



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA KULLANIMININ,
SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE YEME TUTUMU
ÜZERİNDE ETKİLERİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Senem AKTAŞ

**Lefkoőa
Haziran, 2023**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA KULLANIMININ,
SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE YEME TUTUMU
ÜZERİNDE ETKİLERİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

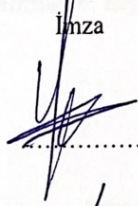
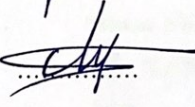

Senem AKTAŞ

**Tez DanıŐmanı
Doç. Dr. Ezgi ULU**

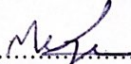
**LefkoŐa
Haziran, 2023**

Onay

Senem AKTAŞ tarafından hazırlanan "Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımının, Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Yeme Tutumu Üzerinde Etkileri" başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Anabilim/ Anasanat Dalında Yüksek Lisans/ Doktora Tezi olarak 09/06/2023 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Yrd. Doç. Dr. Yasemin SORAKIN	
Jüri Üyesi:	Dr. Ayşe BURAN	
Danışman:	Doç. Dr. Ezgi ULU	

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

6.7.2023

 Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ
 Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 20...

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer
 Enstitü Müdürü



Etik İlkelerine Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Senem AKTAŞ

13.07.2023



Teşekkür

Uzmanlık tez sürecimdeki araştırmanın gerçekleşmesinde, yönlendirmeleri ve sabrı ile benden desteğini hiç esirgemeyen Doç. Dr. Ezgi ULU'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Senem AKTAŞ

Özet

Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımının, Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Yeme Tutumu Üzerinde Etkileri

AKTAŞ, Senem

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Haziran 2023, 83 sayfa

Bu araştırmanın amacı yetişkinlerde sosyal medya kullanımının, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu üzerinde etkilerinin incelenmesidir. Bu araştırma, bir anket çalışmasıdır ve nicel verilere dayanmaktadır. İlişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu araştırmaya Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde (KKTC) yaşayan 384 yetişkin birey katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, sosyal görünüş kaygısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı ile katılımcıların yeme tutumu arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu ayrıca sosyal görünüş kaygısının, yeme tutumu üzerinde yordayıcı bir güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı ile katılımcıların yeme tutumu arasında bir ilişki olduğu ayrıca sosyal görünüş kaygısının, yeme tutumu üzerinde bir etkiye sahip olduğu bu çalışmada tespit edilen analizler arasında yer almaktadır. Mevcut analiz doğrultusunda klinisyenlerin sosyal görünüş kaygılarını ele alarak etki alanları hakkında yeterli bilgi ve donanıma sahip olmaları danışanları açısından daha faydalı bir yaklaşım elde edebilmelerini sağlayabilmektedir.

Anahtar kelimeler: *Sosyal Medya, Sosyal Görünüş Kaygısı, Yeme Tutumu*

Abstract**The Effects of Social Media Use on Social Appearance Anxiety and Eating Attitudes in Adults****AKTAŞ, Senem****Msc, Department of Clinical Psychology****June 2023, 83 pages**

The aim of this study is to examine the effects of social media use on social appearance anxiety and eating attitude in adults. This research is a survey study and is based on quantitative data. Relational screening model was used. 384 adult individuals living in the Turkish Republic of Northern Cyprus (TRNC) participated in this research. As a result of the research, it was determined that there is a positive and moderate relationship between social appearance anxiety and social media addiction. It has been determined that there is a positive and weak relationship between social appearance anxiety and the eating attitude of the participants, and that social appearance anxiety has a predictive power on the eating attitude. It is among the analyzes determined in this study that there is a relationship between social appearance anxiety and the eating attitude of the participants, and that social appearance anxiety has an effect on the eating attitude. In line with the current analysis, clinicians' having sufficient knowledge and equipment about their sphere of influence by addressing social appearance concerns can enable them to obtain a more beneficial approach for their clients.

Keywords: Social Media, Social Appearance Anxiety, Eating Attitude

İçindekiler

Onay Sayfası	i
Etik İlkeler Uygunluk Beyanı	ii
Teşekkür.....	iii
Özet	iv
Abstract	v
İçindekiler	vi
Tablolar Listesi	ix
Kısaltmalar	x

BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Durumu	3
Araştırmanın Amacı	4
Araştırmanın Alt Amaçları	5
Araştırmanın Önemi	5
Araştırmanın Sınırlılıkları	6
Tanımlar	6

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	7
Sosyal Medya	8
Sosyal Medya Kullanımı	9
Kaygı (Anksiyete)	11
Sosyal Kaygı.....	11
Sosyal Görünüş Kaygısı	12
Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Medya İlişkisi.....	13
Yeme Tutumları	15
Yeme Bozukluğu ve Neden Olan Faktörler... ..	16
Anoreksiya Nervoza... ..	18
Bulimia Nervoza.....	19
Tıkınırcasına Yeme... ..	21

İlgili Araştırmalar.....	23
Sosyal Medya ile İlgili Araştırmalar.....	23
Sosyal Görünüş Kaygısıyla İlgili araştırmalar.....	25
Yeme Bozuklukları ile İlgili Araştırmalar.....	28
Sosyal Medya, Yeme Tutumu ve Sosyal Görünüş Kaygısı ile ilgili Araştırmalar.....	31

BÖLÜM III

Yöntem.....	33
Araştırma Modeli	33
Evren ve Örneklem.....	33
Verilerin Toplanması.....	35
Veri Toplama Araçları.....	35
Demografik Bilgi Formu	35
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	35
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu (SMBÖ-YF).....	36
Yeme tutumu testi-40 (YTT-40)	36
Verilerin Analizi.....	37
Araştırma Planı ve Süreci.....	39

BÖLÜM IV

Bulgular.....	40
---------------	----

BÖLÜM V

Tartışma	51
----------------	----

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	57
Sonuç.....	57
Öneriler.....	57

Kaynakça.....	59
EKLER.....	76
Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu.....	76
Ek-2 Katılımcı Bilgilendirme.....	77
Ek- 3 Sosyodemografik Bilgi Formu.....	78
Ek-4 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği.....	79
Ek- 5 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu.....	80
Ek-6 Yeme Tutumu Testi.....	81
Ek-7 Ölçek İzinleri.....	82
Ek- 8 Etik Kurul Onayı.....	84
Ek-9 İntihal Raporu.....	85

Tablolar Listesi

Sayfa No

Tablo 1. Örneklem Sosyo-demografik Özelliklerinin Dağılımı.....	34
Tablo 2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Yeme Tutumu Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler 8.....	3
Tablo 3. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları 0.....	4
Tablo 4. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları 1.....	4
Tablo 5. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Kilo Algısına Göre ANOVA Sonuçları	42
Tablo 6. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Yeme Tutumu Testi Sonucuna Göre T Testi Sonuçları 3.....	4
Tablo 7. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları 4.....	4
Tablo 8. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları 5.....	4
Tablo 9. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin Kilo Algısına Göre ANOVA Sonuçları 5.....	4

Tablo 10. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin Yeme Tutumu Testi Sonucuna Göre T Testi Sonuçları	46
Tablo 11. Yeme Tutumu Ölçeğinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları	4
6.....	
Tablo 12. Yeme Tutumu Ölçeğinin Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları	4
7.....	
Tablo 13. Yeme Tutumu Ölçeğinin Kilo Algısına Göre ANOVA Sonuçları	4
7.....	
Tablo 14. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Yeme Tutumu Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	4
8.....	
Tablo 15. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Yeme Tutumu Ölçeği Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	4
9.....	

Kısaltmalar

AN	anoreksiya nevroza
BN	bulimiya nervoza
DSM	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
SMBÖ-YF	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu
T.C.	Türkiye Cumhuriyeti

TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
TYB	tıkınırcasına yeme bozukluğu
YTT-40	Yeme tutumu testi-40

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnternetin yaygınlaşması ve sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte, insan hayatı birçok yönden etkilenmeye başlamıştır (Eren, 2014). Sosyal medya içeriği, insanların ne satın alacakları, nereye gidecekleri gibi birçok ihtiyacı etkileyebilir. Yeni medya iletişim biçimi, insanların işlevlerini ve faaliyetlerini doğrudan etkiler (Dilmen, 2012). Instagram, Facebook, Twitter, YouTube gibi sosyal ağlar, en yaygın olarak kullanılan sosyal medya araçlarıdır. Sosyal medya araçları sayesinde birbirini tanıyan veya tanımayan birçok kişi fotoğraf, video gibi içeriklerle iletişim kurmayı kolaylaştırmıştır (Çakmak, 2018).

İnternet aracılığıyla bağlantı kurabilen insanlar, sosyal medya araçlarına rehberlik etmiş ve bu araçlardan etkilenmiştir, özellikle arkadaşlık, dostluk ve zaman eksikliği gibi nedenlerle (Akbulut, 2018). Sosyal medyanın değişiklikleri tüm dünyadaki toplumları etkilemiş ve buna bağlı olarak sosyal medyanın olumlu ve olumsuz etkileri ele alınmıştır. Çakmak (2018) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, sanal ortamda iletişim kurmanın gerçek hayatta kurulan yakın ilişkilere tercih edilebilir olduğu görülmüştür. Bu durumun sebebi, sanal iletişimde bireylerin yüz yüze iletişim kurmalarına gerek olmadan iletişim kurabilmeleridir.

Işık (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, sosyal kaygı kavramı başkaları tarafından değerlendirilebilecek bir veya birden fazla toplumsal durumda belirgin şekilde korku veya kaygı duyma olarak tanımlanmıştır. Bu tanım, Hartve ve diğerleri (2008) tarafından yapılan bir araştırma tarafından da desteklenmiştir. Araştırmada, sosyal kaygısı olan bireylerin, başkalarıyla iletişim kurduklarında yoğun kaygı ve korku yaşadıkları belirtilmiştir. Bu kişilerin olumsuz değerlendirilme korkuları nedeniyle kaçınma davranışları sergiledikleri veya yoğun kaygıya rağmen bu duruma katlandıkları gözlemlenmiştir.

Çınar ve Keskin (2015) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, sosyal görünüş kaygısı olan bireyler, diğer kişiler tarafından fiziksel görünüşleriyle değerlendirilmelerine aşırı endişe duydukları için sosyal medya kullanımı ve yeme tutumları etkilenebilir. Bu nedenle, olumsuz değerlendirilme korkusu, anoreksiya nervoza, bulimia nervoza gibi yeme bozukluklarıyla ilişkili olabilmektedir (Işık, 2019).

Yeme tutumu kavramı, kişilerin normal yeme davranışları ile bozulmuş yeme davranışı örüntüleri arasındaki farkı açıklamaktadır. Sapmaz Yurtsever (2014) tarafından belirtildiği üzere, yeme tutumu kavramı, yeme bozukluğu saptanması ve bozukluğa doğru giden yolu açıklamak için sıklıkla kullanılmaktadır. Yeme bozuklukları, yeme davranışlarının ciddi şekilde bozulduğu durumlar olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, anoreksiya nervoza (AN), bulimia nervoza (BN) ve tıknırcasına yeme bozukluğu (TYB) gibi yeme bozuklukları sıkça görülmektedir. Anoreksiya nervoza hastaları genellikle hastalıklarını inkar eder ve tedaviye direnç gösterirler. Bulimia nervoza hastaları ise kısa süre içinde yüksek kalorili yiyecekleri tüketirler ve ardından suçluluk duygusuyla kusma, laksatif kullanma gibi davranışlar sergilerler. Tıknırcasına yeme bozukluğu olan kişiler ise belli bir süre içinde normalden çok daha fazla miktarda yiyecek tüketirler (Erbay Gönenir ve Seçkin, 2016).

Yeme bozuklukları, biyolojik, psikososyal ve sosyal faktörlerin etkisi altında çoklu bileşenli bir yapıya sahiptir. Sertel (2013) tarafından belirtildiği gibi, yeme bozukluklarının etiolojisinde biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörler risk faktörleri olarak yer almaktadır. Bozulmuş yeme tutumları, beden memnuniyetsizliği, olumsuz benlik inançları ve zayıflık ideali gibi psikolojik faktörler, bu risk faktörleri arasında önemli bir rol oynamaktadır. Biyopsikososyal faktörler ise yeme bozukluklarının gelişimi ve devamı üzerinde etkili olan çeşitli faktörleri içermektedir. Bu faktörler arasında biyolojik etkenlerin yanı sıra psikolojik ve sosyal faktörler de bulunmaktadır. Beden memnuniyetsizliği, bozulmuş yeme tutumları ve olumsuz benlik inançları gibi psikolojik faktörler, yeme bozukluklarının oluşumunda önemli bir rol oynar. Zayıflık ideali gibi sosyal faktörler ise toplumsal normların ve kültürel etkenlerin yeme bozuklukları üzerindeki etkisini yansıtmaktadır (Sertel, 2013).

Yeme bozuklukları, bireylerin yaşam kalitesinde önemli ölçüde azalmaya neden olabilen sağlıkla ilişkili durumlardır. Özellikle yetişkinlerde anoreksiya nervoza (AN) ile ilgili yapılan araştırmalar, son yirmi yılda aile, ikiz ve evlat edinme çalışmaları gibi yöntemlerin kullanılmasıyla yeme bozukluklarının karmaşık yapısını yansıtmıştır. Bu çalışmalar, yeme bozukluklarının hem genetik hem de çevresel faktörler tarafından etkilendiğini göstermektedir. Anoreksiya nervoza (AN) için ikizler arası kalıtım derecesi %48 ile %74, bulimia nervoza (BN) için %55 ile %62 ve tıknırcasına yeme bozukluğu (TYB) için %39 ile %45 arasında değişmektedir

(Hübel ve diğeri, 2018). Bu bulgular, yeme bozukluklarının karmaşık bir etiolojisi olduğunu ve genetik faktörlerin yanı sıra çevresel etkenlerin de bu bozuklukların ortaya çıkışında rol oynadığını göstermektedir.

Yeme bozuklukları, zayıflık ve estetik değerlerdeki değişimler gibi çeşitli nedenlerle artış göstermektedir. Bu bozukluklar karmaşık bir yapıya sahiptir ve biyopsikososyal faktörlerle açıklanmaktadır. Bozulan yeme tutumları, beden memnuniyetsizliği, olumsuz benlik inançları ve zayıflık ideali gibi risk faktörleri ön plana çıkmaktadır (Sertel, 2013). Araştırmalar, anoreksiya nervosa (AN) hastalarının %25'inin hayatını kaybettiğini, %25'inin düşük beden ağırlığıyla kronikleştiğini veya bulimia nervosa (BN) geliştirerek kilo dalgalanmalarına maruz kaldığını göstermektedir. Yeme bozukluklarının genel yaygınlık oranı %1 olarak bilinirken, kadınlarda erkeklere oranla on kat daha sık görüldüğü belirtilmektedir (Toker ve Hoccoğlu, 2009).

Tüm bu faktörler göz önüne alındığında, sosyal medyanın hayatımızda giderek daha fazla yer alması, kişilerin görünüşleriyle ilgili fikir ve algıların dayatılması sonucu beden memnuniyetsizliği ve sosyal görünüş kaygısı oluşmasına neden olabilmektedir. Ayrıca, sosyal medyada geçirilen fazla zamanın, kişilerin yeme tutumlarında bozulmalara yol açabileceği düşünülmektedir (Oktan ve Şahin, 2010). Sosyal medyanın, mükemmeliyetçilik ve idealize edilmiş bedenlerin sürekli olarak sunulduğu bir ortam olması, yeme bozukluklarıyla ilişkili risk faktörlerini artırabilir. Bu bağlamda, sosyal medyanın etkisiyle yeme bozukluklarının yaygınlığı ve ciddiyeti artma eğiliminde olabilir.

Problem Durumu

Sosyal medya, yaygın olarak kullanılan bir iletişim aracı haline gelmiştir. Özellikle yetişkinler, sosyal medyayı haberleri takip etmek, iletişim kurmak, bilgi alışverişinde bulunmak ve eğlence arayışlarını karşılamak için sıklıkla kullanmaktadır (Uluç ve Yarcı, 2017). Ancak, sosyal medya kullanımının beraberinde bazı olumsuz etkileri de gözlemlenmektedir. Sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu gibi konular da daha fazla ele alınmaya başlanmıştır. Sosyal medya platformlarında paylaşılan mükemmel görüntüler, idealize edilmiş bedenler ve yaşam tarzları, bireyler arasında kendilerini başkalarıyla karşılaştırma ve sosyal görünüş kaygısı geliştirme eğilimini

artırmaktadır. Bu durum, özellikle gençler arasında benlik saygısının azalması, düşük benlik değeri ve olumsuz beden algısı gibi sorunlara yol açabilmektedir.

Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin kendilerini nasıl gösterdikleri konusunda endişelerini ifade eder. Sosyal medya platformları, özellikle gençler ve yetişkinler arasında kendilerini sürekli olarak başkalarıyla karşılaştırdıkları bir alan haline gelmiştir. Bu durum, bireyleri sosyal medya hesaplarındaki paylaşımlara ve takipçi sayılarına odaklanmaya ve kendilerini daha iyi göstermek için çaba sarf etmeye teşvik edebilir (Suveren ve Kosal, 2021). Sonuç olarak, sosyal görünüş kaygısı ortaya çıkabilir ve bireylerde kendilerini yetersiz hissetme, düşük özsaygı, benlik saygısı eksikliği gibi sorunlar görülebilmektedir.

Diğer bir olumsuz etki ise yeme tutumu üzerinde görülebilir. Sosyal medya, yemek tarifleri, restoranlar ve diğer yiyeceklerle ilgili paylaşımların yaygın olduğu bir platformdur (Tursan, 2021). Bireyler, sosyal medya üzerinde gördükleri yemek fotoğrafları ve videolarıyla sürekli olarak yiyeceklerle karşılaşır ve bu durum yeme tutumlarını etkileyebilir. Sosyal medyada sunulan mükemmel görünen yemekler ve popüler diyet trendleri, sağlıklı bir beslenme alışkanlığı geliştirmeyi zorlaştırabilir ve bireyleri sağlıksız yeme alışkanlıklarına yönlendirebilir (Şimşek, 2021). Ayrıca, sosyal medyada paylaşılan diyet trendleri ve sağlıksız beslenme modelleri, bireyleri sağlıksız yeme alışkanlıklarına yönlendirebilmektedir. Örneğin, hızlı kilo verme diyetleri veya sınırlayıcı beslenme modelleri sosyal medyada sıklıkla tanıtılmakta ve popülerlik kazanmaktadır. Bu tarz diyetler, sağlıklı beslenme prensiplerini göz ardı ederek, düşük kalori alımına dayanan geçici çözümler sunar. Bu da uzun vadede sağlıksız bir yeme alışkanlığına yol açmaktadır.

Bu noktada, yetişkinlerde sosyal medya kullanımının sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak amacıyla yapılan çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Mevcut literatürde bu konuda bazı çalışmalar olsa da, bu çalışmaların kapsamı ve bulguları hala sınırlıdır. Dolayısıyla ile bu çalışmanın problem sorusu “Yetişkinlerin sosyal medya kullanımının sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu arasında ilişki var mıdır?” şeklindedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı; yetişkinlerde sosyal medya kullanımının, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırmanın Alt Amaçları

1. Sosyal medya kullanımı katılımcıların sosyodemografik bilgilerine (cinsiyet, eğitim düzeyi, kilo algısı) göre farklılaşmakta mıdır?
2. Sosyal görünüş kaygısı katılımcıların sosyodemografik bilgilerine (cinsiyet, eğitim düzeyi, kilo algısı) göre farklılaşmakta mıdır?
3. Yeme tutumu katılımcıların sosyodemografik bilgilerine (cinsiyet, eğitim düzeyi, kilo algısı) göre farklılaşmakta mıdır?
4. Sosyal medya bağımlısı bireylerin, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumları arasında bir ilişki var mıdır?
5. Sosyal medya kullanımı sosyal görünüş kaygısı ve kişilerde yeme tutumunu yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Sosyal medya kullanımının insanların yaşamında önemli bir yer tutması, iletişim, bilgi paylaşımı, eğlence ve sosyal bağlantı gibi pek çok faydası olduğunu göstermektedir. Ancak, sosyal medyanın bazı olumsuz etkilere de yol açabileceği konusunda giderek artan bir farkındalık bulunmaktadır. Sosyal medya, insanların kendilerini diğer insanlarla karşılaştırmasına ve kendilerine ilişkin olumsuz düşünceler geliştirmesine neden olabilir. Örneğin, Facebook gibi platformlarda insanlar genellikle en iyi anılarını ve en iyi yönlerini paylaşırlar, bu da diğer insanların kendilerini daha az tatmin olmuş veya başarısız hissetmelerine yol açabilir. Bu karşılaştırmalar sonucunda, insanlar kendilerini yetersiz veya mutsuz hissedebilirler. Bu durum, sosyal görünüş kaygısı gibi sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir (Vogel ve diğerleri, 2014).

Özellikle Instagram gibi görsel ağırlıklı platformlar, vücut algısı ve yeme tutumu üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilir. İnsanlar, mükemmel bedenlere, idealize edilmiş yaşamlara ve sürekli olarak mükemmel görünen insanlara maruz kalırken, kendi vücutlarıyla ilgili memnuniyetsizlik hissi geliştirebilirler. Bu durum, özellikle genç kadınlar arasında yaygın olup, yeme bozuklukları ve olumsuz benlik algısı gibi sorunlara yol açabilir (Fardouly ve diğerleri, 2018).

Sosyal medyanın etkileri konusunda yapılan araştırmaların yanı sıra, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu gibi konular da sağlık ve psikoloji alanlarında

giderek daha fazla araştırılmaktadır. Bu konularda yapılan çalışmalar, sosyal medyanın bu alanlarda önemli bir etkiye sahip olduğunu ve insanların davranışları ve düşünceleri üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir. Yeme tutumu ile ilgili yapılan araştırmalar, sosyal medya kullanımının bireylerin yeme alışkanlıkları ve yeme bozuklukları üzerindeki etkilerini inceler. Örneğin, Turner ve diğerleri (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, sosyal medya platformlarında sıkça karşılaşılan sağlıklı yaşam tarzı sunumları, diyet trendleri ve mükemmel vücut görüntüleri gibi içeriklerin, bireylerin yeme alışkanlıklarını etkileyebildiği ve yeme bozukluklarına olan eğilimi artırabildiği bulunmuştur. Bu tür içerikler, insanların kendilerini başkalarıyla karşılaştırmasına ve mükemmellik beklentisiyle yeme alışkanlıklarını şekillendirmesine neden olabilmektedir.

Tüm bu nedenlerden dolayı, sosyal medya kullanımının sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu üzerindeki etkileri üzerine yapılan araştırmaların önemi giderek artmaktadır. Bu araştırmalar, insanların sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmeleri için farkındalık yaratmaya ve bu konuda alınacak tedbirler için bir temel oluşturmaya yardımcı olabilir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırmanın katılımcı grubu, 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerden oluşmaktadır ve bu bireyler Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde yaşamaktadır.
- Elde edilen sonuçlar, veri toplama araçlarından elde edilen verilerin ve kullanılacak veri analiz yönteminin kapsamı ile sınırlıdır.

Tanımlar

Sosyal Görünüş Kaygısı: Kişilerin fiziksel görünüşleri başka insanlar tarafından değerlendirildiğinde hissettikleri endişe ve gerginlik durumudur (Doğan,2010).

Yeme Tutumu: Kişinin beslenme ve yemeye ilgili düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını kapsayan bir eğilimdir (Yılmaz, 2017).

Sosyal Medya: Kişilerin İnternet ortamında karşılıklı interaktif olarak etkileşim kurduğu, duygu, düşünce ve görüşlerini paylaştığı bir yapıdır (Borges, 2009).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Sosyal Medya

Teknoloji zamanla vazgeçilmez bir yer edinmiştir. Gelişen teknolojinin etkisi ve ulaşım kolaylığı ile internet kullanımı ve dolayısıyla sosyal medya kullanımı her geçen gün artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2022 yılı "Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması" sonuçlarına göre, hanelerin %94,1'inin evden internete erişim imkânına sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, 6-15 yaş grubundaki çocukların %85'inin internet kullanıcısı olduğu ve en çok kullanılan sosyal medya ve mesajlaşma uygulamalarının sırasıyla WhatsApp (%82), YouTube ve Instagram olduğu tespit edilmiştir (Özden ve diğerleri, 2021; TÜİK, 2021; Özgenel, Canpolat ve Ekşi, 2019).

TÜİK'in 2021 yılı "Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması" da benzer sonuçlar vermiştir. Araştırmaya katılan 6-15 yaş arası çocukların %82,7'sinin internet kullanıcısı olduğu belirlenmiş, bu çocukların %90,1'inin hemen her gün interneti kullandığı, %94,2'sinin ise sosyal medya uygulamalarını hemen her gün veya haftada en az bir kere olacak şekilde kullandığı ortaya çıkmıştır (TÜİK, 2021). Sosyal medya; içeriklerin profesyonel yazılımcılar, gazeteciler veya kitle iletişim araçları yerine kullanıcılar tarafından üretildiği; yer, zaman ve mekan sınırlaması olmadan, kişi veya gruplar arasında eğlence ya da bilgi amaçlı resim, ses ve videoların paylaşıldığı aynı zamanda iletişimin sağlandığı web tabanlı bir platformdur (Zincir, 2013).

Sosyal medya, geleneksel medya araçları olan televizyon ve radyo ile karşılaştırıldığında birçok avantaj sunmaktadır. Sosyal medya, insanların sadece içerik tüketicisi değil aynı zamanda içerik üreticisi olmalarına olanak tanımaktadır. Bu, bireylerin kendi düşüncelerini, fikirlerini ve deneyimlerini paylaşabileceği bir platform sunmaktadır. Bu şekilde, sosyal medya kullanıcıları kendi içeriklerini oluşturarak daha geniş kitlelere ulaşabilirler. Sosyal medya, aynı zamanda içeriklerin hızlı bir şekilde ve geniş kitlelere ulaşmasını sağlar. Geleneksel medya araçları için içerik üretimi, yayıncılar ve belirli program saatleri üzerinde sınırlıdır. Ancak sosyal medyada içerik anında paylaşılabilir ve anlık olarak milyonlarca kişiye ulaşabilir. Bu

da haberlerin ve diğere önemli bilgilerin daha hızlı bir şekilde yayılmasını sağlamaktadır (Mayfield, 2008).

Sosyal medya aynı zamanda kullanıcılara sürekli bir sosyal etkileşim ve canlı bir ortam deneyimi sunmaktadır. İnsanlar arkadaşlarıyla, aileleriyle ve diğere insanlarla sürekli olarak etkileşimde bulunabilir, mesajlaşabilir ve paylaşımlarda bulunabilirler. Bu, kullanıcıların sürekli olarak güncel kalmasını sağlar ve sosyal bir ortamda bulunuyormuş gibi hissetmelerine imkan vermektedir. Son olarak, sosyal medya kullanıcılarına çift yönlü veri aktarımı imkanı sağlamaktadır. Kullanıcılar sadece içerikleri tüketmekle kalmaz, aynı zamanda yorumlar yapabilir, beğeniler verebilir ve içeriklere katkıda bulunabilirler. Bu, interaktif bir deneyim sunar ve kullanıcıların aktif roller almasını sağlamaktadır (Lee ve Cho, 2011).

Sosyal medya platformları, insanlara bir dizi kolaylık sağlayarak toplumun bir parçası olduklarını hissetmelerini, deneyimlerini paylaşmalarını, tanıdıkları kişilerle bir araya gelmelerini, iletişim kurmalarını, eğlenmelerini, oyun oynamalarını, bilgi edinmelerini, sorunlardan kaçmalarını, arkadaş edinmelerini, resim ve videolarını paylaşmalarını sağlar (Mayfield, 2008; Özgenel, Canpolat ve Ekşi, 2019). Bu nedenle, insanlar doğal olarak sosyal medya kullanımına giderek daha fazla yönelmektedir. Sosyal medya platformları, insanların kendilerini toplumun bir parçası gibi hissetmelerini sağlar. Bu platformlar, kullanıcıların farklı gruplara katılmasını, ilgi alanlarına göre topluluklar oluşturmasını ve benzer düşünen insanlarla etkileşimde bulunmasını sağlar. Böylece, insanlar kendilerini bir sosyal ağın parçası olarak hissetmektedirler.

Teknoloji ve internetin sağladığı faydaların yanı sıra aşırı kullanımlarının bazı olumsuz etkileri de ortaya çıkmaktadır. Bu etkiler fiziksel sağlık sorunlarından, mesleki ve eğitim alanında başarısızlığa kadar çeşitli alanlarda ortaya çıkmaktadır (Yeşilay, 2021).

Aşırı teknoloji ve internet kullanımının fiziksel sağlık üzerindeki etkileri arasında gözlerde yanma, özellikle boyun bölgesinde miyalji (kas ağrısı), vücut pozisyonunda bozukluk, nöropati (sinir hasarı), uyku problemleri, beslenme düzensizlikleri ve obezite yer almaktadır. Uzun süre bilgisayar veya akıllı cihaz ekranlarına maruz kalmak gözlerde yorgunluk, kuru göz ve görme sorunlarına yol açabilir. Ayrıca, sürekli olarak eğilerek cihazlara odaklanmak boyun ve sırt ağrılarına

neden olabilir. Oturarak uzun süre geçirilen zaman, hareketsizlik ve yanlış vücut pozisyonu da fiziksel sorunlara yol açabilmektedir (Yeşilay, 2021).

Sosyal medyanın aşırı kullanımı aynı zamanda sosyal gelişim alanında da olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Bu etkiler arasında mesleki ve eğitim başarısızlığı, çevreyle ilişki sorunları, zaman yönetimi problemleri, yalnızlaşma ve internet dışında arkadaşlarla iletişim kurmama gibi sorunlar yer almaktadır. Aşırı sosyal medya kullanımı, gerçek hayatta sosyal etkileşimlerin azalmasına ve kişiler arası ilişkilerin yüzeyselleşmesine yol açabilmektedir. Ayrıca, sürekli olarak sosyal medya platformlarında zaman geçirmek, iş, okul veya diğer sorumluluklarla ilgilenmeyi aksatabilir, zaman yönetimi problemlerine neden olabilir (Bilgin, 2018).

Sosyal Medya Kullanımı

Sosyal medya platformlarının ortak özellikleri olarak şunlar gösterilmektedir (Lerman, 2007):

(i) Kullanıcıların farklı ortamlarda içerik geliştirmesi ve var olan içeriklere katkı sağlaması: Sosyal medya kullanıcıları, metin, fotoğraf, video gibi çeşitli içerikleri oluşturabilir ve paylaşabilirler. Aynı zamanda diğer kullanıcıların paylaşımlarına yorumlar yapabilir, beğeniler verebilir ve içerikleri paylaşarak katkıda bulunabilirler.

(ii) Kullanıcıların etiketler yardımıyla açıklama eklemesi: Etiketler, sosyal medya içeriklerinin daha kolay keşfedilmesini sağlayan anahtar kelimelerdir. Kullanıcılar, paylaştıkları içeriklere ilgili etiketleri ekleyerek içeriği daha iyi tanımlayabilir ve kullanıcıların ilgili içerikleri bulmalarını kolaylaştırabilir.

(iii) Kullanıcıların içeriği oylama veya değerlendirme: Sosyal medya platformları genellikle beğeni, favori, paylaşım sayısı gibi ölçütlerle içeriğin popülerliğini değerlendirmek için oylama veya değerlendirme sistemleri sunar. Kullanıcılar, içerikleri beğenerek veya paylaşarak, içeriğin daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayabilir ve popüler içeriklerin belirlenmesine katkıda bulunabilir.

(iv) Kullanıcıların ortak ilgi alanları çevresinde sosyal ağlar oluşturması: Sosyal medya platformları, kullanıcıların ortak ilgi alanları etrafında toplanabileceği ve birbirleriyle etkileşimde bulunabileceği sosyal ağlar oluşturmalarını sağlar. Kullanıcılar, gruplar, topluluklar veya takipçiler aracılığıyla benzer ilgi alanlarına

sahip kişilerle bağlantı kurabilir ve bu bağlantılar üzerinden etkileşimde bulunabilirler.

Bu ortak özellikler, sosyal medya platformlarının kullanıcıların içerik oluşturma, paylaşma, etkileşimde bulunma ve benzer ilgi alanlarına sahip kişilerle bağlantı kurma gibi temel ihtiyaçlarını karşılamasını sağlar. Aynı zamanda kullanıcıların katılımını teşvik eder ve sosyal medyanın dinamik ve etkileşimli bir ortam olmasını sağlamaktadır (Lerman, 2007).

Sosyal ağ platformları internet bazlı kişilerarası iletişim için oldukça yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu platformlarda bireylerin kendilerine ait profilleri bulunmaktadır ve bu profilleri çeşitli kitlelerle paylaşmaktadır. WeareSocial'ın 2021 yılında yaptığı araştırmada en yaygın kullanılan sosyal ağlar, sırasıyla, Youtube, Facebook, Twitter, Instagram ve LinkedIn'dir. Bu sosyal ağlar amaçları doğrultusunda farklılık gösterdiği görülmektedir. Genellikle yazılı ifadelerin sunulduğu sosyal ağ Twitter olup Instagram görüntü paylaşımı, Youtube video paylaşımı, Facebook eğlence ve sosyal etkileşim, LinkedIn ise profesyonel bir yaşam paylaşımı için yaygın olarak kullanılmaktadır (Tosun, 2019).

Sosyal medya ile ilgili araştırmalar genellikle teknolojinin sebep olduğu sosyal karşılaştırmayla bağlantılı olan kaygı ve depresyon; sosyal medya kullanımı ile ortaya çıkan duygu düzenleme stratejilerindeki azalma ile birlikte görülen sosyal kaygı, depresyon; veya siber zorbalık sebebi ile ortaya çıkan depresyon, kaygı ya da intihar düşünceleri çerçevesinde ilerlemektedir (Hoge, Bickham ve Cantor, 2017).

Instagram ve Twitter baz alınarak yapılan bir çalışmada aktif olunan sitenin sosyal etkileşimle anlamlı etkisi bulunmuştur. Twitter ve Instagram kullanıcılarının topluluk duygusu, anlamlı bilgi paylaşımı ve sosyal etkileşim ile pozitif yönde ilişkili iken, Instagram kullanıcılarının Twitter kullanıcılarına göre daha yüksek sosyal etkileşim güdülerinin olduğu ifade edilmektedir. Instagramın görsel alan içeriklerinin daha tatmin edici olması ve bu durumla bağlantılı olarak topluluk duygusunun da daha yüksek olması Instagram kullanıcılarının daha yüksek bir sosyal etkileşim belirtmesinin sebebi olarak gösterilmektedir (Blight, Ruppel ve Schoenbauer, 2017).

Kaygı (Anksiyete)

Kaygı genellikle korku, heyecan, huzursuzluk, panik ve endişe veren bir duygu durumu olarak tanımlanmaktadır (Aydın 2017; TC. Sağlık Bakanlığı, 2021). Kaygı, bireyin bir tehdit durumunda, olası olumsuz sonuçlardan kaçınmasını ve bu durumla başa çıkmasını sağlamaktadır (Tamam ve Demirkol 2019). Bu durumda birey bazı fizyolojik değişiklikler yaşamaktadır. Nabız artışı, solunum artışı, terleme gibi etkiler göstermektedir. Eğer birey tehdit altında değilken, birdenbire çarpıntı, nefes alamama, boğulma hissi gibi bedensel; endişe, felaket düşünceleri gibi bilişsel tepkiler gösteriyorsa bu durumda bireyin tedavi ihtiyacı ortaya çıkacaktır. Anksiyete bozuklukları farklı türlerde olabilir ve bunlar arasında yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluk, panik bozukluk, fobiler, travma sonrası stres bozukluğu ve sosyal anksiyete bozukluğu gibi çeşitli türler yer almaktadır (Türkçapar, 2004; Helse, 2014; Aydın, 2017; TC. Sağlık Bakanlığı, 2021).

Sosyal Kaygı

Sosyal bir varlık olan insan gün içinde birçok farklı insan topluluğuyla karşılaşmaktadır. Bireyler yabancı ortamlarda diğer insan gruplarıyla etkileşime girmektedir. Bir iş mülakatı, topluluk önünde sunum yapmak, bir restoranda yemek yemek, yabancılarla dolu bir ortamda bulunmak hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır. Sosyal kaygı sorunu yaşayan insanlar bu durumdan oldukça rahatsız olmakla birlikte bu kaygıyla başa çıkmakta zorlanmaktadır (Helse, 2014; Öztürk, 2014; Zörer, 2015).

Sosyal kaygı, kısaca sosyal bir ortamda bireyin diğer insanlar tarafından aşağılanacağı, eleştirileceği, rezil olacağı, olumsuz değerlendirileceği hakkında yaşadığı kaygı durumudur (Dilbaz, 2000; Karaaslan, 2017; TC. Sağlık Bakanlığı, 2021). APA (Amerikan Psikiyatri Birliği) tarafından yapılan sosyal kaygı tanımı ise kişinin yabancı olduğu insanlarla bulunduğu bir ortamda, yabancı bireylerin kendisini izleyeceği ya da toplumsal bir eylem gerçekleştireceği zamanlarda sürekli ve belirgin bir şekilde korku duyması durumu olarak tanımlanmıştır (Öztürk, 2014; Amerikan Psikiyatri Birliği Sözlüğü, 2022).

Sosyal kaygı yaşayan biri kalabalık ortamlardan kaçınma, çarpıntı, titreme, kekeleme, gerginlik hissetme gibi belirtiler göstermektedir (DSM5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı, 2014; Aydın; 2020, Florence Nightingale Web Sitesi, 2020). Sosyal kaygı bozukluğu toplumda yaygın olarak görülmektedir. Yaşam boyu

görülme oranı %2 ile %13 arasında değişmekle birlikte Türkiye’de üniversite öğrencilerinde yapılan araştırmalarda bu oranın %24 olduğu saptanmıştır (Zörer, 2015; Türkiye Psikiyatri Derneği, 2021).

Sosyal Görünüş Kaygısı

Sosyal ve duygusal bir varlık olarak insan, çekici olan bireylerle daha fazla iletişim kurmak istemektedir. Bu durum bireylerin ilk çağlardan itibaren dış görünüşlerine dikkat etmeleriyle sonuçlanmıştır. İlk çağlardan bu yana bireyler doğada buldukları materyaller ile boya, kına ve güzellik malzemeleri ortaya çıkarmış ve bu araçlarla daha çekici olmayı amaçlamışlardır (Doğan, 2010; Kılıç, 2015; Kara, 2016; Haspolat ve Kağan, 2017).

Sosyal görünüş kaygısı ise, sosyal kaygının bileşenlerinden biridir ve kişinin dış görünüşü sebebiyle olumsuz değerlendirileceği korkusu olarak tanımlanmaktadır (Levinson ve diğerleri, 2013; Amil ve Bozgeyikli, 2015; Moneva, Genorga ve Solon, 2020). Buna göre kişi kendi bedensel görünüşüyle meşguldür ve kendi görünüşünün (vücut ve yüz şekli, boy, kilo) olumsuz değerlendirilebileceği durumlarda korku duyar (Boursier, Gioia ve Griffiths, 2020).

Daha geniş bir tanıma göre ise sosyal görünüm kaygısı, vücut şekli dahil ancak bununla sınırlı olmamak üzere kişinin genel görünümünü çevreleyen sosyal kaygı düzeyidir (Koskina ve diğerleri, 2011). Fiziksel çekiciliklerine ilişkin kadın ve erkekler benzer algıları paylaşırsa da yapılan araştırmalarda kadınların sosyal görünüş kaygısını erkeklere göre daha fazla deneyimledikleri bulunmuştur (Boursier, Gioia ve Griffiths, 2020).

Bu noktada beden imajından da bahsetmek gerekmektedir. Beden imajı ya da algısı, bireyin kendi bedeniyle ilgili algıladığı duygu ve düşünceler ile diğer kişilerin onun bedeni hakkında düşünebilecekleri inançlardan oluşmaktadır (Doğan, 2010; Kara, 2016). Başka bir deyişle kendi bedenimiz hakkında gözümüzde canlanan görsel bizim beden imajımızı oluşturmaktadır (Haspolat ve Kağan, 2017). Literatürde bu imajın, kişinin kendini kabul etmesi, sosyal kendine güven ve karşı cinse karşı popülerlik ve çekicilik üzerine etkileri olduğu belirtilmektedir (Oktan ve Şahin, 2010).

Ergenlik dönemi, bireylerin fiziksel görünüşleriyle ilgili dış kaynakları referans aldıkları ve bu durumun sosyal görünüş kaygısını artırabileceği bir dönem olarak kabul edilmektedir. Araştırmalar, ergenlik dönemindeki bireylerin özellikle sosyal medyayı beden imajları hakkında bilgi edinmek ve kendilerini değerlendirmek için bir referans kaynağı olarak kullandıklarını göstermektedir. Amil ve Bozgeyikli (2015) tarafından yapılan bir çalışma, ergenlerin sosyal medyayı beden imajları hakkında referans kaynağı olarak kullandıklarını ve bu durumun sosyal görünüş kaygısını artırabileceğini ortaya koymaktadır. Ergenler, sosyal medya platformlarında yer alan fotoğraflar, gönderiler ve paylaşımlar aracılığıyla idealize edilmiş beden standartlarına maruz kalmakta ve bu standartlarla kendi fiziksel görünüşlerini karşılaştırmaktadırlar.

Öte yandan, Oktan ve Şahin (2010) tarafından yapılan bir araştırma da ergenlerin sosyal medyayı beden imajları ve kendilik algıları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bulgular, sosyal medyanın ergenler arasında beden imajı ve kendilik algısı üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermiştir. Ergenler, sosyal medyadaki görsel içerikler aracılığıyla kendilerini değerlendirme ve karşılaştırma yaparak sosyal görünüş kaygısı yaşayabilmektedirler.

Bazı araştırmalar, sosyal medyanın bireylerin sosyal görünüş kaygısını azaltabileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle, bireylerin sosyal medya profillerine ilişkin olumlu geri bildirimler aldıklarında, sosyal görünüş kaygılarının azaldığı gözlemlenmiştir (Boursier, Gioia ve Griffiths, 2020). Bununla birlikte, bazı bireylerin sosyal görünüş kaygısı yaşadıklarında sosyal medyayı, kendilerini gizleyebilecekleri ve istedikleri gibi ifade edebilecekleri bir platform olarak kullanabilecekleri bir mecra olarak gördükleri belirtilmiştir (Doğan ve Çolak, 2016). Bu nedenle, sosyal medyanın sosyal görünüş kaygısını hem azaltıcı hem de artırıcı etkilere sahip olabileceği sonucuna varılabilir.

Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Medya İlişkisi

Bireyler çeşitli aktiviteler için (ders çalışmak, bilgi araştırmak, oyun oynamak, iletişim kurmak, sosyalleşmek, etkileşim kurmak vb.) zamanının büyük kısmını teknolojik cihazlarla geçirmektedir. Telefon, artık sadece iletişim için değil internet ve özellikle sosyal medya ağlarına erişim için tercih edilmektedir (Ayar ve diğerleri, 2018; Traş, Öztemel ve Baltacı, 2019).

Sosyal medyayı tercih eden bireyler genellikle yaşamlarındaki deneyimleri fotoğraf ve video aracılığıyla sosyal medya hesaplarında paylaşmaktadır (Hawes, Zimmer-Gembeck ve Campell, 2020). Sosyal medya, bireylerin hayatında önemli bir yere sahip olmakla birlikte sosyal medya hesaplarından yapılan geri bildirimler bireyleri diğer sosyal medya kullanıcılarıyla kıyaslamaya itmektedir (Karaman ve Arslan, 2020).

İnsanlık tarihi boyunca dış görünüş insanlar için önemli bir yer tutmuştur (Çetinkaya, Gülaçtı ve Çiftçi, 2019). Sosyal görünüş kaygısı, bireyin kendi fiziksel özelliklerinin başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği kaygısıdır (Açıkgöz ve diğerleri, 2022). Bu durumdan genellikle kadınların etkilendiği düşünülse de son yıllarda erkeklerinde bu durumdan muzdarip olduğu belirtilmiştir (Ben, 2017; Pehlivan, Ada ve Öztaş, 2017). Sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireyler utangaç, içine kapanık, karamsar, kendini yetersiz hisseden ve çevrelerinden onay ihtiyacı duyan bireyler olarak görülmektedir (Erdoğan, Eryürek ve Ünübol, 2019).

Şimşir, Seki ve Dilmaç (2019) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, kişilerin beden imajları hakkında algılarını şekillendiren faktörler arasında kültürel ve toplumsal öğeler, demografik özellikler, medya ve kitle iletişim araçları bulunmaktadır. Ergenlik dönemi, bireyin vücut şeklinin değiştiği bir dönem olduğundan, bu dönemde oluşturulan beden imajı algısı önem kazanmaktadır (Şirin, 2015; Çetinkaya, Gülaçtı ve Çiftçi, 2019). Buna ek olarak, bireylerin sosyal medyada geçirdiği zamanın artmasıyla birlikte, yaşadıkları kaygı durumunun da artması beklenmektedir (Erdoğan, 2019).

Sosyal medya ağlarında ideal bedeninin nasıl olması gerektiğine dair tasvirler yapılmaktadır. Bu sebeple genç yaştaki bireylerin beden imajı algısını oluşturmasında etkin bir yer kaplamaktadır (Güvenen, 2017). Teknolojinin gelişimiyle birlikte sosyal medyanın sosyal görünüş kaygısı ve beden imajı üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar yapılmış ve sosyal medya kullanımının bireylerin beden imajları üzerindeki kaygıyı büyük oranda etkilediği bulunmuştur (Yıldırım, 2020). Bireyin beden imajı hakkındaki olumsuz algısı psikolojik sağlığını da tehdit etmektedir (Özteke Kozan ve Hamarta, 2017).

Yeme Tutumları

Tutumlar, bireylerin bir nesne, kişi veya olay hakkında olumlu veya olumsuz bir şekilde düşünmesini ifade eder. Tutumlar, bir kişinin davranışlarını tahmin etmek için önemli bir gösterge olabilir. Gerrig, Zimbardo ve Sart (2012) tarafından belirtildiği gibi, tutumlar kişinin davranışlarını şekillendiren etmenlerden biridir ve bir kişinin bir şeye nasıl yaklaştığını ve onu değerlendirdiğini yansıtır. Tutumlar, kişinin yaşam deneyimleri, kültürel değerler, sosyal çevre ve kişisel özellikler gibi çeşitli faktörlerden etkilenebilir.

Yeme tutumları yemekle ilgili inançlar, düşünceler, hisler, davranışlar ve yemekle ilişkiden oluşur (Alvarenga, Scagliusi ve Philippi, 2010). Bu tutumları anlamak yemek seçimlerini anlamaya yardımcı olurken beslenme danışmanlığını hedefler. Özellikle yeme bozukluğu olan hastalarda yeme tutumlarını anlamak klinik özellikleri aydınlatma konusunda yardımcı olurken besin alımının iyi bir yordayıcısı olması açısından da önemlidir (Alvarenga ve diğerleri, 2014). Ayrıca bozulmuş tutumları değiştirmek başarılı bir yeme bozukluğu tedavisi için de önemlidir (Eiger, Christie ve Sucher, 1996). Yeme tutumlarının hem tedavide hem de yeme bozukluğu gösteren hastalarda klinik değişkenlik bilgisinin artırılmasında bir içeriğe sahip olduğu düşünülmektedir (Alvarenga, Scagliusi ve Philippi, 2008).

Bireylerin yeme davranışları, sosyal, bilişsel, duygusal ve çevresel faktörlerin etkisi altında şekillenmektedir. Sağlıksız yeme tutumları, yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında önemli bir rol oynamaktadır (Batıgün ve Utku, 2006). Kişilerin yaşamsal faktörlerden etkilendiği beslenme şekilleri, sağlıksız yeme tutumlarına dönüşebilir ve bu da birçok soruna neden olabilir. Sağlıksız yeme tutumları, fizyolojik, psikolojik ve sosyal problemler başta olmak üzere birçok soruna yol açabilir. Ayrıca, sağlıksız yeme tutumları, vücudun ihtiyaç duyduğu besinlerin yetersizliğine ve yeme bozukluklarına neden olabilir (Tunç, Şanlı ve Perk, 1992).

Anoreksiya Nervoza ve Bulimia Nervoza için genellikle betimlenen yeme tutumları şu şekildedir: yemek seçimleri ile ilgili ve biri eşliğinde yemek yemede güçlük, yiyecekleri sınıflandırmada ikilem (iyi yada kötü, güvenli ya da tehlikeli), öğünlerle ilgilenme konusunda yetersizlik, beslenme ile ilgili yanlış inançlar, açlık hissine karşı öfke, duyguların ifadesi olarak yemek yemek (Alvarenga, Scagliusi ve Philippi, 2008). Bu maddeler hem Anoreksiya Nervoza hem de Bulimia Nervoza

için yaygındır çünkü iki bozukluk da belli tutumları paylaşırlar ve Anoreksiya Nervoza hastalarının büyük bir çoğunluğu Bulimia Nervoza'ya evrilirler (APA, 2006).

Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu ve obez hastalar için yeme tutumları derinlemesine tartışılmamıştır. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu için kaotik yeme alışkanlıkları, kontrol kaybının yüksek seviyeleri ve olumsuz duygulanım sergileme gösterdikleri rapor edilmiştir (Pollert ve diğerleri, 2013).Çok kilolu ve obez hastaların fazla yemelerinin belirgin bir örüntüde olmadığı doğrulanmıştır (Stunkard, 2011). Ek olarak, obezite için yeme tutumlarının bir profilini ifade etmek daha zordur çünkü obez bireyler birçok farklı profile sahiptir; “obez kişilik” diye bir tanım yapmak mümkün değildir çünkü obezite oldukça çokunsurludur (Alvarenga, Scagliusi ve Philippi, 2014).

Yeme Bozukluğu ve Neden Olan Faktörler

Yeme bozukluklarının tanımı konusunda henüz fikir birliğine varılamamış olsa da tanımlamak için gerekli olan 3 temel özellik öne sürülmüştür (Fairburn ve Harrison, 2003):

- Yeme alışkanlıklarında ya da kilo kontrolü davranışında belli bir bozulma.
- Ya davranış bozuklukları ya da ilişkili temel yeme bozukluğu özellikleri (mesela yemede bozulma ve bununla ilgili olarak şekil ya da kilonun fazla olarak değerlendirilmesi), fiziksel sağlık veya psikososyal işlevselliğin klinik açıdan önemli derecede bozulmasıyla sonuçlanması.
- Davranışsal bozulma herhangi bir genel medikal rahatsızlığa ya da psikiyatrik duruma ikincil olmamalıdır.

Yeme bozukluklarına sebep olan birtakım faktörler bulunmaktadır ve bunlardan bir tanesi genetik faktörlerdir. Yeme bozukluklarının etiolojisinde genetik faktörlerin etkisi aile ve ikiz araştırmalarından gelmektedir. Ailede yeme bozukluğu bulunan ilk vakaların akrabaları etkilenmemiş olan kontrol grubunun akrabalarına göre bozukluk geliştirmede 10 kat daha fazla risk altındadır (Bulik ve Tozzi, 2004). İkiz çalışmalarına göre Anoreksiya Nervoza, Bulimia Nervoza ve Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu varyanslarının %50-83'ü genetik faktörlü olarak kabul edilmektedir (DalleGrave, 2011).

Yeme bozukluklarının oluşumuna katkı sağlayan bir diğer faktör ise çevresel faktörlerdir. Çevresel faktörlerin yeme bozukluklarının gelişimini bebeğin anne karnındaki oluşumunun başlangıcında etkilediği görülmektedir. Yeme bozukluğu bulunan kişilerin anneleri hamilelik boyunca daha fazla strese maruz kalmış olabilirler (Shoebriidge ve Gowers, 2000).

Bazı çevresel risk faktörleri genel zarar verici deneyimler (örneğin; ihmal, fiziksel ve cinsel taciz, işlevsel olmayan ebeveynlik) olurken diğer faktörler yemek ve kilo ile ilgili zararlı deneyimler (mesela ailece diyet yapmak, çocukluk obezitesi veya ailesel obezite, yemek yeme ve şekille ilgili aile ya da başkaları tarafından yapılan eleştirel yorumlar, zayıf olmak için mesleki ya da eğlenceli amaçlı yapılan baskı) olabilir (Fairburn ve Harrison, 2003).

Kadın cinsiyetine sahip olmak yeme bozuklukları için potansiyel bir risk faktörüdür ama bu ilişkinin ne kadarının sosyal faktörler yerine biyolojik faktörlere atfedilebileceği kesin değildir. Ergenlik de biyolojik (hormonal değişimler, sinaptik budama ve beyindeki miyelinleşme) ve çevresel faktörler (stresli yaşam olayları ve çevresel zorluklar gibi) ile ilişkili olarak yeme bozuklukları için bir diğer risk faktörüdür (Treasure, Claudino ve Zucker, 2011). Bulunan diğer potansiyel risk faktörleri bazı hastalık öncesi karakter özellikleri (örneğin; düşük özsaygı ve mükemmeliyetçilik, zayıflık idealinin içselleştirilmesi, anksiyete bozuklukları), aile öyküsünde depresyon olması, alkoliklik (Bulimia Nervoza'da) ve erken regldir (Bulimia Nervoza'da) (DalleGrave, 2011).

Yaşanılan çevrenin, normal yeme tutumlarını sürdürmede etkili bir rolü olabilir. Örneğin, aileleriyle birlikte yaşayan öğrencilerin öğün düzenleri, yalnız yaşayanlara göre daha düzenli olabilir (Neumark-Sztainer ve diğerleri, 2003). Bununla birlikte, zayıf idealinin içselleştirilmesi, özellikle batı kültüründe kadınlarda beden tatminsizliği, diyet yapma ve diğer olumsuz sonuçlara neden olabilir (Stice ve Agras, 1998). Bu nedenle, çevrenin beslenme davranışları ve beden algısı üzerindeki etkilerinin anlaşılması, sağlıklı beslenme ve pozitif beden imajının korunması açısından önemlidir.

Anoreksiya Nervoza

Anoreksiya Nervoza ciddi derecede düşük kilo, kilo almaya yönelik yoğun korku, vücut şekli ve kilosu ile ilgili bozulmuş algı ve adet görmeme olarak tanımlanmıştır (American Psychiatric Association, 2000). Beden imajı bozukluğu olarak bilinen bu durum, kilo verme çabalarını motive eden ciddi diyet kısıtlamaları, yiyecekleri çıkarma ya da aşırı fiziksel aktivite gibi davranışları tetikleyen, kilo almaya ilgili yoğun korku ve bozulmuş bir algı şeklinde kendini göstermektedir (Zipfel ve diğerleri, 2013).

Anoreksiya Nervoza'da hastalar, yedikleri yiyeceklerin çeşidi ve miktarı ile ilgili ısrarlı ve ciddi derecedeki kısıtlamalarının bir sonucu olarak normal kilonun fazlasıyla altına düşmektedir. Katı diyet kurallarına ek olarak bazı hastalar daha sonraları düşük vücut ağırlıklarına katkı sağlayacak olan etkin egzersizler ile meşgul olurlar. Anoreksiya Nervoza hastaları tipik olarak gereğinden daha az yiyerek kontrol hissini tadarlar. Bazıları kendi kendine kusturma, müshil ve/veya idrar söktürücü ilaçları aşırı kullanma gibi davranışlarda bulunur, özellikle (ama sadece değil) yeme ile birlikte kontrol kaybı epizotlarını deneyimleyen kişiler. Diğer birçok psikopatolojik özellik kendini gösterir, bazıları yarı açlığın bir sonucu olarak. Bunlar depresif ve değişken ruh hali, anksiyete özellikleri, duyarlılık, bozulmuş konsantrasyon, libidoda azalma, yüksek derecede takıntılılık ve bazen açık obsesyonel özellikler ve sosyal geri çekilmedir. Ayrıca çoğu normal kilonun altında olmaktan kaynaklı çoklu fiziksel nitelikleri de içermektedir. Bunlar az uyku, soğuğa karşı hassasiyet, abartılmış tokluk ve enerjide azalmayı içerir (Murphy ve diğerleri, 2010).

Anoreksiya Nervoza ciddi bir hastalıktır. Son 10 yılda ölüm oranının %5-10 olması itibari ile en yüksek ölüm oranına sahip olan psikiyatrik bozukluktur (Harris ve Barraclough, 1998). Ancak daha güncel çalışmalarda ölüm oranının daha az olduğu tespit edilmiştir (Rigaud ve diğerleri, 2011). Genel popülasyondaki Anoreksiya Nervoza yaygınlığı %0.2- ve %0.9 arasındadır ve ağırlıklı olarak ergenleri ve genç kadınları etkilemektedir (Smink, Van Hoeken, ve Hoek 2012). Anoreksiya Nervoza, çeşitli ve ciddi somatik komplikasyonlarla ilişkilidir. Bunlar; yetersiz beslenme, düşük nabız, hipertansiyon, anemi, hormonal dengesizlik ve düşük kemik kitlesidir (Miller ve diğerleri, 2005).

Anoreksik kişiler hayatlarındaki diğer alanlarda kontrol hissini deneyimleyemedikleri için yeme ve bedenleri aracılığı ile kontrol hissini tatmaktadırlar (Bruch, 1982). Williams ve arkadaşları (1990) tarafından yapılan bir diğer araştırmaya göre ise anoreksik hastaların ailelerinin kontrol gruplarına (diyet yapan ya da yapmayan kontrol grupları) göre bağımsızlığı daha az teşvik eden bir yapıda oldukları bilgisine ulaşılmıştır. Öte yandan, düşük benlik saygısının gençlerdeki anoreksik eğilimlerin esas yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Grant ve Fodor, 1986).

Anoreksiya Nervoza durumunda, bireyin kendi bedenini algılama deneyiminde bozulmalar veya tatminsizlik yaşaması, beden imajıyla ilgili kaygıya neden olabilir. Bu durum, yeme kısıtlamasının temel nedenlerinden biri olabilir. Phillipou, Castleve ve Rossell (2018) tarafından yapılan çalışmada da bu durum vurgulanmıştır.

Bulimia Nervoza

Bulimia Nervoza, kilo alımını önlemeye yönelik telafi edici davranışların eşlik ettiği, düzenli aralıklarla tekrarlanan tıknırcasına yeme epizotları olarak karakterize edilmektedir (APA, 2000).

Bulimia Nervoza, kontrolsüz bir şekilde aşırı miktarda yeme epizotları yaşayan bireylerde, bunu telafi etmek amacıyla kendi kendini kusturma, müshil kullanımı veya aşırı egzersiz gibi telafi edici davranışların takip ettiği bir beslenme bozukluğudur (Call, Walsh ve Attia, 2013). Bu durum, tıknırcasına yeme ve ardından çıkarma (temizlenme) davranışının karakteristik özelliklerini içerir (Lewinsohn, Striegel-Moore ve Seeley, 2000). Genellikle başlangıç yaşınının 18 yaş civarında tavan seviyeye ulaştığı görülmektedir. Bulimia Nervoza'nın hayat boyu yaygınlığı yaklaşık %3'tür (Kreipe ve Birndorf, 2000).

Bu bozukluğa sahip bireyler, kontrolsüz yeme epizotları sırasında genellikle yüksek kalorili gıdaları tercih ederler. Ardından, kilo artışını önlemek veya kilo vermek amacıyla telafi edici davranışlara başvururlar. Kendi kendini kusturma, müshil kullanımı veya aşırı egzersiz gibi davranışlar, bu telafi edici sürecin bir parçasıdır. Bulimia Nervoza'nın yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyen fiziksel, psikolojik ve sosyal sonuçları vardır. Bu bozukluğa sahip bireylerde beslenme dengesizlikleri, elektrolit dengesizlikleri, diş ve diş eti problemleri, mide asidinde

artış gibi fiziksel sağlık sorunları görülebilir. Ayrıca, düşük benlik değeri, depresyon, anksiyete ve sosyal izolasyon gibi psikolojik sorunlar da sıkça görülür (Call, Walsh ve Attia, 2013).

Bulimia nervoza hastalığına sahip bireylerde tipik yeme davranışları, öncelikle yüksek karbonhidrat içeriğine sahip yiyeceklere yoğun bir şekilde ilgi göstermeleriyle başlar. Bu yiyeceklere karşı bir dürtü ve istek duyarlar. Ardından, sıklıkla fazla yeme epizodları yaşarlar. Bu fazla yeme dönemleri, şişmanlık korkusu nedeniyle öğün atlama veya az yeme ile takip edilebilir. Bu yeme davranışlarının ardından, bireyler aşırı açlık hissi yaşayabilirler (Ersoy, 1991).

Bu açlık hissi, daha fazla yeme isteğini tetikleyebilir. Bu döngü içerisinde, bireyler aşırı miktarda yemek tüketebilirler. Bu durum, kişilerde suçluluk hissi ve utanç duygusu oluşturabilir. Bulimia nervoza hastalığında, kusma ve laksatiflerin amaç dışı kullanımı da sık görülen davranışlardır. Bireyler, kilo kaybı veya kilo kontrolünü sağlamak amacıyla bu yöntemlere başvurabilirler. Ancak, bu davranışlar sağlığa zarar verebilir ve ciddi fiziksel komplikasyonlara yol açabilir. Bulimia nervoza, kilo kaybı ve kilo kontrolünün sağlanması amacıyla ortaya çıkan bir bozukluktur. Bu süreçte, bireyler beden imajlarından dolayı büyük bir memnuniyetsizlik yaşarlar. Kendi bedenlerini algılamada bozulmalar ve tatminsizlikler deneyimleyebilmektedirler (Ersoy, 1991). Ersoy (1991) tarafından belirtilen bu detaylar, bulimia nervoza hastalığına sahip bireylerin tipik yeme davranışlarını ve bu davranışların beraberinde getirdiği duygusal deneyimleri açıklamaktadır. Bu bilgiler, hastalığın semptomlarını ve etkilerini anlamak için önemlidir ve tedavi yaklaşımlarının geliştirilmesine yardımcı olabilir.

Bulimia Nervoza'da ölüm oranı Anoreksiya Nervoza'ya göre çok daha düşük olsa da çıkarma davranışı ile bağlantılı olarak oluşan elektrolit ve asit baz değişimi nedeniyle bu oran artmaktadır. Bulimia'da bulunan çıkarma davranışlarının %90'ı kendini kusturma veya aşırı müshil kullanımı ile meydana gelmektedir. Kusturmanın çok fazla olması yutma ve sindirim güçlüğüne neden olan kalıcı gastrik asit reflüsüne sebebiyet vermektedir (Westmoreland ve diğerleri, 2016).

Perimolysis, tekrarlayan kusma sonucunda mide asidinin dişlerin dil yüzeyine etkisiyle oluşan diş mine ve diş kemiği aşınmasına verilen isimdir (Uhlen ve diğerleri, 2014). Bu durum, Bulimia Nervoza gibi bir bozuklukta ortaya çıkabilen bir

sonuçtur. Bulimia Nervoza, sık sık kusma eylemlerinin gerçekleştiği bir durumdur ve perimolysis, bu tekrarlayan kusma nedeniyle dişlerde meydana gelen aşınma problemini ifade etmektedir.

Tıkınırcasına Yeme

APA'ya göre tıkınırcasına yeme, düzenli bir şekilde uygunsuz telafi edici kilo kontrol yöntemleri kullanmaksızın yineleyen tıkınırcasına yeme (haftada 1 kez, ortalama olarak son 3 ayda) durumu olarak tanımlanmaktadır. Tıkınırcasına yeme a) Yeme; aralıklı bir zaman diliminde açık bir biçimde çoğu insanın benzer koşullar ve benzer bir zaman diliminde yediği yemek miktarından çok daha fazla yemek yemesi ve b) Epizot boyunca yeme üzerinde kontrol kaybı hissi. Ayrıca kriter tıkınırcasına yeme ile alakalı belirgin bir sıkıntıyı ve aşağıdaki kontrol kaybı göstergelerinin 3 veya daha fazlasını içerir; “normalden çok daha hızlı yemek yeme, rahatsız edici derecede doymuş hissedene kadar yeme, fiziksel olarak aç hissedilmediğinde fazla miktarda yemek yeme, ne kadar çok yediği görüldüğünde utanacağı hissinden dolayı yalnız yemek yeme ve kendinden iğrenme, depresifleşme ya da sonrasında çok suçlu hissetme.” (Akt., Wilson, 2011).

Tıkınırcasına yeme bozukluğu, dünya genelinde önemli bir halk sağlığı sorunudur ve en yaygın görülen yeme bozukluklarından biridir. Dünya Sağlık Örgütü tarafından yapılan güncel bir çalışmaya göre, 4 kıta ve 14 ülkeden yetişkinlerin katılımıyla gerçekleştirilen bir ruh sağlığı anketinde tıkınırcasına yeme bozukluğu oranının yaşam boyu yaygınlığı %1,4 olarak belirlenmiştir (Kessler ve diğerleri, 2013). Bu bozukluk, aşırı yeme atakları, kontrolsüz yeme davranışları ve aşırı kilo alma ile karakterizedir.

Tıkınırcasına yeme bozukluğunda yemek yemek için en yoğun isteğin olumsuz duyguları deneyimlerken oluştuğu görülmüştür. Olumsuz etkileşimli duygular tıkinmayla ilişkilendirilmektedir ve bu ilişki bu popülasyonda kişilerarası problemlerin önemini göstermektedir (Zeeck ve diğerleri, 2011).

Tıkınırcasına yeme yaygın olarak mutsuz duygu durumuyla tetiklenmekle birlikte kişilerarası bir çatışma, kilo ve görüntü ile ilgili kendi kendini eleştirme ve ya perhiz sonrası yoğun açlık ile başlayabilir. Tıkınma başlangıçta birtakım mutsuz duyguları azaltabilir ama fiziksel rahatsızlık, utanç ve kilo alma korkusu çabucak geri gelir (Berg ve diğerleri, 2013).

Tıkınırcasına yeme bozukluğu tedavi arayışında olan kişilerde genellikle fazla kilo ve obezite ile ilişkilendiriliyor olmasına rağmen tıkınırcasına yeme bozukluğu obeziteden farklıdır. Örneğin; tıkınırcasına yeme bozukluğu olmayan kişiler ile kıyaslandığında tıkınırcasına yeme bozukluğu olan kişilerin laboratuvar çalışmalarındaki yeme davranışlarında daha fazla kalori aldıkları, işlevselliklerinde daha çok bozulma olduğu ve hayat kalitelerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir ve çok daha fazla komorbidite göstermektedirler (Wonderlich ve diğerleri, 2009).

Arrow ve diğerleri (1992) öfke/yılgınlık, anksiyete ve üzüntü/depresyonun tıkınırcasına yeme epizotuna%95 oranında öncülük eden duygular olduğunu tespit etmişlerdir (Akt. Dingemans ve diğerleri, 2017). Tıkınırcasına yeme bozukluğu olan kişiler, sağlıklı yaşlılarına nazaran stres ve sonucunda oluşan duyguları daha farklı deneyimlemektedirler. Örneğin; tıkınırcasına yeme bozukluğu olan kişilerde stresörlere ve duygu durumuna bakıldığında sağlıklı kişilere kıyasla daha fazla negatif stresör (okul/iş alanında, aile, arkadaş, çevre ve işlevsel düşünme) deneyimledikleri ve olumsuz duygu durumunu daha az tolere edebildikleri gözlemlenmiştir (Crowther ve diğerleri, 2001; Akt. Dingemans ve diğerleri, 2017).

Tıkınırcasına yeme bozukluğu olan bireylerde bağımlılık ve dürtüsellik gibi kişilik özelliklerine anoreksiyaya oranla daha sık rastlanmaktadır (Gürdal Küey, 2013). Aile bireylerinde veya çocukluk çağında meydana gelen depresyonun, obezitenin ve beden ve görünüşüne dair olumsuz değerlendirmelere maruz kalmanın ve özgüven eksikliğinin Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu'nun gelişmesinde önemli etkenler olduğu bilgisine ulaşılmıştır (Fairburn ve diğerleri, 1998).

Tıkınırcasına yeme bozukluğu, obeziteye neden olan tip-2 diyabet, kalp damar hastalıkları gibi tıbbi komplikasyonlara yol açabileceği gibi yaşam kalitesinin düşmesi ve kişinin toplumsal yaşama uyum sağlayamaması gibi olumsuz sonuçlarla da ilişkilendirilir (Rieger ve diğerleri, 2005).

Tıkınırcasına yeme açlıktan, kendi kendini yoksun bırakma hislerinden ve yüksek derecede gerginlikten ani bir rahatlama sağlamaktadır. Geçici olarak kişinin dikkatini öfke, yılgınlık, gerginlik ve sıkıntıdan uzaklaştırabilir (Lingswiler, Crowther ve Stephens, 1989). Fakat tıkınırcasına yemenin uzun süreli etkileri de mevcuttur. Tıkınırcasına yemenin ertelenmiş olan sonuçları suçluluk, depresyon,

kendi kendini kınama ve iğrenmenin yanında karın ağrısı, baş ağrısı, baş dönmesi ve yorgunluk içermektedir (Leon ve diğerleri, 1985).

Kontrol kaybı ve kilo alımına yönelik yoğun ve irrasyonel korkulara bağlı olarak tıkinarak yemenin ardından kaygı, gerginlik ve panik duygusu yükselmektedir (Rosen ve Leitenberg, 1982). Fazla kilo ve obezite ile ilişkili olması nedeniyle hastalık ve ölüm oranı artmaktadır. Tıkinırcasına yeme bozukluğu olan çoğu kişi fazla kilolu obez ya da ciddi derecede obezdir. Ayrıca tıkinırcasına yeme bozukluğu obezite ile bağlantılı olduğundan hastalık ve ölüm oranıyla beklenilenden çok daha fazla ilişkilidir (Agras, 2001).

İlgili Araştırmalar

Sosyal Medya ile ilgili Araştırmalar

Sosyal medya hızlı iletişim kurmanın verdiği imkân dışında tüm dünya ile ilgili haberlerin paylaşılmasını da kolaylaştırmaktadır. Caplan'ın (2005) çalışmasına göre sosyal medyadaki iletişim yüz yüze iletişime göre jest ve mimiklerin kullanılmaması açısından daha avantajlı olduğu için bireylerin daha rahat olmasını sağlamaktadır ve bu şekilde oluşan iletişim bireyler açısından daha konforlu olarak deneyimlenmektedir. Sosyal kaygı yaşayan kişilerin yüz yüze iletişimden ziyade sanal bir iletişimi tercih ettikleri ifade edilirken sanal bir iletişimi tercih etmenin sosyal medya bağımlılığına sebep olabileceği belirtilmektedir (Caplan, 2002).

Shen ve Williams (2011) tarafından yapılan çalışma, çevrimiçi iletişimin toplumsal bağlantılar üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, çevrimiçi ortamlarda yeni insanlarla iletişim kurmak, yüksek bir çevrimiçi topluluk duygusu oluşturabilmektedir. İnsanlar, çevrimiçi platformlarda aktif olarak katılım göstererek kendilerini bir topluluğun parçası gibi hissedebilirler. Ancak, çalışma aynı zamanda çevrimiçi iletişimin bazı olumsuz etkilerini de ortaya koymuştur. Örneğin, bu iletişim şekli yalnızlık hissini artırabilir ve aile üyeleri ile iletişimde geçirilen süreyi azaltabilir. İnsanlar, çevrimiçi platformlarda daha fazla zaman harcamaya başladıkça, gerçek hayattaki ilişkilerine ve sosyal etkileşimlerine daha az vakit ayırabilmektedirler. Ayrıca, çalışma çevrimiçi iletişim kalitesini de değerlendirmiştir. Bulgular, çevrimiçi iletişimin yüz yüze iletişime göre daha düşük bir kaliteye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, çevrimiçi iletişimin eksiklikleri olduğunu ve gerçek zamanlı yüz yüze etkileşimlerin yerini tam olarak alamadığını

göstermektedir. Yüz yüze iletişimde ses tonu, beden dilinin tamamı gibi faktörler bulunurken, çevrimiçi iletişimde bu unsurlar sınırlıdır ve anlaşılabilirlik açısından bazı zorluklar ortaya çıkabilir.

Bireye gelen mesajların sıklığı ele alınarak incelenen iletişim yoğunluğu ile çevrimiçi topluluk duygusunun pozitif yönde bir ilişkisi olduğu gözlemlenmektedir. Mesaj sıklığı arttıkça çevrimiçi topluluk duygusunun da arttığı belirtilmektedir (Shen ve Williams, 2011). İnterneti bilgi edinme amacı ile kullanan bireylerde ise daha düşük düzeyde yalnızlık ve bunun yanı sıra aile ile olan iletişimde daha uzun ve daha sağlıklı bir iletişim gözlemlenmiştir. İnterneti bilgi edinme amacı ile kullanan bireylerde mahalle, işyeri ve okul gibi ortamlarda topluluk duygusunun daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Shen ve Williams, 2011).

Çevrimiçi oyun oynayan bireylerde, aile iletişim kalitesi incelendiğinde çevrimiçi oyun oynayan bireylerin aile içi iletişim kaliteleri daha düşük bulunmuştur. Fakat bu bireylerde çevrimiçi topluluk duygusunun yüksek olduğu ifade edilmektedir. Oyun esnasında kişilerin var olan sosyal bağlarıyla ilişkilerini sürdürüyor olmaları ya da yabancılarla iletişime geçmeleri çevrimiçi topluluk duygusunu etkilemekte olup var olan sosyal bağları ile çevrimiçi oyun oynayan bireylerin daha az yalnızlık yaşadığı belirtilmektedir (Shen ve Williams, 2011).

Depresyon ve kaygı üzerine yapılan çalışmalar, sosyal medya kullanımının olumsuz sonuçlara neden olabileceğini göstermektedir. Örneğin, Woods ve Scott (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, gençlerin sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte kaygı ve depresyon düzeylerinde artış olduğu gözlenmiştir. Çalışmada, genel sosyal medya kullanımı ve gece saatlerindeki sosyal medya kullanımı ile ergenler arasında bir ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte kaygı ve depresyon düzeylerinin yükseldiğini göstermiştir. Özellikle gece saatlerinde yoğun sosyal medya kullanımı, bu zihinsel sağlık sorunlarının artmasına daha fazla katkıda bulunmuştur. Bu çalışma, sosyal medya kullanımının özellikle ergenlerde kaygı ve depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarının artmasına yol açabileceğini vurgulamaktadır. Gece saatlerindeki sosyal medya kullanımının uyku düzenini etkileyerek bu olumsuz etkileri daha da güçlendirdiği belirtilmektedir.

Barry ve diğ erleri (2017) tarafından yapılan bir araştırma, ergenlerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile ailelerinin kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada, sosyal medya hesap sayısı ve sosyal medyayı kontrol etme sıklığı gibi faktörler ergenlerin ailelerinin kaygı ve depresyon düzeylerini nasıl etkilediği araştırılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, ergenlerin sosyal medya kullanımı arttıkça, ailelerinin kaygı ve depresif belirtilerini ifade etme eğiliminde oldukları görülmüştür. Özellikle sosyal medya hesaplarının sayısı ve sosyal medyanın kontrol edilme sıklığı arttıkça, ergenlerin ailelerinin duygusal sağ lığında olumsuz bir etki gözlenmiştir. Bu bulgular, ergenlerin sosyal medya kullanımının ailelerinin duygusal sağ lığı üzerinde önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Artan sosyal medya kullanımı, ailelerin kaygı ve depresyon düzeylerinde artışa neden olabilir. Bu durum, ergenlerin sosyal medya kullanımının ailelerinin duygusal refahını etkileyebileceği konusunda uyarıcı bir bulgudur.

Sosyal Görünüş Kaygısıyla ilgili Yapılan Araştırmalar

Claes ve diğ erleri (2012) tarafından yapılan çalışmada, 60 kadın örneklemini üzerinde depresyon, kişilik özellikleri ve diyet faktörleri sosyal kaygı tablolarına göre incelenmiştir. Araştırmada, sosyal görünüm kaygısı ve zayıflık, depresyon, fiziksel görünümünden memnuniyetsizlik, kaygı, kimlik sorunları, kilo indeksi, verimlilik, ş üphe, duygusal tereddüt ve düşük düzeyde bağ lanma kişilik özellikleri ile pozitif bir ilişki gözlenmiştir. Bu sonuçlar, sosyal görünüm kaygısının diğ er psikolojik faktörlerle ve kişilik özellikleriyle bağlantılı olduğunu ve bunların tümünün bir arada ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Kang ve diğ erleri (2013) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, üniversite öğrencisi kızların kişilik özellikleri ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, mükemmeliyetçilik, sosyal görünüş kaygısı ve nevroitiklik arasında pozitif ve yüksek düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Çalışma, mükemmeliyetçilik özelliğine sahip olan üniversite öğrencisi kızların daha yüksek düzeyde sosyal görünüş kaygısı yaşadığını ortaya koymaktadır. Mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerine ve başkalarına karşı yüksek beklentileri olduğu ve dışarıdan gelen değerlendirmelere karşı duyarlı oldukları bir kişilik özelliğidir. Bu nedenle, mükemmeliyetçilik özelliğ i sosyal görünüş kaygısının artmasına katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, araştırma sonuçları nevroitiklik ile sosyal

görünüş kaygısı arasında da pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Nevrotiklik, duygusal dengesizlik, endişe, stres ve duygusal tepkilerin yüksek olduğu bir kişilik özelliğidir. Bu özellik, bireylerin sosyal görünüşleriyle ilgili kaygılarını artırarak sosyal görünüş kaygısının yüksek olmasına neden olmaktadır.

Özcan ve diğerleri (2013) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, ergenler ve genç kadınlar arasında benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, gelir düzeyi, aile eğitim düzeyi ve sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Çalışma, daha yüksek gelir düzeyine ve aile eğitim düzeyine sahip olan bireylerin genellikle daha düşük sosyal görünüş kaygısı düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Bu demektir ki, ekonomik olarak daha güçlü ve eğitim düzeyi daha yüksek olan bireyler, genellikle daha az sosyal görünüş kaygısı yaşamaktadır. Öte yandan, sosyal görünüş kaygısı daha yüksek olan bireylerin genellikle daha düşük gelir düzeyine ve aile eğitim düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda, ekonomik ve eğitim düzeyi düşük olan bireylerin sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Vatansever (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışma, lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılmasını incelemiştir. 320 ergenden oluşan örneklemin yarısı lisanslı spor yapan, yarısı ise spor yapmayan katılımcılardan oluşmaktadır. Sonuçlar, lisanslı spor yapan ve spor yapmayan katılımcıların algılanan sosyal destek, benlik saygısı, mental iyi oluş ve sosyal görünüş kaygısı puanları arasında antrenörleri ile ilişki açısından anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. Ancak, takım arkadaşları ile ilişkiye göre puanların farklılaştığı gözlenmiştir. Bu sonuçlar, spor yapmanın bireyler arasındaki sosyal etkileşim ve destek sistemlerini güçlendirebileceğini ve dolayısıyla sosyal görünüş kaygısını azaltabileceğini göstermektedir.

Göksel ve diğerleri (2018) tarafından yapılan başka bir çalışmada, spor hizmetlerini kabul eden bireylerin sosyal görünüm kaygısı ve öznel mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, katılımcıların sosyal görünüm kaygısı ile öznel mutlulukları arasında olumsuz bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yani, sosyal görünüm kaygısı daha yüksek olan bireylerin öznel

mutluluk düzeyinin daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgular, spor hizmetlerine katılan bireylerde sosyal görünüm kaygısının mutluluk düzeyini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir.

Yağan (2019) tarafından yapılan bir araştırmada ise, fitness ile uğraşan 300 kişinin incelenmesi sonucunda sosyal kaygı ve benlik güveni arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma, cinsiyet değişkenlerine göre erkeklerin sosyal görünüm kaygısının kadınlardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, sosyal kaygı ile kendine güven arasında olumsuz bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, fitness ile uğraşan bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin, özellikle erkeklerde, benlik güvenine etkisi olduğunu göstermektedir.

Akkuş, Türk ve Akkuş-Aydemir (2019) yaptıkları çalışmada sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmalarının sonucuna göre, sosyal görünüş kaygısı puanı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği alt faktörlerinden sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite ve beslenme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bunun anlamı, sosyal görünüş kaygısı düzeyi arttıkça, bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları gösterme eğilimlerinin de artmasıdır. Manevi gelişim ve kişiler arası ilişkiler alt faktörleri ise negatif yönde anlamlı ilişki göstermiştir. Yani, bu faktörlerdeki artışın sosyal görünüş kaygısını azaltabileceği düşünülmüştür. Stres yönetimi alt faktörü arasında ise ilişki tespit edilmemiştir.

Korkmaz ve Uslu (2020) tarafından yapılan bir araştırmada, Fitness Merkezi üyeleri üzerinde sosyal görünüm kaygısı ve benlik saygısı arasındaki olumsuz ilişkinin zayıf olduğu bulunmuştur. Ayrıca, egzersiz seviyelerinin artırılmasının, kendine saygı ve sosyal kaygı düzeyini artırabileceği ve benlik saygısını azaltabileceği belirlenmiştir. Bu sonuçlar, sosyal görünüm kaygısı düzeyinin, spor ve benlikte sosyalleşme seviyesine sahip bireylerde daha düşük bir seviyede olabileceğini işaret etmektedir. Yani, egzersiz yapmak ve sosyal faaliyetlere katılmak, insanların kendilerine güvenlerini artırabilir ve sosyal kaygı düzeylerini azaltarak sosyal görünüm kaygısının da azalmasına yardımcı olabilir.

Yeme Bozuklukları ile İlgili Araştırmalar

Hood ve diğerleri (2000) tarafından yapılan bir çalışmaya göre yemeyi daha az kısıtlayan ailelerin çocuklarının ve özellikle buna besin kısıtlaması da eşlik ederse vücudunda aşırı yağ gelişimine neden olduğu ifade edilmiştir. Bu ilişkiye sağlıklı yeme davranışı içeren ebeveyn rol modeli veyahut diğer, direkt olmayan, muhtemelen bilinçaltında gelişen bir yolla çocuğun doğuştan gelen besin alım düzeninin bastırılması gibi davranışsal sonuçlar aracılık ettiği de belirtilmiştir.

Yeme bozukluğu olan çocukların aileleriyle ilgili yapılan araştırmalar, bu ailelerin çoğunlukla aşırı koruyucu, müdahaleci, eleştirel ve çocuklarının duygusal ihtiyaçlarına yeterince önem veremeyen ebeveynler olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bu ebeveynlerin genellikle çocuklarıyla duygusal olarak bağ kurmakta zorlandıkları ve yeterince destek olamadıkları belirtilmektedir (Soenens ve diğerleri, 2008).

Çelikel ve diğerleri (2008) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, öğrencilerin yeme tutumları ile annelerinin obsesif kompulsif semptomları arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, annelerin obsesif kompulsif semptomlarının artmasıyla birlikte öğrencilerin yeme tutumlarında olumsuz değişikliklerin meydana gelebileceğini göstermektedir. Yani, annelerin obsesif kompulsif semptomları ne kadar artarsa, öğrencilerin yeme tutumları da o derecede olumsuz yönde etkilenebilir. Araştırmada, öğrencilerin yeme tutumlarının annelerinin obsesif kompulsif semptomlarıyla ilişkili olduğu bulgusu elde edilmiştir. Obsesif kompulsif semptomlar, takıntılar ve tekrarlayan davranışlar şeklinde kendini gösteren bir bozukluktur. Annelerin bu semptomları daha fazla yaşadığı durumlarda, öğrencilerin yeme tutumlarında negatif etkilerin ortaya çıkabileceği saptanmıştır. Bu bulgular, annelerin obsesif kompulsif semptomlarının artmasıyla birlikte öğrencilerin yeme tutumlarında değişikliklerin görülebileceğini göstermektedir. Örneğin, annelerin aşırı titizlik veya düzen takıntısı gibi semptomları varsa, çocukların da yemek yeme alışkanlıklarında kısıtlamalar veya zorluklar yaşama eğiliminde olabileceği düşünülmektedir. Bu durum, çocukların sağlıklı bir beslenme düzeni geliştirmelerini engelleyebilir ve yeme bozukluklarına yatkınlık oluşturabilir.

Ayrıca, Patrick ve diğerleri (2013) tarafından yürütülen çalışmalarda, çocukların yeme davranışları üzerinde ebeveyn davranış ve stillerinin etkisi

araştırılmıştır. Bu çalışmalarda, kısıtlama veya denetleme gibi talepkar ve kontrol edici davranışların olumsuz yeme davranışlarıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Yani, ebeveynlerin aşırı kısıtlayıcı veya kontrol edici davranışları, çocukların yeme alışkanlıklarını olumsuz etkileyebilir ve sağlıksız yeme davranışlarına neden olabilir.

Gropper ve diğerleri (2014) tarafından yapılan bir araştırmada, özellikle üniversite eğitimi sürecinin ilk yılında olan öğrenciler arasında yaygın bir şekilde yeme bozukluklarının görüldüğü belirtilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin üçte ikisi kilo aldıklarını ifade etmiştir. Bu bulgu, üniversiteye başlama süreciyle birlikte yaşanan değişikliklerin, öğrencilerin yeme alışkanlıklarını etkileyebileceğini göstermektedir. Ayrıca, araştırmada ilk yılın yeme bozukluklarının gelişimi için kritik bir dönem olduğuna dikkat çekilmiştir. İlk yıl, öğrencilerin yeni bir ortama uyum sağlama, akademik ve sosyal baskılarla başa çıkma gibi birçok zorlukla karşılaştıkları bir dönemdir. Bu süreçteki stres ve değişiklikler, yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında etkili olabilir. Bu nedenle, üniversite eğitimi sürecindeki öğrencilerin yeme bozukluklarına yönelik destek ve farkındalık konusunda önlemler alınması gereklidir.

Vogel ve diğerleri (2014) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, sosyal medya kullanımının genç yetişkinlerde sosyal görünüş kaygısını nasıl etkilediği konusuna odaklanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, sosyal medya kullanımı, genç yetişkinler arasında sosyal karşılaştırma yoluyla ortaya çıkan sosyal görünüş kaygısını artırmaktadır. Yani, sosyal medyanın etkisiyle bireyler kendilerini diğer insanlarla karşılaştırmakta ve bu durum sosyal görünüşleriyle ilgili kaygıları tetiklemektedir. Araştırmanın sonuçları, özellikle sosyal karşılaştırma eğilimi yüksek olan bireylerin sosyal medya kullanımının daha olumsuz sonuçlar doğurduğunu göstermektedir. Sosyal karşılaştırma eğilimi yüksek olan kişiler, kendilerini sürekli olarak diğer insanlarla kıyaslayarak sosyal medyadaki gönderileri, fotoğrafları ve paylaşımlarıyla karşılaştırmaktadır. Bu durum da sosyal görünüş kaygısının artmasına neden olabilmektedir.

Turner ve diğerlerinin (2017) yaptığı bir çalışma, yeme bozukluğu olan kadınların sosyal medya kullanımının duygu düzenlemesi, zorunlu egzersiz ve hastalık şiddeti arasındaki ilişki üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçları, yeme bozukluğu olan kadınların sosyal medya kullanımının olumsuz duygusal

sonuçlara ve hastalık şiddetinde artışa yol açabileceğini göstermektedir. Bu da sosyal medyanın yeme bozukluğu olan bireyler için zararlı bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir. Çalışmada, yeme bozukluğu olan kadınların sosyal medya kullanımının duygu düzenlemesi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yeme bozukluğu olan bireylerin sosyal medya platformlarında yayımlanan diyet, vücut görüntüsü veya zayıflama ile ilgili içeriklere maruz kalması, olumsuz duygusal tepkilere yol açabilmektedir. Bu içerikler, kendilerini daha kötü hissetmelerine, yetersizlik duygusu yaşamalarına ve kendi vücutlarıyla ilgili olumsuz algılar geliştirmelerine neden olabilmektedir. Araştırmanın bir diğer bulgusu, yeme bozukluğu olan kadınların sosyal medya kullanımının zorunlu egzersiz davranışlarıyla ilişkili olduğudur. Sosyal medya platformları, bazı kullanıcılarına egzersiz yapma konusunda teşvik eden veya zorlayıcı mesajlar içerebilir. Yeme bozukluğu olan kadınlar, bu tür mesajlara maruz kaldıklarında, zorunlu egzersiz davranışlarını artırma eğiliminde olabilirler. Bu da yeme bozukluğunun şiddetini artırabilir.

Fardouly ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, genç kadınların Instagram kullanımının vücut algısı endişeleri ve ruh hali üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmanın bulguları, Instagram kullanımının genç kadınların vücut algısı endişeleri ve olumsuz ruh halleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, özellikle genç kadınların sosyal medya kullanımının sınırlandırılması gerektiğine işaret etmektedir. Çalışmada, genç kadınların Instagram platformunda yayımlanan fotoğraflara maruz kalmalarının, vücut algısı üzerinde olumsuz etkileri olduğu bulunmuştur. Instagram, genellikle mükemmel ve idealize edilmiş beden görüntülerinin paylaşıldığı bir ortam olarak bilinir. Bu tür içerikler, genç kadınların kendi vücutlarıyla ilgili endişeler geliştirmelerine ve olumsuz bir vücut algısı geliştirmelerine neden olabilir. Araştırma ayrıca, Instagram kullanımının genç kadınların ruh hali üzerindeki etkisini de incelemiştir. Instagram'da yayımlanan fotoğraflar, genellikle filtreler ve düzenlemelerle mükemmelleştirilmiş bir görünüm sunar. Bu da gerçeklikten uzak bir algı yaratır ve genç kadınların kendi yaşamlarını, vücutlarını veya başarılarını diğer insanlarla karşılaştırmalarına yol açabilir. Bu durum da olumsuz ruh hali, mutsuzluk ve kendine değer eksikliği gibi duygusal sorunlara neden olabilir.

Sosyal Medya, Yeme Tutumu ve Sosyal Görünüş Kaygısı ile ilgili Araştırmalar

Himmelstein ve Virden (2019) tarafından yapılan araştırma, üniversite kadınlarının Facebook ve Instagram gibi sosyal medya platformlarında idealize edilmiş medya görüntülerinin karşılaştırılmasının beden imajı endişeleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmada, katılımcılara belirli bir süre boyunca Instagram veya Facebook kullanmaları sağlanmış ve sonrasında beden imajı endişeleri ölçülmüştür. Araştırmanın bulguları, Instagram kullanımının daha fazla idealize edilmiş medya görüntüsüne maruz kalmanın kadınların beden imajı endişelerini artırdığını göstermiştir. Instagram, görsel içeriklerin daha yoğun olduğu bir platform olması ve kullanıcıların genellikle mükemmeliyetçilikle ilişkilendirilen fotoğraflar paylaşması nedeniyle idealize edilmiş bedenlere daha fazla maruziyet sağlamaktadır. Bu durum, kadınların kendi bedenleriyle karşılaştırmalarını ve olumsuz duygular geliştirmelerini tetikleyebilmektedir.

Koç ve Duman (2020) tarafından yapılan araştırma, Van'daki üniversite öğrencileri arasında sosyal medya kullanımı, beden imajı ve yeme tutumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada, katılımcılara sosyal medya kullanım düzeyleri, beden imajı algıları ve yeme tutumu üzerine anketler uygulanmıştır. Araştırmanın bulguları, daha fazla sosyal medya kullanımının olumsuz beden imajı ve yeme tutumuyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Yüksek sosyal medya kullanımı, katılımcıların kendilerini daha fazla olumsuz değerlendirmelerine ve bedenleriyle ilgili endişeler yaşamalarına neden olmuştur. Özellikle kadın öğrenciler, sosyal medyada yer alan idealize edilmiş beden görüntüleriyle daha fazla karşılaşmakta ve bu normlara uyma baskısı altında hissetmektedirler. Bu durum, kadınların beden imajı üzerinde daha fazla etkiye sahip olmalarına yol açmaktadır. Ayrıca, araştırma sonuçları kadın öğrencilerin bu etkilere erkek öğrencilere göre daha fazla maruz kaldığını göstermiştir. Kadınlar, sosyal medyada paylaşılan ideal bedenlere daha fazla maruz kalma eğilimindedir ve bu da beden imajı endişelerini artırabilmektedir.

Aydın ve Aktaş (2021) tarafından gerçekleştirilen bu araştırma, Türkiye'de sosyal medya kullanımı, beden imajı ve yeme tutumu arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Çalışmanın bulguları, sosyal medya kullanımının beden imajı ve yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmaya katılan bireyler arasında sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte olumsuz

beden imajının da arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, sosyal medya kullanımının yeme tutumu üzerinde de etkili olduğu ve sağlıksız yeme alışkanlıklarının daha yaygın hale geldiği belirlenmiştir. Bu bulgular, sosyal medyanın beden algısı ve yeme tutumu üzerindeki olumsuz etkisini vurgulayarak, bireylerin sosyal medyayı daha bilinçli bir şekilde kullanmalarının önemini vurgulamaktadır.

Türkmen ve Arslan (2021) tarafından yapılan araştırma, Türkiye'deki ergenler arasında sosyal medya kullanımının beden imajı ve yeme tutumu üzerindeki etkisini incelemektedir. Araştırmanın bulguları, daha fazla sosyal medya kullanımının olumsuz beden imajı ve yeme tutumu ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Ergenler, sosyal medya platformlarında sıkça idealize edilmiş bedenlerin sergilendiği içeriklerle karşılaşmakta ve bu durum bedenleriyle ilgili olumsuz düşünceleri artırmaktadır. Aynı zamanda, sosyal medya kullanımı, ergenlerin sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve yeme tutumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu bulgular, sosyal medya kullanımının ergenlerin beden imajı ve yeme tutumu üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ve ergenlerin bu platformları daha bilinçli bir şekilde kullanmalarının önemini vurgulamaktadır.

Şahin ve Karadere (2022) tarafından yapılan araştırma, Türkiye'deki kadınlar arasında sosyal medya kullanımının beden algısı, yeme tutumu ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisini incelemiştir. Bulgular, daha fazla sosyal medya kullanımının olumsuz beden algısı ve yeme tutumu ile ilişkili olduğunu ve bu durumun yaşam kalitesini etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Kadınlar, sosyal medya platformlarında idealize edilmiş bedenlerin sergilendiği ve estetik normların vurgulandığı içeriklere daha fazla maruz kaldıkları için bedenleriyle ilgili endişelerini artırmaktadırlar. Aynı şekilde, sosyal medyada sağlıksız beslenme, diyet trendleri ve vücut şekillendirmeye ilgili mesajlara maruz kalmak da yeme tutumu üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Bu bulgular, sosyal medya kullanımının kadınların beden algısı ve yeme tutumu üzerinde önemli bir rol oynadığını ve bu durumun yaşam kalitesini etkileyebileceğini vurgulamaktadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, bir anket çalışmasıdır ve nicel verilere dayanmaktadır. İlişkisel tarama modeli kullanılmıştır ve bu model, iki veya daha fazla değişken arasındaki bir ilişki olup olmadığını belirlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2009). Araştırmanın temel amacı, yetişkinlerde sosyal medya kullanımının sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu ile ilişkisini incelemektir. Bu nedenle, araştırma modeli, bu ilişkileri ortaya çıkarmak için uygun bir ilişkisel tarama modeli kullanmaktadır.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde (KKTC) yaşayan yetişkin bireylerdir. Araştırmanın örneklemini ise evreni bilinmeyen örneklem formülüne göre %95 güven aralığında evreni temsil edebilecek asgari örneklem büyüklüğü 384 olarak hesaplanmıştır. Bu örneklemden kolayda örnekleme ile seçilen 384 yetişkin birey oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme; katılımcıların seçiminin uygunlukları ve gönüllülükleri göz önünde bulundurularak yapıldığı, örneklemin araştırma amacına dair kullanışlı bilgi sağladığı yöntemdir (Creswell, 2017).

Tablo 1.*Örneklemin Sosyo-demografik Özelliklerinin Dağılımı*

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	187	48,7
Erkek	197	51,3
Eğitim Düzeyi		
Lise mezunu	85	22,1
Üniversite öğrencisi	47	12,2
Üniversite mezunu	198	51,6
Lisansüstü (master veya doktora) mezunu	54	14,1
Kilonuzu Nasıl Buluyorsunuz?		
Az	44	11,5
İdeal	138	35,9
Fazla	165	43,0
Çok fazla	37	9,6
Yemek Yeme Tutumu		
Yeme davranışı bozukluğuna yatkın	27	7,0
Yeme davranışı bozukluğuna yatkın değil	357	93,0

Çalışmaya toplam 384 katılımcı dahil olmuştur ve bunların 187'si (%48,7) kadın, 197'si (%51,3) erkektir. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı tablo 1'de sunulmuştur. Yemek yeme testi, çalışmaya dahil olan katılımcılara uygulanmıştır. Test sonucuna göre, katılımcıların 27'si (%7,0) yeme davranışı bozukluğuna yatkın bulunurken, 357'si (%93,0) yeme davranışı bozukluğuna yatkın değil bulunmuştur. Katılımcıların yaşlarının ortalaması 36.27'dir ve yaş aralığı 16-65'dir.

Katılımcıların 85'i (%22,1) lise mezunu, 47'si (%12,2) üniversite öğrencisi, 198'i (%51,6) üniversite öğrencisi ve 54'ü (%14,1) lisansüstü (master veya doktora) mezunudur. Bireylerin 44'ü (%11,5) kendi kilo durumunu az, 138'i (%35,9) kendi

kilo durumunu ideal, 165'i (%43,0) kendi kilo durumunu fazla ve 37'si (%9,6) kendi kilo durumunu çok fazla bulduğunu belirtmiştir.

Verilerin Toplanması

Bu araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için gerekli etik kurul izni Yakın Doğu Üniversitesi tarafından alınmıştır. Etik kurul raporu 19 Ekim 2022 tarihinde alınmıştır ve numarası YDÜ/SB/2022/1355 olarak kaydedilmiştir.

Çalışmanın verileri online olarak Google Forms üzerinden toplanmıştır.

Çalışmaya katılan kişilere, veri toplama araçlarının linkleri WhatsApp, Instagram ve Messenger üzerinden gönderilmiştir. Katılımcılar için hazırlanan Bilgilendirme ve Aydınlatılmış Onam Formları, online web tabanının ilk sayfasına yerleştirilmiştir ve katılımcılara, Formları okuyup kabul ettiklerini anladıklarında "sonraki" butonuna basmaları gerektiği belirtilmiştir.

Uygulama, 01 Aralık 2022 – 28 Şubat 2023 tarihleri arasında yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu

Katılımcının kişisel bilgilerine ulaşmak amacı ile araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Araştırmacı tarafından hazırlanan formda katılımcılara, cinsiyeti, yaşı, eğitim ve medeni durumu, katılımcının boyu, kilosu ve hedefledikleri ideal kilosu, şu anki kilosunu nasıl algıladıkları, sosyal medyadaki diğer kişilerinin görünüşleriyle kıyaslama ve dış görünüşe verdikleri önem derecesi ile ilgili toplam 11 soru bulunmaktadır (Ek-3).

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Araştırmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları ölçülmüştür ve bu amaçla Hart ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen 16 maddelik 5'li likert tipinde bir Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise Doğan (2010) tarafından yapılmıştır.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, ölçekten alınan yüksek puanların yüksek sosyal görünüş kaygısını, düşük puanların ise düşük sosyal görünüş kaygısını gösterdiği 16 maddeden oluşan bir 5'li likert ölçektir. Ölçeğin en yüksek puanı 80, en

düşük puanı ise 16'dır. Doğan (2010) tarafından yapılan Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Daha sonra yapılan revizyon çalışmasında ise Doğan (2011) ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının .91 olduğunu rapor etmiştir (Ek-4).

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu (SMBÖ-YF)

Bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geliştirilen bir ölçek kullanılmıştır. Beşli likert tipinde olan ölçek 20 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Sanal tolerans alt boyutu 1-11. maddeler arasında yer alırken, sanal iletişim alt boyutu ise 12-20. maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin 5 ve 11. maddeleri ters olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin geneli için iç tutarlılık (Cronbach Alpha) katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır.

Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geliştirilen ölçeğin alt boyutları, sanal tolerans için .92 ve sanal iletişim için .91'dir. Ölçeğin geneli için iç tutarlılık (Cronbach Alpha) katsayısı .94, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise genel olarak .93'tür. Sanal hoşgörü alt boyutu için .91 ve sanal iletişim alt boyutu için .90 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin en düşük puanı 20, en yüksek puanı ise 100'dür. Puanların yükselmesi, bireyin sosyal medya bağımlılık düzeyinin arttığını göstermektedir (Şahin ve Yağcı, 2017) (Ek-5).

Yeme tutumu testi-40 (YTT-40)

Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilen Yeme Tutumları Testi-40, Anoreksiya Nervosa semptomlarını ölçmek için kullanılmaktadır. Yeme Tutumları Testi-40, anoreksiya nervosa semptomlarının ölçülmesinde kullanılan bir ölçektir. İlk olarak Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilmiştir ve daha sonra Mancilla-Diaz ve ark. (2007) tarafından normal bireylerde yeme davranışlarındaki olası bozuklukların belirtilerini ölçmek için de kullanılmıştır. YTT-40 ölçeğinin ilk Türk kültürüne adaptasyon çalışması 1985 yılında Doğan tarafından yapılmıştır ve ikinci kez 1989 yılında Savaşır ve Erol tarafından tekrar yapılmıştır. Ölçek 40 maddeden oluşur ve bireylerin kendi başına cevaplayabileceği bir ölçektir. Katılımcılar, her bir madde için "her zaman", "çok sık", "sıklıkla", "bazen", "nadiren" veya "hiçbir zaman" yanıtlarından birini işaretlerler.

Anorektik yönde verilen her cevap (1., 18., 19., 23. ve 39. maddelerde asla ve kalan sorularda her zaman) "3" puan olarak hesaplanır ve yanındaki seçenekler sırasıyla "2" puan ve "1" puan olarak hesaplanır. Anoreksiya davranışlarıyla ilgili olmayan yanıtlar puanlanmaz. Olası puan aralığı 0-120 arasındadır ve anoreksiya nervoza tanısı için kesme noktası 30 olarak belirlenmiştir. Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .84, test-tekrar test katsayısı ise .78 olarak bulunmuştur. (Ek-6)

Veri Analizi

Bu araştırmada, elde edilen verilerin analizi için sosyal bilimler için tasarlanmış istatistiksel bir yazılım olan SPSS 22.0 kullanılmıştır. Toplam 384 katılımcıdan veri toplanmış ve bu veriler SPSS programına aktarılmıştır. Veri toplama sürecinde verilerin ön analizi, örneklemin demografik özelliklerinin belirlenmesi için frekans analizi gibi işlemler gerçekleştirilmiştir. Verilerin parametrik veya nonparametrik analizlere uygun olup olmadığına karar vermek için Kolmogorov-Smirnov normal dağılım testi yapılmıştır. Ayrıca, verilere ait betimsel istatistikler (mod, medyan, ortalama, basıklık, çarpıklık, vb.) incelenerek, verilerin normal dağılım gösterip göstermediği değerlendirilmiştir. Veri temizliği işlemleri tamamlandıktan sonra, analizlere devam edilmiştir.

Bu araştırmada, veri setlerinin analizi için Pearson korelasyon analizi, bağımsız örneklemler t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yöntemleri kullanılmıştır. ANOVA sonrası Games-Howell post hoc testi ile ikili farklılıklar detaylı olarak incelenmiştir. Ayrıca, değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisi ise regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular %95 güven aralığı ve %5 anlamlılık düzeyi göz önünde bulundurularak rapor edilmiştir. Ayrıca, demografik değişkenler ile veri setleri arasındaki ilişki de incelenmiş ve sonuçlar raporlanmıştır.

Tablo 2.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Yeme Tutumu Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	N	X	Ss	Min.	Maks.	Çarpıklık	Basıklık	KS
Sosyal Görünüş Kaygısı Ö.	384	30.44	12.27	16	64	.939	-.080	.000
Yeme Tutumu Ö.	384	16.44	7.19	3	37	.723	.065	.000
Sosyal Medya Bağımlılığı Ö.	384	49.27	16.04	22	92	.512	-.371	.000
Sanal Tolerans	384	28.83	9.28	13	53	.409	-.506	.000
Sanal İletişim	384	20.44	7.92	9	45	.645	.315	.000

Tablo 2'de, sosyal görünüş kaygısı ölçeği, yeme tutumu ölçeği, sosyal medya bağımlılığı ölçeği, sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyutlarına ait puanların tanımlayıcı istatistikleri sunulmuştur. Değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov normal dağılım testi yapılmıştır. Test sonucunda, değişkenlerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Ancak, değişkenlere ait puanların normal dağılım gösterdiği ve basıklık ile çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında yer aldığı görülmüştür. Bu nedenle, değişkenlerin normal dağılım gösterdiği varsayılarak, sonraki analizlerde parametrik analizler kullanılmıştır.

Araştırma Planı ve Süreci

Araştırmanın ilk aşamasında, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu (SMBÖ-YF) ve Yeme Tutumu Testi-40 (YTT-40) için ölçme araçlarını geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan izinler alınmıştır. Ölçme araçlarının kullanım izinleri Ek-7'de belirtilmiştir.	Eylül 2022
Araştırmanın ikinci aşamasında, Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu'na başvurulmuş ve araştırmanın etik kurallara uygunluğu için Etik Kurul İzni alınmıştır. Etik Kurul İzni Ek-8'de yer almaktadır.	Ekim 2022
Kavramsal temeller ve ilgili araştırmaların incelenmesi	Kasım 2022-Aralık 2022
Üçüncü aşamada katılımcılara katılımcı bilgi formu, katılımcı onam formu, kişisel bilgi formu ve ölçekler Google Form ile çevrimiçi olarak düzenlenmiş ve katılımcılara uygulanmıştır.	Aralık 2022 – Şubat 2023
Elde edilen istatistiksel bulguların literatürdeki mevcut bilgilerle karşılaştırılması sonucunda, konu hakkında yeni bilgiler elde edildiği ve bu bulguların literatüre katkı sağladığı belirlenmiştir. Bu bulguların pratik uygulamalara yansıtılması için önerilerde bulunulmuştur.	Şubat 2023-Nisan 2023

BÖLÜM IV

BULGULAR

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Tablo 3.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları

		N	X	Ss	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı Ö.	Kadın	187	49.0	15.16	-.322	.748
	Erkek	197	49.52	16.87		
Sanal Tolerans	Kadın	187	29.04	9.38	.446	.656
	Erkek	197	28.62	9.2		
Sanal İletişim	Kadın	187	19.95	7.13	-1.177	.240
	Erkek	197	20.9	8.59		

Cinsiyetlerine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği, sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyutlarının toplam puanları arasında farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyutlarına ait puanlar cinsiyetlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir (sırasıyla $t(382)=-0.322$, $p>0.05$; $t(382)=0.446$, $p>0.05$; $t(382)=-1.177$, $p>0.05$).

Tablo 4.*Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları*

		N	X	Ss	F	p	Fark
Sosyal Medya Bağımlılığı Ö.	Lise mezunu ₁				1.582	.193	-
	Üniversite öğrencisi ₂	85	46.89	14.53			
	Üniversite mezunu ₃	47	47.23	15.47			
	Lisansüstü mezunu ₄	198	50.00	17.11			
	Lise mezunu ₁	54	52.11	14.39			
	Üniversite öğrencisi ₂				.932	.425	-
	Üniversite mezunu ₃	85	27.58	8.62			
	Lisansüstü mezunu ₄	47	28.32	9.18			
	Lise mezunu ₁	198	29.18	10.05			
	Üniversite öğrencisi ₂	54	29.98	7.21			
Sanal İletişim	Lise mezunu ₁				2.141	.095	-
	Üniversite öğrencisi ₂	85	19.32	7.71			
	Üniversite mezunu ₃	47	18.91	7.74			
	Lisansüstü mezunu ₄	198	20.82	7.85			
	Lise mezunu ₁	54	22.13	8.42			
	Üniversite öğrencisi ₂						

Sosyal medya bağımlılığı ölçeği ve sanal tolerans, sanal iletişim alt boyutlarının toplam puanlarının eğitim düzeyine göre farklılık olup olmadığını test etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapıldı. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların eğitim düzeylerine göre sosyal medya bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F(3,380)= 1.582, p>.05$).

Ayrıca, katılımcıların eğitim düzeylerine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin sanal tolerans alt boyutu puanları da istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir ($F(3,380)=.932, p>.05$). Benzer şekilde, sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin sanal iletişim alt boyutu puanları da bireylerin eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir ($F(3,380)=2.141, p>.05$).

Tablo 5.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Kilo Algısına Göre ANOVA Sonuçları

		N	X	Ss	F	p	Fark
Sosyal Medya Bağımlılığı Ö.	Az ₁	44	55.20	18.19	3.015	.030	1>4
	İdeal ₂	138	49.42	14.54			
	Fazla ₃	165	48.50	16.56			
	Çok fazla ₄	37	45.11	15.03			
Sanal Tolerans	Az ₁	44	33.75	10.53	4.868	.002	1>2,3,4
	İdeal ₂	138	28.46	9.11			
	Fazla ₃	165	27.95	8.86			
	Çok fazla ₄	37	28.27	8.83			
Sanal İletişim	Az ₁	44	21.45	8.24	3.043	.029	2>4
	İdeal ₂	138	20.96	6.98			
	Fazla ₃	165	20.55	8.58			
	Çok fazla ₄	37	16.84	7.07			

Sosyal medya bağımlılığı ölçeği ve sanal tolerans, sanal iletişim alt boyutlarının toplam puanlarının katılımcıların kilolarına göre farklılık gösterip

göstermediği tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda, sosyal medya bağımlılığı puanları, katılımcıların kilolarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir, $F(3,380)= 3.015$, $p<.05$. Bonferroni çoklu karşılaştırma analizi sonucunda, kilosunu az bulan bireylerin sosyal medya bağımlılığı puanı ortalamaları ($X=55.2$), kilosunu çok fazla bulan bireylerin sosyal medya bağımlılığı puanı ortalamalarından ($X=45.11$) istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksektir.

Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin sanal iletişim alt boyutu puanlarının ortalamaları da katılımcıların kilolarını nasıl bulduklarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir, $F(3,380)= 2.723$, $p<.05$. Bonferroni çoklu karşılaştırma analizine göre, kilosunu az bulan bireylerin sanal iletişim puanı ortalamaları ($X=17.39$) ile kilosunu çok fazla bulan bireylerin sanal iletişim puanı ortalamaları ($X=13.39$) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Ancak, diğer gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin sanal iletişim alt boyutu puanlarının, katılımcıların kilolarını nasıl bulduklarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, $F(3,380)= 3.043$, $p<.05$. Bonferroni çoklu karşılaştırma analizi sonucuna göre, kilosunu ideal bulan bireylerin sanal iletişim puanı ortalamaları ($X=20.96$), kilosunu çok fazla bulan bireylerin sanal iletişim puanı ortalamalarından ($X=16.84$) istatistiksel olarak daha yüksektir.

Tablo 6.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Yeme Tutumu Testi Sonucuna Göre T Testi Sonuçları

		N	X	Ss	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı Ö.	Yeme dav. bzk. yatkın	27	43.11	11.7	-2.078	.038
	Yeme dav. bzk. yatkın değil	357	49.73	16.24		
Sanal Tolerans	Yeme dav. bzk. yatkın	27	24.22	7.18	-2.696	.007
	Yeme dav. bzk. yatkın değil	357	29.17	9.34		

Sanal İletişim	Yeme dav. bzk. yatkın	27	18.88	5.81	-1.055	.292
	Yeme dav. bzk. yatkın değil	357	20.55	8.05		

Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin ve sanal tolerans, sanal iletişim alt boyutlarının toplam puanının bireylerin yeme tutumu testi sonucuna göre farklılık olup olmadığını test etmek amacı ile bağlantısız örneklem t testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanlarının ortalamaları bireylerin yeme tutumu testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir, $t(382) = -2.078, p < .05$. Buna göre yeme davranışı bozukluğuna yatkın olan bireylerin sosyal medya bağımlılığı puanı ortalamaları ($X=43.1$), yeme davranışı bozukluğuna yatkın olmayan bireylerin sosyal medya bağımlılığı puanı ortalamalarından ($X=49.73$) istatistiksel olarak daha düşüktür.

Benzer şekilde, sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin sanal tolerans alt boyutu puanlarının ortalamaları da bireylerin yeme tutumu testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir, $t(382) = -2.696, p < .05$. Buna göre yeme davranışı bozukluğuna yatkın olan bireylerin sanal tolerans puanı ortalamaları ($X=24.22$), yeme davranışı bozukluğuna yatkın olmayan bireylerin sanal tolerans puanı ortalamalarından ($X=29.18$) istatistiksel olarak daha düşüktür.

Ancak, sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin sanal iletişim alt boyutu puanlarının ortalamaları da bireylerin yeme tutumu testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir, $t(382) = -1.055, p > .05$.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Tablo 7.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları

		N	X	Ss	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı Ö.	Kadın	187	29.36	10.71	-1.683	.093
	Erkek	197	31.47	13.53		

Bireylerin cinsiyetlerine göre sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin toplam puanları arasında farklılık olup olmadığını test etmek için bağımsız örneklem t-testi yapıldı.

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının cinsiyetlerine göre ortalama değerleri istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir; $t(382) = -1.683, p > .05$.

Tablo 8.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

		N	X	Ss	F	p	Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı Ö.	Lise mezunu ₁				.557	.644	-
	Üniversite öğrencisi ₂	85	30.88	12.31			
	Üniversite mezunu ₃	47	32.31	12.12			
	Lisansüstü mezunu ₄	198	30.05	12.71			
		54	29.57	10.72			

Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin toplam puanlarının farklı eğitim düzeylerine sahip bireyler arasında farklılık gösterip göstermediğini incelemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda, sosyal görünüş kaygısı puanlarının eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($F(3,380)=0.557, p>.05$).

Tablo 9.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin Kilo Algısına Göre ANOVA Sonuçları

		N	X	Ss	F	p	Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı Ö.	Az ₁	44	32.29	12.73	1.430	.234	-
	İdeal ₂	138	30.55	13.09			
	Fazla ₃	165	29.26	11.22			
	Çok fazla ₄	37	33.1	12.82			

Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin toplam puanlarının katılımcıların kilolarını nasıl değerlendirdiklerine göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda, sosyal görünüş kaygısı puanları, katılımcıların kilolarını nasıl değerlendirdiklerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir, $F(3,380)= 1.430, p>.05$.

Tablo 10.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin Yeme Tutumu Testi Sonucuna Göre T Testi Sonuçları

		N	X	Ss	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı Ö.	Yeme davranışı bzk. yatkın	27	33.66	12.42	1.415	.158
	Yeme davranışı bzk. yatkın değil	357	30.2	12.24		

Bu çalışmada, sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanları ile bireylerin yeme tutumu testi sonuçları arasındaki ilişkiyi test etmek için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının ortalamaları ile yeme tutumu testi sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t(382)=1.415, p>.05$).

Yeme Tutumu Ölçeğinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Tablo 11.

Yeme Tutumu Ölçeğinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları

		N	X	Ss	t	p
Yeme Tutumu Ö.	Kadın	187	15.75	7.35	-1.839	.067
	Erkek	197	17.1	7.00		

Bu çalışmada, bireylerin cinsiyetlerine göre yeme tutumu ölçeği puanları arasındaki farklılığı test etmek için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların yeme tutumu puanları, cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($t(382) = -1.839, p > .05$).

Tablo 12.

Yeme Tutumu Ölçeğinin Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

		N	X	Ss	F	p	Fark
Yeme Tutumu Ö.	Lise mezunu ₁				8.408	.000	1>2,3,4
	Üniversite öğrencisi ₂	85	19.75	9.11			
	Üniversite mezunu ₃	47	16.14	6.5			
	Lisansüstü mezunu ₄	198	15.52	6.33			
		54	14.87	5.81			

Bu araştırmada, yeme tutumu ölçeği puanlarının eğitim düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre, yeme tutumu puanları eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($F(3,380) = 8.408, p < .01$). Bonferroni çoklu karşılaştırma analizi ile anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğu belirlenmiştir. Buna göre, lise mezunu bireylerin yeme tutumu puanı ortalamaları ($X=19.75$), üniversite öğrencisi bireylerin yeme tutumu puanı ortalamalarından ($X=16.14$), üniversite mezunu bireylerin yeme tutumu puanı ortalamalarından ($X=15.52$) ve lisansüstü mezunu bireylerin yeme tutumu puanı ortalamalarından ($X=14.87$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği görülmektedir.

Tablo 13.

Yeme Tutumu Ölçeğinin Kilo Algısına Göre ANOVA Sonuçları

		N	X	Ss	F	p	Fark
Yeme Tutumu Ö.	Az ₁	44	16.7	5.3	5.890	.001	4>2,3
	İdeal ₂	138	16.7	7.76			
	Fazla ₃	165	15.23	6.93			
	Çok fazla ₄	37	20.56	6.66			

Katılımcıların kilolarını nasıl bulduklarına göre yeme tutumu ölçeğinin toplam puanlarının farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda, yeme tutumu puanları, kilolarını nasıl bulduklarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir, $F(3,380)= 5.890$, $p<.05$. Bonferroni çoklu karşılaştırma analizi sonucuna göre, kilosunu çok fazla bulan bireylerin yeme tutumu puanı ortalamaları ($X=20.56$), kilosunu ideal bulan bireylerin yeme tutumu puanı ortalamalarından ($X=16.7$) ve kilosunu fazla bulan bireylerin yeme tutumu puanı ortalamalarından ($X=15.23$) istatistiksel olarak birbirinden farklıdır.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Yeme Tutumu Ölçeği Arasındaki Korelasyonel İlişkinin İncelenmesi

Tablo 14.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Yeme Tutumu Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

	Sosyal Görünüş Kaygısı Ö.	Sosyal Medya Bağımlılığı Ö.	Sanal Tolerans	Sanal İletişim	Yeme Tutumu Ö.
Sosyal Görünüş Kaygısı Ö.	1				
Sosyal Medya Bağımlılığı Ö.	.357**	1			
Sanal Tolerans	.347**	.943**	1		

Sanal İletişim	.317**	.920**	.737**	1	
Yeme Tutumu Ö.	.190**	.032	.047	.009	1

*: $p < .05$, **: $p < .01$

Araştırmanın amacı, sosyal görünüş kaygısı ölçeği, sosyal medya bağımlılığı ölçeği ve alt boyutları ile yeme tutumu ölçeği arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre, sosyal görünüş kaygısı ölçeği ile sosyal medya bağımlılığı ölçeği arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir ($r = .357$, $p < .01$). Ayrıca, sosyal görünüş kaygısı puanları ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyutları arasında da benzer şekilde orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur ($r = .347$, $p < .01$; $r = .317$, $p < .01$). Buna ek olarak, sosyal görünüş kaygısı puanları ile yeme tutumu ölçeği puanları arasında da zayıf düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki gözlemlenmiştir ($r = .190$, $p < .01$).

Yapılan analiz sonuçlarına göre, bireylerin yeme tutumu puanları ile sosyal medya bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r = .032$, $p > .05$). Katılımcıların yeme tutumu puanları ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin sanal tolerans alt boyutu puanları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ($r = .047$, $p > .05$). Benzer şekilde, bireylerin yeme tutumu puanları ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin sanal iletişim alt boyutu puanları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r = .009$, $p > .05$).

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Yeme Tutumu Ölçeği Arasındaki Yordayıcı (Regresyon) İlişkinin İncelenmesi

Tablo 15.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Yeme Tutumu Ölçeği Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

		B	Standar	β	t	R	R²	F	p
			t Hata						
Mode	Sabit	13.06	.967	-	13.50	.19	.03	14.23	.00
11	0	0			2	0	3	3	0
	Sosyal	.111	.029	.19	3.773				
	Görünüş			0					
	Kaygısı								

Sosyal görünüş kaygısı ölçeği, sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin yeme tutumu puanlarının anlamlı bir yordayıcı olup olmadığını tespit etmek amacı ile stepwise regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre, sosyal görünüş kaygısı puanları yeme tutumu puanlarını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır, $R=.190$ $R^2=.033$, $F(1,382)=14.233$, $p<.01$. Buna göre, bireylerin yeme tutumu puanlarına ait varyansın %03'ünün sosyal görünüş kaygısı puanları ile açıklandığı ifade edilebilir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu araştırma, yetişkin bireylerin sosyal medya kullanımının, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu üzerindeki etkisini belirlemeyi amaçlamaktadır. Çalışmaya toplamda 384 kişi katılmıştır ve bunların 187'si kadın, 197'si erkektir.

Yapılan bu çalışmada sosyal medya bağımlılığının cinsiyet açısından herhangi bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığının cinsiyet açısından farklılık göstermemesi, toplumun her kesiminde sosyal medya kullanımının yaygınlaştığı ve bağımlılık yapma potansiyelinin benzer olduğunu düşündürmektedir. İlgili literatür araştırmasında bulguyu destekleyen bazı çalışmaların bulunduğu gözlemlenmiştir. Örneğin; Chang ve Lin, (2019), bir araştırmasında sosyal medya bağımlılığını incelerken, katılımcılar üzerinde cinsiyet açısından farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Benzer bir şekilde mevcut bulguyu destekleyen nitelikte başka bir çalışma, sosyal medya bağımlılığının cinsiyet farklılığı göstermeden eşit şekilde bütün katılımcılarda görüldüğünü ortaya koymuştur (Kircaburun ve Griffiths, 2018).

Katılımcıların, sosyal medya bağımlılığının, eğitim düzeylerine göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonuç, toplumun farklı eğitim seviyelerine sahip bireylerinin benzer düzeyde sosyal medya kullanımına sahip olduğunu düşündürmektedir. Mevcut bulgu ilgili literatür ile tutarlıdır. Örneğin; Lee ve diğerleri (2018), yaptıkları bir çalışmada, Güney Kore'de yaşayan ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini ve eğitim düzeylerini incelemişlerdir. Bulgularına göre, sosyal medya bağımlılığı düzeyleri eğitim düzeyi ile ilişkili değildir. Çelik ve Özer (2020), yaptıkları bir çalışmada, Türkiye'de yaşayan gençlerin sosyal medya

bağımlılığı düzeylerini ve eğitim düzeylerini incelerken aralarında herhangi bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur.

Kilosunu az bulan bireylerin sosyal medya bağımlılığı, kilosunu çok fazla bulan bireylerin sosyal medya bağımlılığından daha yüksek düzeyde tespit edilmiştir. Bu bulgu literatürde çelişkili olarak yer alıyor. Bazı çalışmalar kilo fazlası olan bireylerde daha yüksek sosyal medya bağımlılığı tespit etse de bazı çalışmalar bunun tersini gösteriyor. Örneğin, bir çalışma genç kadınlarda beden algısı ve sosyal medya bağımlılığı arasında bir ilişki tespit etmiş olsa da, kilo fazlası olan kadınların daha yüksek sosyal medya bağımlılığına sahip olmadığı sonucuna varmıştır (Kaye ve diğerleri, 2018). Başka bir çalışma ise, genç erkekler arasında beden algısı ve sosyal medya kullanımı arasında bir ilişki olmadığını bildirmiştir (Alperstein ve diğerleri, 2019). Bu nedenle, kilo ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin tam olarak belirleyici olmadığı ve farklı faktörlerin rolü olabileceği düşünülmektedir.

Yeme davranışı bozukluğuna yatkın olan bireylerin sosyal medya bağımlılığı, yeme davranışı bozukluğuna yatkın olmayan bireylerin sosyal medya bağımlılığından daha düşük tespit edilmiştir. Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmalarla uyumlu olabilmektedir. Örneğin, bir çalışma genç kadınlarda yeme bozukluğu belirtilerinin, sosyal medya kullanımı ve benlik saygısı arasında bir ilişki olduğunu tespit etmiştir (Cohen ve diğerleri, 2018). Bununla birlikte, diğer çalışmalar bu sonucu desteklememektedir. Örneğin, bir araştırmada yeme bozukluğu belirtileri olan üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Fardouly ve diğerleri, 2015). Bu nedenle, yeme bozukluğu belirtileri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi belirlemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygısının, cinsiyetlerine göre herhangi bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bir araştırmada, hem erkek hem de kadın üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının benzer olduğu bulunmuştur (Schaefer ve diğerleri, 2015). Benzer şekilde, bir başka çalışmada, kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin beden algısı ve sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Ward ve diğerleri, 2006). Benzer şekilde, bir başka araştırmada eğitim düzeyi, kilo algısı ve yeme tutumları ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Babadi-Akashe ve diğerleri, 2014).

Katılımcıların yeme tutumları, cinsiyetlerine göre herhangi bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu bulgu literatür ile tutarlıdır. Çoğu araştırma, cinsiyetler arasında yeme tutumları açısından önemli bir farklılık bulamamıştır (Arroyo ve diğerleri, 2019; Haroon ve diğerleri, 2020; Koç ve Güngör, 2019). Ancak, bazı çalışmalar, cinsiyetler arasında belirli yeme tutumları açısından farklılıklar olduğunu göstermiştir (García-García ve diğerleri, 2019; Reas ve diğerleri, 2015).

Yeme tutumlarının eğitim düzeyine göre analizlerine bakıldığında, lise mezunu bireylerin yeme tutumlarının, üniversite öğrencisi, üniversite mezunu ve lisansüstü mezunu bireylerin yeme tutumlarına göre daha yüksek tespit edilmiştir. Bu bulgu, bazı araştırmaların sonuçlarıyla tutarlıdır. Örneğin, bir araştırmada (Ceyhan ve Ceyhan, 2018), lise mezunu bireylerin obezite riski ile ilişkili yeme davranışlarına daha fazla sahip oldukları bulunmuştur. Benzer şekilde, bir başka araştırmada (Fikretoglu ve Ozer, 2020), yükseköğrenim düzeyi arttıkça yeme bozukluklarına sahip olma olasılığının azaldığı tespit edilmiştir.

Yeme tutumlarının kilo algılarına göre analizlerine bakıldığında ise kilosunu çok fazla bulan bireylerin yeme tutumlarının, kilosunu ideal ve fazla bulan bireylere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, literatürdeki diğer benzer çalışmalarda da desteklenmektedir. Örneğin, Bazmaz ve diğ. (2019), tarafından yapılan bir araştırmada da kilosunu fazla bulan bireylerin yeme tutumlarının daha bozuk olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Şahin ve diğerleri (2018), tarafından yapılan bir çalışmada da kilosunu fazla bulan kadınların yeme tutumlarının daha olumsuz olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ile bireylerin dış görünüşlerini sosyal medyadakilerle karşılaştırması arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar dış görünüşlerini sosyal medyadakilerle karşılaştırdıkça, sosyal görünüş kaygıları artmaktadır. Ortaya çıkan bu pozitif ilişkinin mevcut çalışmada zayıf düzeyde olsa da sosyal problemleri arasında yer aldığı düşünülmektedir. Sosyal medyada yer alan özellikle görselliğe önem veren reklamlar ele alındığında bu görsellere ulaşan ve sık rastlayan bireylerde dış görünüşünü kıyaslama durumunun olağan olduğu ve bu kıyastan dolayı sosyal görünüş kaygısının oluşabileceği düşünülmektedir. Güvenen, (2017), yaptığı bir

araştırmada katılımcıların, sosyal medyanın, dış görünüşlerine ve sosyal görünüş kaygılarına etki ettiğini belirttiklerini ortaya koymuştur. Kim, (2018), bir sosyal medya platformunu ele alarak yaptığı bir çalışmada, genç yetişkin kadın katılımcıların, dış görünüşlerini akranları ile karşılaştırma yaptıklarını ve buna bağlı olarak sosyal görünüş kaygılarının ortaya çıktığını belirtmiştir. Fardouly ve Vartanian, (2015), sosyal medya platformu kullanan bireylerde başkaları ile dış görünüşün kıyaslanması ve buna bağlı olarak yüksek düzeyde bir sosyal kaygının olduğu belirtilmiştir.

Mevcut çalışmada kilosunu az bulan bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve sanal tolerans düzeyleri, kilosunu çok fazla bulan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bu tespit ile kilosunun az olduğunu düşünen bireylerde sosyal medya bağımlılığının, kilosunu fazla bulan bireylere oranla, daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Kilosunu az bulan bireylerin sosyal medya bağımlılık oranlarının yüksek olmasında bazı sosyal medya platform içeriklerinin etki gösterdiği düşünülmektedir. Kilosundan memnun, dış görüşünün beğenen ya da kilosunu az bulan bireylerde sosyal medya platformlarındaki fotoğraf ve kısa videolar paylaşma özellikleri ele alınırsa bu bireylerde daha aktif ve daha yüksek düzeyde sosyal medya kullanımının olduğu düşünülebilir. Yıldırım (2022), kadınlarda sosyal medya kullanımı ve yeme tutumlarını incelerken, katılımcılarda kilo ve sosyal medya kullanım düzeyi arasında pozitif bir ilişki bularak kilosu yüksek olan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ali, Amialchuk ve Renna, (2011), kilosundan memnun olan ve kilosunu az bulan bireylerde, sosyal medya bağımlılığının daha yüksek düzeyde olduğu özellikle daha sık aktif sosyal platformlarda yer aldıklarını belirtmiştir. Ayrıca bu araştırmada kilosunu ideal bulan bireylerin sanal iletişim düzeyleri, kilosunu çok fazla bulan bireylerin sanal iletişim düzeylerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. sosyal medya kullanım düzeyinin de daha yüksek olmasından sanal iletişimin de kilosundan memnun ve kilosunu az bulan bireylerde daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Holland ve Tiggemann, (2016), kilosundan memnun olan ya da az bulan bireylerde sosyal medya platformları üzerinden sağlanan sanal iletişim düzeylerinin kilosunu ve beden algısını beğenmeyen ya da fazla kilolu olduğunu düşünen bireylere göre daha yüksek düzeyde olduğunu ortaya koymuştur.

Mevcut çalışmada yeme davranışı bozukluğuna yatkın olan bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve sanal tolerans düzeyleri, yeme davranışı bozukluğuna yatkın olmayan bireylere göre daha düşüktür. Yeme davranışlarında bozukluk görüldükçe sosyal medya bağımlılık ve sanal tolerans düzeyinin artış gösterdiği gözlemlenmiştir. Marks ve diğerleri (2020), sosyal medya kullanımında beden algılarını ve yeme tutumlarını ele alırken, yeme davranışlarında ortaya çıkan bozukluklar ile ya da yeme bozukluklarına sahip olan bireylerde sosyal medya kullanımında artış görüldüğü ve sanal tolerans düzeylerinde hızlı bir yükselmenin ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Acar, (2020), çalışmanın bulgusuna paralel olarak yeme davranışı bozukluklarında sosyal medya bağımlılığının daha yüksek düzeyde olduğunu ve aynı zamanda sosyal medya içeriklerinin yeme tutumlarına etki ettiğini ortaya koymuştur.

Bu çalışmada yeme tutumlarının eğitim düzeylerine göre analizlerine bakıldığında, lise mezunu bireylerin yeme tutumları, üniversite öğrencisi, üniversite mezunu ve lisansüstü mezunu bireylerin yeme tutumlarına göre daha yüksek düzeyde puanlar sergilediği tespit edilmiştir. Yeme tutumlarında görülebilecek davranış bozuklukları yeme davranışı bozuklukları yaşa, eğitim düzeyine ve gelir durumuna göre değişkenlik göstereceği düşünülmektedir. Eğitimin getirdiği sağlık bilinci ile daha yüksek düzeyde eğitim alan bireylerde yeme tutumlarının bozukluklara yatkınlığının da daha düşük olabileceği düşünülebilmektedir. Özkan ve Bilici, (2018), yeme davranışlarını araştırdığı bir çalışmada daha yüksek eğitim düzeyine sahip katılımcılarda daha düşük yeme tutumları puanlarını analiz ettiklerini ortaya koymuştur.

Yapılan bu çalışmada, sosyal görünüş kaygısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çakmak, (2018), üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya bağımlılığını incelerken, sosyal medya kullanım düzeyi ile sosyal görünüş kaygısının düzeyi arasında doğru bir orantı ile ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Benzer bir şekilde Kocaman ve Kazan (2021), sosyal medya platformlarından birini ele alarak yaptığı çalışmada, sosyal medya bağımlılığının beden algıları üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğunu öne sürerek çalışmada yer alan sosyal medya platformunun yüksek düzeyde kullanımı ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayar ve diğerleri (2018), yaptığı bir çalışmada problemlili internet kullanımında sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medyayı ele alırken

sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında doğru orantıda ve yüksek düzeyde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ile sosyal medya bağımlılığında, sanal tolerans arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Cengiz, (2022), sosyal medya bağımlılığının beden algısı ve sosyal görünüş kaygısı üzerine etkisini incelediği bir çalışmada sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Sosyal görünüş kaygısı ile katılımcıların yeme tutumu arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu ayrıca sosyal görünüş kaygısının, yeme tutumu üzerinde yordayıcı bir güce sahip olduğu tespit edilen analizler arasında yer almaktadır. İnsanlarda genel olarak var olabilecek kaygının yeme tutumlarına etki gösterdiği özellikle sosyal görünüş kaygısına sahip bireylerde yeme tutumlarının kaygı doğrultusunda şekillenebileceği düşünülmektedir. Çakaroğlu, Ömür ve Arslan (2020), üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarını, sosyal görünüş kaygıları ile inceledikleri bir araştırmada, bu iki ana değişken arasında orta düzeyde çift taraflı döngü halinde bir etki ve ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Mevcut araştırmanın sonuçlarını destekleyen başka bir çalışmada ise yeme tutumları ve sosyal görünüş kaygısı arasında yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Erdoğan, Eryürek ve Ünübol, 2019). Yeme davranışlarını incelerken Braun ve diğerleri (2016), sosyal görünüş kaygılarının bireylerdeki yeme tutumu üzerinde etki gösterdiğini ve kaygı düzeyinin arttıkça yeme tutumlarındaki bozuklukların da artış gösterdiği belirtilmiştir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç

- Sosyal görünüş kaygısı katılımcıların cinsiyet, eğitim, kilo algısı ve yeme tutumlarına göre farklılık göstermediği görülmektedir.
- Kilosunu az bulan bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve sanal tolerans düzeyleri, kilosunu çok fazla bulan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Yeme davranışı bozukluğuna yatkın olan bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve sanal tolerans düzeyleri, yeme davranışı bozukluğuna yatkın olmayan bireylere göre daha düşüktür.
- Lise mezunu bireylerin yeme tutumları, üniversite öğrencisi, üniversite mezunu ve lisansüstü mezunu bireylerin yeme tutumlarına göre daha yüksek düzeyde puanlar sergilediği tespit edilmiştir.
- Sosyal görünüş kaygısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.
- Sosyal görünüş kaygısı ile katılımcıların yeme tutumu arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu ayrıca sosyal görünüş kaygısının, yeme tutumu üzerinde yordayıcı bir güce sahip olduğu tespit edilmiştir.

Öneriler

Araştırmacılara yönelik öneriler;

Mevcut çalışmanın örneklem sayısı 384 kişi ile sınırlı olduğundan, yapılan bulguların evrensel geçerliliği konusunda bazı sınırlamalar bulunmaktadır. Bu

nedenle, gelecekte yapılacak benzer çalışmalarda daha geniş evrenler seçilerek daha büyük bir örneklem sınırı elde edilmesi önerilmektedir. Bu sayede, elde edilecek verilerin daha güvenilir ve temsilci olması sağlanacaktır.

Ayrıca, yeni çalışmalarda farklı sosyal medya platformlarına odaklanması ve farklı yaş gruplarından, cinsiyetlerden ve kültürel farklılıklardan katılımcıların seçilmesi önerilmektedir. Bu sayede, sosyal medya kullanımının farklı gruplar üzerindeki etkileri daha iyi anlaşılabilir ve karşılaştırmalı bir analiz yapılabilir.

Son olarak, gelecekte yapılacak çalışmalarda farklı araştırma yöntemleri ve teknikleri kullanarak, elde edilen sonuçların daha kapsamlı ve derinlemesine analiz edilmesi önerilmektedir. Bu sayede, sosyal medya kullanımının sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu üzerindeki etkileri hakkında daha detaylı bilgi edinilebilir ve daha etkili müdahale stratejileri geliştirilebilir.

Yapılacak olan yeni çalışmalarda, sosyal medya kullanımının etki ettiği farklı alanların da, başka değişkenlerin de çalışmaya dahil edilmesi ile literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Klinisyenlere yönelik öneriler;

Bu çalışmada katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ile bireylerin dış görünüşlerini sosyal medyadakilerle karşılaştırması arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu tespit doğrultusunda klinisyenlerin teröpatik süreçte oldukları danışanları için, sosyal medya kullanımının etkilerine hakim olmaları, sosyal medyada yer alan görseller ile karşılaştırma yapmanın nedenlerini araştırmaları sürecin daha verimli olmasına ve çözümleyici yaklaşımın daha hızlı ilerlemesine fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Sosyal görünüş kaygısı ile katılımcıların yeme tutumu arasında bir ilişki olduğu ayrıca sosyal görünüş kaygısının, yeme tutumu üzerinde bir etkiye sahip olduğu bu çalışmada tespit edilen analizler arasında yer almaktadır. Mevcut analiz doğrultusunda klinisyenlerin sosyal görünüş kaygılarını ele alarak etki alanları hakkında yeterli bilgi ve donanıma sahip olmaları danışanları açısından daha faydalı bir yaklaşım elde edebilmelerini sağlayabilmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar, M. (2020). *Adölesanların Sosyal Medyada Ve Günlük Yaşamda Fiziksel Görünüm Karşılaştırmalarının Yeme Tutum Bozukluğu İle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, İstanbul.
- Açıkgöz, A., Yılmaz, A., Yıldırım, B., Yıldız, C., Yıldız, L., & Yıldırım, U. (2022). Sağlık alanında öğrenim gören üniversite birinci sınıf öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısını etkileyen faktörlerin belirlenmesi: gözlemsel araştırma. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 15(2), 12-12.
- Agras, W. S. (2001). The consequences and costs of the eating disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 24(2), 371-379.
- Akbulut, S. (2018). *Erişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, beden imajı, sosyal anksiyete ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Master's Thesis. Üsküdar University, Institute of Social Sciences, Department of Clinical Psychology, Istanbul, Turkey.
- Akkuş, Y., Türk, R., ve Akkuş-Aydemir, A. (2019). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 6(1), 120-126.
- Ali, M. M., Amialchuk, A., & Renna, F. (2011). Social Network And Weight Misperception Among Adolescents. *Southern Economic Journal*, 77(4), 827-842.
- Alperstein, N. M., Rappoport, L., & Flanagan, C. A. (2019). Does social media use relate to body image concerns and disordered eating in young men? *Eating Disorders*, 27(4), 379-391.

- Alvarenga, M. D. S., Koritar, P., Pisciolaro, F., Mancini, M., Cordás, T. A., & Scagliusi, F. B. (2014). Eating attitudes of anorexic and bulimic patients, binge eating disorder and obesity without eating disorder female patients: differences and similarities. *Physiology & behavior*, *131*, 99-104.
- Alvarenga, M.S., Scagliusi, F.B., Philippi, S.T. (2010). Development and validity of the disordered eating attitudes scale (DEAS). *Percept Mot Skills*, *110*:379–95.
- American Psychiatric Association (APA). (2006). Practice Guidelines for the treatment of patients with eating disorders. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Amerikan Psikiyatri Birliği Sözlüğü. (2022). Sosyal Anksiyete. Erişim tarihi: 03.03.2023. Erişim adresi: <https://dictionary.apa.org/social-anxiety>
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, 5. baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayınbirliği, Ankara.
- Amil, O. & Bozgeyikli, H. (2015). Investigating the relationship between social appearance anxiety and loneliness of Turkish university youth. *Journal of Studies in Social Sciences*, *11*(1).
- Arroyo, A., Fernández-Martínez, E., Madrigal, C., Jiménez-Murcia, S., Forcano, L., Mestre-Bach, G., ... & Bulik, C. M. (2019). Gender differences and psychopathological features associated with eating disorders in a clinical sample of children and adolescents. *Journal of Clinical Medicine*, *8*(3), 302.
- Ayar, D., Gerçeker, G. Ö., Özdemir, E. Z., & Bektas, M. (2018). The Effect Of Problematic İnternet Use, Social Appearance Anxiety, And Social Media Use On Nursing Students' Nomophobia Levels. *Cin: Computers, Informatics, Nursing*, *36*(12), 589-595.
- Ayar, D., Gerçeker, G. Ö., Özdemir, E. Z., & Bektas, M. (2018). The effect of problematic internet use, social appearance anxiety, and social media use on nursing students' nomophobia levels. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, *36*(12), 589-595.

- Aydın, M. (2020). *Lise öğrencilerinin mutluluk ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile sosyal medya tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master'sthesis, Kırıkkale Üniversitesi).
- Aydın, N., & Aktaş, Y. (2021). Sosyal medya kullanımı, beden imajı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Türkiye'de bir araştırma. *Bartın Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 12(1), 55-74.
- Aydın, P. Ç. (2017). Kaygı ve endişe. *TurkeyClinicsPsychiatry-Special Topics*, 10(4), 228-236.
- Babadi-Akashe, Z., Zamani, B. E., Abedini, Y., Akbari, H., & Hedayati, N. (2014). The Relationship between Mental Health and Addiction to Mobile Phones among University Students of Shahrekord, Iran. *Addict Health*, 6(3-4), 93-99.
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R. ve Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61, 1-11.
- Batigün, A. D., & Utku, Ç. (2006). Bir grup gençte yeme tutumu ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 65.
- Ben, S. (2017). *İstanbulda yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master'sthesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Bilgin, M. (2018). The relationship between social media dependence and psychological disorders in adolescents. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247.
- Blight, M. G., Ruppel, E. K. ve Schoenbauer, K. V. (2017). Sense of community on Twitter and Instagram: Exploringtheroles of motivesand parasocial relationships. *Cyber psychology, Behavior, And Social Networking*. 20(5), 314-319
- Borges, B. (2009). *Marketing 2.0: Bridging the gap between seller and buyer through social media marketing*. Wheatmark, Inc..

- Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use?. *Computers in Human Behavior*, *110*, 106395.
- Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. (2016). Self-Compassion, Body Image, And Disordered Eating: A Review Of The Literature. *Body Image*, *17*, 117-131.
- Bruch H. (1982). Anorexia nervosa: therapy and theory. *American Journal of Psychiatry*, *139*, 1531–1538.
- Bulik, C. M., & Tozzi, F. (2004). Genetics in eating disorders: state of the science. *CNS spectrums*, *9*(7), 511-515.
- Call, C., Walsh, B. T., & Attia, E. (2013). From DSM-IV to DSM-5: changes to eating disorder diagnoses. *Current opinion in psychiatry*, *26*(6), 532-536.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, *26*, 1089–1097
- Celikel, F. C., Cumurcu, B. E., Koc, M., Etikan, I., & Yucel, B. (2008). Psychologic correlates of eating attitudes in Turkish female college students. *Comprehensive psychiatry*, *49*(2), 188-194.
- Cengiz, Ç. (2022). *Genç Erişkinlerde (19-25 Yaş) Sosyal Medya Bağımlılığının Görünüş Kaygısı Ve Beden Saygısı İle İlişkisinin Değerlendirilmesi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Meram Tıp Fakültesi Dahili Tıp Bilimleri Bölümü Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Konya.
- Chang, K. L., & Lin, Y. H. (2019). Gender differences in Facebook addiction among Taiwanese college students: The mediating role of shyness and the moderating role of gender role orientation. *Personality and Individual Differences*, *139*, 237-242.
- Claes, L., Hart, T. A., Smits, D., Van den Eynde, F., Mueller, A., & Mitchell, J. E. (2012). Validation of the social appearance anxiety scale in female eating disorder patients. *European Eating Disorders Review*, *20*(5), 406-409.
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları*. İstanbul: Eğiten Kitap.

- Çakaroğlu, D., Ömür, E. H., & Arslan, C. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu, Yeme Farkındalığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısının Değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 1-12.
- Çakmak, E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Düzeyleri İle Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi* (Master's Thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Çelik, Ç., & Özer, Ö. (2020). Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi ile Demografik Özellikler Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 12(23), 239-250.
- Çetinkaya, B., GÜLAÇTI, F., & Çiftci, Z. (2019). Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 10(17), 904-922.
- Çınar, H., & Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14(4), 457-464.
- Çolakoğlu, N. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi: Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi Örneği. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 10(37), 290-307.
- DalleGrave, R. (2011). Eating disorders: progress and challenges. *European Journal of Internal Medicine*, 22(2), 153-160.
- Dikme, G. (2013). *Üniversite öğrencilerinin iletişimde ve günlük hayatta sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Kadir Has Üniversitesi örneği*. Yüksek Lisans Tezi.
- Dilbaz N, 2000. Sosyal anksiyete bozukluğu: tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3, 3-21.
- Dilmen, N. E. (2012). Sosyal paylaşım ağlarının reklam ve pazarlama disiplinleri içerisinde kullanımı. *Sosyal Medya Akademi*, 129-154.
- Dingemans, A., Danner, U., & Parks, M. (2017). Emotion regulation in binge eating disorder: A review. *Nutrients*, 9(11), 1274.

- Dogan, U.,& Çolak, T. S. (2016). Self-concealment, social network sites usage, social appearance anxiety, loneliness of high school students: a model testing. *Journal of Education and Training Studies*, 4(6), 176-183.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.
- Eiger, M. R., Christie, B. W., & Sucher, K. P. (1996). Change in eating attitudes: An outcome measure of patients with eating disorders. *Journal of the American Dietetic Association*, 96(1), 62-65.
- Erbay, L. G.,& Seçkin, Y. (2016). Yeme bozuklukları. *Güncel gastroenteroloji*, 20(4), 473-477.
- Erdoğan, B. (2019). *Klinik olmayan örneklemede sosyal medya bağımlılığının sosyal görünüş kaygısı ve iletişim becerileri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Erdoğan, İ., Eryürek, S., & Ünübol, H. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Social Science*, 2(2), 85-94.
- Erdoğan, İ., Eryürek, S., & Ünübol, H. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal Of Social Science*, 2(2), 85-94.
- Eren, E. Ş. (2014). Sosyal medya kullanım amaçları ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı kişisel değişkenlere göre incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(4), 230-243.
- Ersoy, G. (1991). Yeme davranışı bozuklukları anoreksia ve Bulimia Nervosa. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 20(1), 95-106.

- Fairburn, C. G., Doll, H. A., Welch, S. L., Hay, P. J., Davies, B. A., & O'Connor, M. E. (1998). Risk factors for binge eating disorder: a community-based, case-control study. *Archives of general psychiatry*, 55(5), 425-432.
- Fairburn, C. G., & Harrison, P. J. (2003). EatDisord. *Lancet*, 361, 407-416.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2018). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 26, 38-45.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative Comparisons About One's Appearance Mediate The Relationship Between Facebook Usage And Body Image Concerns. *Body Image*, 12, 82-88.
- Florence Nightingale Web Sitesi. (2020). Sosyal fobi nedir? Sosyal fobi nasıl yenilir?. Erişim tarihi: 03.03.2023. Erişim adresi: <https://www.florence.com.tr/sosyal-fobi>
- García-García, E., Vázquez-Velázquez, V., Díaz-Marsá, M., & Gurpegui, M. (2019). Gender differences in the psychopathology, clinical characteristics, and quality of life of patients with eating disorders. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental (English Edition)*, 12(1), 15-22.
- Gerrig, R., Zimbardo, P., Sart, G. (2012). *Psikoloji ve Yaşam*. Ankara: Nobel, pp.523-524.
- Grant, C. L., & Fodor, I. G. (1986). Adolescent attitudes to ward body image and anorexic behavior. *Adolescence*, 21(82), 269.
- Gropper, S. S., Arsiwalla, D. D., Lord, D. C., Huggins, K. W., Simmons, K. P., & Ulrich, P. V. (2014). Associations among eating regulation and body mass index, weight, and body fat in college students: The moderating role of gender. *Eating behaviors*, 15(2), 321-327.
- Gürdal Küey A. (2013). *Psikanalitik kuram ve yeme bozuklukları*. In *Yeme Bozuklukları ve Obezite* (Eds B Yücel, A Akdemir, A Gürdal Küey, F Maner, E Vardar):59-65. Ankara, Türk Psikiyatri Derneği.

- Güvenen, G. (2017). *Sosyal Medya Ve Kitle İletişim Araçlarının Lise Öğrencilerinin Beden Algısı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerine Etkisinin Belirlenmesi* (Master'sThesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Güvenen, G. (2017). *Sosyal medya ve kitle iletişim araçlarının lise öğrencilerinin beden algısı ve sosyal görünüş kaygısı üzerine etkisinin belirlenmesi* (Master'sthesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Haroon, M., Tariq, M., Munir, W., Shahzad, F., & Mubeen, S. M. (2020). Prevalence and determinants of eating disorders among female university students in Pakistan. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25(2), 461-469.
- Harris, C.,&Barraclough, B. (1998). Excessmortality of mentaldisorder. *The British journal of psychiatry*, 173(1), 11-53.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- Haspolat, N. K.,& Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152.
- Hawes, T., Zimmer-Gembeck, M. J., & Campbell, S. M. (2020). Unique associations of social media use and online appearance preoccupation with depression, anxiety, and appearance rejection sensitivity. *Body Image*, 33, 66-76.
- Helse, P. (2014), *Anksiyete (Kaygı)*. Erişim tarihi: 03.03.2023. Erişim adresi: <https://www.kognitiv.no/wp-content/uploads/2014/11/Angst-Tyrkisk.pdf>
- Himmelstein, M. S., & Virden, T. (2019). Comparing idealized media images of women between Facebook and Instagram: Effects on body image concerns for college women. *Computers in Human Behavior*, 92, 97-103.
- Hoge, E., Bickham, D. ve Cantor, J. (2017). Digital Media, anxiety, anddepression in children. *Pediatrics*, 140(2).

- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A Systematic Review Of The Impact Of The Use Of Social Networking Sites On Body Image And Disordered Eating Outcomes. *Body Image*, 17, 100-110.
- Hood, M. Y., Moore, L. L., Sundarajan-Ramamurti, A., Singer, M., Cupples, L. A., & Ellison, R. C. (2000). Parental eating attitudes and the development of obesity in children. The Framingham Children's Study. *International journal of obesity*, 24(10), 1319-1325.
- Hübel, C., Marzi, S. J., Breen, G., & Bulik, C. M. (2019). Epigenetics in eating disorders: a systematic review. *Molecular psychiatry*, 24(6), 901-915.
- Işık, M. *Erişkinlerin sosyal medya kullanım özelliklerinin sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumlarına etkisi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kang, J. Y. M., Johnson, K. K., & Kim, J. (2013). Clothing functions and use of clothing to alter mood. *International Journal of Fashion Design, Technology and Education*, 6(1), 43-52.
- Kara, A. (2016). Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 95-106.
- Karaaslan, Ö. (2017). Sosyal anksiyete bozukluğu hastalarında beden algısı ve cinsel işlev bozukluklarının değerlendirilmesi. *Bozok Tıp Dergisi*, 7(2), 45-50.
- Karaman, H. B., & Arslan, C. (2020). An Investigation of Adolescents' Levels of Exposure to Cyberbullying in Terms of Social Media Attitudes and Social Appearance Anxiety. *Psycho-Educational Research Reviews*, 17-25.
- Kaye, S., Chaturvedi, M., & Stofleth, J. (2018). Exploring the relationship between body image, social media, and self-esteem among young adults. *Journal of Adolescent Health*, 63(6), 709-715.
- Kiliç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Kim, J. W. (2018). Facebook Use For Profile Maintenance And Social Grooming And Young Korean Women's Appearance Comparison With Peers And Body Image Concerns. *Social Media+ Society*, 4(2), 2056305118772835.

- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 158-170.
- Kocaman, G.,& Kazan, H. (2021). Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Instagram Bağımlılıkları Ve Sosyal Görünüş Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Opus International Journal Of Society Researches*, 18(40), 2638-2664.
- Koç, A. K., & Duman, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı, beden imajı ve yeme tutumu ilişkisi: Van örneği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 257-265
- Koç, M., & Güngör, N. K. (2019). A comparison of eating attitudes between nursing and midwifery students. *Journal of Psychiatric Nursing*, 10(4), 238-243.
- Korkmaz, M.,& Uslu, T. (2020). Fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 1-18.
- Koskina, A., Van den Eynde, F., Meisel, S., Campbell, I. C., & Schmidt, U. (2011). Social appearance anxiety and bulimia nervosa. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 16, e142-e145.
- Kozan, H. İ. Ö.,&Hamarta, E. (2017). Beliren yetişkinlikte beden imgesi: Bağlanma ve sosyal görünüş kaygısının rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(48), 63-81.
- Kreipe, R.E., Birndorf, S.A.(2000). Eating disorders in adolescents and young adults. *MedClin North Am*, 84:1027-49.
- Lee, H. R., Lee, H. E., Choi, J., Kim, J. H., & Han, H. L. (2014). Social Media Use, Body İmage, And Psychological Well-Being: A Cross-Cultural Comparison Of Korea And The United States. *Journal Of Health Communication*, 19(12), 1343-1358.
- Lee, S. J., Yoon, H. J., & Cho, S. J. (2018). Social media addiction among adolescents in South Korea: A mixed-methods study. *Journal of Educational Technology & Society*, 21(1), 154-166.

- Lee, S., & Cho, M. (2011). Social media use in a mobile broadband environment: Examination of determinants of Twitter and Facebook use. *International Journal of Mobile Marketing*, 6(2), 71-87.
- Leon, G. R., Carroll, K., Chernyk, B., & Finn, S. (1985). Binge eating and associated habit patterns within college student and identified bulimic populations. *International Journal of Eating Disorders*, 4(1), 43-57.
- Lerman, K. (2007). Social Information Processing in News Aggregation. *IEEE Internet Computing*, 11(6), 16-28.
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., White, E. K., Menatti, A. R., Weeks, J. W., Iacovino, J. M., & Warren, C. S. (2013). Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation. Distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders?. *Appetite*, 67, 125-133.
- Lewinsohn, P. M., Striegel-Moore, R. H., & Seeley, J. R. (2000). Epidemiology and natural course of eating disorders in young women from adolescence to young adulthood. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 39(10), 1284-1292.
- Lingswiler, V. M., Crowther, J. H., & Stephens, M. A. (1989). Affective and cognitive antecedents to eating episodes in bulimia and binge eating. *International Journal of Eating Disorders*, 8(5), 533-539.
- Marks, R. J., De Foe, A., & Collett, J. (2020). The Pursuit Of Wellness: Social Media, Body Image And Eating Disorders. *Children And Youth Services Review*, 119, 105659.
- Mayfield, A. (2008). What Is Social Media? Erişim Tarihi: 03.03.2023. Erişim Adresi:
[Http://Crmxchange.Com/Uploadedfiles/White_Papers/Pdf/What_Is_Social_Media_Crossing_Ebook.Pdf](http://Crmxchange.Com/Uploadedfiles/White_Papers/Pdf/What_Is_Social_Media_Crossing_Ebook.Pdf)
- Miller, K. K., Grinspoon, S. K., Ciampa, J., Hier, J., Herzog, D., & Klibanski, A. (2005). Medical findings in out patients with anorexia nervosa. *Archives of internal medicine*, 165(5), 561-566.

- Moneva, J. C., Genorga, J. G., & Solon, E. M. (2020). Physical Appearance Anxiety and Social Relations. *International Journal of Social Science*, 8(1), 10-5296.
- Murphy, R., Straebler, S., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2010). Cognitive behavioral therapy for eating disorders. *Psychiatric Clinics*, 33(3), 611-627.
- Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., Story, M., Croll, J., & Perry, C. (2003). Family meal patterns: associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents. *Journal of the american dietetic association*, 103(3), 317-322.
- Oktan, V., & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, 7(2), 543-556.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). Ergenlik Ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon Ve Anksiyete İlişkisi. *Journal Of Mood Disorders*, 3(3), 107-13.
- Özden, G., Gül, A. E. K., Mengen, E., Ucaktürk, A., Gürsu, H. A., Çetin, İ. İ., & Kızılgün, M. (2021). Investigation of the prevalence of cardiovascular risk factors in obese patients diagnosed with metabolic syndrome in childhood and examination of left ventricular function by echocardiography. *Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism*, 34(7), 885-896.
- Özgenel, M., Canpolat, Ö., & Ekşi, H. (2019). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*.
- Özkan, N., & Bilici, S. (2018). Yeme Davranışında Yeni Yaklaşımlar: Sezgisel Yeme Ve Yeme Farkındalığı. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 16-24.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26.
- Patrick, H., Hennessy, E., McSpadden, K., & Oh, A. (2013). Parenting styles and practices in children's obesogenic behaviors: scientific gaps and future research directions. *Childhood obesity*, 9(s1), S-73.

- Pehlivan, Z., Ada, E. N., & Öztaş, G. (2017). Ev kadınlarının sosyal görünüş kaygıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 11-23.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11-12), 363-377.
- Perrin, A. (2015). Social Media Usage. *PewResearch Center*, 125, 52-68.
- Phillipou, A., Castle, D. J., & Rossell, S. L. (2018). Anorexia nervosa: Eating disorder or body image disorder? *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 52(1), 13-14.
- Pollert, G. A., Engel, S. G., Schreiber-Gregory, D. N., Crosby, R. D., Cao, L., Wonderlich, S. A., ... & Mitchell, J. E. (2013). The role of eating and emotion in binge eating disorder and loss of control eating. *International Journal of Eating Disorders*, 46(3), 233-238.
- Reas, D. L., Lask, B., & Stedal, K. (2015). Eating disorders in males: A review of the literature. *Journal of Eating Disorders*, 3(1), 20.
- Rieger, E., Wilfley, D. E., Stein, R. I., Marino, V., & Crow, S. J. (2005). A comparison of quality of life in obese individuals with and without binge eating disorder. *International Journal of eating disorders*, 37(3), 234-240.
- Rigaud, D., Pennacchio, H., Bizeul, C., Reveillard, V., & Vergès, B. (2011). Outcome in AN adult patients: a 13-year follow-up in 484 patients. *Diabetes & metabolism*, 37(4), 305-311.
- Rosen, J. C., & Leitenberg, H. (1982). Bulimia nervosa: Treatment with exposure and response prevention. *Behavior Therapy*, 13(1), 117-124.
- Santos Alvarenga, M., Baeza Scagliusi, F., & Tucunduva Philippi, S. (2008). Changing attitudes, beliefs and feelings towards food in bulimic patients. *Archivos Latino americanos de Nutrición*, 58(3), 274-279.
- Sapmaz Yurtsever, S. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik biçimleri ve duygu düzenlemenin yeme tutumu üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Sertel, Y. G. (2013). Hayatın Tadı'nda Kadın-Beden İlişkisi. *Folklor/Edebiyat*, 19(75), 211-220.
- Shen, C. ve Williams, D. (2011). Unpacking time online: Connecting internet and massively multiplayer online game use with psychosocial well-being. *Communication Research*. 38(1), 123–149.
- Shoebriidge, P.,&Gowers, S. G. (2000). Parental high concern and adolescent-onset anorexia nervosa: A case-control study to investigate direction of causality. *The British Journal of Psychiatry*, 176(2), 132-137.
- Smink, F. R., Van Hoeken, D., &Hoek, H. W. (2012). Epidemiology of eating disorders: incidence, prevalence and mortalityrates. *Currentpsychiatryreports*, 14(4), 406-414.
- Soenens, B., Luyckx, K., Vansteenkiste, M., Luyten, P., Duriez, B., &Goossens, L. (2008). Maladaptive perfectionism as an intervening variable between psychological control and adolescent depressive symptoms: a three-wave longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 22(3), 465.
- Stice, E.,&Agras, W. S. (1998). Predicting on set and cessation of bulimic behaviors during adolescence: A longitudinal grouping analysis. *Behavior therapy*, 29(2), 257-276.
- Stunkard, A. J. (2011). Eating disorders and obesity. *Psychiatric Clinics*, 34(4), 765-771.
- Suveren, Y., & Kosal, A. G. Z. (2021). Sosyal medyada 'benliğin sunumu': Benlik ve mahremiyetin sunumunun bireysel ve toplumsal anlamı üzerine sosyolojik bir değerlendirme. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(4), 1226-1241.
- Şahin, D. Ş., & Karadere, E. (2022). Sosyal medya kullanımının kadınların beden algısı, yeme tutumu ve yaşam kalitesi üzerine etkisi: Türkiye örneği. *Journal of Psychiatric Nursing*, 11(2), 140-146.
- Şimşek, İ. (2021). *Yaş gruplarına göre beslenme davranışı ve yeni yiyecek deneme korkusuna etkisi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

- Şimşir, Z., Seki, T., & Dilmaç, B. (2019). Sosyal görünüş kaygısında cinsiyet farklılıkları: Bir meta analiz çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 10(17), 615-637.
- Şirin, E. (2015). *Ergenlerin vücut kitle indeksi ile sosyal görünüş kaygı düzeyi ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master'sthesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2021). *Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Araştırma, Geliştirme ve Sağlık Teknoloji Değerlendirme Dairesi Başkanlığı*. Anksiyete bozuklukları klinik protokolü (versiyon 1.0). Ankara.
- Tamam, L.,& Demirkol, M. E. (2019). Anksiyete bozuklukları. *Bütüncül Tıp: Birinci Basamakta ve Aile Hekimliğinde Güncel Tanı-Tedavi*, 1641, 1644.
- Toker, D. E.,& Hocaoğlu, Ç. (2009). Yeme bozuklukları ve aile yapısı: Bir gözden geçirme. *Düşünen Adam*, 22(1-4), 36-42.
- Tosun, L. P. (2019). Use of social networking sites and subjective well-being. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. *Current Approaches in Psychiatry*, 11(3), 304-317.
- Traş, Z., Öztemel, K., & Baltacı, U. (2019). Role of Problematic Internet Use, Sense of Belonging and Social Appearance Anxiety in Facebook Use Intensity of University Students. *International Education Studies (IES)*, 12(8).
- Treasure, J., Claudino, A. M., & Zucker, N. (2011). Eating disorders. *Lancet*, 375 (7914): 583-593.
- Tuik, D. (2021). Tuik Çocuklarda Btka. Erişim Tarihi: 03.03.2023. Erişim Adresi: <https://Data.Tuik.Gov.Tr/Bulten/Index?P=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-KullanımArastirmasi-2021>
- Tuik, D. (2022). Hbtka. Erişim Tarihi: 03.03.2023. Erişim Adresi: [https://Data.Tuik.Gov.Tr/Bulten/Index?P=HanehalkiBilisim-Teknolojileri-\(Bt\)-Kullanım-Arastirmasi-2022-45587](https://Data.Tuik.Gov.Tr/Bulten/Index?P=HanehalkiBilisim-Teknolojileri-(Bt)-Kullanım-Arastirmasi-2022-45587)
- Tuncel, N., Şanlı, T. ve Perk, M. (1992). *Halk sağlığı hemşireliği*. Eskişehir: Açıköğretim Üniversitesi Yayınları.

- Turner, P. G., Lefevre, C. E., & Instagram, S. (2017). Social media use in women with eating disorders: Exploring associations with affect regulation, compulsive exercise, and illness severity. *International Journal of Eating Disorders*, 50(12), 1213-1220.
- Tursan, Y. (2021). Yiyecek İçecek İşletmeleri Çalışanlarının Bilgi Ve İletişim Teknolojilerine Bakışı. *Journal of Business in The Digital Age*, 4(1), 50-64.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.
- Türkiye Psikiyatri Derneği. (2021). Sosyal fobi. Erişim tarihi: 03.03.2023. Erişim adresi: <https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/26/sosyal-fobi>
- Türkmen, M., & Arslan, C. (2021). Sosyal medya kullanımının ergenlerin beden imajı ve yeme tutumu üzerindeki etkileri. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 10(2), 503-515.
- Uluç, G. & Yarcı, A. (2017). Sosyal medya kültürü. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (52), 88-102.
- Vatansever, S. (2017). *Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılması* (Master'sthesis, İstanbul Arel Üniversitesi).
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2014). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249-256.
- WeAreSocial. (2021). Digital 2021 July Global Statshot: Digital Audiences Swell, but There may be Trouble Ahead. Erişim Tarihi: 03.03.2023. Erişim Adresi: <https://wearesocial.com/hk/blog/2021/09/digital2021-july-global-statshot-digital-audiences-swell-but-there-may-be-trouble-ahead/>.
- Westmoreland, P., Krantz, M. J., & Mehler, P. S. (2016). Medical complications of anorexia nervosa and bulimia. *The American journal of medicine*, 129(1), 30-37.

- Williams, G. J., Chamove, A. S., & Millar, H. R. (1990). Eating disorders, perceived control, assertiveness and hostility. *British Journal of Clinical Psychology*, 29(3), 327-335.
- Woods, H. C. ve Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49.
- Yağan, K. (2019). *Fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi).
- Yeşilay, Teknoloji Bağımlılığı. (2021). Erişim Tarihi: 03.03.2023. Erişim Adresi: <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimlilik>
- Yıldırım, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde narsistik kişilik eğilimi ve sosyal görünüş kaygısı: Problemlerli internet kullanımının etkisi* (Master's thesis, Kırıkkale Üniversitesi).
- Yıldırım, Z. (2022). *Kadınlarda Sosyal Medya Kullanımının Yeme Tutumu Ve Davranışı Üzerine Etkisi* (Master's Thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü)
- Yılmaz, B. (2017). *Bir grup lise öğrencisinin internet kullanımlarının beden algıları ve yeme tutumları ile ilişkisi* (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Zincir, O. (2013). Kriz yönetimi ve afetlerde sosyal medya kullanımı. *İstanbul Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*, pp.65-82.
- Zipfel, S., Giel, K. E., Bulik, C. M., Hay, P., & Schmidt, U. (2015). Anorexia nervosa: aetiology, assessment, and treatment. *The Lancet Psychiatry*, 2(12), 1099-1111.
- Zipfel, S., Mack, I., Baur, L. A., Hebebrand, J., Touyz, S., Herzog, W., ... & Russell, J. (2013). Impact of exercise on energy metabolism in anorexia nervosa. *Journal of Eating Disorders*, 1(1), 1-9.
- Zörer, P. B. (2015). *Bağlanma kuramı perspektifinden sosyal kaygı: Erken dönem uyumsuz şemalar ve reddedilme duyarlılığının rolü* (Doctoral dissertation, Bursa Uludağ University (Turkey))

EKLER

EK-1 Aydınlatılmış Onam Formu

Bu araştırma Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Senem Aktaş tarafından yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Araştırmanın danışmanlığı, Doç. Dr. Ezgi Ulu tarafından yapılmaktadır. Çalışmanın amacı yetişkin bireylerde sosyal medya kullanımının, sosyal görünüş kaygısı ve kişilerde yeme tutumuna etkisi olup olmadığının incelenmesidir. Araştırma yaklaşık olarak 20 dakika sürecektir. Kişisel bilgileriniz gizli tutulacak, elde edilen veriler toplu olarak değerlendirilecek ve yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmayabilir veya istediğiniz anda araştırmadan ayrılabilirsiniz. Ancak tüm soruları boş bırakmadan, samimiyetle yanıtlamanız araştırma sonuçları için çok önemlidir. Soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Sizden beklenen yönergeleri dikkatlice okumanız ve her soruya size en yakın gelen cevabı vermenizdir. Araştırma hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz tez yürütücüsü Senem Aktaş ile aşağıda belirtilen e-mail adresinden iletişime geçebilirsiniz. Katılımınız ve katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Yukarıda verilen bilgileri okudum, anladım ve araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Evet Hayır

Katılımcı İmza

Uygulayıcı Bilgileri : Senem Aktaş

E-mail : aktassenem16@gmail.com

EK-2 Katılımcı Bilgilendirme

Formu Sayın Katılımcı;

Bu çalışmanın amacı, yetişkin bireylerde sosyal medya kullanımının, sosyal görünüş kaygısı ve kişilerde yeme tutumuna etkisi olup olmadığının incelenmesidir. Formlarda yer alan maddelerde doğru-yanlış cevaplar söz konusu değildir. Sizden her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyarak, kendinize uygun bulduğunuz seçeneği işaretlemeniz beklenmektedir. Cevaplarınız araştırma amacıyla kullanılacak ve bilgiler saklı tutulacaktır. Herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa, lütfen aşağıdaki bilgileri kullanarak bize ulaşın. İçtenlikle yanıtladığınız için teşekkür ederim.

Doç. Dr. Ezgi Ulu

Psikoloji Bölümü

Yakın Doğu Üniversitesi

E-posta : ezgi.ul@neu.edu.tr

Psikolog Senem Aktaş

Yakın Doğu Üniversitesi

E-posta: aktassenem16@gmail.com

EK-3 Sosyodemografik Bilgi Formu

1. Cinsiyet: Kadın: (...) Erkek: (...)
2. Yaşınız:
3. Eğitim Durumunuz : () Lise mezunu () Üniversite öğrencisi () Üniversite mezunu () Lisans üstü (master veya doktora)

Ek- 4. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ		Hiç Uygun Değil	Uyg u n Değil	Bira z Uyg un	Uygu n	Tamam en Uygun
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.	1	2	3	4	5
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.	1	2	3	4	5

Ek-5 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği - Yetişkin Formu

AÇIKLAMA: Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadenin üzerine X işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.

① Bana Hiç Uygun Değil ② Bana Uygun Değil ③ Kararsızım ④ Bana Uygun

⑤ Bana Çok Uygun

1) Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.

① ② ③ ④ ⑤

2) Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.

① ② ③ ④ ⑤

3) Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.

① ② ③ ④ ⑤

Ek-6 Yeme Tutumu Testi

Bu anket sizin yeme alışkanlıklarınızla ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size en uygun gelen şıkkı kutu içine (X) işareti koyarak işaretleyiniz.

		Daima	Çok Sık	Sık Sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
1.	Başkaları ile birlikte yemek yemekten hoşlanırım.						
2.	Başkaları için yemek pişiririm ama pişirdiğimyemeği yemem.						
3.	Yemekten önce sıkıntılı olurum.						

EK 7 Ölçek İzinleri

Gönderen: Cengiz ŞAHİN <csahin40@gmail.com>
 Date: 25 Nis 2022 Pzt 00:10
 Subject: Re:
 To: Senem Aktaş <aktassenem16@gmail.com>

Senem Aktaş merhaba
 Geliştirdiğimiz ölçekleri çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.

Senem Aktaş <aktassenem16@gmail.com>, 23 Nis 2022 Cmt, 17:05 tarihinde şunu yazdı:

Merhaba
 Ben Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Bölümü 20213664 numaralı öğrencisi Senem Aktaş . " Yetişkin bireylerde sosyal medya kullanımının , sosyal görünüş kaygısı ve yeme bozukluğu üzerinde ki etkilerinin incelenmesi " üzerine bir tez çalışması yapmak istiyorum . Size ait olan " SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ - YETİŞKİN FORMU 'nu kullanmak istiyorum ve sizden izin talep ediyorum .
 Teşekkür ediyorum

--
 Prof.Dr. Cengiz ŞAHİN
 Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi
 Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü
 Yenimahalle/Ankara

Gönderen: Tayfun Doğan <tayfun@tayfundogan.net>
 Date: 24 Nis 2022 Paz 22:11
 Subject: Re: (Konu yok)
 To: Senem Aktaş <aktassenem16@gmail.com>

Merhaba,
 Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
 İyi çalışmalar dilerim.

23.04.2022, 17:07, "Senem Aktaş" <aktassenem16@gmail.com>:

Merhaba
 Ben Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Bölümü 20213664 numaralı öğrencisi Senem Aktaş . " Yetişkin bireylerde sosyal medya kullanımının , sosyal görünüş kaygısı ve yeme bozukluğu üzerinde ki etkilerinin incelenmesi " üzerine bir tez çalışması yapmak istiyorum . Size ait olan " SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ 'ni kullanmak istiyorum ve sizden izin talep ediyorum .
 Teşekkür ediyorum

Prof. Dr. Tayfun Doğan
 Biruni Üniversitesi
 Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D
www.tayfundogan.net
 Twitter: @drtayfundogan

Gönderen: Fatima Elif ERGÜNEY OKUMUŞ <elif.okumus@izu.edu.tr>
Date: 23 Nis 2022 Cmt 20:51
Subject: Re:
To: Senem Aktaş <aktassenem16@gmail.com>

Sevgili Senem,

Tabiki ölççeği kullanabilirsin. Çalışmada başarılar dilerim.

Sevgiler

iPhone'umdan gönderildi

> Senem Aktaş <aktassenem16@gmail.com> şunları yazdı (23 Nis 2022 17:08):

>

>

> Merhaba

> Ben Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Bölümü 20213664 numaralı öğrencisi Senem Aktaş . " Yetişkin bireylerde sosyal medya kullanımının , sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu üzerinde ki etkilerinin incelenmesi " üzerine bir tez çalışması yapmak istiyorum . Size ait olan ' YEME TUTUM TESTİ 'ni kullanmak istiyorum ve sizden izin talep ediyorum .

> Teşekkür ediyorum

EK 8 Etik Kurul Onayı**BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

19.10.2022

Sayın Senem Aktaş

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1355 proje numaralı ve **“Yetişkinlerde, Sosyal Medya Kullanımının, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yeme Tutumu Üzerinde Etkileri”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Prof. Dr. Aşkın KİRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

EK 9 İntihal Raporu

SENEM AKTAŞ TEZ

ORIGINALITY REPORT

14%	13%	2%	7%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	acikbilim.yok.gov.tr Internet Source	2%
2	docs.neu.edu.tr Internet Source	2%
3	Submitted to Istanbul Kultur University Student Paper	1%
4	dergipark.org.tr Internet Source	1%
5	www.researchgate.net Internet Source	1%
6	Submitted to Istanbul Gelisim University	1%