



# GREEN TICK REHBERİ

**Sağlık, Diyet ve Sporla İlgili Sosyal Medya İçeriklerinin  
ve Dijital Uygulamaların Düzenlenmesi ve Sistematik  
Hale Getirilmesi**



## YAZARLAR:

Bandırma Onyedi Eylül University (Türkiye),  
Centro Internazionale Per La Promozione Dell'Educazione e lo Sviluppo (CEIPES,  
Italy), Athens Network of Collaborating Experts Astiki Etaria (ANCE, Greece),  
Universidad De Sevilla (Spain),  
Sport Evolution Alliance (SEA, Portugal),  
Fitnes Zveza Slovenije (FZS, Slovenia)]

## KOORDİNATÖR:

Bolu Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü (Türkiye)

## BU YAZIYA ATIFTA BULUNMAK İÇİN:

GreenTick (2024). GreenTick Guideline: Regulation and systematization of social  
media content and digital apps related to health, diet, and sports. Project Number:  
101134020. <https://greentickproject.com>

## YASAL UYARI

Bu proje, Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak, burada ifade edilen görüşler ve düşünceler yalnızca GreenTick Proje Ortaklarına aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) resmi görüşlerini yansıtmayabilir. Avrupa Birliği veya EACEA, bu görüşlerden sorumlu tutulamaz.



## Table of Contents

<b>UZMAN RÖPORTAJI</b> .....	3
<b>YANSITICI UYGULAMALAR</b> .....	3
<b>TABLolar</b> .....	3
<b>KISALTMALAR</b> .....	4
<b>Giriş</b> .....	5
<b>Metodoloji</b> .....	7
<b>BÖLÜM 1 - Dijital Uygulamalar ve Sosyal Medya vs. Geleneksel Medya</b> .....	10
<b>1.1. Bilginin Erişilebilirliği, Kolaylığı, Hızı ve Zamanında Sunulması</b> .....	10
1.1.1. Kullanıcı Katılımı, Etkileşim, Özelleştirme ve Kişiselleştirme .....	12
1.1.2. Algoritmalar, Psikolojik Boyutlar ve Bilgi Ekonomisi .....	13
<b>BÖLÜM 2: Gençler için Dijital Uygulamalar ve Sosyal Medyanın Artı-Eksileri</b> .....	17
<b>2.1. Gençler için Dijital Uygulamaların Avantajları</b> .....	17
<b>2.2. Dijital Uygulamaların Tehlikeleri ve Riskleri</b> .....	19
<b>BÖLÜM 3: Gençler için Sosyal Medyanın Artı-Eksileri</b> .....	23
<b>3.1. Sosyal Medyanın Avantajları</b> .....	23
<b>3.2. Sosyal Medyanın Olumsuz Etkileri</b> .....	26
<b>BÖLÜM 4- Gençler için Stratejiler ve Yöntemler</b> .....	31
<b>4.1. Dijital Okuryazarlık</b> .....	31
<b>BÖLÜM 5. İçerik Üreticileri için Yöntemler ve Öneriler</b> .....	41
<b>5.1. Giriş</b> .....	41
<b>BÖLÜM 6: Uygulayıcılar, Ebeveynler ve Karar Vericiler için Stratejiler/Öneriler</b> .....	47
<b>6.1. Farkındalığı Artırmaya Yönelik Aktiviteler</b> .....	47
<b>6.1.2. Yasal Mevzuat Değişikliği ve Politika Önerileri</b> .....	51
<b>BÖLÜM 7. Sonuç</b> .....	56
<b>7.1. Rehberin Amacının Yeniden İfade Edilmesi</b> .....	56
<b>7.2. Anahtar Çıktıların Özeti</b> .....	57
<b>7.3. Dijital Okuryazarlığın Rolü</b> .....	59
<b>7.4. Çözüm Olarak Green Tick Etiketleri</b> .....	60
<b>7.5. Yasal Düzenlemeler ve Hesap Verebilirlik</b> .....	61
<b>7.6. Gelecekteki Yönelimler ve Son Eylem Çağrısı</b> .....	62
<b>REFERANSLAR</b> .....	64



## UZMAN RÖPORTAJI

Uzman Görüşleri 1 .....	10
Uzman Görüşleri 2 .....	11
Uzman Görüşleri 3 .....	20
Uzman Görüşleri 4 .....	24
Uzman Görüşleri 5 .....	36
Uzman Görüşleri 6 .....	51
Uzman Görüşleri 7 .....	59

## YANSITICI UYGULAMALAR

Yansıtıcı Uygulamalar 1 .....	16
Yansıtıcı Uygulamalar 2 .....	16
Yansıtıcı Uygulamalar 3 .....	22
Yansıtıcı Uygulamalar 4 .....	22
Yansıtıcı Uygulamalar 5 .....	30
Yansıtıcı Uygulamalar 6 .....	35
Yansıtıcı Uygulamalar 7 .....	35
Yansıtıcı Uygulamalar 8 .....	39
Yansıtıcı Uygulamalar 9 .....	46

## TABLolar

Table 1. Dijital Platformlar ve Geleneksel Medyanın Erişilebilirlik Karşılaştırması .....	12
Table 2. Dijital Platformlar ve Geleneksel Medya Arasındaki Uyarlanabilirlik Karşılaştırması .....	13
Table 3. Dijital Platformların Etkisi .....	15
Table 4. Dijital Teknolojilerin Avantajları ve Dezavantajları .....	21
Table 5. Dijital Teknolojilerin Artıları ve Eksileri .....	29
Table 6. İçerik üreticileri için 10+5 kriteri .....	45
Table 7. Farkındalık Oluşturma Önerileri .....	49



## KISALTMALAR

AI	: Artificial Intelligence (Technology)
AIDA	: Attention, Interest, Desire, Action (Marketing Framework)
ANCE	: Athens Network of Collaborating Experts (Part)
BMC	: BioMed Central (Medical Journal)
BMJ	: British Medical Journal (Medical Journal)
CEIPES	: Centro Internazionale Per La Promozione Dell'Educazione e lo Sviluppo
COVID	: Coronavirus Disease (Health Context)
DOI	: Digital Object Identifier (Citations)
EACEA	: Education, Audiovisual and Culture Executive Agency (EU Program)
EU	: European Union (EU Context)
FZS	: Fitness Federation of Slovenia (Partner Organization)
ICIQ	: International Consultation on Incontinence Questionnaire (Survey Tool)
IMAGINE	: Innovative Methods and Advanced Generation of Intelligent Networks for Education (Project Name)
JC	: Journal Club (Journal)
JMIR	: Journal of Medical Internet Research (Journal)
KM	: Knowledge Management (Research)
PA	: Physical Activity (Health Context)
PDF	: Portable Document Format (File Format)
PMC10986089	: PubMed Central Identifier 10986089 (Citation)
PMCID	: PubMed Central Identifier (Citation)
PMID	: PubMed Identifier (Citation)
REFERENCES	: References Section (General)
S2	: Section 2 (Document Section)
SEA	: Sport Evolution Alliance (Partner Organization)
SIGKDD (Research)	: Special Interest Group on Knowledge Discovery and Data Mining (Research)
SR	: Systematic Review (Research)
TEXT	: Text Section (Document Section)
TV	: Television (Media)
UCL	: University College London (Education)
UK	: United Kingdom (Country)
UNESCO	: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (Education and Culture)
US	: United States (Country)
WADA	: World Anti-Doping Agency (Anti-Doping)
WHO	: World Health Organization (Global Health)



## Giriş

Dijital içerikler, günlük yaşamın her alanında yaygın bir şekilde bulunmaktadır. Platformların, uygulamaların ve bilgiye ulaşmayı ve bilgi almayı sağlayan diğer araçların bolluğu, kullanıcılar için çeşitli faydalar sunmaktadır. Ancak, dijital platformlarda dolaşan içeriklerin doğruluğu ve güvenilirliği konusunda ciddi endişeler de ortaya çıkarmaktadır. Dijital içerikle ilgili birçok endişe arasında, diyet, sağlık ve sporla ilgili yanlış bilgi ve dezenformasyon öne çıkmaktadır. Sosyal medya ve dijital teknolojilerin fiziksel hareketsizlik, sağlık ve diyetle ilgili algıları şekillendirmedeki yaygın rolü göz önüne alındığında, bu konu büyük önem taşımaktadır. Engels ve ark. (2024) ile Antoniou (2024) gibi isimlerin çalışmaların da ortaya koyduğu üzere, bu bağlamda kullanıcılar için potansiyel zarar ciddi boyutlarda olabilir. Bu durum, Goodyear ve ark. (2023) tarafından yapılan ve birçok gencin sosyal medya içeriklerine maruz kalmaları nedeniyle sağlık, beslenme ve sporla ilgili davranışlarını değiştirdiğini ortaya koyan bulgularla da uyumludur.

Dijital sağlık teknolojilerinin artan etkisi, özellikle gençler arasında sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmeye yönelik çabaların merkezinde yer almaktadır. Goodyear ve Armour (2018) gibi araştırmacılar, gençlerin düzenlenmiş ve düzenlenmemiş kaynaklardan çeşitli sağlıkla ilgili bilgilere erişebildiğini belirtmektedir. Uluslararası araştırmalar, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmekte dijital platformların ve sosyal medya kampanyalarının kritik rolünü vurgulamaktadır. Örneğin, Livingstone ve ark. (2024), dijital sağlık eşitliğini teşvik ederken, Januraga ve ark. (2020), sosyal medya kampanyalarının genç Endonezyalı kadınlar arasında sağlıklı beslenme davranışlarını olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Ayrıca, gençlerin fitness ve sağlık hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olacak mobil sağlık araçları etkili platformlar olarak geliştirilmektedir (Carraro ve ark., 2023). Bununla birlikte, dijital medya tüketiminin bilişsel sağlık ve beslenme bilgileri üzerindeki etkileri gibi konularda çeşitli riskler ve fırsatlar bulunmaktadır (Pinto ve Anakathil, 2023; Clark ve ark., 2023). Başka bir deyişle, sağlıkla ilgili dijital teknolojiler, gençlerin davranışlarını hem fırsatlar hem de zorluklar sunarak şekillendirmekte ve bu nedenle kullanıcı merkezli yaklaşımlar ve sürekli iyileştirme süreçleri bu alanda giderek daha önemli hale gelmektedir (Müsenner ve ark., 2020; Langlet ve ark., 2020;



Gençler, dijital yerliler olarak genellikle eleştirel kullanıcılar olarak varsayılmaktadır. Ancak, gençler özellikle dijital platformlarda beden imajı ve akran karşılaştırmalarıyla ilgili olumsuz etkilere karşı savunmasız kalmaktadır. Gerçeklerin doğrulanması (fact-checking), dijital platformlardan elde edilen bilgileri eleştirel bir perspektifle değerlendirmek ve gereksiz, kötü niyetli ve zararlı içerikleri filtrelemek için bir ihtiyaç olarak ortaya çıkmaktadır. Bu kapsamda, Medya ve dijital okuryazarlık, kapsamlı bir beceri seti olarak tanımlanırken (Corio, 2012; Lankshear & Knobel, 2011), Barton (2019), gerçeklerin doğrulanmasını sorumlu bir vatandaşın temel bir eğilimi olarak vurgulamaktadır. Ancak, dijital içeriğin yayılma hızı o kadar yüksektir ki, bir veya birkaç kişinin bu içerikle başa çıkması oldukça zordur. Ayrıca, mevcut akademik çalışmaların farkındalık artırma ve ürün tanıtımı gibi çeşitli kategorilerle ilgilendiği belirtilmektedir. Bu nedenle, literatür ve içerik çeşitliliği, "Green Tick" ekibini, dijital platformların akademik ve akademik olmayan kullanıcıları için tek bir belge olarak kullanılabilecek bir rehber geliştirmeye yönlendirmiştir.

Bu rehber, sosyal medya ve dijital teknolojilerin daha etkili ve verimli nasıl kullanılacağına ve spor, sağlık ve beslenme konularında farkındalığın nasıl artırılacağına dair eleştirel bilgiler ve öneriler sunmayı amaçlamaktadır. Rehber, sosyal medya ve dijital teknolojilerin gençlere sağlık, spor ve beslenme ile ilgili içeriklere kolayca ve kontrolsüz bir şekilde erişim sağladığı gerçeğine dayanmaktadır. Bu kontrolsüz içeriklere karşı, "Green Tick" projesi, tıpkı Dünya Dopingle Mücadele Ajansı (WADA) gibi, sağlık, spor ve beslenmeyle ilgili sosyal medya/dijital uygulamalar için güvenilir ve doğrulanabilir bir rehber ve kontrol mekanizması sunmayı hedeflemektedir. Bu bağlamda, elinizde bulunan belge, sağlık, diyet ve sporla ilgili yanıltıcı veya zararlı dijital içerikleri tanımlamak için gereken becerilerin nasıl geliştirileceğine dair rehberlik sunmaktadır. Gençler, öğretmenler, eğitimciler, ebeveynler, karar vericiler, öğrenciler ve sağlık, diyet ve sporla ilgili bilinçli kararlar almak için dijital kaynaklara güvenen herkes için hazırlanmıştır. Bu belge, şu yedi bölümden oluşmaktadır: 1) Geleneksel Kaynaklar ve Dijital Kaynaklar, 2) DU'ların Artıları ve Eksileri, 3) Sosyal Medyanın Artıları ve Eksileri, 4) Gençlere Yönelik Öneriler/Stratejiler, 5) İçerik Üreticilerine Yönelik Öneriler/Stratejiler, 6) Uygulayıcılar, Ebeveynler ve Karar Vericilere Yönelik Öneriler/Stratejiler, 7) Sonuç.



## Metodoloji

Bu rehberin geliştirilmesinde yer alan ortaklar [Bolu Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü (Türkiye), Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi (Türkiye), Uluslararası Eğitim ve Gelişimi Teşvik Merkezi (CEIPES, İtalya), Atina İşbirliği Uzmanları Ağı (ANCE, Yunanistan), Sevilla Üniversitesi (İspanya), Spor Gelişim İttifakı (SEA, Portekiz) ve Fitness Birliği Slovenya (FZS, Slovenya)], bu belgeyi oluşturmak için gerekli materyalleri toplamak amacıyla bir dizi görev üstlenmiştir.

İlk olarak, sosyal medyanın spor, sağlık ve beslenme üzerindeki etkilerini incelemek için kapsamlı bir sistematik inceleme gerçekleştirilmiştir. Bu sistematik inceleme, sağlık, diyet ve spor alanlarında sosyal medya içeriklerinin ve dijital uygulamaların düzenlenmesi ve sistematik hale getirilmesiyle ilgili mevcut literatürü incelemiştir. 15 Haziran 2024'e kadar yayımlanmış hakemli makaleleri belirlemek için kapsamlı bir 20 yıllık araştırma yapılmıştır. Araştırma, İngilizce ve proje ortaklarının dillerinde yayımlanan literatürü kapsamaktadır.

Toplamda, yedi veritabanında 8.278 kayıt başlangıçta tespit edilmiştir. 3.567 mükerrer kayıt çıkarıldıktan sonra, geriye kalan 4.711 kaydın başlık ve özetleri taranmış ve bu süreçte 4.404 kayıt elenmiştir. Dahil edilme aşamasında, 307 kaydın tam metni titizlikle incelenmiş ve uygunlukları değerlendirilmiştir. Nihayetinde, dahil edilme kriterlerini karşılayan 29 çalışma sentezlenmiştir. Bu sistematik inceleme, şu anda önde gelen bir spor dergisi tarafından değerlendirilmekte olup, yayımlanmayı beklemektedir. Bu sistematik incelemeyi, sağlık, diyet ve spor alanlarında sosyal medya ve dijital teknolojilerle ilgili riskler ve potansiyel faydaları vurgulayan altı farklı ülkeden uzmanlarla gerçekleştirilen 103 yapılandırılmış görüşme takip etmiştir. Son olarak, kanıta dayalı bilgiler, ortakların bilgi birikimi ve deneyimleriyle birleştirilerek bu AB genelindeki ilk rehber oluşturulmuştur. Süreç boyunca ortaklar, diğer ortaklar tarafından geliştirilen bölümlere ilişkin önemli eleştirilerde de bulunmuşlardır. Sonuç olarak, bu belge yedi bölümden oluşmaktadır:





**Bölüm 1 - Dijital Uygulamalar ve Sosyal Medya vs. Geleneksel Kaynaklar:** Dijital uygulamalar ve sosyal medya platformları, sağlık, diyet ve spor hakkında bilgiye hızlı erişim sağlayarak kullanıcıların yaşam kalitesini artırma potansiyeline sahip olsa da, bu kaynaklar genellikle geleneksel olanlardan önemli ölçüde farklılık göstermektedir. Geleneksel kaynaklar, bilimsel doğruluk açısından titizlikle kontrol edilen kanıta dayalı bilgiler sunarken, dijital platformlardaki içeriğin güvenilirliği sıklıkla sorgulanmaktadır. Bu bölüm, dijital ve geleneksel kaynaklar arasındaki farkları ve benzerlikleri eleştirel bir şekilde tartışmaktadır.

**Bölüm 2 ve 3 - Gençler İçin Dijital Uygulamalar ve Sosyal Medyanın Artıları ve Eksileri:**

Dijital uygulamalar, gençlerin sağlık, spor ve beslenme alanlarında sağlıklı alışkanlıklar geliştirmesine yardımcı olabilirken, bazı riskler de taşımaktadır. Bu platformlar, sağlık, diyet ve spor farkındalığını artırmak ve kişisel sağlıkla ilgili spor ve diyet verilerini takip etmek için faydalı olabilir. Ancak, doğrulanmamış bilgilerin yayılması, olumsuz beden algıları ve kişisel veri güvenliği gibi tehlikeler, gençler için ciddi riskler oluşturabilir. Sistematik incelememiz, sosyal medya dahil olmak üzere dijital teknolojilerin faydalarını en üst düzeye çıkarmak ve potansiyel zararlarını en aza indirmek için etkili düzenlemeler ve eğitim programlarının gerekli olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bölüm, bu platformların tüm yönlerini bu bağlamda ele almaktadır.

**Bölüm 4 - Gençler İçin Stratejiler/Öneriler:** Önceki bölümlerde ele alınan konuların ardından, gençlere, içerik üreticilerine, profesyonellere, ebeveynlere ve karar vericilere ayrı ayrı öneriler ve pratik tavsiyeler sunmayı hedefledik. Bu öneriler, kanıta dayalı bilgilerle desteklenerek hazırlanmıştır. Öncelikle, dijital medya okuryazarlığı, gençlerin sağlık, spor ve beslenme konularında sosyal medya ve dijital uygulamalardan gelen bilgileri eleştirel bir şekilde değerlendirebilmeleri açısından kritik öneme sahiptir. Bu rehber sayesinde kazanılan beceriler, gençlerin çevrimiçi içeriklerin doğruluğunu ve güvenilirliğini analiz etmelerini sağlayarak yanlış bilgilere karşı savunmalarını güçlendirecek ve bilinçli sağlık kararları almalarını destekleyecektir.



**Bölüm 5 - İçerik Üreticilerine Yönelik Stratejiler/Öneriler:** Sağlık, spor ve beslenme alanlarında dijital içerik üreten bireylerin veya kuruluşların, yayımladıkları bilgilerin doğruluğu ve güvenilirliğinden sorumlu olduklarını savunuyoruz. Yanıltıcı veya yanlış bilgi, kullanıcıların sağlığını olumsuz etkileyebileceği gibi, içerik üreticilerini de hukuki sorumluluklarla karşı karşıya bırakabilir. Bu nedenle, projemiz ve bu rehber, içerik üreticilerinin içerik oluşturma süreçlerinde desteklenmesini ve olası yasal yaptırımlara karşı hazırlıklı olmalarını sağlamayı amaçlamaktadır.

**Bölüm 6 - Uygulayıcılar, Ebeveynler ve Karar Vericiler Yönelik Stratejiler/Öneriler:** Bu belge, öğretmenlerin, spor, sağlık ve diyet uygulayıcılarının, ebeveynlerin, medya mensuplarının ve karar vericilerin dijital medya içerikleriyle ilgili yasal düzenlemelerin tam olarak ne olduğunu veya bu düzenlemelerin sonuçlarının ne olacağını net bir şekilde anlayamadıklarını vurgulamaktadır (Goodyear, Armor, & Wood, 2018). Bu bölüm, farkındalığı artırmaya yönelik pratik tavsiyeler sunar ve hukuki düzenlemelerde değişiklikler yapılmasını önerir. Özellikle, geliştirdiğimiz "Green Tick" etiketi gibi stratejilerle "platform hesap verebilirliği" konusunu ön plana çıkarır.

**Bölüm 7 - Sonuç:** Bu bölüm, rehberin bulgularını özetlemektedir, sistematik inceleme ve uzman görüşmeleri sonuçlarını daha geniş bir perspektiften yeniden ele alıp ve gelecekteki yönelimleri tartışmaktadır.



## BÖLÜM 1 - Dijital Uygulamalar ve Sosyal Medya vs. Geleneksel Medya

Sosyal medya ve dijital platformlar, insanların bilgi tüketme biçimlerini kökten değiştirmiştir. Emamjome ve ark. (2013), sosyal medyanın bilgiyi paylaşma yöntemlerini yeniden tanımladığını, geleneksel medyada daha önce mümkün olmayan geniş erişilebilirlik, anında erişim ve etkileşim sağladığını belirtmektedir. Dijital medyanın günlük yaşama entegrasyonu, artan katılım ve kişiselleştirme için fırsatlar sunarken, aynı zamanda sağlanan bilginin kalitesi ve güvenilirliği hakkında da sorular ortaya çıkarmaktadır (Rabaa'i ve ark., 2013). Bu nedenle, bu bölüm, modern medya tüketimini etkileyen erişilebilirlik, hız, kullanıcı etkileşimi, güvenilirlik, kişiselleştirme ve diğer kritik faktörlere odaklanarak dijital uygulamalar ve sosyal medyanın geleneksel kaynaklara kıyasla avantajlarını ve dezavantajlarını incelemektedir.

### 1.1. Bilginin Erişilebilirliği, Kolaylığı, Hızı ve Zamanında Sunulması

Dijital uygulamalar ve sosyal medya, bilgiye erişim şeklimizi devrim niteliğinde değiştirmiştir. Emamjome ve ark. (2013), Facebook, LinkedIn ve Twitter gibi platformların bilgiye küresel erişimi genişleterek kullanıcıların her zaman ve her yerden verilere ulaşmasını sağladığını vurgulamaktadır. Al-Shamaileh ve Sutcliffe (2023), MyFitnessPal ve Cronometer gibi mobil uygulamaların sağlık bilgilerine erişim konusunda sağladığı kullanım kolaylığına dikkat çekmektedir. Buna karşın, gazeteler ve televizyon gibi geleneksel medya, fiziksel erişilebilirlik ve belirli zaman çizelgelerine bağlıdır. Dijital medyadan farklı olarak, genellikle belirli zamanlarda ve yerlerde erişim gerektirir. Dijital medya ise anlık haber ve güncellemelere gerçek zamanlı erişim sağlayarak büyük bir avantaj sunar (Rabaa'i ve ark., 2013).

### UZMAN GÖRÜŞÜ?

Günümüzde, beslenme, sağlık ve sporla ilgili birçok sorunun cevabını kolayca bulabiliyoruz. İnternette çok sayıda makale, gönderi ve bulgu bulunuyor ve çoğuna sadece bir tıkla ulaşılabilir. Bence bu durum iyi ve etkili, çünkü bilgi herkes için kolayca erişilebilir durumda.

(Slovenyalı Diyet Uzmanı ile Röportaj 93)



### *Uzman Görüşleri 1*

10





Geleneksel medya, daha özenle seçilmiş ve tutarlı bir bilgi akışı sunsa da, genellikle dijital platformların hızlı bilgi döngülerine ayak uydurmakta zorlanır (Agarwal & Yiliyasi, 2010). Bu gecikme, hızın öncelikli olduğu kamu acil durumları veya piyasa dalgalanmaları gibi durumlarda dezavantaj oluşturabilir (Emamjome ve ark., 2013). Bununla birlikte, bu fark, dijital platformlara kolaylık avantajı sağlasa da, aynı zamanda bilgi yüklemesi (Agarwal & Yiliyasi, 2010) ve güvenilirlik sorunları gibi zorlukları da beraberinde getirir.

## UZMAN GÖRÜŞLER

Alanında uzmanlığını kanıtlamış ve hesapları doğrulanmış kişiler dışındaki uygulamaları takip etmediğim için rastladığım birkaç site hakkında yorumlarımı paylaşmam doğru olacaktır. Ancak "insanlara duymak istediklerini verme" fikri, gerçek olanı çarpıtarak suistimale açık kapı bırakıyor. "5 günde 30 kilo verebilirsiniz" gibi içerikler daha fazla takipçi kazanmak, daha fazla tık almak ya da ürettikleri uygulamanın daha fazla indirilmesini sağlamak amacıyla üretiliyor. Kimi görünürlüğünü kimi de kazancını artırmak için bu tür kestirme yolları tercih edebiliyor.

(Mulakat 42 – Spor Alanında Türk Uzmanla Röportaj)



### Uzman Görüşleri 2

Agarwal ve Yiliyasi'nin (2010) belirttiği gibi, sosyal medya platformlarında içerik yayınlama önündeki düşük engeller, yanlış bilginin yayılmasına katkıda bulunmuş ve özellikle sağlık ve politika gibi yanlış bilginin ciddi sonuçlar doğurabileceği sektörlerde artan bir endişeye neden olmuştur. Geleneksel medyanın aksine, dijital teknolojilerdeki katı editoryal denetim eksikliği bu sorunu daha da büyütmemekte ve kullanıcıların güvenilir kaynaklarla güvenilmez olanları ayırt etmesini zorlaştırmaktadır. Gazeteler, akademik dergiler ve televizyon yayınları gibi geleneksel medyanın güvenilirliği ve itibarının temelinde, sıkı ve evrensel olarak kabul edilen standartlara bağlılık yatmaktadır; bu durum, dijital platformlara göre önemli avantajlar sunmaktadır (Lavie ve Tractinsky, 2004; Emamjome ve ark., 2013). Sonuç olarak, yukarıda belirtilen iki bilgi kaynağının güçlü ve zayıf yönleri aşağıdaki tabloda özetlenmiştir.



Tür	Anahtar Örnekler	Erişim Özellikleri	Avantajlar	Zorluklar
<b>Dijital Platformlar</b>	Sosyal medya, Dijital Uygulamalar, web siteleri vb.	<ul style="list-style-type: none"><li>Her zaman erişilebilir</li><li>Her yerden erişilebilir</li><li>Yeniden izlenebilir</li><li>Kaydedilebilir</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Hızlı</li><li>Küresel erişim</li><li>Yüksek kolaylık</li><li>Kişiselleştirme</li><li>Özelleştirme</li><li>Yenilikçi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Yanlış bilgi</li><li>Bilgi yüklemesi</li><li>Ürün tanıtımı</li><li>Hukuki sorumluluklar</li><li>Dijital platform algoritmaları</li></ul>
<b>Geleneksel Medya</b>	Gazeteler, Televizyon, Radyo	<ul style="list-style-type: none"><li>Belirli zamanlarda ve yerlerde erişim gerektirir</li><li>Sadece canlı yayında mevcut</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Yavaş</li><li>Özenle hazırlanmış</li><li>Daha güvenilir</li><li>Daha tutarlı</li><li>Daha yapılandırılmış içerik</li><li>Hukuki sorumluluklar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Güncellemelerde esneklik yok</li><li>Geleneksel</li><li>Sınırlı erişim</li><li>Ürün tanıtımı</li><li>Geleneksel medyanın yanlılığı ve politikaları</li></ul>

Table 1. Dijital Platformlar ve Geleneksel Medyanın Erişilebilirlik Karşılaştırması

### 1.1.1. Kullanıcı Katılımı, Etkileşim, Özelleştirme ve Kişiselleştirme

Sosyal medya ve dijital platformlar, genellikle kullanıcı katılımını artırmak için etkileşimli olacak şekilde tasarlanmıştır. Yorumlar, paylaşımlar ve tepkiler gibi araçlar aracılığıyla kullanıcıların aktif katılımı teşvik edilmektedir. Bu seviyedeki etkileşim, bilginin pasif olarak tüketildiği geleneksel medyadan önemli bir ayrışmayı temsil etmektedir. Rabaa'i ve ark. (2013) göre, bu etkileşim, kullanıcı katılımını artırmakla kalmayıp, aynı zamanda daha kişiselleştirilmiş içerik sunarak son derece bireyselleştirilmiş bir deneyim yaratmaktadır. Buna karşılık, geleneksel medya, sınırlı etkileşim fırsatlarıyla tek yönlü bir bilgi akışı sağlar ve bireysel tercihlere göre içerik sunmadığı için kullanıcı katılımını kısıtlar (Agarwal & Yiliyasi, 2010). Ancak, geleneksel medya, kullanıcıları kişiselleştirilmiş platformlarda aktif olarak aramadıkları içeriklere maruz bırakarak daha kapsamlı bir perspektif sunmaktadır (Emamjome ve ark., 2013). Öte yandan, sosyal medya ve uygulamalar gibi yenilikçi dijital teknolojiler, kullanıcıların davranış ve tercihlerine dayanarak algoritmalar kullanarak kişiselleştirilmiş sağlık tavsiyeleri, diyet planları ve fitness önerileri sunmaktadır.



Bu platformlar, kullanıcı ihtiyaçlarına özel bilgi sağlamak için veri toplar ve geleneksel medyanın eşleşemeyeceği düzeyde özelleştirilmiş bir deneyim sunar (Rabaa'i ve ark., 2013).

Medya Türü	Etkileşim ve Katılım	Kişiselleştirme ve Özelleştirme	Avantajlar	Zorluklar
Sosyal Medya Platformları	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oldukça etkileşimli</li><li>• İki yönlü etkileşim, kullanıcı katılımını teşvik eder</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Algoritmalar ve kullanıcı geri bildirim aracılığıyla kişiselleştirme ve özelleştirme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yenilikçi</li><li>• Bireysel tercihlere uygun</li><li>• Katılımcı</li><li>• Gerçek zamanlı etkileşim</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Algoritma, ilgi alanını daraltır</li></ul>
Geleneksel Medya	<ul style="list-style-type: none"><li>• Daha çok pasif, sınırlı ve tek yönlü etkileşim</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Geleneksel yöntemlerle kişiselleştirme ve özelleştirme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Geniş bir ilgi alanına hitap eder</li><li>• Kontrol mekanizması sunar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kişisel ilgi alanının dışında kalır</li><li>• Kişisel katılım eksikliği</li></ul>

Table 2. Dijital Platformlar ve Geleneksel Medya Arasındaki Uyarlanabilirlik Karşılaştırması

### 1.1.2. Algoritmalar, Psikolojik Boyutlar ve Bilgi Ekonomisi

Dijital platformların en önemli avantajlarından biri, algoritmalar kullanılarak içeriğin bireysel kullanıcılara göre düzenlenmesi, uyarlanması ve özelleştirilmesidir. Ancak, bu özellik bir bıçak sırtı gibidir. Kullanıcılara son derece kişiselleştirilmiş bir deneyim sunarken, aynı zamanda filtre baloncukları yaratarak farklı bakış açılarına maruz kalmayı sınırlar (Emanjome ve ark., 2013). Rabaa'i ve ark. (2013), algoritmalarla olan bağımlılığın yankı odaları oluşmasına neden olabileceğini ve kullanıcıların yalnızca mevcut inançlarını pekiştiren bilgilere maruz kaldığını, dolayısıyla karşılaştıkları bilgi çeşitliliğinin azaldığını belirtmektedir. Bu durum, kişiselleştirme konusunda sınırlı olsa da genellikle daha geniş bir perspektif yelpazesi sunan geleneksel medyadan farklılık göstermektedir (Agarwal & Yiliyasi, 2010).



Sosyal medyada bilgi tüketiminin psikolojik etkisi, dijital ve geleneksel platformlar arasındaki bir diğer önemli farktır. Sosyal medya platformları, beğeniler, paylaşımlar ve yorumlar yoluyla kullanıcı katılımını artırmak için tasarlanmıştır. Bu durum, sürekli bir geri bildirim döngüsü yaratarak kullanıcıların duygusal iyi oluşlarını önemli ölçüde etkileyebilir (Rabaa'i ve ark., 2013). Kullanıcıların aldıkları anlık onay, geleneksel medyanın pasif tüketimine kıyasla daha yoğun duygusal tepkilere yol açabilir. Ancak, sosyal medyada sıklıkla karşılaşılan özenle düzenlenmiş ve idealize edilmiş içerikler, özellikle genç kullanıcılar arasında yetersizlik ya da kaygı hissine neden olabilir. Buna karşın, geleneksel medya, genellikle daha geniş kitlelere yönelik olarak tasarlandığından, daha nötr ve duygusal olarak daha az yüklü bir deneyim sunar ve anlık kullanıcı geri bildirimine dayanmaz (Emamjome ve ark., 2013).

Sosyal medya platformlarının gelir modelleri, teşvik ettikleri bilgi kalitesini doğrudan etkiler. Emamjome ve ark. (2013), dijital platformların genellikle kullanıcı etkileşimini artıran içeriklere—tıklamalar, beğeniler veya paylaşımlar aracılığıyla—öncelik verdiğini ve bu durumun sansasyonel ya da duygusal olarak yüklü içeriklerin yaygınlaşmasına yol açtığını belirtmektedir. Bu etkileşim odaklı model, daha fazla kullanıcı çekmek uğruna doğruluk ve kaliteyi ikinci plana itebilir. Geleneksel medya ise reklam gelirine bağımlı olmasına rağmen, genellikle uzun vadeli güvenilirliğe daha fazla önem verir. Abonelik modelleri ve reklam ortaklıkları, güvenilir bir itibarı sürdürmeye bağlıdır (Agarwal & Yiliyasi, 2010). Bu ekonomik model farkı, dijital ve geleneksel platformlar arasındaki içerik kalitesindeki çarpıcı farklılıklara katkıda bulunur ve geleneksel medya daha katı editoryal standartları korur.



Bölüm	Önemli Noktalar
Algoritmalar ve Yapay Zeka	Dijital platformlar, içerikleri kişiselleştirmek için algoritmalar kullanarak filtre baloncukları oluşturur. Geleneksel medya ise daha geniş bir perspektif sunar.
Psikolojik Etkiler	Sosyal medya, anlık geri bildirim ve idealize edilmiş içerikler aracılığıyla psikolojik iyi oluşu etkiler. Geleneksel medya ise daha nötr bir deneyim sağlar
Bilgi Ekonomisi	Sosyal medya, kullanıcı etkileşimini önceliklendirerek içerik kalitesinden ödün verebilir. Geleneksel medya ise güvenilirliği değerli görerek daha yüksek editoryal standartları korur.

*Table 3. Dijital Platformların Etkisi*

Özetle, dijital uygulamalar ve sosyal medya, geleneksel medyaya kıyasla erişilebilirlik, hız, kullanıcı katılımı ve özelleştirme gibi önemli avantajlar sunmaktadır. Bu platformlar, kullanıcıların gerçek zamanlı bilgiye erişmesine, içerikle etkileşim kurmasına ve kişiselleştirilmiş bir deneyim yaşamasına olanak tanır. Ancak, dijital medyanın sunduğu bu kolaylıklar, yanlış bilgi, bilgi yüklemesi ve sürekli geri bildirim döngüsünün psikolojik etkileri gibi sorunlarla dengelenmektedir. Buna karşılık, geleneksel medya, daha yavaş ve daha az etkileşimli olmasına rağmen, sıkı editoryal standartlar ve gerçek kontrol süreçleri sayesinde güvenilir bir kaynak olarak kalmaktadır. Dijital ve geleneksel medya arasındaki seçim, kullanıcıların önceliğinin hız ve katılım mı yoksa güvenilirlik ve doğruluk mu olduğuna bağlıdır.





## UYGULAMA 1



Covid-19 Pandemisi süresince sosyal medya dünya çapında milyonlarca insan için birincil bilgi kaynağı haline geldi!

Covid-19 hakkındaki bilgilerin sosyal medyada ve geleneksel medyada nasıl dolaşıma sokulduğunu sorgulayın.

### *Yansıtıcı Uygulamalar 1*

## UYGULAMA 2



Paris 2024 Olimpiyatları sırasında çeşitli medya kuruluşları Cezayirli bir boksör bağlamında cinsiyet tartışmalarına, cinsiyet testlerine ve eleme kurallarına odaklandı.

Bu sporcunun cinsiyeti ve madalyasıyla ilgili bilgilerin sosyal medyada ve geleneksel medyada nasıl dolaşıma girdiğini eleştirel bir gözle değerlendirin.

### *Yansıtıcı Uygulamalar 2*



## BÖLÜM 2: Gençler için Dijital Uygulamalar ve Sosyal Medyanın Artı- Eksileri

Dijital uygulamalar, özellikle gençler için, sağlık, diyet ve fiziksel aktivitelerini izlemelerine, yönetmelerine ve geliştirmelerine olanak tanıyan araçlar sunarak günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Dijital yerliler olarak tanımlanan günümüz gençleri, bu teknolojilere doğal bir şekilde başlıca bilgi ve rehberlik kaynağı olarak yönelmektedir. Fitness takip cihazlarından diyet planlayıcılarına kadar uzanan bu uygulamalar, gençlerin sağlıkla ilgili içeriklere erişim şeklini devrim niteliğinde değiştirmiş ve bireysel ihtiyaçlara göre kişiselleştirilmiş deneyimler sunmaktadır. Giyilebilir cihazlar, kullanıcıların fiziksel aktivitelerini, diyet alımlarını ve uyku düzenlerini gerçek zamanlı olarak izlemelerine olanak tanıyarak sağlık farkındalığını artırmakta ve olumlu yaşam tarzı değişikliklerini teşvik etmektedir. Ayrıca, gençlerin sağlıklarını bağımsız ve etkili bir şekilde kontrol etmeleri için birçok fırsat sunmaktadır (Tobin ve ark., 2023; Nikolaou ve ark., 2019). Bununla birlikte, bu uygulamaların sağladığı kolaylık ve erişilebilirlik tartışmasız olsa da, hızlı yayılımı endişelere yol açmıştır. Bu içeriklerin büyük bir kısmının düzenlenmemiş olması riskler taşımaktadır, çünkü sağlanan tüm bilgiler mutlaka doğru veya güvenli olmayabilir (Clark ve ark., 2023). Bu nedenle, dijital sağlık teknolojileri geliştikçe, gençlerin bu teknolojilerin olumlu yönlerinden faydalanmasını sağlamak ve ilişkili risklerden kaçınmak için potansiyelleri uygun rehberlik ve düzenlemelerle dengelemek büyük önem taşımaktadır (Goodyear ve ark., 2018).

### 2.1. Gençler için Dijital Uygulamaların Avantajları

Sağlık, diyet ve fitness için tasarlanan dijital uygulamalar, gençlere önemli ölçüde fayda sağlayabilecek çeşitli avantajlar sunmaktadır. Bu araçlar, değerli bilgiye erişim kapısı görevi görerek kullanıcıların sağlıklarını bağımsız ve proaktif bir şekilde yönetmelerine olanak tanır. Bu tür uygulamaların avantajları, farkındalık yaratma, ilerlemeyi takip etme ve kullanıcıları sağlıklı davranışlarda sürekliliğe teşvik etme yetenekleri göz önüne alındığında özellikle dikkat çekicidir. Bu uygulamaların en belirgin faydalarından biri, farkındalık ve bilginin artırılmasıdır.



Dijital uygulamalar, beslenme, egzersiz rutinleri ve genel sağlık yönetimi hakkında anında bilgi sağlayarak genç kullanicuların en iyi uygulamalar konusunda kendilerini eğitmelerine olanak tanır (Triptow ve ark., 2024). Örneğin, MyFitnessPal veya Cronometer gibi uygulamalar, günlük kalori alımı, makro besin dağılımı ve egzersiz takibi hakkında içgörüler sunarak kullanicuların yaşam tarzları hakkında bilinçli kararlar almalarını destekler (Slazus ve ark., 2022). Bu araçlar aynı zamanda kişisel sağlık hedeflerine göre uyarlanmış tavsiyeler sunarak gençlerin sağlıklı alışkanlıklar geliştirmelerini ve sürdürmelerini kolaylaştırır. Bir diğer önemli avantaj ise kişiselleştirilmiş sağlık takibi yeteneğidir. Fitbit veya Apple Watch gibi giyilebilir cihazlar, kullanicuların adım sayısı, yakılan kalori, kalp atış hızı ve hatta uyku kalitesi gibi sağlıklarının çeşitli yönlerini izlemelerine olanak tanır. Bu sürekli geri bildirim, kullanicuların sağlık hedeflerine bağlı kalmalarını teşvik ederek bir kontrol ve motivasyon hissi sağlar (Tobin ve ark., 2023). Kişiselleştirilmiş takip, gençlerin ilerlemelerini görselleştirmelerine olanak tanır ve bu durum yalnızca motivasyonu artırmakla kalmaz, aynı zamanda sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürme konusunda uzun vadeli bir bağlılık oluşturur.

Ayrıca, bu uygulamalar tarafından sağlanan motivasyon ve katılım, sağlıkla ilgili davranışların sürekliliğini teşvik etmede önemli bir rol oynar. Birçok fitness ve sağlık uygulaması, kullanicuları motive etmek için meydan okumalar, rozetler ve ilerleme serileri gibi oyunlaştırma teknikleri içerir (Bosworth ve ark., 2023). Bu etkileşimli yaklaşım, sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürmeyi genç kullanicular için daha keyifli ve ödüllendirici hale getirir. Son olarak, bu uygulamalar genellikle sağlık, fitness ve beslenme konularında uzmanlar tarafından oluşturulan eğitim içeriklerine erişim sağlayan bir platform görevi görür. Videolar, makaleler veya uygulama içi koçluk yoluyla erişilebilen bu içerik, gençlerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını destekleyebilecek güvenilir bilgilere erişmelerine yardımcı olmaktadır (Goodyear vd., 2018). Bu da dijital uygulamaları yalnızca kendi kendini izleme için bir araç değil, aynı zamanda gençler ile profesyonel sağlık rehberliği arasındaki boşluğu dolduran değerli bir uzman tavsiyesi kaynağı haline getirmektedir.



## 2.2. Dijital Uygulamaların Tehlikeleri ve Riskleri

Sağlık, diyet ve fitness ile ilgili dijital uygulamalar birçok avantaj sunsa da, özellikle gençler için önemli riskler de barındırmaktadır. Bu platformların düzenlenmemiş doğası, kullanıcıları yanlış bilgilere, sağlıksız karşılaştırmalara ve dikkatli kullanılmadığında potansiyel zararlara maruz bırakabilir. Gençler bu uygulamalara sağlık tavsiyeleri için giderek daha fazla güveniyor olsa da, yanıltıcı içerik ve aşırı kullanım ile ilişkili tehlikeler göz ardı edilemez.



# FARKINDA MISIN?



Sosyal medya platformları diyet, sağlık ve spor konularında bilgi paylaşımı için güçlü alanlar haline geldi, ancak zararlı söylemlerin ön plana çıktığı durumlarda da ciddi riskler oluşturuyorlar. Genç aktivist Liv Schmidt, internet üzerinden sürdürülen ekstrem diyet kültürünün tehlikelerine dikkat çekerek, aşırı diyet ve sağlıksız vücut standartlarını teşvik eden içeriklerle ilgili daha sıkı düzenlemeler yapılmasını savunuyor. Daha fazla bilgi için bu makalenin tamamını okuyun.

[https://www.teenvogue.com/story/liv-schmidts-tiktok-ban-diet-talk-online?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.teenvogue.com/story/liv-schmidts-tiktok-ban-diet-talk-online?utm_source=chatgpt.com)

Extreme Diet: [https://www.teenvogue.com/story/liv-schmidts-tiktok-ban-diet-talk-online?](https://www.teenvogue.com/story/liv-schmidts-tiktok-ban-diet-talk-online?utm_source=chatgpt.com)

Başlıca risklerden biri yanlış bilginin ve düzenlenmemiş içeriğin yayılmasıdır. Titiz bir hakem incelemesine ve uzman gözetimine tabi olan geleneksel sağlık bilgisi kaynaklarının aksine, birçok dijital sağlık uygulaması yeterli doğrulamadan yoksundur (Clark vd., 2023). Bu durum, bilimsel olmayan ve bazen de tehlikeli tavsiyelerin teşvik edilmesine yol açabilir. Örneğin, uygulamalar aşırı diyetleri, güvenli olmayan takviyeleri veya belirli kullanıcılar için uygun olmayan egzersiz rejimlerini destekleyebilir.



Bu uygulamaların ticarileştirilmesi, genellikle yeterli güvenlik kontrolleri yapılmadan ürün veya hizmetlerin tanıtılmasına yol açmakta ve potansiyel olarak sağlık iyileştirmelerinden ziyade zararlar sonuçlanmaktadır (Tobin ve ark., 2023).

## UZMAN GÖRÜŞÜ?

“Doğru kullanılmazlarsa (dijital uygulamalar) çok tehlikelilerdir”.

(İtalyan Beslenme Uzmanı ile 58. Röportaj)



### *Uzman Görüşleri 3*

Bir diğer önemli endişe, beden algısı ve zihinsel sağlık üzerindeki olumsuz etkidir. Birçok genç, sosyal medyada ve bu platformlarda sunulan gerçekçi olmayan standartların etkisiyle idealize edilmiş bir beden imajı arayışında fitness ve diyet uygulamalarına yönelmektedir. Bu sürekli maruz kalma, sağlıksız karşılaştırmalara, kişinin kendi bedeniyle ilgili memnuniyetsizliğe ve bazı durumlarda yeme bozukluklarının gelişimine yol açabilir (Pfender & Bleakley, 2024). Bu gerçekçi olmayan standartlara uyma baskısı, anksiyete, düşük öz saygı ve hatta depresyon gibi ciddi psikolojik sonuçlara yol açabilir (Zeeni ve ark., 2018). Ayrıca, dijital takibe aşırı bağımlılık genç kullanıcılar için bir stres kaynağı haline gelebilir. Sürekli izleme vurgusu—kaloriler, adımlar veya uyku kalitesi gibi—sağlık ölçütlerine yönelik sağlıksız bir takıntıyı teşvik edebilir. Bazı kullanıcılar, günlük hedeflerini karşılayamadıklarında başarısızlık ve hayal kırıklığı hissi yaşayabilirler. Verilere olan bu takıntı, uygulamaların amaçladığı olumlu etkileri azaltarak sağlık yönetimini bir stres kaynağına dönüştürebilir (Lilo ve ark., 2023).



Son olarak, dijital sağlık uygulamalarında veri gizliliği ve güvenliği önemli bir sorundur. Bu uygulamaların birçoğu, sağlık verileri de dahil olmak üzere hassas kişisel bilgileri toplar ve bu veriler üçüncü taraflarla paylaşılabilir veya yeterince korunmayabilir. Kişisel bilgilerin paylaşılmasının sonuçlarını tam olarak anlamayabilecek gençler için bu durum gizlilik ve güvenlik açısından risk oluşturur. Kişisel sağlık verilerinin, hedefli pazarlama veya başka amaçlar için kötüye kullanılması potansiyeli, bu platformlarda veri işleme konusunda daha sıkı düzenlemelerin gerekliliğini vurgulamaktadır (Nikolaou ve ark., 2019).

Bölüm	Artıları	Eksileri
<b>Dijital Teknolojiler</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Farkındalık ve Bilgi Artışı</li><li>• Eğitim İçeriğine Ücretsiz/Hızlı Erişim</li><li>• Motivasyon ve Katılım</li><li>• Uygulama İçi Koçluk ile Kolaylık Sağlama</li><li>• Kişiselleştirme ve Özelleştirme</li><li>• Oyunlaştırma</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Veri Gizliliği ve Güvenliği Endişeleri</li><li>• Sürekli İzleme Nedeniyle Stres</li><li>• Beden Algısı ve Sosyal Karşılaştırma</li><li>• Yanlış Bilginin Hızlı Yayılması</li><li>• Denetlenmemiş İçerik</li><li>• Aşırı Kullanım ve Hareketsiz Yaşam</li></ul>

Table 4. Dijital Teknolojilerin Avantajları ve Dezavantajları

Dijital teknolojiler, öz farkındalığı teşvik eder, sağlıklı yaşam tarzı seçimlerini destekler ve uzman odaklı içeriklerle öğrenme platformu sağlar (Goodyear ve ark., 2018). Ancak, bu araçların faydaları, yanlış bilgi, gizlilik endişeleri ve sağlık yönetiminde dijital çözümlere aşırı bağımlılık gibi risklerle başa çıkma sorumluluğunu da beraberinde getirir (Pfender & Bleakley, 2024; Nikolaou ve ark., 2019). Bu nedenle, genç kullanıcılar, dijital sağlık teknolojilerinin faydalarını en üst düzeye çıkarırken risklerini en aza indirmek için dijital okuryazarlık ve eleştirel düşünme becerileri geliştirmelidir. Bu becerileri geliştirmek için eğitim girişimleri büyük önem taşımaktadır. Bu girişimler, kullanıcıların güvenilir bilgiyi yanlış bilgilerden ayırt etmesini ve içerik üzerinde etkili olabilecek ticari önyargıları tanımasını sağlar (Triptow ve ark., 2024; San Wong ve ark., 2023).



Ayrıca, bu uygulamaların kullanımına profesyonel rehberlik eklemek, genç kullanıcıların doğru ve kişiselleştirilmiş tavsiyeler almasını garanti edebilir. Böylece bu uygulamalar, geleneksel sağlık hizmetlerinin yerine geçmekten ziyade, onları tamamlayan bir araç olarak kullanılabilir (Bosworth ve ark., 2023; Lilo ve ark., 2023).



## UYGULAMA 3



Diyet, sağlık ve sporu teşvik eden dijital uygulamalar, motivasyonu ve katılımı artırmak için oyunlaştırma ve sosyal etkileşim tekniklerini kullanıyor.

Bu hususların bu teknolojileri kullanma amacınıza ulaşmanıza yardımcı olup olmadığını eleştirel olarak değerlendirin.

### Yansıtıcı Uygulamalar 3



## UYGULAMA 4



Dijital uygulamalar, refahı, fiziksel aktiviteyi ve beslenmeyi iyileştirmek için sık sık erişilebilir kaynaklar sunarak hızlı ve önemli fırsatlar sağlar.

Veri gizliliği, güvenlik, beden imajı, sosyal kıyaslama, yanlış bilginin yayılması gibi konuları eleştirel olarak değerlendirin.

### Yansıtıcı Uygulamalar 4



## BÖLÜM 3: Gençler için Sosyal Medyanın Artı-Eksileri

Günümüz dijital çağında sosyal medya, gençlerin hayatlarında önemli bir etkiye sahiptir ve Instagram, TikTok, YouTube ve Facebook gibi platformlar üzerinden küresel bilgilere, içeriklere ve akran etkileşimlerine yaygın erişim sağlar. Bu platformlar, hem sosyal araçlar hem de beslenme, fiziksel aktivite, sağlık ve yaşam tarzı ile ilgili kararları etkileyen önemli bilgi kaynakları olarak hizmet etmektedir. Ancak, paylaşılan bilgilerin genellikle doğrulanmamış ve bilimsel temele dayanmamış olması, yanlış kararlar alma riskini beraberinde getirmektedir. Sosyal medyanın etkileri, içerikleri eleştirel bir şekilde değerlendirme becerisine bağlı olarak gençlerin hayatlarını geliştirebilir veya olumsuz yönde etkileyebilir. Bu bölüm, sosyal medyanın gençlerin beslenme, sağlık ve spor davranışları üzerindeki avantajlarını ve zorluklarını ayrıntılı olarak incelemektedir.

### 3.1. Sosyal Medyanın Avantajları

Bu bölümde, sosyal medyanın gençlere sağlık, diyet ve spor hakkında anında bilgi erişimi sağlamadaki faydalarını dört ana başlık altında ele alıyoruz:

- Faydalı Bilgiye Erişim,
- Motivasyon ve Destek,
- Topluluk Oluşturma,
- İhtiyaç ve İlgi Alanlarına Göre Kişiselleştirme ve Özelleştirme

#### *Faydalı Bilgiye Erişim*

Artık insanlar, sadece birkaç tıklamayla, beslenme uzmanları, antrenörler, doktorlar, kişisel eğitimciler, diğer profesyoneller ya da uzman olmayan kişiler tarafından üretilmiş olan beslenme yönergeleri, sağlık ipuçları ve egzersiz rutinleri hakkında bilgi bulabiliyor. Francomano ve Harpin'in (2015) vurguladığı gibi, sosyal ağ siteleri (SNS'ler), özellikle ergenlerin sağlık bilgilerine ve akran desteğine etkili bir şekilde erişmelerine olanak tanıyan sağlık müdahaleleri için giderek daha fazla kullanılmaktadır.





Birçok sosyal medya fenomeni, yemek hazırlama, belirli hedefler için besin dengesi oluşturma ve etkili egzersiz rutinleri yaratma konularında öneriler sunmaktadır. Bu durum, Parker ve ark. (2022) tarafından yapılan ve Avustralyalı ergen kızların sağlık için dijital teknolojileri nasıl kullandığını inceleyen çalışma ile paralellik göstermektedir. Bu çalışma, güvenilir ve kişiselleştirilmiş sağlık içeriklerinin önemini vurgulamaktadır. Sosyal medya aracılığıyla bu bilgilere erişilebilirlik, gençlerin sağlık alışkanlıklarını geliştirmelerini sağlamaktadır. Bu durum, algılanan faydayı sağlık teknolojilerinin benimsenmesiyle ilişkilendiren Teknoloji Kabul Modeli ile de desteklenmektedir (Drehlich ve ark., 2020).

## UZMAN GÖRÜŞÜ?

Uzmanlık alanıyla ilgili sosyal medya hesapları gençler için birçok yönden faydalı olabilir. Bir araştırma çalışmasının analizini anlamak veya kendilerinin ya da yakınlarının sahip olabileceği bir hastalık hakkında bilgi edinmek gibi genel bilgilerin yanı sıra bu hastalığı yönetme veya bu hastalıkla başa çıkma konusunda ipuçları edinmelerine yardımcı olabilirler.



(Yunan Sağlık Uzmanı ile 62 numaralı mülakat)

### Uzman Görüşleri 4

#### **Motivasyon ve Destek**

Sosyal medyanın sağlıklı bir yaşam tarzına yaptığı en büyük katkılardan biri, motivasyon sağlamadaki gücüdür. Birçok genç, kişisel dönüşüm hikayelerini paylaşan fitness fenomenlerini takip etmektedir (Drehlich ve ark., 2020). Bu kişisel hikayeler, güçlü bir ilham ve cesaret kaynağı olarak hizmet etmektedir (Tong ve ark., 2018). Gençler, sıkı çalışma ve azimle vücutlarını ve yaşamlarını dönüştüren gerçek bireylerin örneklerini gördüklerinde, benzer zorluklarla başa çıkma konusunda daha fazla motive olmaktadır (Parker ve ark., 2022). Bu motivasyon, genellikle daha sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemeye yönelik ilk adım olarak işlev görmektedir (Sampasa-Kanyinga & Chaput, 2016).



Sosyal medya ayrıca 30 günlük fitness programları veya yemek planları gibi meydan okumalar sunarak gençlerin sağlıklı bir yaşam tarzına tutarlı ve bağlı kalmalarını teşvik etmektedir (Francomano & Harpin, 2015). Ergenler, özellikle bu tür grup aktivitelerine karşı daha duyarlıdır, çünkü bu aktiviteler, ortak hedeflere sahip bir topluluğun parçası olma duygusu sunar (Drehlich ve ark., 2020; Tong ve ark., 2018). Ayrıca, bu meydan okumalar, gençlerin zaman içinde ilerlemelerini takip etmelerine ve hedefler belirlemelerine olanak tanıyarak uzun vadeli sonuçlara ulaşma becerilerini artırmaktadır (Parker ve ark., 2022). Bu platformlar aracılığıyla gençler, benzer düşünen bireylerle etkileşim kurarak aidiyet ve topluluk duygusunu geliştirme fırsatı bulmaktadır (Sampasa-Kanyinga & Chaput, 2016).

### ***Topluluk Oluşturma***

Sosyal medya, gençlere benzer ilgi alanlarına, hedeflere ve değerlere sahip akranlarıyla bağlantı kurabilecekleri bir alan sunmaktadır. Bu sanal ortamlarda insanlar, tavsiye alışverişinde bulunabilir, kişisel deneyimlerini paylaşabilir, birbirlerine destek olabilir ve sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik eden olumlu bir ortam yaratabilirler. Bu toplulukların bir parçası olmak, gençler için son derece değerli olabilir; çünkü bu, ergenlere fiziksel çevrelerinde bulamayabilecekleri bir aidiyet duygusu sağlar. Bu sanal ilişkiler, gençlerin daha iyi bir sağlık, spor ve/veya diyet hedeflerine ulaşma yolunda yalnız olmadıklarını hissettirerek özgüvenlerini artırabilir. Çevrimiçi akran desteği, onların motive kalmalarına ve sağlıklı ve fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzına ulaşma sürecinde karşılaştıkları zorluklarla daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

### ***Eğitici İçerik***

Motivasyon ve topluluk oluşturmanın yanı sıra, sosyal medya aynı zamanda gayri resmi bir eğitim aracı olarak da hizmet vermektedir. Sağlık, beslenme ve fitness uzmanları düzenli olarak geniş bir kitleye hitap eden içerikler paylaşmakta ve bu kaynaklara erişim oldukça kolaydır. Gençler, doğru egzersiz tekniklerini öğrenebilir, vücutlarının nasıl çalıştığını anlayabilir ve sağlıklı beslenmenin uzun vadeli iyi yaşam üzerindeki önemini keşfedebilir. Bu tür eğitim



içerikleri, gençlerin daha iyi kararlar almasına yardımcı olmanın yanı sıra, diğer kaynaklardan karşılaştıkları bilgilere karşı farkındalıklarını ve eleştirel düşünme becerilerini artırır.

### ***İhtiyaç ve İlgili Alanlarına Göre Kişiselleştirme ve Özelleştirme***

Modern sosyal medya algoritmaları, kullanıcılara ilgi alanlarına ve ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş içerikler sunmaktadır. Sağlık, diyet ve spor tavsiyeleri arayan gençlere, genellikle kişisel hedefleriyle uyumlu benzer içerikler önerilmektedir. Bu sayede, veganlık, paleo veya keto gibi belirli diyetler, güçlendirme, esneklik veya kardiyo gibi egzersiz rutinleri ya da stresi yönetme ve uyku kalitesini artırma ipuçları hakkında hızlı bir şekilde bilgi bulabilirler.

### **3.2. Sosyal Medyanın Olumsuz Etkileri**

Bu bölümde, sosyal medyanın gençlere sağlık, diyet ve spor bilgilerine anında erişim sağlamasındaki rolüyle ilişkili riskleri dört ana başlık altında inceliyoruz:

- Yanlış Bilginin Yayılması,
- Beden Algısı Üzerindeki Olumsuz Etkiler,
- Mükemmel Olma Baskısı,
- Bağımlılık ve Azalan Fiziksel Aktivite,
- Gizlilik Endişeleri,
- Yanlış Yorumlama ve Hatalı Uygulama.

#### ***Yanlış Bilginin Yayılması***

Sosyal medya, bilgiye kolay erişim imkanı sunsa da, beslenme, sağlık ve egzersiz konularında influencer'lardan gelen birçok tavsiye bilimsel olarak doğrulanmamış durumdadır. Araştırmalar, sosyal medyada sağlıkla ilgili bilgilerin büyük bir kısmının yanıltıcı olduğunu veya popülerlik ve maddi kazanç hedeflediğini vurgulamaktadır. Bu durum, aşılardan reddedilmesi ya da riskli uygulamalara yönelme gibi sağlıksız veya zararlı davranışların teşvik edilmesine yol açabilir (Chou ve ark., 2018; WHO, 2020).



Bu yanlış bilgilerin yayılması, özellikle gençler için oldukça tehlikelidir, çünkü gençlerin yalnızca %27'si çevrimiçi sağlık bilgilerinin güvenilirliğini doğru bir şekilde değerlendirebilmektedir (American Psychological Association, 2020). Sonuç olarak, bir influencer'ın popülerliğine güvenerek, kaynağın güvenilirliğini doğrulamadan hareket etmek, kötü sağlık kararlarına neden olabilir.

### ***Beden Algısı Üzerindeki Olumsuz Etki***

Sosyal medya, gerçekçi olmayan güzellik standartlarının şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Filtrelenmiş ve düzenlenmiş influencer ve ünlü görüntüleri, çoğu insan için ulaşılamaz ve birçok durumda sağlıksız olan beden idealleri sunmaktadır. Kimlik ve özsaygı geliştirme sürecinde olan gençler, bu baskılara karşı özellikle savunmasızdır. Sosyal medyadaki bu gerçekçi olmayan görüntülerle kendi görünümünü karşılaştırmaları, düşük özsaygıya ve yeme bozuklukları gibi davranışlara yol açabilir. Birleşik Krallık'ta Mental Health Foundation tarafından yapılan bir ankette, gençlerin %37'sinin medyaya maruz kalma nedeniyle kendini kötü hissettiği, %31'inin ise beden imajı konusunda utanç duyduğu belirtilmiştir (Mental Health Foundation, 2019).

Bunun yanı sıra, "fitspiration" gibi trendlerin artan beden memnuniyetsizliği ile ilişkilendirildiği ve aşırı diyet veya takıntılı egzersiz gibi zararlı davranışlara yol açabileceği görülmüştür (Ballard Brief, 2023). Bu tür eğilimler, sosyal medyanın gençlerin zihinsel sağlığı üzerindeki etkisini ele alma ve daha gerçekçi beden imajı standartlarını teşvik etme gerekliliğini vurgulamaktadır. Bununla birlikte, her zaman en iyi ve en başarılı olma baskısı, uzun vadede hem zihinsel hem de fiziksel sağlığı olumsuz etkileyebilecek yüksek düzeyde stres yaratabilir.

### ***Bağımlılık ve Azalan Fiziksel Aktivite***

Psikolojik baskıların yanı sıra, sosyal medyanın aşırı kullanımı da gençler için en büyük zorluklardan biridir. Çevrimiçi ortamda fazla zaman geçiren ergenler, fiziksel aktiviteye (FA) ve gerçek yaşamda sosyalleşmeye daha az zaman ayırmaktadır.



Ortaokul ve lise öğrencileri arasında Sosyal Medya (SM) kullanımı ile sağlık davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma, günlük sosyal medya kullanıcılarının yeterli uyku bildirme olasılığının daha düşük olduğunu ve hareketsiz öğrenciler arasında sık sosyal medya kullanımının yoğun fiziksel aktiviteye katılma olasılığını azalttığını ortaya koymuştur (Lindsey ve ark., 2019). Ayrıca, Du ve ark. (2023), fiziksel aktivite ile internet bağımlılığı arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Daha yüksek fiziksel aktivite seviyelerinin daha düşük bağımlılık seviyeleriyle ilişkili olduğunu vurgulayarak, gençler arasında aktif yaşam tarzlarını teşvik etmenin aşırı sosyal medya kullanımının olumsuz etkilerini azaltmada kritik bir öneme sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda, özsaygının rolü önemli bulunmuş, fiziksel aktivitenin yalnızca özsaygıyı artırmakla kalmayıp aynı zamanda internet bağımlılığına karşı koruyucu bir faktör olarak hizmet ettiği belirtilmiştir (Du ve ark., 2023). Özetle; sosyal medyayla aşırı meşguliyet, sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmek için bir engel haline gelebilirken, aynı zamanda anksiyete ve depresyon gibi yaygın psikolojik sorunlara da katkıda bulunabilir. Bu durum, bireylerde huzursuzluk ve duygudurum dengesizliklerine yol açabilir.

### ***Mahremiyet Sorunları***

Mahremiyet, SM kullanımına ilişkin en büyük endişelerden biridir. Gençler, kişisel verilerini ve özel bilgilerini çevrimiçi paylaşmanın uzun vadeli sonuçlarını genellikle göz ardı etmektedir. Bir çalışma, gençlerin %60'ının sosyal medyada kişisel bilgilerini paylaşmanın sonuçlarını dikkate almadığını, bunun kimlik hırsızlığına ve çevrimiçi tacize yol açabileceğini ortaya koymuştur (Vogels ve ark., 2022). Ayrıca, genç kullanıcıların %41'i, genellikle paylaşılan kişisel bilgilerden kaynaklanan bir tür çevrimiçi taciz yaşadıklarını bildirmiştir (Vogels, 2022). Başka bir çalışma, ergenler arasında popüler olan uygulamaların %70'inin kullanıcıların tam anlamıyla kavrayamadığı veri toplama uygulamaları kullandığını, bunun da gizlilik ve veri kötüye kullanımı konularında endişelere yol açtığını göstermektedir (Kuss ve ark., 2022). Bu durum, okullarda bu konuya yeterince vurgu yapılmadığını ve gençlere çevrimiçi platformların tehlikeleri hakkında yeterince uyarı yapılmadığını ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, birçok ergen, bu tür uygulamaları kullanarak kişisel bilgilerini daha geniş bir kamuya veya bu verileri reklam amaçlı kullanan şirketlere maruz bıraktıklarının farkında değildir.



### ***Yanlış Yorumlama ve Hatalı Uygulama***

Sosyal medya ve dijital platformlarda bilgiye erişim oldukça geniş kapsamlıdır ve yeterli bilgi birikimi ile bu bilgiler doğru bir şekilde analiz edilebilir. Kişiselleştirilmiş beslenme üzerine yapılan son çalışmalar, bireysel farklılıkların beslenme tepkilerindeki önemini vurgulamakta ve bir kişide işe yarayan bir yaklaşımın başka bir kişide etkili olmayabileceğini göstermektedir (Horne ve ark., 2020; Doets ve ark., 2020). Bunun nedeni, her bireyin benzersiz olması ve vücutlarının, örneğin influencer'ların bedenlerinden farklı tepki vermesidir. Bu değişkenlik, bilimsel çalışmalarda gözlemlenen önemli bireysel farklılıklarla desteklenmektedir ve herkes için tek bir yaklaşımın etkili beslenme rehberliği için yetersiz olduğunu ortaya koymaktadır (Livingstone ve ark., 2016; Food4Me Consortium, 2016; Almeida ve ark., 2019; Frankwich ve ark., 2019). Sonuç olarak, sosyal medyada mevcut olan bilgi bolluğuna rağmen, sağlık, diyet ve fitness tavsiyelerinin yanlış yorumlanması ve hatalı uygulanması yaygın bir sorundur. Bu durum, bireylerin etkisiz ya da hatta zararlı olabilecek uygulamaları benimsemelerine sıkça yol açmaktadır.

Bölüm	ARTILAR	EKSİLER
<b>Dijital Uygulamalar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bilgiye kolay erişim</li><li>• Motivasyon ve destek</li><li>• Topluluk oluşturma</li><li>• Eğitici içerik</li><li>• Kişiselleştirilmiş ve özelleştirilmiş içerik</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yanlış Bilgi Yayılımı</li><li>• Vücut algısına olumsuz etki</li><li>• Bağımlılık ve azalan Fiziksel Aktivite (FA)</li><li>• Mahremiyet sorunları</li><li>• Yanlış yorumlama ve hatalı uygulama</li></ul>

*Table 5. Dijital Teknolojilerin Artıları ve Eksileri*



Sonuç olarak, bu bölüm sosyal medyanın avantaj ve dezavantajlarını vurgulamakta ve tek tip bir yaklaşımın yetersiz olması nedeniyle bireysel farklılıkların önemini belirtmektedir. Sosyal medya, gençlerin sağlık, diyet ve spor konusundaki görüşlerini güçlü bir şekilde etkilemektedir, ancak etkisi karmaşıktır. Bu platformlar değerli kaynaklar, motivasyon ve eğitici içerikler sunsa da, yukarıda belirtildiği gibi çeşitli zorluklar da mevcuttur. Birçok ergenin veri toplama konusunda farkındalık eksikliği yaşaması nedeniyle kişisel verilerle ilgili gizlilik endişeleri durumu daha da karmaşık hale getirmektedir. Olumlu bir etki yaratmak için, ebeveynlerin, öğretmenlerin ve sağlık profesyonellerinin eğitimi ve rehberliği, sosyal medya kullanımına dengeli ve bilinçli bir yaklaşım geliştirmede hayati öneme sahiptir.

## UYGULAMA 5



Gençlerin neredeyse yarısı sağlıklı ilgili davranışlarını doğrudan sosyal medya içeriğine ulaşarak değiştirmektedir (Goodyear vd., 2018).

Vücudunuzu ne sıklıkla başkalarıyla kıyasladığınızı ve sosyal medyadaki kilo verme tavsiyelerini takip ettiğinizi düşünün!

### *Yansıtıcı Uygulamalar 5*



## BÖLÜM 4- Gençler için Stratejiler ve Yöntemler

Sosyal medya platformları, dijital uygulamalar ve erişilebilir çevrimiçi içerikler, bilgiye erişimi genişletirken sıklıkla doğruluk konusunda ödün vermektedir. Bu ortamda, kişisel görüşler kolayca gerçek olarak algılanabilir ve bu da kullanıcıları yanıltma riski taşır. Bu araçlara aşırı güvenmek, dikkat dağınıklığı, bağımlılık, güvensizlik ve hatta denetimsiz aktivitelerden kaynaklanan yaralanmalara yol açabilir. Bu nedenle, güvenilir bilgiyi yanlış bilgiden ayırt edebilmek için temel bir bilgi altyapısına sahip olmak hayati önem taşır. Bu dinamikler, UNESCO'ya göre, dijital teknolojileri kullanarak içeriklere erişme, analiz etme, değerlendirme ve oluşturma yeteneğini ifade eden Dijital Medya Okuryazarlığı kavramıyla güçlü bir şekilde ilişkilidir. Dijital Medya Okuryazarlığı, dijital medya ortamında bilinçli ve sorumlu bir şekilde gezinmek ve etkileşimde bulunmak için gerekli olan teknik, eleştirel ve iletişim becerilerini kapsamaktadır (UNESCO, 2011).

### 4.1. Dijital Okuryazarlık

Renee (2010), bilgi, medya, sağlık ve dijital gibi farklı okuryazarlık türlerini tartışmakta ve bu türlerin ortak bir temele sahip olsalar da benzersiz alanlara odaklandığını belirtmektedir:

- Bilgi okuryazarlığı, araştırma becerilerine odaklanır.
- Medya okuryazarlığı, haber ve eğlence içeriklerini eleştirel değerlendirmeyi vurgular.
- Sağlık medya okuryazarlığı, medyanın sağlık kararları üzerindeki etkisini ele alır.
- Dijital okuryazarlık, teknoloji ve internet kullanım becerilerini kapsar.

Bu okuryazarlık türleri farklı alanlara odaklansalar da temel becerilerde ortaklık gösterirler. Renee (2010) ve diğerleri "sağlık medya okuryazarlığı" terimini kullanırken, bu belge diyet ve spor konularını da ele almaktadır. Ancak, Renee (2010) ve diğerlerinin sağlık terimini kullandığında, bunun doğrudan ya da dolaylı olarak diyet ve sporu da içerdiği açıktır.





## ***Dijital Medya Okuryazarlığı Kavramı***

Dijital Medya Okuryazarlığı, çevrimiçi içeriklerde gezinmek için temel bir beceri olup, bireylerin güvenilir kaynakları tanımasına, yanlış bilgileri fark etmesine ve eleştirel düşüncüyü uygulamasına yardımcı olur. Örneğin, Instagram veya TikTok'taki bir fitness influencer'ı, bir takviyeyi kas yapımı veya kilo kaybı için gerekli olarak tanıtabilir ancak yan etkilerini veya etkinliğini belirtmeyebilir. Bu, yanlış bilginin (disinformation) bir örneğidir. Benzer şekilde, TikTok trendleri uzmanlar tarafından desteklenmeyen "sağlık tüyolarını" teşvik edebilir ve bu yöntemler etkisiz veya zararlı olabilir. Diyet uygulamaları da genellikle uzman bilgisi olmaksızın genelleştirilmiş tavsiyeler sunar. Bu dinamiklerde Dijital Medya Okuryazarlığı, sosyal medya ve uygulama içeriklerini eleştirel bir yaklaşımla değerlendirme açısından temel bir rol oynar. Bu kapsamda 2 kavram karşımıza çıkmaktadır. Disinformation ve Misinformation

Disinformation ve misinformation kavramları, AB'nin "Shaping Europe's Digital Future" (2024) raporuna göre şu şekilde tanımlanmıştır: Disinformation, kasıtlı olarak yanlış veya yanıltıcı içerik yayarak ekonomik veya politik avantaj sağlamak amacıyla kamuya zarar veren bilgidir. Misinformation, zarar verme amacı taşımadan paylaşılan ancak yine de zararlı olabilecek yanlış veya yanıltıcı bilgidir. Bu tür yanlış bilgilere karşı mücadelede, özellikle sağlık, diyet ve spor gibi alanlarda, güçlü bir dijital medya okuryazarlığına ihtiyaç vardır. "Dijital ve medya okuryazarlığı," bireylerin eleştirel düşünme, yaratıcılık, etik değerlendirme ve aktif katılım gibi geniş bir bilişsel, duygusal ve sosyal beceri seti geliştirmesine olanak tanır. Renee (2010)'in raporu bu okuryazarlık için 5 Temel Yetkinlik tanımlamaktadır.

***Erişim (Access):*** Medya ve teknolojiyi etkili bir şekilde kullanma becerisi.

***Analiz ve Değerlendirme (Analyse & Evaluate):*** Mesajları kalite, güvenilirlik ve etkilerine göre eleştirel olarak değerlendirme.

***Oluşturma (Create):*** Güven ve yaratıcılıkla içerik üretme.

***Yansıtma (Reflect):*** İletişimde etik ve sosyal sorumluluğu uygulama.

***Harekete Geçme (Act):*** Sorunları çözmek ve farklı seviyelerde topluma katkıda bulunmak için iş birliği yapma.



Bu yetkinlikler, bireylerin hayat boyu öğrenme ve topluma aktif katılım sağlama becerilerini destekler.

Renee (2010), bilişsel önyargıları tanımının önemini de vurgulamaktadır. İnsanlar genellikle mevcut inançlarını doğrulayan kaynaklara güvenme ve bunlara meydan okuyanları reddetme eğilimindedir. Bu önyargının farkında olmak, farklı bakış açılarına açıklığı artırabilir ve politik kutuplaşmayı azaltabilir. Bir diğer zorluk ise, işlenen bilginin orijinal kaynağını unutma eğilimi olan "kaynak amnezisi"dir. Dijital ve medya okuryazarlığı eğitimi, bu bilişsel alışkanlıkların farkındalığını artırarak daha yansıtıcı bilgi işleme süreçlerini destekleyebilir.

Bireyler büyüdükçe, sağlık alışkanlıklarından sorumluluk almaya başlar ve uzun vadeli davranış kalıplarını şekillendirirler. Bakıcılardan artan bağımsızlık ve dijital medya kullanımındaki yükseliş, özellikle ergenlik dönemi sonunda, bu durumun bilişsel sağlık üzerindeki etkisine dair endişeleri kaçınılmaz hale getirmektedir. Bu bağlamda, sosyal medyanın gençler ve genç yetişkinler üzerindeki sağlık etkileri konusunda birçok çalışma yapılmıştır.

Örneğin, Pinto ve ark. (2023), geç ergenlik dönemindeki bireylerin dijital medya davranışlarının teorik anlayış, görsel-uzamsal akıl yürütme ve öğrenme motivasyonu gibi becerileri nasıl geliştirebileceğini analiz etmişlerdir. Triptow ve ark. (2024) ise, katılımcılarla yapılan görüşmelere dayalı olarak ana bileşenler analizi ve varimax rotasyon yöntemi kullanarak, ABD'deki genç yetişkinlerin sağlık influencer'larıyla sosyal medyada nasıl etkileşimde bulunduğuna ilişkin istatistiksel olarak dört anlamlı faktör belirlemişlerdir:

**Sağlık Bilginleri (Health Connoisseurs):** Bu bireyler, sağlık influencer'larına karşı oldukça şüpheli olup, sosyal medya influencer'ları yerine bilimsel gerçeklere ve profesyonel sağlık uzmanlarına güvenmektedir. Influencer güvenilirliğine şüpheyle yaklaşır ve çoğu içeriği yüzeysel veya zararlı olarak değerlendirirler.



**Sağlık Meraklıları (Health Enthusiasts):** Bu grup, hem zihinsel hem de fiziksel sağlığı ele alan bütüncül ve güvenilir sağlık içeriğini aktif olarak arar. Takip ettikleri influencer'lar konusunda seçicidirler ve sosyal medyayı pratik tavsiyeler almak için kullanırlar, ancak influencer'larla duygusal bağ kurmaktan çok bilgiye odaklanırlar.

**Sadık Takipçiler (Loyalists):** Başlangıçta şüpheli olsalar da, influencer'ların güvenilirliğine inandıklarında sadık takipçiler haline gelirler. Influencer'larla parasosyal ilişkiler geliştirirler ancak tükettikleri bilgiyi eleştirel bir şekilde değerlendirir ve genellikle influencer'ın niteliklerini doğrularlar.

**Sanal Arkadaşlar (Virtual Befrienders):** Bu grup, sosyal medyayı topluluk ve destek için kullanır, influencer'larla sanal dostluklar kurar ve onların sanal varlığına bağlı kalarak motive olur. Daha güvenilir ve iyimser olmalarına rağmen, sağlık ve medya okuryazarlığı eksikliği nedeniyle yanlış bilgiye karşı daha hassastırlar. Çalışma, sağlık okuryazarlığı ve medya okuryazarlığının, bireylerin sosyal medyadaki yanlış bilgilere karşı savunmasızlığını önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır. Sağlık bilginleri ve sağlık meraklıları daha eleştirel ve seçici bir yaklaşım sergilerken, sanal arkadaşlar daha güvenilir ve hassas olma eğilimindedir. Bulgular, sağlık bilgisiyle ilgili sosyal medya davranışlarının karmaşık bir yapıya sahip olduğunu ve hem kişisel ihtiyaçlar hem de tüketilen içerik tarafından şekillendiğini göstermektedir.

Influencer'lara olan güvenin özellikle gençler arasında artmasıyla birlikte, Pfender ve Bleakley (2024), influencer'ların sağlık bilgi kaynakları olarak algıları üzerine bir çalışma yapmıştır. Nedenli Eylem Yaklaşımı (Reasoned Action Approach) kullanılarak yapılan bu çalışmada, tutumlar, normlar ve algılanan kontrolün davranışsal niyetlerin itici güçleri olduğu vurgulanmıştır. Çalışma, çevrimiçi sağlık bilgisi arayışında hem faydalar hem de riskle olduğunu ortaya koymuştur.



## UYGULAMA 6



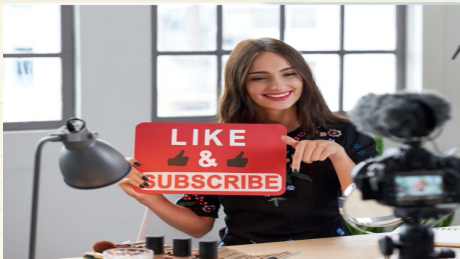
Kişilerin uyku kalitesini artırmaya yardımcı olacak bir dijital uygulama kullanmak ister misiniz? Renee (2010) tarafından bildirilen beş temel yetkinliği dikkate aldınız mı? Yukarıda belirtilen bu 5 kritere meydan okuyun!

### Yansıtıcı Uygulamalar 6

Influencer'lar, geniş erişim, parasosyal bağlantılar ve yüksek etkileşim oranlarıyla bireylerin tutum ve davranışlarını şekillendirmektedir. Büyük takipçi kitleleri, influencer'ların sağlık tavsiyelerini doğrulamakla birlikte, özellikle sponsorlu içeriklerde güvenilirlik sıklıkla sorgulanmaktadır. Kişisel antrenörler veya beslenme uzmanları gibi profesyonel niteliklere sahip influencer'lar genellikle daha güvenilir görülmektedir. Bununla birlikte, atletik geçmiş gibi pratik deneyimler de algılanan uzmanlığı artırmaktadır. Normatif inançlar, genç kitlelerin influencer'lardan sağlık tavsiyesi alma olasılığının daha yüksek olduğunu, ancak eleştirel değerlendirmeye önem verdiklerini göstermektedir. Bununla birlikte, formal niteliklere sahip influencer'lar (ör. kişisel antrenörler veya beslenme uzmanları) genellikle daha güvenilir olarak değerlendirilmektedir. (Pfender ve Bleakley, 2024).



## UYGULAMA 7



Aşağıdaki üç kriteri değerlendirebilir misiniz? Takip ettiğiniz fenomenleri veya hesapları aşağıdaki soruları yanıtlayarak değerlendirin:

- 1- Kişiler uzman mı?
- 2- Herhangi bir ürün tavsiye ediyorlar mı?
- 3) İçerikleri kanıtlara dayalı mı?

### Yansıtıcı Uygulamalar 7



Dijital içerik, bireylerin ilgisini çekecek şekilde uyarlanabilir ve olumlu sonuçlara yol açabilirken, aynı zamanda riskler de barındırmaktadır. Özellikle, doğrulanmamış veya zararlı ürünlerin tanıtımı, zihinsel ve fiziksel sağlığı olumsuz etkileyebilir. Sosyal medya ve dijital içerik, çeşitli görüşlere hızlı erişim sağlasa da, bilgi doğruluğu ve güvenilirliği konusunda zorluklar yaratmakta, güvenilir bilgi ile yanıltıcı içerik arasındaki farkı ayırt etme ihtiyacını artırmakta ve bu durum zihinsel sağlığı ve bilgi şeffaflığını etkilemektedir. Bu dijital ortamda etkili bir şekilde gezinmek için bireylerin, yanlış bilgiyi, güvenilir ve güvensiz içerikleri tanıma becerisi de dahil olmak üzere, güçlü dijital ve medya okuryazarlığı becerileri geliştirmeleri gerekmektedir. Şimdi, geliştirdiğimiz 10 stratejiyi inceleyelim:

## UZMAN GÖRÜŞÜ?

Gençlere bilimsel kanıtlara dayalı bilgi aramalarını ve farklı uzman görüşlerini karşılaştırmalarını tavsiye ederim. Ürünlerin tanıtımı gibi potansiyel çıkar çatışmalarının farkında olmalıdırlar. Her zaman sağlık uzmanları veya resmi web siteleri gibi güvenilir kaynaklara danışarak, alınan bilgilerin hem risklerini hem de getirilerini göz önünde bulundurmaları önemlidir.

(İtalyan Beslenme Uzmanı ile yapılan röportaj 57)



### Uzman Görüşleri 5

#### 1. Geleneksel ve Dijital Kaynakları Karşılaştırma:

En önemli stratejilerden biri, geleneksel kaynakların (hakemli dergiler, PubMed, kitaplar veya güvenilir medya kuruluşları) kullanılabilirlik ve doğruluğunu dijital platformlarla (sosyal medya gibi) karşılaştırmaktır.



## 2. *Bilgiyi Sorgulama:*

İçeriği eleştirel bir şekilde değerlendirin; kaynağını, amacını, önyargılarını, anlamını ve çelişkilerini inceleyin. Sponsorluk gibi çıkar çatışmalarına dikkat edin; içerik üreticileri, doğruluktan çok kar veya takipçi kazanmayı önceliklendirebilir. Yazım ve dilbilgisi hatalarına veya aşırı noktalama işaretlerine dikkat edin—sahte haberlerde genellikle fark edilebilir hatalar veya aşırı ünlem işareti kullanımı bulunur, profesyonel ve dikkatlice düzenlenmiş içeriklerde ise bu hatalar daha azdır.

## 3. *Uzmanlara Danışma:*

Bir konunun veya belirli bir içeriğin güvenilirliği hakkında bilgi edinmek için güvenilir profesyonellere danışın, özellikle sosyal medya, uygulamalar, web siteleri gibi kaynaklardan bulduğunuz tavsiyeleri uygulamadan önce. Ayrıca, doğru bilgi bulmak için takip edilebilecek sosyal medya hesapları konusunda da onlardan öneri alın.

## 4. *Kaynağın Tanınırlığı:*

Tanımadığımız web sitelerinden, uygulamalardan veya sosyal medya kullanıcılarından gelen videolara veya gönderilere karşı dikkatli olun. Saygın haber kuruluşları veya doğrulanmış sosyal medya hesapları, daha güvenilir bilgi sağlama olasılığı daha yüksek olan kaynaklardır. İçeriği alanında uzman kişiler rapor etmiyorsa, meşruiyetini sorgulayın.

## 5. *Birden Fazla Kaynakla Çapraz Kontrol Yapma:*

Bir içeriğin güvenilir olup olmadığını anlamanın anahtar stratejilerinden biri, içeriğin birçok saygın kuruluş tarafından ele alınıp alınmadığını doğrulamaktır. Sahte haberler genellikle bir veya birkaç şüpheli web sitesi ya da sosyal medya hesabında yer alır, oysa güvenilir haberler genellikle birçok platformda rapor edilir. Eğer haberi büyük haber sitelerinde veya güvenilir kaynaklarda bulamıyorsanız, muhtemelen güvenilir değildir.

## 6. *Güvenilir Kaynaklara Atıfta Bulunan İçerikleri Arayın:*

Yanlış bilgiler genellikle doğrulanabilir kaynaklar, resmi isimler, alıntılar veya açık konular içermez; oysa gerçek haberler, tanınmış uzmanlardan alınan röportajları ve açıklamaları içerir.



Saygın kaynaklar içeriklerine tarihler ekler ve zaman çizelgeleri sunar. Yanlış bilgiler ise genellikle tarihleri atlayarak veya bulanıklaştırarak eski içeriği yeni gibi sunabilir.

### **7. Doğrulama Siteleri ve Araçları Kullanın:**

Snopes, FactCheck.org veya PolitiFact gibi doğrulama sitelerini kullanarak sosyal medya gönderileri veya videolarındaki iddiaları doğrulayın. Birçok uygulama artık yanlış yönlendiren içeriği işaretleyen doğrulama özellikleri içermekte ve kullanıcıların haberlerin güvenilirliğini değerlendirmesine yardımcı olmaktadır. Sahte URL'lere dikkat edin; sahte haber siteleri, meşru siteleri küçük farklılıklarla taklit edebilir (örn. "cnn.com.co" vs. "cnn.com"). URL'leri doğrulayarak özgünlüğünden emin olun.

### **8. Yazarı Araştırın:**

Yazarın güvenilir ve doğru bilgi sağlayan bir kişi olup olmadığını araştırın. Kimlik bilgilerini, uzmanlık alanlarını, sertifikalarını, lisanslarını ve önceki çalışmalarını inceleyin. Öneri olarak, biyografilerini kontrol edebilir, LinkedIn hesaplarını inceleyebilir veya Google Scholar üzerinden bir araştırma yapabilirsiniz.

### **9. Yorum Bölümünü Kontrol Edin:**

Bazen kullanıcılar, yorum bölümünde hataları işaret ederek doğrulanmış bilgilere bağlantılar paylaşabilir. Sağlanan düzeltmeleri veya doğrulama bilgilerini görmek için yorumları dikkatlice okuyun.

### **10. Algoritmaları Yöneterek Güvenilmez İçeriklerden Kaçının:**

Güvenilir kaynakları aktif olarak takip edin, yanlış bilgi yayan hesapları görmezden gelin veya engelleyin ve güvenilir sağlık uzmanları veya kuruluşlarla etkileşimde bulunun. Bu, güvenilir bir bilgi akışı oluşturmanıza yardımcı olur. Saygın içeriklerle etkileşimde bulunmak, algoritmaların doğruluğa öncelik vermesini sağlar ve daha sağlıklı bir çevrimiçi ortam için bilinçli kararlar almayı ve eleştirel düşünmeyi teşvik eder.



## UYGULAMA 8



Uyku düzenini, kalori alımını, beslenme alışkanlıklarını ve fitness gelişimini takip etmeye yardımcı olacak birçok dijital uygulama ve sosyal medya hesabı mevcuttur.

**Bu amaçla kullandığınız uygulamayı ve takip ettiğiniz hesabı önerdiğimiz on stratejiye göre değerlendirebilir misiniz?**

### *Yanıtıcı Uygulamalar 8*

Yanlış bilgi, iyi niyetle paylaşılan ancak güncelliğini yitirmiş veya hatalı bilgilerden kaynaklanabilir ve düzeltilmiş olmasına rağmen sıklıkla varlığını sürdürür. Bu duruma "devam eden etki" (continued influence effect) denir. Aynı zamanda, tanıdıklık da gerçeği algılama biçimimizi şekillendirir; yanlış bilgiye tekrar tekrar maruz kalmak, meydan okunmadığı sürece onu daha inandırıcı hale getirebilir. Bu duruma ise "yanıtıcı gerçeklik etkisi" (illusory truth effect) adı verilir. Kaynaklar güvenilir olmasa ya da bilgiler açıkça yanlış olsa bile, sürekli maruz kalma, insanların bu bilgilere inanmasına yol açabilir.

Doğrulama ve düzeltmeler yardımcı olabilir ancak yanlış bilginin yeniden ortaya çıkmasını tamamen önleyemez. Debunking Handbook 2020 (Lewandowsky ve ark., 2020), yanlış bilgilerin genellikle duygusal ve dikkat çekici bir dilde çerçvelendiğini, bunun da yayılmalarını kolaylaştırdığını açıklar. Özellikle dijital çağda, dikkat çekmek önemli bir değer haline gelmiştir. Bazıları "sadece soru sormak" gibi taktikler kullanarak yanlış bilgileri veya komplo teorilerini örtülü bir şekilde tanıtır, bu da onların daha inandırıcı görünmesini sağlar ve inanç tohumları eker.





Bu nedenle, dijital teknolojilerin, özellikle sosyal medya ve sağlık, spor ve beslenme bilgileriyle kesiştiği karmaşık ortamda gezinmek, refahı teşvik etmek için eleştirel ve iyi bilgilendirilmiş bir yaklaşım gerektirir. Dijital platformlarda güvenilir olmayan kaynakların yaygınlığı ve içeriklerin minimum düzeyde doğrulama süreçlerinden geçmesi, halk sağlığına zarar veren yaygın yanlış bilgilere katkıda bulunmaktadır.

Eğitim ve farkındalık, kullanıcıların, özellikle gençlerin çevrimiçi bilgileri dikkatlice değerlendirme becerilerini güçlendirmede hayati öneme sahiptir. Dijital okuryazarlığı artırmaya yönelik girişimler, kullanıcıların güvenilir kaynakları tanımasını, olası önyargıları değerlendirmesini ve bilinçli seçimler yapmasını sağlayabilir. Ayrıca, sağlık profesyonelleri, uygulama geliştiricileri, içerik oluşturucuları ve düzenleyici kuruluşlar arasındaki işbirliği, daha bilinçli bir dijital ortam oluşturmak için gereklidir. Bu çabalar bir araya geldiğinde, kullanıcıların güvenilir sağlık bilgisi ile yanıltıcı içerikleri ayırt etme becerilerini artırarak, daha sağlıklı kararlar alınmasını ve sosyal medyada yanlış bilginin etkisinin azaltılmasını sağlayabilir.



## BÖLÜM 5. İçerik Üreticileri için Yöntemler ve Öneriler

### 5.1. Giriş

Yanlış içeriklere maruz kalmak, gençler üzerinde derin psikolojik etkiler yaratabilir; bu durum, kafa karışıklığı, anksiyete ve korkuya yol açabilir (Rocha ve ark., 2021). Bu tür sürekli maruz kalma, meşru kaynaklara olan güveni zayıflatarak bir güvensizlik hissi yaratabilir. Yanlış bilgiler, özellikle sağlıkla ilgili konularda gençlerin inançlarını ve davranışlarını önemli ölçüde etkileyebilir. Örneğin, COVID-19 sırasında, tedaviler ve aşılarda yayılan yanlış bilgiler, tehlikeli davranışlara ve halk sağlığı yönergelerine karşı isteksizliğe yol açmıştır (Rocha ve ark., 2021). Yanlış içeriklerin yayılması, sosyal ve eğitimsel sonuçlar da doğurabilir. Yanlış bilgileri tüketen ve inanan gençler, çarpık bir dünya görüşü geliştirebilir ve bu durum sosyal etkileşimlerini ve akademik başarılarını olumsuz etkileyebilir. Sosyal kimlikleriyle uyumlu yanlış bilgileri daha kolay benimseyip paylaşabilirler, bu da yankı odalarını pekiştirir ve eleştirel düşünmeyi engeller (Sunstein, 2018). Diğer taraftan, içerik üreticileri dijital dünyanın itici gücüdür. Hikaye anlatıcıları, eğitimciler ve eğlendiriciler olarak, sosyal medya platformlarında ve uygulamalarda tükettiğimiz bilgi ve deneyimleri şekillendirirler (Confetto & Siano, 2018). Özellikle sağlık, diyet ve spor gibi hayati alanlarda doğru ve ilgi çekici içeriklerin yayılmasında önemli bir role sahiptirler. Yüksek kaliteli, doğru ve ilgi çekici içerikler üreterek, özellikle gençler için, halka ulaşan bilgilerin güvenilir ve faydalı olmasını sağlayabilirler. Bu, yalnızca spor, sağlık ve diyet konularında kamu farkındalığını artırmakla kalmaz, aynı zamanda gençler arasında sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik eder ve spor katılımını artırabilir. Dolayısıyla, bu bölüm, içerik üreticilerinin doğrulanmış bilgileri sunma misyonlarını desteklemek için kapsamlı stratejiler ve öneriler sunmaktadır.

**Güvenilirlik Şampiyonları:** Çevrimiçi içeriklerin olası tuzaklarını inceledikten sonra, şimdi özellikle sağlık, diyet ve spor bilgileri alanında sorumlu ve güvenilir içerikleri teşvik etme çabalarında içerik üreticilerinin oynadığı hayati role odaklanıyoruz. Daha güvenilir içerik oluşturmak başlangıçta daha fazla zaman alabilir, ancak uzun vadede daha fazla kullanıcı çekerek ve yasal sorunlardan kaçınmaya yardımcı olarak daha büyük faydalar sağlar.



**Güven İnşası:** Bilginin serbestçe aktığı ancak doğruluğun bazen belirsiz olduğu dijital çağda, hedef kitlenizle güven oluşturmak çok önemlidir. Güvenilir, doğrulanabilir ve güvenli içerik, yalnızca bir ayrıcalık değil, sorumlu içerik oluşturmanın temel taşıdır (Mangold ve ark., 2022). Güven inşa ederek, kullanıcılarımız veya takipçileriniz size sadık kalacak, yüksek etkileşim sağlayarak ve hesabınızı veya uygulamanızı ücretsiz olarak tanıtarak uzun vadeli faydalar sunacaktır.

**Kanıt Dayalı İçerik:** Güvenilir ve doğru içeriğin temeli kanıttır. Tahminlere ve anekdotlara dayalı içerikleri bir kenara bırakın! İçeriğinizi bilimsel araştırmalara dayandırarak, hakemli dergiler, saygın sağlık kuruluşları ve tanınmış devlet yayınları gibi güvenilir kaynaklardan faydalanın. Yalnızca iddialar ortaya koymayın, bunları destekleyin! İçeriğiniz boyunca bu kaynaklara atıfta bulunarak, okuyucularınıza bilgileri kendilerinin doğrulama gücünü verin. Bu şeffaflık, güven oluşturur ve sizi kalabalık dijital dünyada yalnızca bir ses olmaktan çıkarıp güvenilir bir bilgi kaynağı haline getirir.

**Metodolojinin Şeffaflığı:** Bilgileri nasıl topladığınızı ve analiz ettiğinizi net bir şekilde açıklayın—ister uzman röportajları, anketler, ister bilimsel çalışmalar yoluyla olsun. Verileri kategorize etme veya eğilimleri belirleme gibi yöntemlerinizi açıkça paylaşın. Bu açıklık, izleyicilerinizin içeriğinizin geçerliliğini değerlendirmesine olanak tanır, güvenilirliğinizi güçlendirir ve bilinçli dijital etkileşimi teşvik eder.

**Dengeli Yaklaşım:** Güven kazanmanın anahtarı, dengeli bir bakış açısı sunmaktır. Yalnızca tek bir görüşü savunmak yerine, bir konu hakkında farklı bakış açılarını kabul edin. Bu, entelektüel dürüstlüğü gösterir ve izleyicilere kendi bilinçli görüşlerini oluşturmalarına olanak tanır. Yanlı veya pazarlama dili taşıyan aşırı abartılı ifadelerden kaçının. İçeriğinizde objektifliğe odaklanın ve gerçeklerin kendilerini ifade etmesine izin verin. Bu dengeli yaklaşım, sizi belirli bir görüşün savunucusu olmaktan çok güvenilir bir bilgi kaynağı olarak konumlandırır.



**Doğruluk ve Şeffaflık:** İçerik üreticileri, sundukları bilgilerin gerçeğe uygun olmasını sağlama sorumluluğuna sahiptir. Bu, bilgi eksikliklerini kabul etmeyi ve belirsizlikleri dürüst bir şekilde sunmayı içerir. Kaynakların açıkça belirtilmesi ve okuyucuların bilgiyi kaynağına kadar izleyebilmesi, şeffaflık açısından kritik öneme sahiptir.

**Saygılı Bir Üslup:** Dijital ortam, sağlık ve zindellekle ilgili tutkulu görüşlerle doludur. Güven oluşturmak, farklı görüşlerden kaçınmak anlamına gelmez. Bunun yerine, içerik üreticileri, farklı sağlık yaklaşımlarını tartışırken profesyonel ve saygılı bir üslup benimseyebilirler. Bu, kışkırtıcı dil, küçümseyici ifadeler veya farklı yaklaşımların savunucularına yönelik kişisel saldırılardan kaçınmayı içerir. Bunun yerine, her yaklaşımın güçlü ve zayıf yönlerini tarafsız ve objektif bir mercekten sunmaya odaklanın. Kendi görüşlerinizden farklı olsa bile, farklı bakış açılarının geçerliliğini kabul edin.

**Davranış Değişimine Odaklanma:** Hızlı çözümler ve moda diyetlerden vazgeçelim! İçerik üreticileri, sağlıklı yaşam için sürdürülebilir ve gerçekçi yaklaşımları desteklemelidir. Bu, gerçekçi olmayan veya kısıtlayıcı planları teşvik etmek yerine bireylerin sürdürebileceği uzun vadeli davranış değişikliklerine odaklanmayı, sağlamak anlamına gelmektedir. Örneğin, sağlıklı beslenmeyi teşvik eden bir içerik üreticisi, günlük rutinelere daha fazla meyve ve sebze eklemeye odaklanır, tüm gıda gruplarını ortadan kaldırmayı önermez. Sürdürülebilir uygulamaları savunarak, içerik üreticileri izleyicilerine genel refaha katkıda bulunan kalıcı yaşam tarzı değişiklikleri yapma gücü verir.

**Hukuki Çerçeve:** İçerik üreticileri, çevrimiçi bilgi dünyasında hukuksuz bir ortamda bulunmaz; tam aksine, doğruluk, şeffaflık ve kullanıcı korumasını önceliklendiren bir yasal çerçevede faaliyet gösterirler. Bu, içerik üreticilerinin yayınladığı her şeyin gerçeğe dayanması gerektiği anlamına gelir. Veriler dikkatle kontrol edilmeli ve bilgi eksiklikleri veya belirsizlik alanları açıkça belirtilmelidir (Zhuk, 2023).



**Veri Gizliliği:** Günümüzün veri odaklı dünyasında, kullanıcı gizliliğine saygı göstermek esastır. İçerik üreticileri, veri gizliliği düzenlemelerine uymalı ve kullanıcı bilgilerini sorumlu bir şekilde yönetmelidir.

**Feragatnameler:** Belirli ürün veya hizmetleri tanıtırken, kullanıcıları yanıltmaktan kaçınmak için açık ve net feragatnameler kullanılması gereklidir.

**Açıklamalar (Disclosures):** Şeffaflığı sürdürmek, hedef kitlenizle güven oluşturmamanın temelidir. Bunun önemli bir unsuru, olası çıkar çatışmalarını açıkça belirtmektir. Sponsorluklar, bağlı kuruluş pazarlama anlaşmaları veya ürün onayları gibi içeriklerinizi etkileyebilecek durumları dürüstçe paylaşın. Bu tür çıkar çatışmalarını açıklayarak, izleyicilerinizin veya okuyucularınızın sunduğunuz bilgileri bilinçli bir şekilde değerlendirmesini sağlarsınız. Böylece, bakış açınızın finansal bir teşvik tarafından etkilenip etkilenmediğini anlayarak içeriklerinizi bu bilgiyle değerlendirebilirler.

**Güncel Bilgi (Up-to-Date Information):** Sağlık, diyet ve sporla ilgili bilimlerde bilgiler hızla eskimektedir. Tıpkı buzdolabındaki tarihi geçmiş bir ürün gibi, sağlık bilgileri de düzenli olarak güncellenmelidir. Güvenilir kalmak ve doğru bilgi sağlamak için içerik üreticilerinin yeni araştırmalar ortaya çıktıkça çalışmalarını yenilemesi gerekir. Örneğin, bir vitaminle ilgili yazılmış bir blog yazısı, yeni çalışmalar başka etkiler veya yan etkiler ortaya koyarsa gözden geçirilmelidir. İçeriği güncellemek, mevcut bilgiye bağlılık göstermekle kalmaz, sizi güncel ve güvenilir bir bilgi kaynağı olarak konumlandırır.

**Tıbbi Tavsiyeden Kaçınma:** Çevrimiçi içeriklerin asla profesyonel tıbbi tavsiyenin yerine geçmemesi gerektiğini unutmamak önemlidir. İçerik üreticileri, kullanıcıları sağlık konularında kişiselleştirilmiş rehberlik için sağlık uzmanlarına danışmaya teşvik etmelidir. Bu, hem yanlış yönlendirmelerin önlenmesine hem de kullanıcıların doğru bilgiye ulaşmasına yardımcı olur.



**İçerik Formatlama (Content Formatting):** Açık iletişimin gücünü hafife almayın! Bilgilendirici ve iyi araştırılmış içerikler oluşturmak önemlidir, ancak bu bilgileri net ve ilgi çekici hale getirmek de aynı derecede önemlidir. Jargondan kaçınan, basit ve öz bir dil kullanarak içeriğinizi hedef kitlenize uygun hale getirin. Kelimelerin ötesinde, infografikler ve grafikler gibi görsel araçlar kullanarak karmaşık bilgileri basitleştirebilirsiniz. Bu yaklaşım, yoğun bilimsel raporları erişilebilir ve etkileyici bir içeriğe dönüştürerek zorlayıcı kavramların daha anlaşılır ve ilgi çekici olmasını sağlar.

**Etkileşim ve Geri Bildirim:** Güven inşa etme süreci, sadece iyi araştırılmış içerik yayınlamakla bitmez. İki yönlü bir iletişim yolunu teşvik etmek, bu sürecin önemli bir adımıdır. Kullanıcıların sorularını ve yorumlarını teşvik edin; bu açık diyalog, yanlış anlamaları ele almanıza ve daha fazla açıklama yapmanıza olanak tanır. İzleyicilerinizle aktif bir şekilde etkileşimde bulunarak yalnızca öğrenmeye ve uyum sağlamaya istekli olduğunuzu göstermekle kalmaz, aynı zamanda içeriğiniz etrafında bir topluluk duygusu yaratırsınız. Kullanıcı endişelerini doğrudan ele almak, güven ve şeffaflığı artırır ve açık tartışma ve işbirliği yoluyla öğrenmenin geliştiği bir alan oluşturmanıza olanak tanır.

Güvenilir ve Sorumlu İçerik Üretimi	Hukuki Çerçeve ve Şeffaflık Standartları
<ul style="list-style-type: none"><li>• Güvenilirlik Şampiyonları</li><li>• Güven İnşası</li><li>• Kanıt Dayalı İçerik</li><li>• Doğruluk ve Şeffaflık</li><li>• Dengeli Yaklaşım</li><li>• Saygılı Üslup</li><li>• Davranış Değişimine Odaklanma</li><li>• İçerik Formatlama</li><li>• Güncel Bilgi</li><li>• Tıbbi Tavsiyeden Kaçınma</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hukuki Çerçeve</li><li>• Veri Gizliliği</li><li>• Açıklamalar</li><li>• Metodolojinin Şeffaflığı</li><li>• Etkileşim ve Geri Bildirim</li></ul>

Table 6. İçerik üreticileri için 10+5 kriteri



Daha sağlıklı yaşam tarzlarına ulaşma çabamızda, rehberlik için dijital teknolojilere yöneliyoruz. Ancak, sağlık, diyet ve sporla ilgili çevrimiçi içerik dünyası, yanlış bilgi gibi risklerle doludur; bu durum kötü tercihlere ve gerçekçi olmayan beklentilere yol açabilir. Bilimsel kanıtlar, çevrimiçi sağlık bilgilerinin eleştirel bir şekilde değerlendirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), kaynakların güvenilirliğini doğrulamayı ve sağlık uzmanlarına danışmayı önermektedir. WHO'nun araştırmaları, yanlış bilgilerin sağlık davranışlarını olumsuz etkileyebileceğini de göstermektedir.

Bu nedenle, yanlış bilginin olumsuz etkileriyle mücadele sorumluluğu yalnızca gençlere değil, aynı zamanda içerik üreticilerine de düşmektedir; bu, Green Tick projesinin ele almaya çalıştığı bir sorundur. İçerik üreticilerinin burada belirtilen strateji ve önerileri uygulayarak güvenilir, doğrulanabilir ve güvenli içerikler üretmesiyle, yanlış bilginin gençlerin sağlığı üzerindeki etkisinin azalacağına inanıyoruz. Spor, sağlık ve diyetle ilgili kurumlar bu yönergeleri benimsedikçe ve daha fazla içerik üreticisi bunlara uydukça, kamuoyu baskısı yanıltıcı uygulamaları caydıracak ve daha güvenli bir dijital ortamın oluşmasını teşvik edecektir.



## UYGULAMA 9



Bir içerik üreticisi olarak, sağlığı ve beslenme alışkanlıklarını olumlu yönde etkilediğine inandığınız belirli bir egzersiz hakkında bir video üretmeyi hedefliyorsunuz.

Lütfen görüntülediğiniz tüm içerikleri Güvenilir ve Sorumlu İçerik Üretimi ile ilgili olarak önerdiğimiz yukarıdaki 10 kritere göre değerlendirin.

### Yanıltıcı Uygulamalar 9



## BÖLÜM 6: Uygulayıcılar, Ebeveynler ve Karar Vericiler için

### Stratejiler/Öneriler

Bu bölümde, dijital ortamda sağlık, diyet ve sporla ilgili içeriklere yönelik stratejiler ve öneriler ele alınmaktadır. Profesyoneller, uygulayıcılar, ebeveynler ve karar vericiler için tasarlanan bu öneriler, özellikle sosyal medya gibi dijital teknolojilerle ilgili içeriklerin ayırt edilmesinin önemine dikkat çekmektedir. Ayrıca, bu bölüm, hızla ilerleyen teknolojik gelişmelere ve bu gelişmelerin etkilerine ayak uydurmak için bu içeriklerin hesap verebilirliğini sağlayacak yasal düzenlemelere duyulan ihtiyacı vurgulamaktadır. Bu yasal düzenlemelerin yanı sıra, bölümde kullanıcılar için güvenlik, gizlilik ve şeffaflığı artıracak "Green Tick" etiketinin benimsenmesi savunulmaktadır. Bu etiketin faydaları ve kullanıcıların bu sistemden nasıl yararlanacağı detaylandırılmaktadır.

#### 6.1. Farkındalığı Artırmaya Yönelik Aktiviteler

Gençlerin spor, sağlık ve diyetle ilgili sosyal medya ve dijital teknoloji içeriklerine yönelik dijital okuryazarlık farkındalığını artırmak için, profesyoneller, uygulayıcılar, karar vericiler ve ebeveynler tarafından uygulanabilecek çeşitli önemli adımlar bulunmaktadır. Aşağıdaki tabloda bu farkındalığı artırmak için önerilen stratejiler, yöntemler ve aktiviteler yer almaktadır.

<b>Eğitim ve Antrenman</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Gençlerde, diyet, sağlık ve sporla ilgili karşılaşılan dijital bilgilerin sürekli olarak eleştirel değerlendirilmesini önceliklendiren bir bakış açısı geliştirmek.</li></ul>	
<b>Profesyoneller ve Uygulayıcılar</b> (örn. antrenörler, öğretmenler, beden eğitimi öğretmenleri, kişisel antrenörler, spor uzmanları, araştırmacılar) <b>*Ö:</b> Öneri <b>*A:</b> Aktivite	<b>Ö*:</b> Müfredatınıza veya uygulamanıza dijital okuryazarlıkla ilgili içerikler entegre edin ve hedef grubunuzun dijital okuryazarlık becerilerini geliştirin. <b>A*:</b> Diyet, sağlık ve sporla ilgili dijital okuryazarlığın önemini vurgulayan atölye çalışmaları düzenleyin. <b>Ö:</b> Riskleri ele alın ancak hedef grubun dijital içeriklere karşı korkuya kapılmadan güvende hissetmelerini sağlayın.





<p><b>Devam Ediyor</b></p> <p>*Ö: Öneri *A: Aktivite</p>	<p><b>A:</b> Sağlık, diyet ve spor gibi alanlarda yanlış bilginin potansiyel etkilerini vurgulayın; örneğin, moda olan diyetlerin tehlikeleri, alternatif tıbbın riskleri, doğrulanmamış takviyeler veya yanlış antrenman teknikleri gibi.</p> <p><b>Ö:</b> Gençleri, diyet, sağlık ve sporla ilgili kanıta dayalı dijital içerikleri aramaya veya bu içerikleri kanıta dayalı ve saygın kaynaklarla karşılaştırmaya teşvik edin.</p> <p><b>A:</b> Öğrencilerin/sporcuların belirli standartlar oluştururken diğer hesapları ve uygulamaları keşfederken model olarak kullanabilecekleri sosyal medya hesapları ve/veya uygulamaları önerin.</p>
<p><b>Ebeveynler</b></p> <p>*Ö: Öneri *A: Aktivite</p>	<p><b>Ö:</b> Bir ebeveyn olarak, sağlık, diyet ve sporla ilgili dijital içeriklere yönelik farkındalığınızı, bilginizi ve dijital medya okuryazarlığınızı artırmanız hayati önem taşır.</p> <p><b>A:</b> Çocuklarınızla, diyet, sağlık ve sporla ilgili dijital içerikleri tüketirken eleştirel düşünmenin önemine dair yapıcı sohbetler yapın. Gerekirse öğretmenleri, uzmanları veya çocuğunuzun fikirlerine değer verdiği kişileri de bu süreçte dahil edin.</p> <p><b>Ö:</b> Gelişim aşamasındaki gençlerin yanıltıcı dijital içeriklerden daha fazla etkilenebileceğini kabul edin.</p> <p><b>A:</b> Çocuklarınızla aynı sosyal medya hesaplarını takip edin ve aynı dijital uygulamaları kullanarak içerikleri değerlendirin.</p>
<p><b>Karar Vericiler/Politika Yapıcılar</b></p> <p>*Ö: Öneri *A: Aktivite</p>	<p><b>S1:</b> Sağlık, diyet ve sporla ilgili sosyal medya ve dijital teknolojilerin bilinçli kullanımını teşvik eden yerel, bölgesel ve ulusal kampanyalar ile eğitim programları yürütün.</p> <p><b>S2:</b> Profesyonelleri ve uygulayıcıları dijital medya okuryazarlığı, dijital içeriğin güvenilirliği ve doğrulanabilirliği, yanlış bilgi ve riskler hakkında eğitin.</p> <p><b>S3:</b> Diyet, sağlık ve sporla ilgili doğrulanmamış ve güvensiz dijital içeriklerle mücadele etmek için politikalar ve düzenlemeler geliştirin ve yapay zeka gibi teknolojiler kullanarak bu tür içerikleri tespit edecek mekanizmalar oluşturun.</p>



<b>İşbirlikleri ve İlgili Topluluklara Katılımı</b>	
<p>■ <i>Meslektaşlar, profesyoneller (örn. diyetisyenler, antrenörler, doktorlar, fitness uzmanları) ve diğer paydaşlarla işbirliği yapın.</i></p>	
<b>Profesyoneller ve Uygulayıcılar</b>	<p><b>Ö*:</b> Meslektaşlarınızdan bilgi edinin ve deneyimlerinizi, en iyi uygulamaları meslektaşlarınızla paylaşın. <b>A:</b> Çevrimiçi veya yüz yüze gerçekleştirilen öğrenme etkinliklerine veya uygulama topluluklarına katılın.</p>
<b>Aileler</b>  *Ö: Tavsiye *A: Aktivite	<p><b>Ö:</b> Spor, sağlık ve beslenme ile ilgili sorumlu dijital medya tüketimini teşvik eden aile etkinlikleri başlatın. <b>A:</b> Belirli bir sosyal medya hesabını birlikte inceleyin <b>Ö:</b> Çocuklarınızın sağlık, diyet ve sporla ilgili dijital güvenliğini gözetme, tartışma ve destekleme becerileri geliştirin. <b>A:</b> Toplum forumlarına, atölye çalışmalarına veya eğitim programlarına katılın.</p>
<b>Karar Vericiler/Politika Yapıcılar</b>  *S: Strateji	<p><b>S1*:</b> Okullar, sağlık ve spor kuruluşları, uzmanlar, araştırmacılar ve uygulayıcılar arasında işbirliklerini ve ortaklıkları teşvik ederek, doğrulanmamış, güvensiz, manipülatif ve yanıltıcı dijital içeriklere karşı kamu bağıışıklığı oluşturun.</p>
<b>Güvenli Alanlar Oluşturmak</b>	
<p>■ <i>Yanıltıcı dijital bilgilerin sağlık sorunlarına, spor yaralanmalarına ve sağlıksız diyetlere yol açtığına dair gerçek yaşanmış örneklerini tespit edin.</i></p>	
<b>Karar Vericiler/Politika Yapıcılar</b>  *S: Strateji	<p><b>S1:</b> Dijital platformları, içerik üreticilerinin potansiyel olarak zararlı veya doğrulanmamış bilgiler paylaştığında kullanıcıları otomatik olarak uyaran sistemler geliştirmeye teşvik edin ve destekleyin. <b>S2:</b> Sağlık, diyet ve sporla ilgili sosyal medya hesaplarının ve dijital teknolojilerin doğrulanmasını sağlayacak politikalar uygulayın, böylece gençler için kolayca tanınabilir hale gelsin. Bu amaçla 'Green Tick' modeli kullanılabilir. <b>S3:</b> Sağlık, spor ve diyet konularında sorumlu içerik paylaşımını, şeffaflığı ve kanıta dayalı tavsiyeleri vurgulayan rol modelleri ve influencer'ları destekleyin.</p>

Table 7. Farkındalık Oluşturma Önerileri



## DIJITAL OKURYAZARLIK VE DIJITAL BILGI KONUSUNDA FARKINDALIĞI ARTIRMAYI AMAÇLAYAN GİRİŞİMLER.

### EN İYİ UYGULAMALAR



#### GOOGLE "BE INTERNET AWESOME" CAMPAIGN

Bu girişim, çocukların çevrimiçi dünyanın güvenli ve kendine güvenen kaşifleri olmalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Küçük çocukları interneti güvenli ve akıllıca kullanmaları için destekler, böylece çevrimiçi dünyanın kendine güvenen kaşifleri olabilirler.

[https://beinternetawesome.withgoogle.com/en\\_uk](https://beinternetawesome.withgoogle.com/en_uk)



#### UNESCO MEDIA AND INFORMATION LITERACY

Bu girişim, yanlış bilgi ve dezenformasyon ile nefret söyleminin yaygınlaşması, medyaya olan güvenin azalması ve başta yapay zeka olmak üzere dijital yenilikler de dahil olmak üzere 21. yüzyılın zorluklarını ele almak için bir dizi temel beceri sunmaktadır.

<https://www.unesco.org/en/media-information-literacy>



#### EUROPEAN EDUCATION AREA

AB Komisyonu, eğitim ve öğretim yoluyla dezenformasyonla mücadele ve dijital okuryazarlığın teşvik edilmesi konusunda öğretmenler ve eğitimciler için bir dizi kılavuz yayınladı.

[https://education.ec.europa.eu/news/guidelines-for-teachers-and-educators-on-tackling-disinformation-and-promoting-digital-literacy-through-education-and-training?utm\\_source=chatgpt.com](https://education.ec.europa.eu/news/guidelines-for-teachers-and-educators-on-tackling-disinformation-and-promoting-digital-literacy-through-education-and-training?utm_source=chatgpt.com)



#### GREEN TICK PROJECT, FUNDED BY ERASMUS+

Green Tick projesi, sosyal medya ve dijital uygulamalarda sağlık, diyet ve sporla ilgili içeriklerin kontrolsüz bir şekilde yayılmasına karşı harekete geçiyor. Literatür, bu tür içeriklerin özellikle gençler üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir.

<https://greentickproject.com>






### 6.1.2. Yasal Mevzuat Değişikliği ve Politika Önerileri

Sosyal medya ve dijital uygulamalarda sağlık, diyet ve sporla ilgili içeriklerin kontrolsüz bir şekilde yayılmasına karşı acil önlemler alınması gerekmektedir. Mevcut literatür ve yayımlanmayı bekleyen sistematik incelememiz, bu tür içeriklerin özellikle gençler üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, çeşitli yasal düzenlemelerin yapılması gerekmektedir ve buna uygun politika önerileri aşağıda ele alınmıştır.

- **Hesap Verebilirlik ve Yanlış Bilgiyle Mücadele:** Dijital platformlar, sağlık, diyet ve sporla ilgili yanlış bilgi ve zararlı içerik üretmekten sorumlu tutulmalı ve bu tür içeriklerin üretilmesi engellenmelidir.
- **Uygulama:** İçerik üreticileri ve platformlar, içeriklerin doğruluğunu ve güvenilirliğini sağlamak için alınan önlemleri ilgili kurumlara periyodik olarak raporlamalıdır. Bu raporlar, şeffaflığı artırmak ve yanıltıcı veya zararlı içeriklerden sorumlu tutulmalarını sağlamak amacıyla kamuya açık hale getirilmelidir.

## UZMAN GÖRÜŞÜ?

Mevcut yasal düzenlemeler yanlış bilgilendirmeyi ve ticari istismarı önlemek için her zaman yeterli olmamaktadır. Dijital teknolojilerin ve platformların hızla gelişmesi, etkili düzenlemelerin uygulanmasını ve güncellenmesini zorlaştıran temel zorluklardan biridir. Maalesef geç kaldık.



(İspanyol Spor Uzmanı ile 89 numaralı mülakat)

### Uzman Görüşleri 6



- **Sponsorlukların Zorunlu Beyanı:** Yasal düzenlemeler, spor, sağlık ve diyetle ilgili ürünleri tanıtan tüm sosyal medya influencer'larını, içerik üreticilerini ve dijital platformları, sponsorlukları veya mali teşvikleri açıkça beyan etmeye zorunlu tutmalıdır. Bu, ürün tanıtımlarını, marka ortaklıklarını, diyet programlarını veya spor organizasyonlarını da içermelidir. Beyanlar, kullanıcılar için kolayca görülebilir olmalı, ideal olarak gönderilerde ve videolarda zorunlu bir etiket veya işaret olarak yer almalıdır.
  - **Uygulama:** İhlaller, para cezaları, içerik kaldırma, dijital platformlardan geçici uzaklaştırma veya lisans iptali gibi yaptırımlarla sonuçlanmalıdır.
- **İçerik Üretici Lisansı:** Kullanıcıların doğrulanmış hesapları ve dijital teknolojileri tanımlamasını sağlayan, "Green Tick" etiketi gibi bir sistem geliştirilmelidir. Sağlık ve fitness ürünlerini düzenli olarak tanıtan içerik üreticilerini ve influencer'ları takip etmek için kamuya açık bir veri tabanı veya kayıt sistemi oluşturulabilir.
  - **Uygulama:** Zorunlu kayıt ve belirlenecek kriterlerin yerine getirilmesi; Düzenli ve zorunlu mesleki gelişim; düzenli denetimler; etiket/lisans dağıtımı.
- **Yeterlilik ve Eğitim:** Dijital içerik üreticileri, alanlarıyla ilgili (diyet, sağlık veya spor) en son bilimsel bulgulara dayalı konuya özgü içerikleri, hesap verebilirlik, doğrulanabilirlik, yanlış bilgi, medya okuryazarlığı, pedagoji, sağlık ve yaralanma riskleri ve etik standartları kapsayan zorunlu eğitimleri tamamlamalıdır.
  - **Uygulama:** İçerik üreticileri ve uygulama geliştiriciler için ücretsiz, kendi hızlarında tamamlanabilir, kullanıcı dostu, etkileşimli ve düzenli olarak güncellenen çevrimiçi eğitimlerin geliştirilmesi ve sunulması.



- **Hesapların Denetimi:** Hükümetler veya kamu kuruluşları, sağlık, diyet ve sporla ilgili dijital içerikleri izlemek için bağımsız düzenleyici ajanslar kurmalıdır. Bu ajanslar, içeriklerin güvenilirliğini, doğruluğunu ve etkisini düzenli olarak değerlendirecek ve yanlış bilginin yaygın olduğu alanları belirleyecektir.
  - **Uygulama:** Sağlık, diyet ve spor alanlarında üretilen dijital içeriklerin düzenli değerlendirmelerini gerçekleştirin. Ayrıntılı raporlar yayınlarak mevcut durumu gösteren ve sıralamalar sunan bir **Dijital İçerik Güvenlik Endeksi** oluşturun. Sağlık, diyet ve sporla ilgili sosyal medya platformları ve uygulamalarında üretilen zararlı veya yanıltıcı içerikleri izlemek için yapay zekâ destekli araçların kullanımına yönelik politikalar geliştirin.
- **Çıkar Çatışması:** Sağlık, beslenme ve sporla ilgili içerikleri izlemekten sorumlu kurumları açıkça belirlemek veya bu alanlarda faaliyet gösteren farklı kuruluşlar arasında potansiyel çıkar çatışmalarını önlemek için sorumlulukların net bir şekilde bölünmesini sağlayın.
  - **Uygulama:** Farklı disiplinlerden uzmanları bir araya getirerek bir şemsiye otorite oluşturun. Kurumlar arası iş birliği sağlayın (ör. varsa Sağlık Bakanlığı ile Spor Bakanlığı arasındaki iş birliği). Ticaret birlikleriyle iş birliği yapın ve ilgili yasa ve düzenlemeleri yürürlüğe koyun.
- **Sosyal Medya Hesaplarının ve Uygulamaların Özelleştirilmesi:** Sosyal medyada bir hesap açmak veya sağlık, diyet ve sporla ilgili bir uygulamayı mağazalara yüklemek, belirli aşamaları ve gereklilikleri içermelidir.
  - **Uygulama:** Sosyal medya platformlarında hesap oluştururken veya uygulama kurulumunda kullanıcıların sağlık, diyet veya spor kategorilerini seçmesi durumunda, özel olarak geliştirilmiş bir sözleşme beyanı imzalamaları gerekmektedir.



- **Sosyal Medya Platformları ve Uygulama Mağazalarının Sorumlulukları:** Dijital içerik üreticileri kadar, içeriklerin dolaşımını sağlayan platformlar da hesap verebilir olmalıdır.
  - **Uygulama:** Sosyal medya platformları ve uygulama mağazaları, yanlış bilgiyle zamanında mücadele etmede başarısız olduklarında yasal yaptırımlarla karşı karşıya kalmalıdır. Platformlar, sağlık, diyet ve sporla ilgili zararlı içeriklerin hızlı tespiti, güçlü doğrulama sistemleri ve bu içeriklerin düzeltilmesi veya kaldırılması için mekanizmalar geliştirmelidir. Bu yaptırımlar, para cezalarını veya hükümet denetimlerinin artırılmasını içerebilir. Yetkili kuruluşların önerdiği politikaları ve uygulamaları benimsemeleri teşvik edilmelidir. Bu, kullanıcıların güvenli içerik ve hesapları kolayca tanımlamasını sağlar.
- **Sağlık, Diyet ve Sporla İlgili Dijital İçeriklerde Tüketici Hakları:** Yasal düzenlemeler, tüketicileri korumalı ve bu hakları net bir şekilde tanımlamalıdır.
  - **Uygulama:** Sağlık, diyet ve sporla ilgili dijital içeriklerin dinamiklerini dikkate alarak tüketici hakları yasaları ve düzenlemeleri yenilenmelidir. Tüketici sorunlarına yönelik gelişmiş bir çevrimiçi tahkim komitesi oluşturulmalı veya mevcut komite iyileştirilmelidir. Tüketici tahkim komitelerinin bu alanlardaki yetki, işlev ve yetkinlikleri artırılmalıdır. Sosyal medya platformları ve uygulama mağazaları, sağlık, diyet ve sporla ilgili dijital içeriklerde tüketici haklarına yönelik mekanizmalar geliştirmekle yükümlü olmalıdır.

Sonuç olarak, bu bölüm, diyet, sağlık ve sporla ilgili dijital içeriklerin güvenliğini sağlamak ve kullanıcılar, uygulayıcılar, öğretmenler, ebeveynler gibi kullanıcıların çevresindeki paydaşlar ve içerik üreticileri için faydalar sunmak amacıyla uygulanabilir birkaç öneri sunmaktadır. Aşağıda, bölümün temel noktalarını özetleyen bir genel bakış yer almaktadır.



### ***Dijital Okuryazarlık ve Farkındalığın Önemi:***

Sağlık, diyet ve sporla ilgili dijital içeriklerin eleştirel bir şekilde değerlendirilmesine yönelik farkındalığın artırılması, yalnızca kullanıcılar için değil, aynı zamanda profesyoneller, ebeveynler ve politika yapımcılar için de gereklidir.

### ***Green Tick' Etiketi:***

Önerilen bu etiket, kullanıcıların güvenilir ve doğrulanabilir hesapları kolayca tanınmasını sağlayan bir mekanizmayı teşvik etmektedir. Aynı zamanda, belirlenen kriterleri karşılayan içerik üreticileri ve uygulama geliştiricilerine güvenilir bir statü kazandırmayı vadetmekte, bu sayede onların iş yükünü hafifletmekte ve kullanıcıların diğer üreticilere kıyasla bu hesapları tercih etmesini sağlamaktadır.

### ***Yasal Düzenlemeler ve Hesap Verebilirlik:***

İçerik üreticileri ve platformlar için hesap verebilirliği zorunlu kılacak resmi düzenlemeler, spor, sağlık ve diyet alanlarını dikkate alacak şekilde yenilenmelidir. Periyodik raporlama, ihlaller için yaptırımlar ve sponsorlukların zorunlu olarak açıklanması gibi gerekli adımlar bir an önce atılmalıdır. Bu tür yasal çerçeveler, kullanıcıların sağlık, diyet ve sporla ilgili dijital içeriklerdeki tüketici haklarını koruma altına almalıdır.

### ***Eğitim, İşbirliği ve Toplum Katılımı:***

Profesyoneller, ebeveynler ve politika yapımcılar, diyet, sağlık ve sporla ilgili dijital içeriklere karşı koruma sağlamak için en iyi uygulamaları paylaşmak, dijital güvenliği artırmak amacıyla eğitimlere ve atölye çalışmalarına katılmalı, meslektaşları ve topluluklarla iş birliği yapmalıdır.





## BÖLÜM 7. Sonuç

### 7.1. Rehberin Amacının Yeniden İfade Edilmesi

Green Tick Kılavuzu, gençlerin sağlık, diyet ve sporla ilgili dijital içerik dünyasında karşılaştıkları acil sorunlara çözüm bulmak amacıyla geliştirilmiştir. Sosyal medya platformları, mobil uygulamalar ve dijital teknolojilerin bilgiye erişimde eşi görülmemiş bir kolaylık sağladığı bir dönemde, genç kullanıcılar bu araçların hem faydalarına hem de tehlikelerine maruz kalmaktadır. Dijital uygulamalar, kişiselleştirilmiş sağlık takibi ve uzman tavsiyelerine erişim yoluyla bireylerin refahlarını kontrol altına almasını destekleyebilirken, düzenlenmemiş içeriklerin yoğun biçimde bulunması, özellikle etkilenmeye açık gençler için önemli riskler oluşturmaktadır. Bu kılavuzun temel amacı, gençlere, profesyonellere, ebeveynlere ve politika yapıcılara çevrimiçi sağlıkla ilgili içeriklerin güvenilirliğini değerlendirmek için gerekli araçları sağlamaktır. Dijital yanlış bilgilerin hızla yayılmaya devam ettiği bir dönemde, bu kılavuz, güvenilir kaynakları yanıltıcı bilgilerden ayırt etme becerisi olan eleştirel dijital okuryazarlığın önemini vurgulamaktadır. Dahası bu rehber, sağlıklı dijital davranışları teşvik etmek için stratejiler sunar, “Green Tick” Etiketini aracılığıyla güvenilir içeriği doğrulamak için bir çerçeve sağlamayı amaçlamaktadır ve içerik üreticilerinin ve dijital platformların hesap verebilirliğini sağlamak için kolektif bir eylem çağrısında bulunmaktadır. Böylece, güvenli, kanıta dayalı içerik tüketimini teşvik ederek “Green Tick Kılavuzu”, yanlış bilginin yol açtığı potansiyel zararları azaltmayı ve gençlerin sağlık, diyet ve spor aktiviteleri hakkında bilinçli kararlar almasına yardımcı olmayı hedeflemektedir.

## UZMAN GÖRÜŞÜ?

“Daha fazla uluslararası işbirliğine ve güncellenmiş, kapsamlı yasal çerçevelere ihtiyaç var”.

(Yunanistan Spor Uzmanı ile Röportaj 75)



### Uzman Röportajları 6

56





## 7.2. Anahtar Çıktıların Özeti

Kılavuz boyunca, sağlık, diyet ve spor alanlarında dijital uygulamaların ve sosyal medyanın sunduğu fırsatları ve oluşturduğu zorlukları ortaya koyan çeşitli önemli bulgular öne çıkmıştır. Bu bulgular, dijital araçların hem kişisel gelişim için değerli kaynaklar sunduğunu hem de sorumsuzca kullanıldığında önemli riskler taşıdığını vurgulamaktadır. Bu bağlamda, dijital uygulamaların ve sosyal medya platformlarının yaygınlaşması, gençlerin sağlık bilgilerine erişme ve bu bilgilerle etkileşim kurma biçimini kökten değiştirmiştir. Öne çıkan bazı önemli faydalar şunlardır:

- **Artan Erişilebilirlik:** Dijital uygulamalar ve sosyal platformlar, gençlere geniş bir yelpazede sağlık ve fitness bilgilerine anında erişim sağlar. Fitness takip cihazlarından beslenme tavsiyelerine kadar, bu araçlar kullanıcıların sağlıklarını kontrol etmelerini sağlayan kişiselleştirilmiş deneyimler sunar.
- **Kişiselleştirme:** Uygulamalar ve giyilebilir cihazlar, kullanıcıların aktivitelerini, diyetlerini ve uyku düzenlerini takip etmelerine ve izlemelerine olanak tanır, sağlıkla ilgili davranışlarda farkındalık ve katılımı artırır.
- **Motivasyon ve Destek:** Sosyal medya, benzer düşünen bireylerin bir araya geldiği topluluklar oluşturarak sağlık mücadeleleri, kişisel hikayeler ve ortak hedefler aracılığıyla motivasyonel destek sunar.

Ancak, bu faydalar ciddi risklerle birlikte gelmektedir:

- **Yanlış Bilgi ve Doğrulanmamış İçerik:** Dijital platformlar, genellikle katı doğrulama süreçlerinden yoksundur ve bu da tehlikeli diyetler ve kanıtlanmamış fitness programları gibi zararlı sağlık tavsiyelerinin yayılmasına neden olur.
- **Olumsuz Beden İmajı ve Ruh Sağlığı Sorunları:** Sosyal medyada idealize edilmiş beden görüntülerine sürekli maruz kalmak, beden memnuniyetsizliğine, kaygıya ve sağlıksız davranışların, örneğin yeme bozukluklarının, gelişimine yol açabilir.



- **Veri Gizliliği Endişeleri:** Birçok uygulama, kullanıcıların kişisel sağlık verilerini yeterli koruma olmadan toplar ve bu durum, kullanıcıların gizliliğini riske atar.

İçerik üreticileri—influencerlar, fitness uzmanları ve sağlık blog yazarları—izleyicilerinin sağlık davranışlarını şekillendirmede kritik bir rol oynamaktadır. Eğitime ve ilham verme gücüne sahip olmalarına rağmen, paylaştıkları bilgilerin doğruluğu konusunda da sorumluluk almalıdırlar. Öne çıkan temel noktalar şunlardır:

- **Kanıt Dayalı İçeriğin Gerekliliği:** İçerik üreticileri, sağladıkları bilgilerin güvenilir ve doğru olmasını sağlamak için bu bilgileri güvenilir ve araştırmaya dayalı kaynaklarla desteklemelidir.
- **Şeffaflık ve Hesap Verebilirlik:** Sponsorluklar veya mali teşviklerle ilgili beyanlar güvenin korunması için gereklidir. Yanıltıcı tanıtım içerikleri, kamu güvenini zedeler ve yanlış bilgilere katkıda bulunabilir.
- **Etkileşim ve Toplum İnşası:** Geri bildirim yoluyla izleyicilerle etkileşim kurmak, yanlış anlamaları ele almak ve diyalogu teşvik etmek, daha bilinçli ve sorumlu bir dijital topluluk oluşturulmasına yardımcı olarak güven ve iş birliği duygusunu güçlendirir.
- Profesyoneller, ebeveynler ve politika yapımcılar, farkındalığı artırmada ve güvenli dijital kullanımı teşvik etmede önemli bir role sahiptir. Öne çıkan öneriler şunlardır:
- **Eğitim ve Dijital Okuryazarlık:** Uygulayıcılar ve ebeveynler, gençlere çevrimiçi sağlıkla ilgili içerikleri eleştirel bir şekilde değerlendirmeyi öğretmeyi önceliklendirmelidir. Atölye çalışmaları ve aile aktiviteleri, dijital bilgilerin keşfi için güvenli bir ortam sağlayabilir.
- **İş birliği ve Politika Geliştirme:** Politika yapımcılar, yanlış bilgilerle mücadele etmek ve sorumlu dijital tüketimi teşvik etmek için sağlık organizasyonları, eğitimciler ve teknoloji şirketleriyle iş birliği yapmalıdır. Yasal çerçeveler, yanıltıcı veya zararlı içeriklerden içerik üreticilerinin ve platformların sorumlu tutulmasını sağlamak için geliştirilmelidir.



## UZMAN GÖRÜŞÜ?

“Eğitimciler, ebeveynler ve sağlık profesyonelleri bu platformların sağlıklı kullanımını teşvik etmelidir”.

(Beslenme alanında Türk Uzman ile Röportaj 4)



### Uzman Görüşleri 7

#### 7.3. Dijital Okuryazarlığın Rolü

Dijital okuryazarlık, çevrimiçi olarak bulunan geniş ve genellikle güvenilir sağlık, diyet ve spor bilgileriyle başa çıkmak için hayati önem taşır. Özellikle gençlere, içeriğin güvenilir ve kanıtla dayalı olup olmadığını değerlendirebilecek eleştirel düşünme becerileri kazandırır, böylece refahlarına zarar verebilecek yanlış bilgileri önlemelerine yardımcı olur.

#### Dijital Okuryazarlık için Temel Beceriler

- **Güvenilirliği Değerlendirme:** Kullanıcılar, içeriklerin otoritesini ve güvenilirliğini değerlendirmeli, kaynakları doğrulamalı ve içerik üreticilerinin referanslarını kontrol etmelidir.
- **Önyargıyı Tanıma:** Kişisel önyargıların ve platform algoritmalarının bilgiyi nasıl çarpıtabileceğini anlamak, objektif bir analiz için kritik öneme sahiptir.
- **Doğruluk Kontrolü:** İddiaları çapraz referanslama ve güvenilir doğrulama araçlarını kullanma, tüketilen içeriğin doğruluğunu garanti eder.



### ***Paydaşların Sorumlulukları***

- **Eğitimciler:** Dijital okuryazarlığı müfredatlara entegre etmeli ve gençlere çevrimiçi sağlık içeriklerini eleştirel bir şekilde değerlendirme becerisi kazandırmalıdır.
- **İçerik Üreticileri:** Şeffaflık, kanıta dayalı bilgi ve sorumlu içerik üretimi taahhüdünde bulunmalıdır.
- **Politika Yapıcılar:** Dijital okuryazarlığı teşvik eden girişimleri desteklemeli ve kullanıcıların dijital alanlarda güvenle gezinmelerine yardımcı olacak araçlar sağlamalıdır.

Dijital okuryazarlığı teşvik ederek bireylerin bilinçli ve sağlıklı kararlar almasını destekler, daha güvenli ve güvenilir bir çevrimiçi ortam oluşturmayı sağlar.

### **7.4. Çözüm Olarak Green Tick Etiketi**

Green Tick Etiketi, dijital sağlık alanındaki yanlış bilgilendirme sorunlarına pratik ve güvenilir bir çözüm sunar. Bu etiket, güvenilir, doğru, güvenilir ve kanıta dayalı içerikleri tanımlayan bir doğrulama sistemi olarak hizmet eder ve kullanıcıların çevrimiçi olarak karşılaştıkları sağlık, diyet ve spor bilgileri arasında daha kolay gezinmelerini sağlar. Özellikle genç kullanıcılar için, yüksek güvenilirlik ve şeffaflık standartlarını karşılayan içerik üreticilerini, uygulamaları ve platformları hızlı bir şekilde tanımlamayı mümkün kılar. Bu doğrulama sistemi, Green Tick etiketiyle daha güvenli ve bilinçli bir dijital sağlık içeriği etkileşimini teşvik eder.

### ***Kullanıcılar İçin Faydaları:***

- **Güven ve Güvenilirlik:** Green Tick etiketi, kullanıcıların güvenilir içerikleri potansiyel olarak zararlı yanlış bilgilerden kolayca ayırt etmesine yardımcı olarak doğrulanmamış sağlık tavsiyelerine uyma riskini azaltır.
- **Basitlik ve Açıklık:** Green Tick etiketi sayesinde kullanıcılar, karmaşık doğruluk kontrol süreçlerini kendi başlarına yürütmek zorunda kalmazlar. Etiket, karar verme sürecini basitleştirerek güvenilir bir rehber işlevi görür.



### ***İçerik Üreticileri İçin Faydaları:***

- **Artan Güvenilirlik:** Green Tick modelini kazanan içerik üreticileri, güvenilir ve kanıta dayalı bilgi sağlamaya yönelik taahhütlerini göstererek izleyicileriyle güven inşa eder.
- **Kullanıcı Tercih:** Doğrulanmış içerik üreticileri, kullanıcıların güvenilir kaynakları aradığı bir ortamda tercih edilme olasılığı daha yüksektir, çünkü Green Tick etiketiyle işaretlenmiş kaynaklar daha fazla güven sağlar.

**Green Tick Etiketi**, sosyal medya platformları, uygulamalar ve web sitelerinde uygulanarak daha güvenli bir dijital ortam oluşturabilir. Bu etiket, içerik üreticilerinin hesap verebilirliğini teşvik eder ve kullanıcıların sağlıklarını ve refahlarını destekleyen bilgilere güvenle erişmelerini sağlar.

### **7.5. Yasal Düzenlemeler ve Hesap Verebilirlik**

Çevrimiçi sağlık, diyet ve spor içeriklerinin güvenilirliğini sağlamak için etkili yasal düzenlemeler ve hesap verebilirlik kritik öneme sahiptir. Hem içerik üreticileri hem de platformlar paylaştıkları bilgilerin doğruluğu konusunda sorumlu tutulmalıdır:

### ***İçerik Üreticilerinin Sorumluluğu:***

- **Zorunlu Beyanlar:** İçerik üreticileri, içeriklerinde şeffaflığı sağlamak için sponsorluklarını yasal olarak açıklamak zorunda olmalıdır.
- **Doğrulama:** Green Tick etiketi gibi sistemler, doğruluk ve güvenilirlik standartlarını zorunlu kılmak için düzenlemelerle desteklenmelidir.
- **Lisanslama:** Sağlık içerikleri üretenler, kanıta dayalı uygulamaları takip ettiklerini garanti altına almak için sertifikasyon almak zorunda bırakılabilir.

### ***Platformların Sorumluluğu:***

- **Yanlış Bilgiyi İzleme:** Platformlar, yanıltıcı içerikleri tespit edip kaldırmak için sistemler uygulamalı, aksi takdirde yaptırımlarla karşılaşmalıdır.



- **Kullanıcı Koruması:** Platformlar, yanlış içerikleri bildirme mekanizmaları sağlamalı ve kullanıcı verilerinin gizliliğini koruma altına almalıdır.

#### *Tüketici Hakları:*

- **Daha Güçlü Koruma:** Yasal çerçeveler, zararlı içeriklerden kullanıcıları korumalı ve şikayetler ile tahkim için yollar sunmalıdır.

Bu düzenlemeler, daha güvenli ve güvenilir bir dijital sağlık ortamı yaratmak için gereklidir.

### 7.6. Gelecekteki Yönelimler ve Son Eylem Çağrısı

Dijital ortam gelişmeye devam ederken, sağlıkla ilgili dijital içeriklerdeki risk ve fırsatlara yönelik stratejilerin uyarlanması gerekliliği sürmektedir. Gelecek, içerik üreticileri, eğitimciler, sağlık profesyonelleri ve politika yapıcılar arasındaki iş birliğini güçlendirmeye odaklanmalıdır. Gelecekteki yönelimler şunları içerir:

- **Dijital Okuryazarlığın Genişletilmesi:** Okullar, organizasyonlar ve hükümetler, gençlerin çevrimiçi sağlık bilgilerini eleştirel bir şekilde değerlendirebilmesini sağlamak için dijital okuryazarlık eğitimine öncelik vermelidir.
- **Green Tick Etiketinin Güçlendirilmesi:** Green Tick etiketi, platformlar ve uygulamalar genelinde yaygınlaştırılmalı, doğrulanmış sağlık içeriği için evrensel bir standart belirlemeli ve kullanıcıların güvenini kazanmalıdır.
- **Düzenleyici Gelişmeler:** Hükümetler, içerik üreticileri ve platformları yanlış bilgilendirme konusunda sorumlu tutmak için yasal çerçeveleri iyileştirmeye devam etmeli ve aynı zamanda kullanıcı gizliliğini ve verilerini korumalıdır.
- **Sürekli Araştırma:** Yeni teknolojiler ortaya çıktıkça, eğilimleri izlemek, yeni riskleri belirlemek ve kılavuzların güncel kalmasını sağlamak için sürekli araştırma yapılması gereklidir.

Dijital sağlık ortamının güvenilir, kanıta dayalı bilgi kaynağı haline gelmesi için tüm paydaşların harekete geçmesi gerekmektedir:



**Gençler:** Sağlıkla ilgili doğrulanmış bilgileri arayarak ve Green Tick gibi araçları kullanarak dijital alanlarda güvenle gezinmek için sorumluluk alın.

**İçerik Üreticileri:** Şeffaf, kanıta dayalı içerikler oluşturmaya kendinizi adayın ve izleyicilerle güven inşa edin.

**Eğitimciler ve Ebeveynler:** Gençlere dijital içeriklerle eleştirel bir şekilde etkileşim kurmayı öğretin ve bilinçli kararlar vermelerine rehberlik edin.

**Politika Yapıcılar:** Yanlış bilgiyle mücadele eden ve içerik üreticileri ile platformları sorumlu tutan düzenlemeleri uygulayın ve denetleyin.

Bu çabalar bir araya gelerek, herkesin sağlık ve refahı hakkında daha iyi kararlar almasını sağlayacak daha sağlıklı ve bilinçli bir dijital ortamın gelişmesine yardımcı olacaktır.

**Çıkar Çatışması:** Bu kılavuzun geliştirilmesinde yer alan ortaklar arasında çıkar çatışması olmadığını teyit ederiz. Tüm katkıda bulunanlar, kılavuzun içeriğinin bütünlüğüne saygı göstererek, şeffaf ve karşılıklı anlayışla iş birliği yapmıştır. Potansiyel çatışmalar gözden geçirilmiş ve tarafsızlığı sağlama taahhüdümüz doğrultusunda ele alınmıştır. Bu, kılavuzun amaçlanan şekilde tarafsız bilgi ve rehberlik sunmasını sağlamaktadır.

**Finansman:** Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Bununla birlikte, ifade edilen görüş ve fikirler yalnızca Green Tick Proje Ortaklarına aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bu görüşlerden sorumlu tutulamaz.





## REFERANSLAR

- Agarwal, N., & Yiliyasi, Y. (2010). Information quality challenges in social media. ICIQ Proceedings, 44, 75-93. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6287-4\\_4](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6287-4_4).
- Al-Shamaileh, O., & Sutcliffe, A. (2023). Why people choose Apps: An evaluation of the ecology and user experience of mobile applications. International Journal of Human-Computer Studies, 170, 102965. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2022.102965>
- Antoniou, A. (2024). When likes go rogue: advertising standards and the malpractice of unruly social media influencers. *Journal of Media Law*, 1-44. <https://doi.org/10.1080/175776322361517>
- Ballard Brief. (2023). The link between social media and body image issues among youth. Retrieved from Ballard Brief.
- Barton, C. C. (2019). Critical Literacy in the Post-Truth Media Landscape. Policy Futures in Education, 17(8), 1024-1036. <https://doi.org/10.1177/147821031983156>
- Bateman, J., & Jackson, D. (2024). Countering disinformation effectively: an evidence-based policy guide.
- Bosworth, K. T., Flowers, L., Proffitt, R., Ghosh, P., Koopman, R. J., Wilson, G., ... & Braddock, A. S. (2023). Mixed-methods study of development and design needs for CommitFit, an adolescent mHealth App. Mhealth, 9. <https://dx.doi.org/10.21037/mhealth-22-35>
- Carraro, A., Santi, G., Colangelo, A., Mäestu, J., Milošević, V., Morrison, S. A., ... & Jurak, G. (2023). Usability evaluation of the international FitBack web portal for monitoring youth fitness. Sport sciences for health, 19(4), 1363-1373. <https://doi.org/10.1007/s11332-023-01117-0>
- Clark, L., Lopez, E. I. D., Woods, L., Yockey, A., Butler, R., & Barroso, C. S. (2023). Nutrition-related information shared by latine influencers: A YouTube content analysis. Health promotion practice, 24(4), 713-722. <https://doi.org/10.1177/15248399221083302>
- Coiro, J. (2012). Understanding dispositions toward reading on the Internet. Journal of adolescent & adult Literacy, 55(7), 645-648. <https://doi.org/10.1002/JAAL00077>
- Confetto, M. G., & Siano, A. (2018). Social media content: a management framework. International Journal of Business and Management, 13(6), 84-96.



Drehlich, M., Naraine, M., Rowe, K., Lai, S. K., Salmon, J., Brown, H., Koorts, H., Macfarlane, S., & Ridgers, N. D. (2020). Using the Technology Acceptance Model to Explore Adolescents' Perspectives on Combining Technologies for Physical Activity Promotion Within an Intervention: Usability Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(3), e15552. <https://doi.org/10.2196/15552>

Du, Z., Wang, T., Sun, Y., & Zhai, F. (2023). The influence of physical activity on internet addiction among Chinese college students: the mediating role of self-esteem and the moderating role of gender. *Journal Name*, Volume(Issue), Page Range. PMID: 38561700.

Emamjome, F. F., Rabaa'i, A., Gable, G. G., & Bandara, W. (2013). Information quality in social media: A conceptual model. In J. N. Lee, J. Y. Mao, & J. Thong (Eds.), *Proceedings of the 17th Pacific Asia Conference on Information Systems* (pp. 1-12). Association for Information Systems.

Engel, E., Gell, S., Heiss, R., & Karsay, K. (2024). Social media influencers and adolescents' health: A scoping review of the research field. *Social Science & Medicine*, 340, 116387. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.116387>

European Union, 2024 - Shaping Europe's digital future (<https://digital-strategy.ec.europa.eu/en>) <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/online-disinformation>

Francomano, J. A., & Harpin, S. B. (2015). Utilizing social networking sites to promote adolescents' health. *Computers, Informatics, Nursing*, 33(1), 10–20. <https://doi.org/10.1097/cin.0000000000000113>

Goodyear, V. A., & Armour, K. M. (2018). Young people's perspectives on and experiences of health-related social media, apps, and wearable health devices. *Social Sciences*, 7(8), 137. <https://doi.org/10.3390/socsci7080137>

Goodyear, V. A., Armour, K. M., & Wood, H. (2019). Young people learning about health: the role of apps and wearable devices. *Learning, Media and Technology*, 44(2), 193-210.

Goodyear, V.A., Armour, K.M., & Wood, H. (2018). *The Impact of Social Media on Young People's Health and Wellbeing: Evidence, Guidelines and Actions*. Birmingham, UK: University of Birmingham.

Goodyear, V.A., Skinner, B., McKeever, J. & Griffiths, M. (2023) The influence of online physical activity interventions on children and young people's engagement with physical activity: a systematic review, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28:1, 94-108, <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1953459>



Hobbs, Renee (2010). Digital and Media Literacy: A Plan of Action (PDF). Aspen Institute. [https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/How\\_To\\_Evaluate\\_Health\\_Information\\_on\\_the\\_Internet\\_Questions\\_and\\_Answers.aspx](https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/How_To_Evaluate_Health_Information_on_the_Internet_Questions_and_Answers.aspx)  
<https://www.who.int/europe/news/item/01-09-2022-infodemics-and-misinformation-negatively-affect-people-s-health-behaviours--new-who-review-finds>

Januraga, P. P., Izwardi, D., Crosita, Y., Indrayathi, P. A., Kurniasari, E., Sutrisna, A., & Tumilowicz, A. (2021). Qualitative evaluation of a social media campaign to improve healthy food habits among urban adolescent females in Indonesia. *Public Health Nutrition*, 24(S2), s98-s107. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002992>

Januraga, P. P., Izwardi, D., Crosita, Y., Indrayathi, P. A., Kurniasari, E., Sutrisna, A., & Tumilowicz, A. (2021). Qualitative evaluation of a social media campaign to improve healthy food habits among urban adolescent females in Indonesia. *Public Health Nutrition*, 24(S2), s98-s107. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002992>

Kai Shu, Amy Sliva, Suhang Wang, Jiliang Tang, and Huan Liu. 2017. Fake News Detection on Social Media: A Data Mining Perspective. *SIGKDD Explor. Newsl.* 19, 1 (June 2017), 22–36. <https://doi.org/10.1145/3137597.3137600>

Langlet, B., Maramis, C., Diou, C., Maglaveras, N., Fagerberg, P., Heimeier, R., ... & Ioakimidis, I. (2020). Formative evaluation of a smartphone app for monitoring daily meal distribution and food selection in adolescents: acceptability and usability study. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(7), e14778. <https://doi.org/10.2196/14778>

Lankshear, C., & Knobel, M. (2011). *New literacies*. McGraw-Hill Education (UK).

Lavie, T., & Tractinsky, N. (2004). Assessing dimensions of perceived visual aesthetics of web sites. *International Journal of Human-Computer Studies*, 60(3), 269-298.

Lewandowsky, S., Cook, J., Ecker, U. K. H., Albarracín, D., Amazeen, M. A., Kendeou, P., Lombardi, D., Newman, E. J., Pennycook, G., Porter, E. Rand, D. G., Rapp, D. N., Reifler, J., Roozenbeek, J., Schmid, P., Seifert, C. M., Sinatra, G. M., Swire-Thompson, B., van der Linden, S., Vraga, E. K., Wood, T. J., Zaragoza, M. S. (2020). *The Debunking Handbook 2020*. Available at <https://sks.to/db2020>. DOI:10.17910/b7.1182.

Lilo, E. A., McIntosh White, J., & Weiss, D. (2023). Development and Piloting of the Enhanced Integrated Behavioral Model to Frame a Social Marketing Campaigns for Teens. *Social Marketing Quarterly*, 29(4), 350-371.

Lindsey, A. B., Grabe, M., & Johnson, K. (2019). Social media use and health behaviors among middle and high school students. *Journal of Adolescent Health*, 65(5), 645-651.

Lindsey, S. H., et al. (2019). Social Media Use and Physical Activity in Adolescents: A Longitudinal Study. *Journal of Medical Internet Research*, 21(6), e14290.



Livingstone KM, Rawstorn JC, Partridge SR, et al.(2024). Determining the feasibility of a codesigned and personalised intervention (Veg4Me) to improve vegetable intake in young adults living in rural Australian communities: protocol for a randomized controlled trial. *BMJ Open*, 14:e078001. <https://doi/10.1136/bmjopen-2023-078001>

Mangold, F., Bachl, M., & Prochazka, F. (2022). How news audiences allocate trust in the digital age: A figuration perspective. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 10776990221100515.

Mental Health Foundation. (2019). Body image report - Executive Summary. Retrieved from Mental Health Foundation,

Müssener, U., Thomas, K., Linderoth, C., Löf, M., Åsberg, K., Henriksson, P., & Bendtsen, M. (2020). Development of an intervention targeting multiple health behaviors among high school students: participatory design study using heuristic evaluation and usability testing. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(10), e17999. <https://doi.org/10.2196/17999>

Nikolaou, C. K., Tay, Z., Leu, J., Rebello, S. A., Te Morenga, L., Van Dam, R. M., & Lean, M. E. J. (2019). Young people's attitudes and motivations toward social media and mobile apps for weight control: mixed methods study. *JMIR mHealth and uHealth*, 7(10), e11205.

Parker, K., Gould, L., Nand, M., Rawstorn, J. C., Contardo Ayala, A. M., Maddison, R., & Tofolletti, K. (2022). Understanding Australian adolescent girls' use of digital technologies for healthy lifestyle purposes: A mixed-methods study. *BMC Public Health*, 22, 1464. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13983-7>

Pfender E, Bleakley A. An Elicitation Study to Understand Young Adults' Beliefs About Seeking Health Information From Social Media Influencers. *Qualitative Health Research*. 2024;34(3):205-216. doi:10.1177/10497323231208391

Pinto, S. D., & Anakkathil Anil, M. (2023). Digital consumer behaviour: insights into the perceptions of late adolescents' consumption of digital media on cognitive health. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 35(5), 383-393. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2023-0045>

Rabaa'i, A., Gable, G., & Bandara, W. (2013). Information quality in social media: A conceptual model. *Journal of Information Systems*, 19(4), 15-29.

Renee, H. (2010). Digital and media literacy: A plan of action. *New York: The Aspen Institute*.  
Rocha, Y. M., De Moura, G. A., Desidério, G. A., De Oliveira, C. H., Lourenço, F. D., & de Figueiredo Nicolete, L. D. (2021). The impact of fake news on social media and its influence on health during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Journal of Public Health*, 1-10.



Rosenthal, S. (2020). Media literacy, scientific literacy, and science videos on the internet. *Frontiers in Communication*, 5, 581585.

Sampasa-Kanyinga, H., & Chaput, J. P. (2016). Use of Social Networking Sites and Adherence to Physical Activity and Screen Time Recommendations in Adolescents. *Journal of Physical Activity & Health*, 13(5), 474–480. <https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0343>

San Wong, I. H., Fan, C. M., Chiu, D. K., & Ho, K. K. (2023). Social media celebrities' influence on youths' diet behaviors: a gender study based on the AIDA marketing communication model. *Aslib Journal of Information Management*, (ahead-of-print).

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (5th ed.). Human Kinetics.

Slazus, C., Ebrahim, Z., & Koen, N. (2022). Mobile health apps: An assessment of needs, perceptions, usability, and efficacy in changing dietary choices. *Nutrition*, 101, 111690.

Solmi, F., & Kular, A. (2024). The IMAGINE study: Exploring UCLn and mental health in adolescents. University College London. Retrieved from UCL Psychiatry

Sunstein, C. (2018). *# Republic: Divided democracy in the age of social media*. Princeton university press.

Tobin, M. M., Jones, T. L., Ho, Y. S. H., & Short, C. E. (2023). Using photovoice to explore young women's experiences of behaviour change techniques in physical activity mobile apps. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 43.

Tong, H. L., Coiera, E., & Laranjo, L. (2018). Using a Mobile Social Networking App to Promote Physical Activity: A Qualitative Study of Users' Perspectives. *Journal of Medical Internet Research*, 20(12), e11439. <https://doi.org/10.2196/11439>

Triptow C, Freeman J, Lee P, Robinson T. #HealthyLifestyle: A Q methodology analysis of why young adults like to use social media to access health information. *Journal of Health Psychology*. 2024;29(2):123-136. doi:10.1177/13591053231200690

UNESCO. (2011). *Media and Information Literacy Curriculum for Teachers*.

Zhuk, A. (2023). Navigating the legal landscape of AI copyright: a comparative analysis of EU, US, and Chinese approaches. *AI and Ethics*, 1-8.

Vogels, E. A., Gelles-Watnick, R., & Massarat, N. (2022). *Teens, social media and technology 2022*. Pew Research Center, 10.