

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANA BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ
SEZGİSEL YEME DAVRANIŞI İLE İLİŞKİSİ



YÜKSEK LİSANS TEZİ

SENAHAN SERTBAŞ

İSTANBUL 2025

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANA BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ
SEZGİSEL YEME DAVRANIŞI İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
SENAHAN SERTBAŞ

TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ FERHAN MANTAR

İSTANBUL 2025



BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

09/01/25

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Program Adı:	Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans (Türkçe, Tezli)
Öğrencinin Adı Soyadı:	Senahan Sertbaş
Tezin Adı:	Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Sezgisel Yeme Davranışı ile İlişkisi
Tez Savunma Tarihi:	9 OCAK 2025

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Doç. Dr. Yücel Batu SALMAN
Enstitü Müdürü

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

	Ünvanı, Adı Soyadı	Kurumu	İmza
Tez Danışmanı:	Dr. Öğr. Üyesi Ferhan MANTAR	Bahçeşehir Üniversitesi	
2. Üye (Kurum İçi):	Dr. Öğr. Üyesi İlayda ALTUNCEVAHİR	Bahçeşehir Üniversitesi	
3. Üye (Kurum Dışı):	Dr. Öğr. Üyesi Funda Hatice SEZGİN	İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa	



Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak elde edildiğini ve sunulduğunu; ayrıca bu kuralların ve ilkelerin gerektirdiği şekilde, bu çalışmadan kaynaklanmayan bütün atıfları yaptığımı beyan ederim.

Ad, Soyad : Senahan Sertbaş

İmza :

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ SEZGİSEL YEME DAVRANIŞI İLE İLİŞKİSİ

Sertbaş, Senahan

Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ferhan Mantar

Ocak 2025, 64 sayfa

Beslenme problemlerinin en sık rastlandığı gruplardan biri üniversite öğrencileridir. Sağlıklı yeme tutum ve davranışlarının edinilmesinde sezgisel yemenin etkisi giderek daha çok anlaşılmaktadır. Sosyal medya kullanımının bireylerin yeme davranışları üzerinde etkili olduğu birçok çalışmada gösterilmiştir. Bu araştırma 18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve sezgisel yeme davranışı ilişkisini inceleme maksadıyla planlanmıştır. Araştırmaya 253 gönüllü birey (59'u kadın 194'ü erkek) katılmıştır. Katılımcıların tanımlayıcı bilgileri ve sosyal medya kullanımlarına ilişkin bilgileri edinme maksadıyla anket formu, sosyal medya bağımlılık düzeyini belirlemek için SMBÖ-YF ve sezgisel yeme düzeyini belirlemek için de SYÖ-2 uygulanmıştır. Ulaşılan bulgular için istatistiki değerlendirmeler SPSS 27,0 programında istatistiksel anlamlılık $p<0,05$ olarak kabul edilerek yapılmıştır. Katılımcıların SMBÖ-YF toplam puanı için ortanca değer 2,65; SYÖ-2 toplam puanı için ortanca değer 3,52 olarak bulunmuştur. Sezgisel yeme ile sosyal medya bağımlılığı %20 oranında negatif yönde anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur ($p<0,05$). Sosyal medya bağımlılığı “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” ve “açlık-tokluk işaretlerine güven” alt ölçekleriyle de ters yönde ilişkilidir ($p<0,05$). SYÖ-2 ve SMBÖ-YF, BKİ kategorileri ve sosyal medya kullanırken yeme yeme fikri durumuna göre anlamlı değişiklik göstermişlerdir. SYÖ-2; sosyal medya kullanırken yiyeceklerle ilgili paylaşımların yemek yeme isteği uyandırması, sosyal medyadan öğrenip diyet uygulama, sosyal medyada sezgisel yeme içeriğine rastlama ve sosyal medyada sağlıklı beslenme önerisi veren hesapları takip etme ile ilişkilidir ($p<0,05$).

Bu araştırma sezgisel yeme ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen literatürdeki bilinen ilk çalışmadır. Bu konuda daha kapsamlı örneklemelerle daha fazla sayıda çalışma yapılması gerekli görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya Bağımlılığı, Sezgisel Yeme



ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION AND INTUITIVE EATING BEHAVIOR IN UNIVERSITY STUDENTS

Sertbaş, Senahan

Nutrition and Dietetics Master's Program

Supervisor: Dr. Instructor Member Ferhan Mantar

January 2025, 64 pages

One of the groups most commonly associated with nutritional problems is university students. The role of intuitive eating in the development of healthy eating attitudes and behaviors is increasingly being understood. Many studies have shown that social media usage has an impact on individuals' eating behaviors. This study was designed to examine the relationship between social media addiction and intuitive eating attitude in university students aged 18-25. A total of 253 voluntary participants (59 women and 194 men), took part in the research. A questionnaire was used to gather information on the participants' descriptive and social media usage. SMAS was used to determine the level of social media addiction, and the IES-2 was used to assess the level of intuitive eating. Statistical analyses of the obtained data were performed using SPSS 27.0, with statistical significance set at $p < 0.05$. The median score for the SMAS total score was 2.65 and the median score for the IES-2 total score was 3.52. A significant negative relationship was found between intuitive eating and social media addiction ($p < 0.05$), with a 20% correlation. Social media addiction was also negatively associated with the subscales of “eating based on physical rather than emotional reasons” and “trust in hunger and satiety signals” ($p < 0.05$). The IES-2 and SMAS showed significant differences according to BMI categories and the tendency to eat while using social media. The IES-2 was associated with the following factors: the urge to eat triggered by food-related posts on social media, learning and applying diets through social media, encountering intuitive eating content on social media, and following accounts that suggest healthy eating on social media ($p < 0.05$). This study is the first known research in the literature to investigate the relationship between

intuitive eating and social media addiction. Further studies with larger and more diverse samples are needed in this area.

Key Words: Social Media Addiction, Intuitive Eating



TEŞEKKÜR

Bu tez çalışması sürecinde ilgi, tecrübe ve desteğini esirgemeyen, çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendirmeme yardımcı olan sayın hocam Dr. Öğr. Üyesi Ferhan MANTAR'a,

Hayatımın her anında maddi ve manevi olarak yanımda olan annem Zeynep Gül SERTBAŞ, babam Ahmet SERTBAŞ, ablam Nurefşan SERTBAŞ BÜLBÜL'e,

Tez yazım sürecinde daimi olarak yüzümü gülümseten yeğenim Elif Lina BÜLBÜL'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu tez çalışması TÜBİTAK Bilim İnsanı Destek Programları Başkanlığı (BİDEB) 2210-A Genel Yurt İçi Yüksek Lisans Burs Programı kapsamında desteklenmiştir.

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
TEŞEKKÜR.....	viii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİL LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
Bölüm 1: Giriş.....	1
Bölüm 2: Genel Bilgiler	3
2.1 Sezgisel Yeme.....	3
2.1.1 Sezgisel yeme ilkeleri	4
2.1.1.1 Diyet zihniyetini reddetmek.....	5
2.1.1.2 Açlık hissini onurlandırmak.....	5
2.1.1.3 Besinlerle barışmak.....	6
2.1.1.4 Gıda polisiyle başa çıkmak	6
2.1.1.5 Tokluğu hissetmek	6
2.1.1.6 Tatmin olma faktörünü keşfetmek	7
2.1.1.7 Duygularla besinleri kullanmadan baş edebilmek	7
2.1.1.8 Bedenine saygı duymak	7
2.1.1.9 Egzersiz yaparak değişimi fark etmek	8
2.1.1.10 Sağlığı onurlandırmak	8
2.1.2 Sezgisel yeme ve sağlık sonuçları	9
2.1.3 Sezgisel yeme ve beslenme	13
2.2 Sosyal Medya.....	15
2.3 Sosyal Medya Bağımlılığı.....	18
2.3.1 Sosyal medya bağımlılığı ve sağlık etkileri.....	21
2.3.2 Sosyal medya bağımlılığı ve beslenme	23
Bölüm 3: Gereç ve Yöntem.....	25
3.1 Amaç ve Önem	25
3.2 Araştırmada Yer, Zaman ve Örneklem.....	25
3.3 Araştırmada Verilerin Toplanması.....	26

3.3.1 Veri toplama araçları.	26
3.3.1.1 Bireylere ait genel özelliklerin değerlendirilmesi.....	26
3.3.1.2 Sosyal medya kullanımına ait bilgilerin değerlendirilmesi ...	26
3.3.1.3 Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu	26
3.3.1.4 Sezgisel yeme ölçeği-2	27
3.4 Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi	27
3.4.1 Sınırlamalar	27
3.4.2 Verilerin analizi	28
3.4.3 Anketin güvenilirlik analizi	28
Bölüm 4: Bulgular.....	29
Bölüm 5: Tartışma	51
5.1 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu ve İlgili Etmenler	51
5.2 Sezgisel Yeme Ölçeği-2 ve İlgili Etmenler	54
5.3 Sosyal Medya Kullanımına İlişkin Bulgular ve İlgili Etmenler	57
5.4 Sezgisel Yeme ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisi	60
Bölüm 6: Sonuç ve Öneriler.....	63
KAYNAKÇA.....	65
EKLER.....	80
A. ETİK KURUL İZNİ.....	81
B. AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU	82
C. GENEL BİLGİLER.....	83
D. SOSYAL MEDYA KULLANIMINA İLİŞKİN BİLGİLER	86
E. SEZGİSEL YEME ÖLÇEĞİ-2	89
F. SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ-YETİŞKİN FORMU	91
G. ANKET ÇALIŞMA İZNİ	93

TABLÖLAR LİSTESİ

TABLÖLAR

Tablo 1 Web 2.0 Uygulamalarının Türleri ve Yetenekleri	16
Tablo 2 Anketin Güvenilirlik Analizleri Sonuçları.....	28
Tablo 3 Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgilerin Dağılımı	29
Tablo 4 Katılımcıların Yaş, Antropometrik Ölçümleri ve BKİ Kategorilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı	31
Tablo 5 Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımına İlişkin İstatistikleri.....	32
Tablo 6 Katılımcıların Sosyal Medyada Beslenme Önerisinde Bulunan Hesapları Takip Etme Sıklığı	33
Tablo 7 Sosyal Medyada Beslenme Önerisinde Bulunan Hesapları Takip Etmede Fiziksel Görünüşün Etkisi Durumu.....	34
Tablo 8 Katılımcıların SMBÖ-YF ve SYÖ-2 Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Değerlendirilmesi.....	35
Tablo 9 Katılımcıların Bazı Tanımlayıcı Özelliklerine Göre SMBÖ-YF Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması	36
Tablo 10 Katılımcıların Bazı Tanımlayıcı Özelliklerine Göre SYÖ-2 Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması	38
Tablo 11 Katılımcıların BKİ, SYÖ-2 ve SMB-YF ölçeği arasındaki ilişkinin analizi	42
Tablo 12 BKİ Kategorilerine Göre Sezgisel Yeme ve Sosyal Medya Bağımlılığının Değerlendirilmesi	44
Tablo 13 Katılımcıların En Sık Kullandığı Sosyal Medya Uygulaması ile SYÖ-2 ve SMB-YF Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması.....	45
Tablo 14 Katılımcıların Sosyal Medya Kullanırken Yemek Yeme Fikri Durumu ile SYÖ-2 ve SMB-YF Toplam ve Alt Puanlarının Karşılaştırılması.....	46
Tablo 15 Sosyal Medya Kullanımına İlişkin Bazı Bilgilerin SYÖ-2 Toplam ve Alt Boyut Puanları ile Karşılaştırılması	47
Tablo 16 Sağlıklı Beslenme Önerisinde Bulunan Hesapları Takip Edenler ile Takip Etmeyenlerin SYÖ-2 Toplam ve Alt Boyut Puanlarına Göre Karşılaştırılması	50

ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİLLER

Şekil 1 Sezgisel yeme davranışının varsayılan kabul modeli	9
Şekil 2 Kilo vermek için diyet yapan ve kilo döngüsü riski taşıyan tipik nüfus grupları	11



KISALTMALAR LİSTESİ

BKİ	Beden Kitle İndeksi
DSM-5	Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, Beşinci Baskı
HAES	Her Beden Ölçüsünde Sağlık
HDL	Yüksek Yoğunluklu Lipoprotein
OKB	Obsesif Kompulsif Bozukluk
ON	Ortoreksiya Nervoza
SMBÖ-YF	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu
SYÖ-2	Sezgisel Yeme Ölçeği-2
TG	Trigliserit
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu

Bölüm 1

Giriş

Son yıllarda en göz önünde meselelerden biri olarak beslenme; büyüme, gelişme, yaşam sürdürme ve sağlığı koruma bakımından sağlığın temelini oluşturmaktadır (Vançelik vd., 2007). Türkiye genelinde yetersiz ve dengesiz beslenme gibi bir sorun söz konusu iken beslenme problemlerinin en çok görüldüğü gruplardan biri üniversite öğrencileridir. Genç yetişkinler üniversite döneminde diğer birçok husustaki gibi beslenmede de yeni bir dönemin başlangıcını yaşamaktadırlar. Yeni kurulan düzene ayak uydururken birçok farklı insanla iletişimde olmaları onları dış etkilere açık hale getirmekte ve bu dönemde rutinden farklı davranabilmektedirler. Hayat akışlarındaki bu değişim ve hızlanma da onları olumsuz yeme davranışlarına itmektir (Ermiş vd., 2015). Ergenlikten yetişkinliğe geçiş aynı zamanda aşırı kilo değişimlerinin meydana gelebileceği bir dönemdir. Kilo kaybına odaklanmadan sağlığı iyileştirmede ve sağlıklı yeme tutum ve davranışlarının edinilmesinde sezgisel beslenme gibi diyet dışı yaklaşımlar giderek daha fazla ilgi görmektedir (Hoare vd., 2022; Özkan & Bilici, 2018). Sezgisel beslenme, vücudu kabul etmeyi ve öz şefkati teşvik etmekte; diyet yapmadan yiyeceklere ve yeme davranışlarına ahlaki değerler bağlamadan yemeğin tadını çıkarmayı vurgulamaktadır. Sezgisel beslenme, yemeyle ilgili vücudun sinyallerine güvenerek ve bunlara göre hareket ederek açlık ve tokluk hislerinin içsel farkındalığını geliştirmeyi amaçlamaktadır (Hoare vd., 2022).

Sosyal medyanın fikir beyan edilebilen ve bilgi paylaşımında bulunulan bir platform olması onu yaygın bir iletişim ve bilgi ağı yapmaktadır. Son yıllarda sağlıklı ilgili konularda bilgi edinme ve karar vermede sosyal medyadan toplumsal farkındalığı artırma yolunda yarar sağlanabileceği vurgulanmaktadır (Keskin Töre & Yağmur, 2022). Sosyal medyanın sıklıkla beslenmeyle ilgili bilgi aramak için kullanılması sağlık davranışı değişiklikleriyle ilişkilendirilebilir (Hoare vd., 2022). Sosyal medyada beslenme ile alakalı paylaşım ve reklamlarla sıkça karşılaşılması yeme davranışında değişime; sağlıklı olmayan yiyecekler yeme isteğinde artışa sebebiyet verebilmektedir (Mohsenpour vd., 2023). Sosyal medya platformlarında fazla zaman geçirmek, ideal kilo konusunda kişileri baskılayacağından ve onları bedenleri hakkında endişeye düşüreceğinden yeme patolojileri meydana gelmesini tetiklemektedir (Cansız, 2019). Bir Instagram içerik analizi çalışmasında, Instagram'da #farkındalıkliyme ve

#sezgiselyeme etiketleri altında paylaşılan popüler görseller incelenmiştir. Çalışma, görsellerdeki demografik ve bedensel çeşitlilik eksikliğini ortaya koymuştur. #sezgiselyeme etiketi altında 495 görselden yalnızca ikisinin daha büyük bedenleri tasvir ettiği tespit edilmiştir. Bu çalışmadaki ortalama vücut tipine sahip çoğunlukla genç beyaz kadınların tasviri, ana akım medya ve sosyal medya platformlarındaki çeşitlilik eksikliğini yansıtmaktadır. Bu nedenle, sezgisel yemeden fayda sağlayacak bir kişinin tasviri tek tip olarak görülebilir ve bu yaklaşımların daha geniş demografik gruplar ve tüm vücut boyutları ve vücut tipleri için uygun olması bağlamında potansiyel zorluklar ortaya çıkarabilir. Çalışmadaki metin içeriğinin üçte birinden fazlasının yazarlarının sıklıkla diyetisyen, beslenme uzmanı, doktor, terapist, koç veya danışman gibi bir sağlık profesyoneli olarak tanımlandığı ve bir güvenilirlik iddiasıyla sunulduğu gözlemlenmiştir. Bu durumun sosyal medyada bulunan içeriklerin gençlerin beslenmeyle ilgili seçimlerini etkileyebileceği için önemli olduğu vurgulanmıştır. Sonuç olarak bulgular, Instagram'da farkındalıklı yeme ve sezgisel yeme paradigmalarının genel tasvirinin, kiloya odaklanmadan ortalama vücutlu beyaz genç kadın yetişkinleri ve sağlıklı yaşam tarzlarını vurguladığını göstermektedir. Erkeklerin, çeşitli vücut tiplerinin, yaşların ve etnik popülasyonların temsilinin eksikliği farkındalıklı yeme ve sezgisel yemenin daha geniş popülasyonlarda kabul edilebilirliğini azaltabileceği vurgulanmıştır. Instagram, sağlık profesyonellerinin kanıta dayalı, kültürel ve demografik olarak kapsayıcı beslenme bilgilerini gençlere yayma potansiyeline sahiptir (Hoare vd., 2022).

Sosyal medyadaki akranlar, ünlüler ve ilişkilendirilebilir kuruluşlar tarafından desteklenen içerikler algıları daha da etkileyebilir. Bu nedenle, gençler dijital olarak mevcut bilgilere dayanarak sağlık ile ilgili kararlar almaya karşı özellikle yatkın olabilir. Uygun sağlık hizmetlerine ve kanıta dayalı bilgilere yetersiz erişim, gençlerin dijital kaynaklara olan bağımlılığını artırabilir (Hoare vd., 2022).

Bu bilgilere dayanarak sosyal medya bağımlılığının, sağlıksız yeme davranışlarını ve beden memnuniyetsizliğini tetikleyeceği düşünüldüğünde sezgisel yeme davranışı ile negatif yönde ilişkili olacağı düşünülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile sezgisel yeme davranışı arasında varsayılan ilişkinin aydınlatılmasına dair literatürdeki ilk çalışmanın bu olacağı sanılmaktadır.

Bölüm 2

Genel Bilgiler

2.1 Sezgisel Yeme

“Sezgisel yeme” kavramı 1995’te Evelyn Tribole ve Elyse Resch isimli diyetisyenler tarafından ortaya atılmış ve ilk olarak 1998’de hakemli bir dergide yayınlanmıştır (Tribole & Resch, 2003; Gast & Hawks, 1998). Gast & Hawks (1998), yeni bir paradigma olarak sezgisel yemeyi ele aldığı çalışmasında yeme davranışını “fizyolojik ihtiyaç”, “çevresel uyarıcılar” ve “duygusal sebepler” olarak üç ana nedene bağlamaktadır. Tribole ve Resch sezgisel yeme modelinin beslenme uzmanları tarafından danışanlarına uygulanabilmesi için bir eğitim programı tasarlamıştır (www.evelyntribole.com., Erişim Tarihi: 31 Ağustos 2024).

Literatürdeki ilk sezgisel yeme ölçeği (SYÖ) Hawks vd. (2004) tarafından test edilerek geliştirilmiştir. Bu ölçek “içsel yeme”, “dışsal yeme”, “anti-diyet” ve “öz-bakım” olmak üzere dört faktörden meydana gelmektedir. Hawks SYÖ puanları ile obezite, yeme bozukluğu ve kısıtlayıcı diyet yapma arasında negatif ilişki olduğunu saptamıştır. Tylka tarafından 2006’da geliştirilen orijinal Sezgisel Yeme Ölçeği (IES); “koşulsuz yeme izni”, “duygusal nedenlerden ziyade fiziksel olarak yeme” ve “açlık ve tokluk ipuçlarına güvenme” olmak üzere üç faktörden oluşmaktadır (Tylka, 2006). Sezgisel yeme ölçeği 2013 yılında Tylka & Kroon Van Diest tarafından güncellenmiş ve IES-2 oluşturulmuştur (Tylka & Kroon, 2013).

Sezgisel yeme “vücudun doğuştan sahip olduğu açlık-tokluk sinyallerini dinleyip bu sinyallerle uyumlanarak yemek yeme” şeklinde tanımlanmaktadır. Bu terim “diyet dışı yaklaşım”, “normal yeme”, “adaptif yeme”, “akılcıca yeme” ve “bilinçli yeme” şeklinde de adlandırılmaktadır (Özkan & Bilici, 2018). Sezgisel yeme davranışının temel öncülü, vücudun hem sağlıklı beslenmeyi hem de ideal kiloyu korumak için yenmesi icap eden yiyecek miktar ve çeşidini içsel olarak bilmesidir (Van Dyke & Drinkwater, 2014). Bu durum “vücut bilgeliği” şeklinde adlandırılmaktadır (Gast & Hawks, 1998). Bu doğuştan bilgeliği geçersiz kılan bazı durumlar şunlardır: diyet yapmak, çocukken tabağını temizlemeye zorlanmak, “yemek vakti” olduğundan yemek yemek ve acıkmadan yemeye yönlendiren reklamlar. Sezgisel yemenin temel prensibi kişinin açken yemesi ve tokken yemeyi bırakmasını sağlayarak vücut bilgeliğini yeniden kazandırmaktır. Vücut içgüdüsel

olarak neyi ne zaman yemesi gerektiğini zaten bilmektedir (Van Dyke & Drinkwater, 2014).

Sezgisel yemenin üç temel ve birbiriyle ilişkili bileşeni tanımlanmıştır: (a) açken ve hangi yiyeceğin istendiği konusunda koşulsuz izin, (b) duygusal nedenlerden ziyade fiziksel olarak yeme ve (c) hangi zamanda ve miktarda yemeye karar vermek için içsel açlık-tokluk ipuçlarına güvenme (Tylka & Wilcox, 2006).

Kendilerine koşulsuz yeme izni veren kişiler açlık ipuçlarını göz ardı etmeye çalışmamaktadırlar. Besinleri “kabul edilebilir” veya “kabul edilemez” gibi kategorilere ayırmamakta ve “kabul edilemez” olarak nitelendirdikleri besinlerden kaçınmamaktadırlar. Bedenlerinin doğru işlemesine yardım eden besinleri seçebilmekte ve tat unsurunu yalnızca besin seçmede bir etken olarak görmektedirler. Kendilerine koşulsuz yeme izni verenlerin aşırı yemek yemedikleri; yediği yiyeceklerin zamanını, miktarını ve türünü bazı dış standartlara göre kısıtlayanların ise diyet kurallarını ihlal ettiklerini algıladıklarında genellikle aşırı yemek yedikleri bilinmektedir (Tylka & Wilcox, 2006).

Duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yemek, duygusal dalgalanmalar ile başa çıkmaktan ziyade fiziksel açlık dürtüsünü sönmömlendirmek için yemek yeme olarak açıklanabilir. Bu yeme tarzını benimseyen bireyler kaygılı veya stresli olduklarında genellikle daha az yemektedirler. Diyet kısıtlaması uygulayan bireyler ise duygusal dalgalanmalar ve ajitasyon yaşadıklarında genellikle daha fazla yemek yemektedirler (Tylka & Wilcox, 2006).

İçsel açlık-tokluk sinyallerine güvenmek, fiziksel açlık ve tokluk sinyallerini farketme ve bu sinyallerin yeme davranışını yönlendirmesine güvenme eğilimini yansıtmaktadır. İçsel deneyimlerin farkındalığının hem doğuştan geldiğine inanılmaktadır. Ancak, kişiler diyet kısıtlamasının kilo kaybına ve genel yaşamda iyileşmeye yol açacağı yönündeki toplumsal vaatlere kulak astıklarında bu farkındalık engellenmiş olmaktadır (Tylka & Wilcox, 2006).

2.1.1 Sezgisel yeme ilkeleri. Evelyn Tribole ve Elyse Resch, yediklerini kısıtlayarak kilo vermeye çalışan danışanlarının diyet döneminin ardından yeniden kilo aldıklarını ve ideal ağırlıklarına eriştikten sonra bozulmuş yeme davranışları gösterdiklerini gözlemledikten sonra sezgisel yeme kavramını ve 10 prensibini oluşturmuşlardır. Hem kilolu kişilerin hem de yeme bozukluğu olanların sezgisel yeme

stiline uyum sağlaması için verilen eğitimlerin başarı sağladığı bilinmektedir (Tribole & Resch, 2003).

2.1.1.1 Diyet zihniyetini reddetmek. Diyet uygulamaları kısa süreli orta derecede kilo kaybına (vücut ağırlığının %5 ila 10'u arasında) neden olur ve bu da kan basıncı, kolesterol ve kan şekeri gibi bazı sağlık parametrelerini iyileştirebilmektedir. Ancak danışanların çoğu 3 ila 4 yıl içinde verdikleri kiloları geri almaktadır. Ne davranışsal yaşam tarzı değişikliklerini ne de sağlıklarındaki iyileşmeyi sürdürememektedir. Bunun yanı sıra araştırmalar kısıtlı yeme müdahalelerinin psikolojik sıkıntıyı, yiyecek/kilo takıntısını, depresyonu ve tatminsizliği, kiloda ani dalgalanmaları, düşük benlik saygısını ve bozuk yeme davranışını artıracaklarını da göstermektedir (Cadena-Schlam vd., 2014). Kiloya ve fiziksel görünüşe güçlü bir şekilde odaklanması; “kilolarından dolayı başkalarına karşı olumsuz tutum, davranış ve inançlar” şeklinde tanımlanan “kilo damgalanmasını” destekleyebilir (Cadena-Schlam vd., 2014; Esin, 2021). Kilo damgalaması gıda alımını artırma, aşırı yeme davranışlarına girişme, egzersizden kaçınma ve tıbbi bakımı erteleme gibi çeşitli sağlıksız uygulamalarla yüksek oranda ilişkili olduğundan obezite riskini artırabilmektedir. Bu da kısıtlı yemenin kilo alımını tetikleyebileceğini ortaya koymaktadır (Cadena-Schlam vd., 2014). Sezgisel beslenme bütünseldir, çünkü en yüksek düzeyde fiziksel ve psikolojik refahı desteklemektedir. Sezgisel beslenmenin amacı, bireyin vücudunun gerçekte ne kadar yiyeceğe ihtiyaç duyduğunu tanıma yeteneğine olan güvenini yeniden kazanmasına yardımcı olmaktır (Outland, 2010).

2.1.1.2 Açlık hissini onurlandırmak. Vücudun yeterli miktarda enerji ve karbonhidrat alması önem arz etmektedir. Gerekli enerji alınamadığında güçlü biyolojik mekanizmalar tetiklenir (Tribole & Resch, 2003). Uzun süreli kısıtlayıcı yeme davranışı zamanla aşırı yeme ataklarına evrilebilmektedir. Kiloyu korumak veya kilo almayı önlemek için günlük aldığı enerjiyi kısıtlayan kişilerde böyle bir değişim gözlenmektedir (Serin & Şanlıer, 2018). Oruç tutmak veya kısıtlı yemek iştah kontrolü için özellikle zararlıdır ve kişiyi yemeye teşvik eden nörokimyasal anahtarları açar. Aşırı açlık anında bilinçli yeme niyeti geçici ve anlamsız olarak görülmektedir. İlk açlık sinyali

alındığına açlığı gidermek aşırı iştah sonrası aşırı yemeleri engelleyecek ve kişinin kendine güven duymasını sağlayacaktır (Tribole & Resch, 2003). Bir çalışmada obez olmak; kahvaltı yapmamak, öğle yemeği yememek ve gece yemek yemekle önemli ölçüde ilişkilendirilmiştir. Kahvaltı ve öğle yemeğinin atlanması, obezlerde günün ilerleyen saatlerinde aşırı yemek yemeyle telafi edilebilmektedir. Çalışmadaki obez kişiler, kahvaltı ve öğle yemeğini sıklıkla atlasa da, obez olmayan kişilerle aynı sayıda öğün tükettiklerini bildirmişlerdir. Bu da günün ikinci yarısında daha fazla ve daha büyük öğün tüketildiğini göstermektedir (Berg vd., 2009).

2.1.1.3 Besinlerle barışmak. Belirli bir besini tüketmemek veya tüketmemek gerektiğini düşünmek aşermeyi kontrol edememeye ve tıknırcasına yeme gibi yoksunluk duygularına yol açmaktadır. Yasaklı besinlere direnememe ile sonuçlanan aşırı yeme davranışı suçluluk hissini de beraberinde getirmektedir. "Diyete başlamış olma" fikri, normalde arzu edilmeyecek bir besin için dahi yeme isteği oluşturabilmektedir. Sezgisel yeme davranışında bütün besinlere eşit mesafede durmak sağlıklı beslenmenin bir parçası olarak kabul edilmekte ve yasak besinler fikri reddedilmektedir (Tribole & Resch, 2003).

2.1.1.4 Gıda polisiyle başa çıkmak. Besinler ve beden hakkında bireyin çevresindeki yargılayıcı ve negatif kural, inanç ve kültürler “gıda polisi” olarak adlandırılmaktadır. Çocukluk dönemlerinde bu olumsuz mesajlar içselleştirildikten sonra kişi bilinçaltında kendi gıda polisini ortaya çıkarmaktadır. Diyet yaparken “kötü” veya “kilo aldırıcı” etiketiyle etiketlenmiş bazı besinleri tüketmenin yalan söylemekle eş değer şekilde suçluluk hissettirdiği bilinmektedir. “Akşam 6’dan sonra hiçbir şey yenmemeli, hiç yağ tüketilmemeli, kahvaltı yapmak gün boyunca daha fazla yemeye neden olur, eklemek şişmanlatır” gibi düşünceler gıda polisi yargılarına örnektir (Tribole & Resch, 2003).

2.1.1.5 Tokluğu hissetmek. Tokluk ifade eden ipuçlarının göz ardı edilmemesi önemlidir. Yemek yerken duraksayarak yemekle ilgili değerlendirme yapmak ve tokluk durumunu sorgulamak yardımcı olabilmektedir. Ancak kronik diyet yapanlar için doyunca yemek yemeyi sonlandırmak zor olabilmektedir. Bu kişiler tabaklarını tamamen bitirme eğilimindedirler. Bunun bazı sebepleri

şunlar olabilir: “diyet yapma mantalitesi yalnızca öğün vaktinde yemek yemeye izin vermesinden kaynaklanan hak sahibi olma duygusu”, “çocuklukta ebeveynler tarafından tabağın tamamen bitirilmesinin öğütlenmesi”, “ekonomiye ve yemeğin değerine saygı duyulduğundan israf etmekten çekinmek”, “sırf alışkanlıktan dolayı açlık-tokluk durumuna dikkat edilmeksizin tüm bir tabak yemeği, tüm bir hamburgeri veya tüm bir cips paketini bitirme isteği”, “bir yemeğe aşırı aç bir halde başlamak” (Tribole & Resch, 2003).

2.1.1.6 Tatmin olma faktörünü keşfetmek. Diyet yapmanın ve diyeti bırakma korkusunun bir sonucu olarak, diyet yapanlar yemek yeme zevklerini kaybetmişlerdir. Oysa yemek yeme deneyiminden tatmin olmak daha az yemeye teşvik etmektedir. Kilo aldıracağı düşünülen yiyecekleri yemek yerine daha sağlıklı olabilecek alternatifleri tüketmek kişiyi tatmin etmeyeceğinden tokluk hissinden bağımsız kişiyi daha fazla yemek yemeye iter. Sadece tokluk hissetmenin haricinde kişinin sevdiği besinleri tüketmesi ve kıyafetler, etrafındaki insanlar gibi çevresel etmenlerin kontrolüyle daha fazla keyif alması tatmin olmayı artırmaktadır (Tribole & Resch, 2003).

2.1.1.7 Duygularla besinleri kullanmadan baş edebilmek. Can sıkıcı duygulardan kurtulmak için yiyeceklerden medet ummak kısa vadede rahatlatırsa da uzun vadede suçluluk duygusuna neden olmaktadır. Medyadaki reklam sektörü de kendini yemekle ödüllendirmenin daha iyi hissettireceği konusunda mesajlar vermektedir. Sezgisel yeme davranışı bu duygulardan yemek yiyerek kaçmak yerine o duyguyu tanımlayabilmeyi ve deneyimlemeyi salık vermektedir (Tribole & Resch, 2003). Bir araştırmada çocukluk çağı obezitesinde duygusal yemenin rolü incelenmiştir. Obeziteyi tedavide duygu düzenleme yeteneği kazandırmanın çok önemli ve etkili olduğu saptanmıştır (Aparicio vd., 2019).

2.1.1.8 Bedenine saygı duymak. Kişinin bedenine saygı duyabilmesi için kendi genetik yapısını kabullenmesi gerekmektedir. Bu kabullenme kişiyi psikolojik refaha erişirmektedir. Kendi vücudundan memnun olmamak kişiyi zayıflamaya itmek yerine psikolojik olarak kötü hissetmesine neden olmaktadır. Vücut şekli hakkında gerçekçi olmayan hedeflere sahip olmak ve

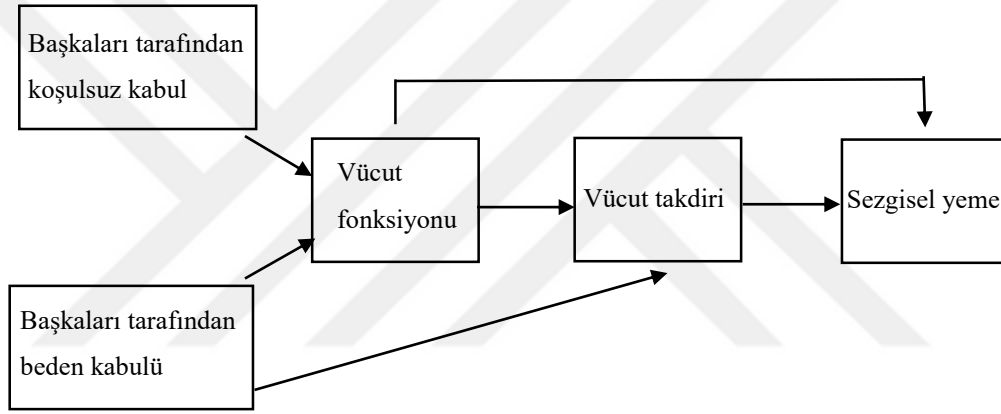
aşırı eleştirel olmak diyet zihniyetini reddetmeyi zorlaştırmaktadır (Tribole & Resch, 2003). Yapılan bir çalışmada 16 haftalık fitness eğitimi sonucunda, spor yapmayan kontrol grubundaki bireylere kıyasla çalışma grubundakilerin beden hoşnutluklarında büyük bir artış olduğu görülmüştür (Tazegül, 2022). Egzersizin sağlık yararları ve beden algısına etkisini yadsımamakla birlikte kişinin iyi hissedebilmek için gerçekçi olmayan beklentilere girmemesi gerekmektedir (Tribole & Resch, 2003).

2.1.1.9 Egzersiz yaparak değişimi fark etmek. Egzersiz metabolizmada ve yağsız kas kütesinin korunmasında önemli bir rol oynamaktadır. Karbonhidratlar egzersizin tercih edilen yakıtıdır. Yetersiz kalori ve özellikle de yetersiz karbonhidrat alımıyla egzersiz yapmak giderek zorlaşmaktadır. Düzenli olarak karbonhidratlı yiyecekleri sınırlandırarak rutine egzersiz eklendiğinde vücutta karbonhidrat açığına neden olunmaktadır. Bu durumda vücut enerji üretmek için kas proteinini parçalayacaktır. Bir egzersiz programına başlayanların %70'inin ilk yıl bıraktığı gösterilmiştir. Egzersizden zevk almamanın nedeni diyetle birlikte bir görev olarak egzersiz yapmaya başlamak ya da gerçekçi olmayan miktarda egzersiz yapmaktır. Egzersiz tek başına kilo kaybının yalnızca bir kısmını oluşturmaktadır. Aşırı egzersiz hem fiziksel hem de zihinsel olarak kişiyi yormakta ve devam etme motivasyonunu kırmaktadır. Egzersiz yaparken odak noktası kalori yakmak değil hareket etmenin nasıl hissettirdiğini deneyimlemek olmalıdır (Tribole & Resch, 2003).

2.1.1.10 Sağlığı onurlandırmak. Yenen bir atıştırma malından, bir öğünden veya bir günlük yemekten aniden besin eksikliği çekeceğini ya da kilo alacağını düşünmek hatalı bir yaklaşımdır. Mühim olan uzun vadede ne yendiği ve dengenin tutturulmasıdır. Kişi mükemmel beslenmeye değil daima ilerleme kaydediyor olmaya odaklanmalıdır. Bunun yanı sıra medya, bir besinin öldüreceği ya da iyileştireceği izlenimini ortaya koyabilmektedir. Bazı tüketiciler bazı besinlerin yağ yakıcı özellikte olduğuna veya bazı gıda kombinasyonlarının metabolizmayı hızlandırıcı etkisi olduğuna inanmaktadır. Kişi yiyeceklerin içeriği konusunda endişelenmekten onların tadını çıkaramamakta ve suçluluk hissetmeden tüketememektedir. Oysa sağlıklı

beslenmek hem fiziksel hem de psikolojik olarak iyi hissettirmeli ve bu şekilde sağığı onurlandırmalıdır (Tribole & Resch, 2003).

2.1.2 Sezgisel yeme ve sağıık sonuçları. Sezgisel yemenin fiziksel ve psikolojik sağııkla ilişkili olduğı düşünölmektedir. Sezgisel yeme, düşük BKİ (Beden Kitle İndeksi), kolesterol ve kan basıncı gibi kardiyovasköler riskin düşük olması anlamına gelen bazı fiziksel sağıık belirteçleriyle ilişkili olduğı bilinmektedir. Sezgisel yeme biçiminin psikolojik etkilerinin incelendiğı araştırmalarda da vöcut takdiri, benlik saygısı ve tatmin duygularının artışıyla ilişkilendirildiğı ortaya konmuştur. Sezgisel yeme ilkeleri, kilo problemlerini yönetmede ve yeme bozukluklarının tedavi edilmesinde de gittikçe daha çok göz önüne çıkmaktadır (Yayan & Karaca, 2020).



Şekil 1. Sezgisel yeme davranışının varsayılan kabul modeli (Avalos & Tylka, 2006)

Çok sayıda psikososyal faktörün sezgisel yeme paternleriyle bağlantı gösterdiğini kabul eden Avalos & Tylka (2006), sezgisel yeme davranışı ile bu faktörlerin birlikte nasıl çalışabileceğini tutarlı şekilde açıklayan bir teorik model öneren ilk kişilerdir. Sezgisel Yeme Kabul Modeli temel olarak sezgisel yeme davranışına giden yolun, başkaları tarafından koşulsuz genel kabul ve vöcut kabulü de dahil olmak üzere olumlu çevresel etkilerle başladığını öne sürmektedir. Koşulsuz kabul görenler, başkalarının da kendi bedenlerini kabul ettiğini daha kolay algılamaktadırlar. Buna göre, bu bireyler nasıl görünmeleri gerektiğı konusunda rehberlik için toplumsal ideallere yönelme ihtiyacı hissetmemekte ve yeme kısıtlaması yoluyla vöcutlarını değıştirmeye yönelik herhangi bir dış baskı hissetmemektedirler. Bu olumlu çevresel deneyimlerin bireyleri içsel deneyimlerine veya vöcutlarının nasıl çalıştığına, hissettiğine ve performans

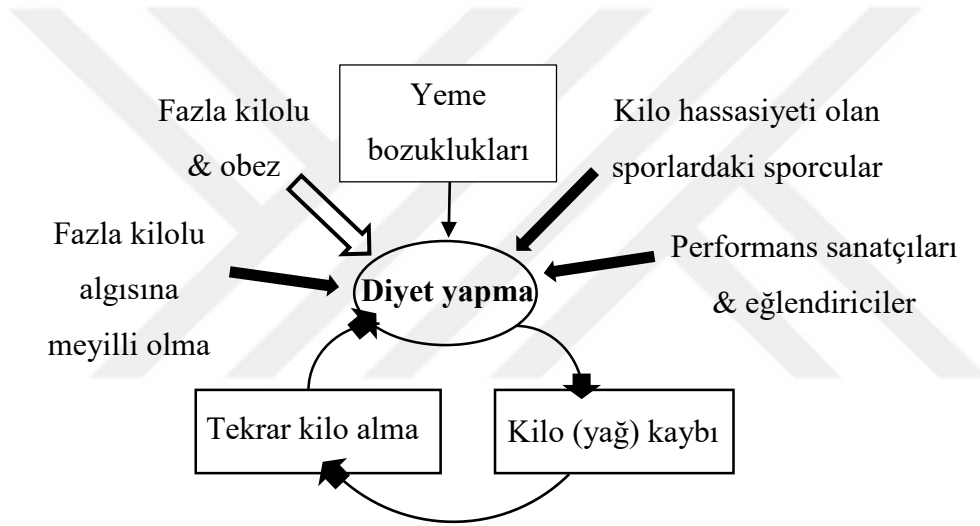
gösterdiğine odaklanmaya ittiği düşünülmektedir. Bedenlerinin nasıl çalıştığına odaklanan bireylerin, bedenlerine karşı daha fazla takdir gösterdikleri varsayılmaktadır. Bedenlerine değer verenler, açlık ve tokluk sinyalleri de dahil olmak üzere bedensel ihtiyaçlarına daha fazla uyum sağlamaktadırlar. Bu nedenle, dış faktörler tarafından yönetilmek yerine bu iç sinyalleri dinleme olasılıkları daha yüksektir. Şekil 1'de bu modelin şematik gösterimi sunulmaktadır (Linardon vd., 2021).

Sezgisel beslenme ve sağlık göstergeleri arasındaki ilişkiler konusunda literatür taraması yapan bir derleme makalede on yedi kesitsel anket çalışması ve dokuz klinik çalışma olmak üzere toplam yirmi altı makale incelenmiştir. Kesitsel anketler, sezgisel yemenin BKİ ile negatif ilişkili; çeşitli psikolojik sağlık göstergeleriyle ve iyileştirilmiş diyet alımı ve/veya yeme davranışlarıyla pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Klinik çalışmalardan da, sezgisel yemenin kilo korumasına yol açtığı ancak muhtemelen kilo kaybına yol açmadığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca psikolojik sağlığı iyileştirdiği, BKİ dışındaki kan basıncı, kolesterol seviyeleri gibi fiziksel sağlık göstergelerinde, diyet alımında ve/veya yeme davranışlarında iyileşme sağladığı gözlemlenmiştir. Genel olarak literatürde sezgisel yeme fiziksel aktivite seviyeleriyle ilişkili bulunmamıştır (Van Dyke & Drinkwater, 2013).

172 yetişkin katılımcıyla yapılan bir çalışmada sezgisel yeme toplam puanları ve depresyon ölçek puanları anlamlı şekilde ters yönlü bir ilişkiye sahiptir. Açlık kan şekeri ve sezgisel yeme toplam puanlarının korelasyonları mercek altına alındığında yalnızca “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” alt ölçeği ile açlık kan şekerinin anlamlı şekilde pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır (Yayan & Karaca, 2020). Kadın üniversite öğrencileri arasında sezgisel beslenmenin çeşitli sağlık göstergeleri ile ilişkisinin değerlendirildiği bir çalışmada, sezgisel beslenmenin daha düşük BKİ ve trigliserit (TG) seviyeleri, daha yüksek yüksek yoğunluklu lipoprotein (HDL) seviyeleri ve iyileştirilmiş kardiyovasküler riskle önemli ölçüde ilişkili olduğu bulunmuştur (Hawks vd., 2005).

Aşırı kilo ve obezitenin artan yaygınlığına paralel olarak, diyet yapma yaygınlığı da son yıllarda artmıştır. Ancak kilo vermek için diyet yapan kişiler uzun vadede kaybettikleri kiloyu korumayı nadiren başarmaktadırlar. Bunun yerine, verdikleri kiloyu geri almakta ve tekrar denemektedirler. “Kilo döngüsü” olarak adlandırılan bu “yoyo” diyet modeli, kilo verme ve geri almanın bu tekrarlayan modeline atıfta bulunmaktadır (Montani vd., 2015). Diyet yapmanın, fizyolojik açlık

ve tokluk sinyalleriyle tutarlı olmaması nedeniyle iç algısal farkındalığı bozduğu ve bunun da yemeyi teşvik eden diğer uyaranlara duyarlılığı artırdığı ileri sürülmektedir. Ayrıca ağırlık ve görünüm gibi dış faktörlere ne kadar çok vurgu yapılırsa, enerji alımı düzenleme mekanizmalarına müdahale de o kadar yüksek olmaktadır. Bu yüzden alınan kaloriyi kısıtlama girişimleri, kişileri doğal açlık ve tokluk sinyallerinden uzaklaştırarak geri tepebilmektedir. Bu tür bir durumun aşırı kilo ve obezitenin beraberinde yeme bozuklukları için de güçlü bir risk faktörü olduğu düşünülmektedir (Cadena-Schlam vd., 2014). Yeme bozukluğu tedavilerinin temel amacı kişilerin besinlerle ve kendi bedenleriyle sağlıklı bir ilişki kurmalarına yardımcı olmak olduğundan yeme bozukluklarının tedavisinde sezgisel yeme ilkeleri giderek daha fazla savunulmaktadır (Yayan & Karaca, 2020).



Şekil 2. Kilo vermek için diyet yapan ve kilo döngüsü riski taşıyan tipik nüfus grupları (Montani vd., 2015).

Kilo vermek için tekrarlanan diyet ve kilo döngüsünün yaygınlığı obez ve aşırı kilolu kişilerle sınırlı değildir ve genel popülasyonda yüksektir. Aşırı kilo algısına sahip kişiler, sanatçılar ve eğlendiriciler ve kiloya duyarlı spor yapan sporcular gibi aşırı kilolu olmayan nüfus alt gruplarında bile önemlidir (Şekil 2). Bu kilo döngüsünün uzun vadeli olumsuz sağlık sonuçları konusunda endişeler bulunmaktadır. Son yıllarda diyet ve kilo döngüsü yeme bozuklukları ve diğer psikolojik bozukluklar (artmış anksiyete ve depresyon gibi) için artan riskle, obezite, tip 2 diyabet, hipertansiyon, kanser ve kemik kırığı gibi çeşitli artan morbiditelerle ve genel ölüm oranında artışla ilişkilendirilmektedir. Bununla birlikte, aşırı kilolu veya obez yetişkinlerin kilo

vermeye çalışmasının önerilmesinin bile onları kilo döngüsüne sokma riskinden dolayı ihtiyatlı olup olmadığı konusunda tartışmalar sürmektedir (Montani vd., 2015).

Öte yandan, doğal olarak sezgisel yemeye eğilimli kişiler diyet yapanlardan daha zayıftır. Fiziksel olarak ne zaman ve ne kadar yiyeceğini içsel ipuçlarına dayandırmak homeostaz bozulduğunda ortaya çıkan birçok sorunu önlemektedir. Bu nedenle, sezgisel yiyenlerin zamanla sağlıklı bir kiloyu koruma olasılığı yüksek görülmektedir (Outland, 2010).

Yeni obezite çalışmaları alanındaki en önemli sorgulamalardan biri, sağlık sorunlarının beden ölçülerine göre insanları baskı altına almak için nasıl kullanıldığının incelenmesidir. Bu baskıya karşı çıkan kişiler her beden ölçüsüne sahip insanlar için Her Beden Ölçüsünde Sağlık (HAES) adı verilen alternatif bir halk sağlığı modeli geliştirmişlerdir. HAES yaklaşımı, kişinin kilosunun değişip değişmediğine bakılmaksızın, kendini kabul etme ve sağlıklı günlük uygulamalara vurgu yapması bakımından geleneksel bir tedavi modelinden ayrılmaktadır (Burgard, 2009). HAES uygulamaları kişinin temelde sezgisel yaklaşım ile kendini kabul etmesini sağlayarak diyet ve fiziksel aktivitede tutum değişikliklerini hedeflemektedir (Aydoğdu & Akbulut, 2024). Yaşları 30 ila 45 arasında değişen 78 kadınla yapılan bir randomize klinik çalışmada katılımcılar diyet grubu ve HAES grubu olmak üzere ikiye ayrılmıştır. İlk gruba klasik anlamda diyet uygulanırken diğer grupta odak noktası katılımcıların öz değer duygularını kilolarından ayırmalarına yardımcı olarak kısıtlayıcı yeme davranışlarını bırakmalarına ve bunları içsel sinyallerle yönlendirdikleri yeme alışkanlıklarıyla değiştirmelerine yardımcı olmaktır. HAES grubunda katılımcılar uzun vadeli birçok sağlık davranışında ve obeziteyle ilişkili birçok sağlık riski göstergesinde (toplam kolesterol, LDL kolesterol, sistolik kan basıncı, depresyon ve öz saygı dahil, ancak HDL kolesterol dahil değil) pozitif değişimini sürdürmekteyken diyet grubunda ise bu değişiklik sağlanmamıştır. Beden kabulünü teşvik etmek, diyet davranışında azalma ve vücut sinyallerine farkındalığın artması obez kadınlarda sağlık riski göstergelerinde iyileşmeler şeklinde kendini göstermiştir. HAES grubunun neredeyse tamamı (%92) programı tamamlarken, diyet grubunun neredeyse yarısı (%42) tedavi sonlanmadan önce çalışmadan ayrılmıştır. Program tamamlayanlar için bakım sonrası veriler (programın başlamasından 1 yıl sonra) kilo kaybını ve sağlık riski göstergelerinde iyileşmeyi göstermiş, ancak bunların hiçbirisi takipte (programın başlamasından 2 yıl sonra) sürdürülmemiştir. Ayrıca diyet

grubu öz saygı ve diğer öz değerlendirme ölçütleri üzerinde genel olarak negatif bir etki yaşamışlardır (Bacon vd., 2005).

144 fazla kilolu veya obez kadın katılımcı HAES, sosyal destek ve kontrol grubu olmak üzere 3'e ayrılmıştır. HAES grubu 14 haftalık diyetisyen ve klinik psikologlarca tasarlanan eğitim programını içermektedir. Sosyal destek grubu HAES grubuyla aynı eğitim konularını profesyoneller gözetiminde kendi aralarında tartışmıştır. Sonuç olarak, kısa vadede (müdahale sırasında) çoğu psikolojik değişken (yaşam kalitesi, öz saygı ve görünüm ve kilo ile ilişkili beden memnuniyetsizliği) üç grup için de iyileşme göstermiştir. Ancak takip sırasında (müdahaleden 12 ay sonra) HAES grubu iyileşmeye devam ederken diğer gruplarda ise gerileme yaşanmıştır. Ayrıca yalnızca HAES grubunda 12 ay boyunca kilo korunması sağlanmıştır (Gagnon-Girouard vd., 2010).

2.1.3 Sezgisel yeme ve beslenme. Besin alımının sağlık üzerinde önemli faydaları vardır. Motivasyon ve davranışın alımla nasıl ilişkili olduğunu anlamak hastalıkları önleyebilmekte, sağlığı geliştirebilmekte ve davranış değişikliği müdahalelerine bilgi sağlayabilmektedir. Sezgisel yeme, çok sayıda olumlu sağlık faydasıyla ilişkilendirilmekte ve hastalıkları önleme için umut verici bir strateji olarak öne sürülmektedir (Jackson vd., 2022). Sezgisel yeme davranışının fizyolojik sinyallere olan farkındalığın artmasını sağlayarak diyet kalitesini pozitif olarak etkileyebileceği düşünülmektedir (Aydoğdu & Akbulut, 2024). Ancak, sezgisel beslenme ile diyet alımı arasındaki ilişkiyi inceleyen önceki araştırmalar tutarsızdır ve genellikle kadınlar, üniversite öğrencileri, genç yetişkinler, orta yaşlı yetişkinler gibi belirli popülasyonlarla sınırlı olduğundan daha geniş kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Jackson vd., 2022).

Sezgisel yemenin test edilmemiş varsayımlarından biri, bir bireyin fizyolojik açlık mekanizmalarına yanıt verdiğinde vücudunun onu iyi beslenmeye teşvik ederek sağlıklı bir kiloyu koruyacak olmasıdır. Bir karşı argüman da bireylerin kişisel arzularına göre yemelerine izin verildiğinde muhtemelen besin değeri düşük yiyecekler tüketecek olmalarıdır. Bazı beslenme uzmanları, beslenme alışkanlıklarının dışarıdan kontrol edilmesinin diyet yeterliliği için gerekli olduğunu ve bireylerin arzu ettiklerini yemelerine izin verilirse diyetlerinin sağlıksız seviyelerde şeker, yağ ve rafine edilmiş gıdalar içereceğini düşünmektedirler (Smith & Hawks, 2006). Farkındalıklı yeme ve sezgisel yeme müdahalelerinin, yeme bozukluğu tanısı olmayan

bireylerde enerji alımını ve diyet kalitesini nasıl etkilediğini incelemek amaçlı yapılan bir sistematik inceleme çalışmasında tam metinler okunduktan sonra 8'i farkındalıklı yeme müdahalelerini ve 5'i sezgisel yeme müdahalelerini inceleyen 13 çalışmayı temsil eden 14 makale incelemeye dahil edilmek üzere belirlenmiştir. Enerji alımıyla ilgili rapor veren 9 makaleden 7'sinde ve diyet kalitesiyle ilgili rapor veren 12 makaleden 8'inde önemli grup farklılıkları bulunmamıştır. Sonuçlar bir bütün olarak farkındalıklı yeme ve sezgisel yeme müdahalelerinin enerji alımını veya diyet kalitesini değiştirdiği hipotezini tutarlı bir şekilde destekleyememiştir (Grider vd., 2020).

308 yetişkin katılımcı ile yapılan bir çalışmada “koşulsuz yeme izni” alt ölçeği, daha yüksek ilave şeker alımı ile ilişkilendirilirken, “beden-gıda seçimi uyumu” alt ölçeği daha düşük ilave şeker ve kalsiyum alımı ve daha yüksek sebze ve tam tahıl alımı ile ilişkilendirilmiştir. “Duygusal nedenlerden ziyade fiziksel olarak yeme” alt ölçeği, daha yüksek kalsiyum ve sebze alımı ile ilişkilendirilmiştir (Jackson vd., 2022). 19 yaş ve üzeri 387 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada sezgisel yemenin yüksek enerjili yiyecekleri tüketme sıklığı ile arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Kuseyri & Kızıltan, 2019).

343 üniversite öğrencisi ile yapılan bir anket çalışmasında, sezgisel yemenin yiyecek konusunda daha düşük sağlık bilinci ve yiyecek/yemekle ilişkili daha yüksek zevk seviyeleriyle önemli ölçüde ilişkili olduğu saptanmıştır. Sezgisel yeme ile diyetle tüketilen abur cubur yüzdesi arasında bir ilişki bulunmamıştır. Diyet bileşiminin başka hiçbir yönünün sezgisel yeme veya onun herhangi bir alt ölçeğiyle önemli ölçüde ilişkili olmadığı ortaya konmuştur (Smith & Hawks, 2006).

Kanada'da HAES programına katılan 216 kadın, kontrol grubundaki 110 kadınla karşılaştırıldığında HAES grubunun sezgisel yeme puanlarının müdahaleden sonra ve takipte kontrol grubuna kıyasla önemli ölçüde arttığı gözlemlenmiştir. HAES grubunda kontrol grubu ile kıyaslandığında diyet kalitesinin de önemli şekilde iyileştiği saptanmıştır. Sezgisel yeme puanı ve Sağlıklı Beslenme İndeksi puanı, müdahaleden sonra ve bir yıllık takipte HAES grubunda pozitif ilişkiliyken kontrol grubunda bu tür bir ilişkiye rastlanmamıştır (Carbonneau vd., 2017).

2.2 Sosyal Medya

İnternet sayesinde veriler küresel boyutta kitlelere yayılabilmekte ve kamu/özel alanlarda sosyal etkileşim sağlanabilmektedir. Yeni iletişim mecralarının ortaya çıkması ve bilgi iletişim teknolojilerine olan merakın artmış olması sosyal medyanın güç ve kapsamını artırmaktadır (Baz, 2018). Sosyal medya, “Web 2.0”ın ideolojik ve teknolojik temelleri üzerine inşa edilen ve kullanıcıların içeriği gerçek zamanlı olarak oluşturmaya, paylaşmaya ve tüketmesine imkân sağlayan çeşitli internet tabanlı platformlar” olarak tanımlanmaktadır (Luna & Pennock, 2018). "Sosyal medya" kavramı ilk defa 1994'te Tokyo'daki bir çevrimiçi medya ortamında kullanılmıştır (Aichner, 2021). İlk sosyal medya uygulaması olan SixDegrees.com, 1997'de tanıtılmıştır (Luna & Pennock, 2018). Sosyal ağ, blog, wiki, podcast, forum, sanal oyun ortamı ve mikroblog gibi çeşitli platformları olan sosyal medya; kullanıcıların fikir, görüş ve deneyimlerini mesajlar veya görüntüler aracılığıyla paylaşmak ve birbirleriyle iletişime geçmek için kullandıkları web siteleridir (Uluç & Yarcı, 2017; Güney & Taştepe, 2020). Kullanıcılar oluşturdukları kişisel profiller ile tanıdığı kullanıcılarla veya paylaşılan ilgi alanları doğrultusunda yabancı kullanıcılarla etkileşime girebilmektedir. Ayrıca bilgi ve eğlence için içerik üretimi ve paylaşımı yapabiliyor olmak da sosyal medyanın bir kullanım alanıdır. Tüm bu özellikler internet kullanımında sosyal medyanın ilk sıralarda oluşunu açıklamaktadır. Kullanım alanlarının bu kadar çeşitli ve kapsamlı olması sosyal medyayı kişinin hayatında vazgeçilmez bir unsur haline getirmiştir (Güney & Taştepe, 2020). Görüntüler, videolar, metin ve coğrafi konumlar, kullanıcılar arasında değiştirilebilen sosyal medya özelliklerinden sadece birkaçıdır (Luna & Pennock, 2018). Tablo 1'de Faustino vd. (2012) sosyal medya uygulamalarını özelliklerine göre sınıflandırmakta ve her birinin bazı popüler örneklerini belirtmektedir.

Tablo 1

Web 2.0 Uygulamalarının Türleri ve Yetenekleri

Uygulama Türü	Açıklama	Örnek
Bloglar	Kullanıcının fikirlerini ifade etmesine, fikirlerini tanıtmaya vb. olanak tanıyan etkileşimli sanal dergi.	WordPress, Blogger, HubPages
Tartışma forumları	Kullanıcıların sorularını/endişelerini yazabilecekleri ve bırakılan mesajlara yanıt alabilecekleri çevrimiçi duyuru panosu.	bbPress, LiveJournal
Mikro-bloglar	Blogların kısa versiyonu. Kullanıcılar içeriklerini sınırlı bir alanda paylaşırlar.	Twitter, Tumblr
Fotoğraf/Video ve Sesli blog(Podcast)	Karşılıklı multimedya içerik, resim, video ve ses paylaşımı.	YouTube, Instagram
Sosyal İmlleme	Kullanıcıların yer imleri eklemesine ve düzenlemesine olanak tanıyan platform.	Delicious, Google
Sosyal keşif motoru ve yeni kaynaklar	Kullanıcıların haber, bağlantı, resim vb. paylaştıkları ve önceliklerine göre oy verdikleri duyuru panosu.	Reddit, Pulse, StumbleUpon
Sosyal/Profesyonel ağlar	Kullanıcıların başkalarıyla iletişim kurduğu ortam. Kullanıcı profili, bilgi paylaşılacak bağlantıların bir listesini oluşturmak için gereklidir.	LinkedIn, Facebook, Google+
Sosyal derecelendirme incelemeleri	Kullanıcıların deneyimlerini puanlayıp tanımlayabildiği, başkalarının da yorum yapıp paylaşabildiği platform.	Yelp, TripAdvisor
Görüntülü/Yazılı sohbet	Kullanıcıların metin veya video yoluyla diyalog kurmasına olanak tanıyan multimedya platformu.	Skype, WhatsApp, WeChat
Wiki'ler	Kullanıcıların içerik oluşturmaya, düzenlemesine ve silmesine izin veren web sitesi. Bloglara kıyasla tanımlanmış bir içerik sahibi yoktur.	Wikipedia, Wikispaces

Sosyal medyanın geleneksel medyadan en temel farkı, herhangi bir kişinin sosyal medya içeriği yayınlayabilmesi ve yorum yaparak dahil olabilmesidir. Sosyal medya en yüksek seviyede paylaşımın yapıldığı çevrimiçi medyanın yeni bir türüdür ve aşağıdaki özellikleri taşımaktadır:

Katılımcılar: Sosyal medya katılımcıları cesaretlendirmektedir. Tüm kullanıcılardan dönüt almaktadır (Bat vd., 2010).

Açıklık: Sosyal medya platformları dönütlere ve kullanıcılara açıktır. Oylama yapma, yorum yapma ve bilgi paylaşma gibi hususlarda cesaretlendirmektedirler. Ulaşım engeli koyma çok nadirdir (Bat vd., 2010).

Konuşma: Geleneksel medya içerik aktarımına veya dinleyiciye bilgi ulaştırmaya odaklı iken sosyal medya çift yönlü iletişime imkan tanıdığından daha tercih edilesidir (Bat vd., 2010).

Toplum: Sosyal medya hızlı ve etkili topluluk oluşumlarına imkân tanımaktadır. Bu topluluklar hoş buldukları fotoğraf, politik değerleri ve en sevdikleri TV şovları gibi ilgilendikleri şeyleri paylaşabilmektedir (Bat vd., 2010).

Bağlantılılık: Sosyal medya platformlarının çoğu bağlantılı işler gerçekleştirmekte; diğer siteler, araştırmalar ve kişilerin ilgilendikleri konularda link verilmesine imkân sağlamaktadır (Bat vd., 2010).

Sosyal medya ağları ve aktif sosyal medya kullanıcıları sayılarının zamanla önemli ölçüde arttığı gözlemlenmektedir (Aichner, 2019). Son zamanlarda en sık kullanılan sosyal medya platformları şunlardır:

Facebook: 2004 yılında Harvard Üniversitesi'nde öğrenci olan Mark Zuckerberg tarafından kurulan Facebook, kişiye çevrimiçi olarak arkadaş edinmeye, mevcut arkadaşlar ile iletişimde olmaya ve bilgi alışverişinde bulunmaya izin veren bir web sitesidir. Facebook'un bu kadar hızlı yayılması sosyalleşme, eğlenme, iletişim, oyun, paylaşım, bilgi alma, gündem takibi ve yayıncı olma gibi imkânlar sunmasına bağlıdır (Uluç & Yarcı, 2017). Site kullanıcılar için ücretsizdir. Gelirini reklamlardan ve sponsorlardan karşılamaktadır (Solmaz vd., 2013).

X: Jack Dorsey ve arkadaşları tarafından 2006 yılında kurulan X -eski adıyla Twitter- yazılı metin paylaşılmasına izin veren bir platformdur. 2008'de ABD Başkanlık seçimlerinde Barack Obama'nın sıkça kullandığı X

şimdilerde de birçok devlet insanı, aydın, sanatçı, kurumsal yapı vb. tarafından kullanılmaktadır (Uluç & Yarcı, 2017).

YouTube: Günümüzde milyonlarca kişinin videolar paylaşmasını ve izlemesini sağlayan bir web sitesidir. 2011 yılında Kate Middleton ve Prens William’ın İngiltere’deki evlilik töreni YouTube aracılığıyla 188 memlekette canlı olarak yayınlanmıştır (Uluç & Yarcı, 2017).

LinkedIn: 2003’te kurulan LinkedIn kişilerin eğitim durumlarını, iş tecrübelerini, bilgi ve becerilerini paylaşabildiği ve böylece çeşitli iş çevreleriyle temas edebildiği bir platformdur (Uluç & Yarcı, 2017).

Instagram: 2010’da Kevin Systrom ve Mike Krieger isimli girişimcilerce kurulan bu platform kullanıcılarına fotoğraf paylaşma imkânı vermektedir (Uluç & Yarcı, 2017). Instagram etkileşimi içerik düzenleme ve paylaşma, gönderileri kaydırma, yorum yapma, beğenme, anlık mesajlaşma, etiketli içerikleri arama ("#" sembolünü kullanarak) ve hesapları keşfetmeyi içermektedir (Marks vd., 2020).

TikTok: Çin menşeli olan ve 2016 yılında kurulan TikTok, video üretme ve paylaşma imkânı sunmaktadır. Canlı yayın yapma ve izleme hizmeti de veren TikTok 150’den fazla ülkede yaygın şekilde kullanılmaktadır (Ocak, 2022).

2.3 Sosyal Medya Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı “yeni teknolojiler bağımlılığı” başlığı altında değerlendirilmekle beraber TV, video oyunları bağımlılığı ve sosyal ağlar ile birlikte, daha kapsamlı şekilde “anormal davranışlar” kategorisinin üyesi olarak kabul edilmektedir (Sağar, 2019). TUİK (2024) verilerine göre internet kullanma oranı, 16-74 yaş aralığındaki kişilerde 2023’te %87,1 ve 2024’te %88,8’dir. 2024’te kullanım erkeklerde %92,2 ve kadınlarda %85’tir. En çok kullanılan sosyal medya uygulamaları %86,2 oranında WhatsApp, %71,3 oranında YouTube ve %65,4 oranında Instagram olmuştur.

İnternet bağımlılığı, internetle ilişkili diğer bağımlılıkları kapsayan bir küme olduğundan internette gerçekleştirilen aktiviteler de birer bağımlılığa dönüşme potansiyelindedir. Böylece “sosyal medya bağımlılığı”, “dijital oyun bağımlılığı” ve “akıllı telefon bağımlılığı” gibi kavramlar internet kaynaklı bağımlılıklar başlığında sınıflandırılmaktadır (Savcı & Aysan, 2017). We are Social tarafından hazırlanan

Digital 2024 Global Overview raporunda dünyada sosyal medya ve internet kullanımıyla ilgili veriler yayınlanmıştır. 5,04 milyar aktif sosyal medya kullanıcısının var olduğu tespit edilmiştir. Ocak ayı itibarıyla Türkiye'de 74,41 milyon internet kullanıcısı ve 57,50 milyon sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. Sosyal medya kullanıcılarının %47.1'ini kadınlar %52.9'unu erkekler oluşturmaktadır. Sosyal medya en çok 25-34 yaş aralığında kullanılmaktadır. Dünyada sosyal medya kullanıcıları günde 2 saat 23 dakikasını sosyal medyayı kullanarak geçirmektedir. Türkiye'de ise bu süre 2 saat 44 dakika ile dünyada 14. sırada yer almaktadır. Çalışmaya katılanların %61'i bilgi edinmenin internet kullanımının en önemli sebebi olduğunu bildirmektedir. Facebook en çok kullanılan sosyal medya platformudur. Ardından sırasıyla YouTube, WhatsApp, Instagram ve TikTok ilk 5'i oluşturmaktadır. Türkiye'de sıralama; Instagram, WhatsApp, Facebook, X, Telegram şeklindedir. Uygulamalarda zaman geçirme sonuçları incelendiğinde Instagram lider iken bunu sırasıyla TikTok, YouTube ve Facebook takip etmektedir (We are Social, 2024).

Sosyal medya kullanımının giderek yaygınlaşması, kişilerin yaşamlarında duygusal anlamda ve zaman anlamında büyük yer kaplaması sosyal medya bağımlılığına kapı açmaktadır. Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel Sınıflandırma El Kitabının 5. baskısında (DSM-5) sosyal medya bağımlılığı bir hastalık olarak geçmemektedir. Ancak sosyal medyanın aşırı kullanımı konusunda birçok araştırma yapılmakta ve bu durum davranışsal bir bağımlılık olarak görülmektedir (Uslu, 2021). Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya mecralarında devamlı çevrimiçi olma isteği hissetme ve diğer sosyal hayat aktivitelerine, öğrencilik veya iş hayatına, sosyal iletişime ve ruh haline zarar verecek kadar çok vakit harcamaktır (Andreassen & Pallesen, 2014). Sosyal medya kullanımının bağımlılık derecesine eriştiğini gösteren bazı belirtiler bulunmaktadır:

1. Günlük işlerin engellenmesi
2. İkili ilişkilere geçişte başarısızlık
3. Hesapların kontrol edilmediği her an huzursuzluk ve endişe hissetme
4. Akademik başarının etkilenmesi
5. Sanal durumların gerçeklik zannedilmesi
6. Algıda eksiklik, dikkat dağınıklığı yaşanması
7. Önceden varolmayan; sonradan ortaya çıkan vücut fonksiyonlarında bozukluk (Çiftçi, 2018).

Davranışsal bağımlılık hususundaki en temel tartışma aşırı kullanımın bağımlılık olarak tanımlanması veya tanımlanmamasıdır. Sosyal medya bağımlılığında da aynı tartışma ortaya konmaktadır (Çömlekçi & Başol, 2019). Griffiths (2005), aşırı sosyal medya kullanımının bağımlılık olarak tanımlanabilmesi için 6 maddenin bir arada bulunması gerektiğini ortaya atmıştır:

1. Belirleyicilik: Bir aktivitenin bireyin yaşamındaki en mühim aktivite haline gelerek düşünce, duygu ve davranışlarını domine etmesidir. Kişi sosyal medyada bulunmadığı zamanlarda bile tekrar kullanacağı zamanı düşünüyor olacaktır.

2. Ruh Hali Değişikliği: Bireyin belirli bir aktiviteye katılmasının bir sonucu olarak bildirdiği kişisel deneyimdir (gereğinden çok iyi hissetme veya tam tersi uyuşma hissi).

3. Tolerans: Sosyal medya kullanımıyla ulaşılan ruh halini yeniden elde etmek için kullanım süresini artırmaktır.

4. Yoksunluk Semptomları: Sosyal medya kullanımı kesildiğinde veya aniden azaltıldığında ortaya çıkan nahoş hisler ve/veya fiziksel etkilerdir. Bu tür yoksunluk etkileri psikolojik (aşırı ruh hali değişimleri ve sinirlilik) veya daha fizyolojik (mide bulantısı, terleme, baş ağrısı, uykusuzluk vb.) olabilmektedir.

5. Çatışma: Sosyal medyada çok fazla zaman geçirilmesi sonucu kişinin çevresindeki insanlarla ve kendi içinde yaşadığı çatışmalardır. Kısa süreli hazzı sürekli seçmek uzun vadede hasarın görmezden gelinmesine yol açmakta ve bu da başa çıkma stratejisi olarak bağımlılık yapan aktiviteye gereksinimi artırmaktadır.

6. Döngü: Aşırı sosyal medya kullanımı ardından uzun süre yoksunluk veya kontrollü kullanım döneminden sonra bağımlılık zirvesindeki belirtilerin hızla geri dönmesi yani nüksetmesidir.

Sosyal medyada aşırı etkileşim ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki temel fark, sosyal medya bağımlılığının bazı olumsuz sonuçlarla ilişkili olmasıdır. Kişi bu platformlarda uzun saatler geçirmesine karşın bağımlı olmayabilir. Aşırı etkileşim içindeki kullanıcılar kontrolü elinde tutabilmekte, sosyal yaşamdaki diğer aktiviteleri idam ettirebilmekte ve çok boyutlu bir hayat yaşamaktadırlar. Ancak, sosyal medya bağımlıları için sosyal ağlara müdahale eden hiçbir şey hoş karşılanmamaktadır. Davranış bozukluğu, uykusuzluk veya ilişkisel çatışmalar gibi istenmeyen sonuçlar ortaya çıksa da bağımlı kişi davranış örüntüsünü sürdürmektedir. Bu sebeple, sosyal medya bağımlılığı, sosyal medyada aşırı zaman geçirmekten veya sabahın erken

saatlerinde ve gece uyumadan önce son saatlerde çevrimiçi olmaktan niteliksel olarak farklı bir şeydir (Andreassen, 2015).

2.3.1 Sosyal medya bağımlılığı ve sağlık etkileri. İnternetin en sık kullanım amaçlarından birisi sosyal medyadır. Sosyal medya; coğrafya, cinsiyet, ekonomik ve kültürel olgulardan bağımsız şekilde dilenen zamanda ve mekânda aktif olmaya ve paylaşım yapmaya olanak tanımaktadır. Kişi bir denetim altında olmadan kendi hesabından bilgi, video, fotoğraf paylaşabildiğinden ve istediği gönderilere yorum yapabildiğinden kendini ifade etmekte daha özgür hissetmektedir. Sayısız kullanım alanıyla yadsınamayacak kadar çok pozitif etkileri olan internet, sosyal medya ve akıllı telefonların birçok negatif etkileri de bulunmaktadır (Çiftçi, 2018). Sosyal medya bağımlılığının olumsuz etki faktörlerinden biri öz saygı olabilir. Kişinin kendi çevrimiçi profilini görüntülemesi veya düzenlemesi öz saygıyı artırsa da, sosyal medya kullanıcılarının sıklıkla başkalarının seçkin ve yüceltilmiş çevrimiçi profillerine maruz kalması öz saygısını azaltabilmektedir (Hou vd., 2019). İnsanlar sosyal medyada takip ettikleri kişiler kadar iyi görünmediklerini hissederlerse bu durum öz saygılarının azalmasına neden olabilmektedir. Kişinin sosyal medyadaki özçekim yapma, fotoğrafları düzenleme, diğer insanların fotoğraflarını kontrol etme gibi faaliyetleri olumsuz beden imajı endişeleriyle ilişkilidir (Pellegrino vd., 2022). Konya kent merkezindeki 18-60 yaş arası 400 yetişkinle yapılan saha araştırması çalışmasında katılımcıların öz saygı puanları azaldıkça sosyal medya bağımlılıklarının arttığı gözlemlenmiştir (Balcı vd., 2019).

Çalışmalara göre sosyal medya bağımlılığı semptomlarının fiziksel, duygusal, psikolojik ve sosyal sorunlar şeklinde ortaya çıktığı gözlemlenmektedir. Sosyal ağ sitelerindeki kullanıcıların yaklaşık %12'sinin sosyal medya bağımlılığından etkilendiği bilinmektedir (Hou vd., 2019). Literatürdeki çalışmalar sosyal medya platformlarının uzun süreli kullanımının stres, kaygı ve depresyonla doğru orantılı, uzun vadeli refahla ise ters orantılı olarak ilişkili olduğunu göstermektedir (Hou vd., 2019).

Yeni iletişim teknolojilerinin negatif etkilerinden en çok etkilenebilecek grup, bu teknolojilere kolayca adapte olup gündelik yaşamlarının bir parçası haline getirebilen genç kesimdir. Dolayısıyla internet bağımlılığıyla ilişkili görülen “oyun oynama” ve “sosyal medya kullanımı” gençlerde oldukça yaygındır (Çömlekçi & Başol, 2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanma sürelerinin artmasıyla

sosyal medya bağımlılık seviyelerinin de artmakta olduğu ve erkeklerin sosyal medya kullanımına bağlı olarak başladığı aktiviteleri bitiremediği, sosyal yaşamındaki kişileri ihmal ettiği, üretkenliklerinin azaldığı raporlanmıştır (Tutgun-Ünal & Deniz, 2016).

Psikolojik bozukluklara sahip kişilerin genelde çevrimiçi etkileşimleri oldukça çekici buldukları bilinmektedir. Alanyazın ayrıca sosyal medya kullanımının kadın olmak, bekar olmak ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk (OKB) veya anksiyeteye sahip olmakla pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Utangaç kişilerin anksiyetik endişeleri sosyal medya kullanarak önemli ölçüde azaldığından daha kaliteli ilişkiler kurma fırsatına sahip olmaktadırlar (Pellegrino vd., 2022). Örnekleme 14-57 yaş aralığındaki 658 katılımcıdan oluşan bir anket çalışmasında sosyal medya bağımlılığı ile anksiyete belirtileri, depresyon belirtileri ve sosyal medyada geçirilen sürenin eş zamanlı arttığı görülmüştür. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düzeyinin anksiyeteye ilişkisi, depresyonla ilişkisinden daha yüksek olarak kaydedilmiştir. Kişinin anksiyete ve depresyon belirtilerinin azaltılması için sosyal medya bağımlılığını engelleme odaklı çalışmaların tasarlanması önerilmektedir (Demirci, 2019). 18-26 yaşları arasındaki üniversite öğrencilerinin örnekleme oluşturduğu bir çalışmada 292 kişiye anket uygulanmıştır. Yapılan analizler sosyal medya bağımlılığı ve düşük bilinçli farkındalık düzeylerinin, öğrencilerin psikolojik semptom gösterme riskini artırdığını ortaya koymaktadır. Sosyal medyanın kullanım sıklığı yüksek kişilerin depresyon ve OKB'lerinin düşük kullanım sıklıklarına kıyasla daha fazla olduğu saptanmıştır. Sosyal medyayı destek aracı olarak görenlerin depresyon, somatizasyon ve OKB seviyelerinin destek aracı olarak görmeyenlere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür (Karadağ & Akçınar, 2019). 466 Lübnanlı yetişkinle yapılan kesitsel bir çalışmada da sorunlu sosyal medya kullanımının depresyon, anksiyete, uykusuzluk ve stresle ilişkisi incelenmiştir. Daha yüksek sorunlu sosyal medya kullanımı; daha yüksek depresyon, anksiyete ve uykusuzluk ile önemli ölçüde ilişkili bulunmuştur. Ancak stresle ilişkili olmadığı saptanmıştır (Malaeb vd., 2020). Litvanyalı çocuklarda ve ergenlerde sorunlu sosyal medya kullanımı ile fiziksel aktivite düzeyleri, uyku özellikleri ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada 4191 okul çocuğuna anket uygulanmıştır. Sorunlu sosyal medya kullanımının daha kötü uyku kalitesi ve daha düşük yaşam memnuniyeti ile anlamlı olarak ilişkili olduğu görülmüştür. Sorunlu sosyal medya kullanımı kızlarda daha az sıklıkla şiddetli fiziksel aktivite ile ilişkiliyken erkeklerde tersine daha iyi orta düzeyde fiziksel aktivite ile ilişkili bulunmuştur. Genel olarak

sorunlu sosyal medya kullanan kızların erkeklerden daha olumsuz sağlık algılarına sahip olma eğiliminde olduğu saptanmıştır (Buda vd., 2021).

2.3.2 Sosyal medya bağımlılığı ve beslenme. Gelişmekte olan ülkelerde, kitle iletişim araçları kullanımı yeme tutum ve davranışlarını önemli ölçüde etkilemektedir (He vd., 2022). Özellikle Batı toplumlarında sağlık ve zindeliğe erişme amacı zayıf ve atletik olma baskısını artırmıştır. İdeal bir vücut imajına kavuşma isteği, son on yılda sosyal ağ sitelerine hakim olmuştur. Kilo verme odaklı yaklaşım, sosyal medyadaki sağlık ve zindelik içeriklerinin çoğunun temelini oluşturmaktadır. Diyet ve egzersiz yoluyla kilo yönetimini sağlama konusunda mesajlar paylaşılmakta ve yüksek bir etkileşim almaktadır. Sosyal medyadaki bu tip içeriklerin etkileşimlerinin vücut imajı, yeme bozuklukları ve genel refahla ilişkisi olabileceği düşünülmektedir. Sosyal izolasyon, iş verimliliğinin azalması gibi performans sorunları, göz yorgunluğu, vücut gerginliği, uyku bozukluğu, baş ağrıları gibi sağlık sorunları, depresyon, anksiyete gibi duygusal sorunlar sosyal medya kullanımının olumsuz psikolojik etkilerindendir (Marks vd., 2020).

Sosyal medya kullanımı beslenme davranışı gibi birçok davranış değişikliğine sebebiyet vermektedir. Sosyal medyada sağlıklı beslenme konusunda farkındalık sağlama amacı ön planda gibi görünse de özellikle ergenlerde beden memnuniyeti azalmakta, beden imajı etkilenmekte, depresyon ve anksiyete düzeyleri artmakta ve böylece beslenme davranışı değişmektedir (Boncuk vd., 2022; Tayhan, 2023). Kesitsel tanımlayıcı tipteki 752 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada, katılımcıların sosyal medya kullanma amaçları ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin; yeme davranışları, yeme bozukluğu riski ve ortorektik eğilimlerinin birer yordayıcısı olduğu belirlenmiştir (Hamurcu, 2023). Yine kesitsel tipte olan 209 üniversite öğrencisi ile yapılan bir araştırmada sosyal medya bağımlılığı düzeyinin ve BKİ'nin, yeme bozukluğu riski üzerinde pozitif etkili olduğu saptanmıştır (Tayhan, 2023). 355 üniversite öğrencisiyle yapılan bir başka çalışmada sosyal medya bağımlılığının sağlıklı beslenme tutumuyla zıt yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Gürsoy Coşkun & Atmaca Demir, 2021). İstanbul ilindeki 18-25 yaş aralığındaki 385 genç yetişkinin katıldığı bir araştırmada da, katılımcıların sosyal medya kullanma sıklığı ve yeme tutumları arasında anlamlı farklılık görülmezken, sosyal medya kullanma sıklığı ve sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Ayda bir sosyal medya kullananların sosyal görünüş kaygısı düzeyleri haftada bir ve her gün

kullananlara kıyasla daha yüksektir. Bu durum, katılımcıların sosyal medya kullanım sıklığının artmasıyla diğer kullanıcılarla kendini kıyaslamasına ve görünüşünün beğenilmeyeceği kaygısı hissetmesine neden olacağından sosyal medya kullanımını azaltmasına yönelik bir kaçınma davranışı olarak yorumlanmıştır (Şengönül & Aydın, 2023).

Sosyal medya kullanımının mental sağlığa olumsuz etkileri, sosyal medyanın sosyal karşılaştırmalarda ve yemekle ilgili gönderi paylaşımlarındaki rolü ve sağlıklı beslenme konusuna artan ilgi; ortoreksiya nervoza (ON) ile sosyal medya kullanımının ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu ilişkiyi incelemek amacıyla Mersin Şehir Eğitim ve Araştırma Hastanesi'ne başvuran 400 kişiyle yapılan araştırmada sosyal medya bağımlılığının ON ile pozitif korelasyon gösterdiği gözlemlenmiştir. Ayrıca sosyal medyada sağlıklı beslenmeyle ilgili gönderileri takip eden kişilerde ON eğiliminin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Yılmaz & Ünal, 2024).

Sosyal medya kullanım süresinin artmasıyla akademik performans düşüklüğü, sedanter yaşam stiline yaygınlaşması, düşük uyku kalitesi ve birçok sağlık problemi ile karşılaşmaktadır. Ayrıca internet bağımlılığı, kişisel hijyen yetersizliği ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları ile karakterizedir (Küçükçankurtaran, 2022). Sosyal medya bağımlılık düzeyi ve sağlıklı beslenme tutumu ilişkisini incelemeyi amaç edinen ve 502 üniversite öğrencisiyle yapılan anket çalışmasında, sosyal medya bağımlılığı arttıkça sağlıklı beslenme tutumunun azaldığı saptanmıştır (Topaktaş & Çetin, 2023). Samsun ilinde ikamet eden 19-64 yaş aralığındaki 805 yetişkin ile yürütülen kesitsel bir çalışmada da besin tüketimleri değerlendirilmiştir. Günlük enerjinin protein yüzdesi ve antioksidan alımının sosyal medya bağımlılığı düzeyinin önemli belirleyicisi olduğu kaydedilmiştir. Sosyal medya bağımlılığının sebze/meyve tüketimini azaltarak antioksidan alımını düşürdüğü söylenebilir (Küçükçankurtaran, 2022).

Farklı sosyal normların gıda alımı üzerinde farklı etkileri olabilir. Örneğin, akranların sıklıkla şekerli içecek ve tatlı hamur işi tükettiği şeklinde ortaya konan normlar genç yetişkinlerin bu gıdaları kendi tüketimlerini öngörmektedir. Dijital çağda ne yediğimiz ve ne kadar yediğimiz hakkındaki sosyal normların iletme yollarından biri de nispeten yeni bir format sosyal olan medyadır. Bu nedenle, sosyal medyadaki bu tip gönderilerle karşılaşmanın yeme normlarını ve dolaylı şekilde yeme davranışımızı etkilemesi mümkündür (Hawkins vd., 2020).

Bölüm 3

Gereç ve Yöntem

Araştırmamızın bu aşamasında çalışmamızın amacı ve önemi, araştırmanın evreni ve örneklem seçimi, veri toplama araçları ve oluşturulan istatistiksel analizler ile ilgili bilgiler verilecektir.

3.1 Amaç ve Önem

18-25 yaş arası üniversite öğrencileri, sosyal medya kullanımının yoğun olduğu bir yaş grubunu temsil eder ve bu dönemde sosyal medya bağımlılığı giderek artmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı yeme davranışları üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olabilir veya bireylerin duygusal durumlarını etkileyerek yeme alışkanlıklarını değiştirebilir.

Buradan hareketle bu çalışmanın amacı, 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sezgisel yeme arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığı ile sezgisel yeme arasındaki ilişkiyi anlayarak; bireylerin sağlıklı bir yeme alışkanlığı geliştirmeleri, bedenleriyle olan ilişkilerini iyileştirmeleri, fiziksel ve psikolojik iyilik hallerini korumaları adına önemli bilgiler elde edebiliriz düşüncesindeyiz.

3.2 Araştırmada Yer, Zaman ve Örneklem

Çalışma, Nisan 2024- Mayıs 2024 tarihlerinde İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Bilgisayar Mühendisliği Bölümü öğrencisi olan 18-25 yaş aralığındaki sosyal medya kullanan katılımcılar ile yürütülmüştür. Çalışma, 59'u (%23,3) kadın, 194'ü (%76,7) erkek olmak üzere 253 gönüllü ile tamamlanmıştır. Araştırmada 295 öğrenciye soru formları uygulanmıştır. Fakat çoğunluğu boş bırakılan veya sistematik bir şekilde doldurulmuş olan ölçekler veri analizinde kullanılamadığından 295 kişilik veri setinin 253'ü değerlendirmeye uygun bulunmuştur. Ayrıca ağırlık yönetimi amaçlı veya hastalık nedeniyle diyet uygulayan ve iştah artırıcı veya psikiyatrik tanılar için ilaç kullanan öğrenciler çalışmaya dahil edilmemiştir. Çalışmaya katılımda gönüllülük esas alınmıştır.

Ayrıca, örneklem hacmi güç analizi ile de değerlendirilmiş, sonuçların alınması G*POWER 3.1 sürümüyle gerçekleştirilmiştir. Cohen (1988) ve Prajapati vd. (2010) kendi çalışmalarında, istatistiksel gücün $1-\beta=0.95$ olmasının yeterli olduğunu ifade

etmiş, korelasyonlar ve grup farklılığı hesaplanacağı belirtilerek sonuçlar elde edilmiştir. İstatistiksel anlamlılık $\alpha=0.05$ olarak kabul edilmiştir. Güç analizi sonucunda çalışmada 200 kişinin üzerinde bir örneklem ile çalışılması hedeflenmiştir.

3.3 Araştırmada Verilerin Toplanması

3.3.1 Veri toplama araçları. Katılımcılara yüz yüze yöntem ile anket formu uygulanmıştır. Anketin ilk bölümünde “Aydınlatılmış Onam Formu” doldurtulmuştur. Çalışmaya katılmayı kabul edenlerin ikinci bölümde sosyodemografik bilgileri, hastalık, sigara/alkol kullanımı gibi sağlık bilgileri, sosyal medya kullanımına ilişkin bilgileri; üçüncü bölümde SMBÖ-YF ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri; dördüncü bölümde SYÖ-2 ile sezgisel yeme düzeyleri elde edilmiştir.

3.3.1.1 Bireylere ait genel özelliklerin değerlendirilmesi. Bireylerin genel bilgileri (yaş, cinsiyet, boy uzunluğu, öğrenim durumu, yaşadığı yer, gelir düzeyi, fiziksel aktivite, hastalık durumu, vücut ağırlığı, boy uzunluğu vb.) ve diyet geçmişi gibi durumlar sorgulanmıştır.

3.3.1.2 Sosyal medya kullanımına ait bilgilerin değerlendirilmesi. Ankette bireylerin sosyal medya kullanımına ilişkin bazı bilgiler sorgulanmıştır. Bu bilgiler; en sık kullanılan sosyal medya uygulaması, sosyal medya kullanırken yemek yeme fikri, sosyal medyada yiyeceklerle ilgili paylaşımlarla karşılaşma sıklığı, sosyal medyada karşılaşılan yiyeceklerle ilgili paylaşımların yeme isteği uyandırma durumu, sosyal medyadan diyet uygulama durumu, sosyal medyada sağlıklı beslenme önerisi veren hesapları takip etme sıklığı ve bu hesapları takip etmede fiziksel görünüşün önemi, sosyal medyada sezgisel yeme içeriklerine rastlama durumunu kapsamaktadır.

3.3.1.3 Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu. Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geliştirilen SMBÖ-YF 20 maddeden; “sanal tolerans” ve “sanal iletişim” olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. 18-60 yaş aralığındaki bireylerin sosyal medya bağımlılıklarını belirlemeye yönelik hazırlanmıştır. Ölçekte bulunan ifadeler 5’li likert (1=Bana hiç uygun değil, 2=Bana uygun değil, 3=Kararsızım, 4=Bana uygun, 5=Bana çok uygun) tipindedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100; en düşük puan ise 20’dir. Kişinin ölçekten aldığı puan yükseldikçe sosyal medya bağımlılığına yaklaştığı anlaşılmaktadır. Formun 5. maddesi ve 11. maddesinde ise ters puanlama yapılmaktadır.

3.3.1.4 Sezgisel yeme ölçeği-2. Sezgisel Yeme Ölçeği (Intuitive Eating Scale - IES) ilk olarak 2004 yılında Hawks vd. (2004) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra Tylka & Kroon Van Diest (2013) tarafından Sezgisel Yeme Ölçeğinin (IES) sınırlılıkları göz önüne alınarak Intuitive Eating Scale-2 (IES-2) geliştirilmiştir Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Bas vd. (2017) tarafından yapılan Sezgisel Yeme Ölçeği (SYÖ-2) 23 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte bulunan ifadeler 5’li likert (1=Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Ne katılıyorum ne katılmıyorum”, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum) tipindedir. Verilen yanıtların puanları toplanır ve ortalamaları alınır. Ölçekten alınabilecek skor 1-5 aralığındadır. Puanın artması sezgisel yemek yemeye eğilimin artması anlamına gelmektedir. SYÖ-2, “koşulsuz yeme izni”, “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme”, “açlık ve tokluk işaretlerine güven” ve “vücut-besin seçimi örtüşmesi” şeklinde dört alt ölçek içermektedir. Ölçeğin 1, 2, 3, 6, 7, 8 ve 9. maddeleri ters puanlanmaktadır. Toplam puan, tüm maddelerin puanları toplanıp 21’e bölünerek elde edilmektedir. “Koşulsuz yeme izni” puanı 1, 2, 3, 4 ve 5. maddelerin puanlarının toplanıp 5’e bölünmesiyle elde edilmektedir. “Duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” puanı 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 ve 13. maddelerin puanlarının toplanıp 8’e bölünmesiyle elde edilmektedir. “Açlık ve tokluk işaretlerine güven” puanı 14, 15, 16, 17, 18 ve 19. maddelerin puanlarının toplanıp 6’ya bölünmesiyle elde edilmektedir. “Vücut-besin seçimi örtüşmesi” puanı 20. ve 21. maddelerin puanlarının toplanıp 2’ye bölünmesiyle elde edilmektedir.

3.4 Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi

3.4.1 Sınırlamalar. Çalışma, Nisan 2024 - Mayıs 2024 tarihleri arasında İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Bilgisayar Mühendisliği Bölümü öğrencisi olan 18-25 yaş aralığındaki sosyal medya kullanan katılımcıların görüşleriyle sınırlıdır. Ayrıca araştırma araştırmacı tarafından geliştirilen anket formundan elde edilen verilerle sınırlıdır. Sosyal medya bağımlılığının sezgisel yeme davranışı ile ilişkisini daha iyi kavrayabilmek için gelecek çalışmalarda farklı demografik grupların daha büyük örneklemeler ile ele alınması faydalı olacaktır. Ek olarak katılımcıların sezgisel yeme düzeyleri ve sosyal medya bağımlılıklarına ilişkin bilgiler kişisel beyana dayalı olarak ölçekler yardımıyla saptanmıştır. Katılımcıların çoğunun erkek (%76,7) olması da sonucu etkileyebilir. Kadınların beden imajına ve vücut ağırlıklarına erkeklerden daha fazla odaklanmalarına bağlı olarak sezgisel yeme eğilimleri daha az olmaktadır. Bu

sebeple kadın katılımcıların çoğunluğu oluşturduğu bir çalışma, bu çalışmanın sonuçlarını doğrulamak açısından değerli olacaktır.

3.4.2. Verilerin analizi. İstatistiksel analizler için SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 27.0 sürümü kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi $\alpha=0.05$ olarak alınmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken, sürekli verilerde tanımlayıcı istatistiksel göstergeler olan; medyan (ortanca) minimum, maksimum değerlerinin yanı sıra, kategorik veriler için sıklık ve yüzde dağılımlar verilmiştir. Çalışmada, normal dağılım testleri Kolmogorov-Simirnov ve Shapiro-Wilk Testleri analiz edilmiş, verilerde normal dağılımın sağlanmadığı belirlenmiştir. Bu nedenle, üç ve üzeri grup karşılaştırmalarında, Kruskal-Wallis testi ve iki grup karşılaştırmalarında Mann-Whitney-U testi kullanılmıştır. Verilerin arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman korelasyon analizi uygulanmıştır.

3.4.3. Anketin güvenilirlik analizi. Anketin güvenilirlik sınaması için kullanılan testler; “Cronbach Alpha (CA), İkiye Bölme (split), Paralel ve Mutlak Kesin Paralel (strict)” şeklindedir. Kullanılan tüm kriterlerden bulunan sonuç %70’i geçtiğinde iç tutarlık ve güvenilirlik sağlanmış olur. Tablo 2’den görüleceği gibi 4 kriter sonuçlarında %70 değeri geçilmiş, güvenilirlik sağlanmıştır. Böylece analiz çıktılarının da güvenilir olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2

Anketin Güvenilirlik Analizleri Sonuçları

Kriterler	Anketin Güvenirlilik Sonuçları
Cronbach_Alpha	0.887
Split	0.885-0.891
Parelel	0.887
Strict	0.886

Bölüm 4

Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde, demografik ve genel bilgilerin yüzde dağılımları, hipotezlerin sınanmasına yönelik grup farklılığı ve ilişki analizleri sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 3

Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgilerin Dağılımı

Tanımlayıcı Bilgiler		n (%)
Cinsiyet	Kadın	59 (23,3)
	Erkek	194 (76,7)
Sınıf	1. sınıf	68 (26,9)
	2. sınıf	78 (30,8)
	3. sınıf	52 (20,6)
	4. sınıf	55 (21,7)
Yaşanılan yer	Evde yalnız yaşıyorum	18 (7,1)
	Evde arkadaşım ile yaşıyorum	28 (11,1)
	Evde ailemle yaşıyorum	115 (45,5)
	Yurtta yaşıyorum	92 (36,4)
Aile gelir düzeyi	Düşük	11 (4,3)
	Orta	223 (88,1)
	Yüksek	19 (7,5)
Kronik rahatsızlık varlığı	Evet	16 (6,3)
	Hayır	237 (93,7)
İlaç kullanımı	Evet	14 (5,5)
	Hayır	239 (94,5)
Sigara kullanımı	Evet	54 (21,3)
	Hayır	199 (78,7)
Alkol kullanımı	Evet	57 (22,5)
	Hayır	196 (77,5)

Tablo 3 (devam)

Tanımlayıcı Bilgiler		n (%)
Fiziksel aktivite sıklığı	Her gün	6 (2,4)
	Haftada 5-6 kez	20 (7,9)
	Haftada 3-4 kez	93 (36,8)
	Ayda 1-2 kez	105 (41,5)
	Hiç	29 (11,5)
Son 6 ayda ağırlık kaybı amacıyla diyet yapma durumu	Hiç	161 (63,6)
	Nadiren	29 (11,5)
	Bazen	51 (20,2)
	Sıklıkla	11 (4,3)
	Sürekli	1 (0,4)
Diyet yapma nedeni	Sağlık	29 (31,5)
	Estetik görünüm	61 (66,3)
	Çevre baskısı	0 (0,0)
	Diğer	2 (2,2)
Vücut ağırlığı değerlendirme durumu	Çok zayıf	0 (0,0)
	Zayıf	1 (1,1)
	Normal	54 (58,7)
	Fazla kilolu	32 (34,8)
	Obez	5 (5,4)

Katılımcıların %23,3'ü kadın, %76,7'si erkektir. Sınıf dağılımına göre, %26,9'u 1. sınıf, %30,8'i 2. sınıf, %20,6'sı 3. sınıf ve %21,7'si 4. sınıf öğrencisidir. Yaşanılan yer dağılımında, %7,1'i evde yalnız, %11,1'i arkadaşıyla, %45,5'i ailesiyle ve %36,4'ü yurttan yaşamaktadır. Aile gelir düzeyi açısından katılımcıların %4,3'ü düşük, %88,1'i orta ve %7,5'i yüksek gelir düzeyine sahiptir. Kronik rahatsızlık varlığına göre, %6,3'ü evet, %93,7'si hayır yanıtı vermiştir. İlaç kullanımı %5,5 iken, %94,5'i ilaç kullanmamaktadır. Katılımcıların %21,3'ü sigara, %22,5'i alkol kullanmaktadır. Fiziksel aktivite sıklığına göre, %2,4'ü her gün, %7,9'u haftada 5-6 kez, %36,8'i haftada 3-4 kez, %41,5'i ayda 1-2 kez ve %11,5'i hiç fiziksel aktivite yapmamaktadır. Son 6 ayda ağırlık kaybı amacıyla diyet yapma durumunda %63,6'sı hiç, %11,5'i nadiren, %20,2'si bazen, %4,3'ü sıklıkla ve %0,4'ü sürekli diyet yapmıştır. Diyet

yapma nedeni olarak katılımcıların %31,5'i sağlık, %66,3'ü estetik görünüm ve %2,2'si diğer nedenleri belirtmiştir. Vücut ağırlığı değerlendirmesi sonucunda %1,1'i zayıf, %58,7'si normal, %34,8'i fazla kilolu ve %5,4'ü obez olarak kendini değerlendirmiştir.

Tablo 4

Katılımcıların Yaş, Antropometrik Ölçümleri ve BKİ Kategorilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

Değişkenler	Kadın	Erkek
	Medyan (min- max)	Medyan (min- max)
Yaş	21,0 (18,0-25,0)	21,0 (18,0-25,0)
Boy uzunluğu (cm)	163,0 (148,00-177,0)	180,0 (165,0-198,0)
Ağırlık (kg)	56,0 (40,0-80,0)	76,3 (52,0-150,0)
BKİ (kg/m ²)	20,8 (15,40-29,31)	24,0 (15,5-43,0)
BKİ kategorileri		
Zayıf	10 (16,9)	6 (3,1)
Normal	39 (66,1)	121 (62,4)
Fazla kilolu	10 (16,9)	47 (24,2)
Obez	0 (0,0)	20 (10,3)

Kadın katılımcıların yaş ortanca değeri 21,0 (18,0-25,0) aralığındayken, erkek katılımcıların yaş ortanca değeri de 21,0 (18,0-25,0) aralığındadır. Kadınların boy uzunluğu ortanca değeri 163,0 cm (148,0-177,0 cm), erkeklerin ise 180,0 cm (165,0-198,0 cm) aralığındadır. Kadınların ağırlık ortanca değeri 56,0 kg (40,0-80,0 kg) iken, erkeklerde bu değer 76,3 kg (52,0-150,0 kg) aralığındadır. Kadınların Beden Kitle İndeksi (BKİ) ortanca değeri 20,8 kg/m² (15,40-29,31 kg/m²) iken, erkeklerde BKİ ortanca değeri 24,0 kg/m² (15,5-43,0 kg/m²) aralığındadır.

Kadınların %16,9'u, erkeklerin ise %3,1'i zayıf kategorisindedir. Normal BKİ değerine sahip katılımcıların oranı kadınlarda %66,1, erkeklerde ise %62,4'tür. Fazla kilolu kategorisinde ise kadınların %16,9'u, erkeklerin %24,2'si yer almaktadır. Obez kategorisinde kadınlar bulunmazken, erkeklerin %10,3'ü obez olarak değerlendirilmiştir.

Tablo 5

Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımına İlişkin İstatistikleri

Değişkenler		n (%)
Katılımcıların en sık kullandığı sosyal medya uygulaması	Facebook	1 (0,4)
	Instagram	117 (46,2)
	Snapchat	2 (0,8)
	X	69 (27,3)
	YouTube	60 (23,7)
	TikTok	2 (0,8)
	Diğer	2 (0,8)
Sosyal medya kullanırken yemek yeme fikri durumu	Aklıma gelmiyor	90 (35,6)
	Aklıma geliyor ve tüketiyorum	107 (42,3)
	Aklıma geliyor ama tüketmiyorum	56 (22,1)
Sosyal medyada yiyeceklerle ilgili paylaşımlar ile karşılaşma sıklığı	Hiç	38 (15,0)
	Nadiren	44 (17,4)
	Bazen	80 (31,6)
	Sık sık	73 (28,9)
	Her zaman	18 (7,1)
Sosyal medyadaki yiyeceklerle ilgili paylaşımların yemek yeme isteği uyandırması	Hiç	14 (6,5)
	Nadiren	38 (17,7)
	Bazen	102 (47,4)
	Sık sık	50 (23,3)
	Her zaman	11 (5,1)
Sosyal medyadan diyet uygulama durumu	Evet	28 (11,1)
	Hayır	225 (88,9)
Sosyal medyada “sezgisel yeme” kavramıyla ilgili içeriğe rastlama durumu	Evet	46 (18,2)
	Hayır	207 (81,8)

Katılımcıların %0,4'ü Facebook, %46,2'si Instagram, %0,8'i Snapchat, %27,3'ü X (Twitter), %23,7'si YouTube, %0,8'i TikTok ve %0,8'i diğer sosyal medya uygulamalarını en sık kullandıklarını belirtmişlerdir. Sosyal medya kullanırken yemek yeme fikri katılımcıların %35,6'sının aklına gelmemektedir, %42,3'ü ise aklına

geldiğinde yemek tükettiklerini belirtmiştir, %22,1'i ise aklına gelmesine rağmen tüketmemektedir. Yiyeceklerle ilgili paylaşımlarla sosyal medyada karşılaşma sıklığı katılımcıların %15,0'ında hiç, %17,4'ünde nadiren, %31,6'sında bazen, %28,9'unda sık sık ve %7,1'inde her zaman olarak bildirilmiştir. Sosyal medyadaki yiyecek paylaşımlarının yemek yeme isteği uyandırması durumu ise katılımcıların %6,5'inde hiç, %17,7'sinde nadiren, %47,4'ünde bazen, %23,3'ünde sık sık ve %5,1'inde her zaman etkili olmuştur. Sosyal medyadan diyet uygulama durumu katılımcıların %11,1'inde evet, %88,9'unda hayır olarak ifade edilmiştir. "Sezgisel yeme" kavramıyla ilgili içeriklere rastlama durumu ise katılımcıların %18,2'si evet, %81,8'i hayır şeklinde yanıt vermiştir.

Tablo 6

Katılımcıların Sosyal Medyada Beslenme Önerisinde Bulunan Hesapları Takip Etme Sıklığı

Beslenme Önerisinde Bulunan Hesaplar	Her gün n(%)	Haftada 3-4 n(%)	Haftada 1-2 n(%)	Nadiren n(%)	Hiç n(%)
Yaşam koçları	4 (1,6)	1 (0,4)	6 (2,4)	17 (6,7)	225 (88,9)
Spor hocaları	9 (3,6)	11 (4,3)	19 (7,5)	32 (12,6)	182 (71,9)
Yardım almadan kilo veren motivasyon hesapları	2 (0,8)	4 (1,6)	7 (2,8)	18 (7,1)	222 (87,7)
Doktorlar	3 (1,2)	5 (2,0)	12 (4,7)	34 (13,4)	199 (78,7)
Diyetisyenler	1 (0,4)	6 (2,4)	10 (4,0)	25 (9,9)	211 (83,4)
Detoks merkezi hesapları	1 (0,4)	1 (0,4)	3 (1,2)	10 (4,0)	238 (94,1)
Besin içerikleri paylaşılan hesaplar	4 (1,6)	6 (2,4)	14 (5,5)	28 (11,1)	201 (79,4)

Katılımcıların beslenme önerisinde bulunan hesapları takip etme sıklığına göre dağılımı incelendiğinde, yaşam koçlarını %1,6'sı her gün, %0,4'ü haftada 3-4 kez, %2,4'ü haftada 1-2 kez, %6,7'si nadiren takip ederken, %88,9'u hiç takip etmemektedir. Spor hocalarını katılımcıların %3,6'sı her gün, %4,3'ü haftada 3-4 kez, %7,5'i haftada 1-2 kez, %12,6'sı nadiren, %71,9'u ise hiç takip etmemektedir. Yardım almadan kilo veren motivasyon hesaplarını katılımcıların %0,8'i her gün, %1,6'sı

haftada 3-4 kez, %2,8'i haftada 1-2 kez, %7,1'i nadiren, %87,7'si ise hiç takip etmemektedir. Doktorları %1,2'si her gün, %2,0'si haftada 3-4 kez, %4,7'si haftada 1-2 kez, %13,4'ü nadiren, %78,7'si ise hiç takip etmemektedir. Diyetisyen hesaplarını %0,4'ü her gün, %2,4'ü haftada 3-4 kez, %4,0'ü haftada 1-2 kez, %9,9'u nadiren, %83,4'ü ise hiç takip etmemektedir. Detoks merkezi hesaplarını %0,4'ü her gün ve haftada 3-4 kez, %1,2'si haftada 1-2 kez, %4,0'ü nadiren, %94,1'i ise hiç takip etmemektedir. Besin içerikleri paylaşan hesapları ise katılımcıların %1,6'sı her gün, %2,4'ü haftada 3-4 kez, %5,5'i haftada 1-2 kez, %11,1'i nadiren, %79,4'ü ise hiç takip etmemektedir.

Tablo 7

Sosyal Medyada Beslenme Önerisinde Bulunan Hesapları Takip Etmede Fiziksel Görünüşün Etkisi Durumu

Fiziksel Görünüşün Etkisi	n (%)
Evet	57 (57,0)
Hayır	43 (43,0)

Sosyal medyada beslenme önerisinde bulunan hesapları takip etmede fiziksel görünüşün etkisi sorulduğunda, katılımcıların %57'si fiziksel görünüşün etkili olduğunu belirtirken, %43'ü bunun etkili olmadığını ifade etmiştir.

Tablo 8

Katılımcıların SMBÖ-YF ve SYÖ-2 Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Değerlendirilmesi

Değişkenler	Medyan (Min-Max)
SMBÖ-YF	
Toplam Puan	2,65 (1,25-5,00)
Sanal Tolerans	3,00 (1,36-5,00)
Sanal İletişim	2,11 (1,00-5,00)
SYÖ-2	
Toplam Puan	3,52 (2,52-4,74)
Koşulsuz Yeme İzni	3,50 (2,33-4,83)
Duygusal Sebeplerden Ziyade Fiziksel Olarak Yeme	3,50 (1,75-5,00)
Açlık ve Tokluk İşaretlerine Güven	3,67 (1,00-5,00)
Vücut-Besin Seçimi Örtüşmesi	3,33 (1,00-5,00)

*SMBÖ-YF: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu

*SYÖ-2: Sezgisel Yeme Ölçeği-2

SMBÖ-YF toplam puanı için ortalama değer 2,65 olup, bu değer 1,25 ile 5,00 arasında değişiklik göstermektedir. Alt boyutlar incelendiğinde, “sanal tolerans” için ortalama puanı 3,00 (1,36-5,00) ve “sanal iletişim” için ortalama puanı 2,11 (1,00-5,00) olarak belirlenmiştir. SYÖ-2 toplam puanı ise ortalama değer olarak 3,52 göstermekte olup, bu da 2,52 ile 4,74 arasında değişim göstermektedir. SYÖ-2 alt boyutları arasında “koşulsuz yeme izni” ortalama puanı 3,50 (2,33-4,83), “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” ortalama puanı 3,50 (1,75-5,00), “açlık ve tokluk işaretlerine güven” ortalama puanı 3,67 (1,00-5,00) ve “vücut-besin seçimi örtüşmesi” ortalama puanı 3,33 (1,00-5,00) olarak değerlendirilmiştir.

Tablo 9

Katılımcıların Bazı Tanımlayıcı Özelliklerine Göre SMBÖ-YF Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	SMBÖ-YF	Sanal İletişim	Sanal Tolerans
Cinsiyet	Medyan (Min-Max)		
Kadın	2,70 (1,25-3,75)	2,00 (1,00-3,33)	3,18 (1,45 -4,45)
Erkek	2,60 (1,25-5,00)	2,22 (1,00-5,00)	2,91 (1,36-5,00)
p	0,688	0,272	0,065
Yaşanılan yer	Medyan (Min-Max)		
Evde yalnız	2,48 (1,75-3,35)	2,11 (1,11-3,33)	2,77 (2,00-3,73)
Evde arkadaşıyla	2,78 (1,25-4,05)	2,28 (1,00-4,11)	2,91 (1,45-4,00)
Evde ailemle	2,60 (1,25-5,00)	2,11 (1,00-5,00)	3,09 (1,36-5,00)
Yurtta	2,65 (1,40-3,85)	2,11 (1,11-3,56)	3,00 (1,45-4,55)
p	0,767	0,643	0,130
Aile gelir düzeyi	Medyan (Min-Max)		
Düşük	2,65 (1,75-5,00)	2,11 (1,11-5,00)	2,91 (2,27-5,00)
Orta	2,65 (1,25-3,85)	2,11 (1,00-3,67)	3,00 (1,36-4,55)
Yüksek	2,50 (1,50-4,05)	2,11 (1,00-4,11)	2,91 (1,64-4,00)
p	0,808	0,628	0,879
Kronik rahatsızlık varlığı	Medyan (Min-Max)		
Evet	2,45 (1,40-5,00)	1,89 (1,11-5,00)	2,86 (1,36-5,00)
Hayır	2,65 (1,25-4,05)	2,11 (1,00-4,11)	3,00 (1,45-4,55)
p	0,226	0,494	0,221
Sigara kullanımı	Medyan (Min-Max)		
Evet	2,70 (1,25-5,00)	2,17 (1,00-5,00)	3,09 (1,45-5,00)

Tablo 9 (devam)

Sigara kullanımı		Medyan (Min-Max)	
Hayır	2,65 (1,25-3,85)	2,11 (1,00-3,67)	3,00 (1,36-4,55)
p	0,245	0,109	0,276
Alkol kullanımı		Medyan (Min-Max)	
Evet	2,75 (1,50-5,00)	2,11 (1,00-5,00)	3,18 (1,82-5,00)
Hayır	2,60 (1,25-3,85)	2,11 (1,00-3,67)	2,91 (1,36-4,55)
p	0,162	0,514	0,066
Fiziksel aktivite sıklığı		Medyan (Min-Max)	
Her gün	2,13 (1,55-3,15)	2,00 (1,00-2,89)	2,36 (1,64-3,36)
Haftada 5-6 kez	2,58 (1,40-3,55)	2,17 (1,11-3,44)	2,91 (1,45-3,82)
Haftada 3-4 kez	2,60 (1,25-4,05)	2,11 (1,00-4,11)	2,91 (1,45-4,09)
Ayda 1-2 kez	2,75 (1,25-3,85)	2,22 (1,00-3,56)	3,09 (1,45-4,55)
Hiç	2,55 (1,40-5,00)	2,00 (1,11-5,00)	2,91 (1,36-5,00)
p	0,135	0,503	0,108

Tablo 9 incelendiğinde, cinsiyet, yaşanılan yer, aile gelir düzeyi, kronik rahatsızlık varlığı, sigara kullanımı, alkol kullanımı ve fiziksel aktivite sıklığı açısından, SMBÖ-YF toplam puan ve alt boyut puanları için anlamlı farklılık görülmemektedir ($p>0.05$).

Tablo 10

Katılımcıların Bazı Tanımlayıcı Özelliklerine Göre SYÖ-2 Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	1	2	3	4	5
Cinsiyet	Medyan (Min-Max)				
Kadın	3,39 (2,52-4,48)	3,67 (2,50-4,83)	3,25 (1,75-4,88)	3,67 (1,00-5,00)	3,67 (2,00-5,00)
Erkek	3,57 (2,57-4,74)	3,50 (2,33-4,83)	3,63 (2,00-5,00)	3,67 (1,50-5,00)	3,33 (1,00-5,00)
p	0,362	0,498	0,023*	0,818	0,422
Aile gelir düzeyi	Medyan (Min-Max)				
Düşük	3,74 (2,83-4,30)	3,67 (2,83-4,83)	3,25 (2,25-5,00)	3,83 (2,17-5,00)	3,67 (1,00-5,00)
Orta	3,48 (2,52-4,74)	3,50 (2,33-4,83)	3,50 (1,75-5,00)	3,67 (1,00-5,00)	3,33 (1,33-5,00)
Yüksek	3,52 (2,57-4,74)	3,33 (2,50-4,83)	3,88 (2,63-5,00)	3,17 (1,67-5,00)	3,33 (2,00-5,00)
p	0,707	0,273	0,611	0,313	0,845
Kronik rahatsızlık varlığı	Medyan (Min-Max)				
Evet	3,70 (2,65-4,74)	3,50 (2,83-4,33)	3,38 (1,75-5,00)	3,75 (1,83-5,00)	3,83 (2,00-5,00)
Hayır	3,52 (2,52-4,74)	3,50 (2,33-4,83)	3,50 (2,00-5,00)	3,67 (1,00-5,00)	3,33 (1,00-5,00)
p	0,941	0,263	0,878	0,969	0,547
Sigara kullanımı	Medyan (Min-Max)				
Evet	3,30 (2,57-4,74)	3,50 (2,33-4,83)	3,25 (2,00-5,00)	3,25 (1,67-5,00)	3,00 (1,00-5,00)

Tablo 10 (devam)

Sigara kullanımı	Medyan (Min-Max)				
Hayır	3,57 (2,52-4,74)	3,50 (2,33-4,83)	3,50 (1,75-5,00)	3,67 (1,00-5,00)	3,33 (1,33-5,00)
p	0,052	0,276	0,240	0,003*	0,029*
Alkol kullanımı	Medyan (Min-Max)				
Evet	3,35 (2,65-4,39)	3,67 (2,33-4,83)	3,25 (2,13-5,00)	3,33 (1,67-5,00)	3,33 (1,33-5,00)
Hayır	3,57 (2,52-4,74)	3,50 (2,33-4,83)	3,50 (1,75-5,00)	3,67 (1,00-5,00)	3,33 (1,00-5,00)
p	0,012*	0,839	0,044*	0,006*	0,237
Fiziksel aktivite sıklığı	Medyan (Min-Max)				
Her gün	3,67 (2,83-4,74)	3,33 (2,83-4,33)	4,00 (2,63-5,00)	3,75 (3,00-5,00)	3,67 (1,33-5,00)
Haftada 5-6 kez	3,78 (2,87-4,26)	3,17 (2,50-4,17)	4,06 (2,75-5,00)	3,83 (2,83-5,00)	4,00 (2,00-5,00)
Haftada 3-4 kez	3,52 (2,57-4,48)	3,67 (2,50-4,83)	3,50 (2,00-5,00)	3,67 (1,67-5,00)	3,67 (1,33-5,00)
Ayda 1-2 kez	3,39 (2,52-4,65)	3,50 (2,33-4,83)	3,50 (2,00-4,88)	3,50 (1,50-5,00)	3,00 (1,33-5,00)
Hiç	3,39 (2,61-4,35)	3,67 (2,33-4,83)	3,38 (1,75-5,00)	3,67 (1,00-5,00)	3,00 (1,00-5,00)
p	0,170	0,140	0,317	0,137	0,022*
Son 6 ayda ağırlık kaybı amacıyla diyet yapma durumu	Medyan (Min-Max)				
Hiç	3,70 (2,61-4,74)	3,67 (2,33-4,83)	3,63 (1,75-5,00)	3,83 (1,00-5,00)	3,33 (1,00-5,00)
Nadiren	3,39 (2,74-4,22)	3,17 (2,33-4,67)	3,38 (2,25-4,88)	3,50 (2,00-5,00)	3,33 (2,00-5,00)
Bazen	3,22 (2,52-4,74)	3,33 (2,50-4,33)	3,13 (2,00-5,00)	3,50 (1,50-5,00)	3,33 (2,00-5,00)
Sıklıkla	3,22 (2,65-3,61)	3,00 (2,33-4,50)	3,00 (2,13-4,38)	3,00 (1,83-3,67)	3,33 (2,00-5,00)

Tablo 10 (devam)

Son 6 ayda ağırlık kaybı amacıyla diyet yapma durumu	Medyan (Min-Max)				
Sürekli	3,26 (3,26-3,26)	2,83 (2,83-2,83)	3,75 (3,75-3,75)	3,17 (3,17-3,17)	3,00 (3,00-3,00)
P	0,000*	0,000*	0,006*	0,001*	0,981
Diyet yapma nedeni	Medyan (Min-Max)				
Sağlık	3,39 (2,52-4,48)	3,33 (2,33-4,50)	3,25 (2,25-4,88)	3,50 (1,50-5,00)	3,33 (2,33-5,00)
Estetik görünüm	3,26 (2,57-4,74)	3,17 (2,33-4,67)	3,25 (2,00-5,00)	3,33 (1,67-5,00)	3,33 (2,00-5,00)
Çevre baskısı	-	-	-	-	-
Diğer	3,46 (3,35-3,57)	3,25 (3,17-3,33)	3,63 (3,38-3,88)	3,17 (2,83-3,50)	4,00 (3,00-5,00)
P	0,652	0,530	0,437	0,816	0,686
Vücut ağırlığı değerlendirme durumu	Medyan (Min-Max)				
Çok zayıf	-	-	-	-	-
Zayıf	3,35 (3,35-3,35)	2,50 (2,50-2,50)	3,75 (3,75-3,75)	3,33 (3,33-3,33)	4,00 (4,00-4,00)
Normal	3,41 (2,74-4,74)	3,33 (2,33-4,67)	3,25 (2,00-5,00)	3,67 (2,00-5,00)	3,67 (2,00-5,00)
Fazla kilolu	3,15 (2,52-3,87)	3,17 (2,33-4,33)	3,19 (2,13-4,25)	3,00 (1,50-4,17)	3,00 (2,00-5,00)
Obez	2,96 (2,65-4,04)	3,17 (3,17-3,83)	3,25 (2,13-4,38)	3,00 (1,83-4,00)	2,67 (2,33-3,67)
P	0,009*	0,400	0,531	0,000*	0,107

*0.05 için anlamlı farklılık

1: SYÖ-2 Toplam Puan

2: Koşulsuz Yeme İzni Alt Ölçeği

3: Duygusal Sebeplerden Ziyade Fiziksel Olarak Yeme Alt Ölçeği

4: Açlık ve Tokluk İşaretlerine Güven Alt Ölçeği

5: Vücut-Besin Seçimi Örtüşmesi Alt Ölçeği

Cinsiyet açısından ; “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” alt ölçeği için anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p < 0,05$) Erkek katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,63 (2,00-5,00)) olarak elde edilmiştir.

Sigara kullanımı açısından; “açlık ve tokluk işaretlerine güven” alt ölçeği ve “vücut besin seçimi örtüşmesi” alt ölçeği için anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p<0,05$). “Açlık ve tokluk işaretlerine güven” alt ölçeği sigara kullanmayan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,67 (1,00-5,00)) ve “vücut-besin seçimi örtüşmesi” alt ölçeği sigara kullanmayan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,33 (1,33-5,00)) olarak elde edilmiştir.

Alkol kullanımı açısından; SYÖ-2 toplam puanı “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” alt ölçeği ve “açlık ve tokluk işaretlerine güven” alt ölçeği için anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p<0,05$). SYÖ-2 toplam puanı alkol kullanmayan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,57 (2,52-4,74)), “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” alt ölçeği alkol kullanmayan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,50 (1,75-5,00)) ve “açlık ve tokluk işaretlerine güven” alt ölçeği alkol kullanmayan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,67 (1,00-5,00)) olarak elde edilmiştir.

Fiziksel aktivite sıklığı açısından; “vücut-besin seçimi örtüşmesi” alt ölçeği için anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p<0,05$). “Vücut-besin seçimi örtüşmesi” alt ölçeği fiziksel aktivite sıklığı haftada 5-6 kez olan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (4,00 (2,00-5,00)) olarak elde edilmiştir.

Son 6 ayda ağırlık kaybı amacıyla diyet yapma durumu açısından; SYÖ-2 toplam puanı, “koşulsuz yeme izni” alt ölçeği ve “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” alt ölçeği ve “açlık ve tokluk işaretlerine güven” alt ölçeği için anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p<0,05$). SYÖ-2 toplam puanı son 6 ayda diyet yapmayan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,70 (2,61-4,74)), “koşulsuz yeme izni” alt ölçeği son 6 ayda diyet yapmayan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,67 (2,33-4,83)), “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” alt ölçeği son 6 ayda sürekli diyet yapan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,75 (3,75-3,75)) ve “açlık ve tokluk işaretlerine güven” alt ölçeği son 6 ayda diyet yapmayan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,83 (1,00-5,00)) olarak elde edilmiştir.

Vücut ağırlığı değerlendirme durumu açısından; SYÖ-2 toplam puanı ve “açlık ve tokluk işaretlerine güven” alt ölçeği için anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p<0,05$). SYÖ-2 toplam puanı vücut ağırlığı değerlendirme durumu normal olan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,41 (2,74-4,74)) ve “açlık ve tokluk işaretlerine güven” alt ölçeği vücut ağırlığı değerlendirme durumu normal olan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,67 (2,00-5,00)) olarak elde edilmiştir.

Tablo 11

Katılımcıların BKİ, SYÖ-2 ve SMB-YF ölçeği arasındaki ilişkinin analizi

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-BKİ	<i>r</i>		0,029	0,054	-0,012	0,191*	0,138*	0,137*	0,170*	-0,045
	<i>p</i>		0,495	0,215	0,778	0,000	0,002	0,002	0,000	0,317
2-SMBÖ-YF Toplam Puan	<i>r</i>	0,029		0,690*	0,698*	0,208*	-0,018	0,245*	0,131*	-0,049
	<i>p</i>	0,495		0,000	0,000	0,000	0,687	0,000	0,003	0,277
3-Sanal İletişim	<i>r</i>	0,054	0,690*		0,357*	0,200*	-0,056	0,228*	0,100*	-0,044
	<i>p</i>	0,215	0,000		0,000	0,000	0,210	0,000	0,026	0,333
4-Sanal Tolerans	<i>r</i>	-0,012	0,698*	0,357*		0,148*	0,042	0,203*	0,117*	-0,044
	<i>p</i>	0,778	0,000	0,000		0,001	0,351	0,000	0,009	0,334
5-SYÖ Toplam Puan	<i>r</i>	0,191*	0,208*	0,200*	0,148*		0,343*	0,599*	0,558*	0,293*
	<i>p</i>	0,000	0,000	0,000	0,001		0,000	0,000	0,000	0,000
6-Koşulsuz Yeme İzni	<i>r</i>	0,138*	-0,018	-0,056	0,042	0,343*		0,129*	0,179*	0,106*
	<i>p</i>	0,002	0,687	0,210	0,351	0,000		0,004	0,000	0,022
7-Duygusal Sebeplerden Ziyade Fiziksel Olarak Yeme	<i>r</i>	0,137*	0,245*	0,228*	0,203*	0,599*	0,129*		0,220*	0,099*
	<i>p</i>	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000	0,004		0,000	0,032
8-Açlık ve Tokluk İşaretlerine Güven	<i>r</i>	0,170*	0,131*	0,100*	0,117*	0,558*	0,179*	0,220*		0,235*
	<i>p</i>	0,000	0,003	0,026	0,009	0,000	0,000	0,000		0,000
9-Vücut-Besin Seçimi Örtüşmesi	<i>r</i>	-0,045	-0,049	-0,044	-0,044	0,293*	0,106*	0,099*	0,235*	
	<i>p</i>	0,317	0,277	0,333	0,334	0,000	0,022	0,032	0,000	

*0,05 için anlamlı farklılık

BKİ değeri; SYÖ Toplam Puanı ile %19,1 ($r=-0,191$, $p=0,000$) oranında negatif yönde, “koşulsuz yeme izni” ile %13,8 ($r=-0,138$, $p=0,002$) oranında negatif yönde, “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” ile %13,7 ($r=-0,137$, $p=0,002$) oranında

negatif yönde ve “açlık ve tokluk işaretlerine güven” ile %17,0 ($r=-0,170$, $p=0,002$) oranında negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir.

SMBÖ-YF Toplam Puanı; “Sanal tolerans” ile %35,7 ($r=0,357$, $p=0,000$) oranında pozitif yönde, “sanal tolerans” ile %69,8 ($r=0,698$, $p=0,000$) oranında pozitif yönde, SYÖ Toplam Puan ile %20,0 ($r=-0,200$, $p=0,000$) oranında negatif yönde, “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” ile %24,5 ($r=-0,245$, $p=0,000$) oranında negatif yönde ve “açlık ve tokluk işaretlerine güven” ile %13,1 ($r=-0,13$, $p=0,003$) oranında negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir.

Sanal İletişim; “Sanal iletişim” ile %69,0 ($r=0,690$, $p=0,000$) oranında pozitif yönde, “sanal tolerans” ile %69,8 ($r=0,698$, $p=0,000$) oranında pozitif yönde, SYÖ Toplam Puan ile %20,8 ($r=-0,208$, $p=0,000$) oranında negatif yönde, “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” ile %22,8 ($r=-0,228$, $p=0,000$) oranında negatif yönde ve “açlık ve tokluk işaretlerine güven” ile %10,0 ($r=-0,100$, $p=0,026$) oranında negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir.

Sanal Tolerans; SYÖ Toplam Puan ile %14,8 ($r=-0,148$, $p=0,001$) oranında negatif yönde, “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” ile %20,3 ($r=-0,203$, $p=0,000$) oranında negatif yönde ve “açlık ve tokluk işaretlerine güven” ile %11,7 ($r=-0,117$, $p=0,009$) oranında negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir.

SYÖ Toplam Puan; “Koşulsuz yeme izni” ile %34,3 ($r=0,343$, $p=0,000$) oranında pozitif yönde, “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” ile %59,9 ($r=0,599$, $p=0,000$) oranında pozitif yönde, “açlık ve tokluk işaretlerine güven” ile %55,8 ($r=0,558$, $p=0,000$) oranında pozitif yönde ve “vücut-besin seçimi örtüşmesi” ile %29,3 ($r=0,293$, $p=0,000$) oranında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir.

Koşulsuz Yeme İzni; “Duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” ile %12,9 ($r=0,129$, $p=0,004$) oranında pozitif yönde, “açlık ve tokluk işaretlerine güven” ile %17,9 ($r=0,179$, $p=0,000$) oranında pozitif yönde ve “vücut-besin seçimi örtüşmesi” ile %10,6 ($r=-0,106$, $p=0,022$) oranında negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir.

Duygusal Sebeplerden Ziyade Fiziksel Olarak Yeme; “açlık ve tokluk işaretlerine güven” ile %22,0 ($r=0,220$, $p=0,000$) oranında pozitif yönde ve “vücut-besin seçimi örtüşmesi” ile %9,9 ($r=0,099$, $p=0,022$) oranında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir.

Açlık ve Tokluk İşaretlerine Güven; “Vücut-besin seçimi örtüşmesi” ile %23,5 ($r=0,235$, $p=0,000$) oranında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir.

Tablo 12

BKİ Kategorilerine Göre Sezgisel Yeme ve Sosyal Medya Bağımlılığının Değerlendirilmesi

	Zayıf	Normal	Fazla Kilolu	Obez	p
SYÖ-2					
Toplam Puan	3,63 (2,61-4,22)	3,65 (2,74-4,65)	3,35 (2,52-4,74)	3,11 (2,65-4,04)	0,000*
Koşulsuz Yeme İzni	3,92 (2,83-4,33)	3,50 (2,33-4,83)	3,33 (2,33-4,83)	3,33 (2,50-4,50)	0,277
Duygusal Sebeplerden					
Ziyade Fiziksel Olarak Yeme	3,88 (2,63-4,88)	3,63 (1,75-5,00)	3,25 (2,13-5,00)	3,13 (2,13-4,38)	0,019*
Açlık ve Tokluk İşaretlerine Güven	3,50 (1,00-4,50)	3,83 (1,67-5,00)	3,33 (1,50-5,00)	3,00 (1,83-4,17)	0,000*
Vücut-Besin Seçimi Örtüşmesi	3,33 (2,00-5,00)	3,67 (1,33-5,00)	3,00 (1,00-5,00)	3,00 (2,00-4,33)	0,074
SMBÖ-YF					
Toplam Puan	2,45 (1,40-3,70)	2,65 (1,25-3,85)	2,55 (1,25-5,00)	3,00 (1,90-4,05)	0,017*
Sanal Tolerans	2,95 (1,36-4,45)	3,00 (1,45-4,55)	2,82 (1,45-5,00)	3,05 (1,91-4,36)	0,257
Sanal İletişim	2,06 (1,00-3,33)	2,22 (1,00-3,67)	2,00 (1,00-5,00)	2,78 (1,33-4,11)	0,005*

*0.05 için anlamlı farklılık

BKİ kategorileri açısından; SYÖ Toplam Puan, “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme”, “açlık ve tokluk işaretlerine güven”, SMBÖ-YF Toplam Puan ve “sanal iletişim” için anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p < 0.05$). SYÖ Toplam Puanı BKİ kategorisi normal olan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,65 (2,74-4,65)), “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” BKİ kategorisi zayıf olan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,88 (2,63-4,88)), “açlık ve tokluk işaretlerine güven” BKİ kategorisi normal olan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,83 (1,67-5,00)), SMBÖ-YF Toplam Puan BKİ kategorisi obez olan katılımcılarda anlamlı

şekilde yüksek (3,00 (1,90-4,05)) ve “sanal iletişim” BKİ kategorisi obez olan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (2,78 (1,33-4,11)) olarak elde edilmiştir.

Tablo 13

Katılımcıların En Sık Kullandığı Sosyal Medya Uygulaması ile SYÖ-2 ve SMB-YF Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

	Face- book	Instagram	Snapchat	X	You- Tube	TikTok	Diğer	p
SYÖ-2								
Toplam Puan	2,83 (2,83 - 2,83)	3,48 (2,52- 4,74)	3,04 (2,78- 3,30)	3,52 (2,57 - 4,74)	3,61 (2,61 - 4,39)	3,78 (3,22- 4,35)	2,83 (2,61- 3,04)	0,105
Koşulsuz Yeme İzni	2,83 (2,83 - 2,83)	3,50 (2,33- 4,83)	3,75 (3,00- 4,50)	3,67 (2,33 - 4,83)	3,58 (2,33 - 4,67)	3,42 (2,50- 4,33)	2,83 (2,83- 2,83)	0,309
Duygusal Sebeplerden Ziyade Fiziksel Olarak Yeme	2,63 (2,63 - 2,63)	3,38 (1,75- 5,00)	3,00 (2,75- 3,25)	3,63 (2,13 - 5,00)	3,63 (2,00 - 5,00)	3,94 (3,50- 4,38)	3,19 (3,13- 3,25)	0,166
Açlık ve Tokluk İşaretlerine Güven	3,00 (3,00 - 3,00)	3,67 (1,83- 5,00)	2,67 (2,50- 2,83)	3,67 (1,00 - 5,00)	3,63 (2,00 - 5,00)	4,17 (3,83- 4,50)	2,08 (1,67- 2,50)	0,053
Vücut-Besin Seçimi Örtüşmesi	3,00 (3,00 - 3,00)	3,33 (1,00- 5,00)	2,50 (2,00- 3,00)	3,33 (1,33 - 5,00)	3,58 (1,50 - 5,00)	3,33 (2,67- 4,00)	3,33 (2,67- 4,00)	0,600
SMBÖ-YF								
Toplam Puan	2,45 (2,45 - 2,45)	2,75 (1,50- 5,00)	2,48 (2,05- 2,90)	2,60 (1,25 - 4,05)	2,55 (1,25 - 3,85)	2,48 (2,25- 2,70)	2,05 (1,80- 2,30)	0,155

Tablo 13 (devam)

SMBÖ-YF								
Sanal Tolerans	2,64 (2,64-2,64)	3,18 (1,55-5,00)	2,64 (2,09-3,18)	2,91 (1,45-4,45)	2,82 (1,36-4,55)	2,73 (2,45-3,00)	2,45 (2,36-2,55)	0,010*
Sanal İletişim	2,22 (2,22-2,22)	2,22 (1,11-5,00)	2,28 (2,00-2,56)	2,11 (1,00-4,11)	2,11 (1,00-3,67)	2,17 (2,00-2,33)	1,56 (1,11-2,00)	0,751

*0.05 için anlamlı farklılık

En Sık Kullandığı Sosyal Medya Uygulaması değişkeni açısından “sanal tolerans” alt boyutu için anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p < 0.05$). “Sanal tolerans” alt boyutu en sık kullandığı sosyal medya uygulaması Instagram olan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,18 (1,55-5,00)) olarak elde edilmiştir.

Tablo 14

Katılımcıların Sosyal Medya Kullanırken Yemek Yeme Fikri Durumu ile SYÖ-2 ve SMB-YF Toplam ve Alt Puanlarının Karşılaştırılması

	Aklıma gelmiyor	Aklıma geliyor ve tüketiyorum	Aklıma geliyor ama tüketmiyorum	p
SYÖ-2				
Toplam Puan	3,61 (2,52-4,74)	3,39 (2,61-4,48)	3,61 (2,61-4,74)	0,023*
Koşulsuz Yeme İzni	3,50 (2,50-4,83)	3,50 (2,33-4,83)	3,67 (2,33-4,83)	0,726
Duygusal Sebeplerden Ziyade Fiziksel Olarak Yeme	3,88 (1,75-5,00)	3,25 (2,00-5,00)	3,63 (2,13-5,00)	0,000*
Açlık ve Tokluk İşaretlerine Güven	3,67 (1,50-5,00)	3,67 (1,00-5,00)	3,83 (1,67-5,00)	0,134
Vücut-Besin Seçimi Örtüşmesi	3,33 (1,00-5,00)	3,33 (1,33-5,00)	3,50 (2,00-5,00)	0,731
SMBÖ-YF				
Toplam Puan	2,48 (1,25-3,50)	2,75 (1,35-5,00)	2,80 (1,25-4,05)	0,000*

Tablo 14 (devam)

SMBÖ-YF				
Sanal Tolerans	2,73 (1,45-3,91)	3,09 (1,36-5,00)	3,09 (1,45-4,45)	0,000*
Sanal İletişim	2,00 (1,00-3,56)	2,33 (1,00-5,00)	2,28 (1,00-4,11)	0,002*

*0.05 için anlamlı farklılık

Sosyal Medya Kullanırken Yemek Yeme Fikri Durumu değişkeni açısından; SYÖ Toplam Puan, “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme”, SMBÖ-YF Toplam Puan, “sanal tolerans” ve “sanal iletişim” için anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p<0.05$). SYÖ Toplam Puanı sosyal medya kullanırken yemek yeme fikri aklına gelmeyen katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,61 (2,52-4,74), “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” sosyal medya kullanırken yemek yeme fikri aklına gelmeyen katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,88 (1,75-5,00)), SMBÖ-YF Toplam Puanı sosyal medya kullanırken yemek yeme fikri aklına gelse de tüketmeyen katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (2,80 (1,25-4,05)), “sanal tolerans” sosyal medya kullanırken yemek yeme fikri aklına gelse de tüketmeyen katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,09 (1,45-4,45)) ve “sanal iletişim” sosyal medya kullanırken yemek yeme fikri aklına gelse de tüketmeyen katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (2,33 (1,00-5,00)) olarak elde edilmiştir.

Tablo 15

Sosyal Medya Kullanımına İlişkin Bazı Bilgilerin SYÖ-2 Toplam ve Alt Boyut Puanları ile Karşılaştırılması

Değişkenler	1	2	3	4	5
Sosyal medyada yiyecek paylaşımlarıyla karşılaşma sıklığı					
Hiç	3,63 (2,61-4,22)	3,58 (2,33-4,67)	3,69 (2,38-5,00)	3,67 (1,67-5,00)	3,00 (1,67-5,00)
Nadiren	3,60 (2,52-4,74)	3,67 (2,67-4,67)	3,75 (2,13-5,00)	3,67 (1,67-5,00)	3,67 (1,33-5,00)
Bazen	3,48 (2,65-4,74)	3,50 (2,50-4,83)	3,63 (2,00-5,00)	3,67 (1,00-5,00)	3,33 (1,00-5,00)
Sık sık	3,39 (2,57-4,65)	3,50 (2,33-4,83)	3,25 (1,75-4,88)	3,67 (1,50-5,00)	3,00 (1,33-5,00)
Her zaman	3,39 (2,78-4,17)	3,75 (3,00-4,50)	3,25 (2,25-4,63)	3,42 (1,67-5,00)	3,50 (2,00-4,00)

Tablo 15 (devam)

Sosyal medyada yiyecek paylaşımlarıyla karşılaşma sıklığı					
p	0,287	0,768	0,080	0,806	0,578
Sosyal medyadaki yiyeceklerle ilgili paylaşımların yemek yeme isteği uyandırması durumu					
Hiç	3,78 (2,83-4,74)	3,83 (3,17-4,67)	4,63 (2,75-5,00)	3,58 (1,67-5,00)	3,33 (1,33-5,00)
Nadiren	3,70 (2,65-4,43)	3,58 (2,67-4,83)	3,88 (2,25-4,88)	3,67 (1,83-5,00)	3,33 (2,00-4,00)
Bazen	3,41 (2,57-4,65)	3,33 (2,33-4,83)	3,38 (2,00-5,00)	3,67 (1,00-5,00)	3,67 (1,00-5,00)
Sık sık	3,39 (2,52-4,17)	3,42 (2,50-4,83)	3,25 (2,00-4,88)	3,67 (1,83-5,00)	3,33 (1,33-5,00)
Her zaman	3,26 (2,74-4,04)	3,83 (2,83-4,50)	3,13 (1,75-4,13)	3,67 (2,17-5,00)	3,33 (1,33-5,00)
p	0,012*	0,043*	0,000*	0,999	0,866
Sosyal medyadan diyet uygulama durumu					
Evet	3,24 (2,57-4,17)	3,17 (2,50-4,50)	3,25 (2,13-4,50)	3,33 (1,67-4,50)	3,50 (2,00-5,00)
Hayır	3,57 (2,52-4,74)	3,50 (2,33-4,83)	3,50 (1,75-5,00)	3,67 (1,00-5,00)	3,33 (1,00-5,00)
p	0,006*	0,003*	0,157	0,010*	0,499
Beslenme önerisinde bulunan hesapları takip etmede fiziksel görünüşün etkisi					
Evet	3,52 (2,57-4,74)	3,17 (2,33-4,83)	3,50 (2,13-5,00)	3,67 (1,67-5,00)	4,00 (1,67-5,00)
Hayır	3,39 (2,52-4,74)	3,33 (2,50-4,50)	3,25 (1,75-5,00)	3,50 (1,50-5,00)	3,33 (1,33-5,00)
p	0,462	0,512	0,633	0,711	0,114
Sosyal medyada “sezgisel yeme” ile ilgili içeriğe rastlama durumu					
Evet	3,26 (2,52-4,74)	3,25 (2,33-4,50)	3,13 (2,13-5,00)	3,50 (1,83-5,00)	3,67 (1,67-5,00)
Hayır	3,57 (2,57-4,74)	3,50 (2,33-4,83)	3,63 (1,75-5,00)	3,67 (1,00-5,00)	3,33 (1,00-5,00)
p	0,012*	0,033*	0,003*	0,258	0,424

1: SYÖ-2 Toplam Puan

2: Koşulsuz Yeme İzni alt ölçeği

3:Duyusal Sebeplerden Ziyade Fiziksel Olarak Yeme Alt Ölçeği

4: Açlık ve Tokluk İşaretlerine Güven Alt Ölçeği

5: Vücut-Besin Seçimi Örtüşmesi Alt Ölçeği

Sosyal medyadaki yiyeceklerle ilgili paylaşımların yemek yeme isteği uyandırması durumu açısından SYÖ-2 Toplam Puanı, “koşulsuz yeme izni” alt ölçeği ve “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” alt ölçeği için anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p<0.05$). SYÖ-2 Toplam Puanı paylaşımların yemek yeme isteği uyandırmadığı katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,78 (2,83-4,74)), “koşulsuz yeme izni” alt ölçeği paylaşımların yemek yeme isteği uyandırmadığı katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,83 (3,17-4,67)), “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” alt ölçeği paylaşımların yemek yeme isteği uyandırmadığı katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (4,63 (2,75-5,00)) olarak elde edilmiştir.

Sosyal medyadan diyet uygulama durumu açısından SYÖ-2 Toplam Puanı, “koşulsuz yeme izni” alt ölçeği ve “açlık ve tokluk işaretlerine güven” alt ölçeği için anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p<0.05$). SYÖ-2 Toplam Puanı sosyal medyadan diyet uygulamayan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,57 (2,52-4,74)) ve “koşulsuz yeme izni” alt ölçeği sosyal medyadan diyet uygulamayan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,50 (2,33-4,83)) ve “açlık ve tokluk işaretlerine güven” alt ölçeği sosyal medyadan diyet uygulamayan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,67 (1,00-5,00)) olarak elde edilmiştir.

“Sezgisel yeme” ile ilgili içeriğe rastlama durumu SYÖ-2 Toplam Puanı, “koşulsuz yeme izni” alt ölçeği ve “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” alt ölçeği için anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p<0.05$). SYÖ-2 Toplam Puanı “Sezgisel yeme” ile ilgili içeriğe rastlamayan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,57 (2,57-4,74)), “koşulsuz yeme izni” alt ölçeği “Sezgisel yeme” ile ilgili içeriğe rastlamayan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,50 (2,33-4,83)) ve “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” alt ölçeği “Sezgisel yeme” ile ilgili içeriğe rastlamayan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,63 (1,75-5,00)) olarak elde edilmiştir.

Tablo 16

Sağlıklı Beslenme Önerisinde Bulunan Hesapları Takip Edenler ile Takip Etmeyenlerin SYÖ-2 Toplam ve Alt Boyut Puanlarına Göre Karşılaştırılması

	En az bir hesap türünü takip edenler	Hiçbir hesabı takip etmeyenler	p
SYÖ-2			
Toplam Puan	3,57 (2,74-4,65)	3,45 (2,52-4,74)	0,058
Koşulsuz Yeme İzni	3,67 (2,33-4,83)	3,41 (2,33-4,83)	0,001*
Duygusal Sebeplerden Ziyade Fiziksel Olarak Yeme	3,50 (2,00-5,00)	3,45 (1,75-5,00)	0,133
Açlık ve Tokluk İşaretlerine Güven	3,67 (1,00-5,00)	3,48 (1,50-5,00)	0,215
Vücut-Besin Seçimi Örtüşmesi	3,33 (1,00-5,00)	3,50 (1,33-5,00)	0,015*

*0.05 için anlamlı farklılık

Sağlıklı beslenme önerisinde bulunan hesapları takip edenler ile takip etmeyenler açısından “koşulsuz yeme izni” ve “vücut-besin seçimi örtüşmesi” alt boyutu için anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p<0.05$). “Koşulsuz yeme izni” en az bir hesabı takip eden katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,57 (2,74-4,65)) ve “vücut-besin seçimi örtüşmesi” alt ölçeği hiçbir hesabı takip etmeyen katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (3,50 (1,33-5,00)) olarak elde edilmiştir.

Bölüm 5

Tartışma

5.1 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu ve İlgili Etmenler

Araştırmamızın sonuçlarını değerlendirdiğimizde katılımcıların SMBÖ-YF toplam puanı için 1-5 sınırlarındaki ortanca değer 2,65 olarak bulunmuştur. Katılımcıların yaş ortalaması hem kadınlar hem de erkekler için 21,0'dır. Kadınların boy uzunluğu ortalaması 163,0 cm, erkeklerin ise 180,0 cm olarak tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların ağırlık ortanca değeri 56,0 kg iken, erkeklerde bu değer 76,3 kg'dır. BKİ ortalaması ise kadınlarda 20,8 kg/m² ve erkeklerde 24,0 kg/m²'dir. Çalışmamızda BKİ değerleri ile sosyal medya bağımlılığının ilişkili olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). SMBÖ-YF toplam puanı ve “sanal iletişim” alt ölçek puanı obez olan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Çalışmamızdaki bulgulara benzer olarak total BKİ ile sosyal medya bağımlılığının ve total BKİ ile internet bağımlılığının ilişkili olmadığı çalışmalar mevcuttur (Çam & Nur, 2015; Çakmak, 2020). BKİ ile sosyal medya bağımlılığının ters ilişkili olduğunu ifade eden araştırmalar da bulunmaktadır. 561 yetişkinle yapılan bir çalışmada hafif şişman kişilerin sosyal medya bağımlılık puanlarının zayıf ve normal BKİ kategorisindeki kişilere kıyasla anlamlı olarak daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gül, 2023). Yapılan başka bir çalışmada da fazla kilolu ve obezitesi olan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı toplam puanının diğer BKİ kategorilerindekilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür (Yıldız, 2014). Sosyal medya kullanımı ile BKİ ilişkisinin net olmayışının sebebi sosyal medya kullanımının yiyecek tüketimini artırarak BKİ'yi artırabileceği ihtimaline karşın; insanların sosyal medyadan sağlıklı beslenmeyle ilgili doğru bilgilere erişmesinin de BKİ'yi azaltabileceği ihtimallerinin çatışması olduğunu düşünmekteyiz. Bu ilişkinin sorgulandığı daha fazla araştırma yapılması daha net bir fikir verebilir.

Çalışmamızda sosyal medya bağımlılığı cinsiyet etmenine göre farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Yapılan bir araştırmada üniversite öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılığında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir (Tutgun-Ünal, 2019). Lise öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada da Facebook kullanımı ile cinsiyet arasında anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır (Alkan &

Doğan, 2018). Erkeklerin veya kadınların daha fazla sosyal medyaya bağımlı olduğunu ifade eden çalışmalar da vardır (Çiftçi, 2018; Tutgun-Ünal, 2016; Su vd., 2016). Ancak bu ilişki belirsizdir. Bu farklı sonuçlara kültürel, sosyal, psikolojik ve biyolojik etmenlerin neden olduğunu düşünmekteyiz.

Çalışmamızda sosyal medya bağımlılığı yaşanan yere göre değişiklik göstermemiştir ($p>0,05$). İnternet ve akıllı telefonların yaygın kullanımı nedeniyle, yaşanan yerden bağımsız olarak sosyal medya kullanımları benzer seviyelerde olabilir. Bizim çalışmamızı destekler nitelikte sonuçları olan çalışmalar bulunmaktadır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı ölçeği puanlarının yaşanan yere göre farklılaşmadığı bildirilmiştir (Balcı & Gülnar, 2009). Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada da yaşanan yere göre internet bağımlılığının sadece “kontrol kaybı” boyutunda ailesiyle yaşayanlarla özel yurttaki kalanlar arasında farklılık olduğu belirtilmiştir. Yurttaki kalanların bağımlılığı daha yüksektir. Total puanda ve diğer boyutlarda anlamlı bir korelasyon görülmediğinden yaşanan yerin internet bağımlılığına çok da önemli bir etkisinin olmadığı söylenebilir (Akdağ vd., 2014). Bu konuda daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu düşünmekteyiz.

Çalışmamızda sosyal medya bağımlılığı aile gelir düzeyine göre farklılaşmamıştır ($p>0,05$). Literatürde farklı sonuçlar mevcuttur. Yetişkin bireylerde yapılan bir çalışmada gelir durumları ile sosyal medya bağımlılığı yalnızca “sanal tolerans” alt boyutunda anlamlı olarak ilişkilidir; total puan ve diğer alt boyutta anlamlı ilişki bulunmamıştır (Sağar, 2019). Sosyal medyanın toplumun her kesimi tarafından kolay erişilebilir olması sosyal medya bağımlılığı ve aile gelir düzeyinin ilişkili olmamasının nedeni olabilir. 4311 adölesan öğrenciyle yapılan bir diğer çalışmada da gelir düzeyi ile internet bağımlılığı puanı pozitif korelasyon göstermektedir (Ak vd., 2013). Gelir düzeyinin yüksek olmasının sosyal medyaya erişim araçları edinmeyi kolaylaştırdığından gelir düzeyi ile sosyal medya bağımlılığının pozitif korelasyon göstermesi beklenebilir. Ancak bazen de bunun aksine sonuçlar tespit edilmiştir. Norveçli bireylerde yapılan bir çalışmada düşük sosyoekonomik durum ile yüksek sosyal medya bağımlılığı ilişkilendirilmiştir (Andreassen vd., 2017). Sosyal medya bağımlılığının gelir durumunun düşük olmasıyla pozitif olarak ilişkilendirilmesinin nedeni öğrencilerin sosyal aktivitelere dahil olmak için yeterli gelire erişememeleri ve sosyal medyayı bir sosyalleşme ve eğlence aracı olarak görmeleri olduğunu düşünmekteyiz.

Çalışmamızdaki katılımcıların %93.7'sinde kronik bir hastalık bulunmamaktadır. Zaten örneklemin 18-25 yaş grubundan oluşması bu durumu anlamlı kılmaktadır. Bu şartlarda beklendiği üzere kronik hastalık varlığı ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Yapılan bazı çalışmalarda da yetişkinlerde tanısı konulmuş bir hastalığı olmayanların tanısı konulmuş bir hastalığı olanlara göre sosyal bağımlılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Ocak, 2022).

Çalışmamızda sigara ve alkol kullanımı ile sosyal medya bağımlılığının ilişkili olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Bu durum bağımlılık türlerinin psikolojik ve biyolojik olarak farklı mekanizmalarla işlemeden kaynaklanıyor olabilir. Sosyal medya bağımlılığı, dijital etkileşim ve sosyal onay arayışı gibi faktörlere dayanırken, sigara-alkol kullanımı daha çok kimyasal bağımlılık ve sosyal faktörlerle şekillenir. Literatürdeki bazı çalışmalar, sigara kullanmanın sosyal medya bağımlılığı gibi daha yüksek bağımlılık davranışlarıyla ilişkili olabileceğini düşündürmekteyse de bazı çalışmalarda da ilişkili oldukları düşünülmemektedir. Literatürde üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmanın verilerine göre sosyal medya bağımlılığı ve sigara kullanımı arasında anlamlı fark görülmemiştir (Demir vd., 2023). Yine üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve sigara kullanımı ilişkisinin incelendiği bir çalışmada sigara kullananların internet bağımlılığı ortalamasının sigara kullanmayanların internet bağımlılığı ortalamasına kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır (Alaçam vd., 2015). Literatür alkol kullanımının sosyal medya bağımlılığıyla ilişkisi konusunda da hemfikir değildir. Örneğin Lübnanlı yetişkinler arasında yapılan bir çalışmada artmış sosyal medya kullanımının alkol kullanım bozukluğuyla ilişkili olmadığı ortaya konmuştur (Awad vd., 2022). Ancak lise öğrencilerinde internet bağımlılığının sorunlu alkol kullanımıyla ilişkili olduğu bir çalışmada bu durumun nedeni olarak alkol ve internet bağımlılığının aynı sorunlu davranışlara eğilimden kaynaklanması vurgulanmıştır (Ko vd., 2008).

Çalışmamızda katılımcıların %53'ü düşük sıklıkta (%41,5'i ayda 1-2 kez ve %36,8'i haftada 3-4 kez) fiziksel aktivitede bulunmaktadır ve sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktivite sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir ($p>0,05$). Bu durum, internette geçirilen sürenin artışı bireyi inaktiviteye itse de öte yandan sosyal medyada fiziksel aktivite için motivasyon ve cesaretlendirme içeriklerinin sık olmasıyla açıklanabilir. Literatürde negatif ilişkiyi ortaya koyan araştırmalar mevcuttur. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada

günlük hayatında sedanter olan kişilerin sorunlu internet kullanım puanlarının, orta düzeyde ve hafif düzeyde aktivite yapan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Sevindik, 2011). Bu belirsizliğin ortadan kalkması için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

5.2 Sezgisel Yeme Ölçeği-2 ve İlgili Etmenler

Araştırmamızda katılımcıların SYÖ-2 toplam puanı için 1-5 sınırlarındaki ortalama değer 3,52 olarak bulunmuştur. Çalışmaya katılan öğrencilerin ortalamanın üzerinde sezgisel yiyici olduğu söylenebilir.

Araştırmada katılımcıların total BKİ değerlerinin sezgisel yeme ile negatif yönde anlamlı şekilde ilişkili olduğu gözlenmiştir ($p=0,00$). SYÖ-2 toplam puanı ve “açlık ve tokluk işaretlerine güven” alt ölçeği puanı normal kilodaki katılımcılarda; “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” zayıf olan katılımcılarda anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Bu durum sezgisel yeme davranışının bireyin besinlerle sağlıklı ilişkiler kurarak yeme ataklarını engellemesi ve bedenini onurlandırmaya teşvik ederek kilo takıntısı ve depresyondan uzaklaştırması nedeniyle duygusal yemeden alıkoyması gibi temel prensip çıktılarıyla ilişkilendirilebilir. Literatürde de çalışmamızın sonuçlarını destekleyecek türde araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin; sezgisel yeme ve sağlık göstergeleri arasındaki ilişkiyi irdelleyen bir meta-analizde 11 kesitsel, 8 klinik olmak üzere 19 çalışma incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre sezgisel yeme puanı yüksek olanların sezgisel yeme puanı düşük olanlara kıyasla daha düşük BKİ değerlerine sahip oldukları tespit edilmiştir (Van Dyke & Drinkwater, 2014). Başka bir çalışmada da sezgisel yeme toplam puan ve BKİ değerlerinin negatif korelasyon gösterdiği saptanmıştır (Tylka & Kroon Van Diest, 2013).

Çalışmamızda cinsiyete göre sezgisel yeme durumu incelendiğinde “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” alt ölçeği için erkekler lehine anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p<0,05$). Bu durum kadınların erkeklere oranla olumsuz duygularla baş edebilmek için açlık hissetmedikleri halde yemek yemeye daha sık yönelmeleriyle açıklanabilir. Ancak cinsiyete göre SYÖ-2 toplam puan ve diğer alt ölçeklerde istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$). 532 Alman bireyle yürütülen bir çalışmada erkeklerin kadınlardan daha yüksek sezgisel yeme toplam puanı aldığı tespit edilmiştir (Ruzanska & Warschburger, 2017). Sezgisel yeme ve BKİ arasındaki ilişkinin ele alındığı bir başka çalışmada ise üniversite

öğrencilerinde cinsiyet değişkenine göre sezgisel yeme puanlarının farklılaşmadığı saptanmıştır (Topal Çolak, 2021).

Çalışmamızda aile gelir düzeyinin sezgisel yeme davranışı göstermede etkili bir etmen olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Instagram kullanıcısı 1383 kadın katılımcının bulunduğu bir çalışmada ekonomik olarak ihtiyaçlarını karşılayamayan kadınlar ihtiyaçlarını ancak karşılayan ve ihtiyaçlarını rahatlıkla karşılayan kategorisindekilere göre daha düşük sezgisel yeme davranışı göstermektedir. İhtiyaçlarını rahatlıkla karşılayabilen kategorisindekilerin ise en yüksek sezgisel yeme toplam puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür (Kanun, 2023). Yetişkinlerle yapılan çalışmada ekonomik düzey ile sezgisel yeme davranışı arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu saptanmıştır ve açlık sınırı altındaki bireylerin %63,6'sının sezgisel yeme davranışı göstermediği; yoksulluk sınırı altındaki bireylerin %62,6'sının ve üzerinde olan bireylerin ise %55,3'ünün sezgisel yeme davranışı gösterdiği belirlenmiştir (Gözcü, 2024). Çalışmamızda katılımcıların %88,1'i orta düzey gelir durumuna sahiptir. Ekonomik durumun rahat olması kaygı vb. duyguları azaltacağından ve kişinin kendine bakım özenini artıracığından sezgisel yemenin artırması beklense de bu örneklemin pratik ve hızlı hazırlanabilecek öğrenciye uygun yemek seçeneklerine yönelmesi sezgisel yemeyi azaltabilecek bir etmendir. Her iki durumun da geçerli olması bu konuda net bir ilişki bulunamamasına neden olmuş olabilir.

Kronik hastalık açısından sezgisel yeme biçiminde kişinin kronik rahatsızlığı yoksa içgüdülerini dinleyerek dengeli beslenmeyi sağlayacak seçimlerde bulunması beklenmektedir. Kronik hastalık nedeniyle kişilerin diyetinde bazı kısıtlamalar olması sezgisel yeme prensiplerine aykırı bir durumdur (Özkan & Bilici, 2018). Ancak bizim çalışmamızda katılımcıların %93,7'si kronik hastalığa sahip olmadığından kronik hastalık varlığı ile sezgisel yeme davranışı arasında herhangi bir anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Obezite oluşumunda genel olarak alkol ve sigara kullanımı bir risk faktörü olarak sayılmaktadır (Altunkaynak & Özbek, 2006). Obezite ve sezgisel yeme davranışı da genelde ters orantılı olduğundan alkol ve sigara kullanımının sezgisel yeme davranışıyla ters ilişki göstermesi beklenmektedir. Çalışmamızda “açlık ve tokluk işaretlerine güven” ve “vücut-besin seçimi örtüşmesi” alt ölçekleri puanlarının sigara kullanmayan katılımcılarda kullananlara kıyasla anlamlı şekilde yüksek görülmüştür ($p<0,05$). Bir çalışmada yetişkin katılımcıların sigara kullanımlarına göre

“duygusal nedenlerden ziyade fiziksel olarak yeme” alt boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Katılımcılardan sigara kullanmayanların sezgisel yeme alt boyut puanı daha yüksek bulunmuştur. Ancak alkol kullanımı için herhangi bir anlamlı ilişkiye ulaşılamamıştır (Önal & Okudu, 2023). Çalışmamızda SYÖ-2 toplam puanı, “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” ve “açlık ve tokluk işaretlerine güven” alt ölçekleri puanları alkol kullanmayan katılımcılarda kullananlara göre anlamlı şekilde yüksek görülmüştür ($p<0,05$). Farkındalıklı yeme ve sezgisel yemenin içecek tercihlerine etkisini inceleyen bir çalışmada erkeklerin kadınlardan yedi kat daha fazla miktarda alkollü içecek tükettiği kaydedilmiştir. Alkollü içecek tüketimi sezgisel yeme ve farkındalıklı yeme puanlarında azalmalarla ilişkilendirilirken, koşulsuz yeme izni alt boyut puanının erkeklerde %18,3 oranında arttığı gözlemlenmiştir. Bulgular şekerli ve alkollü içeceklerin açlık sinyalleri için iç içe bozabileceğini vurgulamaktadır (Kose & Bas, 2024).

Çalışmamızda yalnızca “vücut-besin seçimi örtüşmesi” alt ölçeğinin fiziksel aktivite sıklığı haftada 5-6 kez olan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). SYÖ-2 toplam puan ve diğer alt ölçeklerle anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$). Sezgisel yeme davranışı gösteren bireyler kilo verme yerine zevk alma amacıyla egzersiz yapmayı tercih ettikleri için fiziksel olarak aktif olmalarını beklemekteyiz. Ayrıca egzersizin getirdiği beden hoşnutluğu durumunun da sezgisel yeme ile ilişkisi göz önüne alındığında sık fiziksel aktivite yapanların daha fazla sezgisel yiyici olması beklenen bir durumdur. Bu konuda İsviçre’de yetişkin bireylerin katılımıyla gerçekleşen bir çalışmada sezgisel yemenin “vücut-besin seçimi örtüşmesi” alt boyutunda her iki cinsiyet için de; “duygusal nedenlerden ziyade fiziksel nedenlerle yeme” alt boyutunda ise sadece kadınlar için fiziksel aktivite yapma durumuyla pozitif ilişkiler gözlemlenmiştir (Horwath vd., 2019). Adölesanlarla yapılan bir çalışmada fiziksel aktivite yapma durumunun istenen besini yemeye daha az izin verme ve “duygusal nedenlerden ziyade fiziksel olarak yeme” ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Moy vd., 2013). Bir başka çalışmada da öğrencilerin egzersiz yapma durumuna göre sezgisel yeme puanları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir (Topal Çolak, 2021). Bu ilişkinin incelendiği sınırlı ve farklı sonuçlar yorum yapmayı güçleştirdiğinden bu konuda daha kapsamlı çalışmalar yapılması gerekmektedir.

Çalışmamızda SYÖ-2 toplam puanı ($p=0,000$), “koşulsuz yeme izni” ($p=0,00$) ve “açlık ve tokluk işaretlerine güven” ($p=0,001$) alt ölçeğinin son 6 ayda hiç kilo verme amacıyla diyet yapmayan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek olduğu

görülmüştür. Ancak “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” alt ölçeği ise son 6 ayda sürekli kilo verme amacıyla diyet yapan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p=0,006$). Diyet müdahalesinin sezgisel yeme sürecini bozacağı düşünülmektedir. Kronik diyet yapanlar aç veya tok oluşlarını algılama yeteneklerini yitirmeye eğilimlidir. Ayrıca diyet yapanlarda beden algısının düşmesiyle sezgisel yeme davranışları azaltmaktadır (Erol, 2023). Literatürde de bu bulguları destekleyecek biçimde çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin; Kanada’da 343 üniversite öğrencisinin katıldığı bir araştırmada sezgisel yeme puanı artışı ile daha az diyet yapma davranışının ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Smith & Hawks, 2006).

Çalışmamızda ağırlık kaybetme amacıyla diyet yapma nedeni ile sezgisel yeme davranışı arasında anlamlı ilişki bulunmasa da ($p>0,05$) estetik görünümün diyet yapma nedeni olarak %66,3 oranıyla birinci sırada yer alması, zayıf olmak ile güzel görünmenin eş değer sayılması şeklinde algılanan toplumsal normu desteklemektedir. Bu durum beden memnuniyetsizliğine işaret ediyor olabilir. Bu da sezgisel yeme ilkeleriyle çatışmaktadır. Bir çalışmada diyet yapma davranışının bedeninden memnun olmama durumuna paralel olacak şekilde geliştiği; ancak estetik görünüm nedeniyle diyet yapma ile sezgisel yeme davranışının ilişkili olmadığı saptanmıştır (Özkan & Bilici, 2018).

Çalışmamızda vücut ağırlığını “normal” olarak değerlendirenlerde çok zayıf, zayıf, fazla kilolu ve obez olarak değerlendirenlerle kıyasla sezgisel yeme eğiliminin daha fazla olduğu görülmüştür ($p=0,009$). Vücut ağırlığı memnuniyetsizliğinin sağlıksız diyet davranışları için itici bir güç olduğu söylenebilir. Sezgisel yemenin ilkelerinden biri bedene saygı duymak ve onu sevip kabullenmek olduğundan bu durumda kilosuyla problemi olanların sezgisel yeme puanının daha düşük olması beklenmektedir.

5.3 Sosyal Medya Kullanımına İlişkin Bulgular ve İlgili Etmenler

Sosyal medyadaki trend olan diyetler, beden imajı, pratik beslenme ve egzersizle alakalı paylaşımların kişinin beslenme alışkanlıklarını etkileyerek bozuk yeme davranışlarına yol açabileceği öngörülmektedir. Ancak bizim çalışmamızda katılımcıların en sık kullandığı sosyal medya uygulaması sezgisel yeme davranışıyla ilişkili bulunmamıştır ($p>0,05$). Literatürde en sık kullanılan sosyal medya uygulaması ile sezgisel yeme davranışının kıyaslandığı bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Çalışmamızda sosyal medya bağımlılığı ve en sık kullanılan sosyal medya uygulamasının ilişkisine bakıldığında sadece “sanal tolerans” alt ölçeği puanının en sık Instagram’ı kullananlarda anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Bir çalışmada TikTok, Instagram gibi görselliğin öne çıktığı platformlarda sosyal medya bağımlılığı skorları yüksek iken; WhatsApp, Twitter gibi iletişimin öne çıktığı platformlarda düşük olduğu saptanmıştır (Dinçer, 2023). Adölesan katılımcılar arasında yapılan bir başka çalışmada ise en yüksek sosyal medya bağımlılığı skorunun TikTok kullananlarda olduğu saptanmıştır (Arı Ünal, 2021).

Çalışmamızda SYÖ toplam ve “duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme” alt ölçeği puanının sosyal medya kullanırken yemek yeme fikri aklına gelmeyen katılımcılarda aklına gelip tüketen ve aklına gelip tüketmeyenlere kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Literatürde bu ilişkinin araştırıldığı başka bir çalışmayla karşılaşılmamıştır. Aşırı internet kullanımı beyindeki dopamin işleyişini bozmaktadır. Artan dopamin salgısı ve beyindeki ödül sisteminin bozulması kişiyi yemek yemek gibi kolayca dopamine erişebileceği kaynaklara yönlendirmektedir (Bıyıklı, 2021). Böylece sosyal medya bağımlılığının kişiyi acıkmadan yemek yemeye sevk ederek sezgisel yeme davranışını azaltacağı düşünülmektedir. Ayrıca problematik internet kullananların zihni sürekli meşgul olduğu için bu kişiler acıkmadan yemek yiyebilmekte ve zararlı atıştırmalıklar tüketebilmektedirler (Çelik vd., 2014).

Çalışmamızda sosyal medya bağımlılığının yeme fikri aklına gelse de tüketmeyen katılımcılarda aklına gelip tüketen ve aklına gelmeyenlere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Sosyal medya bağımlılığının yüksek oluşu yemek yeme fikrini akla getiriyor da olsa örneklemin sezgisel yeme eğilimleri yüksek olduğundan böyle bir sonuçla karşılaşılmış olabilir. Literatürde bu araştırmanın bulgularıyla paralellik gösteren sonuçlara sahip çalışmalar mevcuttur. Örneğin; üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada fast food tüketim sıklığı ile sosyal medya bağımlılığının anlamlı pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (Çakmak, 2020). Benzer şekilde Kore’de yapılan bir çalışmada öğrencilerde daha uzun akıllı telefon kullanımının sağlıksız atıştırmalık tüketimi ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Kim & Pae, 2017).

Çalışmamızda sosyal medyada yiyecek paylaşımlarıyla karşılaşma sıklığının sezgisel yeme davranışıyla arasında bir ilişki saptanmamıştır ($p<0,05$). Sosyal medya akışlarımız yemek deneyimlerini paylaşan ve hesaplarında restoranlar ve yemekler

öneren kişilerle dolu olduğundan yiyeceklerle ilgili paylaşımlarla karşılaşma ihtimalimiz oldukça yüksektir. Fast food vb. sağlıksız yiyecekler akışlarımızı süslediği gibi son dönemlerde trend olan sağlıklı beslenmeye dayalı furya da sağlıklı yiyecekleri önümüze çıkartmaktadır. Bu nedenle kişi herhangi bir yöne yönelememiş olduğundan yiyecek paylaşımlarıyla karşılaşma sıklığının sezgisel yeme ile ilişkilendirilmediğini düşünmekteyiz. Literatürde benzer bir değerlendirmeye karşılaşılmamıştır.

Çalışmamızda sosyal medyadan diyet uygulamayanların uygulayanlardan daha fazla sezgisel yiyici olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Sağlıklı beslenme ile ilgili olan insanlar sosyal medyada daha çok diyetle ilgili paylaşımlarla karşılaşacaktır. Özellikle de sosyal medyada trend olan diyetler, yeme bozukluklarını tetikleyebilecek risk etmenleridir (Ercan & Arslan, 2013). Ayrıca, sezgisel yeme prensipleri diyet zihniyetini kökünden reddettiğinden sosyal medyadan diyet öğrenip uygulamış olmakla sezgisel yeme puanlarının düşük çıkması beklenmektedir. 21 çalışmanın incelendiği bir sistematik analiz araştırmasında katılımcıların sosyal medyada karşılaştıkları sağlıklı yemek tariflerinden ve sağlık içerikli paylaşımlardan etkilendikleri gözlemlenmiştir (Klassen vd., 2018). Ancak literatürde elde ettiğimiz bulguları destekleyecek ya da çürütecek tarzda bir çalışmayla karşılaşılmamıştır.

Çalışmamızda “koşulsuz yeme izni” puanının sağlıklı beslenme önerisinde bulunan en az bir hesabı takip eden katılımcılarda ve “vücut-besin seçimi örtüşmesi” alt ölçeği puanının hiçbir hesabı takip etmeyen katılımcılarda daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Bu tip hesaplar genellikle tek bir doğru beslenme yaklaşımı yerine çeşitli besin gruplarının önemine dikkat çeker. Bu da bireylerin yiyecek seçimlerinde kendilerine koşulsuz izin verme davranışlarını artırmış olabilir.. Ancak bizim çalışmamızda “vücut-besin seçimi örtüşmesi” alt ölçeği puanı hiçbir hesabı takip etmeyen katılımcılarda yüksek görülmüştür ($p<0,05$). Bu hesapları takip edenler, sosyal medyada popüler diyetler ve çelişkili önerilerle karşılaşabilir. Bu durum da kendi bedenlerinin ihtiyaçlarını dinlemek yerine dışsal kurallara uyma eğilimlerini artırabilir. Takip etmeyenler ise yemek seçimlerinde sosyal medya kaynaklı ideal beslenme kalıplarından etkilenmez ve vücutlarının ihtiyaçlarına odaklanabilir.

Çalışmamızda sağlıklı beslenme önerisi veren hesaplar arasında en fazla takip edilen hesap türü spor hocaları/antrenörlerdir (hiç takip etmeyenlerin oranı %71,9 ile en düşük). Literatürde farklı sonuçlar görülmüştür. Örneğin; bir çalışmada sağlık bilgilerine ulaşma amacıyla, deneyim odaklı sitelerden uzmanlık odaklı sitelerin

ziyaret edildiği görülmüştür (Song vd., 2016). Bu çalışmanın elimizdeki bulguyla çelişmesinin nedeni bizim çalışmamızın örnekleminin %76,7'sinin erkek olmasından kaynaklanıyor olabilir. Çünkü kadınlar daha çok ince görünümlü vücut ideallerinden etkilenirken erkekler daha iri ve kaslı görünümlü vücut ideallerinden etkilenmektedirler.

Çalışmamızda sağlıklı beslenme önerileri veren hesapları takip etmede fiziksel görünüşün etkisi ile sezgisel yeme davranışının alakalı olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Bir çalışmada mesleki statüyle ilgili fotoğraflara bakıldığında entelektüel odaklı mesleklerde yüze odaklanılırken fiziksel odaklı mesleklerde bedene odaklanıldığı ortaya konmuştur (Matthews, 2007). Bu veri göz önüne alındığında bu ilişki meslek farkıyla ilgili bir durumdan kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca bu hesaplar sadece fiziksel görünümle ilgili kaygılar nedeniyle değil aynı zamanda sağlık, enerji düzeyi, hastalıklardan korunma gibi farklı motivasyonlarla da takip edilebilir.

Çalışmamızda sosyal medyada sezgisel yeme ile ilgili bir içeriğe rastlamayan katılımcılarda sezgisel yeme davranışının rastlayanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Kişi sezgisel yeme ile ilgili ipuçlarıyla daha önce sosyal medyada karşılaşmış ise sezgisel yeme farkındalığına sahip olmak sezgisel yeme davranışlarını artırmış olabilir. Ancak sosyal medyada takıntılı olarak sağlıklı beslenme konularına hakim olması nedeniyle devamlı sağlıklı beslenme içeriklerini tükettiğinden sezgisel yeme terimini duymuş da olabilir. Bu durumda da sezgisel yeme davranışlarının azalması beklenen bir tablodur.

5.4 Sezgisel Yeme ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisi

Çalışmamızın bulguları sezgisel yemenin sosyal medya bağımlılığı ile %20 oranında negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir ($p=0,000$). Sezgisel yeme ve sosyal medya bağımlılığının ters ilişkisinin anlamlı da olsa zayıf olmasının nedeni çalışma örnekleminin erkek ağırlıklı olması olabilir. Erkekler sosyal medyayı daha çok bilgi edinme, yenilikleri takip etme amaçlı kullanırken kadınlar sağlıklı beslenmeyi öğrenmek, ağırlık kontrolü, sağlıklı yemek tariflerine erişim amaçlı kullanmaktadır. Bu durumda kadınların sosyal medya bağımlılığının onların sezgisel yeme eğilimini azaltması beklenirken erkeklerde bu tür bir ilişki kurulmamıştır.

Literatürde bu konuda yapılmış başka bir çalışma ile karşılaşılmamıştır. Bu sebeple bu ilişkinin incelenmesinde ilgili olabilecek konulardaki çalışmalara yer verilecektir. Örneğin; bir araştırmada sezgisel yeme konulu videolar içerik, izlenme ve

yorumlar gözetilerek irdelenmiştir ve sezgisel yemenin sosyal medya sayesinde daha fazla ilgi gördüğü kesin olarak söylenemese de, sosyal medya kullanımının sezgisel yemeyle dolaylı olarak ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Gülelçin, 2022).

Sezgisel yeme kişinin vücudu ile ilişkisini iyileştirmek için araç olarak kullanılabilecek bir yöntemdir. İnce ve atletik vücutların ideal olarak öne çıkması gibi medya etkileri ve ideal vücut görsellerine devamlı maruz kalma gibi sosyal medya etkilerinin körüklediği beden imajı standartları kişinin bedenini algılama biçiminde bozulmaya katkıda bulunmaktadır (Spor ve Madanat, 2016; Franchina ve Lo Coco, 2018). Sosyal medyayla etkileşimin beden imajı endişelerine yol açabileceğini öngörülürken, bunun tersi nedensel ilişki de aynı şekilde mümkündür. Yani, görünümünden en fazla memnuniyetsizlik duyan kişiler bilgi veya güvence aramak için internete yönelebilirler. Bizim çalışmamızdaki sosyal medya bağımlılığı ve sezgisel yeme davranışı arasındaki ters yönlü ilişki bu durumdan kaynaklanıyor olabilir.

Medyanın özellikle genç nüfusun gıda seçimlerine yön vererek onların tüketim alışkanlıklarını yönlendirme gücü bulunmaktadır. Sadece TV ve gazetelerde değil sosyal medyada da çokça yer alan reklamlar ve çeşitli besin görsellerine maruz kalma beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir (Yılmaz vd., 2007). Kişinin tüketeceği yiyecekleri vücudunun ihtiyacından ziyade sosyal medyanın etkisiyle seçmesi de sezgisel yeme davranışına aykırı bir durum olması sosyal medya bağımlılığı ile sezgisel yeme davranışının ters ilişkisini açıklayabilir.

Vücut ağırlığı ve şekli ile ilgili endişelerin, açlık ve tokluk sinyallerini takip etmede ve duygusal nedenlerden ziyade fiziksel nedenlerle yemek yemede bir engel oluşturma eğiliminde olması nedeniyle sezgisel yeme davranışı edinmek için kilo verme isteğini bir kenara bırakmanın önemi vurgulanmaktadır (Carrard vd., 2021). Sosyal medyadaki sağlıklı beslenme, sağlıklı yaşam ve ideal beden görünümü içerikli paylaşımlar, kişilerde stres ve obsesif davranışların görülmesine neden olabilmektedir. Bozulmuş beden imajı, tıknırcasına yeme, kendini aç bırakma, düşük kalorili diyet, kalori sayma ve kendini kusturma gibi olumsuz yeme davranışları gösterme riskini de artırmaktadır (Oral & Öztaşkın, 2024). Bu durumda sosyal medya bağımlılığı yeme bozukluğunu tetikleyerek dolaylı olarak sezgisel yeme davranışını azaltabilir.

Sosyal medya kullanımı birçok avantaj sağlasa da sosyal medya bağımlılığı durumunda stres, sosyal kaygı, depresyon gibi mental bozukluklar ortaya çıkmaktadır (Gökbulut & Bilen, 2024). Sezgisel yeme daha düşük seviyelerde beden imajı

endişeleri, psikolojik problem ve daha yüksek seviyelerde öz saygı, olumlu beden imajı, sosyal destek ve yaşam kalitesi ile tutarlı bir şekilde ilişkilendirilmektedir (Linardon vd., 2021). Dolayısıyla sosyal medya bağımlılığının neden olduğu psikolojik problemler sezgisel yemeyi azaltabilmektedir veya psikolojik nedenlerle sezgisel yeme davranışı göstermeyenler daha fazla sosyal medya bağımlılığı gösteriyor da olabilir.

Duygu düzenleme güçlükleri, yeme bozuklukları alanında önemli bir sorundur ve bozulmuş sezgisel yeme ile de ilişkilendirilmektedir (Demirgöl & Rigó, 2023). Yeme bozukluğu olanlar yemek yerken duygularının yönettiği sinyallere güvenmekte; yeme bozukluğu olmayanlar fiziksel açlık ve tokluk sinyallerine güvenmektedirler (Demirgöl & Rigó, 2023). Sosyal medya bağımlılığıyla ilgili endişe verici endişelerden biri, gençler arasındaki düzensiz yeme alışkanlıklarıyla bağlantılı olmasıdır. Olumsuz yeme davranışları, ciddi psikolojik ve fizyolojik sonuçlarla birlikte yeme bozuklukları riskini artırabilmektedir (Mushtaq vd., 2023). Dolayısıyla sosyal medya bağımlılığının tetiklediği yeme bozuklukları sezgisel yeme davranışını azalmasına neden olabilir. Bu durum sezgisel yemenin sosyal medya bağımlılığı ile negatif yönde ilişkisini açıklayabilir.

Duygusal yeme kilo artışı, yeme bozukluğu ve depresyonla ilişkilidir. Olumsuz duygular gibi olumlu duygular da kişinin öz kontrolünü kaybetmesini sağlayarak sağlıksız yiyecekler tüketmesine neden olabilmektedir. Son yıllarda duygu durumuna tepki olarak besin tüketimindeki negatif değişimlerle başa çıkılabilmesi için sezgisel yeme davranışı öne çıkmaktadır (Taş & Kabaran, 2020). Sosyal medyanın yaygın kullanımıyla birlikte, sosyal medyanın yeme davranışları üzerindeki etkisi giderek daha önemli hale gelmiştir. Sosyal medya platformlarında deneyimlenen olumsuz duygular ve uyarıların duygusal yeme davranışlarını tetikleme olasılığı yüksektir. Sosyal paylaşım sitelerindeki olumsuz sosyal karşılaştırmalar, bireylerin beslenme düzenlerini etkileyen önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (Sun vd., 2023). Bu bulgular ışığında sosyal medya kullanımının tetiklediği duygusal yeme davranışıyla baş etme konusunda öne çıkan sezgisel yeme davranışının sosyal medya bağımlılığı durumunda azalması beklenmektedir.

Tüm bu bulgulara dayanarak sosyal medya bağımlılığının yönlendirdiği/tetiklediği duygusal yeme, yeme bozukluğu, beden imajı bozukluğu, psikolojik problemler ve besin seçimlerinin kişinin sezgisel yeme davranışını azaltabileceği düşünülebilir.

Bölüm 6

Sonuç ve Öneriler

Literatürdeki sezgisel yeme davranışı ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisini mercek altına alan ilk çalışmanın bu çalışma olduğu sanılmaktadır. Bu bağlamda söz konusu ilişkinin yorumlanabilmesi için sezgisel yeme ile bağlantılı olabilecek konu başlıklarının sosyal medya bağımlılığıyla ilişkisini mercek altına alan çalışmalardan yararlanılmıştır.

Sosyal medya bağımlılığının cinsiyet, yaşanılan yer, gelir düzeyi, kronik rahatsızlık varlığı, sigara-alkol kullanımı ve fiziksel aktivite sıklığı değişkenlerinden etkilenmediği; son 6 ayda ağırlık kaybı amacıyla diyet yapmayanların, kilosunu “normal” olarak değerlendirenlerin ve alkol kullanmayanların sezgisel yemeye daha eğilimli olduğu saptanmıştır.

Total BKİ değerinin sezgisel yeme ile ters orantılı olduğu sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olmadığı; BKİ kategorisi “obez” olanların sosyal medya bağımlılığının, “normal” olanların da sezgisel yeme davranışının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sosyal medya kullanırken yemek yemek aklına gelmeyenlerin sezgisel yemeye daha eğilimli olduğu; yemek yemek aklına gelse de tüketmeyenlerin daha fazla sosyal medyaya bağımlı olduğu kaydedilmiştir. Sosyal medyada yiyeceklerle ilgili paylaşımlarla karşılaşmanın yeme uyandırmadığı, sosyal medyadan diyet uygulamayan ve sezgisel yeme kavramı ile ilgili içeriğe rastlamayan kişilerin daha fazla sezgisel yemeye eğilimli olduğu görülmüştür.

Katılımcıların sosyal medyaya daha bağımlı olanlarının daha az sezgisel yemeye eğilimli olduğu ortaya konmuştur.

Bu veriler ışığında bireyleri sezgisel beslenmeye teşvik etmek için sosyal medyada özellikle de görsel ağırlıklı platformlarda karşılaşılan beslenme ile ilgili paylaşımların içeriğine dikkat çekilmesi gerektiği düşünülmektedir. Sınırlı sağlık okuryazarlığı olan gençlerin bilgi kaynaklarını güvenilirlik açısından değerlendirmede zorluk çekebileceği düşünüldüğünden gençlerin sosyal medyada karşılaştıkları sağlıklı beslenme konulu dijital içeriklere hakimiyet etkili sağlık müdahalelerinin tasarlanmasını kolaylaştıracaktır. Bu hususta beslenme konusunda uzman olan

diyetisyen ve diğerk sağlık çalışanları önemli bir rol oynamaktadır. Bu kişiler ayrıca sosyal medya platformlarında bilimsel odaklı paylaşımlarına devam etmeli; diyet ve kilo kaybetme odaklı bir perspektiften uzaklaşmalıdır.

Bu araştırmanın örneklemini tek bir niversitenin tek bir bölüm öğrencileri oluşturduğundan bu konuda daha çeşitli örnekleme sahip ve daha kapsamlı anket soruları içeren çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.



KAYNAKÇA

- Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-five years of social media: a review of social media applications and definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 24(4), 215-222.
- Ak, Ş., Koruklu, N., & Yılmaz, Y. (2013). A study on Turkish adolescent's Internet use: possible predictors of Internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(3), 205-209.
- Akdağ, M., Şahan Yılmaz, B., Özhan, U., Şan, İ. (2014). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (İnönü Üniversitesi Örneği); *Inonu University Journal Of The Faculty Of Education*, 15 (1): 73-96
- Alaçam, H., Ateşci, F. Ç., Şengül, A. C. ve Tümkaya, S. (2015). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının sigara ve alkol kullanımı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(6), 383-388.
- Alkan, H., & Doğan, B. (2018). A research of the relationship between high school students' social media usage and their well-being. *International Journal of Educational Research Review*, 3(4), 97-102.
- Altunkaynak, B. Z., & Özbek, E. (2006). Obezite: nedenleri ve tedavi seçenekleri. *Van Tıp Dergisi*, 13(4), 138-142.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current addiction reports*, 2(2), 175-184.
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 6 (64), 287-293.
- Aparicio, E., Cannals, J., Arijia, V., De Henauw, S. & Michelds, N. (2016). The role of emotion regulation in childhood obesity: implications for prevention and treatment. *Nutr Res Rev*. 29(1): 17–29. doi: 10.1017/S0954422415000153.
- Arı Ünal, S. (2021). *Adölesanların Sosyal Medya Bağımlılığının Ebeveynlerin Sosyal Medya Bağımlılığından Etkilenme, Siber Zorbalık ve Yalnızlıklarını Etkileme Durumunun İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Avalos, L., & Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 486–497. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.486>
- Awad, E., Hallit, R., Haddad, C., Akel, M., Obeid, S., & Hallit, S. (2022). Is problematic social media use associated with higher addictions (alcohol, smoking, and waterpipe) among Lebanese adults?. *Perspectives in psychiatric care*, 58(4), 1554–1563. <https://doi.org/10.1111/ppc.12963>
- Aydoğdu, G. S., & Akbulut, G. (2024). Vücut Ağırlığı Denetiminde Güncel Bir Yaklaşım: Sezgisel Yeme. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(2), 974-983. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1367380>
- Bacon, L., Stern, J. S., Van Loan, M. D., & Keim, N. L. (2005). Size Acceptance and Intuitive Eating Improve Health for Obese, Female Chronic Dieters. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(6), 929–936. doi:10.1016/j.jada.2005.03.011
- Balcı, Ş., Bekiroğlu, O., & Yeles Karaman, S. (2019). Sosyal Medya Bağımlılığının Bir Belirleyicisi Olarak Öz Saygı: Konya Örneğinde Bir Araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 2019(48), 35-64.

- Balcı, Ş., & Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.
- Bas, M., Karaca, K.E., Sağlam, D., Arıtcı, G., Cengiz, E., Koksall, S. & Buyukkaraguz, H.A. (2017). Turkish version of the Intuitive Eating Scale-2 Validity and reliability among university students. *Appetite*, 114: 391-397.
- Bat, Z. B. A. V. M., Vural, Z. B. A., & Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 5(20), 3348-3382. <https://doi.org/10.19168/jyu.65130>
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Çalışma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 276-295. <https://doi.org/10.26466/opus.470118>
- Berg, C., Lappas, G., Wolk, A., Strandhagen, E., Torén, K., Rosengren, A., ... Lissner, L. (2009). Eating patterns and portion size associated with obesity in a Swedish population. *Appetite*, 52(1), 21–26. doi:10.1016/j.appet.2008.07.008
- Bıyıklı, M. E. (2021). *Sosyal Medyanın; Yeme Tutumu, Duygusal Yeme ve Beden Algısının Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Boncuk, B. Z., Palamutoğlu, M. İ., & Çelik, K. E. K. (2022, Mayıs). Sosyal Medyanın Yeme Tutum ve Davranışı Üzerindeki Etkisi. *7. Uluslararası Beslenme Obezite ve Toplum Sağlığı Kongresi* (P. 68).
- Buda, G., Lukoševičiūtė, J., Šalčiūnaitė, L., & Šmigelskas, K. (2021). Possible Effects of Social Media Use on Adolescent Health Behaviors and Perceptions. *Psychological Reports*, 124(3), 1031-1048. <https://doi.org/10.1177/0033294120922481>
- Burgard, D. (2009). What is “health at every size”? In *The fat studies reader* (pp. 41-53). New York: New York University Press.

- Bülbül, A. (2021). *Yetişkinlerde Hedonik Açlık Durumunun Sosyal Medya Bağımlılığı ve Obezite ile İlişkisinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
- Cadena-Schlam, L., & López-Guimerà, G.. Cadena-Schlam, L., & López-Guimerà, G. (2014). Intuitive eating: an emerging approach to eating behavior. *Nutricion hospitalaria*, 31(3), 995–1002. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.3.7980>
- Cansız, S. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Carbonneau, E., Bégin, C., Lemieux, S., Mongeau, L., Paquette, M. C., Turcotte, M., Labonté, M. È., & Provencher, V. (2017). A Health at Every Size intervention improves intuitive eating and diet quality in Canadian women. *Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland)*, 36(3), 747–754. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2016.06.008>
- Carrard, I., Rothen, S., & Rodgers, R. F. (2021). Body image concerns and intuitive eating in older women. *Appetite*, 164, 105275.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Çakmak, S. (2020). *Investigation Of The Relationship Between Social Media Addiction And Obesity And Body Perception In University Students*. Master Thesis, Yeditepe University Institute Of Health Sciences, İstanbul.
- Çam, H. H., & Nur, N. (2015). Adölesanlarda internet bağımlılığı prevalansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(3), 181-188.

- Çelik, Ç. B., Odacı, H., & Bayraktar, N. (2014). *Is problematic internet use an indicator of eating disorders among Turkish university students? Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 20(2), 167–172. doi:10.1007/s40519-014-0150-3
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4).
- Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652>
- Demir, B. T., Kocaay, F. ve Altıntaş, H. M. (2023). Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyi ile sigara ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları arasındaki ilişki. *Sağlık Bilimlerinde Değer*, 13(2), 194-202. <https://doi.org/10.33631/sabd.1205304>
- Demirci, İ. (2019) Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1),15-22. <http://dx.doi.org/10.5455/apd.41585>
- Demirgöl, S. A., & Rigó, A. (2023). Orthorexia Nervosa as a Disorder of Less Intuition and Emotion Dysregulation. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar*, 15(Supplement 1), 346-354.
- Dinçer, R.E. (2023). *Sosyal Medya Bağımlılığı Eğilimlerinin Takıntılı Özçekim Davranışı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Değişkenleri Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Ermış, E., Doğan, E., Erilli, N., & Satıcı, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 30-40.

- Erol, S. (2023). *Yetişkin Kadınlarda Sezgisel Yeme ile Beden Algısı İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Esin, İ. (2021). Damgalama: Kilo Damgalaması Hakkında Bir Derleme Çalışması. *Uluslararası Türk Spor Ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(2), 29-45.
- Franchina, V., & Lo Coco, G. (2018). The influence of social media use on body image concerns. *International Journal of Psychoanalysis & Education*, 10(1).
- Fraustino, J. D., Liu, B. and Jin, Y. (2012). Social Media Use during Disasters: A Review of the Knowledge Base Gaps. Final report to Human Factors/Behavioral Sciences Division, Science and Technology Directorate, U.S. Department of Homeland Security. College Park, MD: START.
- Gagnon-Girouard, M.-P., Bégin, C., Provencher, V., Tremblay, A., Mongeau, L., Boivin, S., & Lemieux, S. (2010). Psychological Impact of a “Health-at-Every-Size” Intervention on Weight-Preoccupied Overweight/Obese Women. *Journal of Obesity*, 2010, 1–12. doi:10.1155/2010/928097
- Gast J & Hawks SR (1998) Weight loss education: the challenge of a new paradigm. *Health Educ Behav* 25, 464–473.
- Gökbulut, B., & Bilen, H. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı İle Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 14(1), 66-75. <https://doi.org/10.5961/higheredusci.1326038>
- Gözcü, M. (2024). *Yetişkinlerde Diyet Kalitesi, Sezgisel Yeme ve Yeme Farkındalığı İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Grider, H. S., Douglas, S. M., & Raynor, H. A. (2020). The Influence of Mindful Eating and/or Intuitive Eating Approaches on Dietary Intake: A Systematic Review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. doi:10.1016/j.jand.2020.10.019

- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191–197.
- Gül, Ö. (2023). *Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Yeme Bozukluğu İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Gülelçin, A. (2022). *Social media use and the rising popularity of intuitive eating*. Master's Thesis, Izmir University of Economics, Media and Communication Studies, İzmir.
- Güney, M., & Taştepe, T. (2020). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Medya Bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183-190. <https://doi.org/10.46971/ausbid.757713>
- Gürsoy Coşkun, G., & Atmaca Demir, B. (2021). Lisans Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Değerlendirilmesi – İstanbul’da Bir Üniversite Örneği. *Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 195-205.
- 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*, 24(2), 133-145.
- Hawkins, L. K., Farrow, C., & Thomas, J. M. (2020). Do perceived norms of social media users' eating habits and preferences predict our own food consumption and BMI? *Appetite*, 104611. doi:10.1016/j.appet.2020.104611
- Hawks, S., Madanat, H., Hawks, J., & Harris, A. (2005). The Relationship between Intuitive Eating and Health Indicators among College Women. *American Journal of Health Education*, 36(6), 331–336. <https://doi.org/10.1080/19325037.2005.10608206>
- Hawks SR, Merrill RM & Madanat HN (2004) The Intuitive Eating Scale: development and preliminary validation. *Am J Health Educ* 35, 90–99.

- He, Z., Li, M., Liu, C., & Ma, X. (2022). Common predictive factors of social media addiction and eating disorder symptoms in female college students: State anxiety and the mediating role of cognitive flexibility/sustained attention. *Frontiers in Psychology*, 12, 647126.
- Hoare, J. K., Lister, N. B., Garnett, S. P., Baur, L. A., & Jebeile, H. (2022). Mindful and Intuitive Eating Imagery on Instagram: A Content Analysis. *Nutrients*, 14(18), 3834. <https://doi.org/10.3390/nu14183834>
- Horwath, C., Hagmann, D. and Hartmann, C. (2019). Intuitive eating and food intake in men and women: Results from the Swiss food panel study. *Appetite*, 135, 61-71.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), Article 4. <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Jackson, A., Sano, Y., Parker, L., Cox, A. E., & Lanigan, J. (2022). Intuitive eating and dietary intake. *Eating behaviors*, 45, 101606. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101606>
- Kanun, Ş.Z. (2023). *Instagram Platformu Üzerinden Farklı Türlerde Beslenme İçerikleri Tüketen Yetişkin Kadınların Sezgisel Yeme ve Yeme Bozukluğuna Yatkınlık Durumu*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karadağ, A., & Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.
- Keskin Töre, F., & Yağmur, Y. (2022). Kadınların diyet yapma alışkanlıkları üzerine sosyal medyanın etkisi. *Anatolian Journal of Health Research*, 3(3), 132-138. <https://doi.org/10.29228/anatoljhr.64966>
- Kim, H., & Pae, M. (2017). Lifestyle, dietary behavior and snack preference of upper grade elementary school students in Cheongju according to the usage time of smartphones. *Korean Journal of Community Nutrition*, 22(1), 40-52.

- Klassen, K.M., Douglass, C.H., Brennan, L., Truby, H. ve Lim, C.M.S. (2018). Social Media Use for Nutrition Outcomes in Young Adults: a Mixed Method Systematic Review. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 15:70. doi:10.1186/s12966-018-0696-y
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Weng, C. C., & Chen, C. C. (2008). The association between Internet addiction and problematic alcohol use in adolescents: the problem behavior model. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 11(5), 571–576. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0199>
- Kose, G., & Bas, M. (2024). Do Mindful Eating and Intuitive Eating Affect Beverage Preferences? A Cross-Sectional Survey. *Foods*, 13(5), 646.
- Kuseyri, G., & Kızıltan, G. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Farkındalığı ve Sezgisel Yeme Davranışının Beslenme Durumu Üzerine Etkisi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(3), 202-219.
- Küçükçankurtaran, S. (2022). Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığının Antropometrik Ölçümler ve Besin Tüketimi ile İlişkisinin Değerlendirilmesi. *Selçuk Sağlık Dergisi*, 3(3), 255-269.
- Linardon, J., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 54(7), 1073–1098. doi:10.1002/eat.23509
- Luna, S., & Pennock, M. J. (2018). Social media applications and emergency management: A literature review and research agenda. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 28, 565–577. doi:10.1016/j.ijdrr.2018.01.006
- Malaeb, D., Salameh, P., Barbar, S., Awad, E., Haddad, C., Hallit, R., ... Hallit, S. (2020). Problematic social media use and mental health (depression, anxiety, and insomnia) among Lebanese adults: Any mediating effect of stress? *Perspectives in Psychiatric Care*. doi:10.1111/ppc.12576

- Marks, R. J., De Foe, A., & Collett, J. (2020). The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders. *Children and youth services review*, 119, 105659.
- Matthews, J. L. (2007). “Hidden Sexism: Facial Prominence and Its Connections “To Gender and Occupational Status In Popular Print Media”, *Sex Roles*, 57(7),515-525.
- Mohsenpour, M. A., Karamizadeh, M., Barati-Boldaji, R., Ferns, G. A., & Akbarzadeh, M. (2023). Structural equation modeling of direct and indirect associations of social media addiction with eating behavior in adolescents and young adults. *Scientific reports*, 13(1), 3044. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-29961-7>
- Montani, J. P., Schutz, Y., & Dulloo, A. G. (2015). Dieting and weight cycling as risk factors for cardiometabolic diseases: who is really at risk?. *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 16 Suppl 1, 7–18. <https://doi.org/10.1111/obr.12251>
- Moy, J., Petrie, T. A., Dockendorff, S., Greenleaf, C., & Martin, S. (2013). Dieting, exercise, and intuitive eating among early adolescents. *Eating Behaviors*, 14(4), 529-532.
- Mushtaq, T., Ashraf, S., Hameed, H., Irfan, A., Shahid, M., Kanwal, R., ... & Jordan, Y. A. B. (2023). Prevalence of Eating Disorders and Their Association with Social Media Addiction among Youths. *Nutrients*, 15(21), 4687.
- Ocak, N. (2022). *Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yeme Bozukluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Oral, E. A., & Öztaşkın, S. (2024). Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımının Yeme Bozukluğu ve Beden Algısı ile İlişkisi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 9(1), 86-100.
- Outland L. (2010). Intuitive eating: a holistic approach to weight control. *Holistic nursing practice*, 24(1), 35–43. <https://doi.org/10.1097/HNP.0b013e3181c8e560>

- Önal, D., & Okudu, C. (2023). Pandemi Döneminde Bireylerin Sezgisel Yeme Davranışı, Depresyon ve Beden Kütle İndeksi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 11-21.
- Özkan, N., & Bilici, S. (2018). Yeme Davranışında Yeni Yaklaşımlar: Sezgisel Yeme ve Yeme Farkındalığı. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 16-24.
- Pellegrino, A., Stasi, A., & Bhatiasavi, V. (2022). Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis. *Frontiers in psychiatry*, 13, 1017506. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1017506>
- Prajapati, B., Dunne, M., & Armstrong, R. (2010). Sample size estimation and statistical power analyses. *Optometry today*, 16(7), 10-18.
- Ruzanska, U. A., & Warschburger, P. (2017). Psychometric evaluation of the German version of the Intuitive Eating Scale-2 in a community sample. *Appetite*, 117, 126-134.
- Sağar, M. E. (2019). Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığının İrdelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 2(1), 29-42.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Dusunen Adam*, 30(3), 202-216.
- Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146.
- Sevindik, F. (2011). *Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemli internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi*. Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Smith, T., & Hawks, S. R. (2006). Intuitive Eating, Diet Composition, and The Meaning of Food in Healthy Weight Promotion. *American Journal of Health Education*, 37(3), 130–136. <https://doi.org/10.1080/19325037.2006.10598892>

- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk İletişim*, 7(4), 23-32. <https://doi.org/10.18094/si.92009>
- Song, H., Omori, K., Kim, J., Tenzek, K. E., Hawkins, J. M., Lin, W. Y., Kim, Y. C., & Jung, J. Y. (2016). Trusting social media as a source of health information: Online surveys comparing the United States, Korea, and Hong Kong. *Journal of Medical Internet Research*, 18(3), 1–12. <https://doi.org/10.2196/jmir.4193>
- Spoor, K. D., & Madanat, H. (2016). *Relationship Between Body Image Discrepancy and Intuitive Eating*. *International Quarterly of Community Health Education*, 36(3), 189–197. doi:10.1177/0272684x16641847
- Su, W., Han, X., Yu, H., Wu, Y., & Potenza, M. N. (2020). Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 113, 106480.
- Sun, S., Chen, S., Wang, Z., Xiong, Y., & Xie, S. (2023). Social Networking Site Use and Emotional Eating Behaviors among Chinese Adolescents: The Effects of Negative Social Comparisons and Perspective-Taking. *Behavioral Sciences*, 13(9), 768.
- Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18(1), 523-53.
- Şengönül, M., & Aydın, B. N. (2023). Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımına Dair Özellikler ile Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yeme Tutumları İlişkisi. *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 113-134. <https://doi.org/10.56206/husbd.1196068>
- Taş, E., & Kabaran, S. (2020). Sezgisel yeme, duygusal yeme ve depresyon: Antropometrik ölçümler üzerinde etkileri var mı? *Sağlık ve Toplum*, 20(3), 127-139.

- Tayhan, F. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Beden Algısı, Vücut Kompozisyonu ve Yeme Bozuklukları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Karya Journal of Health Science*, 4(2), 139-145.
- Tazegül, Ü. (2022). 16 Haftalık Egzersiz Programının Beden Algısı Üzerindeki Etkisinin Araştırılması. *Social Sciences Studies Journal (Sssjournal)*, 3(9), 696-700.
- Topaktaş, B., & Çetin, M. (2023). Ebelik ve hemşirelik öğrencilerinde sosyal medya bağımlılık düzeylerinin beslenme alışkanlıkları üzerine etkisi. *Hitit Medical Journal*, 5(1), 19-24.
- Topal Çolak, E (2021). *Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinde Sezgisel Yeme ile Öz Yeterlik ve Beden Kitle İndeksi Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Tribole E, Resch E. Intuitive Eating: A Revolutionary Program that Works. 1st ed, New York: St. Martin's Griffin. 2003.
- Tribole E, Resch E. Intuitive eating: A recovery book for the chronic dieter : rediscover the pleasures of eating and rebuild your body image. St. Martin's Griffin; 1995.
- Tutgun-Ünal, A. (2019). İletişim Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının İncelenmesi: Üsküdar Üniversitesi Örneği. *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi*(2), 49-80.
- Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının incelenmesi. *Route Educational and Social Science Journal*, 3(2), 155-181.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2024). Hanehalkı bilişim teknolojileri (bt) kullanım araştırması, 2024. //data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastirmasi-2024-53492587.
- Tylka T (2006) Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *J Couns Psychol* 53, 226–240.

- Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale–2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 137–153. <https://doi.org/10.1037/a0030893>
- Tylka, T. L., & Wilcox, J. A. (2006). Are intuitive eating and eating disorder symptomatology opposite poles of the same construct? *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 474–485. doi:10.1037/0022-0167.53.4.474
- Uluç, G., & Yarcı, A. (2017). Sosyal medya kültürü. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*(52), 88-102.
- Uslu, M. (2021). Türkiye’de Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kullanımı Araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370-396. <https://doi.org/10.30622/tarr.933479>
- Van Dyke, N., & Drinkwater, E. J. (2014). Relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public health nutrition*, 17(8), 1757–1766. <https://doi.org/10.1017/S1368980013002139>
- Vançelik, S., Önal, S. G., Güraksın, A., & Beyhun, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 242-248.
- We are Social, Meltwater (2024). İnternet Kullanım ve Sosyal Medya İstatistikleri, Erişim adresi: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-turkey> (erişim tarihi 08.09.2024)
- Yayan, G., & Karaca, E. (2020). The effects of intuitive eating on the body composition and some biochemical parameters. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 79-86.
- Yıldırım, Z. (2022). *Kadınlarda sosyal medya kullanımının yeme tutumu ve davranışı üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Yıldız, Ü. (2014). *Üniversite öğrencilerinde obezite oluşumunda internet bağımlılığının etkisinin saptanması*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Yılmaz, E., Yılmaz, İ., & Uran, H. (2007). Gıda maddeleri tüketiminde medyanın rolü: Tekirdağ ili örneği. *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi*, 3, 9-14.

Yılmaz, H., & Ünal, G. A. (2024). Ortorektik Eğilimlerin Sosyal Medya Bağımlılığı, *Yeme Tutumu ve Beden Algısı İle İlişkisi*. *Bağımlılık Dergisi*, 25(2), 203-215.

