

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE ORTOREKSİYA NERVOZA
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİNİN
DÜZENLEYİCİ ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Selenay Hüsna AKTÜRK YÜKSEL

Psikoloji Ana Bilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı

ŞUBAT, 2026

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE ORTOREKSİYA NERVOZA
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİNİN
DÜZENLEYİCİ ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Selenay Hüsna AKTÜRK YÜKSEL

(Y2212.480048)

Psikoloji Ana Bilim Dalı

Klinik Psikoloji Programı

Tez danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Elif Özge ERBAY

ŞUBAT, 2026

TEZ SINAV TUTANAĞI

İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
..... tarih ve sayılı toplantısında oluşturulan jüri üyeleri
önünde, 10.02.2026 tarihinde tez savunma sınavı yapılan
.....'nın tezi hakkında* ile
.....** kararı verilmiştir.

JÜRİ

1. Üye (Tez Danışmanı) : Dr. Öğr. Üyesi ELİF ÖZGE ERBAY
2. Üye : Dr. Öğr. Üyesi ENGİN EKER
3. Üye : Dr. Öğr. Üyesi BEYZA NAZ DENİZ

ONAY

İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
..... tarih ve sayılı kararı

.....
(*) Oybirliği/Oyçokluğu hâli yazı ile yazılacaktır.

(**) Kabul kararı hâli yazı ile yazılacaktır

ONUR SÖZÜ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Sosyal Medya Bağımlılığı ve Ortoreksiya Nervoza Arasındaki İlişkide Romantik İlişki Kalitesinin Düzenleyici Rolünün İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (10/02/2026)

Selenay Hüsna AKTÜRK YÜKSEL



ÖNSÖZ

Akademik hayatımın en önemli dönüm noktalarından biri olan bu tezi tamamlamanın mutluluğunu yaşıyorum. Hayatın karmaşası içinde çeşitli zorluklardan geçerken tezimi bitirebilmiş olmak benim için oldukça zorlayıcı bir yoldu. Fakat tezin hazırlık ve yazım aşaması, benim için sadece akademik bir gelişim süreci değil, aynı zamanda sabır ve azimle örülü bir öğrenme yolculuğu oldu.

Çalışmamın her aşamasında bilgi ve tecrübeleriyle yolumu aydınlatan, değerli vaktini ve desteğini esirgemeyen saygıdeğer danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Elif Özge Erbay'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

En büyük teşekkürüm ise, yorulduğum anlarda beni ayağa kaldıran ve bana her zaman desteğini hissettiren sevgili eşim Egemen'e, hayatım boyunca her kararımın arkasında duran, başaracağıma benden daha çok inanan ve sevgilerini hiçbir zaman eksik etmeyen sevgili annem Nurten Aktürk, babam Süleyman Aktürk, ağabeyim İbrahim Mert Aktürk ve ablam Elif Ceren Aktürk Sümer'e. Onların sabrı ve desteği olmasaydı, bu süreci tamamlamak çok daha zor olurdu.

Son olarak, bu süreçte sadece birer arkadaş değil, aynı zamanda birer yol arkadaşı olan, tezimi tamamlamayabilmem için benimle birlikte gayret eden, manevi destekleriyle yükümü hafifleten dostlarım İrem İçgül, Hazal Dokur Zencirci ve Zeynep Hilal Gülmez'e gönülden teşekkür ederim.

Büyük bir özveriyle hazırlanan bu çalışmanın benden sonra bu alanda çalışacak olan araştırmacılara bir nebze de olsa ışık tutmasını temenni ederim.

Şubat, 2026

Selenay Hüsna AKTÜRK YÜKSEL



SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE ORTOREKSİYA NERVOZA ARASINDAKİ İLİŞKİDE ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİNİN DÜZENLEYİCİ ROLÜNÜN İNCELENMESİ

ÖZET

Günümüz dünyasında sosyal medya bağımlılığın yeme bozuklukları üzerindeki etkisinde romantik ilişki kalitesinin rolü oldukça etkili olabilmektedir. Bu araştırma, sosyal medya bağımlılığı ile ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkide romantik ilişki kalitesinin düzenleyici rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya, kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan, romantik ilişkisi bulunan 18 yaş ve üzeri 232'si kadın (%63.2) 135'i erkek (%36.8) olmak üzere 367 kişi katılım sağlamıştır. Araştırma yöntemi olarak nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Veri toplama sürecinde, araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, İlişki Niteliği Ölçeği ve Ortoreksiya Nervoza Envanteri kullanılmıştır. Veriler Google Formlar üzerinden çevrimiçi anket yöntemiyle toplanmış, analiz sürecinde ise IBM SPSS 26.0 ve Hayes Process Macro (Model 1) programlarından yararlanılmıştır. Analizler sonucunda, sosyal medya bağımlılığı ile ortoreksiya nervoza arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Düzenleyici rol analizleri, romantik ilişki niteliğinin sosyal medya bağımlılığı ile ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkide anlamlı bir düzenleyici role sahip olduğunu ortaya koymuştur. Demografik bulgulara göre, sosyal medya bağımlılığı kadınlarda, bekârlarda ve yüksek eğitimlilerde daha yüksek seyretmektedir. Ortoreksiya nervoza düzeyinin ise erkeklerde, evlilerde ve eğitim düzeyi düşük bireylerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bulgular literatür ışığında tartışılmıştır. Araştırma sonuçları, klinik alanda ortoreksiya nervoza ve sosyal medya bağımlılığı ile çalışan uzmanların, tedavi süreçlerine partnerleri de dâhil etmelerinin ve ilişkisel çatışma-destek dengesine odaklanmalarının önemine işaret etmektedir. Ayrıca, sağlıklı beslenme takıntısının dijitalleşen dünyada artık cinsiyetten bağımsız bir risk faktörü haline geldiği ve özellikle ilişkisel stresin bu süreci tetiklediği öngörülmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmaların farklı örneklem grupları ve boyamsal desenlerle yürütülmesinin alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya Bağımlılığı, Ortoreksiya Nervoza, Romantik İlişki Kalitesi, Sosyal Destek, Çatışma.



EXAMINING THE MODERATING ROLE OF ROMANTIC RELATIONSHIP QUALITY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION AND ORTHOREXIA NERVOSA

ABSTRACT

In today's world, the quality of romantic relationships can play a significant moderating role in the impact of social media addiction on eating disorders. This research was conducted to examine the moderating role of romantic relationship quality in the relationship between social media addiction and orthorexia nervosa. The study included 367 participants (232 females, 63.2%; 135 males, 36.8%) aged 18 and over, who were in a romantic relationship and reached through convenience sampling. As a research method, the relational survey model, one of the quantitative research designs, was adopted. In the data collection process, a Socio-Demographic Information Form prepared by the researcher, the Social Media Addiction Scale, the Relationship Quality Scale, and the Orthorexia Nervosa Inventory were used. Data were collected online via Google Forms, and IBM SPSS 26.0 and Hayes Process Macro (Model 1) programs were utilized during the analysis process. As a result of the statistical analyses, a positive and significant relationship was found between social media addiction and orthorexia nervosa. Moderation analyses revealed that romantic relationship quality has a significant moderating role in the relationship between social media addiction and orthorexia nervosa. According to demographic findings, social media addiction is higher in women, single individuals, and those with high education levels. It was found that orthorexia nervosa levels were higher in men, married individuals, and individuals with lower education levels. Results indicate that clinicians working with orthorexia nervosa and social media addiction should include partners in the treatment processes and focus on the relational conflict-support balance. Furthermore, it is predicted that the obsession with healthy eating has become a risk factor independent of gender in the digitalizing world, and relational stress particularly triggers this process. Conducting future studies with different sample groups and longitudinal designs will contribute to the literature.

Keywords: Social Media Addiction, Orthorexia Nervosa, Romantic Relationship Quality, Social Support, Conflict.



İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ	i
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	xv
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xvii
I. GİRİŞ	1
A. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	4
B. Araştırmanın Hipotezleri	6
C. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
D. Kavramların Tanımları.....	7
II. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	9
A. Sosyal Medya Kavramı	9
1. Sosyal Medya Bağımlılığı Tanımı	11
2. Sosyal Medya Bağımlılığının Öncülleri	13
3. Sosyal Medya Bağımlılığının Sonuçları.....	17
B. Yeme Bozuklukları	22
1. Ortoreksiya Nervoz	24
a. Ortoreksiya nervozanın tanımı	24
b. Ortoreksiya nervozanın nedenleri.....	27
c. Ortoreksiya nervozanın sonuçları.....	28
d. Cinsiyet bağlamında yeme bozuklukları ve ortoreksiya nervoz	30

C. Romantik İlişki Kavramı.....	31
1. Romantik İlişki Kalitesinin Tanımı	32
2. Romantik İlişki Kalitesinin Sonuçları	34
D. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yeme Bozuklukları.....	35
1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Ortoreksiya Nervoza İlişkisi	38
2. Cinsiyet Bağlamında Sosyal Medya Bağımlılığı ve Ortoreksiya Nervoza ..	38
E. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Romantik İlişkiler	39
F. Romantik İlişkiler ve Yeme Bozuklukları.....	45
1. Romantik İlişkiler ve Ortoreksiya Nervoza İlişkisi	46
III. YÖNTEM	49
A. Araştırmanın Modeli.....	49
B. Evren ve Örneklem.....	49
C. Veri Toplama Araçları.....	51
1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	52
2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	52
3. İlişki Niteliği Ölçeği.....	52
4. Ortoreksiya Nervoza Envanteri.....	53
D. İşlem.....	53
E. Veri Analizi	54
IV. BULGULAR.....	57
A. Hipotez Testleri.....	57
1. Korelasyon Analizi Bulguları	57
2. Düzenleyici Rol Analizi Bulguları.....	59
B. İlave Analizler: Değişkenlerin Sosyo-Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi.....	64
V. TARTIŞMA.....	75
A. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	75
1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Ortoreksiya Nervoza	75
2. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Romantik İlişki Kalitesi	76
3. Romantik İlişki Kalitesi ve Ortoreksiya Nervoza	77
B. Düzenleyici Rol Analizi Bulgularının İncelenmesi.....	78
1. Romantik İlişki Kalitesinin Düzenleyici Rolü.....	78
2. Cinsiyetin Düzenleyici Rolü.....	81

C. Demografik Değişkenlere Ait Bulguların İncelenmesi	82
VI. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	91
VII. KAYNAKÇA.....	93
EKLER.....	115
ÖZGEÇMİŞ	129





ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1 Araştırmanın Modeli	49
-----------------------------------	----





ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 1 Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	50
Çizelge 2 Ölçek ve Alt Boyutlara Ait Çarpıklık, Basıklık ve Güvenirlilik (Cronbach's Alpha) Değerleri.....	55
Çizelge 3 Ölçek ve Alt Boyutlara Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	55
Çizelge 4 Ölçek ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişkiler	57
Çizelge 5 Sosyal Medya Bağımlılığının Ortoreksiya Nervoza Arasındaki İlişkide İlişki Niteliği Ölçeği Toplam Puanının Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	59
Çizelge 6 Sosyal Medya Bağımlılığının Ortoreksiya Nervoza Üzerindeki Etkisinde Sosyal Desteğin Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları ...	60
Çizelge 7 Sosyal Medya Bağımlılığının Ortoreksiya Nervoza Üzerindeki Etkisinde Çatışmanın Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	61
Çizelge 8 Sosyal Medya Bağımlılığının Ortoreksiya Nervoza Üzerindeki Etkisinde Derinliğin Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	62
Çizelge 9 Cinsiyetin Sosyal Medya Bağımlılığının Ortoreksiya Nervoza Arasındaki İlişkide Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	63
Çizelge 10 Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	64
Çizelge 11 Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması ..	66
Çizelge 12 Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Medeni Durumuna Göre Karşılaştırılması ..	68
Çizelge 13 Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Karşılaştırılması	70
Çizelge 14 Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının İlişki Süresine Göre Karşılaştırılması	72



KISALTMALAR LİSTESİ

SMB : Sosyal Medya Bağımlılığı

ON : Ortoreksiya Nervoza

İNÖ : İlişki Niteliği Ölçeği



I. GİRİŞ

Teknolojik gelişmelerin bir sonucu olarak internetin gündelik hayata uyum sağlaması, kişilerin iletişim kurma, bilgiye ulaşma ve sosyal ilişkilerini yürütme biçimlerinde radikal dönüşümleri beraberinde getirmiştir. Bu değişim süreciyle birlikte, kullanıcı etkileşimini merkeze alan çeşitli dijital ağların yaygınlaşması "sosyal medya" olgusunu doğurmuş ve bu mecraları modern dünyanın en baskın haberleşme araçlarından birine dönüştürmüştür (Kaplan ve Haenlein, 2010). Günümüzde bireylerin yaşam pratiklerini, sosyal çevreleriyle olan münasebetlerini ve kimlik oluşturma süreçlerini derinden etkileyen sosyal medya, çağın en güçlü iletişim kanallarından biri olarak kabul edilmektedir (Boyd ve Ellison, 2007). İnternet teknolojisi, kendine has kavramsal dili ve sembolik yapısıyla yeni bir etkileşim modeli sunarak insanların yaşamlarını pek çok farklı boyutta etkilemeye devam etmektedir (Özgür Güler vd., 2019). Bu teknolojik imkânlar, başta genç kitle ve çocuklar olmak üzere toplumun genelinde hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar doğurma potansiyeli barındırmaktadır (Bayhan, 2013). Özellikle bilişim teknolojilerinin merkezde olduğu bir atmosferde yetişen ve "dijital yerli" olarak nitelendirilen kuşak için sosyal ağlar, sadece birer araç olmaktan çıkıp temel bir yaşam tarzı haline almıştır (Bayhan, 2013). Karşılıklı paylaşıma dayanan bu ağlar, çekici yapıları sebebiyle gün içerisinde bireyler tarafından oldukça yoğun bir düzeyde kullanılmaktadır (Özgür Güler vd., 2019).

Bireylerin dijital dünyada bu denli aktif olmalarının en kritik yansımalarından biri sosyal medya bağımlılığı olarak karşımıza çıkmaktadır ve bu bağımlılık türü, kişinin sosyal ağlara yönelik durdurulamaz bir dürtü hissetmesi, kullanım zamanını kontrol edememesi ve bu tablonun günlük hayattaki işlevselliğini sekteye uğratmasıyla karakterize edilen davranışsal bir problemdir (Özgür Güler vd., 2019). Gençlerin akıllı telefonlarından uzak kaldıklarında kendilerini savunmasız hissederek ruhsal çöküntü yaşamaları, bu bağımlılığın psikolojik derinliğini göstermektedir

(Bayhan, 2013). Zamanının büyük bölümünü sanal platformlarda tüketen kişilerde, sosyal izolasyon, içe kapanma ve gerçek dünyadan kopuş gibi ciddi semptomlar gözlemlenmektedir (Bayhan, 2013). Sosyal medyanın kontrolsüz tüketimi, bireylerin dijital ortamlarda daha fazla vakit geçirerek gerçek hayattaki görev ve sorumluluklarını ihmal etmelerine neden olan temel bir etkidir (Demir ve Kumcağız, 2019).

Sosyal medya bağımlılığının birey üzerindeki yansımaları, eğitim başarısından ruh sağlığına kadar geniş bir spektrumu etkilemektedir (Özgür Güler vd., 2019). Bu platformlardaki sanal etkileşimler anlık bir doyum sağlasa da uzun vadede profesyonel destek gerektiren bir bağımlılık problemine dönüşebilmektedir (Bayhan, 2013). Özellikle lise ve üniversite öğrencilerinin bağımlılık seviyeleri ile psikolojik iyilik halleri arasında anlamlı bir korelasyon bulunmaktadır (Özgür Güler vd., 2019). Akademik performansı yüksek öğrencilerin sosyal medyaya daha az bağlı oldukları, kullanım yoğunluğu arttıkça bağımlılık riskinin de paralel olarak yükseldiği saptanmıştır (Demir ve Kumcağız, 2019). Bunlara ek olarak, sosyal medyaya yönelik patolojik bağlılığın bireylerin sağlıklı beslenme rutinlerini de olumsuz etkilediği görülmektedir (Tut Bilim ve Yurttagül, 2025). Sonuç itibarıyla sosyal medya bağımlılığı, hem zihinsel hem de fiziksel sağlık bütünlüğü üzerinde belirleyici bir risk faktörü teşkil etmektedir (Özgür Güler vd., 2019).

Dijitalleşen dünyada ortaya çıkan bu bağımlılık örüntüsü, sadece zaman yönetimi veya sosyal izolasyonla sınırlı kalmamakta, bireylerin kendi bedenlerine ve yaşam tarzlarına yönelik algılarını da temelinden sarsmaktadır. Özellikle sosyal medyada vurgulanan sağlıklı yaşam ve doğru beslenme temaları, bireylerde zamanla bu konuya yönelik takıntılı tutumların gelişmesine yol açarak obsesif nitelikler taşıyan ve "sağlıklı yaşam takıntısı" olarak da bilinen ortorektik eğilimlerin oluşumunu destekleyebilmektedir (Rangel vd., 2012). Bu durum, masum bir sağlık arayışının nasıl patolojik bir düzleme kayabileceğini gözler önüne sermektedir. Sosyal medyadaki idealize edilmiş beden imgelerine sürekli maruz kalmak, bireylerde sosyal görünüş kaygısını artırmakta ve bu kaygı yeme tutumlarını olumsuz etkileyebilmektedir (Hamurcu, 2023). Bratman (2017) tarafından tanımlanan ortoreksiya nervoza kavramı, bireyin sağlıklı beslenme amacıyla uyguladığı katı diyetlerin, beslenme dengesini bozması ve kişinin rutin yaşamını sekteye uğratması durumunu ifade eder. Bu perspektiften bakıldığında, sosyal medyanın yarattığı bilgi

kirliliği ve estetik kaygılar, bireyi "kusursuz beslenme" tuzağına çekerek ruhsal bir yıpranma sürecini başlatmaktadır. Görsel odaklı bir platform olması hasebiyle özellikle Instagram'ın aktif kullanım süresindeki artışın, bireylerde ortorektik davranışların tetiklenmesinde önemli bir yordayıcı olduğu saptanmıştır (Turner ve Lefevre, 2017).

Bireyin bu tür patolojik eğilimlere karşı direncini belirleyen veya bu süreci hızlandıran en önemli çevresel faktörlerden biri ise içinde bulunduğu yakın ilişkilerdir. Arpacıoğlu ve arkadaşlarına (2022) göre romantik ilişkiler, kişisel esenliği ve ruh sağlığını olumlu ya da olumsuz yönde şekillendirme potansiyeliyle, bireyin yaşam seyri içindeki en belirleyici alanlardan birini oluşturmaktadır. Nitekim bireyin duygusal dünyasını paylaştığı partneriyle kurduğu bağın niteliği, karşılaşılan stresörlerle başa çıkma kapasitesini doğrudan etkilemektedir. Partnerlerin birbirleriyle olan etkileşimleri neticesinde elde ettikleri bilişsel, duygusal ve davranışsal çıktıların toplamı, romantik ilişki kalitesi olarak isimlendirilmektedir (Göksu vd., 2025). Literatürde bu olgu, basit bir hoşnutluk seviyesinin ötesinde, güven temeli, iletişim derinliği, duygusal motivasyon ve genel doyum gibi çok boyutlu unsurları kapsayan bir yapı olarak ele alınmaktadır (Eşici ve Özbay, 2020). Kaliteli bir duygusal bağın varlığı, kişiyi hayatın zorluklarına karşı daha dirençli hale getirirken, ruhsal deformasyonlara karşı da koruyucu bir işlev üstlenmektedir (Yılmaz vd., 2025).

Ancak, modern çağın getirdiği dijital alışkanlıklar, bu koruyucu kalkanın zayıflamasına neden olabilmektedir. Öte yandan, sosyal medya mecralarının kontrolsüz kullanımı ve bu platformlara yönelik gelişen bağımlılık düzeyi, ikili ilişkilerin dinamiğini sarsan temel risk faktörlerinden biri olarak görülmektedir (Nongpong ve Charoensukmongkol, 2016). İlişkisel tatminin azalması ve partnerler arasında dijital dünya kaynaklı çatışmaların baş göstermesi, bireyi psikolojik olarak daha kırılğan bir hale getirmektedir. Nitekim ilişkisel süreçlerdeki bu gerilimin, bireylerde yeme bozuklukları gibi çeşitli psikolojik patolojilerin tetiklenmesiyle ilişkili olduğu saptanmıştır (Braithwaite ve Holt-Lunstad, 2017). Dolayısıyla, sosyal medya bağımlılığının bireyin yeme tutumları üzerindeki etkisi yadsınamaz bir gerçektir ve bu süreçte romantik ilişki kalitesinin düzenleyici bir rol üstlenmesi muhtemeldir.

Tüm bu veriler ışığında, sosyal medya bağımlılığı ile sağlıklı beslenme takıntısı olarak bilinen ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkide, bireyin sahip olduğu romantik ilişkinin niteliğinin bu süreci nasıl yönlendirdiğini anlamak çalışmanın temelini oluşturmaktadır. İlişki kalitesi yüksek olan bireylerin, sosyal medyanın yıkıcı etkilerine karşı daha dirençli olup olmadıkları sorusu araştırmanın odak noktasını teşkil etmektedir. Bu bağlamda araştırmanın, hem sosyal medya bağımlılığı hem de yeme bozuklukları alanında yapılacak klinik müdahale programlarına ve akademik literatüre önemli katkılar sağlaması öngörülmektedir.

A. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırma, sosyal medya bağımlılığı ile ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkide romantik ilişki kalitesinin düzenleyici rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Günümüzde dijitalleşen dünyanın bir getirisi olarak sosyal medyanın bireyin öz-algısı ve yaşam alışkanlıkları üzerindeki rolü, psikolojik sağlık üzerindeki etkisini incelemeyi zorunlu kılmaktadır. Özellikle bireyin dijital platformlarda maruz kaldığı "idealize edilmiş beden" ve "mükemmel beslenme" içerikleri, gerçeklik algısını bozarak patolojik düzeyde bir sağlıklı beslenme arzusunu tetikleyebilmektedir (Hamurcu, 2023). Literatürde yapılan taramalar, bu üç kavramın birbiriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığı hem romantik ilişkileri hem de ortoreksiya nervozayı etkileyebilirken, romantik ilişki kalitesi de ortoreksiya nervozanın gelişimi ve sürdürülmesinde önemli bir etken olabilir.

Bu noktada sosyal destek mekanizması olarak romantik ilişkiler, bireyin sosyal medyadan gelen olumsuz uyarılara karşı bir kalkan görevi görebileceği gibi, düşük kaliteli bir ilişki, bireyin onaylanma ihtiyacını dijital mecralara veya katı beslenme ritüellerine yöneltmesine neden olabilir. Teknolojinin, bireylerin yaşamlarına bu denli dâhil olmasıyla birlikte sosyal medyanın sağlıksız seviyelerde kullanılması, yüz yüze iletişimi kısıtlayıp partnerde ihmal edilmişlik hissi uyandırarak kıskançlık, yalnızlık ve duygusal uzaklaşma gibi olumsuz sonuçlara zemin hazırlayabilmektedir (Koşan, 2023). Aynı zamanda, geçmişe bakıldığında romantik ilişkilerin ortoreksiya nervoza üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Bu nedenle, sosyal medya bağımlılığının romantik ilişki kalitesi ve ortoreksiya nervoza ile ilişkisi ile romantik ilişki kalitesinin ortoreksiya nervoza üzerindeki etkisini incelemek, bu çalışmanın amaçları arasında yer almaktadır.

Araştırmanın temel hedefi, bu üç kavram arasındaki karşılıklı ilişkileri anlamak ve ortoreksiya nervoza ile diğer iki kavramın birbiriyle olan bağlantılarını detaylı bir şekilde incelemektir. Bu sayede, ortoreksiya nervoza kavramının daha iyi anlaşılması ve farklı yordayıcılarla olan ilişkilerinin ortaya konulması amaçlanmaktadır. Çalışmanın bulgularının, literatüre önemli katkılar sağlayarak ileride yapılacak araştırmalara yol göstermesi beklenmektedir. Bu çalışma sosyal medya bağımlılığının, sağlıklı beslenme takıntısı ile karakterize edilen ortoreksiya nervoza üzerindeki etkisini, romantik ilişki kalitesinin düzenleyici rolü bağlamında ele almaktadır. Bu çalışmada, sosyal medyadaki kıyaslama kültürünün yarattığı kaygı ile başa çıkma stratejisi olarak gelişen "sağlıklı beslenme saplantısının", romantik ilişkinin sağladığı duygusal güven ortamıyla şekillenebileceği düşünülmektedir.

Mevcut araştırmalar, romantik ve cinsel deneyimlerin gençleri dış görünüşlerine karşı daha hassas hale getirdiğini ve bedenlerine dair güvensizlikleri tetiklediğini göstermektedir (Davila vd., 2016). Romantik dinamikler bir stres kaynağı işlevi görerek sağlıksız yeme alışkanlıklarıyla doğrudan ilişkilendirilmektedir (Varela vd., 2023). Bu yaklaşım, klinik alanda danışanların sağlıksız yeme tutumlarının nedenlerini anlamaya yönelik önemli ipuçları sunabilir. Elde edilen bulguların, özellikle sağlıklı beslenme alışkanlıklarıyla saplantılı bir şekilde ilgilenen bireylerin sorunlu davranışlarını anlamak ve müdahalelerde yol göstermek açısından değerli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Sadece bireysel bir sorun olmayan, aynı zamanda sosyal ve ilişkisel bir boyutu bulunan bu durumun dinamiklerini çözmek, tedavi süreçlerini daha kapsayıcı hale getirecektir. Bu yönüyle çalışma, hem literatüre hem de klinik uygulamalara ışık tutabilecek bir potansiyele sahiptir.

Araştırmanın klinik alana katkısı kapsamında, sosyal medya bağımlılığı ve yeme bozukluklarının tedavisinde etkin bir yöntem olarak kullanılan Bilişsel Davranışçı Terapi'nin (BDT), ortoreksiya nervoza üzerinde de etkili bir şekilde uygulanabileceği öngörülmektedir. BDT teknikleri aracılığıyla bireyin beslenme konusundaki katı bilişsel şemaları ve sosyal medyadan gelen irrasyonel inançları yeniden yapılandırılabilir. Ayrıca, romantik ilişki kalitesinin sosyal medya bağımlılığı ve ortoreksiya nervoza üzerindeki etkilerini inceleyerek elde edilen bulguların, Çift Terapisi'nin bu alanlarda bir tedavi yöntemi olarak kullanılmasına yönelik yeni yaklaşımlar sunabileceği düşünülmektedir. Partnerlerin birbirlerinin

beslenme alışkanlıkları ve teknoloji kullanım süreleri üzerindeki dönüştürücü gücü, terapötik süreçlerde iyileşmeyi hızlandıran bir kaynak olarak konumlandırılabilir.

B. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Sosyal medya bağımlılığı ile ortoreksiya nervoza arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Sosyal medya bağımlılığı ile romantik ilişki kalitesi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Romantik ilişki kalitesi ile ortoreksiya nervoza arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Romantik ilişki kalitesinin sosyal medya bağımlılığı ile ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolü vardır.

H5: Cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı ile ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolü vardır.

H6: Ortoreksiya nervoza düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

C. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Komisyonu'ndan alınan onay doğrultusunda, araştırmaya gönüllü olarak katılan ve 18 yaş üzeri olan bireylerin, kendilerine yöneltilen soruları herhangi bir dışsal etki veya yönlendirme altında kalmadan, kendi duygu ve düşüncelerine en uygun şekilde, içtenlikle ve doğru olarak yanıtladıkları temel varsayımı üzerine inşa edilmiştir. Çalışmada kullanılan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, İlişki Niteliği Ölçeği ve Ortoreksiya Nervoza Envanteri'nin alan yazında geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçüm yaptığı, bu araçların çalışmanın temel değişkenlerini akademik standartlara uygun olarak temsil ettiği kabul edilmektedir. Ayrıca, çevrimiçi yöntemle ulaşılan ve romantik ilişkisi bulunan 367 katılımcıdan oluşan örneklem grubunun, çalışma evrenini temsil etme yeteneğine sahip olduğu ve elde edilen verilerin istatistiksel analizler için yeterli olduğu varsayılmaktadır.

Araştırmanın bulguları, 2025 yılı içerisinde gerçekleştirilen veri toplama süreci ve bu süreçte yer alan 18 yaş üzeri 367 katılımcı ile sınırlıdır. Verilerin

toplanmasında Google Formlar üzerinden çevrimiçi anket yönteminin tercih edilmesi ve katılımcıların kolayda örnekleme metoduyla belirlenmiş olması, araştırmanın genellenebilirliği açısından önemli bir sınırlılık teşkil etmektedir. Çalışma, yalnızca romantik ilişkisi bulunan bireylerin katılımıyla sınırlandırılmış olup, elde edilen sonuçlar ilişkisi bulunmayan bireyleri temsil etmemektedir. Araştırma kapsamında ele alınan ortoreksiya nervoza, sosyal medya bağımlılığı ve romantik ilişki kalitesi olguları, kullanılan ölçme araçlarının kapsamı ve ölçebildiği alt boyutlar çerçevesinde değerlendirilmiştir. Ayrıca, çalışmanın ilişkisel tarama modelinde tasarlanmış olması sebebiyle, değişkenler arasında saptanan ilişkiler korelasyonel düzeyde kalmakta ve kesin bir nedensellik ilişkisi sunamamaktadır. Son olarak, çalışmada öz-bildirim ölçeklerinin kullanılmış olması, katılımcıların yanıtlarının kendi öznel algılarıyla sınırlı kalmasına ve sosyal beğenirlik kaygısı gibi potansiyel örneklem yanlılıklarına açık olmasına neden olmaktadır.

D. Kavramların Tanımları

Sosyal Medya: Sosyal medya, temel bir yaklaşımla, internet ortamındaki bireylerin birbiriyle dijital etkileşim içine girmesini sağlayan; bilgi paylaşımı, kişisel görüşlerin aktarımı ve çeşitli sosyal ağlar üzerinden gerçekleştirilen faaliyetleri kapsayan platformlar bütünü olarak ifade edilebilir (Özdemir vd., 2014).

Bağımlılık: Bireyin madde kullanımı nedeniyle ortaya çıkan kritik problemlere rağmen bu alışkanlığından vazgeçemediğini kanıtlayan zihinsel, eylemsel ve bedensel emarelerin bütünü, madde kullanım bozukluğunun ana karakteristiğini oluşturur (Çakmak, 2025).

Sosyal Medya Bağımlılığı: Literatürde alkol, madde veya internet bağımlılığı gibi diğer patolojik sorunlarla benzer özellikler taşıyan psikolojik bir problem olarak nitelendirilen sosyal medya bağımlılığı, bireyin kullanım miktarını dengeleyememesi, günlük sorumluluklarını aksatması, sosyal ilişkilerinin zarar görmesi, platformlardan uzak kaldığında huzursuzluk hissetmesi ve dijital mecraları olumsuz duygulardan bir kaçış mekanizması olarak kullanması gibi kontrol kaybına dayalı belirtilerle tanımlanmaktadır (Uslu, 2021).

Romantik İlişki Kalitesi: Romantik partnerlerin karşılıklı münasebetleri sonucunda ortaya çıkan zihinsel, hissî ve eylemsel birikimlerin genel bir

değerlendirmesi, romantik ilişkilerin niteliği olarak tanımlanmaktadır (Göksu vd., 2025).

Yeme Bozukluğu: Yeme bozuklukları, bireyin öz değerini tamamen vücut yapısı ve ağırlığına indirgediği bilişsel bir temele dayanan, saplantı nedeniyle aşırı diyet, arınma davranışları veya yoğun egzersiz gibi telafi edici eylemlere yol açan, aynı zamanda ciddi bedensel, sosyal ve ekonomik yıkımlarla birlikte yüksek ölüm riski taşıyan karmaşık bir psikiyatrik tablodur (Okumuş vd., 2019).

Ortoreksiya Nervoz: Literatürde sağlıklı ve "uygun" kabul edilen gıdaların tüketimine yönelik saplantılı bir meşguliyet olarak nitelendirilen ortoreksiya nervoz, zamanla bireyin rutin yaşantısını sekteye uğratan bir davranış ve kişilik problemi şeklinde ifade edilmektedir (Durmaz, 2023). İlk kez 1997 senesinde Steven Bratman tarafından ortaya atılan bu kavram, sağlığı muhafaza etme veya daha iyi bir fiziksel duruma ulaşma gayesiyle başlayan yeme alışkanlıklarının, ilerleyen süreçte patolojik bir takıntıya dönüşmesini betimlemektedir (Bratman, 2017). Genellikle geçici bir eğilimden ziyade kronik bir seyir izlediği kabul edilen bu yeme tutumu, kişinin hayat kalitesini düşüren kalıcı bir sorun olarak değerlendirilmektedir (Durmaz, 2023).

II. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde çalışmada incelenmiş olan değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı, yeme bozuklukları, romantik ilişki kalitesi, ortoreksiya nervoza kavramlarına yönelik literatür bilgisi paylaşılmaktadır.

A. Sosyal Medya Kavramı

Sosyal medya, bireylerin yalnızca bilgiye ulaşmakla ve kendilerini ifade etmelerine imkân tanımakla kalmayıp aynı zamanda bilgi alışverişini hızlandıran, güncel haberlerin takibini kolaylaştıran ve farklı topluluklarla etkileşim kurma fırsatı sunan, bireylerin içerik üretebildiği, paylaşımlarda bulunabildiği ve çevrimiçi topluluklarla etkileşime geçebildiği dinamik bir iletişim ortamıdır (Kaplan ve Haenlein, 2010). Dolayısıyla sosyal medya, bireylerin hem kişisel hem de toplumsal düzeyde iletişim kurma biçimlerini dönüştürmüş; bilgi üretimi ve tüketimi açısından yeni bir kültür yaratmıştır. Bu yönüyle sosyal medya, geleneksel medya araçlarından farklı olarak çift yönlü bir iletişim süreci sunmakta ve bireylere aktif katılım imkânı tanımaktadır (Kietzmann vd., 2011). Kullanıcılar, bu dijital ortamda yalnızca bilgi paylaşımında bulunmamakta, aynı zamanda kimliklerini yeniden tanımlamakta, benlik sunumlarını şekillendirmekte ve sosyal aidiyet duygularını pekiştirmektedirler (Boyd ve Ellison, 2007). Bu bağlamda sosyal medya, yalnızca bir iletişim aracı değil, bireylerin psikososyal gelişim süreçlerinde belirleyici bir rol oynayan çok boyutlu bir toplumsal alan olarak değerlendirilmektedir (Tandoc vd., 2015).

Geçmişten günümüze sosyal medya platformlarının yapısal özellikleri ve kullanım amaçları sürekli değişim göstermiştir. Zaman içerisinde toplumsal ihtiyaçlar, teknolojik gelişmeler ve kullanıcı alışkanlıkları değiştikçe, popüler sosyal medya platformları da farklılaşmıştır. İlk dönemlerde daha çok metin tabanlı iletişim ön plandayken (örneğin, forumlar, bloglar ve anlık mesajlaşma uygulamaları) gelişen sosyal medya anlayışı; günümüzde görsel, işitsel ve etkileşim odaklı platformların (örneğin Instagram, TikTok, X ve YouTube gibi) ön plana çıkmasıyla birlikte daha

karmaşık bir hal almıştır (Smith ve Anderson, 2018). Bu değişim, teknolojik ilerlemeler, mobil cihazların yaygınlaşması, internet erişiminin kolaylaşması ve sosyal medya uygulamalarının kullanıcı dostu arayüzlerle geliştirilmesiyle paralel biçimde hız kazanmıştır (Smith ve Anderson, 2018).

Sosyal medya günümüzde yalnızca bireylerin iletişim kurduğu bir mecra değil, aynı zamanda bilgi edinme, haber takibi, eğlence, öz sunum ve ekonomik faaliyetlerin yürütüldüğü geniş kapsamlı bir dijital ekosistem haline gelmiştir (Griffiths ve Kuss, 2017). Ayrıca sosyal medya, kimlik inşası, aidiyet duygusunun pekiştirilmesi ve sosyal onay ihtiyacının karşılanması açısından da önemli bir işlev üstlenmektedir (Griffiths ve Kuss, 2017). Kullanıcılar, diğer bireylerin yaşamlarına tanıklık etmekte, onların paylaşımları aracılığıyla toplumsal eğilimler, normlar ve değerler hakkında fikir sahibi olmaktadır (Griffiths ve Kuss, 2017).

Bununla birlikte, sosyal medyanın bu kadar yoğun ve sürekli bir biçimde kullanılması bazı olumsuz sonuçları da beraberinde getirmektedir; dikkat dağınıklığı, sosyal karşılaştırma eğilimi, benlik ve gerçeklik algısında bozulma, kaygı düzeyinde artış, bağımlılık ve psikolojik iyi oluş düzeyinde azalma gibi çeşitli olumsuz sonuçlara da yol açabilmektedir (Appel vd., 2016; Griffiths ve Kuss, 2017). Aynı zamanda, bireylerin zaman yönetimi becerilerini olumsuz etkilenebilmekte ve akademik, mesleki ya da sosyal sorumluluklarını aksatmalarına yol açabilmektedir. Bu nedenle sosyal medyanın birey üzerindeki etkilerini anlamak, psikoloji ve sosyal bilimler açısından günümüzde önemli bir araştırma alanı olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak, sosyal medya günümüz dünyasında hem bireysel hem toplumsal yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiş olsa da, kullanımının bilinçli ve dengeli bir şekilde sürdürülmesi büyük önem taşımaktadır. Sosyal medya, bilgiye ulaşma, kendini ifade etme ve sosyalleşme açısından büyük fırsatlar sunarken aşırı ve kontrolsüz kullanım durumunda bireyin psikolojik ve sosyal sağlığını olumsuz etkileyebilecek bir potansiyele de sahiptir. Bu nedenle, sosyal medya kullanımına yönelik farkındalık çalışmalarının artırılması, dijital okuryazarlığın güçlendirilmesi ve özellikle genç kullanıcılar arasında sağlıklı kullanım alışkanlıklarının geliştirilmesi gerekmektedir.

1. Sosyal Medya Bağımlılığı Tanımı

Sosyal medya, bireylerin birbirleriyle iletişim kurmasını, duygu, düşünce, bilgi ve ilgi alanlarını paylaşmasını mümkün kılan dijital bir etkileşim ortamı olarak tanımlanmaktadır (Saymer, 2008). Bu çevrimiçi platformlar, kullanıcıların karşılıklı iletişim kurmasına, fikir alışverişinde bulunmasına, kendini ifade etmesine ve sanal topluluklar aracılığıyla kimlik inşa etmesine olanak sağlamaktadır. Sosyal medya, yalnızca bireylerin yakın çevreleriyle değil, dünyanın farklı bölgelerinden kullanıcılarla da etkileşime geçmesine imkân tanıyarak küresel bir iletişim ağı oluşturmuştur (Odabaşı, 2010). Böylece zaman ve mekân sınırlaması olmaksızın, çok boyutlu bir bilgi ve deneyim paylaşım ortamı meydana gelmiştir (Koca ve Tunca, 2020).

Teknolojik gelişmelerin etkisiyle sosyal medya platformları, günümüzde bireylerin günlük yaşamının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Karadağ ve Akçınar, 2019). Teknolojik gelişmelerin hızlanması, iletişim araçlarına erişimin kolaylaşması ve bireylerin zahmetsizce hesap oluşturabilmesi, sosyal medya kullanımını her geçen gün artırmaktadır (Özdemir, 2019). Bu dijital mecralar, kullanıcıların iletişim kurma, bilgi edinme ve öğrenme becerilerini destekleyerek çeşitli avantajlar sunmakla birlikte, aynı zamanda bazı riskleri de beraberinde getirmektedir (Hadjipanayis vd., 2019). Bu risklerin başında ise, sosyal medyada geçirilen sürenin kontrolsüz biçimde artmasına bağlı olarak gelişen bağımlılık davranışı gelmektedir (Lerma vd., 2021). Sosyal medya bağımlılığı, bireyin bu platformlara karşı aşırı ilgi duyması, kullanımını sınırlandıramaması ve sosyal medyaya erişme konusunda yoğun bir dürtü hissetmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Lerma vd., 2021).

Sosyal medya bağımlılığı kavramından önce “bağımlılık” terimine değinmek gerekir. Bağımlılık, bireyin herhangi bir maddeye ya da davranışa karşı fizyolojik bir bağ geliştirmesi ve bu duruma bağlı olarak fiziksel, zihinsel ya da duygusal birtakım tepkiler göstermesi olarak tanımlanabilir (Holden, 2001). Bu anlamda söz konusu madde ya da davranış üzerinde kontrol kaybı yaşanır, dürtüler yönetilemez ve yoksunluk rahatsızlık ortaya çıkarır (Byun vd., 2009). Kısacası, bağımlılık bir nesneye veya eyleme karşı kontrol kaybı yaşanması ve onsuz yaşamın sürdürülememesi olarak da açıklanabilmektedir (Özdemir, 2019). Her ne kadar sosyal medya bağımlılığı DSM-V’te bir ruhsal bozukluk olarak yer almasa da,

araştırmalar bu olgunun davranışsal bir bağımlılık biçimi olarak değerlendirilebileceğini ortaya koymaktadır (Kuss ve Griffiths, 2011).

Bu alanda gerçekleştirilen araştırmalar, birçok akademisyenin sosyal medya bağımlılığı kavramını internet bağımlılığıyla ilişkili biçimde ele aldığını ortaya koymaktadır. Sosyal medya platformlarına erişimin internet aracılığıyla gerçekleşmesi, bu iki bağımlılık türünün belirli yönlerden benzer özellikler göstermesine zemin hazırlamaktadır (Eijnden vd., 2016). Alan yazınındaki bulgular, internet bağımlılığında gözlenen davranışsal ve psikolojik belirtilerin sosyal medya bağımlılığında da benzer biçimlerde ortaya çıktığını göstermektedir (Özdemir, 2019). Genel anlamda bu kavramın bireylerin bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerinde bozulmalara yol açtığı, kişilerarası iletişimi zayıflattığı ve günlük yaşam işlevselliğini olumsuz yönde etkileyen bir psikolojik problem olarak ele alındığı görülmektedir (Ünlü, 2018). Dolayısıyla sosyal medya bağımlılığı, bireylerin duygu durumunu, bilişsel işleyişini ve sosyal ilişkilerini çok boyutlu bir şekilde etkileyen önemli bir psikososyal olgu olarak değerlendirilmektedir (Özdemir, 2019).

Bağımlılık kavramı genellikle madde kullanım bozukluklarıyla ilişkilendirilse de, sosyal medya bağımlılığı da bireyin psikolojik, sosyal ve fiziksel yaşam alanlarında olumsuz sonuçlara neden olan bir bağımlılık türü olarak kabul edilmektedir (Söner ve Yılmaz, 2018). Bu durum, akademik başarısızlık, dikkat eksikliği, uyku bozuklukları, işlevsellikte azalma, kaygı, depresyon, sosyal ilişkilerde kopma ve fiziksel sağlık sorunları gibi çok boyutlu etkiler yaratmaktadır (Söner ve Yılmaz, 2018). Araştırmalar, internet bağımlılığının öğrenciler arasında giderek yaygınlaştığını ve ders başarısı, uyku düzeni ile sosyal ilişkiler üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğunu göstermektedir (Kubey vd., 2001). Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde görülen internet ve sosyal medya bağımlılığı, depresif belirtiler, yalnızlık hissi ve intihar düşünceleriyle ilişkilendirilmektedir (Günay vd., 2018; Sami vd., 2018).

Sağar (2022) tarafından davranışsal bağımlılıklar kapsamında internet bağımlılığının bir alt türü olarak tanımlanan sosyal medya bağımlılığı; bireyin dijital platformlarda çevrimiçi kalma süresini yönetememesi, güncel gelişmeleri kaçırma kaygısıyla kontrolsüzce bu mecralara yönelmesi ve neticede günlük yaşam işlevselliğinin bozulmasıyla karakterize edilmektedir. Bu süreçte kişinin sosyal medyaya yönelik geliştirdiğı yoğun ilgi ve motivasyonun bir sonucu olarak harcanan

aşırı zaman ile enerji, akademik performanstan sosyal ilişkilere, sağlıktan mesleki hayata kadar pek çok kritik alanda ciddi olumsuz neticeler doğurmaktadır (Sağar, 2022).

Bu bağımlılık süreci, bireyin kontrolünü kaybetmesiyle birlikte sosyal medya kullanımının yaşamın farklı alanlarında işlevsel bozulmalara neden olmasını da kapsamaktadır (Sağar, 2022). Araştırmalar, sosyal medya bağımlılığı gösteren bireylerde gün boyu platformlarla meşgul olma, giderek artan kullanım ihtiyacı nedeniyle tolerans geliştirme, olumsuz sonuçlara rağmen kullanımı durduramama, uzak kalındığında huzursuzluk veya yoksunluk belirtileri yaşama ve kullanım sıklığını azaltma girişimlerinde başarısızlık gibi belirtilerin görüldüğünü ortaya koymaktadır (Sağar, 2022). Bu bağlamda sosyal medya bağımlılığı, bireyin sosyal medya kullanımına yönelik kontrol kaybı yaşaması ve bu durumun yaşam bütünlüğünü olumsuz etkilemesi nedeniyle davranışsal bir internet bağımlılığı türü olarak değerlendirilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011). Bu platformlar yalnızca eğlence ve iletişim amacıyla kullanılmakla kalmayıp, zamanla bireylerde bağımlılık davranışına da dönüşebilmektedir (Ağyar ve Uzun, 2018). Dolayısıyla bu durum, internet ve sosyal medya kullanımına ilişkin “sosyal medya bağımlılığı” kavramının son yıllarda giderek daha fazla araştırma konusu haline gelmesine yol açmıştır (Özdemir, 2019).

2. Sosyal Medya Bağımlılığının Öncülleri

Günümüzde sosyal medya, bireylerin yaşam tarzı, sağlık algısı ve beden imajı üzerindeki etkisini giderek artıran güçlü bir araç haline gelmiştir. Sosyal medya platformlarında sıklıkla karşılaşılan “fit yaşam”, “ideal görünüm” ve “sağlıklı beslenme” temalı içerikler, bireylerin bedenlerine yönelik algılarını derinden etkilemekte ve bu durum, beden memnuniyetsizliği üzerinde önemli bir belirleyici olarak karşımıza çıkmaktadır (Hamurcu, 2023). Özellikle estetik görünüme, formda olmaya ve ince bedene vurgu yapan paylaşımlar, bireylerde güzellik standartlarına ulaşma isteğini artırmakta ve bu durum beslenme alışkanlıklarının değişmesine, hatta yeme bozukluklarının gelişmesine zemin hazırlayabilmektedir (Hamurcu, 2023). Mevcut bulgular, özellikle üniversite dönemindeki genç yetişkinlerin sosyal medya aracılığıyla maruz kaldıkları idealize edilmiş beden imgelerinin, yeme bozukluğu riskini ve beslenme kaygılarını artırdığını göstermektedir (Hamurcu, 2023).

Sosyal medyada “sağlıklı yaşam” ve “doğru beslenme” temalarının yoğun biçimde vurgulanması, bireylerde zamanla sağlıklı beslenme konusunda takıntılı bir tutum geliştirilmesine yol açabilmektedir (Rangel vd., 2012). Bu durum, “sağlıklı yaşam takıntısı” olarak da bilinen ve obsesif nitelikler taşıyan ortorektik eğilimlerin gelişimini desteklemektedir (Rangel vd., 2012). Medyada sıklıkla karşılaşılan bu içerikler, bireylerin besinleri katı bir biçimde “sağlıklı” veya “zararlı” olarak sınıflandırmasına neden olurken, bu yaklaşım zamanla esnek olmayan beslenme kalıplarına ve ortoreksiya nervoza belirtilerine yol açmaktadır (Bağcı vd., 2007). Araştırmalar, sosyal medya bağımlılığının hem klasik yeme bozuklukları hem de sağlıklı beslenmeye yönelik obsesif eğilimlerle güçlü biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Hamurcu, 2023).

Ortoreksiya eğilimi gösteren bireyler, mükemmel beslenme arayışına girdiklerinde günlük yaşamlarının büyük bir kısmını tüketilecekleri besinleri araştırmak, planlamak ve değerlendirmekle geçirmektedir (İkinci, 2010). Bu sürekli zihinsel uğraş, zaman içinde kaygı, stres ve obsesif düşünceleri artırarak bireyin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebilmektedir (İkinci, 2010). Günümüzde zayıflığın güzelliğin bir göstergesi olarak idealize edilmesi, diyet kültürünün sosyal medyada yaygın biçimde teşvik edilmesi ve “temiz beslenme” anlayışının popülerleşmesi, ortoreksiya nervoza vakalarındaki artışta belirleyici bir etken olarak değerlendirilmektedir (Arusoğlu, 2006).

Bazı araştırmalar sosyal medya kullanımının bireylerin sosyal bağlılık düzeylerini ve genel iyi oluşlarını artırabileceğini öne sürerken, bazı bulgular ise bu platformların yalnızlık ve yetersizlik hislerini tetikleyebileceğini göstermektedir (Holland ve Tiggemann, 2016). Sosyal medya kullanımına ilişkin bu çelişkili bulguların merkezinde “beden imajı” kavramı yer almaktadır (Holland ve Tiggemann, 2016). Beden imajı, bireyin kendi bedeniyle ilgili algılarını, düşüncelerini ve duygusal değerlendirmelerini içeren çok boyutlu bir kavramdır (Grogan, 2008). Buna karşın, “beden memnuniyetsizliği” bireyin mevcut bedeniyle ideal olarak gördüğü bedeni karşılaştırması sonucu, kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerde bulunmasıyla ortaya çıkar (Cash ve Szymanski, 1995). Bu durum, sadece fiziksel görünümle ilgili bir memnuniyetsizlik değil, aynı zamanda depresyon, kaygı, düşük benlik saygısı ve yeme bozuklukları gibi psikolojik sorunlarla da yakından ilişkilidir (Holland ve Tiggemann, 2016).

Tarihsel açıdan bakıldığında, medya uzun yıllar boyunca “ideal beden” imajını özellikle kadın dergileri, reklamlar ve televizyon aracılığıyla yaygınlaştırmıştır (Holland ve Tiggemann, 2016). Ancak internetin ve sosyal medya platformlarının yükselişiyle birlikte bu ideallerin etkisi çok daha geniş bir kitleye ulaşmış, toplumsal güzellik normları daha görünür hale gelmiştir (Holland ve Tiggemann, 2016). Nitekim ergen kızlar ve genç kadınlar üzerinde yapılan araştırmalar, internet kullanımının ince beden idealinin içselleştirilmesi, görünüme dayalı karşılaştırmaların artması ve kilo memnuniyetsizliğiyle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Holland ve Tiggemann, 2016). Benzer biçimde, genç yetişkin kadınlarda sosyal ağ sitelerinin kullanımının yeme bozukluğu eğilimleriyle bağlantılı olduğu da ortaya konmuştur (Bair vd., 2012).

Sosyal medya platformlarının büyük ölçüde kullanıcılar tarafından üretilen içeriklerden oluşması, bireylerin hem bilgi sağlayıcı hem de bilgi alıcısı olarak aktif bir rol üstlenmelerine yol açmaktadır. Bu çift yönlü etkileşim, bireylerin sosyal medya üzerindeki içeriklerle daha yoğun biçimde özdeşleşmesine neden olmaktadır (Holland ve Tiggemann, 2016). Araştırmalar, sosyal medyada geçirilen süre arttıkça beden memnuniyetsizliği, görünüş karşılaştırmaları, ince olma isteği ve beden farkındalığı düzeylerinin yükseldiğini göstermektedir (Holland ve Tiggemann, 2016). Bu süreç, bireylerin gerçekçi olmayan güzellik ideallerini içselleştirmesine, başkalarıyla kıyaslama yapma eğiliminin artmasına ve fiziksel görünümüne yönelik sürekli bir farkındalık geliştirmelerine neden olmaktadır (Holland ve Tiggemann, 2016).

Her ne kadar bu çalışmaların önemli bir kısmı kadın örneklemeleri üzerinde yürütülmüş olsa da, erkeklerin de sosyal medya etkisiyle beden memnuniyetsizliği ve yeme bozukluğu belirtileri yaşayabildiği bilinmektedir (Holland ve Tiggemann, 2016). Dolayısıyla, sosyal medya kullanımı ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişki, cinsiyet farkı gözetmeksizin anlamlı bir biçimde ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda, görünüş karşılaştırmaları ve güzellik ideallerinin içselleştirilmesi süreçleri, söz konusu ilişkinin temel psikososyal mekanizmaları olarak değerlendirilmektedir (Holland ve Tiggemann, 2016).

Sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte özellikle Instagram gibi görsel ağırlıklı platformlar, sağlıklı beslenmeye ilişkin takıntılı eğilimlerin daha sık görülmesine neden olmaktadır; geçmiş araştırmaların birinde, Instagram kullanım

süresi arttıkça ortorektik belirtilerin de anlamlı biçimde yükseldiği ortaya konmuştur (Turner ve Lefevre, 2017). Bu sonuç, platformun görsel odaklı yapısının, yazılı içeriklere kıyasla besin görsellerinin daha akılda kalıcı olmasına ve bireylerin sürekli bu tür paylaşımlara maruz kalmasına bağlanmaktadır (Turner ve Lefevre, 2017). Ayrıca sosyal medya, kullanıcılara seçici maruziyet olanağı sunmaktadır, dolayısıyla bireyler genellikle yalnızca kendi ilgi alanlarına uygun hesapları takip etmekte ve bu da onları benzer içeriklere tekrar tekrar maruz bırakmaktadır; bu durum, belirli davranışların toplumda olduğundan daha yaygın veya “normal” olduğu algısını pekiştirerek bireylerin sosyal baskı hissetmelerine neden olabilmektedir (Turner ve Lefevre, 2017).

Ayrıca sosyal medya kullanıcılarının idealize edilmiş beden imgelerine sürekli maruz kalması, bireylerde sosyal görünüş kaygısını artırmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin başkalarının kendilerini fiziksel olarak nasıl algıladıklarına dair yoğun endişeler taşımalarıyla karakterize edilir (Çınar ve Keskin, 2015). Bu kaygı, bireylerin yeme tutumlarını ve beden algılarını olumsuz etkileyebilir. Nitekim günde yedi saatten fazla sosyal medya kullanan bireylerde yeme bozukluğu eğilimlerinin daha belirgin olduğu saptanmıştır (Şengönül ve Aydın, 2023). Öte yandan, sosyal medyada yaygın olarak kullanılan fotoğraf düzenleme uygulamaları, bireylerin kendilerini “ideal” güzellik standartlarına yaklaştırma çabasını güçlendirmekte ve bu da düşük öz-değer, depresyon ve genel iyi oluşta azalma gibi olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Satici, 2019).

Beden memnuniyetsizliği yalnızca yeme davranışlarını değil, bireylerin yaşam doyumunu ve kişilerarası ilişkilerini etkileyebilir. Araştırmalar, olumsuz beden imajının cinsel yaşamda kaçınma davranışına ve cinsel işlev bozukluklarına yol açabildiğini göstermektedir (Wiederman, 1996). Bununla birlikte, sosyal medyada sıkça rastlanan “mükemmel beslenme” ve “temiz yaşam” temalı paylaşımlar, kullanıcılar arasında karşılaştırma eğilimini ve öz-değer algısındaki bozulmayı daha da derinleştirmektedir (Turner ve Lefevre, 2017). Bu karşılaştırmalar ve sürekli görsel maruziyet, sağlıklı beslenmeye ilişkin kaygıyı artırmakta, katı diyet kısıtlamaları ve yeme davranışında işlevsellik kaybı gibi ortorektik belirtileri güçlendirmektedir (Turner ve Lefevre, 2017).

Sonuç olarak, sosyal medya platformlarının özellikle görsel içerik yoğunluğu ve kullanıcıların seçici içerik tüketim alışkanlıkları, sağlıklı beslenme takıntısını

destekleyen ve sürdüren bir dijital çevre oluşturmaktadır. Bu durum, sosyal medyanın yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda sosyal, kültürel ve psikolojik düzeyde yeme davranışlarını şekillendiren güçlü bir etken olduğunu göstermektedir (Turner ve Lefevre, 2017).

3. Sosyal Medya Bağımlılığının Sonuçları

Bireyler günümüzde sosyal medya platformlarına kolaylıkla erişebilmekte ancak bu erişimin kontrolsüz biçimde gerçekleşmesi bazı ciddi sorunlara zemin hazırlamaktadır. Sosyal medyada geçirilen sürenin fark edilmeden artması, özellikle dikkat çekici içeriklerin çeşitliliği nedeniyle bireylerin uzun süre ekran başında kalmasına neden olmaktadır. Bu durum, kişilerin zaman algısının bozulmasına ve farkında olmadan bağımlılık geliştirmesine yol açabilmektedir (Karadağ ve Akçınar, 2019). Sosyal medya bağımlılığı, diğer davranışsal bağımlılıklarda olduğu gibi bireyin kullanımını kontrol edememesi, sınır koyamaması ve kullanmadığında huzursuzluk yaşaması gibi belirtilerle tanımlanmaktadır (Egger ve Rauterberg, 1996).

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde önemli olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Depresyon, somatizasyon ve obsesif kompulsif bozukluk gibi psikolojik belirtiler, sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerde daha sık görülmektedir ve bu durum, yalnızlık hissini derinleştirerek psikolojik sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir (Karadağ ve Akçınar, 2019). Önceki araştırmalar, yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip bireylerin sosyal medya bağımlılığına rağmen daha az psikolojik semptom yaşadıklarını göstermektedir. Kısacası, bilinçli farkındalık, sosyal medya bağımlılığı ile depresyon, somatizasyon ve obsesif kompulsif bozukluk arasındaki ilişkiyi etkileyen önemli bir faktör olabilir (Karadağ ve Akçınar, 2019).

Sosyal medya bağımlılığının ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri oldukça ciddidir. Bu bağımlılık, depresyon, anksiyete, sosyal fobi ve dikkat eksikliği gibi ruhsal sağlık sorunlarının riskini artırarak bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebilir (Günay vd., 2018). Ayrıca, sosyal medya kullanımının uzun süre hareketsiz kalmayı teşvik etmesi, uyku bozuklukları ve obezite gibi sağlık sorunlarına yol açabilir (Koca ve Tunca, 2020). Sosyal medya platformları, genellikle idealize edilmiş beden imajlarını sunarak bireylerin beden algısını olumsuz

yönde etkileyebilir. Bu durum, özellikle gençler arasında yeme bozuklukları gibi risklerin artmasına neden olmaktadır (Koca ve Tunca, 2020).

Sosyal medya bağımlılığı, sadece bireylerin psikolojik sağlığını değil, aynı zamanda akademik ve sosyal yaşamlarını da olumsuz etkileyebilmektedir. İnternet bağımlılığı, öğrenciler arasında derslere geç kalma, devamsızlık, uykusuzluk ve yorgunluk gibi durumlara yol açarak akademik başarı üzerinde negatif etkiler yaratabilir (Savcı ve Aysan, 2018). Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sanal dünyada daha fazla vakit geçirmelerine neden olarak, gerçek hayattan uzaklaşmalarına, yalnızlık hislerinin artmasına ve sosyal becerilerinin zayıflamasına yol açabilir (Savcı ve Aysan, 2018). Aynı zamanda, aşırı internet kullanımı ile düşük duygusal iyi oluş arasında bir ilişki olduğu görülmektedir (Arısoy, 2009). Sosyal medyanın aşırı kullanımı da benzer şekilde ruhsal sorunlara yol açabilmektedir (Pantic vd., 2012).

İnternet ve sosyal medya bağımlılığı, bireylerin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda sosyal yaşamlarında da belirgin olumsuzluklara yol açmaktadır. İnternete erişimin sınırlı olduğu ortamlarda huzursuzluk hisseden bireyler, giderek sosyal çevrelerinden uzaklaşmakta ve içe kapanma eğilimi göstermektedir (Koca ve Tunca, 2020). Bu kişiler, çoğunlukla çevrimdışı sosyal etkileşimleri azaltarak, sanal iletişimi tercih etmekte ve ayrıca, bazı bireylerin internet kullanım sürelerini gizleme, çevrelerine karşı yanlış beyanda bulunma veya sorumluluklarını erteleme eğilimi gösterdikleri de belirtilmiştir (Koca ve Tunca, 2020). Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığının bireyin psikolojik iyi oluşu, akademik performansı ve sosyal yaşam dengesi üzerinde yıpratıcı etkiler oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

Sosyal medya, bireylerin psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarını karşılama konusunda da önemli bir alan haline gelmiştir. Kullanıcılar bu platformları sosyalleşmek, yalnızlık hissini azaltmak, boş zamanlarını değerlendirmek veya duygusal destek bulmak amacıyla kullanmaktadır (Babacan, 2016). Ancak bu işlevler, kontrolsüz kullanımla birleştğinde bağımlılığa zemin hazırlayabilmektedir. Özellikle gençler arasında sosyal medyanın giderek artan oranda kullanılması, psikolojik sağlık açısından bir risk faktörü haline gelmiştir. İnternet erişiminin yaygın ve kolay olduğu günümüz koşullarında yetişkin bireylerin de sosyal medya kullanımının önemli bir düzeyde olduğu gözlemlenmektedir (Sağar, 2019). Bu durum, yetişkinlerin de aşırı sosyal medya kullanımı nedeniyle bağımlılık riskiyle

karşı karşıya kalabileceğini ve bunun ruh sağlığı açısından ciddi bir tehdit oluşturabileceğini göstermektedir (Sağar, 2019). Aynı zamanda yetişkinlik dönemi, sorumlulukların arttığı ve bireylerin hem kendilerine hem de topluma katkı sağlayabilecekleri kritik bir yaşam evresidir. Bu dönemde yetişkinlerin teknolojiyi etkili ve sağlıklı şekilde kullanarak sosyal medya gibi araçlardan faydalanabilmesi büyük önem taşımaktadır. Ancak sosyal medyanın aşırı ve kontrolsüz kullanımı, yetişkinler için de bağımlılık riski oluşturabilmektedir (Sağar, 2022).

Sosyal medya platformları, haber alma, iletişim kurma, eğlenme, öğrenme ve paylaşımda bulunma gibi birçok işlev sunarken, bireylerin bu platformlar aracılığıyla kimlik inşa etmeleri ve sanal bir “ideal benlik” yaratmaları da mümkün hale gelmiştir (Baz, 2018). Bireylerin sosyal medyada oluşturdukları bu sanal kimlikler, çoğu zaman gerçek yaşamda ulaşamadıkları veya ulaşmak istedikleri bir imajı yansıtmaktadır (Babacan, 2016). Bu durum, bireylerin kendi gerçekliklerinden uzaklaşmasına ve sosyal medya üzerinden onay, beğeni ve görünürlük arayışına girmelerine neden olmaktadır (Baz, 2018). Sanal kimliklerin çekiciliği, kişilerin platformlarda daha fazla zaman geçirmesine ve bu ortamları terk edememesine yol açarak bağımlılık riskini artırmaktadır (Baz, 2018). Araştırmalar, sosyal medya kullanımının en yoğun olduğu grubun genç bireyler ve üniversite öğrencileri olduğunu göstermektedir (Sağar, 2022). Özellikle üniversite öğrencilerinin, sosyal medya bağımlılığına karşı daha savunmasız olduğu ve bu platformlara karşı duyarlılığın yüksek olduğu vurgulanmaktadır (Sağar, 2022). Nitekim yapılan araştırmalar, gençlerin sosyal medyayı özellikle eğlence ve boş zamanlarını değerlendirme amacıyla yoğun şekilde kullandıklarını, bu durumun da bağımlılık düzeyini artırdığını göstermektedir (Çömlekçi ve Başol, 2019). Sosyal medya bağımlılığı, bireylerde zaman kaybına yol açmakla birlikte kişinin gerçek yaşam ve sosyal ilişkilerle olan bağını zayıflatarak, sosyal gelişimini olumsuz etkileyen ve bireyi sanal ortama bağımlı hâle getiren bir sorun olarak değerlendirilebilir (Sağar, 2022).

Sosyal medyada geçirilen sürenin artmasıyla birlikte, bireylerde gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) olarak adlandırılan olgu da sıkça görülmektedir (Hetz vd., 2015). Kişiler, çevrelerinin yaptığı paylaşımlardan haberdar olamadıklarında huzursuzluk ve kaygı hissedebilmekte, bu hissi gidermek için sosyal medyada daha fazla vakit geçirmektedir (Hetz vd., 2015; Bektaş, 2018). Bu durum, bireyin sosyal

medya aracılığıyla sürekli güncellenme ve başkalarını takip etme davranışını pekiştirmekte, aynı zamanda yalnızlık, değersizlik ve yetersizlik duygularını derinleştirmektedir (Gökler vd., 2016). Sosyal medya kullanımının bağımlılık düzeyine ulaşmasıyla birlikte, bireyler yüz yüze iletişimden uzaklaşmakta ve çevrimiçi etkileşimleri tercih etmektedir. Bu da sosyal izolasyonun ve yalnızlık duygusunun artmasına yol açmaktadır (Karadağ ve Akçınar, 2019).

Bazı araştırmalar, bireylerin stres, kaygı veya olumsuz duygulanımlarla başa çıkma yöntemi olarak sosyal medyayı kullandıklarını öne sürmektedir (Bektaş, 2018). Sosyal medya, bireylere kısa süreli bir rahatlama ve ödül hissi sağlayarak, öz yeterlilik algısını ve yaşam doyumunu geçici olarak artırabilmekte ve bu pozitif duygular, bireylerde bir “ödül döngüsü” oluşturarak, kişiyi aynı hisleri tekrar yaşama isteğiyle daha fazla kullanıma yönlendirmektedir (Bektaş, 2018). Ancak zamanla bu döngü, bireyin yaşam işlevselliğini bozmakta, akademik, sosyal ve duygusal alanlarda aksamalara yol açarak olumsuz duyguları daha da derinleştirmektedir (Bektaş, 2018). Geçmiş araştırmaların birinde katılımcıların sosyal medyaya ayırmış oldukları sürelerin artmasıyla sosyal medya bağımlılık düzeyinin de arttığı görülmektedir (Özdemir, 2019). Bu anlamda sosyal medyaya ayrılan sürenin artmasının sosyal medya bağımlılığının oluşmasında belirleyici olduğu söylenebilir (Özdemir, 2019). Sağar (2022), yetişkinlerde psikolojik esnekliğin sosyal medya bağımlılığını negatif yönde etkilediğini ve esneklik düzeyi arttıkça bağımlılık düzeyinin azaldığını tespit etmiştir. Benzer şekilde, problem çözme becerilerinin de sosyal medya bağımlılığı üzerinde negatif yönde etkili olduğu ve beceri düzeyi yükseldikçe bağımlılık düzeyinin düştüğü belirlenmiştir (Sağar, 2022). Özetle, psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri yüksek olan yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyinin daha düşük olduğu söylenebilir (Sağar, 2022).

Sonuç olarak, sosyal medya kullanımının sağlıklı bir düzeye ulaşması, bireylerin yaşam kalitesini çok yönlü olarak olumsuz etkileyebilmektedir. Literatürde sosyal medya bağımlılığının yalnızlık, kaygı, stres, depresyon, benlik saygısı ve düşük akademik performans ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca yaşam doyumu, öznel iyi oluş, psikolojik sağlık, öz-denetim ve öz-düzenleme gibi değişkenlerle de ilişkili olduğuna dair bulgular mevcuttur (Sağar, 2022). Geçmiş araştırmalarda sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanırken, aynı zamanda bu iki değişkenin

sosyal medya bağımlılığının önemli yordayıcıları olduğu belirlenmiştir (Sağar, 2022). Sosyal medya bağımlılığı, yalnızca bireysel değil, toplumsal ölçekte de psikolojik sağlık açısından önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Ancak, bireyin farkındalık düzeyinin artması bu olumsuz döngüyü kırmada kritik bir rol oynamaktadır. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireyler, içinde bulundukları anı deneyimleyebilmekte, duygularını daha iyi tanıyabilmekte ve sosyal medyayı kontrol altında tutabilmektedir. Nitekim araştırmalar, farkındalık düzeyi yükseldikçe sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomların anlamlı şekilde azaldığını göstermektedir (Griffiths ve Kuss, 2017; Karadağ ve Akçınar, 2019).

Özetle, sosyal medya bağımlılığı, bireylerin bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlarında geniş çaplı olumsuz etkiler yaratabilen, duygu durum bozuklukları, iletişim sorunları ve aşırı meşguliyet gibi belirtilerle günlük yaşamı etkileyebilen ciddi bir sorundur (Ünlü, 2018). Sosyal medya kullanım süresinin artması, bağımlılık riskini de artırmaktadır (Aktan, 2018). Ayrıca, aşırı sosyal medya kullanımı, stres, anksiyete, depresyon, uyku sorunları, intihar eğilimleri, yeme bozuklukları ve sosyal medya bağımlılığı gibi birçok sorunu beraberinde getirebilmektedir (Sheldon vd., 2019).

Genel olarak, sosyal medya bağımlılığı ve aşırı teknoloji kullanımı, hem bireylerin psikolojik iyilik hallerini olumsuz yönde etkileyebilir hem de romantik ilişkilerde önemli sorunların ortaya çıkmasına yol açabilir. Sosyal medya bağımlılığı ile bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Söner ve Yılmaz, 2018). Psikolojik iyi oluş, kişinin kendini huzurlu, yaşamından memnun ve hayatta bir anlam ya da amaç bulma hissiyle tanımlanmaktadır (Söner ve Yılmaz, 2018). Çağır ve Gürkan (2010) tarafından yapılan bir araştırmada, internet kullanımının artmasının bireylerin genel iyilik hallerinde düşüşe neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesini zorlaştırarak, tatminsizliğe ve psikolojik sıkıntılara neden olabilir (Çağır ve Gürkan, 2010).

Araştırmalar, gençlerin sosyal ağ sitelerini yalnızca iletişim amacıyla değil, aynı zamanda yeni insanlarla tanışmak, flört etmek ve evlilik gibi ilişkisel amaçlarla da kullandıklarını göstermektedir; özellikle 18-29 yaş grubundaki bireylerin önemli bir kısmı bu platformları flört odaklı tercih etmektedir (Koşan, 2023). Bu durum, sosyal ağların romantik ilişkilerin doğasını değiştirdiğini, ilişkilerin başlama,

sürdürülme ve bitiş süreçlerinin artık dijital ortamlarda yaşandığını ortaya koymaktadır (Koşan, 2023). Özellikle ilişkinin ilk dönemlerinde bireyler, potansiyel partnerleri hakkında bilgi edinmek için sosyal ağlardan yoğun şekilde yararlanmaktadır (Koşan, 2023).

B. Yeme Bozuklukları

Yeme bozuklukları, hem fiziksel sağlığı hem de psikososyal işlevselliği ciddi şekilde bozan, biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel boyutları bulunan karmaşık bir ruhsal hastalık grubudur (Yücel, 2009). Bu bozukluklar, yeme davranışının belirgin şekilde sarsıldığı bir tanı kategorisi olarak ele alınmakta ve güncel sınıflama sistemlerinde anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza, tikanırmasına yeme bozukluğu, pika ve kaçınan kısıtlı yiyecek alım bozukluğu gibi alt başlıklar altında incelenmektedir (Özsoy, 2017). Modern dünyada yeme bozukluklarının yaygınlaşması, özellikle gençleri etkilemesi ve bu etkinin boyutunun giderek artması nedeniyle eğitimcilerden hekimlere kadar geniş bir kesimi yakından ilgilendirmektedir (Yücel, 2009). Bu durum, beden biçim ve ağırlığının sözde "ideal ölçülere" uygun olması konusuna gereğinden fazla önem veren "görünüm kültürü normlarıyla" doğrudan ilişkilidir ve artık bir halk sağlığı problemi olarak tanımlanmaktadır (Okumuşoğlu, 2025).

Toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında bakıldığında, kadınlar üzerinde erkeklere göre 'ince olma' ile ilgili çok daha yoğun bir baskı bulunduğu ve buna paralel olarak kadınlarda yeme bozukluğu oranlarının daha yüksek seyrettiği görülmektedir (Özsoy, 2017). Ülkemizde yapılan araştırmalar da bu tabloyu destekler niteliktedir; kız çocuklarının %33.6'sının diyet yaptığı ve %43'ünün zayıf olmayı arzuladığı saptanmıştır (Erbay ve Seçkin, 2016). Yeme bozukluklarının temel sebebi tam olarak bilinmemekle birlikte modern toplumların güzelliği ve başarıyı ince bir beden üzerinden tanımlaması, bireylerin beden algısında yanılsamalara yol açarak bu bozuklukların artmasına neden olmaktadır (Faraji ve Fırat, 2022). Bu noktada anoreksiya nervoza, bireyin ideal vücut ağırlığının %15'inden daha az bir kiloda olması, kilo almaya karşı duyulan dehşet verici korku ve normal kiloyu reddetme gibi temel özelliklerle karakterize olur (Chaki vd., 2013). Kişinin yaşına ve boyuna uygun sağlıklı ağırlığı sürdürmeyi reddettiği bu tabloda, çarpıtılmış beden imgeleri en belirgin risk faktörlerinden biridir (Özsoy, 2017).

Anoreksiya vakalarında iki alt grup dikkat çekmektedir; kısıtlayıcı tipin yanı sıra, kontrolsüz yeme ataklarını takiben kendi kendine kusma gibi uygunsuz yöntemlere başvurulmuş tıknırcasına yeme/çıkarma tipi de mevcuttur (Chaki vd., 2013). Bulimiya nervozada ise temel özellik, kontrol edilemeyen tıknırcasına yeme ataklarını izleyen kilo alımını engelleyici telafi edici davranışlardır (Özsoy, 2017). Bu hastaların sergilediği tıknıma davranışı başlangıçta geçici bir rahatlama hissi verse de, hemen ardından gelen suçluluk ve pişmanlık duyguları kişinin kendisinden tiksinesine yol açabilmektedir (Farajı ve Fırat, 2022). Söz konusu ataklar bazen 1-2 saatlik periyotlarla sınırlı kalırken bazen de gün boyu sürebilmektedir (Chaki vd., 2013). Bu süreçte beslenme eyleminin fiziksel bir gereksinimden ziyade duygusal bir ihtiyaca yanıt olarak gerçekleştirildiği düşünülmektedir (Farajı ve Fırat, 2022).

Tıknırcasına yeme bozukluğu pek çok yönden bulimiyaya benzese de, aradaki en net fark bu bireylerde düzenli olarak kusma, diyet ya da aşırı egzersiz gibi dışa atım davranışlarının görülmemesidir (Özsoy, 2017). Bireyin kısa bir zaman diliminde durdurulamaz bir şekilde aşırı besin tükettiği bu tabloda, kilo almayı önleyici davranışların eksikliği temel ayırt edici unsurdur (Farajı ve Fırat, 2022). Öte yandan, patolojik bir beslenme kusuru olarak görülmesi de sağlıklı beslenmeye dair obsesif bir tutkuyla karakterize olan ortoreksiya nervoza, bireyde ciddi bir mükemmeliyetçilik ve yüksek kaygı düzeyine işaret eder (Koven ve Abry, 2015). Ortoreksik bireyler, saf ve doğal olma arzusuyla beslenmelerine katı kuralları koyarken, bu kurallara uyamadıklarında yoğun suçluluk, utanç ve kaygı hissederler (Farajı ve Fırat, 2022).

Anoreksiya ve ortoreksiya arasındaki temel ayrım ise motivasyon kaynağıdır; anoreksik birey dış görünüş ve obezite korkusuyla hareket ederken, ortoreksik birey sağlıklı ve "saf" olma arzusuyla belirli gıdalar hakkında gerçek dışı inançlar geliştirir (Koven ve Abry, 2015). Bu tür patolojilerin gelişiminde mükemmeliyetçilik, düşük benlik değeri ve obsesif-kompulsif özellikler kilit rol oynamaktadır (Özsoy, 2017). Önceki araştırmalar, bireylerin yeme bozuklukları geliştirmesinde beden ağırlığıyla aşırı ilgilenme gibi risk faktörlerinin yanı sıra psikogelişimsel ve genetik etkenlerin de etkili olduğunu belirtmektedir (Yıldız vd., 2015). Özellikle erken dönem anne-bebek ilişkisindeki bozuklukların tüm yeme bozukluklarının psikopatolojisinde belirleyici olduğu vurgulanmaktadır (Erbay ve Seçkin, 2016).

Sonuç olarak, yeme bozuklukları sadece fiziksel bir semptomlar dizisi değil, baş dönmesi, yorgunluk gibi fiziksel duyuların değersizlik hissi ve anksiyete ile köprü kurduğu derin bir ruhsal mücadeledir (Sala vd., 2023). Bireyin kendilik değerini beden şekli ve kilo üzerinden kontrol etmeye çalışması, zayıf olma çabasını bir "başarı" olarak kodlamasına neden olmaktadır (Faraji ve Fırat, 2022). Bu karmaşık tabloda obsesif-kompulsif bozukluk veya duygudurum bozuklukları gibi psikiyatrik komorbiditeler de sıklıkla sürece eşlik edebilmektedir (Erbay ve Seçkin, 2016). Genel popülasyonda yaygınlaşan bu semptomlar, bireyin bilişsel düzeyde zayıflık dürtüsü ve beden memnuniyetsizliği yaşamasıyla kronik bir hal almaktadır (Abdulkadir vd., 2022).

Ortoreksiya nervoza, temelde beslenme alışkanlıklarının klinik bir hastalık düzeyinde olmamasına rağmen, kişide saplantılı bir sağlıklı gıda tüketme arzusunun gelişmesiyle karakterize edilir (Faraji ve Fırat, 2022). Bu yöndeki eğilimin kadınlarda erkeklere kıyasla daha yaygın olduğu gözlemlenirken, bireylerin yeme süreçlerine dair geliştirdikleri zorlayıcı ritüeller ve katı kurallar, zamanla yetersiz beslenme ile ciddi kilo kayıplarına zemin hazırlayabilmektedir (Faraji ve Fırat, 2022; Koven ve Abry, 2015). Sağlıklı beslenme tutkusunun ötesinde, bu tabloya sahip kişiler kilo alımına dair yoğun bir endişe taşıdıkları için kendilerine oldukça sert beslenme sınırlamaları getirmekte fakat bu kuralları ihlal ederlerse derin bir suçluluk, utanç ve yüksek kaygı gibi duygusal karmaşalar yaşamaktadırlar (Faraji ve Fırat, 2022).

1. Ortoreksiya Nervoza

a. Ortoreksiya nervozanın tanımı

Yapılacak olan çalışmanın bir diğer kavramı olan ortoreksiya, Bratman (2017) tarafından, sağlıklı olmak amacıyla aşırı diyet yaparak aslında beslenme dengesini bozan ve bunun sonucunda günlük yaşamda zorluklar yaşayan bireyleri tanımlamak için kullanılan bir terimdir (Bratman, 2017). Ortoreksiya nervoza terimi, Yunanca'daki "orthos" (doğru) ve "orexia" (iştah/yemek) kelimelerinin birleşmesiyle oluşmuştur, Türkçe'deki karşılığı doğru ve uygun yemektir (Şengül ve Hocaoglu, 2019). Bu kavram, psikoloji ve beslenme alanlarında son yıllarda giderek daha fazla araştırılmakta olup, aşırı sağlıklı beslenme takıntısı, bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen bir durum olarak tanımlanmaktadır. Ortoreksiya nervoza, sağlıklı beslenmeye yönelik aşırı odaklanma, besin kaygısı ve diyet kısıtlamalarının yol

açtığı klinik sorunları içeren bir bozukluk olarak literatürde yer almaktadır (Turner ve Lefevre, 2017). Ortoreksiya nervoza, biyolojik açıdan saf ve sağlıklı kabul edilen gıdaları tüketme üzerine odaklanan patolojik bir saplantı olarak açıklanmaktadır ve bu durum, bireylerin kendi sağlıklarını sürdürme ve iyileştirme çabaları çerçevesinde, doğru beslenme konusunda normalin çok ötesinde yoğun bir endişe yaşamasıyla karakterizedir (Tokgöz ve Yıldız, 2022).

Ortoreksiya nervoza henüz resmi olarak tanınmış bir psikiyatrik bozukluk statüsü kazanmamıştır (Rania vd., 2021). Fenomenin ortak ve resmi tanımı konusundaki fikir birliği eksikliğine rağmen, yakın zamanda yayımlanan bir anlatsal inceleme, ortoreksiya nervoza teşhisi için hem sağlıklı beslenmeye dair takıntılı bir odaklanmanın hem de bunun sonucunda ortaya çıkan klinik açıdan belirgin bir işlev bozukluğunun gerekli olduğunu belirtmiştir (Tokgöz ve Yıldız, 2022). Sağlıklı beslenme, bireylerin yaşamlarını iyileştirmeyi amaçlarken, aşırıya kaçıldığında beslenme eksikliklerine, fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Ortoreksiya kriterleri, meşguliyet, kaygı, aşırı değerli sağlık fikirleri, bozulma ve kilo ile ilgili fikirlerin dışlanması gibi temel unsurları barındıran beş ana başlık altında açıklanmaktadır (Bratman, 2017).

Ortoreksiya, gelişim sürecinde sağlıklı beslenme seçimi olarak başlayan ilk evrenin, zamanla sağlıklı bir saplantıya dönüştüğü ayrı bir patolojik aşamadır (Bratman, 2017). Bu ilerleyen aşamada, obsesif düşünce kalıpları, kompulsif davranışlar, kendini cezalandırma eğilimi, giderek artan kısıtlamalar ve diğer geleneksel yeme bozukluklarının tüm dinamikleri kendini göstermeye başlar (Bratman, 2017). Ortoreksiya nervozada dikkat çeken en önemli noktalardan biri, bu takıntıların "egoya yabancı" olmamasıdır; yani kişi bu katı tutumlarını kendi kimliği ve hedefleriyle uyumlu bularak rasyonalize eder ve savunur (Brytek-Matera, 2012).

Ortorektik bireyler, gıdanın saflığı, yapay içerik veya katkı maddesi barındırıp barındırmadığı ve koruyucu maddelerin varlığı gibi unsurlar konusunda aşırı derecede seçici bir tutum sergilerler (Chaki vd., 2013). Zaman içerisinde birey, kendi zihninde kurguladığı oldukça spesifik beslenme kuralları geliştirerek kendini katı bir diyet rejimine hapseder ve aynı zamanda bu obsesif ritüelin bir parçası olarak sadece yiyeceklerin kendisi değil, yemeğin hazırlanış biçimi, kullanılan mutfak gereçleri ve diğer ekipmanlar da denetim altına alınır (Chaki vd., 2013). Koven ve Abry'ye (2015) göre, bireyler diyetlerine olan sadakatlerini bir irade ve öz disiplin simgesi

olarak görürken, beslenme planından sapmayı bir kontrol kaybı olarak değerlendirmektedir ancak ortoreksik bireyleri, kısıtlamalarını gizleme eğilimi gösteren anoreksik ve bulimiklerden ayıran temel fark, yeme alışkanlıklarını sergilemekten çekinmemeleridir. Bu durum, sağlıklı beslenmenin birey tarafından bir erdem ve ahlaki üstünlük sembolü olarak görülmesiyle açıklanır ve bundan dolayı ortoreksiyada temel itici güç, zayıflamaktan ziyade "saflık" ve "mükemmel beslenme" idealine ulaşmaktır (Kahraman, 2023: 41).

Literatürdeki çeşitli araştırmalar ışığında ortoreksiya nervozayı tanımlayan temel teşhis kriterleri şu şekilde sınıflandırılmaktadır: İlk olarak, bireyin patolojik düzeyde sağlıklı gıda tüketimiyle zihinsel meşguliyet yaşaması; ikinci olarak, kendi belirlediği beslenme disiplininin dışına çıktığında ciddi bir anksiyete ve stres hissetmesi; son olarak ise kısıtlı beslenmeye bağlı fiziksel kilo kaybı ve yetersiz beslenmenin yanı sıra, sosyal ve psikolojik alanlarda işlev kaybının görülmesidir (Kahraman, 2023: 41). Ortoreksiya nervoza, sağlıklı gıda tüketimine yönelik aşırı odaklanma, bu uğraş için günlük yaşamda çok büyük bir zaman diliminin harcanması ve buna bağlı olarak rutin hayatın işlevselliğinde bozulmalar yaşanması nedeniyle bir davranış ve kişilik sorunu olarak ele alınabilir (Brytek-Matera, 2012). Sağlıklı bir diyet düzeni oluşturmanın kendisi patolojik olmamakla birlikte, kişilerin bu konuya normalden fazla meşguliyet göstermeleri ve günlük hayatlarında bu nedenle kaygı bozukluğu yaşamaları bir kişilik bozukluğu olarak kabul görebilir (Tokgöz ve Yıldız, 2022).

Ortorektik bireylerin zamanlarının büyük bir kısmını kaplayan beslenme rutinleri dört temel basamaktan meydana gelir; süreç, tüketilecek gıdalara dair duyulan yoğun gelecek kaygısı ve titiz planlama aşamasıyla başlar, ardından gıda tedarikinde sergilenen aşırı seçici satın alma süreci gelir. Üçüncü basamakta yemeklerin hazırlanması esnasında kullanılan tekniklerin saflığı ve güvenilirliği sorgulanırken final aşamasında bu disipline uyum sağlanması durumunda bir rahatlama, uyum sağlanamaması durumunda ise yoğun bir pişmanlık hissi yaşanır (Brytek-Matera, 2012). Ortoreksiya nervoza üzerine yapılan çalışmalarda, henüz evrensel bir ayırıcı tanı rehberi bulunmasa da uzmanlar tarafından önerilen çeşitli kriterler mevcuttur. Her ne kadar ortoreksiya henüz bir klinik tanı kategorisi olarak kabul edilmese de, diğer yeme bozukluklarıyla bazı ortak paydalarda buluşmaktadır,

bunlar arasında özellikle mükemmeliyetçiliğe olan yatkınlık ve yoğun kontrol ihtiyacı ön plana çıkmaktadır (Brytek-Matera, 2012).

Anoreksiya ve bulimiya gibi "niceliksel" bozukluklarda gıdanın miktarı esas alınırken ortoreksiya gıdanın kalitesine odaklanan "niteliksel" bir problemdir (Chaki vd., 2013). Ortoreksiya nervoza, sergilenen davranışlar ve komplikasyonlar bakımından anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza gibi bilinen yeme bozukluklarıyla benzerlik gösterse de, bu bozukluğu diğerlerinden ayıran en temel özellik yeme bozukluğunun altında yatan motivasyondur (Moroze vd., 2015). Anoreksiya nervoza veya bulimiya nervoza tanısı alan bireylerin büyük çoğunluğu temel olarak tükettikleri besinlerin miktarına ve kendi fiziksel görünümüne dair saplantılı bir tutum içindeyken ortorektik bireylerin asıl takıntısı gıdanın niteliği ve saflığı üzerinedir (Moroze vd., 2015). Bir başka ifadeyle, diğer yeme bozukluklarında odak noktası "ne kadar" yendiği ve dış görünüşün nasıl olduğuyken, ortoreksiya nervozada odak noktası tüketilen gıdanın ne derece "sağlıklı ve kaliteli" olduğudur (Moroze vd., 2015).

b. Ortoreksiya nervozanın nedenleri

Ortorektik davranışlar ile klinik düzeydeki diğer yeme bozuklukları arasında belirgin paralellikler gözlemlenmektedir (Kahraman, 2023: 41). Gıda hazırlama süreçlerindeki katı denetim, diyetin hatasız uygulanması ve fiziksel zayıflama gibi ortak belirtilerin yanı sıra yüksek kaygı, mükemmeliyetçilik, kontrol tutkusu ve kronik kaygı hali hem ortoreksik hem de anoreksik vakalarda ortak karakter özellikleridir (Kahraman, 2023: 41; Tarı Cömert, 2024). Ortoreksiya nervozanın mükemmeliyetçilik gibi köklü ve değişimi zor kişilik örüntüleriyle tetiklenen ritüel davranışlar içermesi ve bu davranışları gerçekleştirilememeye ihtimalinin felaketleştirme temelli bir kaygı yaratması yönünden obsesif kompulsif bozuklukla da benzerlik taşır (Tarı Cömert, 2024). Geçmiş araştırmalar; ortoreksiya nervoza, obsesif kompulsif bozukluk ve anoreksiya nervozanın mükemmeliyetçilik, katı düşünce, aşırı bağlılık, aşırı ahlakçılık ve detaylara yönelik meşguliyet içeren kişilik özellikleriyle karakterize olduğunu göstermiştir (Rania vd., 2021).

Yapılan araştırmalar, ortoreksiya nervoza eğilimi ile bireylerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliği arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir (Tarı Cömert, 2024). Mükemmeliyetçi kişilerin neredeyse daima sahip olduğu başarısızlık kaygısı, yeme bozukluğu olanlarda kilo alma, tüketilen yiyecek

miktarı veya sağlıklı beslenmede başarısız olma korkuları şeklinde belirginleşir (Tarı Cömert, 2024). Bilişsel esnekliğin bir göstergesi olan set değiştirme gibi bilişsel görevlerde düşük performans sergiledikleri de kanıtlanmıştır (Rania vd., 2021). Günümüzde sağlıklı olmak ve idealize edilmiş sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmak, toplumsal kültürel ideallere uyum sağlayarak öncü bir rol üstlenmiştir (Bratman, 2017). Düşük kalorili gıdalar ile sağlıklı gıdalar neredeyse eşdeğer görülmektedir ve sağlıklı olmak sadece düşük hastalık riskini değil, aynı zamanda "parlayan bir cilt" gibi kozmetik sonuçları da içermektedir (Bratman, 2017). Obezitenin giderek artması ve sağlıklı yaşama yapılan vurgu, bireylerde sağlıklı beslenme takıntısının ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Oğur ve Aksoy, 2015). Ortoreksiya nervoza için riskli bireyler, diyet yapmaya daha fazla ilgili olan kadınlar, özellikle belirli bir kiloda kalması gereken dansçılar, jimnastikçiler ve mankenler olarak belirtilmiştir (Oğur ve Aksoy, 2015).

Bireylerin zihinsel dünyasında, yiyeceklerin içeriğini araştırmak ve öğünleri kusursuz şekilde yapılandırmak için harcanan uzun saatler baskın bir yer tutar (Plichta ve Zychowicz, 2019). Detaycı, düzenli ve öz bakımı önemseyen bu bireyler, kendi kurallarını ihlal ettiklerinde yoğun bir duygusal gerilim yaşarlar (Brytek-Matera, 2012). Genellikle aşırı derecede titiz, detaycı ve düzenli bir kişilik yapısına sahip olan bu bireylerde, öz bakım ve kendini koruma ihtiyacı abartılı bir seviyededir (Chaki vd., 2013). Sağlıklı beslenme takıntısı olan bireylerde sıkça rastlanan durumlardan biri, belirli bir besin grubunu aşırı ön plana çıkarma ve o besin grubuna karşı duyarlılık geliştirme şeklinde tanımlanmaktadır (Tokgöz ve Yıldız, 2022).

c. Ortoreksiya nervozanın sonuçları

Ortoreksiya sürecinde birey, başlangıçta makul hedeflerle yola çıksa da, nihayetinde uygulanan bu diyet hayatının en merkezi ve en önemli unsuru haline gelir (Chaki vd., 2013). Sağlıklı beslenmenin insan sağlığına olan olumlu etkilerine dair farkındalığın artmasına rağmen, sağlıklı gıdalara yönelik bu davranış biçiminin obsesif bir hal alması, bireyin sağlığını olumsuz etkileyebilir ve yaşam kalitesinde bozulmaya neden olabilir (Tokgöz ve Yıldız, 2022). Bu tutumun kısıtlayıcılığı zamanla bireyin yaşam kalitesini engelleyecek boyutlara ulaşırken, kişinin başlangıçta kendi kontrolü altında tuttuğu bu sağlıklı yaşam çabası, rollerin değişmesiyle birlikte bireyi kontrol eden bir mekanizmaya dönüşür (Chaki vd., 2013). Ortoreksiya nervozanın takıntılı ve zorlayıcı özellikleri zamanla

patolojikleşerek kişinin yaşamını tamamen kontrol altına almaya başlar ve bu durum psikolojik ve sosyal komplikasyonları beraberinde getirir (Şengül ve Hoccoğlu, 2019).

Beslenme üzerindeki bu yoğun odaklanma, zamanla sosyal ilişkilerin zayıflamasına ve duygusal tatminsizliklere yol açar ve bu olumsuz sosyal tablo ise kişinin gıdalara olan takıntılı ilgisini daha da derinleştirir (Chaki vd., 2013). Ortoreksiya nervoza, yalnızlık, öğünleri planlamak ve satın almak için aşırı zaman harcama, sosyal durumlardan kaçınma gibi sosyal ve psikolojik bozuklukların yanı sıra, ciddi tıbbi tedavi gerektiren fiziksel bozukluklara ve komplikasyonlara da yol açabilir (Şengül ve Hoccoğlu, 2019). Kişilerde, kilo verme amaçlı rejimlerden farklı olarak, sadece "saf" gıdaların yenilmesine dair aşırıya kaçan bir davranış modeli gözlemlenir (Tokgöz ve Yıldız, 2022). Ortoreksiya nervoza tanısı alan bireyler, semptomlarını, saf, doğal ve sağlıklı hissetmeye yönelik, hayatın diğer keyifli yanlarını gölgeleyen baskın bir takıntılı arzu olarak tarif etmektedir (Chaki vd., 2013).

Sağlıklı ve saf besinler tüketme konusundaki bu takıntılı meşguliyet, tıpkı anoreksiya nervozada olduğu gibi, bireyin yetersiz beslenmesine ve ciddi kilo kayıpları yaşamasına sebebiyet verebilmektedir (Brytek-Matera, 2012). Anoreksiya ve bulimiyadan farklı olarak, ortoreksiya nervozada bireyler sağlıklı beslenmedikleri yönünde yoğun suçluluk ve eksiklik duyguları yaşayabilirler (Şengül ve Hoccoğlu, 2019). Bu davranış, yalnızca çiğ sebzelerle beslenmek veya öğle öğünlerini tek bir renkteki yiyeceklerle sınırlama konusunda ısrarcı olmaya kadar gidebilir (Tokgöz ve Yıldız, 2022). Psikolojik olarak, ortoreksik bireyler gıda ile ilgili uygulamaları bozulduğunda yoğun bir hayal kırıklığı yaşarlar ve kendilerine göre sağlıksız kabul ettikleri bir yiyecek tüketmek zorunda kaldıklarında aşırı suçluluk duygusu ortaya çıkar (Şengül ve Hoccoğlu, 2019). Özetle, diyet kurallarına uyma çabaları yoğun kaygı, suçluluk ve utanç duygularına neden olduğundan sağlıklı beslenme takıntısı daha katı diyet kısıtlamalarıyla pekişir ve bu tutum, önemli diyet kısıtlamalarına yol açarak yeme davranışını kökten değiştirebilir (Şengül ve Hoccoğlu, 2019).

Ortorektik bireylerin temel kaygısı, tüketilen gıdanın miktarından ziyade niteliği üzerine yoğunlaşmaktadır; besinlerin hem besleyici değerine hem de algılanan saflığına yönelik gelişen saplantılı ilgi, kişinin fiziksel sağlığını ve genel iyilik halini en üst düzeye çıkarma motivasyonundan beslenmektedir (Koven ve

Abry, 2015). Ortoreksik yeme tarzını benimseyen bireyler birtakım gıda gruplarının ihmalinden dolayı beslenme yetersizliği yaşayabilirler (Şengül ve Hocaoglu, 2019).

Seçici beslenme alışkanlıklarının yol açtığı neticeler ciddi kilo kayıplarına sebebiyet verebilmektedir (Plichta ve Zychowicz, 2019). Ortoreksik bireyler, diyet ihlalleri yapmak zorunda kalırlarsa, daha da katı bir diyetle ya da sözde arındırıcı oruçlarla kendini cezalandırmak isterler (Şengül ve Hocaoglu, 2019). Fizyolojik yıkımların yanı sıra ortoreksiya nervoza yaşam kalitesinde belirgin bir düşüş, sosyal hayattan kopuş ve duygusal tatminsizlikler gibi bireyin psikososyal dengesini bozan olumsuz sonuçlara da zemin hazırlayabilmektedir (Plichta ve Zychowicz, 2019). Ayrıca, ortoreksik bireyler, yalnızca sağlıklı beslenmeyi sürdürebileceklerine inandıkları için, sosyal izolasyon açısından risk altındadırlar (Şengül ve Hocaoglu, 2019).

Ortoreksiya nervoza, etiyolojisi, epidemiyolojisi ve uygulanacak tedavi yaklaşımları tam olarak bilinmeyen bir bozukluktur (Şengül ve Hocaoglu, 2019). Literatürde tedavi sonuçlarına dair kesin veriler henüz sınırlı olsa da, güncel klinik yaklaşımlar ortoreksiyanın bilişsel-davranışçı terapi, psikoeğitim ve farmakolojik desteğin bir arada kullanıldığı bütüncül bir yöntemle tedavi edilebileceğini öne sürmektedir (Koven ve Abry, 2015). Tanı sınıflandırmalarında da henüz yer almayan ortoreksiya nervoza ile ilgili geniş kapsamlı çalışmalar, ortoreksiya nervoza ve sağlıklı yaşam biçimi etkileşiminin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır (Şengül ve Hocaoglu, 2019).

d. Cinsiyet bağlamında yeme bozuklukları ve ortoreksiya nervoza

Yeme bozukluklarının görülme sıklığı cinsiyetler arasında keskin farklılıklar sergilemekte; olguların %90-95 gibi çok büyük bir kısmını kadınların oluşturduğu dikkat çekmektedir (Dil, 2017). Mevcut literatürdeki veriler, anoreksiya ve bulimiya nervoza vakalarında kadınların erkeklere oranla on kat daha fazla risk altında olduğunu, tıknırcasına yeme bozukluğunda ise bu farkın iki kat olarak seyrettiğini ortaya koymaktadır (Plichta ve Zychowicz, 2019). Özellikle kadınların yeme davranışları ve bedenleriyle kurdukları ilişki günümüzde oldukça karmaşık bir yapıya bürünmüştür; pek çok genç kadın, sosyal baskıların da etkisiyle bir değer ölçüsü haline gelmiş olan ‘ince’ bir bedene sahip olmak için yoğun bir emek harcamaktadır (Yücel, 2009). Ortoreksiya nervoza özelinde ise cinsiyet dağılımı daha karmaşık bir tablo sunmaktadır; bazı bulgular bu belirtilerin kadınlarda erkeklere

göre daha ağır seyrettiğini savunurken, kimi çalışmalar ortoreksiya nervoza semptomlarının görülme düzeyinde cinsiyete bağlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir (Plichta ve Zychowicz, 2019). Buna karşın, kadınların genel olarak daha sağlıklı yiyecek tercihleri yapma eğilimi göstermesi ve diyet konusunda daha yüksek bir bilinç sergilemesi, ortorektik eğilimin kadınlarda daha fazla olduğunu belirten çalışmaları desteklemektedir (Yeşil vd., 2018).

Ülkemizde yapılan araştırmalarda kızların %43'ünün zayıf olmayı arzuladığı, erkeklerde ise bu oranın %18.3'te kaldığı saptanmıştır ki bu veriler yeme bozukluklarının kadınlarda daha sık görüldüğü kabulünü pekiştirmektedir (Erbay ve Seçkin, 2016). Nitekim güncel çalışmalarda kadın katılımcıların %35,7'sinin yeme bozukluğu eğilimi gösterdiği, erkeklerde ise bu oranın %24,9 seviyelerinde olduğu saptanarak sıklığın kadınlar aleyhine olduğu doğrulanmıştır (Okumuşoğlu, 2025). Ayrıca, olumsuz duygulara yanıt olarak beliren yeme davranışının en çok üzgün hissedilen durumlarda yaşandığı ve bu tepkiselliğin kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek düzeyde seyrettiği bildirilmektedir (Faraşi ve Fırat, 2022). Bu bağlamda, duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için bir baş etme yöntemi olarak yeme davranışına başvurma eğiliminin cinsiyete göre farklılaştığı ve kadınlarda daha fazla yeme bozukluğu riski bulunduğu görülmektedir (Yıldız vd., 2015). Bu anlamda ortoreksiya nervoza düzeyinde, kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek bir yatkınlık görülmesi beklenmektedir. Kadınların öz değerlerini fiziksel görünümleriyle eşleştirme eğiliminin daha baskın oluşu, masum bir sağlıklı yaşam arzusunun zamanla katı bir takıntıya evrilme riskini artırarak kadınları ortorektik semptomlar karşısında daha savunmasız bir konuma getirmektedir.

C. Romantik İlişki Kavramı

Bireylerin yaşam seyri üzerinde belirleyici bir role sahip olan romantik ilişkiler, kişisel esenlik ve psikolojik sağlık üzerinde hem yapıcı hem de yıkıcı etkiler yaratabilen temel bir yaşam alanıdır (Arpacıoğlu vd., 2022). Bu bağlar genellikle beliren yetişkinlik döneminde daha kalıcı ve sağlam bir temel üzerine otururken, bu evre ergenlik ile olgunluk arasında bir köprü vazifesi gören 18-25 yaş aralığını kapsamaktadır (Eşici ve Özbay, 2020). Romantik ilişki, tarafların gönüllü kabul ettiği bir bağ olarak tanımlanmakta olup, katılım, eş seçimi, ilişki içeriği, kalite ve duygusal süreçler olmak üzere beş ana bileşenle ayırt edilmektedir (Saraç vd., 2015).

Birliktelikler içerisinde sevgiden sonra iletişimi en güçlü şekilde yönlendiren temel dinamiklerin ise güven, özveri ve kıskançlık olduğu vurgulanmaktadır (Arpacioğlu vd., 2022).

Genç yetişkinlerin gelecekteki evlilikleri ve genel gelişim yolları açısından, romantik ilişkilerde sürdürülebilirlik ve duygusal yakınlığın sağlanması hayati bir öneme sahiptir (Eşici ve Özbay, 2020). Bu süreçte gençler, romantik deneyimler vasıtasıyla benzersiz bir kimlik oluşturma, yakınlık kurma yeteneğini ilerletme ve cinsel dürtüleri yönetme gibi üç ana gelişimsel görevi yerine getirirler (Saraç vd., 2015). Özellikle ergenlikten yetişkinliğe geçişte kimlik inşasıyla paralel yürütülen sağlıklı bir partner ilişkisinin, bireylerin mutluluk düzeylerini doğrudan artırdığı gözlemlenmektedir (Demir, 2008). Fincham ve Cui (2011) bu bağların, bireyin genel ruh sağlığı ve davranışsal kontrolü için belirleyici olduğunu ve ilerideki yetişkinlik ilişkileri adına güçlü bir öngörü sunduğunu belirtmektedir (Eşici ve Özbay, 2020).

Romantik bir partnere sahip olmak, arkadaşlık, destek ve sosyal statü gibi duygusal kazanımların yanı sıra karşı cins hakkında bilgi öğrenme gibi bilişsel faydalar da sağlamaktadır (Eşici ve Özbay, 2020). Bu etkileşimler neticesinde romantik ilişkilerin, gençlerin sadece kişiliği üzerinde değil, aynı zamanda psiko-sosyal gelişimleri üzerinde de ciddi etkileri olduğu görülmektedir (Saraç vd., 2015). Yaşamın geneline yayılan bir perspektifte bakıldığında, bağlılık içeren romantik bağların kurulması ve bu bağların sürdürülmesi, bireysel mutluluğun en temel kaynaklarından biri olarak kabul edilmektedir (Demir, 2008).

1. Romantik İlişki Kalitesinin Tanımı

Romantik ilişki kalitesi, partnerlerin karşılıklı etkileşimleri sonucunda edindikleri zihinsel, duygusal ve davranışsal kazanımların bütünü olarak tanımlanmaktadır (Göksu vd., 2025). Araştırmacılar, bu kavramın sadece yüzeysel bir memnuniyetten ibaret olmadığını, güven, iletişim niteliği, duygusal destek ve genel tatmin gibi birçok boyutu içinde barındırdığını savunmaktadır (Eşici ve Özbay, 2020). Bu bağlamda ilişki kalitesi, uzlaş, doyum ve bağlılık olmak üzere üç temel boyutta şekillenmektedir (Sidhu vd., 2019). Nitelikli bir birliktelik, eşlerin kararlarda ortak paydada buluşması, ayrılık fikrinden uzak durulması ve hem derin paylaşımların hem de ortak aktivitelerin yoğunluğuyla kendini gösterir (Sidhu vd., 2019). Kişilerin birlikteliklerine yönelik geliştirdikleri öznel yargılar ve hissettikleri

doym düzeyini temsil eden bu kavram, aynı zamanda partnerden alınan sosyal desteğin verimliliği gibi pek çok içsel ve çevresel değişimden etkilenen karmaşık bir yapıya sahiptir (Göksu vd., 2025).

İlişkideki nitelik düzeyi, eşlerin birbirine yaklaşım biçimini belirleyen temel unsurdur, öyle ki yüksek kaliteli bağlar samimiyet ve ilgiyle bağlantılıyken, düşük nitelikli bağlar yoğun gerginlik, öfke ve kontrol odaklı davranışlarla karakterize edilir (Eşici ve Özbay, 2020). Bu sürecin merkezinde ise duygusal yönetim yer alır, partnerlerin kendi duygularının farkında olması ve bunları kontrol edebilmesi, birbirlerinin bakış açısını anlamalarını kolaylaştırarak bağın güçlenmesini sağlar (Sidhu vd., 2019). Bireylerin partnerleriyle yaşadıkları duygusal deneyimlere dair besledikleri olumlu veya olumsuz düşünceler, algılanan ilişki kalitesinin temelini oluşturur (Göksu vd., 2025). Bir kişinin ilişki kalitesine dair algısı, yalnızca kendi duygusal zekasına değil, aynı zamanda partnerinin duygusal zekasına da bağlıdır (Schröder-Abé ve Schütz, 2011). Diğer bir deyişle, bir ilişkinin ne kadar sağlıklı algılandığı, her iki tarafın da duyguları anlama ve yönetme becerilerinin karşılıklı etkileşimiyle belirlenir (Schröder-Abé ve Schütz, 2011).

Bu bağlamda, ilişkilerinde yüksek düzeyde yakınlık deneyimleyen bireylerin, bu hissiyatı düşük olanlara oranla çok daha belirgin bir ilişki doymu sergilediği görülmüştür (Eşici ve Özbay, 2020). Araştırmalar, özellikle erkeklerin duygusal farkındalığının yüksek olmasının, kadınların ilişkideki yakınlık ve memnuniyet algısını artırdığını ortaya koymaktadır ve bu durum aynı zamanda kadınların, erkeklere kıyasla ilişkiye genellikle daha fazla duygusal yatırım yaptıklarını göstermektedir (Sidhu vd., 2019). Yüksek kaliteye sahip partnerler yakınlık ve yüksek duygusal haz sergilerken, kalitenin zayıf olduğu durumlarda güvensizlik, memnuniyetsizlik ve sürekli bir çatışma iklimi hâkim olmaktadır (Göksu vd., 2025).

İlişki kalitesi, partnerlerin birbirini anlaması ve huzurlu bir ilişki için gerekli olan psikolojik gereksinimlerin karşılanma derecesiyle doğrudan ilişkilidir (Eşici ve Özbay, 2020). Partnerlerin birbirlerinden duygusal ve davranışsal açıdan faydalı deneyimler elde etmesiyle şekillenen bu kavram, ortak paylaşımlar ve romantik sürece dair zihinsel temsillerden beslenir (Göksu vd., 2025). Özellikle güvenli bağlanma stiline sahip olanların ilişkilerinde daha fazla doym yaşadıkları bilinirken zayıf iletişimin ve sürekli gerginliğin olduğu düşük kaliteli ilişkilerde, bireylerin yeme davranışlarını kontrol etmede ciddi güçlükler yaşadığı görülmektedir (Eşici ve

Özbay, 2020). Akıllı telefonla aşırı meşguliyet gibi (phubbing) modern davranışlar algılanan kaliteyi aşağı çekerken, temel psikolojik gereksinimlerin başarılı şekilde karşılanması ilişkiyi daha dayanıklı hale getirir (Eşici ve Özbay, 2020; Göksu vd., 2025).

Sonuç olarak, bir ilişkinin kalitesi sadece cinsel çekiciliğin ötesinde bireyin ait olma, özgürlük, güç ve eğlence gibi temel ihtiyaçlarının ne ölçüde doyurulduğuyula ölçülür (Eşici ve Özbay, 2020). Ortak etkileşim düzeyleri ve duygusal paylaşımlar gibi faktörlerin belirlediği bu kalite seviyesi, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini ve genel iyi oluş halini doğrudan etkileyebilen bir mekanizmadır (Göksu vd., 2025). Bu ihtiyaçların karşılanamadığı başarısız ilişkisel deneyimler ise bireyi ilişkide pasifleştirebilir, olumsuz duygularla baş etmeyi zorlaştırabilir ve hatta yeme bozukluklarını tetikleyebilir (Eşici ve Özbay, 2020).

2. Romantik İlişki Kalitesinin Sonuçları

Kaliteli bir romantik bağa sahip olmak, bireyleri yaşamın getirdiği stresli olaylara karşı dayanıklı kılmakta ve psikolojik sıkıntıların azaltılmasında koruyucu bir kalkan vazifesi görmektedir (Yılmaz vd., 2025). Sağlıklı ve uzun ömürlü bir birliktelik kurmak, yaşanan ilişkiden alınan doyum düzeyi ile doğrudan ilişkili olup mutluluğun kalıcılığı ancak tarafları tatmin eden süreçlerle mümkündür (Saraç vd., 2015). Araştırmalar, ilişki memnuniyeti yüksek olan kişilerin öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının anlamlı düzeyde arttığını, bu olumlu etkinin özellikle kadınlarda daha belirgin olduğunu kanıtlamaktadır (Love ve Holder, 2016).

Öte yandan, ilişkideki güven eksikliği ve buna bağlı tetiklenen kıskançlık duygusu, bağın sürdürülebilirliğini tehdit eden unsurlar olarak öne çıkmakta ve partnerleri dijital platformlarda birbirini denetlemeye iten kaygılı davranışlara sürüklemektedir (Koşan, 2023). İlişki doyumunu en güçlü şekilde öngören negatif faktörlerden biri de romantik ilişkilere dair geliştirilen akılcı olmayan inançlardır ve bu katı, mantıksız düşüncelere sahip bireylerin hem doyum seviyeleri düşmekte hem de ilişkisel sorun yaşama olasılıkları artmaktadır (Saraç vd., 2015). Modern yaşamda "phubbing" olarak nitelendirilen, partnerle vakit geçirirken akıllı telefonla meşgul olma davranışı da algılanan ilişki kalitesini zayıflatan ciddi bir risk faktörü olarak tanımlanmaktadır (Göksu vd., 2025). Özellikle "anlaşmazlık yıkıcıdır" gibi mantık dışı inançların seviyesi yükseldikçe, bireylerin ilişkiden aldıkları tatminin azaldığı ve

uyumsuzlukların ilişkiyi bitireceğine dair yıkıcı bir algının geliştiği görülmektedir (Saraç vd., 2015).

Yapıcı duygu düzenleme stratejileriyle desteklenen ve tatmin düzeyi yüksek seyreden ilişkiler genel huzura ve kaliteye katkı sunarken düşük kaliteli, güvensiz veya patolojik nitelikli bağlar depresyon ve olumsuz duygu durumlarıyla yakından ilişkilidir (Love ve Holder, 2016; Yılmaz vd., 2025). Bazı çalışmalar, depresif semptomları artan bireylerin ilişkilerinden aldıkları doyumun azaldığını ve bu durumun eşlerin evlilik doyumunda belirgin düşüşlere yol açtığını göstermektedir (Eşici ve Özbay, 2020). Bireylerin romantik ilişkilerini olumlu değerlendirme düzeyleri arttıkça, elde ettikleri doyumun da aynı oranda yükseldiği saptanmıştır (Saraç vd., 2015). Ancak güncel yaşamın baskıları ve sosyal medyanın dayattığı ideal güzellik standartları, bireylerin beden memnuniyetsizliği ve yeme tutumları üzerinde karmaşık etkiler yaratarak genel iyi oluş halini tehdit edebilmektedir (Eşici ve Özbay, 2020).

D. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yeme Bozuklukları

Sosyalleşme yalnızca bir öğrenme süreci değil, aynı zamanda bireyin ait olma gereksinimini de karşılayan bir olgudur (Tekayak, 2017). Günümüzde teknolojinin etkisiyle sosyalleşme ortamları dijitalleşmiş ve sosyal medya platformlarına dönüşmüştür, böylece bireyler, zaman ve mekân sınırlaması olmaksızın birbirleriyle iletişim kurabilmekte, etkileşimde bulunabilmektedir (Tekayak, 2017). Coğrafi sınırları ortadan kaldıran sosyal medya, geniş kitlelere kısa sürede ulaşma kapasitesi sayesinde sağlık iletişimi alanında da etkili bir araç haline gelmiştir (Hamurcu, 2023).

Sosyal medya, dünya genelinde her yaştan bireyin bilgiye erişme ve bilgiyi paylaşma biçimi üzerinde güçlü bir etki yaratmaktadır (Li vd., 2019). Sosyal medya, sağlığın korunması ve geliştirilmesi açısından önemli bir bilgi kaynağı olarak konumlanmakta, geniş kullanıcı kitlesine kısa sürede ulaşabilme özelliği sayesinde hem sağlıkla ilgili farkındalık yaratmakta hem de olası sağlık tehditleri hakkında hızlı bilgilendirme sağlamaktadır (Darı, 2017). Bu yönüyle, bireylerin sağlık davranışlarını etkileyen ve biçimlendiren en güçlü araçlardan biri haline gelmiştir (Darı, 2017). İnternet teknolojilerindeki hızlı gelişim, sosyal medyanın yalnızca bir iletişim aracı olmanın ötesine geçerek gündelik yaşamın her alanında dijital bir

dönüşümün temel unsurlarından biri haline gelmesine yol açmıştır (Darı, 2017). Bilgiye en kısa sürede ve en az çabayla erişim olanağı sunan internet, dünya genelinde ortak bir iletişim dili oluşturarak bireyler arasında etkileşimi mümkün kılan bir ağ sistemi olarak tanımlanabilir ve bu sistemin hızlı ve erişilebilir yapısı, interneti geniş bir bilgi aktarım alanına dönüştürmüştür (Darı, 2017). Çevrim içi tıbbi bilgi kaynaklarının artan erişilebilirliğiyle birlikte, giderek daha fazla birey sağlıkla ilgili bilgilere ulaşmak için interneti kullanmaktadır (Xiao vd., 2014). Sosyal medyanın sağlık iletişimi açısından çeşitli avantajları bulunsa da, bu mecralarda paylaşılan sağlık bilgilerinin niteliği önemli bir sorun teşkil etmektedir (Moorhead vd., 2013).

Kullanıcı sayısı her geçen gün artan sosyal medya, etkisini giderek güçlendirerek yaşamın farklı alanlarında önemli bir enformasyon kaynağına dönüşmektedir; özellikle sağlık alanında, sosyal medya platformları hem bilgi sağlayıcılarının hem de bilgi arayan bireylerin etkileşim kurabildiği dinamik bir ortam sunmaktadır (Darı, 2017). Facebook, Twitter ve LinkedIn gibi sosyal medya mecraları, sağlıkla ilgili içerik üreten uzmanlarla bu bilgilere ulaşmak isteyen kullanıcıları buluşturan önemli dijital alanlar haline gelmiştir (Çınarlı, 2012).

Sağlık bilgisi, bireylerin kendi sağlıklarını koruma ve güçlendirme çabalarına katkıda bulunmasının yanı sıra, toplum sağlığının sürdürülebilirliği açısından da kritik bir işleve sahiptir (Şener ve Samur, 2013). Bu doğrultuda, sosyal medya vatandaşlara sağlıkla ilgili bilgiye kolay ve hızlı biçimde erişim imkânı sunarak, sağlığın geliştirilmesi ve güçlendirilmesi süreçlerinde destekleyici bir unsur olarak rol oynamaktadır (Hülür, 2016).

Sosyal medya sağlık alanında kullanımının birçok olumlu yönleri olduğu söylenebilir. Sosyal medya, sağlık ve koruyucu sağlık hizmetleriyle ilgili bilgilerin daha hızlı ve etkili biçimde aktarılmasını mümkün kılarak, hedef kitleyle olan etkileşimi güçlendirir ve bilgi paylaşımını kolaylaştırır (Darı, 2017). Böylece sağlıkla ilgili içeriklerin çok daha geniş topluluklara ulaşmasına olanak tanır (Darı, 2017). Belirlenen hedef gruplara yönelik sağlık mesajlarının kişiselleştirilmesi, bu mesajların hem ilgi çekiciliğini hem de davranış değişikliği üzerindeki etkisini artırır (Darı, 2017). Sosyal medya aynı zamanda bireyler ve kurumlar arasında karşılıklı iletişimi kolaylaştırarak toplumun sağlık konularına katılımını teşvik eder ve kişilerin daha bilinçli, güvenli sağlık kararları almasına destek olur (Darı, 2017). Ayrıca

sosyal medya, hastalıkların izlenmesi, sağlık verilerinin toplanması, odak grupların oluşturulması, nitel araştırmaların yürütülmesi ve çevrim içi konferansların düzenlenmesi gibi yollarla sağlık profesyonellerine değerli araştırma ve veri kaynakları sunar (Çınarlı, 2004). Bu yönüyle de bilimsel bilgi üretimi sürecine önemli katkılar sağlar (Çınarlı, 2004). Sağlık alanında sosyal ağ sitelerinin kullanımına ilişkin çalışmalar, bu platformların önemli bir potansiyele sahip olduğunu göstermektedir (Laranjo vd., 2014). Geçmiş araştırmalarda, sosyal medya platformlarının kişilere sağlıkla ilgili bilgilere erişim kolaylığı sağlaması ve sosyal destek mekanizmalarını güçlendirmesi sayesinde daha bilinçli tedavi kararlarının verilmesine katkı sunduğu belirtilmektedir (Laranjo vd., 2014).

Fakat bütün bu olumlu durumların yanısıra sosyal medyanın sağlık alanında kullanılmasında bir takım olumsuzluklar da bulunur. Sosyal medyada yer alan bilgi akışının kontrolsüz olması, özellikle sağlık gibi kritik konularda doğru ve güvenilir bilgiye ulaşmayı güçleştirmektedir (Hamurcu, 2023). Buna rağmen, giderek artan sayıda birey sağlıkla ilgili kararlarında sosyal medyadaki paylaşımları referans almaktadır (Hamurcu, 2023). Sosyal medyanın sınırsız ve hızlı yayılma gücü, sağlık alanında doğru bilgilerin yanı sıra çok sayıda yanlış ve yanıltıcı içeriğin de dolaşıma girmesine yol açmaktadır (Hülür, 2016). Günümüzde sosyal medya, bireylerin sağlıkla ilgili kararlarını doğrudan etkileyen kritik bir araç haline gelmiştir (Darı, 2017). Ancak bu araç bilinçsiz ve denetimsiz biçimde kullanıldığında, bireylerin sağlığını tehdit eden ciddi riskleri beraberinde getirmektedir (Darı, 2017). Bu nedenle sosyal medyanın, sağlığın korunması ve geliştirilmesi açısından yararlı bir kaynak olabilmesi, kullanıcıların karşılaştıkları bilgileri sorgulamaları, kaynaklarını doğrulamaları ve bilgi güvenilirliği konusunda farkındalık geliştirmeleriyle mümkündür (Darı, 2017). Aksi takdirde, kontrolsüz bilgi akışı bireyleri yanıltabilir ve sağlık davranışlarını olumsuz yönde etkileyebilir (Hülür, 2016). Sosyal medya, yalnızca günlük iletişimde değil, sağlık konularında da başvuru alan önemli bir bilgi kaynağı haline gelmiştir. Giderek büyüyen ve gerçek yaşamla bütünleşen bu dijital dünya, bireyleri ve kurumları içine çekerek toplumsal yaşamın şekillenmesinde etkili bir güç konumuna ulaşmıştır (Darı, 2017). Artık sosyal medya, yalnızca haberleşme veya eğlence aracı olmanın ötesine geçerek insanların yaşam biçimlerini ve sağlıkla ilgili kararlarını da yönlendirmektedir (Doğanay, 2013). Bu dijital alan, bireylere dünyanın dört bir yanındaki sağlık gelişmelerini takip etme, güncel bilgilere kolayca

ulaşma ve sağlık farkındalığını artırma imkânı sunmaktadır (Darı, 2017). Ancak, bu potansiyel yalnızca sosyal medyanın bilinçli ve eleştirel bir şekilde kullanılması durumunda fayda sağlar, bilinçsiz kullanım ise, halk sağlığını tehdit eden bir boyut kazanır (Darı, 2017).

1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Ortoreksiya Nervoza İlişkisi

Ortoreksiyayı etkileyebilecek önemli bir dinamik, sosyal medyanın hayatımızdaki etkisidir. Sosyal medya, bireylerin yaşamlarının hemen hemen her alanına nüfuz etmiş durumda ve sağlıkla ilgili içerikler, kişilerin algılarını derinden etkileyebilmektedir. Özellikle sağlıklı beslenme ve güzel görünme ile ilgili paylaşımlar, sosyal medyada sıklıkla karşılaşılan ve kullanıcılar üzerinde baskı yaratan faktörlerdir (Hamurcu, 2023). Hamurcu (2023), sosyal medyanın yeme bozuklukları ve ortorektik eğilimleri anlamlı bir şekilde etkileyebileceğini belirtmektedir. Sosyal medya platformlarında yaygın olarak paylaşılan idealize edilmiş beden imgeleri, bireyleri bu algılara ulaşmaya zorlamakta, böylece ortoreksiya nervoza gibi bozuklukların gelişmesine zemin hazırlamaktadır (Hamurcu, 2023). Turner ve Lefevre (2017) yaptıkları çalışmalarda, Instagram kullanımının artışı ile ortoreksiya nervoza eğilimleri arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Son yıllarda, gıda seğimlerinin faydaları ve riskleri, medyada ve mesleki çevrelerde sağlığın teşviki ve kişisel sorumluluk konulu tartışmaların odağında yer almaktadır (Rangel vd., 2012). Geleneksel ve yeni medya, sağlık ve yaşam tarzı üzerine hem profesyonel hem de sıradan söylemlerin üretiminde önemli bir rol oynamaktadır ve sürekli artan, birbiriyle çelişen beslenme tavsiyelerinin zorunlu kıldığı ayıklama zorunluluğu nedeniyle, bireylerin giderek daha fazla kafa karışıklığı ve hayal kırıklığı yaşadığı savunulmaktadır (Rangel vd., 2012). Bu durum, sağlıklı beslenmeye aşırı odaklanmış ancak gıda seğimleri konusunda karmaşa yaşayan bir toplumun ortaya çıkmasına neden olmuş ve bu toplumsal fenomen ‘Ortoreksik Toplumun’ yükselişi olarak kavramsallaştırılmıştır (Rangel vd., 2012).

2. Cinsiyet Bağlamında Sosyal Medya Bağımlılığı ve Ortoreksiya Nervoza

Sosyal medya bağımlılığı ile yeme bozuklukları arasındaki bağın şiddeti, toplumsal cinsiyet normlarının birey üzerindeki baskısına göre değişim gösterebilmektedir. Toplumsal cinsiyet rollerinin kadın için "ince olmayı" veya

sözde "ideal" ölçülerde kalmayı öne çıkaran yapısı, özgüvenin, yaşam doyumunun ve genel iyi olma halinin beden biçimiyle ilişkilendirilmesine neden olmaktadır (Okumuşoğlu, 2025). Bu durum, sosyal medya mecralarında sunulan ideal beden imgelerine maruz kalan kadınlarda yeme bozukluğu eğilimlerinin daha güçlü bir şekilde tetiklenmesine yol açabilmektedir (Okumuşoğlu, 2025). Kadınlarda erkeklere oranla iki kat daha fazla görülen depresyon ve anksiyete bozukluklarının yanı sıra, panik bozukluk ve obsesif kompulsif belirtilerin üç kata kadar daha fazla seyretmesi, dijital mecralardaki onay alma ihtiyacı ile yeme takıntıları arasındaki ilişkiyi kuvvetlendirmektedir (Dil, 2017).

Kişinin sözde "ideal beden" normlarına uygunluğu hakkındaki algısının, kendi yaşamına dair öznel doyum algısıyla kurduğu ilişki, sosyal medya bağımlılığının yeme davranışları üzerindeki etkisini düzenleyen kritik bir faktördür (Okumuşoğlu, 2025). Ortoreksiya nervoza tablosuna sahip bireylerde gözlenen sağlıklı beslenme tutkusunun ötesinde, bu kişilerin kilo almaktan dolayı hissettikleri yoğun kaygı, onları beslenme düzeylerinde son derece katı kurallar koymaya itmektedir (Farajı ve Fırat, 2022). "Görünüm kültürünün" kadın bedenini nesneleştiren baskının getirdiği olumsuzluklar, yaşam doyumunu düşürürken yeme bozukluğu semptomlarında artışa neden olmakta ve bu da cinsiyetin, sosyal medya etkisi ile yeme patolojileri arasındaki ilişkide neden belirleyici bir rol oynadığını açıklamaktadır (Okumuşoğlu, 2025). Sonuç olarak, yeme eyleminin duyguları düzenleme ihtiyacıyla gerçekleştirildiği düşünüldüğünde, kadınlarda bu sürecin sosyal medya bağımlılığıyla birleşerek daha yüksek bir yeme bozukluğu eğilimiyle sonuçlandığı söylenebilir (Farajı ve Fırat, 2022).

E. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Romantik İlişkiler

Genç yetişkinlik dönemi, yakın ilişkiler kurmanın hem temel bir gelişim görevi hem de önemli bir psikolojik zorluk olduğu bir evredir ve bu dönemde bireyler, romantik ilişkiler yaşamaya ve karşı cinsle etkileşim kurmaya daha fazla eğilim göstermektedir (Koşan, 2023). Romantik ilişkilere başlangıç döneminde bireyler, hem partnerlerine hem de ilişkiye dair güven oluşturma ve belirsizlikleri ortadan kaldırma ihtiyacı içerisinde (Atak ve Tastan, 2012).

Günümüzde sosyal ağ siteleri, kullanıcıların fotoğraflar, ilgi alanları, arkadaş çevresi ve yaşam tarzı gibi kişisel bilgilerini açıkça paylaşarak potansiyel partnerler

hakkında bilgi edinme sürecini yüz yüze iletişimin ötesinde hızlı ve kolay bir hale getirmiştir (Koşan, 2023). Aynı zamanda bu platformlar yalnızca bilgi edinme aracı değil, bireylerin romantik ilişkilerini ve ortak paylaşımlarını çevrelerine duyurdukları bir alan işlevi görerek ilişkinin görünür kılınması yoluyla partnerin başkaları tarafından erişilebilirliğini kısıtlama ve ilişkiyi dış etkilere karşı koruma amacına hizmet etmektedir (Koşan, 2023).

Sosyal medyada fazla vakit geçirmek, romantik ilişkilere zarar verebilir (Halpern vd., 2017). Ayrıca, bireylerin sosyal medya üzerinde daha fazla vakit geçirme isteği ve zamanlarını bu platformlarda kontrolsüz bir şekilde harcamaları, romantik ilişkileri ve diğer tüm ilişki dinamiklerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Satıcı vd., 2023). Sosyal ağ sitelerinde yer alan bilgi çeşitliliği, bireylerin bu bilgileri tehdit olarak algılamasına ve romantik kıskançlık gibi yoğun duygusal tepkiler geliştirmesine neden olabilmektedir (Koşan, 2023). Romantik kıskançlık, kişinin değer verdiği ilişkisini kaybetme korkusuyla ortaya çıkan ve partneri koruma güdüsünü içeren bir tepkidir (Pines ve Friedman, 1998). Araştırmalar, sosyal medya kullanımının fazla olmasının bu kıskançlığı artırdığını ve bunun ilişkiler üzerinde olumsuz, hatta bazen yıkıcı etkiler yarattığını göstermektedir ve bu durum, ilişki doyumunu ve duygusal yakınlığı azaltmakta, ilişki kalitesini olumsuz etkilemektedir (Koşan, 2023).

Sosyal medya, etkileşim odaklı yapısıyla romantik ilişkilerin dinamiklerini dönüştürürken, bir yandan stres azaltıcı aktiviteler, etkili iletişim araçları ve uzak mesafe ilişkilerini destekleyen imkanlarla ilişki doyumu ile kalitesini artırmakta, diğer yandan ise doğrudan reddedilme riskini azaltarak ilişkilerin başlatılması ve sürdürülmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Koşan, 2023). Ancak bu platformlarda aşırı vakit geçirmek ilişki doyumunu ve duygusal bağı zedeleyen bir unsur haline gelebilirken, araştırmalar sosyal medyada ilişkisini daha görünür kılan bireylerin partnerlerine daha güçlü bir bağlılık hissettiklerini, daha sağlıklı iletişim kurduklarını ve daha uzun süreli ilişkilere sahip olduklarını ortaya koymaktadır (Koşan, 2023). Sonuç olarak, ilişki kalitesi ve bağlılık düzeyi arttıkça çiftlerin ilişkilerini çevrimiçi ortamda paylaşma eğilimleri yükselse de bu görünürlük hali sadece güçlü bir bağlılığın göstergesi değil, aynı zamanda romantik kıskançlığın bir yansıması veya ilişkiyi dış etkilere karşı koruma arzusu olarak da değerlendirilmektedir (Koşan, 2023).

Bu etkileşim ve iletişim imkânlarının, romantik ilişkiler üzerinde bazı olumlu etkiler yarattığı belirtilse de, yapılan araştırmalar olumsuz etkilerin daha baskın olduğunu göstermektedir (Atalay vd., 2024). Bu olumsuz etkilerin başlıca nedenlerinden biri, teknolojinin günlük yaşama fazlasıyla uyum sağlamış olmasıdır (McDaniel ve Coyne, 2016). Teknoloji, bireylerin cihazlarından uzaklaşmada zorluk yaşamasına ve bu durum da bağımlılığa yol açabilir (McDaniel ve Coyne, 2016). Özellikle düşük kaliteli ilişkilerde bireylerin duygusal boşluğu doldurmak ya da yeni yakınlıklar kurmak amacıyla sosyal medyaya daha fazla yöneldiği gözlemlense de, çiftlerin bu platformlarda birlikte vakit geçirmesi ve ortak etkinliklerde bulunması evlilik ile ilişki doyumunu artırıcı pozitif bir etki yaratmaktadır (Koşan, 2023).

Sosyal medyanın romantik ilişkiler üzerindeki etkilerinin başında kıskançlık ve güven problemleri, kontrol etme davranışları ve bu platformlar üzerinden gerçekleşen iletişimlerdeki yanlış anlamalar gibi olumsuz durumlar yer almaktadır (Atalay vd., 2024). Romantik kıskançlık kavramı bireyin benlik saygısıyla doğrudan ve derin bir ilişki içerisinde olup, düşük benlik saygısına sahip olan kişilerin sosyal medya üzerindeki çeşitli etkileşimlerden kaynaklanan kıskançlık duygusunu çok daha yoğun ve yıpratıcı bir biçimde deneyimledikleri görülmektedir (Koşan, 2023). Bu durum, partnerler arasındaki ilişki doyumunu ve duygusal yakınlığı zayıflatarak ilişki kalitesini olumsuz etkiler (Koşan, 2023).

Sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte, eski partnerlere ya da yeni tanışılan kişilere kolayca ulaşılabilmesi, çiftler arasında daha önce yaygın olmayan güven sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmuştur (Noller ve Elphinston, 2011). Ahmetoğlu ve diğerlerinin (2010) araştırmalarında belirttiği gibi, sağlıklı bir romantik ilişkiyi sürdürebilmek için kişilerarası iletişim ve ilgi gibi temel unsurlar oldukça önemlidir. Ancak, bağımlılık durumlarında bu unsurlar zayıflayabilir. Sosyal medya platformlarında aşırı vakit geçirmek ve bu mecralara bağımlı hale gelmek, romantik ilişkilerde ciddi sorunlara yol açan etkenler arasında değerlendirilmektedir (Nongpong ve Charoensukmongkol, 2016). Araştırma sonuçları, sosyal ağlarda geçirilen vaktin artmasıyla birlikte diğer kullanıcılardan gelen beğeni, mesaj veya yorum gibi etkileşimlerin romantik kıskançlığı besleyen temel unsurlar olduğunu ve sosyal medya kullanımının ilişkilerdeki kıskançlık düzeyiyle son derece güçlü bir bağ taşıdığını kanıtlamaktadır (Koşan, 2023). Özellikle partnerin bu platformlarda sergilediği aşırı aktivite veya üçüncü kişilerle kurduğu sık etkileşimler bireyde

güvensizlik hissini tetiklerken, tanınmayan bir kişiyle girilen sosyal medya etkileşimi, tanıdık birine kıyasla çok daha tehdit edici algılanmakta ve ilişkinin güvenliği açısından daha yüksek bir kıskançlık düzeyi yaratmaktadır (Koşan, 2023).

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde, sosyal medya bağımlılık seviyelerinin arttıkça, duygusal ilişkilere girme konusundaki korku ve kaygıların da arttığı gözlemlenmiştir (Kaya, 2021). Sonuç olarak, sosyal medyaya olan bağımlılığın arttığı bireyler, yakın ilişkilerini sürdürebilmek için gerekli olan dikkat, zaman ve çabayı ayıramaz hale gelmektedir ve bu durum da, ilişkilerinden aldıkları tatminin azalmasına yol açmaktadır (Kaya, 2021). Araştırma bulguları, sosyal medyanın kullanım biçiminin romantik kıskançlık üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu ve bu mecraların partner hakkında bilgi edinme aracı olarak yaygınlaşmasının, beğeni, yorum, mesaj ile takip isteklerinin ilişki için ciddi birer tehdit unsuru olarak algılanmasına yol açtığını göstermektedir (Koşan, 2023). Katılımcıların bu tehdit algısını azaltmak amacıyla ilişkilerini dijital ortamda görünür kılma, ortak hesap kullanma veya ilişki durumu paylaşma gibi yöntemlere başvurdıkları gözlemlenirken, aynı zamanda, romantik kıskançlık düzeyindeki artışın bireyleri partnerlerini çevrim içi ortamlarda sürekli izleme ve denetleme davranışına daha fazla yönelttiği gözlemlenmiştir (Koşan, 2023).

Çevrimiçi çift görünürlüğü, bir kişinin sosyal ağ hesabında romantik ilişkisini açıkça göstermesi veya ilişkiye dair paylaşımlarda bulunması anlamına gelir (Fox ve Warber, 2013). Bazı platformlar, kullanıcıların ilişki durumlarını belirtmesine imkân tanımaktadır. Sosyal ağlar, bu bilgileri geniş bir kitleye hızla ulaştırabildiği için çevrimiçi görünürlüğü artırmaktadır. Ayrıca romantik kıskançlığın, çevrimiçi gözetim davranışları ile ilişki kalitesi arasındaki olumsuz bağlantıda aracı bir rol oynadığı belirtilmektedir (Koşan, 2023). Aynı zamanda, araştırmalar, sosyal ağlarda partneri çevrimiçi olarak izleme davranışının ilişki belirsizliklerini azaltmak yerine aksine artırabileceğini ve partner tarafından fark edildiğinde güven zedeleyici, kontrol edici bir tutum olarak algılanabildiğini, dolayısıyla bu tür bir gözetimin hem ilişkiyi anlama çabası hem de güven duygusuna zarar veren olumsuz bir eylem olarak değerlendirildiğini göstermektedir (Koşan, 2023).

Bir diğer açıdan, sosyal medyada diğer çiftlerin "kusursuz" görünen ilişki fotoğraflarını ve hikayelerini paylaşması, bireylerde gerçekçi olmayan beklentilere, kıskançlık duygusuna ve kendi ilişkilerine dair memnuniyetsizliğe yol

açabilmektedir (Atalay vd., 2024). Bu bağlamda, sosyal medyada sürekli olarak beğenilme ve takdir edilme ihtiyacının, bireylerin benlik algısını olumsuz etkileyebileceği belirtilmiştir (Andreassen vd., 2017). Sosyal medyadaki beğenilme arayışı, bireylerin kendilerine dair algılarını şekillendirerek onları dijital dünyada yansıtılan kusursuzluk illüzyonuna ulaşmaya zorlamakta ve bu mecralara olan bağımlılık ise kişisel bir mükemmeliyetçilik geliştirmenin de ötesinde, yüksek beklentilerin romantik ilişkilere de yansıtılmasına neden olmaktadır (Saticı, 2019). Bireyler, sosyal medyada idealize edilen güzellik, annelik ya da eş olma standartlarına uyma çabasıyla kendilerinden veya partnerlerinden gerçek dışı beklentiler içine girebilmekte, bu durum ise ilişkilerde kronik bir tatminsizliğe, yetersizlik hissine ve değersizlik duygusuna yol açabilmektedir (Saticı, 2019).

Güncel literatür, bireylerin sosyal etkileşim süreçlerinde teknolojiyi öncelikli bir araç olarak konumlandığını, ancak bu yönelimin patolojik bir boyuta ulaşmasının kişilerarası ilişkilerin dokusunu bozmaya başladığını vurgulamaktadır (Göksu vd., 2025). Bu bağlamda romantik ilişkilerde giderek yaygınlaşan bir problem olan partner sosyotelizmi (phubbing), bir partnerin sürekli cep telefonu ile ilgilenmesi, sonucunda diğer tarafta ihmal edilmişlik hissi uyandırarak çiftler arasındaki bağın zayıflamasına zemin hazırlamaktadır (Erdoğan, 2022). Sosyal ağlar bilgi edinme ve sosyalleşme gereksinimlerini karşılamada işlevsel olsa da kontrolsüz kullanımın romantik birlikteliklerde yıkıcı etkilere yol açtığı, özellikle fiziksel birliktelik anlarında mobil cihazlara yönelmenin iletişimsel tatmine zarar verdiği görülmektedir (Göksu vd., 2025). Araştırmalar, phubbing davranışının çiftler arasında çatışmalara sebep olduğunu, romantik ilişkilerin algılanan kalitesini düşürdüğünü, ilişki dinamiklerini olumsuz yönde etkilediğini ve tarafların birbirine karşı hissettiği olumlu duyguları azalttığını belirtmektedir (Roberts ve David, 2016).

"Phone" ve "snubbing" terimlerinin birleşimiyle literatüre giren "phubbing", bireyin yüz yüze diyalog kurmak yerine dijital dünyaya odaklanarak yanındakini dışlamasıdır ve bu durum romantik partnerler arasında gerçekleştiğinde "partner phubbing" olarak kavramsallaştırılmaktadır (Göksu vd., 2025). Özellikle bu davranışın sürekli hale gelmesi, romantik ilişki memnuniyetini olumsuz etkileyerek partnerler arasındaki çatışmaların artmasına ve duygusal mesafenin açılmasına neden olabilir (Erdoğan, 2022). Partner phubbing'e maruz kalan bireyler, bu tutumu bir tür nezaketsizlik ve saygısızlık olarak kodlamakta ve bu algı ise zamanla duygusal bağın

zayıflamasına, güvenin sarsılmasına ve dinleme kalitesinin düşmesine neden olmaktadır (Göksu vd., 2025). Partnerin dikkatini sürekli telefona yönlendirmesiyle ortaya çıkan kesintiler çatışmalara yol açarak partnerlerin ilişkiden duyduğu memnuniyetin azalmasına neden olmakta ve bu da ilişkideki uyumu ve bağlılığı olumsuz etkilemektedir (Roberts ve David, 2016).

Yoğun akıllı telefon kullanımının çiftler arasında iletişim bariyerleri inşa ederek kıskançlık, çatışma ve güvensizlik gibi kronik problemleri tetiklediği bilinmektedir (Göksu vd., 2025). Mevcut araştırmalar, phubbing nedeniyle azalan ilişki tatmininin bireylerin genel yaşam memnuniyetini düşürdüğünü ve bu durumun bir sonucu olarak depresyon seviyelerinde belirgin bir artış yaşandığını ortaya koymaktadır (Roberts ve David, 2016). Bu dijital dışlama pratiği, partnerlerin birlikte geçirdikleri nitelikli zamanı kısıtladığı için algılanan duygusal destek ve yakınlık hissini köreltmekte ve bu durumun sonucunda genel ilişki kalitesinin azalmasına sebep olmaktadır (Göksu vd., 2025).

Sonuç olarak, partner sosyotelizmi, bireylerin ilişkilerinden aldıkları tatmini ve bireysel iyi oluşlarını olumsuz etkileyen önemli bir ilişki problemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla, teknolojinin ilişkiler üzerindeki bu olumsuz etkileri, bireylerin ruh sağlığı üzerinde dolaylı fakat kritik etkiler yaratarak romantik ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesini zorlaştırmaktadır (McDaniel ve Coyne, 2016; Roberts ve David, 2016).

Özetle, geçmiş araştırmalar sosyal medyada partnerle ortak etkileşimde bulunmanın ve bu mecralarda sınırlı vakit geçirmenin ilişki kalitesini artırdığını, ancak uzun süreli ve aşırı kullanımın ilişki doyumu ile mutluluğu sistematik olarak azalttığını göstermektedir (Koşan, 2023). Sosyal medyaya yönelik aşırı bağlılık, bağımlılık ve kompulsif davranışları tetikleyerek sevgi, güven ve yakınlık gibi temel unsurları zayıflatmakta, bu durum ise partnerin kendisini değersiz hissetmesine, çatışmaların artmasına ve bazı durumlarda boşanmayla sonuçlanabilmektedir (Koşan, 2023). Bu doğrultuda, sosyal medyanın ne kadar süreyle ve hangi biçimde kullanıldığının, ilişki kalitesi ve doyumu üzerinde belirleyici bir etkisi olduğu söylenebilir (Koşan, 2023).

F. Romantik İlişkiler ve Yeme Bozuklukları

Yeme bozuklukları, bireyin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını tehdit etmenin ötesinde, kişilerarası ilişkilerde ciddi kopukluklara ve özellikle evlilik yaşantısında belirgin bir tatminsizliğe yol açan karmaşık bir durumdur (Arcelus vd., 2012). Bu süreç aslında yetişkinlik öncesinde, gelişimin kritik bir evresinde temellenmektedir. Ergenlik döneminde filizlenen romantik ilişkiler ve sosyal kabul görme ihtiyacı, gençleri ünlü figürlerin sunduğu gerçek dışı estetik standartlara yönlendirerek yeme bozukluğu riskini artıran ciddi bir baskı yaratmaktadır (Varela vd., 2023). Bu arzuyla benimsenen olumsuz davranışlar, ergenlerin dış görünüşlerine karşı aşırı hassaslaşmasına ve potansiyel beslenme patolojilerinin gelişmesine zemin hazırlamaktadır (Varela vd., 2023). Özellikle "zayıflığın" flört başarısı için bir ön koşul olduğu inancı, aşırı diyet yapma, vücut memnuniyetsizliği ve bulimik belirtilerle doğrudan ilişkilidir (Davila vd., 2016). Genç yetişkinlik dönemine gelindiğinde ise, ilişki kalitesi ile yeme ve kilo kaygıları artık birbirini besleyen çift yönlü bir döngüye dönüşmektedir (Davila vd., 2016). Bilimsel veriler, yetişkinlikte de mevcut ilişki çatışmalarının bu bozukluğu tetiklediği veya sürdürdüğü, hastalığın kendisinin ise çiftler arasında güvensizlik ve gerginlik yarattığı karşılıklı bir etkileşim döngüsüne işaret etmektedir (Arcelus vd., 2012).

Evli bireyleri temsil eden bir örneklem üzerinde yapılan araştırmalar, ilişkide yaşanan huzursuzluğun çeşitli psikolojik sorunlarla bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Braithwaite ve Holt-Lunstad, 2017). Buna göre evlilikte yaşanan stres, anksiyete bozuklukları, madde bağımlılığı, yeme bozuklukları ve kişilik bozukluklarının yanı sıra intihar düşüncesi ve girişimi olasılığını da anlamlı ölçüde artırmaktadır (Braithwaite ve Holt-Lunstad, 2017). Yapılan araştırmalar, hem klinik tanısı olan hem de yeme algısı sorunu yaşayan bireylerde düşük ilişki memnuniyeti ile semptom şiddeti arasında doğrudan ve kuvvetli bir korelasyon bulunduğunu doğrulamaktadır (Arcelus vd., 2012). Bu durum, yeme bozukluklarının yalnızca bireyi değil, onun ilişkisel çevresini de etkilediğini açıkça ortaya koymaktadır (Newton vd., 2005).

Yeme bozukluğu olan bireyler ve eşleri genellikle cinsel yaşamlarından düşük düzeyde memnuniyet bildirmektedir ki bu durum evlilikteki genel tatminin azalmasıyla da ilişkilidir (Newton vd., 2005; Woodside vd., 2000). Yeme bozukluğu olan çiftlerde karşılaşılan sorunlar arasında kimlik çatışmaları, beden algısı kaygıları,

cinsellik problemleri ve evlilik rollerine uyum güçlükleri öne çıkmaktadır ve bu faktörler, hastanın düşük öz saygısını yansıtan temel sorunlar olarak değerlendirilir (Woodside vd., 2000). Yeme bozukluklarının evlilik üzerindeki olumsuz etkileri yalnızca iletişim ve yakınlık boyutuyla sınırlı kalmamaktadır; aynı zamanda evlilik de yeme bozukluğunun seyrini ve şiddetini etkileyebilmektedir (Kiriike vd., 1998). Araştırmalar, evlilik uyumsuzluğunun özellikle evli kadınlarda yeme bozukluklarının gelişiminde ve devamında önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Kiriike vd., 1998). Bu bağlamda, evlilik sonrası ortaya çıkan yeme bozukluklarının genellikle evlilik problemleri, ayrılık ya da boşanma gibi faktörler tarafından tetiklendiği; evlilik öncesinde başlayan yeme bozukluklarının ise evlilik sonrası yaşamın getirdiği streslerle kötüleşebileceği ifade edilmektedir (Kiriike vd., 1998).

Sonuç olarak, yeme bozukluklarının tedavisinde ilişki dinamiklerini göz önünde bulundurmak, bireylerin sağlıklı iletişim yollarını keşfetmelerine ve çatışmaları yapıcı yöntemlerle yönetmelerine olanak tanıyarak iyileşme sürecini hızlandırmaktadır (Arcelus vd., 2012). Çift terapisi odaklı bu yaklaşımlar, yalnızca yeme bozukluğunun tedavisini desteklemekle kalmaz, aynı zamanda ilişkilerin güçlendirilmesine de katkı sunar (Arcelus vd., 2012). Yeme bozuklukları ve ilişki dinamikleri arasındaki güçlü ve çift yönlü etkileşim, bireylerin hem bireysel hem de ilişkisel yaşamlarını derinden etkilediği için, tedavide sadece bireysel faktörlere değil, aynı zamanda romantik ilişkilerin etkisine odaklanmak, tedavi sürecine bütüncül bir yaklaşım kazandırmaktadır (Arcelus vd., 2012). Bu bakış açısı, çift terapisi yaklaşımlarının kapsamını genişleterek hem bireylerin hem de ilişkilerin iyileştirilmesine katkı sağlama potansiyeline sahiptir ve bu bütüncül yaklaşımı vurgulayan bir araştırma, alan yazına ve klinik uygulamalara yönelik bir yenilik sunmaktadır.

1. Romantik İlişkiler ve Ortoreksiya Nervoza İlişkisi

Yeme bozukluklarının risk faktörleri arasında romantik bir ilişkiye sahip olma yer almaktadır (Kermen vd., 2019). Genel olarak ruh sağlığı iyi olan kişilerin romantik ilişkiye sahip olma ihtimali daha fazla olsa da, ilişkinin getirdiği stres, ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiye neden olabilir ki bu etkilerden biri de yeme bozukluklarıdır (Braithwaite ve Holt-Lunstad, 2017). Geçmiş bir çalışmada, ilişkisel sorunların depresif ve kaygılı durumlara yol açtığı, bunun da tıknırcasına yeme ve olumsuz yeme davranışlarını tetiklediği sonucuna ulaşılmıştır (Ansell vd., 2011).

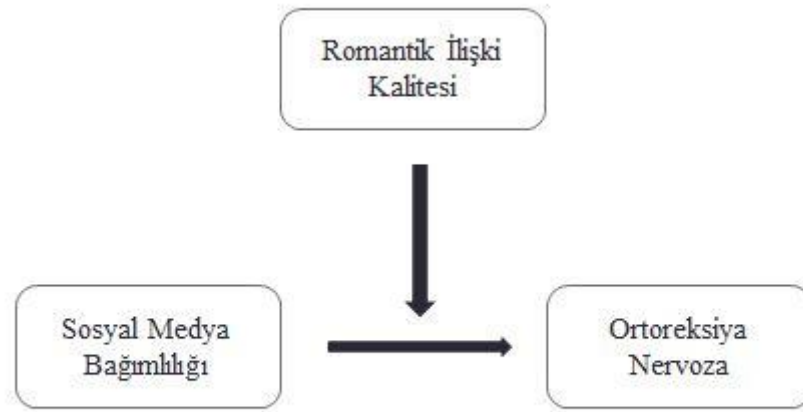
Hart vd., (2017), romantik ilişkisi olan üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada, ilişki içinde vücut hakkında olumsuz konuşmanın olması durumunun, diyet yapma, zayıf kalmaya çalışma ve tıknırcasına yeme gibi davranışlara yol açtığını tespit etmiştir. Buna karşın, vücut hakkında olumlu konuşma davranışının ise patolojik yeme davranışlarını azalttığı görülmüştür (Kermen vd., 2019). Ortoreksiya nervoza, ağır diyet kısıtlamaları, sosyal ilişkiler üzerindeki yıkıcı etkiler ve obsesif-kompulsif bozukluk dahil olmak üzere çeşitli fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarıyla bağlantılı, karmaşık bir tablodur (Gkiouleka vd., 2022). Geçmiş araştırmalara bakıldığında hem ortoreksiya nervozayı hem de romantik ilişkileri ve romantik ilişki kalitesini inceleyen çalışmaların oldukça sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Bu anlamda, romantik ilişkilerin barındırdığı stres ve destek mekanizmalarının ortoreksiya nervoza gibi karmaşık bir tablo üzerindeki rolünü daha derinlemesine incelemek, bireyin hem sosyal hem de psikolojik sağlığını iyileştirecek stratejilerin geliştirilmesine temel oluşturacağı düşünülmektedir.



III. YÖNTEM

A. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, değişkenler arasındaki ilişkinin varlığını belirlemeyi amaçlayan nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok sayıdaki değişkenin aralarındaki değişimin varlığı ile derecesini belirleme amacıyla kullanılmaktadır (Bekman, 2022). Araştırmada, sosyal medya bağımlılığı ve romantik ilişki kalitesi bağımsız değişkenler olarak ele alınırken, ortoreksiya nervoza düzeyi bağımlı değişken olarak belirlenmiştir.



Şekil 1 Araştırmanın Modeli

B. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini romantik ilişkisi bulunan katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi, kolayda örnekleme metodu kullanılarak ulaşılan 18 yaş ve üzeri 389 katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışmaya katılmanın en önemli koşulu

katılımcının romantik ilişkisi olup olmadığıdır. Dolayısıyla, toplanan veriler sonucu romantik ilişkisi bulunmayan katılımcıların verdiği yanıtlar analize dâhil edilmemiştir. Son haliyle araştırmada 18 yaş ve üzeri romantik ilişkisi bulunan 232'si kadın ve 135'i erkek olmak üzere toplam 367 katılımcının verileri kullanılmıştır.

Çizelge 1 Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

		n	%
Yaşınız:			
Cinsiyetiniz:	Kadın	232	63.2
	Erkek	135	36.8
Eğitim Durumunuz:	Lise ve altı	49	13.4
	Ön lisans	55	15.0
	Lisans	219	59.7
	Yüksek lisans	42	11.4
	Doktora	2	0.5
Medeni Durumunuz:	Bekâr	170	46.3
	Evli	197	53.7
Kronik bir sağlık sorunuz var mı?	Evet	46	12.5
	Hayır	321	87.5
Özel bir beslenme düzeniniz var mı?	Vegan	0	0.0
	Vejetaryen	0	0.0
	Ketojenik	1	0.3
	Glütensiz	7	1.9
	Yok	356	97.0
	Diğer	3	0.8
Günlük sosyal medya kullanım süreniz	1 saatten az	22	6.0
	1-3 saat	173	47.1
	3-5 saat	122	33.2
	5 saat ve üzeri	50	13.6
Sosyal medyada en çok takip ettiğiniz içerik türleri nelerdir? (Birden fazla seçebilirsiniz.)	Sağlıklı yaşam/beslenme	155	42.2
	Moda/güzellik	143	39.0
	Eğlence/mizah	284	77.4
	Bilim/teknoloji	130	35.4
	Diğer:	36	9.8
Şu anda romantik bir ilişkiniz var mı?	Evet	367	100.0
	Hayır	0	0.0
İlişkiniz ne kadar süredir devam ediyor?	0-6 ay	38	10.4
	6 ay - 1 yıl	24	6.5
	1-3 yıl	82	22.3
	3 yıl ve üzeri	223	60.8
İlişkinizde genel olarak kendinizi nasıl hissediyorsunuz?	1	4	1.1
	2	6	1.6
	3	62	16.9
	4	143	39.0
	5	152	41.4

Çizelge 1'de katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bulgular sunulmuştur. Cinsiyet dağılımına bakıldığında katılımcıların %63.2'sinin kadın (n = 232) ve %36.8'inin erkek (n = 135) olduğu belirlenmiştir. Eğitim durumuna göre

katılımcıların çoğunluğunun lisans mezunu olduğu (n = 219, %59.7), bunu ön lisans (n = 55, %15.0), lise ve altı (n = 49, %13.4), yüksek lisans (n = 42, %11.4) ve doktora düzeyinin (n = 2, %0.5) izlediği saptanmıştır.

Medeni durum açısından değerlendirildiğinde katılımcıların %53.7'sinin evli (n = 197), %46.3'ünün bekâr (n = 170) olduğu görülmektedir. Katılımcıların %12.5'i (n = 46) kronik bir sağlık sorunu olduğunu belirtirken, %87.5'i (n = 321) herhangi bir kronik sağlık sorunu olmadığını ifade etmiştir. Özel bir beslenme düzenine sahip olma durumuna ilişkin bulgular incelendiğinde katılımcıların büyük çoğunluğunun özel bir beslenme düzenine sahip olmadığı (n = 356, %97.0) görülmektedir. Glütensiz beslenenlerin oranı %1.9 (n = 7), ketojenik beslenenlerin oranı %0.3 (n = 1) ve diğer beslenme düzenlerini belirtenlerin oranı %0.8 (n = 3) olarak saptanmıştır; vegan ve vejetaryen beslenme düzenini belirten katılımcı bulunmamaktadır.

Günlük sosyal medya kullanım süresi değerlendirildiğinde katılımcıların en büyük bölümünün günde 1–3 saat sosyal medya kullandığı (n = 173, %47.1), bunu 3–5 saat (n = 122, %33.2), 5 saat ve üzeri (n = 50, %13.6) ve 1 saatten az (n = 22, %6.0) kullanım süresinin izlediği görülmektedir. Sosyal medyada en çok takip edilen içerik türleri arasında eğlence/mizah (n = 284, %77.4) ilk sırada yer alırken, bunu sağlıklı yaşam/beslenme (n = 155, %42.2), moda/güzellik (n = 143, %39.0), bilim/teknoloji (n = 130, %35.4) ve diğer içerikler (n = 36, %9.8) takip etmektedir.

İlişki süresi incelendiğinde katılımcıların %60.8'inin (n = 223) ilişkisinin 3 yıl ve üzeri süredir devam ettiği, %22.3'ünün (n = 82) 1–3 yıl, %10.4'ünün (n = 38) 0–6 ay ve %6.5'inin (n = 24) 6 ay–1 yıl süredir ilişkisi olduğu belirlenmiştir. İlişkide genel olarak kendini hissetme düzeyi değerlendirildiğinde katılımcıların çoğunluğunun 4 (n = 143, %39.0) ve 5 (n = 152, %41.4) düzeylerini işaretlediği, düşük düzeyleri işaretleyen katılımcı oranlarının ise oldukça sınırlı olduğu görülmektedir.

C. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri Google Forms üzerinden oluşturulan anket ile çevrimiçi olarak katılımcılara ulaştırılmıştır. Anketin uygulanması 15 dakika sürmektedir. Anket, Sosyo-demografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, İlişki Niteliği Ölçeği ve Ortoreksiya Nervoza Envanteri olmak üzere beş bölümden oluşmaktadır.

1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu mevcut çalışmanın araştırmacısı tarafından oluşturulmuştur. Katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, medeni durumu, kronik sağlık sorunu, özel beslenme düzeyi, günlük sosyal medya kullanım süresi, sosyal medyada en çok takip ettikleri içerikler, hâlihazırda bir romantik ilişkileri olup olmadığı, ilişkinin süresi ve ilişkide kendilerini genel anlamda nasıl hissettikleri gibi kişisel bilgileri belirlemeye yönelik on bir maddeden oluşmaktadır.

2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) Hazar ve Avcı (2024) tarafından, bireylerin duygusal, davranışsal ve bilişsel tutumlarına özgü bağımlılık etkisinin boyutlarının ölçülmesi amacıyla oluşturulmuştur. 23 maddelik ölçek, “Bilişsel (1, 3, 4, 6, 8, 13 ve 17 numaralı maddeler), Davranışsal (2, 5, 10, 12, 16, 19, 20 ve 23 numaralı maddeler) ve Duygusal (7, 9, 11, 14, 15, 18, 21 ve 22 numaralı maddeler)” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan her madde beşli likert (1= Kesinlikle Katılmıyorum, 5= Kesinlikle Katılıyorum) tipinde derecelendirilmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması için alt boyutların Cronbach-Alfa katsayıları incelenmiştir; duygusal boyut için 0.81, davranışsal boyut için 0.80, bilişsel boyut için 0.75 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin genel içsel tutarlığının 0.88 test-tekrar test güvenirliğinin 0.86 olduğu görülmüştür. Ölçek puanının hesaplaması toplam puan şeklindedir; ölçek maddelerinin puanları toplamı ne kadar yüksekse sosyal medya bağımlılığı da o kadar yüksektir.

3. İlişki Niteliği Ölçeği

Pierce ve arkadaşları tarafından 1991 yılında geliştirilen İlişki Niteliği Envanteri (QRI-The Quality of Relationship Inventory) bireyin yakın ilişkide ki özel sosyal destek soru formu olarak geliştirilmiş 25 maddeli bir ölçektir. Bu ölçek, sosyal desteğin “özel ilişki algıları” yönüne işaret ederek, bireylerin yaşamlarında özellikle destek almayı umdukları yaşantıları ile destek almayı umdukları kişilerden algılanan desteği tanımlamak ve ölçülmesini kolaylaştırmak amacıyla geliştirilmiştir (Özabacı, 2011).

Mevcut çalışmada Türkçe geçerlik ve güvenirliğini Nilüfer Özabacı’nın (2011) yapmış olduğu İlişki Niteliği Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 16 maddeye indirgenmiştir ve dörtlü likert tipinde derecelendirilmektedir (1= Hiç, 4= Çok). Ölçekte üç alt boyut

bulunmaktadır. Bunlar ‘Sosyal Destek (2, 3, 6 ve 11 numaralı maddeler), Çatışma (1, 4, 5, 12, 13, 14, 15 ve 16 numaralı maddeler) ve Derinlik (7, 8, 9 ve 10 numaralı maddeler)’ olarak belirtilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenirliği yapılan ölçeğin toplam Cronbach-Alfa katsayısı 0.85, test tekrar test güvenirliği 0.72 olarak bulunmuştur. Ölçek puanlaması, her bir alt boyut için ayrı toplamdan oluşmaktadır. Katılımcıların sosyal destek toplam puanı ve derinlik toplam puanı ne kadar yüksekse ilişkide algıladıkları sosyal destek ve derinlik aynı oranda yüksektir. Benzer bir şekilde, çatışma alt boyutunun toplam puanı ne kadar yüksekse ilişkideki çatışma da o kadar yüksektir.

4. Ortoreksiya Nervosa Envanteri

Oberle vd. (2020) tarafından geliştirilen Orthorexia Nervosa Inventory (ONI), ortoreksiya nervosa eğilimini değerlendirme amacıyla oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe standardizasyon çalışmasını Kaya vd. 2022 yılında gerçekleştirmiştir. Ölçek yirmi 24 oluşmakta ve dördümlük likert tipinde (1= Hiç bir zaman, 4= Çok sık) derecelendirilmektedir. Ölçeğin üç alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar ‘Davranışlar (2, 4, 6, 8, 11, 15, 17, 18 ve 22 numaralı maddeler), Bozukluklar (3, 5, 7, 10, 12, 14, 16, 19, 20 ve 24 numaralı maddeler) ve Duygular (1, 9, 13, 21 ve 23 numaralı maddeler) olarak belirtilmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Geçerlik ve güvenirlik analizi sonuçlarında ölçeğin toplam Cronbach-Alfa değeri 0.91 olarak bulunmuştur. Ayrıca alt boyutların iç tutarlılık katsayılarının davranışlar için 0.82, bozukluklar için 0.84 ve duygular için 0.81 olduğu görülmektedir (Kaya vd., 2022). Ölçek puanının hesaplaması toplam puan şeklindedir; ölçek maddelerinin puanları toplamı ne kadar yüksekse ortoreksiya nervosa oluşumu da o kadar yüksektir.

D. İşlem

Bu araştırmanın etik kurul onayı, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Komisyonu tarafından 17.04.2025 tarihli ve 2025/04 sayılı kararla alınmıştır. Etik onay sürecinin tamamlanmasından itibaren araştırmanın veri toplama süreci başlatılmıştır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmakta olup, katılımcılardan herhangi bir kişisel bilgi talep edilmeyerek gizlilik ilkesine sadık kalınmıştır.

Veriler, Google Formlar üzerinden çevrimiçi olarak toplanmıştır. Katılımcılar anket formuna eriştiklerinde ilk olarak karşlarına çıkan bilgilendirilmiş onam

formunu okumuş ve çalışmaya gönüllü katılım onayı verdikten sonra ölçek maddelerine geçiş yapabilmışlerdir. Veri toplama düzeneği, katılımcıların öncelikle kişisel bilgilerini içeren Sosyo-Demografik Bilgi Formu'nu dolduracakları şekilde yapılandırılmış, devamında ise Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, İlişki Niteliği Ölçeği, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği ve son olarak Ortoreksiya Nervoza Envanteri uygulanmıştır. Ölçeklerin tamamlanma süresi yaklaşık olarak 15-20 dakika sürmüştür.

E. Veri Analizi

Verilerin analizi SPSS 26.0 istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin içsel tutarlılığını test etmek amacıyla Cronbach's Alpha güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Ölçek puanlarının normal dağılıma uygunluğunu belirlemek için basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiş; bu değerlerin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli kabul edilmiştir (Groeneveld ve Meeden, 1984; Moors, 1986; Hopkins ve Weeks, 1990; De Carlo, 1997). Yapılan incelemede tüm puanların bu aralıkta olduğu ve normal dağılım sergilediği saptanmıştır.

Puanların normal dağılım göstermesi nedeniyle analizlerde parametrik test teknikleri tercih edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine göre ölçek puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla iki gruplu değişkenlerde Bağımsız Örneklem t-testi, ikiden fazla gruba sahip değişkenlerde ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı fark bulunan grupların belirlenmesi için Tukey Post-Hoc çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır.

Değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü ve şiddetini belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Ayrıca, araştırmanın temel hipotezleri kapsamında yer alan sosyal destek, ilişki kalitesi, çatışma, derinlik ve cinsiyet değişkenlerinin düzenleyici (moderator) rollerini test etmek için Hayes (2018) tarafından geliştirilen Process Macro (Model 1) kullanılarak moderasyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Çizelge 2 Ölçek ve Alt Boyutlara Ait Çarpıklık, Basıklık ve Güvenirlik (Cronbach's Alpha) Değerleri

	N	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha
Sosyal Medya Bağımlılığı Toplamı	367	-0.070	-0.041	0.874
Bilişsel Alt Boyutu	367	-0.533	0.787	0.716
Davranışsal Alt Boyutu	367	0.068	-0.647	0.822
Duygusal Alt Boyutu	367	0.373	0.044	0.792
İlişki Niteliği Ölçeği Toplamı	367	-0.725	0.440	0.833
Sosyal Destek Alt Boyutu	367	-1.535	2.373	0.768
Çatışma Alt Boyutu	367	0.234	-0.324	0.775
Derinlik Alt Boyutu	367	-1.837	2.943	0.841
Ortoreksiya Nervoza Envanteri Toplamı	367	0.685	0.421	0.939
Davranışlar Alt Boyutu	367	0.418	-0.125	0.879
Bozukluklar Alt Boyutu	367	1.146	1.106	0.896
Duygular Alt Boyutu	367	0.406	-0.638	0.807

Değerler incelendiğinde her bir puanın basıklık ve çarpıklık katsayılarının -3 ile +3 arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre puanların normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Çizelge 3 Ölçek ve Alt Boyutlara Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek / Alt Boyut	N	Minimum	Maximum	Ort.	ss
Sosyal Medya Bağımlılığı Toplamı	367	23.00	109.00	65.53	14.30
Bilişsel Alt Boyutu	367	7.00	35.00	23.34	4.83
Davranışsal Alt Boyutu	367	8.00	40.00	23.53	7.21
Duygusal Alt Boyutu	367	8.00	40.00	18.66	5.97
İlişki Niteliği Ölçeği Toplamı	367	30.00	69.00	55.78	6.86
Sosyal Destek	367	4.00	16.00	14.35	2.13
Çatışma	367	11.00	32.00	21.10	4.53
Derinlik	367	5.00	16.00	14.53	2.21
Ortoreksiya Nervoza Envanteri Toplamı	367	24.00	96.00	46.11	14.40
Davranışlar Alt Boyutu	367	9.00	36.00	18.77	6.10
Bozukluklar Alt Boyutu	367	10.00	40.00	16.63	6.29
Duygular Alt Boyutu	367	5.00	20.00	10.71	3.76

Çizelge 3'te katılımcıların ölçek ve alt boyutlara ilişkin tanımlayıcı istatistikleri sunulmuştur. Buna göre, Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam puanının ortalaması 65.53 (SS = 14.30) olarak belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığının bilişsel, davranışsal ve duygusal alt boyutlarına ait ortalamalar sırasıyla 23.34 (SS = 4.83), 23.53 (SS = 7.21) ve 18.66 (SS = 5.97) olarak hesaplanmıştır. İlişki Niteliği Ölçeği toplam puan ortalaması 55.78 (SS = 6.86) olup, alt boyutlar incelendiğinde sosyal destek puanının 14.35 (SS = 2.13), çatışma puanının 21.10 (SS = 4.53) ve derinlik puanının 14.53 (SS = 2.21) olduğu görülmektedir. Ortoreksiya Nervoza Envanteri toplam puan ortalaması 46.11 (SS = 14.40) olarak saptanmış; davranışlar alt boyutunun ortalaması 18.77 (SS = 6.10), Bozukluklar alt boyutunun ortalaması 16.63 (SS = 6.29) ve duygular alt boyutunun ortalaması 10.71 (SS = 3.76) olarak bulunmuştur.



IV. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın temelini oluşturan hipotezleri test etmek amacıyla gerçekleştirilen analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmektedir. Söz konusu hipotez testlerinin yanı sıra, araştırmacının merakı doğrultusunda, araştırma değişkenlerinin katılımcıların sosyo-demografik niteliklerine göre sergilediği farklılıklar da ayrıntılı olarak incelenmiş ve raporlanmıştır.

A. Hipotez Testleri

1. Korelasyon Analizi Bulguları

Çizelge 4 Ölçek ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişkiler

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Yaş	r	1												
	p													
Sosyal Medya Bağımlılığı	r	-.193	1											
Toplam	p	<.001												
Bilişsel	r	-.203	.660**	1										
	p	<.001	<.001											
Davranışsal	r	-.131*	.824**	.243**	1									
	p	0.012	<.001	<.001										
Duygusal	r	-.141*	.866**	.477**	.568**	1								
	p	0.007	<.001	<.001	<.001									
İlişki Niteliği Ölçeği	r	-.224**	-0.082	0.047	-0.083	-.133*	1							
toplam	p	<.001	0.119	0.374	0.113	0.011								
Sosyal Destek	r	-.178**	0.067	.194**	0.029	-0.032	.759**	1						
	p	0.001	0.202	<.001	0.578	0.535	<.001							
Çatışma	r	.215**	.168*	0.078	.152**	.157*	-.830**	-.337*	1					
	p	<.001	0.001	0.134	0.004	0.003	<.001	<.001						
Derinlik	r	-0.085	0.027	.117*	0.025	-0.060	.674**	.703**	-.203**	1				
	p	0.104	0.602	0.024	0.628	0.249	<.001	<.001	<.001					
Ortoreksiya Nervoza	r	.194**	.150**	0.016	.135**	.182**	-.211**	-.171**	.185**	-.111*	1			
Envanteri Toplamı	p	<.001	0.004	0.754	0.010	<.001	<.001	0.001	<.001	0.033				
Davranışlar	r	.288**	-0.002	-0.021	-0.019	0.035	-0.076	-0.085	0.057	-0.039	.897**	1		
	p	<.001	0.965	0.688	0.715	0.509	0.144	0.105	0.277	0.454	<.001			
Bozukluklar	r	.111*	.228**	0.048	.195**	.272**	-.304**	-.241**	.265**	-.168**	.909**	.682**	1	
	p	0.033	<.001	0.356	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	0.001	<.001	<.001		
Duygular	r	0.091	.196	0.016	.222**	.187*	-.175*	-.116*	.172*	-0.081	.852**	.670**	.702**	1
	p	0.083	<.001	0.758	<.001	<.001	0.001	0.027	0.001	0.121	<.001	<.001	<.001	

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Uygulanan test: Pearson Korelasyon Testi

Korelasyon analizi sonucunda, sosyal medya bağımlılığı toplam puanı ile ortoreksiya nervoza envanteri toplam puanı arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .150$, $p < .01$). Benzer şekilde, sosyal medya bağımlılığının ortoreksiya nervoza envanterinin alt boyutlarıyla olan ilişkileri incelendiğinde; bozukluklar ($r = .228$, $p < .001$) ve duygular ($r = .196$, $p < .001$) alt boyutları ile anlamlı pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Ortoreksiya nervoza envanteri toplam puanı ile sosyal medya bağımlılığı alt boyutlar arasındaki ilişkilerde; davranışsal alt boyut ($r = .135, p < .05$) ve duygusal alt boyut ($r = .182, p < .001$) arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Envanterin alt boyutlarının birbirleriyle olan etkileşimi incelendiğinde; davranışsal alt boyut, bozukluklar ($r = .195, p < .001$) ve duygular ($r = .222, p < .001$) alt boyutları ile pozitif ve zayıf düzeyde ilişkilidir. Duygusal alt boyut, bozukluklar ($r = .272, p < .001$) ve duygular ($r = .187, p < .001$) alt boyutları ile yine pozitif yönlü ve zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler sergilemektedir. Elde edilen tüm bu bulgular, sosyal medya bağımlılığının ortorektik eğilimleri tetikleyen anlamlı bir faktör olduğunu, ancak bu ilişkinin zayıf düzeyde kalmasının, bireylerin sağlıklı beslenme takıntısı geliştirmesinde kişilik özellikleri ve çevresel etkenler gibi farklı değişkenlerin de bütüncül bir rol oynadığını göstermektedir.

Genel anlamda bu sonuç, sosyal medya bağımlılık düzeyi yükseldikçe bireylerin sağlıklı beslenme takıntısı geliştirme eğilimlerinin de arttığını göstermektedir. Dolayısıyla, H1 hipotezi desteklenmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı toplam puanı ile çatışma alt boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .168, p < .01$). Benzer bir durum bağımlılığın alt boyutlarında da görülmektedir; hem davranışsal alt boyut ($r = .152, p < .01$) hem de duygusal alt boyut ($r = .157, p < .01$) ile çatışma arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ilişkiler bulunmaktadır. Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığı ve ilgili alt boyutlardaki artışın, romantik ilişkilerdeki çatışma düzeyinde düşük ölçekli bir artışla paralellik gösterdiğine işaret etmektedir.

Bağımlılığın bilişsel alt boyutu incelendiğinde, bu boyutun ilişkiyi destekleyen unsurlarla pozitif yönlü bir bağ kurduğu görülmektedir. Bilişsel alt boyut ile sosyal destek ($r = .194, p < .001$) ve derinlik ($r = .117, p < .05$) alt boyutları arasında zayıf düzeyde ancak istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Duygusal alt boyut ile ilişki niteliği ölçeği toplam puanı arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde ilişki ($r = -.133, p < .05$) olduğu görülmüştür. Bu sonuç, bireylerin sosyal medya kullanımına yönelik duygusal bağımlılıkları arttıkça, hâlihazırdaki romantik ilişkilerinden aldıkları genel doyumun ve algıladıkları ilişki niteliğinin düşük düzeyde de olsa azalma eğiliminde olduğunu kanıtlamaktadır.

Bu bulgular bütünü; sosyal medya bağımlılığının özellikle çatışma düzeyini artırıcı ve genel ilişki niteliğini zayıflatıcı bir rol oynadığını, ancak bilişsel boyutta sosyal destek algısıyla zayıf da olsa pozitif bir bağ kurabildiğini göstermektedir. Veriler, sosyal medya bağımlılığının özellikle duygusal ve çatışma odaklı süreçler üzerinden romantik ilişki kalitesini olumsuz etkilediğini kanıtlamaktadır; dolayısıyla H2 hipotezi istatistiksel olarak doğrulanmıştır.

İlişki niteliği toplam puanı ile bozukluklar alt boyutu arasında negatif yönlü ve orta kuvvetli bir ilişki saptanmıştır ($r = -.304$, $p < .001$). Ayrıca ilişki niteliğinin hem ortoreksiya nervoza envanteri toplam puanı ($r = -.211$, $p < .001$) hem de duygular alt boyutu ($r = -.175$, $p < .01$) ile negatif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı ilişkileri bulunmaktadır. Bu bulgular, ilişki niteliği arttıkça ortorektik belirtilerin azaldığını göstermektedir.

Sosyal destek düzeyi yükseldikçe bozukluklar alt boyutuna ilişkin belirtiler orta kuvvette azalmaktadır ($r = -.241$, $p < .001$). Ayrıca sosyal desteğin envanter toplam puanı ($r = -.171$, $p < .01$) ve duygular alt boyutu ($r = -.116$, $p < .05$) ile de negatif yönlü, zayıf düzeyde ilişkisi mevcuttur. İlişkide algılanan derinlik arttıkça hem envanter toplam puanında ($r = -.111$, $p < .05$) hem de bozukluklar alt boyutunda ($r = -.168$, $p < .01$) düşük düzeyli bir azalma görülmektedir.

Çatışma, ortorektik belirtileri artırıcı bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Çatışma ile bozukluklar alt boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf-orta sınırında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r = .265$, $p < .001$). Ayrıca çatışma düzeyinin envanter toplam puanı ($r = .185$, $p < .001$) ve duygular alt boyutu ($r = .172$, $p < .01$) ile pozitif yönlü ve zayıf düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu sonuç, romantik ilişkideki çatışmalar arttıkça bireyin sağlıklı beslenme takıntısı ve buna bağlı bozulma belirtilerinin de arttığını kanıtlamaktadır. Sonuç olarak H3 hipotezi desteklenmiştir.

2. Düzenleyici Rol Analizi Bulguları

Çizelge 5 Sosyal Medya Bağımlılığı ile Ortoreksiya Nervoza Arasındaki İlişkide İlişki Niteliği Ölçeği Toplam Puanının Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH	t	p	LLCI	ULCI
Sabit	127.784	25.3588	5.039	< .001	77.915	177.652
Sosyal Medya Bağımlılığı (SMB)	-1.3705	0.3962	-3.4595	0.001	-2.1495	-.5915
İlişki Niteliği Ölçeği (İNÖ)	-1.8352	0.5081	-3.6117	< .001	-2.8345	-.8360
SMB × İNÖ	0.0304	0.0079	3.8662	< .001	0.0149	0.0458

Model Özeti: $R = .2477$; $R^2 = .0613$; $F = 7.9070$; $p < .001$

Etkileşimi için R^2 değişimi: $\Delta R^2 = .0387$; $F = 14.9473$; $p < .001$

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Uygulanan test: PROCESS Makro (Model 1)

Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığının (SMB) ortoreksiya nervoza (ON) üzerindeki etkisinde ilişki niteliği ölçeği (İNÖ) toplam puanının düzenleyici rolü incelenmiştir. Yapılan moderasyon analizi sonucunda kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($R = .2477$; $R^2 = .0613$; $F = 7.9070$; $p < .001$). Bulgular, SMB'nin ON üzerinde anlamlı ve negatif yönde bir yordayıcı olduğunu göstermektedir ($B = -1.3705$, $p = .001$). Benzer şekilde, İNÖ toplam puanının da ON üzerinde anlamlı ve negatif yönde bir etkisinin olduğu saptanmıştır ($B = -1.8352$, $p < .001$).

Bununla birlikte, SMB ile İNÖ arasındaki etkileşim teriminin ($SMB \times İNÖ$) anlamlı olduğu belirlenmiştir ($B = 0.0304$, $p < .001$). Etkileşim teriminin modele eklenmesiyle açıklanan varyansta anlamlı bir artış meydana gelmiştir ($\Delta R^2 = .0387$; $F = 14.9473$; $p < .001$). Bu bulgu, İNÖ toplam puanının, SMB ile ON arasındaki ilişkide düzenleyici bir role sahip olduğunu göstermektedir.

Koşullu etki analizleri incelendiğinde, İNÖ düzeyinin düşük olduğu bireylerde SMB'nin ON üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($B = -.0042$, $p = .949$). Buna karşın, İNÖ düzeyi orta ($B = .1477$, $p = .005$) ve yüksek ($B = .2995$, $p < .001$) olan bireylerde SMB'nin ON üzerindeki etkisinin pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar, ilişki niteliği arttıkça sosyal medya bağımlılığının ortorektik yeme davranışları üzerindeki etkisinin güçlendiğini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak H4 hipotezi desteklenmiştir, ilişki kalitesinin SMB ve ON arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolü olduğu görülmüştür.

Çizelge 6 Sosyal Medya Bağımlılığının Ortoreksiya Nervoza Üzerindeki Etkisinde Sosyal Desteğin Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH	t	p	LLCI	ULCI
Sabit	10.7404	18.3095	0.5866	0.558	-25.2655	46.7463
Sosyal Medya Bağımlılığı (SMB)	0.8538	0.2879	2.9655	0.003	0.2876	1.42
Sosyal Destek (SD)	1.8097	1.2931	1.3995	0.163	-.7333	4.3527
SMB $\times$ SD	-.0494	0.0203	-2.4377	0.015	-.0892	-.0095
Model Özeti: $R = .2658$; $R^2 = .0707$; $F = 9.1991$; $p < .001$						
Etkileşimin R^2 değişimi: $\Delta R^2 = .0152$; $F = 5.9423$; $p = .015$						

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Uygulanan test: PROCESS Makro (Model 1)

Sosyal medya bağımlılığının ortoreksiya nervoza üzerindeki etkisinde sosyal desteğin düzenleyici rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları Çizelge 6'da sunulmuştur. Kurulan regresyon modelinin genel olarak istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($R = .2658$; $R^2 = .0707$; $F = 9.1991$; p

< .001). Buna göre model, ortoreksiya nervoza puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %7.1'ini açıklamaktadır.

Modelde yer alan doğrudan etkiler incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığının ortoreksiya nervoza üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir ($B = 0.8538$; $p = 0.003$). Buna karşılık, sosyal desteğin ortoreksiya nervoza üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir ($B = 1.8097$; $p = 0.163$).

Araştırmanın H4 hipotezini oluşturan etkileşim terimi incelendiğinde, bu etkileşimin sosyal destek alt boyutu için istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($B = -0.0494$; $p = 0.015$). Ayrıca etkileşim teriminin modele katkısını gösteren R^2 değişiminin de anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\Delta R^2 = .0152$; $F = 5.9423$; $p = .015$). Etkileşim katsayısının negatif yönlü olması, sosyal destek düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığı ile ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkinin zayıfladığını göstermektedir. Bu bulgular doğrultusunda, sosyal desteğin sosyal medya bağımlılığı ile ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkide düzenleyici bir role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, sosyal destek düzeyinin artmasının, sosyal medya bağımlılığının ortoreksiya nervoza üzerindeki olumsuz etkisini azaltıcı bir işlev gördüğü söylenebilir. H4 sosyal destek alt boyutu için desteklemiştir.

Çizelge 7 Sosyal Medya Bağımlılığının Ortoreksiya Nervoza Üzerindeki Etkisinde Çatışmanın Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH	t	p	LLCI	ULCI
Sabit	-46.8866	18.525	-2.5310	0.012	-83.3164	-10.4568
Sosyal Medya Bağımlılığı (SMB)	1.6053	0.268	5.9907	< .001	1.0783	2.1322
Çatışma	3.16	0.6728	4.6968	< .001	1.8369	4.4831
SMB $\times$ Çatışma	-0.0555	0.0099	-5.6312	< .001	-0.0749	-0.0361
Model Özeti: $R = .3536$; $R^2 = .1250$; $F = 17.2918$; $p < .001$						
Etkileşim için R^2 değişimi: $\Delta R^2 = .0764$; $F = 31.7105$; $p < .001$						

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Uygulanan test: PROCESS Makro (Model 1)

Sosyal medya bağımlılığının ortoreksiya nervoza üzerindeki etkisinde çatışmanın düzenleyici rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları Çizelge 7'de sunulmuştur. Kurulan regresyon modelinin genel olarak istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($R = .3536$; $R^2 = .1250$; $F = 17.2918$; $p < .001$). Buna göre model, ortoreksiya nervoza puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %12.5'ini açıklamaktadır.

Modelde yer alan doğrudan etkiler incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığının ortoreksiya nervoza üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir

yordayıcı olduğu belirlenmiştir ($B = 1.6053$; $p < .001$). Benzer şekilde, çatışmanın da ortoreksiya nervoza üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisinin olduğu saptanmıştır ($B = 3.16$; $p < .001$).

Araştırmanın H4 hipotezini oluşturan etkileşim incelendiğinde, bu etkileşimin çatışma alt boyutu için istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($B = -0.0555$; $p < .001$). Ayrıca etkileşim teriminin modele katkısını gösteren R^2 değişiminin de istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\Delta R^2 = .0764$; $F = 31.7105$; $p < .001$). Etkileşim katsayısının negatif yönlü olması, çatışma düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığı ile ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkinin yön ve şiddetinin anlamlı biçimde değiştiğini göstermektedir.

Bu bulgular doğrultusunda, çatışmanın sosyal medya bağımlılığı ile ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkide düzenleyici bir role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, çatışma düzeyinin artması, sosyal medya bağımlılığının ortoreksiya nervoza üzerindeki etkisini zayıflatmaktadır. H4 hipotezi çatışma alt boyutu için desteklenmiştir.

Çizelge 8 Sosyal Medya Bağımlılığının Ortoreksiya Nervoza Üzerindeki Etkisinde Derinliğin Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH	t	p	LLCI	ULCI
Sabit	45.2521	21.1752	2.137	0.033	3.6107	86.8935
Sosyal Medya Bağımlılığı (SMB)	0.1811	0.327	0.5538	0.58	-0.4620	0.8242
Derinlik	-0.6354	1.4431	-0.4403	0.66	-3.4733	2.2024
SMB $\times$ Derinlik	-0.0019	0.0223	-0.0838	0.933	-0.0457	0.0419
Model Özeti: $R = .1892$; $R^2 = .0358$; $F = 4.4925$; $p = .004$						
Etkileşimin R^2 değişimi: $\Delta R^2 = .0000$; $F = .0070$; $p = .933$						

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Uygulanan test: PROCESS Makro (Model 1)

Sosyal medya bağımlılığının ortoreksiya nervoza üzerindeki etkisinde ilişkinin derinliğinin düzenleyici rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları Çizelge 8’de sunulmuştur. Kurulan regresyon modelinin genel olarak istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($R = .1892$; $R^2 = .0358$; $F = 4.4925$; $p = .004$). Buna göre model, ortoreksiya nervoza puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %3.6’sını açıklamaktadır.

Modelde yer alan doğrudan etkiler incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığının ortoreksiya nervoza üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($B = 0.1811$; $p = 0.580$). Benzer şekilde, ilişkinin derinliğinin ortoreksiya nervoza üzerindeki doğrudan etkisinin de istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır ($B = -0.6354$; $p = 0.660$).

Araştırmanın H4 hipotezini oluşturan etkileşim incelendiğinde, bu etkileşimin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($B = -0.0019$; $p = 0.933$). Ayrıca etkileşim teriminin modele katkısını gösteren R^2 değişiminin de istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($\Delta R^2 = .0000$; $F = .0070$; $p = .933$).

Bu bulgular doğrultusunda, ilişkinin derinliğinin sosyal medya bağımlılığı ile ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolü olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla, ilişkinin derinliğinin bu ilişki bağlamında anlamlı bir koruyucu ya da risk artırıcı faktör olarak işlev görmediği söylenebilir. Derinlik alt boyutu H4 hipotezini desteklememiştir.

Çizelge 9 Cinsiyetin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Ortoreksiya Nervoza Arasındaki İlişkide Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH	t	p	LLCI	ULCI
Sabit	37.0826	5.523	6.7142	< .001	26.2214	47.9437
Sosyal Medya Bağımlılığı (SMB)	0.1822	0.0851	2.1405	0.033	0.0148	0.3495
Cinsiyet	-3.2081	7.1173	-4.507	0.652	-17.2045	10.7883
SMB $\times$ Cinsiyet	-.0208	0.1075	-.1936	0.847	-.2323	0.1906
Model Özeti: $R = .2134$; $R^2 = .0455$; $F = 5.7706$; $p = .0007$						
Etkileşim için R^2 değişimi: $\Delta R^2 = .0001$; $F = .0375$; $p = .8466$						

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Uygulanan test: PROCESS Makro (Model 1)

Kurulan regresyon modelinin genel olarak istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = .2134$; $R^2 = .0455$; $F = 5.7706$; $p = .0007$). Buna göre model, ortoreksiya nervoza puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %4.6'sını açıklamaktadır. Modelde yer alan değişkenlerin doğrudan etkileri incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığının ortoreksiya nervoza üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür ($B = 0.1822$; $p = 0.033$). Buna karşılık, cinsiyetin ortoreksiya nervoza üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir ($B = -3.2081$; $p = 0.652$).

Araştırmanın H5 hipotezini oluşturan etkileşim terimi (Sosyal Medya Bağımlılığı $\times$ Cinsiyet) incelendiğinde, bu etkileşimin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($B = -0.0208$; $p = 0.847$). Ayrıca etkileşim teriminin modele katkısını gösteren R^2 değişiminin de anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($\Delta R^2 = .0001$; $F = .0375$; $p = .8466$). Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığı ile ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermektedir. Bu doğrultuda, cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı ile ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolü olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. H5 hipotezi desteklenmemektedir.

B. İlave Analizler: Değişkenlerin Sosyo-Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Çizelge 10 Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt boyutlar	Cinsiyetiniz:	N	ort	ss	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı Toplamı	Kadın	232	66.82	14.14	2.283	.023*
	Erkek	135	63.31	14.34		
Bilişsel Alt Boyutu	Kadın	232	24.00	4.29	3.260	.001*
	Erkek	135	22.21	5.47		
Davranışsal Alt Boyutu	Kadın	232	23.69	7.19	0.557	.578
	Erkek	135	23.26	7.26		
Duygusal Alt Boyutu	Kadın	232	19.13	6.15	2.002	.046*
	Erkek	135	17.84	5.59		
İlişki Niteliği Ölçeği Toplamı	Kadın	232	56.51	7.19	2.718	.007*
	Erkek	135	54.51	6.09		
Sosyal Destek	Kadın	232	14.57	1.99	2.514	.013*
	Erkek	135	13.97	2.31		
Çatışma	Kadın	232	20.64	4.70	-2.573	.010*
	Erkek	135	21.89	4.11		
Derinlik	Kadın	232	14.58	2.19	0.636	.525
	Erkek	135	14.43	2.25		
Ortoreksiya Nervoza Envanteri Toplamı	Kadın	232	44.66	13.75	-2.560	.011*
	Erkek	135	48.61	15.18		
Davranışlar Alt Boyutu	Kadın	232	18.41	6.03	-1.521	.129
	Erkek	135	19.41	6.19		
Bozukluklar Alt Boyutu	Kadın	232	15.76	5.91	-3.415	.001*
	Erkek	135	18.13	6.65		
Duygular Alt Boyutu	Kadın	232	10.49	3.69	-1.461	.145
	Erkek	135	11.08	3.87		

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Uygulanan test: Bağımsız Örneklem t-Testi

Çizelge 10'da ölçek ve alt boyut puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları sunulmuştur. Buna göre, sosyal medya bağımlılığı toplam puanının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve kadınların (66.82 ± 14.14) erkeklere (63.31 ± 14.34) kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir ($t = 2.283$, $p = .023$). Kadınların bilişsel (24.00 ± 4.29) ve duygusal (19.13 ± 6.15) alt boyut puan ortalamalarının, erkeklerin puanlarından (sırasıyla; 22.21 ± 5.47 ve 17.84 ± 5.59) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t_{\text{bilişsel}} = 3.260$, $p = .001$; $t_{\text{duygusal}} = 2.002$, $p = .046$).

İlişki niteliği ölçeği toplam puanının da cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığı ve kadınların (56.51 ± 7.19) erkeklere (54.51 ± 6.09) göre daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir ($t = 2.718$, $p = .007$). Alt boyutlar incelendiğinde, sosyal destek puanının kadınlarda (14.57 ± 1.99) erkeklere (13.97 ± 2.31) kıyasla daha yüksek olduğu ($t = 2.514$, $p = .013$), çatışma puanının ise

erkeklerde (21.89 ± 4.11) kadınlara (20.64 ± 4.70) göre daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t = -2.573$, $p = .010$).

Ortoreksiya nervoza envanteri toplam puanının cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığı ve erkeklerin (48.61 ± 15.18) kadınlara (44.66 ± 13.75) göre daha yüksek puan aldığı görülmüştür ($t = -2.560$, $p = .011$). Alt boyutlar incelendiğinde, bozukluklar alt boyutunda erkeklerin puanlarının (18.13 ± 6.65) kadınlara (15.76 ± 5.91) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($t = -3.415$, $p = .001$). Bu bulguya göre ortoreksiya nervoza düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır, H6 hipotezi desteklenmiştir.



Çizelge 11 Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt boyutlar	Eğitim Durumunuz	N	ort	ss	F	p	Post Hoc Tukey
Sosyal Medya Bağımlılığı Toplamı	Lise ve altı	49	60,65	15.76	3.655	.013*	1-2
	Ön lisans	55	68,56	13.37			1-4
	Lisans	219	65,19	14.45			
	Yüksek lisans ya da Doktora	44	68,89	11.32			
Bilişsel Alt Boyutu	Lise ve altı	49	22,29	5.41	1.341	.261	
	Ön lisans	55	24,18	4.24			
	Lisans	219	23,36	4.96			
	Yüksek lisans ya da Doktora	44	23,34	4.02			
Davranışsal Alt Boyutu	Lise ve altı	49	21,55	7.44	2.976	.032*	1-4
	Ön lisans	55	24,71	7.26			
	Lisans	219	23,28	7.31			
	Yüksek lisans ya da Doktora	44	25,52	5.69			
Duygusal Alt Boyutu	Lise ve altı	49	16,82	6.45	2.918	.034*	1-4
	Ön lisans	55	19,67	6.21			
	Lisans	219	18,54	5.74			
	Yüksek lisans ya da Doktora	44	20,02	5.90			
İlişki Niteliği Ölçeği Toplamı	Lise ve altı	49	53,92	7.94	4.117	.007*	1-4
	Ön lisans	55	53,89	7.25			2-4
	Lisans	219	56,31	6.49			
	Yüksek lisans ya da Doktora	44	57,57	6.15			
Sosyal Destek	Lise ve altı	49	14,06	2.17	2.775	.041*	2-4
	Ön lisans	55	13,71	2.54			
	Lisans	219	14,50	2.06			
	Yüksek lisans ya da Doktora	44	14,70	1.71			
Çatışma	Lise ve altı	49	22,78	4.99	3.729	.012*	1-3
	Ön lisans	55	21,76	4.38			1-4
	Lisans	219	20,73	4.32			
	Yüksek lisans ya da Doktora	44	20,25	4.76			
Derinlik	Lise ve altı	49	14,63	2.04	2.367	.071	
	Ön lisans	55	13,95	2.58			
	Lisans	219	14,53	2.25			
	Yüksek lisans ya da Doktora	44	15,11	1.48			
Ortoreksiya Nervoza Envanteri Toplamı	Lise ve altı	49	49,35	14.29	2.881	.036*	1,4
	Ön lisans	55	49,55	14.58			
	Lisans	219	45,12	14.25			
	Yüksek lisans ya da Doktora	44	43,14	14.13			
Davranışlar Alt Boyutu	Lise ve altı	49	20,86	6.74	4.176	.006*	1-3
	Ön lisans	55	20,22	6.06			
	Lisans	219	18,12	5.79			
	Yüksek lisans ya da Doktora	44	17,91	6.29			
Bozukluklar Alt Boyutu	Lise ve altı	49	17,29	5.42	2.450	.063	
	Ön lisans	55	18,09	6.47			
	Lisans	219	16,48	6.49			
	Yüksek lisans ya da Doktora	44	14,82	5.59			
Duygular Alt Boyutu	Lise ve altı	49	11,20	3.92	0.918	.432	
	Ön lisans	55	11,24	3.50			
	Lisans	219	10,52	3.83			
	Yüksek lisans ya da Doktora	44	10,41	3.58			

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Uygulanan test: Tek Yönlü Varyans Analizi – ANOVA ve Tukey Post Hoc Testi

Çizelge 11’de ölçek ve alt boyut puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Tukey post-hoc testi sonuçları sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre, sosyal medya

bağımlılığı toplam puanının eğitim durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir ($F = 3.655$, $p = .013$). Yapılan Tukey post-hoc testi sonucunda, lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcıların puan ortalamalarının ön lisans ile yüksek lisans/doktora mezunlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır. Davranışsal alt boyutta eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($F = 2.976$, $p = .032$). Tukey post-hoc testi sonuçları, lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcıların davranışsal alt boyut puanlarının yüksek lisans/doktora mezunlarına göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, duygusal alt boyutta da eğitim durumuna göre anlamlı bir fark bulunmuş ($F = 2.918$, $p = .034$) ve bu farkın lise ve altı grubu ile yüksek lisans/doktora grubu arasında olduğu belirlenmiştir.

İlişki niteliği ölçeği toplam puanının eğitim durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır ($F = 4.117$, $p = .007$). Tukey post-hoc analizi sonucunda, yüksek lisans/doktora mezunlarının toplam ilişki niteliği puanlarının lise ve altı ile ön lisans mezunlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal destek alt boyutunda da eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmuş ($F = 2.775$, $p = .041$) ve bu farkın ön lisans mezunları ile yüksek lisans/doktora mezunları arasında olduğu belirlenmiştir. Çatışma alt boyutu açısından eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F = 3.729$, $p = .012$). Tukey post-hoc testi sonuçlarına göre, lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcıların çatışma puanlarının lisans ile yüksek lisans/doktora mezunlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Ortoreksiya nervoza envanteri toplam puanının eğitim durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür ($F = 2.881$, $p = .036$). Tukey post-hoc analizi sonucunda, lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcıların ortoreksiya nervoza puanlarının yüksek lisans/doktora mezunlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, davranışlar alt boyutunda da eğitim durumuna göre anlamlı bir fark saptanmış ($F = 4.176$, $p = .006$) ve bu farkın lise ve altı grubu ile lisans mezunları arasında olduğu görülmüştür.

Çizelge 12 Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Medeni Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt boyutlar	Medeni Durumunuz:	N	ort	ss	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı Toplamı	Bekâr	170	67.99	13.29	3.102	.002*
	Evli	197	63.41	14.82		
Bilişsel Alt Boyutu	Bekâr	170	23.72	4.51	1.423	.156
	Evli	197	23.01	5.08		
Davranışsal Alt Boyutu	Bekâr	170	24.48	7.26	2.341	.020*
	Evli	197	22.72	7.08		
Duygusal Alt Boyutu	Bekâr	170	19.79	5.49	3.429	.001*
	Evli	197	17.68	6.21		
İlişki Niteliği Ölçeği Toplamı	Bekâr	170	56.78	6.72	2.613	.009*
	Evli	197	54.91	6.89		
Sosyal Destek	Bekâr	170	14.45	2.05	0.820	.413
	Evli	197	14.26	2.20		
Çatışma	Bekâr	170	19.98	4.15	-4.501	< .001*
	Evli	197	22.06	4.63		
Derinlik	Bekâr	170	14.31	2.40	-1.707	.089
	Evli	197	14.71	2.02		
Ortoreksiya Nervoza Envanteri Toplamı	Bekâr	170	44.30	15.21	-2.232	.026
	Evli	197	47.68	13.50		
Davranışlar Alt Boyutu	Bekâr	170	17.49	6.14	-3.802	.000*
	Evli	197	19.88	5.86		
Bozukluklar Alt Boyutu	Bekâr	170	16.21	6.64	-1.180	.239
	Evli	197	16.99	5.97		
Duygular Alt Boyutu	Bekâr	170	10.59	4.01	-0.522	.602
	Evli	197	10.80	3.55		

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Uygulanan test: Bağımsız Örneklem t-Testi

Çizelge 12’de ölçek ve alt boyut puanlarının medeni duruma göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre, sosyal medya bağımlılığı toplam puanının medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve bekâr katılımcıların (67.99 ± 13.29) evli katılımcılara (63.41 ± 14.82) kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir ($t = 3.102$, $p = .002$). Davranışsal alt boyutta medeni duruma göre anlamlı bir fark bulunmuş; bekâr katılımcıların puanlarının (24.48 ± 7.26) evli katılımcılardan (22.72 ± 7.08) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t = 2.341$, $p = .020$). Benzer şekilde, duygusal alt boyutta da medeni duruma göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüş ve bekâr katılımcıların puanlarının (19.79 ± 5.49) evli katılımcılara (17.68 ± 6.21) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($t = 3.429$, $p = .001$).

İlişki niteliği ölçeği toplam puanının medeni duruma göre anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmış; bekâr katılımcıların toplam puanlarının (56.78 ± 6.72) evli katılımcılara (54.91 ± 6.89) kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür ($t = 2.613$, $p = .009$). Çatışma alt boyutu incelendiğinde, medeni duruma göre anlamlı bir farklılık olduğu ve evli katılımcıların çatışma puanlarının (22.06 ± 4.63) bekâr katılımcılardan

(19.98 ± 4.15) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($t = -4.501$, $p < .001$).

Ortoreksiya nervoza envanteri toplam puanının medeni duruma göre anlamlı biçimde farklılaştığı ve evli katılımcıların (47.68 ± 13.50) bekâr katılımcılara (44.30 ± 15.21) göre daha yüksek puan aldığı görülmüştür ($t = -2.232$, $p = .026$). Ayrıca, davranışlar alt boyutunda da medeni duruma göre anlamlı bir fark bulunmuş ve evli katılımcıların puanlarının (19.88 ± 5.86) bekâr katılımcılardan (17.49 ± 6.14) daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t = -3.802$, $p < .001$).



Çizelge 13 Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt boyutlar	Günlük sosyal medya kullanım süreniz yaklaşık olarak ne kadar?	N	ort	ss	F	p	Post Hoc Tukey
Sosyal Medya Bağımlılığı Toplamı	1 saatten az	22	46.18	15.18	35.553	< .001*	1-2, 1-3
	1-3 saat	173	62.12	13.00			1-4, 2-3
	3-5 saat	122	70.13	12.29			2-4
	5 saat ve üzeri	50	74.64	10.70			
Bilişsel Alt Boyutu	1 saatten az	22	17.09	6.68	23.184	< .001*	1-2
	1-3 saat	173	22.64	4.71			1-3, 1-4
	3-5 saat	122	24.52	3.49			2-3, 2-4
	5 saat ve üzeri	50	25.62	4.36			
Davranışsal Alt Boyutu	1 saatten az	22	16.91	6.41	15.813	< .001*	1-2, 1-3
	1-3 saat	173	22.17	6.97			1-4
	3-5 saat	122	25.38	7.11			2-3
	5 saat ve üzeri	50	26.68	5.49			2-4
Duygusal Alt Boyutu	1 saatten az	22	12.18	5.32	24.785	< .001*	1-2, 1-3
	1-3 saat	173	17.31	5.36			1-4, 2-3
	3-5 saat	122	20.24	5.57			2-4
	5 saat ve üzeri	50	22.34	5.63			
İlişki Niteliği Ölçeği Toplamı	1 saatten az	22	56.27	6.66	2.388	.069	
	1-3 saat	173	56.27	7.32			
	3-5 saat	122	55.97	5.93			
	5 saat ve üzeri	50	53.40	7.16			
Sosyal Destek	1 saatten az	22	13.82	2.99	1.341	.261	
	1-3 saat	173	14.35	2.14			
	3-5 saat	122	14.58	1.79			
	5 saat ve üzeri	50	14.02	2.41			
Çatışma	1 saatten az	22	20.36	5.08	2.806	.040*	2-4
	1-3 saat	173	20.65	4.55			
	3-5 saat	122	21.22	4.30			
	5 saat ve üzeri	50	22.66	4.48			
Derinlik	1 saatten az	22	14.82	2.32	1.014	.387	
	1-3 saat	173	14.57	2.42			
	3-5 saat	122	14.61	1.77			
	5 saat ve üzeri	50	14.04	2.36			
Ortoreksiya Nervoza Envanteri Toplamı	1 saatten az	22	47.59	12.71	0.391	.760	
	1-3 saat	173	46.72	12.85			
	3-5 saat	122	45.55	14.90			
	5 saat ve üzeri	50	44.74	18.62			
Davranışlar Alt Boyutu	1 saatten az	22	20.59	4.48	3.608	.014*	1,4
	1-3 saat	173	19.58	5.56			
	3-5 saat	122	17.94	6.42			
	5 saat ve üzeri	50	17.20	7.13			
Bozukluklar Alt Boyutu	1 saatten az	22	16.64	6.37	0.129	.943	
	1-3 saat	173	16.46	5.66			
	3-5 saat	122	16.69	6.53			
	5 saat ve üzeri	50	17.08	7.76			
Duygular Alt Boyutu	1 saatten az	22	10.36	3.37	0.264	.851	
	1-3 saat	173	10.67	3.49			
	3-5 saat	122	10.92	3.83			
	5 saat ve üzeri	50	10.46	4.64			

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Uygulanan test: Tek Yönlü Varyans Analizi – ANOVA ve Tukey Post Hoc Testi

Çizelge 13'te ölçek ve alt boyut puanlarının günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Tukey post-hoc testi sonuçları sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre, sosyal medya bağımlılığı Toplam puanının günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir ($F = 35.553$, $p < .001$). Tukey post-hoc testi sonuçları, 1 saatten az sosyal medya kullanan katılımcıların puanlarının 1-3 saat, 3-5 saat ve 5 saat ve üzeri gruplarına kıyasla

anlamli düzeyde daha düşük olduğunu; ayrıca 1–3 saat kullananların puanlarının 3–5 saat ve 5 saat ve üzeri gruplarından, 3–5 saat kullananların puanlarının ise 5 saat ve üzeri gruptan anlamli düzeyde daha düşük olduğunu göstermiştir. Bilişsel alt boyutta günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamli bir farklılık saptanmıştır ($F = 23.184$, $p < .001$). Post-hoc analizler, 1 saatten az kullanım süresine sahip katılımcıların puanlarının diğeri tüm gruplara göre anlamli düzeyde daha düşük olduğunu; ayrıca 1–3 saat kullananların puanlarının 3–5 saat ve 5 saat ve üzeri gruplarına kıyasla anlamli biçimde daha düşük olduğunu göstermektedir. Davranışsal alt boyutta da günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamli bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F = 15.813$, $p < .001$). Tukey post-hoc testi sonuçlarına göre, 1 saatten az sosyal medya kullananların puanları diğeri gruplara göre anlamli düzeyde daha düşük bulunmuş; bunun yanında 1–3 saat kullananların puanlarının 3–5 saat ve 5 saat ve üzeri gruplarından anlamli düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır. Duygusal alt boyutta günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamli bir farklılık olduğu görülmüştür ($F = 24.785$, $p < .001$). Post-hoc analizler, 1 saatten az kullanan katılımcıların puanlarının tüm diğeri gruplara göre anlamli düzeyde daha düşük olduğunu; ayrıca 1–3 saat kullananların puanlarının 3–5 saat ve 5 saat ve üzeri gruplarına kıyasla anlamli biçimde daha düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Çatışma alt boyutu açısından günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamli bir farklılık saptanmıştır ($F = 2.806$, $p = .040$). Tukey post-hoc testi sonuçlarına göre, 5 saat ve üzeri sosyal medya kullanan katılımcıların çatışma puanlarının 1–3 saat kullananlara göre anlamli düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Davranışlar alt boyutunda da günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamli bir farklılık olduğu bulunmuştur ($F = 3.608$, $p = .014$). Post-hoc analize göre, 1 saatten az sosyal medya kullanan katılımcıların davranışlar alt boyutu puanlarının 5 saat ve üzeri kullananlara kıyasla anlamli düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çizelge 14 Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının İlişki Süresine Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt boyutlar	İlişkiniz ne kadar süredir devam ediyor?	N	ort	ss	F	p	Post Hoc (Tukey)
Sosyal Medya Bağımlılığı Toplamı	0-6 ay	38	66.11	13.75	1.546	.202	
	6 ay - 1 yıl	24	66.50	12.73			
	1-3 yıl	82	68.22	12.50			
	3 yıl ve üzeri	223	64.34	15.08			
Bilişsel Alt Boyutu	0-6 ay	38	22.71	4.74	1.433	.233	
	6 ay - 1 yıl	24	22.38	4.67			
	1-3 yıl	82	24.20	3.86			
	3 yıl ve üzeri	223	23.23	5.15			
Davranışsal Alt Boyutu	0-6 ay	38	23.76	6.95	0.790	.500	
	6 ay - 1 yıl	24	24.46	7.25			
	1-3 yıl	82	24.37	7.45			
	3 yıl ve üzeri	223	23.09	7.17			
Duygusal Alt Boyutu	0-6 ay	38	19.63	4.74	2.206	.087	
	6 ay - 1 yıl	24	19.67	5.37			
	1-3 yıl	82	19.66	5.16			
	3 yıl ve üzeri	223	18.02	6.43			
İlişki Niteliği Ölçeği Toplamı	0-6 ay	38	53.03	8.10	5.172	.002*	1-3
	6 ay - 1 yıl	24	56.63	5.52			3-4
	1-3 yıl	82	57.89	6.14			
	3 yıl ve üzeri	223	55.38	6.83			
Sosyal Destek	0-6 ay	38	12.61	2.49	11.186	< .001*	1-2.
	6 ay - 1 yıl	24	14.25	2.40			1-3
	1-3 yıl	82	14.87	1.66			1-4
	3 yıl ve üzeri	223	14.47	2.05			
Çatışma	0-6 ay	38	20.29	4.40	5.141	.002*	3-4
	6 ay - 1 yıl	24	19.83	3.17			
	1-3 yıl	82	19.87	4.34			
	3 yıl ve üzeri	223	21.83	4.61			
Derinlik	0-6 ay	38	12.71	3.03	10.949	< .001*	1-2
	6 ay - 1 yıl	24	14.21	2.64			1-3
	1-3 yıl	82	14.89	1.83			1-4
	3 yıl ve üzeri	223	14.74	1.98			
Ortoreksiya Nervoza Envanteri Toplamı	0-6 ay	38	45.97	14.61	0.531	.661	
	6 ay - 1 yıl	24	45.17	18.62			
	1-3 yıl	82	44.55	15.08			
	3 yıl ve üzeri	223	46.81	13.63			
Davranışlar Alt Boyutu	0-6 ay	38	18.13	5.92	1.957	.120	
	6 ay - 1 yıl	24	17.13	7.58			
	1-3 yıl	82	17.94	6.03			
	3 yıl ve üzeri	223	19.37	5.94			
Bozukluklar Alt Boyutu	0-6 ay	38	16.84	6.20	0.511	.675	
	6 ay - 1 yıl	24	17.33	8.39			
	1-3 yıl	82	15.91	6.69			
	3 yıl ve üzeri	223	16.78	5.91			
Duygular Alt Boyutu	0-6 ay	38	11.00	3.83	0.088	.966	
	6 ay - 1 yıl	24	10.71	4.21			
	1-3 yıl	82	10.70	4.07			
	3 yıl ve üzeri	223	10.66	3.61			

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Uygulanan test: Tek Yönlü Varyans Analizi – ANOVA ve Tukey Post Hoc Testi

Çizelge 14'te ölçek ve alt boyut puanlarının ilişki süresine göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Tukey post-hoc testi sonuçları sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre, ilişki niteliği ölçeği toplam puanının ilişki süresine göre anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir ($F = 5.172$, $p = .002$). Tukey post-hoc testi sonuçları, 0–6 ay ilişki süresine sahip katılımcıların puanlarının 1–3 yıl ve 3 yıl ve üzeri ilişki süresine sahip katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu göstermektedir. Sosyal destek alt boyutunda ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($F = 11.186$, p

< .001). Tukey post-hoc analizi sonucunda, 0–6 ay ilişki süresine sahip katılımcıların sosyal destek puanlarının 6 ay–1 yıl, 1–3 yıl ve 3 yıl ve üzeri gruplarına göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Çatışma alt boyutu açısından ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($F = 5.141$, $p = .002$). Post-hoc analizler, 3 yıl ve üzeri ilişki süresine sahip katılımcıların çatışma puanlarının 1–3 yıl ilişki süresine sahip katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Derinlik alt boyutunda ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F = 10.949$, $p < .001$). Tukey post-hoc testi sonuçlarına göre, 0–6 ay ilişki süresine sahip katılımcıların derinlik puanlarının 6 ay–1 yıl, 1–3 yıl ve 3 yıl ve üzeri ilişki süresine sahip katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Son olarak, yaş ile sosyal medya bağımlılığı toplam puanı arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.193$, $p < .001$) (Bkz. Çizelge 4). Yaş ile bilişsel ($r = -.203$, $p < .001$), davranışsal ($r = -.131$, $p = .012$) ve duygusal alt boyut ($r = -.141$, $p = .007$) arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgular, yaş arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeyinin ve ilgili alt boyut puanlarının düşük düzeyde azaldığını göstermektedir.

Yaş ile ilişki niteliği ölçeği toplam puanı ($r = -.224$, $p < .001$) ve sosyal destek alt boyutu ($r = -.178$, $p = .001$) arasında da negatif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Yaş ile çatışma alt boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = .215$, $p < .001$). Bu sonuç, yaş arttıkça ilişkide algılanan çatışma düzeyinin düşük düzeyde arttığını göstermektedir.

Yaş ile ortoreksiya nervoza envanteri toplam puanı arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .194$, $p < .001$). Yaş ile davranışlar ($r = .288$, $p < .001$) ve bozukluklar alt boyutu arasında ($r = .111$, $p = .033$) pozitif yönlü ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu bulgular, yaş arttıkça ortorektik eğilimlerin ve buna bağlı davranışsal ve bozulma boyutlarının düşük düzeyde artış gösterdiğine işaret etmektedir.



V. TARTIŞMA

Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkide romantik ilişki kalitesinin düzenleyici rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular geçmiş çalışmalarla birlikte bu bölümde tartışılmıştır.

A. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Ortoreksiya Nervoza

Bulgulara göre, bireylerin sosyal medya kullanım düzeyleri arttıkça, sağlıklı beslenme konusundaki hassasiyetlerinin de artma eğilimi gösterdiği görülmektedir. Bu durum, dijital mecralarda geçirilen kontrolsüz sürenin bireylerin beslenme algılarını dönüştürdüğünü ve onları daha katı bir yapıya ittiğini göstermektedir. Literatürde yer alan benzer çalışmalar da sosyal medyanın idealize edilmiş beden imgeleri üzerinden bireylerde beslenme kaygısını tetiklediğini vurgulamaktadır (Hamurcu, 2023). Nitekim alan yazında yapılan araştırmalar, görsel odaklı sosyal medya platformlarının kullanım sıklığı arttıkça, bireylerin gıda içerikleri üzerinde aşırı denetim kurma ve sağlıklı beslenmeyi bir kimlik ögesi haline getirme eğilimlerinin yükseldiğini belirtmektedir (Turner ve Lefevre, 2017). Yapılan çalışmalar, sosyal medyayı sık kullanan bireylerde ON semptomlarının çok daha şiddetli seyrettiğini, özellikle Instagram gibi mecraların belirli kullanıcı kitleleri üzerinde bu psikolojik baskıyı benzersiz şekillerde artırdığını ortaya koymaktadır (Gonçalves, 2025).

Buna karşın, tespit edilen ilişkinin zayıf düzeyde kalması, ortorektik eğilimlerin gelişiminde sosyal medyanın tek başına yeterli bir açıklayıcı olmadığını, meselenin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, literatürdeki mükemmeliyetçilik, obsesif-kompulsif kişilik özellikleri ve toplumsal zayıflık idealleri gibi değişkenlerin de sürece dahil olduğu görüşünü desteklemektedir (Özsoy, 2017; Satici, 2019). Geçmiş literatür incelendiğinde,

idealize edilmiş beden algısının sosyal medya üzerinden göz önüne sunularak özellikle gençler arasında yeme bozuklukları riskinin atmasına neden olduğu görülmüştür (Koca ve Tunca, 2020). Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılık düzeyi yükseldikçe bireylerin beslenme rutinlerinde daha bozuk ve duygusal temelli tepkiler verdiği, ancak bütüncül bir değerlendirme için kişilik yapısı ve sosyal çevrenin de denkleme katılması gerektiği söylenebilir.

2. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Romantik İlişki Kalitesi

Dijital dünyayla kurulan duygusal bağın kuvvetlenmesi, partnerler arasındaki ilişkinin niteliğinde ve alınan doyumda sınırlı fakat belirgin bir düşüşe sebebiyet vermektedir. Bu durum, sosyal medya bağımlılığının romantik ilişkiler üzerindeki olumsuz etkisine dair bir kanıt sunmaktadır. Elde edilen sonuçlar, sosyal medya bağımlılığının romantik ilişkilerde özellikle çatışmaları körükleyen ve ilişkinin genel kalitesini aşağı çeken bir unsur olarak işlev gördüğünü kanıtlamaktadır. Bununla birlikte, bilişsel boyut incelendiğinde, sosyal medyanın bireylerde zayıf düzeyde de olsa bir sosyal destek algısı yaratarak olumlu bir bağ kurabildiği görülmektedir. Kısacası, sosyal medya kullanımı ilişkisel uyumu ve doyumu olumsuz yönde etkileyip gerginliği artırsa da, bireyin zihinsel dünyasında sınırlı bir sosyal destek kaynağı olarak konumlanmaya devam etmektedir. Literatüre bakıldığında, sosyal medya platformlarının, gençler için yalnızca boş zaman aktivitesi olmanın ötesine geçerek, duygusal destek arayışının karşılandığı, aidiyet hissinin pekiştirildiği ve yaşam doyumunu artıran stratejik bir mekanizma işlevi olduğu görülmektedir; özellikle üniversite öğrencileri, yalnızlık, hüznün veya depresif ruh halleriyle başa çıkma sürecinde sosyal ağları birincil bir destek kaynağı ve iletişim alternatifi olarak konumlandırmaktadır (Balcı ve Kaya, 2021).

Veriler, sosyal medya bağımlılığının özellikle duygusal ve çatışma odaklı süreçler üzerinden romantik ilişki kalitesini olumsuz etkilediğini kanıtlamaktadır. Literatürde yer alan görüşlere göre, bireylerin sosyal medya mecralarında kontrolsüz bir şekilde vakit harcaması ve bu platformlarla bağımlılık düzeyinde bir bağ kurması, romantik ilişkilerin sağlıklı yürütülmesini engelleyen ve ciddi boyutta ilişki krizlerine zemin hazırlayan temel faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (Nongpong ve Charoensukmongkol, 2016). Yapılan çalışmalar, yoğun sosyal medya kullanımının bireylerdeki kıskançlık duygusunu tetiklediğini ve bu durumun romantik ilişkiler üzerinde yıpratıcı, yer yer ise telafisi güç etkiler bıraktığını ortaya

koymaktadır; söz konusu etkileşim, partnerler arasındaki duygusal bağı ve yakınlığı zayıflatarak hem ilişki doyumunun hem de genel ilişki kalitesinin düşmesine yol açmaktadır (Koşan, 2023). Roberts ve David (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmalar; bireyin partneriyle beraberken sürekli telefonuyla ilgilenmesi olarak tanımlanan phubbing davranışının, çiftler arasındaki etkileşimi kesintiye uğratarak çatışmaları körüklediğini, bu durumun ise hem hissedilen olumlu duyguları ve ilişki memnuniyetini azaltıp hem de genel ilişki kalitesi ile bağlılık düzeyini sarsan tahrip edici bir etki yarattığını ortaya koymaktadır.

3. Romantik İlişki Kalitesi ve Ortoreksiya Nervosa

Partnerler arasındaki ilişkinin kalitesi yükseldikçe, bireylerin beslenme konusundaki takıntılı ve bozuk davranışlarında belirgin bir azalma yaşanmaktadır; bu durum özellikle duygusal tepkiler ve genel ortorektik eğilimler üzerinde iyileştirici bir etki yaratmaktadır. Benzer şekilde, ilişkiden alınan sosyal destek düzeyi ve algılanan derinlik arttıkça, beslenme kaynaklı bozukluk belirtilerinin gerilediği, dolayısıyla güçlü bir sosyal destek mekanizmasının sağlıklı beslenme takıntısına karşı koruyucu bir kalkan görevi gördüğü anlaşılmaktadır.

Öte yandan, ilişkideki çatışma düzeyi bu tablonun tam tersi bir etki yaratarak ortorektik belirtileri besleyen temel bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Çiftler arasındaki anlaşmazlıklar ve gerilimler tırmandıkça, bireyin beslenme düzeni üzerindeki kontrol arayışı ve buna bağlı duygusal karmaşaları da artış göstermektedir. Bu bulgular bütünüyle değerlendirildiğinde; huzurlu ve destekleyici bir ilişki yapısının sağlıklı beslenme takıntısını dizginlediği, çatışmalı ve niteliği düşük bir ilişki atmosferinin ise bu patolojik eğilimleri tetikleyerek şiddetlendirdiği söylenebilir.

Romantik bir ilişkiye sahip olmak da yeme bozukluklarının risk faktörleri arasında yer almaktadır (Kermen vd., 2019). Braithwaite ve Holt-Lunstad (2017) tarafından aktarılan veriler, romantik ilişkilerdeki gerilim ve huzursuzluğun bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde ne denli belirleyici olduğunu çarpıcı bir şekilde ortaya koymaktadır. Literatürdeki geçmiş bulgular, romantik ilişkilerde yaşanan aksaklıkların bireylerde depresif ruh hali ve yüksek kaygı düzeylerine zemin hazırladığını, bu olumsuz psikolojik durumun ise bir savunma veya kaçış mekanizması olarak patolojik beslenme alışkanlıklarını tetiklediğini ortaya

koymaktadır (Ansell vd., 2011). Özellikle evli bireyler üzerine yapılan çalışmalar, ilişkisel stresin yalnızca anksiyete, madde bağımlılığı veya kişilik bozuklukları gibi sorunlarla sınırlı kalmadığını; aynı zamanda intihar eğilimi ve yeme bozuklukları gibi ciddi patolojileri de doğrudan tetikleyebildiğini göstermektedir (Braithwaite ve Holt-Lunstad, 2017). Her ne kadar genel ruh sağlığı yerinde olan bireylerin sağlıklı romantik ilişkiler kurma potansiyeli daha yüksek olsa da, mevcut bir ilişkinin kronik bir stres kaynağına dönüşmesi, bireyin psikolojik direncini kırarak yeme bozuklukları gibi fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarının gelişmesine zemin hazırlamaktadır (Braithwaite ve Holt-Lunstad, 2017).

B. Düzenleyici Rol Analizi Bulgularının İncelenmesi

1. Romantik İlişki Kalitesinin Düzenleyici Rolü

Analizdeki dikkat çekici bulgu, ilişki kalitesinin yönlendirici etkisidir. Beklenenin aksine, romantik ilişkisinden aldığı doyum düşük olan bireylerde sosyal medya bağımlılığı ortoreksiyayı tetikleyen belirgin bir faktör olarak öne çıkmamaktadır. Ancak, ilişki niteliği orta ve yüksek seviyeye çıktıkça, sosyal medya bağımlılığının sağlıklı beslenme takıntısı üzerindeki artırıcı etkisi daha görünür ve güçlü hale gelmektedir. Bu durum, ilişki kalitesi yükseldikçe bireyin sosyal medyadan gelen idealize edilmiş sağlıklı yaşam mesajlarına daha duyarlı hale gelebileceğini veya kaliteli bir ilişkideki mükemmeliyetçi beklentilerin sosyal medyanın tetiklemesiyle beslenme alanına kayabileceğini göstermektedir. Özetle, ilişki niteliğindeki artış, sosyal medya bağımlılığı ile beslenme takıntısı arasındaki bağı zayıflatmak yerine, bu ilişkinin şiddetini artıran bir zemin hazırlamaktadır.

Bu bulgu, literatürdeki sağlıklı beslenmenin sosyal olarak onaylanan bir davranış olduğu teziyle açıklanabilir. McComb ve Mills (2019)'un belirttiği gibi, ortorektik davranışlar yakın sosyal çevrede takdir gördüğünde, bireyin sosyal medyada maruz kaldığı içerikleri takıntı haline getirme olasılığı artmaktadır. Dolayısıyla, ilişkisi kuvvetli olan bireylerin, sosyal medyadaki idealize edilmiş beslenme modellerini partnerleri tarafından onaylanma veya bir sosyal statü kazanma aracı olarak içselleştirdikleri söylenebilir. Aynı zamanda, Varga vd. (2013) ile Turner ve Lefevre (2017) tarafından dikkat çekilen sosyal onay ve gruba aidiyet dinamikleri de bu bulguyu destekler niteliktedir. Ortoreksik eğilimlerin toplum nezdinde saygın bir tutum gibi algılanması, güçlü sosyal bağlara sahip kişilerin bu durumu bir tür

sosyal sermaye veya onay alma aracı olarak kullanmalarına neden olmuş olabilir. Bu doğrultuda, kaliteli ilişkilerin sanılanın aksine koruyucu bir işlev üstlenmediği, aksine sosyal medyadaki idealize edilmiş baskıyı derinleştiren bir tetikleyici rolü oynadığı görülmektedir.

Sosyal desteğin düzenleyici rolüne bakıldığında koruyucu bir rolü olduğu görülmektedir. Bireyin ilişkisinden aldığı sosyal destek seviyesi yükseldikçe, sosyal medya bağımlılığının ortoreksiya üzerindeki yıkıcı ve tetikleyici gücü giderek zayıflamaktadır. Sonuç olarak sosyal destek, sosyal medya bağımlılığının yarattığı olumsuz etkileri hafifleten düzenleyici bir mekanizma olarak işlev görmektedir. Bu durum, güçlü bir sosyal ağa ve duygusal desteğe sahip olan bireylerin, sosyal medyanın dayattığı mükemmeliyetçi beslenme algılarına karşı daha dirençli olduklarını ve dijital bağımlılığın getirdiği psikolojik baskıyı daha iyi yönetebildiklerini göstermektedir. Literatürle uyumlu şekilde, romantik ilişkiler bireyin psikolojik sağlığını şekillendirme potansiyeliyle yaşamın en belirleyici alanlarından birini oluşturmaktadır (Arpacıoğlu vd., 2022). Nitekim partnerle kurulan bağın niteliği, bireyin stresörlerle başa çıkma kapasitesini ve savunma mekanizmalarını doğrudan belirleyen stratejik bir faktördür.

Yılmaz vd. (2025) tarafından belirtildiği üzere, nitelikli bir romantik bağın varlığı, bireyi yaşamın getirdiği zorluklara karşı daha kuvvetli kılarken, psikolojik yıpranmalara ve stres faktörlerine karşı koruyucu bir kalkan işlevi görmektedir. Sonuç olarak, yapıcı duygu düzenleme stratejileriyle desteklenen ve yüksek doyum sağlayan ilişkiler bireysel esenliğe katkı sunarken, güven eksikliği veya patolojik unsurlar barındıran düşük kaliteli bağlar, depresif belirtilerin ve negatif duygu durumlarının temel yordayıcısı haline gelmektedir (Love ve Holder, 2016; Yılmaz vd., 2025). Bu veriler ışığında, sosyal desteğin sosyal medyanın yarattığı psikolojik deformasyonu hafifleten bir koruyucu mekanizma olduğu söylenebilir.

Doğrudan etkiler bazında bakıldığında; hem sosyal medya bağımlılığının hem de ikili ilişkilerdeki çatışma düzeyinin, ortoreksiya riskini bağımsız olarak artıran temel unsurlar olduğu saptanmıştır. Çatışma alt boyutunun modele dahil edilmesiyle birlikte, sosyal medya bağımlılığının bireyin beslenme takıntısı üzerindeki etkisinin yön değiştirdiği ve anlamlı bir farklılık kazandığı belirlenmiştir. Etkileşim katsayısının negatif bir seyir izlemesi, ilişkideki huzursuzluk ve çatışma ortamı yoğunlaştıkça, sosyal medya bağımlılığının ortoreksiya üzerindeki tetikleyici

gücünün ve etki biçiminin zayıfladığını göstermektedir. Çatışmanın düzenleyici etkisi, literatürde sınırlı bilişsel kaynakların stres yönetimine aktarılmasını öngören 'kaynak tüketim teorisi' çerçevesinde değerlendirilebilir (Edwards ve Rothbard, 2000). Kaynak tüketim teorisi, bireylerin bilişsel ve duygusal kaynaklarının sınırlı olduğunu savunmaktadır. Çatışmanın var olmasıyla birlikte birey kaynaklarını çatışmaya yönlendirmektedir ve sosyal medya bağımlılığının ortoreksiya nervoza üzerindeki etkisinin bu nedenle zayıfladığı savunulabilir. Bu doğrultuda, çatışmanın yarattığı gürültünün sosyal medya etkisini maskeleydiği, çatışma azaldığında ise serbest kalan kaynakların dijital maruziyeti daha etkili kıldığı düşünülmektedir.

İlişki derinliğinin bu süreçte neden etkisiz kaldığı, literatürdeki iki temel perspektif üzerinden açıklanabilir. İlk olarak, bu durum Perloff (2014) tarafından ortaya konan öz-nesneleştirme süreciyle ilişkilendirilebilir. Perloff'a göre (2014) sosyal medya, bireyleri kendi kimliklerini ve romantik ilişkilerini dışsal birer nesne gibi kurgulamaya ve sunmaya teşvik etmektedir. Öz-nesneleştirme sürecine giren birey, ilişkisinin gerçek ve içsel derinliğinden ziyade, bu ilişkinin dijital platformlardaki vitrin değerine ve aldığı dış onaya odaklanmaktadır; dolayısıyla, ilişkinin sahip olduğu derinlik, sosyal medyanın birey üzerindeki etkisini düzenleyememekte, öz-nesneleştirmenin yarattığı bu yapay psikolojik alan, ilişkinin derinlik gücünü işlevsiz kılmaktadır (Perloff, 2014).

İkinci bir açıklama ise Turner ve Lefevre'nin (2017) vurguladığı platform ve içerik odaklılık kavramıdır. Yazarlar, ortorektik belirtilerin doğrudan sosyal medya platformunun doğası ve maruz kalınan içerik türüyle ilişkili olduğunu saptamıştır. Bu bağlamda, ortoreksiya gibi spesifik bir yeme tutumu üzerindeki esas belirleyicinin sosyal etkileşimlerden ziyade dijital maruziyet olduğu söylenebilir (Turner ve Lefevre, 2017). Sonuç olarak, romantik ilişki derinliği gibi "genel" bir sosyal değişkenin, platformun doğasından kaynaklanan "spesifik" bir yeme bozukluğu tutumu üzerinde düzenleyici bir etki yaratmaması literatürdeki bu içerik odaklı bulgularla tutarlılık göstermektedir.

İlişki Niteliği Ölçeği (İNÖ) toplam puanı üzerinden yapılan analizde, genel ilişki niteliği arttıkça SMB'nin ON üzerindeki etkisinin güçlendiği yönündeki pozitif yönlü düzenleyici etki, araştırmanın en özgün bulgularından biridir. Bu durum, ilişkinin bileşenleri ile bir bütün olarak bireyde yarattığı "ilişkisel kimlik" algısının farklı işlediğini göstermektedir. İstatistiksel olarak bakıldığında; çatışma alt

boyutunun etkileşim modeline katkısının, sosyal destek alt boyutunun katkısından yaklaşık beş kat daha fazla olduğu görülmektedir. Bu sayısal üstünlük, toplam puan analizinde çatışmanın "risk artırıcı" karakterinin, sosyal desteğin "koruyucu" etkisini domine etmesine ve genel sonucun risk artırıcı yönde çıkmasına neden olmuştur.

Psikolojik düzlemde bu bulgu, yakın ilişkilerdeki çatışma ve duygusal yoğunluğun, sosyal medyanın yarattığı ortorektik baskıyı artırmada sosyal desteğin sağladığı faydadan daha baskın olduğunu kanıtlamaktadır. Örneklemdaki bireylerin ilişkilerinde algıladıkları genel nitelik sadece destekten ibaret değildir; çatışma, onay ihtiyacı ve sosyal karşılaştırma gibi dinamikler dijital baskıyı tetiklemede daha belirleyicidir. Özellikle yüksek nitelikli ilişkilerde bireylerin partnerleri tarafından onaylanma arzusu, sosyal medyadaki idealize edilmiş sağlıklı yaşam standartlarını bir başarı kriteri olarak içselleştirmelerine yol açmış olabilir (Varga vd., 2013). Sonuç olarak, derinlik boyutunun etkisizliğiyle de desteklendiği üzere, SMB-ON bağındaki temel mekanizma ilişkinin duygusal derinliği değil, içerdiği destek ve çatışma dengesidir.

2. Cinsiyetin Düzenleyici Rolü

Geçmiş literatür incelendiğinde, ortoreksiya nervoza için cinsiyet dağılımının oldukça karmaşık bir tablo sunduğu görülmektedir (Plichta ve Zychowicz, 2019). Ancak mevcut çalışmada cinsiyetin düzenleyici bir etkisinin bulunmaması, dijitalleşen dünyada beslenme takıntılarının cinsiyet bağımsız bir risk faktörü haline geldiğini göstermesi açısından literatüre yenilikçi bir katkı sunmaktadır. Bir önceki bölümde romantik ilişki derinliğinin etkisizliğini açıklamak için kullanılan Perloff'un (2014) öz-nesneleştirme süreci, cinsiyet bulguları için de temel bir açıklama zemini sunmaktadır. Geleneksel literatürde daha çok kadınlarla ilişkilendirilen bu öz-nesneleştirme ve idealize edilmiş beden imajına ulaşma çabası, günümüzde sosyal medyanın yarattığı akran baskısı ve görsel etkileşim yoluyla erkekler için de benzer bir psikolojik risk faktörü haline gelmiştir (Perloff, 2014). Dolayısıyla, dijital bağımlılığın yarattığı yeme tutumu bozuklukları, bireyin cinsiyetinden bağımsız olarak, onaylanma odaklı psikolojik alanın bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır.

Benzer şekilde, daha önce değinilen Turner ve Lefevre'nin (2017) içerik türü vurgusu, cinsiyet değişkenindeki bu farksızlığı destekleyen bir diğer önemli unsurdur. Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığının ortoreksiya üzerindeki etkisi

tıpkı ilişkisel derinlikte de olduğu gibi, toplumsal cinsiyet rollerinin veya biyolojik cinsiyetin ötesine geçerek, platformla kurulan patolojik bağın şiddetiyle şekillenmektedir (Turner ve Lefevre, 2017). Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığının her iki cinsiyette de ortoreksiyayı benzer şiddette etkilemesi, dijitalleşmenin, yeme tutumları üzerindeki patolojik etkileri "cinsiyetsizleştirdiğini" ve bu riskin artık her iki grup için de benzer bir duyarlılıkla ele alınması gerektiğini kanıtlamaktadır.

C. Demografik Değişkenlere Ait Bulguların İncelenmesi

Araştırma sonuçları, incelenen temel değişkenlerin kadın ve erkek katılımcılar arasında belirgin farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Buna göre, sosyal medya bağımlılığı söz konusu olduğunda kadınların erkeklere oranla daha yüksek puanlara sahip olduğu, özellikle bu bağımlılığın zihinsel meşguliyet ve duygusal etkilenme boyutlarında kadınların daha ileri düzeyde olduğu saptanmıştır. Geçmiş çalışmalarda da kadınların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkeklere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir (Uslu, 2021). Bu farklılık, kadınların sosyal etkileşim kurma motivasyonlarının daha güçlü olması ve Instagram gibi platformlarda moda, beslenme rejimleri ile alışveriş temalı içeriklere yönelik sergiledikleri yoğun ilgiyle gerekçelendirilmektedir (Uslu, 2021). Benzer olarak, Balcı ve Kaya'nın (2021) yaptığı bir çalışmada, kadınların günlük sosyal medya kullanım süresi, erkeklerin kullanım süresinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, bu sonucun geçmiş araştırmalarla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Benzer bir eğilim romantik ilişki niteliği algısında da gözlemlenmiş, kadınlar ilişkilerinden aldıkları genel doyumunu erkeklere göre daha yüksek tanımlamışlardır. Bu durumun alt boyutlardaki yansıması incelendiğinde, kadınların partnerlerinden daha fazla sosyal destek aldığını hissettikleri, erkeklerin ise ilişki içerisinde daha yoğun çatışma deneyimledikleri dikkat çekmektedir. Bu durum, kadınların dijital dünyanın yarattığı baskılara karşı ilişkisel bir tampona sahip olduğunu göstermektedir. Kadınların partnerlerinden daha fazla sosyal destek aldığını hissetmeleri, Love ve Holder'ın (2016) kadınların ilişkideki duygusal yatırımının ve yakınlık ihtiyacının daha yüksek olduğu yönündeki bulgularıyla paraleldir. Erkek katılımcıların ilişki içerisinde daha yoğun çatışma deneyimledikleri bulgusu, Roberts

ve David'in (2016) dijital etkileşimlerin partnerler arasında yarattığı iletişim bariyerleri ve gerilime dair görüşlerini desteklemektedir. Erkeklerdeki bu çatışma yoğunluğu, stresörlere karşı daha savunmasız kalmalarına ve bu stresi beslenme üzerinde katı bir denetim kurarak (ortoreksiya) telafi etmelerine yol açıyor olabilir.

Öte yandan, ortoreksiya nervoza bulguları bu tablonun aksine bir yön izlemektedir. Envanterden elde edilen toplam puanlar ve özellikle beslenme alışkanlıklarındaki bozulmaları temsil eden alt boyut puanları, erkeklerin kadınlara kıyasla bu konuda daha yüksek risk taşıdığını göstermektedir. Bazı bulgular bu belirtilerin kadınlarda erkeklere göre daha ağır seyrettiğini savunurken, kimi çalışmalar ortoreksiya nervoza semptomlarının görülme düzeyinde cinsiyete bağlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir (Plichta ve Zychowicz, 2019). Bu bulgu, sağlıklı beslenme takıntısının toplumdaki genel algının aksine erkeklerde daha belirgin patolojik düzeylere ulaşabildiğini kanıtlayarak, ortorektik eğilimlerin cinsiyete göre farklılaştığını net bir şekilde ortaya koymaktadır.

Bu durum, sağlıklı beslenme takıntısının motivasyon kaynaklarının cinsiyetler arasında farklılaştığı şeklinde yorumlanabilir. Kadınlar için sağlıklı beslenme genellikle estetik kaygılar ve sosyal kabulle ilişkilendirilirken, erkeklerde ortorektik belirtilerin, özellikle bozukluklar alt boyutunda yoğunlaşması, bu durumun erkekler için bir kontrol mekanizması arayışına dönüştüğünü göstermektedir. Erkeklerin ilişki sorunlarından doğan stresi yönetmek adına beslenmelerini aşırı kontrol etme eğilimi, Vartanian ve Porter'ın (2016) stres ve dış faktörlerin yeme bozukluklarını beslediği yönündeki tezini destekler niteliktedir.

Erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek ortorektik eğilimler sergilemesi, Dunn ve Bratman (2016) tarafından kas geliştirme odaklı maskülen disiplin ve kas dismorfiyası kavramlarıyla açıklanmaktadır. Araştırmacılara göre, erkekler kas kütlelerini maksimize etme çabasını sağlıklı yaşam maskesiyle birleştirerek, besin içerikleri üzerinde kadınlardan çok daha obsesif bir kontrol mekanizması geliştirebilmektedir (Dunn ve Bratman, 2016).

Nitekim sosyal desteğin koruyucu rolü göz önüne alındığında, kadınların partnerlerinden daha fazla destek aldığını hissetmeleri, onların sosyal medya bağımlılığından kaynaklanabilecek beslenme takıntılarına karşı daha dirençli kalmalarını sağlıyor olabilir. Buna karşılık, hem sosyal desteği daha düşük algılayan

hem de daha fazla çatışma yaşayan erkeklerin, sosyal medyadaki idealize edilmiş erkek imajlarının baskısı altında kalarak ortorektik davranışlara daha kolay sürüklendiği söylenebilir. Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığı kadınlarda daha yaygın olsa da, bu bağımlılığın beslenme bozukluğuna evrilme riski, ilişkisel çatışmaların ve düşük sosyal desteğin etkisiyle erkeklerde daha yıkıcı sonuçlar doğurmaktadır. Genel literatür yeme bozukluklarını kadın odaklı ele alsa da, bu çalışma erkeklerin de sağlıklı beslenme ve kaslı vücut idealine ulaşma baskısı altında olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, gelecek araştırmalar için önemli bir odak noktası olabilir.

Araştırma sonuçları, eğitim düzeyinin hem dijital alışkanlıklar hem de ilişkisel ve bedensel tutumlar üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Analizlere göre, sosyal medya bağımlılığı eğitim seviyesi yükseldikçe artış göstermektedir; özellikle yüksek lisans ve doktora derecesine sahip bireylerin, lise ve altı eğitim düzeyindekilere kıyasla hem genel bağımlılıkta hem de bu durumun duygusal ve davranışsal yansımalarında daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgu, akademik seviye arttıkça bilgiye ulaşma ve profesyonel ağlarda var olma ihtiyacının veya maruz kalma süresinin bağımlılık düzeyini tetiklediği şeklinde yorumlanabilir (Demir ve Kumcağız, 2019). Dijital dünyanın eğitim düzeyi yüksek kişilerce bir sosyal sermaye biriktirme aracı olarak kullanılması, onay alma güdüsüyle birleştiğinde bağımlılık riskini artırmaktadır (Varga vd., 2013).

Romantik ilişki niteliği açısından bakıldığında yüksek lisans ve doktora mezunlarının ilişki kalitesi algısı, lise, altı ve ön lisans gruplarına göre anlamlı derecede daha yüksektir. Bu farkın kaynağına bakıldığında, eğitilmiş bireylerin partnerlerinden daha fazla sosyal destek aldıkları görülürken, lise ve altı eğitim grubunun ilişkilerinde daha yoğun çatışma yaşadığı saptanmıştır. Bu durum, eğitim düzeyinin çatışma çözme becerilerini ve ilişkisel destek mekanizmalarını pozitif yönde etkilediğini göstermektedir.

Buna karşın, ortoreksiya nervoza bulguları eğitim seviyesiyle ters orantılı bir seyir izlemektedir. Lise ve altı eğitim düzeyindeki katılımcıların ortorektik eğilimleri ve beslenme davranışlarındaki bozulmalar, yüksek lisans ve doktora mezunlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu sonuç, eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin beslenme konusundaki bilgiyi daha rasyonel süzgeçlerden geçirdiğini, eğitim

seviyesi düştükçe ise beslenmenin patolojik bir takıntıya dönüşme riskinin arttığını ortaya koymaktadır. Geçmiş çalışmalara bakıldığında, eğitilmiş bireylerin dijital içeriklere karşı sergilediği eleştirel tutumun, medya okuryazarlığı becerisiyle doğrudan ilişkili olduğu görülmüştür, bu durum, sosyal medya kullanım süresi artsa bile bu kişilerin katı beslenme normlarından neden daha az etkilendiğini açıklayan niteliktedir (McLean vd., 2016). Benzer bir şekilde, Ramacciotti vd. (2011) ile paralel olarak, bulgulardaki lisansüstü mezunlarının daha düşük ortoreksiya puanları sergilemesi, yükselen eğitim seviyesinin bireylere kazandırdığı bilinçli farkındalığın katı ve dogmatik beslenme kalıpları yerine daha rasyonel, esnek ve dengeli bir tutumu beraberinde getirmesiyle açıklanabilir. Bir başka çalışmada üniversite üstü eğitilmiş katılımcıların ortorektik eğilimleri diğer katılımcılara kıyasla daha düşük bulunmuştur (Arusoğlu vd., 2008).

Araştırma bulguları, bireylerin medeni durumlarının hem dijital alışkanlıklar hem de ilişkisel ve bedensel tutumlar üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Analiz sonuçlarına göre, sosyal medya bağımlılığı bekâr bireylerde evli olanlara kıyasla çok daha belirgin bir seviyededir. Bekâr katılımcıların hem davranışsal alışkanlıkları hem de bu platformlarla kurdukları duygusal bağın, evli bireylere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. Uslu (2021) tarafından ortaya konan bulgular ışığında, bekârların evli bireylere kıyasla sosyal medyaya daha yüksek düzeyde bağımlılık sergilemesi, bu grubun eş seçimi, flörtleşme ve onaylanma gibi sosyal ihtiyaçlarını dijital mecralarda karşılama eğilimlerinin yanı sıra sahip oldukları daha geniş serbest zaman imkânlarıyla temellendirilmektedir.

Romantik ilişki niteliği algısı incelendiğinde ise bekâr katılımcıların, mevcut ilişkilerini evli bireylere göre daha kaliteli ve doyum verici olarak tanımladıkları dikkat çekmektedir. Buna karşılık, evlilik kurumunun beraberinde getirdiği sorumluluklar ve bir arada yaşamanın getirdiği dinamiklerin bir yansıması olarak, evli katılımcıların ilişkilerinde bekârlara oranla çok daha yüksek düzeyde çatışma deneyimledikleri belirlenmiştir. Bu bulgu, evlilikteki rutin ve sorumluluk paylaşımının çatışma ihtimalini artırırken, bekârlık dönemindeki romantik ilişkilerin daha idealize edilmiş bir düzlemde algılanabileceğini göstermektedir. Evli katılımcıların bildirdiği daha yüksek çatışma düzeyleri, Eşici ve Özbay (2020) tarafından tanımlanan ilişkisel rollerin beraberinde getirdiği baskı unsuruyla

açıklanabilirken, bekâr bireylerin bu tür toplumsal ve hukuksal yükümlülüklerden bağımsız olmaları, ilişkilerini daha az stresli ve daha yüksek kaliteli olarak algılamalarına olanak tanımaktadır. Benzer bir şekilde, Huston ve Melz (2004), evlilik birliğinin başlamasıyla birlikte eşler arasındaki olumlu paylaşımların, zamanla yerini günlük yaşamın beraberinde getirdiği anlaşmazlık ve gerilimlere bıraktığını saptamıştır. Levin (2004) tarafından vurgulanan, evlilik dışı romantik ilişkilerin genellikle daha düşük çatışma düzeyi ve daha geniş bir kişisel alan sunması olgusu, mevcut araştırmamızda bekâr katılımcıların evli bireylere kıyasla daha yüksek ilişki kalitesi puanları sergilemesiyle paralellik göstermektedir.

Ortoreksiya nervoza tarafında ise evli bireylerin daha riskli bir grupta yer aldığı görülmektedir. Evli katılımcıların toplam ortoreksiya puanları ve özellikle beslenme odaklı hatalı davranışları, bekâr bireylere göre anlamlı derecede daha yüksektir. Bekârların sosyal medyaya daha bağımlı olmasına rağmen, evli bireylerde beslenme takıntısının daha yüksek çıkması; evlilikteki yüksek çatışma düzeyinin ve aile içi beslenme sorumluluğunun yarattığı stresin, bireyleri yeme davranışları üzerinde aşırı bir kontrol kurmaya ittiğini düşündürmektedir. Braithwaite ve Holt-Lunstad (2017) tarafından ortaya konan, evlilik içindeki gerginlik ve çatışmanın bireysel psikolojik esenliği zayıflatarak yeme bozukluğu gibi patolojik eğilimleri tetiklediği görüşü, araştırmadaki evli katılımcıların deneyimlediği yüksek çatışma düzeylerinin, onları ortoreksiya nervoza geliştirmeye yaklaştırdığı bulgusuyla örtüşmektedir. Arcelus vd. (2012) tarafından ileri sürülen, ilişkisel çatışmalar ile yeme kaygılarının birbirini besleyen döngüsel bir ilişki içerisinde olduğu tezi ışığında, evli katılımcıların bekârlara oranla daha yüksek risk taşıması, evlilikteki düşük kalitenin ve çatışmalı ortamın söz konusu patolojik eğilimleri tetiklediği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma bulguları, gün içerisinde sosyal medyada geçirilen sürenin hem bağımlılık düzeyini hem de ilişki ve beslenme dinamiklerini doğrudan etkilediğini göstermektedir. Analiz sonuçlarına göre, sosyal medya bağımlılığı ile kullanım süresi arasında tam bir paralellik mevcuttur; kullanım süresi arttıkça bireylerin bağımlılık puanları, bilişsel meşguliyetleri, duygusal bağılıkları ve bu mecralara yönelik sergiledikleri davranışsal alışkanlıkları kademeli ve anlamlı bir şekilde yükselmektedir. Geçmiş çalışmalarlar paralel olarak, sosyal medyada geçirilen sürenin artması bağımlılığın oluşmasında temel bir faktördür (Özdemir, 2019). Benzer bir şekilde, Aktan (2018), sosyal medya kullanım süresindeki artışın

bağımlılık riskini doğrudan yükselttiğini belirtmektedir. Bu araştırmada, günlük 5 saat ve üzeri kullanım yapan grubun en yüksek bağımlılık skorlarına sahip olması, aşırı maruziyetin dijital bağımlılık döngüsünü pekiştirdiğine dair literatürdeki verilerle uyum sergilemektedir.

Sosyal medya kullanım yoğunluğunun romantik ilişkilere yansması incelendiğinde, çatışma faktörünün kullanım süresiyle birlikte tırmandığı görülmektedir. Günlük 5 saatten fazla sosyal medya kullanan bireylerin, 1-3 saat arasında kullananlara kıyasla partnerleriyle çok daha fazla çatışma yaşadığı belirlenmiştir. Literatürdeki çeşitli çalışmalar, sosyal medya kullanım alışkanlıklarının romantik ilişki dinamikleri üzerindeki olumsuz etkisini incelemektedir; nitekim partnerle birlikteyken dijital cihazlara odaklanmanın çatışmaları artırıp bağlılık duygusunu zedelediği (Roberts ve David, 2016), kontrolsüz kullanımın ve bağımlılık düzeyindeki eğilimlerin ciddi ilişki krizlerine zemin hazırladığı (Nongpong ve Charoensukmongkol, 2016) ve artan kullanım süresinin duygusal yakınlığı aşındırarak genel ilişki doyumunu düşürdüğü (Koşan, 2023) vurgulanmaktadır. Bu durum, dijital mecralarda geçirilen aşırı sürenin partnerle ayrılan kaliteli zamandan çaldığını ve dolaylı olarak ilişkisel gerginliği artırdığını kanıtlamaktadır.

Sağlıklı beslenme takıntısı özelinde ise şaşırtıcı bir bulguya ulaşılmıştır. Sosyal medyada 1 saatten az vakit geçiren bireylerin beslenme davranışlarındaki bozulma puanları, 5 saat ve üzeri kullananlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır. Bu durum, sosyal medyada geçirilen sürenin her zaman beslenme bozukluğunu artırmadığını; aksine çok az kullanım yapan bireylerin geleneksel veya farklı kaynaklı beslenme kaygılarının daha baskın olabileceğini ya da sosyal medyanın belirli bir düzeyde kullanımının bireyi doğru bilgiye ulaştırarak hatalı beslenme davranışlarını törpüleyebileceğini düşündürmektedir. Literatürdeki çalışmalar ve araştırmadan elde edilen bulgular, sosyal medya kullanım süresi ile ortorektik eğilimler arasındaki ilişkiyi çift yönlü bir perspektifle açıklamaktadır; nitekim sosyal medyanın sağlık okuryazarlığını artırarak bilinçli karar alma süreçlerini desteklediği (Darı, 2017) ve bu mecralarda kısıtlı vakit geçirenlerin doğru bilgi akışından mahrum kalarak beslenme takıntılarını dengeleyemediği söylenebilir. Diğer yandan, sağlıklı beslenme baskısının sosyal medya sınırlarını aşan toplumsal bir fenomene dönüşmesi (Rangel vd., 2012), bireylerin dijital dünyadan bağımsız olarak maruz kaldıkları

yoğun geleneksel söylemlerin, sosyal medya dışı kaynaklardan beslenen katı ortorektik kaygıları daha baskın hale getirebildiği söylenebilir.

Araştırma bulguları, hem ilişki süresinin hem de kronolojik yaşın bireylerin dijital alışkanlıkları, ilişki dinamikleri ve beslenme tutumları üzerinde belirleyici etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Analiz sonuçlarına göre ilişki süresi, partnerlik kalitesini ve duygusal derinliği şekillendiren temel bir faktördür. İlişkinin ilk evrelerinde olan bireylerin, daha uzun süreli ilişkilere sahip olanlara kıyasla hem genel ilişki niteliği hem de algıladıkları sosyal destek ve derinlik açısından daha düşük puanlara sahip olduğu görülmektedir. Bu durum, ilişkinin zamanla olgunlaştığını ve duygusal yatırımın arttığını göstermektedir. Ancak ilişkinin süresi 3 yılı aştığında, çatışma düzeyinin de anlamlı bir artış göstermesi, uzun süreli birlikteliklerin beraberinde bazı ilişki gerilimleri de getirdiğine işaret etmektedir. Romantik ilişkilerin ilk evrelerinde gözlemlenen yüksek doyum düzeyi, partnerlerin birbirlerine yönelik geliştirdikleri idealize edilmiş olumlu zihinsel temsiller ve henüz rutinleşmenin başlamadığı "keşif heyecanı" ile temellendirilmektedir (Saraç vd., 2015). Bu başlangıç evresindeki zirve noktası, zamanla yerini kıskançlık ve denetleme gibi negatif davranışlara bırakarak duygusal yakınlığın zayıflamasına yol açabilmekte, dolayısıyla ilişkilerin ilerleyen dönemlerinde ortaya çıkan bu yıpratıcı unsurların yokluğu, yeni başlayan birlikteliklerin daha az çatışmalı ve daha kaliteli algılanmasına olanak tanımaktadır (Koşan, 2023).

Yaş değişkeni ile yapılan korelasyon analizleri, bireylerin yaşlandıkça dijital dünyadan uzaklaştığını ancak beslenme konusunda daha hassas ve takıntılı hale geldiğini göstermektedir. Yaş arttıkça sosyal medya bağımlılığının tüm alt boyutlarıyla birlikte zayıfladığı saptanmıştır; bu da genç kuşağın dijital bağımlılık açısından daha riskli bir grupta olduğunu kanıtlamaktadır. Bulgularla paralel olarak, Uslu'nun (2021) yaptığı bir çalışmaya göre, bağımlılık puanları yaş ilerledikçe azalma eğilimi göstermektedir.

Bununla birlikte, yaşın ilerlemesiyle birlikte romantik ilişkilerde algılanan sosyal desteğin azaldığı ve çatışma düzeyinin yükseldiği belirlenmiştir. Huston ve Melz (2004) tarafından saptanan, zamanla partnerler arası olumlu tutumların yerini çatışmalı süreçlere bırakması olgusu, mevcut çalışmada yaş ile çatışma arasında gözlemlenen pozitif yönlü ilişkiyi, yaşam döngüsüyle artan sorumlulukların ve rutinleşen krizlerin bir sonucu olarak temellendirmektedir. Bu durum, yetişkinlik

evresinde ilişki kalitesinin karşılanmayan psikolojik gereksinimler ve yetersiz sosyal destek nedeniyle sarsılabileceğini belirten Eşici ve Özbay (2020) ile de uyumludur, nitekim bulgulardaki yaşla paralel artan çatışma ve gerileyen destek puanları, ileri yaş gruplarının ilişkisel doyum kaynaklarında bir aşınma yaşadıklarına işaret etmektedir.

Beslenme tutumları incelendiğinde ise yaşın ilerlemesiyle birlikte sağlıklı beslenme takıntısının ve bu duruma bağlı davranışsal bozulmaların arttığı görülmektedir. Bu bulgu, gençlerin sosyal medyaya daha bağımlı olmasına rağmen, ileri yaştaki bireylerin sağlık kaygılarını daha patolojik bir boyuta taşıyarak ortorektik eğilimlere daha yatkın hale geldiklerini göstermektedir. Yaşlı popülasyonda yapılan bir çalışmada, ileri yaşlarda sağlığın merkezi bir konu haline gelmesinin beslenme üzerindeki hassasiyeti artırdığı görülmektedir (He vd., 2021). Bu bağlamda, yaş arttıkça saptanan ON artışı, bireyin yaşlanma sürecini ve olası hastalıkları beslenme yoluyla yönetme çabası olarak değerlendirilebilir. Dunn ve Bratman (2016), ortorektik eğilimlerin zamanla tırmanan bir nitelik taşıdığını belirtmektedir; Yaş arttıkça bireylerin besinlerin içeriğine dair duydukları güvensizlik ve 'temiz beslenme' arzusu kronikleşerek, patolojik bir seviyeye ulaşabilmektedir. Sonuç olarak yaş faktörü, dijital bağımlılığı azaltan bir etki yaratırken, ilişkisel huzursuzluğu ve beslenme odaklı takıntıları tetikleyen bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Geçmiş literatüre bakıldığında bulgular desteklenmektedir.



VI. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, sosyal medya bağımlılığı, romantik ilişki dinamikleri ve ortorektik eğilimler arasındaki karmaşık etkileşimi ortaya koyarak, literatüre özgün katkılar sunmaktadır. Çalışmanın en çarpıcı yönü, sosyal medya bağımlılığının en yüksek olduğu grupların (kadınlar, bekârlar ve yüksek eğitimliler), en yüksek ortoreksiya riski taşıyan gruplarla (erkekler, evliler ve lise altı eğitimliler) örtüşmemesidir. Bu durum, sağlıklı beslenme takıntısının yalnızca dijital bir maruz kalma sorunu olmadığını, aynı zamanda ilişkisel stres ve savunma mekanizmalarıyla şekillenen psikolojik bir süreç olduğunu kanıtlamaktadır.

Bulgular, kadınların ve yüksek lisans mezunlarının sosyal medyayı daha yoğun ve bağımlılık düzeyinde kullandığını göstermektedir. Ancak bu gruplarda ortorektik belirtilerin daha düşük çıkması, bilişsel filtre ve sosyal destek mekanizmalarıyla açıklanabilir. Eğitim seviyesi yüksek bireyler, sosyal medyada karşılaştıkları idealize edilmiş içerikleri daha rasyonel bir süzgeçten geçirme becerisine sahip olabilirler. Benzer şekilde, kadınların partnerlerinden aldıkları sosyal desteğin erkeklerden anlamlı derecede yüksek olması, dijital dünyadan gelen mükemmel beden baskısına karşı bir tampon görevi görmektedir. Sosyal desteğin düzenleyici analizinde saptanan azaltıcı etki, bu koruyucu kalkanın varlığını doğrulamaktadır.

Paradoksal olarak, evli bireylerin ve erkeklerin daha yüksek ortoreksiya puanlarına sahip olması, ilişkisel çatışma bulgularıyla doğrudan ilişkilidir. Mevcut araştırma, evli bireylerin ve erkeklerin romantik ilişkilerinde daha fazla çatışma deneyimlediğini ortaya koymuştur. Düzenleyici etki analizleri, çatışmanın sosyal medya bağımlılığı ile ortoreksiya arasındaki ilişkiyi şiddetlendiren bir risk faktörü olduğunu göstermiştir. Bu durum, bireyin ilişkide kontrol edemediği çatışma ve kaos, kendi bedeni ve beslenmesi üzerinde katı bir denetim kurarak telafi etmeye çalıştığına işaret etmektedir. Yani evlilikteki kronik stres ve düşük eğitim düzeyindeki sınırlı çatışma çözme becerileri, bireyi beslenme üzerinden bir yalancı kontrol alanı yaratmaya itebilmektedir.

Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığı ortoreksiyayı tetikleyen bir rol oynasa da, bu durumun bir takıntıya dönüşüp dönüşmeyeceğini etkileyen unsur ilişkisel iklimdir. Nitelikli, destekleyici ve derinliği olan ilişkiler, bireyi dijital dünyanın patolojik etkilerinden korurken, çatışmalı, stresli ve düşük destekli ilişkiler, sosyal medyanın dayattığı sağlık algısını yıkıcı bir takıntıya dönüştürmektedir. Özellikle erkeklerin ve evli bireylerin yaşadığı ilişkisel gerilimler, onları beslenme bozuklukları açısından daha kırılgan hale getirmektedir.

Araştırmadan elde edilen veriler ışığında, sosyal medya kullanımının beslenme bozuklukları üzerindeki etkisini azaltmak adına dijital okuryazarlık ve farkındalık eğitimlerine önem verilmesi faydalı olabilir. Bireylerin sosyal medyada karşılaştıkları içerikleri kritik bir süzgeçten geçirmeleri ve bağımlılık geliştirmemeleri için psikososyal destek programları oluşturulabilir. Araştırmanın klinik alana katkısı kapsamında, sosyal medya bağımlılığı ve yeme bozukluklarının tedavisinde etkin bir yöntem olarak kullanılan Bilişsel Davranışçı Terapi'nin (BDT), ortoreksiya nervoza üzerinde de etkili bir şekilde uygulanabileceği düşünülmektedir. Özellikle ortoreksiya nervoza riski taşıyan bireyler için hazırlanan müdahale programlarına romantik partnerlerin de dâhil edilmesi ve ilişkinin sosyal destek ile derinlik boyutlarının güçlendirilmesi, tedavi sürecinin başarısını artıracaktır. İlişki kalitesinin artırılmasına yönelik çift terapileri ve iletişim becerileri eğitimleri, dolaylı yoldan bireylerin yeme bozukluklarından korunmasına hizmet edeceği düşünülmektedir.

Gelecekteki çalışmalarda, erkeklerdeki beslenme takıntılarının nedenleri daha derinlemesine incelenmesi ve beslenme takıntısı ile yaş arasındaki doğrusal ilişki farklı örneklem grupları üzerinde test edilmesi önerilmektedir. Ayrıca, sosyal medya platformlarının türüne göre bağımlılık düzeylerinin beslenme davranışlarını nasıl etkilediği üzerine boylamsal araştırmalar planlanmasının literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Sağlık çalışanları ve diyetisyenlerin, hastalarındaki ortorektik eğilimleri değerlendirirken bireyin romantik ilişkilerindeki doyumu ve sosyal medya kullanım alışkanlıklarını da göz önünde bulundurmaları tavsiye edilmektedir.

VII. KAYNAKÇA

KİTAPLAR

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. (2013). **DSM-5: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)**, Washington DC, American Psychiatric Publishing.

BRATMAN, S. & KNIGHT, D. (2000). **Health food junkies: overcoming the obsession with healthful eating**. New York, Broadway Books.

COLLINS, A. & VAN DULMEN, M. (2006). **Emerging Adults in America: Coming of Age in the 21st Century**, Washington, DC, American Psychological Association.

FINCHAM, F. D. & CUI, M. (2011). **Romantic Relationships in Emerging Adulthood**, New York, Cambridge University Press.

GROGAN, S. (2008). **Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children**. New York, Routledge.

HAYES, A. F. (2018). **Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (2nd ed.)**, New York, Guilford Publications.

ODABAŞI, Y. (2010). **Bilgi ve İletişim Teknolojileri Işığında Dönüşümler**, Ankara, Nobel Yayıncılık.

SAYIMER, İ. (2008). **Sanal Ortamda Halkla İlişkiler**. İstanbul, Beta Yayınları.

SHELDON, P., RAUSCHNABEL, P. A. & HONEYCUTT, J. M. (2019). **The Dark Side of Social Media: Psychological, Managerial and Societal Perspectives**. London, Academic Press.

MAKALELER

- ABDULKADIR, M., HÜBEL, C., HERLE, M., LOOS, R. J., BREEN, G., BULIK, C. M. & MICALI, N. (2022). "Eating disorder symptoms and their associations with anthropometric and psychiatric polygenic scores", **European Eating Disorders Review**, cilt 30, sayı 3, ss. 221-236.
- AĞYAR BAKIR, B. & UZUN, B. (2018). "Developing the social media addiction scale: Validity and reliability studies", **Addicta: The Turkish Journal on Addictions**, Advance online publication.
- AHMETOGLU, G., SWAMI, V. & CHAMORRO-PREMUZIC, T. (2010). "The relationship between dimensions of love, personality, and relationship length", **Archives of Sexual Behavior**, cilt 39, sayı 5, ss. 1181-1190.
- AKTAN, E. (2018). "Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi", **Erciyes İletişim Dergisi**, cilt 5, sayı 4, ss. 405-421.
- ALKIŞ, N. (2016). "Bayes yapısal eşitlik modellemesi: Kavramlar ve genel bakış", **Gazi İktisat ve İşletme Dergisi**, cilt 2, sayı 3, ss. 105-116.
- ALOI, M., RANIA, M., CAROLEO, M. vd. (2015). "Decision making, central coherence and set-shifting: a comparison between binge eating disorder, anorexia nervosa and healthy controls", **BMC Psychiatry**, cilt 15, sayı 1.
- ANDREASSEN, C. S., PALLESEN, S. & GRIFFITHS, M. D. (2017). "The relationship between addictive use of social media, narcissism and self-esteem: findings from a large national survey", **Addictive Behaviors**, cilt 64, ss. 287-293.
- ANSELL, E.B., GRILO, C.M., & WHITE, M.A. (2011). "Examining the interpersonal model of binge eating and loss of control over eating in women", **International Journal of Eating Disorders**, cilt 45, sayı 1, ss. 43-50.

- APPEL, H., GERLACH, A. L. & CRUSIUS, J. (2016). "The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression", **Current Opinion in Psychology**, cilt 9, ss. 44-49.
- ARCELUS, J., YATES, A. & WHITELEY, R. (2012). "Romantic relationships, clinical and sub-clinical eating disorders: a review of the literature", **Sexual and Relationship Therapy**, cilt 27, sayı 2, ss. 147-161.
- ARISOY, O. (2009). "İnternet bağımlılığı ve tedavisi", **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, cilt 1, sayı 1, ss. 55-67.
- ARPACIOĞLU, S., DÖNMEZ, B., AYIK, B. & KARADERE, M. E. (2022). "Romantik ilişkilerde kıskançlığın benlik saygısı, empati becerisi, güven, ilişki kalitesi ve çeşitli faktörler üzerinden incelenmesi", **Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi**, cilt 11, sayı 2, ss. 116-124.
- ARUSOĞLU, G., KABAKÇI, E., KÖKSAL, G. & MERDOL, T. K. (2008). "Ortoreksiya Nervosa ve Orto-11'in Türkçeye Uyarlama Çalışması", **Türk Psikiyatri Dergisi**, cilt 19, sayı 3, ss. 283-291.
- ATAK, H. & TASTAN, N. (2012). "Romantic relationships and love", **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, cilt 4, sayı 4, ss. 520.
- ATALAY, G. E., TANRIVERDİ, Y. & ARICI, Y. (2024). "Romantik ilişkilerde sosyal medya kullanımı: Nitel bir araştırma", **Yeni Medya**, cilt 16, ss. 98-121.
- BABACAN, M. E. (2016). "Sosyal medya kullanım alanları ve bağımlılık ilişkisi", **Addicta: The Turkish Journal on Addictions**, cilt 3, sayı 1, ss. 7-28.
- BAĞCI-BOSİ, A. T., ÇAMUR, D. & GÜLER, C. (2007). "Prevalence of orthorexia nervosa in resident medical doctors in the faculty of medicine", **Appetite**, cilt 49, sayı 3, ss. 661-666.
- BAIR, C. E., KELLY, N. R., SERDAR, K. L. & MAZZEO, S. E. (2012). "Does the internet function like magazines? An exploration of image-focused media,

- eating pathology, and body dissatisfaction”, **Eating Behaviors**, cilt 13, ss. 398–401.
- BALCI, Ş. & KAYA, E. (2021). “Sosyal medyada algılanan sosyal desteğin, yaşam doyumu üzerindeki etkinliği: Üniversite gençliği araştırması”, **Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi**, sayı 36, ss. 47-71.
- BAYAR, B. & ŞAHİN, M. K. (2024). “Bir tıp fakültesi öğrencilerinde ortoreksiya nervoza eğilimi ve ilişkili faktörler: Kesitsel bir çalışma”, **Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care**, cilt 18, sayı 1, ss. 16-23.
- BAYHAN, V. (2022). “Gençlik, Sosyal Medya ve İnternet Bağımlılığı”, **Düşünce Dünyasında Türkiz**, cilt 4, sayı 23, ss. 61-80.
- BAZ, F. Ç. (2018). “Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma”, **OPUS International Journal of Society Researches**, cilt 9, sayı 16, ss. 276-295.
- BEKMAN, M. (2022). “Halkla ilişkiler uygulamalarında nicel araştırma yöntemi: İlişkisel tarama modeli”, **Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi**, cilt 6, sayı 16, ss. 238-258.
- BOYD, D. M. & ELLISON, N. B. (2007). “Social network sites: Definition, history, and scholarship”, **Journal of Computer-Mediated Communication**, cilt 13, sayı 1, ss. 210-230.
- BRAITHWAITE, S. & HOLT-LUNSTAD, J. (2017). “Romantic relationships and mental health”, **Current Opinion in Psychology**, cilt 13, ss. 120-125.
- BRATMAN, S. (2017). “Orthorexia vs. theories of healthy eating”, **Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, cilt 22, sayı 3, ss. 381–385.
- BRYTEK-MATERA, A. (2012). “Orthorexia nervosa - An eating disorder, obsessive compulsive disorder or disturbed eating habit?”, **Archives of Psychiatry and Psychotherapy**, sayı 1, ss. 55-60.

- BYUN, S., RUFFINI, C., MILLS, J. E., DOUGLAS, A. C., NIANG, M., STEPCHENKOVA, S., ... & BLANTON, M. (2009). "Internet addiction: Metasynthesis of 1996–2006 quantitative research", **CyberPsychology & Behavior**, cilt 12, sayı 2, ss. 203-207.
- CASH, T. F. & SZYMANSKI, M. L. (1995). "Body-image disturbance and self-discrepancy theory: Expansion of the body-image ideals questionnaire", **Journal of Social and Clinical Psychology**, cilt 14, ss. 134–146.
- CHAKI, B., PAL, S. & BANDYOPADHYAY, A. (2013). "Exploring scientific legitimacy of orthorexia nervosa: A newly emerging eating disorder", **Journal of Human Sport and Exercise**, cilt 8, sayı 4, ss. 1045-1053.
- COLLINS, W. A. (2003). "More and myth: the developmental significance of romantic relationships during adolescence", **Journal of Research on Adolescence**, cilt 13, sayı 1, ss. 1-24.
- ÇAĞIR, G., & GÜRGAN, U. (2010). "Lise ve üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki", **Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, cilt 13, sayı 24, ss. 70-85.
- ÇAKMAK, M. N. (2025). "Bağımlılık sosyolojisi: Kavramlar, süreçler, teoriler", **Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, sayı 68, ss. 18-33.
- ÇINAR, H., & KESKİN, N. (2015). "Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi", **Electronic Journal of Vocational Colleges**, cilt 14, ss. 457-464
- ÇINARLI, İ. (2012). "Sosyal medya, web 2.0 ve sağlık", **Workshop Dergisi**, Temmuz-Ağustos.
- ÇÖMLEKÇİ, M. F. & BAŞOL, O. (2019). "Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi", **Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 17, sayı 4, ss. 173-188.

- DARI, A. B. (2017). “Sosyal medya ve sağlık”, **21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi**, cilt 6, sayı 18, ss. 731-758.
- DAVILA, J., CAPALDI, D. M. & LA GRECA, A. M. (2016). “Adolescent/young adult romantic relationships and psychopathology”, **Developmental Psychopathology**, ss. 1-34.
- DE CARLO, L. T. (1997). “On the Meaning and Use of Kurtosis”, **Psychological Methods**, cilt 2, sayı 3, ss. 292-307.
- DEMİR, M. (2008). “Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults”, **Journal of Happiness Studies**, cilt 9, sayı 2, ss. 257-277.
- DEMİR, Y. & KUMCAĞIZ, H. (2019). “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, **Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal**, cilt 9, sayı 52, ss. 23-42.
- DİL, S. (2017). “Kadın ruh sağlığı epidemiyolojik göstergeleri ve toplumsal cinsiyet”, **Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatric Nursing-Special Topics**, cilt 3, sayı 3, ss. 198-203.
- DOĞANAY, S. (2013). “Sağlık alanında sosyal medyanın kullanımı”, **2. Uluslararası Sağlık Bilişim Zirvesi**, İstanbul.
- DUNN, T. M. & BRATMAN, S. (2016). “On orthorexia nervosa: A review of the literature and proposed diagnostic criteria”, **Eating Behaviors**, cilt 21, ss. 11–17.
- DUNN, T. M. & BRATMAN, S. (2016). “On orthorexia nervosa: A review of the literature and proposed diagnostic criteria”, **Eating Behaviors**, cilt 21, ss. 11-17.
- DURMAZ, C. (2023). “Sınıflandırılmayan yeme davranış bozukluğu olan ortoreksiya nervoza’ya yaklaşım”, **Tıp Fakóltesi Klinikleri Dergisi**, cilt 6, sayı 1, ss. 95-102.

- EDWARDS, J. R. & ROTHBARD, N. P. . (2000). "Mechanisms Linking Work and Family Clarifying The Relationship Between Work and Family Constructs". **Academy of Management Review**, cilt 1, sayı 25, ss. 178–199
- EIJNDEN, R. V., LEMMENS, J. S. & VALKENBURG, P. M. (2016). "The social media disorder scale", **Computers in Human Behavior**, cilt 61, ss. 478-487.
- ERBAY, L. G. & SEÇKİN, Y. (2016). "Yeme bozuklukları", **Güncel Gastroenteroloji**, cilt 20, sayı 4, ss. 473-477.
- ERDOĞAN, İ. (2022). "Karanlık sosyal medya ve sosyal medyanın karanlık yüzü: Kavramlar, araştırmalar ve stratejiler", **Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi**, sayı 40, ss. 411-429.
- EŞİCİ, H. & ÖZBAY, Y. (2020). "Beliren yetişkinlikte romantik ilişki kalitesi ile bağlanma ilişkisinde psikolojik ihtiyaçlar ve zedelenmiş otonominin aracı etkisi", **21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum**, cilt 9, sayı 26, ss. 267-288.
- FARAJI, H. & FIRAT, B. (2022). "Yeme bozuklukları ve duygular", **Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 2, sayı 1, ss. 153-174.
- FOX, J. & WARBER, K. M. (2013). "Romantic relationship development in the age of facebook: An exploratory study of emerging adults' perceptions, motives, and behaviors", **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, cilt 16, sayı 1, ss. 3–7.
- GEZER, C. & KABARAN, S. (2013). "Beslenme ve diyetetik bölümü kız öğrencileri arasında görülen ortoreksiya nervosa riski", **SDÜ Sağlık Bilimleri Dergisi**, cilt 4, sayı 1, ss. 14-22.
- GKIOULEKA, M., STAVRAKI, C., SERGENTANIS, T. N. & VASSILAKOU, T. (2022). "Orthorexia nervosa in adolescents and young adults: a literature review", **Children**, cilt 9, sayı 3, s. 365.
- GONÇALVES, J. M. S. (2025). "Orthorexia Nervosa and Social Media: A Literature Review", **European Psychiatry**, cilt 68, sayı S1, ss. 686-687.

- GORTAT, M., SAMARDAKIEWICZ, M. & PERZYŃSKI, A. (2021). "Orthorexia nervosa-a distorted approach to healthy eating", **Psychiatria Polska**, cilt 55, sayı 2, ss. 421-433.
- GÖKLER, M. E., AYDIN, R., ÜNAL, E. & METINTAŞ, S. (2016). "Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi", **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, cilt 17, sayı 1, ss. 52-59.
- GÖKSU, Y. T., ÇETİNKAYA, B. & YAM, F. C. (2025). "Partner phubbing ile romantik ilişkide kendini açma arasındaki ilişki: Algılanan romantik ilişki kalitesinin aracı rolü", **Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi**, cilt 15, sayı 2, ss. 1037-1050.
- GRIFFITHS, M. D. & KUSS, D. (2017). "Adolescent social media addiction (revisited)", **Education and Health**, cilt 35, sayı 3, ss. 49-52.
- GROENEVELD, R. A. & MEEDEN, G. (1984). "Measuring Skewness and Kurtosis", **The Statistician**, cilt 33, sayı 4, ss. 391-399.
- GÜL, A. & YILMAZ AKYÜZ, E. (2019). "Sosyal medya kullanımı: Yeme bozukluğu nedeni olabilir mi?", **Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi**, cilt 1, sayı 1, ss. 28-32.
- GÜNAY, O., ÖZTÜRK, A., ERGÜN-ARSLANTAŞ, E. & SEVİNÇ, N. (2018). "Internet addiction and depression levels in erciyes university students", **Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences**, cilt 31, ss. 79-88.
- HADJIPANAYIS, A., EFSTATHIOU, E., ALTORJAI, P. vd. (2019). "Social media and children: what is the paediatrician's role?", **European Journal of Pediatrics**, cilt 178, sayı 10, ss. 1605-1612.
- HALPERN, D., KATZ, J. E. & CARRIL, C. (2017). "The online ideal persona vs. the jealousy effect: Two explanations of why selfies are associated with

lower-quality romantic relationships”, **Telematics and Informatics**, cilt 34, sayı 1, ss. 114–123.

HAMURCU, P. (2023). “Yeme davranışı, yeme bozukluğu ve ortoreksiya nervoza yordayıcıları olarak sosyal medya bağımlılığı ve kullanım amaçları: Genç yetişkinler üzerine bir çalışma”, **Bağımlılık Dergisi**, cilt 24, sayı 2, ss. 133-145.

HART, E., CHOW, C. M. & TAN, C. C. (2017). “Body talk, weight status, and pathological eating behavior in romantic relationships”, **Appetite**, cilt 117, ss. 135-142.

HAZAR, Ç. M. & AVCI, Ö. (2024). “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, **Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi**, sayı 13, ss. 16-39.

HE, J., ZHAO, Y., ZHANG, H. & LIN, Z. (2021). “Orthorexia nervosa is associated with positive body image and life satisfaction in Chinese elderly: Evidence for a positive psychology perspective”, **International Journal of Eating Disorders**, cilt 54, sayı 2, ss. 212-221.

HETZ, P. R., DAWSON, C. L. & CULLEN, T. A. (2015). “Social Media Use and the Fear of Missing Out (FoMO) While Studying Abroad”, **Journal of Research on Technology in Education**, cilt 47, sayı 4, ss. 259–272.

HOLDEN, C. (2001). “Compulsive behaviors: ‘Behavioral’ addictions: Do they exist?”, **Science**, cilt 294, sayı 5544, ss. 980–982.

HOLLAND, G. & TIGGEMANN, M. (2016). “A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes”, **Body Image**, cilt 17, ss. 100–110.

HOPKINS, K. D. & WEEKS, D. L. (1990). “Tests for Normality and Measures of Skewness and Kurtosis: Their Place in Research Reporting”, **Educational and Psychological Measurement**, cilt 50, sayı 3, ss. 717-729.

- HUSTON, T. L. & MELZ, H. (2004). "The case for (promoting) marriage: The devil is in the details", **Journal of Marriage and Family**, cilt 66, sayı 4, ss. 943-958.
- HÜLÜR, B. A. (2016). "Sağlık iletişimi, medya ve etik: Bir sağlık haberinin analizi", **Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 14, sayı 1, ss. 155-178.
- İKİNCİ, Ö. (2010). "Sağlıklı beslenme saplantı olursa?", **Tübitak Bilim ve Teknik Dergisi**, cilt 516, sayı 1, ss. 38-41.
- KAPLAN, A. M. & HAENLEIN, M. (2010). "Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media", **Business Horizons**, cilt 53, sayı 1, ss. 59-68.
- KARADAĞ, A. & AKÇINAR, B. (2019). "Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki", **Bağımlılık Dergisi**, cilt 20, sayı 3, ss. 154-166.
- KAYA, B. (2021). "Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki düzeylerinin yordayıcısı olarak sosyal medya bağımlılığı", **Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying**, cilt 8, sayı 1, ss. 23-42.
- KAYA, Ö. (2022). "Modern zamanlarda kaybolan bağlar, aşk etiği ve yalnız yaşam: Yapısalcı bir analiz", **Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi (SKAD)**, cilt 8, sayı 17, ss. 185-215.
- KAYA, S., UZDİL, Z. & ÇAKIROĞLU, F. P. (2022). "Validation of the turkish version of the orthorexia nervosa inventory (oni) in an adult population: its association with psychometric properties", **Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, cilt 27, sayı 2, ss. 729-735.
- KERMEN, S., KERMEN, U., DİNÇER, F. & MUSLU, M. (2019). "Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu riskinin lojistik regresyon ile belirlenmesi", **Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi**, cilt 3, sayı 6, ss. 149-163.

- KIETZMANN, J. H., HERMKENS, K., MCCARTHY, I. P. & SILVESTRE, B. S. (2011). "Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media", **Business Horizons**, cilt 54, sayı 3, ss. 241-251.
- KIRIIKE, N., NAGATA, T., MATSUNAGA, H., NISHIURA, W. & NISHIURA, T. (1998). "Single and married patients with eating disorders", **Psychiatry and Clinical Neurosciences**, cilt 52, sayı S6, ss. S306–S308.
- KOCA, E. B. & TUNCA, M. Z. (2020). "İnternet ve sosyal medya bağımlılığının öğrenciler üzerindeki etkilerine dair bir araştırma", **Alanya Akademik Bakış**, cilt 4, sayı 1, ss. 77-103.
- KOŞAN, Y. (2023). "Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde sosyal ağ sitelerinin rolünü keşfetmek", **Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi**, cilt 13, sayı 2, ss. 2307-2336.
- KOVEN, N. S. & ABRY, A. W. (2015). "The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives", **Neuropsychiatric Disease and Treatment**, cilt 11, ss. 385-394.
- KUBEY, R. W., LAVIN, M. J. & BARROWS, J. R. (2001). "Internet use and collegiate academic performance decrements: early findings", **Journal of Communication**, cilt 52, sayı 2, ss. 366-382.
- KUSS, D. J. & GRIFFITHS, M. D. (2011). "Online social networking and addiction – a review of the psychological literature", **International Journal of Environmental Research and Public Health**, cilt 8, ss. 3528–3552.
- LARANJO, L., ARGUEL, A., NEVES, A. L., GALLAGHER, A. M., KAPLAN, R., MORTIMER, N. & LAU, A. Y. S. (2014). "The influence of social networking sites on health behavior change: a systematic review and meta-analysis", **Journal of the American Medical Informatics Association**, cilt 22, sayı 1, ss. 243–256.
- LERMA, M., MARQUEZ, C., SANDOVAL, K. vd. (2021). "Psychosocial correlates of excessive social media use in a hispanic college sample",

- Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, cilt 24, sayı 11, ss. 722-728.
- LEVIN, I. (2004). "Living apart together: A new family form", **Current Sociology**, cilt 52, sayı 2, ss. 223-240.
- LI, J., TANG, J., LIU, X. & MA, L. (2019). "How do users adopt health information from social media? the narrative paradigm perspective", **Health Information Management: Journal of the Health Information Management Association of Australia**, cilt 48, sayı 3, ss. 116–126.
- LOVE, A. B. & HOLDER, M. D. (2016). "Can romantic relationship quality mediate the relation between psychopathy and subjective well-being?", **Journal of Happiness Studies**, cilt 17, sayı 6, ss. 2407-2429.
- MAYHEW, A. J., PIGEYRE, M., COUTURIER, J. & MEYRE, D. (2018). "An evolutionary genetic perspective of eating disorders", **Neuroendocrinology**, cilt 106, sayı 3, ss. 292-306.
- MCCOMB, S. E. & MILLS, J. S. (2019). "Orthorexia nervosa: a review of psychosocial risk factors", **Appetite**, cilt 140, ss. 50–75.
- MCDANIEL, B. T. & COYNE, S. M. (2016). "Technoference: the interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being", **Psychology of Popular Media Culture**, cilt 5, sayı 1, ss. 85-98.
- MCLEAN, S. A., PAXTON, S. J. & WERTHEIM, E. H. (2016). "Does media literacy mitigate risk for reduced body satisfaction following exposure to thin-ideal media?", **Journal of Youth and Adolescence**, cilt 45, sayı 8, ss. 1678-1695.
- MOORHEAD, S. A., HAZLETT, D. E., HARRISON, L. vd. (2013). "A new dimension of health care: systematic review of the uses, benefits, and limitations of social media for health communication", **Journal of Medical Internet Research**, cilt 15, sayı e85.

- MOORS, J. J. A. (1986). "The Meaning of Kurtosis: Darlington Reexamined", **The American Statistician**, cilt 40, sayı 4, ss. 283-284.
- MOROZE, R. M., DUNN, T. M., CRAIG HOLLAND, J., YAGER, J. & WEINTRAUB, P. (2015). "Microthinking about micronutrients: a case of transition from obsessions about healthy eating to near-fatal orthorexia nervosa and proposed diagnostic criteria", **Psychosomatics**, cilt 56, sayı 4, ss. 397-403.
- NEWTON, M., BOBLIN, S., BROWN, B. & CILISKA, D. (2005). "An engagement-distancing flux: Bringing a voice to experiences with romantic relationship for women with anorexia nervosa", **European Eating Disorders Review**, cilt 13, ss. 317-329.
- NOLLER, P. & ELPHINSTON, R. (2011). "Time to face it! facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction", **Cyberpsychology, Behavior and Social Networking**, cilt 14, sayı 11, ss. 631-635.
- NONGPONG, S. & CHAROENSUKMONGKOL, P. (2016). "I don't care much as long as I am also on facebook: impacts of social media use of both partners on romantic relationship problems", **The Family Journal**, cilt 24, sayı 4, ss. 351-358.
- OBERLE, C. D., SAMAGHABADI, R. O. & HUGHES, E. M. (2017). "Orthorexia nervosa: assessment and correlates with gender, bmi, and personality", **Appetite**, cilt 108, ss. 303-310.
- OĞUR, S. & AKSOY, A. (2015). "Üniversite öğrencilerinde ortoreksiya nervoza eğiliminin belirlenmesi", **Bitlis Eren Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi**, cilt 4, ss. 92-102.
- OKUMUŞ, F. E. E., BAYKAL, N. B., DEVECİ, E. & KARAKÖSE, S. (2019). "Yeme bozukluğu vakalarında hastalık yaşantısı ve grup süreci: Nitel bir çalışma", **Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi**, cilt 2, sayı 4, ss. 307-318.

- OKUMUŞOĞLU, S. (2025). “Yeme bozukluğu eğilimlerinin yordayıcısı olarak kişilik özellikleri, yaşam doyumu ve belli sosyodemografiklerin incelenmesi: kesitsel çalışma”, **Akademik Hassasiyetler**, cilt 12, sayı 27, ss. 566-595.
- ÖZABACI, N. (2011). “İlişki Niteliği Ölçeği’nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması”, **Eğitim ve Bilim**, cilt 36, sayı 162, ss. 159-167.
- ÖZDEMİR, S. S., ÖZDEMİR, M., POLAT, E. & AKSOY, R. (2014). “Sosyal medya kavramı ve sosyal ağ sitelerinde yer alan online reklam uygulamalarının incelenmesi”, **Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)**, cilt 4, sayı 4, ss. 58-64.
- ÖZDEMİR, Z. (2019). “Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı”, **Beykoz Akademi Dergisi**, cilt 7, sayı 2, ss. 91-105.
- ÖZGÜR GÜLER, E., VEYSİKARANI, D. & KESKİN, D. (2019). “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Bir Araştırma”, **Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 16, sayı 1, ss. 1-13.
- ÖZSOY, E. V. (2017). “Yeme bozukluklarında kişilik özellikleri”, **International Journal of Social Sciences and Education Research**, cilt 3, ss. 255-266.
- PANTIC, I., DAMJANOVIC, A., TODOROVIC, J. vd. (2012). “Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint”, **Psychiatria Danubina**, cilt 24, sayı 1, ss. 90-93.
- PARMAKSIZ, İ. (2020). “İletişimde ve ilişkilerde phubbing”, **Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi**, cilt 24, sayı 2, ss. 359-372.
- PERLOFF, R. M. (2014). “Social media effects on young women’s body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research”, **Sex Roles**, cilt 71, sayı 11, ss. 363-377.
- PINES, A. M. & FRIEDMAN, A. (1998). “Gender differences in romantic jealousy”, **The Journal of Social Psychology**, cilt 138, sayı 1, ss. 54-71.

- PLICHTA, M. & JEZEWSKA-ZYCHOWICZ, M. (2019). "Eating behaviors, attitudes toward health and eating, and symptoms of orthorexia nervosa among students", **Appetite**, cilt 137, sayı 1, ss. 114–123.
- RAMACCIOTTI, C. E., PERRONE, P., COLI, E., BURGALASSI, A., CONVERSANO, C., MASSIMETTI, G. & DELL'OSSO, L. (2011). "Orthorexia nervosa in the general population: a preliminary screening using a self-administered questionnaire (ORTO-15)", **Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, cilt 16, sayı 2, ss. 127-130.
- RANGEL, C., DUKESHIRE, S. & MACDONALD, L. (2012). "Diet and anxiety: an exploration into the orthorexic society", **Appetite**, cilt 58, sayı 1, ss. 124-132.
- RANIA, M., DE FILIPPIS, R., CAROLEO, M., CARBONE, E., ALOI, M., BRATMAN, S. & SEGURA-GARCIA, C. (2021). "Pathways to orthorexia nervosa: a case series discussion", **Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, cilt 26, sayı 5, ss. 1675-1683.
- ROBERTS, J. A. & DAVID, M. E. (2016). "My life has become a major distraction from my cell phone: partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners", **Computers in Human Behavior**, cilt 54, ss. 134-141.
- ROMAN, S., SÁNCHEZ-SILES, L. M. & SIEGRIST, M. (2017). "The importance of food naturalness for consumers: results of a systematic review", **Trends in Food Science ve Technology**, cilt 67, ss. 44-57.
- SAĞAR, M. E. (2019). "Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının irdelenmesi", **Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi**, cilt 1, sayı 2, ss. 29-42.
- SAĞAR, M. E. (2022). "Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri", **Journal of Mehmet Akif Ersoy University Social Science Institute**, cilt 14, sayı 35, ss. 169-186.

- SAĞKAL, A. S. & ÖZDEMİR, Y. (2018). “Algılanan romantik ilişki kalitesi ölçeği’nin (arikö) türkçe’ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması”, **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, sayı 46, ss. 22-40.
- SALA, M., KRESSEL, M., SCHECHTER, A., SCHUPAK, M., DEITSCH, T., HAGAN, K. & LEVINSON, C. (2023). “The study of eating disorders from a network perspective: a scoping systematic review”, **Clinical Psychology: Science and Practice**.
- SAMI, H., DANNIELLE, L., LIHI. vd. (2018). “The effect of sleep disturbances and internet addiction on suicidal ideation among adolescents in the presence of depressive symptoms”, **Psychiatry Research**, cilt 267, ss. 327–332.
- SARAÇ, A., HAMAMCI, Z. & GÜÇRAY, S. (2015). “Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması”, **Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal**, cilt 5, sayı 43, ss. 69-81.
- SATICI, B. (2019). “Sosyal medya bağımlılığı ve iyilik hali: romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracılık rolü”, **OPUS International Journal of Society Researches**, cilt 14, sayı 20, ss. 699-727.
- SATICI, B., KAYIS, A. R. & GRIFFITHS, M. D. (2023). “Exploring the association between social media addiction and relationship satisfaction: psychological distress as a mediator”, **International Journal of Mental Health and Addiction**, cilt 21, sayı 4, ss. 2037-2051.
- SAVCI, M. & AYSAN, F. (2018). “Kişilerarası yetkinlik, yalnızlık, olumsuz değerlendirilme korkusu, ödül ve cezanın sosyal medya bağımlılığını yordama ve sosyal medya kullanan-kullanmayan ergenleri doğru sınıflandırma düzeyi”, **Addicta: The Turkish Journal on Addictions**, cilt 5, ss. 431–471.
- SCHRÖDER-ABÉ, M. & SCHÜTZ, A. (2011). “Walking in each other's shoes: perspective taking mediates effects of emotional intelligence on relationship quality”, **European Journal of Personality**, cilt 25, sayı 2, ss. 155-169.

- SEGURA-GARCIA, C., RAMACCIOTTI, C., RANIA, M., ALOI, M., CAROLEO, M., BRUNI, A. & DE FAZIO, P. (2015). "The prevalence of orthorexia nervosa among eating disorder patients after treatment", **Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, cilt 20, sayı 2, ss. 161-166.
- SIDHU, A., BHALLA, P. & ALI, I. S. S. (2019). "Impact of emotional intelligence on quality of romantic relationships: review research", **International Journal of Recent Technology and Engineering (IJRTE)**, cilt 7, ss. 1774-1779.
- SÖNER, O. & YILMAZ, O. (2018). "Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki", **Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, cilt 7, sayı 13, ss. 59-73.
- STICE, E. (2001). "A prospective test of the dual-pathway model of bulimic pathology: mediating effects of dieting and negative affect", **Journal of Abnormal Psychology**, cilt 110, sayı 1, ss. 124-135.
- ŞAHİN, C. & YAĞCI, M. (2017). "Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: geçerlilik ve güvenirlik çalışması", **Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 18, sayı 1, ss. 523-538.
- ŞENER, E. & SAMUR, M. (2013). "Sağlığı geliştirici bir unsur olarak sosyal medya: Facebookta sağlık", **Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi**, cilt 2, sayı 4, ss. 508-523.
- ŞENGÖNÜL, M. & AYDIN, B. N. (2023). "Genç yetişkinlerde sosyal medya kullanımına dair özellikler ile sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumları ilişkisi", **Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 6, sayı 1, ss. 113-134.
- ŞENGÜL, R. & HOCAOĞLU, Ç. (2019). "Ortoreksiya nervoza nedir? tanı ve tedavi yaklaşımları", **KSÜ Tıp Fakültesi Dergisi**, cilt 14, sayı 2, ss. 101-104.

- TANDOC JR, E. C., FERRUCCI, P. & DUFFY, M. (2015). "Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing?", **Computers in Human Behavior**, cilt 43, ss. 139-146.
- TARI CÖMERT, I. (2024). "Ortoreksiya nervoza eğiliminde mükemmeliyetçilik ve obsesif inançların etkisinin incelenmesi", **Aydın İnsan ve Toplum Dergisi**, cilt 10, sayı 1, ss. 31-48.
- TAYHAN, F. (2023). "Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, beden algısı, vücut kompozisyonu ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkinin incelenmesi", **Karya Journal of Health Science**, cilt 4, sayı 2, ss. 139-145.
- TOKGÖZ, N. & YILDIZ, E. (2022). "Organik gıda tüketim davranışlarının ortoreksiya nervoza eğilimi üzerindeki etkileri", **Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 19, sayı 1, ss. 1-14.
- TOLOSA-SOLA, I., GUNNARD, K., GIMÉNEZ MUNIESA, C. vd. (2017). "Body dissatisfaction and eating disorder symptomatology: which factors interfere with sexuality in women with eating disorders?", **Journal of Health Psychology**, cilt 22.
- TURNER, P. G. & LEFEVRE, C. E. (2017). "Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa", **Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, cilt 22, sayı 2, ss. 277-284.
- TUT BİLİM, Z. Ş. & YURTTAGÜL, S. M. (2025). "Social Media Addiction among University Students and Its Impact on Adherence to the Mediterranean Diet", **İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi**, cilt 10, sayı 2, ss. 187-193.
- USLU, M. (2021). "Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması", **Turkish Academic Research Review**, cilt 6, sayı 2, ss. 370-396.
- ÜNLÜ, F. (2018). "Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon", **PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, cilt 4, sayı 1, ss. 161-172.

- VARELA, C., HOYO, Á., TAPIA-SANZ, M. E., JIMÉNEZ-GONZÁLEZ, A. I., MORAL, B. J., RODRÍGUEZ-FERNÁNDEZ, P., ... & RUIZ-SÁNCHEZ, L. J. (2023). “An update on the underlying risk factors of eating disorders onset during adolescence: a systematic review”, **Frontiers in Psychology**, cilt 14, s. 1221679.
- VARGA, M., DUKAY-SZABÓ, S., TÚRY, F. & ET AL. (2013). “Evidence and gaps in the literature on orthorexia nervosa”, **Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, cilt 18, sayı 2, ss. 103-111.
- VARTANIAN, L. R. & PORTER, A. M. (2016). “Weight stigma and eating behavior: A review of the literature”, **Appetite**, cilt 102, ss. 3-14.
- WIEDERMAN, M. W. (1996). “Women, sex, and food: a review of research on eating disorders and sexuality”, **Journal of Sex Research**, cilt 33, sayı 4, ss. 301–311.
- WOODSIDE, D. B., LACKSTROM, J. B. & SHEKTER-WOLFSON, L. (2000). “Marriage in eating disorders comparisons between patients and spouses and changes over the course of treatment”, **Journal of Psychosomatic Research**, cilt 49, sayı 3, ss. 165–168.
- XIAO, N., SHARMAN, R., RAO, H. R. vd. (2014). “Factors influencing online health information search: an empirical analysis of a national cancer-related survey”, **Decision Support Systems**, cilt 57, ss. 417–427.
- YEŞİL, E., TURHAN, B., TATAN, D., ŞARAHMAN, C. & SAKA, M. (2018). “Yetişkin bireylerde cinsiyetin ortoreksiya nervoza eğilimine etkisi”, **Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi**, cilt 7, sayı 1, ss. 1-9.
- YILDIZ, B., DEMİR, V. & ÜNÜBOL, H. (2015). “Yeme tutumunun cinsiyet değişkenine göre duygusal şemalarla olan ilişkisinin incelenmesi”, **International Journal of Social Sciences and Education Research**, cilt 5, sayı 4, ss. 405-417.

YILMAZ, S., YAZICI, S. & AKÇINAR, B. (2025). “Kişilerarası duygu düzenlemenin ve algılanan romantik ilişki kalitesinin psikolojik sıkıntı üzerindeki etkisi”, **Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 23, sayı 1, ss. 127-138.

YOUNG, K. S. (2007). “Cognitive behavior therapy with internet addicts: treatment outcomes and implications”, **CyberPsychology and Behavior**, cilt 10, sayı 5, ss. 671-679.

YÜCEL, B. (2009). “Estetik bir kaygıdan hastalığa uzanan yol: yeme bozuklukları”, **İlk Söz**, cilt 22, sayı 4, ss. 39-45.

ELEKTRONİK KAYNAKLAR

SMITH, A. & ANDERSON, M., “Social Media Use in 2018”, Pew Research Center, <https://www.pewresearch.org/internet/2018/03/01/social-media-use-in-2018/> , (Erişim Tarihi : 01.03.2018)

TEZLER

ARUSOĞLU, G. (2006). “Sağlıklı Beslenme Takıntısı (Ortoreksiya) Belirtilerinin İncelenmesi, ORTO-15 Ölçeğinin Uyarlanması”. (Uzmanlık Tezi), Hacettepe Üniversitesi.

BEKTAŞ, N. (2018). “Çalışan kadınların internet ve sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı ile ilişkisi”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü , Haliç Üniversitesi.

ÇINARLI, İ. (2004). “Sağlığın geliştirilmesine sağlık iletişimi yöntemleri olarak sosyal pazarlama, medyada savunuculuk ve halkla ilişkilerin etkisi”, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Marmara Üniversitesi.

- EGGER, O. & RAUTERBERG, M. (1996). "Internet behaviour and addiction". (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Zurich, Swiss Federal Institute of Technology (ETH).
- KAHRAMAN, M. (2023). "Anneden algılanan narsisistik özellikler, yakınlık korkusu ve ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkinin incelenmesi". (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Aydın Üniversitesi.
- KILIÇ, A. (2020). "Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal medya kullanım amaçları ve romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi", (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Biruni Üniversitesi.
- KURT, L. (2019). "Romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve kişilik özelliklerinin ilişki doyumuna etkisi", (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Okan Üniversitesi.
- TEKAYAK, HV. (2017). "Ak-Tek sağlıkta sosyal medya kullanımı ölçeği geliştirilmesi ve aile hekimlerinin sosyal medya kullanımlarının kişisel ve mesleki gelişimlerine etkilerinin değerlendirilmesi". (Uzmanlık Tezi), Tıp Fakültesi, Çukurova Üniversitesi.



EKLER

Ek-1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Ek-2: Sosyo-demografik Bilgi Formu

Ek-3: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Ek-4: İlişki Niteliği Ölçeği

Ek-5: Ortoreksiya Nervoza Envanteri

Ek-6: Etik Kurul Onayı



Ek-1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu tez çalışması İstanbul Aydın Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında; Dr. Öğr. Üyesi Elif Özge Erbay danışmanlığında Selenay Hüsna Aktürk tarafından gerçekleştirilmektedir. Çalışmanın amacı sosyal medya kullanımı ve yeme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin ve düzenleyici faktörlerin incelenmesidir. Çalışmayı 18 yaş ve üzeri romantik ilişkisi olan bireylerin yanıtlaması beklenmektedir.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmada kişisel hiçbir bilgi istenmemektedir. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelmektedir. İstedığınız zaman araştırmayı bırakma hakkına sahipsiniz. Soruları cevaplarken eksiksizce ve içtenlikle sizi en iyi yansıtan cevabı işaretleyiniz. Elde edilen bilgiler sadece bilimsel çalışma amacıyla kullanılacak olup paylaşılan bilgiler araştırmacı tarafından gizli tutulacaktır. Çalışmayı tamamlamak yaklaşık 10-15 dakika sürmektedir. Araştırmaya katılımınız ve desteğiniz için şimdiden teşekkür ederim. Soru ve görüşleriniz için aşağıdaki mail adresinden iletişime geçebilirsiniz.

Psikolog Selenay Hüsna Aktürk Yüksel



Ek-2: Sosyo-demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız: _____
2. Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek ☐ Belirtmek istemiyorum ☐ Diğer: _____
3. Medeni Durumunuz: ☐ Bekâr ☐ Evli
4. Eğitim Durumunuz:
☐ Lise ve altı ☐ Ön lisans ☐ Lisans ☐ Yüksek lisans ☐ Doktora
5. Kronik bir sağlık sorununuz var mı? ☐ Evet (Lütfen belirtiniz): _____ ☐ Hayır
6. Özel bir beslenme düzeniniz var mı?
☐ Vegan ☐ Vejetaryen ☐ Ketojenik ☐ Glütensiz ☐ Diğer: _____ ☐ Yok
7. Günlük sosyal medya kullanım süreniz yaklaşık olarak ne kadar?
☐ 1 saatten az ☐ 1-3 saat ☐ 3-5 saat ☐ 5 saat ve üzeri
8. Sosyal medyada en çok takip ettiğiniz içerik türleri nelerdir? (Birden fazla seçebilirsiniz.)
☐ Sağlıklı yaşam/beslenme ☐ Moda/güzellik ☐ Haber/gündem ☐ Eğlence/mizah
☐ Bilim/teknoloji ☐ Diğer: _____
9. Şu anda romantik bir ilişkiniz var mı? ☐ Evet ☐ Hayır
10. İlişkiniz ne kadar süredir devam ediyor?
☐ 0-6 ay ☐ 6 ay - 1 yıl ☐ 1-3 yıl ☐ 3 yıl ve üzeri
11. İlişkinizde genel olarak kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

(1 = Çok mutsuz, 5 = Çok mutlu)

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐



Ek-3: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Ölçek Formu

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)*					
1-Kesinlikle Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kararsızım, 4-Katılıyorum, 5-Kesinlikle Katılıyorum	1	2	3	4	5
1. Sosyal medya çeşitli konularda bilgi edinmemde önemli bir kaynaktır.					
2. Sosyal medyadan dolayı yapmam gereken işleri aksatabilirim.					
3. Sosyal medyadan hemen her konuda yeterli bilgi alırım.					
4. Sosyal medyada hayallerimden sıyrılabilir ve o anki durumun gerçekliğine dönebilirim.					
5. Sosyal medyadan dolayı bazen kendimi sosyal hayattan soyutlanmış hissedirim.					
6. Sosyal medya sayesinde neyi, nereden bulacağım konusunda sıkıntı çekmem.					
7. Sosyal medyayı daha çok duygusal konularla ilgili kullanırım.					
8. Gündelik hayatta yüz yüze yaptığım (alışveriş, yemek vb.) çoğu şey için sosyal medyayı daha aktif kullanırım.					
9. Sosyal medya günlük hayatta yaşadığım sorunları unutmamı sağlar.					
10. Sosyal medyadan dolayı insanlarla yüz yüze etkileşimimin azaldığını hissedirim.					
11. Sosyal medya sayesinde kendimi daha mutlu hissedirim.					
12. Sosyal medyada geçirdiğim zamanın, eski dönemlere nazaran arttığını hissedirim.					
13. Sosyal medya sayesinde hızlı, kolay ve ayrıntılı bilgi elde etmek mümkündür.					
14. Duygu ve düşüncelerimi sosyal medya sayesinde daha kolay ifade ederim.					
15. Sosyal medya duygularımın gelişmesinde ve bunları dışa vurmamda etkilidir.					
16. Sosyal medyada uzun süre vakit geçirdiğimde çeşitli uyku problemleri veya fiziksel sorunlar yaşarım.					
17. Sosyal medya sayesinde kendime yakın insanlarla fikirlerimi paylaşırım/fikirlerime destek bulurum.					
18. Sosyal medyaya çeşitli sebeplerle bağlanamadığımda kendimi gergin hissedirim.					
19. Sosyal medyada yaptığım eylemleri azaltmak için bazen uygulamaları silsem de (veya kullanmayı bıraksam da) belirli bir zaman sonra tekrar kullanmaya devam ederim.					
20. Sosyal medya günlük yaşantımı giderek daha fazla etkiler.					
21. Sosyal medyada yaptığım paylaşımlar istediğim etkileşimi almazsa üzülürüm.					
22. Sosyal medyayı kullanırken bana müdahale edilirse kızgınlık hissedirim.					
23. Bazen sosyal medyada çok vakit geçirdiğimi düşünür ve üzülürüm.					

*İfadelerden 1., 3., 4., 6., 8., 13. ve 17. maddeler 'Bilişsel'; 2., 5., 10., 12., 16., 19., 20. ve 23. maddeler 'Davranışsal' ve 7., 9., 11., 14., 15., 18., 21. ve 22. maddeler ise 'Duygusal' bağımlılık boyutunu oluşturmaktadır. Ters çevrilen madde bulunmamaktadır.



Ek-4: İlişki Niteliği Ölçeği

İFADELER	Hiç	Biraz	Orta	Çok
1.Bu kişi ile sorun yaşamamak için ne kadar çaba harcarsınız?				
2.Bir problemle ilgili yardıma ihtiyaç duyduğunuz zaman bu kişiye ne kadar güvenirsiniz?				
3.Duymayı bile istemediğiniz bir konuda bu kişinin size dürüst bir geri bildirim verebileceğine ne ölçüde güvenirsiniz?				
4.Bu kişi sizin kendinizi ne kadar suçlu hissetmenize neden olur?				
5.Bu ilişkide ne kadar vericisiniz?				
6.Ailenizden çok yakın birinin ölümünde bu kişinin yardımına ne kadar güven duyarsınız?				
7.Bu ilişki hayatınızda ne kadar önemlidir				
8.Gelecek 10 yılda bu kişi ile olan ilişkiniz ne kadar yakın olacak				
9.Bir ay kadar bu kişi ile görüşüp konuşmazsanız ne kadar özlersiniz?				
10.Bu kişinin iyi olması konusunda kendinizi ne kadar sorumlu hissedersiniz?				
11.Birine kızdığınızda bu kişinin sizi dinleyeceğine ne kadar güven duyarsınız?				
12.Bu kişinin ne kadar değişmesini istersiniz?				
13.Bu kişi sizi ne kadar kızdırabilir?				
14.Bu kişi sizi hangi sıklıkta kızdırır?				
15.Bu kişi yaşamınızı hangi sıklıkta kontrol etmeye ya da etkilemeye çalışır?				
16.İlişkinizde, almaktan çok veren siz misiniz?				



Ek-5: Ortoreksiya Nervosa Envanteri

Mevcut yeme alışkanlıklarınıza göre her bir ifade için size en uygun gelen yanıtı işaretleyiniz.

1.	Sağlıklı beslenmeyi bıraktığımda çok fazla suçluluk hissediyorum veya kendimden nefret ediyorum.	1 = hiçbir zaman	2 = bazen	3 = sıklıkla	4 = çok sık
2.	Yediğimin sağlıklı olmasına lezzetli olmasından daha fazla önem veriyorum.	1 = hiçbir zaman	2 = bazen	3 = sıklıkla	4 = çok sık
3.	Sağlıklı beslenmeye fazla zaman ayırmamın bir sonucu olarak ailemle veya arkadaşlarımla eskiye göre daha az zaman geçiriyorum.	1 = hiçbir zaman	2 = bazen	3 = sıklıkla	4 = çok sık
4.	Sağlıklı beslenmeyi katı bir şekilde uygulam, sadece diyetimin izin verdiği şeyleri yerim ve bu diyet dışına çıkmamaya çalışırım.	1 = hiçbir zaman	2 = bazen	3 = sıklıkla	4 = çok sık
5.	Uyguladığım besin kısıtlamaları, insanların benim için sağlıklı olduğunu söylediklerinden daha fazla kilo vermeme neden oldu.	1 = hiçbir zaman	2 = bazen	3 = sıklıkla	4 = çok sık
6.	Diyetimde yemekleri en sağlıklı şekilde hazırlamak çok önemlidir.	1 = hiçbir zaman	2 = bazen	3 = sıklıkla	4 = çok sık
7.	Sağlıklı beslenmem, ilişkilerimde önemli bir stress kaynağı olmaktadır.	1 = hiçbir zaman	2 = bazen	3 = sıklıkla	4 = çok sık
8.	Diyetim, zamanla sağlıksız olduğuna inandığım tüm besin gruplarının diyetten çıkarılmasını içermektedir.	1 = hiçbir zaman	2 = bazen	3 = sıklıkla	4 = çok sık
9.	Sağlıklı beslenmeden uzaklaştığım an sadece ne kadar başarısız olduğumu düşünebiliyorum.	1 = hiçbir zaman	2 = bazen	3 = sıklıkla	4 = çok sık
10.	Sağlık uzmanları, diyetimin çok kısıtlayıcı olduğu konusunda endişelerini dile getirmişlerdir.	1 = hiçbir zaman	2 = bazen	3 = sıklıkla	4 = çok sık
11.	Birçok kuralı olan sağlıklı bir diyet uyguluyorum.	1 = hiçbir zaman	2 = bazen	3 = sıklıkla	4 = çok sık
12.	Diyetten çıkardıklarım/arındıklarım ya da oruçlarım zamanla daha sıkı veya şiddetli hale geldi.	1 = hiçbir zaman	2 = bazen	3 = sıklıkla	4 = çok sık
13.	Ne zaman sağlıksız bir şey yersem büyük ölçüde kendimi kirlenmiş hissederim.	1 = hiçbir zaman	2 = bazen	3 = sıklıkla	4 = çok sık
14.	Zamanla çok daha sağlıklı beslenmiş olmama rağmen aslında fiziksel sağlığım bozuldu.	1 = hiçbir zaman	2 = bazen	3 = sıklıkla	4 = çok sık
15.	Sağlıklı beslenme, hayatımdaki en önemli şeyler arasındadır.	1 = hiçbir zaman	2 = bazen	3 = sıklıkla	4 = çok sık
16.	Sağlıklı beslenmeye fazla zaman ayırmam işte aksaklıklara/zaman kaybına ya da okulda dersleri kaçırmama sebep olur.	1 = hiçbir zaman	2 = bazen	3 = sıklıkla	4 = çok sık
17.	Ya işlenmiş gıdaları satın almam ya da sağlıklı olduğundan ve katkı maddesi içermediğinden	1 = hiçbir zaman	2 = bazen	3 = sıklıkla	4 = çok sık

	emin olmak için besin etiketlerini mutlaka kontrol ederim.				
18.	Uyguladığım sağlıklı beslenme kurallarının sayısı zaman içerisinde giderek arttı.	1 = hiçbir zaman	2 = bazen	3 = sıklıkla	4 = çok sık
19.	Ne zaman kendimi hasta hissetsem ailem veya arkadaşlarım, hastalığım diyetimin çok kısıtlı olmasından kaynaklanabileceğini söyler.	1 = hiçbir zaman	2 = bazen	3 = sıklıkla	4 = çok sık
20.	Ailem veya arkadaşlarımla vakit geçirirken sık sık sağlıklı beslenme ile ilgili düşüncelerimden dikkatim dağılıyor.	1 = hiçbir zaman	2 = bazen	3 = sıklıkla	4 = çok sık
21.	Sadece sağlıklı bir şey yeme düşüncesi bile beni oldukça endişelendiriyor.	1 = hiçbir zaman	2 = bazen	3 = sıklıkla	4 = çok sık
22.	Sağlıksız olduğunu düşündüğüm tüm besinlerden kesinlikle kaçınıyorum.	1 = hiçbir zaman	2 = bazen	3 = sıklıkla	4 = çok sık
23.	Fiziksel olarak iyi hissetmem tamamen benim sağlıklı beslenmemi sıkı sıkıya takip ediyor olmama bağlıdır.	1 = hiçbir zaman	2 = bazen	3 = sıklıkla	4 = çok sık
24.	Diyeti ne kadar katı bir şekilde uygularsam, o kadar yorgunluk, bayılma, kalp çarpıntısı, mide bulantısı, ishal, ağrı vb. fiziksel semptomlardan birini veya daha fazlasını yaşıyor gibi görünüyorum.	1 = hiçbir zaman	2 = bazen	3 = sıklıkla	4 = çok sık

Ölçek değerlendirilmesi: Ölçek “davranışlar” (2, 4, 6, 8, 11, 15, 17, 18, 22) “bozukluklar” (3, 5, 7, 10, 12, 14, 16, 19, 20, 24) ve “duygular” (1, 9, 13, 21, 23) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. "1= hiçbir zaman, 2= bazen, 3= sıklıkla, 4= çok sık " şeklinde puanlandırılmaktadır. Ölçek skoru arttıkça ortoreksiya nervoza eğilimi de artmaktadır şeklinde değerlendirilmektedir.

Ek-6: Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 22.04.2025-153018



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı :E-88083623-020-153018
Konu :Etik Onayı Hk.

22.04.2025

Sayın Selenay Hüsna AKTÜRK

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Komisyonu'nun 17.04.2025 tarihli ve 2025/04 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.
Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Hüseyin KAZAN
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BS5B61EUNC Pin Kodu : 08272

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys/>

Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Kağıtöğrenci / İSTANBUL

Telefon : 444 1 428

Web : <http://www.aydin.edu.tr/>

Kep Adresi : iau.yazisizleri@iau.hes03.kep.tr

Bilgi için : Selen Uğur YAĞCI
Unvanı : Yarı İşleri Uzmanı





ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad: Selenay Hüsna Aktürk Yüksel

ÖĞRENİM DURUMU:

Lisans: İhsan Doğramacı Bilkent Üniversitesi/ İnsani, İktisadi ve Sosyal Bilimler Fakültesi/ Psikoloji/ 2022

Yüksek Lisans: İstanbul Aydın Üniversitesi/ Lisansüstü Eğitim Fakültesi/ Psikoloji Anabilim Dalı/ Klinik Psikoloji Programı/ 2026

AKADEMİK YAYINLAR:

Aktürk Yüksel, S. H., (2025). Mezuniyet Sonrası Gelecek Kaygısı ve Stresin Üniversite Öğrencilerine Etkisinin İncelenmesi, 3. Uluslararası Ege Sosyal, Beşeri, İdari ve Eğitim Bilimleri Kongresi. İzmir. ISBN: 978-9952-8589-4-5