

**T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**SOSYAL MEDYA KULLANIMININ ORTOREKSİYA NERVOZA VE
BEDEN ALGISI ÜZERİNE ETKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rukiye Diba ÇAKIR

**Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı
Beslenme ve Diyetetik Programı**

KASIM, 2021

**T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**SOSYAL MEDYA KULLANIMININ ORTOREKSİYA NERVOZA VE
BEDEN ALGISI ÜZERİNE ETKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Rukiye Diba ÇAKIR
(Y1716.050023)**

**Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı
Beslenme ve Diyetetik Programı**

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Serap ANDAÇ ÖZTÜRK

KASIM, 2021

ONAY FORMU



YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Sosyal Medya Kullanımının Ortoreksiya Nervoza ve Beden Algısı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi” adlı tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (21.06.2021)

Dyt. Rukiye Diba ÇAKIR

ÖNSÖZ

Öncelikle yüksek lisans tez çalışmamın planlanması, yürütülmesi ve sonuçlandırılması süresince tez danışmanlığımı üstlenerek sürekli bana yol gösteren, destek olan, sabrını ve anlayışını esirgemeyen, akademik bilgisi, görüş ve tecrübesi ile katkıda bulunan değerli tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Serap ANDAÇ ÖZTÜRK'e,

Her anımda hep yanımda olan, varlıkları sayesinde güç bulduğum, sevgi ve desteklerini hiçbir koşulda esirgemeyen anne ve babama,

Çalışma süresince beni destekleyen dostlarıma,

İstatistik analizlerinin yapılmasında yardımcı olan sayın Dr. Öğretim Üyesi Zafer YILDIZ'a

Sonsuz teşekkür ederim.

Ocak 2021

Rukiye Diba ÇAKIR

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
ÇİZELGE LİSTESİ.....	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	viii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1 Sosyal Medya	3
2.1.1 Sosyal Medyanın Gelişimi ve Özellikleri	3
2.1.2 Sosyal Medyanın Avantajları ve Dezavantajları.....	4
2.2 Yeme Bozuklukları	6
2.2.1 Anoreksiya Nervoza.....	7
2.2.2 Bulimia Nervoza	8
2.2.3 Tıkanırçasına Yeme Bozukluğu.....	9
2.2.4 Kaçınan / Kısıtlı Yiyecek Alım Bozukluğu	9
2.2.5 Pika.....	10
2.2.6 Geri çıkarma (Ruminasyon) Bozukluğu	11
2.3 Ortoreksiya Nervoza	11
2.3.1 Ortoreksiya Nervozanın Gelişiminde Etkili Faktörler	12
2.3.2 Diğer Beslenme Bozukluklarıyla Karşılaştırılması.....	13
2.3.3 Ortoreksiya Nervoza Tedavisi	13
2.4 Sosyal Medya ve Ortoreksiya Nervoza İlişkisi	14
2.5 Beden Algısı.....	14
2.6 Sosyal Medya ve Beden Algısı İlişkisi	15
3. GEREÇ VE YÖNTEMLER.....	17
3.1 Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Sayısı	17
3.2 Araştırmanın Genel Planı	17
3.3 Verilerin Toplanması.....	17
3.3.1 Sosyo-demografik bilgiler ve sosyal medya kullanımı formu	17
3.3.2 ORTO-15 Ölçeği.....	18
3.3.3 Beden Algısı Ölçeği.....	18
3.4 İstatistiksel Analiz	19
4. BULGULAR.....	20
4.1 Katılımcılara Dair Demografik Bulgular	20
4.2 Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Durumuna Dair Bulgular	22
4.3 Katılımcıların ORTO-15 Ölçeğine Dair Bulgular.....	25
4.4 Katılımcıların Beden Algısı Ölçeğine Dair Bulgular	29
4.5 Katılımcılara ait ORTO-15, Beden Algısı Ölçeği ve Sosyal Medya Kullanım Süresi Bulgularının Korelasyonu	32

5. TARTIŞMA	34
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	45
KAYNAKLAR	48
EKLER.....	61
ÖZGEÇMİŞ.....	68



KISALTMALAR

AN	: Anoreksiya Nervosa
APA	: Amerikan Psikiyatri Derneği
BA	: Beden Algısı
BAÖ	: Beden Algısı Ölçeği
BKİ	: Beden Kitle İndeksi
BN	: Bulimia Nervosa
DMS-V	: Ruhsal Hastalıkların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
ON	: Ortoreksiya Nervosa
TBSA	: Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması
TURDEP-II	: Türkiye Diyabet, Hipertansiyon, Obezite ve Endokrinolojik Hastalıklar Prevalansı II
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
LDL	: Yüksek Yoğunluklu Lipoprotein

ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 4.1: Katılımcılara Ait Demografik Verilerin Dağılımı.....	20
Çizelge 4.2: Katılımcıların Yaş Ortalaması.....	20
Çizelge 4.3: Katılımcıların BKİ Sınıflandırmasına Göre Cinsiyet Dağılımları	21
Çizelge 4.4: Katılımcıların Sağlıklı Beslenme ve Bilgi Kaynağına İlişkin Verilerin Dağılımı	21
Çizelge 4.5: Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Durumları ve Kullanılan Uygulamalara İlişkin Verilerin Dağılımı.....	22
Çizelge 4.6: Katılımcıların Sosyal Medya Platformlarında Geçirdikleri Sürenin Demografik Verilere Göre Dağılımı	23
Çizelge 4.7: Katılımcıların Sosyal Medyadaki Sağlıklı Beslenme Bilgilerine Yönelik Tutumları	24
Çizelge 4.8: Kullanıcıların Sosyal Medyada Sağlıklı Beslenme Konusunda Güvenilir Buldukları Profillere İlişkin Verilerin Dağılımı	25
Çizelge 4.9: Katılımcıların ORTO-15 Ölçeği Kesim Noktasına Göre Dağılımları...	26
Çizelge 4.10: Katılımcılara Ait Demografik Verilerin ORTO-15 Kesim Noktasına Göre Dağılımı	26
Çizelge 4.11: Katılımcıların BKİ Sınıflandırmasının ORTO-15 Kesim Noktasına Göre Dağılımı	27
Çizelge 4.12: Katılımcıların Sosyal Medya Platformlarında Geçirdikleri Süre Gruplandırmasının ORTO-15 Kesim Noktasına Göre Dağılımı	27
Çizelge 4.13: Katılımcıların Sosyal Medyadaki Sağlıklı Beslenme Bilgilerine Yönelik Tutumlarının ORTO-15 Kesim Noktasına Göre Dağılımı	28
Çizelge 4.14: Katılımcıların BAÖ Kesim Noktasına Göre Dağılımları	29
Çizelge 4.15: Katılımcılara Ait Demografik Verilerin BAÖ Kesim Noktasına Göre Dağılımı	30
Çizelge 4.16: Katılımcıların BKİ Sınıflandırmasının BAÖ Kesim Noktasına Göre Dağılımı	31
Çizelge 4.17: Katılımcıların Sosyal Medya Platformlarında Geçirdikleri Süre Gruplandırmasının BAÖ Kesim Noktasına Göre Dağılımı	31
Çizelge 4.18: Katılımcıların Sosyal Medyada ki Sağlıklı Beslenme Bilgilerine Yönelik Tutumların BAÖ Kesim Noktasına Göre Dağılımı	32
Çizelge 4.19: BKİ, ORTO-15, BAÖ ve Sosyal Medya Kullanım Süresi Faktörlerinin Korelasyonu	33

SOSYAL MEDYA KULLANIMININ ORTOREKSİYA NERVOZA VE BEDEN ALGISI ÜZERİNE ETKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

ÖZET

Sosyal medya platformlarında kontrolsüz zaman geçirmenin ve içeriklerdeki bilgi kirliliklerinin bireylerin beden algılarını (BA) olumsuz yönde etkileyebileceği ve yeme bozukluklarının oluşumuna etki edebilecekleri vurgulanmıştır. Yapılan çalışmada hayatımızın önemli bir parçası haline gelen, her alanına etki eden ve her gün sıkça kullandığımız sosyal medya platformlarının yetişkin bireylerin Ortoreksiya Nervoza (ON) eğilimleri ve BA düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesi planlanmıştır. Çalışma Ocak 2020 – Aralık 2020 tarihleri arasında 18-45 yaş İstanbul ilinde ikamet eden yetişkin 400 (200 kadın, 200 erkek) birey üzerinde yürütülmüştür. Katılımcılara dört bölümden oluşan anket yüz-yüze görüşme tekniği ile uygulanmıştır. Anketin ilk bölümünde katılımcıların sosyo-demografik bilgileri sorgulanırken, ikinci bölümde sosyal medya kullanım durumları, anketin üçüncü ve dördüncü bölümlerinde ise ON ve BA'sını belirlemek için ORTO-15 ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği (BAÖ) kullanılmıştır. Katılımcılar sosyal medyada bulunan sağlıklı beslenme konusundaki olumlu yorumların tutumlarını pozitif yönde etkilendiklerini ve sağlıklı beslenmeye dair bilgilerden sosyal medya platformları sayesinde daha hızlı haberdar olduklarını beyan etmişlerdir. Çalışma durumunun ON eğilimi etkilediği görülmüştür. Katılımcıların BKİ'leri ve ON eğilimleri arasında negatif yönlü istatistiksel bir ilişki bulunmuştur. Çalışmamızda katılımcıların ORTO-15 puanları ile BAÖ puanları arasında pozitif yönlü istatistiksel sonuç elde edilmiştir ($p<0,05$). Sosyal medyada geçirilen sürenin katılımcıların ORTO-15 ve BAÖ puanlarına etkisi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Sonuç olarak sosyal medya kullanım süresinin bireylerin beden algısı ve ortoreksiya eğilimleri üzerine etkisi olmadığı saptanmıştır. Bu sonucun katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri süreden kaynaklanıyor olabileceği düşünülmüştür. Bu bağlanmada özellikle sosyal medya kullanım sürelerinin uzun vadede ON ve BA etkisinin incelendiği çalışmaların artmasının konuya açıklık getirmede yararlı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Sosyal Medya, Ortoreksiya Nervoza, ORTO- 15, Beden Algısı, Beden Algısı Ölçeği*

THE EVALUATION OF THE EFFECTS OF SOCIAL MEDIA USE ON ORTHOREXIA NERVOSA AND BODY IMAGE

ABSTRACT

It has been emphasized that spending time uncontrollably on social media platforms and disinformation of the content can negatively affect the body image of individuals and promote eating disorders. In the study, it is planned to examine the effects of social media platforms, which we use everyday and become an important part of our life, orthorexia nervosa tendencies and body image levels of adult individuals. The study was carried out on 400 adults (200 females, 200 males) resident in Istanbul, aged between 18-45 during January 2020 and December 2020. The data were collected with a questionnaire consisting of four parts. In the first part of the questionnaire, the socio-demographic information of the participants were questioned, while in the second part, their social media usage status was questioned. The ORTO-15 scale was used in the third part to determine the orthorexia nervosa tendencies of the participants. The last part of the questionnaire includes the body image scale (BIS). It has been declared that the participants attitudes are positively affected by the positive comments on healthy nutrition in on social media and they think that they became aware of the information about healthy nutrition faster via social media platforms. It was observed that the working status of the participants affected their tendency towards orthorexia nervosa. It was also found that body mass index has an effect on body image scores, and a negative statistical relationship was found between the two factors. In our study, we found a positive statistical result was between the participants' ORTO-15 scores and BIS scores ($p < 0,05$). When the effect of the time spent on social media on the ORTO-15 and BIS scores of the participants was examined, no statistically significant difference was found in the current study ($p > 0,05$). It was thought that this result might be due to the time spent by the participants on social media. Because of that, it is thought that the increase of studies examining the effects of social media usage periods on orthorexia nervosa and body image in long term period will be useful in clarifying the issue.

Keywords: *Social Media, Orthorexia Nervosa, ORTO-15, Body Image, Body Image Scale*

1. GİRİŞ

Beslenme, büyüme ve gelişmenin sağlanması, vücudun sağlıklı olma durumunun ve kaliteli yaşamın sürdürülmesi için besin öğelerinin vücudun ihtiyacı doğrultusunda yeterli miktarda alınmasıdır (Zemzemoğlu ve diğ., 2019). Bireyin yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi için sağlıklı beslenme alışkanlıkları önemlidir ancak bu durum takıntı haline dönüştüğünde bireylerde fizyolojik ve psikolojik sorunlar ortaya çıkmaktadır (Topçu ve Arıçak, 2019). Yeme bozuklukları; bireylerin beslenme alışkanlıklarında hafif bir şekilde başlayan anormal değişikliklerin kronik hastalıklara neden olup hayati tehlikeye neden olabilecek hale getirebilen fiziksel ve psikolojik fonksiyonları önemli derecede etkileyen psikiyatrik bozukluklardır (Çaka ve diğ., 2018). ON ise sağlıklı beslenme davranışının obsesyon haline gelmesidir (Baysal ve Kiziltan, 2020). Sağlıklı beslenme isteği bireyin normal yaşam tarzını tamamiyle bırakmasına neden olduysa ON olarak tanımlanabilmektedir (Arusoglu, 2018).

BA bir bireyin bedenini içsel olarak ifade etmesi şeklinde tanımlanabilmektedir (Kumcağız, 2012). BA yeme bozukluklarının oluşumu için bir risk faktörü ve psikopatolojik özelliktir (Zarifoğlu, 2019). Sosyal medya kullanımının artması özellikle kadınlarda BA'larıyla ilgili baskıda artışa sebep olmakta buna bağlı olarak yeme bozukluklarının temel nedenlerinden biri olan beden memnuniyetinin az olmasıyla beraber yeme bozuklukları da ortaya çıkmaktadır (Bayköse ve Esin, 2019). Yapılan bir çalışmada adölesanların internet veya magazin içerikli çeşitli platformlarda maruz kaldıkları görseller sonucu, bedenlerini başkalarının bedenleri ile karşılaştırdıkları ve bu konuda genellikle memnuniyetsizlik yaşadıkları, zayıflık algısının oluştuğu ve zayıflamaya çalıştıkları saptanmıştır (Yılmaz, 2017). Ayrıca sosyal medyada çevrimiçi geçirilen zaman ile zayıflık idealinin içselleştirilmesi, beden saygısının azalması ve artan diyet uygulamalarının önemli ölçüde ilişkili olduğu bildirilmiştir (Tiggermann ve Slater, 2014).

Tüm bu bilgiler ışığında mevcut çalışma; yetişkin bireylerin sosyal medya kullanımlarının ON ve BA olan etkisinin incelenmesi amacı ile planlanmıştır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1 Sosyal Medya

Sosyal medya yirmi birinci yüzyılda kullanıcılarının hayatının ayrılmaz bir parçası haline gelen, dünya çapında web içerikleri oluşturulabilen, içeriklerin kullanılabilirdiği, tartışılabilirdiği, değıştirilebilirdiği, bireylerin birbiriyle sohbet etmesine olanak sağlayan web siteleri ve uygulama ağlarıdır (Bhandarkar ve diğ., 2021). Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2020 yılında yayınlanan hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırmasına göre internet kullanım oranı önceki yıla göre %75,3'ten %79'a çıkmıştır (TÜİK, 2020). Artan internet kullanımıyla birlikte sosyal medya kullanma oranı da artmakta, sosyal medya en önemli iletişim aracı haline gelmekte ve gelecekte internet kullanımının en önemli parçası olacağı düşünülmektedir (Tektaş, 2014).

2.1.1 Sosyal Medyanın Gelişimi ve Özellikleri

İnternet ortaya çıktığı ilk dönemlerde Web 1.0 ile birlikte kullanıcılara sadece okunulabilen bir ortam sunmakta iken internetin ikinci nesil hizmetlerini içeren Web 2.0 ile birlikte kullanıcılar web içeriklerini üretmeye ve değıştirmeye başlamışlardır (Çemrek ve diğ., 2014). Sosyal medya, geleneksel medyayla karşılaştırıldığında; kullanıcıların sosyal medyaya daha hızlı erişim sağlayabilmesi, bilgileri daha kolay değıştirebilmesi, kullanımının daha basit olması nedeniyle artıları daha fazladır (Akıncı Vural ve Batu, 2020). Medyanın sosyal medyaya evrimi 4 teoriyle açıklanabilmektedir;

- -Yerinden etme: Daha yeni medya, eski medyanın yerini alır
- -Fonksiyonel eşdeğerlilik: Yeni olan medya, eskisini domine eder.
- -Tamamlayıcı teori: Yeni medya eski medyayı tamamlar
- -Niş teorisi: Yeni medya uzmanlaştırır (McIntyre, 2014).

Sosyal medyanın beş temel özelliğı bulunmaktadır. Bu özellikler sosyal medya kullanıcılarının geri bildirimlerini ve katkılarını teşvik ettiğı için katılım,

nadiren içerik engeliyle karşılaştığı için açıklık, iki yönlü bir iletişim daha iyi görüldüğü için konuşma, katılımcıların daha hızlı bir araya gelip etkili iletişim kurmalarını sağladıkları için topluluk ve katılımcılar kendi içerisinde de bağlantılar kurduğu için bağlılıktır (Mayfield, 2008). Sosyal medyanın yedi işlevsel bloğu ise şu şekilde sıralanabilir;

- Kimlik bloğu; kullanıcıların sosyal medyada kimliklerini açıkladıkları alanı
- Konuşma bloğu; kullanıcıların birbirleriyle ne ölçüde iletişim kurduğunu
- Paylaşım bloğu; kullanıcıların içeriği ne ölçüde aldığı, değiştirdiği ve paylaştığını
- Varlık bloğu; kullanıcıların ne derece erişilebilir olduklarını
- İlişkiler bloğu; kullanıcıların diğerleriyle ne ölçüde iletişim kurabileceğini
- İtibar bloğu; kullanıcıların kendi ve diğer kullanıcıların konumunu belirleyebilmesini
- Grup bloğu; ise ne ölçüde kullanıcı ve alt kullanıcı grupları oluşturulabileceğini göstermektedir (Kietzmann ve diğ., 2011).

Sosyal medya sayesinde kullanıcılar bilgilere, fikirlere, reklamlara, mesajlara kolaylıkla erişebilir, yayınlayabilir, değiştirebilir hale gelmiştir. Sosyal medyada “Twitter, bloglar” gibi metin blogları, “Youtube, Instagram, Pinterest” gibi fotoğraf ve video içerik platformları, “Facebook” gibi sosyal ağ siteleri, iş ve iletişim platformları bulunmaktadır (Bozkurt ve Chaurasia, 2021).

2.1.2 Sosyal Medyanın Avantajları ve Dezavantajları

Sosyal medya kullanımı kontrol edilemediğinde bireyler sosyal medyadaki diğer kullanıcılarla kendilerini kıyaslayarak onların hayatlarının daha iyi olduğunu düşünmekte ve bu inanca sahip olmaları da hayat memnuniyetlerini ve yüz yüze iletişim isteklerini azaltmakta, depresyona eğilimlerini arttırmaktadır (Kıvanç, 2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmış bir çalışmada, sosyal medya kullanım süresinin artmasının sosyal medya bağımlılığını arttırdığını bu nedenle kullanıcıların

sosyal medya kullanım sıklığı ve sürelerinin kontrol edilmesinin ve sınırlandırılmasının önemli olduğu bildirilmiştir (Özdemir, 2019). Sosyal medyanın sağladığı, gerçek hayata uyarlanamayan sosyal ilişkilerin giderek artması, bireylerin sorumluluk almaktan kaçınmalarına, asosyal bireyler haline gelmelerine, evlilikten kaçınmalarına ve aile yapısının da bu durumdan olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır (Şentürk Dızman, 2019). Sosyal medya kullanıcılar için ekonomik, sosyal ve kişisel fırsatları barındırdığı gibi tehlikeye açık, olumsuz durumları da bulundurmakta bu nedenle sosyal medyanın bilinçsizce ve kontrol dışı kullanımının bir sonucu olarak siber suçlar karşımıza çıkmaktadır (Bahar, 2018).

İletişim teknolojisinde yaşanan gelişmeler sonucu sosyal medyanın kurumlarda kullanılmasının geleneksel medyayla kıyaslandığında kurumlara daha fazla verim sağladığı, kurumların hedeflerine daha hızlı ulaşmasına imkan verdiği tespit edilmiştir. Fakat aynı zamanda sosyal medyanın geniş etki alanına sahip olması ve yayılım hızının yüksek olmasından dolayı etkili ve doğru kullanımının son derece önemli olduğu bilinmektedir (E. Kaya ve Mengi, 2019). Yapılan bir çalışmada öğrencilerin sosyal medyaya karşı var olan olumlu tutumlarının eğitimlerinin bir parçası haline getirilerek bir fırsata dönüştürülebileceği vurgulanmıştır. Bununla birlikte ilgili çalışmada öğrencilerin zamanlarını iyi değerlendirmeyip, sosyal medyayı gereksiz kullandıklarında ise, aile ve sosyal yaşantılarına yeterince zaman ayırmadıkları belirtilmiştir (Alican ve Saban, 2013).

Sosyal medya her alana etki ettiği gibi sağlık alanına da etki etmiş, köklü değişimlere neden olmuştur. Sosyal medya, bireylerin sağlıkla ilgili önemli bir veri bankası olsa da sosyal medyada bulunan verilerin denetlenmemesi toplum sağlığı açısından ciddi bir tehdit oluşturabilir. Bu nedenle sosyal medyanın kullanımı konusunda bireylerin bilinçlendirilmesi ve farkındalık düzeylerinin arttırılması gerekmektedir (Darı, 2017). Sosyal medyanın sağlık üzerine pozitif etkileri; yer ve zaman sınırlaması olmadan sağlık danışmanlığı alabilme, hastalıkların semptomları hakkında bilgilerin paylaşılması, sağlık hizmetlerinde kritik vakalara öncelik verilmesi, bilgiye erişim ve sağlık araştırmaları için daha fazla veri sağlanması gibi etkilerden oluşmaktadır. Sosyal medya sayesinde sağlık konularına olan ilgi artmakta ve sosyal medyadan alınan tavsiyeler

davranış değişikliği oluşturmada etkili hale gelebilmektedir (Tosyalı ve Sütçü, 2016). Fakat sosyal medyada bulunan yanlış teşhisler ve mahremiyet ihlali de unutulmaması gereken olumsuz noktalardır (Akram ve Kumar, 2017). Sosyal medyada denetlenmeyen bilgi paylaşımları, sağlıklı bilgiye erişimi engellemekte ve rivayetlerin yayılmasına neden olabilmektedir (Ding ve diğ., 2021). Örneğin mobil teknolojinin gelişmesiyle Facebook, Instagram gibi sosyal ağlar insanların hastalıklarıyla ilgili bilgi ve destek alabileceği, iletişim kurabileceği önemli bir araç haline gelmektedir, bununla birlikte güvenilir bilgiye erişim zorluğu da halen devam etmektedir (Vasilica ve diğ., 2021).

2.2 Yeme Bozuklukları

Yeme bozukluğu bireylerin vücut ağırlığı ve BA'sıyla ilgili düşüncelerinin bozulduğu, beslenme davranışlarının olumsuz etkilendiği, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından tıbbi yardım alınması gereken bir durum olarak belirtilmektedir (Özgen ve diğ., 2012). Yeme bozuklukları hem genetik hem de çevresel faktörlerden etkilenmektedir (Hübel ve diğ., 2019). Yeme bozukluklarının fiziksel ve psikolojik morbidite ve yüksek mortalite oranlarının olmasına rağmen yeme bozukluğu olan bireylerin semptomları hakkında konuşmasını engelleyen içe kapanık doğaları nedeniyle yeme bozukluğu durumunu etkileyen faktörler halen tam olarak anlaşılamamıştır (Zhou ve diğ., 2019). Bir halk sağlığı sorunu olan yeme bozuklukları dünyanın her yerinde görölmekte ve yaşam boyu prevalansı, kadınlar için %3,3-18,6 ve erkekler için %0,8-6,5 arasında değişmektedir (Galmiche ve diğ., 2020). Yeme bozuklukları ergen ve genç yetişkin bireylerde daha sık görölmektedir (Galmiche ve diğ., 2019). Genç bireyler tedavi konusunda kararsız olduklarından, yeme bozukluğu konusunda bilgi sahibi değillerse yeme bozukluğunun tespitinden kaçınabilirler, bu durum ise tanı ve tedavide gecikmelere neden olabilir (Demmler ve diğ., 2020).

Yeme bozuklukları hastalıkları: AN, BN, Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu, Kaçıngan/Kısıtlı Yiyecek Alım Bozukluğu, Pika ve Ruminasyon Bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (aka ve diğ., 2018).

2.2.1 Anoreksiya Nervosa

AN, normal vücut ağırlığını korumayı reddetme, önemli düzeyde vücut ağırlığı kaybı, vücut şekline ve ağırlığına aşırı derecede bağımlı olan benlik saygısı ve vücut görüntüsünde bozulma ile karakterize bir yeme bozukluğudur (Legroux ve Cortet, 2019). Bununla birlikte amenore, ruhsal hastalıkların tanısı ve istatistiksel el kitabındaki (DMS-V) kriterlere göre anoreksiya tanısı için artık gerekli bir ölçüt değildir (Legroux ve Cortet, 2019). Anoreksiyanın dünya genelinde prevalansı 2.9 milyon olup ve insidansı 8/100.000'dir (Steinman ve Shibli-Rahhal, 2019).

Araştırmalarda, anoreksiyanın etiyolojisinde yer alan çok sayıda psikolojik, sosyokültürel ve biyolojik faktörün bu bozukluğun hem başlangıcına hem de ilerlemesine katkıda bulunduğunu göstermiştir, son zamanlarda ise nörobiyolojik değişikliklerin de anoreksiyanın oluşumunda katkısı olduğu ileri sürülmüştür (Simon ve diğ., 2019). Moleküler genetik çalışmalar, anoreksiya tanısı almış bireylerin, anoreksiyaya olan eğilimlerini artıran ve aynı zamanda onları daha düşük vücut yağ yüzdesine, açlık insülinine ve daha yüksek yüksek yoğunluklu lipoprotein kolesterol (LDL) konsantrasyonlarına yatkın hale getiren genetik varyantlar taşıdıklarını ortaya koymuştur. Bu durum anoreksiyanın etiyolojisinde metabolik faktörlerin de bir rol oynayabileceğini göstermektedir (Hübel, Yılmaz, ve diğ., 2019).

DSM-V sınıflandırmasına göre AN tanı kriterleri (Cuerda ve diğ., 2019):

- Bireyin gereksinimlerine göre enerji alımını kısıtlanması, yaş, cinsiyet, gelişim ve fiziksel sağlık bağlamında önemli ölçüde düşük bir vücut ağırlığına sahip olması. Önemli ölçüde düşük ağırlık, yetişkin bireylerde en düşük vücut ağırlığının altında olunması veya çocuklar ve ergenler için beklenen en düşük vücut ağırlığının da altında olunması olarak tanımlanır.
- Çok düşük bir vücut ağırlığında bile vücut ağırlığında artma veya yağlanma durumlarına karşı yoğun korku veya vücut ağırlığının artmasına müdahale eden kalıcı davranışlar sergilenmesi.

- Kişinin vücut ağırlığını veya şeklini algılama şeklindeki bozukluk, kişinin vücut ağırlığını veya şeklini değerlendirmede olumsuz etkisinin olması veya mevcut düşük vücut ağırlığının sürekli olarak devam etmesi.

AN, vücuttaki bütün sistemleri etkilemesi ve etkili tedavi seçeneklerinin olmaması nedeniyle çok yüksek tekrarlama oranına sahiptir (Gibson ve Mehler, 2019). Bir ekip olarak gerçekleştirilmesi gereken anoreksiya tedavisinin öncelikli amacı hastanın beslenme durumunu ve beden ağırlığını düzenlemek daha sonra ise anorektik bireyin zayıflamayla ilgili tutum ve davranışlarının azaltılması, hastanın kendine güveninin, bağımsızlığının ve bireyselliğinin sağlanması olmalıdır (Çunkuş ve Yiğitoğlu, 2019).

2.2.2 Bulimia Nervosa

BN, genellikle genç kadınlarda görülen, tüm vücut sistemlerini etkileyip ciddi tıbbi komplikasyonlara yol açabilen, tekrarlayan tıkanırcasına yeme atakları ve vücut ağırlığı artışını önlemek için uygun olmayan telafi edici davranışlarla karakterize bir yeme bozukluğudur (Li ve diğ., 2020). AN'nin tıkanırcasına yeme/çıkarma tipli hastalarının vücut ağırlıkları normalde olmaları gerekenin %15 altında olmasına rağmen BN hastaları genel olarak normal ya da normalin üstünde vücut ağırlığındadırlar bu noktada BN, AN'den ayrılırlar (Aytac ve Hocaoglu, 2016). BN tanısı için; tekrarlayan tıkanırcasına yeme atakları, vücut ağırlığı artışını önlemek için tasarlanmış tekrarlayan bilinçli kusma, laksatif, diüretik kullanımı, aşırı egzersiz gibi uygunsuz telafi edici davranışlar ve vücut şekli ve ağırlığından gereksiz yere etkilenen öz değerlendirme gerektirir (Ohara ve diğ., 2020). Bulimia nervosanın çene ve boyun bölgelerinde şişmiş tükürük bezleri, boğazda ağrı ve kronik iltihaplanma, mide asidi nedeniyle aşınmış diş minesini, çürük ve hassas dişler, sıvı ve elektrolit (kalsiyum, potasyum, sodyum ve diğer mineraller gibi) atımı nedeniyle ciddi dehidrasyon, asidik reflü, diğer gastrointestinal bozukluklar, tahriş ve bağırsak sıkıntıları gibi ciddi bir takım belirti ve semptomları vardır (Tabasi ve diğ., 2020). Bununla birlikte BN, elektrolit dengesizlikleri ve kardiyak risklerin yanı sıra psikiyatrik komorbiditeler, psikososyal bozukluk ve düşük yaşam kalitesi gibi genelde orta ila geç ergenlik döneminde başlayan ciddi tıbbi sonuçlarla da ilişkilidir (Matheson ve diğ., 2020).

2.2.3 Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu

Üç ay boyunca haftada bir veya daha fazla ortaya çıkan çoğu insan için normal olan gıda alımından daha fazla miktarda gıda tüketimi ve bu ataklar sırasında yeme kontrolünün olmamasıyla karakterize bir yeme bozukluğudur (Kornstein ve diğ., 2016). Tanı kriterleri Amerikan Psikiyatri Derneğine (APA) göre şu şekilde sıralanmaktadır (APA, 2013):

- Belli bir süre içinde (örneğin herhangi bir 2 saatlik süre içinde), benzer koşullar altında çoğu insanın yiyeceğinden çok daha fazla miktarda besin tüketmek.
- Bu süre esnasında yemek yeme üzerinde kontrol eksikliği hissetmek
- Tıkanırcasına yeme atakları aşağıdakilerden üçü (ya da daha fazlası) ile ilişkilidir
 - Normalden çok daha hızlı besin tüketimi,
 - Rahatsız hissedene kadar yemek,
 - Fiziksel olarak aç hissedilmese de çok miktarda yemek,
 - Fazla besin tüketiminden dolayı utanma hissedip yalnız yemek,
 - Fazla besin tüketimi sonrası kendisinden tiksirmek, çok suçlu hissetmek veya bunalıma girmek,
- Tıkanırcasına yemeyle ilgili belirgin bir sıkıntı mevcuttur.
- Aşırı besin tüketimi davranışı, ortalama olarak 3 ay boyunca haftada en az bir defa gerçekleşir.
- Tıkanırcasına yeme, bulimiadaki gibi uygunsuz telafi edici davranışların tekrarlayan kullanımı ile ilişkili değildir ve yalnızca BA veya AN'nin seyri sırasında ortaya çıkmaz.

2.2.4 Kaçınan / Kısıtlı Yiyecek Alım Bozukluğu

Kaçınan/kısıtlı yiyecek alım bozukluğu yiyeceğin duyuşal özellikleriyle ilgili endişe, beslenmenin sonuçlarından korkma (örneğin kusma, boğulma, yutma) veya yiyeceğe olan ilgi eksikliği gibi diğer nedenlerle besin tüketiminden

kaçınmayı içeren, anoreksiya gibi kişinin BA'sında veya vücut ağırlığı konusunda rahatsızlığın söz konusu olmadığı bir yeme bozukluğu türüdür. Yaş sınırlaması olmadan tanımlansa da, daha çok büyük çocuklarda ve genç ergenlerde teşhis edilmektedir (Kurotori ve diğ., 2019). Kaçıngan/kısıtlı yiyecek alım bozukluğu APA'ya göre şu şekilde tanımlanmaktadır (APA, 2013);

- Önemli kilo kaybı (çocuklarda beklenen kilo alımının sağlanamaması veya büyümede duraksama olması),
- Önemli beslenme eksiklikleri,
- Enteral beslenmeye veya oral besin takviyelerine bağımlılık,
- Psikososyal fonksiyonların belirgin şekilde engellenmesi,
- Durumlarından biri veya birkaçıyla bağlantılı, uygunsuz beslenme (örneğin; beslenmeye veya bir besine karşı belirgin ilgisizlik, besinlerin duyuşal özelliklerine bağlı kaçınma, beslenmenin olumsuz sonuçlarıyla ilgili endişe) veya enerji ihtiyacının karşılanmamasıyla ortaya çıkan yeme bozukluğudur.
- Geçerli bir beslenme eksikliği veya geleneksel olarak onaylanmış bir uygulamanın yokluğu ile açıklanamamaktadır.
- Sadece anoreksiya veya bulimianın seyri sırasında ortaya çıkmamakta ve yeme bozukluğu bulunan bireyin vücut ağırlığı veya şekliyle ilgili bir rahatsızlığı olduğuna dair hiçbir kanıt bulunmamaktadır.
- Eş zamanlı bir tıbbi durum veya mental bozuklukla ilişkilendirilmemektedir. Yeme bozukluğu başka bir tıbbi durum veya bozuklukla bağlantılı olarak görüldüğünde klinik olarak ek bir önem gereklidir.

2.2.5 Pika

Pika sendromu sebebi tam olarak açıklanamasa da genellikle mikro besin öğelerinin eksikliğiyle ilişkili besin dışı maddelerin kasıtlı ve isteyerek tüketilmesidir (Miao ve diğ., 2015). Pikada toprak, taş, tuğla, tebeşir, sabun gibi besin dışı maddeler tüketilebilmektedir (Advani ve diğ., 2014).

2.2.6 Geri ıkarma (Ruminasyon) Bozukluğu

Ruminasyon sendromu bireylerin yemeği yedikten hemen sonra sürekli olarak kusması ve çıkarmasıyla karakterize durumdur (Green ve diğ., 2011). Geri ıkarılan besinler kişi tarafından çiğnenebilir, yutulabilir veya tkrlebilir (Absah ve diğ., 2017). Ruminasyon sendromu sık sık geri çıkarma ve sosyal rahatsızlık nedeniyle kişinin yaşam kalitesini etkilemektedir fakat bu durum hastaların %40'ında kilo kaybıyla ilişkilendirilmektedir (Absah ve diğ., 2017).

2.3 Ortoreksiya Nervosa

ON terimini ilk defa alternetif tıp uzmanı Steven Bratman sağlıklı beslenme işteğinin sağlıksız bir takıntı haline gelmesi olarak tanımlamıştır (Depa ve diğ., 2019). Ortoreksiya Yunancada doğru anlamına gelen 'orto' ve iştah anlamına gelen 'rexia' kelimelerinden türetilmiştir (Cena ve diğ., 2019). Tanımının aksine ON saplantılı ve tehlikeli bir şekilde, sağlıklı olduğu düşünülen yiyecekleri tüketmeye odaklanılan bir yeme bozukluğu türüdür (Brytek-Matera ve diğ., 2017). ON ilk başlarda sağlık durumunu iyileştirmek veya hastalık riskini azaltmak için zararsız bir istek olarak ortaya çıkmakta ancak zamanla sağlıksız beslenenlere karşı üstünlük duygusu hissedilmesine neden olarak katı bir diyetle dönüşmektedir (Valente ve diğ., 2019). Bu duygular sonucunda ortorektik bireyler yiyecek satın alma, hazırlık, planlama ve tüketim için çok fazla zaman harcarlar ve koydukları katı kurallara uymadıklarında kendilerini cezalandırırlar (Roncero ve diğ., 2017).

Kesin olmayan ON kriterlerini; sağlıklı beslenme ve sağlıksız besinlerden kaçınmaya odaklanan ve aşırı duygusal sıkıntılara sebep olan çok katı beslenme kuralları oluşturmaktadır (Strahler ve diğ., 2018). ON tanısı almış bireyler diyetlerini 'temiz' ve 'saf' olduklarına inandıkları çiğ sebze gibi besinlerle sınırlandırmakta, zamanla bu kısıtlayıcı yeme davranışları artmakta ve arındırıcı olarak kabul edilen kısımları orular eşlik etmektedir (Nevin ve Vartanian, 2017). ON'li bireylerde yiyeceklerin sadece saf içeriğe sahip olması, besin alımında kısıtlama yapılması ve besinlerin algılanan kalitesine odaklanılması sonucunda potansiyel makro ve mikro besin öğesi eksiklikleri ve olası uzun vadeli zararlı sonuçlar söz konusu olabilmektedir (Almeida ve diğ., 2018). Ayrıca ortorektik bireylerde depresyon veya anksiyete gibi mental sağlık sorunları görülebilmekte

ve uyguladıkları sıkı beslenme alışkanlıkları nedeniyle kendilerini sosyal olarak izole edilebilmektedirler (Clifford ve Blyth, 2019).

ON'lı bireylerin çok sağlıklı ve saf olduğuna inandıkları kısıtlı beslenme davranışları zihinlerini meşgul eder ve her türlü şeker, trans yağ asitleri, doymuş yağ, kırmızı et, süt ürünleri, gluten, organik olmayan yiyecekler, işlenmiş yiyecekler gibi besinlerden katı bir biçimde kaçınan davranışlar sergilerler (Oberle ve diğ., 2019). ON henüz DSM-V kriterlerinde yer almasa da şu kriterlerle karakterizedir (Bóna ve diğ., 2019; Glaves ve diğ., 2013).

- Sağlıklı besinleri düşünmek, sağlıklı yiyecek alışverişi yapmak ve sağlıklı besinler hazırlamak için fazla zaman harcamak,
- Sağlıklı besleme için kişisel harcamalardan, ilişkilerden ve önceden zevk alınan aktivitelerden vazgeçmek,
- Sağlıklı beslendiği için farklı tarzda beslenen diğer bireylerden kendini üstün hissetmek,
- Sağlıklı olduğunu düşündüğü bir diyeti katı bir şekilde uygulamak ve diyetteki bir hatayı telafi etmek için kısıtlamaya gitmek,
- Öz güven eksikliğini diyetle bağlamak.

Ayrıca Dunn ve Bratman' da ON için şu kriterleri önermişlerdir (Dunn ve Bratman, 2016):

- Sağlıklı beslenmeye obsesif odaklanma ve sağlıklı olduğunu düşündüğü besin seçimleriyle ilgili duygusal endişe,
- Klinik davranış ve uğraş bozuklukları.

2.3.1 Ortoreksiya Nervozanın Gelişiminde Etkili Faktörler

Bireylerin beslenme davranışları, sosyal, kültürel ve çevresel faktörleri de içeren kişinin yaşam koşullarından etkilenmektedir (Carla Gramaglia ve diğ., 2019). Yetişkinlerde ve çocuklarda sağlıksız beslenme davranışlarıyla artan obezite sağlıklı beslenmeyi teşvik etmeye yönelik halk sağlığı politikaları ve kampanyalarının oluşmasına neden olmuştur. Sağlıklı beslenme konusunda artan farkındalık ve merak sağlıklı olmaya yönelik beslenme ve diğer davranışları etkilemiştir (He ve Lin, 2020).

Yeme bozukluğu gelişim riski özellikle, vücut ağırlığından memnun olmayan obez /hafif şişman bireyler, kısıtlı diyet uygulayan, aşırı stres altında ve özgüveni düşük bireyler ve özellikle kadınlarda artmaktadır (Agopyan ve diğ., 2019). Ayrıca çocukluk çağında meydana gelen travmaların ve kişinin bu travmaları göz ardı edip inkar etmesini sağlayan etkenlerinde yeme bozukluklarına yol açabileceği belirtilmektedir (Kocakaya, 2019). Mükemmeliyetçilik bireyin kendisinin, arzu ve isteklerinin olayın veya durumun gerektiğinden kaliteli olması için çabalamasıdır. Yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçilikle vücut ağırlığı, katı beslenme biçimleri ve beslenmeyle aşırı uğraş arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Varlık Özsoy, 2017).

2.3.2 Diğer Beslenme Bozukluklarıyla Karşılaştırılması

ON'nin; obsesif-kompulsif yeme veya somatoform bozukluklarla benzerlikleri veya örtüşmeleri olduğu öne sürülmektedir. Fakat ON'lı bireylerde vücut ağırlığında azalma olması düşüncesiyle aşırı meşguliyet, vücut ağırlığı artışından aşırı korku ve beden ölçüsünün fazla algılanması gibi AN ve BN'nin karakteristik özellikleri yoktur (Gramaglia ve diğ., 2017). ON'nin AN'den farkı; yemeğin miktarından çok kalitesine yönelik patolojik olarak saplantılı olmalarıdır (Greville ve diğ., 2020). ON da, kaçınan/kısıtlayıcı gıda alım bozuklukları da, sıkı ve sınırlı bir diyetle örtüşmektedir fakat kaçınan/kısıtlayıcı gıda alım bozukluklarında besinleri reddetmenin nedenleri, zevk ve algısal yeme deneyimi veya beslenmeden doğan kusma korkusu, boğulma veya karın ağrısı gibi faktörlerle ilişkilidir (Zickgraf ve diğ., 2018).

2.3.3 Ortoreksiya Nervoza Tedavisi

ON tedavisi doktor, psikoterapist ve diyetisyenlerden oluşan ideal bir ekibin ortorektik bireyi yakından takip ederek ilaç tedavisi, bilişsel davranışçı terapi ve psiko-eğitim kombinasyonunu uygulamasıdır (Koven ve Wabry, 2015). Bilişsel davranışçı tedavi, davranışlara, hislere ve düşüncelere odaklanan, problem çözmeye ve davranışsal yöntemlere yönelik yaklaşımları içeren bir tedavi şeklidir (Özcan ve Gül Çelik, 2017). Yeme bozukluklarının temel psikopatolojisi vücut şeklinin ve ağırlığının değerlendirilmesi bilişseldir. Bu nedenle yeme bozuklukları için en önemli endikasyonlardan birisi bilişsel davranışçı terapidir (Murphy ve diğ., 2010). Bununla birlikte ortorektik

bireylerin kafalarını meşgul eden düşünce sağlıklı olabilmek, olduğu için tedaviye diğer yeme bozukluklarından daha yatkın olabilecekleri düşünülmektedir (Moroze ve diğ., 2015).

ON'da tedavi bireylerde belirlenen semptomlara göre yönetilmeli; klinisyenler ortorektik bireylerin saf yiyecekler tüketme arzusuna odaklanmalıdırlar (Brytek-Matera, 2012). Ortorektik birey beslenme davranışında bir sorun olduğunu fark etmeli, sağlık için önemli olan tek noktanın tükettiği besinin kalitesi olmadığını fark etmeli ve takıntısız bir şekilde beslenmeyi öğrenmelidir (Olejniczak ve diğ., 2017).

2.4 Sosyal Medya ve Ortoreksiya Nervoza İlişkisi

Sosyal medya, yeme bozukluklarını özendirmiş veya özendiren mesajların yayılmasını kolaylaştırmıştır (Branley ve Covey, 2017). Sosyal medya ve sosyal medyadaki görsel paylaşımlar ile özellikle adolesan kızlarda, yeme bozuklukları için zemin oluşturan beden imajı tatminsizliği, görünüm ideallerinin içselleştirilmesi, zayıflık dürtüsü ve diyet kısıtlamaları gibi risk faktörlerinin oluşumu arasında büyük bir bağlantı olduğu görülmüştür (A Mclean ve diğ., 2017).

Sosyal medyada kullanıcıları düzensiz beslenme alışkanlıklarına teşvik eden içerikler de bulunmaktadır, yeme bozukluklarının oluşumu ve sürdürülmesine neden olan bu içerikler pro yemek bozukluğu olarak adlandırılmaktadır (Gül ve Akyüz, 2019). Sağlıklı yaşam blogları ise genel olarak zayıf vücut görünümüne vurgu yapmakta, fakat bununla birlikte kullanıcıları için yeme bozukluklarının önlenmesine yardımcı olacak bilgi ve bağlantıları da sağlayabilmektedirler (Singh ve diğ., 2016).

2.5 Beden Algısı

BA bireyin bedenine, bedenini oluşturan parçalara ve işlevlerine karşı duygularının değerlendirilmesi olarak tanımlanabilmektedir (Tural Büyük ve Özdemir, 2017). Günümüzde teknoloji ve bilimin gelişip değişmesiyle farklı bir boyut kazansa da dış görünüş insanlık tarihinden bu yana önem verilen bir konu olmuştur (Haspolat ve Kağan, 2017).

BA görünüş, duyular, duygusal deneyimler ve bu deneyimlerin etkileri, çevremizin görünüşümüz hakkındaki izlenimleri, bedenimizi başkalarıyla karşılaştırmamız gibi birçok etmenden etkilenmektedir (Gozaydinoglu ve diğ., 2019). BA bireylerde olumlu veya olumsuz yönde oluşabilmekte; bununla birlikte negatif BA kadın bireyler arasında daha yaygın görülmektedir. Bu duruma bağlı olarak kadınlar psikolojik ve fiziksel sağlık (örneğin depresyon, fiziksel hareketsizlik), sosyal yaşam, ilişkiler (örneğin sosyal kaygı, sosyal durumlardan kaçınma), eğitim ve çalışma hayatı da (örneğin, akademik başarıların ve kariyer hedeflerinin kısaltılması) dahil olmak üzere hayatlarının önemli alanlarında ciddi sonuçlarla karşılaşabilmektedirler (Alleve ve diğ., 2020). Negatif BA' ya sahip bireylerin genelde evlerine kapandıkları, sosyal ortamda bulunmak istemedikleri, kendilerini ön planda görmek istemedikleri ve yeni insanlarla tanışmaktan kaçındıkları belirtilmektedir (Karaaslan, 2017).

Beden imajının sosyokültürel modeline göre, negatif beden imajının başlangıcında ve sürdürülmesinde ideal zayıf beden imajının içselleştirilmesi önemli bir faktör oluşturmaktadır (Glashouwer ve diğ., 2020). Bireyin özgüveninin olmaması, mükemmeliyetçi veya depresif bir yapıda olması da BA' da olumsuz tutumların oluşmasına neden olabilmektedir (Z. Kaya ve Dalkıç, 2021). Pozitif beden imajı, bedeni ve işlevlerini takdir etmeyi, kusurlarına rağmen bireyin bedenini kabul etmesini ve bedenini koruyucu davranışlarını içeren "bedene karşı kapsamlı bir sevgi ve saygı" anlamına gelmektedir (Swami ve diğ., 2019). Yapılan çalışmalarda, erkek ve kız bireylerde olumlu beden imajı oluşturulması ve beden takdiri; olumlu benlik ve beden saygısı, sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite yapmayla ilişkilendirilmektedir (Santos ve diğ., 2011; Sundgot-Borgen ve diğ., 2019).

2.6 Sosyal Medya ve Beden Algısı İlişkisi

Kitle iletişim araçlarının ve çeşitli sosyokültürel baskıların, ideal olanın zayıf olmak şeklindeki bilincinin artmasına neden olduğu, vücut ağırlığının bireyin kendisi ve başkaları tarafından nasıl görüldüğünün, değerlendirildiğinin yanlış algılanmasına sebebiyet verdiği belirtilmektedir (El Ansari ve diğ., 2010). Medyada yansıtılan ideal vücut tipini içselleştirmek ve bu imaja ulaşmaya çalışmak bireylerde kendi bedenlerine karşı hoşnutsuzluklara, kendilerine

duydukları güvenin azalmasına ve sağlıksız alışkanlıklar kazanmasına neden olabilmektedir (Krishen ve Worthen, 2011). Sağlıklı bireyler ve diğer psikolojik bozukluklarla kıyaslandığında yeme bozukluğu olan hastalarda benlik saygısının çok düşük olduğu ve beden imgesi sorunlarının yeme bozukluğunun gelişiminde temel rol oynadığı görülmüştür (Fogelkvist ve diğ., 2020).

Yapılan çalışmalara göre kadınlar kendilerini diğer bireylerle daha çok karşılaştırmakta ve ideal beden imajının kadınlar üzerine olan etkisi erkeklerden fazla olmaktadır (Oğuz, 2005; Öngören, 2015). Özellikle sosyal medyada, belirli bir vücut algısı kadınlarda erkeklere göre fiziksel görüntülerinden memnun olmamalarına yol açmakta ve yeme bozuklukları, laksatif ve zayıflama ilaçları kullanımı gibi beslenme davranış bozuklukları, polikistikover sendromu, gastrointestinal sistem hastalıkları, vitamin ve mineral yetersizliğine bağlı gelişen hastalıklara neden olabilmektedir (Özgür ve Uçar, 2020).

Mevcut çalışmanın amacı yetişkin bireylerin sosyal medya kullanımlarının ON eğilimleri ve BA' ya olan etkisinin incelenmesidir.

3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

3.1 Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Sayısı

Bu araştırma Ocak 2020 – Aralık 2020 İstanbul ilinde ikamet etmekte olan ve çalışmaya katılmaya gönüllü 18-45 yaş aralığındaki yetişkin bireyler ile yürütülmüştür. Çalışma için gerekli etik kurul izni İstanbul Aydın Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu’ndan 09/2019 tarih ve 2019/12 Karar sayılı etik kurul onayı” ile alınmıştır (Ek 1). Çalışmaya dahil edilme kriterleri; gönüllülük, anketi dolduracak düzeyde okur yazar olmaktır. Araştırmaya 18-45 yaş aralığında olmayan, iletişim kurulamayan, çalışmaya gönüllü olmayan bireyler ve eksik verilerin olduğu anketler dahil edilmemiştir. Çalışma öncesi yapılan güç analizi sonucuna göre çalışmanın en az 384 kişi ile gerçekleştirilmesi gerektiği bulunmuş ve 400 kişilik katılım ile ilgili koşul yerine getirilmiştir.

3.2 Araştırmanın Genel Planı

Çalışma kapsamında katılımcılara dört bölümden oluşan anket uygulanmıştır. Anketin ilk bölümünde katılımcıların sosyo-demografik bilgileri sorgulanırken ikinci bölümde sosyal medya kullanım durumları sorgulanmıştır. Üçüncü bölümde ORTO-15 ölçeği ile katılımcıların ON eğilimleri değerlendirilmiştir. Dördüncü bölümde ise Beden Algısı Ölçeği (BAÖ) ile katılımcıların beden algıları değerlendirilmiştir.

3.3 Verilerin Toplanması

Anket çalışması yüz yüze görüşme yapılarak tamamlanmıştır.

3.3.1 Sosyo-demografik bilgiler ve sosyal medya kullanımı formu

Anketin birinci ve ikinci bölümünü araştırmacılar tarafından literatür göz önüne alınarak hazırlanmış 23 sorudan meydana gelmektedir (Aslan, 2020; Kahraman,

2020; Kaplan, 2019; Tosyalı, 2016). Bu bölümde katılımcıların sosyo-demografik özellikleri (yaş, eğitim durumu, cinsiyet gibi), sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve sosyal medya kullanımları sorgulanmıştır. Yetişkinlerde beslenme durumunu gösteren bir ölçüt olan beden kitle indeksi DSÖ'nün kriterlerine göre zayıf, normal, hafif şişman ve obez olarak kategorize edilmiştir (<https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>, 01 Temmuz 2021).

3.3.2 ORTO-15 Ölçeği

ORTO-15, Bratman Testine dayalı olarak Donini ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (Roncero ve diğ., 2017). Ölçek bireylerin hem duygusal hem de rasyonel açıdan değerlendirilmeleri amacıyla "bilişsel-rasyonel alan", "klinik alan" ve "duygusal alan" olmak üzere üç alandan oluşmaktadır (Arusoğlu ve diğ., 2008). Orto-15 ölçeğinin yanıtları, "her zaman" = 1, "sıklıkla" = 2, "bazen" = 3 ve "asla" = 4 içeren, 4 puanlık likert tipi bir ölçekte puanlanmaktadır (Mitrofanova ve diğ., 2020). Ölçek sağlıklı gıdanın seçimi, hazırlanması, tüketimi ve etkisi ile bunlara yönelik tutumu ele almakta 1 puan alan ölçek maddeleri ortorektik bir eğilimi yansıtırken, 4 puan alan maddeler normal yeme davranışını göstermektedirler (Brytek-Matera, 2012). Ölçekte yer alan 3, 4, 6, 7, 10, 11, 12, 14 ve 15. sorular 1 her zaman, 2 sık sık, 3 bazen ve 4 hiçbir zaman olarak, 2, 5, 8 ve 9. sorular her zaman 4, sık sık 3, bazen 2 ve hiçbir zaman 1 şeklinde ve son olarak 1 ve 13. sorular her zaman 2, sık sık 4, bazen 3 ve hiçbir zaman 1 olarak puanlandırılmıştır (Arusoğlu, 2006). Ölçekte toplamda en az 15 puan, en fazla ise 60 puan alınabilmektedir (Tek ve Ermumcu, 2016). Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirliği Arusoğlu tarafından 2006'da yapılmıştır. Çalışmanın %25. ve %75. yüzdelerine bakılarak ölçeğin kesim noktası "33" olarak belirlenmiş ve 33 puan altı alan kişiler ortorektik olarak tanımlanmıştır (Arusoğlu, 2006).

3.3.3 Beden Algısı Ölçeği

BAÖ 1953 yılında Secord ve Jourard tarafından geliştirilmiş ve 1993 yılında Hovardaoğlu tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlik güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır (Hovardaoğlu, 1993). Ölçek bir organı veya beden parçasını veya bu organ ya da beden parçasının işlevlerini gösteren 40 maddeden oluşmaktadır

(Dökmen, 2009). 40 madde 1 puan Hiç beğenmiyorum, 5 puan çok beğeniyorum olacak şekilde 1 ve 5 arasında puanlanmaktadır (Babacan Gümüş ve diğ., 2011). Puanlar en düşük 40 en yüksek 200 arasında belirlenir (İyigün ve diğ., 2017). Kesme noktası 135 olan ölçeğe göre kesme noktasının üzerindeki puanlar bedenine ilişkin doyum düzeyinin fazla olduğunu gösterirken 135 altındaki puanlar beden algısına ilişkin doyumun az olduğuna işaret etmektedir (Okumusoglu, 2017).

3.4 İstatistiksel Analiz

Çalışmada ORTO-15 ve BAÖ kullanılmıştır. Toplamda 400 katılımcının anketi doldurması sağlanmıştır. Verilerin güvenilirliğini tespit etmek için Cronbach Alpha güvenilirlik analizi kullanılmıştır. Demografik verilere göre faktörlerde anlamlı farklılığı bulmak için iki değişken farklılığında bağımsız gruplar t testi, ikiden fazla değişkenin farkını bulmak için Anova testi yapmıştır. Farklılık tespit edilen ikiden fazla değişkenin farklılığının ne yönde olduğunu bulmak için gruplar arasın varyansların homojenliği için levene istatistiği testi, varyansların homojen olması durumunda Tukey, homojen olmadığı durumlarda Tamhane T2 testi ile çoklu karşılaştırma testi yapılarak farkın yönü tespit edilmiştir. Faktörlerin arasındaki ilişkiyi belirlemek için veriler normal dağılım varsayımını sağladığı için Pearson corelasyon analizi ile ilişki düzeyi tespit edilmiştir. Sosyal medyada geçen sürenin diğer demografik değişkenlerle arasındaki frekans bulgularını tespit etmek için (Çapraz karşılaştırma tabloları) Crosstabs tabloları oluşturulmuştur.

4. BULGULAR

4.1 Katılımcılara Dair Demografik Bulgular

Çalışma 400 katılımcının verisi ile yürütülmüştür. Katılımcıların %50'si kadın (n=200), %50'si erkek (n=200) bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların çalışma durumu, eğitim ve gelir düzeylerine ait verilerinin dağılımı **Çizelge 4,1'de** sunulmuştur.

Çizelge 4.1: Katılımcılara Ait Demografik Verilerin Dağılımı

Demografik Veriler		n	%
Cinsiyet	Kadın	200	50
	Erkek	200	50
Eğitim Düzeyi	Okuryazar	2	0,5
	İlköğretim	7	1,8
	Ortaöğretim	148	37
	Lisans	203	50,8
	Lisansüstü	40	10
Çalışma Durumu	Çalışıyor	282	70,5
	Çalışmıyor	118	29,5
Gelir Düzeyi	0-1000	89	22,3
	1001-2000	34	8,5
	2001-3000	69	17,3
	3001-5000	94	23,5
	5000 üstü	114	28,5

Katılımcıların yaş ortalamaları $28 \pm 6,72$ yıl olarak saptanmıştır (**Çizelge 4.2**).

Çizelge 4.2: Katılımcıların Yaş Ortalaması

	$\bar{X}$	Ss	Min.	Max.
Yaş(yıl)	28	6,72	18	44

Katılımcıların BKİ verileri DSÖ sınıflandırmasına göre incelendiğinde %16,7'sinin zayıf, %26,7'sinin normal, %29,3'ünün hafif şişman ve %27,3'nün

obez olduğu görülmektedir. Veriler cinsiyete göre incelendiğinde ise kadın katılımcıların %13'ünün, erkek katılımcıların ise %4,7'sinin zayıf olduğu saptanmıştır. Katılımcıların BKİ sınıflandırmasına göre dağılımları **Çizelge 4.3'de** sunulmuştur.

Çizelge 4.3: Katılımcıların BKİ Sınıflandırmasına Göre Cinsiyet Dağılımları

Değişkenler		Cinsiyet		Toplam(%)
		Kadın(%)	Erkek(%)	
BKİ	Zayıf	52(13%)	15(3,7%)	67(16,7%)
	Normal	57(14,2%)	50(12,5%)	107(26,7%)
	Hafif Şişman	32(8%)	85(21,3%)	117(29,3%)
	Obez	59(14,8%)	50(12,5%)	109(27,3%)
	Toplam	200	200	400

Katılımcılara “*Sağlıklı beslendiğinizi düşünüyor musunuz?*” sorusu ve “*sağlıklı beslenme konusunda tercih ettikleri bilgi kaynakları*” sorulduğunda katılımcıların %47,5'i sağlıklı beslendiğini düşündüğünü belirtmiştir, bununla birlikte bilgi kaynağı olarak en fazla diyetisyeni (%53,8) tercih ettikleri görülmüştür (**Çizelge 4.4**).

Çizelge 4.4: Katılımcıların Sağlıklı Beslenme ve Bilgi Kaynağına İlişkin Verilerin Dağılımı

Değişkenler		n	%
Sağlıklı beslendiğinizi düşünüyor musunuz?	Evet	190	47,5
	Hayır	210	52,5
Sağlıklı beslenme konusundaki bilgi kaynağı	Diyetisyen	215	53,8
	Bilimsel Kitap	192	48,0
	Sosyal Medya	181	45,3
	Medya	159	39,8
	Sağlık Personeli	133	33,3

*Birden çok yanıt değerlendirilmiştir.

4.2 Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Durumuna Dair Bulgular

Katılımcıların sosyal medya kullanım durumları incelendiğinde, %90,3'ü sosyal medyayı aktif olarak kullandığını belirtmiştir. “*Sosyal medya uygulamalarından hangisi/hangilerini kullanıyorsunuz?*” sorusuna verilen cevaplara göre ise katılımcıların en fazla tercih ettiği sosyal medya uygulamasının Instagram (%90,8) olduğu saptanmıştır (**Çizelge 4.5**).

Çizelge 4.5: Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Durumları ve Kullanılan Uygulamalara İlişkin Verilerin Dağılımı

Değişkenler		n	%
Sosyal medyayı aktif olarak kullanıyor musunuz?	Evet	361	90,3
	Hayır	39	9,8
Sosyal Medya Uygulamaları	Instagram	369	90,8
	Youtube	299	74,8
	Twitter	205	51,2
	Facebook	156	39
	Pinterest	77	19,3
	Blog	10	2,5
	Myspace	3	0,8

*Birden çok yanıt değerlendirilmiştir.

Katılımcıların sosyal medyada günlük ortalama olarak $65,97 \pm 54,55$ dakika vakit geçirdikleri saptanmıştır. Kadın katılımcıların sosyal medya platformlarında, erkek katılımcılara kıyasla daha fazla vakit geçirdikleri; çalışma durumlarına göre gruplar kıyaslandığında ise çalışmayan grubun sosyal medya platformlarında geçirdikleri ortalama sürenin, çalışan katılımcılara kıyasla daha fazla olduğu bulunmuştur ancak sonuçlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (**Çizelge 4.6**).

Çizelge 4.6: Katılımcıların Sosyal Medya Platformlarında Geçirdikleri Sürenin Demografik Verilere Göre Dağılımı

Değişkenler		Sosyal Medya Platformlarında Geçirilen Süre (Dakika)			
		n	$\bar{X}$	Ss	P
Cinsiyet	Toplam Katılımcı	400	65,97	54,55	0,384
	Kadın	200	66,87	52,73	
	Erkek	200	65,06	56,43	
Gelir	0-1000	89	71,45	59,36	0,200
Düzeyi	1001-2000	34	68,68	54,21	
	2001-3000	69	68,09	50,63	
	3001-5000	94	54,09	48,81	
	5000 üstü	114	69,39	56,96	0,142
Çalışma Durumu	Çalışıyor	282	64,79	53,63	
	Çalışmıyor	118	68,76	56,81	
Eğitim	Okuryazar	2	70,00	70,71	0,447
Düzeyi	İlköğretim	7	97,14	44,99	
	Ortaöğretim	148	68,68	55,55	
	Lisans	203	62,28	54,55	
	Lisansüstü	40	69,00	51,74	

a: Student t, b: One way Anova

Katılımcıların %72,8'i sağlıklı beslenme konusunda sosyal medyada okuduğu olumlu yorumların tutumlarını pozitif yönde etkilediğini belirtmişlerdir. “*Sosyal medya sağlıklı beslenme konusunda ki gelişmelerden daha hızlı haberdar olmamı sağlar*” sorusuna ise katılımcıların %69,5'i evet, %30,5'i hayır yanıtını vermiştir. Katılımcıların sosyal medyadaki sağlıklı beslenme bilgilerine yönelik sorulara vermiş oldukları yanıtlar **Çizelge 4.7'** de sunulmuştur.

Çizelge 4.7: Katılımcıların Sosyal Medyadaki Sağlıklı Beslenme Bilgilerine Yönelik Tutumları

Değişkenler		n	%
Sosyal medyada sağlıklı beslenme içerikleri ilginizi çeker mi?	Evet	277	69,3
	Hayır	123	30,8
Sosyal medyada bulunan içerikler sağlıklı beslenme alışkanlığınızı etkiler mi?	Evet	208	52,0
	Hayır	192	48,0
Sosyal medya sağlıklı beslenme hakkında bilgi edinmede kişiler için önemli bir bilgi kaynağıdır.	Evet	238	59,5
	Hayır	162	40,5
Sağlıklı beslenme hakkında sosyal medyada ulaştığım bilgilere güvenirim.	Evet	238	59,5
	Hayır	162	40,5
Sağlıklı beslenme konusunda sosyal medyada okuduğum olumlu yorumlar tutumumu pozitif etkiler.	Evet	291	72,8
	Hayır	109	27,3
Sağlıklı beslenme konusunda sosyal medyada okuduğum olumsuz yorumlar tutumumu negatif etkiler.	Evet	287	71,8
	Hayır	113	28,3
Sosyal medyada hakkında daha fazla olumlu yorum olan bir sağlıklı beslenme davranışının daha güvenilir olduğunu düşünürüm.	Evet	191	47,8
	Hayır	209	52,3
Başarılı sonuçlanmış sağlıklı beslenme tutum ve davranışlarının sosyal medyada paylaşılması tutum ve davranışlarımı pozitif etkiler.	Evet	208	52,0
	Hayır	192	48,0
Sosyal medya sağlıklı beslenme konusunda ki gelişmelerden daha hızlı ve kolay haberdar olmamı sağlar.	Evet	278	69,5
	Hayır	122	30,5

Katılımcılara sosyal medyada sağlıklı beslenme konusunda güvenilir buldukları profiller sorulduğunda, katılımcıların %72,8'i sosyal medyada sağlıklı beslenme konusunda en güvenilir buldukları profillerin diyetisyen profilleri olduğunu beyan etmiştir (**Çizelge 4.8**).

Çizelge 4.8: Kullanıcıların Sosyal Medyada Sağlıklı Beslenme Konusunda Güvenilir Buldukları Profillere İlişkin Verilerin Dağılımı

Sosyal Medya Profilleri	n	%
Diyetisyen	291	72,8
Sağlık Bakanlığı	158	39,5
Sağlık personeli	122	30,5
Sporcu	147	36,8
Sağlıklı beslendiğini düşündüğünüz kişi	109	27,5
Sağlık Dergisi	86	21,5
Fenomen	26	6,5

*Birden çok yanıt değerlendirilmiştir.

Anket yöntemi ile elde edilen verilerin güvenilirliğini test etmek için Cronbach Alpha katsayısı her iki ölçek için ayrı ayrı ve ölçek sorularının tamamı için hesaplanmıştır. Cronbach Alpha katsayısının yorumlanması için farklı sınıflamalar literatürde yer almakta, tüm maddeler için elde edilen α değeri o anketin toplam güvenilirliğini göstermekte ve genel kabul bu değer 0.7 ve büyük olmasıdır (Kilic, 2016). ORTO-15 ölçeğinin ve BAÖ ölçeğinin Cronbach Alpha katsayıları sırası ile 0,07 ve 0,95 olarak bulunmuştur. Bulunan verilere göre ORTO-15 ölçeği ve BAÖ' nin güvenilir olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre anketi cevaplayan katılımcıların tutarlı cevap verdikleri tespit edilmiştir.

4.3 Katılımcıların ORTO-15 Ölçeğine Dair Bulgular

ORTO-15 ölçeğine göre katılımcıların %30'unun ON eğilimlerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (**Çizelge 4.9**).

Çizelge 4.9: Katılımcıların ORTO-15 Ölçeği Kesim Noktasına Göre Dağılımları

Değişken	n	%
ORTO-15 Ölçeği ≤ 33	120	30
Puanı >33	280	70

Çizelge 4.10 incelendiğinde katılımcıların çalışma durumu ile ON eğilimleri arasında anlamlı farklılık bulunurken, diğer demografik verilerde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p<0,05$).

Çizelge 4.10: Katılımcılara Ait Demografik Verilerin ORTO-15 Kesim Noktasına Göre Dağılımı

Değişkenler		ORTO- 15				P değeri
		(ORTO-15 ≤ 33)		(ORTO-15 > 33)		
		n	%	n	%	
Cinsiyet	Kadın	65	32,5	135	67,5	0,695
	Erkek	55	27,5	145	72,5	
Eğitim	Okuryazar	0	0	2	100	0,49
Düzeyi	İlköğretim	1	15	6	85	
	Ortaöğretim	48	32,44	100	67,56	
	Lisans	60	29,56	143	70,44	
	Lisansüstü	11	27,5	29	72,5	
Gelir	0-1000	24	27	65	73	0,82
Düzeyi	1001-2000	6	17,65	28	82,35	
	2001-3000	21	30,44	48	69,56	
	3001-5000	28	29,8	66	70,2	
	5000 üstü	41	36	73	64	
Çalışma	Çalışıyor	85	30,15	197	69,85	0,014*
Durumu	Çalışmıyor	35	29,67	83	70,33	

a: Student t, b: One way Anova, * $p<0,05$

BKİ sınıflamasına göre; zayıf grubundaki katılımcıların %34,33'ünün, normal grubundaki katılımcıların %22,43'ünün, hafif kilolu grubundaki katılımcıların %36,76' sının, obez grubundaki katılımcıların %27,53'ünün ON eğilimi olduğu

saptanmıştır. Katılımcıların BKİ'leri ile ORTO-15 kesim noktasına göre dağılımları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (**Çizelge 4.11**).

Çizelge 4.11: Katılımcıların BKİ Sınıflandırmasının ORTO-15 Kesim Noktasına Göre Dağılımı

Değişkenler		ORTO-15				P değeri
		(ORTO≤ 33)		(ORTO>33)		
		n	%	N	%	
BKİ	Zayıf	23	34,33	44	65,67	0,73
	Normal	24	22,43	83	77,57	
	Hafif kilolu	43	36,76	74	63,24	
	Obez	30	27,53	79	72,47	

a: One way Anova, *p<0,05

Çizelge 4.12 incelendiğinde katılımcıların %36'sının sosyal medyada bir saatten az vakit geçirdiği ve ON eğilimlerinin düşük olduğu bulunmuştur ancak sonuçlar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri süreye göre ON eğilimlerinin dağılımı **Çizelge 4.12**'de sunulmuştur.

Çizelge 4.12: Katılımcıların Sosyal Medya Platformlarında Geçirdikleri Süre Gruplandırmasının ORTO-15 Kesim Noktasına Göre Dağılımı

Değişkenler		ORTO-15		Toplam	P değeri
		(ORTO-15≤33)	(ORTO-15 >33)		
Sosyal Medyada	Bir Saatten Az	63(%15,7)	144(%36)	207(%51,8)	0,87
	Geçirilen 1-3 Saat	29(%7,2)	110(%27,5)	139(%34,7)	
Süre	4-6 Saat	28(%7)	26(%6,5)	54(%13,5)	
	Toplam	120 (%30)	280 (%70)	400 (%100)	

Katılımcıların “*Sosyal medyada sağlıklı beslenme içerikleri ilginizi çeker mi?*”, “*Sosyal medya sağlıklı beslenme hakkında bilgi edinmede kişiler için önemli bir bilgi kaynağıdır*”, “*Sağlıklı beslenme hakkında sosyal medyada ulaştığım bilgilere güvenirim*”, “*Sağlıklı beslenme konusunda sosyal medyada okuduğum olumlu yorumlar tutumumu pozitif etkiler*” ve “*Sosyal medyada okuduğum*

olumsuz yorumlar tutumumu negatif etkiler” sorularına verdileri yanıtlar ile katılımcıların ORTO-15 puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Katılımcıların sosyal medyadaki sağlıklı beslenme bilgilerine yönelik tutumlarının ORTO-15 ölçeği kesim noktasına göre dağılımları **Çizelge 4.13**’te sunulmuştur.

Çizelge 4.13: Katılımcıların Sosyal Medyadaki Sağlıklı Beslenme Bilgilerine Yönelik Tutumlarının ORTO-15 Kesim Noktasına Göre Dağılımı

Değişkenler		ORTO-15				P
		(ORTO-15 ≤33)		(ORTO-15 >33)		değeri
		n	%	n	%	
Sosyal medyada sağlıklı beslenme içerikleri ilginizi çeker mi?	Evet	89	32,85	182	67,15	0,000*
	Hayır	31	24,04	98	75,96	
Sosyal medyada bulunan içerikler sağlıklı beslenme alışkanlığınızı etkiler.	Evet	87	31,41	190	68,59	0,055
	Hayır	33	26,83	90	73,17	
Sosyal medya sağlıklı beslenme hakkında bilgi edinmede kişiler için önemli bir bilgi kaynağıdır.	Evet	71	34,13	137	65,86	0,003*
	Hayır	43	25,53	143	74,47	
Sağlıklı beslenme hakkında sosyal medyada ulaştığım bilgilere güvenirim.	Evet	79	33,20	159	66,80	0,000*
	Hayır	41	25,31	121	74,69	
Sağlıklı beslenme konusunda sosyal medyada okuduğun olumlu yorumlar tutumumu pozitif etkiler.	Evet	37	33,95	72	66,05	0,045*
	Hayır	83	28,53	208	71,47	
Sosyal medyada okuduğun olumsuz yorumlar tutumumu negatif etkiler.	Evet	93	32,41	194	67,59	0,000*
	Hayır	27	23,90	86	76,10	

Çizelge 4.13: (devamı) Katılımcıların Sosyal Medyadaki Sağlıklı Beslenme Bilgilerine Yönelik Tutumlarının ORTO-15 Kesim Noktasına Göre Dağılımı

Değişkenler		ORTO-15				P
		(ORTO-15 ≤33)		(ORTO-15 >33)		değeri
		n	%	n	%	
Sosyal medyada hakkında daha fazla olumlu yorum olan bir sağlıklı beslenme davranışının daha güvenilir olduğunu düşünürüm..	Evet	60	31,42	131	68,58	0,482
	Hayır	60	28,70	149	71,29	
Başarılı sonuçlanmış sağlıklı beslenme tutum ve davranışlarının sosyal medyada paylaşması	Evet	66	31,74	142	68,26	0,109
tutumum ve davranışlarımı pozitif etkiler.	Hayır	54	28,13	138	71,87	
Sosyal medya sağlıklı beslenme konusunda ki gelişmelerden daha hızlı ve kolay haberdar olmamı sağlar.	Evet	85	30,58	193	69,42	0,441
	Hayır	35	28,69	87	71,31	

a: Student t, *p<0,05

4.4 Katılımcıların Beden Algısı Ölçeğine Dair Bulgular

Katılımcılar BAÖ'ne göre değerlendirildiğinde, %3,8'inin BA'sının düşük olduğu tespit edilmiştir (**Çizelge 4.14**).

Çizelge 4.14: Katılımcıların BAÖ Kesim Noktasına Göre Dağılımları

Değişken	n	%
BAÖ Puanı ≤135	15	3,8
>135	385	96,2

Katılımcıların demografik verileri, BA düzeyleri karşılaştırıldığında; veri grupları ile BAÖ puanları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Katılımcıların demografik verilerinin BAÖ kesim noktasına göre dağılımı **Çizelge 4.15'** te sunulmuştur.

Çizelge 4.15: Katılımcılara Ait Demografik Verilerin BAÖ Kesim Noktasına Göre Dağılımı

Değişkenler		BAÖ				P değeri
		(BAÖ ≤135)		(BAÖ >135)		
		n	%	n	%	
Cinsiyet	Kadın	9	4,5	191	95,5	0,12
	Erkek	6	3	194	97	
Eğitim düzeyi	Okuryazar	0	0	2	100	0,49
	İlköğretim	1	14,28	6	85,72	
	Ortaöğretim	4	2,70	144	97,30	
	Lisans	8	3,94	195	96,6	
	Lisansüstü	2	5	38	95	
Gelir düzeyi	0-1000	2	5,88	32	94,12	0,22
	1001-2000	3	4,35	66	95,65	
	2001-3000	3	3,19	91	96,81	
	3001-5000	4	3,50	110	96,50	
	5000 üstü	9	3,19	273	96,80	
Çalışma Durumu	Çalışıyor	6	5,35	112	94,65	0,09
	Çalışmıyor	9	4,5	191	95,5	

a: Student t, b: One way Anova, *p<0,05

Katılımcıların BKİ sınıflandırmaları ile BAÖ puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p<0,05). BKİ'ne göre zayıf kategorisinde yer alan katılımcıların %4,47'sinin, normal kategorisinde yer alan katılımcıların %2,8'inin, hafif kilolu kategorisinde yer alanların %4,27'sinin, obez kategorisinde yer alanların ise %3,66'sının BA düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır (**Çizelge 4.16**).

Çizelge 4.16: Katılımcıların BKİ Sınıflandırmasının BAÖ Kesim Noktasına Göre Dağılımı

Değişkenler		BAÖ				P değeri
		(BAÖ ≤135)		(BAÖ >135)		
		n	%	n	%	
BKİ	Zayıf	3	4,47	64	95,53	2,64
	Normal	3	2,80	104	96,20	
	Hafif kilolu	5	4,27	112	95,73	
	Obez	4	3,66	105	96,34	

a: One way Anova *p<0,05

Çizelge 4.17 incelendiğinde katılımcıların %0,5'nin sosyal medyada bir saatten az vakit geçirdiği ve BA düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir ancak sosyal medyada geçirilen süre ve BAÖ arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri süre gruplarının BAÖ kesim noktasına göre dağılımı **Çizelge 4.17**'de sunulmuştur.

Çizelge 4.17: Katılımcıların Sosyal Medya Platformlarında Geçirdikleri Süre Gruplandırmasının BAÖ Kesim Noktasına Göre Dağılımı

Değişkenler		BAÖ		Toplam	P değeri
		(BAÖ ≤135)	(BAÖ >135)		
Sosyal Medyada Geçirilen Süre	Bir Saatten Az	2 (%0,5)	205 (%51,3)	207 (%51,8)	0,64
	1-3 Saat	9 (%2,3)	130 (%32,4)	139 (%34,7)	
	4-6 Saat	4 (%1)	50 (%12,5)	54 (%13,5)	
	Toplam	15 (%3,8)	385 (%96,2)	400 (%100)	

Katılımcıların sosyal medyada ki sağlıklı beslenme bilgilerine yönelik tutumları incelendiğinde, “Sağlıklı beslenme konusunda sosyal medyada okuduğum olumlu yorumlar tutumumu pozitif etkiler” ve “Başarılı sonuçlanmış sağlıklı beslenme tutum ve davranışlarının sosyal medyada paylaşması tutumum ve davranışlarımı pozitif etkiler” sorularına verilen yanıtlarının katılımcıların BAÖ puanlarına göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Katılımcıların sosyal medyada ki sağlıklı beslenme bilgilerine yönelik tutumlarının BAÖ kesim noktasına göre dağılımları **Çizelge 4.18**'te sunulmuştur.

Çizelge 4.18: Katılımcıların Sosyal Medyada ki Sağlıklı Beslenme Bilgilerine Yönelik Tutumların BAÖ Kesim Noktasına Göre Dağılımı

Değişkenler		BAÖ				P değeri
		(BAÖ ≤135)		(BAÖ >135)		
		n	%	n	%	
Sosyal medyada sağlıklı beslenme içerikleri ilginizi çeker mi?	Evet	8	2,95	263	97,05	0,143
	Hayır	7	5,42	122	94,58	
Sosyal medyada bulunan içerikler sağlıklı beslenme alışkanlığınızı etkiler.	Evet	11	3,97	266	95,03	0,443
	Hayır	4	3,25	119	96,75	
Sosyal medya sağlıklı beslenme hakkında bilgi edinmede kişiler için önemli bir bilgi kaynağıdır.	Evet	8	3,85	200	96,15	0,783
	Hayır	7	3,65	185	96,35	
Sağlıklı beslenme hakkında sosyal medyada ulaştığım bilgilere güvenirim.	Evet	8	3,37	230	96,63	0,500
	Hayır	7	3,33	155	96,67	
Sağlıklı beslenme konusunda sosyal medyada okuduğun olumlu yorumlar tutumumu pozitif etkiler.	Evet	2	1,84	107	98,16	0,001*
	Hayır	13	4,47	278	95,53	
Sosyal medyada okuduğun olumsuz yorumlar tutumumu negatif etkiler.	Evet	12	3,19	275	95,81	0,088
	Hayır	3	2,66	110	97,34	
Sosyal medyada hakkında daha fazla olumlu yorum olan bir sağlıklı beslenme davranışının daha güvenilir olduğunu düşünürüm.	Evet	8	4,19	183	95,81	0,879
	Hayır	7	3,35	202	96,65	
Başarılı sonuçlanmış sağlıklı beslenme tutum ve davranışlarının sosyal medyada paylaşması tutumum ve davranışlarımı pozitif etkiler.	Evet	10	4,81	198	95,19	0,000*
	Hayır	5	2,61	187	97,39	
Sosyal medya sağlıklı beslenme konusunda ki gelişmelerden daha hızlı ve kolay haberdar olmamı sağlar.	Evet	11	3,96	267	96,04	0,473
	Hayır	4	3,28	118	96,72	

a: Student t, *p<0,05

4.5 Katılımcılara ait ORTO-15, Beden Algısı Ölçeği ve Sosyal Medya Kullanım Süresi Bulgularının Korelasyonu

Araştırmada BKİ, ORTO-15, BAÖ ve sosyal medya kullanım süresi faktörleri arasındaki etki düzeylerini belirlemek için yapılan analizler **Çizelge 4.19**'da

sunulmuştur. Yapılan analizlere göre katılımcıların BKİ ve ORTO-15 puanları arasında negatif yönlü bir korelasyon ilişkisi bulunmuştur. Katılımcıların BA'larının, ON eğilimi üzerine etkisi incelendiğinde ise, katılımcıların BA düzeylerinin, ON eğilimine anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiş ve aralarında pozitif yönlü korelasyon bulunmuştur. Çizelgeye göre katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri sürenin ise, katılımcıların ne ORTO-15 puanlarına ne BAÖ puanlarına anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Çizelge 4.19: BKİ, ORTO-15, BAÖ ve Sosyal Medya Kullanım Süresi Faktörlerinin Korelasyonu

Değişkenler						
		BKİ	Sosyal Medya Kullanım	ORTO-15	BAÖ	
BKİ	r		,000	-,129	-,004	
	p	1	-,001	-,120*	-,045	
Sosyal Medya Kullanım Süresi	r	-,096		-,603	-,057	
	p	-,001	1	-,022	-,017	
ORTO-15	r	-,102	-,001		,020	
	p	-,120*	-,022	1	,151**	
BAÖ	r	-,177	-,003	1,058		
	p	-,045	-,017	,151**	1	

5. TARTIŞMA

İnternet kullanımının artmasıyla birlikte sosyal medyanın, toplumun beslenme alışkanlıklarını ve bireylerin BA'larını etkilediği bildirilmektedir (Çakmak, 2020). Bu araştırma; sosyal medya kullanımının ON ve BA üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yürütülmüştür.

Sağlıklı beslenme, toplumun her kesimini ilgilendiren, vücudun ihtiyacı olan besinlerin uygun zamanda yeterli ve dengeli bir şekilde tüketilmesidir (Özenoğlu ve diğ., 2021). Beslenmeye bağlı sağlık sorunları dünya genelinde ve ülkemizde günden güne artmaktadır. Beslenme kaynaklı en sık görülen sağlık sorunu ise obezite'dir (Şahin ve diğ., 2021). Obezite tanı sıklığı sürekli artarak 21. yüzyılın en büyük toplumsal sorunlarından birisi haline gelmiştir (Ural ve diğ., 2018). Türkiye'de 2009 yılında yapılan Türkiye Diyabet, Hipertansiyon, Obezite ve Endokrinolojik Hastalıklar Prevalansı II (TURDEP-II) çalışmasında Türkiye' nin obezite prevelansı %31,2 olarak saptanmıştır. Türkiye'de 2019 yılında yapılan "Türkiye Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Prevalansı Hanehalkı Sağlık Araştırması" bulgularındaysa araştırmaya katılan 15 yaş üzeri bireylerin %35,6' sının hafif şişman, %28,8'ininse obez olduğu tespit edilmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2019). Sağlık Bakanlığının yaptığı Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2017 verilerine göre araştırmaya katılan 19-64 yaş grubundaki erkeklerin %1,2'si zayıf, %31,6'sı normal, %42,0'ı fazla kilolu, %23,8'i obez, %1,3'ü ise morbid obezdir. 19-64 yaş grubu kadınlarda ise oranlar %2,3'ü zayıf, %30,0'ı normal, %28,5'i fazla kilolu, %33,1'i obez, %6,2'si ise morbid obez olarak bulunmuştur (Sağlık Bakanlığı, 2017). Çalışmamızda katılımcıların %16,7'sinin zayıf, %26,7'sinin normal, %29,3'ünün hafif şişman, %27,3'ünün obez olduğu saptanmıştır (**Çizelge 4.3**). Bulunan sonuçlar Türkiye ortalamalarıyla paralellik göstermektedir.

Teknolojik gelişmeler, medya araçlarının çeşitlenmesi ve yaygın bir şekilde kullanılmaya başlamasıyla birlikte medya, sağlık ve beslenme konusunda da temel bilgi kaynağı olmaya başlamıştır. Bu kaynağın aynı anda geniş kitlelere

ulaşabilme özelliğinin doğru kullanımıyla, toplumdaki bireylerin beslenme eğitimlerin sağlanması, mevcut sağlık durumların korunması yada iyileştirilmesi sağlanabilir (Oran ve diğ., 2017). Katılımcıların beslenme bilgilerine eriştikleri kitle iletişim araçlarına ilişkin tercihlerin sorgulandığı 575 kişiyle yürütölmüş bir çalışmada; kitle iletişim araçları arasında en çok %29,1 ile televizyonun tercih edildiği, interneti tercih edenlerin oranın ise %22,1 olduğu görölmüştür (Aktaş ve Cebirbay, 2011). Tanrıverdi ve arkadaşlarının 446 öğrenci ile yürüttüğu bir çalışmada ise yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilgi kaynağı olarak nelerin tercih edildiği sorgulanmıştır; katılımcıların %25,3'ü bilgi kaynağı olarak sağlık personelinin tercih ettiğini belirtirken, %26,7'si geleneksel medya kaynaklarından bilgi alındığı belirtilmiştir (Tanrıverdi ve diğ., 2011). Çalışmamızda ise *“sağlıklı beslenme konusunda hangi kaynak veya kaynaklardan bilgi alırsınız”* sorusuna katılımcıların %53,8'i diyetisyen cevabını vermiştir. Sosyal medya platformları ise katılımcıların %45,3'ü tarafından bilgi kaynağı olarak tercih edilmektedir (**izelge 4.4**). Katılımcıların beyanlarına göre çalışmamızda sosyal medya platformlarının sağlıklı beslenme konusunda bilgi kaynağı olarak %45,3 gibi yüksek oranda tercih edilen bir kaynak olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte beslenme konusunda katılımcıların yarısından fazlasının (%53,8) diyetisyeni tercih ediyor olması ise olumlu olarak yorumlanmıştır. Sosyal medya platformlarının bilgi kaynağı olarak yüksek oranda tercih edilmesi ise kolay ulaşılabilir olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bu sonuçlara göre sağlık personeli ile sosyal mecralarda etkili insanlar arasında iş birliğinin sağlanması, sağlıklı beslenme konusunda sosyal medyada oluşabilecek bilgi kirliliğinin azaltılmasında etkili olabilir.

Sosyal medya platformları; bir sistem içerisinde kullanıcıların profil oluşturmasını, diğer kullanıcıların oluşturduğu bağlantıları görmesini ve bu bağlantılarda gezinmesine olanak sağlayan web tabanlı hizmetler olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde pek çok sosyal medya platformu ortaya çıkılmış ve çıkmaya da devam etmektedir (Büyöķşener, 2009). Sosyal medya kullanım alışkanlıklarının incelendiği bir çalışmada katılımcıların en fazla zaman harcadıkları sosyal medya platformları sorgulanmış %47,9 oranla en fazla Facebook'un tercih edildiği bulunmuştur. Çalışmada Instagram' da zaman harcayan katılımcı oranı ise %18,5'tir (İnce ve Koçak, 2017). ömleki ve

Başol'un yaptığı başka bir çalışmada ise 763 katılımcının %69,1'nin sosyal medya platformu olarak Instagram'ı, %15,7'sinin Youtube'u, %6'sının Twitter'ı tercih ettiği belirlenmiştir (Çömlekçi ve Başol, 2019). Araştırmamızda ise Çömlekçi ve Başol'un yaptığı çalışmaya paralel olarak katılımcıların en çok kullandığı sosyal medya platformunun %90,8 ile Instagram olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızda katılımcılar tarafından en az tercih edilen sosyal medya uygulamasının ise %0,8 ile myspace olduğu saptanmıştır (**Çizelge 4.5**). Bulgularımızın bu yönde sonuç vermesinin nedeni günden güne yeni sosyal medya platformlarının ortaya çıkması ve kullanıcılarının ilgisini daha fazla çeken sosyal platformlarının zamanla değişmesi olabilir.

Tüm dünyada popüler hale gelen internet ve sosyal medya kullanımı bireylerin boş zamanlarını geçirdikleri bir etkinlik aracı olarak görülmeye başlanmıştır (Şahin ve Yağci, 2017). Türkiye' de 16-64 yaş arası bireylerde yapılan araştırmada bireylerin sosyal medyada günlük ortalama 177 dakikalarını geçirdikleri tespit edilmiştir (We Are Social, 2021). Katılımcı sayısının 563 olduğu Amerika'da yapılan başka bir çalışmada ise katılımcıların 397,8 dakikalarını sosyal medyada geçirdikleri bulunmuştur. Ayrıca erkek bireylerin günlük ortalama sosyal medya kullanım sürelerinin kadın bireylerden fazla olduğu tespit edilmiştir (Vannucci ve diğ., 2017). Çalışmamızda ise katılımcıların sosyal medya platformlarında geçirdikleri günlük ortalama sürenin $65,97 \pm 54,55$ dakika olduğu saptanmıştır. Ayrıca Vannucci ve arkadaşlarının aksine çalışmamızda kadın katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri ortalama sürenin daha fazla olduğu fakat cinsiyetler arasında anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır ($p=0,384$) (**Çizelge 4.6**). Çalışmamızdan elde edilen bulgular, literatürle karşılaştırıldığında katılımcıların sosyal medyada ortalama daha az zaman geçirdikleri görülmektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında sosyal medyanın insanların boş zamanlarını geçirdikleri etkinlik aracı olarak görülmesi, çalışmamızda ise katılımcıların %70,5'inin çalışıyor olmasıyla birlikte sosyal medya kullanımı için yeterli zamanlarının olmamasından kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca verilerin beyan yoluyla elde edilmesi de sonuca etki etmiş olabilir.

Medyanın beslenme davranışı üzerine etkisi günümüzde yerini sosyal medyaya bırakmıştır. Sosyal medyanın beslenme davranışlarına etkisinin incelendiği 350

kişiyile yürütölen bir araştırmada sosyal medya kullanan katılımcıların %89,6'sının sosyal medyada bulunan beslenme konularına ilgi duyduğu görölmüşür (Sipahi ve Demirel, 2021). Yetişkin 260 katılımcının bulunduğu bir çalışmada ise katılımcıların %54,2'sinin beslenmeyle ilgili yararlı içeriklerin bulunduğu hesapları takip ettikleri, sosyal medyada ki yorum, yazı ve reklamların ise katılımcıların %66,9'unun beslenme alışkanlıklarını etkilediği tespit edilmiştir (Karakaya, 2020). Sosyal medyada bulunan sağlıklı beslenme içerikleri çalışmamızın katılımcılarından %69,3'ünün ilgisini çekmektedir. Katılımcıların %72,8'i sağlıklı beslenme konusunda sosyal medyada okuduğu olumlu yorumlardan pozitif yönde etkilenirken, %71,8'i sağlıklı beslenme konusunda sosyal medyada okuduğu olumsuz yorumlardan negatif yönde etkilenmiştir (**Çizelge 4.7**).

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte beslenme konusu da bu gelişimden etkilenmiş, sağlıklı beslenme bilincinin doğru yönde ve doğru araçlarla oluşması da önem kazanmıştır (Kıngır ve Kardeş, 2019). Sipahi ve Demirel'in 350 katılımcıyla gerçekleştirdiği bir çalışmada sosyal medyada güvenilir bulunan paylaşım kaynağı sorgulanmış ve en güvenilir kaynak % 58,6 oranında diyetisyen bulunmuştur (Sipahi ve Demirel, 2021). Bu çalışmaya paralel olarak yetişkin 200 kadın katılımcıyla yürütölen bir çalışmada da sonucun %74 oranla diyetisyen profilleri olduğu görölmüşür (Akay, 2019). Literatürle karşılaştırıldığında çalışmamızda da en güvenilir sosyal medya profili olarak diyetisyen profillerinin (%72,8) tercih edildiği sonucuna ulaşılmışür (**Çizelge 4.8**).

Değişen beslenme alışkanlıkları ve buna bağlı olarak artan sağlık sorunlarıyla birlikte insanlar sağlıklı beslenmeye yönelmeye başlamışlardır. Sosyal medya gibi bilgi ve iletişim kaynaklarının kullanımının yaygınlaşması ile birlikte insanların sağlıklı beslenmeyle ilgili bilgiye erişimleri de kolaylaşmıştır. Fakat kolay ulaşılabilen bu bilgilerin farklı yorumlanması, doğruluğu kanıtlanmamış bilgilerin varlığı gibi etkenler sonucunda insanlarda sağlıklı beslenme düşüncesi ve davranışı saplantı haline gelebilmekte, bu durum ortoreksiyanın ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Hocaoğlu, 2021; Öcal ve diğ., 2020). ORTO-15 ölçeği bireylerin ON eğilimlerinin belirlenmesinde kullanılmaktadır (Arusoğlu, 2006). Beslenme ve diyetetik öğrencileri üzerine yapılan bir

çalışmada katılımcıların %11'inin ölçekten 33 ve altında puan aldıkları saptanmıştır (Ulus ve Taşçı, 2021). Erdal'ın 806 katılımcıyla gerçekleştirdiği bir çalışmada ise ON eğilimi olan katılımcıların oranı % 18,9 olarak bulunmuştur (Erdal, 2021). Yetişkin 322 katılımcıyla yapılan başka bir çalışmada ise katılımcıların ON eğilimi %18,3 oranında saptanmıştır (Öner, 2021). Çalışmamızda ise katılımcıların %30'unun 33 ve altı puan aldıkları ve ortorektik eğilim gösterdikleri bulunmuştur (**Çizelge 4.9**). Literatüre göre çalışmamızdaki ON oranı daha yüksek saptanmış olup bunun nedeni ON çevresel faktörlerden etkilenmesinden, çalışmaların farklı katılımcı gruplarında yapılıyor olmasından kaynaklanabilir.

Ortoreksiyanın cinsiyet faktörüyle olan ilişkisi incelendiğinde, literatürde çelişkili sonuçlar bulunmaktadır. Donini ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada erkek bireylerde ortoreksiya eğiliminin fazla olduğu saptanmıştır (Donini ve diğ., 2004), ancak Arusoğlu ve arkadaşları'nın yaptığı çalışmada ise, erkek bireylerde ortorektik eğilimlerinin kadın bireylere oranla daha düşük olduğu belirtilmiştir (Arusoğlu ve diğ., 2008). Yapılan başka bir araştırma da ise Arusoğlu ve arkadaşlarının çalışmasına paralel olarak kadın bireylerin ortoreksiya riskinin erkek bireylere kıyasla 2,496 kat daha yüksek olduğu bulunmuştur (Sanlier ve diğ., 2016). Benzer şekilde Yeşil ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada da kadın bireylerde ortorektik eğilimlerin fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yeşil ve diğ., 2018). Bu çalışmalardan farklı olarak Donini ve arkadaşlarının sonucunu destekler nitelikte, tıp öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada erkek katılımcıların, kadın katılımcılara oranla ölçek puanlarının daha düşük olduğu sonucu elde edilmiştir (Fidan ve diğ., 2010). Çalışmamızda ise literatürün aksine ON ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (**Çizelge 4.10**). Kadınların besin seçimlerine ve sağlıklı beslenmeye görsel kaygılar ve ailede beslenmedeki en etkili birey olmaları nedeniyle daha fazla önem gösterdiği bilinmektedir. Ancak günümüzde erkek bireylerinde artan estetik kaygıları nedeniyle kadın bireyler kadar besin seçimlerine ve sağlıklı beslenmeye önem vermeye başlamaları sonucu etkilemiş olabilir.

Ortorektik bireylerin tüketecekleri besinlerin kalitesi ve bileşenleri için alışverişte aşırı miktarda para harcadıkları tespit edilmiştir (Şengül ve

Hocaoğlu, 2019). Bu tespitin aksine 2015 yılında 551 üniversite öğrencisi üzerine yapılan bir çalışmada katılımcıların gelir düzeyleri ve ORTO-15 puanları karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir sonuç bulunamamıştır (Ercen, 2015). Çalışmamızda Ercen'in çalışmasına paralel olarak gelir düzeyleri ve ORTO-15 puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (**Çizelge 4.10**). Sonuç literatürle uyumlu olarak yorumlanmıştır.

BKİ hem yeme bozukluklarının oluşumunu etkileyen hem de AN gibi bazı yeme bozukluklarında tanı kriteri olabilen bir faktördür (Erol ve diğ., 2002). Ortoreksiya ve BKİ ilişkisini inceleyen literatür çalışmaları incelendiğinde, anlamlı sonuç bulunan çalışmaların genelinde ortorektik eğilimi olan bireylerin daha yüksek BKİ değerine sahip oldukları görülmüştür (Asil ve Sürücüoğlu, 2015). Asil ve Sürücüoğlu'nu destekleyen başka bir çalışmada da ortorektik eğilimi olan katılımcıların daha yüksek BKİ değerlerine sahip oldukları bulunmuştur (Ramacciotti ve diğ., 2011). Bu iki çalışmanın aksine Arusoğlu ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada ORTO-15 ölçek puanı ile BKİ arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Arusoğlu ve diğ., 2008). Yaptığımız çalışmada da Arusoğlu ve arkadaşlarına ile benzer şekilde BKİ ile katılımcıların ORTO-15 ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (**Çizelge 4.11**).

Günümüzde internet araçlarının hızla gelişmesi internetin ve sosyal medyanın daha çok kullanılmasına neden olmakta; sosyal medyaya duyulan ilginin artmasıyla birlikte de kullanıcıların sosyal medyada geçirilen sürede artmaktadır (Güleç, 2018). Sosyal medya bağımlılığının incelendiği ve 114 öğrenciyle yürütülen bir çalışmada katılımcıların % 7'sinin internette günde 1 saat, % 20'sinin günde 1-3 saat arasında, % 36'sının günde 3-5 saat arasında ve % 36'sının ise günde 5 saat ve üzerinde sosyal medyada zaman geçirdikleri belirlenmiştir (Çiftçi, 2018). Literatürde sosyal medyada geçirilen süre çalışmalarda gruplandırılrsa da bilgimiz dahilinde ORTO-15 kesim noktasına göre dağılımları incelenmemiş, genel itibariyle çalışmalarda toplam geçirilen süre ile toplam ORTO-15 ölçeği puanları karşılaştırılmıştır. Çalışmamızda katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri süre ile ON eğilimleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (**Çizelge 4.12**). Bununla birlikte ON eğilimi olan bireylerde bir saatten az sosyal medyada zaman geçiren katılımcıların

oranının (%15,7) diğer gruplara kıyasla (%7,2 ve %7 sırasıyla) daha yüksek olmakla birlikte istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (**Çizelge 4.12**). Bu sonucun nedeni katılımcıların bilinç düzeylerinin yüksek olması veya sosyal medyada ON oluşumuna sebep olabilecek olumsuz içeriklere maruz kalmamaları olabilir.

İnternetin kullanım amaçlarında en popüler üç neden arasında sağlıkla ilgili bilgilerin aratılması bulunmaktadır. Araştırmacılar ise sağlıkla ilgili araştırma yapan bireylerin en az %40'ının beslenmelerini ve yaşam tarzlarını değiştirmeye istekli olduklarını tahmin etmektedirler (Pollard ve diğ., 2015). Katılımcıları 19-32 yaş arasında olan 1765 birey ile yürütülmüş bir çalışmada sosyal medya kullanımı ve bireylerin beslenme konusundaki endişeleri arasında güçlü ve tutarlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Sidani ve diğ., 2017). Laranjo ve arkadaşlarının yaptığı bir meta-analiz çalışmasında ise sosyal medya platformlarının davranış değişiklikleri üzerinde pozitif etkisinin olduğu bulunmuştur (Laranjo ve diğ., 2014). Ercen' in 551 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada ise katılımcıların ON eğilimleri sağlıklı beslenmeyle ilgi bilgi edinme kaynaklarına göre karşılaştırıldığında, internet kaynaklarını kullanan katılımcılarla diğer kaynakları (dergi, broşür, kulaktan duyma) kullananlar arasında anlamlı fark tespit edilmiştir (Ercen, 2015). Çalışmamızda “*Sosyal medyada sağlıklı beslenme içerikleri ilginizi çeker mi?*”, “*Sosyal medya sağlıklı beslenme hakkında bilgi edinmede kişiler için önemli bir bilgi kaynağıdır*”, “*Sağlıklı beslenme hakkında sosyal medyada ulaştığım bilgilere güvenirim*”, “*Sağlıklı beslenme konusunda sosyal medyada okuduğum olumlu yorumlar tutumumu pozitif etkiler*” ve “*Sosyal medyada okuduğum olumsuz yorumlar tutumumu negatif etkiler*” sorularına verdikleri yanıtlar ile katılımcıların ORTO-15 puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Çizelge 4.13). Literatürdeki bilgiler ışığında sosyal medyada yer alan beslenme bilgilerinin bireyler üzerindeki etkisi göz önüne alındığında mevcut sonuçlar literatür ile uyumlu olarak yorumlanmıştır.

İnsanlarda yaşam boyu değişen özellikle adölesan dönemde önemli bir yere sahip olan BA, bireylerin bedenlerinin nasıl olmasını istedikleri, sahip olduğu bedeni nasıl algıladıkları ve bu algıya bağlı olarak ortaya çıkan bedenlerini değiştirme isteklerinin bileşimi olarak tanımlanabilmektedir (Kök ve diğ.,

2018). BA bireyin fiziki ve psikolojik durumundan, toplumsal ve kültürel çevrelerinden etkilenmektedir (Ata ve diğ., 2014). Çalışmamızda katılımcıların %96,2'sinin BA düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır (**Çizelge 4.14**). Kadınların bedenlerinin şekli ve görünüşüne erkeklerden daha fazla önem verdikleri bildirilmektedir (Kumar ve Shaheen, 2016). Çalışmamızda ise kadın ve erkek bireyler arasında BAÖ puanları açısından istatistiksel anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (**Çizelge 4.15**). Bu sonucun oluşmasında son zamanlarda erkek bireylerde de kadın bireyler kadar estetik kaygıların artması etkili olmuş olabilir.

Çalışmamızda katılımcıların BAÖ puanları ile eğitim seviyeleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (**Çizelge 4.15**). Literatür incelendiğinde ise Konya'da 18-65 yaş arası 580 yetişkin bireyle yürütülen bir çalışmada eğitim seviyesi arttıkça katılımcıların BAÖ puanlarının da paralel olarak arttığı tespit edilmiştir (Ekici, 2019). Öngören' nin çalışmasında ise olguyu destekler nitelikte eğitim seviyesi arttıkça BAÖ puanlarının da arttığı bulunmuştur (Öngören, 2015). Çalışmamızda literatürden farklı olarak farklılık bulunmamasının nedeni eğitim seviyeleri farklı olsa da katılımcıların %96,2'sinin BAÖ puanlarının yüksek yani bedenleriyle barışık olmaları olabilir.

Yaylagül tarafından 177 kişiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların %18,6'sının sosyal medyada günde ortalama bir saatten az zaman geçirdiği, %49,2'sinin 1-3 saat arası zaman geçirdiği, %32,2'sinin 4 saatten fazla zaman geçirdiği bulunmuştur (Yaylagül, 2017). Literatürde sosyal medyada geçirilen süre gruplandırılrsa da bilginiz dahilinde BAÖ kesim noktalarına göre dağılımları incelenmemiş, genel itibarıyla çalışmalarda toplam geçirilen süre ile toplam BA ölçeği puanları karşılaştırılmıştır. Çalışmamızda katılımcıların sosyal medyada geçirmiş oldukları zaman ile BA'ları arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır. Çalışmada BA düşük bireylerde 1-3 saat sosyal medyada zaman geçiren katılımcıların oranını (%2,3) diğer gruplara kıyasla (%0,5 ve %1 sırasıyla) daha yüksek olmakla birlikte istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (**Çizelge 4.17**). Çalışmamızda sosyal medyada geçirilen ortalama sürenin düşük olması veya katılımcıların beden algısı düzeylerinin yüksek olmasının sonucu etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Karlı ve Demirel'in yaptığı çalışmada katılımcıların beden algılarının; yeme tutumları ve besin seçimlerini de etkileyeceği düşünülmektedir (Karlı ve Demirel, 2019). Medya ve sosyal medyanın yeme bozuklukları ve beden algısına etkisinin 421 kadın katılımcıyla incelendiği bir çalışmada ise internet kullanımının diğer medya araçlarıyla (televizyon, dergi) kıyasladığımızda beden memnuniyetsizliği ve beslenme patolojisini daha fazla etkilediği tespit edilmiştir (Bair, 2011). Katılımcıların sosyal medyada ki sağlıklı beslenme bilgilerine yönelik tutumları incelendiğinde, *“Sağlıklı beslenme konusunda sosyal medyada okuduğun olumlu yorumlar tutumumu pozitif etkiler”* ve *“Başarılı sonuçlanmış sağlıklı beslenme tutum ve davranışlarının sosyal medyada paylaşması tutumum ve davranışlarımı pozitif etkiler”* sorularına verilen yanıtlarının katılımcıların BAÖ puanlarına göre farklılık gösterdiği bulunmuştur (**Çizelge 4.18**). Literatürdeki bilgiler ışığında sosyal medya kullanımının bireylerin sağlıklı beslenme bilgilerine yönelik tutumlarına ve beden algılarına etkisi görüldüğü bilinmektedir, çalışmamızda da beden algısı yüksek katılımcıların sosyal medyada ki sağlıklı beslenme bilgilerinden etkilendiği görülmüştür.

Yeme bozukluklarının temel sebeplerinden biri bireyin BA'sının düşük olması ve zayıf olma çabasıdır (Topçu ve Arıca, 2019). Bu literatür bilgisini destekler şekilde Yılmaz'ın çalışmasında da beden algısı ve yeme tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Yılmaz, 2017). Üniversite öğrencilerinde ON düzeyleri ve BA düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada ise iki parametre arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre öğrencilerin ON eğilimleri arttıkça BA düzeylerinin de arttığı saptanmıştır (Ercen, 2015). Çalışmamızda da literatüre paralel olarak katılımcıların BA düzeyleri ve ON eğilimleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (**Çizelge 4.19**). Bu bulgu bireylerin BA'ları arttıkça ortoreksiya eğilimlerinin ya da ortoreksiya eğilimleri arttıkça buna paralel olarak bilinç düzeylerinin artması ile BA'larının da artabileceği şeklinde yorumlanmıştır.

Literatür incelendiğinde sosyal medya kullanımı ve ON ilgili farklı sonuçlar bulunmuştur. Wang ve arkadaşlarının Twitter' da yeme bozukluğu toplulukları üzerinde yaptığı bir çalışmada bireylerin sosyal etkileşimleri analiz edilmiştir. Analiz sonucunda bireylerin besin tüketimi ve vücut imajına aşırı derecede

odaklandıkları, kendileriyle daha fazla meşgul olup sosyal izolasyonlarını arttırdıkları, daha fazla olumsuz duygular geliştirdikleri ve beslenme bozukluğu riskinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Wang ve diğ., 2018). Facebook kullanan 1960 kadınla yürütülen bir çalışmada ise, Facebook kullanımının internetteki diğer aktivitelerle kıyaslandığında daha fazla düzensiz beslenmeyle ilişkilendirildiği, vücut ağırlığı ve şekli konusunda ise daha fazla endişe ve kaygıya yol açtığı tespit edilmiştir (Mage ve diğ., 2014). Genç yetişkinler arasında sosyal medya kullanımının artışının artan ON oranıyla ilişkisinin değerlendirildiği bir çalışmada, sağlıklı besin hesaplarını takip eden 680 Instagram kullanıcısı incelenmiştir. Çalışma sonucunda diğer sosyal medya platformlarıyla kıyaslandığında artan Instagram kullanımının ortoreksiya nervoza eğilimiyle daha fazla ilişkili olduğu bulunmuştur (Turner ve Lefevre, 2017). Kore’de Instagramda yemekle ilgilenen kişilerin vücut şekillerinin takipçilerinin BKİ, mükemmeliyetçilikleri, benlik saygıları, beslenme hedefleri ve yeme bozukluklarının üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışma sonucunda yemekle ilgilenen zayıf vücut tipine sahip profilleri takip eden katılımcıların beden memnuniyetsizliği ve yeme bozukluğu eğilimlerinde artış tespit edilmiştir (Jin, 2018). Bu çalışmaların aksine Instagram ve ortoreksiyayla ilgili yürütülen bir çalışmada ise ortoreksiya etiketinin bulunduğu rastgele görsel ve biyografiler analiz edilmiştir. Analiz sonucunda incelenen görüntülerin çoğunu besin içeriklerinin (%58) oluşturduğu, yazarların çoğunluğunun kadın (%84) olduğu ve bahis edilen konuların odak noktasının yeme bozukluklarının iyileşmesi ve beslenme/sağlıklı olmak olduğu tespit edilmiştir (Santarossa ve diğ., 2018). Mevcut çalışmamızda spesifik olarak bir sosyal medya platformu seçilmemiş, katılımcıların genel olarak sosyal medya platformlarında geçirdikleri süre dikkate alınmıştır. Analiz sonucunda sosyal medyada geçirilen sürenin katılımcıların ORTO-15 puanlarına herhangi bir etkisinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır (**Çizelge 4.19**). İstatistiksel olarak anlamlı bir sonucun bulunmamasının nedeni literatürle kıyaslandığında, sosyal medyada geçirilen ortalama sürenin daha kısa olması olabilir.

Literatürde sosyal medya kullanımı ve BA ilişkisiyle ilgili farklı sonuçlar bulunmaktadır. Bayköse ve Esin’in yaptığı çalışmada Facebook sosyal ortamında kullanıcıların kendilerini diğer kullanıcılarla karşılaştırmasının beden

imajına etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda özellikle kadın kullanıcıların bu karşılaştırma sonucunda düşük beden algısı düzeyi veya yeme bozuklukları gibi olumsuz durumlarla karşı karşıya kaldıkları sonucuna varılmıştır saptanmıştır (Bayköse ve Esin, 2019). Instagramın beden memnuniyeti üzerine doğrudan etkisinin incelendiği bir çalışmada Instagram kullanımının beden memnuniyetini olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir (Ahadzadeh ve diğ., 2017). Öğrenciler üzerine yapılan bir çalışmada internet ve sosyal ağların kullanımının beden imajı ve beslenme davranışıyla arasındaki ilişki incelenmiş ve beden memnuniyetiyle sosyal medya kullanımının arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür (Kaewpradub ve diğ., 2017). Yapılan bu çalışmanın aksine 277 öğrenci üzerine yapılan bir çalışmada sosyal medya kullanım süresi ile BA arasındaki ilişki incelenmiş öğrencilerin sosyal medya kullanım süreleri ile BAÖ'den aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur (Artan, 2017). Lise öğrencileriyle yürütülen başka bir çalışmada ise kitle iletişim araçlarının ve sosyal medyanın BA üzerine negatif veya pozitif yönlü herhangi bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Güvenen, 2017). Literatürde ağırlıklı olarak sosyal medyanın olumsuz etkileri tespit edilse de çalışmamızda da Güvenen'in çalışmasına benzer olarak sosyal medyada geçirilen sürenin katılımcıların BAÖ puanlarına etkisi incelenmiş ve anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir **(Çizelge 4.19)**. Çalışmamızda BAÖ puanı düşük olan katılımcı sayısının az olması ve katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri sürenin literatürdeki çalışmalara kıyasla daha az olması nedeniyle böyle bir sonuçla karşılaşıldığı düşünülmüştür.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma 18-45 yaş İstanbul ilinde ikamet etmekte olan 200 kadın, 200 erkek birey olmak üzere 400 katılımcı ile yürütülmüştür. Çalışma sonucunda elde edilen veriler ve bu doğrultudaki öneriler aşağıda sunulmuştur;

- Katılımcıların %53,8'i sağlıklı beslenme konusunda bilgi kaynağı olarak diyetisyenleri tercih etmektedirler
- Katılımcıların %90,3'ünün sosyal medyayı aktif olarak kullandıkları ve sosyal medyadaki sağlıklı beslenme içeriklerinin katılımcıların %69,3'ünün ilgisini çektiği bulunmuştur.
- Katılımcılar tarafından en fazla kullanılan sosyal medya platformunun Instagram olduğu, sağlıklı beslenme konusunda en fazla takip edilen profillerin ise diyetisyen profillerinin olduğu tespit edilmiştir.
- Kadın katılımcıların sosyal medyada erkeklere oranla daha uzun süre vakit geçirdiği, gelir düzeyi en düşük ve en yüksek olan grup karşılaştırıldığında gelir düzeyi en düşük grubun sosyal medya platformlarında geçirdikleri ortalama sürenin daha uzun olduğu saptanmıştır.
- ORTO-15 ölçeğine göre katılımcıların %30'unun ortorektik eğiliminin yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Katılımcıların ORTO-15 puanlarıyla çalışma durumları değerlendirildiğinde ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuş, çalışan katılımcıların ORTO-15 puanlarının daha düşük olduğu saptanmıştır.
- Çalışmamızda katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri süre ile ON eğilimleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.
- Katılımcıların sosyal medyadaki beslenme bilgisine göre tutumları incelendiğinde *“Sosyal medyada sağlıklı beslenme içerikleri ilginizi*

çeker mi?”, “Sosyal medya sağlıklı beslenme hakkında bilgi edinmede kişiler için önemli bir bilgi kaynağıdır”, “Sağlıklı beslenme hakkında sosyal medyada ulaştığım bilgilere güvenirim”, “Sağlıklı beslenme konusunda sosyal medyada okuduğın olumlu yorumlar tutumumu pozitif etkiler” ve “Sosyal medyada okuduğın olumsuz yorumlar tutumumu negatif etkiler” sorularına verdileri yanıtlar ile katılımcıların ORTO-15 puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

- Katılımcıların %3,8’inin BA düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür.
- Çalışmamızda katılımcıların sosyal medyada geçirmiş oldukları zaman ile BA’ları arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır.
- Katılımcıların sosyal medyada ki sağlıklı beslenme bilgilerine yönelik tutumları incelendiğinde, *“Sağlıklı beslenme konusunda sosyal medyada okuduğın olumlu yorumlar tutumumu pozitif etkiler” ve “Başarılı sonuçlanmış sağlıklı beslenme tutum ve davranışlarının sosyal medyada paylaşması tutumum ve davranışlarımı pozitif etkiler”* sorularına verilen yanıtlarının katılımcıların BAÖ puanlarına göre farklılık gösterdiği bulunmuştur.
- BKİ ve ORTO-15 puanları arasında negatif yönlü bir korelasyon olduğu saptanmıştır.
- Sosyal medya platformlarında geçirilen süre ile BA ve ORTO-15 ölçeği puanları arasında korelasyon bulunmamıştır.
- Çalışmada BA düzeyi ile ON eğilimleri, BA ve ORTO-15 ölçeği puanlarına göre karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızda sosyal medya kullanımının yetişkin bireylerin ON ve BA düzeylerine etkisi incelenmiştir. İnternet kullanımının artmasıyla birlikte bilgi kaynağı olarak önemli bir konuma gelen sosyal medyanın katılımcılar tarafından aktif olarak kullanıldığı tespit edilmiştir. Sosyal medyada sağlıklı beslenmeye dair yorumların pozitif yönde olduğunda katılımcıların tutumlarının da pozitif yönde etkilendiği katılımcılar tarafından beyan edilmiştir. Sosyal medyanın bireylerin tutum ve davranışlarına etkisinin olduğu gibi beslenme alışkanlıkları

ve BA' larına da etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Gelişen teknoloji ve artan internet kullanımıyla birlikte sosyal medyanın bireylerin beslenme alışkanlıkları ve BA üzerindeki etkisinin tam olarak bilinebilmesi için daha fazla bilimsel çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Çalışmamızda bireylerin sosyal medyadaki sağlıklı beslenme dair paylaşımlardan beden algıları ve ortorektik eğilimlerine göre farklı etkilendikleri saptanmıştır. Bununla birlikte sosyal medya kullanım süreleriyle ORTO-15 ve BAÖ puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Çalışmamızın İstanbul ilinde 400 kişi ile yapılması bir sınırlılık oluşturmaktadır. Dolayısı ile daha geniş katılımcı grubuyla ve farklı illerde yürütülecek çalışmaların konuyu aydınlatmada faydalı olacağını düşünmekteyiz. Sosyal medyanın geleneksel medyayla kıyaslandığında daha hızlı erişim sağlayabilmesi, kullanımının daha basit olması gibi artıları göz önünde bulundurularak bireylerin beslenme alışkanlıkları ve BA'ları üzerine etkilerinin saptanmasının önemli olduğu kanısındayız ve sosyal medyanın doğru kullanımı ile birlikte yeme davranışı bozukluklarının ve düşük BA düzeylerinin önlenmesinde yararlı olabileceğini düşünmekteyiz.

KAYNAKLAR

- A Mclean, S., H Wertheim, E., Masters, J., ve J Paxton, S.** (2017). A Pilot Evaluation of a Social Media Literacy Intervention to Reduce Risk Factors for Eating Disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 50(7), 847–851.
- Absah, I., Talley, N., ve Halland, M.** (2017). Rumination Syndrome: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment. *Neurogastroenterology ve Motility*, 29(4), 1–8. <https://doi.org/10.1111/nmo.12954>
- Advani, S., Kochhar, G., Chachra, S., ve Dhawan, P.** (2014). Eating Everything Except Food (PICA): A Rare Case Report and Review. *Journal of International Society of Preventive ve Community Dentistry*, 4(1), 1–4. <https://doi.org/10.4103/2231-0762.127851>
- Agopyan, A., Kenger, E. B., Kermen, S., Ulker, M. T., Uzsoy, M. A., ve Küçük Yetgin, M.** (2019). The Relationship Between Orthorexia Nervosa and Body Composition in Female Students of the Nutrition and Dietetics Department. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(2), 257–266. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0565-3>
- Ahadzadeh, S. A., Sharif, P. S., ve Ong, F. S.** (2017). Self-schema and Self-discrepancy Mediate the Influence of Instagram Usage on Body Image Satisfaction Among Youth. *Computers in Human Behavior*, 68, 8–16. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.011>
- Akay, Ş. O.** (2019). Sosyal Medya Paylaşımlarının Kişisel Beslenme Alışkanlıklarına ve Beden Algısı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul
- Akıncı Vural, Z. B., ve Batu, M.** (2020). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. *Journal of Yaşar University*, 20(5), 3348–3382.
- Akram, W., ve Kumar, R.** (2017). A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society. *International Journal of Computer Sciences and Engineering*, 5(10), 347–354. <https://doi.org/10.26438/ijcse/v5i10.351354>
- Aktaş, N., ve Cebirbay, M. A.** (2011). Tüketicilerin Beslenme Bilgilerine Erişmede Kullandıkları Kitle İletişim Araçları Üzerine Bir Araştırma. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 11, 47–56.
- Alican, C., ve Saban, A.** (2013). Ortaokul ve Lise de Öğrenim Gören Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanımına İlişkin Tutumları: Ürgüp Örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 1–14.
- Alleva, J. M., Atkinson, M. J., Schwarten, S., Theden, A., Waldén, M. I., ve Martijn, C.** (2020). The potential Benefits of Death Reflection for Improving Women's Body Image. *Body Image*, 35, 192–200. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.004>

- Almeida, C., Vieira Borba, V., ve Santos, L.** (2018). Orthorexia Nervosa in a Sample of Portuguese Fitness Participants. *Eating and Weight Disorders*, 23(2), 443–451. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0517-y>
- American Psychiatric Association.** (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition (DSM-V). In *American Psychiatric Pub.*
- Artan, T.** (2017). Benlik Saygısı, Vücut Algısı, Narsisizm ve Sosyal Karşılaştırmanın Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Lefkoşa
- Arusoglu, G.** (2018). Beslenme ve Diyetetik Bölümü Erkek Öğrencilerinde Ortoreksiya Nervoza eğiliminin belirlenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 86, 56–71.
- Arusoğlu, G.** (2006). Sağlıklı Beslenme Takıntısı (Ortoreksiya) Belirtilerinin İncelenmesi, ORTO-15 Ölçeğinin Uyarlanması. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Arusoğlu, G., Kabakçı, E., Köksal, G., ve Merdol, T. K.** (2008). Ortoreksiya Nervoza ve Orto-11'in Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 283–291.
- Asil, E., ve Sürücüoğlu, M. S.** (2015). Orthorexia Nervosa in Turkish Dietitians. *Ecology of Food and Nutrition*, 54(4), 303–313. <https://doi.org/10.1080/03670244.2014.987920>
- Aslan, T.** (2020). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kaygılarının Sosyal Medya Bağımlılıklarını Yordayıcı Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çag Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Mersin.
- Ata, A., Vural, A., ve Keskin, F.** (2014). Beden Algısı ve Obezite. *Ankara Medical Journal*, 14(3), 74–84. <https://doi.org/10.17098/amj.02494>
- Aytac, H., ve Hocaoglu, C.** (2016). Living with Bulimia Nervosa: a Vase Report. *Journal of Mood Disorders*, 6(3), 158–163. <https://doi.org/10.5455/jmood.20160328052721>
- Babacan Gümüş, A., Çevik, N., Hataf Hyusni, S., Biçen, Ş., Keskin, G., ve Tuna Malak, A.** (2011). Gebelikte Benlik Saygısı ve Beden İmajı ile İlişkili Özellikler. *Anadolu Tıbbi Araştırmalar Dergisi*, 5(1), 7–14.
- Bahar, A.** (2018). Bilişim Suçları, İletişim ve Sosyal Medya. *İstanbul Aydın Üniversitesi Dergisi*, 10(3), 1–36.
- Bair, C.** (2011). *Relations Among Media , Eating Pathology and Body Dissatisfaction in College Women*. Master Thesis. Virginia Commonwealth University Institute of Science. Virginia
- Bayköse, N., ve Esin, I.** (2019). Sporda Beden İmajı ve Sosyal Medya Etkisi: Sosyal Karşılaştırma Kuramı Çerçevesinde Facebook Kullanımının Beden İmajına Etkileri Üzerine Bir Derleme. *Mediterranean Journal Of Sports Science*, 2(1), 67–80.
- Baysal, I., ve Kiziltan, G.** (2020). Spor Yapan Bireylerin Ortoreksiya Nervoza Eğilimleri ile Beslenme Durumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(3), 204–214.
- Bhandarkar, A. M., Pandey, A. K., Nayak, R., Pujary, K., ve Kumar, A.** (2021). Impact of Social Media on the Academic Performance of

- Undergraduate Medical Students. *Medical Journal Armed Forces India*, 77, 37–41. <https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2020.10.021>
- Bóna, E., Túry, F., ve Forgács, A.** (2019). Theoretical Analyses Evolutionary Aspects of a New Eating Disorder: Orthorexia Nervosa in the 21st Century. *Psychological Thought*, 12(2), 152–161.
- Bozkurt, I., ve Chaurasia, B.** (2021). Attitudes of Neurosurgeons Toward Social Media: A Multi-Institutional Study. *World Neurosurgery*, 147, 396–404. <https://doi.org/10.1016/j.wneu.2020.12.067>
- Branley, D. B., ve Covey, J.** (2017). Pro-ana Versus Pro-recovery: A Content Analytic Comparison of Social Media Users' Communication About Eating Disorders on Twitter and Tumblr. *Frontiers in Psychology*, 8, 1356. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01356>
- Brytek-Matera, A.** (2012). Orthorexia Nervosa - An Eating Disorder, Obsessive-Compulsive Disorder or Disturbed Eating Habit? *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 1, 55–60.
- Brytek-Matera, A., Fonte, M. L., Poggiogalle, E., Donini, L. M., ve Cena, H.** (2017). Orthorexia Nervosa: Relationship With Obsessive-Compulsive Symptoms, Disordered Eating Patterns and Body Uneasiness Among Italian University Students. *Eating and Weight Disorders*, 22(4), 609–617. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0427-4>
- Büyükşener, E.** (2009). Türkiye ' de Sosyal Ağların Yeri ve Sosyal Medyaya Bakış. *XIV. Türkiye 'de İnternet Konferansı Bildirileri*, 19–23.
- Çaka, Y. S., Çınar, N., ve Altınkaynak, S.** (2018). Adolesanda Yeme Bozuklukları. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 203–209.
- Çakmak, S.** (2020). Investigation of the Relationship Between Social Media Addiction and Obesity and Body Perception in University Students. Master Thesis. Yeditepe University Institute of Health Sciences. İstanbul.
- Çemrek, F., Baykuş, H., ve Özaydın, Ö.** (2014). Alphanumeric Journal. *Alphanumeric Journal*, 2(2), 61–76.
- Cena, H., Barthels, F., Cuzzolaro, M., Bratman, S., Brytek-Matera, A., Dunn, T., Varga, M., Missbach, B., ve Donini, L. M.** (2019). Definition and Diagnostic Criteria for Orthorexia Nervosa: a Narrative Review of the Literature. In *Eating and Weight Disorders* (Vol. 24). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0606-y>
- Çiftçi, H.** (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımliliği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417–434.
- Clifford, T., ve Blyth, C.** (2019). A Pilot Study Comparing the Prevalence of Orthorexia Nervosa in Regular Students and Those in University Sports Teams. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(3), 473–480. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0584-0>
- Çömlekçi, M. F., ve Başol, O.** (2019). Sosyal Medya Haberlerine Güven ve Kullanıcı Teyit Alışkanlıkları Üzerine Bir İnceleme. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 30, 55–77. <https://doi.org/10.16878/gsuilet.518697>

- Cuerda, C., Vasiloglou, M. F., ve Arhip, L.** (2019). Nutritional Management and Outcomes in Malnourished Medical Inpatients in 2020: The Evidence Is Growing! *Journal of Clinical Medicine*, 8(7), 1–17. <https://doi.org/10.3390/jcm9010027>
- Çunkuş, N., ve Yiğitoğlu, G. T.** (2019). Bir Erkek Anoreksiya Nervosa Olgusuna Yönelik Hemşirelik Bakımı: Olgu Sunumu. *Journal of Psychiatric Nursing*, 10(1), 82–87. <https://doi.org/10.14744/phd.2018.09326>
- Darı, A. B.** (2017). Sosyal Medya ve Sağlık. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 6(18), 731–758.
- Demmler, J. C., Brophy, S. T., Marchant, A., John, A., ve Tan, J. O. A.** (2020). Shining the Light on Eating Disorders, Incidence, Prognosis and Profiling of Patients in Primary and Secondary Care: National Data Linkage Study. *British Journal of Psychiatry*, 216, 105–112. <https://doi.org/10.1192/bjp.2019.153>
- Depa, J., Barrada, J. R., ve Roncero, M.** (2019). Are the Motives for Food Choices Different in. *Nutrients*, 11(297), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu11030697>
- Ding, X., Zhang, X., Fan, R., Xu, Q., Hunt, K., ve Zhuang, J.** (2021). Rumor Recognition Behavior of Social Media Users in Emergencies. *Journal of Management Science and Engineering*. <https://doi.org/10.1016/j.jmse.2021.02.003>
- Dökmen, Z.** (2009). Menopoz, Beden İmgesi ve Ruh Sağlığı. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(24), 41–55.
- Donini, L. M., Marsili, D., Graziani, M. P., Imbriale, M., ve Cannella, C.** (2004). Orthorexia nervosa: A Preliminary Study with a Proposal for Diagnosis and an Attempt to Measure the Dimension of the Phenomenon. *Eating and Weight Disorders*, 9(2), 151–157. <https://doi.org/10.1007/BF03325060>
- Dunn, T. M., ve Bratman, S.** (2016). On Orthorexia Nervosa: A Review of the Literature and Proposed Diagnostic Criteria. *Eating Behaviors*, 21, 11–17. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.12.006>
- Ekici, H. E.** (2019). Yetişkin Bireylerde Diyet Kalitesi ve Beden Algisi Arasındaki İlişki ve Bireylerin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi.Yüksek Lisans Tezi. Selcuk University Institute of Social Sciences. Konya.
- El Ansari, W., Clausen, S. V., Mabhala, A., ve Stock, C.** (2010). How do I Look? Body Image Perceptions Among University Students from England and Denmark. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7, 583–595. <https://doi.org/10.3390/ijerph7020583>
- Ercen, M. T.** (2015). Üniversite Öğrencilerinin Ortoreksiya Nervosa Düzeyleri İle Beden Algisi ve Obsesif Kompulsif Bozukluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Lefkoşa.
- Erdal, E. Ö.** (2021). Üniversite Öğrencilerinde Ortoreksiya Nervosa Eğilimi ve Sağlık Okuryazarlığı İlişkisi: Sivas Örneği.Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.

- Erol, A., Toprak, G., ve Yazıcı, F.** (2002). Üniversite Öğrencisi Kadınlarda Yeme Bozukluğu ve Genel Psikolojik Belirtileri Yordayan Etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(1), 48–57.
- Fidan, T., Ertekin, V., Işı kay, S., ve Kirpınar, I.** (2010). Prevalence of Orthorexia Among Medical Students in Erzurum, Turkey. *Comprehensive Psychiatry*, 51(1), 49–54. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2009.03.001>
- Fogelkvist, M., Gustafsson, S. A., Kjellin, L., ve Parling, T.** (2020). Acceptance and Commitment Therapy to Reduce Eating Disorder Symptoms and Body Image Problems in Patients with Residual Eating Disorder Symptoms: A Randomized Controlled Trial. *Body Image*, 32, 155–166. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.01.002>
- Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., ve Tavolacci, M. P.** (2019). Prevalence of Eating Disorders Over the 2000-2018 Period: A Systematic Literature Review. *American Journal of Clinical Nutrition*, 109, 1402–1413. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>
- Galmiche, M., Lucas, N., Déchelotte, P., Deroissart, C., Le Sollic, M. A., Rondeaux, J., Azhar, S., Grigioni, S., Colange, G., Delay, J., Achamrah, N., Folope, V., Belmonte, L., Lamarre, A., Rimbart, A., Saillard, T., Petit, A., Quillard, M., Coeffier, M., ... Tavolacci, M. P.** (2020). Plasma Peptide Concentrations and Peptide-Reactive Immunoglobulins in Patients with Eating Disorders at Inclusion in the French EDILS Cohort (Eating disorders inventory and longitudinal survey). *Nutrients*, 12(522), 1–18. <https://doi.org/10.3390/nu12020522>
- Gibson, D., ve Mehler, P. S.** (2019). Anorexia Nervosa and the Immune System—A Narrative Review. *Journal of Clinical Medicine*, 8, 1915. <https://doi.org/10.3390/jcm8111915>
- Glashouwer, K. A., Timmerman, J., ve de Jong, P. J.** (2020). A Personalized Approach-Avoidance Modification Intervention to Reduce Negative Body Image. A Placebo-Controlled Pilot Study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 68, 101544. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2019.101544>
- Glaves, D. H., Graham, E. C., ve Suman, A.** (2013). Measuring “ Orthorexia .” Development of the Eating Habits Questionnaire . *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 12(2), 1–18.
- Gozaydinoglu, S., Hosbay, Z., ve Durmaz, H.** (2019). Body Image Perception, Compliance with a Prosthesis and Cognitive Performance in Transfemoral Amputees. *Acta Orthopaedica et Traumatologica Turcica*, 53, 221–225. <https://doi.org/10.1016/j.aott.2019.03.014>
- Gramaglia, C., Brytek-Matera, A., Rogoza, R., ve Zeppegno, P.** (2017). Orthorexia and Anorexia Nervosa: Two Distinct Phenomena? A Cross-cultural Comparison of Orthorexic Behaviours in Clinical and Non-clinical Samples. *BMC Psychiatry*, 17(75), 1–5. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1241-2>
- Gramaglia, C., Gambaro, E., Delicato, C., Marchetti, M., Sarchiapone, M., Ferrante, D., Roncero, M., Perpiñá, C., Brytek-matera, A., Wojtyna, E., ve Zeppegno, P.** (2019). Orthorexia Nervosa , Eating Patterns and Personality Traits : a Cross-cultural Comparison of

- Italian , Polish and Spanish University Students. *BMC Psychiatry*, 19(235), 1–11.
- Green, A. D., Alioto, A., Mousa, H., ve Lorenzo, C. Di.** (2011). Severe Pediatric Rumination Syndrome: Successful Interdisciplinary Inpatient Management. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 52(4), 414–418. <https://doi.org/10.1097/MPG.0b013e3181fa06f3>
- Greville, M., Janet, H., ve Anke, S.** (2020). What are People ' s Experiences of Orthorexia Nervosa ? A Qualitative Study of Online Blogs. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25(6), 1693–1702. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00809-2>
- Gül, A., ve Akyüz, E. Y.** (2019). Sosyal Medya Kullanımı: Yeme Bozukluğu Nedeni Olabilir Mi? *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi*, 1(1), 28–32.
- Güleç, V.** (2018). Aile İlişkilerinin Sosyal Medya ile Birlikte Çöküşü. *Yeni Medya Elektronik Dergi - EJNM*, 2(1), 105–120.
- Güvenen, G.** (2017). Sosyal Medya ve Kitle İletişim Araçlarının Lise Öğrencilerinin Beden Algisi ve Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerine Etkisinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Haspolat, N. K., ve Kağan, M.** (2017). Sosyal Fobinin Yordayıcıları Olarak Beden İmajı Ve Benlik Saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 140–152.
- He, J., ve Lin, Z.** (2020). Orthorexia Nervosa is Associated with Positive Body Image and Life Satisfaction in Chinese Elderly : Evidence for a Positive Psychology Perspective. *International Journal of Eating Disorders*, 54(2), 212–221. <https://doi.org/10.1002/eat.23400>
- Hocaoğlu, Ç.** (2021). Az Bilinen Bir Konu ‘ Ortoreksiya Nervoza ’: Bir Olgu Sunumu. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(1), 172–175. <https://doi.org/10.26559/mersinsbd.766245>
- Hovardaoğlu, S.** (1993). Vücut Algısı Ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 1(1), 26. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>. (n.d.). *Body mass index - BMI*. <https://doi.org/10.1539/sangyoeisei.48.176>
- Hübel, C., Marzi, S. J., Breen, G., ve Bulik, C. M.** (2019). Epigenetics in Eating Disorders: a Systematic Review. *Mol Psychiatry*, 24(6), 901–915. <https://doi.org/10.1038/s41380-018-0254-7>
- Hübel, C., Yilmaz, Z., Schaumberg, K. E., Breithaupt, L., Hunjan, A., Horne, E., García-González, J., O'Reilly, P. F., Bulik, C. M., ve Breen, G.** (2019). Body Composition in Anorexia Nervosa: Meta-analysis and Meta-regression of Cross-sectional and Longitudinal Studies. *International Journal of Eating Disorders*, 52, 1205–1223. <https://doi.org/10.1002/eat.23158>
- İnce, M., ve Koçak, M. C.** (2017). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları : Necmettin Erbakan Üniversitesi Örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 736–749.
- İyigün, G., Angın, E., Kırmızıgil, B., Öksüz, S., Özdiş, A., ve Malkoç, M.** (2017). Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesinin Mental Sağlık, Fiziksel Sağlık ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi. *Journal of Exercise*

- Therapy and Rehabilitation*, 4(3), 125–133.
http://www.jetr.org.tr/wp-content/uploads/JETR-4_3_6_gozde_iyigun.pdf
- Jin, S. V.** (2018). Interactive Effects of Instagram Foodies' Hashtagged #Foodporn and Peer Users' Eating Disorder on Eating Intention, Envy, Parasocial Interaction, and Online Friendship Downloaded. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 21(3), 157–167.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0476>
- Kaewpradub, N., Kiatrungrit, K., ve Hongsanguansri, S.** (2017). Association Among Internet Usage , Body Image and Eating Behaviors of Secondary School Students. *Shanghai Archives of Psychiatry*, 29(4), 208–217.
- Kahraman, Y.** (2020). Aile Hekimlerinin Sosyal Medya Kullanım Özellikleri ve Sosyal Medyanın Mesleki Yaşamlarındaki Yeri. Tıpta Uzmanlık Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi. İzmir.
- Kaplan, M.** (2019). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri, Sosyal Medya Kullanım Amaçları ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Gaziantep.
- Karaaslan, Ö.** (2017). Sosyal Anksiyete Bozukluğu Hastalarında Beden Algısı ve Cinsel İşleb Bozukluklarının Değerlendirilmesi. *Bozok Tıp Dergisi*, 7(2), 45–50.
- Karakaya, N.** (2020). Çalışan Bireylerde Sosyal Medya Kullanımının Paketlenmiş Gıda Tüketimine, İrrasyonel Besin İnançlarına ve Sağlıklı Beslenmeye Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Karlı, K., ve Demirel, Y.** (2019). Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısına Göre Porsiyon Tahminlerinin Değerlendirilmesi. *International Anatolia Academic Online Journal*, 5(2), 86–104.
- Kaya, E., ve Mengi, B. T.** (2019). Sosyal Medya Risklerinin Yönetilmesinde İç Denetimin Rolü. *Muhasebe ve Finansman Dergisi*, 82, 97–110.
<https://doi.org/10.25095/mufad.536021>
- Kaya, Z., ve Dalkıç, A.** (2021). Instagram Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerde Beden Algısı ve Öz-yeterliğin İncelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8, 48–69.
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., ve Silvestre, B. S.** (2011). Social Media? Get Serious! Understanding the Functional Building Blocks of Social Media. *Business Horizons*, 54, 241–251.
<https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
- Kilic, S.** (2016). Cronbach'ın Alfa Güvenirlik Katsayısı. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47–48.
<https://doi.org/10.5455/jmood.20160307122823>
- Kıngır, S., ve Kardeş, N.** (2019). Medyanın Sağlıklı Beslenme Davranışı Üzerindeki Etkisi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 163–176.
- Kıvanç, T.** (2019). Sosyal Medya Bağımlılığının Sonuçları. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 90–100.
- Kocakaya, G.** (2019). Yeme Bozukluklarıyla İlişkili Olabilecek Değişkenlere Bütüncül Bakış. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(4), 28–45.

- Kök, G., Güvenç, G., Bilsel, H., ve Güvener, A.** (2018). Gebelik Döneminde Kadınların Beden Algısı Farklılık Gösterir mi ? *Hemşirelik Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15(4), 209–214. <https://doi.org/10.5222/head.2018.209>
- Kornstein, S. G., Kunovac, J. L., Herman, B. K., ve Culpepper, L.** (2016). Recognizing Binge-eating Disorder in the Clinical Setting: A Review of the Literature. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 18(3), 1–22. <https://doi.org/10.4088/PCC.15r01905>
- Koven, N. S., ve Wabry, A.** (2015). The Clinical Basis of Orthorexia Nervosa: Emerging Perspectives. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 11, 385–394. <https://doi.org/10.2147/NDT.S61665>
- Krishen, A., ve Worthen, D.** (2011). Body Image Dissatisfaction and Self-Esteem: A Consumer-Centric Exploration and a Proposed Research Agenda. *Journal of Consumer Satisfaction, Dissatisfaction and Complaining Behavior*, 24(1), 90–102.
- Kumar, H., ve Shaheen, A.** (2016). Gender Difference Regarding Body Image: A Comparative Study. *Advances in Obesity, Weight Management ve Control*, 4(4), 1–4. <https://doi.org/10.15406/aowmc.2016.04.00092>
- Kumcağız, H.** (2012). Gebe Kadınlarda Beden Algısı ve Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 9(2), 691–703.
- Kurotori, I., Shioda, K., Abe, T., Kato, R., Ishikawa, S., ve Suda, S.** (2019). An Inpatient Observational Study: Characteristics and Outcomes of Avoidant/restrictive Food Intake Disorder (ARFID) in Children and Adolescents in Japan. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 15, 3313–3321. <https://doi.org/10.2147/NDT.S218354>
- Laranjo, L., Arguel, A., Neves, A. L., Gallagher, A. M., Kaplan, R., Mortimer, N., Mendes, G. A., ve Lau, A. Y. S.** (2014). The Influence of Social Networking Sites on Health Behavior Change : a Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of the American Medical Informatics Association*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1136/amiajnl-2014-002841>
- Legroux, I., ve Cortet, B.** (2019). Factors Influencing Bone Loss in Anorexia Nervosa: Assessment and Therapeutic Options. *RMD Open*, 5, 1–8. <https://doi.org/10.1136/rmdopen-2019-001009>
- Li, X., Liu, X., Wang, Y., Li, L., Zheng, L., Liu, Y., Ma, J., ve Zhang, L.** (2020). Altered Regional Gray Matter Volume in Chinese Female Patients with Bulimia Nervosa. *BMC Psychiatry*, 20(94), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02493-4>
- Mage, A., Forney, K., ve Keel, P. K.** (2014). Do You " Like " My Photo ?: Facebook Use Maintains Eating Disorder Risk. *International Journal of Eating Disorders*, 47(5), 516–523.
- Matheson, B. E., Gorrell, S., Bohon, C., Agras, W. S., Le Grange, D., ve Lock, J.** (2020). Investigating Early Response to Treatment in a Multi-Site Study for Adolescent Bulimia Nervosa. *Frontiers in Psychiatry*, 11(February), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00092>
- Mayfield, A.** (2008). *What is Social Media. iCrossing*. British Journal of Midwifery. <https://doi.org/10.12968/bjom.2014.22.12.896>

- McIntyre, K.** (2014). The Evolution of Social Media from 1969 to 2013: A Change in Competition and a Trend Toward Complementary, Niche Sites. *The Journal of Social Media in Society*, 3(2), 5–25. <http://thejsms.org/index.php/TSMRI/article/view/89>
- Miao, D., Young, S. L., ve Golden, C. D.** (2015). NIH Public Access. *American Journal of Human Biology*, 27(1), 84–93. <https://doi.org/10.1002/ajhb.22598.A>
- Mitrofanova, E., Pummell, E., Martinelli, L., ve Petróczy, A.** (2020). Does ORTO-15 Produce Valid Data for ‘Orthorexia Nervosa’? A Mixed-method Examination of Participants’ Interpretations of the Fifteen Test Items. *Eating and Weight Disorders*, 26, 897–909. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00919-2>
- Moroze, R. M., Dunn, T. M., Craig Holland, J., Yager, J., ve Weintraub, P.** (2015). Microthinking About Micronutrients: A Case of Transition From Obsessions About Healthy Eating to Near-Fatal “Orthorexia Nervosa” and Proposed Diagnostic Criteria. *Psychosomatics*, 56, 397–403. <https://doi.org/10.1016/j.psym.2014.03.003>
- Murphy, R., Straebl, S., Cooper, Z., ve Fairburn, C. G.** (2010). Cognitive behavioral therapy for eating disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 33(3), 611–627. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2010.04.004>
- Nevin, S. M., ve Vartanian, L. R.** (2017). The Stigma of Clean Dieting and Orthorexia Nervosa. *Journal of Eating Disorders*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40337-017-0168-9>
- Oberle, C. D., Klare, D. L., ve Patyk, K. C.** (2019). Health Beliefs, Behaviors, and Symptoms Associated with Orthorexia Nervosa. *Eating and Weight Disorders*, 24(3), 495–506. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00657-0>
- Öcal, E. E., Ünsal, A., Demİrtaş, Z., Emİral, G. Ö., ve Arslantaş, D.** (2020). Araştırma Görevlilerinde Ortoreksiya Nervoza ve Sosyal Görünüş Kaygısının Değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 49–59.
- Oğuz, G. Y.** (2005). Bir Güzellik Miti Olarak İncelik ve Kadınlarla İlgili Beden İmgelerinin Televizyonda Sunumu. *Selçuk İletişim*, 4(1), 31–37.
- Ohara, C., Sekiguchi, A., Takakura, S., Endo, Y., Tamura, N., Kikuchi, H., Maruo, K., Sugawara, N., Hatano, K., Kawanishi, H., Funaba, M., Sugawara, A., Nohara, N., Kawai, K., Fukudo, S., Sudo, N., Cooper, Z., Yoshiuchi, K., ve Ando, T.** (2020). Effectiveness of Enhanced Cognitive Behavior Therapy for Bulimia Nervosa in Japan: A Randomized Controlled Trial Protocol. *BioPsychoSocial Medicine*, 14(2), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s13030-020-0174-z>
- Okumuşoğlu, S.** (2017). Diyet Yapan Kadınlarda Beden Algısı, Benlik Saygısı, Yaş ve Vücut Kitle İndeksi İlişkisinin Araştırılması. *Ulakbilge Dergisi*, 5(13), 1171–1181. <https://doi.org/10.7816/ulakbilge-05-13-11>
- Olejniczak, D., Bugajec, D., Panczyk, M., Brytek-Matera, A., Religioni, U., Czerw, A., Grąbczewska, A., Juszczak, G., Jabłkowska-Górecka, K., ve Staniszevska, A.** (2017). Analysis concerning nutritional behaviors in the context of the risk of orthorexia. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 13, 543–550. <https://doi.org/10.2147/NDT.S129660>

- Öner, B.** (2021). Spor Merkezi Üyelerinin Egzersiz Bağımlılıkları ile Ortoreksiya Nervosa (Sağlıklı Beslenme Takıntısı) Belirtilerinin İncelenmesi.
- Öngören, B.** (2015). Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 16(34), 25–45.
- Oran, N. T., Toz, H., Küçük, T., ve Uçar, V.** (2017). Medyanın Kadınların Beslenme Alışkanlıkları, Besin Seçimi ve Tüketimi Üzerindeki Etkileri. *Life Sciences*, 12(1), 1–113. <https://doi.org/10.12739/NWSA.2017.12.1.4B0008>
- Özcan, Ö., ve Gül Çelik, G.** (2017). Bilişsel Davranışçı Terapi. *Türkiye Klinikler*, 3(2), 115–120.
- Özdemir, Z.** (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91–105. <https://doi.org/10.14514/byk.m.26515393.2019.7/2.91-105>
- Özenoğlu, A., Gün, B., Karadeniz, B., ve Koç, F.** (2021). Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlar ve Beden Kütle İndeksi İle İlişkisi. *Life Sciences*, 16(1), 1–18. <https://doi.org/10.12739/NWSA.2021.16.1.4B0037>.
- Özgen, L., Kınacı, B., ve Arlı, M.** (2012). Eating Attitudes and Behaviors of Adolescents. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45(1), 229–248.
- Özgür, M., ve Uçar, A.** (2020). Üniversitede Eğitim Gören Kız Öğrencilerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Beden Algısı ile Beslenme Bilgi Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 46–54.
- Pollard, C. M., Diet, G. D., Sci, B., Pulker, C. E., Meng, X., Kerr, D. A., Diet, G. D., Sci, B., Anne, J., Diet, G. D., Sci, B., ve Street, K.** (2015). Who Uses the Internet as a Source of Nutrition and Dietary Information ? An Australian Population Perspective. *Journal of Medical Internet Research*, 17(8), 1–14. <https://doi.org/10.2196/jmir.4548>
- Ramacciotti, C. E., Conversano, C., Massimetti, G., ve Osso, L. D.** (2011). Orthorexia Nervosa in the General Population : A Preliminary Screening Using a Self-administered Questionnaire. *Eating and Weight Disorders: EWD*, 16, 127–130. <https://doi.org/10.1007/BF03325318>
- Roncero, M., Barrada, J. R., ve Perpiñá, C.** (2017). Measuring Orthorexia Nervosa: Psychometric Limitations of the ORTO-15. *Spanish Journal of Psychology*, 20(41), 1–9. <https://doi.org/10.1017/sjp.2017.36>
- Sağlık Bakanlığı.** (2017). *Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması Bulaşıcı olmayan Hastalıkların Risk faktörleri.*
- Sağlık Bakanlığı.** (2019). *Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması.*
- Şahin, Ç. E., Sezerol, M. A., ve Atak, M.** (2021). Türkiye ’ deki Birinci Basamak Sağlık Merkezlerinde Sağlıklı Beslenme ve Obezite. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 26(1), 60–69. <https://doi.org/10.21673/anadoluklin.743525>
- Şahin, C., ve Yağci, M.** (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği - Yetişkin Formu : Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18(1), 523–538.

- Sanlier, N., Yassibas, E., Bilici, S., Sahin, G., ve Celik, B.** (2016). Does the Rise in Eating Disorders Lead to Increasing Risk of Orthorexia Nervosa? Correlations with Gender , Education , and Body Mass Index. *Ecology of Food and Nutrition*, 55(3), 266–278. <https://doi.org/10.1080/03670244.2016.1150276>
- Santarossa, S., Lacasse, J., Larocque, J., ve Woodruff, S. J.** (2018). # Orthorexia on Instagram : a Descriptive Study Exploring the Online Conversation and Community Using the Netlytic Software. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(2), 283–290. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0594-y>
- Santos, E. M. C., Tassitano, R. M., do Nascimento, W. M. F., Petribú, M. de M. V., ve Cabral, P. C.** (2011). Body Satisfaction and Associated Factors Among High School Students. *Revista Paulista de Pediatria*, 29(2), 214–223. <https://doi.org/10.1590/S0103-05822011000200013>
- Şengül, R., ve Hocaoglu, Ç.** (2019). Ortoreksiya Nervosa Nedir ? Tanı ve Tedavi Yaklaşımları. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 14(2), 101–104.
- Şentürk Dızman, Z.** (2019). Sosyal Medyanın Boşanmaya Etkileri. *International Multilingual Academic Journal*, 4(6), 548–555.
- Sidani, J. E., Shensa, A., Hoffman, B., Hanmer, J., ve Primack, B.** (2017). The Association between Social Media Use and Eating Concerns among U.S. Young Adults Jaime. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(9), 1465–1472. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.03.021>.The
- Simon, J. J., Stopyra, M. A., ve Friederich, H.-C.** (2019). Neural Processing of Disorder-Related Stimuli in Patients with Anorexia Nervosa: A Narrative Review of Brain Imaging Studies. *Journal of Clinical Medicine*, 8(1047), 1–17. <https://doi.org/10.3390/jcm8071047>
- Singh, M., Parsekar, S. S., ve Bhumika, T. V.** (2016). Original Article Body Image , Eating Disorders and Role of Media among Indian Adolescents. *Journal of Indian Association for Child ve Adolescent Mental Health*, 12(1), 9–35.
- Sipahi, S., ve Demirel, B.** (2021). Sosyal Medyadaki Beslenme ile İlgili Paylaşımların Yetişkin Bireylerin Yeme Tutum ve Davranışlarına Etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 49(1), 57–66. <https://doi.org/10.33076/2021.BDD.1389>
- Steinman, J., ve Shibli-Rahhal, A.** (2019). Anorexia Nervosa and Osteoporosis: Pathophysiology and Treatment. *Calcified Tissue International*, 26(3), 133–143. <https://doi.org/10.1007/s00223-021-00826-3>
- Strahler, J., Hermann, A., Walter, B., ve Stark, R.** (2018). Orthorexia Nervosa: A Behavioral Complex or a Psychological Condition? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 1143–1156. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.129>
- Sundgot-Borgen, C., Friborg, O., Kalle, E., Engen, K. M. E., Sundgot-Borgen, J., Rosenvinge, J. H., Pettersen, G., Klungland Torstveit, M., Piran, N., ve Bratland-Sanda, S.** (2019). The Healthy Body Image (HBI) Intervention: Effects of a School-Based Cluster-randomized Controlled Trial With 12-months Follow-up. *Body Image*, 29, 122–131. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.007>

- Swami, V., Laughton, R., Grover, S., ve Furnham, A.** (2019). Asexuality is Inversely Associated with Positive Body Image in British Adults. *Heliyon*, 5(02452), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e02452>
- Tabasi, M., Anbara, T., Siadat, S. D., Khezerloo, J. K., Elyasinia, F., Bayanolhagh, S., Safavi, S. A. S., Yazdannasab, M. R., Soroush, A., ve Bouzari, S.** (2020). Socio-demographic Characteristics, Biochemical and Cytokine Levels in Bulimia Nervosa Candidates for Sleeve Gastrectomy. *Archives of Iranian Medicine*, 23(1), 23–30.
- Tanrıverdi, D., Başkaya, E. K., ve Uzdil, N.** (2011). Lise Öğrencilerinin Yeme Tutumları , Yeme Davranışları ve Benlik Saygı larının İncelenmesi. *Gaziantep Medical Journal*, 17(1), 33–39.
- Tek, N. A., ve Ermumcu, M. Ş. K.** (2016). Sağlık Profesyonellerinde Sağlıklı Beslenme Kaygısı: Ortoreksiya Nervosa (ON). *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2), 59–71.
- Tektaş, N.** (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ağları Kullanımlarına Yönelik Bir Araştırma. *Tarih Okulu Dergisi*, 7(17), 851–870.
- Tiggemann, M., ve Slater, A.** (2014). NetTweens: The Internet and Body Image Concerns in Preteenage Girls. *The Journal of Early Adolescence*, 34(5), 606–620. <https://doi.org/10.1177/0272431613501083>
- Topçu, F., ve Arıcak, O.** (2019). The Effect of Perfectionism and Body Perception on Orthorexia Among Young Adults. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 8(3), 170–178. <https://doi.org/10.5455/jcbpr.26960>
- Tosyalı, H.** (2016). Sosyal Medyanın Hasta Sadakatine Etkisi: Sosyal Medya Kullanıcıları Üzerine Bir Araştırma. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Tosyalı, H., ve Sütçü, C. S.** (2016). Sağlık İletişiminde Sosyal Medya Kullanımının Bireyler Üzerindeki Etkileri. *Maltepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 3–22.
- TÜİK.** (2020). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2020*. Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679)
- Tural Büyük, E., ve Özdemir, E.** (2017). Lise Öğrencilerinin Beden Algısı ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişki. *International Anatolia Academic Online Journal HEalth Sciences*, 50(7), 847–851.
- Turner, P. G., ve Lefevre, C. E.** (2017). Instagram Use is Linked to Increased Symptoms of Orthorexia Nervosa. *Eating and Weight Disorders*, 22, 277–284. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0364-2>
- Ulus, C. A., ve Taşçı, B.** (2021). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Ortoreksiya Nervozaya Eğilimlerinin Belirlenmesi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 63–68.
- Ural, D., Kiliçkap, M., Göksülük, H., Karaaslan, D., Kayıkçıoğlu, M., Özer, N., Barçın, C., Yılmaz, M. B., Abacı, A., Şengül, Ş., Arinsoy, T., Erdem, Y., Sanisoğlu, Y., Şahin, M., ve Tokgözoğlu, L.** (2018). Türkiye’de Obezite Sıklığı ve Bel Çevresi Verileri: Kardiyovasküler Risk Faktörlerine Yönelik Epidemiyolojik Çalışmaların Sistemik

- Derleme, Meta-analiz ve Meta-regresyonu. *Turk Kardiyoloji Dernegi Arsivi*, 46(7), 577–590. <https://doi.org/10.5543/tkda.2018.62200>
- Valente, M., Syurina, E. V., ve Donini, L. M.** (2019). Shedding Light upon Various Tools to Assess Orthorexia Nervosa: a Critical Literature Review with a Systematic Search. *Eating and Weight Disorders*, 24, 671–682. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00735-3>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., Ohannessian, C. M., Health, B., Children, C., ve Street, W.** (2017). Social Media Use and Anxiety in Emerging Adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Varlık Özsoy, E.** (2017). Yeme Bozukluklarında Kişilik Özellikleri. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 255–266.
- Vasilica, C., Oates, T., Clausner, C., Ormandy, P., Barratt, J., ve Graham-Brown, M. P. M.** (2021). Identifying Information Needs of Patients with IgA Nephropathy, Using an Innovative Social Media Stepped Analytical Approach. In *Kidney International Reports*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.ekir.2021.02.030>
- Wang, T., Brede, M., Ianni, A., ve Mentzakis, E.** (2018). Social Interactions in Online Eating Disorder Communities : A Network Perspective. *Plos One*, 13(7), 1–17. <https://doi.org/10.5258/SOTON/D0551>
- We Are Social.** (2021). *DIGITAL 2021*.
- Yaylagül, Ş.** (2017). Sosyal Medya Fenomenlerine Bağlanmışlığın Belirlenmesi : Yükseköğretim Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(3), 219–235.
- Yeşil, E., Turhan, B., Tatan, D., Şarahman, C., ve Saka, M.** (2018). Yetişkin Bireylerde Cinsiyetin Ortoreksiya Nervoza Eğilimine Etkisi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1–9.
- Yılmaz, B.** (2017). Bir Grup Lise Öğrencisinin İnternet Kullanımlarının Beden Algıları ve Yeme Tutumları ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Zarifoglu, A.** (2019). Farklı Fakültelerdeki Üniversite Öğrencilerinde Ortoreksiya Nervoza Görülme Sıklığı ile Yeme Tutum Davranışları ve Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Gaziantep.
- Zemzemoğlu, A. E., Erem, S., Uludağ, E., ve Uzun, S.** (2019). Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. *Food and Health*, 5(3), 185–196.
- Zhou, S., Bian, J., Informatics, B., Zhao, Y., Informatics, B., Haynos, A. F., Rizvi, R., ve Zhang, R.** (2019). HHS Public Access. In *2019 IEEE International Conference on Healthcare Informatics (ICHI)*, 1–4. <https://doi.org/10.1109/ichi.2019.8904863>. Analysis
- Zickgraf, H. F., Ellis, J. M., ve Essayli, J. H.** (2018). Disentangling Orthorexia Nervosa from Healthy Eating and Other Eating Disorder Symptoms: Relationships with Clinical Impairment, Comorbidity, and Self-reported Food Choices. *Appetite*, 134, 40–49. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.12.006>

EKLER

EK 1: Etik Kurul Raporu

EK 2: Sosyo-Demografik Bilgiler Ve Sosyal Medya Kullanım Formu

EK 3: Orto-15 Ölçeği

EK 4: Beden Algısı Ölçeği



EK 1: Etik Kurul Raporu

TÜRKİYE CUMHURİYETİ İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ		THE REPUBLIC OF TURKEY ISTANBUL AYDIN UNIVERSITY
		
T.C. İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARARI		
Sayı : B.30.2.AYD.0.00.00-050.06.04/191	28.11.2019	
Konu : Çalışmanız hk.		
Sayın, Dr. Öğr. Üyesi Serap ANDAÇ ÖZTÜRK		
İstanbul Aydın Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 28.11.2019 tarihinde yapılan olağan toplantısında çalışmanızla ilgili alınan 2019/191 no'lu karar aşağıda sunulmuştur.		
Bilgilerinize sunarım.		
 Prof. Dr. Ahmet Şükrü AYNACIOĞLU İstanbul Aydın Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı		
Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy, 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL		
www.aydin.edu.tr 444 1 428		



KARAR1

Protokol No : 2019/114
Sorumlu Yürütücü : Dr. Öğr. Üyesi Serap ANDAÇ ÖZTÜRK
İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğretim Elemanı Dr. Öğr. Üyesi Serap ANDAÇ ÖZTÜRK'ün "Sosyal Medya Kullanımının Ortoreksiya Nervoza ve Beden Algısı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi" konulu yukarıda bilgileri verilen girişimsel olmayan klinik araştırma başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup çalışmanın belirtilen yöntemlerle gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel olarak herhangi bir sakınca olmadığına oy birliğiyle karar verilmiştir.

EK 2: Sosyo-Demografik Bilgiler Ve Sosyal Medya Kullanım Formu

SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİLER

1. Cinsiyet

a. Kadın () b. Erkek ()

2. Yaş ()

a. 15-19 () b. 20-24 () c. 25-29 () d. 30-34 () e. 35-39 ()

f. 40-44 () g. 45-49 () h. 50-54 () i. 55-59 () j. 60-64 ()

3. Eğitim Durumu

a. Okur Yazar () b. İlköğretim () c. Ortaöğretim () d. Lisans () e. Lisans üstü ()

4. Çalışma durumu

a. Çalışıyor () b. Çalışmıyor ()

5. Gelir düzeyi

a. 0-1000 TL () b. 1001-2000 TL () c. 2001-3000 TL () d. 3001-5000 TL () e. 5000 TL üstü

6. Boy (..... cm)

7. Kilo (..... kg)

8. BKİ (..... kg/m²)

9. Sağlıklı beslendiğinizi düşünüyor musunuz? () EVET () HAYIR

10. Sağlıklı beslenme konusunda aşağıdaki kaynaklardan hangisinden veya hangilerinden bilgi alırsınız?

	EVET	HAYIR
1. Diyetisyen		
2. Sağlık Personeli (doktor, hemşire vb.)		
3. Bilimsel kitap veya makaleler		
4. Medya (tv., dergi vb.)		
5. Sosyal Medya (Instagram, Facebook , Youtube vb.)		

SOSYAL MEDYA KULLANIMI

1.Sosyal medyayı aktif olarak kullanıyor musunuz? () EVET () HAYIR

2. Sosyal paylaşım uygulamalarından hangisini/hangilerini kullanıyorsunuz? (Birden fazla işaretleyebilirsiniz.)

UYGULAMALAR	
1. Facebook	
2. Instagram	
3. Youtube	
4. Pinterest	
5. Myspace	
6. Twitter	
7. Blog	

3.Günde ne kadar süreyi sosyal medya platformlarında geçiriyorsunuz? (.....saat dakika)

4.Sosyal medyada sağlıklı beslenme içerikleri ilginizi çeker mi? () EVET () HAYIR

5.Sosyal medyada bulunan içeriklerin sağlıklı beslenme alışkanlığınızı etkiler. () EVET () HAYIR

6. Sosyal medya, sağlıklı beslenme hakkında bilgi edinmede kişiler için önemli bir bilgi kaynağıdır.

() EVET () HAYIR

7.Sağlıklı beslenme hakkında sosyal medyada ulaştığım bilgilere güvenirim. () EVET () HAYIR

8. Sosyal medyada hangi profilleri sağlıklı beslenme konusunda daha güvenilir bulursunuz?

PROFİLLER	
1. Diyetisyen profilleri	
2. Sağlık personeli profilleri	
3. Sporcu profilleri	
4. Sağlık bakanlığı profili	
5. Sağlık dergisi profilleri	
6. Fenomen profilleri	
7. Sağlıklı beslendiğini düşündüğünüz kişilerin profilleri	
8. Diğer (.....)	

9.Sağlıklı beslenme konusunda sosyal medyada okuduğum olumlu yorumlar, tutumumu pozitif etkiler.

() EVET () HAYIR

10.Sağlıklı beslenme konusunda sosyal medyada okuduğum olumsuz yorumlar, tutumumu negatif etkiler. () EVET () HAYIR

11.Sosyal medyada hakkında daha fazla olumlu yorum olan bir sağlıklı beslenme davranışının daha güvenilir olduğunu düşünürüm. () EVET () HAYIR

12.Başarılı sonuçlanmış sağlıklı beslenme tutum ve davranışlarının sosyal medyada paylaşması tutumum ve davranışlarımı pozitif etkiler. () EVET () HAYIR

13.Sosyal medya sağlıklı beslenme konusunda ki gelişmelerden daha hızlı ve kolay haberdar olmamı sağlar. () EVET () HAYIR

EK 3: Orto-15 Ölçeği

Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen her zaman, sık sık, bazen, hiçbir zaman seçeneklerinden birini işaretleyiniz.

	Her Zaman	Sık Sık	Bazen	Hiçbir Zaman
Yemek yerken yediklerinizin kalorisine dikkat eder misiniz?				
Çeşitli yiyeceklerin olduğu bir yerde yiyecek seçmek durumunda kalırsanız kararsızlık yaşar mısınız?				
Son üç ay içerisinde besinler konusunda endişelendiğiniz oldu mu?				
Sağlığınızla ilgili endişeleriniz besin seçiminizi etkiler mi?				
Yemeğinizin sağlıklı olması sizin için lezzetli olmasından daha mı önemlidir?				
Daha sağlıklı, daha taze besinler satın almak için daha fazla para harcamak ister misiniz?				
Sağlıklı beslenme ile ilgili düşünceler sizi günde üç saatten fazla meşgul eder mi?				
Sağlıksız olduğunu düşündüğünüz besinleri yediğiniz olur mu?				
Sizce, ruhsal durumunuz yeme düzeninizi etkiler mi?				
Besinler içerisinde sadece sağlıklı olanlarını tüketmek kendinize olan güveninizi artırır mı?				
Uyguladığınız beslenme tipi yaşam tarzınızı değiştirir mi? (Dışarıda yeme sıklığı, arkadaşlar vb. açıdan)				
Sağlıklı beslenmenin dış görünümünüzü daha iyi hale getirebileceğini düşünür müsünüz?				
Sağlıksız beslendiğinizde kendinizi suçlu hisseder misiniz?				
Piyasada sağlıksız besinlerin de satıldığını düşünür müsünüz?				
Son zamanlarda yemeklerinizi özellikle tek başına yemeği mi tercih edersiniz?				

EK 4: Beden Algısı Ölçeği

Bu ankette, yapmanız gereken, bir beden özelliğiniz hakkındaki duygularınızı bu ifadelere göre değerlendirmektedir. İnsanların kendi bedenleri hakkında nasıl duygulara sahip olduğunu belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 1.Çok Beğeniyorum 2.Oldukça Beğeniyorum 3.Kararsızım 4.Pek Beğenmiyorum 5.Hiç Beğenmiyorum

	Çok Beğeniyorum	Oldukça Beğeniyorum	Kararsızım	Pek Beğenmiyorum	Hiç Beğenmiyorum
Saçlarım					
Yüzümün rengi					
İştahım					
Ellerim					
Vücudumun kıl dağılımı					
Burnum					
Fiziksel gücüm					
İdrar dışkı düzenim					
Kas kuvvetim					
Belim					
Enerji düzeyim					
Sırtım					
Kulaklarım					
Yaşım					
Çenem					
Vücut yapım					
Profilim					
Boyum					
Duygularımın keskinliği					
Ağrıya dayanıklılığım					
Omuzlarımın genişliği					
Kollarım					
Göğüslerim					
Gözlerimin şekli					
Sindirim sistemim					
Kalçalarım					
Hastalığa direncim					
Bacaklarım					
Dişlerimin şekli					
Cinsel gücüm					
Ayaklarım					
Uyku düzenim					
Sesim					
Sağlığım					
Cinsel faaliyetlerim					
Dizlerim					
Vücudumun duruş şekli					
Yüzümün şekli					
Kilom					
Cinsel organlarım					

ÖZGEÇMİŞ

Ad- Soyad:

Rukiye Diba ÇAKIR

EĞİTİM BİLGİLERİ

- 2011-2015 Gazi Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik

İŞ TECRÜBESİ

- ✓ 2020 Nisan, Gaziosmanpaşa İlçe Sağlık Müdürlüğü Diyetisyen