luca, I., Giorgetti, V., Cicconcelli, D., Bersani, F. S., Imperatori, C., ... & Corazza, O. (2021). Fittspiration on social media: Body-image and other psychopathological risks among young adults. A narrative review. *Emerging Trends in Drugs, Addictions, and Health*, 1, 100010. <https://doi.org/10.1016/j.etedah.2021.100010>
- Carrotte, E. R., Vella, A. M., & Lim, M. S. (2015). Predictors of "liking" three types of health and fitness-related content on social media: a cross-sectional study. *Journal of medical Internet research*, 17(8), e205. <https://doi.org/10.2196/jmir.4803>
- Ceylan, H. İ., Saygın, Ö., & Özel Türkcü, Ü. (2020). Assessment of acute aerobic exercise in the morning versus evening on asprosin, spexin, lipocalin-2, and insulin level in overweight/obese versus normal weight adult men. *Chronobiology International*, 37(8), 1252-1268. <https://doi.org/10.1080/07420528.2020.1792482>
- Cohen, R., & Blaszczynski, A. (2015). Comparative effects of Facebook and conventional media on body image dissatisfaction. *Journal of eating disorders*, 3, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40337-015-0061-3>
- Cwynar-Horta, J. (2016). The commodification of the body positive movement on Instagram. *Stream: Culture/Politics/Technology*, 8(2), 36-56.
- Çömlekçi, M., & Başol, O. (2019). Sosyal medya haberlerine güven ve kullanıcı teyit alışkanlıkları üzerine bir inceleme. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 30, 55-77. <https://doi.org/10.16878/gsuilet.518697>
- Eliason, M. J., Eichner, A., Cancio, A., Bestervelt, L., Adams, B. D., & Deuster, P. A. (2012). death of active duty soldiers following ingestion of dietary supplements containing 1, 3-dimethylamylamine (DMAA). *Military medicine*, 177(12), 1455-1459.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2017). "Strong beats skinny every time": Disordered eating and compulsive exercise in women who post fittspiration on Instagram. *International Journal of Eating Disorders*, 50(1), 76-79. <https://doi.org/10.1002/eat.22559>
- Işık, E., & Poyraz, E. (2023). Algı Yönetimi Bağlamında Sosyal Medya: Terörizmle Mücadelede Türkiye Örneği. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 12(34), 427-451. <https://doi.org/10.31199/hakisderg.1384902>
- Johnson, F., Rowley, J., & Scaffi, L. (2015). Modelling trust formation in health information contexts. *Journal of Information Science*, 41(4), 415-429. <https://doi.org/10.1177/016555151557791>
- Kılıç, D., & İspir, B. (2020). Sosyal medyada haber içeriklerine güven ve kullanıcı motivasyonları. *Kurgu*, 28(1), 269-288.
- Kılınç, H., Bayrakdar, A., Çelik, B., Mollaoğulları, H., & Gencer, Y. G. (2016). Physical activity level and quality of life of university students. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3794-3806.
- Knapik, J. J., Steelman, R. A., Hoedebecke, S. S., Farina, E. K., Austin, K. G., & Lieberman, H. R. (2014). A systematic review and meta-analysis on the prevalence of dietary supplement use by military personnel. *BMC complementary and alternative medicine*, 14, 1-19. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-14-143>
- Knapik, J. J., Trone, D. W., Austin, K. G., Steelman, R. A., Farina, E. K., & Lieberman, H. R. (2016). Prevalence, adverse events, and factors associated with dietary supplement and nutritional supplement use by US Navy and Marine Corps personnel. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(9), 1423-1442. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.02.015>
- Kutlu, A., & Doğan, E. (2020). Kesin bilgi, yayılım: Hakikat sonrası çağda yalan haberlere ilişkin Y kuşağının tutum ve davranışları. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (34), 83-101. <https://doi.org/10.31123/akil.696515>
- Lev-Ari, L., Baumgarten-Katz, I., & Zohar, A. H. (2014). Show me your friends, and I shall show you who you are: The way attachment and social comparisons influence body dissatisfaction. *European Eating Disorders Review*, 22(6), 463-469. <https://doi.org/10.1002/erv.2325>



- Lin, X., & Kishore, R. (2021). Social media-enabled healthcare: A conceptual model of social media affordances, online social support, and health behaviors and outcomes. *Technological Forecasting and Social Change*, 166, 120574. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120574>
- Lieberman, H. R., Stavinoha, T. B., McGraw, S. M., White, A., Hadden, L. S., & Marriott, B. P. (2010). Use of dietary supplements among active-duty US Army soldiers. *The American journal of clinical nutrition*, 92(4), 985-995. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2010.29274>
- Masheb, R. M., Kutz, A. M., Marsh, A. G., Min, K. M., Ruser, C. B., & Dorflinger, L. M. (2019). "Making weight" during military service is related to binge eating and eating pathology for veterans later in life. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24, 1063-1070. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00766-w>
- Miller, S. C. (2004). Safety concerns regarding ephedrine-type alkaloid-containing dietary supplements. *Military medicine*, 169(2), 87-93. <https://doi.org/10.7205/MILMED.169.2.87>
- Moon, B., & Oh, T. (2024). A Study on the Characteristics of Sports Athletes' YouTube Channels and User Reactions. *Behavioral Sciences*, 14(8), 700. <https://doi.org/10.3390/bs14080700>
- Özen, N., & Topbaş, M. (2023). İnternet Ortamında ve Sosyal Medyada Doğru ve Güvenilir Sağlık Bilgisi Edinebilme. *Farabi Tıp Dergisi*, 2(2), 27-32. <https://doi.org/10.59518/farabimedj.1226106>
- Olkun, E. O., & Balcı, Ş. (2024). Üniversite Öğrencileri Arasında Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) ile Yalan Haber Paylaşımı Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Kullanımının Aracılık Rolü. *Yükseköğretim Dergisi*, 14(2), 23-36. <https://doi.org/10.53478/yuksekoğretim.1277063>
- Olkun, E. O. (2022). Dijitalleşmenin Haber Üzerindeki Olumsuz Etkileri: Sosyal Medyada Yalan/Sahte Haber Sorunu. (Ed. Özer silsüprü) *Dijital İletişim Fırsatlar ve Tehditler*, 151.
- Sama, P. R., Eapen, Z. J., Weinfurt, K. P., Shah, B. R., & Schulman, K. A. (2014). An evaluation of mobile health application tools. *JMIR mHealth and uHealth*, 2(2), e3088. <https://doi.org/10.2196/mhealth.3088>
- Santos, I., Sniehotta, F. F., Marques, M. M., Carraça, E. V., & Teixeira, P. J. (2017). Prevalence of personal weight control attempts in adults: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 18(1), 32-50. <https://doi.org/10.1111/obr.12466>
- Sharp, K. J., Vitagliano, J. A., Weitzman, E. R., Fitzgerald, S., Dahlberg, S. E., & Austin, S. B. (2021). Peer-to-peer social media communication about dietary supplements used for weight loss and sports performance among military personnel: pilot content analysis of 11 years of posts on Reddit. *JMIR Formative Research*, 5(10), e28957. <https://doi.org/10.2196/28957>
- Sowles, S. J., Krauss, M. J., Gebremedhn, L., & Cavazos-Rehg, P. A. (2017). "I feel like I've hit the bottom and have no idea what to do": Supportive social networking on Reddit for individuals with a desire to quit cannabis use. *Substance abuse*, 38(4), 477-482. <https://doi.org/10.1080/08897077.2017.13549>
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2018). 'Strong is the new skinny': A content analysis of#fitspiration images on Instagram. *Journal of health psychology*, 23(8), 1003-1011. <https://doi.org/10.1177/1359105316639436>
- Thompson, W. R. (2019). Worldwide survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 10-18. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000526>
- Uludağ, S., Yıldız Çakır, L., & Yıldız, M. (2022). The role of locus of control and motivation in determining the achievement goal model in Turkish National Sailing Athletes: Preliminary study. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(3), 651-663. <https://doi.org/10.38021/asbid.1160108>
- Uslu, O. (2022). Sosyal Medya Kullanımının Ardındaki Güdüler: Teorik Bir Değerlendirme. *Bilgi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 444-457. <https://doi.org/10.54838/bilgisosyal.1184413>
- Vardarlier, P., & Öztürk, C. (2020). Sağlık iletişimde sosyal medya kullanımının rolü. *Sosyolojik Düşün*, 5(1), 1-18. <https://doi.org/10.37991/sosdus.730815>
- Yang, M., Huang, W., Shen, M., Du, J., Wang, L., Zhang, Y., ... & Zhu, W. (2024). Qualitative research on undergraduate nursing students' recognition and response to short videos' health disinformation. *Heliyon*, 10(15).



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).