



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
LİSANS (TEZSİZ) PROGRAMI**

**SOSYAL MEDYANIN YEME BOZUKLUKLARI
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS PROJESİ

RABİA SEVDE DENİZ

İSTANBUL, 2021



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
LİSANS (TEZSİZ) PROGRAMI**

**SOSYAL MEDYANIN YEME BOZUKLUKLARI
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROJESİ

**RABİA SEVDE DENİZ
200134102**

**Danışman
(Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT)**

İSTANBUL, 2021

BEYAN/ ETİK BİLDİRİM

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağılı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Rabia Sevde Deniz

TEŞEKKÜR

“Sosyal Medyanın Yeme Bozuklukları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”
adlı bu çalışmamda danışmanlığımı üstlenerek projeme katkı sağlayan sayın hocam
Doç. Dr. İtır TARI CÖMERT’e

Hayatım boyunca bana destekleriyle, varlıklarıyla, öğütleriyle,
sayamayacağım bir ton güzelliklerle yanımda olan canım annem ve babam Muazzez-
Bülent DENİZ’e. Miniğim, kız kardeşim Ruveyda Sara’m ve patili kardeşim
Muezza’ya

Maddi manevi desteğiyle her zaman yanımda olan ve beni öz yeğeni gibi
hissettiren canım amcam Murat ULUĞULU’ya

Projemin son dönemlerini güzel memleketim Sinop’ta birlikte geçirdiğim ve hayır
dualarını aldığım canımın içi anneannem ve dedem Havva-Mehmet ERMİŐ’e

Çok teşekkür ederim.

Hayatımda var olan her bir Can’a ve nasip eden Canan’a sonsuz şükür ile..

Rabia Sevde Deniz

SOSYAL MEDYANIN YEME BOZUKLUKLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Rabia Sevde Deniz

ÖZET

Yapılan bu araştırma Sosyal Medyanın Yeme Bozuklukları üzerinde bir etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma bir literatür taraması olarak yapılmıştır ve konuyla ilgili toplanan bilgiler incelenip, derlenmiştir. Birinci bölümde Sosyal Medya kapsamlı olarak tanımlanmıştır. Ardından Yeme Bozuklukları tanımlanmış ve Sosyal Medya ile Yeme Bozuklukları arasındaki etkiye yer verilmiştir. Sonrasında Sosyal Medya ile Yeme Bozuklukları ile ilgili daha önceden yapılmış çalışmalarla desteklenerek bahsedilmiştir.

Anahtar kelimeler: Sosyal medya, yeme bozuklukları

ABSTRACT

This study examined whether Social Media has an effect on Eating Disorders. The research was carried out as a literature review and the collected information on the subject was examined and compiled. In the first part, Social Media is defined comprehensively. Then, Eating Disorders were defined and the effect between Social Media and Eating Disorders was included. Afterwards, the relationship between Social Media and Eating Disorders was mentioned also supported by previous studies.

Key words: Social media, eating disorder

ÖNSÖZ

Bu araştırmanın amacı, Sosyal Medyanın Yeme Bozuklukları üzerinde bir etkisinin olup olmadığını araştırmaktır. Sosyal Medya ve Yeme Bozukluklarına dair araştırmaların sınırlı ve güncel olmasından kaynaklı araştırma yapılırken bu durum literatür taramasını zorlaştırmıştır.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	v
ABSTRACT	vi
GİRİŞ	11
1. SOSYAL MEDYA	13
1.1. Sosyal Medyanın Tarihçesi	16
1.2. Sosyal Medyanın Avantajları	17
1.3. Sosyal Medyanın Dezavantajları	18
1.4. Sosyal Medyada Sahte Kimlik	19
1.5. Sosyal Medya Kullanımı	19
1.6. Sosyal Medya Platformları	20
1.6.1. Facebook	20
1.6.2. Instagram	20
1.6.3. Whatsapp	22
1.6.4. Youtube	22
1.6.5. Twitter	22
2. YEME BOZUKLUKLARI	23
2.1. Yeme Bozuklukları Nedir?	22
2.2. Yeme Bozukluğu Türleri	26
2.2.1. Anoreksiya Nervoza (AN).....	27
2.2.1.1. Anoreksiya Nervoza DSM-5 Tanı Kriterleri	30
2.2.2. Bulimiya Nervoza (BN)	30
2.2.2.1. Bulimiya Nervoza DSM-5 Tanı Kriterleri.....	32
2.2.3 Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu	34
2.2.3.1 Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu DSM-5 Tanı Kriterleri.....	35
2.3. Ortoreksiya Nervoza	35
2.4. Obezite	36
3. SOSYAL MEDYA ve YEME BOZUKLUKLARI	38

3.1. Sosyal Medya ve Yeme Bozuklukları ile İlgili Yapılan Çalışmalar	41
SONUÇ	46
KAYNAKÇA	49
ÖZGEÇMİŞ	57

KISALTMALAR

YB	Yeme Bozukluğu
AN	Anoreksiya Nervoza
BN	Bulimiya Nervoza
TYB	Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu
DSM-IV	Tanı Ölçütleri Başvuru El kitabı
ve ark.	ve arkadaşları
v.b.	ve benzeri

GİRİŞ

Yaşanan her olaya ayak uyduran insanoğlu sürekli güncellenen teknolojinin yeniliklerine de ayak uydurmuştur. Ev telefonu cep telefonuna, bilgisayarlar dizüstü bilgisayara dönüşerek hep yeni bir dönem başlamıştır ve güncellemeler yaşamımız boyunca devam edecektir. 2000'li yılların başında başlayan değişimler artık hayatımızın bir bölümünü kapsamıştır. Sosyal medyayla birlikte zaman, mekân ve mesafe engelleri sosyal medya sayesinde neredeyse tamamen ortadan kalkmıştır (Öztürk, 2015).

Sosyal medya kişilerin kendi duygu, deneyim ve düşüncelerini paylaşabildiği veya başka fikir ve tavsiyelerden yararlanabildiği, insanlar ile iletişim kurabildiği ve kendi duygusal ihtiyaçlarını giderebildiği bir alandır (Vardarlier ve Öztürk, 2020).

Yeme bozukluklarını teşkil eden gelişimsel, genetik ve psikososyal etkenler vardır. Bireyin dış görünümü, kilosu, zayıflaması gerektiği veya çok zayıf görüldüğü ile ilgili yapılan yorumlar bireyde beden algısını ve yeme davranışını etkileyen psikososyal bir etkidir (Sönmez, 2017). Anne-baba, aile ve çevre yeme bozukluklarının gelişiminde çok önemlidir (Doğan, 2021).

Bati kültürlerinde sürekli zayıf ve güzel olma, zayıf ve güzel olunursa başarılı da olunacağı vurgusu medya tarafından çok yapılmaktadır. Yiyecek ise cinsiyet dağılımına göre erkek ve kadınlarda farklı algılar yaratmaktadır, yemek erkeklerde güç olarak tanımlanırken kadınlarda zayıflık olarak tanımlanmaktadır (Kılıçlar, Bozkurt, Sarıkaya ve Şahin, 2021). Kişilerin olumsuz beden imajları sebebiyle vücut ağırlığını azaltmaya yönelik çalışmalarda bulunurlar, az yemek yeme, egzersiz yapma gibi kısıtlamalara giderler bunun daha ilerisi olan kendini kusturma, laksatif ilaçlar kullanma gibi durumlar da söz konusu olabilmektedir ve ciddi sorun teşkil eder (Doğan, 2021).

Sosyal medya ise yeme bozuklukları tetiklemede bir etkidir. Yeme bozukluğu olan bireyler kendi yaşamlarını kontrol edemediklerinde, duygularıyla başa çıkamadıklarını hissettiklerinde yemek yiyerek kendilerini dengelediklerini düşünürler. Bu yeme bozukluğu olan bireylerde bedenlerine karşı aşırı takıntılı bir

duruma getirir. Sosyal medya, yeme bozukluğu olan kişilerin geçtikleri süreçle ilgili deneyimlerini paylaşabildikleri bir platform olmuştur. 2010-2013 yıllarında yeme bozukluklarının daha fazla görüldüğü ve medyanında etkili olduğu konuşulmaktadır (Gl ve Akyüz, 2019).

Bu alışmada Sosyal Medyanın Yeme Bozuklukları zerine olan etkisine dair yapılan araştırmalar derlenip sunulmuştur.

1. SOSYAL MEDYA

Sosyal medya kolaylıkla erişilebilen, iletişimi çok basit olan 7'den 70'e herkesin kullanabileceği seviyede olmasıyla da çok rağbet gören bir ortamdır (Can ve Koz, 2018). Sosyal medyanın bu kadar kullanılıyor olmasının bir diğer sebebi de herhangi bir bilgi, başarı ve yeteneğe sahip olmaksızın bireyin var olabilmesidir (Şimşek, 2019).

Kişinin ürettiği, paylaştığı her türlü platforma sosyal medya denilmektedir (Öztürk, 2015). Wifi, hücresel veri bağlantısı olan her yerde kişi istediği zaman cep telefonları sayesinde istediği elektronik cihazıyla internete bağlanabilmektedir (Diker ve Taşdelen, 2017). Sosyal medya platformlarının isteği kullanıcıların paylaşım yapması, içerik üretmesi ve ilgilerini çeken diğer kullanıcılar ile birbirlerini takip etmeleri ve git gide daha fazla kullanıcının olmasını sağlamalarıdır (Vardarlier ve Öztürk, 2020).

Her insan sevilmeyi görülmeyi beğenilmeyi ister bu kişiyi hoşnut kılar ve sosyal medya ile bireyler kendi hitap ettikleri kişiler arasında aslında birer ünlü haline gelmektedir (Şimşek, 2019). Kişi, bilgilenmek, bilgi almak, bilgisini ve öğrendiklerini başkalarıyla paylaşmak, ne yaptığını, nereye gittiğini, nerede olduğunu, ne tükettiğini, nerede kaldığını, gün içinde neler yaptığını, hayallerini, düşüncelerini, duygularını paylaşmak isterler ve sosyal medya kullanıcıların bu ihtiyaçlarını karşılamaktadır. İnsanlar kendilerinin farkında olmaya, yeniliklerde bulunmaya, kendi yaşadıklarını anlatarak başkalarında farklılık oluşturmaya, yalnızlıklarını gidermeye, kendi seslerini duyurmaya yönelik tercih edilen bir alan olmuştur (Eryılmaz ve Şengül, 2016). Sosyal medyayla birlikte başkalarının ne düşündüğünü ne hissettiğini neler yaşadığını görebiliyoruz, bu durumlardan etkilenebiliyoruz benim yaşadığımı başkasının da yaşıyor düşüncesi oluşabiliyor ve böylece insanlar birbirinden destek alabilmektedirler (Karaboğa, 2018).

Sosyal ağ kullanıcıların belirledikleri sınırlar doğrultusunda diğer kullanıcıların paylaşımlarını görmelerine, iletişimde ve etkileşim halinde olmalarını sağlamaktadır (Şener, 2014). Sosyal medyayla birlikte zaman ve mekân sınırlaması ortadan kalmamıştır (Diker ve Taşdelen, 2017). Saat farkı olmaksızın, fiziksel bir

ortamda bulunmaya gerek kalınmayan, dünyanın bir diğer ucunda bambaşka kültüre sahip kişiler ile sizin paylaşımınızı sizde onun paylaşımını görebilmektesiniz (Öztürk, 2015).

Sosyal medya günümüzde artık daha çok görsel ve canlı içerikleri kapsamaktadır, dinamik bir ortamdır. Sosyal medya platformlarında değişik uygulamalar olsa da sonuç olarak hepsinde kendine ait bilgilerinin paylaşıldığı bir profil kurulur, kişi paylaşımında bulunmak istediği paylaşımları yapmakta ve iki yönlü iletişim kurabilmektedir (Şahin, 2020).

Sosyal medya kişiler arası iletişim haricinde eğitim ve öğretim hayatında da kullanılmaktadır. Öğrenciler kütüphaneler yerine Google'dan araştırma yapabilmektedirler, kitap özetlerine, pdflerine ulaşabilmektedirler. Ders içerikli konuları Youtube platformundan video şeklinde izleyebilmektedirler. İş bulmak, cv'nı paylaşmak artık daha da kolaylaşmıştır (Öztürk ve Talas, 2015). Kullanıcılar aradıkları bilgiye kolaylıkla ulaşarak kendi zamanlarından daha az kaybedip zaman kazanabilmektedirler (Çiftçi, 2018).

Günümüzde internete, sosyal medya platformlarına ulaşmak çok kolaylaşmasından sebebiyet kişiler uyanır uyanmaz, gece yatmadan önce, uykuya dalarken ilk olarak sosyal medya uygulamalarına kontrol etmektedirler. Herhangi bir bildirim, mesaj, beğeni, kim ne yapmış nerede vb. diye takip etmek için (Albayrak, 2020).

Türkiye'de ilk fastfood restoranı 1986 yılında İstanbul taksim meydanında açılmıştır. İleriki dönemlerde marketlerde, şehir merkezlerinde fastfood satan yerler artmıştır. Okula giden çocuklar veya üniversite döneminde olan gençler tarafından pizza hamburger, patates kızartması kola gibi yiyecekler çok tercih edilmektedir. Gençlerin fastfoodu tercih etmesinin önemli noktaları televizyon reklamlar, otobüs duraklarında afişler, Youtube, Facebook ve Instagram'da karşımıza çıkan reklamlar, hızlıca servis edilmesi, menünün çeşitliliği, yiyeceğin lezzeti vb. diyebiliriz (Taşpınar, 2018).

Yemek sepeti Türkiye'nin ilk online yemek sitesidir. Yemek sipariş vermek isteyen kullanıcılar, müşteriler bu uygulama sayesinde birçok restoranlardan

istedikleri yemekleri sipariş verebilmekte yaklaşık maximum 30-40 dakika içinde ulaştırılmaktadır (Öztaş, 2009).

Eskiye ait her şeyin lezzeti damağımızda kaldı diyebiliriz. Eskiden çocuklar evde oyuncaklarıyla oynar veya parklara giderlerdi, arkadaşlarıyla toplanıp oyunlar oynarlardı. Günümüzde çocukların ellerinde teknolojik aletler görüyoruz, telefon ve bilgisayar oyunları oynamaya başladı (Yılmaz ve Güney, 2021). Ebeveynler artık işleri olduğunda veya ağlayan çocuğu susturmak için, yemek yemeyen çocuğa yemek yedirebilmek için kısa süreliğine dikkatlerini dağıtabilmek için telefon ve tabletleri ellerine vermeye başladılar (Aslan ve Küçükvardar 2019). Sosyal medya kişilerin yasama şeklini, alışkanlıklarını, kültürünü ve iş-okul ilişkilerinde değişiklikler meydana gelmiştir. İletişim biçiminde değişiklikler olmuştur insanlar artık yüz yüze iletişime vakit bulamamaktan her şey cep telefonuyla halletmeye başlamıştır (Karaboğa, 2018). Artık nikah davetiyeleri, bile sosyal medya aracılığı ile gönderilmektedir ve çoğu zaman duyduğumuz parayı da bankadan havale yoluyla göndeririz şakaları yapılmaktadır. Kişiler sosyal medyada vakit geçirdikçe orda başkalarıyla iletişim ve bağ kurdukça gerçek sosyal hayatta kişiler arası iletişimde eskisi güç kaybolmaktadır (Özdemir, 2019). Sosyal medyanın yaygınlaşması ve bireylerin git gide daha fazla bu platformlarda vakit harcamaları sosyal çevrelerindeki akraba, komşu, aile, arkadaş ilişkilerinde ihmale sebebiyet vermektedir (Karaboğa, 2018). Günlük sorumluluklarını yerine getirmeme sürekli oyun oynama vb. gibi durumlar gözlemlenmesi durumunda bilgisayar bağımlılığı ortaya çıkmaktadır ve bu ciddi bir sorun teşkil etmektedir (Gürsu ve Musara, 2021).

2000 ve sonrasında doğan ve şu an genç nesil olarak adlandırılan z kuşağı, internet ve sosyal medyanın içine doğmuştur diyebiliriz. Sosyal medyanın içine doğan bu çocuklar için avantaj ve dezavantaj durumlar söz konusudur (Şahin, 2020). Candice Kelsey'e göre gençlerin sosyal mecralarda kendilerini sürekli olarak başkalarını eğlendirmeliyim, sahip olduklarını övgüyle anlatmalıyım veya gösteriş yapmalıyım. Başarı tüketimden gelir, mutluluk ise cinsellikten gelir düşüncesi vardır olarak tanımladıklarını ifade etmektedir (Özdemir, 2019).

Normal yaşamda bir araya gelmeyecek kişilerin bile sosyal medya platformuyla bir araya geldikleri görülmektedir (Uyanık, 2013). İnternet web 2.0

tabanı ve Sosyal Medyanın bu kadar hızlı olmasına rağmen yine de en yaygın iletişim aracı televizyondur (Aktaş, 2014).

1.1. Sosyal Medyanın Tarihçesi

İnternet'in açılımı uluslararası ağ anlamına gelmektedir. Kullanımı 1970'lı yıllarda başlamış 1990 yılından sonra çok daha hızlı bir şekilde geliştirilmiş ve bireylerin internet kullanımının yaygınlaşmasıyla kullanıcı sayısı çoğalmıştır. 2000'li yıllarda sosyal medya her kesimden herkese hitap etmeye başlamıştır (Vural ve Bat, 2010). Yaşanan her olaya ayak uyduran insanoğlu sürekli güncellenen teknolojinin yeniliklerine de ayak uydurmuştur.

İlk sosyal ağ BBS Bulletin Board Services adında bir yazılım olan ve 1978 yılında Ward Christensen ve Randy Suess'in arkadaşlarıyla iletişim halinde olabilmek için kurdukları bir ağıdır. Kullanıcılar giriş yaparak, mesaj okuma, yazma, dosya aktarma ve oyun oynama gibi aktivitelerle ile birbirleriyle iletişim halinde kalmışlardır (Hazar, 2011).

Ülkemizde 1987 yılında Ege üniversitesinde kurulan Türkiye Üniversite ve Araştırma Kurumları Ağı ile internet gelmiştir, 12 Nisan 1993 yılında iste ODTÜ-Ankara, Washington yurtdışı bağlantısıyla tanışmıştır (Öztaş, 2009).

1997 yılında Sixdegrees ilk sosyal medya sitesi olarak bilinmektedir, kişiler burada birbirleriyle iletişim halinde olmaktadır. Daha sonrasında Friendster, Match.com gibi kişilerin birbirleriyle flörtleştiği internet siteler ortaya çıkmıştır (Şahin, 2020).

İletişim kitlesi çoğaldıktan sonra Microsoft kişisel bilgisayarları piyasaya sürmüştür. 2003 yılından itibaren sosyal medyaya olan ilgi yoğunlaşmıştır ve böylece daha farklı uygulamalar ortaya çıkmıştır, Myspace, LinkedIn ve Plaxo gibi. 2004 yılında Facebook, Multiply, Mixi, Flickr, Hyves, 2005 yılında ise Yahoo, Youtube, 2006 yılında ise Twitter ve 2007 yılında Tumblr ve 2010 yılında ise Google uygulamaları çıkmıştır (Hazar, 2011).

Web 2.0 sayesinde sosyal medya oluşmuştur. Web 2.0'ın bu kadar tercih edilmesinin sebebi kullanıcıların içerik üretebilmesidir (Şener, 2014). Web 2.0, iki

yönlü iletişimi sağlar, kullanıcıların diğer kullanıcılar ile iletişimde olmaları demektir. Fotoğraf, video, canlı yayın, konum bildirme vb. paylaşımlar yapılabilmektedir, içerik üreten ve bu içerikleri paylaşma ağıdır. Youtube, Twitter, Facebook vb. siteler web 2.0 tabanlıdır (Çiftçi, 2018). 2004 yılında Facebook'un ortaya çıkmasıyla sosyal medya değişime uğramıştır. Sosyal medya artık insanların hayatını kaplamaya başlamıştır (Şahin, 2020).

1.2. Sosyal Medyanın Avantajları

Kişilerin duygu ve düşüncelerini karşılıklı olarak paylaşmasına iletişim denir. Sosyal medyanın faydaları bireyler arası iletişimi arttırmasıdır (Dursunoğlu, 2017). Sosyal medya sürekli olarak güncellenmektedir, kullanıcılar ilgi alanlarının olduğu veya araştırmak istediği bir bilgiye, bir konuya hızlı bir şekilde ulaşabilmektedir. Kullanıcılar istedikleri an, zaman mekân fark etmeksizin paylaşım yapabilmektedir. Sosyal medya platformlarında kullanıcıların sevdiği sosyal medya fenomeni, siyasetçi, futbolcu, oyuncu, şarki, ünlü olarak adlandırdığımız kişileri takip edebilir, güncel olarak onların paylaşımlarından haberdar olabilmektedirler. Dünyanın her yerinden istediğin kişiyle bu uygulamalar sayesinde karşılıklı olarak görüntülü, sesli, aramalı ve mesajlaşmalı olarak görüşebilmektedirler (Öztürk ve Talaş, 2015). Kullanıcılar sosyal medya sayesinde yıllardır görüşmediği, haber almadığı tanıdık veya arkadaşlarıyla tekrardan iletişim sağlayabilmektedir. Kullanıcılar oyun oynayabilir, video, dizi, film izleyebilir, kişisel yazılar, şiirler ve sözler paylaşabilir, kendileri içerik üretip bunu başka kullanıcılarla paylaşabilmektedir. Bu platformların güvenlik sınırı vardır, kişi kendi profilini gizleyebilir, istemediği kişilerle iletişim halinde olmayabilir. Kullanıcılar ilgi alanları, hobilerle ilgili bilgi veya eğitim alabilmektedir (Çiftçi, 2018). Sosyal medya sayesinde uluslararası tüm haberler daha hızlı bir şekilde yayılmakta ve yayınlanmaktadır (Bahar, 2018). Kullanıcılar birçok uygulamayla birlikte iş toplantıları ve görüşmelerini organize edebilmektedir (Yılmaz, 2020). Sosyal medya platformların çoğu ücretsizdir (Whatsapp, Facebook, Instagram, LinkedIn, Pinterest, Tiktok, Gmail, Mail vb.) ve kullanıcılar bu platformlar üzerinden para da kazanabilmektedir (Ying, 2012).

1.3. Sosyal Medyanın Dezavantajları

Sosyal medya kişilerin özgür olduğu bir ortamdır, kullanıcı istediği paylaşımı ve hareketi yapmakta özgürdür. Özgürlüğün bu denli olması sebebiyle ahlaki olmayan davranışlar da ortaya çıkabilmektedir. Kişi başkasının kişilik hakkına saldırabilir, yalan haberler, izinsiz paylaşımlar, belgeler, bilgiler, başkasının dini kültürüyle alay etmek, iftira, şantaj, taciz, küfür, tehdit, nefret söylemleri, linç, ifşa gibi sağlıklı ve ahlaka uygun olmayan davranışlar sosyal medyada çok sık gerçekleştirilmektedir. Sosyal medyanın en büyük dezavantajlarından biri linçtir. Kullanıcılar herhangi bir sebebe bağlı kişilere saldırmıyorlar, sebepsiz yere de saldırıda bulunabilmektedirler. Kişilerle dalga geçme, alay etme, küçük düşürme, aşağılama, komik olmayan mizahlar yapma gibi kişilere psikolojik olarak onları üzecek şekilde davranışlarda bulunabilmektedirler. Bu gibi durumlara siber zorbalık denilmektedir (Okur, 2020).

Sosyal medyanın avantajlarından biri olan hızlı ve güncel bir şekilde ülkede veya uluslararası olumlu haberlerin yayılmasıyla birlikte olumsuz haberlerinde çok çabuk yayıldığını söyleyebiliriz. Twitter, Facebook vb. platformlarda provokatörlerin olmasıyla birlikte siyasete ve ülkeye dair yalan haberler yayılabilmektedir, (Öztürk ve Talaş, 2015) ve kullanıcılar doğru olmayan bu bilgilere inanabilirler (Yılmaz, 2020). İnternet kullanımının yoğunluğu sebebiyle bireyler kendi sosyal hayatlarında iletişim azalması görülebilmektedir (Gül ve Akyüz, 2019). Sosyal medyanın kullanımı hayatımızın neredeyse tamamını kapsamaktadır ve bu bağımlılığa, huzursuzluğa neden olabilmektedir (Diker ve Taşdelen, 2017). Bu kadar hemen her şeyin ulaşılabilir olmasından kaynaklı kullanıcılarda okuma ve araştırmaya yönelik tembellik gelişebilmektedir. (Yılmaz, 2020).

1.4. Sosyal Medyada Sahte Kimlik

Sanal ortamda birbirlerini tanımayan insanlara karşı kullanıcılar kendilerini olduğundan daha farklı gösterebilir, olmak istedikleri kişi olarak paylaşım yapabilirler (Demirel ve Karanfiloğlu, 2020). Kişi kendinde sevmediği özelliklerini gizler. Kendini daha farklı tanıtabilir. Sosyal medya da kişiler kendini, ifade edemediği duygularını, konuşamadıklarını, söyleyemediklerini, düşüncelerini, kendini daha rahat bir şekilde ifade edebilir. Asosyal olan biri kendini çok sosyal gösterebilmektedir (Karaboğa,

2018). Kişinin ihtiyacı olan değerli hissetme, takdir görme gibi olumlu duygularını çevrelerinde alamadıklarında sosyal medya platformlarından almaya çalışırlar. Kişi kendi hesabından paylaşamayacağı bir duyguyu sahte olarak açtığı hesabından istediği şekilde paylaşabilmektedir bu hakaret olur, bir fikir düşünce olur veya başkaları tarafından kendi bireysel paylaşım yaptığında şaşıracağı bir konu olur (Okur, 2020).

Sosyal medyada kişiler birbirleriyle iletişim halindeyken mimik, jest, duygu yansıması göz teması vb. davranışlarını birbirlerinin göremezler, duygu durumunu gösteren yüz ifadeleri (emoji) vardır ve bunu kullanırlar. Sosyal medyada kişiler kendilerini mutlu olmadıkları halde mutlu gösterebilir, başkalarıyla kıyaslayabilir, daha iyi yaşadığını, zengin olduğunu, ev, araba, neyin yenildiği, nereye gidildiği, kimlerle gidildiği, nerde kaldığı çok fazla sergilenmektedir. Kişilerin kendilerini başkalarına beğendirmek ve onlardan daha iyi yerlerde olduklarını göstermek için çaba gösterirler (Karaboğa, 2018).

İnsanlar kendilerini oldukları veya olmak istedikleri gibi tanıttıklarından öncelikli olarak kendini daha sonra da başkalarını kandırmaktadırlar. Kişi beğendiği veya beğenmediği bir kitabı, dizi/filmi, paylaştığında takipçilerinde kendine dair bir fikir oluşuyor. Çok sevilen ve herkes tarafından beğenilen bir kitabı kötüleyip kişi herkes tarafından beğenilen ve sevilen bir kitabı ben beğenmedim mesajı vererek kendini farklı göstermeye de çalışabilir (Uyanık, 2013). Kişiler kendilerine ait olmayan düşünceleri savunabilir, gündemde popüler olan bir konuyu, olguyu veya hemfikir olmadığı bir durumu ayrımcılık yaşamamak için destekleyebilirler (Karaboğa, 2018).

1.5. Sosyal Medya Kullanımı

İnternet kullanımı en yüksek olan ilk 20 ülke arasında 17. sırada yer almaktayız (Tepe, 2019). Tuik'in 26 Ağustos 2021 yılında yayımladığı verilerine göre internet erişim imkânı olan hanelerin oranı %92,0'dır. İnternet kullanıcıların çoğu vaktinin sosyal medya platformlarında harcadıklarını ve 16-74 yaş grubunun %82,6 oranında kullandığını ve cinsiyet dağılımına göre erkeklerin %87,7 ve kadınların ise %77,5 olarak kullandığını söyleyebiliriz (Tuik, 2021).

Ülkemizde 62,7 milyon kişi internet kullanmaktadır, 54 milyonun sosyal medya uygulaması kullanmaktadır (Doğani 2021). Türkiye’de sosyal medya kullanımında en çok kullanılan uygulamalar, Facebook %58 Google Maps %51 Youtube %47 Whatsapp %46 Messenger %42 Twitter %36 Google %33 Instagram %32 Skype %26 oranlarındadır (Cankül, Metin ve Özvatan, 2018). Üniversite öğrencilerine sosyal medya kullanma süresi ile ilgili yapılan araştırmada %92’nin Instagram %91 Whatsapp %87 Youtube %47’sinin Twitter ve %23’unun ise Facebook kullandığı görülmüştür (Karaboğa, 2018).

1.6. Sosyal Medya Platformları

1.6.1. Facebook

Facebook Harvard üniversite öğrencisi Mark Zuckerberg tarafından 2004 yılında kurulmuştur. Facebook kullanıcılarına eğlence, oyun, sohbet, alışveriş, bilgi edinme, gündemden haberdar olma, sosyalleşme gibi birçok imkân vermektedir (Uluç ve Yarcı, 2017). Aynı zamanda yeni arkadaşlıkların kurulabildiği, eski arkadaşların bulunabildiği, fotoğraf ve video paylaşımı, yer bildirim, arkadaşlarını fotoğraflara etiketleme, yorum yapma gibi içerikleri olan bir uygulamadır (Eren, 2020). Facebook güçlü bir iletişim ağıdır günümüzde en fazla ziyaret edilen ve en çok kullanıcısı olan iletişim ağlarından biridir. Uygulama ücretsizdir (Solmaz, Tekin, Herzem ve Demir, 2013). Facebook 2012 yılında 1 milyar dolara Instagram’ı, 2014 yılında ise 10 milyar dolara Whatsapp’ı satın almıştır (Gedik, 2020). Mendelson ve Papachorissi 2010 yılında kadın öğrencilere yönelik yaptığı araştırmada. Facebook’ta fotoğraf paylaşan kadınların kendilerini güzel ve cinsel olarak dikkat çekici göstermeye çalışmaktadır (Şahin, 2020).

1.6.2. Instagram

Instagram 2010 yılında iki girişimci olan Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından kurulmuştur. (Uluç ve Yarcı, 2017). 2012 yılında ise Facebook tarafından satın alınmıştır (Şimsek, 2019). 2019 yılında Instagram’ın 1 milyar kullanıcısı tespit edilmiştir. Her gün aktif olarak kullanan kullanıcı sayısı 500 milyondur. Instagram fotoğraf paylaşım platformu olarak hazırlanmıştır ve bu hiç değişmemiştir (Kıyan ve Dikmen, 2019). Instagram kişilerin mobil telefonlarıyla kendilerine ait bir profil açıp

burada arkadaşlarıyla iletişim halinde olduğu güncel olarak fotoğraflar paylaştığı bir platformdur (Gedik, 2020).

Yenilenen sürümüyle birlikte kişi profilinde fotoğraf ve video paylaşımı, beğeni ve yorum yapabilirler. Hikâye özelliği vardır burada kişi paylaştığı fotoğraf veya videoya birini etiketleyebilir, soru-cevap, doğru-yanlış gibi etkinliklerde bulunabilir, müzik paylaşımı, çıkartmalar vardır. Canlı yayın açma veya başkasıyla canlı yayın yapma ve bunu profilde kaydedebilme özelliği vardır. Instagram'da oyuncu, manken, sporcu, ünlülerin vb. kişilerinde hesabi vardır ve aktif olarak paylaşım yapmaktadırlar. Ünlülerin veya Instagram fenomenlerinin reklam yerleştirme, ürün tanıtmaya, link koyma gibi imkânları vardır. (Kiyan ve Dikmen, 2019).

Instagram artık birçok kişinin vaktini, zamanını alan bir uygulamadır. Kişiler burada kendilerini istediklerini gibi gösterebilirler, olmadıkları gibi tanıtabilirler yeni bir kimlik icra edebilirler. Öz çekim olarak adlandırılan selfie fotoğraf çekimleri paylaşılır ve yüzlerini filtre ve efektler ile değiştirebilmektedirler. Kişiler daha çok görüntü bazlı olarak varlardır, yüzleri ve vücutları ön plandadır. Dış görünüm odaklı olduğundan kişiler için zayıflık ideal bedendir (Şahin, 2020). Instagram da kullanıcılar dış görünüme daha çok önem vermektedir çünkü kendileri ön plandadır bununla beraber kullanıcılar diyet yaptıklarında, diyetten önce ve sonra fotoğraf paylaşımı yapmaktadır. Kullanıcılara vücut ağırlıklarını, yeme davranışlarını değiştirmeye yönelik paylaşımlar yaparlar bu da kişilerde kendi vücudunu beğenmeme veya kişiye uygun olmayan diyetler yapma, beslenme düzenini değiştirme gibi olumsuzluklara yol açabilmektedir (Doğan, 2021). Instagram uygulamasıyla birlikte bireyler gittikleri mekanlarda içtikleri kahvenin resmini çekip paylaşarak ve yer yıldırımını yaparak ne yiyip, içtiğini nerede olduğunu gösterebilmekte ve kullanıcılara yeni gidilen görülen yerlerinde keşfini yapabilmektedir (Özdemir, 2019).

Kleemans, Daalmans Carbaat ve Anschütz 2016 yılında yaptığı çalışmada, kullanıcıların çektikleri fotoğraflar üzerinde yaptıkları oynama, filtrelemeyle birlikte kendilerini kusursuz, güzel ve zayıf göstermeye çalıştıklarını söylemişlerdir (Şahin, 2020).

1.6.3. Whatsapp

Whatsapp eski Yahoo alışanı Biran Acston ve Jan Koum tarafından kurulmuştur. Whatsapp akıllı telefon platformu olan mesajlaşma uygulamasıdır. Akıllı telefonlar ile uyumludur 3G veya Wifi ile internet bağlantısıyla kullanılabilir (Oyman, 2016) mobil cihazlardan, web tarayıcıdan, kişinin operatör numarası ile üye olduğu rehberindeki kişilerle olan bir mesajlaşma aracıdır. 2019 yılında 1.6 milyar etkin kullanıcısı ile dünyanın en popöler telefon mesajlaşma uygulaması olmuştur (Gedik, 2020). Kişiler bu uygulamada mesaj, emoji, fotoğraf, video, arama, sesli mesaj, görüntülü konuşma gibi araçlardan faydalanmaktadır. şimdilerde Whatsapp telefon haricinde, bilgisayar, tablet, masaüstü web gibi alanlar dada kullanılabilir. Cep telefonunda uygulama daha çok kullanılmaktadır (Oyman, 2016).

1.6.4. Youtube

Youtube 2005 yılında Paypal şirketinin 3 eski çalışanı tarafından kurulmuştur. Bir yıl sonra ise 1.65 milyar dolara Google tarafından satın alınmıştır (Ying, 2012). 88 ölkede 76 dilde yayın yapmaktadır. Müzik, video, bloglar, eğitici videoları, TV klipleri, kullanıcıların oluşturduğu evrimii video paylaşımlarının yapıldığı bir sosyal medya platformudur. Google Play ve Apple Store uygulamalarında en gündemde olan uygulamadır aynı zamanda dünya da en çok indirilen mobil eğlence uygulamasıdır (Gedik, 2020). Kullanıcılar kendi çektikleri videoları paylaşabilmekte, yorum yapıp yorum alabilmekte, beğenmediğini veya beğendiğini belirtebilmektedir. Kullanıcılar daha çok gündelik, kendi hayatlarını çekip video olarak paylaşmaktadır Youtube'un genel amacı ise buna teşvik etmektedir (Kızılkaya, 2020).

1.6.5. Twitter

Twitter bir mikro blog sitesidir (Oyman, 2016). 2006 yılında Jack Dorsey ve 13 arkadaşı tarafından kurulmuştur. İngiliz platformu olan Twitter'in anlamı ise kuş cıvıltısıdır. Bu uygulamayı devlet adamlar, gazeteciler, yazarlar, sanatçılar ve önlöler tarafından da kullanılmaktadır (Uluç ve Yarcı, 2017). Twitter sohbet etme fikirleri beyan etme, dayanışma, statü güncelleme, bilgi ve haber paylaşımı için kullanılmaktadır (Solmaz ve ark. 2013). Twitter öncesinde 140 karaktere sığdıracak şekilde atılan bir Tweet iken güncellenmesiyle birlikte şu an da 280 karakter olmuştur.

Temel amaç daha çok kişilerin duygu ve düşüncelerini paylaştığı, gündemi takip ettiği bir uygulamadır. Tweet, RT, beğeni, trend topik ve Hashtag özellikleri vardır. Kişinin duygu ve düşüncesini veya herhangi bir paylaşımı profilinde paylaşmasına Tweet denir, retweet ise takip ettiği diğer kullanıcının paylaşımını retweet ederek kendi profilinde gösterilmesidir. Hashtag (#) ise gündemle ilgili herhangi bir konu başlığının atılmasıdır. Trend Topik (TT) ise bir kişinin veya konunun gündem olmasına denilmektedir ve birinci sırada yer almaktadır. Örneğin GS-FB maçında (#) GS-FB olur ve atılan binlerce Tweet ile gündeme oturur ardından gündem sayesinde TT olur. Bu uygulamada kişiler fikir sahibi olabiliyor, farklı düşünceleri görebiliyor, daha yansız bakabiliyor (Eren, 2020). Twitterin profil kilitleme özeliği vardır kullanıcılar kendi hesaplarına kilit koyabilir ve sadece takip ettikleri kişiler ve onu takip edenlerle paylaşabilmektedir. Twitter hem telefon uygulaması olarak indirilebilir hemde web sayfasında açılabilir (Oyman, 2016).

2. YEME BOZUKLUKLARI

2.1. Yeme Bozuklukları Nedir?

Her canlının ana rahmine girdiği andan itibaren ve dünyaya geldikten sonra besin ihtiyacı hayatını sürdürebilmesi için gerekli olan en temel ihtiyaçlardan biridir (Güler, 2010). Yemek doğduğumuz andan itibaren öğrendiğimiz ve bir sonraki jenerasyona aktardığımız beslenme davranışımızdır (Tuç ve Özkanlı, 2017). Beslenmek sadece doymak veya fizyolojik ihtiyacı karşılamak değildir. Besin alımıyla birlikte sağlığımızı mikroplardan virüslerden korumak, vitamin, enerji, protein almaktır (Zarifoglu, 2019). Bir canlının sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için sadece iyi beslenmek değil sağlıklı bir beden, ruh ve yaşama ihtiyacı vardır (Doğan, 2021).

Bir kişi ihtiyacı kadar beslenmediğinde sağlık sorunları ortaya çıkabilir birey daha güçsüz, halsiz, iş yapamayan kendine ve yaşadığı topluma bir faydası olamayan bir birey haline gelir. Beslenmek sadece kişinin kendi yaşamsal faaliyeti için önemli değildir, tüm toplumu kavrar. Beslenmenin azı ne kadar sağlıksızsa fazlası da o kadar sağlıksızdır (Özmen, Çetinkaya, Ergin, Şen ve Erbay, 2007).

Yeme bozukluğu kişinin ihtiyacı olmadığı halde yemek yemesinin önüne geçilemeyerek oluşan komplikasyonlara denir (Yaşar, 2020). Yeme bozuklukları olan

bireylerin yeme davranışı, düşüncesi ve duygularında problem yaşadığı bir psikiyatrik rahatsızlıktır (Turan, Poyraz ve Özdemir, 2015). Yeme bozuklukları yüzyıllardır var olan bir rahatsızlıktır fakat resmi olarak tanı kriterleriyle birlikte bir psikiyatrik bozukluk olarak kabul edilmesi daha yeni, yeni kabul görmüştür. Yeme bozukluğu tek bir nedene bağlanması mümkün değildir, çok geniş bir yelpazeye sahip olabilen bir psikiyatrik bozukluktur (Yaşar, 2020).

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabı olan DSM-5’de Yeme Bozuklukları Anoreksiya Nervoza, Bulimiya Nervoza ve Başka Türlü Adlandırılmayan Yeme Bozuklukları olarak 3 ayrı kategoride yer verilmektedir (Köroğlu, 2000).

Anoreksiya Nervoza ve Bulimiya Nervoza ilk sınıflandırmaya giren yeme bozukluklarıdır. AN ve BN yeme bozukluklarından sonra gelen ise Tıkınırcasına Yeme Bozukluğudur (Toker ve Hocaoglu, 2009).

Yeme bozukluğu dünya sağlık örgütü tarafından önemli tıbbi durum olarak adlandırılmaktadır (Ulaş, Uncu ve Üner, 2013). Yeme bozukluklarının yaygınlık oranları toplumdan topluma değişmektedir ve batı toplumunda daha sık görülmektedir (Vardar ve Erzenin, 2011). Japonya’da yapılan bir araştırma da 1980-1993 yılları arasında yeme bozuklukları yüksek bir artış göstermiş ve batı ülkelerindeki yaygınlığına ulaşmıştır (Kaya, Yiğittürk ve Yalvaç, 2003). Yeme bozuklukları güzelliğin, çekiciliğin zayıflığını daha ön planda olduğu sosyo ekonomik düzeyi orta ve beyaz ırkta görüldüğü söylenmektedir (Oğur, Aksoy ve Selen, 2016).

Yeme bozuklukları psikolojik, sosyal, kültürel, biyolojik ve genetik faktörlerden etkilenmektedir (Terzioğlu, Varma, Uğurlu ve Özdel, 2018). Dönem, dönem değişen güzellik algısında bir dönem şişman balık etli kadınlar kabul görürken günümüzde ise kadın ince ve fit görünümlü olmalıdır. Zaman geçtikçe ve dünya geliştikçe insanlar kendileriyle ve dış görünüşleriyle daha çok ilgilenmeye ve kendilerine bakmaya başlamışlardır. Yeme bozukluklar sadece sosyal ve kültürel nedenlere bağlı değildir öyle olsaydı herkes giyim sektöründen, standart bedenlerden, güzelliğin ince beden algısından etkilenirdi (Baca, 2017).

Yeme bozukluklarını diğer psikiyatrik rahatsızlıklardan ayıran özellik hastaların beden sağlığında ciddi bir bozulmanın varlığı ve özkıyım düşüncesinin oluşudur, özkıyım girişimi genellikle AN'de görülmektedir.

Yeme bozuklukları ergenlik döneminde başlar, erkeklere nazaran kadınlarda daha sık görülür. Kişiler kendi dış görünümüne aşırı önem verirler, bedenlerini beğenmezler, sevmezler, sürekli bir kilo endişesi vardır, kendilerini kusursuz görmek için çabalarlar (Kazkondu, 2010). Genç kızlar ergenlik dönemindeki bedensel değişimlerinden dolayı daha fazla uğraş içerisinde olurlar. Kızların adet oluşu, vücutlarında yağ birikimi, göğüsler ve kalçaların genişlemesiyle ilgilidir (Kazkondu, 2010). Bu sebepten ötürü oluşan vücudu beğenmeme, sürekli kilo verme ihtiyacı aşırı egzersiz yapma ve zayıf bir bedene sahip olma isteğine yol açar (Yaşar, 2020). Yeme bozukluğu olan bireyler kendilerini hasta olarak görmediklerinden hasta olarak da kabul etmemektedirler. Kızlarda adet düzensizliği veya adet olmama görülürken erkeklerde cinsel isteksizlik ve kısırlık görülmektedir. Amerika da yapılan çalışmalara baktığımızda yeme bozukluğunun son 20 yılda şiddetli bir şekilde artış gösterdiğini söyleyebiliriz (Aslan, 2004).

Ebeveynlerde yeme bozukluğu var ise kız çocuklarında yeme bozuklukları görülme riski yüksektir (Yılmaz, 2019). Gershon ve arkadaşları aile bireylerinin yeme bozuklukları üzerinde genetik etkisini inceleyen çalışma yapmışlardır ve an %2,0 iken BN %4.4tur (Kuruoğlu, 2000). Yapılan bir çalışmada tek ve çift ikizlerinde birinde yeme bozukluğu var ise diğer kardeşte görülme olasılığı %10-20 arasında olduğu söylenmektedir (Bozan, 2009).

Kişinin yaşadığı olumsuz yaşam deneyimleri, boşanma, ölüm, taşınma, okul değiştirme, başkaları tarafından alay konusu olma, (Yılmaz, 2017) kayıplar, ayrılıklar, istismar, travmalar, aile içinde anlaşmazlık, aile tarafından çok kontrol edilen, yeterli ilgi ve sevgi doyumunu alamayan, aşırı derecede koruyucu olan aileler, eğitim düzeylerinden yüksek başarı beklentisi olan ailelerin çocuklarında bunların hepsi birer faktördür ve yeme bozukluğuna zemin hazırlayan durumlardır (Hacıabdurrahmanoğlu, 2019). Yeme bozukluğu olan kişilerde özgüven eksikliği vardır kendilerini yetersiz ve işe yaramaz görürler (Baca, 2017). Sosyal çevrelerinde güvenli bir ilişki kuramazlar ve bağlanma problemleri vardır (Öztürk ve Yücel, 2019). Yeme bozuklukları olan

kişilerde genellikle hastalık kronik bir hale gelmiştir (Yılmaz, 2019) kendilerine güveni azdır, duygularını ifade etmekte zorluk yasarlar, suçluluk, endişe, sosyal çevresi tarafından oluşturulan başarı beklentisi sebebiyle kişiler mükemmeliyetçidir, kendi bedenleriyle ilgi olan memnuniyetsizlik, özsaygılarında düşüklük, karşı cins ile ilgili çekinceleri vardır (Kazkonda, 2010). İstismara uğramış bir kadın ileride vücudunda elde edemediği kontrolü yemek yiyerek kontrol altına almaya çalışmasıyla bir yeme bozukluğu örüntüsü ortaya çıkabilir (Çobanoğlu, 2020).

Aileler için çocuklarını yedirmek içgüdüsel bir histir. Çocuklarının yemek yeme durumlarında bir değişiklik gördüklerinde endişelenmeye başlamaktadırlar. Ailelere göre çocuğun iyi besin alması ebeveyn olarak onları tatmin etmekte ben iyi bir anne veya babayım düşüncesiyle örtüşmektedir (Ata, Vural ve Keskin, 2014). Eğer bebek ve ebeveyn arasında sağlıklı bir bağlanma olmamışsa ileride güvensiz bağlanma sonucunda yeme bozuklukları görülebilir (Tunç, 2019). Kendine güvenemeyen kendi başına hareket edemeyen çocuklar genelde ebeveynlerinin her söylediğini uygularlar, sürekli olarak ailelerini memnun edecek davranışlarda bulunurlar ve buna ideal çocuk denmektedir. Bu çocuklarda kendine güven duygusu yoktur. Genelde kendi düşünce, duygu, dürtü, istek ve ihtiyaç bunların hiçbirini karşılayamazlar kendilerini hep çaresiz ve basarisiz hissederler. Kendilerini çaresizlik duygusundan kurtarmak için yeme biçimi üzerinde kendilerini ciddi bir şekilde kontrol altına almaktadırlar. Kendini sıkı bir şekilde kontrol altına alan bireyler AN alamayanlar ise TYB veya BN görülmektedir. Yeme bozukluklarında en önemli hastalık bilimi ise düşük benlik saygısıdır (Erol, Toprak ve Yazıcı, 2002).

Minuchin ve arkadaşları AN olan kişilerin aile ilişkilerine baktıklarında tartışmaya giremeyen problem çözemeyen bir aile ilişkisi söz konusudur. Birlikte kurulan ve ailece oturlan sofralarda büyüyen çocukların yeme bozukluğu görülme riski azdır. İştahı az olan, yemek yemeyi çok sevmeyen çocuklara ısrarla yemek yediren anneler, bebek her ağladığında mama verilmesi veya küçükken yere düştüğünde, ağladığında o an acısını unutturmak dikkatini dağıtmak için verilen çikolata, seker gibi besinler sonucunda kişi büyüdüğünde ve duygusunu yönetememeye başladığında bu besinlere başvurur. Bireylerin çocukluğunda yaşadığı

olaylara verdiği tepki yetişkinlik çağında da aynı davranışı yapmasına sebebiyet vermektedir (Ata, Vural ve Keskin, 2014).

Kişinin gün içerisinde yaşadığı olumlu, olumsuz duygular yeme davranışını tetikleyebilmektedir. Kişinin fizyolojik olarak bir açlığı olmamasına rağmen baş edemediği, algılayamadığı, hissedemediği, farkında olmadığı duygulardan uzaklaşmak veya onları kontrol altına alabilmek için en kolay ulaşılabilir olan yemeğe erişir (Hacıabdurrahmanoğlu, 2019). Kişi sadece olumsuz duygularında değil kendini iyi hissettiği, mutlu, neşeli, keyifli olduğu zamanlar da yemek yemeyi artırır (Yalçuk, 2018).

Herpetz'in yaptığı bir araştırmada yeme bozukluğu ile ek bir psikiyatrik bozukluk %53 olarak bireylere eşlik etmektedir (Haspolat, Unal ve Yıldırım, 2016). Yeme bozukluğuna eşlik eden psikiyatrik bozukluk depresyondur. Yeme bozukluklarında depresyonun görülme sıklığı %40-45dir. Depresyondan sonra yeme bozukluklarına eşlik eden bir başka eş tanı Anksiyete bozukluğudur. Sosyal fobi ve Obsesif Kompulsif Bozuklukta görülebilmektedir (Vardar ve Erzengin, 2011). Yeme bozukluklarında beslenmede yetersizlik, depresyon, madde bağımlılığı gibi sorunlara neden olabilmektedir (Oğur, Aksoy ve Selen, 2016). Beary ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada, alkol bağımlıların %35'inde önceden yeme bozukluğu olduğu bulunmuştur (Hantaş, Maner, Erkıran, Turan ve Gökalp, 2003). Yeme bozukluğu olan kişilerde bilişsel çarpıtmalar görülür ya hep ya hiç tarzı düşünme, takıntılı düşünceler, dürtüsellik ve mükemmeliyetçilik görülmektedir (Altınok, 2020).

Jimnastik, buz pateni bale gibi spor dallarında çocukluğundan beri yoğun bir çalışma temposu olan kişilerde yeme bozuklukları çok sık görülmektedir (Keser ve Yüksel, 2020).

2.2. Yeme Bozukluğu Türleri

2.2.1. Anoreksiya Nervosa (AN)

Anoreksiya Nervosa tarih boyunca var olmuş fakat tanısı konulmamış yaygın bir hastalıktır 17. ve 18. yüzyıllarda literatür girmiştir (Zarifoğlu, 2017). 1542-1567 yıllarında İskoçya kraliçesi Mary Stewart'ın ergenlik döneminde iştahsızlık, bayılma,

kilo kaybı nefes almada sorunlar yaşadığı görülmüştür ve günümüze baktığımızda o dönemde bu durumun AN ile ilgili olduğunu söyleyebiliriz (Ertekin, 2010).

1873 yılında William W. Gull tarafından AN'yı sinirsel iştahsızlık olarak tanımlamıştır. Adolans dönemi kızlarda görüldüğünü ve kızların kendini aç bırakarak kaloriden kısıtlayarak fiziksel bozulmalara neden olduğunu söylediği Psikiyatrik bir bozukluk olarak tanımlamıştır (Keskin, 2019).

Bruch ise AN'nın vücut ağırlığı artışına karşı duyulan anormal öfke, istediği vücuda sahip olabilmek için besin alimini bilinçli şekilde azaltması ve alınan kalorilerin yakılması olarak tanımlamıştır (Zarifoğlu, 2019). 1994 yılında ise AN hastaları için 3 adet psikolojik bozukluktan bahsetmiştir. Beden imgesinde bozukluk, bedenden gelen duyuları yanlış bir şekilde algılama ve yorumlama, kişinin düşünce ve yeterlilik konusunda kendini yetersiz hissetmesi. Yetersizlik duygusunu AN için en önemli patoloji olarak görmektedir.

AN kadınlarda daha yaygın olarak görülmektedir (Türker, 2017). Ergenlik döneminde başlar, 10-19 yaşları arasında görülen AN gittikçe çoğalan bir hastalık haline gelmektedir. Kişinin kilosunu ve iştahını aşırı derecede kontrol etme isteğidir (Özkan, 2017). AN görülme oranı %1 BN görülme oranı ise %2-4 arasında değişiklik göstermektedir (Erbaş, 2015).

Tek başına yemek yemeği tercih ederler fakat başkalarına özenle yemek hazırlarlar, yemek yememe ve yemek yerken yiyecekler çok fazla parçalara bölüp yavaş bir şekilde yerler (Bozan, 2009). Kişi fizyolojik ihtiyacını bile karşılamayacak şekilde besin kısıtlaması yapmaktadır. Kişi kilo almaktan çok korkar fizyolojik olarak ihtiyacı olan yiyecekleri reddeder ve yaşına göre boy ve kilo ölçümü yoktur (Kazkonda, 2010). Ölümle sonuçlanabilen bir hastalıktır ve kendilerini intihara sürüklerler (Hacıabdurrahmanoğlu, 2019). Anoreksik hastaların ölüm hızı %5-6'dır. Yapılan bir çalışmada hastanede tedavi gören 94 AN hastalarına 24 yıl sonra tekrardan bir değerlendirme yapılması sonucunda 17'sinin öldüğü 5'inin özkıyım sonucu vefat ettiği görülmüştür (Öncü ve Sakarya, 2013).

Zayıf bir beden onlar için ideal bedendir çok zorlayıcı diyetler uygularlar, çok yoğun spor hareketleri yaparlar, hatta kendilerini kustururlar ve laksatif ilaçlar kullanırlar. AN hastaları aşırı derecede zayıftırlar, yaşına uygun olmayan boy, kilo ve dış görünümüne sahiptirler (Kazkondur, 2010). Çevreleri tarafından ne kadar zayıf görülseler de beden algılarında bozukluk olduğu için kendilerini kilolu görürler (Sarı, 2020). Kilo verdikçe kendilerine güveni artar ve kendilerini başarılı görmeye başlarlar (Bozan, 2009).

AN'da mantıksız düşünme, konuşmanın yavaşlaması gibi bilişsel bozulmalar görülür (Ergüney, 2012). AN olan bir kişide beyin loblarında değişikliklerin görüldüğü söylenebilmektedir. Beynin gri ve beyaz cevher hacminde azalma, beyin omurilik sıvısında artış görülmektedir. Beyin besin uyarısı aldığında beyindeki kan akımı daha da hızlanmaktadır (Altınok, 2020). AN'da klinik bulgular su şekildedir, bağırsak problemi, kabızlık, böbrek taşı, karın ağrısı, şişkinlik, su kaybı, cinsel istek ve performansta düşüklük, meme gelişiminde durma, adet düzensizliği, kusma, kalpte ritim bozukluğu (Öncü ve Sakarya, 2013), kendilerini kusturdukları için cilt derisinde sertleşme, deri ve saçlarda kuruluk, ağız ve dişlerde çürüme görülebilir (Arıca ve ark. 2011).

AN olan kişiler, mükemmeliyetçi, uysal, yardımsever, içe donuk, kendini aşağılayan ve duygularını belli etmede sorun yaşayan kişilerdir. Duygularını göstermekten çekinirler ve kaçarlar (Saraç, 2018). Bu kişiler genellikle yaşamını ailelerini mutlu etmekle meşgul olan ve eğitimi hayati iyi olan kişilerdir. AN stresli bir yaşama sahip olan çocuklarda normal çocuklara göre 2 kat daha fazla görülür (Arıca ve ark. 2011). Bruch 1970 yılında AN hastalarının aileleri ile yaşadıkları olumsuz sorunları ifade edemediklerini, çekindiklerini, yeme problemleri dışında diğer problemlerini de inkâr etmektedirler diye belirtmiştir (Ertekin, 2010).

Çocuk ergenlik dönemine geldiğinde kendi hayati üzerinde kontrolü ele almak ve kendi kararlarını vermek ister fakat bunu yapamazlar ve bunu fark ettikleri zaman kendilerini çaresiz hissederler. Çaresizlik hissinden kurtulmak için kendi bedenlerine ve yeme davranışları üzerinde söz sahibi olmaya çalışırlar. Bu konuda olumlu sonuç alanlar AN olmaktadır, fakat tam olarak yapamayanda TYB veya BN görülmektedir (Erol, Toprak ve Yazıcı, 2002).

AN tek başına değil bazen psikiyatrik bozukluklar ile seyredebilir (Terzioğlu ve ark. 2018). Kişilik bozuklukları ve Obsesif kompulsif bozukluk da sıklık göstermektedir. Yeme bozukluğunda duygu durumu genellikle depresiflikten gelmesi sebebiyle depresyon ve yeme bozukluğu bir ilişki halindedir (Harmancı, Akdeniz ve G. Ahçı, 2021).

2.2.1.1. Anoreksiya Nervoza DSM-5 Tanı Kriterleri

A. İhtiyaçlarına göre enerji alımında kısıtlama, kişinin yaşı, cinsiyeti, gelişimsel olarak izlediği yol ve vücut sağlığı bakımından belirgin bir şekilde düşük bir vücut ağırlığının olmasına yol acar. Apaçık bir biçimde düşük vücut ağırlığı, olağan en düşüğün altında ya da çocuklar ve gençler için olması gerekenin altında olarak tanımlanmaktadır.

B. Kilo almaktan, şişmanlamaktan aşırı korkma. Belirgin bir şekilde düşük vücut ağırlığında olmasına karşın kilo almayı güçleştirecek davranışlarda bulunma

C. Kişinin vücut ağırlığını ya da biçimini algılamasında bir bozukluk vardır, kişi kendini değerlendirirken vücut ağırlığı ve şekline anlamsız bir değer yükler ya da o sıradaki düşük vücut ağırlığının ciddiyetini hiçbir zaman kavrayamaz.

Kısıtlayıcı tür: Kişinin son üç ay içinde, yineleyen tıknırcasına yeme veya çıkarma (kendini kusturma, laksatif, idrar söktürücü ilaçlar kullanma) davranışları olmamıştır. Bu alttür daha çok kişinin diyet yaparak neredeyse hiç yemeyerek ya da aşırı spor yaparak kilo kaybedildiği görülmektedir.

Tıknırcasına yeme/çıkartma türü: Kişinin son üç ay içinde yineleyen tıknırcasına yeme ya da çıkarma (kendini kusturma, laksatif, idrar söktürücü ilaç kullanımı) davranışları olmuştur. (Apa,2013).

2.2.2. Bulimiya Nervoza (BN)

Bulimiya Nervoza okuz ve aç olmak kelimelerinden gelmektedir. Okuz gibi aç olmak diyebiliriz. Antik roma döneminde zenginlik işareti olan ve 18.yy. bitimine doğru ise bir hastalık olarak kabul edilmiştir (Kazkondu, 2010). 1979 yılında Grant Russel BH Hastalarıyla ilgili ilk klinik araştırmayı yapmıştır. BN, ilk orta çağ

döneminde ortaya çıkmıştır ve insanlar daha fazla yiyebilmek için kendini kusturmaya başlamasıyla tanımlanmıştır (Çobanoğlu, 2020).

BN'nın ortaya çıkma şekli AN'yı araştırırken olmuştur, AN olan kişilerin hastalığın seyrinde BN semptomlarını gösterdiği gözlemlenmiştir. AN ve BN'nın bu benzerlikleriyle de ikisinin bir araya gelebildiği fakat farklı bozukluklar olabilecekleri tartışma konusu olmuştur. BN'dan önce kişi AN veya AN olan kişi daha öncesinde BN bir süreç geçirmiş olabilir (Kuruoğlu ve Arıkan).

Bulimiya nevroza, kişinin zihinsel olarak sürekli vücut ağırlığıyla meşgul olmasıdır, yoğun bir şekilde yemek yemesi, ataklarının olması, kilo alimini engellemek için uygunsuz davranışlarda bulunmasıdır kişiler yemek yemeyi durdurmak için uğraşsalar da durduramazlar, tıknırcasına nöbet geçirirler ve sonrasında kusarlar, laksatif ilaçlar kullanırlar veya çok yoğun egzersiz yaparlar.

Tıknırcasına yeme nöbetinde kişi rutin beslenmesinde yemediği yiyecekleri çok yoğun bir şekilde yer. Bulimikler kısa bir surede 1000-2000 kalori arasında kalorili yiyecek tüketebilirler (Hacıabdurrahmanoğlu, 2019). Genelde kalorisi yüksek yiyecekler tercih ederler chips, pizza, hamburger, şeker, kola vb. ve çok hızlı bir şekilde yerler (Saraç, 2018).

Bulimiya Nevroza'nın görülme oranı %1,0-2,5'tir. Genç ergenlik ve erken yetişkinlikte görülmektedir ve kadınlarda daha sık rastlanmaktadır. Erkeklerde BN'da kimlik ve cinsel sorunlar görülür (Arıca ve ark. 2011). BN hastaları kendi duygularını hissedememek, anlayamamaktan ve içlerindeki boşluk duygusundan bahsederler bu duyguları doldurabilmek için ise yemek yerler. BN hastalarında ölüm oranı düşüktür neredeyse hiç ölüm yoktur (Öncü ve Sakarya, 2013). Çocukluk dönemi ebeveyn tutumu en önemli problemlerden biridir, aile arasında empati duygusunda yetersizlik, cinsel veya fiziksel istismar, ihmal ve duygu durum bozukluklarından söz edebiliriz (Özkan, 2017).

BN hastaları dış görünüşüne bakarak bir tanı koymak mümkün değildir kişilerin kiloları normal görünümdeydir. Yanakları dolgun görünse de fiziki olarak zayıftırlar. Suratlarındaki bu şişkinliğin sebebi tükürük bezlerinde oluşan büyümeden kaynaklanmaktadır. (Arıca ve ark. 2011). Sosyal çevreden gelen zayıflıkla ilgili geri

bildirimler onları çok mutlu eder ve kendilerini başarılı olarak görürler ve daha da motive olurlar. (Hacıabdurrahmanoğlu, 2019).

Bulimiya Nervoza ciddi sorunlara yol açabilir, huzursuz bağırsak sendromu, böbrek fonksiyonlarında bozulmalar, mide bağırsak problemleri, kas zayıflığı, karin ve sırt ağrısı, kabızlık, ödem, yorgunluk, halsizlik, diş çürümesi, adet düzensizliği, şişkinlik, kustukları için yemek borusunda yara, laksatif ilaçlar kullandıkları için rektumda incelmeler görülebilmektedir (Ergüney, 2012). BN hastaları kendini kusturmayı alışkanlık haline getirdikleri için göğüs ve karin kaslarını kullanarak kustururlar (Arıca ve ark. 2011).

Bulimiya Nevrozaya eşlik eden bozukluklar %50-70 olarak majör depresyon görülmektedir. 2004 yılında yapılan bir çalışmada BN hastalarının %68'inde yaşam boyu anksiyete bozukluğu tanısı aldıkları görülmüştür. OKB daha yoğun görülmüştür, fobiler, yaygın anksiyete bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu da görülmektedir. BN ile kaygı, alkol madde bozukluğu da görülebilir (Özkan, 2017). BN hastaların yarısında düzelme, dörtte birinde ise hastalık kronikleşmektedir (Arıca ve ark. 2011).

AN ve BN arasında görülebilen farklar vardır, AN olan bireyler davranış şekillerinin anormal olduğunu düşünmezler ama BN bunun farkındadır. AN dış görünüşlerinden yaşlarına göre zayıf olmalarından anlaşılırlar fakat BN ya kiloludurlar ya da normal düzeyde kiloları vardır (Kazkondu, 2010). AN bireyler kendi vücutlarını dış görünüşlerini saklamazlar görünüşleri ortadadır fakat BN olan kişiler kendilerini gizlerler ve bu yaşadıkları döngüden suçluluk ve utanç duyarlar. BN hastaları sosyal hayatlarında başarılıdırlar ve kişilerarası ilişkileri iyidir (Saraç, 2018). BN yeme davranışından sonra kendilerinden utanırlar fakat AN yedikleri yiyecekleri ve kilolarını kontrol altında tuttukları için kendileriyle gurur duyarlar. BN olan kişiler baskı altında olmadan yememektedirler fakat AN hastaları cezalandırıcı bir şekilde kendilerine zor kati kurallar koyarak besin tüketirler (Kazkondu, 2010).

2.2.2.1. Bulimiya Nervoza DSM-5 Tanı Kriterleri

Tekrar eden tıkanırmasına yeme dönemleri. Bir tıkanırmasına yeme dönemi aşağıdakilerden her iki belirtinin olması gerekmektedir.

1. Benzer koşullarda, aynı surede, çoğu kişinin yiyebileceğinden daha çok yiyeceği, ayrı bir zaman biriminde (herhangi iki saatlik bir süre içinde) yeme.
2. Bu dönem esansında yemek yemeye ilgili kontrolün kalktığı hissini olması (kişinin yemek yemeyi durduramadığı duygusu ne ya da ne denli yediğini kontrole altına alamadığı duygusu.

B) Kilo almaktan kaçınmak için kendi kendini kusturma, laksatif, idrar söktürücü ilaçlar kullanma. Hiç yemek yememe ya da aşırı spor yapma gibi tekrarlayan, uygunsuz davranışlarında bulunma.

C) Bu tıknırcasına yeme davranışlarının ve uygunsuz ödünleyince davranışların her ikisi de yaklaşık üç ay içinde en az haftada bir kez olmuştur.

D) Kendini değerlendirirken vücut şeklinden ve ağırlığında anlamsız bir şekilde etkilenme

E) Bu bozukluk sadece Anoreksiya Nervoza dönemleri sırasında ortaya çıkmamaktadır.

Ağır olmayan: Yaklaşık haftada bir-üç kez uygunsuz ödünleyince davranışın olması.

Orta derecede: Yaklaşık haftada dört-yedi kez uygunsuz ödünleyince davranışın olması.

Ağır: Yaklaşık sekiz- on üç kez uygunsuz ödünleyince davranışın olması.

Aşırı düzeyde: Yaklaşık haftada on dört ya da daha çok uygunsuz ödünleyince davranışın olması.

Bulimiya Nervoza 2 alt alanda incelenmektedir.

Çıkartma olan tip: Kişi yedikten sonra kendi kendine kusturmuş laksatif ve diüretik ilaçlar kullanmıştır.

Çıkartma olmayan tip: Kişi yemek alimini rededer ve çok yoğun bir şekilde fiziksel aktivite yaparak enerji harcamaya çalışmaktadır. Laksatif ve diüretik ilaçlar kullanmamıştır (Arıca ve ark. 2011).

2.2.3. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu

Tıkınırcasına yeme bozukluğu 1959 yılında Albert. J Skundard tarafından tanımlanmış bir yeme bozukluğudur. 1950'li yılların sonuna doğru obezite vakaları incelendiğinde tıkınırcasına yeme ataklarının tanımlanmasıyla birlikte 1991 yılında Spitzer ve arkadaşları tarafından da tanı ölçütleri tanımlanmıştır. (Turan, 2018).

Başka türlü tanımlanamayan yeme bozuklukları başlığında olan ve 2013 yılında kendi kriterlerini kazanmış tıkınırcasına yeme bozukluğu DSM 5'te yer almaktadır. Yeme bozukluğu tanısı konabilmesi için son 3 ayda haftada en az 1 defa kontrolsüz ve fazla miktarda besin alınması gerekmektedir. En yaygın görülen yeme bozukluğudur, yaşamımız boyunca kadınlarda %3,5 erkeklerde ise %2 olarak görüldüğü tespit edilmiştir. 20'li yaşlarda ortaya çıktığını söyleyebiliriz ve günümüzde yetişkinlerde rastlanan en yaygın bozukluktur (Tepe, 2019).

TYB olan kişiler kısa süre içerisinde ihtiyacı olduğundan daha fazla besin tüketirler, tok olduğu halde yeme isteği, tok olduğunu hissettiği halde yemek yemeye devam ederler, çok hızlı bir şekilde yemek yerler rahatsızlık duyana kadar yemek yemeye devam ederler, çok çiğnmeden yiyeceği yutarlar, yüksek kalorili besinler tercih ederler. Kişi kontrolünü kaybedecek şekilde yemek yemektedir (Bayramoğlu, Turna ve Horoz, 2020). Gün içerisinde ne yiyeceğini düşünebilir, onun için özellikle market alışverişi yapabilirler (Güven, Özlü, Kenger, Tümer ve Ergün, 2020). Genelde tek başına yemek yerler çok fazla yedikleri için bu şekilde görülmek istemezler bu kadar yeme den sonra kişi pişmanlık ve suçluluk duymaya baslar kendinden utanır ve tiksinebilir (Öncül, t.y).

TYB'da eş tanı olarak depresyon, anksiyete, dürtü kontrol bozukluğu, öfke ve kızgınlık görülebilmektedir. Majör depresyon ise ilk sırada yer alır (Yücel, 2019).

Bütün yeme bozuklukları kişinin yaşam kalitesini düşürür, sosyal hayatını ve ilişkilerini bozar. Tıkınırcasına yeme nöbetleri aynı zamanda BN'da görülür. 2013 yılına kadar TYB, BN'nın belirtisi olarak görülmüştür. TYB ile BN'yı birbirinden ayıran özellik ise TYB de telafi edici uygunsuz davranışlar yoktur (kusma, ishal vb.) TYB olan bireyler yemek yeme davranışlarından memnun olmadıkları gibi bedenlerinden, dış görünüşlerinden de memnun değildir (Turan ve ark. 2015).

2.2.3.1. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu DSM-5 Tanı Kriterleri

A) Tekrarlayan tıkınırcasına yeme dönemleri. Bir tıkınırcasına yeme dönemi aşağıdaki belirtilerin her ikisinde bulunmalıdır:

1. Benzer koşullarda, aynı sürede, çoğu kişinin yiyebileceğinden açıkça daha fazla yiyeceği, farklı bir vakitte (Örn. herhangi iki saatlik bir sürede) yeme.

2. Bu dönem esnasında, yemek yemeyle ilgili denetimin kalktığı hissini olması (Örn. kişinin yemek yemeyi durduramadığı hissi ne ya da ne derece de yediğini kontrol edemediği duygusudur.

B) Tıkınırcasına yeme döneminde aşağıdakilerden üçü ya da daha fazlası görülmektedir.

1) Normalden daha hızlı yeme.

2) Sıkıntı verecek düzeyde tokluk hissedinceye kadar yeme.

3) Açlık hissi duymuyorken çok miktarlarda yeme.

4) Ne kadar çok yediğinden utandığı için kimse yokken yalnız yeme.

5) Yemeden sonra kendinden tikslenme, çökkünlük yasama ve suçluluk duyma.

C) Tıkınırcasına yeme ile ilgili oluşan sıkıntı duygusu

D) Tıkınırcasına yeme davranışının ortalama üç ay içinde en az haftada bir kez görülmüş olmasıdır.

E) Tıkınırcasına yeme, Bulimiya Nervozada görüldüğü gibi uygunsuz davranışlar eşlik etmez ve Tıkınırcasına yeme, Bulimiya Nervozaya ya da Anoreksiya Nervozaya'nın gıdışı sırasında ortaya çıkmamaktadır.

2.3. Ortoreksiya Nervozaya

Ortoreksiya Nervozaya Ruhsal bozukluklarının Tanısal el kitabı DSM-5'te yer almıyor fakat araştırmaların yapıldığı bir bozukluk olarak tanımlayabiliriz. Kişilerin sağlıklı besin alma takıntısı olarak bilinmektedir (Kazkonda, 2010). ON DSM-5 tanı kriterinde olmaması sebebiyle, orto-15 testi uygulanmaktadır (Saraç, 2018).

Yunanca kelimeler olan Orthos ve Oresia gelmektedir. Uygun ve iştah anlamına gelen kelimelerdir. Sürekli olarak sağlıklı besin tercih eden kişi sonrasında

obsesif olarak zihinleri hep sağlıklı besinlerle meşgul olmaya baslar (Zarifoglu, 2019). Her şeyin fazlası zarar olduğu gibi sürekli olarak sağlıklı yeme davranışı içerisinde bulunmak saplantı haline geldiğinde bu Ortoreksiya Nervoza'ya dönüşebilir. Bireyler sağlıklı besin tüketmediklerinde, eksiklik ve suçluluk duygusu yasarlar. Kişinin sürekli sağlıklı besinler tercih etmesi ve bunun için çaba göstermesi en önemli kriterlerden biridir. Diyet yaparken kendine ağır hedefler koyar ve bu kaygıya, utanmaya, suçluluk duygusuna yol açabilir bu davranışlar süregelen olduğunda patolojik bir hal alabilir. Kişi yalnızlığını, sosyal hayatındaki olumsuzluklardan kaçmak için yapar, psikolojik bozukluklar da eşlik edebilir. (Şengül ve Hocoğlu, 2019).

ON olan kişi satın alacağı besinin bütün içeriğini kontrol ederek en ufak kanserojen madde, hormon, katkı maddesi, boya içeriklerine bakar. Çoğu yiyeceği çiğ olarak tüketirler,urunun saf ve katkısız olmasına aşırı derecede önem verirler. Bu takıntılarını yüzünden, ürünleri tüketmekten vazgeçebilirler ve besin almazlar bu sebeple de AN gibi kilo kaybı ortaya çıkar. ON tanısı konulan bireylerin çoğu vejeteryan beslenmektedir. Yiyecekleri ürünlerin içerisinde ilaç içermesinden dolayı korktuklarından bazı besinleri diyet listelerinden çıkartırlar ve çok kısıtlı olarak yiyebilecekleri ürünler bulunur. Pişirme tekniklerinde çok önemlidir, onlar için teknik yanlışsa yemezler, yemeklerin alüminyum kaplarda ısıtılması pişirilmesi gibi durumlarda o ürünü asla tüketmezler (Saraç, 2018).

2.4. Obezite

İnsanoğlu bazen fizyolojik ihtiyacı doğrultusunda değil gördüğü bir pastanın caninin çekmesiyle yemesi veya ısrar üzerine oturulan sofralarda yeme gibi günlük olarak ihtiyacın üstünde besin alışını yapabilir. Vücutta fazladan alınan enerji yakılmazsa eğer bu yağ dönüşür ve kilo olarak vücudumuza yerleşir. Obezite, boyumuz ve vücudumuza göre olması gerektiğinden daha fazla bir oranla var olan ve sağlığımızı bozan kilodur (Baca, 2017).

Obezite yeme bozukluğu olarak tanımlanmaz DSM-5 tanı kriterlerinde de bulunmaz. Beden kitle indeksi ile bireyin obezite olup olmadığı ölçülür. Yetişkin bireyler için 18.5-24.9 aralığı normal kilodur bunun üstü fazla kilolu altı ise düşük

kiloludur. Obezite genellikle genetikten gelen bir hormonal bozukluktur (Özkan, 2017).

Sosyal, siyasal, kültürel maddi ve manevi olarak iyi durumda olan ülkelerde besine ulaşmak çok daha hızlı ve bu ülkelerde obezite de artış görülmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre 15 yaşına kadar travma mağduru olan bireyler obeziteye yakalanmaya daha yatkınlar (Çobanoğlu, 2020). Anne sütüyle beslenen bebeğin obeziteye karşı güçlü bir koruyucu etkisi vardır (Hamurcu, 2014).

Obezite'nin çocukluk çağına gittikçe çoğalması genetik çevresel ve sosyal faktörlerin çok önemli rol aldığını söyleyebiliriz (Çobaner, 2019). Obezite daha çok sosyal ortamlarda çoğalabilen bir rahatsızlıktır. Dünyada yaklaşık 2,1 milyar obez vardır ve gün geçtikçe daha da artış göstermektedir. Obez olan birey kendilerinden nefret eden, sevmeyen, beğenmeyen bireylere dönüşürler ve sosyal ortamlardan uzaklaşırlar (Yaşar, 2020).

Teknolojinin gelişmesiyle gençlerin daha çok evde televizyon izlemesi elinde telefon, tablet veya bilgisayar oyunları ile vakit harcamasıyla birlikte yemek yemeği öteleme, aperatif hızlı yiyecekler tüketme söz konusudur (Saraç, 2018). Sağlıklı olmayan yiyecek ve içeceklerin (fastfood zincirleri) reklamları çocuk menülerinin içindeki hediyeler, çocukları tavlamanın durumlarıdır. Çocuklar böylece daha çok sağlıksız gıdalara yönelmeye başlıyorlar ve bu obezite riskine yol açabilmektedir.

Obezite çok ciddi hastalıklara yol açmaktadır, tip 2 diyabet, hipertansiyon, kalp rahatsızlıkları görülebilir. Obezite bireyin yaşam kalitesini çok ciddi şekilde zarar verebilmektedir (Çobaner, 2019). Yeme, ihtiyaç doğrultusunda değil duyguları için yemek yemekte oldukları bu sebeple yeme davranışında sorunlar gittikçe büyüyerek yeme bozukluğu ortaya çıkmaktadır (Yaşar, 2020).

Obezite de en sık görülen yeme bozukluğu TYB'dır. Tıkınırcasına yeme bozukluğu olan bireyler daha erken yaşta obezite olurlar ve zayıflamak için daha fazla uğraş verirler, kilo alıp verme gibi dalgalanmalar görülür (Baca, 2017).

Obezite olan bireylerde parmak emme, sac kopartma, tırnak yeme gibi dürtü bozuklukları görülebilir. Obezler kendilerini kilolarıyla barışık göstermek için çoğunlukla kendi kilolarıyla dalga geçerler, başkalarından eleştiri gelmesin diye kendi

kendilerini eleştirirler, çevresi tarafından dış görünüşüyle dalga geçilen, ayrımcılığa uğrayan kişilerdir (Ata, Vural ve Keskin, 2014).

Normal kilolu bir bireyde görüldüğü gibi, obez ve aşırı kilolu kişilerde TYB görülmektedir. Obezite tedavisi gören kişilerde TYB'nın görülme sıklığı %15-50 arasındadır. Bu kişilerin genellikle olumsuz duyguları vardır ve duygularından kaçmak için aşırı derecede yemek yerler (Özkan, 2017).

3. SOSYAL MEDYA ve YEME BOZUKLUKLARI

Sosyal medyayla birlikte yemek yeme alışkanlıklarımızda değişiklikler olmuştur (Çaycı, 2019). Kadınların çalışması, aile içerisinde gelirin çoğalması, geniş aileler yerine çekirdek ailelerin oluşu, çok fazla tüketim, turizmin gelişmesi, eğitim seviyelerinde artış gibi çoğalmalar da yemek yeme alışkanlıklarımızın değişmesinde bir etkidir (Kılıçlar ve ark. 2021). Kültürümüze baktığımızda göz hakkı, yediğimiz yemekler sergilenmez, evde pişen yemek mutlaka komşuya verilir gibi bize ait hassasiyetlerimiz vardır, fakat sosyal medyada böyle bir hassasiyet yoktur. Tüketim döneminde yaşadığımız için sosyal medyada yemeğin bu denli paylaşması normal bir durumdur (Çaycı, 2019).

Sosyal Medya'da kullanıcılar her anını gittikleri yedikleri içtikleri yerleri paylaştıkları için güncel olarak yedikleri yemekleri paylaşımları artık ihtiyaçtan ziyade gösterişe geçmiştir (Şener, 2014). Günümüzde bu paylaşımların çoğu Instagram üzerinden yapılmaktadır. Sosyal medyada yemek paylaşımlarıyla birlikte kişiler birbirlerinin yemek kültürünü de paylaşmaktadır. Kültür, bir toplumun, irkin değerleri, düşünceleri, sanatı, felsefesi, üretimi, yemeği, genel olarak bir halkın kendine özgü tutumlarına denir. Kişi doğar doğmaz aslında bir kültüre gözünü acar, hepimizin büyüme ve yetiştirme biçimi farklıdır. İnsanoğlu geliştikçe gördükçe diğer kültürlerde hâkim olmaya başlamaktadır (Solmaz ve Altınar 2018). Bir kültürün yaşama şekli o kültürün yeme alışkanlıklarında bize göstermektedir. İnsan kendi yaşam biçimini değiştirdikçe yeme-içme düzenini de değiştirmiş oluyor. Örneğin Afrika'da büyüyen bir çocuk hamburgeri bilmezken, Amerika'da büyüyen çocuk hamburger ile beslenmektedir (Doğan, 2021).

Çocuk kitaplarına baktığımızda, hikayelerde genel olarak kahraman karakterler güzel ve yakışıklı olarak bahsedilmektedir (Yılmaz, 2017). Güzellik algısı sürekli olarak değişmektedir. 1950li yıllarda kadınlar yaşadığımız 21.yüzyıla nazaran daha kilolu balık etli olarak görünürlerdi ve bu bedene sahip olan kadınlar zengin olarak algılanırdı (Şimşek, 2019). Medyada kadınların zayıf ve çekici erkeklerin ise kaslı olarak topluma özendirilmesi ve kişiler tarafından örnek model olarak alınmasının artması, kişilerin beden algılarında olumlu veya olumsuz durumlara sebep olmuştur ve bu yemek yeme düzeylerinde değişikliklere sebebiyet vermektedir (Keskin, 2019). Modanın da değişmesiyle birlikte günümüzde şu an daha ince görünmek için diyetler ve sporlar yapılmakta bedeni sergileme ve bedene estetik hatta hafif dokunuşlar olarak adlandırılan değişimler yapılmakta. Sosyal medyada çok sık bu durumla karşılaşan kullanıcılar hele ki kadınlar bu durumdan etkilenmekte ve kendini beğenmemeye, sevmemeye başlamaktadır (Şimşek, 2019). Ülkemizde 1980li yılların sonlarına doğru iyice yaygınlaşan tüketim çılgınlığıyla birlikte televizyon kanallarında, dergi, gazetelerde cinselliğin ön planda olduğu kadın bedeninin kullanımı çoğalmıştır (Alkan ve ark. 2016).

Televizyon ve sosyal medyada yapılan sağlıklı beslenme, sağlıklı yaşam içerikli paylaşımlar sebebiyle kişide stres ve obsesif davranışlar görülebilmektedir. Kişiler gördükleri reklamların etkisinde kalıp, sağlıklı sağlıksız ayrımı yaparak sağlıklı yiyecekleri tercih ederler ve bunlar Ortoreksiya Nervoza bozukluğu olan kişilerin yaptığı davranışlardır (Tepe, 2019). Yemeğin bu kadar gündemde kalabilmesini televizyon haricinde sosyal medyadır (Çinay ve Yılmaz, 2019). Dijital çağın başlamasıyla birlikte ve internetin dünya çapında herkes tarafından ulaşılabilir hale gelmesiyle yapılan sosyal medya paylaşımlarıyla yemeğe olan ilgi daha da çok artmıştır. Yiyecek işletmeleri televizyon ve sosyal medyada reklam vererek, yiyecekleri daha kolay ve ulaşılabilir hale getirmiştir (Kılıçlar ve ark. 2021).

Sosyal medya, yeme bozukluğu olan kişilerin duygu, düşünce ve yaşadıkları süreçle ilgili deneyimlerini, hastalıkla ilgili bildiklerini veya bilmediklerini paylaşabilecekleri bir ortam oluşturmuştur. Sosyal medyada düzensiz yeme davranışlarını özendirecek içerikler vardır. Bazı web siteleri düzensiz beslenmenin ve Anoreksiya Nervoza'nın güzellik algısı olarak görünmesini sağlamaktadır, nasıl AN

olunur ve iyileşmeden uzak tutan içeriklerden bahsedilir. Sadece zayıf ve sportif kişilerin yaptıkları ve giyebildikleri kıyafetlere yönelik beslenme şekilleri paylaşılmaktadır, zayıf olmakla ilgili yapılan aramalar ergenlik dönemindeki genç kızlarda çok görülür ve bu olumsuz beden algısına sebep olur. Yapılan araştırmalara göre medyadaki bu tarz web sitelerin yeme bozukluklarını ve beden algısını tetiklediğini göstermektedir. Yeme bozukluğu olan kişiler bu siteleri ziyaret etmektedirler (Gül ve Akyüz, 2019). Instagram, Facebook, kişisel bloglar vb. uygulamalarda kişi ne kadar kilo verdiğiine dair diyetten öncesi ve sonrası paylaşımlar ne tür egzersizleri yaptıklarına dair içerikli paylaşımlar, diyetler, kilo kaybı, detoks programları veya Youtube kanallarında bu süreçlerle ilgili uzun, uzun video çekimi, sağlıklı beslenme tarifleri, spor egzersizleri gibi paylaşımlar bireylere ilham vermek amaçlı yapılıyor olsa da kişi kendi bedenini değiştirmeye, başkalarıyla kıyaslamaya ve beden imajlarıyla ilgili olumsuz düşünce ve kaygının oluşmasına sebebiyet vermektedir. Sosyal medyada bu paylaşımlar kişileri motive etmek amacıyla da yapılabilmektedir fakat kişilerin bunu nasıl algıladıkları önemlidir. Daha çok genç kız veya kadınlar bu gibi paylaşımları takip etmektedir (Gül ve Akyüz, 2019).

Ergen kızlar sevdikleri takip ettikleri kişileri model alıp onlar gibi giyinmeye, yemeye, hareket etmeye onları gibi yaşamaya başlıyorlar. Model olarak aldıkları kişiler de genelde çok fazla kullanıcıya hitap eden artık sosyal medyada ünlü bir birey haline gelen kişilerin olması sebebiyle kendine ve fiziğine dikkat eden kadınlardır bu sebeple de örnek alınan bu kişilerle birlikte ergen veya kadınlarda AN ve BN görülebilmektedir (Aktaş, 2014). Sosyal medyada yiyecek-içecek reklamlarına maruz kalmalarıyla birlikte fiziksel ve yeme davranışlarında değişiklikler ortaya çıkmıştır ve bu yeme bozukluklarına sebep olabilmektedir (Wartella, 2013).

Facebook uygulamasında kadınların düzensiz beslenmesi ile beden memnuniyetsizliklerinin ilişkili olduğu bir çalışma sonucunda bildirilmiştir. Sosyal medya paylaşımlarıyla birlikte kişiler kendi fotoğraflarını çektiklerinde bunu paylaşacakları zaman yüzlerinde herhangi bir leke, sivilce varsa onu filtreye düzeltirler veya yapacakları paylaşımda öncelikli olarak giyim kuşamlarına dikkat ederler bu gibi durumlarda kişi kendini beğenmemeye, başkalarını beğendirmeye çalışmaya, yorum beğeni gibi durumlara önem vererek kendinde sevmediği her şeyi

filtrelerle düzenleyerek kendi farklı biri olarak tanıtır ve görmeye başlar. Kişinin olduğu ile olmak istediği arasındaki ilişki sonucunda başkalarına özenme, zayıf ve fit olma, güzel olmaya çalışma, çekici görünme, hatta estetiğe ve yeme bozukluklarına kadar bu yol uzanabilmektedir (Doğan, 2021).

Günümüzde artık güzel, zayıf, dış görünüşü kusursuz olan kadınlara her alanda öncelik tanınmaktadır. Reklam yüzü olan ünlüler, dizilerin başrol oyuncularını bu kriterlere göre seçilmektedir. Bundan sebep sosyal medyada paylaşım yapan herhangi bir kullanıcı çektiği fotoğrafta yüzünün daha pürüzsüz ve güzel gösterecek şekilde düzenlemeler yapmaktadırlar. Toplumun bu baskılar sonucunda onay verdiği duruma göre bireylerde kendilerini şekillendirmektedir (Okur, 2020).

3.1. Sosyal Medya ve Yeme Bozuklukları ile İlgili Yapılan Çalışmalar

- Yapılan psikolojik araştırmalara bakıldığında sosyal medya kişilerin özgüvenlerini çok çabuk etkilediğini göstermektedir. Kadınlar erkeklere nazaran daha fazla etkileniyorlar. Sosyal medyada kişilerin yeme davranışını değiştirecek içerikler vardır (Turan, Poyraz ve Özdemir, 2015).

- Kadınlar kendi dış görünümü ve bedenlerini başkalarıyla kıyasladıklarında vücut memnuniyetsizliği görülebilir. Yapılan araştırmalara göre kadınların gerçekten de kendilerini başkalarıyla kıyasladıklarını söyleyebiliriz (Tektaş, 2014).

- Yapılan bir diğer araştırmaya göre ise sosyal medya kullanıcılarının yeme davranışlarında düzensiz beslenmelerine olanak sağlayacak mankenleri ve güzel buldukları kişileri takip ettikleri görülmüştür, bu sebeple olumsuz beden imaj algısı oluşmaktadır daha çok ergen-geç kadınlarda yaygındır (Gül ve Akyüz, 2019).

- Ülkemizde 2000'li yıllarda yapılan bir çalışmada diyet yapan ve yapmayan Üniversite öğrencilerinde diyet yapanların kendilerini ve bedenlerini medyada yer verilen reklamlardaki kadınlara ile kıyasladıkları görülmüştür. Medyanın, sosyal medyanın tesiri şimdi çok daha etkilidir (Doğan, 2021).

- Yapılan bir araştırma da öğrencilerin %75,6'si internetten etkilendiğini belirtmiştir, öğrencilerin %66'si kilo kontrolüyle ilgili sosyal medyada 4-7 saat

ayırdığını söylemişlerdir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu internetten etkilenmektedirler (Alkan ve ark. 2016).

- Yapılan bir araştırmaya göre bir yıldır diyet yapan ve yapmayan öğrencilerinin kendilerini çevresindeki insanlarla, medyada gördüğü kadınlarla kıyasladıklarını görülmüştür (Aslan, 2001).

- Yapılan bir başka çalışmada ergen kız ve erkek çocuklarının zayıflamak için başladıkları diyetle bakıldığında medya ve gazetelerden etkilendikleri söylenmektedir. Ergen kızlar kendilerini model olarak aldıkları kişiler ile bağdaştırmakta ve onlar gibi yaşamaya başlamaktadırlar. Kızlar bu modellere benzemeye çalışarak AN ve BN gibi yeme bozukluklarına sebebiyet vermektedir (Aktaş, 2014).

- 15-17 yaş aralığında ülkemizde yapılan bir çalışmada normal ağırlıkta olan kızların %33,6'sının, erkeklerin ise %6,3'ünün sıkı bir diyet yaptığı görülmüştür. Normal ağırlık grubunda olan kızların %43'ü, erkeklerin ise %18,3'ünün daha zayıf olmak istediği bulunmuştur. Yapılan bu araştırmada diyet yapma davranışının AN arasında bir bilişsel örüntü tespit edilmiştir. (Arıca ve ark, 2011).

- Aslan'ın 2001 yılında yaptığı çalışmada aşırı yeme isteği olan ve olmayanlar karşılaştırıldığında aşırı yemesi olanların kendilerini ve arkadaşlarının bedenlerini medyayla birlikte daha çok karşılaştırdıkları bulunmuştur.

- Sosyal medyanın kullanımının çoğalmasıyla birlikte ergen ve genç kızlarda bedenleri ile ilgili yapılan zorbalık artmıştır. Facebook, Instagram vb. uygulamaları kullanan kadınların bu uygulamalarda yer verilen ince, zayıf bir bedene sahip olma paylaşımları bu isteği arttırmaktadır. Akraba, arkadaş, aile baskıları haricinde sosyal medyada yapılan bu baskı sonucunda kişiler kilo vermeye daha zayıf olmaya çalışmaya yönelik düşüncelere girmektedirler ve bu yeme bozukluklarına yol açabilmektedir (Bayköse ve Esin, 2019).

- Yapılan bir araştırmada diyet yapan, aşırı yeme, yemekten önce ve sonra suçluluk duyma gibi davranışlarda oluşan bozuklukların medyayla bağlantılı olduğu kendilerini ve arkadaşlarının bedenlerini de bu sebeple karşılaştırdıklarını

söyleyebiliriz. Medyanın ergen ve genç kızlarının ideal beden algısı ve yeme davranışları üzerinde etkinin olduğunu söylenilmektedir. (Aslan, 2001)

- Medyada tanıtılacak olan bir ürün, kadınlıkla bir bağlantısı olmasa da kadın vücudu kullanılarak tanıtılır. Örneğin bahis oyunlarında reklam olarak kadına yer verilir. Zayıf, seksi, çekici kadınlar kullanılmaktadır (Aktaş, 2014).

- 13 yaş öncesinde Facebook kullanan kızların ve lise öğrencisi kızları arasında Facebook kullanıcısı olmayanlara göre beden imajlarında daha fazla kaygıya sahip oldukları bulunmuştur. Facebook kullanımında kişilerde beden hoşnutsuzluğu ve yeme davranışlarında artış görülmüştür. Yıllar öncesine ait yapılan araştırmalarda, geleneksel medya dergi ve televizyona maruz kalan kadınlarda da beden imaj algısında bozukluk görülmüştür. Yapılan bir araştırmada Facebook veya diğer uygulama, internet sitelerinde 20 dakika boyunca zaman geçiren kişinin olumsuz ruh haline gırdığı görülmüştür (Bayköse ve Esin, 2019).

- Yapılan bir çalışmada ergenlerin Facebook'ta geçirdikleri süre boyunca düzensiz yeme davranışları arasında bir ilişki bulunmuştur. Facebook'ta zayıf kişilerin daha çekici ve gelir durumu yüksek olarak algılanması sebebiyle kişilerin ince bir beden sahip olma isteğinin baskın olduğu bulunmuştur (Gül ve Akyüz, 2019).

- Yapılan bir araştırma da yeme bozukluğu tanısı konan kişilerin tanı konmayan kişilere kıyasla geliri yüksek ve aile içerisinde psikiyatrik sorunların olduğu ve travmalara maruz kaldıklarını söyleyebiliriz (Gürel, 2017).

- Aras ve arkadaşlarının 2007 yılında yaptığı bir çalışmada Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi çocuk ergen polikliniğine başvuran vakalarda yeme bozukluğunun görülme düzeyi kızlarda %0,7 iken erkeklerde %0,8'dir.

- Elâzığ sağlık yüksekokulu öğrencilerine yeme bozukluğu sıklığını etkileyen faktörler üzerine yapılan çalışmada kadınların benlik saygısı oldukça düşük ve diyet yapan öğrencilerde yeme bozukluğu riskinin olduğu görülmüştür. Kadınların daha riskte olmasının sebebi erkeklerden daha fazla diyet yapıyor olmalarından kaynaklanmaktadır (Ulaş ve ark. 2013).

- Büyükkalın 15-18 yaş arasındaki 800 öğrenci ile yaptığı bir çalışmada %3 oranında yeme bozukluğu görülmüştür (Hantaş ve ark. 2003).

- Üniversite öğrencilerine beslenme ile ilgili alışkanlıklarına yönelik yapılan çalışmada %90,3 u öğün atlamakta. %65,8 öğle öğünü ve %51.3 yemek yemeye zaman bulamam diye öğüt atladıkları görülmüştür (Yılmaz ve Özkan, 2007).
- Bir çalışmada kadınların gazete ve dergilerde sağlıklı beslenme ile ilgili okuma sıklığı %43.5 olarak bulunmuştur. Besin tüketiminin değişmesiyle birlikte, hazır gıdaların çoğalması, zararlı fastfood olarak adlandırılan yiyeceklerin ucuzlaması, daha fazla cafe, restoran gibi yerlerde yemeklerin yenilmesi, ev yemeklerinden uzaklaşılması, pratik ve hızlı yemeklere 3 dakikada pişir yiyeceklerle dönüşülmesinden dolayı, kişinin besin alımını sağlıksız bir hale getirmektedir (Oran, Toz, Küçük ve Uçar, 2017).
- Çin’de 2018 yılında yapılan bir çalışmada Twittter uygulamasında kullanıcıların kendini ifade etmeye yönelik yatkınlık gösterdiklerini ve ifade edilen kelimelerle duygusal bir etkileşimin yeme bozukluğu riskini çoğalttığı bulunmuştur (Tepe, 2019).
- Kore’de 2018 yılında yapılan bir çalışmada Instagram uygulamasında yapılan paylaşımlar doğrultusunda Instagram kullanıcısının dış görünüş olarak zayıf kişilerin paylaştığı fotoğraflara maruz kalmasıyla Anoreksiya Nervoza ve sosyal medya kıskançlığı arasında ilişki bulunmuştur (Tepe, 2019).
- Park ve arkadaşlarının Tumblr uygulaması üzerinden yaptıkları bir çalışmada yeme bozuklukları ile ilgili yapılan paylaşımlar doğrultusunda Anoreksiya Nervoza ile ilgili pozitif içeriklere yer verildiği bulunmuştur (Gül ve Akyüz, 2019).
- Turner ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada Instagram ve Ortoreksiya Nervoza arasındaki ilişki incelenmiştir. Instagram’da daha fazla zaman geçiren kişilerin Ortoreksiya Nervozaya daha yatkın olduğu bulunmuştur (Gül ve Akyüz, 2019).
- Artık günümüzde yeme bozuklukların risk faktörü olarak, çevrenin ve toplumun sosyal baskılara maruz kalma sebebidir diyebiliriz. 2006 yılında ülkemizde yapılan bir çalışmada 414 üniversite öğrencisinde yeme davranışını araştırılmıştır ve %17.1 inde yeme davranışında bozukluk %1inde ise yeme bozukluğu görülmüştür.

Yapılan bir çalışmada her iki cinsiyette de olumsuz beden imajının görüldüğünü söyleyebiliriz (Ertekin, 2010).

- Günümüzde sosyal medyada zayıflığın, güzellik ve başarı getirdiğine dair yaratılan algı sebebiyle ergen genç kızlar için bu durum çok ciddi zararlar vermektedir. Sosyal medya, yeme bozukluklarının tetikleyen bir durumdur diyebiliriz (Baca, 2017).

SONUÇ

Yapılan bu araştırma sosyal medyanın yeme bozuklukları üzerinde etkisinin olup olmadığına dair bilgi toplamak amacıyla yapılmıştır. Araştırma yeni bir sonuç ortaya koymamış ve literatürde var olan bilgilerin araştırılıp derlenmesi ile hazırlanmıştır.

Yıllar öncesi dönemlere baktığımızda kadın bedeni her zaman bir obje olarak görülmüştür. Dönem, dönem beden algısının değişmesi haricinde hep ön planda olmuştur. 2007 yılında RTÜK'ün kadınlara yönelik yaptığı bir çalışmada kadınların televizyonda öncelikli olarak anne daha sonrasında cinsel bir nesne olarak görülmektedir (Aktaş, 2014).

Geleneksel medya olarak adlandırdığımız televizyon, dergi ve radyo dönemine baktığımızda televizyon reklamlarında, dergi kapaklarında ve içeriklerinde hep zayıflığa, güzelliğe, diyet listelerine, sağlıklı besin tüketimine, kadınlar üzerinden yapılan tartışmalarla yön verilmiştir. Taylor ve arkadaşlarının 1998 yılında yaptığı öğrenciler üzerine bir araştırmada genç kızların televizyon ve magazin dergilerinde gördükleri kadınları kendilerine model olarak alıp onlara özenmeleriyle birlikte yeme bozukluklarının görüldüğü belirtilmiştir (Kazkondu, 2010). Avustralya'da bir üniversitede 156 kız öğrencisine yapılan çalışmada ise kızlar sağlıklı kiloda olmalarına rağmen magazin dergilerine ve internet kullanımının doğrultusunda oluşan kilo memnuniyetsizliğine bağlı yeme tutumlarında bozukluklar görülmüştür (Aktaş, 2014). O döneme ait yapılan çalışmalarda medyanın yeme bozuklukları üzerinde bir etkisinin olduğunu söyleyebiliriz.

Sosyal medyanın sürekli olarak güncelleniyor olmasından kaynaklı kullanıcıların kullanım şeklide değişmiştir. Sosyal medya fenomenleri ünlüler gün içinde yedikleri içtikleri ve yaptıkları her şeyi neredeyse paylaşmaktadırlar. Stice ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada medya da yapılan diyet içerikli haberlerin sonucunda yemek yeme davranışında kısıtlamalara gidilebilmektedir. Sosyal medyanın güzellik algısı da kişilerin kendilerine model olarak aldığı bir durumdur (Doğan, 2021). Yapılan araştırmada kişilerin %63,8'i diyetle başlama kararlarında

medyadan etkilenmektedir. Ergen genç kız ve erkeklere yönelik yapılan çalışmada kişiler belirledikleri vücut ideallerine göre diyetle girmeye oranı %88,2'dir. Sosyal medya kullanımı gençlerde depresyon ve yeme bozuklukları ile ilgili davranışlarla ilişkilendirilmektedir. Instagram'da sağlıklı ve fit olmak için paylaşılan fotoğraflar, videolar kişilerde olumsuz beden imgesi ve kişinin kendine olan özsaygısına olumsuz etki edebilmektedir (Tepe, 2019).

Yemek sepeti uygulamasının "aklıdaysa kapıda" sloganıyla birlikte hem sosyal medya hem de televizyonda neredeyse 10 dakikada bir bu reklamlara maruz kalmaktayız. Oran ve ark. 2017 yılında yaptığı bir çalışmada kadınların medyada yer alan beslenme içerikli haberlerden ve reklamlardan etkilendiklerini belirtmiştir.

2011 yılında Slater, Tiggemann, Hawkins ve Wercho'nun yaptıkları çalışmada reklamlarda yer alan kişiler kadın, zayıf, güzel görünen ve çekici kişilerdir. Medyada sunulan güzellik algısı sebebiyle kadınlarda yeme bozukluğu görülme sıklığı yüksektir. Sosyal medyada kişilerin maruz kaldığı olumsuz beden algısı, yanlış olan yeme davranışlarının ilişkisi incelenmiştir (Doğan, 2021). Sosyal medyanın oluşturduğu ideal beden algısı sonucunda bu durumdan rahatsız olan kişiler bu durumla ilgili rahatsız olduklarına dair paylaşımlar yapmaya başlamıştır. Fenomenler yıllardır gizedikleri kilolarını cesurca fotoğraflarını gönderi olarak paylaşarak altına geçtikleri süreçle ilgili yazılar paylaşmaktadır ve buna benzer paylaşımlar çok ses getirmeye başlamıştır. Televizyon reklamlarında son birkaç haftadır xxl bedenli kadınlara da yer verilmeye başlanmıştır, sloganı ise "kadın her bedende güzeldir". Yıllardır televizyonlarda gündüz kuşağında yer verilen moda yarışmalarına başvuran kadınlar ince görünümlü kişilerdi fakat şu an büyük beden kadınlara yönelik moda programları vardır. (Okur 2020).

Kadınlara yapılan bu baskılardan dolayı kendilerini sürekli başkalarıyla kıyaslama durumu ortaya çıkmaktadır bu nedenle de bedenlerini, model aldıkları kişilere benzetmeye çalışmaları sonucunda yeme bozuklukları ortaya çıkmaktadır. Yapılan araştırmalar doğrultusunda söyleyebiliriz ki yeme bozuklukların yaygınlığı artış göstermiştir, yeme bozukluğu tanısı konulamayacak düzeyde olan fakat tanıya yaklaşan bireyler çoğalmıştır. Sosyal medya sürekli olarak güncellendiği için önümüzdeki dönemlerde ne gibi durumlarla karşılaşacağımızı bilemiyoruz. İlerleyen

zamanlarda bu konuyla ilgili yapılacak olan araştırmaların artması ve araştırmaların daha çok günümüz sosyal medyası ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkiye odaklanması, kişileri bu konuyla ilgili bilgilendirmeye ve bir farkındalık oluşturacağına inanmaktayım.

Sonuç olarak söyleyebiliriz ki sosyal medyanın yeme bozuklukları üzerinde bir etkisi vardır. Çalışmalardan elde edilen sonuçlara bakıldığında sosyal medyanın yeme bozuklukları üzerinde anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır ve yapılan çalışmalar birbirleriyle benzerlik göstermektedir.

KAYNAKÇA

- Aktaş, S.** (2014). Medyanın kadın estetiği üzerine etkileri ve ebenin rolü. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(3).
- Albayrak, E. S.** (2020). Sosyal Medya Platformlarında Dijital Detoks: Deneysel Bir Araştırma. Selçuk Üniversitesi *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (44), 252-266.
- Alkan, S. A., Özdelikara, A., & Boğa, N. M.** (2016). Hemşirelik öğrencilerinin yeme tutumunun belirlenmesi. *Koç Üniversitesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 13(3), 250-257.
- Altınok, M.** (2020). Yeme Tutumları, Duygusal Yeme, Farkındalıkla Yeme ve Ortoreksiyanın Metakognisyonlar Açısından İncelenmesi (*Yüksek Lisans Tezi*). *Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*.
- Amerikan Psikiyatri Birliği.** (2013). DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı (çev. Köroğlu, E.). Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Arıca, S., Arıca, V., Arı, M., ve Özer, C.** (2011). Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı. Adolesanda Yeme Bozuklukları. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*, 2(5), 15.
- Aslan, A., & Küçükvardar, M.** (2020). Dijital hastalıkların tespitinde etik bir model önerisi. *Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 10(39), 9-22.
- Aslan, D.** (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı. Standart Tıp Eğitim Dergisi*, 13(9), 326-329.
- Aslan, S. H.** (2001). Beden imgesi ve yeme davranışı bozuklukları ile medya ilişkisi. *Düşünen Adam*, 14(1), 41-47.
- Ata, A., Vural, A., & Keskin, F.** (2014). Beden algısı ve obezite. *Ankara Medical Journal*, 14(3).

- Baca, F.** (2017). Tıkınırcasına yeme bozukluğu olan ve olmayan obezite cerrahisi aday hastalarda nörokognitif işlevlerin incelenmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Bahar, A.** (2018). Bilişim Suçları, İletişim ve Sosyal Medya. *İstanbul Aydın Üniversitesi Dergisi*, 10(3), 1-36.
- Bayköse, N., & Esin, İ.** (2019). Sporda Beden İmajı ve Sosyal Medya Etkisi: Sosyal Karşılaştırma Kuramı Çerçevesinde Facebook Kullanımının Beden İmajına Etkileri Üzerine Bir Derleme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 67-80.
- Bayramoğlu, A., Turna, K., & Horoz, N. E.** (2020). Üniversitesi Öğrencilerinde Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(3), 157-162.
- Bozan, N.** (2009). Hollanda yeme davranışı (debq) anketinin Türk üniversite öğrencilerinde geçerlilik ve güvenilirliğinin sınanması. *Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*.
- Can, S., & Koz, K. A.** (2018). Sosyal medyada tüketici onaylı pazarlama. Instagram örneği. *Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi Uluslararası Hakemli Dergisi*, 26(3), 444-457.
- Cankül, D., Metin, M., & Özvatan, D.** (2018). Yiyecek İçecek İşletmeleri ve Sosyal Medya Kullanımı. *Journal of Gastronomy*, 1(1), 29-37.
- Çaycı, A. E.** (2019). Küreselleşen yemek kültürünün dönüşümünde sosyal medyanın rolü: Instagram gurmeleri. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Medya ve İletişim Çalışmaları Doktora Programı
- Çaycı, A. E.** (2019). Sosyal Medya’da dijital yemek kültürü. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 5(1), 120-136.
- Çiftçi, H.** (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4).
- Çinay, H. H., & Yılmaz, H.** (2020). Televizyon yemek programcılığında sosyal medyada yemek paylaşımlarına dönüşüm. Tasty Örneği. *Uluslararası Gastronomi Turizmi Araştırmaları Kongresi*.
- Çobaner, A. A.** (2019). Dijital medya çocuklara yönelik yiyecek ve içecek pazarlaması: Facebook örneği *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 287-306.
- Çobanoğlu, B.** (2020). Çocukluk çağında travmaya uğramış bireylerin, beliren yetişkinlik döneminde duygusal yeme davranışı ve benlik saygısı oluşumu arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi). *İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*.

- Demirel, G., ve Karanfiloğlu, M.** (2020). Sosyal Medyada Yemek Fotoğraflarının Kimlik İnşası Bağlamında Tüketimi: Instagram Örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (34), 236-259.
- Diker, E., & Taşdelen, B.** (2017). Sosyal medya olmasaydı ne olurdu? Sosyal medya bağımlısı gençlerin görüşlerine ilişkin nitel bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi*.
- Doğan, T.** (2021). İnternet ve sosyal medya kullanım sıklığının yeme bozuklukları, beden algısı ve yeme davranışı ile ilişkisinin değerlendirilmesi (*Yüksek Lisans Tezi*). *Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Dursunoğlu, İ.** (2017). Sosyal medya siyasal davranış ilişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (22) 1579-1585.
- Erbaş, S.** (2015). Yeme Tutumlarının Nesne İlişkileri Kuramı Çerçevesinde İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı*.
- Eren, F.** (2020). 18-30 yaş arasındaki bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumunu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (*Yüksek Lisans Tezi*). *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı*.
- Ergüney, F. E.** (2012). Yeme bozukluğu hastalarında tedavi motivasyonu, beden imgesi ve depresyonun değerlendirilmesi (*Yüksek Lisans Tezi*). *İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı*
- Erol, A., Toprak, G., & Yazıcı, F.** (2002). Üniversite öğrencisi kadınlarda yeme bozukluğu ve genel psikolojik belirtileri yordayan etkenler. *Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı*.
- Ertekin, B. A** (2010). Yeme Bozukluğu Hastalarında Aile Ortamının ve Aile İşlevselliğinin Değerlendirilmesi. *İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim dalı*.
- Eryılmaz, B., & Şengül, S.** (2016). Sosyal medyada paylaşılan yöresel yemek fotoğraflarının turistlerin seyahat tercihleri üzerindeki etkisi. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 32-42.
- Gedik, Y.** (2020). Pazarlamada Yeni Bir Çerçeve: Sosyal Medya ve Web 2.0. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 3(1), 252-269.
- Güler, S.** (2010). Türk mutfak kültürü ve yeme içme alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(S 1), 24-30.
- Gürel, A.** (2017). Ergenlerin duygusal şemalarının ve ebeveyn kontrollerinin yeme tutumlarıyla ilişkisinin incelenmesi (*Yüksek Lisans Tezi*). *Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.

- Gürsu, O., & Musara, A. T.** (2021). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile dindarlık ilişkisi. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 418-438.
- Güven, N., Özlü, T., Kenger, E. B., Tümer, H., & Ergün, C.** (2020). Anoreksiya Nervoza ve Tıkınırcasına Yeme Bozukluğunu bir yıl ara ile yaşamak; Olgu Sunumu. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 279-281.
- Hacıabdurrahmanoğlu, M.** (2019). *Duygusal yeme davranışı ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). *Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı*.
- Hamurcu, P.** (2014). Obez bireylerde benlik saygısı ve beden algısının değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi). *Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*
- Hantaş, Y., Maner, F., Erkıran, M., Turan, F., & Gökalp, P.** (2003). Alkol-madde kullanım bozukluğu olan kadınlarda yeme özellikleri ve yeme bozuklukları taraması. *Düşünen Adam*, 16(1), 24-27.
- Harmancı, H., Akdeniz, S., & Ahçı, Z. G.** (2021). Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı: Aleksitimi ve Ruhsal Yakınlıklarla İlişkisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(1), 30-36.
- Hazar, M.** (2011). Sosyal medya bağımlılığı bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 2011(32).
- Karaboğa, M. T.** (2018). Üniversite öğrencilerinin bir sosyalleşme alanı olarak sosyal medya hakkındaki görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 912-936.
- Kaya, B., Yiğittürk, D., & Yalvaç, H. D.** (2003). Anoreksiya nervoza tanılı iki kız kardeş: Olgu sunumu. *Klinik Psikiyatri*, 6(1), 56-61.
- Kazkondur, İ.** (2010) Üniversite öğrencilerinde Ortoreksiya Nervoza sağlıklı beslenme takıntısı belirtilerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi Eğitimi Anabilim Dalı*.
- Keser, M. G., & Yüksel, A.** (2020). Bale dansçılarında beslenme ve beslenme durumuna etki eden faktörler. *Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları*.
- Keskin, Y.** (2019). Üniversite öğrencilerinde yeme alışkanlıklarının fiziksel aktivite ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: *Erzincan ili örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). *Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Kılıçlar, A., Bozkurt, İ., Sarıkaya, G. S., & Şahın, A.** (2021). Sosyal Medyanın X ve Z Kuşağı Üzerindeki Yemek Yeme Davranışına Etkisi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9(1), 531-552.

- Kıyan, Z., & Dikmen, E. Ş.** (2019). Sosyal Medyanın Reklamcılıktaki Rolü: Instagram Üzerine Bir Araştırma. *Ankara Üniversitesi İlefl Dergisi*, 6(1), 121-146.
- Kızılkaya, Z. Z.** (2020). Sosyal medya kullanıcılarının metalaşması: Youtuberlar üzerine bir inceleme. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi*, (35), 63-91.
- Kuruoğlu, A. Ç.** (2000). Yeme bozukluklarında genetik etkenler. *Klinik Psikoloji Bülteni*, 5, 10, 32-37.
- Oğur, S., Aksoy, A. & Selen, H.** (2016). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışı Bozukluğuna Yatkınlıkları: Bitlis Eren Üniversitesi Örneği. *Bitlis Eren Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 5(1).
- Okur, A.** (2020). Güzellik algısı üzerinden sosyal medyada linç kavramı: Armine Harutyunyan örneği. *Abant Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 5(10), 119-140.
- Oran, N. T., Toz, H., Küçük, T., & Uçar, V.** (2017). Medyanın kadınların beslenme alışkanlıkları, besim seçimi ve tüketimi üzerindeki etkileri. *Life Sciences*, 12(1), 1-13.
- Oyman, N.** (2016). Sosyal medya dindarlığı. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (28), 125-167.
- Öncü, B., & Sakarya, D.** (2013). Yeme bozukluklarında öz kısıym davranışı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(1), 48-59.
- Öncül, Ö.** (t.y). *Tıkınırcasına Yenen Mutsuzluklar: Bulimiya Nervoza Yaşayan Ev Kadınları*. Bülent Ecevit Üniversitesi Psikoloji Bölümü.
- Özdemir, S.** (2019). Sosyal medyada yemek kültürüne bakış: Instagram örneği. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 21-32.
- Özkan, Y.** (2017). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özmen, D., Çetinkaya, A. Ç., Ergin, D., Şen, N., & Erbay, P. D.** (2007). Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. *TSK koruyucu hekimlik bülteni*, 6(2), 98-105.
- Öztaş, Ş.** (2009). *E-Ticaret şirketlerinin markalaşma süreci: amazon.com ve yemeksepeti.com* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Uluslararası İşletmecilik Programı.
- Öztürk, M. F., & Talas, M.** (2015). Sosyal medya ve eğitim etkileşimi. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 7(1), 101-120.
- Öztürk, Ş.** (2015). Sosyal medyada etik sorunlar. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 9(1), 287-311.

- Saraç, N. C.** (2018). Doğum sonu kadınlarda beslenme bozukluklarının varlığının saptanması (*Yüksek Lisans Tezi*). *Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü*.
- Sarı, S. A.** (2020). Ergenlerde Yeme Bozuklukları Yönetimi. *Aile Hekimliğinde Güncel Yaklaşımlar* 315-325.
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., & Demir, M.** (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk İletişim*, 7(4), 23-32.
- Solmaz, Y., & Altınar, D. D.** (2018). Türk mutfak kültürü ve beslenme alışkanlıkları üzerine bir değerlendirme. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 108-124.
- Şahin, M. N.** (2020). İnstagram kullanımı ve kilo damgalaması. Farklı Instagram içeriklerine maruz kalma, nesneleştirme ve kilo damgalaması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı*.
- Şener, N.** (2014). Sosyal medyada günün menüsü: Sosyal medyada paylaşılan yemek fotoğrafları üzerine bir değerlendirme. *Erciyes İletişim Dergisi*, 3(3).
- Şengül, R., & Hocaoğlu, Ç.** (2019). Ortoreksiya Nervoza nedir? Tanı ve tedavi yaklaşımları. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 14(2), 101-104.
- Şimşek, T.** (2019). Sosyal medyada mahremiyetin ifşası 'İnstagram örneği. *Sosyolojik Düşün*, 4(1), 10-24.
- Taşpınar, O.** (2018). Fast food tüketiminde ailenin rolü; Çanakkale örneği. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(3).
- Tepe, S. Ö.** (2019). Sosyal medya üzerinden diyet yapan bireylerin ortoreksiya nervoza ve yeme tutumlarının saptanması: İnstagram örneği (*Yüksek Lisans Tezi*). *İnönü Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Terzioğlu, M. A., Varma, G. S., Uğurlu, T. T., & Özdel, O.** (2018). Anoreksiya Nervoza Tanılı Bir Ergenin Tedavisinde Yaşanan Güçlükler. *Yeni Symposium* 56(4).
- Toker, D. E., & Hocaoğlu, Ç.** (2009). Yeme bozuklukları ve aile yapısı: Bir gözden geçirme. *Düşünen Adam*, 22(1-4), 36-42.
- Tuç, Z., & Özkanlı, O.** (2017). Yeme İçme Kültürünün Sosyal Medya Aracılığıyla Yeniden Üretimi Üzerine Bir Araştırma: Gaziantep İli Örneği. *Kent Kültürü ve Yönetimi Hakemli Elektronik Dergisi*, 10(30), 216-239.
- Tuik.** (2021). *Hane halkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması*. **Erişim:** 26.08.2021, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Survey-on-Information->

[and-Communication-Technology-\(ICT\)-Usage-in-Households-and-by-Individuals-2021-37437.](#)

- Tunç, P.** (2019). Yeme tutumunun, ebeveyn bağlanma tarzları ve vücut kitle indeksi ile ilişkisinin araştırılması. *İnsan ve Toplum Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 8(4).
- Turan, S.** (2018). Tıkınırcasına yeme bozukluğu olan veya olmayan eksojen obezite tanılı 12-18 yaş olguların sosyal bilişsel becerilerinin değerlendirilmesi ve sağlıklı kontrollerle karşılaştırılması. (Uzmanlık Tezi). *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı*.
- Turan, Ş., Poyraz, C. A., & Özdemir, A.** (2015). Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 7(4) 419-435.
- Türker, S. E.** (2017). *Sınır kişilik bozukluğu ve yeme tutumları arasındaki ilişkide dürtüselliğin rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ulaş, B., Uncu, F., & Üner, S.** (2013). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde olası yeme bozukluğu sıklığı ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2:15-22
- Uluç, G., & Yarcı, A.** (2017). Sosyal medya kültürü. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (52), 88-102.
- Uyanık, F.** (2013). Sosyal medya: Kurgusalılık ve mahremiyet. *Kocaeli Üniversitesi Yeni Medya Kongresi*.
- Vardar, E., & Erzenin, M.** (2011). Ergenlerde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikiyatrik eş tanıları iki aşamalı toplum merkezli bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 205-212.
- Vardarlier, P., & Öztürk, C.** (2020). Sağlık iletişiminde sosyal medya kullanımının rolü. *Sosyolojik Düşün*, 5(1), 1-18.
- Vural, Z., & Bat, M.** (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya. Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. *Journal of Yasar University*, 5(20).
- Wartella, E. A.** (2013). Medya, beslenme ve çocukluk obezitesi. *Türkiye Çocuk ve Medya Kongresi Bildiriler Kitabı*, 243-252.
- Yalçuk, Ö.** (2018). Kadınlarda beden kitle indeksi, otomatik düşünceler ile yeme tutumları ilişkisinin incelenmesi. Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Yaşar, B.** (2020). Obez bireylerde kendini damgalama ve duygusal yeme arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi). *İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*.

- Yılmaz, B.** (2017). Bir grup lise öğrencisinin internet kullanımlarının beden algıları ve yeme tutumları ile ilişkisi (*Yüksek Lisans Tezi*). *Işık Üniversitesi*.
- Yılmaz, D., & Güney, R.** (2021). Medyanın Çocuklar Üzerindeki Etkileri ve Kullanımına İlişkin Öneriler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 14(4), 486-494.
- Yılmaz, E., & Özkan, S.** (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6), 87-104.
- Yılmaz, H. Ö.** (2020). *Beslenme obezite ve toplum sağlığı. Yeme ve beslenme bozuklukları*, 35-60
- Ying, M.** (2012). Sosyal medya platformları üzerinden pazarlama ve bu mecraayı etkin kullanan sektörler. *Kadir Has Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı*.
- Yücel, B.** (2009). Estetik bir kaygıdan hastalığa uzanan yol: Yeme bozuklukları. İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı. *İlk Söz*, 22(4), 39-45.
- Zarifoglu, A.** (2019). Farklı fakültelerdeki üniversite öğrencilerinde ortoreksiya nervoza görülme sıklığı ile yeme tutum davranışları ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi (*Yüksek Lisans Tezi*). *Hasan Kalyoncu Üniversitesi*.