



T.C

DOĞUŞ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ERGEN VE GENÇ YETİŞKİNLERİN SOSYAL MEDYA
KULLANMA ALIŞKANLIKLARI İLE BEDEN ALGISI,
YEMEK ALIŞKANLIKLARI VE DUYGU DURUM
ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan

NAZRİN TAGHİZADE

İstanbul-2024



T.C

DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ERGEN VE GENÇ YETİŞKİNLERİN SOSYAL MEDYA
KULLANMA ALIŞKANLIKLARI İLE BEDEN ALGISI,
YEMEK ALIŞKANLIKLARI VE DUYGU DURUM
ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan

NAZRİN TAGHİZADE

202291070002

0009-0006-5588-3615

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Onur YILMAZ

İstanbul-2024

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Projesi / Tezi - Doktora Tezi olarak sunduğum “Ergen ve Genç Yetişkinlerin Sosyal Medya Kullanma Alışkanlıkları ile Beden Algısı, Yemek Alışkanlıkları ve Duygu Durum Özelliklerinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

10/06/2024

Nazrin Taghizade



YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

Doküman No	FR.1.26
Yürürlük Tarihi	1.11.2017
Revizyon Tarihi	4.12.2020
Revizyon No	2
Sayfa	1 / 1

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Tarih : 02/07/2024

Anabilim/Anasanat Dalı : ...Psikoloji...

Öğrencinin Adı Soyadı : ...Nazrin TAGHIZADE...

Öğrenci No : ...202291070002...

Tez Danışmanının Adı Soyadı : ...Doç. Dr. ONUR YILMAZ...

İkinci Tez Danışmanının Adı Soyadı :

Tezin Başlığı : ...Ergen ve Genç Yetişkinlerin Sosyal Medya Kullanma Alışkanlıkları ile Beden

Algısı, Yemek Alışkanlıkları ve Duygu Durum Özelliklerinin İncelenmesi

Doğuş Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin 33/4 addesi uyarınca yapılan değerlendirmeler sonunda;

☒ tezin kabul edilmesine

☐ tezde düzeltme verilmesine

☐ tezin reddedilmesine

oy birliği / oy çokluğu ile karar verilmiştir. Gereği için arz olunur.

Danışman Üye

Üye

Üye

Üye

Üye

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı Onayı:

Doğuş Üniversitesi ("Üniversite") olarak kişisel verilerinizin güvenliği hakkında azami hassasiyet göstermekteyiz. Üniversite olarak, Üniversite ile ilişkili tüm şahıslara ait her türlü kişisel verinin 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ("KVKK")'na uygun olarak işlenmesine ve gizliliğinin sağlanmasına büyük önem vermekteyiz. Anayasamızın 20/3 ile tanımlanan "kişisel verilerinizin korunmasını isteme" hakkınızın bilincinde olarak, KVKK kapsamında tanımlı "Veri Sorumlusu" sıfatıyla, kişisel verilerinizi mevzuata uygun şekilde işlemekteyiz. Daha geniş açıklama için Doğuş Üniversitesi <https://www.dogus.edu.tr/hakkimizda/kisisel-verilerin-korunmasi>

As Doğuş University ("University"), we show maximum sensitivity about the security of your personal data. As a university, we attach great importance to the processing and confidentiality of all personal data of all individuals associated with the University in accordance with the Law No. 6698 on Protection of Personal Data ("KVKK"). Being aware of your right to "ask for the protection of your personal data" recognized by the constitution article 20/3, as "Data Controller" defined within the scope of KVKK, we process your personal data in accordance with the legislation. For a broader explanation you can visit <https://www.dogus.edu.tr/hakkimizda/kisisel-verilerin-korunmasi>

[hakkımızda](#) about us [kişisel verilerin korunması](#) protection of personal data

(Form No: FR-001, Revizyon Tarihi:30.09.2016, Revizyon No:00)

Adı ve Soyadı : Nazrin Taghizade
Danışmanı : Doç.Dr. Onur Yılmaz
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans Tezi – 10.06.2024
Alanı : Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Sosyal medya, ergenlik, gençlik, beden algısı, yeme alışkanlıkları, duygu durum

ÖZET

ERGEN VE GENÇ YETİŞKİNLERİN SOSYAL MEDYA KULLANMA ALIŞKANLIKLARI İLE BEDEN ALGISI, YEMEK ALIŞKANLIKLARI VE DUYGU DURUM ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmada, Ergen ve Genç Yetişkinlerin Sosyal Medya Kullanma Alışkanlıkları ile Beden Algısı, Yemek Alışkanlıkları ve Duygu Durum Özelliklerinin İncelenmiştir. Araştırmanın örneklemi İstanbul ve Bursa ilinden gönüllü olarak katılan sosyal medya kullanan 113 ergen ve 135 genç yetişkin olmakla beraber toplam 248 kişiden oluşmaktadır. Örneklemdeki bireylerin sosyo-demografik verileri, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu, bireylerin sosyal medya kullanma alışkanlıklarının duygu durumlarının değerlendirilmesi için Beck Depresyon ölçeği, Beck Anksiyete ölçeği, sosyal medya kullanımının beden algısı ve yemek alışkanlıklarına etkisini ölçmek için Ben-Tovim Walker Beden Tutum Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçekleri uygulanmıştır.

Verilerin analizinde ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Cronbach iç tutarlık α değeri ile ölçekler arası ilişkilerin belirlenmesinde parametrik testler, demografik değişkenlerin gruplar arası karşılaştırılmasında bağımsız gruplar t-testi, çoklu karşılaştırmalar için tek yönlü ANOVA testi ve post hoc testi olarak Tukey testi kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 21.0 programında analiz edilmiştir ve bu değişkenler arasındaki ilişki ortaya konmuştur.

Araştırmanın sonuçlarına göre, sosyal medya kullanım alışkanlıkları cinsiyet değişken faktörü ile beden algısı, yeme alışkanlıkları ve duygu durum özellikleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Depresyon ile duygusal yeme alışkanlıkları arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki, depresyon ile anksiyete arasında pozitif yönde yüksek bir ilişki ve duygusal yeme alışkanlıkları ile anksiyete arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda, beden algısında erkeklerin aşağılama boyutu ortalama puanı kadınlardan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Çekicilik boyutunda ise kadınların ortalama puanı erkeklerden anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Depresyon puanlarında erkekler, kadınlardan anlamlı derecede daha yüksek puan almış; duygusal yeme alışkanlığı puanlarında ise kadınlar, erkeklerden daha yüksek puan almıştır. Anksiyete puanlarında kadınlar, erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek puan almıştır.

Bir diğer sonuçlara göre, sosyal medya kullanım alışkanlıkları yaş değişken faktörü ile beden algısı, yeme alışkanlıkları ve duygu durum özellikleri arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çalışma kapsamında, 16-18 yaş ve 19-25 yaş gruplarındaki bireylerin sosyal medyada geçirdikleri süreye göre beden algısı, duygu durumu ve yemek davranışları tek yönlü ANOVA testi ile karşılaştırılmıştır.

16-18 yaş grubunda sosyal medyada günde 7 saatten fazla zaman geçiren bireyler, diğer gruplara kıyasla beden algısı şişmanlık boyutunda en yüksek puana sahip olup, bu ilişkinin anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur. Günde 5-7 saat arası sosyal medyada zaman geçiren bireyler, beden algısı aşağılama boyutunda en yüksek puanı almış ve bu ilişkinin anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür. Günde 2-3 saat arası sosyal medyada zaman geçiren bireyler, beden algısı çekicilik ve güçlü ve fit olma boyutlarında en yüksek puana sahip olup, bu ilişkilerin anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur. Sosyal medyada günde 7 saatten fazla zaman geçiren bireyler, depresyon, duygusal yeme ve anksiyete puanları bakımından en yüksek değerlere sahip olup, bu ilişkilerin anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Benzer şekilde, 19-25 yaş grubunda sosyal medyada günde 7 saatten fazla zaman geçiren bireyler, beden algısı şişmanlık boyutunda en yüksek puana sahip olup, bu

ilişkinin anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur. Günde 5-7 saat arası sosyal medyada zaman geçiren bireyler, beden algısı aşağılama boyutunda en yüksek puanı almış ve bu ilişkinin anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür. Günde 2-3 saat arası sosyal medyada zaman geçiren bireyler, beden algısı çekicilik ve güçlü ve fit olma boyutlarında en yüksek puanı sahip olup, bu ilişkilerin anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir. Sosyal medyada günde 7 saatten fazla zaman geçiren bireyler, depresyon, duygusal yeme ve anksiyete puanları bakımından en yüksek değerlere sahip olup, bu ilişkilerin anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır. Sosyal medya kullanım süresinin artışı ergen ve genç yetişkinlerin beden algısında bozulmalara, duygu durumlarında dalgalanmalara ve yeme alışkanlıklarında olumsuz değişimlere neden olmuştur. Sosyal medyada daha fazla zaman geçiren bireylerin, depresyon ve anksiyete seviyelerinin arttığı, beden algılarının olumsuz etkilendiği ve duygusal yeme davranışlarının sıklaştığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, sosyal medya kullanımının ergen ve genç yetişkinler üzerindeki psikolojik ve davranışsal etkilerini anlamada önemli veriler sağlamaktadır.

Sonuç olarak, araştırmada kullanılan yöntemler birbiriyle uyumlu ve tamamlayıcı nitelikte olup, elde edilen bulguların güvenilirliğini artırmıştır. Anketler ve ölçekler aracılığıyla toplanan veriler, korelasyon analizleri ile desteklenmiş ve kapsamlı bir analiz yapılmıştır. Bu sayede, sosyal medya kullanımının ergen ve genç yetişkinlerin beden algıları, duygusal durumları ve yemek alışkanlıkları üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde ortaya konmuştur.

Name and Surname : Nazrin Taghizade

Supervisor : Assoc. Prof. Onur Yılmaz

Degree and Date : Master's thesis - 10.06.2024

Major : Psychology

Key Words : Social media, adolescence, youth, body image, eating habits, mood

ABSTRACT

EXAMINATION OF ADOLESCENTS AND YOUNG ADULTS' SOCIAL MEDIA USAGE HABITS, BODY PERCEPTIONS, EATING HABITS AND MOOD CHARACTERISTICS

In this study, the habits of social media usage among adolescents and young adults, and their effects on body image, eating habits, and mood characteristics were examined. The sample consisted of 248 individuals, including 113 adolescents and 135 young adults who voluntarily participated from Istanbul and Bursa. Socio-demographic data of the participants were collected through a Personal Information Form prepared by the researcher. Beck Depression Inventory and Beck Anxiety Inventory were used to evaluate the emotional states of the individuals, while the Ben-Tovim Walker Body Attitude Scale and Emotional Eating Scale were employed to assess the effects of social media usage on body image and eating habits.

A relational screening model was used for data analysis. Parametric tests were conducted to determine the relationships between the scales, using the Cronbach's alpha value for internal consistency. Independent samples t-test was utilized for comparisons between demographic variables, and one-way ANOVA with Tukey post hoc test was used for multiple comparisons. The data were analyzed using SPSS 21.0, and the relationships between these variables were revealed.

According to the results of the study, significant relationships were found between social media usage habits and body image, eating habits, and mood characteristics with the gender variable factor. A positive weak relationship was identified between depression

and emotional eating habits, a positive strong relationship between depression and anxiety, and a positive moderate relationship between emotional eating habits and anxiety. Comparisons based on gender showed that men had significantly higher average scores in the body image degradation dimension than women. In contrast, women scored significantly higher than men in the attractiveness dimension. Men had significantly higher scores than women in depression, while women had higher scores than men in emotional eating habits. Women also had significantly higher scores than men in anxiety.

Another result indicated that significant relationships were found between social media usage habits and body image, eating habits, and mood characteristics with the age variable factor. The study compared body image, mood, and eating behaviors of individuals aged 16-18 and 19-25 based on the time spent on social media using one-way ANOVA. Among the 16-18 age group, individuals who spent more than 7 hours a day on social media had the highest scores in the body image fatness dimension compared to other groups, and this relationship was found to be significant. Those who spent 5-7 hours a day on social media had the highest scores in the body image degradation dimension, and this relationship was also significant. Individuals who spent 2-3 hours a day on social media had the highest scores in the attractiveness and strong and fit body dimensions, and these relationships were found to be significant. Individuals who spent more than 7 hours a day on social media had the highest scores in depression, emotional eating, and anxiety, with these relationships being significant as well.

Similarly, in the 19-25 age group, individuals who spent more than 7 hours a day on social media had the highest scores in the body image fatness dimension, and this relationship was significant. Those who spent 5-7 hours a day on social media had the highest scores in the body image degradation dimension, and this relationship was significant. Individuals who spent 2-3 hours a day on social media had the highest scores in the attractiveness and strong and fit body dimensions, and these relationships were significant. Individuals who spent more than 7 hours a day on social media had the highest scores in depression, emotional eating, and anxiety, with these relationships being significant. The increase in social media usage time caused deterioration in body image,

fluctuations in emotional states, and negative changes in eating habits among adolescents and young adults. It was found that individuals who spent more time on social media had increased levels of depression and anxiety, negatively affected body image, and more frequent emotional eating behaviors. These findings provide significant data for understanding the psychological and behavioral impacts of social media usage on adolescents and young adults.

In conclusion, the methods used in the research were consistent and complementary, increasing the reliability of the findings. The data collected through questionnaires and scales were supported by correlation analyses, and a comprehensive analysis was conducted. Thus, the effects of social media usage on body image, emotional states, and eating habits of adolescents and young adults were thoroughly revealed.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ÖZET

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ.....v

KISALTMALAR vii

GİRİŞ.....1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA HAKKINDA GENEL BİLGİ

1.1 Araştırmanın Amacı.....5

1.2 Araştırmanın Önemi.....5

1.3 Araştırmanın Varsayımları.....6

1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları 6

İKİNCİ BÖLÜM

KURUMSAL BİLGİLERLE İLGİLİ LİTERATÜR ÇALIŞMASI

2.1 İnternet Kavramı.....7

2.1.1 İnternetin Gelişimi: İlk Sosyal Platformların Oluşumu.....7

2.1.2 Yahoo! 8

2.1.3 İnternet Explorer.....8

2.1.4 Amazon.com ve Ebay 8

2.1.5 Google.....9

2.1.6 Youtube 10

2.2 Sosyal Medya.....10

2.2.1 Facebook.....10

2.2.2 MSN Messenger.....12

2.2.3 Instagram 12

2.2.4 TikTok 13

2.2.5 X (Twitter) 14

2.2.6 LinkedIn.....15

2.2.7 WhatsApp.....	15
2.2.8 Telegram.....	15
2.2.9 Tumblr	16
2.2.10 SnapChat	17
2.2.11 Türkiyede Sosyal Medya kullanımı.....	18
2.3 Sosyal Medya Kullanma Alışkanlıkları.....	18
2.4 Beden Algısı	22
2.4.1 Beden Algısı Memnuniyetsizliği.....	24
2.4.2 Beden Algısı Gelişim Dönemleri.....	25
2.4.3 Beden Algısı Gerçekliği.....	27
2.4.4 Beden Algısı İdeali.....	28
2.4.5 Beden Algısı Teorileri.....	28
2.4.6 Beden Algısını Etkileyen Faktörler.....	30
2.5 Yemek Alışkanlıkları.....	32
2.5.1 Yeme Bozukluğu	35
2.5.2 Yeme Bozukluğu Kuramları.....	36
2.5.3 Yeme Bozukluğuna Etki Eden Faktörler.....	37
2.5.3.1 Aile Modeli	38
2.5.3.2 Genetik Etkenler.....	39
2.5.3.3 Travmatik Yaşantılar.....	39
2.5.3.4 Başa Çıkma Becerisi Olarak Yeme Bozuklukları.....	40
2.5.3.5 Çevre ve Kültür Etkenleri.....	41
2.6 Duygu Durum Tanımı.....	43
2.6.1 Normal Duygu Durum ve Yaşamda Önemi.....	45
2.6.2 Taşkın Duygu Durum Genel Özelliği.....	46
2.6.3 Çökkün Duygu Durumu.....	47

2.6.4 Sıkıntılı, Tedirgin Duygu Durumu.....	48
2.6.5 Depresyon Tanımı.....	49
2.6.6 Çökkün Duygudurum Belirtileri	52
2.6.7 Çökkün Duygudurumu Etkileyen Faktörler.....	53
2.6.8 Sosyal Medyanın Duygudurum Üzerinde Etkisi	54

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

HİPOTEZLER

3.1 Araştırmanın Hipotezleri.....	57
3.2 Araştırmanın Alt Problemleri.....	57

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

4.1 Örneklem.....	59
4.2 İşlem Yolu.....	59
4.3 Araç ve Gereçler.....	59
4.3.1 Sosyodemografik Bilgi Formu.....	59
4.3.2 Ben Tovim Beden Tutum Ölçeği.....	60
4.3.3 Duygusal Yeme Ölçeği.....	60
4.3.4 Beck Depresyon Envanteri.....	61
4.3.5 Beck Anksiyete Ölçeği.....	61
4.3.6 Verilerin Analizi	62

BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

5.1 Örneklem Grubuna Ait Bulgular.....	63
5.2 Güvenirlilik Analizleri.....	65
5.3 Sosyal Medya Kullanım Durumunun Değerlendirilmesi.....	68
5.4 Ölçeklerden Elde Edilen Ortalama Puanların Değerlendirilmesi.....	71

5.5 Ölçeklerden Elde Edilen Sonuçların Aralarındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizleri.....	73
5.6 Ergen ve Genç Yetişkinlerin Beden Algısı, Yeme Davranış ve Duygu Durumlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması.....	77
SONUÇ	88
KAYNAKÇA	98
EKLER	
Ek-I: Sosyodemografik Bilgi Formu.....	118
EK-II: Ben-Tovim Walker Beden Tutum Ölçeği.....	120
EK-III: Beck Depresyon Envanteri-BDE.....	124
EK-IV: Duygusal Yeme Ölçeği.....	129
EK-V: Beck Anksiyete Ölçeği.....	130
EK-VI: Katılımcı Bilgi Ve Onam Formu.....	132
EK-VII: Etik Kurulu	133

TABLÖLER LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Türkiye’de Son 3 Ay İçerisinde Sosyal Medya Ve Mesajlaşma Uygulaması Kullanma Oranı Veri Tablosu.....	18
Tablo 2. Örneklem Grubuna Ait Demografik Bilgiler.....	64
Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Ölçekler İçin Elde Edilen Cronbach A İç Tutarlılık Değerleri.....	66
Tablo 4. Beden Tutum Ölçeği - Beşli Likert Ölçek Aralıkları.....	66
Tablo 5. Cinsiyet * Hangi Sosyal Medya Uygulamasını Aktif Kullanıyor?.....	68
Tablo 6. Cinsiyet * Sosyal Medyada Geçirilen Süre	69
Tablo 7. Yaş * Hangi Sosyal Medya Uygulamasını Aktif Kullanıyor?	70
Tablo 8. Yaş * Sosyal Medyada Geçirilen Süre	71
Tablo 9. Beden Algılarına İlişkin Ortalama Puanlar	72
Tablo 10. Depresyon Algılarına İlişkin Ortalama Puanlar.....	72
Tablo 11. Yeme Alışkanlıklarına İlişkin Ortalama Puanlar.....	73
Tablo 12. Anksiyete Algılarına İlişkin Ortalama Puanlar.....	73
Tablo 13. Beden Algısı * Depresyon-Anksiyete-Yeme Alışkanlığı Korelasyon Tablosu.....	75
Tablo 14. Depresyon * Anksiyete * Yeme Alışkanlığı Korelasyon Tablosu.....	76
Tablo 15. Beden Algısı, Duygu Durumu ve Yemek Davranışının Cinsiyete Göre Karşılaştırmasını Gösteren Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	78
Tablo 16. Beden Algısı, Duygu Durumu ve Yemek Davranışının Yaşa Göre Karşılaştırmasını Gösteren Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	79
Tablo 17. Beden Algısı, Duygu Durumu ve Yemek Davranışının Sosyal Medyada Geçirilen Süreye Göre Karşılaştırmasını Gösteren Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	81

Tablo 18. Beden Algısı, Duygu Durumu ve Yemek Davranışının Sosyal Medyada Geçirilen Süreye Göre Karşılaştırmasını Gösteren Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları (16-18 Yaş Grubu).....	83
Tablo 19. Beden Algısı, Duygu Durumu ve Yemek Davranışının Sosyal Medyada Geçirilen Süreye Göre Karşılaştırmasını Gösteren Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları (19-25 Yaş Grubu).....	85



KISALTMALAR

V.d: Ve Diğerleri

B.D.Ö: Beck Depresyon Ölçeği

B.A.Ö: Beck Anksiyete Ölçeği

B.T.W.B.T.Ö: Ben-Tovim Walker Beden Tutum Ölçeği

D.Y.Ö: Duygusal Yeme Ölçeği

S.M: Sosyal Medya

ARK: Arkadaşları

http: Hyper Text Transfer Protocol

WWW: World Wide Web

Vb: Ve benzeri

GİRİŞ

Teknolojinin gelişmesiyle insanoğlunun hayatına internetin dahil oluşu 1950 yıllarından itibaren sayılmaktadır. Zamanla teknoloji imkanların artırılması, internetin kullanım amaçlarının şekillenmesine ve günümüzde hayatımızın bir parçası haline gelmesine zemin yaratmıştır. Bunun en bilinen örneği, Web 2.0 gelişmesiyle birlikte hayatımızda yeni bir ulaşım alanı olan sosyal medyadır.

İlk zamanlar internetin kullanım amaçları kısıtlı ve tek yönlü olarak askeri projelerin desteklenmesine hizmet ederken günümüzde sosyal medya araçlarıyla kişilerarası online ilişkilerin oluşmasına, araştırma konularına ulaşp zengin bilgi kaynaklarına erişilmesine, boş zamanların çeşitli içerik üretilmesine veya üretilmiş içeriklerden faydalanmasına yardım etmektedir (Çayırılı, 2017). Diğer taraftan düzensiz zaman ve enerji harcanması, online ilişkiler kurulduğu zaman oluşan gizli kimlik zorbalıklar, bireylerin benlik saygısından çeşitli hatalı düşüncelerin oluşması ve bunlarla beraber birçok negatif yönleri de mevcuttur (Sarıkoc, 2021).

Hayatımıza dahil olduğu ilk günden bugüne kadar aktif kullanıma sahip olmasından en temel sebeplerine ulaş bilirliliğin kolay olmasını, kullanımın rahat ve çok çeşitli olabilmesini, farklı ülkelerde yaşayan kişilerden, olaylardan kısa sürede haberdar edebilmesini, ilgi alanımıza ait içerikleri rahat erişebilmemizde rol oynamasını söyleye bilmekteyiz. Bununla beraber bazı insanlar için zorlaşan sosyal ilişkilerinin online olarak rahat sürdürebilmesi, istedikleri zaman ilişkileri rahatlıkla sonlandırıp, rahatlıkla yeni insanlar tanıma olanakları sağlaması, diğer taraftan da beğenilme ve varoluşunun kabul edilme arzusunun karşılanmasında etkin role sahiptir (Sarıkoc, 2021; Öztürk 2020).

Birçok tanıma sahip olan Sosyal medya insanların iletişim ve haberleşme gibi ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamaktadır. İletişim insanların dış dünyayı algılayıp tanıyabilmesi aracıdır (Çedikçi, 2011). İletişimin sağlanması için kişilerin birbirleriyle sosyalleşmesi, daima etkileşimde bulunması gereklidir. Fakat günümüz şartlarında bu durumun her zaman olanak sağlaması mümkün olmamaktadır. Geçmişte insanlar birbirleriyle iletişim sürdürmek için mektup, faks, birtakım eşyalar kullanırken, günümüzde sosyal medya uygulamaları kısa süre içerisinde iletişimi sağlamakta yardımcı

olmaktadır. Güncel haberlerin, araştırmaların takip edilmesi, yeni kişilerle sohbet etmek, anılar paylaşmak, benzer anılara sahip kişiler tanımak, kısaca yüz yüze iletişimden daha fazla iletişim alanların oluşmasında büyük etkiye sahiptir. Bu etkiler her yaş grubu içinde farklı boyutlarda şekillene, kullanılabilir. Örneğın, gençler için sosyal medya kullanma amaçlarına bilime gelen yenilikleri takip etmek, sosyalleşmek, güncel durumlardan haberdar olmaksa, liseli bir öğrenci için bu durum daha farklı şekilde kendisini gösterebilmektedir.

Ergenlerle ilgili yapılan bazı araştırmalarda aile bireyleriyle yaşadıkları sıkıntılar, onlara yüklenen fazla sorumluluk ve beklentiler aynı zamanda aile içi geçimsizlikte ergenin taraf tutması için zorlanması, yaşadıkları olumsuz duygulardan kurtulmak ve yalnızlıklarını gidermek için sosyal medya kullanımlarının artırdığını görölmektedir (Bilgin, şahin ve Togay, 2020; Yılman, 2020; Bütüner, 2022).

Her geçen gün sosyal medya uygulamalarının çoğalması, bununla beraber sosyal medya kullanan kişi sayısının artmasına sebep olmaktadır. Her ne kadar sosyal medya sitelerin mantığı kişilerin sosyalleşmesi ve yaşam tarzlarını olumlu etki etmesi üzerinde dursa da gerçeklikte bu esas hizmetten kenara saptığı birçok durumlarla karşılaşılmaktadır. Özellikle, bağımlılık düzeyinde sosyal medya kullanımının kişilerde olumsuz duygu durumların oluşmasına, aynı zamanda yemek tutumlarında, beden algılarında da bir sıra negatif yönde gelişim gösterdiği birçok araştırmalarda kanıtlanmaktadır (şengönöl ve Aydın, 2023).

Bazı araştırmalar gösteriyor ki, sosyal medya kullanım süresine bağılı olarak onun olumlu veya olumsuz etkilerini bireyler üzerinde gözetlemek mümkündür. 3 saat ve daha az sosyal medya veya internet kullanan bireylerin, 3 saat ve daha fazla kullanan bireylere kıyasla dışadönük, girişimci, duygu durumlarında olumsuzluklarının sosyal medya bağılantısı düşük ve benlik algıları, öz saygılarında normallik gözlenmiştir (Doğrusever, 2021).

Dünya Sağlık Örgütüne göre bağımlılık kişinin psikoaktif maddenin fazladan kullanması sonucunda gönüllü olarak onu bırakamaması ve sık sık tüketimine devam

etmesidir. Sosyal medya bağımlılığı da bu terimde ifade edildiği gibi çok sık kullanılan ve bırakılması çok zor olan internet ağıdır (Doğan, 2024).

2012 yılında Adnreassen'in yaptığı sosyal medya bağımlılıkla alakalı araştırma sonuçlarında kumar ve diğer madde bağımlılıkları gibi sosyal medya bağımlılığının da patolojik boyutta değerlendirilmektedir. Nitekim birçok araştırmalarda bu bağımlılığının tedavisinin olmadığı veya çok zor olduğu da kaynaklara dahil edilmiştir (Bütüner, 2022).

Sosyal medya kullanımı ergen ve genç yetişkinlerde daha aktif olarak kullanılması ve sonucunun da bağımlılık düzeyine kadar ilerleme ihtimalinin yüksek olması beklenen bir durumdur. Özellikle her geçen gün sosyal medya uygulamalarına gelen yeni güncellemelerin insanları biraz daha kendisine bağlayabilmektedir. İlk zamanlarda iletişim ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla sadece mesajlaşmak, fotoğraf ve kısa metinler paylaşmak için kullanılan uygulamalar, şimdi devamlılığının sürdürmek için kişilerin beğenilmek arzusunu da kullanmaktadır.

Sonuç olarak, kişiler birçok durumda kendilerini akranlarıyla kıyaslamakta, beğenilmek ve onaylanmak isteklerinin başkalarının dayattığı beden algısına göre şekillendirmekte, günlük yaşam faaliyetlerine ve hayat kalitelerine olumsuz şekilde etki etmektedir.

Her geçen gün değişime uğrayan ancak herhangi bir şekilde gerçeklik payını kendisinde barındırmayan sosyal medya güzellik algısı bireylerin özsaygısında, kendine güveninde, kendini kabullenişinde ve kendini sevmelerinde olumsuz etki etmektedir.

Ergenlik döneminde daha yeni sosyal medyayla tanışan bireylerde beden algısı daha yeni oluşmağa çalışırken sosyal medyada gerçeği tam yansıtmayan güzellik algılarıyla bilgi kirliliğini yaşamasına neden olmaktadır. Kendi bedenlerini beğenememek, bunu farklı yollarla saklamağa çalışmak, bazen bundan dolayı zorbalığa uğrayacakları kaygısıyla bile evden dışarı çıkmak istememek, sosyalleşmekten kaçınmak, anksiyete, öfke gibi olumsuz duygular yaşamak, kendilerini, ailelerini suçlamak, olumsuz davranışlar sergilemek gibi durumlar yaşamalarına neden olabilmektedir.

Sosyal medya toplumu tarafından onaylanmış mükemmel olarak nitelenmiş beden algısına sahip olmayan bireylerin kişiliklerinde de hassaslaşma, kırılganlık, içedönük gibi özelliklerinin oluşması gözlenmektedir (Sarıkoc, 2021). Diğer taraftan zayıflığın kutsallaşması, ince vücut ideallerinin popülerleşmesine bağlı olarak bu duruma maruz kalan hem ergen hem genç yetişkinlerde yemek davranışlarında da bir sıra değişimler gözlenmektedir. Yanlış uygulanan diyetler ve onlardan kaynaklı sağlıkta oluşan sorunlar, yanlış yemek alışkanlıkları bazen beden memnuniyetsizliğine bağlı olarak oluşan depresyondan kaynaklı tıkanırcasına yemek veya yediklerini kusmak gibi olumsuz sonuçlara sebep olabilmektedir. Yapılan birçok çalışmada sosyal medya kullanan her 3 kişiden 2'nin beden algılarına karşı olumsuz düşünceye sahip olması, bunun sonucunda yemek davranışlarında değişimler yapmaları ve sonuç alamadıklarında depresyona girme oranlarının arttığı gözlenmiştir (Hamurcu, 2023).

Türkiye’de sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasını ve aktif kullanan kesimin ergen ve genç yetişkinleri kapsamı oluşturmada olan benlik algılarında oluşabilecek olumlu veya olumsuz taraflarının bilimsel olarak araştırılması önemli olarak görülmektedir. Bir sıra kaynaklara başvurduğumuzda tez konu başlığıyla alakalı detaylı araştırmaların az oluşu ve beden algısı, yemek davranışı, duygu durumlarında oluşan etkilerinin birlikte incelenmesinin sınırlıkları göz önünde bulunarak bu araştırmanı her iki yaş grubunu kapsayacak şekilde yürütmek literatüre kazandıracağı bilgiler açısından önemini artırmaktadır.

Çalışmanın bundan sonraki kısmında çalışmanın amacı, önemi, varsayımları ve sınırlılıklarından bahsedilmektedir. İkinci bölümden itibaren literatür taraması, üçüncü bölümden itibaren hipotezler, dördüncü bölümden itibaren araştırma yönteminden, beşinci bölümden itibaren bulgular, sonuncu altıncı bölümden itibaren tartışma, sonuç ve araştırmayla alakalı öneriler bulunmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA HAKKINDA GENEL BİLGİ

1.1 Araştırmanın Amacı

Genel popülasyonda bulunan ergen ve genç yetişkinlerin sosyal medya kullanma özelliklerinin incelenmesi, elde edilen sonuçlarla beden algısı, yemek alışkanlıkları ve duygu durumlarında ne gibi etkiler oluşturabileceğini öğrenmek, psikoloji literatürüne ve olasılıkla psikopatolojiye bu konuda katkı sağlamaktır.

1.2 Araştırmanın Önemi

Yıllar geçtikçe artan sosyal medya kullanımı farklı amaçlar ve hizmetler kapsamında kendisini geliştirmeğe devam etmektedir. Ergen ve genç yetişkinlerin kullanım amaçları değerlendirildiği zaman birebir iletişim kurulması gereken durumları sosyal medya araçlarıyla kurup bu uygulamaların tehlikeli boyutlarını da keşfetmelerine olanak sağlamaktadır. Günümüzde aktif olarak devam eden mükemmel beden, ideal vücut algıları özellikle bu yaş döneminde olan bireylerde olumsuz etkiler bırakma ihtimali yüksektir. Bu ihtimallerin değerlendirilmesi, gerçeklik payının ne kadar çok veya az olduğunu anlamak ve bireylerin sosyal medyanın oluşturabileceği veya oluşturduğu riskleri görmesi açısından bu tezin farkındalığa katkı sağlaması hedeflenmektedir.

Artan sosyal medya kullanımının ileriki zamanlarda oluşturabileceği riskli davranışlara, psikopatolojilere sürüklenme ihtimalinin dikkate alınması gerektiğini, özellikle, daha yeni benlik saygısı oluşması döneminde olan ve bu kişilerin kendileriyle alakalı stereotiplerinin dış etkenlere karşı etkilenme derecesini de dikkate alırsak günümüz insanlar tehlike arz ettiği öngörülmektedir.

Yapılan birçok araştırmalar değerlendirildiğinde ergen ve genç yetişkinleri beraber değil ayrı şekilde değerlendirilmesi, aynı zamanda beden algı, yemek alışkanlıkları ve duygu durum özellikleri arasındaki bağlantıların incelenmesinin literatürde çok az

bulunmuştur. Dolayısıyla, ergen ve genç yetişkinler bu araştırmaya dahil edilmiş, sosyal medya kullanma alışkanlıkları araştırılmış, beden algısı, yemek davranışı ve duygu durum özellikleri incelenerek psikoloji ve psikopatoloji literatürüne kazandıracağı yeni bilgiler açısından yararlı olarak öngörülmüştür.

1.3 Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmaya katılan sosyal medya kullanan lise ve üniversite öğrencilerinin “Kişisel Bilgi Formu”, bireylerin sosyal medya kullanma alışkanlıklarının duygu durumlarının değerlendirilmesi için “Beck Depresyon ölçeği”, “Beck Anksiyete ölçeği”, sosyal medya kullanımının beden algısı ve yemek alışkanlıklarına etkisini ölçmek için “Ben-Tovim Walker Beden Tutum Ölçeği” ve “Duygusal Yeme Ölçekleri”ni samimi cevap verdikleri düşünülmektedir.
- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının geçerli, güvenilir ve yetişkinler için uygun olduğu varsayılmıştır.
- Katılımcıların ölçekleri samimi ve eksiksiz bir şekilde dolduracakları varsayılmıştır.
- Katılımcıların ölçekleri doldurduğu süreç içerisinde duygu, düşünce ve deneyimlerini açık ve samimi bir şekilde aktaracağı varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma 16-18 ve 18-25 yaş arası Bursa ve İstanbul illerinde eğitim alan öğrencileri ile sınırlıdır
- Araştırma kapsamında incelenen “Beck Depresyon ölçeği, Beck Anksiyete ölçeği, Ben-Tovim Walker Beden Tutum Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçekleri’nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURUMSAL BİLGİLERLE İLGİLİ LİTERATÜR ÇALIŞMASI

Bu bölümde İnternet kavramı, İlk sosyal platformların oluşumu, Sosyal medya ve Sosyal medya kullanma alışkanlıkları, Digital 2023 Türkiye raporu, beden algısı, yemek alışkanlıkları, duygu durum özelliklerinin ergen ve genç yetişkinler üzerinde etkisini izah eden kavramlar ve değişkenlerle alakalı kuramsal bilgilere yer verilmektedir.

2.1 İnternet Kavramı

Birbirinden ayrı iki bilgisayarı birbirine bağlamak için 1960 yılında Levi Finch ve Robert Taylor bir sıra araştırmalar yapmağa başladı. Bu araştırmaların temel amacı bilgisayarlar arasında bir ağ bağlantısı oluşturabilmektir. 1969 yılında araştırmalar ilerlemiş ve Amerika Savunma Bakanlığı tarafından Advance Research Project Agency Network (ARPANET) olarak yeni çağ internetin temeli kullanılmaya başlanmıştır. Ardından 1989 yılında da bilgisayar bilimcisi olarak çalışan Sir Timothy John Bernes-Lee World Wide Web (www) terimini hayatımıza dahil etmiş ve bu terimi kullanıcıların kullanmasına sunulmuştur. 1992 yılında temeli Ulusal Süper Hesaplama Uygulamalar Merkezi'nde (National Center of Supercomputing Applications) kurulan Mosaic web tarayıcı 1993 yılında herkesin kullanımı için sunulmuştur (Çayırılı, 2017; Borges 2009). Mosaic tarayıcısından sonra bir sıra tarayıcılar da yıllarca gelişmeğe ve kullacılar tarafından aktif kullanım halinde bulunmağa başlamıştı.

2.1.1 İnternetin Gelişimi: İlk Sosyal Platformların Oluşumu

İnternetin gelişimiyle beraber web tasarımcılar yeni siteler oluşturmağa başlamıştı. Çeşitli amaçları hedefleyen bu siteler bilgi edinmek, veri aktarmak, verilere ulaşmak, haberleşmek, arkadaşlık kurmak, oyun oynamak, video izlemek gibi çeşitli amaçlara hizmet ediyordu. Tim Berners-Lee tarafından geliştirilen Info.cern.ch web sitesi bu sitelerin atası olarak düşünülmektedir. Bu sitenin amacı insanlara World Wide Web (www)

hakkında bilgi edinmelerini sağlamaktı. Ardından Yahoo!, İnternet Explorer, Amazon.com, Ebay, Google, Facebook ve Youtube insanların hizmetine sırayla sunulmaya başlamıştı.

Facebook sosyal medya uygulamasının gelişmesiyle beraber benzer hizmetler sunan bir çok uygulamalar da gelişmeğe başladı. Bunlara Tumblr, İnstagram, Tiktok, Snapchat, X, (Twitter), Periscope, Discord, Reddit, Whatsapp, Telegram, Pinterest, LinkedIn, SoundCloud, Spofy, Weibo vb. uygulamalar dahildir.

2.1.2 Yahoo!

1995 yılında David Filo ve Jerry Yang tarafından geliştirilen Yahoo!, ilk zamanlar arama ve yayın motoru olarak kullanılırken zamanla haber portalı, e-posta hizmeti gibi çeşitli kullanım amaçları oluşturulmuştu. Hizmete sunulduğu ilk dönemden günümüz itibariyle hala aktif olarak kullanılan bir uygulama olarak değerlendirilmektedir.

2.1.3 İnternet Explorer

1995 yılında Microsoft tarafından geliştirilen İnternet Explorer ilk dönemler en aktif şekilde kullanılan arama motoruyken, 2022 yılından itibaren tarayıcı desteklenmediği için hizmeti sonlandırılmıştır. Bu uygulama 1993 yılında hizmete sunulan Mosaic tarayıcısının grafiksel kullanıcı ara yüzünü kullanmaktaydı (Borges, 2009; Çayırılı, 2017).

2.1.4 Amazon.com ve Ebay

1994 yılında Jeff Bezos tarafından Amazon sitesi kuruldu. Bu site ilk zamanlarda sadece kitap satmakla meşgulken günümüzde çeşitli ürünlerinde satılmasında aktif kullanılan e-ticaret sitedir.

Ebay 1995 yılında Pierre Omidyar tarafından kuruldu. Amazondan farklı olarak ilk günden farklı ürünlerin satışı için aktif olarak kullanılan uygulama olmuştur. Aynı zamanda online müzayede olarak hizmet vermektedir.

2.1.5 Google

Larry Page ve Sergey Brin tarafından 1998 yılında kurulan Google, ilk hizmete sunulduğu günden itibaren bugün dahil olmak üzere en çok kullanılan arama motorudur. Günümüzde Google insanlara birçok kolaylık sağlamaktadır. Bunlar içerisinde hızlı taramaya sahip olması en bilindik özelliğidir. Aynı zamanda bu özellik dışında da bir sıra özellikler ve uygulama hizmetleri de sunmaktadır. G-mail bunlar içerisinde en çok kullanılan ve günümüzde herkesin sahip olduğu e-posta adres sitesi ve uygulamasıdır. Google haritalar çeşitli farklı arazilerin ulaşım yolları, görsel ve coğrafi yerleşimi hakkında detaylı bilgi veren site ve uygulamadır. Google fotoğraflar telefonların hafızası dışında online şekilde fotoğrafların depolanmasını sağlayan, tarihlere ve boyutlara göre sıralayan uygulamadır. Drive uygulaması Google fotoğraflardan farklı olarak daha fazla seçenek depolama hizmeti veren, aynı zamanda sunum, Google e-tablolar, formlar, dökümanlar, Google çizimler, Google site, Google Jam board gibi kullanma seçenekleri sunmakta olan site ve uygulamadır. Google Home uygulaması uzaktan teknolojik cihazların kullanılmasını sağlayan uygulamadır. Google takvimi telefon takvimlerine benzeyen fakat etkinliklerin programlanması, daha kolay ve rahat ara yüzüyle sık kullanılan Google uygulamaları sırasındadır. Google meets 2017 tarihinde hayatımıza girse de aktif kullanım dönemleri Covid-19 salgınından dolayı başlayan karantin sürecinde insanların iş, okul, sosyal görüşmelerini kolaylaştırmasıyla başladı. Günümüzde birçok benzer uygulamalardan daha çok kullanıcıya sahip oluş nedeni, ara yüzünün kolay ve zaman sınırının 3 kişiden az ise 1 saat, çok ise 24 saate kadar sürmesidir (Vise, 2007).

2.1.6 Youtube

2005 yılında Hot or Not isimli siteden esinlenerek Steve Chen, Chad Hurley ve Jawed Karim tarafından Youtube kuruldu. İlk video Jawed Karim tarafından “Me at the Zoo” başlığıyla paylaşıldı. 6 aylık sitenin deneme süresinden sonra tüm ülke için açık hizmete sunuldu. USA Today verilerine göre 65.000’den fazla video bu siteye yüklendiği belirtilmektedir.

2.2 Sosyal Medya

İnternetin gelişimi ve ilk sosyal platformların oluşmasıyla sosyal medya’da hayatımıza hızlı bir giriş yaptı. İlk zamanlar sadece mesajlaşma, sesli veya görüntülü arama hizmeti veren uygulamalar yıllar geçtikçe tüm özellikleri kendilerinde birleştirmeye, hatta diğer uygulama özelliklerini de kendilerinde barındırarak hizmet amaçlarını geliştirmeye başladı. Çeşitli amaçlara hizmet eden uygulamalar da zamanla sosyalleşme ve medya hizmetlerini de kendisinde barındırmak için değişimler yaptı. Her birisinin temelde ortak bir amacı vardı; insanlar arası iletişimin kolaylığını ve sürdürülebilirliğini sağlamak. İlk sosyal medya uygulamalarından olan Facebook ve MSN günümüz sosyal medya uygulamaların atası sayılmaktadır. Bu sosyal medya uygulamalarının gelişmesiyle beraber benzer hizmetler sunan bir çok uygulamalar da gelişmeye başladı. Bunlara Tumblr, Instagram, Tiktok, Snapchat, X, (Twitter), Periscope, Discord, Reddit, Telegram, Pinterest, LinkedIn, SoundCloud, Spotify, Weibo vb. uygulamalar dahildir.

2.2.1 Facebook

Mark Zuckerberg tarafından 2004 tarihinde kurulan Facebook, ilk zamanlar kısıtlı erişimle kuruldu. İlk zamanlar Harvard üniversite öğrencilerine açık sunulurken, zamanla Boston liman kentinde okulların erişimine açıldı. 2005 yılından itibaren Amerika Birleşik

Devletin tüm eğitim kurumlarında bu siteye erişim izni verildi. 2006 yılından itibaren dünya geneli için açık bir sosyal medya sitesine dönüştü.

Oluşturulma amacı farklı üniversite öğrencilerin birbirleriyle iletişim halinde olmaları, yeni arkadaşlıkları kurulmaları, yani sosyalleşmelerini desteklemektir. Ancak 2007 yılında Needham, Company 2007; May, Kwong 2007 araştırma sonuçlarına göre Facebook çoğunlukla devam eden arkadaşlığın sürülmesi için daha çok kullanıma hizmet etmekteydi.

Zamanla farklı amaçlarla Facebook'un değişik uygulamaları gelişse de popülerliğini sadece Facebook mesajlaşma uygulaması sürdürdü.

Basit ara yüzü, kolay erişilebilirliği, kayıt olurken çeşitli seçenek imkanı sunması ve gizliliğin korunması Facebook'un bir diğer önemli özelliği olmuştur. Bu yüzden çıktığı tarihten itibaren çok fazla kullanıcıyı kendisine çekmeyi başarmıştır.

Facebook, zamanla mesajlaşma imkanlarını kısa bilgi paylaşım metinleri, emoji kullanımı, fotoğraf paylaşımı, sesli mesajlar, sesli arama, görüntülü arama, grup toplulukları gibi özellikler geliştirerek kullanım yoğunluğunu ve süresini artırmayı başarmıştır. Aynı zamanda kısa süre içerisinde erişim kolaylığını ve kolay kullanım özelliklerini geliştirmek amacıyla Facebook uygulama olarak ta hizmet vermeğe başladı. 2011 yılından mesajlaşmayı daha kolay ve hızlı ulaşılabilirliğini sağlamak için Facebook Messenger uygulaması piyasaya sürüldü.

Websiterating.com 2024 güncel verilerine göre dünya genelinde 1,98 milyar aktif kullanıcı bulunmaktadır. Aktif olarak kullanıcı yaş bilgilerinde 25-34 yaşlarında kişilerin daha çok kullandığını, 2015 yılından itibaren 13-17 yaşındaki kullanıcıların azaldığı kayıtlarda bulunmaktadır.

Web.archive.org sitesinin 2023 yılı için Türkiye Facebook kullanım verilerinde 40.000.000 kişinin aktif olarak kullandığını, bunlardan 26.000.000 kişinin erkek, 14.000.000 kişinin kadın olması belirtilmektedir.

2.2.2 MSN Messenger

1999 yılında MSN Messenger uygulaması Microsoft tarafından MSN programının mesajlaşma uygulaması olarak geliştirilmiştir. Hizmet açısından mesajlaşma, fotoğraf paylaşımı ve emoji kullanımı ile popülerleşmeğe başlamıştı. Dönemin ilk sosyal medyası olarak görülen ve bir zamanlar çok fazla kullanıcısı olan bu uygulama zamanla Facebook ve benzeri mesajlaşma uygulamalarına yenik düşerek kullanımında düşüş yaşamağa başladı. 2013 8 nisan tarihinde tamamen sitenin çalışılmasına son verildi.

2.2.3 Instagram

Günümüzün en çok kullanılan, popülerliğiyle bilinen Instagram ilk kez 6 Ekim 2010 tarihinde hayatımıza Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından dahil edildi. Kullanım amaçları fotoğraf paylaşmak, fotoğraflara çeşitli efektler kullanmak, insanların birbiriyle iletişimi sağlaması olarak hedeflenmişti, günümüzde de bu amacını başarılı şekilde sürdürmeğe devam etmektedir. 2013 yılına kadar gelişim genel olarak fotoğraf paylaşımı, fotoğraf etiketlenmeleri, profil görünümü, video paylaşımları üzerindenken 2013 yılında bireysel mesajlaşmanın sağlanması için Direct özelliği oluşturuldu. Böylece kısa süre içerisinde kullanım kitlesinde hızlı bir artış yaşandı. 2016 yılında gelen “Hikaye” özelliğiyle 24 saatlik paylaşımların oluşması, kısa videoların paylaşma imkanlarının tanınması uygulamanın kısa süre içerisinde kullanım amacının sadece sosyalleşmekten çıkarıp işbirliği, reklam ve tanıtım boyutlarında para kazanılmasına kadar geliştirdi. Yorum yapmak, fotoğraf beğenmek, kaydetmek, paylaşmak, arkadaş edinmek, iş seyahat, eğitimle alakalı bilgi paylaşmak ve edinmek gibi çeşitli amaçlarla kullanılmaktadır.

Instagram diğer taraftan insanların başkaları tarafından keşfedilme aracı olarak da kullanıma sunuldu. 2011 yılında # bu simge, hashtag olarak kullanarak instagramın keşfet kısmında paylaşımların gözükmeye başlanarak sağlandı. Bununla da takip etmeyen kişiler tarafından ve hashtagla arama kısmına yazarak aratan kişiler tarafından paylaşımlara erişimler sağlanabiliyor.

2016 yılında uygulamada canlı yayım özelliği kullanıcılara sunuldu. Bu özelliğin amacı canlı yayım açan kişinin anlık olarak takipçileriyle sohbet etmesi, çeşitli etkinliklerini paylaşmaktır. İleriki zamanlarda gelen güncellemelerle en fazla üç kişiyle beraber canlı yayın açıp takipçilerin izlemesiyle görüntülü sohbetlerini gerçekleştirmeye başlanıldı.

2018 yılında İGTV özelliği geliştirildi. Bu özellik 10 dakikalık videoların yüklenmesine olanak sağlıyordu.

2019 yılında Reels özelliği geliştirildi. Bu özellik ilk olarak Brezilya’da deneyime verildi. Bu özelliğin amacı 15-20 saniyelik videoları reelsin sunduğu arka plan müzikleriyle çekmek, başkaları tarafından videoların erişe bilirliliğini artırmaktır. 2020 yılından itibaren bu özellik tüm dünya geneline sunuldu.

Online ticaretin gelişmesinde ve insanların online kazanç elde etmesinde eşsiz role sahip instagram, 2021 yılında Reels videoları için sponsorlu etiket özelliğini geliştirdi.

2023 yılından itibaren Doğrulanmış Rozet özelliğini geliştirdi. Bu özellik takipçi sayı çok olan kişilere kısıtlı şekilde verilirken sonraki zamanda uygulama üzerinden başvuru yapan herkese mavi tık almak olanağını tanıdı.

Instagram Data reportal sonuçlarına göre 1.628 milyar kullanıcıya sahiptir. Türkiye’de bu veri 56,4 milyon olarak kayıtlara alınmaktadır. Dünya genelinde %49,4 kadın kullanıcı, %50,6 erkek kullanıcıya sahiptir.

2.2.4 TikTok

2016 yılında ilk kez çinde ByteDance tarafından geliştirilen TikTok, Instagrama benzer özellikleriyle bilinmektedir. Bu uygulamanın temel amacı kısa süreli videolar paylaşılması, etkileşimin hızlı ve erişe bilirliliğinin çok olmasıdır. Instagramda olduğu gibi bu uygulamada da hashtag kullanılarak keşfette gözükmeye ihtimali yükselmektedir. Aynı zamanda canlı yayınların olması, bu canlı yayınları başkalarıyla beraber sürdürebilmek olanağını da sunmaktadır. Online kazanç olaraksa canlı yayınlarda gelen hediyelerle

sağlanılmaktadır. Instagram hem fotoğraf hem video özelliği sunarken TikTok sadece video paylaşım olanağı sunması önemli farklarından birisidir. İlk bakışta Instagram Reels özelliğine benzerken Tiktokun temel farkının bu videolardaki ses efektlerine kendi seslerimizi de ekleyebilmektir.

2020 yılından itibaren TikTok uygulamasına karşı çeşitli ülkelerden yasaklar gelmeğe başladı. İnsanların görülür olmak, izlenilmek ve keşfedilmek için çeşitli eylemler kullanmaları buna neden olan sebeplerin başında gelmektedir.

Data reportal 2023 sonuçlarına göre TikTok uygulaması dünya genelinde 1 milyar kullanıcıya ulaşmış durumdadır. Türkiyede bu sonuç 18 yaş ve üzeri için 31,0 milyon olarak verilmektedir. Genel kullanıcı raporlarında TikTok kullanan kadınlar %53,4, erkekler %46,6 istatistiğine sahiptir (Data reportal, 2023).

2.2.5 X (Twitter)

2006 yılında Jack Dorsey, Noah Glass, Biz Stone ve Evan Williams tarafından kurulan bu uygulama paylaşımları tweet olarak isimlendirmiştir. Bu uygulamada kişiler sınırlı sayıda harf kullanma izni veren metnler, fotoğraf ve videolar paylaşmaktadır. Hem sosyalleş hemde haberlere daha hızlı şekilde ulaşmak açısından diğer sosyal medya uygulamalarından farklıdır.

Twitter uygulamasının bir diğer artısı da hashtaglarla hızlı erişim sağlayabilmesidir. Özellikle afet, savaş, önemli olaylarda kişilerin seslerinin duyurulması açısından bir nevi sosyal mikrofon rolünü oynamaktadır.

2022 yılından Twitter Elon Musk tarafından satın alındıktan sonra, 2023 yılında uygulama ismi X olarak değiştirilmiştir.

Data Reportal istatistiğine göre dünya genelinde Twitter kullanan kişi sayısı 372,9 milyon olarak kaydedilmiştir. Kullanıcıların %35,7'i kadınlar, %64,3'ü erkekler kapsamaktadır. Türkiye'de bu veriler 13,8 milyon aktif kullanıcı olduğunu belirtmektedir.

2.2.6 LinkedIn

LinkedIn 2003 yılında Ryan Roslansky tarafından kurulan çalışan kişilerin birbirleriyle iletişim kurabilmelerine yardımcı olan sosyal medya uygulamasıdır. Bu uygulama iş verenler, iş arayanlar ve şu an aktif olarak herhangi bir işte çalışan kişiler tarafından kullanılmaktadır. Uygulamada kişisel bilgiler, iş ve eğitim hayatı başarıları paylaşılmaktadır.

Data Reportal istatistiğine göre dünya genelinde LinkedIn kullanıcı sayısı 922,3 milyonu kapsamaktadır. Genel cinsiyet istatistiğine baktığımız zaman %56,8 oranla erkekler kadınlardan daha fazla kullanmaktadır. Türkiye genelinde 11.000.000 kişinin kullanımındadır.

2.2.7 WhatsApp

2009 yılında Jan Koum tarafından geliştirilen WhatsApp, günümüzde en çok kullanılan uygulamalar sırasında ilk 3'de yer almaktadır. Temel amacı kişiler arası anlık hızlı mesajlaşma, fotoğraf, ses, video, doküman paylaşımı, sesli ve görüntülü arama olarak bilinmektedir. WhatsApp bir sıra özellikleriyle diğer sosyal medya uygulamalarından farklılaşmaktadır. Bunlara, kişilerin bilgilerine sadece onların numarası olan kişilerin ulaşabilirliğinin olması, kişi istediği zaman kişiye özel veya herkese özel olarak son görülme saatini, profil fotoğrafını, durum güncellenmesini ve hikaye paylaşımlarını saklaması aittir. Ülkemizde bu uygulama 60 milyondan kişi tarafından kullanılmaktadır.

2.2.8 Telegram

2013 yılında Pavel Durov tarafından kurulan Telegram, günümüzde en çok kullanıcıya sahip uygulamaların 8. Olarak bilinmektedir. Dünya genelinde 800 milyon aktif kullanıcıya sahiptir. WhatsApp gibi hızlı mesajlaşma uygulaması olarak bilinmekte olsa da, bir çok farklı yönleri mevcuttur. Mesajların gizliliği ve güvenliğinin korunması

bakımından 2014 yılında herhangi bir kullanıcının mesajlarına erişebilen kişiye para ödülü vereceği açıklandı. 1 sene devam eden bekleme sonrası ödülü alan kimsenin olmayışı Telegramın ileri seviye gizlilik özelliklerine sahip oluşunu bir daha onayladı.

Mesajlaşma özelliğinde çeşitli imkanların bulunması, bulut hafıza sistemiyle verilere hızlı erişe bilirlilik, uygulama dahilinde hafıza depolaması, doküman, video, fotoğraf gönderiminin kolaylığı, anlık sesli ve görüntülü mesajlar, sesli mesajların metne aktarılması, sohbet dahilinde anket, hareketli çıkartma ve emojiiler kullanımı ,farklı konularda kanalların oluşması ve kanallarda üyelerin gözükmemesi, çeşitli ve çok amaçlı bot hizmetleriyle çeviri, seslendirme, oyun oynama, müzik dinleme, indirme, video indirme, e-kitap, pdf ve diğer özellikler sağlamaktadır.

Uygulamaya kayıt numarayla olsada, başkaları tarafından eklenme özelliği telegram veya hesap sahibi tarafından belirlenen kullanıcı ismiyle olmaktadır.

2.2.9 Tumblr

2007 yılında David Karp tarafından oluşturulan ve 2 hafta içerisinde 75,000 kullanıcıya kadar oluşan Tumblr, sosyal ağ ve blog sitesidir. Bu site ilk zamanlarda sanat, sosyal site olarak hizmet vermekteyken günümüzde bu hizmet biraz daha değişmiş ve birçok bağımsız konuları ele almaktadır. Uygulama kullanıcıları bu sitede kendi yazılarını paylaşabilir, başkalarının yazılarını beğene, yorum yapa ve başkalarının blogunuda kendi sayfasında paylaşabilir.

Tumblr uygulamasının diğer özelliği erişe bilirliliğin diğer uygulamalardan farklı oluşudur. Burada dünyanın çeşitli bölgelerinden kişilerin de bloglara ulaşabilirliliği mümkündür. Aynı zamanda kullanıcı isterse paylaşımlarını sadece kendi takipçileri tarafından görölmektedir. Statista.com 2019 verilerine göre Tumblr’da 472 milyon kayıtlı hesap bulunmaktadır.

2.2.10 SnapChat

2011 yılında Evan Spiegel, Bobby Murphy, Daniel Smith, Leo Noah Katz ve David Kravitz tarafından geliştirilen ve anlık mesajlaşma uygulaması olarak bilinen SnapChat kurulduğu günden itibaren hala popülerliğini devam ettirmektedir. Uygulamanın temel amacı, fotoğraf ve video anlık çekimini farklı filtrelerle sağlamak, anlık fotoğraf ve videolar paylaşmak, konum bilgilerine göre arkadaş edinmek, anlık mesajlaşmaktır. Kurucularının verdiği repörtajlarında uygulamanın ilk zamanlarda arkadaşlar arasında komik selfie paylaşımları sağlamak ve bu şekilde daha samimi ilişki geliştirmek olduğu ifade edilmiştir. Günümüzde her ne uygulamada komik efektler bulursa da yüz şekillerinin daha farklı, gösterişli veya yüz kusurlarını gizlemeğe odaklı efektleri de sık kullanılmaktadır.

Data reportal verilerine göre dünya genelinde 654.4 milyon kişi tarafından aktif olarak kullanılmaktadır. 2016 verilerinde kullanıcı cinsiyetinin %70 kısmını kadınlar tutarken, 2023 verilerinde bu oran değişmiştir. %50.6 kişinin kadınlar, %48.7 kişinin erkekler oluşu uygulamaya olan talebin arttığını göstermektedir. Bununla beraber, verilen bir diğer istatistiksel rapor uygulama kullanan kişilerin yaşlarıdır. 125.6 milyon kullanıcı yaşı 13-17 yaş, 243.5 milyon kullanıcı 18-24 yaş, 145.9 milyon kullanıcı 25-34 yaş, 87.9 milyon kullanıcının 35-49 yaş ve 23.6 milyon kullanıcını 50 yaş üstü belirtilmiştir. Dijital.org sitesinin verdiği bilgiye göre de Türkiye’de yaklaşık olarak 12.90 milyon kullanıcı SnapChat kullanmaktadır.

2.2.11 Türkiye'de Sosyal Medya kullanımı

Tablo 1. Türkiye’de Son 3 Ay İçerisinde Sosyal Medya ve Mesajlaşma Uygulaması Kullanma Oranı Veri Tablosu

Cinsiyete göre bireylerin son 3 ay içinde sosyal medya ve mesajlaşma uygulamalarını kullanma oranı, 2022, 2023

Proportion of individuals using social media and message in the last 3 months by sex, 2022, 2023

Sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları Social media and message applications	Toplam Total		Erkek Male		Kadın Female	
	2022	2023	2022	2023	2022	2023
WhatsApp	82,0	84,9	85,9	88,7	78,1	81,1
Instagram	57,6	61,4	59,3	63,5	55,9	59,3
YouTube	67,2	69,0	70,8	72,6	63,7	65,4
Facebook	50,4	51,4	61,5	62,6	39,4	40,4
Twitter	20,2	23,7	25,3	28,8	15,3	18,6
Telegram	13,6	14,8	16,8	18,1	10,3	11,5
TikTok	13,3	17,1	16,8	21,2	9,9	13,0
Snapchat	8,3	9,6	6,7	8,3	10,0	10,9
BİP Diğer Other	5,3 0,5	4,0 0,7	6,1 0,7	4,7 0,8	4,6 0,4	3,3 0,5

Kaynak: TÜİK, (2023). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması; TurkStat, Survey on Information and Communication Technology (ICT) (2023). Usage in Households and by Individuals.

2.3 Sosyal Medya Kullanma Alışkanlıkları

Sosyal medya uygulama ve siteleri her ne kadar kendi amaç ve hedeflerini belirtse bile bazen insanların kullanma biçimleri bu amaçlar dışında ilerleyebiliyor. Kullanma sıklığı olan sosyal medya uygulamalarının kullanma alışkanlıklarıyla ilgili yapılan çok

sayıda araştırmalar mevcuttur. Örneğın, Gazi Üniversitesinde yapılan araştırma 248 kişiden oluşmaktaydı. Bu araştırmanın sonuçlarına göre %47,2 kişi sosyal medyayı bilgi edinmek için kullanmaktadır (Hazar, 2011; İnce ve Koçak 2017).

Ege Üniversitesinin İletişim fakóltesinde okuyan öğrencilere yapılan araştırmalarda 319 kişi katılımcının sonuçlarında %31 kişi sosyal medyayı zamanlarını geçirmek, %18.5 kişi sosyalleşmek için kullandığını belirtmiştir (Vural ve Bat, 2010; İnce ve Koçak, 2017).

Erzurum Atatürk Üniversitesinde 215 kişiyle yapılan araştırma sonuçlarında ise büyük çoğunluk sosyal medyayı eğlence ve rahatlama aracı olarak kullandığını belirtmiştir (Küçükali, 2016; İnce ve Koçak, 2017).

Aydın Üniversitesinde 2016 yılında uzaktan eğitim gören öğrencilerle yapılan araştırma sonuçlarında %65 ve daha fazla öğrencinin sosyal medyayı sosyalleşmek, yeni bilgiler kazanmak ve araştırmalar yapmak için kullandıkları belirtilmiştir (Aydın, 2016; İnce ve Koçak, 2017).

Sonuç olarak, Türkiye'nin farklı bölgelerinde yerleşen Üniversitelerde yapılan araştırma sonuçları sosyal medya kullanma amaçlarının farklılaştığını göstermektedir.

2017 yılında İnci ve Koçak tarafından yapılan araştırmada "Sosyal Medya Kullanma Nedenlerinin Betimleyici İstatistikleri" e göre Eğlenmek ve rahatlamak için kullanan kişi ortalama 4.10 , Arkadaşlarla iletişimde bulunmak 4.01, Çeşitli konularda bilgi sahibi olmak için 3.53, Boş zamanları değerlendirmek için 3.37, mesaj göndermek ya da almak için 3.30, tanıdıklarının duvarına yazmak/yazdıklarını okumak 3.08, tanıdıklarının fotoğraflarına bakmak, fotoğraf yüklemek 3.07, İnsanların iletişim bilgilerine ulaşmak için 2.87, İnsanları daha iyi tanımak için 2.64, Benim için alışkanlık haline geldi 2.54, Kişisel sunum ve Profil bilgilerini paylaşmak ortalama 2.50 kişi tarafından tercih edilmektedir. Bu sonuçlar 17-36 yaş aralığında olan kişilere aittir.

Yukarıda bahsi geçen araştırma herhangi bir yaş ve cinsiyet farkı olmaksızın genel bir sonuç vermektedir. Bu sonuçlara bakarak kişilerin sosyal medya kullanma amaçlarının çok çeşitliliğini ve farklılıklarından bahsetmek mümkündür.

Aynı zamanda İnce ve Koçak araştırmaya cinsiyet farklarını da dahil etmiş ve verilerde değişimler oluşmaktadır. “Katılımcıların Cinsiyetine Göre Sosyal Medya Kullanma Nedenlerindeki Farklılık’ ı olarak yapılan bir diğer araştırma sonuçları 17-36 yaş aralığında olan kişilere aittir.

Bahsi geçen araştırmanın her iki tablo arasındaki farka bakıldığında zaman cinsiyetin sosyal medya kullanma nedenlerinde önemli etkilere sahip olduğu sonucuna varılmaktadır. Eğlenmek ve rahatlamak erkekler için 4,08 kadınlar için 4,13 olarak en başta gelirken, Kadınlarda Sosyal medya kullanmanın alışkanlığa dönüşmesi 3,14 oranda, erkeklerde 1,98 olarak gösterilmektedir. Kişisel sunum ve profil bilgileri her iki cinsiyet grubu için yakın oranda az gelmektedir. Erkeklerde bu oran 2,68, kadınlarda 2,31 olarak görülmektedir. Tanıdıklarının fotoğraflarına bakmak ve fotoğraf yüklemek oranı erkeklerde 3.25 orandayken, 2.88 kadınlarda görülmektedir. Boş zamanları değerlendirmek oranı 3,10 olarak erkeklerde görülürken, kadınlarda bu oran 3,67 olarak belirtilmektedir. İnsanları daha iyi tanımak için erkekler 2.77 oranla, kadınlar 2.49 oranla kullandıklarını belirtmektedir. Tanıdıklarının duvarına yazmak/yazdıklarını okumak için kullanan erkekler 3,25 orandayken kadınlar 2.88 orandadır (İsmailcan, 2021).

Cinsiyet farklılıklarında kullanma farklılıklarının da değiştiği bu araştırmayla sonuçlara bilmiştir. Kadınların daha çok Eğlenmek ve Rahatlamak, Bilgi edinmek, Boş zamanları değerlendirmek, Mesaj göndermek ve insanların iletişim bilgilerine ulaşmakla beraber, alışkanlığa dönüşmesi erkeklere kıyasla yüksek oran gösterirken, erkeklerde arkadaşlarla iletişimde olmak, tanıdıklarının duvarına yazmak/ yazdıklarını okumak, insanları daha iyi tanımak ve kişisel sunum ve profil bilgilerini paylaşmak yüksek oran göstermektedir (İsmailcan, 2021).

İsmailcan Doğan “Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ve Motivasyonları: Bir Saha Araştırması” çalışması Kayseri şehrinde 9,10,11 ve 12.sınıf 1026 kişi lise öğrencilerini kapsamaktadır. Araştırmada öğrencilerin demografik bilgileri alındıktan sonra hangi sosyal medya uygulamasını sıklıkla kullandıklarına dair anket yapmıştır. Anket sonuçlarına göre lise öğrencileri ortalama 3,9141 ortalamayla

WhatsApp, 3.6459 ortalamaıyla YouTube ve 3.3844 ortalamaıyla Instagram uygulamasını sıklıkla kullanmaktadır.

Lise öğrencilerin “Sosyal Medya Kullanım Amaç ve Motivasyonları Öz Değeri, Açıklanan Varyansları ve Güvenilirlik Katsayıları”nı değerlendiren İsmailcan Doğan Sosyal Kaçış, Boş zaman değerlendirme, Bilgilendirme, Ekonomik fayda, Sosyal Etkileşim, Eğlence faktörü olmakla toplam 6 faktör değerlendirmesi yapmıştır.

Araştırma sonucuna göre, sosyal kaçış faktörü açıklanan varyans değeri %14.444 olarak en yüksek gelmektedir. Boş zaman değerlendirme %12.189, Bilgilenme %10.263 oranda gelmiştir. Ekonomik fayda %9.167, Sosyal etkileşim %7.432 ve Eğlence faktörü %5.059 oranla düşük gelmesi lise öğrencilerin genç yetişkinlerden daha farklı amaçlara bağlı sosyal medya kullandığından bahsedilmektedir (İsmailcan, 2021).

Özellikle, ergenlik çağı döneminde sosyal kaçış faktörünün yüksek gelmesine sebep olarak kişilerin yalnız kalmaktan kaçınarak sosyal medya uygulamalarını kullanması, yalnızlık duygularıyla başetmesi, herhangi bir gruba aitlik hissini taşıması ve varoluşunu bu şekilde değerlendirmesi görülmektedir (İsmailcan, 2021).

Ekonomik, sosyal etkileşim ve eğlence faktörlerin kullanılma oranlarının diğer faktörlere kıyasla düşüklüğü mevcuttur. Ekonomik faktör başlığında toplanan sorulara verdikleri yanıtların genel çoğunluğu marka indirimlerinden haberdar olmaktır. Sosyal etkileşim faktör başlığında toplanan sorulara verdikleri yanıtların çoğunluğu aile ve arkadaşlarla iletişimde olmak, karşılıklı bilgi alışverişinde olmaktır. Eğlence faktöründe ise oyun oynamak, oyun videoları ve haberleri izlemek verdikleri yanıtlarda öne çıkmaktadır (İsmailcan, 2021).

Bu faktörler arasındaki Korelasyon analizi uygulanmış ve elde edilen sonuçların her faktörün bir biriyle anlamlı düzeyde bağlantılı olduğunu İsmailcan Doğan araştırmasında tespit etmiştir.

Sonuçlara göre, sosyal kaçış faktörü eğlence faktörü, sosyal etkileşim ve boş zaman değerlendirme faktörleriyle daha fazla bağlantılıdır. Bilgilendirme faktörü sosyal etkileşim, boş zaman değerlendirme ve ekonomik fayda faktörüyle daha fazla

bağlantılıdır. Boş zaman değerlendirme faktörü, eğlence faktörüyle yüksek bağlamda bağlantılı, sosyal kaçış ve sosyal etkileşimle diğer faktörlerden daha fazla bağlantılıdır. Ekonomik fayda sosyal etkileşim ve boş zaman değerlendirme faktörleriyle diğerlerine kıyasla daha fazla bağlantılıdır. Sosyal etkileşim faktörü bilgilendirme, sosyal kaçış, eğlence ve boş zaman değerlendirme faktörleri ekonomik değerlendirme faktöründen daha fazla bağlantılıdır. Eğlence faktörü, boş zaman değerlendirme faktörüyle yüksek bağlamda bağlantılıdır. Kaçış ve etkileşim faktörleri ise diğer faktörlerden daha fazla bağlantılıdır.

6 faktörlü araştırma sonucunda her faktörün başka diğer faktörlere bağlı olarak anlam kazandığını görmekteyiz. Yani, lise öğrencileri boş zaman geçirirken diğer taraftan eğlence faktörünü de yüksek oranda kullanmaktadır. Aynı zamanda bilgi edinme ve sosyal etkileşim faktörleri, sosyal kaçış ve eğlence faktörleriyle, ekonomik faktör sosyal etkileşim faktörüyle anlamlı düzeyde bağlantılıdır. Sonuç olarak, boş zaman geçiren öğrenciler oyun oynamağı, bilgi edinmek için sosyal medya kullanan öğrenciler başkalarıyla da sosyal etkileşime girerek bunu sağlamağı tercih ettiğini, yalnız kalmaktan ve sıkıntılardan kaçınan liseliler oyun oynamağı, indirim, maliye konuları hakkında bilgi edinmek ve paylaşmağı sosyal etkileşimle sağlamağı tercih etmektedir (İsmailcan, 2021).

2.4. Beden Algısı

1920 yılında psikiyatrist Paul Schilder “The İmage and Apperance of Human Body” kitabında Beden algısı terimini psikoloji bilimine kazandırmıştır. Paul beden algısının hem bilişsel, hem kişilerarası etkileşimden etkilendiğini ve bu kavramı kişinin aklında oluşturduğu kendisini görme biçimi ve beyin hasarına bağlı olduğunu belirtmektedir (Grogan, 2005; Tayfur, 2018).

Psikoloji alanı geliştikçe bölümün bilim adamları da beden algısının tanımını açmağı, etki alanlarını belirlemeğı çalışmıştır. Schwaba’a göre beden algısı tanımı, kişinin kendi bedeninin parçalarına karşı olumlu yada olumsuz değerlendirmesidir (Aydın, 2018).

Freud için beden algısı ego kavramına eşdeğere sahip olduğunu ve birbirlerini geliştirdiğini ifade etmiştir. Ego kavramının önemi gibi beden algısının da öneminden bahsetmiş, kişinin “ben”lik algısının oluşunda büyük etkiye sahip olduğunu belirtmiştir (Aydın, 2018). Adler (1964) bu yaklaşımdan farklı olarak beden algısının çeşitli sosyal değişkenlere bağlı olarak değiştiğini, Fisher (1970) ise kişinin psikolojik yaşanmışlıklarına bağlı olarak bedenleri üzerine odaklanıp algının çeşitli şekilde değişimlere maruz kaldığını ifade etmiştir (Kuzu, 2019).

Giddens 2000 yıllarında beden algısının önemini toplumun insanlarda oluşturduğu algılar, 2002 yılında Grogan beden algısı terimini, kişinin bedeninin başkaları tarafından nasıl görüldüğüne bağlı olarak yaşadıkları duygu, düşünce ve davranışlarına etkisi olarak açıklamıştır (Giddens, 2000; Grogan, 2002).

Çocukluk çağından itibaren gelişmekte olan beden algısını Aslan 2004 yılında 4 madde altında incelenmesini önermiştir.

1. Beden şekline bağlı olarak oluşan inançlar
2. Beden sınırlarına bağlı olarak oluşan inançlar
3. Beden kavramının içsel dinamiklerine bağlı olarak oluşan inançlar
4. Bedenin işleviyle ilgili inançlar

Bu inançlar doğrultusunda kişinin beden algısının oluşmakta ve gelişmektedir. Dış etkenlere maruz kaldığı zaman değişimlerin ilki bu inançlar üzerinden oluştuğundan dolayı düşünce, duygu ve davranışsal eylemlerde çeşitli olumsuz ilerlemeler kat edebilmektedir (Aslan, 2004; Kuzu, 2019).

Sandolav ise beden algısını üç başlık altında incelenmesini önermiştir.

1. Kişinin fiziksel görünümüne dair öz memnuniyetine bağlı oluşan değerlendirme
2. Öz memnuniyetine bağlı olarak oluşan duygularını değerlendirme
3. Dış görünümünün duygulanım arasındaki bağlantısının kendisini algılamasında bilişsel değerlendirilmesi (Sandolav, 2008).

Sonuç olarak, beden algısı kavramı farklı bilim insanları tarafından farklı şekilde tanımlansa da ortak özellikler olarak kişinin kendisini başkalarının gözünde algılama biçimine göre duygu, düşünce ve eylemlerine etkilenmesidir.

2.4.1 Beden Algısı Memnuniyetsizliği

Beden algı memnuniyetsizliği kişinin kendi bedenine karşı tutumunu ifade etmektedir. Beden memnuniyeti ve beden memnuniyetsizliğine bağlı olarak kişinin kendi bedenine karşı olarak bu tutum şekillenmeğe başlamaktadır. Çocukluk döneminden itibaren bakım verenlerin kendi bedenlerine karşı memnuniyet düzeyi çocuğunda kendi bedenine karşı memnuniyet düzenini etkilemektedir. Eğer bakım veren kendi bedenini beğeniyor ve kabul ediyorsa çocukta aynı şekilde kendi bedenine karşı benzer yaklaşım sergilemektedir.

Beden memnuniyeti kişinin kendi bedenini olduğu gibi kabul etmesi, toplum tarafından göreceği değerin bedeninden bağımsız oluşmasını desteklemesi ve bedeniyle alakalı olumlu duygulara sahip olmasıdır.

Beden memnuniyetsizliğiye kendi bedeninin tamamını ya da belirli beden kısımlarını beğenmemesi sonucunda toplum tarafından dışlanacağı inancına sahip olması ve bu inanca bağlı olarak olumsuz duygu durumların oluşmasıdır (Paxton ve McLean, 2010).

Beden memnuniyetsizliği ile alakalı yapılan bir sıra araştırmalar kişilerin hem medyadan hem akranları ve ailelerinden hem de toplumdan etkilenerek kendi bedenlerine karşı tutumlarının değiştiği görülmektedir. Örneğin, Turner ve Hamilton tarafından yapılan araştırma 2 farklı gruba ayrılan kadınlara birinci grubun moda dergisine bakmalarını ikinci grubunsa haber içerikli dergilere bakılması söylenmiştir. Sonuç olarak daha deneyin başında her iki grubun beden imge doyumu birbirine yakinken, deneyin sonunda moda dergisi izleyenlerin haber içerikli dergi izleyenlere kıyasla daha düşük beden imge doyumunun olduğu keşfedildi (Turner, Hamilton ve ark, 1997, s. 603-614).

2017 yılında Ben tarafından yapılan bir başka araştırmada üniversite öğrencilerinin paylaşımlarında hangi sıklıkla ve hangi şekilde fotoğraf paylaşıldığı araştırıldı.

Sonuçlarda, beden memnuniyetsizliğe sahip öğrencilerin sıklıkla selfie fotoğrafları paylaştığı, bedenlerinin gözüktüğü fotoğraflarda çeşitli değişiklikler uyguladığı ve paylaşım sayılarında yükseklik görülürken, beden memnuniyeti olan öğrencilerde fotoğraflar çekildiği gibi paylaşıldığı, ya da fotoğrafın renginde az oynamalar olduğu ve paylaşımlarda da daha az sıklık görüldüğü belirtilmiştir (Ben, 2017).

2019 yılında Akay tarafından yapılan araştırmadaysa, sosyal medyada paylaşılan fotoğraflar içerisinde özellikle, idealleştirilmiş bedenlere ve güzellik algılarına uygun görülen fotoğraflar deneklere gösterilmiştir. Bir başka grubaysa daha nötr fotoğraflar gösterilmiştir. Araştırma sonucunda medya ve toplum tarafından idealleştirilen beden ve güzellik algısına maruz kalan kişilerin nötr fotoğraflara maruz kalanlara ziyade yüksek düzeyde beden memnuniyetsizliğine sahip oldukları görüldü (Akay, 2019; Sarıkoç 2021).

2.4.2 Beden Algısı Gelişim Dönemleri

Çocukluk döneminden itibaren beden algısı gelişmeğe başlamaktadır. Çocukluk döneminin başlarında odak merkezleri çevrelerindeki kişileri ve eşyaları anlamak, motor ve duygusal iletişimlerini geliştirmektir. Bu yüzden fiziksel beden algısı bu dönemlerde yavaş ilerleme sağlıyor. Ben' likleri kadın ve erkek cinsiyetini yeni yeni farklılıklarıyla keşfetmeye başlamaktadır.

Okul çağının başlamasıyla çocuklarda beden algısı kendi “ben” kavramıyla eş değer olmağa başlamaktadır. Kadın ve erkek bedenindeki farklılıkları gözlemlenebiliyor, beden algısı ilk cinsiyet farklılıklarıyla, sonra arkadaşları ve öğrenimlerine bağlı olarak şekillenmeğe başlamaktadır.

Ergenlik döneminin başlamasıyla beden algısı daha güncel hal oluyor ve çocukların akranlarına ve yakın çevrelerine bağlı olarak şekillenmeğe oluşmaktadır. Bu dönemde ergenin başkalarının gözünde nasıl görüldüğü, kendi veya başka beden yapılarına karşı hitap şekillerinden etkileniyor. Bu etkilenmeler olumsuz yönde ilerlerse çocuk kendi bedenine karşı memnuniyetsizlik hissedebilmektedir.

Morrison ve Er beden algısının kişinin kendi bedenini algılama biçimine bağlı olarak oluşan inançlar ve bu inançlar eşğinde arzuladığı bedene ulaşmak için yaptığı

abalar sonucu da değişime uğradığını belirtmektedir. Ergenlik döneminde çocukların bedeni algılama biçimleri akranları tarafından kabul görülen şekil, çeşitli medyalar tarafından aktarılan bilgilerden oluşarak, ergenlik ve gençlik yaş dönemlerinde kendi bedenlerinde değişikleri fiziken veya fotoshoplarla yaparak sunmak davranışı gözlenebilmektedir (Morrison, 2004; Er, 2015; Sarıkoç, 2021).

Yapılan bir sıra araştırmalarda ergenlik dönemi yaşayan kızlar zayıf ve kıvrımlı beden şekillerinin idealleştirirken, erkekler uzun boy, geniş omuz, kol ve karın bölgesinde kas oluşunu ve bronz teni idealleştirmektedir (Silva, Taquatte ve Coutinho, 2014; Sarıkoç 2021).

Yapılan bir diğer araştırmalara görede, ergenlik döneminde izlenilen filmlerde veya dizilerdeki, sosyal medyadaki kişiler ve akranlar arasında güzellik algısına uygun gelenler gibi olmak arzularının olduğu tespit edilmiştir (Yager, 2016).

2014 yılında Silva ve diğerleri tarafından 96 kişiden oluşan lise öğrencilerine deney yapıldı. Bu deney sonucunda ergen kız ve erkeklerin arzuladıkları beden şekillerinin medya araçlarının etkisi altında oluştuğunu kanıtlamıştır (Silva, 2014).

Gençlik döneminden itibaren kişilerde beden algıları ergenlik dönemi deneyimleri ve gençlik dönemi algısına bağlı olarak değişmeğe başlamaktadır. Bu dönemde kişi kendisini ve etrafı keşfetmeğe odaklanıyor, sonra akranları gibi görünme çabasına girmektedir. Sonuç olarak gençler hem giyim hem yaşam tarzlarını da değiştirmeğe başlamaktadır. Olumsuz deneyimler sonucunda özellikle, bu dönemde duygu durum bozuklukları, düzensiz yemek davranışları sonucunda oluşan yemek bozuklukları, çeşitli plastik ameliyatlara başvuru görülmektedir. Sağlıklarını tehlikeye atacak boyutta çevreden etkilenen kişiler onay görme ihtiyaçlarının karşılanması, medyanın dayattığı güzellik algısına uymaya çalışmaktadır.

2011 yılında Amerikada Wagaman tarafından gençler üzerinde deney yapılmaktadır. Bu deneyde üniversitede okuyan yaşları 18 ve 29 arasđ olan gençler kullanılmaktadır. Katılımcılara Google'dan resimler gsterilmişdir. Sonuç olarak, beden algısına karşı olumlu düşünceye sahip kişiler kendi bedenlerini resimlerdeki kişilerle daha

az kıyaslama eylemindeyken, olumsuz düşünceye sahip kişiler daha çok kıyaslama davranışı göstermektedir (Wagaman, 2011).

2014 yılında Benton ve Karazsia tarafından Amerikada ikamet eden 18-29 yaşlarında 366 kadınla yapılan araştırmada kaslı ve zayıf beden şeklinin beden memnuniyeti arasındaki bağlantı incelenmiştir. Kişiler dört gruba bölünmüş ve her gruba farklı olacak şekilde resimler gösterilmiştir. Deneyin sonunda kaslı, ince ve arabası olan kişilerin fotoğrafını gören kadınlarda beden memnuniyetsizlik oranında artış görülmüştür (Benton ve Karazsia, 2014, s 22-27)

Fredrickson ve Roberts 1997 yılında yaptığı araştırma sonuçlarına göre de, özellikle kadınlar çeşitli yollarla “mükemmel” fizik ve dış görüntü yapısına sahip kadınlara maruz kaldıklarından dolayı olumsuz beden algıları gelişmektedir (Fredrickson ve Roberts, 1997).

2.4.3 Beden Algısı Gerçekliği

Souto ve Garcia tarafından beden algısı bileşenleri terimi bilime getirilmiştir. Bu terime göre beden algısı üç bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenlerin her birisi arasında dengenin kurulması kişinin beden algısında olumlu ilerleme oluştururken, dengenin kurulmaması olumsuz ilerlemenin oluşmasına ve değişimlerin yaşanmasıyla sonuçlanmaktadır (Souto ve Garcia, 2002, s. 117-126). Beden algısı gerçekliği bu bileşenlerin ilkidir. Kişi kendi bedenini olduğu gibi kabullenmesi, mevcut durumunu tanımlaması beden gerçekliğidir. Bu gerçeklik çevresel, yaş ve sosyal faktörlere göre değişebiliyor (Labre, 2005, s. 223-229; Aydın, 2018).

2.4.4 Beden Algısı İdeali

Bu bileşene göre kişi bedeninin belirli kısmı yada tamamını beğendiği ve arzuladığı şekilde değiştirmek için çalışmasıdır. Beden idealinin gelişmesinde kişinin eğitim düzeyi, yaşı, sosyal ve çevresel faktörlerden etkilenmesi mümkündür. Bu bileşende kişi arzuladığı

ve olmak istediği beden yapısıyla şu an ki beden yapısını kıyaslamaktadır. Medyanın, modanın, yakın ilişkilerin etkisiyle bu bileşen oluşabilmektedir (Hamurcu, 2014).

2.4.5 Beden Algısı Teorileri

Beden algısını oluşumunda sebep olan bir sıra teoriler mevcuttur. Bu teorilerin genel özelliklerinde sosyo-kültürel oluşu, sosyal kıyaslanma ve aile, arkadaş ve medyanın etkisinden oluşu durmaktadır.

Sosyo-kültürel beden algısı teorisinde fiziksel görüntüye karşı yaklaşımları onun nesnel oluşunun kabullenışı, zayıf ve ince beden kutsallaşması ile kişilerin kendi bedenlerine karşı beden memnuniyetsizliği yaşamasına neden olmaktadır. Yapılan birçok araştırmada özellikle, sosyo-kültürel açıdan geline sonuçlarda reklamlarda, çoğu dizi ve filmlerde kullanılan insan figürlerin çoğunluğunda bedenin tamamına değil, beden parçaları ön planda tutulmaktadır. Bu da insanların odak noktasının bedenin çeşitli bölgelerde toplanmasına, kendi bedenleriyle o bedenleri kıyaslamasına neden olmaktadır. Fakat, bu kıyaslamalar kişilerde herhangi bir olumlu değişimin oluşmasında çok fazla fayda sağlamamaktadır. Yapılan bir diğer araştırma sonuçlarına göre, özellikle beden memnuniyetsizliği olan kişilerde bu durum ters tepme şeklinde ilerlemektedir. Kişi zayıf, parlak bir beden arzularken kendi bedeninde kilo alma sıkıntıları yaşayabilmektedir (Aydın, 2018).

Sosyal kıyaslanma teorisine göre, kişi kendi bedeninde ve genel görünümüne karşı kıyaslama yaparken sosyal olarak kendisine yakın bireyleri tercih etmektedir. Bu tercihler çoğunlukla yakınları tarafından kabul edilen görünümse, kendilerindeki çeşitli farklılıklar onları zorlaya bili. Kendisine benzeyen kişilerin yanında onay görmek, kabul edilmek ve onun gibi görünümlü kişilerle kendisini kıyaslamak kişiye aitlik hissini yaratabilmektedir. Ancak ufak farklılıklar dışlanmışlık hissini yaranmasına sonuçta kişi kendi benliğine karşı eleştirel tutum sergilemesine neden olmaktadır (Morrison, ve ark. 2004).

Kan bağı olan kişilerden farklı görünüme sahip bireylerin dışlanma olasılıkları, aitlik hislerinin kaybolmasına neden olmaktadır. Aynı zamanda farklı ten rengine, boy ve

kiloya sahip bireylerin benzer şekilde sosyal çevresi tarafından ırkçılık olarak değerlendirileceğimiz dışlanma, kıyaslama veya aşağılama durumlarını yaşayabilmektedir. Bu yüzden sosyal kıyaslanmanı kişilerin benzedikleri kişilere karşı yapılması daha olumlu sonuçların oluşmasına yardım etmektedir. Eğer kişi sosyal kıyaslanmanı kendisine benzemeyen kişilerle yaparsa kısa zaman içerisinde beden memnuniyetsizliğinin gelişebileceği görülmektedir.

Üç etki olarak adlandırılan aile, arkadaş ve medyanın etkisi de beden algısına etki eden önemli teorilerden birisidir (Ata ve ark., 2007). Ailenin rolü çocukluk döneminde beden algısının gelişiminde önem taşımaktadır. Çocukluk döneminde daha yeni oluşmağa başlayan bu algıda cinsiyet rolleri, benlik anlayışları gelişmektedir. Ergenlik döneminde ise arkadaş ilişkileri bu algının oluşunda önemli role sahiptir. Dayatılan ideal beden algısı, sosyal olarak kabul görülür beden yapıları bu dönemlerde daha çok kendisini göstermektedir. Özellikle, kadınlarda ergenlik döneminden itibaren yakın arkadaşları ve sosyal çevreleriyle kıyas içerisinde oluşu, dayatılan beden algısını benimsemek ve o bedene sahip olmak arzusu görülmektedir. Bununla beraber medyanın da kişilerin beden algısında büyük etkisi mevcuttur. Reklamlarda, dizi ve filmlerde baş rollerdeki kadınların zayıf, ince görünümü, erkeklerin daha kaslı ve uzun boylu oluşu ergen ve gençlerde bu beden yapısına karşı hayranlık duymalarına ve kendi bedenlerine karşı eleştirel tutum sergilemelerine neden olmaktadır.

Yapılan bazı araştırmalar göstermektedir ki, bu üç etken içerisinde medyanın gücü diğerlerinden her zaman daha fazladır. Medyanın etkisiyle beden memnuniyetsizliği yaşayan ve diyetle başlayan ergenler %63,8 orandadır. Hemen ardından ikinci sırada %44,8 olarak arkadaşlar, akranlar, sosyal çevre gelirken, %32.1 ailelerinden etkilenmiştir (Levine vd, 1994 s. 471-490; Demir 2006).

2.4.6 Beden Algısını Etkileyen Faktörler

Beden algısı çeşitli sebeplerden dolayı etkilenmektedir. Bunlara, farklı cinsiyete sahip olmak, yaş, kilo ve çevresel faktörlerin etkisi mevcuttur. Yapılan birçok araştırmalar gösteriyor ki, kadınların erkeklere kıyasla daha kolay şekilde çeşitli uyarıcılardan

etkilenip kendi bedenlerine karşı tutumları değişmektedir. Özellikle, medya araçlarında kadın beden figürlerinin daima ince, zayıf olması ve buğday tenin olması güzellik algısı olarak aktarılmaktadır. Aynı zamanda çocukluk çağlarında oynadıkları bebekler, izledikleri çizgi filmler, animasyonlar da medyadan farksız bir algı yaratmaktadır. Günümüzde bu yüzden çok fazla operasyon olup beden ve yüz şekillendirmeleriyle oyuncak bebeklere, çizgi film veya animasyon karakterlerine benzemeye çalışanlar mevcuttur. Bu durum kadınların sadece dış görüntüsünü değil hem ruhsal hem de fiziksel sağlıkları açısından da risk taşımaktadır.

Yapılan bir diğer araştırma sonuçlarına göre de kadınların henüz çocukluk dönemlerinden itibaren kendi bedenlerine erkeklere kıyasla daha çok merak his etmekte ve bu durum ileriki yaşlarda birçok değişimlere uğrayarak sürdürebilirliğini devam ettirmektedir (Güzel, 2016).

2011 yılında Tremblay, Lovsin, Zecevic ve Lariviere tarafından 3 ve 5 yaş aralığında olan kilolu ve zayıf bedene sahip 104 çocukla araştırma yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, fazla kiloya sahip çocukların ebeveynleri çocuklarına sahip oldukları kilonun normal veya düşük olduğunu söylemektedir. Yanlış yönlendirmeler sonucu çocuklarda kendi bedenlerine karşı düşünceleri akranları ve başka kişiler tarafından zıtlılaşabilir. Çocuk kendi bedeniyle ilgili değerlendirmelerdeki bu hatalar beden algısının gelişimsel evresinde olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Bu durum diğer taraftan ebeveynlerin de çocukların beden algılarına karşı tutumunun gerçeklikten daha farklı olduğunu göstermektedir.

Bir diğer araştırma sonucuna göre, çocuğa bakım veren kişinin beden algısının sağlıklı oluşu, yani kendi bedenini olduğu gibi kabullenışı çocuğun da kendi bedenine karşı benzer tutum sergilemesine yardım etmektedir (Tatangelo, McCabe, Mellor ve Mealey, 2016).

Aynı zamanda annelerin kız çocuklarıyla iletişimde sıklıkla zayıf beden algısını, kilo kaybetmenin önemi, erkek çocuklarındaysa daha kaslı ve kuvvetli beden algısını oluşturduğu gözlenmektedir (McCabe ve ark, 2007).

Bir diğ er araştırma sonu larındaysa, ebeveynlerin çocuklarının çocukluk dönemlerinde bedenlerine karşı tutumlarının daha az eleştirel, ancak ergenlik d nemlerindeyse daha çok eleştirel tutum sergiledikleri ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak, çocukluk döneminde bireyler kendi bedenlerine karşı hatalı bir düşünce yapısına sahipken, ileriki zamanlarda ailenin, toplumun ve akranların beden algısına karşı yaklaşımındaki farklılıklarla değişimlere uğramaktadır (Damiano, Paxton, Wertheim, McLean ve Gregg, 2015).

Beden algısının gelişiminde etki eden bir diğ er faktör ergenlik döneminde kadınlara gelen bedenleriyle alakalı uygunsuz mesajlar olduğu görülmektedir. Bu dönemlerde kendi bedenlerine karşı merakın artışı, kadın ve erkeklerden gelen geri dönüşümlere göre ilgi odağının bedene göre şekillendiği inancını oluşturabilmektedir (Oktan ve şahin 2010, s. 544-556).

Kadın ve erkek cinsiyet farklılıklarına göre kilo algıları da değişmektedir. Kadınl r için dayatılan zayıf beden, ince bel, büyük göğüs ve kalçanın oluşun, erkeklerde uzun boy, kaslı, daha iri yapılı oluşu toplumun güzellik algısına denk geldiğini ve bu özelliğe sahip olmayan kişilerin toplum tarafından çirkin olarak nitelendirdiği kesimde oluşu inancı gelişmektedir. Özellikle, fazla kiloya sahip kadınl r ve zayıf erkekler bunun gibi baskılara aileden, akranlarda ve genel olarak toplumun etkisinden dolayı maruz kalmaktadır. Ergenlik  ağında özellikle gelişen yeme bozuklukları da bu faktöre bağlı gelişebilmektedir. Kadınl r zayıf olmak için daha çok a  kalmağa, düzensiz ve fiziksel yapılarına uymayan zorlayıcı sporlar yapmağa, zararlı diyet çaylar ve gıdalar t ketmeğe başlamaktadır. Bunun sonucuna varamayan veya varıp tekrar kilo almağa başlayan kadınl r yediklerini kusmak, bazen de tam tersi tıkanırcasına yemek yeme eylemine geçmektedirler. Erkeklerde de aynı şekilde zayıf bedene veya çok fazla kiloya sahiplerse, kadınl r gibi benzer yol kat etmektedirler. Toplumun dayattığı bu güzellik algısına uyamayan bu bireyler kısa süre içerisinde de olumsuz duygu durumları yaşamağa başlıyor ve içine kapanma, evden çıkmama, sosyal ortamlardan kaçma gibi davranışlar sergileyebilmektedirler (Hamurcu vd, 2015, s. 122-128).

2.5 Yemek Alışkanlıkları

Dünya sağlık örgütüne göre, bireyin iyi oluşu onun fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal bakımdan iyilik halinde olmasıdır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Bu iyilik durumu için gerekli olan en önemli unsurlardan birisi de yemek alışkanlıklarının sağlıklı şekilde gelişmesi ve sürdürülebilmesidir.

Fiziksel açıdan iyi oluşun sağlanmasında hem beslenme hem sporun önemi büyüktür. Beslenme ve sporun düzenli şekilde bireye özel gelişimi onun çeşitli hastalıklara kapılma oranını da indirmektedir. Fiziksel açıdan iyi olan birey zihinsel açıdan da iyi olabilmektedir. Beslenme alışkanlıklarının zihinsel faaliyetler üzerinde etkisiyle alakalı yapılan birçok araştırmalar gösteriyor ki, düzenli ve sağlıklı beslenme alışkanlığı olan kişilerin bilişsel fonksiyonlarında gözlemlenmeler olumlu yönde gelişmektedir. Bununla beraber, annenin yemek alışkanlıkları da bebeğin daha doğmadan önce gelişiminde büyük oranda etki etmektedir. Dünya genelinde yapılan araştırmalar sonucuna göre, hamilelik sürecinde düzensiz beslenen ve yemek alışkanlıklarında sorun yaşayan annelerin 1.5 kilogramdan daha az doğan bebeklerinde gelişim süreçleri zamanı zihinsel, fiziksel ve ruhsal durumlarının kötü olma olasılığı %20'i geçmektedir (Demircioğlu, 2003; Avcı, 2021).

Bir diğer araştırmalara göre, annenin hamilelik sürecinde yemek alışkanlığı bebek doğduktan sonra benzer şekilde bebekte de görülmektedir. Eğer anne fazla yemek yeme alışkanlığına sahipse bu durum kendi bebeğinde de uygulanır ve benzer bozulmuş yemek alışkanlığı gelişebilmektedir. Veya tam tersi olarak, anne yemek alışkanlıklarında düzensiz saatlerde az ve verimsiz gıdalanıyorsa buna benzer davranış bebekte de görülmektedir. Bu durum annenin davranışlarının bebek üzerinde direkt etkisini ifade etmektedir. Yeni doğan bebeklerde psikopatolojik sürecin gelişimiyle alakalı araştırmaya göre, prematür doğan, 1.5 kilogramdan daha zayıf veya fazla kiloyla doğan bebeklerde ileriki yaşlarda psikopatolojik düzeyde yemek bozuklukları görülmektedir. Hamilelik sürecinde fazla kilo alan veya beden algı bozukluğu yaşayan anneler bebeklerini de bu süreç içerisinde daha az beslemeye veya bebek doğduğunda daha az kilograma sahipse gelişim sürecinde fazla besinler yedirmeğe odaklanabilmektedir (Gorwood vd., 2016).

Bakım verenler tarafından besleme sürecinde hakaret, öfkeli davranış şekli, aşırı müdahaleci tutumlar çocuğun yemek alışkanlıklarına ve tutumlarına olumsuz etki etmektedir. Bu durum çocukların ileriki yaş dönemlerinde sosyal görünüm kaygısına, yemek bozukluklarına, beden algı bozukluğuna ve bunlara bağlı olarak gelişen duygu durum bozukluklarına sahip olmalarına neden olmaktadır (Gorwood vd., 2016).

Ruhsal açıdan iyi oluşun temelinde de yemek alışkanlıkları gelmektedir. Çocukluk çağından itibaren oluşan yemek alışkanlığı bireyin ergenlik döneminde daha ileri seviyede kendisini göstererek, sosyal yaşantısına etki edebilmektedir. Özellikle, ergenlik döneminde fazla kiloya veya çok az kiloya sahip bireylerde sosyal damgalanma, akranları tarafından zorbalığa uğrama, ebeveynler tarafından ağır eleştirilere maruz kalma sık görülmektedir (Avcı, 2021).

2005 yılında Zonguldak ilinde öğün dışı yeme alışkanlığının incelenmesi için 15-17 yaş aralığında olan öğrenciler araştırmaya katılmıştır. Köse tarafında yürütülen bu araştırma sonucunda ergenlerin akranları tarafından dışlanmaması, onlarla daha çok zaman geçirmek ve sosyalleşmek için beraber öğlen saatlerinde atıştırmalıklar ve fastfood tükettikleri %63,8 oranla saptanmıştır (Köse, 2005; Tanrıverdi, 2011).

Düzensiz yeme içme saatlerin ve beslemenin sonucunda bireyde yeme bozukluğunun ortaya çıkma ihtimali yüksektir. Kendi kişiliğinin gelişim aşamasında olan bu bireylerde yemek bozukluğunun görülme olasılığı nadir rastlanmaktadır. Fakat bu dönemde ortaya çıkan semptomlar diğer yaş dönemlerine kıyasla fazlalık gösterebilmektedir (Demirezen ve Coşansu, 2005; Sönmez, 2017).

Yemek bozukluğu bireyin ciddi anlamda fiziksel, sosyal ve ruhsal yaşantısına olumsuz etki eden, ölüm ihtimalini artıran psikopatolojik hastalıktır. Yemek alışkanlıklarında ve tutumlarında oluşan bozukluklar yemek bozukluğu olarak görülmektedir. Gün geçtikçe bu bozukluğun görülme olasılığı yaş küçüldükçe artmaktadır. Özellikle, tedaviye dirençli bir hastalık olarak görülen bu bozukluğa sahip bireylerde yeme bozukluğuna sahip olduklarını kabul etme süreçleri de zor ve uzun sürmektedir. Bu

durum da zor tedavi sürecinin oluşmasına ve disiplinli ekip çalışması gerektirmektedir (Tunç, 2020; Vardal ve Batıgün, 2017).

Manerin 2011 yılında yayınladığı araştırmasında son 30 yılda anoreksiya nevroza tanısına sahip bireylerden %25'nin hayatını kaybettiği görülmüştür. Bu kişilerden %40'ı iyileşme gösterirken, geriye kalan kısmın hayatını düşük oranla devam ettiği sonucuna varılmıştır (Maner, 2001; Avcı, 2021).

Gençlik döneminden itibaren yemek alışkanlığı çocukluk ve ergenlik döneminden gelen alışkanlığa uygun biçimde şekillenip kişinin hayatının geniş alanına etki etmeye başlamaktadır. Olumlu yemek alışkanlığına sahip gençlerin daha sosyal, girişken ve kendilerini çoğunlukla iyi his ettiklerini ifade ederken, olumsuz yemek alışkanlığına sahip gençlerde sosyal kaçınma davranışları, yemek bozuklukları, depresyon, kaygı, stres, öfke gibi birçok davranış ve duyguları kendilerinde barındırmaktadır. Bununla beraber, üniversiteye giden öğrencilerin değişen hayat koşullarında ve çevresel faktörlerden etkilenmeleri, buna bağlı olarak yemek alışkanlıklarında olumsuz değişimler sağlamaları görülmektedir. Düzensiz beslenme saatleri, fastfood, atıştırmalıklar üniversite okuyan gençlerin çoğunluğunda görülmektedir. Bu durum onlarda fazla kilo alımına ve ileriki zamanlarda bu kilo alımından kaynaklı olumsuz duygu durum ve düşüncelere sahip olmalarına neden olmaktadır. Yapılan birçok çalışmada gençlerin özellikle, sabahları kahvaltı etmediği veya ederken de üniversitede fastfood, atıştırmalıklar tüketerek ettiği belirlenmiştir (Güleç, 2008; Avcı, 2021).

Öğrencilerin öğlen saatlerinde sıklıkla üniversitede olduklarını ve arkadaşlarıyla beraber sosyalleşme zamanlarının yemek yeme saatine denk gelmesinden dolayı sık fastfood, atıştırmalıklar tüketilmesine dair bulgular da Türk M. ve Taner G. Tarafından 2007 yılında yürütülen araştırma sonucunda ortaya çıkmıştır (Türk, 2007, Tanrıverdi, 2011).

2.5.1 Yeme Bozukluğu

Anne karnında başlayan beslenme alışkanlığı ergenlik döneminde sosyal etkilere bağılı olarak şekilleniyor ve gençlik döneminde tamamen şekillenmiş olmaktadır. Yapılan bazı araştırmalar, ergenlerin diğerk yaş gruplarına nazaran daha sağlıklı beslenme alışkanlığı geliştirmesi sık görölmektedir. Fakat dış etkenlerin etki derecesinden bağılı olarak bu durum farklılaşa ve sağlıklı beslenme alışkanlığının sağlıksız beslenme alışkanlığına dönüşmesine neden olabilmektedir. Bozulan beslenme alışkanlıkları ergenlik veya gençlik döneminde psikopatolojik düzeyde gelişip çağımızın güncel psikolojik sorunlarından biri olan yeme bozukluğunu oluşturabilmektedir.

Yeme bozukluğu kişinin kendi bedeniyle fazladan uğraşı sonucu ortaya çıkan olumsuz yeme davranışlarında kendisine zarar verici eylemlerin oluşmasına neden olan hastalıktır. Yeme bozukluğuna anoreksiya nervroza, bulimiya nervroza ve tıkanırcasına yeme bozukluğu gibi bozukluklar aittir. Bazı araştırmalara göre, bu bozukluklardan herhangi bir bozukluğa sahip olmak ileri zamanlarda diğerk bozukluklara ya eşzamanlı ya da ayrı şekilde sahip olma olasılığını oluşturmaktadır. Yani tıkanırcasına yeme bozukluğu geliştiren birisi artan kiloları nedeniyle sık kusma davranışı geliştirebilmektedir (Fairburn, 2009, s. 800-11).

Güncel olarak DSM-V ve İCD-10 sınıflandırılmasında bu bozukluklar farklı başlıklar altında toplanmıştır:

İCD-10 Yeme bozukluğu

- **F50.0** Anoreksiya nervroza
- **F50.1** Atipik anoreksiya nervroza
- **F50.2** Bulimiya nervroza
- **F50.3** Atipik bulimiya nervroza
- **F50.4** Başka ruhsal bozukluklarla bağılı aşırı yeme
- **F50.5** Başka ruhsal bozukluklarla bağılı kusma
- **F50.8** Başka yeme bozuklukları
- **F50.9** Yeme bozuklukları, belirlenmemiş (Orhan ve Aylin, 2020, s. 465-475).

DSM-V Beslenme ve Yeme Bozukluğu

- Pika
- Geviş getirme bozukluğu
- Kaçınıcı/kısıtlı besin alımı bozukluğu
- Anoreksiya nervoza
- Bulimiya nervoza
- Tıkanırcasına yeme bozukluğu
- Diğer belirlenmiş beslenme ve yeme bozuklukları
- Belirlenmemiş beslenme ve yeme bozuklukları (Orhan ve Aylin, 2020, s. 465-475).

2.5.2 Yeme Bozukluğu Kuramları

Yeme bozukluğunu anlamak açısından psikoloji literatürüne birçok kuramlar dahil edilmiştir. Bu kuramların her birisi kişide gelişen yeme bozukluğu nedenlerini anlatmağa ve bağlantısını incelemeye odaklanmıştır.

Temel kuramlara göre yeme bozukluğu kişinin olumsuz olaylara ve duygulara karşı oluşturduğu savunma mekanizmasıdır. Kişi yediklerini çıkararak, kendisini yemekten alıkoyarak veya fazla yemek yiyerek kendisinde kaçınma davranışı oluşturarak savunma mekanizmasını yaratmıştır (Akın, Yıldız ve Özçelik, 2016).

2011 yılında Evers bu kuruma daha farklı bir bakış açısıyla yaklaşarak, kişinin yeme bozukluklarının yemeğin kendisine, kokusuna karşı etkilenmesi ve bu duruma karşı geliştirdiği davranış biçimi olduğundan bahsetmiştir (Evers, 2011).

Psikosomatik kurama göre, kişinin erken çocukluk dönem yaşantıları dahil olmak üzere kişinin güncel sorunlarına karşı baş etme biçiminden ve duygularını tatmin etmekten dolayı yeme bozukluğu davranışına sahip olma ihtimallerinin olduğundan bahsetmiştir. Olumsuz duygu durumlara karşı kişi kendisinde a olmamasına rağmen fazla yemek yeme

davranışı geliştirmek veya tamamen kendisini yemekten uzaklaştırabileceğinden bahsetmektedir (Altıntaş ve Özen, 2017).

Kaçış kuramına göre ise, kişi herhangi bir tehditle karşılaştığı zaman egonun kişiyi korumak amacıyla tehditten uzaklaştırmak ve dikkatini dağıtması için yeme bozukluğu geliştirebilme durumudur (Ünal, 2018; Serin ve şanlıer, 2018).

2.5.3 Yeme Bozukluğuna Etki Eden Faktörler

Yapılan çok sayıda araştırmalar yeme bozukluğuna etki eden faktörlerin çok çeşitli olduğunu belirtmektedir. 2007 yılında Maner yeme bozukluğuna psikolojik, biyolojik ve sosyal faktörlere bağlı olduğunu geliştiğini bildirirse de Yücelin 2009 yılında yaptığı araştırma sonucuna göre, yeme bozukluğuna etki eden net bir faktörün olmadığını diğer faktörlerin birbiriyle bağlantılı şekilde bu bozukluğu tetikleye bildiğini ifade etmektedir (Yücel, 2009).

2013 yılında Uskun ve şabaplı tarafından yapılan araştırma sonucunda, yeme bozukluğuna temel etki eden faktörlere bireysel etkenleri dahil etmişler ve kişinin beden algısı, duygu durumu, aile ve arkadaşlık ilişkilerinde kişinin kendini konumlandırma şeklini, güzellik algılarına karşı yaklaşım ve kabul tarzına bağlı olarak yeme bozukluğun gelişebileceğinden bahsetmişlerdir (Uskun ve şabaplı, 2013).

Yeme bozukluğuna etki eden faktörlerin bir diğer kısmına, aile modeli, genetik etkenler, travma, çevre ve kültür etkenleri dahildir.

2.5.3.1 Aile Modeli

Psikopatolojik hastalık modellerine baktığımız zaman çoğunlukla hastalığın tetiklenme kaynaklarından birisi de aile olarak değerlendirilmektedir. Ailenin birey üzerindeki etkisi çok sayılı araştırmalarda her daim konu olmuştur. Yeme bozukluğunun nedenlerine dair yapılan araştırmalarda da ailenin etki durumlarından bahsedilmektedir.

Ebeveynlerin çocuklarına karşı tutum ve tavırları çocuğun gelişim sürecinde ilişkilerini, seçimlerini, yaşam biçimlerini etkilemektedir. Ebeveynlerin olumsuz yaklaşımları, fazla baskıcı, eleştirel, korumacı, soğuk, kavgacı, aşağılayıcı, aile dahilinde iletişim sorunları çocuklarda yeme bozukluğuna neden olabilmektedir. Toker ve Hocaoğlunun 2009 yılında yaptığı araştırmalar bulimiya nevroza tanısına sahip bireylerin çocukluk yaşantılarında ebeveynlerinin baskıcı, problemlili aile ilişkilerinin olması ve ebeveynlerini kendilerinden uzak olarak değerlendirmelerini göstermektedir (Toker ve Hocaoğlu, 2009).

Bir diğeri araştırmalar da anne karnından itibaren çocuğun yeme alışkanlıklarının oluştuğunu ve annenin olumsuz yeme alışkanlığının bebeğe de etki ettiğini, ileriki zamanlarda da yeme bozukluğu yaşama olasılığını artırma ihtimali olduğunu belirtmektedir (Favora, Tenconi ve Santonastaso, 2006).

Bir diğeri araştırmaya göre de anoreksiya nevroza tanısına sahip kişilerin çocukluk çağı dönemlerinden itibaren ailelerinin mükemmeliyetçi, baskıcı ve eleştirel tutumlarına karşı kendilerinde gelişen koruma davranışı sıkı diyet yapma, kendini aç bırakma, kusma gibi davranışlar gözlemlenebilmiştir.

Yücelin 2009 yılında yaptığı benzer araştırma yeme bozukluğuna sahip kişiler ebeveynlerini, daha az destekleyen, çoğunlukla yargılayan, görmezden gelen veya fazla koruyucu, her şeye müdahile eden, özgürlük alanları tanımayan, katı kurallara sahip bireyler olarak belirtmektedir (Yücel, 2009).

Aile içi ilişkilerde oluşan iletişimsizlik, problemlili davranışlar çocuklarda ve ergenlerde olumsuz yeme davranışları geliştirebilmektedir. Bununla beraber, ailenin fazla yeme alışkanlığın olması veya daha az yeme alışkanlığına sahip olması da etkilemektedir. Sonuç olarak, çocuk ve ergende sosyal ilişkilerinde dışlanma, akranları tarafından zorbalığa maruz kalma durumları gözlemlene bilmektedir.

Tikanırcasına yeme ve bulimiya nevrozaya sahip ergen ve gençlerinse babalarında fazla korumacı, baskıcı ve duygusal açıdan doyumsuzluk yaşamaları ve ilgisiz davranmaları gençlerde kendilerini değersiz, sevmeye değeri olmadıklarına dair inanç geliştirebilmektedir (Turner, Rose ve Cooper, 2005).

2.5.3.2 Genetik Etkenler

Yeme bozukluğunun genetik etkenleri bakımından yapılan araştırmalar günümüzde hala devam etmektedir. Güncel olarak gelen bilgiler doğrultusunda, yeme bozukluğunun genetik etkenlere bağlı olarak geliştiğini veya gelişme ihtimalinin yüksek olduğuna dair birtakım bulgular mevcuttur. Bu bulgulara, anoreksiya ve bulimiya nevroza tanısına sahip bireylerle yapılan araştırmayı örnek gösterebiliriz. Anoreksiya nevroza hastaların %2.0 ihtimalle birinci dereceleri akrabalarında da görülme olasılığı mevcuttur. Bununla beraber, bulimiya nevroza tanılı bireylerin birinci dereceli akrabalarında bu ihtimal %4.4 olarak bilinmektedir (Kuruoğlu, 2000). İleriki dönemlerde yapılan araştırmalarda ihtimal olasılığında değişiklikler gözlemlenmektedir.

Kuruoğlu tarafından yapılan bir diğer araştırma ikizlerle alakalı olmuştur. Araştırma sonucunda ikizlerden birinde bulimiya nevrozanın olması diğer ikizde görülme olasılığını 2.6 kat artırdığını, anoreksiya nevrozanın ise diğer ikizde görülme olasılığının 5 veya 50 kat olduğu gözlemlenmiştir (Dilan Kardelen, 2019).

2.5.3.3 Travmatik Yaşantılar

Ağırman ve Manerin 2010 yılında bilimsel yazısında bahsi geçen Ringer ve Critten'nin 62 yeme bozukluğu tanısına sahip kadınla yaptığı araştırmasında kadınların çoğunluğunun travmatik aile öyküsüne sahip olduğunu, aileleri tarafından baskı, şiddet, aşağılanma, hor görülme, kıyaslanma, yok sayılma gibi davranışlara maruz kaldıklarını, bazılarının ise ebeveyn kaybı yaşadıklarını, cinayete kurban giden ebeveyne sahip olmaları, ana baba kavgalarının yoğunluğunu belirtilmiştir. Diğer taraftan erken yaşantılarında cinsel istismara maruz kalan veya kötüye kullanılan kadınlarda da ileriki yaşlarında yeme bozukluklarına da sahip olabileceği sonucuna da varılmıştır (Ağırman, 2010).

Aynı zamanda Ağırman ve Maner'in yeme bozukluğunun gelişme nedenlerini şu şekilde özetlemiştir:

- Cinsel kötüye kullanma yeme bozukluğun oluşuma sebep olan etkenlerden birisidir
- Cinsel kötüye kullanım, duygusal doyumsuzluk ve fiziksel olarak ihmal erken yaşantıda çocuk ve ergenlerde yeme bozukluğuna neden olabilmektedir.
- Bulimiya nevroza tanılı bireylerin travmatik yaşam öyküsü diğer bireylere kıyasla daha çok görülmektedir
- Çocuk ve ergenlerde yeme bozukluğu varsa bu çocukların travmatik yaşam öykülerinin olduğu gözlemlenmiştir.
- Yeme bozukluğuna sebep olan travmatik olayların tekrarlanması bu bozukluğun ilerlemesine ve kişinin hayat kalitesini indirmesine neden olabilmektedir. (Ağırman ve Maner, 2010).

2.5.3.4 Başa Çıkma Becerisi Olarak Yeme Bozuklukları

Yeme bozukluğunun gelişim nedenlerinden birisi de başa çıkma becerisidir. Yapılan araştırmalar kişilerin olumsuz durumlara karşı oluşan olumsuz duygu durumlarıyla baş etmek ve olayla baş etmek için hatalı yeme davranışı geliştirdiği sonucuna varmıştır.

Ergenlerle yapılan araştırmalar zor durumda kaldıkları zaman baş etme yolu olarak yeme davranışlarında değişiklikler yaparak kaçınma davranışı göstermektedirler. Bu kişiler ileriki yaşlarında da problem çözme becerilerini olumlu yönde geliştiremeyip, çoğunlukla her problemlili olayda olumsuz yeme davranışları sergilemeyi tercih etmektedirler (Duran ve ark., 2015).

Anoreksiya nevroza tanılı kişilerle yapılan araştırmalarda çocukluk, ergenlik ve gençlik dönemlerinde yaşadıkları olumsuz deneyimleri atlatmak için oluşturdukları başa çıkma biçiminin de yemek yememek, daha az kalorili yemekler tüketmek, kusmak, idrar söktürücü ve ishal edici ilaçlar kullandığı sonucuna varılmıştır (Duran ve ark., 2015).

Yine benzer bir araştırma olan Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımı ile Yeme Davranışı Arasındaki İlişki Duran ve arkadaşları tarafından 2019 yılında toplam 422 öğrenciyle yapılmıştır. Araştırmada öğrencilerin yaşadıkları stresli olayların yeme davranışları üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Sonuçlarda, stresin yeme davranışa etkisinin anlamlı bir etkisinin olduğunu ve stres durumu az olan kişilerin çok olan kişilere kıyasla olumsuz yeme davranışı geliştirme olasılığının daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

2.5.3.5 Çevre ve Kültür Etkenleri

Yeme bozukluğuna etki eden bir diğer etken faktörlere sosyokültürel çevre faktörler dahildir. Burada hem kadın hem erkeklere dayatılan bir takım beden algıları bireylerde hatalı ideal vücut kavramını oluşturabilmektedir. Ergenlik döneminden itibaren sosyokültürel etkiler kişinin günlük yaşamının çoğu alanlarına yansımaktadır. Medyanın oluşturduğu güzellik algısına dayalı olarak akranları tarafından kendilerine benzemeyen, bu algılara uygun gelmeyen ergen bireylerin dışlanması, zorbalanması, bazen de hakarete uğraması görülmektedir. İleri yaşlarda ise toplumsal başarı olarak özellikle kadınların zayıf, ince bedenlere sahip olma isteklerinin artması, ideal vücut oranlarına sahip olmak için kendi sağlıklarını riske atacak çeşitli yöntemler kullanmaları olası ihtimaldir (Dilan Kardelen, 2019).

Çevre faktörlerinde en önemli etken medya araçlarıdır. Medyanın çeşitli program veya dizilerle ince, daha zayıf, dolgun dudaklı kadınları ön planda tutması, aynı zamanda standart beden algılarının oluşması bakımından büyük role sahiptir. Erkeklerinse kaslı, belirgin yüz hatlarına sahip olması normalize edilmektedir.

Uzun yıllar boyunca medyanın, televizyon programlarının, gazete ve dergilerin insan psikolojisine ne denli etki ettiğine dair araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalar özellikle kadınların hedef gösterildiğini, diyet programların, spor, zayıf olma sırların çoğunlukla kadınlara hitap edildiğinin sonucuna varılmıştır (Aslan, 2001).

Kadınlar ideal, mükemmel vücut yapılarını içselleştirerek, kendi bedenlerine karşı memnuniyetsizlik ve doyumsuzluk oluşturmaktadırlar. Her ne kadar kadın kendi

bedeninden memnun olsa bile medyanın olumsuz etkisi kadında kendisine olan değerlerinin sarsılmasına neden olabilmektedir. Sonuç olarak ya bedenlerini korumak için ya da dayatılan ideal beden yapısına sahip olmak yeme alışkanlıklarında değişiklikler yaparak kısa zaman içerisinde yeme bozukluğunu geliştirebilme ihtimalleri artmaktadır (Stice, Schupak-Neuberg ve Show, 1994).

2001 yılında Aslan tarafından K. Maraş Sağlık Yüksek eğitim kurulunda 16-24 yaş aralığında olan 131 kız öğrencilerle araştırma yapılmıştır. Bu araştırmada medyanın genç kızların Medya -1 (Dizlerde, filmlerde, kliplerde görülen kadın vücutların kendi ve arkadaşlarının bedenlerinden neden farklı olduğuna dair düşüncelerin olup olmaması) , Medya -2 (Kendi bedenini moda dergilerinde olan kadınlarla karşılaştırıp karşılaştırmaması) ve Medya -3'den (Dizilerde, filmlerde, dergilerde , kliplerde gördüğüm kadın vücutları benim için ideal vücudu yansıtıyor) etkilenme oranlarının yeme davranışlarında, yemekten önce ve sonra gelen suçluluk hislerin olup olmamasına dair bulgular ele alınmıştır (Aslan, 2001).

Elde edilen sonuçlara göre, aşırı yeme davranışı olan genç kızların kendi ve arkadaşlarının bedenlerini medyada sunulan kişilerle daha çok karşılaştırdığı ortaya çıkmıştır. Buna bağlı olarak genç kızlarla oluşan suçluluk duygusunun yemekten önce ve sonra oluşma durumunda da sonuçlar benzer şekilde kendisini göstermektedir.

Yemekten önce ve sonra suçluluk duygusu yaşayan öğrenciler medyada gördükleri kadın vücutlarını kendi ve arkadaşlarının vücutlarıyla karşılaştırmakta ve dayatılan güzellik algısını kabul ederek medyanın sunduğu bedenleri idealleştirmektedirler.

Aslanın yaptığı bu çalışma medyanın yeme bozukluğuyla bağlantılı olduğunu ve özellikle 16-24 yaşlarında olan genç kadınlarda medyanın popülerleştirdiği beden yapılarını idealleştirme, kendilerini ve arkadaşlarını da kıyaslama davranışı sergiledikleri ortaya çıkmıştır (Aslan, 2001).

Benzer bir çalışma Duran ve arkadaşları tarafından 2019 yılında Üniversite Öğrencilerinde Stres ve Sosyal Medya Kullanımının Yeme Davranışları Üzerine Etkisi makalesinde ele alınmıştır. 329'u kadın 93'ü erkek olmakla toplamda 422 öğrencinin

katılımıyla yapılan araştırma sosyal medya kullanma sürelerinin arttığı zaman yeme davranış bozuklukları gösterdiği sonucuna varmıştır (Duran, 2019).

Sanayi açısından gelişmiş ülkelerde medya unsurlarında ve genel kültür bakımından zayıf beden algısı daha baskın şekilde görülmektedir. Buna örnek olarak, Amerika Birleşik Milletlerini, Kanada, Japonya gibi ülkeleri söyleyebiliriz. Bu ülkelerde sık oranda anoreksiya nervroza hastalığı görülmektedir. Kültür bakımından da özellikle kadınların daha ince bedene sahip olmasının güzellik algısı olduğu, Japonya’da ise bu kültürün daha baskın halde geliştiğini görmek mümkündür. Bununla beraber bulimiya nervroza, bulimiya anoreksiya nervroza ve tikanırcasına yeme bozukluğu da benzer şekilde bu ülkelerde görülme ihtimali daha yüksektir (Kocakaya, 2016).

2.6 Duygu Durum Tanımı

Duygu durum kelimesi DSM-3 kitabında taşkınlık ve çökkünlük durumlarının genel toplam anlamı olarak “mood” terimi altında oluşmuştur. Kişinin günlük hayatında maruz kaldığı uyaranlara, olaylara, kişilere, düşünce ve anılara verilen tepkisi olarak bilinmektedir. Literatürde duygu durum kişinin kendisini nasıl hissettiğini ifade etmektedir. Öfke, nefret, kızgınlık, hüzn, rahat, neşeli, kaygılı, taşkın veya çökkün duygu durumları mevcuttur.

Her bir duygu durum çeşitli olaylarda farklı şekilde kendisini gösterebilmektedir. Kişinin olumlu veya olumsuz olaylara karşı verdiği bu duygulanımlar onun ruhsal olarak sağlıklı birey olduğunu göstermektedir. Duygudurum gün içerisinde değişebilen, bazense uzun süre devam edebilen haldir. Uzun zamandır görüşmediği sevdikleriyle buluşan kişinin uzun süreli devam eden mutluluğu, neşesi ve rahatlığı normal olarak değerlendirilmektedir. Aynı zamanda yakın birinin kaybını yaşayan kişi de çökkünlük halini belirli dönemde uzun süre yaşaması da normal olarak değerlendirilmektedir. Fakat, çökkün durumun 3 ay ve daha uzun sürmesi, günlük yaşam faaliyetlerine olumsuz etki etmesi, mutlu ve neşeli olabilecek durumlarda devam eden çökkünlüğün olması duygudurum bozukluğundan haber etmektedir. Aynı zamanda kişinin neşeli ve mutlu hali

herhangi bir nedene bağı olmaksızın uzun süreli devam etmesi de taşkınlık bozukluğu olarak görülmektedir (Orhan ve Aylin, 2020, s. 262-333).

Duygudurum genel olarak dört başlık altında toplanmaktadır:

1. **Normal duygu durum.** Kişi olaylara dengeli biçimde tepkiler vermektedir. Kişiyi mutlu ve neşeli ruh halina girmesine neden olacak olay ve uyaranlar durduğunda ve devamında olumsuz uyaranlar geldiğinde üzülecek, öfkelenecek, kaygılanacak ruh halinin başlayabilmesidir. Normal duygu durumunda kişi gün içerisinde tek bir ruh haline sahip olmamaktadır. Günün çeşitli saatlerinde gelen uyarılara bağı olarak çeşitli duygulanımlar göstermektedir.
2. **Taşkın duygu durum.** Bu duygu durumu kişinin normalden daha fazla kendisini mutlu, enerjik, rahat ve neşeli hissetme halidir. Olumsuz olaylar ve uyaranlarla karşı karşıya kaldığı zaman verdiği tepki olumsuz duygulanım yerine devam etmekte olan neşeli ruh haliyle görülmektedir.
3. **Çökkün duygu durum.** Olumsuz olay ve uyaranlara karşı belirli bir süre kişinin çökkün ruh halinde oluşudur. Psikopatolojik düzeyde değerlendirilmesi yaşam faaliyetlerine etkisi ve devam etme süresine bağıdır.
4. **Sıkıntılı, tedirgin duygu durum.** Kişi olumsuz olaylara karşı tedirgin, kaygılı , öfkeli duygulanımla tepki vermesi olarak bilinmektedir. Bu duygu durumun en belirgin özellikleri bazı zamanlarda kişinin hayatında daha fazla rol kapsayabiliyor. Günlük yaşam faaliyetlerini engelleyecek düzeyde kaygı, tedirgin veya sıkıntılı ruh hali kısa zaman içerisinde kaygı bozukluğuna neden olabilmektedir (Orhan ve Aylin, 2020, s. 262-333).

2.6.1 Normal Duygu Durum ve Yaşamda Önemi

Günlük yaşam faaliyetlerinde insanlar sıklıkla bir takım sorunlarla karşılaşmaktadır. Bu sorunlar içerisinde o kişinin duygularına, düşüncelerine ve davranışlarına etki eden olaylar mevcuttur. Her bir olaya karşı verilmesi gereken tepkiler bu kişinin ruhsal sağlığından haber etmektedir. Eğer ki, kişi olumsuz veya olumlu

uyaranlara karşı vermesi gerektiği uygun tepkileri az veya çok yada hiç vermiyorsa burada normal duygulanım söz konusu olmamaktadır. Normal duygu durum olaylar ve eylemler karşısında kişinin vermesi gerektiği eylemdir. Bu eylem ne çok nede kısa sürmelidir. Yani, bir kişi yakınıni kaybettiye beklenen normal duygudurumu onun üzülməsi, ağlaması, öfkelenmesi, kaygılanması ve başka diğér olumsuz duygulanımken diğér taraftan bu durumun beklenen zaman sürecinde olmasıdır. Uzun süreli devam eden olumsuz duygulanımı atlatması, tekrar hayata karşı olumlu bakış açısının oluşması, olumlu duygulanımları zamanında ve daha sağlıklı bir şekilde tekrar yaşaması bu sürecin normal atlatılmasında yardım etmektedir.

Uzamış yas süresiyle alakalı yapılan araştırmalara göre, kişilerde bu dönemin sağlıklı ve psikopatolojik düzeyde yaşamalarında temel sebepler yas sürecinde olumsuz duygu durumların ya az ya hiç, yada çok fazla yaşanmasından kaynakladığı belirtilmektedir. Bu durum kaybın yaşanmasından 6 ay geçmesine rağmen devam ediyorsa ve kişinin günlük yaşam faaliyetlerinde, kalitesinde düşüş yaşıyorsa psikopatolojik düzeyde bir durumdan bahsetmek mümkündür. Yas sürecinden geçen bireyden beklenen normal eylemlerinde onun duygularını bastırması, kendi duygularına karşı eleştirici yaklaşım sergilemesinden ziyade, ağlaması, üzülməsi, özlemesi, öfkelenmesi, kaygılanması beklenmektedir. Aile, sosyal ve çevresel faktörlerin etkisi özellikle olumsuz olaylara karşı insanların yaşaması gerektiği duyguların bastırılmasına veya taşkın halde yaşamasına tetikleyebilmektedir (Çolak ve Hocaoglu, 2021).

Normal duygu durumun dengelenmesi, kişinin günlük yaşam faaliyetinde olumsuz etkenlere yol açmaması için bireyin hem duygusal, hem bilişsel hemde fiziksel olarak iyi oluşu için önemlidir. Dış etkenlerin özellikle duygusal, aile, arkadaşlık ilişkilerin bu bakımdan önemi fazladır. Gelişen medyanın getirdiği tehlikeleri göz önüne aldığımız zaman sağlıklı ruh halinin oluşması için farkındalık önemli unsurdur. Olumsuz eylemlere, olaylara karşı bireylerin kendilerini ve duygularını koruyabilmesi patolojik düzeyde gelişebilecek duygu durumlarını yaşamamasına yardım etmektedir.

2.6.2 Taşkın Duygu Durum Genel Özelliği

Taşkın duygu durumu eski çağ dönemlerinden itibaren bilinen, farklı şekilde nitelendirilen bir duygu durum halidir. Taşkınlık kişini aşırı derecede neşeli, euphoria halinde olması, ruh halinin uzun dönemli iyi oluşu, enerjinin yükselmesi olarak bilinmektedir. Milattan önce dördüncü yüzyılda ünlü Yunan hekimi Hipokrat taşkınlık halini uykusuzluk, az yemek, fazla enerjili ruh hali olarak belirtmiştir (Mengi ve Aygür, 2018).

Taşkın duygu durumu yaşayan kişide aşırı neşelenme veya öfkelenme, hareketlilik, konuşma hızının artışı, uyku kalitesinin düşüşü görülmektedir. Bu kişiler kendilerini normalden daha fazla güçlü olduklarına dair büyüklük duygu sanrılarına sahip olabilmektedir.

Taşkın duygu durumu uzun süreli devam etse de devamında depresyon başlamaktadır. Ruh sağlığı uzmanları tarafından bu durum bipolar affektif durum olarak literatüre dahil edilmiştir. Mani kelimesi ilk kez antik Yunanlı Homeros'un İlyada destanında kullanılmıştır. Anlam bakımından öfke, sinirlilik, gazap, hiddet anlamlarına gelmekteydi (Mengi ve Aygür, 2018).

1890 yıllarında mani depressif bozukluğu Kraepel tarafından kullanılmıştır. Bu hastalığın seyrinde oluşan mani ve depressif atakları tek bir hastalık olarak değerlendirmiş ve bipolar affektif bozukluğun temelini oluşturmuştur. Kişide başlayan taşkın ruh halinin çökkün ruh haliyle devam etmesini ve bu döngünün devamlılığı olarak belirtmektedir. Kraepel mani döneminde kişinin hareketlerinde hızlanmaların olduğunu, uyku ve iştahta azalmaların olduğunu, duygu durumlarında yükselmelerin aktif olduğunu, depresif dönemindeyse uyku miktarında artış olduğunu, bilişsel özelliklerinde azalmalar, hareketlerinde yavaşlama olduğunu belirtmiştir (Saleh, 2010).

Taşkın duygu durumu yaşayan insanlar olumsuz olay ve eylemler karşısında tepkileri coşkun olarak görülmektedir. Öfke bu kişilerde daha fazla şekilde yaşanabilmektedir. Bununla beraber kişi günlük faaliyetlerinde fazla aktif olması onun gün sonunda yorulmasına neden olurken, dinlenmek yerine başka aktif faaliyetlerle

uğraşmasıyla sonuçlana bilmektedir. Uzun süre devam eden taşkın duygu durumu ilerde tükenmişlik sendromu dahil olmakla bir çok olumsuz duygu durumlarını yaşamasına neden olabilmektedir.

2.6.3 Çökkün Duygu Durumu

Bireyin olumsuz olay ve eylemler karşısında kendisini çökkün, üzgün, yorgun, kırılgan gibi duygu durumlarına sahip olması çökkün duygu durumdan haber etmektedir. Çökkün duygu durumu kişide davranışsal olarak hareketsizliği veya daha az hareketliliği tetiklemektedir. Kişinin çökkün duygu duruma sahip olması çeşitli nedenlere bağlı olmaktadır. Literatürde çökkünlük depresyon, tükenmişlik, bunalma gibi türlere ayrılmaktadır. Her bir türün kişinin günlük yaşam faaliyetine olumsuz etki etmesi bilinmektedir. Bununla beraber, kişinin aile, arkadaş ve iş ilişkilerinde de direkt etkisi olan duygu durumudur.

Olumsuz olaylar karşısında kişinin olumsuz duygu durumları beklenen bir durumken, bu olumsuz duygu durumların günlük faaliyetlerine, sosyal ve özel hayatına olumsuz etki etmesi beklenmeyen bir durum olarak görülmektedir. Bir kişinin psikopatolojik düzeyde çökkünlük duygu durumdan tanı alması için depresyonun, bitkinliğin, bunalımın, tükenmişliğin, üzünlüğün ve çökkünlüğün 2 haftadan daha fazla süre devam etmesi gerekmektedir. Bu kişilerde evden dışarı çıkmaktan kaçınmak, günün çoğu saatini yatakta yatarak geçirmek, ev ve kişisel bakımlarında gözle görülebilir düzeyde aksatmalar, dikkat eksikliği, dalgınlık, hareketlerinde ve hızında azalma, cinsel aktifliğinde düşüş görülmektedir.

2.6.4 Sıkıntılı, Tedirgin Duygu Durumu

Sıkıntılı ve tedirgin duygu durumu çökkün duygu durumla bazen eş zamanlı olarak ortaya çıkabilmektedir. Kişi bu duygu durumunda kendisini huzursuz, rahatsız, tedirgin, kaygılı, bunalımlı hissetmektedir. Bu duygu durumunda kişinin hareketleri çökkünlüğe

kıyasla daha aktif ve hızlı olmaktadır. Mutsuzluk, çaresizlik gibi duygularla beraber çok sıkıntılı hissettikleri zaman hareketlerinde artış, yerinde duramamak gibi şikayetleri olabilmektedir (Orhan ve Aylin, 2020).

Yapılan birçok araştırmalarda sıkıntılı, tedirgin veya bunalımlı duygu halinde olan kişilerin özellikle, sabah saatlerinde yerlerinde duramamak, kaygı ve endişede artış gibi şikayetlerinin olduğuna dair sonuçlara ulaşılmıştır. Kişinin yaşadığı ağır depresyondan haber veren bu durum sabah bunalıtısı olarak bilinmektedir. Bazen bu kişiler yataklarından kalkmadan nefeslerinin darlaştığını, kalp atışlarında hızlanma olduğunu, göğüs kısmında ateş basma hissini yaşadıklarını belirtmektedirler. Aynı zamanda bu duygu durumu yaşayan kişilerde çevrelerine karşı irite olmak, hassaslaşmak, sinirlenmek gibi durumlar da görülebilmektedir (Kupfer, 2012).

Placidi ve arkadaşlarının 2000 yılında yaptığı araştırmada çökkün duygu durumunun sıkıntılı, tedirgin ve bunalıtlı duygu durumla beraber eşlik ettiğini, bazen birinin diğerinden daha baskın halde ortaya çıktığına dair sonuçlara ulaşılmıştır. Bununla beraber, kişilerde hem çökkünlük hem bunalıtlı duygu durumun aynı anda görülmesi hayati risk oluşturduğunu, kişinin öz yıkımına neden olabilecek düzeyde bir durum olduğuna dair sonuçlara varılmıştır (Placidi, 2000).

2.6.5 Depresyon Tanımı

Kişinin duygu durumunun uzun süre devam eden çökkünlük hali psikopatolojik düzeyde depresyon olarak literatürde tanımlanmaktadır. Depresyon yaşayan kişilerin kendilerine karşı yetersiz, fazlalık, gereksiz oluşu gibi bir takım düşünce hataları mevcuttur. Umutsuzluğa kapılmaları, kendilerini sosyal aktivitelerden uzaklaştırmaları, eve kapanmaları, hareketsizlikleri ve zevk almalarında azalma bu kişiler için yaşamları için risk olarak görülmektedir.

Bıyıklı 2019 yılında yaptığı çalışmasında depresyonu bir sendrom olarak değerlendirmiş ve duygulara bağlı olarak olumsuz düşünce ve davranışların geliştiğini belirtmiştir (Bıyıklı, 2019).

Bir kişinin depresyon tanısı alması için DSM-V ‘de aşağıdaki bilgiler verilmiştir. Bu bilgilerin 2 hafta süre içerisinde çoğunlukla her gün olacak şekilde devam etmesi ve bahsi geçen en az 5 adet belirtiyeye sahip olmaları gerekmektedir.

1. Çoğunlukla çökkünlük, üzünlük, depresif ruh hali, umutsuzluk
2. Zevk ala bilmemek, ilgi alanlarından uzaklaşmak
3. Uyku düzeninde bozulmalar. Fazla uyumak veya hiç uyumamak
4. Yeme alışkanlıklarında değişkenlikler. İştahın azalıp veya artması, fazla gıda tüketimi veya hiç tüketilmemesi
5. Halsizlik ve yorgunluk
6. Dikkat eksikliği, odaklanmakta zorluk yaşamak
7. Kendisine karşı eleştirel bir düşünceye sahip olması, kendisini suçlamak, değersiz his etmek
8. Ölüm isteyişi, intihar düşünceleri
9. Ajitasyon (Köroğlu, 2013).

Dünya sağlık örgütü depresyonun insanda çökkün ruh hali oluşturduğunu, ilgi alanlarından uzaklaştırdığını, zevk ala bilmemek durumunu tetiklediğini, kişinin kendisi fiziksel, zihinsel veya psikolojik durumuna karşı eleştirel düşüncelere neden olduğunu, yeme alışkanlıklarında, günlük yaşam faaliyetlerinde, uyku düzenlerinde bozulmalara getirip çıkardığını belirtmektedir (Sulukaya, 2019; The World Health Report, 2001).

Eski çağ Yunan ve Roma hekimleri tüm duygu durumları mani ve melankoli olarak iki başlık altında toplamışlardır. Melankoli terimi Hippokrat tarafından kişinin kendisini rahatsız his etmesi, sinirli ruh hali, uyku ve iştah bozukluğu olarak tanımlanırken, Galen tarafından kişinin insanlara ve hayata karşı memnuniyetsizliği ona karşı duyulan öfke, nefret etme ve endişesi olarak tanımlanmıştır. Kişide umutsuzluk, çökkünlükle beraber görülen öfke, sinirlilik ruh hallerini ise manik belirti olarak literatüre dahil edilmiştir (Akiskal, 2007).

1621 yılında ilk kez melankoniyle alakalı ingilisce metni Burton yazmıştır. Burton Melankoli Anatomisi kitabında kadınların erkeklere oranla daha fazla melankoli yaşadığını belirtmiştir (Akdemir, 2017).

Beck melankoli halinin olumsuz düşünceler eşliğinde başladığını, sonra duygu ve davranışa yansiyarak klinik düzeyde depresyonun başladığını ifade ederken, Kraepelin umutsuzluğun, bıkkınlığın ve çökkünlüğün kişinin günlük yaşam faaliyetlerine, fiziksel ve motor becerilerine olumsuz etki ederek onları yavaşlattığını belirtmiştir (Akiskal, 2007).

Kuehner 2003 yılında yaptığı araştırmasında birçok psikopatolojik ve fizyolojik hastalıkların depresyonla bağlantılı olduğunu ve depresyonun onların şiddetini tetiklediğini belirtmiştir (Kuehner, 2003).

Depresyonun ağırlaşmış ve hafif düzeylerinde birtakım farklılıklar görülmektedir. Örneğin, hafif depresyona sahip bireylerde aralıklı şekilde dalgınlık, durgunluk görülürken, ağır depresyon durumlarında mutizm, kendini çoğunlukla günahkar hissetme, öz değer ve şefkatte azalma, topluluk alanlarda rahatsız hissetme, fazla sesten rahatsızlık duymak, hareket hızında azalma, sıklıkla ölümle ilgili düşünceler, çaresizlik, tükenmişlik, sık sık dikkatin dağılması görülmektedir.

Depresyon Beck tarafından zihinsel bozukluk olarak tanımlanmış ve temel üç türünden bahsetmiştir.

1. **Kendisine karşı olumsuz bakış:** Kişi kendisini yetersiz, değersiz, suçlu olarak değerlendiriyor ve bu düşüncesini destekleyici inançlar geliştirmektedir.
2. **Çabalarına karşı olumsuz bakış:** Sosyal ve özel hayatında deneyimlerinde yaşadığı başarısızlıkları veya olumsuzlukları kendisiyle bağlaştırarak kendisini suçlama görülmektedir.
3. **Gelecek zamana karşı olumsuz bakış:** Gelecek zamana karşı umutlarının azalması veya tükenmesi, gelecek zamanın herhangi bir olumlu bir sonuçlar getireceğine dair inançların olmayışı veya azalması, olumsuzluğa odaklı düşünceler görülmektedir (Karadağ, 2022).

Depresyon yaşıyan kişilerde bunalım sık görülen duygu halidir. Bu kişilerin günlük yaşam faaliyetlerinde bunalımın olumsuz etkileri görülmektedir. Yeme davranışlarında, kendilerini değerlendirme açısından kişilerde eleştirel tutum görülebilmektedir. Bazı kişilerde depresyon fazla yeme davranışına neden olurken, bazılarında hiç yememek veya yediklerini çıkarmak olarak devam edebiliyor. Uyku düzeninde oluşan değişiklikler de bu bakımdan olumsuz etki etmektedir (Ören ve Gençdoğan, 2007).

2008 yılında Tan tarafından yapılan araştırma sonucunda bazı karakteristik özelliklerin kişide depresyonu tetiklediğine dair bulgulara rastlanmıştır. (Tan, 2008) Bunlara;

- Mükemmeliyetçilik
- Fazla sorumluluk duygusu
- Beklentilerin yüksek oluşu
- Bağımsız gelişen olayları kişiselleştirme
- Olumsuzlukları veya olumlu olayları genelleme
- Kişilere karşı fazla bağımlılık
- Ya olacak yada hiç olmayacak gibi düşünceler
- Utanma, çekingenlik
- Her zaman onay görmek isteği
- Olay ve kişilere karşı şüpheli davranışlar
- Özşefkat ve özdeğerin düşük olması
- Kendisine karşı fazla eleştirel düşüncelere sahip olmak (Karadağ, 2022).

Yukarıda bahsi geçen özelliklerin olumsuz olay ve eylemler zamanı çökkünlük yaşıyan kişilerde görülme olasılığı mevcuttur. Fakat bu görülmenin sıklığı ve derecesi patolojik düzeyin oluşuna etki etmektedir (Tan, 2008).

2.6.6 Çökkün Duygudurum Belirtileri

Olumsuz duyguların ve negatif, eleştirel düşüncelerin oluşumuyla ortaya çıkan ve günlük yaşam faaliyetlerine de olumsuz etki eden depresyon, karamsarlık, geleceğe dair umudun olmayışı, durduk yere ağlamalar, öfke patlamaları halinde görülebilmektedir. (Çil, 2020) Farklı araştırmalara sık sık konu olan bu hastalık farklı şekillerde tanımlanmış ve birçok semptom ve belirtileri literatüre dahil edilmiştir. Köroğlunun 2004 yılında yaptığı araştırmasında depresyonun semptomlar olarak 3 yere ayrıldığını ve bunların bedensel, toplumsal ve duygusal olduğunu belirtmiştir (Köroğlu, 2004).

1. **Bedensel -fiziksel semptomlar.** Uyku, iştah ve cinsel fonksiyonlar üzerinde etkisi bu semptom başlığı altında toplanmaktadır. Bazı kişilerde aşırı beslenme bazılarında hiç veya çok az beslenme, bazılarında uyku düzeninde düşüş bazılarında gün içerisinde çok fazla uyumak, kendini yorgun hissetmek, yataktan çıkamamak görülebilmektedir. Cinsel fonksiyonlarında azalma, erkeklerde erekte olmakta zorluk, erken boşalma veya boşalamama görülürken, kadınlarda da benzer şekilde zevk alamama görülebilmektedir.
2. **Olumsuz duygudurum semptomları.** Depresyon yaşayan kişilerde çoğunlukla kendilerini uzun süreli çökkün, üzüntülü, yorgun, bitkin, tükenmiş ve bunalım gibi duygulanıma sahip olmaları görülmektedir. Eskiden zevkle yapılan aktivitelere karşı hevesin azalması, yapmak istememek gibi durumlar gözlemlene bilinmektedir.
3. **Davranışlarda oluşan semptomlar.** Hareketlerde azalma, sorumluluklarını yapmaktan kaçınma, günün çoğunu oturarak veya yatarak geçirmek görülmektedir.
4. **Zihinsel semptomlar.** Dikkat eksikliğinin artması, dalgınlık bazen anlamada güçlük çekmek görülebilmektedir (Karadağ, 2022).

2.6.7 Çökkün Duygudurumu Etkileyen Faktörler

Çeşitli nedenlere bağlı olarak oluşan çökkünlük kişinin hayatının çoğu alanına etki edebilmektedir. Yapılan araştırmalar depresyonu yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, eğitim düzeyi, yaşam alanları, aile yaşantıları, duygusal ilişkiler, arkadaşlık ve akran ilişkileri gibi nedenlere bağlı olarak geliştiğini belirtmektedir. Tek veya birkaç alana bağlı olarak gelişen depresyon kısa süre içinde kişinin tüm hayatına ekti etmekte ve genel yaşam faaliyetlerini kısıtlayabilmektedir. Özellikle, ileri yaşlarda olan kişilerin yaş faktöründen kaynaklı olarak depresyon yaşamaları onların sosyal yaşantılarında, aile ve duygusal ilişkilerinde ve öz bakımlarında olumsuz etki etmektedir. Ergenlik döneminden yetişkinlik dönemine kadar olan süreç yaş faktörü açısından depresyonu yaşama ihtimali en yüksek grup olarak görülmektedir. Bununla beraber yaşlılık döneminin de getirdiği değişkenlikler kişilerde depresyonu tetiklemektedir. 2018 yılında Malhi ve Mann tarafından yapılan araştırmalarında her bir yetişkinin hayatında en az iki kere depresyonu ağır şekilde yaşadığına dair bulgular elde etmiştir (Malhi ve Mann, 2018).

Çelik Helvacı ve Hacıoğlu cinsiyet faktörlerinin depresyon üstündeki etkisini araştırmış ve elde ettikleri sonuçlara göre, erkeklere kıyasla kadınların depresyon yaşama olasılığının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Burada çeşitli nedenleri belirterek, kadınların toplum tarafından uğradıkları psikolojik baskıları, aileleri tarafından fiziksel, psikolojik veya ekonomik olarak yaşadıkları zorbalıkları, onlara biçilen rollere karşı başkalarının eleştirel yaklaşımlarının etki ettiğini belirtmektedirler. Diğer taraftan ergenliğe giren kızlarda başlayan regl ve menopoz dönemi yaşayan kadınlar da kendilerinden bağımsız yaşanan bu durumlarda depresyon yaşayabilmektedirler (Çelik Helvacı ve Hacıoğlu, 2016).

2018 yılında Öztürk ve Uluşahin tarafından yapılan araştırma depresyona etki eden bir diğer faktör olarak uyku düzenini belirttiler. Uyku düzeninde yaşanan sıkıntılar, uyuyamamak veya uykudan tam uyanamamak gibi sorunların da kişinin depresyon yaşamasına neden olabileceğine dair bulgulara ulaşılmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2018).

Birçok ülkede yapılan araştırmalar depresyonun oluşmasına etki eden faktörlerden birinin de genetik faktörler olduğunu belirtmektedir. Özellikle, birinci dereceli akrabalarda görülen depresyon kişinin kendisinde de görölme olasılığını 2 veya 3 kat artırabilmektedir.

Psikososyal, sosyo-ekonomik durumlar, çalışma ve eğitim durumları da farklı yaş ve cinsiyetlerde depresyonu tetikleyebilir. alışamayan veya çalışma hayatında durmadan zorluklara maruz kalan, maddi olarak kendi geçimini sağlamakta zorluk çeken ve eğitim hayatında yaşanan başarısızlıklar bunlar örnek olarak görölmektedir (Doğan, 2000).

2.6.8 Sosyal Medyanın Duygudurum Üzerinde Etkisi

Son dönemlerde yapılan bazı araştırmalar sosyal medyanın duygu duruma zararlı etkisinin olduğunu ve bu etkilere bağlı olarak kişide oluşan bazı olumsuz davranışların ortaya çıktığını belirtmektedir. İlk olarak kişinin kendisine, arkadaşlarına, ailesine, duygusal ilişkilerine karşı düşüncelerinde yıkımların oluşmasına, ardından olayları değerlendirme biçimlerinde hatalı kararların varılması görölmektedir. Yapılan araştırmalarda kendilerini yalnız, çaresiz veya bıkkın hisseden kişilerin daha aktif şekilde sosyal medya kullandığını fakat onlara herhangi bir uzun vadeli olumlu duygudurum oluşturmadığına dair tespitler mevcuttur (Güler, 2019).

şentürk'ün 2017 araştırmasında da depresyon tanısı alan bireylerin büyük çoğunluğunun aktif olarak sosyal medya kullandığına dair sonuçlara ulaşılmıştır. Bir diğer araştırmalarda da bulunan benzer sonuçlar sosyal medyanın olumsuz duygudurumlarla korelasyon ilişkisi olduğunu göstermektedir. Elde edilen sonuçlarda artan sosyal medya kullanımının benzer şekilde kaygı, çökkünlük, bıkkınlık gibi olumsuz duyguları da artırdığına ulaşılmıştır (Twenge vd., 2018).

2017 yılında Barry ve arkadaşları tarafından lise öğrencilerin ebeveynleri ile yapılan araştırma sonuçları benzer şekilde sonuca ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan ebeveynler sosyal medyayı aktif kullanın çocuklarında artan kaygı ve depresyonun olduğunu belirtmektedirler. Paylaşım sayılarında oluşan fazlalık, geçirilen zaman ve

beğeni sayılarını takip etmek bu araştırmanın temel etki faktörü olarak değerlendirilmiştir (Barry, 2017).

Günlük yaşamlarında başkaları tarafından onay görmekte zorlanan kişiler sosyal medyayı kendileri için onay görme alanı olarak belirlemekte ve kullanımlarında sıklığa rastlanmaktadır (Young ve Rodgers, 1998).

Sosyal medyanın uyku düzeni, beden algısı, depresyon ve anksiyete üzerinde etkisine dair yapılan araştırma sonuçlarına göre, artan sosyal medya kullanımı, kullanım süresi, kullanma nedenleri kişide hem depresyonu hem anksiyeteyi tetiklerken diğer taraftan uyku düzeninde de azalma ve kendi bedenlerine karşı memnuniyetsizlik yaşamalarına neden olmaktadır (Woods ve Scott, 2016).

Gençlerle yapılan araştırmalarda sosyal medya uygulamalarının sık kullanımı ve Instagram uygulamasına olan bağımlılık anlamlı düzeyde depresyonla bağlantılı olduğu sonucuna varılmıştır (Donnelly ve Kuss, 2016).

Ergen ve yetişkinlerle yapılan araştırmalarda ise sosyal medyanın sık kullanımının intihar düşüncelerini tetiklediğini ve kişilerde kullanma nedenlerine bağlı olarak depresyonu oluşturdurğuna dair sonuca varılmıştır (Jasso-Medrano ve Lopez-Rosales, 2018).

2016 yılında Primarck tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre kullanılan sosyal medya uygulama sayı anlamlı düzeyde olumsuz duyguları tetiklemektedir (Primarck, 2016).

2014 yılında Sahu tarafından yapılan araştırmada ise sosyal medya kullanımının ve kullanma biçiminin depresyonla herhangi bir bağlantısının olmadığını, kişilerde oluşan kaçma davranışını pekiştirdiğine dair bulgulara rastlanmıştır (Sahu, 2014).

2018 yılında Bektaş tarafından yapılan araştırma sonuçlarında sosyal medyanın kişilerin olumsuz duygudurumlarıyla baş etmesinde olumlu etkiye sahip olduğuna dair bulgulara varılmıştır. Bu çalışmada sosyal medyanın gerçek yaşantılarda mevcut olan krizlerden, olumsuz deneyim ve olaylardan uzaklaştırıp farklı bilgiler veya kullanma

amaçları vasıtasıyla kişinin yaşam kalitesini yükseltebildiğine dair bulgulara ulaşılmıştır. Sonuç olarak, her olumsuz deneyimin sonunda kişi sosyal medya kullanarak kendisinde olumlu duygular oluşturarak bu davranışı kendisinde alışkanlık haline getiriyor ve olumsuz duyguların yaşam kalitesini indirmesini belirli düzeyde azaltabilmektedir. Fakat bu durum kişinin sosyal, iş ve duygusal ilişkilerinde olumsuz şekilde yansıyarak yeni bir sorun teşkil etmektedir. Bektaş'ın araştırmasında vardığı sonuç şu şekildedir: Her ne kadar sosyal medya kullanımı kişide olumlu bir etkiye sahip olsa da günlük yaşam faaliyetlerinde ve ilişkilerinde gözle görülür boyutta olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir (Bektaş, 2018).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

HİPOTEZLER

3.1 Araştırmanın Hipotezleri

- Ergen ve genç yetişkinlerin sosyal medya kullanma alışkanlıkları beden algılarına karşı olumsuz değerlendirme geliştirebileceği öngörülmüştür.
- Ergen ve genç yetişkinlerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları yeme davranışlarında bazı değişikliklerin oluşmasında önemli role sahip olabileceği öngörülmüştür.
- Ergen ve genç yetişkinlerin sosyal medya kullanma alışkanlıklarına bağlı olarak duygudurumlarında değişikliklerin ortaya çıkabileceği öngörülmüştür.
- Beden algısı, yeme davranışları ve duygudurum birbirine bağlantılı şekilde değişimler gösterebileceği öngörülmüştür.

3.2 Araştırmanın Alt Problemleri

- Katılımcıların kullandıkları sosyal medya değişkenleri yaşa göre değişmektedir mi?
- Katılımcıların kullandıkları sosyal medya değişkenleri cinsiyete göre değişmektedir mi?
- Farklı yaş grubunda olan katılımcıların kullandıkları sosyal medya değişkenleri beden algılarına farklı etki etmektedir mi?
- Farklı yaş grubunda olan katılımcıların kullandıkları sosyal medya değişkenleri yeme davranışlarına farklı etki etmektedir mi?
- Farklı yaş grubunda olan katılımcıların kullandıkları sosyal medya değişkenleri duygu duruma farklı etki etmektedir mi?
- Sosyal medyada geçirilen süre ergen ve genç yetişkinlerin beden algısı, yeme davranışı ve duygudurumuna herhangi bir etki edebilmektedir mi?
- Katılımcıların Ben Tovim Walker Beden Tutum Ölçeği ve alt boyutlarında aldıkları puan yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre değişmektedir mi?

- Katılımcıların Ben Tovim Walker Beden Tutum Ölçeği ve alt boyutlarında aldıkları puan sosyal medya kullanım alışkanlığına bağlı olarak yeme davranışı ve duygudurum değişkenlerine etki etmektedir mi?
- Katılımcıların Beck Depresyon Envanterinden aldıkları puanlar sosyal medya kullanım değişkenlerine ve sıklığına göre değişebilmektedir mi?
- Katılımcıların Beck Depresyon Envanterinden aldıkları puanlar sosyal medya kullanan kişilerin beden algılarını değerlendirmelerinde herhangi bir etkiye sahip midir?
- Katılımcıların Beck Depresyon Envanterinden aldıkları puanlar sosyal medya kullanan kişilerin yeme davranışlarında herhangi bir etkiye sahip midir?
- Katılımcıların Duygusal Yeme ölçeği ve alt boyutlarında aldıkları puan cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre değişmektedir mi?
- Katılımcıların Duygusal Yeme ölçeği ve alt boyutlarında aldıkları puan sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve sıklığına göre değişebilmektedir mi?
- Katılımcıların Duygusal Yeme ölçeği ve alt boyutlarında aldıkları puan sosyal medya kullanım alışkanlıklarına bağlı olarak beden algılarında ve duygu durumlarında değişkenlik göstere bilmektedir mi?
- Ergen ve Genç yetişkin katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puan sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve sıklığına bağlı olarak beden algısına, yeme davranışına herhangi bir etki ediyor mu?

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

4.1 Örneklem

Katılımcılar İstanbul ve Bursa şehrinde ikamet eden 16-18 ve 18-25 yaşlarında olan 248 kadın ve erkekleri kapsamaktadır. Ölçekler gönüllük esasında 07.03.2024-21.15.2024 tarihleri arasında Google Forms uygulaması ile cevaplandırılmıştır. Katılımcılara para veya benzeri herhangi bir teklif bulunmamıştır. Araştırma sosyal medya kullanan kişilerle yürütülmüştür. Sosyal medya kullanmayan kişiler araştırmaya dahil edilmemiştir.

4.2 İşlem Yolu

Ölçekler doldurulmadan önce katılımcılara araştırmanın içeriği ve amacı ankete dahil olduklarında ve ölçekleri cevapladıklarında otomatik sistemle bildirilmiştir.

4.3 Araç ve Gereçler

Katılımcılara başlamadan önce bilgilendirilmiş onam formu, ardından Sosyo Demografik bilgi formu, Ben Tovim Walker Beden Tutum Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Ölçeği verilmiştir.

4.3.1 Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından, araştırmanın amacına uygun biçimde hazırlandı. Kişisel bilgi formunda kişilerin yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, eğitim durumu, iş durumu, psikiyatrik ilaç kullanım durumu, sosyal medya kullanım sıklığı gibi bilgiler alındı. Sosyodemografik formuna verilen her cevap katılımcıların Ben Tovim Beden Tutum Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Ölçeklerinden alacakları puanlarla karşılaştırılarak ve aralarındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığına bakılmaktadır. (EK-I)

4.3.2 Ben Tovim Beden Tutum Ölçeği

Orijinal ölçeği 1991 yılında Walker tarafından kadınların kendi bedenlerine karşı tutumlarını farklı etkenler açısından değerlendirmek için oluşturmuştur. 2020 yılında Ben-Tovim Walker Beden Tutum Ölçeği Fatma Uluyol ve Elif Barışkın tarafından türkçe uyarlanmıştır. Ölçek hem klinik hem klinik tanıya sahip olmayan kadınlarla yapılandırılmamış görüşmelerle yürütülmüştür. Orijinal halinde 215 maddeyken, türkçe uyarlaması 48 maddeye indirilmiştir. Geçerliliği tekrar test edildikten sonra 37 maddeye indirilmiştir.

Ölçekte toplam dört alt boyut tespit edilmektedir. İlk boyut 19 sorudan oluşan (Feeling Fat) Şişman hissetmesini teğit etmeğe odaklıdır. İkinci sekiz maddeden oluşan (Disparagment) Aşağılanma durumu teğit etmeğe odaklıdır. Üçüncü boyut toplam beş maddeden oluşmaktadır. Formda olan vücut ve fiziksel güce (Strength/fitness) sahip olma durumunu teğit etmeğe odaklıdır. Dördüncü boyut (Salience of Weight and Shape) kilo ve dış görünümün günlük yaşamındaki önemi değerlendirilmektedir. Burada toplam beş madde mevcuttur. Şişmanlık ve aşağılama boyutlarında yer alan olumlu 5 madde, çekicilik, güçlü ve fit olma olumlu maddelerinde ise olumsuz 5 madde ters kodlanmıştır. İki olumlu ve iki olumsuz alt boyutlar bulunduğu için her boyut bağımsız bir şekilde değerlendirilmiştir.

Ben-Tovim Walker Beden Tutum Ölçeğın toplamı Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 87, test tekrar test ile güvenilirliği 83. Ölçeğın alt boyut iç tutarlılığı 65-91 arasında değişiyor. Testin güvenilirliği $p < 01$ olarak belirtilmektedir (Uluyol, 2020) (EK-II).

4.3.3 Duygusal Yeme Ölçeği

2012 yılında Garaulet ve arkadaşları tarafından geliştirilen, 2019 yılında Hülya A. ve arkadaşları tarafından Duygusal yeme Ölçeği türkçe çeviri geçerlilik güvenilirlik çalışması alfa iç tutarlık katsayısı 0.84 olarak hesaplanmıştır. Hem türkçe hem original ölçekte üçlü faktör yapısı kullanılmaktadır. Bunlara yeme isteğine karşı gelememek, yiyeceklerin türleri ve kişilerde oluşan suçluluk duygusu aittir.

Toplam on maddeden ve dört seçenekten oluşmaktadır. 0 – Asla, 1- Bazen, 2- Genellikle, 3- Her zaman olmakla likertipli şkalaları mevcuttur. Ölçekte herhangi bir ters maddeler bulunmamaktadır. Ölçeği yapan kişiler en düşük 0 puan en yüksek 30 puan alabilmektedirler. Puanın yüksekliği duygusal yeme davranışın mevcutluğundan haber etmektedir. Ölçekte herhangi bir ters maddeler bulunmamaktadır.

Duygusal yeme ölçeğin iç tutarlılık katsayıları 0.77 olarak yeme isteğine karşı gelememek, 0.61 suçluluk, 0.66 ise yiyecek türlerine göre bulunmaktadır (Garaulet ve ark, 2012).

Puanlama tablosunda kişiler 0-5 arası puan toplamışsa duygusal yiyici olmadıkları, 6-10 arası puan topladıklarında hafif düzeyde yiyici oldukları, 11-20 puan arası duygusal yiyici, 21-30 ise çok duygusal yiyici olduklarını göstermektedir (Hülya ve ark, 2019) (**EK-III**).

4.3.4 Beck Depresyon Envanteri

1961 yılında Beck, Mendelson, Mock, Erbaugh ve Ward tarafından geliştirilen depresyon ölçeğinde katılımcılar kendilerini değerlendire bildikleri ve depresyon düzeylerini ölçebilecekleri envanter geliştirilmiştir. Burada her soru 0-3 puan arası değerlendirilmektedir. Katılımcılar minimum 0 maksimum 63 puan ala bilmektedirler. İlgili araştırma için 1988 yılında Hisli tarafından çevirisi yapılan ve geçerlilik, güvenirliği onaylanan Beck Depresyon Envanteri Türkçe çeviri versiyonu kullanılmıştır. Her iki dil için korelasyon katsayıları $r=0.81$ ve $r=0.73$ olarak belirtilmektedir. Türkçe çeviride kesim noktası 17'dir (Hisli, 1988) (**EK-IV**).

4.3.5 Beck Anksiyete Ölçeği

1988 yılında Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilen anksiyete ölçeği Türkçeye uyarlanması Ulusoy ve arkadaşları tarafından 1998 yılında yapılmıştır. Katılımcının kendisini değerlendirebileceği bu ölçek toplam 21 maddeden oluşmaktadır ve her madde

0-3 puanlamalarla değerlendirilmektedir. Burada katılımcılar minimum 0 maksimum 63 puan kazanabilmektedirler. Türkçe versiyonunda iç tutarlılık katsayısı 0.93 olarak hesaplanmaktadır (Beck, 1988; Ulusoy 1998) (**EK-V**).

4.3.6 Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan verilerin analizi için SPSS 21.0 programından yararlanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde betimsel istatistikler olan aritmetik ortalama, frekans, standart sapma ve yüzde değerlerine bakılmıştır. Araştırma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan analizlerde çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine bakılarak ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Buna göre araştırma verilerinin demografik bilgilere göre gruplar arası karşılaştırmalarında ve ölçekler arası ilişkilerin belirlenmesinde parametrik testler yapılmıştır. Demografik değişkenlerde gruplar arası karşılaştırmalarda ikili karşılaştırmalar için bağımsız gruplar T testi, çoklu karşılaştırmalar için Tek Yönlü Anova testi ve post hoc testi olarak Tukey testi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan ergen ve genç yetişkinlerin beden algıları ile duygu durumları ve yeme alışkanlıkları arasında nasıl bir ilişki bulunduğunu belirlemek için ise Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacına hitap eden verilerin istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular bulunmaktadır. İlk olarak örneklem grubuna ait olan demografik bulgular ele alınmış ardından güvenilirlik analizine bakılmış ve araştırmada kullanılan ölçeklerin alfa kat sayısı ve madde sayısı ele alınmıştır. Ardından araştırmada kullanılan Beden Tutum Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeğinin analiz ve yorumları ele alınmıştır.

Bulgular ve Yorumlar başlığının ilk kısmında Sosyal Medya Kullanım Durumunun Cinsiyet ve Yaş değişkenlerine göre değerlendirilmesi yer almaktadır. İkinci kısmında Ölçeklerden Elde Edilen Ortalama Puanlar, Ölçeklerden Elde Edilen Sonuçlar Arasındaki İlişkiyi gösteren Korelasyon Analizleri ve son olarak Ergen ve Genç Yetişkinlerin Beden Algısı, Yeme Davranışı ve Duygu Durumlarının Demografik değişkenlere göre karşılaştırılması yer almaktadır.

5.1 Örneklem Grubuna Ait Bulgular

Örneklem grubunun demografik bilgilerinin verildiği Tablo 2.'e göre araştırmaya katılan ergen ve genç yetişkinlerin %63,3'ü kadın, %36,7'si erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcı bireylerin %45,6'sı 16-18 yaş, %54,4'ü 19-25 yaş aralığında yer almaktadır. Eğitim durumlarında %38,7 ile lisans öğrencileri, %27,8 ile lisans mezunları ön plana çıkmaktadır. Katılımcıların %58,9'u çalışmayan, %31,5'i yarı zamanlı çalışanlardan oluşmaktadır. Ergen ve genç bireylerin %4,4'ünün evli oldukları görülmektedir. Sosyoekonomik durum olarak %48,0'inin orta düzeyde, %29,4'ünün alt-orta düzeyde olarak ön plana çıktığı görülmektedir. Katılımcıların %97,2'si herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanmadığını belirtmiştir. Ergen ve genç bireylerin sosyal medya kullanım tercihlerine bakıldığında %73,4'ü ağırlıklı olarak instagram kullanmakta olup, Whatsapp uygulamasını daha çok kullananlar %10,5 ve TikTok uygulamasını daha çok kullananlar %12,5 olarak göze çarpmaktadır. Sosyal medya kullanım sürelerinde ise %33,9 oran ile 7

saat ve üzeri, %27,0 ile 5-7 saat aralığı, %15,7 ile 4-5 saat aralığı, %20,6 ile 2-3 saat aralığı görülmektedir.

Tablo 2. Örneklem Grubuna Ait Demografik Bilgiler

		(Kişi sayısı)N	%
Cinsiyet	Kadın	157	63,3
	Erkek	91	36,7
Yaş	16 - 18	113	45,6
	19 - 25	135	54,4
Eğitim durumu	Lise öğrencisi	31	12,5
	Lise mezunu	34	13,7
	Lisans öğrencisi	96	38,7
	Lisans mezunu	69	27,8
	Yüksek lisans öğrencisi	13	5,2
	Yüksek lisans mezunu	5	2,0
İş durumu	Tam zamanlı çalışıyorum	24	9,7
	Yarı zamanlı çalışıyorum	78	31,5
	Çalışmıyorum	146	58,9
Medeni durum	Bekâr	237	95,6
	Evli	11	4,4
Sosyoekonomik durum	Alt	28	11,3
	Alt-orta	73	29,4
	Orta	119	48,0
	Orta-üst	28	11,3
Herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıyor mu?	Hayır	241	97,2
	Evet	3	1,2
	Concerta	3	1,2
	Velaksin 75mg ve Keday XR 150	1	0,4

Hangi sosyal medya uygulamasını aktif kullanıyor?	Instagram	182	73,4
	Whatsapp	26	10,5
	TikTok	31	12,5
	X (Twitter)	5	2,0
	Diğer	4	1,6
Sosyal medyada günlük geçirilen süre	1 saat ve az	7	2,8
	2-3 saat	51	20,6
	4-5 saat	39	15,7
	5-7 saat	67	27,0
	7 saatten fazla	84	33,9

** Kişi sayısı (N)

5.2 Güvenilirlik Analizleri

Güvenilirlik; toplanan verilerin ne ölçüde tesadüfi hatadan (veya örnekleme hatasından) arındığını gösterir. Bunun için, ölçeğin farklı zaman veya gruplarda aynı sonuçları ne ölçüde verdiği önemlidir. Böylece ölçeğin birden fazla uygulaması ile sonuçların ne ölçüde tutarlı olduğu saptanır. İç tutarlılık güvenilirliği birden çok ifadenin, toplam değeri oluşturacak biçimde toplandığı ölçeklerin güvenilirliğinde kullanılır. Bu ölçek tipinde her ifade, kavramın bir bölümünü ölçer. Alfa katsayısı (Cronbach α), ölçek ifadelerinin farklı yollardan bölünmesi sonucu oluşur. Bu katsayı 0–1 arasında değişir ve 0,80 ve üstündeki değerler tatmin edici iç tutarlılık güvenilirliğidir.

Bu araştırmada kullanılan 37 maddeden oluşan beden tutum ölçeği için 0,881 değeri, 21 maddeden oluşan Beck depresyon ölçeği için 0,895 değeri, 10 maddeden oluşan duygusal yeme ölçeği için 0,911 değeri ve 21 maddeden oluşan Beck anksiyete ölçeği için 0,886 değeri Cronbach α iç tutarlılık değeri olarak belirlenmiş olup, ölçeklerin güvenilirliğinin oldukça yeterli düzeyde olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Ölçekler İçin Elde Edilen Cronbach A İç Tutarlılık Değerleri

	İç tutarlılık α	N (madde sayısı)
Beden tutum ölçeği	0,881	37
Beck depresyon ölçeği	0,895	21
Duygusal yeme ölçeği	0,911	10
Beck anksiyete ölçeği	0,886	21

**** İç tutarlılık α , N (madde sayısı)**

BEDEN TUTUM ÖLÇEĞİNİN ANALİZİ VE YORUMLANMASI

Bu araştırmada kullanılan beden tutum ölçeği 37 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan cevaplar 5’li likert tipi ölçek aralıkları ile değerlendirilmiş olup (1) Hiç katılmıyorum ile (5) Tamamen katılıyorum arasında puanlama yapılmıştır. Ölçek alt boyutlarından şişmanlık algısı (19 madde) ve aşağılama algısı (8 madde) olumsuz algılar, çekicilik algısı (5 madde) ve güçlü ve fit olma algısı (5 madde) olumlu algılar içermektedir. Şişmanlık boyutu ve aşağılama boyutu olumsuz algı içerdiğinden bu boyutlarda yer alan olumlu maddeler (9, 17, 7, 10) ters kodlanmıştır. Aynı şekilde çekicilik ve güçlü ve fit olma boyutu olumlu algı içerdiğinden bu boyutlarda yer alan olumsuz maddeler (2, 37, 3, 14, 36) ters kodlanmıştır. Beden tutum ölçeğinde iki olumsuz iki olumlu alt boyut bulunduğundan ölçeğin genel ortalamasına bakılmamış, her alt boyut bağımsız değerlendirilmiştir.

Tablo 4. Beden Tutum Ölçeği - Beşli Likert Ölçek Aralıkları

Ağırlık		Sınırlar
1	Hiç katılmıyorum	1,00 – 1,80
2	Katılmıyorum	1,81 – 2,60
3	Kararsızım	2,61 – 3,40
4	Katılıyorum	3,41 – 4,20
5	Tamamen katılıyorum	4,21 – 5,00

BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİNİN ANALİZİ VE YORUMLANMASI

Beck depresyon ölçeği bireylerin kendileriyle ilgili depresyon algılarını değerlendirdikleri her biri farklı seçeneklerden oluşan, 0-3 arası puanlanan 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten elde edilen veriler toplam puan üzerinden değerlendirilmekte, 0 ile 63 arasında puan alınabilmektedir. Toplam puanların yorumlanmasında aşağıdaki aralıklar kullanılmıştır:

0 – 9 arası	Minimal depresyon
10 – 16 arası	Hafif depresyon
17 – 29 arası	Orta depresyon
30 – 63 arası	Şiddetli depresyon

DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİNİN ANALİZİ VE YORUMLANMASI

Duygusal yeme ölçeği bireylerin yeme alışkanlıkları ile ilgili kendilerini değerlendirdikleri 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Her bir madde 0-3 arasında puanlanmakta olup elde edilen verilerden 0 ile 30 arasında puan alınabilmektedir. Duygusal yeme ölçeğinden alınan toplam puanlar aşağıdaki aralıklara göre yorumlanmıştır:

0 – 5 arası	Duygusal yiyici olmadığı
6 – 10 arası	Hafif düzeyde duygusal yiyici olduğu
11 – 20 arası	Duygusal yiyici olduğu
21 – 30 arası	Çok duygusal yiyici olduğu

BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİNİN ANALİZİ VE YORUMLANMASI

Beck anksiyete ölçeği bireylerin kendileriyle ilgili anksiyete belirtilerinin bulunup bulunmadığını veya ne düzeyde bulunduğunu değerlendirdikleri 21 maddeden

oluşmaktadır. Her bir madde 0-3 arasında puanlanmakta olup elde edilen verilerden 0 ile 63 arasında puan alınabilmektedir. Toplam puanların yorumlanmasında aşağıdaki aralıklar kullanılmıştır:

- 8 – 15 arası Hafif düzeyde anksiyete
- 16 – 25 arası Orta düzeyde anksiyete
- 26 – 63 arası Şiddetli düzeyde anksiyete

5.3. Sosyal Medya Kullanım Durumunun Değerlendirmesi

a) Cinsiyete Göre Sosyal Medya Kullanımının Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan ergen ve genç yetişkinlerin sosyal medya kullanım durumlarını cinsiyetlerine göre değerlendiren çapraz tablolar Tablo 5. ve 6'da verilmiştir. Alınan sonuçlara göre kadın bireylerin %65,6'sı instagram kullanırken erkek bireylerin %86,8'i instagram kullanmaktadır. Whatsapp kullanım oranı kadınlarda %12,1 iken erkeklerde bu oran %7,7 olarak görülmüştür. Yine TikTok uygulaması hakkında kadınların %18,5'i erkeklerin ise %2,2'si bu uygulamayı kullandıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 5. Cinsiyet * Hangi Sosyal Medya Uygulamasını Aktif Kullanıyor?

Cinsiyet		Hangi sosyal medya uygulamasını aktif kullanıyor?					Toplam
		İnstagram	Whatsapp	TikTok	X (Twitter)	Diğer	
Kadın	N	103	19	29	3	3	157
	%	65,6%	12,1%	18,5%	1,9%	1,9%	100,0%
Erkek	N	79	7	2	2	1	91
	%	86,8%	7,7%	2,2%	2,2%	1,1%	100,0%
Toplam	N	182	26	31	5	4	248
	%	73,4%	10,5%	12,5%	2,0%	1,6%	100,0%

**Anlamlı farklılıklardan çıkan sonuç kalın belirtilmiştir.

** N (Örneklem sayısı)

Sosyal medya kullanım süresini cinsiyete göre değerlendirdiğimiz Tablo 6’da görüldüğü gibi kadın bireylerin %50,3’ü ve erkek bireylerin %5,5’i 7 saatten fazla sosyal medya kullandıklarını belirtmişlerdir. 5-7 saat aralığında sosyal medya kullanımındaki oranlara bakıldığında kadınların %5,7’si ve erkeklerin %63,7 si bu süre aralığında kullanılmaktadır. 4-5 saat aralığındaki oranlarda ise kadınların %20,4 iken erkeklerde %7,7 olarak görülmektedir.

Tablo 6. Cinsiyet * Sosyal Medyada Geçirilen Süre

Cinsiyet		Sosyal medyada geçirilen süre					Toplam
		1 saat ve az	2-3 saat	4-5 saat	5-7 saat	7 saatten fazla	
Kadın	N	4	33	32	9	79	157
	%	2,5%	21,0%	20,4%	5,7%	50,3%	100,0%
Erkek	N	3	18	7	58	5	91
	%	3,3%	19,8%	7,7%	63,7%	5,5%	100,0%
Toplam	N	7	51	39	67	84	248
	%	2,8%	20,6%	15,7%	27,0%	33,9%	100,0%

**Anlamlı farklılıklardan çıkan sonuç kalın belirtilmiştir.

** N (Örneklem sayısı)

b) Yaş Göre Sosyal Medya Kullanımının Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan ergen ve genç yetişkinlerin sosyal medya kullanım durumlarını yaşlarına göre değerlendiren çapraz tablolar Tablo 7. ve 8’de verilmiştir. Alınan sonuçlara göre oransal olarak farklılık gösteren uygulamalara bakıldığında Whatsapp uygulamasının kullanım yoğunluğu için 16-18 yaş grubunda %2,7’lik bir oran var iken 19-25 yaş grubunda %17,0’lik bir oran görülmektedir. TikTok uygulaması için ise 16-18 yaş grubunda %23,9’luk bir oran var iken 19-25 yaş grubunda %3,0’lük bir oran göze çarpmaktadır. Diğer sosyal medya uygulamalarının kullanım oranları birbirine yakın görülmektedir.

Tablo 7. Yaş * Hangi Sosyal Medya Uygulamasını Aktif Kullanıyor?

Yaş	Hangi sosyal medya uygulamasını aktif kullanıyor?						Toplam
		İnstagram	Whatsapp	TikTok	X (Twitter)	Diğer	
16 - 18	N	81	3	27	1	1	113
	%	71,7%	2,7%	23,9%	0,9%	0,9%	100,0%
19 - 25	N	101	23	4	4	3	135
	%	74,8%	17,0%	3,0%	3,0%	2,2%	100,0%
Toplam	N	182	26	31	5	4	248
	%	73,4%	10,5%	12,5%	2,0%	1,6%	100,0%

**Anlamlı farklılıklardan çıkan sonuç kalın belirtilmiştir.

** N (Örneklem sayısı)

Sosyal medya kullanım sürelerini yaşa göre değerlendirdiğimiz Tablo 8’de görüldüğü gibi günlük 1 saatten az kullanımı olan grup %5,2 ile sadece 19-25 yaş grubudur. 16-18 yaş grubundaki bireylerin %47,8’i 5-7 saat sosyal medya kullanımı belirtmiş iken 19-25 yaş grubundakilerin %9,6’sı 5-7 saat kullandıklarını belirtmişlerdir. Günlük 7 saat ve üzeri kullanım süresi için ise tam tersi 16-18 yaş grubundakilerin %21,2’si 7 saat ve üzeri demiş iken, 19-25 yaş grubundakilerin %44,4’ü 7 saat ve üzeri kullanım süresinden bahsetmiştir.

Tablo 8. Yaş * Sosyal Medyada Geçirilen Süre

Yaş	Sosyal medyada geçirilen süre	Toplam
-----	-------------------------------	--------

		1 saat ve az	2-3 saat	4-5 saat	5-7 saat	7 saatten fazla	
16 - 18	N	0	20	15	54	24	113
	%	0,0%	17,7%	13,3%	47,8%	21,2%	100,0%
19 - 25	N	7	31	24	13	60	135
	%	5,2%	23,0%	17,8%	9,6%	44,4%	100,0%
Toplam	N	7	51	39	67	84	248
	%	2,8%	20,6%	15,7%	27,0%	33,9%	100,0%

**Anlamlı farklılıklardan çıkan sonuç kalın belirtilmiştir.

** N (Örneklem sayısı)

5.4 Ölçeklerden Elde Edilen Ortalama Puanların Değerlendirmesi

a) Beden Tutum Ölçeğinden Alınan Sonuçlar

Araştırmaya katılan ergen ve genç yetişkinlerin beden tutum ölçeğine verdikleri cevaplara ait alt boyutlardan alınan ortalama puanlar Tablo 9’da verilmiştir. Alınan sonuçlara göre şişmanlık boyutu için $x=3,49$ ortalama ile **katılıyorum** düzeyinde, aşağılama boyutu için $x=2,56$ ortalama ile **katılmıyorum** düzeyinde, çekicilik boyutu için $x=2,57$ ortalama ile **katılmıyorum** düzeyinde ve güçlü ve fit olma boyutu için $x=2,88$ ortalama ile **karasızım** düzeyinde sonuçlar alınmıştır. Buna göre araştırmaya katılan ergen ve genç bireylerin genel olarak şişmanlık algılarının yüksek düzeye yakın olduğu, aşağılama algılarının ve çekicilik algılarının düşük düzeye yakın olduğu, güçlü ve fit olma konusundaki algılarının ise orta düzeyde olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 9. Beden Algılarına İlişkin Ortalama Puanlar

	N	ORT	SS
Şişmanlık	248	3,49	1,05
Aşğılama	248	2,26	0,66
Çekicilik	248	2,57	0,77
Güçlü ve fit olma	248	2,88	0,74

** N (örneklem), ORT (ortalama), SS (standart sapma)

b) Beck Depresyon Ölçeğinden Alınan Sonuçlar

Araştırmaya katılan ergen ve genç yetişkinlerin Beck depresyon ölçeğine verdikleri cevaplara göre alınan toplam puan ortalaması Tablo 10’da verilmiştir. Alınan sonuçlara göre depresyon algısına ilişkin toplam puanların ortalaması $x=23,09$ olarak belirlenmiş olup ergen ve genç bireylerin **orta düzeyde bir depresyon** algılarının bulunduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 10. Depresyon Algılarına İlişkin Ortalama Puanlar

	N	ORT	SS
Depresyon Toplam	248	23,09	10,52

** N (örneklem), ORT (ortalama), SS (standart sapma)

c) Duygusal Yeme Ölçeğinden Alınan Sonuçlar

Araştırmaya katılan ergen ve genç yetişkinlerin duygusal yeme ölçeğine verdikleri cevaplara göre alınan toplam puan ortalaması Tablo 11.’de verilmiştir. Alınan sonuçlara göre duygusal yeme alışkanlıklarına ilişkin toplam puanların ortalaması $x=15,52$ olarak belirlenmiş olup ergen ve genç bireylerin genel olarak **duygusal yiyici** olduklarını söyleyebiliriz.

Tablo 11. Yeme Alışkanlıklarına İlişkin Ortalama Puanlar

	N	ORT	SS
Duygusal Yeme Toplam	248	15,52	7,59

** N (örneklem), ORT (ortalama), SS (standart sapma)

d) Beck Anksiyete Ölçeğinden Alınan Sonuçlar

Araştırmaya katılan ergen ve genç yetişkinlerin Beck anksiyete ölçeğine verdikleri cevaplara göre alınan toplam puan ortalaması Tablo 12’de verilmiştir. Alınan sonuçlara göre anksiyete algısına ilişkin toplam puanların ortalaması $\bar{x}=25,89$ olarak belirlenmiş olup ergen ve genç bireylerin **orta düzeyin biraz üzerinde** anksiyete algılarının bulunduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 12. Anksiyete Algılarına İlişkin Ortalama Puanlar

	N	ORT	SS
Anksiyete Toplam	248	25,89	11,17

** N (örneklem), ORT (ortalama), SS (standart sapma)

5.5 Ölçeklerden Elde Edilen Sonuçların Aralarındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizleri

İki sayısal ölçüm arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığını, varsa bu ilişkinin yönünü ve şiddetinin ne olduğunu belirlemek için kullanılan bir istatistiksel yöntemdir. Verilerin normal dağılıma sahip olması durumunda Pearson korelasyon katsayısı, verilerin normal dağılmadığı durumda ise SpearmanRank korelasyon katsayısı tercih edilir. Bir korelasyon katsayısının yorumlanabilmesi için p değerinin 0.05 den daha küçük olması gerekir. Korelasyon katsayısı negatif ise iki değişken arasında ters ilişki vardır, yani "değişkenlerden biri artarken diğeri azalmaktadır" denir. Korelasyon katsayısı pozitif ise "değişkenlerden biri artarken diğeri de artmaktadır" yorumu yapılır.

Korelasyon katsayısı (r) nın yorumu;

$r < 0.2$ ise çok zayıf ilişki yada korelasyon yok
0.2-0.4 arasında ise zayıf korelasyon
0.4-0.6 arasında ise orta şiddette korelasyon
0.6-0.8 arasında ise yüksek korelasyon
0.8> ise çok yüksek korelasyon olduğu yorumu yapılır.

Araştırmaya katılan ergen ve genç bireylerin beden algıları ile depresyon, anksiyete ve duygusal yeme alışkanlıkları arasındaki ilişkileri belirlemek için yapılan korelasyon analizinde Pearson korelasyon katsayısına bakılmış ve sonuçlar Tablo 13.'de verilmiştir. Buna göre ergen ve genç bireylerin şişmanlık algıları ile depresyon algıları arasında ($r=0,547$ $p=0,000$), duygusal yeme alışkanlıkları arasında ($r=0,597$ $p=0,000$) ve anksiyete algıları arasında ($r=0,518$ $p=0,000$) **pozitif yönde orta düzeyde** ilişkiler bulunduğu görülmüştür. Diğer bir ifade ile bireylerin şişmanlık algıları onların depresyon, anksiyete ve duygusal yeme alışkanlıklarına orta düzeyde pozitif etki yapmaktadır diyebiliriz.

Bireylerin aşagılama algıları ile depresyon algıları arasında ($r=0,763$ $p=0,000$) **pozitif yönde yüksek düzeyde** bir ilişki, duygusal yeme alışkanlıkları arasında ($r=0,352$ $p=0,000$) **pozitif yönde zayıf düzeyde** bir ilişki ve anksiyete algıları arasında ($r=0,560$ $p=0,000$) **pozitif yönde orta düzeyde** bir ilişki görülmüştür. Buna göre ergen ve genç bireylerin aşagılama konusundaki algıları onların depresyon algılarına yüksek düzeyde bir etki, duygusal yeme alışkanlıklarına zayıf düzeyde bir etki ve anksiyete algılarına orta düzeyde bir etki yapmaktadır diyebiliriz.

Ergen ve genç bireylerin çekicilik algıları ile depresyon algıları arasında ($r = -0,659$ $p=0,000$) **negatif yönde yüksek düzeyde** bir ilişki ve anksiyete algıları arasında ($r = -0,402$ $p=0,000$) **negatif yönde orta düzeyde** bir ilişki görülmüştür. Buna göre araştırmaya katılan bireylerin kendileriyle ilgili çekicilik algıları onların depresyon algılarında yüksek düzeyde ve anksiyete algılarında ise orta düzeyde bir azalma etkisi yapmaktadır diyebiliriz.

Ergen ve genç bireylerin güçlü ve fit olma konusundaki algıları ile depresyon algıları arasında ($r=-0,470$ $p=0,000$) **negatif yönde orta düzeyde** bir ilişki, duygusal yeme davranışları arasında ($r=-0,200$ $p=0,002$) **negatif yönde zayıf düzeyde** bir ilişki ve anksiyete algıları arasında ($r=-0,500$ $p=0,000$) **negatif yönde orta düzeyde** bir ilişki görülmüştür. Buna göre araştırmaya katılan ergen ve genç bireylerin güçlü ve fit olma konusundaki algıları onların depresyon algıları ve anksiyete algıları üzerinde orta şiddette azaltıcı bir etki, duygusal yeme davranışları üzerinde zayıf düzeyde azaltıcı bir etki yapmaktadır diyebiliriz.

Tablo 13. Beden Algısı * Depresyon-Anksiyete-Yeme Alışkanlığı Korelasyon Tablosu

			Depresyon Toplam	Duygusal Yeme Toplam	Anksiyete Toplam
Beden	Algısı	Pearson			
		Korelasyonu	,547**	,597**	,518**
		P	,000	,000	,000
	Şişmanlık boyutu	N (Örneklem)	248	248	248
Beden	Algısı	Pearson			
		Korelasyonu	,763**	,352**	,560**
		P	,000	,000	,000
	Aşağılama boyutu	N(Örneklem)	248	248	248
Beden	Algısı	Pearson			
		Korelasyonu	-,659**	-,069	-,402**
		P	,000	,276	,000
	Çekicilik boyutu	N (Örneklem)	248	248	248
		Pearson			
		Korelasyonu	-,470**	-,200**	-,500**

Beden	Algısı	P	,000	,002	,000
Güçlü ve fit olma boyutu	N (Örneklem)	248	248	248	248

** . Korelasyon 0,01 düzeyinde P değeri ile anlamlıdır.

**Anlamlı farklılıklardan çıkan sonuç kalın belirtilmiştir.

** N (örneklem) r (pearson korelasyonu)

Araştırmaya katılan ergen ve genç bireylerin depresyon algıları, anksiyete algıları ve duygusal yeme alışkanlıkları arasındaki ilişkileri belirlemek için yapılan korelasyon analizinde Pearson korelasyon katsayısına bakılmış ve sonuçlar Tablo 14'te verilmiştir. Buna göre ergen ve genç bireylerin depresyon algıları ile duygusal yeme alışkanlıkları arasında **pozitif yönde zayıf düzeyde** bir ilişki ($r=0,239$ $p=0,000$) ve anksiyete algıları arasında **pozitif yönde yüksek düzeyde** bir ilişki ($r=0,651$ $p=0,000$) görülmüştür. Bireylerin duygusal yeme alışkanlıkları ile anksiyete algıları arasında ise **pozitif yönde orta düzeyde** bir ilişki ($r=0,490$ $p=0,000$) görülmüştür. Elde edilen bu sonuçlara göre ergen ve genç bireylerin depresyon ve anksiyete algıları birbirini yüksek düzeyde etkilemekte, depresyon algısı duygusal yeme alışkanlığını zayıf düzeyde etkilemekte ve anksiyete algısı duygusal yeme alışkanlığını orta düzeyde etkilemektedir diyebiliriz.

Tablo 14. Depresyon * Anksiyete * Yeme Alışkanlığı Korelasyon Tablosu

		Depresyon Toplam	Duygusal Yeme Toplam	Anksiyete Toplam
Depresyon Toplam	Pearson	1	0,239**	,651**
	Korelasyonu			
	P		,000	,000
	N (Örneklem)	248	248	248
Duygusal Yeme Toplam	Pearson	,239**	1	,490**
	Korelasyonu			
	P	,000		,000

	N (Örneklem)	248	248	248
Anksiyete	Pearson			
	Korelasyonu	,651**	,490**	1
Toplam	P	,000	,000	
	N (Örneklem)	248	248	248

** . Korelasyon 0,01 düzeyinde P değeri ile anlamlıdır.

**Anlamlı farklılıklardan çıkan sonuç kalın belirtilmiştir

** N (örneklem) r (pearson korelasyonu)

5.6 Ergen ve Genç Yetişkinlerin Beden Algısı, Yeme Davranışı ve Duygu Durumlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırması

Araştırmaya katılan ergen ve genç yetişkinlerin beden algısı, duygu durumları ve yeme davranışlarını cinsiyetlerine göre karşılaştıran bağımsız gruplar T testi sonuçları Tablo 15’de verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre beden algısı ölçeğinde aşağılama boyutunda erkek bireylerin algı düzeyleri $x=2,52$ ortalama iken kadın bireylerin algı düzeyleri $x=2,11$ ortalama puan belirlenmiştir. Çekicilik boyutunda ise kadın bireylerin algı düzeyleri $x=2,76$ ortalama iken erkek bireylerin algı düzeyleri $x=2,24$ ortalama belirlenmiştir. Depresyon puanlarına bakıldığında erkek bireylerin depresyon algıları ($x=27,78$) kadın bireylerden ($x=20,38$) anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Duygusal yeme alışkanlığına ilişkin puanlarda kadın bireylerin düzeyleri ($x=17,85$) erkek bireylere göre ($x=11,51$) anlamlı bir fark ile daha yüksek görülmüştür ($p<0,05$). Anksiyete puanlarında ise yine kadın bireylerin algı düzeyleri ($x=26,97$) erkek bireylere göre ($x=24,01$) anlamlı bir fark ile daha yüksek görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 15. Beden Algısı, Duygu Durumu ve Yemek Davranışının Cinsiyete Göre Karşılaştırmasını Gösteren Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	ORT	SS	t	p
	Kadın	157	3,51	1,09	0,387	0,699

Beden	Algısı	Erkek	91	3,45	1,00		
Şişmanlık boyutu							
Beden	Algısı	Kadın	157	2,11	0,62	-4,991	0,000**
Aşağılama boyutu		Erkek	91	2,52	0,64		
Beden	Algısı	Kadın	157	2,76	0,63	5,496	0,000**
Çekicilik boyutu		Erkek	91	2,24	0,87		
Beden	Algısı	Kadın	157	2,92	0,74	0,982	0,327
Güçlü ve fit olma boyutu		Erkek	91	2,82	0,73		
Depresyon Toplam Puan		Kadın	157	20,38	9,35	-5,668	0,000**
		Erkek	91	27,78	10,82		
Duygusal Yeme Toplam Puan		Kadın	157	17,85	7,38	6,914	0,000**
		Erkek	91	11,51	6,16		
Anksiyete Toplam Puan		Kadın	157	26,97	11,98	2,026	0,044**
		Erkek	91	24,01	9,39		

** p<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

** N (örneklem), ORT (ortalama), SS (standart sapma) t (T-test)

Araştırmaya katılan ergen ve genç yetişkinlerin beden algısı, duygu durumları ve yeme davranışlarını yaşlarına göre karşılaştıran bağımsız gruplar T testi sonuçları Tablo 16'da verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre beden algısı ölçeğinin aşağılama boyutunda 16-18 yaş grubu bireylerin algı düzeyleri ($x=2,46$) 19-25 yaş grubundakilere göre ($x=2,10$) anlamlı bir fark ile daha yüksektir. Çekicilik boyutuna ilişkin puanlarda 19-25 yaş grubundaki bireylerin algı düzeyleri ($x=2,82$) 16-18 yaş grubundakilere göre ($x=2,27$) anlamlı bir fark ile daha yüksektir. Güçlü ve fit olma boyutuna ilişkin puanlarda ise 19-25 yaş grubundaki bireylerin algı düzeyleri ($x=3,08$) 16-18 yaş grubundakilere göre ($x=2,64$) anlamlı bir fark ile daha yüksektir ($p<0,05$).

Depresyon ölçeğinden alınan puanlara bakıldığında 16-18 yaş grubundaki bireylerin depresyon algıları ($x=27,43$) 19-25 yaş grubundaki bireylere göre ($x=19,46$) anlamlı bir fark ile daha yüksektir. Duygusal yemek alışkanlıklarına ilişkin puanlarda 19-

25 yaş grubundaki bireylerin düzeyleri ($x=17,77$) 16-18 yaş grubundakilere göre ($x=12,83$) anlamlı bir fark ile daha yüksektir. Anksiyete algılarına ilişkin puanlara bakıldığında ise 16-18 yaş grubundaki bireylerin algı düzeyleri ($x=28,65$) 19-25 yaş grubundakilere göre ($x=23,57$) anlamlı bir fark ile daha yüksektir. Ortaya çıkan bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 16. Beden Algısı, Duygu Durumu ve Yemek Davranışının Yaşa Göre Karşılaştırmasını Gösteren Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

		Yaş	N	ORT	SS	t	p
Beden	Algısı	16 - 18	113	3,58	0,93	1,221	0,223
Şişmanlık boyutu		19 - 25	135	3,41	1,14		
Beden	Algısı	16 - 18	113	2,46	0,61	4,558	0,000**
Aşğılama boyutu		19 - 25	135	2,10	0,65		
Beden	Algısı	16 - 18	113	2,27	0,76	-5,876	0,000**
Çekicilik boyutu		19 - 25	135	2,82	0,69		
Beden	Algısı	16 - 18	113	2,64	0,59	-4,868	0,000**
Güçlü ve fit olma boyutu		19 - 25	135	3,08	0,79		
Depresyon Toplam Puan		16 - 18	113	27,43	9,37	6,409	0,000**
		19 - 25	135	19,46	10,08		
Duygusal Yeme Toplam Puan		16 - 18	113	12,83	6,24	-5,383	0,000**
		19 - 25	135	17,77	7,91		
Anksiyete Toplam Puan		16 - 18	113	28,65	10,00	3,657	0,000**
		19 - 25	135	23,57	11,61		

** $p<0,05$ düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

** N (örneklem), ORT (ortalama), SS (standart sapma) t (T-test)

Araştırmaya katılan ergen ve genç yetişkinlerin beden algısı, duygu durumları ve yeme davranışlarını sosyal medyada geçirilen süreye göre karşılaştıran tek yönlü anova testi sonuçları Tablo 17’de verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre beden algısı ölçeğinin şişmanlık boyutu için sosyal medyada 7 saatten fazla zaman geçiren bireylerin şişmanlık

algısı düzeyi $x=4,25$ ortalama puan ile, 5-7 saat zaman geçiren bireylerin şişmanlık algısı düzeyi $x=3,89$ ortalama ile daha az zaman geçiren gruplara göre anlamlı farklar ile daha yüksek görülmüştür ($p<0,05$). Aynı şekilde aşağılama boyutunda da sosyal medyada 7 saatten fazla zaman geçiren bireylerin algı düzeyi $x=2,44$ ortalama puan ile, 5-7 saat zaman geçiren bireylerin algı düzeyi $x=2,70$ ortalama ile daha az zaman geçiren gruplara göre anlamlı farklar ile daha yüksek görülmüştür ($p<0,05$). Çekicilik boyutu ile ilgili puanlara bakıldığında sosyal medyada 1 saatten az zaman geçiren bireylerin çekicilik algısı $x=3,66$ ortalama ile, 2-3 saat zaman geçiren bireylerin algısı $x=3,22$ ortalama ile ve 4-5 saat zaman geçiren bireylerin algısı $x=2,87$ ortalama ile daha fazla zaman geçiren bireylerden anlamlı farklar ile daha yüksek belirlenmiştir ($p<0,05$). Güçlü ve fit olma boyutundan alınan puanlarda ise sosyal medyada 1 saatten az zaman geçiren bireylerin ($x=3,51$), 2-3 saat zaman geçiren bireylerin ($x=3,49$) ve 4-5 saat zaman geçiren bireylerin ($x=3,24$) algı düzeyleri daha fazla zaman geçiren bireylere göre anlamlı farklar ile daha yüksek görülmüştür ($p<0,05$).

Depresyon algısına ilişkin toplam puanlara bakıldığında sosyal medyada 5-7 saat zaman geçiren bireylerin depresyon algıları $x=31,24$ ortalama puan ile ve 7 saatten fazla zaman geçiren bireylerin depresyon algıları $x=25,65$ ortalama puan ile daha az süre zaman geçiren bireylere göre anlamlı farklar ile daha yüksek görülmüştür ($p<0,05$). Duygusal yeme alışkanlıklarına ilişkin puanlarda sosyal medyada 7 saatten fazla zaman geçiren bireylerin duygusal yeme düzeylerinin $x=22,88$ ortalama puan ile daha az süre zaman geçiren bireylere göre anlamlı fark ile daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Anksiyete ölçeğinden alınan puanlara bakıldığında ise sosyal medyada 7 saatten fazla zaman geçiren bireylerin anksiyete algılarının $x=34,35$ ortalama ile ve 5-7 saat zaman geçiren bireylerin anksiyete algılarının $x=26,45$ ortalama ile diğer gruplara göre anlamlı fark ile daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 17. Beden Algısı, Duygu Durumu ve Yemek Davranışının Sosyal Medyada Geçirilen Süreye Göre Karşılaştırmasını Gösteren Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

		Sosyal medyada geçirilen süre	N	ORT	SS	F	p	FARK
Beden Şişmanlık	Algısı	1 saat ve az	7	2,20	0,66	74,468	0,000**	5 > 1,2,3,4 4 > 1,2,3 3 > 2
		2-3 saat	51	2,38	0,80			
		4-5 saat	39	2,82	1,08			
		5-7 saat	67	3,89	0,62			
		7 saatten fazla	84	4,25	0,47			
Beden Aşğıılama	Algısı	1 saat ve az	7	1,48	0,47	32,771	0,000**	5 > 1,2,3 4 > 1,2,3,5
		2-3 saat	51	1,76	0,74			
		4-5 saat	39	1,93	0,75			
		5-7 saat	67	2,70	0,48			
		7 saatten fazla	84	2,44	0,22			
Beden Çekicilik	Algısı	1 saat ve az	7	3,66	0,73	45,657	0,000**	1 > 3,4,5 2 > 3,4,5 3 > 4,5
		2-3 saat	51	3,22	0,69			
		4-5 saat	39	2,87	0,71			
		5-7 saat	67	1,92	0,67			
		7 saatten fazla	84	2,46	0,31			
Beden Güçlü ve fit olma	Algısı	1 saat ve az	7	3,51	1,08	28,652	0,000**	1 > 4,5 2 > 4,5 3 > 4,5
		2-3 saat	51	3,49	0,77			
		4-5 saat	39	3,24	0,88			
		5-7 saat	67	2,58	0,41			
		7 saatten fazla	84	2,54	0,41			
		1 saat ve az	7	9,43	6,70	42,433	0,000**	

Depresyon	2-3 saat	51	16,12	10,57	
	4-5 saat	39	15,15	10,56	
	5-7 saat	67	31,24	7,36	
	7 saatten fazla	84	25,65	5,40	
Toplam	1 saat ve az	7	9,71	8,88	
	2-3 saat	51	11,29	6,69	
	4-5 saat	39	13,74	7,04	
	5-7 saat	67	11,15	5,13	
	7 saatten fazla	84	22,88	3,12	
Duygusal Yeme	1 saat ve az	7	17,00	11,89	60,447 0,000** 5 > 1,2,3,4
	2-3 saat	51	19,12	11,67	
	4-5 saat	39	17,15	11,96	
	5-7 saat	67	26,45	6,52	
	7 saatten fazla	84	34,35	6,06	
Toplam	1 saat ve az	7	17,00	11,89	38,141 0,000** 4 > 2,3 5 > 1,2,3,4
	2-3 saat	51	19,12	11,67	
	4-5 saat	39	17,15	11,96	
	5-7 saat	67	26,45	6,52	
	7 saatten fazla	84	34,35	6,06	

** p<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

** N (örneklem), ORT (ortalama), SS (standart sapma) t (T-test)

Araştırmaya katılan ergen ve genç yetişkinlerden **16-18 yaş grubundaki** bireylerin beden algısı, duygu durumları ve yeme davranışlarını sosyal medyada geçirilen süreye göre karşılaştıran tek yönlü anova testi sonuçları Tablo 18’de verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre beden algısı ölçeğinin şişmanlık algısına ilişkin alt boyutunda sosyal medyada 5-7 saat ve 7 saatten fazla zaman geçiren bireylerin şişmanlık algıları, aşağılama alt boyutunda yine 5-7 saat ve 7 saatten fazla zaman geçiren bireylerin aşağılama algıları diğer gruplara göre anlamlı farklar ile daha yüksek görülmüştür. Çekicilik algısı ile güçlü ve fit olma algılarına bakıldığında sosyal medyada 2-3 saat zaman geçiren ve 4-5 saat zaman geçiren bireylerin çekicilik ve güçlü ve fit olma algıları daha fazla zaman geçirenlere göre anlamlı farklar ile daha yüksek görülmüştür (p<0,05). Araştırmaya

katılan 16-18 yaş grubu bireylerden sosyal medyada 5-7 saat ve 7 saatten fazla zaman geçiren bireylerin depresyon algıları, duygusal yeme alışkanlıkları ve anksiyete algılarının da sosyal medyada daha az zaman geçiren bireylere göre anlamlı farklar ile daha yüksek oldukları görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 18. Beden Algısı, Duygu Durumu ve Yemek Davranışının Sosyal Medyada Geçirilen Süreye Göre Karşılaştırmasını Gösteren Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları (16-18 Yaş Grubu)

16 - 18 Yaş Grubu	Sosyal medyada geçirilen süre	N	ORT	SS	F	p	FARK
Beden Algısı Şişmanlık	2-3 saat	20	2,38	0,81	60,479	0,000**	3 > 1,2 4 > 1,2
	4-5 saat	15	2,63	1,08			
	5-7 saat	54	4,04	0,39			
	7 saatten fazla	24	4,11	0,00			
Beden Algısı Aşğılama	2-3 saat	20	1,93	0,71	18,680	0,000**	3 > 1,2 4 > 1
	4-5 saat	15	2,08	0,96			
	5-7 saat	54	2,80	0,31			
	7 saatten fazla	24	2,38	0,00			
Beden Algısı Çekicilik	2-3 saat	20	3,14	0,61	47,056	0,000**	1 > 3,4 2 > 3,4
	4-5 saat	15	2,88	0,78			
	5-7 saat	54	1,73	0,49			
	7 saatten fazla	24	2,40	0,00			
Beden Algısı Güçlü ve fit olma	2-3 saat	20	3,20	0,81	15,813	0,000**	1 > 3,4 2 > 3,4
	4-5 saat	15	3,01	0,90			
	5-7 saat	54	2,44	0,26			

	7 saatten fazla	24	2,40	0,00			
	2-3 saat	20	17,60	8,38			
	4-5 saat	15	17,07	13,11			
Depresyon Toplam	5-7 saat	54	31,94	4,23	39,811	0,000**	3 > 1,2 4 > 1,2
	7 saatten fazla	24	31,96	0,20			
	2-3 saat	20	10,40	5,97			
	4-5 saat	15	14,13	6,65			2 > 1,3
Duygusal Yeme Toplam	5-7 saat	54	9,30	2,05	67,800	0,000**	4 > 1,2,3
	7 saatten fazla	24	22,00	0,00			
	2-3 saat	20	21,60	12,72			
	4-5 saat	15	21,27	13,21			3 > 1,2
Anksiyete Toplam	5-7 saat	54	27,83	1,83	35,153	0,000**	4 > 1,2,3
	7 saatten fazla	24	41,00	0,00			

** p<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

** N (örneklem), ORT (ortalama), SS (standart sapma) t (T-test), F (farkın anova analizi)

Araştırmaya katılan ergen ve genç yetişkinlerden **19-25 yaş grubundaki** bireylerin beden algısı, duygu durumları ve yeme davranışlarını sosyal medyada geçirilen süreye göre karşılaştıran tek yönlü anova testi sonuçları Tablo 19’da verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre sosyal medyada 5-7 saat ve 7 saatten fazla zaman geçiren 19-25 yaş grubu bireylerin şişmanlık algıları ile aşağılama algılarının daha az zaman geçirenlere göre anlamlı farklar ile daha yüksek olduğu görülmüştür (p<0,05). Çekicilik algısı ilişkin puanlarda sosyal medyada 1 saatten az zaman geçiren ve 2-3 saat zaman geçiren bireylerin çekicilik algısı daha fazla zaman geçiren bireylere göre anlamlı farklar ile daha yüksektir. Güçlü ve fit olma boyutuna ilişkin puanlarda ise sosyal medyada 1 saatten az, 2-3 saat ve

4-5 saat zaman geçirenlerin algı düzeyi 7 saatten fazla zaman geçirenlere göre anlamlı farklar ile daha yüksektir ($p<0,05$).

19-25 yaş grubu bireylerin depresyon algıları ve duygusal yeme alışkanlıklarında sosyal medyada 5-7 saat ve 7 saatten fazla zaman geçiren bireylerin algı düzeyleri daha az zaman geçiren bireylere göre anlamlı farklar ile daha yüksek bulunmuştur. Anksiyete algılarına ilişkin puanlara bakıldığında ise 19-25 yaş grubundaki bireylerde sosyal medyada 7 saatten fazla zaman geçiren bireylerin anksiyete algılarının daha az zaman geçiren bireylere göre anlamlı farklar ile daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 19. Beden Algısı, Duygu Durumu ve Yemek Davranışının Sosyal Medyada Geçirilen Süreye Göre Karşılaştırmasını Gösteren Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları (19-25 Yaş Grubu)

19 - 25 Yaş Grubu	Sosyal medyada geçirilen süre	N	ORT	SS	F	p	FARK
Beden Şişmanlık	1 saat ve az	7	2,20	0,66	39,999	0,000**	4 > 1,2 5 > 1,2,3,4
	2-3 saat	31	2,39	0,81			
	4-5 saat	24	2,93	1,09			
	5-7 saat	13	3,25	0,96			
	7 saatten fazla	60	4,31	0,55			
Beden Aşğılama	1 saat ve az	7	1,48	0,47	17,044	0,000**	4 > 1,2 5 > 1,2,3
	2-3 saat	31	1,64	0,74			
	4-5 saat	24	1,83	0,59			
	5-7 saat	13	2,28	0,79			
	7 saatten fazla	60	2,47	0,26			

Beden Çekicilik	Algısı	1 saat ve az	7	3,66	0,73	13,307	0,000**	1 > 3,4,5 2 > 4,5
		2-3 saat	31	3,28	0,73			
		4-5 saat	24	2,87	0,68			
		5-7 saat	13	2,71	0,77			
		7 saatten fazla	60	2,48	0,37			
Beden Güçlü ve fit olma	Algısı	1 saat ve az	7	3,51	1,08	17,249	0,000**	1 > 5 2 > 5 3 > 5
		2-3 saat	31	3,68	0,70			
		4-5 saat	24	3,38	0,86			
		5-7 saat	13	3,12	0,47			
		7 saatten fazla	60	2,59	0,47			
Depresyon Toplam		1 saat ve az	7	9,43	6,70	12,738	0,000**	4 > 1,2,3 5 > 1,2,3
		2-3 saat	31	15,16	11,81			
		4-5 saat	24	13,96	8,72			
		5-7 saat	13	28,31	14,41			
		7 saatten fazla	60	23,13	4,29			
Duygusal Yeme Toplam		1 saat ve az	7	9,71	8,88	26,651	0,000**	4 > 1,2 5 > 1,2,3
		2-3 saat	31	11,87	7,15			
		4-5 saat	24	13,50	7,40			
		5-7 saat	13	18,85	6,82			
		7 saatten fazla	60	23,23	3,64			
Anksiyete Toplam		1 saat ve az	7	17,00	11,89	22,759	0,000**	5 > 1,2,3,4
		2-3 saat	31	17,52	10,85			
		4-5 saat	24	14,58	10,60			
		5-7 saat	13	20,69	13,22			

7	saatten	60	31,68	5,14
fazla				

** p<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

** N (örnekleme), ORT (ortalama), SS (standart sapma) t (T-test), F (farkın anova analizi)



SONUÇ

Bu bölümde araştırmada istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulguların literatür ışığında tartışılmış, sonuçlar değerlendirilmiş ve öneriler bulunmuştur.

Araştırmada sosyal medya kullanan ergen (16-18) ve genç yetişkin (19-25) katılımcıların verileri yer almaktadır. Artan sosyal medya kullanımının beden algısı, duygusal yeme davranışı ve duygu durum üzerinde etkisi yaş ve cinsiyet farkları

arasındaki ilişki incelenmiştir. Amaca yönelik olarak katılımcılara Sosyodemografik bilgi formu, Ben Tovim Beden Tutum Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Ölçeği verilmiştir.

- Araştırmada sosyal medya kullanım süresinin artmasının ergen ve genç yetişkinlerde beden algılarında olumsuz alt boyutların yüksek oranda gelmesine neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre araştırmanın ilk hipotezi doğrulanmıştır.
- Araştırmada sosyal medya kullanım süresinin artışı ergen ve genç yetişkinlerde duygusal yeme davranışı geliştirdiğini, yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği sonucuna varılmıştır. Bu sonuca göre araştırmanın ikinci hipotezi doğrulanmıştır.
- Araştırmada sosyal medya kullanım süresinin artışı ergen ve genç yetişkinlerde duygu durumlarında yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı olumsuz farklılıklar oluşturduğuna dair sonuçlara ulaşılmıştır Bu sonuca göre araştırmanın üçüncü hipotezi doğrulanmıştır.
- Araştırmada beden algısı alt boyutları, depresyon, anksiyete ve duygusal yeme toplam puanları arasından ilişki yaş, cinsiyet ve sosyal medya kullanım değişkenlerine göre incelenmiştir. Elde edilen sonuç her üç bağımsız değişkene bağlı olarak beden algısının alt boyutlarının, depresyon, anksiyete ve duygusal yeme toplam puanları anlamlı farklılıklar göstermektedir. Bu sonuca göre araştırmanın dördüncü hipotezi doğrulanmıştır.

Bu çalışmada ergen ve genç yetişkinlerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarının, beden algısı, yemek alışkanlıkları ve duygu durum üzerinde etkisini sosyal medya kullanım süresi, cinsiyet ve yaş değişkenlerinin beden tutum ölçeği, duygusal yeme ölçeği, beck depresyon ölçeği ve beck anksiyete ölçeğinden gelen verilere bağlı olarak ilişkileri incelenmiştir. Araştırmada bulunan hipotezleri yaşları 16 ila 18 arasında 113 kişinin, 19

ila 25 arasında 135 kişinin verileri internet ve yüz yüze olmakla Google Forms yoluyla toplanmıştır.

Katılımcıların çoğunluğu %63,3 oranı kadınlar, %54,4 oranı ise 19 ila 25 yaş arasında olan bireyler kapsamaktadır. Aynı zamanda %38,7 oranla Lisans öğrencileri, %58,9 oranla çalışmayanlar, %48,0 oranla sosyoekonomik durumu orta düzey olanlar, %97,2 oranla herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanmayan kişiler de çoğunluk göstermektedir.

Sosyal medya araçlarından sık kullanım oranı %73,4 Instagram uygulaması, Sosyal medyada günlük geçirilen süre ise %33,9 oranla 7 saat ve daha fazla kullanımı diğer oranlara kıyasla çoğunluk göstermektedir. Sosyal medya kullanımının cinsiyet dağılımına göre araştırmasında sık kullanılan Instagram uygulamasının kullanımı kadınlarda %65,5, erkeklerde %86,6 oranında görülmektedir. Sosyal medyada geçirilen sürenin cinsiyet dağılımına göre sonuçlarında %63,7 oranla erkekler 5-7 saat zaman geçirirken, kadınlar %50,3 oranla 7 saat ve daha fazla süre zaman geçirmektedir. Sonuçlar erkeklerin kadınlara kıyasla sosyal medya uygulama kullanımının çoğunlukla Instagram uygulaması olduğunu ve genel olarak sosyal medyada geçirdikleri süreninde 5-7 saat aralığında olduğu görülmektedir. Kullanılan uygulama ve kullanım süresi dikkati aldığımız zaman çalışma sonuçları benzer olarak Esen (2010), Tanrıverdi ve Sağır (2014), Zafer (2019) araştırma sonuçları ile desteklenebilmektedir. Erkeklerin kadınlara kıyasla sosyal medya kullanımının daha yüksek orantılı olması kullanım alışkanlıklarına bağlı olarak sosyal medya uygulamalarının daha fazla meraklarını çektiğini, zevklerini ve bağımlılıklarını geliştirdiğinden bahsedebiliriz.

Sosyal medya araçlarından sık kullanımının yaş değişkenine göre değerlendirmesinde 16 ila 18 yaş aralığında olan bireylerin %71,7 oranı Instagram, %23,9 oranı TikTok, %2,7 oranı WhatsApp uygulamasını daha sık kullanmaktadır. 19 ila 25 yaş aralığında olan bireylerin %74,8 oranı Instagram, %17,0 oranı WhatsApp, %3 oranı TikTok uygulamasını daha sık kullanmaktadır. Her iki yaş grubundan gelen sonuçlar Instagram uygulamasının diğer uygulamalara kıyasla daha sık kullanıldığını göstermektedir. Hem kendilerini paylaşılabildikleri, hem başkalarının paylaşımlarını takip

edip, etkileşime girmelerini de kolaylaştıran bu uygulama kişilerin sosyalleşme ve varoluşlarının onayını sağlayacak görülme ihtiyaçlarını diğer uygulamalara kıyasla daha fazla karşıladığından bahsedebiliriz. DeFleur ve Ball-Rokeach'ın (1989) bağımlılık tipolojisine dair araştırmalarında yer alan sonuçları ergen ve genç yetişkinlerin dünyaya ve yaşama anlam kazandırmak, gerçekleri öğrenmek ve kabullenmek, yaşadığı toplumu keşfetmek açısından referans aradıklarını belirtirken, Umur ve arkadaşları tarafından 2022 yılında yapılan benzer araştırma post modern dönemde Instagram uygulamasının bahsi geçen referans kaynağı olacağı sonucuna varılmıştır.

Sosyal medyada geçirilen sürenin yaşa göre dağılımında 16 ila 18 yaş aralığında olan kişilerin %47,8 oranı 5-7 saat zaman geçirirken, 19 ila 25 yaş aralığında olan kişilerin %44,4 oranı 7 saat ve daha fazla zaman geçirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Zafer Özdemir tarafından 2019 yılında yaptığı araştırması genç yetişkinlerin sosyal medya kullanımının bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu bulguları benzer çalışma sonuçlarındandır. Benzer şekilde Kuss ve Griffiths (2011) tarafından yapılan çalışmada da belirtilmiş ve genç yetişkinlerin sosyal medya kullanım sürelerinin oldukça yüksek olduğunu ve bu durumun sosyal medya bağımlılığını oluşturduğu sonucuna varılmıştır.

Post modern dönemde değişen cinsiyet rolleri geçmiş zamana kıyasla her iki cinsiyete benzer şekilde etki edecek düzeyde gelişmektedir. Hem kadınların hem erkeklerin benzer oranda sosyal medya, toplum ve diğer unsurlar tarafından uğradıkları çeşitli baskılar her geçen gün artmağa devam etmektedir. Bu kişilere dayatılan güzellik algıları, ideal vücut imajları beden algılarına olumsuz etki edebilmektedir.

Beden algısının şişmanlık boyutu bağımsız gruplar T testi sonuçlarında kadınlarda ortalama 3,51 düzeyinde gelmektedir. Günümüzde kadınlara toplum ve medya tarafından dayatılan güzellik algısının büyük çoğunluğunun kadını bedeni üzerine odaklanması bedenlerine yönelik daha fazla eleştirel olmalarına neden olmaktadır. Sosyal medyada sunulan ideal beden imajları kadınların kendi bedenlerini bu standartlara göre karşılaştırmasına ve kendilerine karşı olumsuz algı oluşmasını tetiklemektedir. Benzer çalışma sonuçları da Grabe, Ward ve Hyde (2008) tarafından yapılan meta-analizde

görülmektedir. Sosyal medya tüketiminin kadınlarda beden imajı üzerindeki olumsuz etkileri yüksek oranda mevcuttur.

Beden algısının çekicilik boyutu bağımsız gruplar T testi sonuçlarında benzer şekilde yine kadınlarda daha yüksek oranda 2,76 ile görülmektedir. Medyada sürekli olarak çekici ve ince görünmeye yönelik baskıların oluşu, kadınların beden algılarının çekicilik boyutunda daha yüksek çıkmasına neden olmaktadır. Groesz, Levine ve Murnen (2002) tarafından yapılan meta-analiz, medya tarafından sunulan ideal güzellik standartlarının kadınların beden memnuniyetsizliklerini artırdığını ve bu nedenle çekicilik düzeyinde ihtiyaçlarının çoğaldığını göstermektedir. Bir diğer örnek araştırma Frederick, Peplau ve Lever (2006) tarafından kadınların çekicilik algılarının toplumsal cinsiyet rollerinden önemli ölçüde etkilendiğini gösteren çalışmadır. Tiggemann ve Slater (2013) tarafından yapılan çalışmada kadınların sosyal medya kullanımının ve geçirdikleri sürenin, özgüven ve benlik saygılarını olumsuz etkilediğini ve çekicilik algılarında daha yüksek puanlar almalarına neden olduğunu bulmuştur.

Beden algısının aşğılama boyutu bağımsız gruplar T testi sonuçlarında erkekler %2,52 oranla kadınlardan daha yüksek sonuçlar vermektedir. Bununla birlikte, güçlü ve fit olma boyutu erkeklerde 2,82 kadınlarda 2,92 olarak sonuçlanmıştır. Araştırma sonuçları p değeri 0,327 olarak görülmektedir. Tiggemann 2011 yılında sosyal medya kullanım süresinin her iki cinsiyet için beden algılarını nasıl etkilediğine dair bir araştırma yapmıştır. Sonuçlarda her iki cinsiyete sosyal medya tarafından dayatılan güzellik algısı, beden imajları kendi bedenlerinin de aynı şekile ulaşması için çabalarının olduğuna dair benzer algılar geliştirdikleri bulunmuştur. Bulunan farkın istatistiksel olarak anlamlı olmamasının bir diğer nedeni olarak toplumsal roller ve o rollere dayatılan algılar olduğu düşünülmektedir. Kadınların daha sağlıklı, canlı ve fit görünüme sahip olması beklenirken, erkeklerin daha güçlü ve fit görünümü beklenilmektedir. Sonuç olarak, her iki cinsiyetten gelen bulgular p düzeyinde anlamsız bir fark olarak görülse de, cinsiyetler arası rol dağılımı, toplumun beklentileri açısından farklılıkların olduğunu dikkate almak lazımdır.

Olivardia, Pope, Borowiecki ve Cohane (2004) tarafından yapılan araştırmada ise, erkeklerin sosyal medya kullanımının beden memnuniyetsizlikleri ve aşağılama hisleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Leit, Gray ve Pope (2002) tarafından yapılan araştırmada medyanın ideal beden imajlarını erkekler üzerinde de yarattığını ve erkeklerin kendilerine karşı aşağılama eylemini artırdığı bulgularına varılmıştır.

Araştırmada elde edilen diğer sonuç, her iki cinsiyetin depresyon düzeyleri ile ilgilidir. Sosyal medya kullanan kadınların ortalama 20,38 depresyon puanları yüksek gelirken, erkeklerin ortalaması 27,78 oranla daha yüksek gelmektedir. Toplumsal baskıların artması, sosyo ekonomik ve gelecek kaygısı, kişisel yaşantıda oluşan olumsuz olaylar artmağa devam ederken erkeklerin duygusal sorunlarını da içselleştirmesine ve yardım aramaktan kaçmaları depresyon düzeylerinin kadınlara kıyasla yüksek gelmesini açıklayabilmektedir (Yang,2023). Erkeklerin depresyon düzeyinin kadınlardan daha fazla geldiğini istatiksel olarak kanıtlayan bir diğer araştırma Akyol ve arkadaşları tarafından 2015 yılında yapılmıştır. Bu araştırmada erkeklerin duygusal sıkıntılarını içselleştirme eylemlerinin depresyonu tetiklediğini ve erkeklik normlarına yüksek düzeyde uyum sağlamağa isteyişinin depresyon oluşuna neden olduğu sonucuna varılmıştır.

Yine aynı araştırmada her iki cinsiyetin cinsiyet farklarına göre anksiyete düzeyleri arasında ilişki incelendiğinde kadınların ortalama 26,97 oranla puanı daha yüksek gelmektedir. Buna neden olarak kadınların duygusal ve sosyal olarak daha fazla beklentilere maruz kaldıkları görülmektedir. Arcand ve arkadaşları tarafından 2023 yılında yapılan araştırma sonuçlarında kadınların duygularını ifade etmek açısından erkeklere kıyasla daha açık olduğunu ve bundan kaynaklı olarak daha fazla anksiyete raporuna sahip oldukları sonucuna varılmıştır (Arcand, 2023). Yine benzer bir çalışma olarak Akyol ve arkadaşları tarafından 2015 yılında yürütülmüştür. Elde edilen sonuçlar kadınların erkeklere oranla daha yüksek anksiyeteye sahip olduğunu ve farkın istatiksel olarak anlamlı olduğunu kanıtlamıştır (Akyol, 2015).

Duygusal yeme toplam puanının cinsiyet rollerine göre bağımsız gruplar T- test sonuçlarında kadınlar ortalama 17.85 oranla erkeklere kıyasla daha fazla duygusal yiyici oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Benzer araştırma sonuçlarına Manipa ve arkadaşları

tarafından 2017 yılında da varılmıştır. Burada kadınların erkeklere kıyasla yüksek oranda duygusal yiyici oldukları, stres ve diğer olumsuz olaylarla baş etme şekli olarak duygusal yeme davranışını benimsedikleri sonucuna ulaşılmıştır (Manippa, 2017). Bir diğer benzer araştırma sonuçları Feng ve İvanov tarafından 2022 yılında yapılan araştırmada varılmıştır. Sosyal medya kullanan kadınların erkeklere kıyasla olumsuz tepkilere, yanıtlara karşı baş etme şekilleri duygusal yiyicilik olarak görülmüş ve erkeklere kıyasla daha yüksek oranda duygusal yeme puanları göstermektedir (Feng, 2022).

Duygusal yeme toplam puanının genel yaş aralıklarına göre karşılaştırılmasında 19-25 yaş aralığında olan bireylerin ortalama puanı 17,77 olarak 16-18 yaş grubundan daha yüksek gelmektedir. Depresyon toplam puanını genel yaş aralıklarına göre karşılaştırmasında 16-18 yaş aralığında olan bireylerde ortalama puan 27,43 olarak görülmektedir. Anksiyete toplam puanını genel yaş aralıklarına göre karşılaştırmasında ise yine 16-18 yaş aralığında olan bireylerde ortalama 28,65 olarak diğer yaş grubundan daha yüksek görülmektedir. Ergenlerin kendi duygularını ifade etme seçenekleri genç yetişkinlere kıyasla daha fazladır. Bu dönemde yaşadıkları çeşitli fiziksel, psikolojik değişkenlere karşı daha fazla duyarlı ve daha fazla tepki vermeğe odaklı olmaktadır. Hormonel değişkenler, akranları ve toplum tarafından onlara karşı oluşan beklentiler karşısında kendilerini yetersiz, çaresiz veya güçsüz his edebilmektedirler. Buna rağmen elde edilen sonuçlar ergenlerin duygularını daha rahat ifade ettiğini ve duygusal yeme davranışının daha az olduğunu göstermektedir (Davison, 2012).

Duygusal yeme toplam puanının 16-18 yaş aralığında olan bireylerin sosyal medya kullanım sürelerine göre karşılaştırmasında 7 saat ve daha fazla sosyal medya kullananların ortalama 22,00 oranla daha fazla duygusal yiyici oldukları görülmektedir. Sonuç olarak, artan sosyal medya kullanımı 16-18 yaş aralığında olan bireylerin olumsuz duygularla baş etmelerinde duygusal yeme davranışı sergilediklerini göstermektedir.

Beden algısı ve alt boyutlarından olan şişmanlık ve aşagılama olumsuz alt boyutlarının yaşa göre karşılaştırmasını gösteren bağımsız gruplar T test puanın sonuçlarında 16 ila 18 yaş aralığında olan bireylerde daha yüksek görülmektedir. Beden algısının alt boyutlarının sosyal medyada geçirilen süreye göre karşılaştırılmasını gösteren

tek yönlü anova test sonuçlarında da kullanım saatine göre şişmanlık ve aşağılama boyutu bu yaş grubunda farklılık göstermektedir. Şişmanlık alt boyutu 5-7 saat arası kullanan kişilerde ortalama 4,04, 7 saat ve daha fazla kullanan kişilerde ise 4,11 oranında görülmektedir. Aşağılama boyutu incelendiğinde 5-7 saat arası sosyal medya kullanan 16-18 yaşlarındaki, 7 saat ve daha fazla kullanan 16-18 yaş bireylerin ortalama puanı ise 2,38 oranında görülmektedir. Artan sosyal medya kullanımı ergenlerde hem şişmanlık hem aşağılama alt boyutunu geliştirmektedir. Benzer sonuçlara Thai ve arkadaşlarının 2023 yılında yaptıkları araştırma sonuçlarında da görülmüştür. Bu araştırmada sosyal medya kullanımının ergenlerde beden memnuniyetsizliğini oluşturduğunu ve yeme bozukluğu gibi olumsuz nedenlere sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen bulgular istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara sahip olmuştur (Thai, 2023).

Beden algısının alt boyutlarının sosyal medyada geçirilen süreye göre karşılaştırılmasını gösteren tek yönlü anova test sonuçlarında 16-18 yaş aralığında olan bireylerde 2-3 saat sosyal medya kullanımı çekicilik oranını ortalama 3,14, güçlü ve fit olma oranını ise ortalama 3,20 vermektedir. Başka bir araştırmada ise sosyal medya kullanımı %50 oranında azaltan ergenlerde eskiden gözlemlenen olumsuz beden algıları azalmış ve kilo, genel görünümüne karşı düşüncelerinde olumlu gelişmeler görülmüştür (Goldfield, 2023).

Beden algısı ve alt boyutlarından olan şişmanlık ve aşağılama 19-25 yaş aralığında sosyal medya kullanım süresine göre de değişimler göstermektedir. 7 saat ve daha fazla sosyal medya kullanan genç yetişkinlerde şişmanlık algısı (4,31) ve aşağılama algısı (2,47) yüksek oranla gelmektedir. Benzer şekilde Kraye ve arkadaşları tarafından 2008 yılında yaptıkları araştırmada, artan sosyal medya kullanımı genç yetişkinlerin olumsuz beden algılarını gelişmesine ve kendilerine karşı eleştirel tutuma sahip olmasına neden olduğunu istatistiksel olarak kanıtlamaktadır (Kraye, 2008).

Beden algısı ve alt boyutlarından olan çekicilik boyutu, güçlü ve fit olma olumlu boyutlarının yaşa göre karşılaştırılmasını gösteren bağımsız gruplar T test puanı sonuçlarında 19-25 yaş grubunda çekicilik boyutu 2,82 oranla, güçlü ve fit olma boyutu ise 3,08 oranla daha yüksektir. Beden algısının alt boyutlarının sosyal medyada geçirilen

süreye göre karşılaştırılmasını gösteren tek yönlü anova test sonuçlarında 19-25 yaş aralığında olan bireyler 1 saat ve daha az aralığında sosyal medya kullanımı ortalama 3,66 oranında çekicilik boyutu, güçlü ve fit olma 2-3 saat aralığında sosyal medya kullanımı ortalama 3,68 oranla yüksektir. Sonuç olarak sosyal medya kullanım süresinin azalması kişilerin kendi bedenlerine karşı olumlu beklentilerini artırabilmektedir. 1 saat ve daha az sosyal medya kullanan kişiler kendilerini daha çekici güzel görmektedir. 2-3 saat sosyal medya kullanımı ise bu kişilerde güçlü ve fit algıları sosyal medya kullanım saatleri daha fazla olan kişilerden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Depresyon toplam puanının sosyal medyada geçirilen süreye göre karşılaştırılmasında tek yönlü anova test sonuçlarına göre, 19-25 yaş aralığında olan bireylerin 5-7 saat sosyal medya kullanımı ortalama 28,31 oranla depresyon oluştururken, 7 saat ve daha fazla sosyal medya kullanımı ortalama 31,68 oranla anksiyete oluşturmaktadır. Sonuç olarak, artan sosyal medya kullanım saati 19-25 yaş aralığında bireylerde anksiyeteyi tetiklemektedir.

Duygusal yeme toplam puanının yaşa göre karşılaştırılmasının bağımsız gruplar test sonuçlarında 19-25 yaş aralığında olan bireylerin ortalama 17,77 oranla ergenlerden daha fazla duygusal yeme davranışına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Zorlu hayat şartları, gelecek kaygısı, toplumsal beklentiler, ekonomik krizler dikkate alındığı zaman gençlerin anksiyete ve depresyon düzeylerinde de yüksek oranı görülmektedir. Dürtüselliğin ve impulsiv davranışların gençlik yaş döneminde azalması kişilerin olumsuz duygularını duygusal yeme davranışıyla serbest bırakmalarına neden olabilmektedir. Duygusal yeme toplam puanının sosyal medyada geçirilen süreye göre tek yönlü anova test sonuçlarında, 19-25 yaş aralığında olan bireylerin 7 saat ve daha fazla sosyal medya kullanımı duygusal yeme davranışı geliştirdiği sonucuna varılmıştır. Haase tarafından 2015 yılında yürütülen benzer araştırma sonuçlarında da genç bireylerin sosyal medya kullanım süresinin artması duygusal yeme davranışı geliştirdiği sonuçlarına anlamlı istatistiksel farklarla ulaşmıştır (Haase, 2015).

Öneriler;

- Bu çalışma ergen ve genç yetişkinleri kapsamaktadır. İleride yapılacak araştırmalarda ergen katılımcıların genç yetişkin çağına geldiklerinde aynı araştırmaya tekrar katılımının sağlanması araştırmacının daha güvenilir sonuçlar elde etmesine yardım edebilir.
- Çalışmada sosyal medya alışkanlıklarını sosyal medya kullanılan uygulama ve sosyal medyada geçirilen süre olarak araştırılmıştır. İleride yapılacak araştırmalarda sosyal medya kullanım nedenleri, bağımlılık düzeyleri de araştırılabilir veya ayrı bir ek olarak sosyal medya ölçeği kullanılabilir.
- Bu çalışmada yeme davranışları bağımsız değişkenler olarak sosyal medyada geçirilen süre, cinsiyet ve yaş faktörleri arasında anlamlı ilişkisi olup olmadığı araştırılmıştır. İleride yapılacak araştırmada eğitim, sosyoekonomik durumları da bağımsız değişkenler olarak araştırılabilir.
- Bu çalışmada sosyal medya uygulamalarının yaş ve cinsiyet dağılımına göre kullanım farkları araştırılmıştır. İleride yapılacak çalışmada diğer sosyal medya uygulamaların beden algısı, yeme davranışı ve duygu duruma her iki yaş grubunda anlamlı bir ilişkisi oluşturup oluşturmadığı da araştırılabilir.
- Bu çalışmada beden algısı araştırılması için Ben Tovim Beden Tutum ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte güçlü ve fit olma olumlu boyutu tek başlık altında her iki cinsiyet için tabi tutulmuştur. İleride yapılacak araştırmada güçlü ve fit olma olumlu boyutlarının ayrı ayrılıkta her iki cinsiyette araştırılması farklılık düzeyinin anlamlılık boyutunu sağlayabilir.
- Bu araştırmada Beck Depresyon ölçeği ve Beck Anksiyete ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekler sosyal medyanın etkisinden bağımsız olarak da kişilerin depresyon ve anksiyete durumlarını araştırmaktadır. Sosyal medya kullanımının oluşturabileceği duygu durumları analiz etmek için farklı ölçekler kullanılabilir.
- Bu araştırmada Duygusal Yeme Ölçeği ergen ve genç yetişkinler için sosyal medya kullanım süreleri ve cinsiyet değişkenlerine göre ilişkisi incelenmiştir. İleride yapılacak araştırmalarda ek olarak sosyal medya kullanma amaçları, bağımlılık düzeyleri arasında ilişki de incelenebilir.



KAYNAKÇA

Addis, M. E. ve Mahalik, J. R. (2003). Men, Masculinity, and the Contexts of Help Seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5-14.

- Ağırman, A., ve Maner, F. (2010). Yeme bozuklukları ve duygusal istismar: Olgu sunumu. *Düşünen Adam-Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 23(2), 121-127.
- Akdemir, D. (2017). *Duygudurum bozuklukları*. Ankara: Güneş Tıp Kitapevleri
- Akın, A., Yıldız, B., ve Özçelik, B. (2016). Duygusal yeme ölçeğinin türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliği. *Journal of International Social Research*, 9(44).
- Akiskal, H. (2007). Affective disorders: Clinical features. *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, 1559-1652
- Alkis, Y., Kadirhan, Z., ve Sat, M. (2017). Development and validation of social anxiety scale for social media users. *Computers in Human Behavior*, 72, 296-303.
- Altındış, A., Altındış, S., Aslan, U. D. F. G., Aşıcı, N., İnci, M. B., Ekerbiçer, H. Ç., ve Tokaç, M. (2017). Sosyal Medya Ağları ve Sosyal Görünüm Anksiyetesi. *Journal of International Social Research*, 10(26)
- Altıntaş, M., ve Özgen, U. (2017). Kişilik yapısının yeme biçimleri üzerindeki etkisi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(5), 1797-1810.
- Ansbacher, H. L. (1964). Ego Psychology and Alfred Adler. *Social Casework*, 45(5), 268-272.
- Arcand, M., Bilodeau-Houle, A., Juster, R. P., and Marin, M. F. (2023). Sex and gender role differences on stress, depression, and anxiety symptoms in response to the COVID-19 pandemic over time. *Frontiers in Psychology*, 14, 1166154.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceğı beslenme sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 13(9), 326-329.

- Aslan, S. H. (2001). Beden imgesi ve yeme davranışı bozuklukları ile medya ilişkisi. *Düşünen Adam*, 14(1), 41-47.
- Aslan, S. H. (2001). Beden İmgesi ve Yeme Davranışı Bozuklukları ile Medya ilişkisi. *Düşünen Adam*, 14(1), 41-47
- Ata, A., Vural, A., ve Keskin, F. (2014). Beden algısı ve obezite. *Ankara Medical Journal*, 14(3), 74-84
- Avcı, F. F. (2021). *18-22 Yaş Ergenlerde Beden Algısı, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ayrılma Bireyleşme Açısından Yeme Tutumunun İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Aydın, İ. E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: anadolu üniversitesi örneği *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (35), 373-386.
- Aydın, M., ve Vural, G. Z. (2018). Üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin yaşam niteliklerine etkisi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 111-121.
- Aydin, N. (2018). *Güzellik merkezine başvuran ve başvurmayan kadınların beden algısı, benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından karşılaştırılması: Kayseri ili örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi, Mersin.
- Barry, C.T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., ve Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61, 1–11.
- Bat, Z. B. A. V. M., Vural, Z. B. A., ve 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.

- Bektaş, N. (2018). *Çalışan Kadınların İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Sosyal Kaygı ile İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/786023>
- Ben, S. (2017). *İstanbul'da Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Anksiyete Düzeyleri ile Beden Algısı, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Benton, C., ve Karazsia, B. T. (2015). The effect of thin and muscular images on women's body satisfaction. *Body image*, 13, 22-27.
- Bilgin, M., Şahin, İ., ve Togay, A. (2020). Social Media Addiction in Adolescents and Parent-Adolescent Relationship. *Education & Science/Eğitim ve Bilim*, 45(202).
- Bıyıklı, İ. (2019). *Yetişkin bireylerde depresyon ve sosyal kaygı düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Master's thesis). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Borges, A. L. V., ve Nakamura, E. (2009). Social norms of sexual initiation among adolescents and gender relations. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 17, 94-100.
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press.
- Bozgeyik, H., ve Avcı, Z. (2024). Sosyal Medya ve Sosyal Medya Kaynaklı Haksız Rekabetten Doğan Sorumluluk. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 28(2), 3-30.

- Bütüner R., Bütüner, N., ve Bütüner, M. (2022). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı konusunda son beş yılda yapılmış çalışmaların incelenmesi. *Journal of Information Systems and Management Research*, 4(2), 17-34.
- Çayırılı, E. (2017). *Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Çelik, F. H., ve Hocaoglu, Ç. (2016). Major depresif bozukluk'tanımı, etyolojisi ve epidemiyolojisi: bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(1), 51-66.
- Cenk, D. K. (2019). *Genç yetişkinlerde yeme tutumu ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Çil, N. S. (2020). *Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının depresyon ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Cohen, S., ve Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Çolak, S., Gürlek, B., Önal, Ö., Yılmaz, B., ve Hocaoglu, C. (2021). The level of depression, anxiety, and sleep quality in pregnancy during coronavirus disease 2019 pandemic. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 47(8), 2666-2676.
- Damiano, S. R., Gregg, K. J., Spiel, E. C., McLean, S. A., Wertheim, E. H., ve Paxton, S. J. (2015). Relationships between body size attitudes and body image of 4-year-old boys and girls, and attitudes of their fathers and mothers. *Journal of Eating Disorders*, 3, 1-10.

- Davison, K. M., ve Kaplan, B. J. (2012). Food intake and blood cholesterol levels of community-based adults with mood disorders. *BMC psychiatry*, 12, 1-8.
- DeFleur, M., ve Ball-Rokeach, S.J. (1989). *Theories of mass communication* (Fifth Ed.), Longman
- Demir, B. D. (2006). *Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenler*. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Demirezen, E., ve Coşansu, G. (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14(8), 174-178.
- Doğan, İ. (2021). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ve Motivasyonları: Bir Saha Araştırması. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(24), 253-277.
- Doğan, İ. (2024). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Güvenirlilik Genelleme Meta Analizi. *Bağımlılık Dergisi*, 25(3), 271-285.
- Doğan, O. (2000). Depresyonun Epidemiyolojisi. *Duygudurum Bozuklukları Dizisi*, 1(1), 29-38
- Doğan, T. (2006). *Üniversite öğrencilerinin sosyal zeka düzeylerinin depresyon ve bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Doğrusever, C. (2021). Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 23-42.
- Donnelly, E., ve Kuss, D. J. (2016). Depression among users of social networking sites (SNSs): The role of SNS addiction and increased usage. *Journal of Addiction and Preventive Medicine*, 1(2), 107.

- Duran, S., Ergun, S., Çalışkan, T., ve Karadaş, A. (2016). Hemşirelik Öğrencilerinin Yeme Tutumları İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. *Sted*, 25, 6-12.
- Elgünler, T. Ç., ve Fener, T. Ç. (2011). İletişimin kalitesini etkileyen engeller ve bu engellerin giderilmesi. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 1(1), 35-39.
- Er, Y. (2015). *Aerobik Antrenmanlarının Beden Algısı Üzerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Evers, C., Dingemans, A., Junghans, A. F., and Boevé, A. (2018). Feeling bad or feeling good, does emotion affect your consumption of food? A meta-analysis of the experimental evidence. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 92, 195-208.
- Evers, C., Stok, F. M., Danner, U. N., Salmon, S. J., De Ridder, D. T., and Adriaanse, M. A. (2011). The shaping role of hunger on self-reported external eating status. *Appetite*, 57(2), 318-320.
- Fairburn, C. G., Cooper D Phil, Dip Psych, Z., Doll D Phil, H. A., O'Connor, M. E., Bohn D Phil, Dip Psych, K., Hawker, D. M., ... and Palmer, R. L. (2009). Transdiagnostic cognitive-behavioral therapy for patients with eating disorders: a two-site trial with 60-week follow-up. *American Journal of Psychiatry*, 166(3), 311-319.
- Fardouly J, Diedrichs PC, Vartanian LR, et al. (2015). Social comparisons on social media: the impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45.
- Fardouly, J., and Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1-5.

- Favaro, A., Tenconi, E., and Santonastaso, P. (2006). Perinatal factors and the risk of developing anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Archives of General Psychiatry*, 63(1), 82-88.
- Feng, T., Fan, C., Wang, X., Wang, X., Xia, S., and Huang, Q. (2022). Food-grade Pickering emulsions and high internal phase Pickering emulsions encapsulating cinnamaldehyde based on pea protein-pectin-EGCG complexes for extrusion 3D printing. *Food Hydrocolloids*, 124, 107265.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Fischer, C., Hünninger, T., Jarck, J. H., Frohnmeier, E., Kallinich, C., Haase, I., ... and Fischer, M. (2015). Food sensing: aptamer-based trapping of *Bacillus cereus* spores with specific detection via real time PCR in milk. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 63(36), 8050-8057.
- Frederick, D. A., Peplau, L. A., and Lever, J. (2006). The Barbie Mystique: Satisfaction with Breast Size and Shape across the Lifespan. *International Journal of Eating Disorders*, 39(4), 406-413.
- Fredrickson, B. L., and Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Gadde, K. M., Parker, C. B., Maner, L. G., Wagner, H. R., Logue, E. J., Drezner, M. K., and Krishnan, K. R. R. (2001). Bupropion for weight loss: an investigation of efficacy and tolerability in overweight and obese women. *Obesity Research*, 9(9), 544-551.

- Ghodratı, N., Haghighi, A. H., Kakhak, S. A. H., Abbasian, S., and Goldfield, G. S. (2023). Effect of combined exercise training on physical and cognitive function in women with type 2 diabetes. *Canadian Journal of Diabetes*, 47(2), 162-170.
- Gorwood, P., Blanchet-Collet, C., Chartrel, N., Duclos, J., Dechelotte, P., Hanachi, M., Fetissof, S., Godart, N., Melchior, J., Ramoz, N., Rovere-Joneve, C., Tolle, V., Viltart, O., and Epelbaum, J. (2016). New Insights in anorexia nervosa. *Frontiers in Neuroscience*, 10(256), 1-21.
- Grabe, S., Ward, L. M., and Hyde, J. S. (2008). The Role of the Media in Body Image Concerns Among Women: A Meta-Analysis of Experimental and Correlational Studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460-476.
- Groesz, L. M., Levine, M. P., and Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders*, 31(1), 1-16.
- Grogan, S. (2016). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. USA: Routledge.
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. USA: Routledge
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. USA: Routledge.
- Grogan, S., and Richards, H. (2002). Body image: Focus groups with boys and men. *Men and Masculinities*, 4(3), 219-232.
- Güleç, M., Yabancı, N., Göçgeldi, E., ve Bakır, B. (2008). Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi*, 50(2), 102-109.

- Güler, e. ö., veysikarani, D. Keskin (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine bir araştırma. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 1-13.
- Güzel, K. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısının Depresyon ile İlişkisi: Mizacın Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Haase, J., Wiedmann, K. P., and Labenz, F. (2022). Brand hate, rage, anger & co.: Exploring the relevance and characteristics of negative consumer emotions toward brands. *Journal of Business Research*, 152, 1-16.
- Halliwell, E., Yager, Z., Paraskeva, N., Diedrichs, P. C., Smith, H., and White, P. (2016). Body image in primary schools: A pilot evaluation of a primary school intervention program designed by teachers to improve children's body satisfaction. *Body Image*, 19, 133-141.
- Hamurcu, P. (2014). *Obez bireylerde benlik saygısı ve beden algısının değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi.
- 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.
- Hancock, P., Hughes, B., Jagger, E., Paterson, K., Russell, R., Tulle-Winton, E., and Tyler, M. (2000). *The body culture and society*. Buckingham: Open University Press.
- Hauben, M. (2007). History of ARPANET. *Site de l'Instituto Superior de Engenharia do Porto*, 17, 1-20.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32(1), 151-176.

- İNALKAÇ, S., and Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82.
- İnce, M., and Koçak, M. C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 736-749.
- Işık, U., Kalem, M., Aliyeva, F., and Ülker, M. (2022). Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda Instagram: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Yeni Medya*, (12), 97-116.
- Jasso-Medrano, J. L., and López-Rosales, F. (2018). Measuring the relationship between social media use and addictive behavior and depression and suicide ideation among university students. *Computers in Human Behavior*, 87, 183-191.
- Karadağ, H. K. (2022). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Kendler, K. S., and Prescott, C. A. (2006). *Genes, Environment, and Psychopathology: Understanding the Causes of Psychiatric and Substance Use Disorders*. The Guilford Press.
- Kocakaya, G. (2016). *Yeme bozukluğu ile ilişkili olabilecek değişkenlerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Köroğlu, E. (2013). *Dsm-v: tanı ölçütleri başvuru kitabı*, (E. Köroğlu. Çev.). Washington DC: Amerikan Psikiyatri Birliği.
- Köse, A. (2005). *Zonguldak il merkezinde 15-17 yaş grubu genel lise öğrencilerinde öğün dışı yeme alışkanlığının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Zonguldak Karaelmas Üniversitesi.

- Kraepelin, E. (1890). Ueber psychosen nach influenza. *DMW-Deutsche Medizinische Wochenschrift*, 16(11), 209-212.
- Krayer, A., Ingledew, D. K., and Iphofen, R. (2008). Social comparison and body image in adolescence: A grounded theory approach. *Health Education Research*, 23(5), 892-903.
- Küçükali, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı: Atatürk Üniversitesi örneği. *Bartın Üniversitesi İİBF Dergisi*, 7(13), 531-546.
- Kuehner, C. (2003). Gender differences in unipolar depression: an update of epidemiological findings and possible explanations. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(3), 163-174.
- Kupfer, D. J., Frank, E., and Phillips, M. L. (2012). Major depressive disorder: new clinical, neurobiological, and treatment perspectives. *The Lancet*, 379(9820), 1045-1055.
- Kuruoğlu, A. Ç. (2000). Yeme Bozukluklarında Genetik Etkenler. *Klinik Psikoloji Bülteni*, S, 10, 32-37.
- Kuss, D. J., and Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Kuzu, A. (2019). *Genç yetişkinlerde sosyal medya kullanımı ile beden algısı ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Labre, M. P. (2005). The male body ideal: Perspectives of readers and non-readers of fitness magazines. *Journal of Men's Health and Gender*, 2(2), 223-229.

- Leit, R. A., Gray, J. J., and Pope Jr, H. G. (2002). The media's representation of the ideal male body: A cause for muscle dysmorphia? *International Journal of Eating Disorders*, 31(3), 334-338.
- Lever, J., Frederick, D. A., and Peplau, L. A. (2006). Does size matter? Men's and women's views on penis size across the lifespan. *Psychology of Men & Masculinity*, 7(3), 129.
- Levine, M. P., Smolak, L., and Hayden, H. (1994). The relation of sociocultural factors to eating attitudes and behaviors among middle school girls. *The Journal of Early Adolescence*, 14(4), 471-490.
- Malhi, G. ve Mann, J. (2018). Depression. *Lancet*, 392, 2299–312
- Manippa, V., Padulo, C., Van der Laan, L. N., and Brancucci, A. (2017). Gender differences in food choice: effects of superior temporal sulcus stimulation. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11, 597.
- McCabe M.P., Ricciardelli L.A., Stanford J., Holt K., Keegan S. and Miller L. (2007) Where is all the pressure coming from? Messages from mothers and teachers about preschool children's appearance, diet and exercise. *European Eating Disorders Review* 15, 221–230
- McCreary, D. R., and Sasse, D. K. (2000). An Exploration of the Drive for Muscularity in Adolescent Boys and Girls. *Journal of American College Health*, 48(6), 297-304.
- McLean, S. A., Paxton, S. J., and Wertheim, E. H. (2010). Factors associated with body dissatisfaction and disordered eating in women in midlife. *International Journal of Eating Disorders*, 43(6), 527-536.

- McPhedran, R., Ratajczak, M., Mawby, M., King, E., Yang, Y., and Gold, N. (2023). Psychological inoculation protects against the social media infodemic. *Scientific Reports*, 13(1), 5780.
- Mengi, a., and Aygür, R. Ş. (2018). Bipolar bozukluğu olan bireylere yönelik bir araştırma: örnek olay incelemesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(19), 553-571
- Moreno, M. A., Jelenchick, L., Cox, E., Young, H., and Christakis, D. (2011). Social Media Use and Depression: A Longitudinal Study. *Archives of General Psychiatry*, 68(2), 181-190.
- Moreno, M. A., Whitehill J. M. (2014). Influence of social media on alcohol use in adolescents and young adults. *Alcohol Res.* 36(1), 91–100.
- Morrison, T. G., Kalin, R., and Morrison, M. A. (2004). Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: a test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*, 39(155).
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender Differences in Depression. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 173-176.
- Oğuz Akay, Ş. (2019). *Sosyal medya paylaşımlarının kişisel beslenme alışkanlıklarına ve beden algısı üzerine etkisinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Oktan, V., Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 544-556.
- Olivardia, R., Pope Jr, H. G., Borowiecki III, J. J., and Cohane, G. H. (2004). Biceps and body image: the relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(2), 112.

- Ören, N., ve Gençdoğan, B. (2007). Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 15(1), 83-92.
- Öztürk, A. (2020). *Dokuz Eylül Üniversitesine Başlayan Öğrencilerde Aile Yapısı ve Sosyal Görünüş Kaygısının Yeme Bozukluğu Riski ile Olan İlişkisi*. (Uzmanlık Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Öztürk, M. O., ve Uluşahin, A. (2018). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Placidi, G. P., Oquendo, M. A., Malone, K. M., Brodsky, B., Ellis, S. P., and Mann, J. J. (2000). Anxiety in major depression: relationship to suicide attempts. *American Journal of Psychiatry*, 157(10), 1614-1618.
- Primack B.A, Shensa A, Sidani J.E., Whaite E.O, Lin L, Rosen D, Colditz J.B, Radovic A, Miller E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. [ABD'deki genç yetişkinler arasında sosyal medya kullanımı ve algılanan sosyal izolasyon]. *American Journal of Preventive Medicine*. 53(1), 1-8.
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2004). A Longitudinal Analysis of the Role of Biopsychosocial Factors in Predicting Body Change Strategies Among Adolescent Boys. *Sex Roles*, 50(11-12), 811-823
- Sahu, S. (2014). An analysis of WhatsApp forensics in android smartphones. [Android akıllı telefonlarda WhatsApp adli tıp analizi]. *International Journal of Engineering Research*, 3(5), 349-350
- Saleh, A. (2010). *Bipolar bozuklukta yaşam olaylarının hastalık başlangıcından önceki sıklığı ve hastalık gidişi üzerindeki etkisinin araştırılması* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Sandoval, E. L. (2008). Secure attachment, self-esteem and optimism as predictors of positive body image in women. (Unpublished Doctoral Thesis). A&M University, Texas, ABD.
- Sarıkoç, F. (2021). *Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Biruni Üniversitesi, İstanbul.
- Şengönül, M., ve Aydın, B. N. (2023). Genç yetişkinlerde sosyal medya kullanımına dair özellikler ile sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumları ilişkisi. *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 113-134.
- Şentürk, E. (2017). Sosyal medya bağımlılığının depresyon, anksiyete bozukluğu, karışık anksiyete ve depresif bozukluk hastaları ile kontrol grubu arasında karşılaştırılması ve kullanıcıların kişilik özellikleriyle ilişkisinin araştırılması (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Serin, Y., ve Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146.
- Silva, M.L.A., Taquatte, S.R., Coutinho, E.S.F. (2014). Senses of body image in adolescents in elementary school. *Rev Saúde Pública*, 48(3), 438-444
- Sönmez, A. Ö. (2017). Çocuk ve ergenlerde yeme bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 301-316.
- Souto, C. M. R. M., and Garcia, T. R. (2002). Construction and validation of a body image rating scale: a preliminary study. *International Journal of Nursing Knowledge*, 13(4), 117.
- Stice, E., Schupak-Neuberg, E., Shaw, H. E., and Stein, R. I. (1994). Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: an examination of mediating mechanisms. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(4), 836.

- Sulukaya, A. (2019). *Depresyon tanısı almış olan bireylerle sağlıklı bireylerin gıda tüketiminin karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Tan, O. (2008). *Depresyon*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E., ve Balık, G. (2011). Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Gaziantep Medical Journal*, 17(1), 33-39.
- Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E., ve Balık, G. (2011). Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Gaziantep Medical Journal*, 17(1), 33-39.
- Tanrıverdi, H., ve Sağır, S. (2014). Lise öğrencilerinin sosyal ağ kullanım amaçlarının ve sosyal ağları benimseme düzeylerinin öğrenci başarısına etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 775-822.
- Tatangelo, G., McCabe, M., Mellor, D., and Mealey, A. (2016). A systematic review of body dissatisfaction and sociocultural messages related to the body among preschool children. *Body image*, 18, 86-95.
- Tayfur, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde beden algısı, yeme tutumu ve depresyon düzeyinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Thai, H., Davis, C. G., Mahboob, W., Perry, S., Adams, A., and Goldfield, G. S. (2023). Reducing social media use improves appearance and weight esteem in youth with emotional distress. *Psychology of Popular Media*.
- Tifferet, S., and Vilnai-Yavetz, I. (2014). Gender Differences in Facebook Self-Presentation: An International Randomized Study. *Computers in Human Behavior*, 35, 388-399.

- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 12–19). The Guilford Press.
- Tiggemann, M., and Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and Body Image Concern in Adolescent Girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630-633
- Toker, D. E., ve Hocaoglu, Ç. (2009). Yeme bozuklukları ve aile yapısı: Bir gözden geçirme. *Düşünen Adam*, 22(1-4), 36-42.
- Tremblay, L., Lovsin, T., Zecevic, C., and Larivière, M. (2011). Perceptions of self in 3–5-year-old children: A preliminary investigation into the early emergence of body dissatisfaction. *Body image*, 8(3), 287-292.
- Tunç, P. (2020). Çocukluk çağı travması ile bozulmuş yeme tutumları ilişkisinde ebeveyne bağlanmanın düzenleyici rolünün incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*.
- Türk, F., ve Çolak, T. S. (2019). The Relationship Between Emotional Eating and Social Media Use Among University Students. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 1-8.
- Turner SL, Hamilton H, Jacobs M ve ark. (1997). The influence of fashion magazines on the body image satisfaction of college women: an exploratory analysis. *Adolescence*, 32, 603-614.
- Turner, H. M., Rose, K. S., and Cooper, M. J. (2005). Parental Bonding And Eating Disorder Symptoms In Adolescents: The Meditating Role Of Core Beliefs. *Eating Behaviors*, 6(2), 113-118

- Twenge, J. M., and Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283.
- Twenge, J.M., Joiner, T.E., Rogers, M.L. ve Martin, G.N. (2018). 2010'dan sonra ABD'li ergenler arasında depresif belirtiler, intiharla ilgili sonuçlar ve intihar oranlarındaki artışlar ve artan yeni medya ekran süresiyle bağlantılıdır. *Klinik Psikolojik Bilim*, 6 (1), 3-17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Uluer, G. (2021). *Çocukluk çağı travma yaşantısı, duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkatin duygusal yeme davranışı ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi.
- Ünal, S. G. (2018). Duygusal yeme ve obezite. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 30-47.
- Uskun, E., ve Şabaplı, A. (2013). Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5).
- Vannucci, A., Flannery, K. M., and Ohannessian, C. M. (2017). Social Media Use and Anxiety in Emerging Adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166.
- Vardal, E., ve Batıgün, A. D. (2017). Bağlanma stilleri ve yeme tutumu arasındaki ilişkide gestalt temas biçimlerinin aracı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(39), 14-23.
- Vardarlier, P., ve Zafer, C. (2019). Medya ve toplum. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 355-361.
- Vise, D. (2007). The google story. *Strategic Direction*, 23(10).
- Vu, T. X., Thai, H. D., Dinh, B. H. T., Nguyen, H. T., Tran, H. T. P., Bui, K. L. T., ... and Tran, V. T. (2023). Effects of MAT1-2 spore ratios on fruiting body formation and

- degeneration in the heterothallic fungus *Cordyceps militaris*. *Journal of Fungi*, 9(10), 971.
- Wagaman, A. L. (2011). *The media's influence on college females' body satisfaction*. Western Carolina University.
- Woods, H. C., and Scott, H. (2016). # Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49.
- World Health Organization. (2001). The World Health Report 2001: Mental health: new understanding, new hope.
- Yıldız, E., and Koçak, O. (2020). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(3), 1102-1126.
- Young, K. S., and Rodgers, R. C. (1998, April). Internet addiction: Personality traits associated with its development. In *69th annual meeting of the Eastern Psychological Association* (pp. 40-50).
- Yücel, B. (2009). Estetik bir kaygıdan hastalığa uzanan yol: Yeme bozuklukları. *İlk Söz*, 22(4), 39-45.

Ek-I: Sosyodemografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz

1. Kadın 2. Erkek

2. Yaşınız

1. 16-18 2. 19-25

3. Eğitim durumunuz

1. Lise öğrencisi
2. Lise mezunu
3. Lisans öğrencisi
4. Lisans mezunu
5. Yüksek lisans öğrencisi
6. Yüksek lisans mezunu
7. Doktora öğrencisi
8. Doktora mezunu

4. İş durumunuz nedir?

1. Tam zamanlı çalışıyorum 2. Yarı zamanlı çalışıyorum 3. Çalışmıyorum

5. Medeni durumunuz

1. Evli 2. Bekar 3. Boşanmış 4. Eşi vefat etmiş

6. Aşağıdaki seçeneklerden sosyoekonomik durumunuza uygun gelen şıkkı işaretleyiniz.

1. Alt 2. Alt-Orta 3. Orta 4. Orta-Üst 5. Üst

7. Hangi sosyal medya uygulamasını aktif kullanıyorsunuz?

1. İnstagram 2. Whatsapp 3. Facebook 4. TikTok 5. X (Twitter) 6. Diğer

8. Sosyal medyada geçirdiğiniz süre ne kadar?

1. 1 saat ve az 2. 2-3 saat 3. 4-5 saat 4. 5-7 saat 5. 7-9 saat 6. 10 saatten fazla 7.
Diğer



EK-II Ben-Tovim Walker Beden Tutum Ölçeği

Lütfen aşağıdaki her bir ifade için altındaki derecelendirme üzerinden size en uygun yanıtı işaretleyiniz.		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Fiziksel olarak kendimi genellikle çekici hissedirim.					
2	Başkalarının vücudumu görmesini istemem.					
3	İnsanlar beni nadiren cinsel olarak çekici bulur.					
4	Görüntüm hakkında öyle kaygılıyım ki diyet yapmalıyım diye düşünüyorum					
5	Giydiğim şeyler kalçalarımın geçmediğinde kendimi şişman hissedirim.					
6	İnsanlar görünümümün dolaylı benden kaçarlardı.					
7	Yüzümden memnunum.					
8	Başkalarının bel çevremdeki ve göbeğimdeki yağları görebileceğinden endişe duyarım.					
9	Hemen hemen hiç şişman hissetmem.					

10	Yaşamda vücudumun şeklinden daha önemli şeyler var.					
11	Daha iyi görünmek için estetik ameliyat yaptırmanın saçma olduğunu düşünüyorum.					
12	Belime oturan kıyafetler giydiğimde kendimi şişman hissediyorum.					
13	Görünüşümden dolayı intihar etmeyi düşündüğüm oldu.					
14	Fazla çabalarsam çabuk yorulurum.					
15	Yaşamım, görünüşümden dolayı mahvoluyor.					
16	Bol kıyafetler giymek beni zayıf hissettirir.					
17	Vücudumun şekli üzerine pek düşünmem.					
18	Bedenimin bozulduğunu hissediyorum.					
19	Fiziksel gücümle gurur duyuyorum.					
20	Kalçalarımın kalın olduğunu düşünüyorum.					
21	Tatlılar, pastalar veya diğer yüksek kalorili yiyecekleri yemek beni şişman hissettirir.					
22	Bedenen güçlüyümdür.					
23	Kalçalarımın çok geniş olduğunu düşünüyorum.					

24	Fotoğrafım çekildiğinde kendimi şişman hissedirim.					
25	Formda kalmaya çalışıyorum.					
26	Vücut şeklimi düşünmekten başka bir işe odaklanamıyorum.					
27	Aklım fikrim yiyeceklerde.					
28	Zihnim daha ince/zayıf olma arzusu ile meşgul.					
29	Bir ayna veya vitrin camında kendi görüntümü yakalarsam, vücut şeklim yüzünden kendimi kötü hissedirim.					
30	İnsanlar görünüşüm yüzünden benimle alay eder.					
31	Genellikle şişman hissedirim.					
32	Yalnız olduğumda kendimi şişman hissedirim.					
33	Kalça ve popomdaki selülitler beni endişelendiriyor.					
34	İnsanlar görünüşüm hakkında genellikle bana iltifat eder.					

35	Önceden sığabildiğim kıyafetlerin içine artık giremeyince kendimi şişman hissedirim.					
36	Hiçbir zaman çok güçlü olmadım					
37	Özellikle beden hatlarımı ortaya çıkaran kıyafetler giymekten kaçınırım.					



EK-III Beck Depresyon Envanteri-BDE

Aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, **BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA** içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini işaretleyiniz. Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

1- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.

1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

2- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.

1. Gelecek hakkında karamsarım.
2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.

1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.

1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.

3. Her şeyden sıkılıyorum.

5- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.

1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6- 0. Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor.

1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

7- 0. Kendimden memnunum.

1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum.

8- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

1. Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

9- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.

1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
2. Kendimi öldürmek isterdim.
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

10- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.

1. Zaman zaman içindem ağlamak geliyor.
2. Çoğu zaman ağlıyorum.
3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

11- 0. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
2. Çoğu zaman, oldukça sinirliyim.
3. Şimdi hep sinirliyim.

12- Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.

1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimin çoğunu kaybettim.
3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.

13- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.

1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum.

14- 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.

1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

15- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.

1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.

3. Hiçbir şey yapamıyorum.

16- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.

1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.

1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

18- 0. İştahım her zamanki gibi.

1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.

19- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.

1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

20- 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.

1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendiriyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.

3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

21- 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.

1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

EK-IV Duygusal Yeme Ölçeği

YÖNERGE: Aşağıda duygularınızla yeme davranışlarınız arasındaki ilişkiyi irdeleyen bazı sorular bulunmaktadır. Lütfen aşağıdaki her bir ifade için altındaki derecelendirme üzerinden size en uygun yanıtı işaretleyiniz.

(1) Asla (3) Genellikle

(2) Bazen (4) Her zaman

1. Sizce hayatınızı tartılar mı yönetiyor? Ve sizin üzerinizde ruh halinizi değiştirecek kadar güçlü etkileri var mı?
2. Belirli yiyecekleri arzuladığınız olur mu?
3. Tatlı şeyler, özellikle çikolata yemeye başladığınızda kendinizi durdurmakta güçlük çeker misiniz?
4. Yemek yerken, yeme miktarını kontrol etmekte sorun yaşadığınız olur mu?
5. Sıkılmış, gergin veya kızgın hissettiğiniz zamanlarda bir şeyler yer misiniz?
6. Yalnızken sevdiğiniz yiyecekleri daha çok tüketir ve kendinizi kontrol etmekte daha çok zorlanır mısınız?
7. Tatlılar veya atıştırmalıklar gibi yasak yiyecekleri yediğiniz için kendinizi suçlu hissettiğiniz olur mu?
8. Akşamüstü eve yorgun döndüğünüzde yediklerinizi kontrol etmekte daha çok güçlük çekiyor musunuz?
9. Diyetiniz devam ederken, yemeyi kaçırdığınızda diyetten vazgeçip, özellikle şişmanlatıcı yiyecekleri, kontrolsüzce tükettiğiniz olur mu?
10. Sizin yediklerinizi değil, yediklerinizin sizi kontrol ettiği hissine ne sıklıkla kapılırsınız

EK-V Beck Anksiyete Ölçeği

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğini aşağıdaki her bir ifade için altındaki derecelendirme üzerinden size en uygun yanıtı işaretleyiniz.

- (0) Hiç katlanabildim
- (2) Orta düzeyde- Hoş değildi ama
- (1) Hafif düzeyde- Beni pek etkilemedi
- (3) Ciddi düzeyde dayanmakta
- dayanmakta çok zorlandım

		Hiç(0)	Hafif düzeyde (1) Beni pek etkilemedi	Orta düzeyde(2) Hoş değildi ama katlanabildim	Ciddi düzeyde(3) Dayanmakta çok zorlandım
1	Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2	Sıcak/ ateş basmaları				
3	Bacaklarda halsizlik, titreme				
4	Gevşeyememe				
5	Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6	Baş dönmesi veya sersemlik				

7	Kalp çarpıntısı				
8	Dengeyi kaybetme duygusu				
9	Dehşete kapılma				
10	Sinirlilik				
11	Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12	Ellerde titreme				
13	Titreklik				
14	Kontrolü kaybetme korkusu				
15	Nefes almada güçlük				
16	Ölüm korkusu				
17	Korkuya kapılma				
18	Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19	Baygınlık				
20	Yüzün kızarması				
21	Terleme (sıcaklığa bağlı Olmayan)				

EK-VI Katılımcı Bilgi Ve Onam Formu

Bu çalışma, Doçent. Dr Onur Yılmaz danışmanlığında Psikoloji Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Nazrin Taghizade tarafından Ergen ve genç yetişkinlerin sosyal medya kullanma alışkanlıkları ile beden algısı, yemek alışkanlıkları ve duygu durum özelliklerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilecektir. Çalışma yaklaşık olarak 15 dakika sürecektir. Bilgileriniz kesinlikle gizli tutulacaktır. Sorulara içtenlikle yanıt vermenizi rica ederiz. Çalışma ile ilgili herhangi bir sorunuz olursa ***** numaralı telefonda ya da n*****@gmail.com mail adresinden soru ve görüşlerinizi iletebilirsiniz. Katılımınız için teşekkür ederim.

EK-VII Etik Kurulu

Evrak Tarih ve Sayısı: 08.12.2023-55486

07.12.2023

Doğuş Üniversitesi Rektörlüğüne,

İlgi: Nezrin TAGİZADE'nin araştırması için Etik Kurul Başkanlığına yapılan 20.11.2023 tarihli başvuru.

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Nezrin TAGİZADE'nin Doç. Dr. Onur YILMAZ danışmanlığı altında yürütülecek olan *"Ergen ve Genç Yetişkinlerin Sosyal Medya Kullanma Alışkanlıkları ile Beden Algısı, Yemek Alışkanlıkları ve Duygu Durum Özelliklerinin İncelenmesi"* başlıklı araştırması için yapacağı ankette kullanacağı soruların bilimsel araştırma etiği açısından *uygun olduğu* tespit edilerek ilişik rapor hazırlanmıştır.

Konuyu bilginize sunar, ilişik raporun araştırmacıya ulaştırılmak üzere Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne gönderilmesini saygı ile arz ederim.

Prof. Dr. Mesut KUMRU
Etik Kurul Başkanı

Ekl: 1 adet Etik Kurul Raporu

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.