

Proje Ana Alanı : Psikoloji
Proje Tematik Alanı : (Çocuk/Öğrenci Psikolojisi, Psikolojik İyi Oluş) , (Sağlık, Beslenme)
Proje Adı (Başlığı) : Sosyal Medyanın Beden Algısı ve Yeme Bozukluklarına Olan Etkisi

- **Proje Özeti:** Son yıllarda hız kazanan sosyal medya kullanımı, kontrol edilebilme açısından tehlikeli bir durumdur. Halbuki asıl tehdit gelişen teknoloji değil, onu bilinçli kullanmayan bireylerin ortaya çıkmasıdır. Sosyal medya mahkûmluğu kavramı, gündemde olan konulara uyum sağlamak zorunda hissetmektir. Artan sosyal medya kullanımı ile bireylerin karşısına çıkan standartlaşmış/kabul gören beden imgesi, onları benliklerinden uzaklaşıp kalıba sığmaya itmiştir. Bir kalıba sığan birey, kendi benliğini kaybetme yoluna girmiştir. Sadece fiziksel olmayan bu kalıplar aynı zamanda duygusal açıdan da “her daim mutlu görünme” gibi kalıplar halinde ortaya çıkabilmektedir. Çağın güzellik klişeleri ve beden imgeleri ile ortaya çıkan yeme bozuklukları genç yetişkinlerin hayatında tehdit oluşturmaktadır: obezite, yemek yememe (anoreksiya nervroza), yediğini kusma (bulimia nervroza) gibi bazı sağlık sorunları oldukça büyük problemlerdir. Bu noktada araştırmanın amacı ergen bireylerin sosyal medyaya bağlılığı ile beden algılarının değişimi ve buna bağlı ortaya çıkan yeme bozukluklarının varlığını incelemek olmuştur. Örneklem grubu 176 bireyden oluşmaktadır. Projede ergen bireyler katılımcı olarak belirlenmiştir; çünkü ergenlik çağı bireyin hem fiziksel hem ruhsal olarak geliştiği ve kendini keşfettiği evredir. Bu sebeple bireylerin benlik kavramının oluşmasında bu evre oldukça önemlidir. Araştırmada sosyal medyanın ve yeme bozuklukları risk grubu ilişkisi test edilirken ki-kare testi (chi-square) kullanılmıştır. Cinsiyetlerin sosyal medyadaki vücut algısıyla ilgisi test edilirken regresyon hesabı yapılmıştır. Aynı zamanda çalışmada REZZY Yeme Bozuklukları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, sosyal medya; beden imgesi ve yeme bozuklukları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

- **Anahtar Kelimeler:** Sosyal Medya, Beden Algısı, Yeme Bozuklukları
- **Amaç:**

Yeme bozuklukları ve günümüzdeki beden algısı ergenlik çağındaki birçok bireyde ciddi problemlere (fiziksel, duygusal, düşsel) neden olmakta ve bunların etkileri bireylerin hayatını zorlaştırmaktadır. 21. yüzyılda artan sosyal medya kullanımının genç bireylerde yeme bozukluklarını tetiklediğine ve beden algısını değiştirdiğine dair göstergeler bulunmuştur (Cuma Y., 2020) (1) Bu bulgular ışığında ergenlik çağındaki bireylerde sosyal medya kullanımının ve kullanım miktarının beden algısına ve yeme bozukluklarına olan etkisini incelemek ve genç bireylerin psikolojilerinin ne yönde etkilendiğini gözlemlemektir.

- **Giriş**

Küçük yaştan itibaren çocukların içine doğduğu sanal dünya, onların hayata bakış açısından başlayarak bütün bilinçaltılarına (fiziksel, duygusal, düşünsel) etki etmektedir. Sosyal medya hızla ilerleyen, değişen ve dinamik bir akış halinde olan dünyadır. Bireylerin küçük yaşta bu akış haline alışması ilerde onların odaklanamama, bağımlılık, gerçeklikten kopma, yüksek düzeyde kaygı gibi problemler ortaya koyar (Akbulut,2013) (2). Bu sorunların asıl problemi teknolojinin ilerlemesi değil, onun kontrol edilemez bir hale gelmesidir. Sosyal

medya mahkumu bir birey kendini uyum sağlamak zorunda hisseder. Kendini belirli bir kalıba sokmaya çalışan bu birey kendi benliğinden, onu o yapan özünden uzaklaşırken bulur.

Coğrafi engel tanımayan sosyal medyada “güvenilir” bilgiye ulaşmak problem haline gelmektedir. Bunun yanında sosyal medyadaki sağlık gibi hayati konularda gönderileri referans alan birey sayısı artmaktadır. Medya kanalları ve marka kültürünün yarattığı “zayıf/kaslı olma, ince vücut” imgeleri güzellik, başarı, kabul görme ile bağdaştırılması bireylerde beden memnuniyetsizliği, bilinçsiz diyet yapma ile bağlı olarak yeme tutumlarında bozulmalar ortaya çıkmaktadır. Her bireyin güzelliği kendine özgü ve özeldir; fakat medya üzerinden ortaya çıkan ‘doğallık ve benlikten uzak’ yaratılmış bedenler bireyi onlara uymaya zorlamaktadır. Aksi takdirde güzellik kavramının ve toplumun dışında kalma korkusu yaşanmaktadır. Bu da tek bir güzellik imgesinin ortaya çıkmasının ve standartlaşmanın temel sebebidir (Hamurcu P. 2023) (3).

Ergenlik dönemi bireyin yaratıcılığını ve kendini keşfettiği dönemdir. Benliklerini aradıkları bu dönem dışarıyla etkileşime ve etkilenmeye oldukça açıktır. Bu bağlamda ergen bireylerin sosyal medya kullanımıyla birlikte beden ve benlik algılarındaki ortaya çıkan etki araştırmanın problemi oluşturmuştur. Araştırmanın hipotezi sosyal medya kullanımının artmasıyla beraber ergenlerin zihinlerinde beden algısının değiştiği ve yeme bozuklukları risk gruplarını tetiklediği yönündedir.

Londra’da Monica Gupta’nın doktora tezinin bir parçası olarak bir çalışma yapılmıştır. Çalışmada Monica Gupta, verileri toplamış, analiz etmiş, istatistiksel analiz yapmış ve taslaklar hazırlamıştır. Beraber çalıştığı Amita Jassi ve Georgina Krebs ise bu taslakları düzenlemiştir, taslaklar üç yazar tarafından da onaylanıp geliştirilince çalışma yayınlanmıştır. Çalışmada çeşitli okullardan seçilen 16-18 yaş aralığındaki 209 öğrenci görüntü ve veri tabanlı sosyal medya kullanımının sıklığı, sosyal medya kullanımına yönelik motivasyonlar (görünüş, popülerlik, bağlantı veya değerler ve ilgi alanları); ve aktif ve pasif sosyal medya kullanımıyla ilgili Qualtrics platformundan çevrimiçi bir şekilde Beden İmajı Anketinin Çocuklar ve Ergenler için olan versiyonunu (Body Image Questionnaire-Child and adolescent version) anket tamamlamıştır. Anketin etik izni King’s College London’un Etik Komitesi’nden alınmıştır. Katılımcılar ayrıca vücut dismorfik semptomları, mükemmeliyetçilik ve anksiyete/depresif semptomlara ilişkin doğrulanmış ölçümleri tamamladılar ve çalışmanın sonucunda doğrusal regresyon modelleri ile sosyal medya kullanımının vücut dismorfik semptomlarıyla ilişkisi yaş ve cinsiyete göre hesaplandı. Metin tabanlı olmayan ancak görüntü tabanlı platformların kullanım sıklığının, vücut dismorfik semptomlarıyla önemli bir ölçüde ilişkili olduğu görüldü. Sosyal medya kullanımının görünüşe bağlı motive edici faktörünün, beden dismorfik belirtileriyle benzersiz şekilde ilişkili olduğu ve gençleri mükemmeliyetçi bir görüntüye sürüklediği ortaya çıktı. (Gupta et al., 2023) (4) Hazırlanan çalışmanın örneklem grubu 14-17 yaş iken bahsedilen çalışmanın örneklem grubu 16-18 yaşlıdır, örneklem birbiri yakındır. Hem bahsedilen çalışmada hem de hazırlanan çalışmada verilerin toplanması için bir anket uygulanmıştır. Bahsedilen çalışmanın bulguları, sosyal medya kullanım sıklığıyla beraber beden memnuniyetsizliğinin ve buna bağlı beden dismorfik semptomlarının arttığı yönündedir. Hazırlanan projenin hipoteziyle paralel olması ve örneklem grubunun benzerliği sebebiyle bu çalışma hazırlanan projeyi destekler niteliktedir.

2017 yılının Mayıs ayında İtalya’da Torino Üniversitesi Psikoloji Bölümünde çalışan Davide Marengo ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen ve Torino Üniversitesinden etik izin alan çalışmada ise görsele-dayalı sosyal medyanın beden algısıyla alakalı kaygılara ve buna dair içselleştirilmiş semptomlara olan etkisi araştırılmıştır. Örneklem grubu İtalya’da okula giden 6-11. sınıf seviye aralığında olan 523 kişiden oluşmaktadır. Beden imajı

kaygılarının ve buna dair semptomların sosyal medyada geçirilen vakitle alakasını ölçmek için çalışmada çoklu doğrusal regresyon kullanılmıştır. Beden imajı kaygısını ölçmek için altı puanlık bir likert ölçeği olan Vücut İmajı Bozukluğu Anketi (Body Shape Image Questionare) katılımcılara uygulanmıştır. İçselleştirilmiş semptomları ölçmek için ise Güçler ve Güçlülükler Anketi (Strength and Difficulties Questionnaires) katılımcılara uygulanmıştır ve duygusal belirtiler alt ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada veriler toplandıktan sonra Facebook'ta geçirilen zaman (saat/gün) ve görsele dayalı sosyal medya ile diğer çalışma ölçümleri arasındaki ilişki Pearson korelasyonu, t testi, Ki kare testi ve korelasyonlar kullanılarak değerlendirildi. Bu analizlerin sonunda ise hem yaş hem de sosyal medyada geçirilen zaman unsuruyla, beden imajı kaygılarının ve içselleştirilmiş semptomların pozitif bir korelasyon gösterdiği görüldü. (Marengo et al., 2018) (5) İtalya'da uygulanan bu proje ile yapılan bu çalışma, sosyal medyanın artan kullanımının beden imajını olumsuz etkilemesi açısından paraleldir.

Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde Tolga Doğan tarafından yapılan ve Dr. Öğr. Üyesi Kezban Esen Karaca'nın danışmanlığında gerçekleşen projede ise internet ve sosyal medya kullanım sıklığının yeme bozuklukları, beden algısı ve yeme davranışı ile ilişkisi değerlendirilmiştir. Bu çalışmada lise çağındaki öğrenciler dahil olmak üzere ilkokul-ortaokul-ön lisans-lisans-lisansüstü gruplar örneklem içindedir. Çalışmada; Üç faktörlü yeme davranışları ölçeği, TFEQ R-21, Yeme tutumu testi, EAT-26, Sosyal medya bağımlılığı ölçeği, İnternet bağımlılığı ölçeği ve Vücut algısı ölçeği örneklem uygulanmıştır. Elde edilen bulguları analiz etmek için t-testi kullanılmıştır, t-testi analizine göre günlük internet kullanım süresi 6 saatten fazla olan bireylerin 6 saatten az olan bireylere kıyasla daha kontrolsüz yeme alışkanlıklarına sahip olduğu görülmüştür. Bununla beraber sosyal medya kullanım süresi yedi saat altı olan bireylerin sosyal medya kullanım süresi yedi saat üzeri olan bireylere kıyasla daha olumlu bir beden algısına sahip olduğu ve daha düzenli, sağlıklı yeme alışkanlıkları olduğu gözlenmiştir. (Doğan, 2021 Mayıs) (6) Bu ankette örneklem lise-ilkokul-ortaokul-ön lisans-lisans-lisansüstü gruplardır. Hazırlanan projede ise örneklem yalnızca lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Projenin bulguları ve hipotezi sosyal medyanın kullanım süresinin artmasına bağlı olarak beden algısının olumsuz yönde etkilendiği ve yeme bozuklukları risk gruplarının tetiklendiği yönündedir, bu bakımdan hazırlanan çalışma ile bahsedilen çalışma paraleldir.

Sosyal medyanın beden algısına ve yeme bozukluklarına etkisine dair süreç ise sosyal medyada görülen medyatik kişilerin görüntülerine ve bu şekilde tanıtılan beden imajına karşı bireylerin kendilerini bedenleriyle alakalı kötü hissetmesiyle başlar. Bunun sonucunda kişinin kendisini yetersiz hissederek aşırı kilo verme çabasına girebilir ve bu durum ilerledikçe de anoreksiya nervroza, bulimia nervroza, tıknırcasına yeme bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıklar ortaya çıkabilir. (Arel pdr. İstanbul) (7). Hazırlanan çalışmada ise bu tür bulguların ilişkili olduğu ve beden algısının değişimiyle beraber yeme bozuklukları risk gruplarının tetiklenebileceği gözlenmiştir.

Projede incelenen bir diğer alt başlık ise sosyal medyanın ekstrem diyet kültürüne ve dolayısıyla sağlıksız bir biçimde zayıflamaya olan etkisidir. Bazı sağlık ve fitness ile ilgili sosyal medya içerikleri arasında sıkı diyet, katı egzersiz planları, kilo kaybı, arınma ve detoks programları sosyal medyada yer almaktadır. Bu konulara yönelik içerikler sosyal medyada, kişilerin beden imajının şekillendirilmesinde, bedenlerini başkaları ile kıyaslamasında ve beden imajı ile alakalı endişelerin oluşmasında rol oynayabilmektedir. Bu ve benzeri içerikler yeme bozuklukları risk gruplarını tetikleyebilir niteliktedir. (Stanley P. Brown, Wayne C., 2006) (8) Hazırlanan ankette sosyal medyanın diyet kültürüne olan etkisi bu bağlamda ölçülmüş ve paralel sonuçlar elde edilmiştir, diyet kültürünün değişimi konunun bütünlüğünü ve ankette elde edilen sonuçları destekler niteliktedir.

Medyanın “ideal bedene” yönelik sunduğu algı ise kadınlarda “ince bir bedene” sahip olmaya yönelikken erkeklerde “kaslı bir bedene” sahip olmaya yöneliktir. Görselliğin ön planda olduğu ve genelde sansürlemeden geçmeyen sosyal medya içerikleri “ideal bedene yönelik” baskıyı artırmış ve bireyin bedenine karşı önyargılar geliştirmesine sebep olmuştur. Bireyin bedenine yönelik olumsuz görüşleri ise beden memnuniyetsizliğine neden olur ve bu da bireyin sosyal medyada sunulan ideal beden algısına yaklaşabilmek için kendine katı diyetler uygulaması, aşırı egzersiz yapması, kendini kusturması kadar ileri noktalara gidebilme potansiyeline sahiptir. Bu tür durumların kronikleşmesi sonucunda ise anoreksiya nervroza, bulimia nervroza gibi psikolojik rahatsızlıklar gelişebilir. (İnce Başak., 2021) (9). Hazırlanan projenin önemli bulgularının toplandığı ankette ise araştırmayla paralel olarak kızlarda ve erkeklerdeki farklı beden imgeleri, bunların sosyal medyadan ne ölçüde etkilendiği, sosyal medyanın beden memnuniyetsizliğini ne ölçüde etkilediği ve bunların yeme bozuklukları risk gruplarına etkisi incelenmiştir.

Proje anketinin son beş sorusu, REZZY Yeme Bozuklukları Ölçeğinin sorularından oluşur. Bu ölçek Türkiye’de ilk kez kadın üniversite öğrencilerine Ömer Aydemir ve arkadaşları tarafından uygulanmıştır ve güvenilir olduğu bu uygulamayla kanıtlanmıştır. (Aydemir Ö, 2015.) (10) Anketin bir psikolojik tanı koymamasıyla beraber, yeme bozuklukları risk gruplarını tespit etmesi araştırma için faydalı olmuştur. Araştırma sorusu; sosyal medya kullanımının ergenlik çağındaki bireylerde yeme bozuklukları risk gruplarını ve beden algısının değişimini ne yönde ne kadar etkilediğidir. Projenin hipotezi, sosyal medyanın artan kullanımının ergen bireylerde yeme bozuklukları risk gruplarını tetiklediği ve beden algısını değiştirdiği yönündedir. Çalışmanın önemli bir unsuru örneklemin tamamen lise öğrencilerinden oluşmasıdır. Çalışmada beden algısı ve yeme bozukluklarının beraber incelenmiş olması da projeyi daha nitelikli hale getirir. Bulguların elde edilmesi için literatür çalışması yapılmakla beraber hem tarafımızca bir anket hazırlanmıştır hem de REZZY ölçeği örnekleme uygulanmıştır.

- **Yöntem**

- **Çalışmanın Metodu/Araştırma Deseni:**

Yapılan literatür çalışmasıyla beraber, tarafımızca özgün otuz iki soruluk bir anket hazırlanmış, aynı zamanda beş soruluk REZZY Yeme Bozuklukları Ölçeği örneklem grubuna uygulanmıştır. Anketten önce katılımcılara beden kitle indeksi hesaplatılmıştır, katılımcılar elde ettikleri sayıyı anketteki beden kitle indeksi aralığına girmiştir. Beden kitle indeksinin hesaplanması katılımcıların Dünya Sağlık Örgütü referans aralığına göre sağlıklı kilo aralığında olup olmadığını belirlemede yardımcı olmuştur. (18,5-24,99 arası değerler normal sayılır.) (World Health Organization: WHO, 2010)(11) Anketin cevaplandırılmasında Likert ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin ayırt ediciliğini ve güvenilirliğini arttıracakları düşünüldüğü için seçenekler arasında ‘karasız’ seçeneğinin de kullanılmasına karar verilmiştir. Anket cevaplarına bağlı olarak cinsiyetlerin, sosyal medyanın vücut algısı üzerindeki etkisinden ne kadar etkilendiği arasında bir fark olup olmadığını anlamak için regresyon kullanılmıştır. Regresyon denklemi kurulmuş ve sonucunda ise bu değişkenler arasında anlamlı istatistiksel bir fark olduğu ortaya çıkmıştır ($p=0.001$). Sosyal medyanın aşırı kullanımı (4 saat ve üzeri) ve yeme bozuklukları risk grubunda olma arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını test etmek için Ki-kare testi kullanılmıştır, değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p=0.002$).

- **Çalışma Örnekleme/Çalışma Sahası:**

Çalışma örnekleme TED Ankara Koleji'ndeki 9,10,11. Sınıf öğrencilerinden (14-16 yaş) oluşan kız ve erkek 176 kişilik bir gruptur. Anket; TED Ankara Koleji'nde kız ve erkek öğrencilerin çoğunlukla eşit olduğu sınıflar seçilerek uygulanmıştır. Sınıfların çoğunlukla kız erkek eşit dağılımlı olması ve teknolojik imkanların gelişmiş olması çalışma için avantaj sağlamıştır. Örneklem 88 kız ve 88 erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Cinsiyetlerin sosyal medyanın vücut algısı üzerindeki etkisinden aynı ölçüde etkilenip etkilenmediği test edilmiş, demografik bir inceleme yapılmıştır.

- **Veri Toplama Araçları:**

Yapılan literatür çalışmasının yanında örnekleme anket uygulanmıştır. Anket otuz yedi sorudan oluşmaktadır, ilk otuz iki soru öğrenciler tarafından güvenlik kriterlerine uyularak hazırlanmıştır, son beş soru ise REZZY Yeme Bozuklukları Ölçeğinden alınmıştır. Anketin sorularının projenin konusundaki önemli alt problemleri içermesine, bireylerin sosyal medya kullanımıyla beden algısı ve yeme bozuklukları risk grupları arasındaki ilişkiyi incelemesine ve katılımcıların bu konuya dair görüşlerini ölçmesine önem veren sorular hazırlanmıştır. Soruların tetikleyici olmamasına özen gösterilmekle beraber anketin kapsamlı olmasına da özen gösterilmiştir. Danışman öğretmen tarafından onaylanan anketin, uygulama izni çıktıktan sonra anket bir hafta içerisinde örnekleme uygulanmıştır ve veriler toplanmıştır. Eş zamanlı olarak, katılımcılar reşit olmadığı için katılımcılardan veli onam formları dağıtılmış ve toplanmıştır.

- **Saha Çalışması:**

Saha çalışmasında TED Ankara Koleji'nde seçilen on iki tane sınıfa (9,10,11 seviyesinde) anket uygulanmıştır. Öncesinde gruplara beden kitle indeksi hesaplatılarak örneklemin ne kadar sağlıklı olduğu görülmüştür (%69.1 oranında sağlıklı). Anket, sınıflar gezilerek seçilen sınıflara beden kitle indeksi hesaplamasının ardından uygulanmıştır. Hazırlanan anketin her bir sorusuna katılımcıların cevaplarına göre grafikler Google Forms, Excel üzerinden oluşturuldu ve yorumlandı.

- **REZZY Yeme Bozuklukları Ölçeği:**

Yeme bozuklukları konusunda kullanılan ölçek, Türkiye'de Ömer Aydemir ve arkadaşları tarafından uygulanmıştır (Aydemir Ö, 2015) (10). Aslen 2010 yılında Morgan ve arkadaşları tarafından İngiltere'de geliştirilmiştir. 5 sorudan oluşan bu ölçek beden memnuniyetsizliği, yeme bozuklukları gibi konuları sorgulamaktadır. Evet cevabı verilen her madde 1 puan olacak şekilde 0-5 arası puan alınmaktadır. 2 ve fazla puan yeme bozukluğu riskiyle ilişkilendirilmektedir (Hamurcu P., 2023) (3)

- **İş Zaman Çizelgesi:**

AYLAR										
İşin Tanımı	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak
Literatür Taraması					X	X	X	X	X	X

Arazi Çalışması									X	X
Verilerin Toplanması ve Analizi									X	X
Proje Raporu Yazımı								X	X	X

- Bulgular:**

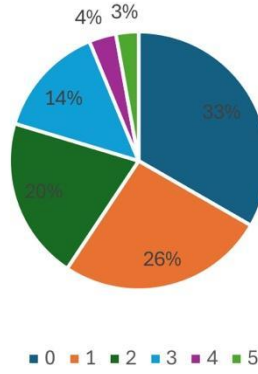
Ergenlik çağı bireylerin benlik algısını şekillendiren önemli bir dönemdir. Bu yüzden bu dönemde bireylerin sosyal medya kullanımı psikolojilerinin, kendilerine karşı olan sevgilerinin ve özgüvenlerinin şekillenmesinde oldukça etkilidir. Son yıllarda artan sosyal medya kullanımı ergenlerde kişisel memnuniyetsizliklere ve yeme bozuklukları gibi ciddi hastalıklara neden olmuştur. Bu bağlamda ergen bireylerin sosyal medya kullanımıyla birlikte beden ve benlik algılarındaki ortaya çıkan etki araştırmanın problemini oluşturmuştur. Araştırmanın hipotezi sosyal medya kullanımının artmasıyla beraber ergenlerin zihinlerinde beden algısının değiştiği ve yeme bozukluklarının tetiklediği yönündedir. Hipotezin test edilmesi için 176 tane lise öğrencisinden (9-10-11. sınıf) oluşan örneklem grubuna, içinde REZZY Ölçeği (5 soru) de bulunan 37 soruluk bir anket uygulanmıştır.

Sosyodemografik Özellikler		n	%
Cinsiyet	Kız	88	50
	Erkek	88	50
Beden Kitle İndeksi Düzeyi	Zayıf	33	18,9
	Sağlıklı	121	69,1
	Şişman	13	7,4
	Obez	4	2,3
	Aşırı obez	4	2,3
Diyet Yapanlar	Evet	34	19,2
	Hayır	142	80,8
Ortalama Sosyal Medya	0-2 saat	53	29,9
	2-4 saat	71	40,1

Kullanım Süresi	4-6 saat	35	19,8
	6-8 saat	18	10,2
REZZY Yeme Bozuklukları Ölçeği	0 ve 1 puan (REZZY ile uyuşmayan)	105	59,3
	2 puan ve üzeri (REZZY ile uyuşan)	72	40,6

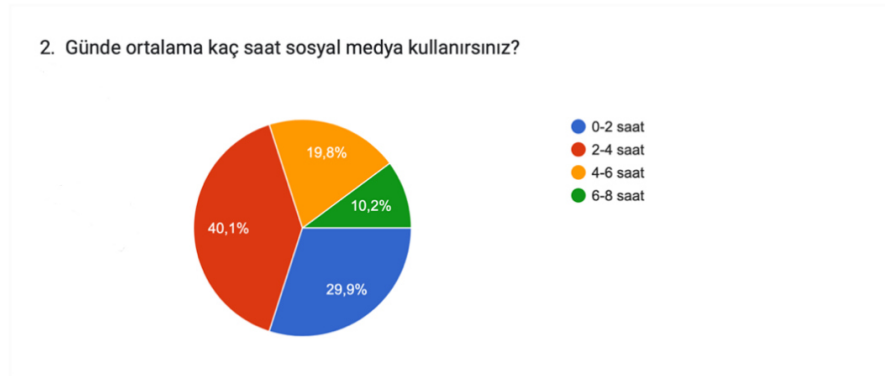
Tablo-1

REZZY Ölçeği Oranları



REZZY Ölçeği Oran Grafiği (REZZY-1)

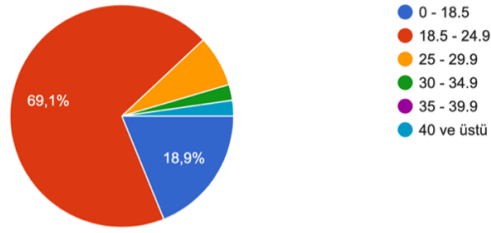
REZZY-1 grafiğinde REZZY ölçeği ile uyumlu olan katılımcılar gösterilmektedir (n=177). 177 katılımcıdan oluşan örneklem grubunun yaklaşık %41'i 2 ve üzeri puan alırken (n=72), yaklaşık %59'u 0 veya 1 puan almıştır (n=105)



Grafik-1

Grafik 1'de görüldüğü gibi ergen bireylerin %50'sinden fazlası (%59,9) normal seviyeden daha çok sosyal medyada vakit geçirmektedir. (2-4 saat ve 4-6 saat)

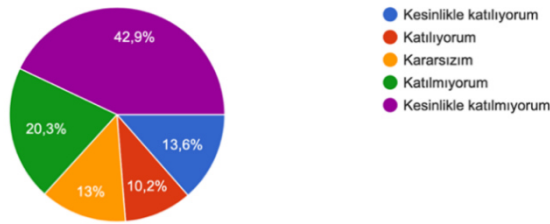
4. Vücut kitle endeksinizin aralığı nedir?



Grafik-2

Grafik 2'ye bakıldığında genç bireylerin %69,1'lik kısmı – n=121 normal vücut kitle indeksi aralığındadır. Fakat %18,9'luk kısmı da – n=33 normal vücut kitle indeksi aralığının altındadır. Bu aralık da (0-18.5) zayıf olarak tanımlanmaktadır.

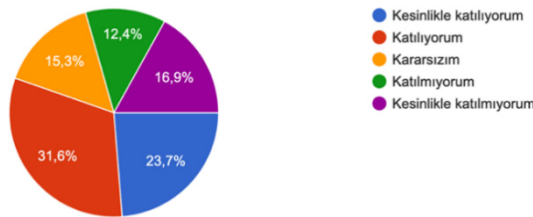
14. Yeme bozukluklarını "kadın hastalığı" olarak görürüm.



Grafik-3

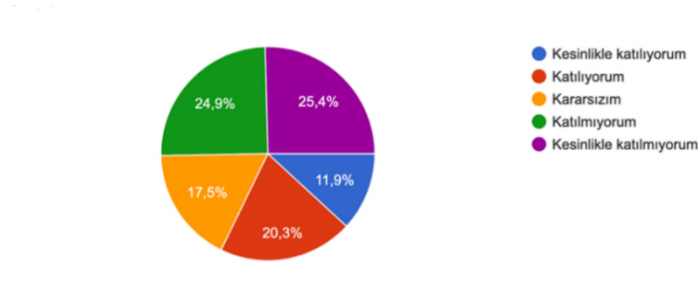
Grafik 3'te görüldüğü gibi yeme bozukluklarının kadın hastalığı olarak benimsenme olasılığı %23,8'dir – n=42. %42,9'luk kısım ise yeme bozukluklarını kadın hastalığı olarak ayırt etmez.

23. Kendi fiziğimi sosyal medyada gördüğüm bireylerle istemli veya istemsiz şekilde karşılaştırım.



Grafik-4

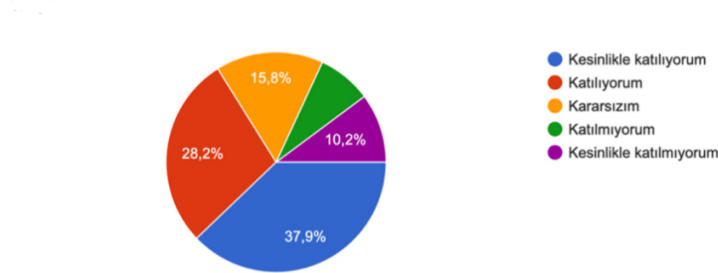
24. Sosyal medyada benden daha iyi veya fit bir vücuda sahip olan, ya da istediğim fiziğe sahip bir kişi görünce kendimi yargılarım/özgüvensiz hisseder...rileri sayarım/yediğim yemek miktarını azaltırım.



Grafik-5

Grafik 4'te örneklem grubunun %55,3'lük kısmı – n=98 kendi bedenlerini sosyal medyada öne sürülen ideal fizik tipiyle karşılaştırmaktadır. %15,3'lük kesim – n=27 ise kararsız kalmıştır. Grafik 5'te ise örneklem grubunun kendini sosyal medyadakilerle kıyaslayan kesimin yaptığı bazı eylemler (kendimi yargılarım/özgüvensiz hissederim/suçlu hissederim/diyet yaparım/aşırı spor yaparım/öğün atlarım/günlük aldığım kalorileri sayarım/yediğim yemek miktarını azaltırım) ve özgüven konusunda zedelenmelerin oranlarını göstermektedir. %32,2'lik kısım – n=57 bu tip eylemleri yapmıştır veya olumsuz hislere kapılmıştır.

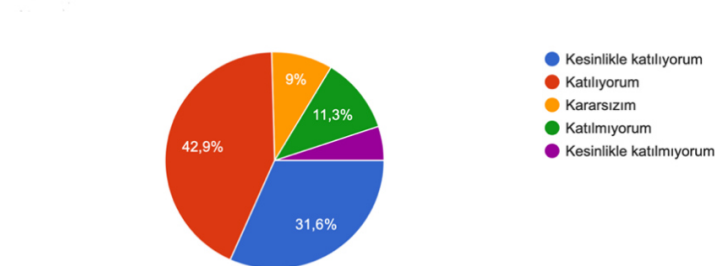
27. Sosyal medyanın yarattığı vücut algısının ya da diyet kültürünün yeme bozukluklarına etkisi olduğunu düşünüyorum.



Grafik-6

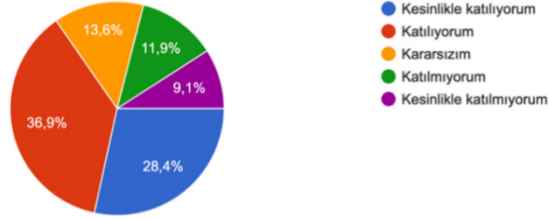
Grafik 6'da katılımcıların sosyal medyada karşılaştıkları ve öne çıkarılan beden imgesinin veya popülerleştirilen diyet kültürünün yemek bozuklukları üzerinde bir etkisi olduğuna katılıp katılmadıkları gözlemlenmiştir. %66,1'lik kısım – n=117 bir etki yarattığı hipotezine katılmıştır.

25. "Mükemmel vücut", "İdeal erkek fiziği", "İdeal kadın fiziği" ifadeleri aklımda bir imaj oluşturur.



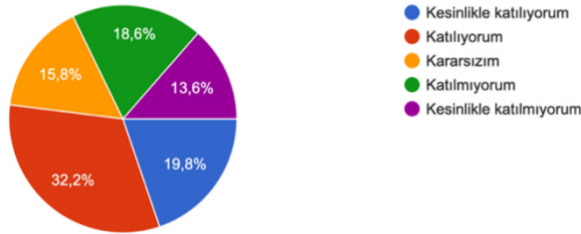
Grafik-7

26. Yukarıda bahsedilen kavramlarla ("Mükemmel vücut", "İdeal erkek fiziği", "İdeal kadın fiziği") sosyal medyada karşılaşırım.



Grafik-8

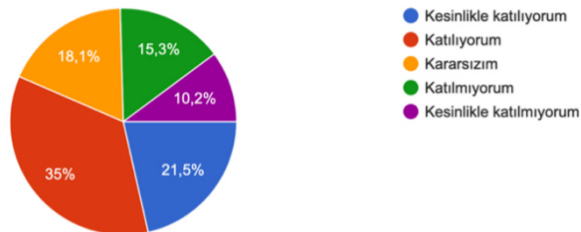
29. Sosyal medyayı kullandığım zaman dilimi içerisinde vücut algısı, beslenme ve diyet kültürü ile alakalı ifadeler karşıma sıkça çıkar.



Grafik-9

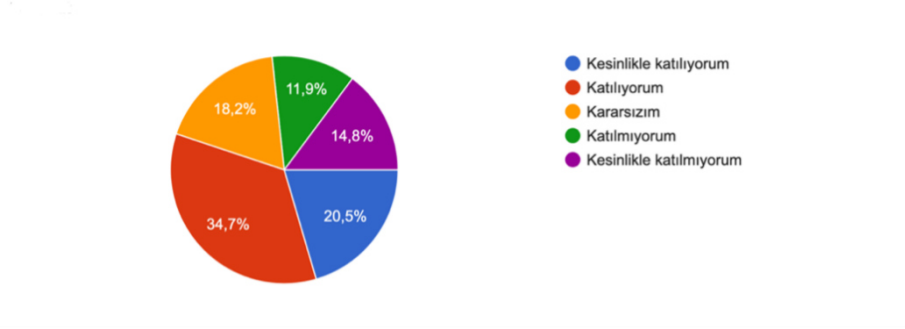
Grafik 7’da görüldüğü üzere %74,5’lik kısmın – n=132 zihninde ideal bir vücut tipi vardır. Grafik 8’de ise bireylerin zihnindeki ideal vücut tipinin sosyal medyada karşılaşma oranları verilmiştir. %65,3’lük kısmın – 115 kişinin zihinlerindeki mükemmel vücut tipi sosyal medyada karşılına çıkmıştır. Grafik 9’de ise sosyal medya üzerinde vücut algısı, beslenme gibi kavramların karşılaşılma oranı verilmiştir.

28. Sosyal medyadaki ünlü kişilerin veya markaların hesaplarından gördüğüm fotoğraflar, reklamlar, videolar vb. ideal vücut tipinin veya güzellik/yakışıklılık/çekicilik algımın şekillenmesinde etkili olur.



Grafik-10

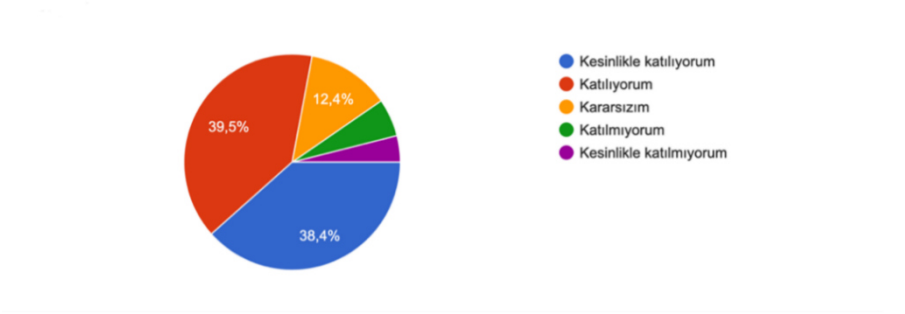
30. Sosyal medya kullanımının beden algıma,ideal güzellik/yakışıklılık algıma,uyguladığım diyetlere,ideal zayıf vücut/ideal kaslı vücut algıma doğrudan veya dolaylı olarak etkisi vardır



Grafik-11

Grafik 10’da katılımcıların %56.5’i sosyal medyanın güzellik/yakışıklılık algısının şekillendirdiğine katılır. Bu, örnekleme n=99 kişiye denk gelmektedir. Grafik 11’de ise katılımcıların %55.2’si sosyal medyanın kaslı/zayıf vücut algısına etkisi olduğuna katılır. Bu, örnekleme n=97 kişiye denk gelmektedir. Bu iki sorudan elde edilen sonuçlar birbirlerine çok yakın, tutarlıdır.

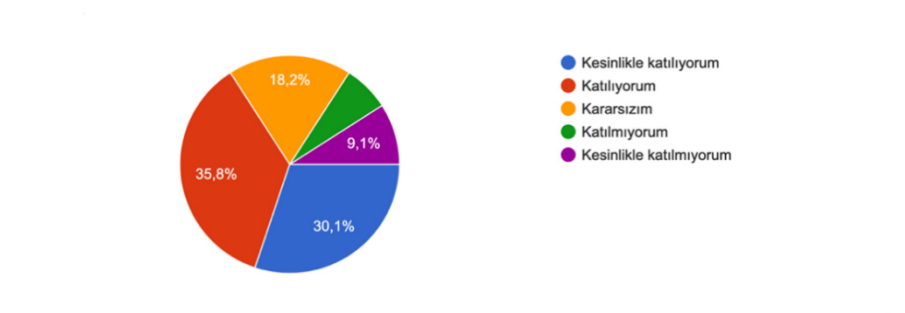
31. Sosyal medyanın ve içerik üreticilerinin günümüz kadın ve erkek vücut standartlarına olan etkisi büyüktür.



Grafik-12

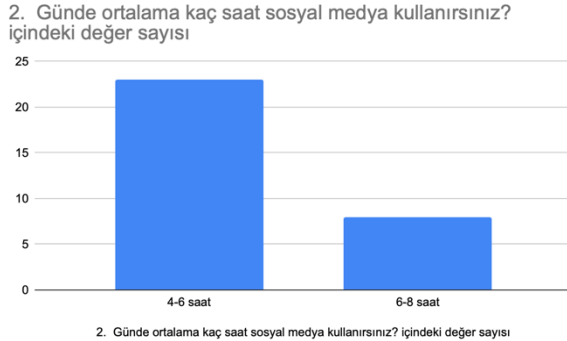
Grafik 12’de sosyal medyanın hem kadın hem erkek vücutları üzerinde etkisi incelenmiştir. %77,9’lık kısım – n=138 sosyal medyanın vücut standartları üzerinde etkisi olduğu hipotezine katılmıştır.

32. Sosyal medyadaki beden ve diyet kültürü&sosyal medyadaki bazı içerik üreticilerinin gönderileri kişide yeme bozukluklarını tetikleyebilir, sebep olabilir veya kötüleştirebilir.



Grafik-13

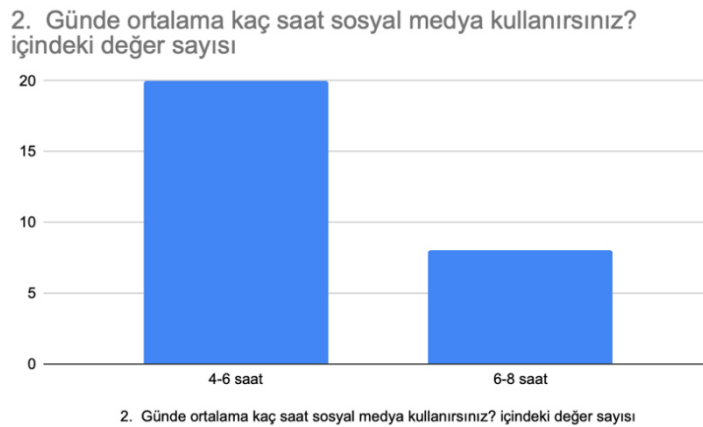
Grafik 13'te sosyal medyadaki bilinçsiz ve bilir kişinin görüşüne başvurulmadan oluşturulan, yayımlanan diyetlerin ve bazı gönderilerin kişi üzerindeki tetikleyici etkisi olması hipotezine katılma oranları verilmiştir. %65,9'luk kısım – n=116 bu hipoteze katılmıştır ve bu tarz gönderilerin etkisi olduğunu düşünmektedir.



Grafik-14

Grafik-15

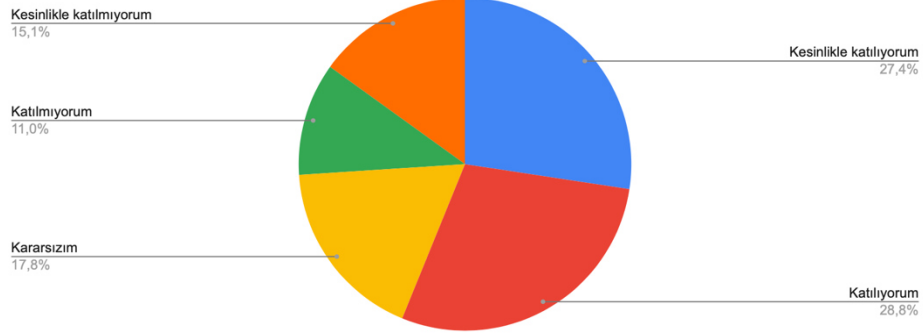
4 saat ve üzeri sosyal medya kullanan (grafik-14) 31 katılımcı (n=31) sosyal medyanın öne sürdüğü beden imgelerinin yeme bozukluklarına bir etkisi olduğu hipotezine katılmıştır (grafik-15).



Grafik-16

Grafik 16'da, REZZY ölçeği ile uyumlu 72 katılımcının (REZZY-1) 28 kişinin 4 saat ve üzeri sosyal medya kullandığı gösterilmektedir (n=28).

24. Sosyal medyada benden daha iyi veya fit bir vücuda sahip olan, ya da istediğim fiziğe sahip bir kişi görünce kendimi yargılarımla/özgüvensiz hissederim/suçlu hissederim/diyet yaparım/aşırı spor yaparım/öğün atlarım/günlük aldığım kalorileri sayarım/yediğim yem...



Grafik-17

Grafik 17 REZZY ölçeği ile uyumlu 72 katılımcının 24. soruya verdiği cevapları göstermektedir. 72 kişilik grubun %56,2'si (n=41) soruya katılmıştır ve sosyal medyadaki bedenlerle kendi bedenleri karşılaştırma sonucu olumsuz hislere kapıldığı hipotezini doğrulamıştır.

Sosyal Medyanın Aşırı Kullanımı ve Yeme Bozuklukları Risk Grubu İlişkisi, Ki-kare testi

Sosyal medyanın aşırı kullanımı (4 saat ve üzeri) ve yeme bozuklukları risk grubunda olma arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını ölçmek için Ki-kare testi kullanılmıştır. Ki kare testi için 2 grup belirlenmiştir: yeme bozuklukları risk grubunda olanlar, yeme bozuklukları risk grubunda olmayanlar. Aynı zamanda iki kategori belirlenmiştir: sosyal medyayı 4 saatten fazla kullananlar ve sosyal medyayı 4 saatten az kullananlar. Hazırlanan ankete verilen cevaplara göre, yeme bozuklukları risk grubunda olan (REZZY 2 puan ve üzeri) 72 katılımcı vardır, bu katılımcılardan 28 tanesi sosyal medyayı aşırı kullanır (4 saat ve üzeri). Yeme bozuklukları risk grubunda olmayan (REZZY 0 veya 1 puan) 105 katılımcı vardır. Bu katılımcılardan 24 tanesi sosyal medyayı aşırı kullanır (4 saat ve üzeri). Kategoriler ve gruplar beraber değerlendirilerek bir ki-kare testi yapılıncı ki-kare istatistiğinin değeri 5.2911 çıkmıştır. Bu değere karşılık gelen p-değeri=.021435. $p<.05$ sağlandığından dolayı sosyal medyanın aşırı kullanımı ile yeme bozuklukları risk grubunda olma arasında anlamlı bir ilişki olduğu söylenir. ($p=.02$)

Cinsiyetlerin Sosyal Medyanın Vücut Algısı Üzerindeki Etkisiyle İlgisi, Regresyon Hesabı

Cinsiyetlerin sosyal medyanın vücut algısı üzerindeki etkisinden aynı veya farklı şekilde etkilenip etkilenmediğini araştırmak için anketten elde edilen verilerle regresyon denklemi kurulmuş ve regresyon hesabı yapılmıştır. Bu regresyon hesabı için bağımlı değişken cinsiyetler, bağımsız değişken ise sosyal medyanın vücut algısı üzerindeki etkisidir. Ankette yer alan 2. soru "Cinsiyetiniz nedir?" (bağımsız değişken) ve 31. soru "Sosyal medyanın ve içerik üreticilerinin günümüz kadın ve erkek vücut standartlarına olan etkisi büyüktür." (bağımlı değişken) dikkate alınmıştır. Kukla metodu uygulanarak 2. soruda "kız" cevabını verenlere 0 değeri, "erkek" cevabını verenlere 1 değeri atanmıştır. 31. soruda ise cevaplar Likert ölçeğine göre puanlanmıştır ve bu değişkenlere göre regresyon denklemi kurulup her iki cinsiyete göre de regresyon hesaplanmıştır. Bu değerlere göre R-kare değeri TI hesap makinesiyle 0.063 çıkmıştır. Bu değer bu modelin sosyal medyanın vücut algısı

üzerindeki etkisinin cinsiyetlerle olan ilişkisinin %6.3'ünü açıkladığını göstermiştir. Denklem sonucundaki değerlerle TI hesap makinesinden p-değeri hesaplanmış ve $p=0.001$ bulunmuştur. $p<0.05$ sağlandığı için cinsiyetler ile sosyal medyanın vücut algısı üzerindeki etkisi arasında anlamlı istatistiksel bir ilişki bulunduğu söylenmiştir. ($p=0.001$)

• Sonuç-Tartışma:

Bulguların elde edilmesi için literatür çalışması yapılmakla beraber hem öğrenciler tarafından hazırlanan bir anket hem de REZZY ölçeği örnekleme uygulanmıştır. Sosyal medya ve beden algısı üzerinde etkilerini incelemek için öncelikle örneklem grubunun ne kadar sağlıklı olduğuna bakılmıştır (grafik-2). Bunun incelenmesi için bireylerin vücut kitle indeksleri tek tek hesaplanmıştır. Bunun sonucunda grubun yaklaşık %20'lik (%18,9) kısmı normal aralığın altında çıkmıştır. Tıp uzmanları tarafından 12 yaş üzerine önerilen ekran süresi 120 dakikadır (Acıbadem Hastanesi, 2024) (12). Dünyada ortalama sosyal medyada geçirilen süre 2 saat 25 dakikadır; Türkiye'de ise bu sayı 2 saat 57 dakikadır (pdr.baskent.edu) (13). Elde edilen bulgular sonucunda örneklem grubunun %30'u sağlıklı olmayan bir sosyal medya ve dolayısıyla yüksek seviyede ekran süresine sahiptir (4 saat ve üzeri). %29,9'luk kesim normal bir sosyal medya kullanım süresine sahipken (0-2 saat), %40,1'lik grup sağlıklı ekran süresinin üzerinde bir kullanıma sahiptir (2-4 saat) (grafik-1).

Örneklem grubunun, %30'u haricinde, sıklıkla sosyal medyada vakit geçirdiği kanısına varılmıştır. Bu sebeple sosyal medyada karşılaştıkları gönderiler her bir katılımcı üzerinde bir etki bırakmaktadır. Bu etkilerden bir tanesi, bireylerin kendi bedenlerini sosyal medyadaki bireylerle karşılaştırma eğilimi olarak ortaya çıkar (grafik-4). Grubun yarısından fazlası (%55,3) kendi fiziklerini sanal dünyadakilerle karşılaştırmaktadır. %55,3'lük kesimin, %32,2'lik kısmı bu karşılaştırma sonucu bazı sağlığı tehlikeye sokabilecek eylemlere başvurmuştur (grafik-5). Bu eylemlerin yanında bireyin kendini başkalarıyla kıyaslaması onu özgüvensizliğe, suçluluk hissiyatına ve benliğinden uzaklaşması gibi pek çok olumsuz duruma ve duyguya sebep olduğu kanısına varılmıştır.

Kadın ve erkek vücut standartları aslında her bireye özgüdür ve her bireyin standardı kendine özeldir. İçinde bulunulan çağın özellikleriyle eş zamanlı olarak sanal dünyanın ve içerik üreticilerinin odak noktaları değişiklik gösterir. Bunun sonucunda sosyal medyada odaklanılan vücut standartlarının/imgelerinin ergen bireylerin üzerindeki etkisi büyüktür; katılımcılar %77,9 oranında bu hipotezi doğrulamış ve sosyal medyanın fizik standartlarının şekillenmesinde rol oynadığını kabul etmiştir (grafik-12).

Örneklem grubunun büyük çoğunluğunun katıldığı bir diğer hipotez ise sosyal medyada yaratılan beden algısının ya da diyet kültürünün yeme bozukluklarına bir etkisinin olmasıdır (grafik-6). Sosyal medyanın, bireyin kendini tanıtmak, kanıtlama veya öne çıkarma aracı haline geldiği bu dönemde, doğru/yanlış bilgilere erişimin kolaylaşması bir dezavantaj haline gelmiştir. Bireylerin akış üzerinde gördükleri kendilerine uygun olmayan diyetleri denemeleri veya arkadaş/influencer hesaplarından esinlenerek edindikleri bazı alışkanlıklar (kendini açlığa mahkûm etme, kendini kısıtlama, öğün atlama...) yeme bozukluklarına kapı açmaktadır (grafik-5) (Hamurcu P.,2023) (3). Ayrıca bazı bireylerde ise kapı açmaktan öteye giderek yeme bozukluklarını tetikleyen veya daha da kötüleştiren bir etki yaratması sonucuna varılmıştır (grafik-13).

Sosyal medyada görülen ve esinlenilen bazı markalar ve reklamlar veya ünlü kişilerin gönderileri de kullanıcıları idealleşmiş/tek tipleşmekte olan bir vücut tipine itmektedir. Bu tarz gönderiler bireyin güzellik /yakışıklılık/çekicilik algısının etkilenmesinde rol oynar ve

genel olarak herkese dayatılmış, kabul gören bir güzellik/beden imgesi ortaya koyar (grafik-10). Özellikle makyaj reklamları veya bu zamana kadar süregelmiş ‘ideal model fiziği’ gibi kavramlar genç kadın yetişkinleri kalıplaşmış imgelere iter.

Hipotez doğrultusunda test edilen başka bir değişken ise cinsiyetlerin sosyal medyanın vücut algısı üzerindeki etkilerden farklı bir şekilde etkilenip etkilenmediğidir. Cinsiyet ile etkilenme miktarının arasında bir fark olup olmadığını ölçmek için regresyon denklemi kurulmuştur. Ankette yer alan 1. Soru: “Cinsiyetiniz nedir?” (bağımsız değişken) ve 31. Soru: “Sosyal medyanın ve içerik üreticilerinin günümüz kadın ve erkek vücut standartlarına olan etkisi büyüktür.”(bağımlı değişken) soruları incelenmiştir. Kurulan ve uygulanan regresyon denklemi sonucu ise cinsiyet ile sosyal medyanın vücut algısı üzerindeki etkisinin arasında anlamlı istatistiksel bir ilişki olduğu bulunmuştur ($p=0.001$). İrlanda, Dublin’de Ciara Mahon ve David Hevey tarafından yapılan çalışmada 15-16 yaş grubunda sosyal medyanın beden algısına etkisi ve bu etki sonucu ergenlerde oluşan davranışsal değişimler incelenmiştir. Bahsedilen çalışmanın örnekleminde hem kız hem erkek öğrenciler bulunmaktadır, kız ve erkeklerin sosyal medyadaki beden algısından ne kadar etkilendiği incelenmiştir. Çalışma sonucu ise kızlar ile erkeklerin farklı yönde etkilendiği ve kızların daha ağır etkiler yaşadığı erkeklerin ise kızlara göre daha az etkilendiği görülmüştür. Bahsedilen çalışma ile bu projede yapılan regresyon testinin sonuçları paralel olmakla beraber kızların ve erkeklerin sosyal medyadaki beden algısından farklı ölçülerde etkilendiği ortaya konmuştur. (C. Mahon, D. Hevey, Front. Psychol., 21 May 2021) (14).

Uygulanılan REZZY Yeme Bozuklukları Ölçeği örneklem grubunun %40,6’sı ile uyumluluk göstermiştir. Bu grubun öne sürülen hipotezlerle uyumluluğu karşılaştırılmıştır. Sosyal medyada karşılaşılan “iyi/güzel/istenilen” fizik imgesi, bireylerin olumsuz hislere kapılmasını (özgüvensizlik, suçluluk hissiyatı...) ve sağlıksız alışkanlıklar edinmesine (aşırı spor yaparım/öğün atlarım/ yediğim yemek miktarını azaltırım...) sebep olmaktadır (grafik-17).

Sosyal medyanın artan kullanımı ve yeme bozuklukları arasında bir ilişki olup olmadığını incelemek için kullanılan Ki-kare testinde anlamlı istatistiksel bir ilişki çıkmıştır. ($p=.02$) Sosyal medyanın artan kullanımının yeme bozuklukları risk gruplarını tetikleyebileceğine dair hipotez Ki-kare testi sonucu kabul edilmiştir. Ashley Sharma ve Carol Vidal tarafından yapılan çalışmada ise artan sosyal medya kullanımı ile yeme bozukluğu riski ve semptomları arasında pozitif korelasyonlar ve cinsiyetlerin bu konuda farklı biçimlerde etkilendikleri görülmüştür. (Sharma & Vidal, 2023) (15) Yapılan ki-kare testinde bahsedilen projenin aksine cinsiyetin etkisi hesaplanmamıştır. Yapılan ki-kare testinin sonucu ile bahsedilen çalışmada görülen pozitif korelasyon birbirlerine paraleldir ve aynı sonucu destekler.

• Öneriler:

14-16 yaş grubu bireyin gerek zihin açısından gerek beden açısından gelişmekte olduğu bir dönemdir. Bu dönem bireyin kendini yeni tanımaya ve fark etmeye başladığı evredir. Elde edilen bulgular eşliğinde sosyal medya kullanımını minimal seviyede tutmak bireyin benliğini keşfetmesi ve özgüvenini oluşturması konusunda önemli bir noktadır. Bağımlılık düzeyine sahip birçok bireyin bu noktada uygulaması gereken metot kendi içsel dünyasına dönmeye ve odaklanmaya çabalamaktır; ancak o şekilde kendi benliğini keşfedebilecektir. Sosyal medya kullanımının kontrol altına alınmasıyla beraber bedeniyle barışık ve sağlıklı yeme alışkanlıklarına sahip bireyler yetiştirmek ve sosyal medyanın yarattığı bedensel algıların etkisini azaltabilmek son derece önemlidir çünkü birey bu şekilde sosyal medyanın standartlaşmış beden algısının baskısından çıkarak kendisi olur.

Yapılan çalışmada sosyal medya kullanımıyla beden algısının değişiminin ilişkili olduğu görülmüştür. Sosyal medyanın vücut algısı üzerindeki etkisinin cinsiyetle olan ilişkisi regresyon kullanılarak hesaplanmış ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda, iki grubu aynı özellik bakımından inceleyen t testinin kullanımı da tavsiye edilir. Regresyon ve t-testinin sonuçları paralel çıkacaktır.

Araştırmada sosyal medyanın aşırı kullanımı (4 saat ve üzeri) ve yeme bozuklukları risk grubunda olma arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını gözlemlemek için Ki-kare testi kullanılmıştır. Anket örnekleme geniş olduğu için Ki-kare testinin kullanımı çalışma için uygun olmuştur. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda küçük bir örneklem grubuna anket uygulanması durumunda, tam sonuçlar verecek olan Fisher's Testi'nin kullanılması önerilir. Geniş bir örneklem varsa sonraki çalışmalarda Ki-kare testi uygulanması veya korelasyon hesabı yapılabilir. Korelasyon katsayısının yüksekliği çalışmada ölçülen değişkenlerin birbiriyle ilişkisinin ne seviyede olduğunu gösterecektir.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan tarafından Türkiye genelinde yapılan bir araştırmada manevi yaşantı seviyesinin ve kalitesinin sosyal medya kullanımıyla ters orantılı olduğu görülmüştür. 1 saatten az sosyal medya kullananların manevi yaşantısının en yüksek, 4 saat ve üzeri kullananların ise en düşük olduğuna saptanmıştır (Tarhan N., 2023) (16). Almanya'da (Ruhr Üni.) yapılan bir araştırmaya göre sosyal medya kullanımını günde 30 dakika azaltmak, zihin sağlığını geliştirmektedir. Araştırma, bireyin elindeki isten başka bir yere çekilen dikkatini kontrol etme konusuna odaklanırken sosyal medyanın bireyin üstünde kurduğu kontrol ve hakimiyeti de vurgulamaktadır (Atalay D.B., 18 Aralık 2023) (17). Bu kontrolün kırılması, sosyal medyanın mahkumu olmaktan kurtulmanın ilk adımıdır. Bu bağlamda hem fiziksel hem de ruhsal sağlık açısından sosyal medya kullanımının daha kontrol edilebilir hale gelmesi için bilgilendirmeler veya eğitimler düzenlenmelidir. İnsanların sosyal medyanın ortaya çıkardığı odaklanamama, bağımlılık, gerçeklikten kopma, yüksek düzeyde kaygı, dikkat kaybı gibi problemleri tanıması ve bilinçlenmesi bu açıdan çok önemlidir.

• Kaynakça

1. Taş, İ. (2020). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, ruhsal sorunlar ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. <https://hdl.handle.net/20.500.12436/2335>
2. Akbulut, Y. (2013). Çocuk ve Ergenlerde Bilgisayar ve İnternet Kullanımının Gelişimsel Sonuçları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2).
3. Hamurcu P. Yeme Davranışı, Yeme Bozukluğu ve Ortoreksiya Nervoza Yordayıcıları Olarak Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kullanım Amaçları: Genç Yetişkinler Üzerine Bir Çalışma. *Bağımlılık Dergisi*. Haziran 2023;24(2):133-145. doi:10.51982/bagimli.1139475.
4. Gupta, M., Jassi, A., & Krebs, G. (2023). The association between social media use and body dysmorphic symptoms in young people. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1231801> Erişim Tarihi: 23 Kasım 2024.
5. Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M., & Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 82, 63–69. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.003> Erişim Tarihi: 25 Kasım 2024.
6. Doğan, T. (2021b, May 12). *internet ve sosyal medya kullanım sıklığının yeme bozuklukları, beden algısı, ve yeme davranışı ile ilişkisi*.

- openaccess.acibadem.edu.tr. <https://openaccess.acibadem.edu.tr/server/api/core/bitstreams/067fb95d-5d15-4410-8d4f-4baab8f2d5d7/content> Erişim Tarihi: 28 Kasım 2024.
7. Sosyal medya bağımlılığı ve beden algısı. (n.d.). per.arel.edu.tr. <https://pdr.arel.edu.tr/wp-content/uploads/2022/11/Bagimlilik-Mailing.pdf> Erişim Tarihi: 29 Kasım 2024.
 8. Stanley P. Brown, Wayne C. Miller similar JME. Female-specific issues in exercise physiology: basis of human movement and health and disease. Lippincot Williams& Wilkins; 2006. p. 405-28 Erişim Tarihi: 30 Kasım 2024.
 9. İnce, B. İ. (2021). *Disiplinlerarası bakış açısıyla medya* (1st ed.) [Pdf]. Arel Üniversitesi Yayınları. https://www.researchgate.net/publication/354403919_Medyanin_Beden_Imgesi_Uzeri_ne_Etkisi (pp 9-32) Erişim Tarihi: 2 Aralık 2024.
 10. Aydemir, Ö., Köksal, B., Yalın-Sapmaz, Ş. ve Yüceyar, H. (2015). Kadın üniversite öğrencilerinde REZZY Yeme Bozuklukları Ölçeği Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(Ek1), 31-35. <http://docplayer.biz.tr/12058992-Arastirma-original-article-kadin-universite-ogrencilerinde-rezzy-yeme-bozukluklari-olcegi-turkce-formunun-guvenilirlik-ve-gecerlilik.html> Erişim Tarihi: 3 Kasım 2024
 11. World Health Organization: WHO. (2010, May 6). *A healthy lifestyle - WHO recommendations*. <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations> Erişim Tarihi: 27 Aralık 2024
 12. *Ekran Bağımlılığı ve Çocukların Gelişimi: Tehlikeler ve Önlemler - Acıbadem Hayat*. (2024, October 4). Acıbadem Hayat. <https://www.acibadem.com.tr/hayat/ekran-bagimliliği-ve-cocukların-gelişimi/> Erişim Tarihi: 1 Ocak 2025
 13. Başkent Üniversitesi Bilgi İşlem Daire Başkanlığı, Başkent University Computer Center. (n.d.-b). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi - Başkent Üniversitesi | Sosyal Medya Kullanımı ve Ekran Süresi*. ©2015 Başkent Üniversitesi, ©2015 Başkent Erişim Tarihi: 4 Ocak 2025 University. https://pdr.baskent.edu.tr/kw/menu_icerik.php?birim=134&menu_id=20
 14. Hevey Mahon, D. C. (2021). Processing body image on social media: gender differences in adolescent boys' and girls' agency and active coping. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.626763/full#h12> Erişim Tarihi: 2 Ocak 2025
 15. Sharma, A., & Vidal, C. (2023). A scoping literature review of the associations between highly visual social media use and eating disorders and disordered eating: a changing landscape. *Journal of Eating Disorders*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00898-6> Erişim Tarihi: 5 Ocak 2025
 16. Günlük sosyal medya kullanım süresi arttıkça manevi yaşantı seviyesi azalıyor. (2023). *Üha*. <https://doi.org/10.32739/uha.id.43158> Erişim Tarihi: 5 Ocak 2025
 17. *Araştırma: Sosyal medya kullanımını günlük 30 dakika azaltmak, zihin sağlığını geliştiriyor*. (n.d.). <https://www.aa.com.tr/tr/saglik/arastirma-sosyal-medya-kullanimini-gunluk-30-dakika-azaltmak-zihin-sagligini-gelistiriyor-/3085788> Erişim Tarihi: 7 Ocak 2025