



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BİR İLÇE MERKEZİNDE LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL
MEDYA BAĞIMLILIĞININ YEME TUTUMU İLE İLİŞKİSİ**

Ayşenur ÖZTURAN

**Aralık 2023
DENİZLİ**

T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**BİR İLÇE MERKEZİNDE LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL
MEDYA BAĞIMLILIĞININ YEME TUTUMU İLE İLİŞKİSİ**

**HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Ayşenur ÖZTURAN

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Özgür SEVİNÇ

Denizli, 2023

Bu tezin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırmalarının yapılması ve bulgularının analizlerinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini; bu çalışmanın doğrudan birincil ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve alıntı yapılan çalışmalara atfedildiğini beyan ederim.

Öğrenci Adı Soyadı : Ayşenur ÖZTURAN

İmza :

ÖZET

BİR İLÇE MERKEZİNDE LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ YEME TUTUMU İLE İLİŞKİSİ

Ayşenur ÖZTURAN
Yüksek Lisans Tezi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı
Tez Yöneticisi: Doç. Dr. Özgür SEVİNÇ
Aralık 2023, 49 Sayfa

Giriş: Sosyal medya günümüzde bireylerin sosyal yaşamlarını etkileyecek düzeyde vakit geçirdiği, ilham aldığı, dünya çapında gelişmeleri takip edebildiği, sosyal çevresi ile haberleşebildiği bir mecra olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin bu durumdan etkilenmesi, fiziki olarak görünümelerini başka kişiler ile karşılaştırması ve bu durum neticesinde yeme tutumlarını etkileyebileceği düşünüldüğünde sosyal medyanın bu etkilerinin araştırılması oldukça önemlidir.

Amaç: Çalışmamızın amacı ergenlik döneminde olan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık durumlarının yeme tutumları ile ilişkisini araştırmaktır.

Yöntem: 2022-2023 eğitim öğretim yılı içerisinde Denizli ili Bozkurt ilçesindeki Bozkurt Spor Lisesi ve Bozkurt Çok Programlı Anadolu Lisesinde bulunan öğrencilere velilerinden izin alınarak sosyodemografik sorular, sosyal medya bağımlılık ölçeği ve yeme tutum testi-40 ölçeği bulunan bir anket uygulanmıştır.

Bulgular: Çalışmamıza 214 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması $16,65 \pm 1,33$, ortalama BMI değerleri $21,56 \pm 3,10 \text{ kg/m}^2$, ortalama ağırlıkları $61,57 \pm 11,0 \text{ kg}$ olarak tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %25,7'si sosyal medya bağımlısı olarak bulunmuştur. Çalışmaya katılan öğrencilerin %11,20'sinde yeme bozukluğu varlığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin yeme bozukluğu varlığında, BMI değerlerinin yüksek olduğu istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,002$). Öğrencilerin popüler insanların fiziklerinden etkilenme durumları ile yeme bozukluğu varlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır ($p=0,013$). Öğrenciler arasında aile ile vakit geçirenler referans alındığında aile ile yeterli vakit geçirmemek yeme bozukluğunu 4,26 kat arttırmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı durumu ile yeme bozukluğu varlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tartışma ve sonuç: Çalışmamızda sosyal medya bağımlılığı ve yeme bozukluğu sıklıklarının diğer araştırmalara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Bununla birlikte öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı durumları ile yeme bozuklukları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu yaş grubunda yeme bozukluklarının daha çok aileyle geçirilen zaman ve popüler insanların fiziklerinden etkilenmeyle ilişkili olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar ışığında lise öğrencilerinin sosyal medya kullanım durumlarının sorgulandığı ve hayatlarını nasıl etkilediğine dair daha çok çalışma yapılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya bağımlılığı, Yeme bozukluğu, Lise öğrencileri

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION AND EATING ATTITUDES OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN A DISTRICT CENTER

ÖZTURAN, Ayşenur

Master Thesis, Department of Public Health

Thesis Advisor: Assoc. Özgür SEVİNÇ

December 2023, 49 Pages

Introduction: Today, social media appears as a medium where individuals spend time that affects their social lives, get inspiration, follow developments around the world, and communicate with their social environment. It is very important to investigate these effects of social media, especially considering that individuals in adolescence are affected by this situation, compare their physical appearance with other people, and this may affect their eating attitudes as a result.

Objective: The aim of our study is to investigate the relationship between social media addiction and eating attitudes of high school students in adolescence.

Method: During the 2022-2023 academic year, a survey including sociodemographic questions, social media addiction scale and eating attitude test-40 scale was administered to students at Bozkurt Sports High School and Bozkurt Multi-Program Anatolian High School in Bozkurt district of Denizli province, with the permission of their parents.

Results: 214 students participated in our study. The average age of the students was 16.65 ± 1.33 , their average BMI value was 21.56 ± 3.10 kg/m², and their average weight was 61.57 ± 11.0 kg. 25.7% of the students participating in the study were found to be addicted to social media. An eating disorder was detected in 11.20% of the students participating in the study. It was found statistically significant that students' BMI values were higher if they had an eating disorder ($p=0.002$). A statistically significant relationship was found between students' being influenced by the physiques of popular people and the presence of an eating disorder ($p=0.013$). When students who spend time with their families are taken as a reference, not spending enough time with the family increases the risk of eating disorders by 4.26 times. There was no significant relationship between social media addiction status and the presence of an eating disorder.

Discussion and conclusion: In our study, the frequencies of social media addiction and eating disorders were found to be lower than other studies. However, no significant relationship was found between students' social media addiction and eating disorders. It has been observed that eating disorders in this age group are mostly associated with time spent with family and being influenced by the physiques of popular people. In light of these results, more studies should be conducted to examine high school students' social media usage and how it affects their lives.

Keywords: Social media addiction, Eating disorder, High school students

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans öğrenimim ve tez çalışmam süresince tecrübelerinden yararlandığım başta tez danışman hocam Doç. Dr. Özgür SEVİNÇ' e,

Değerli yorumlarımı paylaşan hocalarım Prof. Dr. Ahmet ERGİN' e ve Doç. Dr. Nurhan MEYDAN ACIMIŞ' a,

Tez sürecinde bana destek olan Arş. Gör. Dr. Merve AKIN'a

Veri toplama sürecinde bana destek olan ve fikirleriyle ilham veren hocam Sedat ZAHRAN'a,

Bütün eğitim öğretim hayatım boyunca her zaman yanımda olan canım aileme ve beni her zaman destekleyen sevgili eşime teşekkürlerimi sunarım...

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar	v
SİMGE VE KISALTMALAR	vi
1. GİRİŞ	1
1.1. Amaç.....	2
1.2. Çalışmanın Hipotezleri.....	2
2. KURAMSAL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI	3
2.1. Ergenlik Dönemi.....	3
2.2. Yeterli Ve Dengeli Beslenme.....	6
2.2.1. Ergenlik Döneminde Beslenme.....	7
2.2.2. Ergenlikte Besin Gereksinimleri.....	8
2.2.3. Ergenlik Döneminde Beslenme Sorunları.....	9
2.2.3.1. Kalsiyum ve D Vitamini Yetersizliği.....	10
2.2.3.2. Anemi.....	10
2.2.3.3. İyot Yetersizliği.....	11
2.2.3.4. Şişmanlık.....	11
2.2.4. Yeme Davranışı Bozuklukları.....	11
2.3. Sosyal Medya.....	12
2.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	17
2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığına Yol Açan Etmenler.....	18
2.3.3. Sosyal Medyanın Ergenlere Etkisi.....	19
3. GEREÇ VE YÖNTEMLER	19
3.1. Araştırmanın Tipi.....	19
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	19
3.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi.....	20
3.3.1. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği.....	20
3.3.2. Yeme Tutum Testi.....	20
3.3.3. Kişisel Özellikler.....	21
3.3.4. Antropometrik Veriler ve Değerlendirilmesi.....	21
3.4. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi.....	22
3.5. Araştırma Onayı.....	22
4. BULGULAR	23
5. TARTIŞMA	39
6. SONUÇLAR	41
7. KAYNAKLAR	45
8. ÖZGEÇMİŞ	49
9. EKLER	50

TABLOLAR

		Sayfa
Tablo 4.1.	Katılımcıların yaş, boy, kilo ve BMİ özellikleri.....	23
Tablo 4.2.	Katılımcıların BMİ sınıflamasının cinsiyete göre dağılımları.....	24
Tablo 4.3.	Katılımcıların okudukları sınıf, cinsiyet , anne-baba öğrenim durumları, sosyo-ekonomik ve kronik hastalık özellikleri.....	25
Tablo 4.4.	Katılımcıların aile ile geçirdikleri zaman, romantik ilişki durumu, algıladıkları fiziksel görünüş ve memnuniyeti durumu, filtre kullanma durumları.....	27
Tablo 4.5.	Katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri zaman ve kullandıkları sosyal medya türü.....	28
Tablo 4.6.	Katılımcıların sosyal medya bağımlılık ölçeği puanları.....	29
Tablo 4.7.	Katılımcıların Sosyal medya bağımlılık durumları.....	29
Tablo 4.8.	Katılımcıların Yeme Tutum Testi Puanları.....	29
Tablo 4.9.	Katılımcıların yeme bozukluğu durumları.....	30
Tablo 4.10.	Katılımcıların yeme bozukluğu durumları ile yaş,boy, kilo ve BMİ özellikleri arasındaki ilişki.....	30
Tablo 4.11.	Katılımcıların okudukları sınıf, sosyo-demografik , anne-baba öğrenim durumları, sosyo-ekonomik ve kronik hastalık özellikleri ile yeme bozukluğu arasındaki ilişki.....	31
Tablo 4.12.	Katılımcıların aile ile geçirdikleri zaman, romantik ilişki durumu, algıladıkları fiziksel görünüş ve memnuniyet durumu, filtre kullanma durumları ile yeme bozukluğu arasındaki ilişki.....	33
Tablo 4.13.	Katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri zaman ve kullandıkları sosyal medya türü ile yeme bozukluğu arasındaki ilişki.....	35
Tablo 4.14.	Katılımcıların Sosyal medya bağımlılık durumları ile yeme bozukluğu durumu arasındaki ilişki.....	36
Tablo 4.15.	Katılımcıların yeme tutum testi ile ilişkili faktörlerin Lojistik Regresyon Analizi.....	36

SİMGELER VE KISALTMALAR

Ark	Arkadaşları
BHD	Büyüme hızı doruğu
BMI	Vücut kitle indeksi
Cm	Santimetre
Kg	Kilogram
M	Metre
m ²	Metrekare
Spss	Statistical Package for Social Sciences
Vb	Ve benzeri
YTT-40	Yeme Tutum Testi

1. GİRİŞ

Büyüme ve gelişme süreci genetik ve çeşitli çevresel faktörden etkilenen bir süreçtir. Bu süreçte en önemli çevresel faktör beslenmedir. Ergenlik döneminde yeterli ve dengeli bir beslenme ile büyüme ve gelişmeyi sağlanmalıdır. Ergen bireylerin doğru bir beslenme alışkanlığı kazanması, yeterli ve dengeli beslenmesi sağlıklı bir toplumun temelini oluşturmada önemli rol oynar (Kalli, 2021).

Ergenlik dönemi çocukluk döneminden yetişkinliğe geçiş dönemi olduğu için bireylerin ebeveynlerine bağlılığı azalır, karşı cinse ve sosyal çevrelerine olan ilgisi artmaktadır. Bu dönemde bireylerin dış görünüşlerine verdikleri önem artmakta ve beden imajlarından memnuniyetsizlik daha sık görülmektedir. Yeme davranış bozuklukları, bireylerin sağlıklı vücut algılarının bozulması sonucunda yeme tutumları ve davranışlarında bozuklukların ortaya çıktığı bir hastalık durumudur. Yeme bozukluklarına beden memnuniyetsizliği, kilo alma endişesi, düşük benlik saygısı ve kusursuz olma arzusu gibi etkenler yol açmaktadır (Büyük, Özdemir, 2015). Ergenlik ve çocukluk döneminde kazanılan yanlış beslenme alışkanlıkları, yetişkinlik döneminde birçok kronik hastalığın oluşmasında risk oluşturmaktadır.

Özellikle sosyal medyanın ergen bireylerin beden algısı konusunda bıraktığı etkiyle ergenlerde sağlıklı beslenme eğilimleri artmıştır (Sönmez, 2022). Sosyal medya terimi, dijital platformları ve karşılıklı etkileşim içeren medya türleri olarak tanımlanabilir. Sosyal medya, e-posta, metin, bloglar, mesaj panoları, bağlantı siteleri (çevrimiçi flört), oyunlar ve eğlence, uygulamalar ve sosyal ağ siteleri gibi formları içerir. Sosyal medyanın azalmış yüz yüze kişilerarası etkileşimlerle ilişkisi nedeniyle, ergenlerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerine ilişkin endişeler ortaya çıkmıştır (Vidal ve ark., 2020).

Mohsenpour ve ark. (2023) İran'da yaşayan 12-22 yaş arası ergen bireyler ve genç yetişkinlerle online olarak yaptığı bir çalışmada sosyal medya bağımlılığının yeme davranışına direkt olarak etkisi olduğu görülmüştür.

Günümüzde sosyal medyanın en büyük kullanıcı kitlesi ergen bireyler olduğundan ve yaşam tercihlerinin bu dönemde şekillenmesi nedeniyle bilinçsiz yönlendirmelere çok açık olabilecekleri için sosyal medyanın ergen bireyleri nasıl etkilediği incelenmelidir. Bu konuda literatürde daha çok yetişkin bireylerin incelendiği görülmüştür. Lise çağındaki gençlere yönelik çalışmalar sınırlıdır.

1.1. Amaç

Bu çalışmanın amacı Denizli ili Bozkurt İlçesi'ndeki lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile yeme tutumları arasındaki ilişkiyi saptamaktır.

1.2. Çalışmanın Hipotezleri

Hipotez 1. Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ile yeme davranış tutumları arasında bir ilişki vardır.

2. KURAMSAL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi, çocuklar için fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişmenin hızlı olduğu, yaşam boyu devam edebilecek davranışların büyük ölçüde olduğu, bilgi almaya ve alışkanlık kazanmaya en uygun oldukları ve yetişkinlik hastalıklarının gelişimi açısından ise en riskli dönemdir. Ergenlik, çocukluk dönemi ile bireyin yetişkin olması arasında kalan ve fizyolojik, psikolojik ve birçok alanı etkileyen değişimlerin başladığı bir dönem olarak tanımlanabilir. Bu dönemde bireyler kimliklerini kazanır, hayatlarında kendi seçimlerini yapar, geleceklerine yönelik yollarını belirler ve belirlediği yollar doğrultusunda geleceğe hazırlanmaya başlarlar. Stanley Hall, benzer biçimde ergenlik dönemini, insanlığın vahşilik ve uygarlık arası evresinin bir özümsemesi olarak düşünmektedir. Bu evrede hâlâ ilkel olan insan yavaş yavaş kültürünün temellerini anlamaya başlamaktadır. Ergenlik, Hall'a göre insan evrimindeki ilkelikten uygarlığa geçişi simgelemektedir. Bu nedenle ergenlik, çocuklukla yetişkinlik dönemi arasında çok önemli bir geçiş dönemi olarak görülmüştür. Ergenlik çağındaki gencin yabanilikle uygarlık arasında bir yerde olduğuna inanan Hall, ergenliği bir stres ve fırtınalar dönemi olarak nitelendirmiştir (Kulaksızoğlu, 2004).

Yavuzer'e (1998) göre ergenlik psikolojik, biyolojik, sosyal ve zihinsel bakımdan bir gelişim ve olgunlaşmayı kapsayan, çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine geçiş dönemi olarak tanımlanmıştır.

Kulaksızoğlu (2004) tarafından ergenlik, buluş çağı ile başlayıp ve vücutta büyümenin tamamlanmasıyla sona ermiş sayılan, insanlarda sosyal, duygusal, fizyolojik, hormonal, cinsel, bireysel ve zihinsel gelişme ve değişmelerin olduğu düşünülen evre olarak tanımlanmıştır. Unesco'nun tanımına göre ergenlik bireylerin, eğitim gördüğü ve hayat yolunu çizmeye çalıştığı için ekonomik özgürlüğüne kavuşamadığı ve medenî

durum olarak evli olmadığı bir gelişim dönemi olarak tanımlanmıştır. Bu dönemin fizyoanatomik belirtileri, kızlarda adetın başlaması ve göğüslerin büyümesiyken; erkeklerde ise yüzde ve vücutta kılların çıkması, sesin kalınlaşması ve testis büyümesidir. Genel olarak 13-22 yaşlar arasını kapsayan bir gelişim dönemidir. Ergenlik, kızlarda erkeklere göre daha erken başlar. Kızlarda 9-11 yaş aralığında başlarken, erkeklerde 11-13 yaş aralığında başlayabilir (Koç, 2004, Abalı, 2018). Ergenlikte fiziksel büyümenin en hızlı olduğu bu döneme ‘Büyüme Hızı Doruğu (BHD) adı verilir. Bu dönemde ergen, yetişkinlik döneminde alacağı boyun %80’ine kadar ulaşmış olacaktır (Koç, 2004). Hem fizyolojik hem de sosyal süreçleri içinde ergenler sağlık konusunda bağımsız olmayı isterler ve tavsiye almayı sevmezler (Akça, 2023).

Ergenlik dönemi 3’e ayrılmaktadır:

- Erken ergenlik (11–14 yaş),
- Orta ergenlik (15–17 yaş),
- Geç ergenlik (18–21 yaş)

olarak yaş gruplarına ayrılmıştır (Arıkan ve ark, 2013).

Ergenlik öncesi dönem çocukluktan ergenliğe geçişin başladığı, cinsel gelişmelerin olduğu dönemdir. Erken ergenlik döneminde bedensel ve cinsel açıdan gelişimin büyük bir bölümü tamamlanmıştır. Düşünce olarak da akranlarıyla özdeşleşirler.

Orta ergenlik dönemi ergen bireyler ve onlarla iletişim içerisinde olanlar için en yorucu dönem olarak tanımlanabilir. Bu dönemdeki ergenlerin yaşlılarıyla sosyal ilişkileri arttığından dolayı karşı cinsle ilgisi artabilir ve risk oluşturabilecek davranışlarda bulunması olasıdır. Riskli davranışların sonucunda madde bağımlılığı, istenmeyen gebelikler ve trafik kazaları gibi olaylar yaşanabilir. Geç ergenlik dönemi bireyin cinsellik, eğitim ve meslek gibi gelecek planlarının yoğunlaştığı geç ergenlik döneminde orta dönemdekilere kıyasla karşı cinsle daha fazla bağlanma durumu ortaya çıkar. Bu dönemde birey çocuk kimliğinden uzaklaşarak, yetişkinler gibi davranmak için bazı rol ve sorumluluklar üstlenir (Ardıç, 2008).

Ergenlik dönemlerinde bireylerde oluşan birçok değişim olmaktadır. Erkek çocuklarında ergenliğe geçiş testis hacminin büyümesi ile başlar. Ardından penis büyümesi gelir. Cinsel organda kıllanma başlar. Bunu takiben koltuk altında kıllanma ve

fiziksel değişiklikler devam eder. Bu dönemin tamamlanması ortalama 16-18 yaşa kadar sürmektedir (Abalı, 2018).

Bu süreçte meydana gelen fizyolojik değişikleri şu şekilde sayabiliriz:

- Kas yapısında artış
- Boy uzaması
- Seste kalınlaşma
- Kemik kitlesinde artış
- Adem elmasında belirginleşme
- Vücut kıllanması
- Bıyık ve sakalların çıkması

Kız çocuklarında ergenliğe geçiş göğüsler ve kalçada büyüme ile başlar. Regl başlangıcı ile süreç devam eder. Bunu takiben cinsel organ ve koltuk altında kıllanma gelişir. Bu dönemin tamamlanması 16-17 yaşlarına kadar sürmektedir (Abalı, 2018). Bu süreçte meydana gelen fizyolojik değişikleri şu şekilde sayabiliriz:

- Meme hacminde artış
- Boy uzaması
- Vücut yağ dokusunun artışı
- Kalçada genişleme
- Sivilce artışı

Ergen bireylerin duygusal gelişimlerini düşündüğümüzde ilk görülen duyguların yoğunluğundaki artış ve sık duygu değişimleri olacaktır. Söz konusu duygusal dalgalanmalar; karşı cinsle duygusal bağ kurma, utangaçlık ve çekingenlik, aşırı hayal kurma, kuşku durumları ve huzursuzluk, yalnız kalma isteği, çalışmaya karşı isteksizlik ve çabuk heyecanlanma gibi duygu durumlarıdır (Koç, 2004).

Bireylerden doğdukları günden itibaren birer cinsiyet olgusuyla beraber yaşamaya ve toplumun öngördüğü ve gerektirdiği biçimde yaşamaya yönlendirilmiştir. Kız çocuğu veya erkek çocuğu rollerini üstlenerek ergenlik dönemine girilir ve bu dönemde yetişkin olma yolunda kendi rollerinin farkına varmaya başlarlar. Ergenlik döneminde, bireyin cinsel yapısı ve yeterliliği konusunda ilk olarak bazı soruları, kuşku oluşmaktadır. Kendi cinsel yapısını, güç ve yeterliliğini, düşüncede veya eylemde başka bireyler ile karşılaştırma eğilimindedirler. Bu konuda başkaları tarafından

nasıl göründüğünü merak etmektedirler. Kendini dener; kendiyle yarışmaya kalkar. Zamanla, sağlıklı ergenin bu tür denemeleri, yarışmaları, kuşkuları azalır. Kendi cinsel yapısının ve yeterliliğinin tanınması ile cinsel kimlik duygusu olgunlaşır (Set, 2006). Ergen bireylerde meydana gelen bu değişimlerin sağlıklı bir biçimde gerçekleşebilmesi için yeterli ve dengeli beslenme önem taşımaktadır.

2.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Beslenme; yaşamsal faaliyetlerin sürdürülebilmesi, büyüme-gelişme, üreme, fiziksel olarak aktivite yapabilme, sağlığın devamlılığı kısaca yaşamın devamlılığını sağlayabilmek için besinlerin tüketilmesidir (Yılmaz, 2002). Beslenme, insanların karnını doyurmak veya canlarının istediğini yemek olarak tanımlanmamaktadır. Gelişigüzel beslenme insan sağlığını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir. Bilimsel doğrultuda beslenme, insan sağlığı olumlu yönde etkiler ve verimli yaşam sürecinin uzamasını sağlar. Beslenmede amaç; bireyin cinsiyetine, yaşına, çalışma hayatına ve özel durumlarına göre gerekli görülen enerjiyi ve çeşitleri 50'yi bulan besin öğelerinin her birini yeterli miktarlarda alınmasını sağlamaktır. Bu besin öğelerinin az veya aşırı tüketilmesi büyüme ve gelişme geriliği ve sağlığın bozulmasıyla sonuçlanır. Bu besin öğeleri tükettiğimiz besinlerle karşılandığı için, besinlerin uygun seçimi, hazırlanması, pişirilmesi, saklanması ve tüketilmesinde belirli kurallara uyularak besleyici değerlerini koruma, sağlık bozucu duruma getirmeme ve maliyeti en azda tutma beslenmenin diğer amaçlarındandır. Bu amaçlara uygun beslenme biçimi kısaca "yeterli, dengeli, sağlıklı ve ekonomik beslenme" olarak tanımlanır (Baysal, 1996).

Büyüme ve gelişme, beslenmenin bir ürünüdür. Toplumlarda beslenme durumu düzeldikçe, bireylerin boy uzunluklarında da artış olmaktadır. Örneğin, Japonya'da okullarda beslenme dersleri verilmeye başladıktan sonra, çocuklar ve gençlerin boy uzunluklarında önemli artışlar gözlemlendiği görülmüştür (Baysal, 1993).

Vücudun ihtiyacı olan besin öğeleri gerekli miktarlarda alınamazsa yeterli enerji oluşamayıp vücut dokuları sentezlenemediği için yetersiz beslenme durumu oluşur. Dengesiz beslenme durumu; insanın vücuduna gerektiğinden fazla besin alarak fazla alınan besin öğelerinin vücutta yağ olarak depolanmasına yol açması ve birey için

sağlıksız bir durumun oluşması ile açıklanabilir. Yeterli beslenildiği halde doğru besinler seçilemediği ya da pişirme yöntemlerinin yanlış kullanıldığı durumlarda bazı besin öğelerinden fayda sağlanamayabilir. Bu da besinin eksik alınması ve vücuttaki görevini yerine getirememesine neden olarak sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu durum dengesiz beslenme şekline bir örnektir (Özcan, 2009).

Beslenme konusundaki araştırmalar yetersiz beslenme kadar aşırı beslenmenin de sağlığı ve hayat uzunluğunu olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. İnsanların refah düzeyi arttıkça kronik beslenme yetersizliği durumundan aşırı beslenme durumuna geçmekte ve bunun sonucunda daha önce o toplumlarda ender görülen rahatsızlıkların sıklığında artış görülmektedir. Örneğin, kanser epidemiyolojisi üzerindeki araştırma sonuçları göstermektedir ki toplumların beslenme şekliyle belirli kanserlerin görülme sıklığı arasında bir bağlantı vardır. Aşırı beslenme sonucu koroner kalp, diyabet ve gut hastalıklarında gelişmiş ülkelerle petrol zengini ülkelerde aşırı ve hatalı beslenmeyle beraber artışlar gözlenmiştir. Bunun sonucunda, özellikle halkın sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirilmesi için yayınlar yapılmakta ve öneriler geliştirilmektedir (Baysal, 1993).

2.2.1. Ergenlik döneminde beslenme

Ergenlik döneminde büyüme hızlı olduğu için enerji ve besin öğelerine ihtiyaç artmıştır. Ergen bireyin artan ihtiyaçlarının karşılanmasında bazı sorunlar ortaya çıkabilir. Bu sorunların bir bölümü ergenin yaşam şekliyle, bir bölümü ise bilinçsizlik nedeniyle kazanılan hatalı alışkanlıklarla ilgili olabilir. Sorunların giderilip, gencin sağlıklı büyüme ve gelişmesini sağlayacak beslenme koşullarına kavuşturulmasında ve ileriki yaşamında sağlığını olumlu etkileyecek alışkanlıkların kazandırılmasında aileye, okula ve toplumun diğer kurumlarına önemli görevler düşmektedir.

Ergen bir bireyin beslenmesi değerlendirilirken şu hususlara dikkat edilmelidir:

- Boy-kilo ölçülerek bir önceki boy ve kilosu ile karşılaştırılmalıdır. Mevcut bir kilo kaybı, aşırı kilo artışı ve büyümede gecikme varsa kaydedilmelidir.
- Fiziksel aktivite durumu sorulmalıdır.
- Gün içinde kaç öğün yediği ve yedikleri yemeğin niteliği belirtilmelidir.

- Cinsel gelişimi ile “menstruasyon” öyküsü alınmalıdır (Erkan, 2011).

Ergenlerin yeme alışkanlıklarını çevresel olarak büyüme serbestliği, artan sosyal hayat katılımı ve çoğunlukla ergenlerin fiziksel aktiviteleri etkileyebilir. Beslenme şekilleri genellikle ev dışındadır ve hızlı hazır yiyeceklerden oluşur. Bağımsızlıklarının artması nedeniyle zamanla kendi kendilerine yemek sipariş etmeye ve yemek hazırlamaya başlarlar (Gümüş, 2009).

2.2.2. Ergenlikte besin gereksinimleri

Ergenlik döneminde büyüme gelişme ve fiziksel aktiviteler için ek enerjiye gereksinim vardır. Erkeklerin kızlara göre daha fazla enerjiye ihtiyacı vardır. Ergenlik dönemindeki kızların 2200 kalori, erkeklerin ise günde yaklaşık 2600-2800 kalori almaları gerekmektedir. Çocukluk dönemine göre ergenlik döneminde gereken kalori miktarları oldukça fazladır. Bu gereksinimlerin karşılanabilmesi için ergenlerin beslenmelerinde farklı protein kaynaklarını, düşük yağlı süt ürünlerini, çeşitli ve renkli meyve sebzeleri bulundurmaları gerekmektedir. Bu dönemdeki enerji ve besin eksikliği pubertenin gecikmesine ve büyümenin geri kalmasına neden olmaktadır. Yetersiz enerji alımı ise düşük kalorili diyetler uygulama, ekonomik düzeyde gerilik veya herhangi bir kronik hastalık ile ilişkili olabilir.

Protein insan vücudunda bağ dokunun gelişimi ve devamlılığı, hücre yenilenmesi için gerekli bir besin ögesidir. Protein gereksinimi büyüme gelişme çağlarında, gebelik-emziliklik dönemlerinde, hastalık veya cerrahi girişimler sonrasında artar. Ergenlerin günlük ihtiyacı ortalama olarak yaklaşık 45-60 gram arasındadır. Kızlarda 0,8 g/kg/gün, erkeklerde 1 g/kg/gün protein alımı bu gereksinimi karşılamaktadır. Büyüme-gelişme için gerekli protein miktarı erkeklerde 15-18 yaş arasında, kızlarda 11-14 yaş arasında daha fazla olmaktadır. Bu miktarlar et, tavuk, balık, yumurta ve süt ürünlerinden karşılanabilir. Yeterli protein vücuda sağlanmadığında büyüme gelişmede, cinsel olgunlaşmada gerilik ve yağsız vücut kütlelerinde azalma görülmektedir. Yeterli karbonhidrat alınmadığında ise protein enerji kaynağı olarak kullanılır.

Beslenmede en önemli enerji kaynağı karbonhidratlardır. Meyve-sebze, tahıllar karbonhidrattan zengin gıdalardır. Bu gıdalar aynı zamanda diyetteki önemli lif

kaynaklarıdır. Günlük toplam kalorinin %55-60'ı karbonhidratlardan sağlanmalıdır. Sükroz, fruktoz gibi basit şekerler kalorinin %10-25'ini geçmemelidir.

Ergenlerde normal büyüme ve gelişme için yağ grubu besinlere ihtiyaç vardır. Yağlar toplam kalorinin %30'unu, doymuş yağ asitleri de %10'unu geçmemelidir. Günlük 2200 kalori alacak ergen için 73 g/gün, 2800 kalori alacak ergen içinse 93 g/gün yağ alımı uygun olarak kabul edilebilir (Erkan, 2011).

Ergenler için günlük tüketimi önerilen su miktarı, 14-18 yaş arası erkeklerde 2500 mL, kızlarda 2000 mL'dir (TÜBER, 2015).

2.2.3. Ergenlik döneminde beslenme sorunları

Bu dönemde görülen en yaygın beslenme sorunu öğün atlamadır. Ergen bireyler ebeveynlerini dinlememe ve bilinçsiz beslenme çabalarıyla kendilerini sağlıksız yollara sokabilmektedir. Türkiye Beslenme Rehberine göre (2015) ergenlerin en sık atladığı öğün kahvaltı olarak görülmüştür. Ergen kızlar arasında süt ve süt ürünlerinin tüketiminde azalma dikkat çekmiştir. Bu grupta günlük tüketim yaklaşık 165 g/gün olarak tespit edilmiş ve yetersiz olduğu belirtilmiştir. Okullarda kantinlerde satılan sağlıksız, besin değeri düşük ve enerji değeri yüksek paketli yiyecekler ergenlik dönemindeki bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını değiştirmektedir. Bu dönemde en çok görülen beslenme sorunları D vitamini, kalsiyum ve iyot yetersizlikleri, demir yetersizliği anemisi, şişmanlık ve yeme davranışı bozuklukları olarak sayılabilir.

2.2.3.1. Kalsiyum ve D vitamini yetersizliği

Büyümenin hızlı olduğu ergenlik döneminde kemik yapımı hızlıdır ve kalsiyum gereksinmesi artar. Bu dönemde kalsiyum gereksinmesinin karşılanması ve yeterli miktarlarda kalsiyum alımı önemlidir. Güneş ışınlarıyla deride ve böbreklerde sentezlenen D vitamini ergenlik döneminde kalsiyum ve fosfor metabolizmasıyla birlikte kemik sağlığında önemli rol oynamaktadır. D vitamini eksikliğinin ergenlik dönemindeki kızlarda, erkeklere nazaran daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca obez bireylerde de, güneş ışığının yeterli alınamaması ve derinin altındaki yağ dokusunda D vitamininin

tutulması nedeniyle biyoyararlanımının azalması sonucu, eksikliğinin yüksek olduğu öne sürölmüştür (Andıran ve ark., 2012). Tükettiğimiz besinlerle gereksinimi karşılanamaz. D vitamininin deride oluşabilmesi için güneş ışınlarının dik gelmediği zaman diliminde günlük 15-20 dakika güneşlenmek önerilmektedir.

2.2.3.2. Anemi

Demir yetersizliği anemisinin çoğunlukla göröldüğu risk gruplarından biri çocuk ve ergenlerdir. Bunun en önemli nedenleri; yetersiz tüketim, azalmış gastrointestinal demir emilimi ve erkeklerde kas dokusu yapımı, kan hacmi artışı ve kızlarda menstruasyonla olan kayıplar sonucu artmış ihtiyaçtır. Ergen beslenmesinde vücut tarafından daha kolay emilebilen hem demirden zengin besinler tercih edilmelidir. Demir emilimini artırmak için hem olmayan demir kaynakları (tavuk, hindi, yumurta, kurubaklagiller, pekmez, kuru meyveler, tahıllar ve zenginleştirilmiş tahıl ürünleri) C vitamininden zengin besinler ile birlikte tüketilmelidir.

2.2.3.3. İyot yetersizliği

İyot yetersizliği yetersiz alıma bağlı olarak gelişir. Yetersizlik durumunda; guatr, hipotroidizm, mental sağlığın bozulması ve fiziksel gelişmedeki yavaşlama ve kretenizm yaygın olarak görölen bozukluklardır. Ayrıca iyot yetersizliği düşük IQ puanlarıyla da ilişkilendirilmiş olup IQ puanında 13,5 puan düşüklüğe neden olabilir. Ailelere verilecek eğitimlerle tuz tüketimlerini azaltmaları ve iyotlu tuz kullanımının teşviki sağlanmalıdır.

2.2.3.4. Şişmanlık

Dengesiz beslenmeye bağlı gelişen şişmanlık; büyüme geriliğine, azalmış fiziksel gelişime, ileri yaşlarda beslenmeye bağlı kronik hastalıkların görölme riskinde artışa neden olur. Ergenlik döneminde şişmanlığın önlenmesinde bireylerin fiziksel aktivite yapmaya yönlendirilmesi aktif bir yaşam için özendirilmesi ve sağlıklı beslenme

konusunda bilinçlendirilmesi önemlidir. Bu dönemde öğrenilen ve alışkanlık edinilen sağlıklı yaşam biçimi gelecek dönemlerde birçok kronik hastalık için risk faktörü oluşumunu engelleyecektir.

2.2.4. Yeme davranışı bozuklukları

Yeme bozuklukları; sağlığı, psikolojik ve sosyal işlevselliği bozan kalıcı bozulmuş yeme davranışı olarak tanımlanabilir. Yeme bozukluğu olan bireyler gerektiğinden fazla veya gerektiğinden az miktarda beslenebilir, kusabilir, yemeyi reddedebilir veya sonuç olarak hayatını tehdit eden sorunlara yol açabilecek egzersizler ya da diyetler yapabilirler (Doğan, 2021).

Anoreksiya nervoza; aşırı düşük vücut ağırlığı, takıntılı şekilde kilo alma kaygısı, çarpık beden algısı ile karakterizedir (DSM-5, 2013). Anoreksiya Nervoza tüm yeme davranış bozukluklarının arasında mortalitesi en yüksek olan tiptir (Lewis, 2019).

Bulimiya Nervoza; kilo alımını önlemek için, tekrarlayan tıkanırmasına yeme ataklarına ve tekrarlayan telafi edici davranışlarda bulunulmasıyla karakterizedir. Yeme atakları sırasında tüketilen besinler genel olarak kalorisi yüksek besinlerdir. Atak sonrası dengeleme için kusma, laksatif ya da lavman kullanma, kendini aç bırakma gibi takıntılı davranışlar sergilenmektedir (Hekimoğlu, 2019).

Tıkanırmasına Yeme Bozukluğu genel olarak yaklaşık 2 saat içerisinde insanların yiyebileceği yiyecek miktarından çok daha fazlasının yenildiği ve bu davranış üzerinde kontrolün sağlanamadığı hissiyle eşlik eden, tekrarlayan tıkanırmasına yeme atakları olarak tanımlanabilir. Tıkanırmasına yeme atakları, kişide suçluluk duygusu ve sıkıntı hissiyatı oluştururken, 3 ay boyunca ortalama olarak haftada 1 kere gerçekleşmesi ile tanı konulmaktadır (Hekimoğlu, 2019).

Ergenlerde görülebilecek olan bozulmuş beden algısı ve düzensiz yeme veya egzersiz davranışından kaçınmaları sağlanmalıdır. Ölçsüz yeme, tıkanırmasına yeme, kusma, bozulmuş beden algısı ve şişmanlık korkusu gibi düzensiz yeme davranışları yaygın olarak ergenlerde, yeme bozuklukları ise her yaşta görülür. Yeme bozukluğu riskini azaltmak için ergenlerin; yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının desteklenmesi, çeşitli beden algısı ve vücut şekillerine ulaşma ile ilgili ısrarlardan

kaçınılması, kalori kısıtlı diyetler veya zararlı kilo kontrolü davranışlarından (örn; yediklerini kusma, aşırı laksatif kullanımı) kaçınılması, ruhsal sağlığının korunmasına yönelik çalışmalar önerilir (TÜBER, 2015).

Ergenlerde sosyal medya ve günlük yaşamda fiziksel görünüm karşılaştırmasının yeme tutum bozukluğu ile ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada, ergenlerin sosyal medyada da fiziksel görünümlerini başkaları ile karşılaştırdıkları ve bunun yeme tutum bozukluğu gelişmesi açısından gerçek hayattaki fiziksel görünüm karşılaştırması kadar riskli olduğu saptanmıştır (Acar, 2020). Bu nedenle ergenlerin yeme davranış bozukluğu riski taşımada sosyal medyanın rolü yüksektir.

2.3. Sosyal Medya

İnternet sürekli gelişen, yenilenen ve kullanımı giderek yaygınlaşan günümüz dünyasının en önemli iletişim ağıdır. Günlük yaşamın hemen her alanında giderek daha yaygın bir şekilde kullanılan, yaşam rutinlerini köklü biçimde değiştiren, toplumsal yaşamın bazı gerekleri nedeniyle kullanım yoğunluğu sürekli artan ve ihtiyaçlar açısından düşünüldüğünde neredeyse insan vücudunun bir uzantısı haline gelen internet ortamı, bilgisayar, cep telefonu, tablet bilgisayarlar kısacası sayısal teknolojilerin tamamı medya başlığı altında toplanabilir (Kara, 2013). Üretilen bilgiyi saklamak, paylaşmak ve bilgiye ulaşmak gibi birçok nedenle kullanılmaktadır Bu teknoloji tüketimin yanında üretme imkânı da sunmaktadır (Özgür, 2020). Bu gelişmeler ile beraber sosyal medya da günümüzde gelişmeye devam etmektedir. Bireylerin kendi çevrelerinden dünyanın geri kalanına kadar geniş çaplı bir mecrada olup bitenlerden haberdar olması ile ürün ve hizmetlere dair bilgi edinmesi, boş zamanlarını geçirip eğlenmesi gibi işlevleri sosyal medya kanalları tarafından karşılanmaktadır. Bu sebeple sosyal medya kanalları günlük yaşamımızda etkili bir göreve sahiptir. Bireyler sosyal medya kanallarını kullanarak birtakım ihtiyaçlarını karşılamakta ve bu kanallardan elde ettiği doyumlarla psikolojik olarak gerginliklerini azaltıp rahatlamaktadır. Sosyal medya kanalları fizyolojik, psikolojik ve kültürel gereksinimlerin karşılanması konusunda gündeme gelir. Sosyal medya ile kullanıcıların mekân, zaman ve denetleme olmaksızın içerik üretmesi, ürettiği içeriği yayması, yeniden üretmesi ve bu döngünün süreklilik halinde devam etmesine

olanak tanıyan internet çağında, daha çok ön plana çıkmıştır. Ayrıca sosyal medya kanalları gibi bazı araçların kullanıcıların ilgi alanlarına yönelik sunduğu altyapı da onların kendi beklentilerine göre tercihler geliştirme konusunda özgür oldukları gerçeğini akla getirir. Bu sebeple sosyal medya çağının, bireylerin aktif biçimde ve kendi yararlanımları bakış açısından kitle iletişim tercihlerini değiştirdiği gözlenmektedir (Aktan, 2018). İlk çıkarılan sosyal medya araçları hali hazırda ilişkileri olan insanları bir araya getirme amacına sahipken sosyal medya gelişmeye devam etmiş ve sonunda çok geniş bağlantı ve iletişim kapasitesiyle günümüzde kullandığımız boyutlarda platformlar olarak süregelmiştir (Uluç, Yarcı, 2017). Öyle ki artık Dünya üzerinde meydana gelen bir doğal afet saniyeler içinde tüm insanlığın ulaşabileceği ve görsel olarak da tanık olabileceği evrensel boyut kazanmıştır. İnsanlar afet durumlarında yardım çığlıklarını sosyal medya üzerinden birçok insana iletebilmiştir. Afet durumlarında bile bu denli gereklilik arz eden sosyal medya günümüzde kesintiye uğradığında bireyleri tedirgin eden bir hal alma durumuna gelmiştir. Bu yeniliğe ayak uydurmaya çalışan TV, radyo gibi tek taraflı yayın organları da yayın sırasında sosyal medya hesaplarından izleyicilerinin yorum yapmalarını sağlayarak bu alışagelmış programların da artık interaktif özellik kazanması sağlanmıştır. Günümüzde en çok kullanılan sosyal medya platformları şunlardır:

Facebook: Harvard Üniversitesinde öğrenci olan Mark Zuckerberg tarafından 2004 yılında oluşturulmuştur. Facebook, öncelikle Harvard öğrencileri için kurulmuş olup daha sonra Boston civarındaki okulları da içine alan Facebook, kısa zaman içerisinde Ivy Ligi okullarının tamamını kapsar hale geldi. İlk sene içerisinde de Amerika Birleşik Devletleri'ndeki bütün okullar Facebook'ta yer alıyordu. İlk zamanlar sadece okulun eposta adresiyle üye olunabiliyordu. Zamanla ağ içine liseler ve bazı büyük şirketler de katıldı. 11 Eylül 2006 tarihinde ise bazı yaş sınırlandırmalarıyla Facebook bütün e-posta adreslerine açık hale getirildi. Kullanıcılar istedikleri ağlara okulları, çalışma ofisleri ya da yaşadığı yerler üzerinden katılım sağlayabilmektedirler (Oyman, 2016). Facebook, bireylere sosyal ağlar üzerinden arkadaş edinme, arkadaşlarla iletişim kurabilme ve bilgi alış verişinde bulunabilme olanağı sağlayan bir sosyal paylaşım sitesidir. Facebook, bireyler arasında güçlü bir iletişim ağı oluşturma özelliğiyle, günümüzde kitleler tarafından en fazla ziyaret edilen sosyal iletişim ağlarından birisidir. Facebook'un bu denli hızlı yayılması ve insanlar tarafından kullanılmasının altında, sitenin kullanıcılarına

sanal sosyalleşme, eğlence, iletişim, oyun, paylaşım, bilgi edinme, gündemi takip etme ve yayıncı olma gibi birçok imkânı vermesi yatmaktadır.

Twitter: Kelime anlamı olarak “kuş cıvıltısı” demektir. 2006 yılında Jack Dorsey ve arkadaşları tarafından oluşturulmuştur. Twitter en fazla 140 karakterden oluşan metinlerin yazılmasını ve paylaşılmasını sağlayan bir sosyal medya platformudur. Anında mesaj aktarma imkanı sağlaması, Twitter’i en popüler sosyal medya araçlarından biri haline getirmiştir. Twitter, 2008 yılında ABD Başkanlık seçimlerinde Barack Obama tarafından seçim kampanyalarında sıklıkla kullanılmıştır. Günümüzde birçok politikacı, devlet adamı, müzisyen, yazar, sanatçı, tanınmış kişiler, kurumsal yapılar vs. Twitter’i faal biçimde kullanmaktadır.

Youtube: Bir video yükleme ve paylaşım sitesidir. YouTube, günümüzde birçok insanın video paylaşmasına ve izlemesine imkân veren sosyal medya platformudur. 2007’de İngiltere Kraliçesi YouTube’da “Kraliyet Kanalı”nı faaliyete geçirmiştir. 2011’de İngiltere’deki Prens William ile Catherine Middleton’ın evlilik töreni YouTube üzerinden 188 ülkede canlı olarak izlenmiştir.

Linkedin: 2003 yılında profesyonel iletişim ağı olarak oluşturulmuştur. İnsanlar eğitim durumlarını, iş tecrübelerini, bilgi ve yeterliliklerini LinkedIn üzerinden paylaşabilmektedir. Bu özelliğiyle LinkedIn insanlara geniş bir iş çevresiyle temas olanağı sağlamaktadır.

Instagram: 2010 yılında Kevin Systrom ve Mike Krieger adlı iki girişimci tarafından oluşturulmuştur. Instagram, kullanıcılarına fotoğraf ve videolarını paylaşma olanağı sağlayan bir dijital platformdur (Uluç, Yarcı, 2017). Cohen’in yapmış olduğu çalışmada (2016) ünlü kişilerin özel hayatlarını ve toplum yararına kampanyalarını en çok instagram üzerinden paylaştıklarını; bu sebeple sosyal medya kullanıcılarının instagram yoluyla ünlü kişileri takip ettiklerini bildirmiştir.

Snapchat: Snapchat, Stanford Üniversitesinde öğrenci olan Evan Spiegel, Bobby Murphy ve Reggie Brown tarafından 2011 yılında kurulan ve kişilerin birbirleriyle süre olarak kısıtlı fotoğraf veya video paylaşmasına olanak veren sosyal medya uygulamasıdır. Snapchat’i diğer sosyal medya uygulamalarından ayıran özellik paylaşımların belirli bir süre sonra tamamen kaldırılması ve özellikle gençlerin farklı bir iletişim aracına karşı ilgili olmaları ile çabuk benimsenmesidir (Ayhan ve ark., 2017).

Tiktok: 2016 yılında kurulmuştur. Video oluşturma ve paylaşma ve ayrıca canlı yayın imkânı sağlayan popüler bir sosyal medya uygulamasıdır. Her yaştan kullanıcıya sahiptir (Şen, 2021).

Whatsapp: 2009 yılında Jan Koum tarafından kurulmuştur. Dünya çapındaki en popüler anlık mesajlaşma uygulaması olan WhatsApp, mesaj alışverişi için kullanılan bir uygulamadır. Kullanıcılar mesaj, resim, video ve sesli mesajlar ile bir kişi veya gruplar ile iletişim kurabilmektedir. Ayrıca kullanıcılar görüntülü ve sesli konuşma olanağına da sahiptir (Şen, 2021).

Türkiye İstatistik Kurumu 2016 verilerine göre, Türkiye’de internet kullanıcılarının oranı %61,2’dir. Sosyal medya kullanıcılarının oranı da %82,4’tür. 2019 verilerine bakıldığında internet kullanıcıları oranının %75,3’e çıktığı, sosyal medya kullanıcıları oranının ise %81,4’e düştüğü görülmektedir. 2019 yılında kızlarda (%81,8) erkeklerde (%68,9) oranıyla daha çok internet kullandığı belirtilmiştir (TÜİK, 2019).

2022 TÜİK verilerine göre İnternet kullanım oranı, 16-74 yaş grubundaki bireylerde 2021 yılında %82,6 iken 2022 yılında %85,0’e yükselmiştir. Erkeklerin İnternet kullanım oranının 2022 yılında %89,1, kadınların ise %80,9 olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin %82,7’sinin, 2022 yılının ilk 3 ayını kapsayan dönemde İnterneti düzenli olarak kullandığı görülmüştür. Düzenli olarak İnternet kullanan erkeklerin oranı %86,9, kadınların ise %78,6 oldu. Bireylerin en fazla kullandıkları sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları %82,0 ile WhatsApp, %67,2 ile YouTube ve %57,6 ile Instagram olarak belirtilmiştir. En fazla kullanılan sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları cinsiyete göre incelendiğinde; erkeklerin en fazla %85,9 ile WhatsApp, %70,8 ile YouTube ve %61,5 ile Facebook uygulamalarını, kadınların ise %78,1 ile WhatsApp, %63,7 ile YouTube ve %55,9 ile Instagram uygulamalarını kullandığı gözlenmiştir(TÜİK, 2022). TÜİK 2021 Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması incelendiğinde düzenli cep telefonu/akıllı telefon kullanan 6-15 yaş grubundaki çocukların %32,3’ü cep telefonu/akıllı telefonunu en az 30 dakikada bir kontrol ettiği belirtilmiştir. Bu oran, erkek çocuklarında %32,8 iken kız çocuklarında %31,7 olduğu tespit edilmiştir. Düzenli cep telefonu/akıllı telefon kullanan ve her yarım saatte bir cep telefonu/akıllı telefonunu kontrol ettiğini belirten 11-15 yaş grubundaki çocukların oranı %43,5 iken 6-10 yaş grubundaki çocukların oranı %16,5 olarak

belirtilmiştir (TÜİK, 2021). Yaş grubu arttıkça çocukların telefonu kontrol etme oranı artmıştır. Düzenli cep telefonu/akıllı telefon kullanıp en az 30 dakikada bir telefonunu kontrol eden, uyumadan önce en son ve uyandıktan sonra ilk yaptığı şey telefonunu kontrol etmek olan, televizyon izlerken ve başkalarıyla yemek yerken dahi telefon kullanan çocukların oranı %3,7 iken bunlardan en az birini yapan çocukların oranı %52,4 olarak tespit edilmiştir (TÜİK, 2021).

Verilere bakıldığında internet ve sosyal medya kullanımının cinsiyet fark etmeksizin toplumun $\frac{3}{4}$ 'ünden fazlasında kullanıldığı, bu nedenle internet ve sosyal medyanın toplumu nasıl etkilediğini ve özellikle de gençler üzerindeki etkilerini inceleyen birçok bilimsel çalışmanın yapılmasına ihtiyaç durumu artmıştır.

2.3.1.Sosyal Medya Bağımlılığı

Çiftçi (2018) çalışmasında sosyal medya bağımlılığının yol açtığı bozukluklara şu şekilde değinmiştir:

“ *Sosyal medya kişinin;*

- *Günlük iş ve eylemlerini engelliyorsa,*
- *İkili ilişkilere geçişte başarısızlığa neden oluyor ise,*
- *Hesaplarını kontrol etmediği her an huzursuz olup endişeleniyorsa,*
- *Akademik başarısını etkiliyorsa,*
- *Sanal durumları gerçeklik zannediyorsa,*
- *Algı eksikliği, dikkat dağınıklığı yaratıyor ise,*
- *Önceden olmayan; sonradan meydana gelen vücut fonksiyonlarında bozukluğa (panik atak, stres, öfke) sebep oluyorsa*

bu bir bağımlılık derecesine ulaşmış demektir.”

Sosyal medya bağımlılığını ve gelişim sürecini Deniz (2018) çalışmasında; günümüzde bireylerin interneti yoğun bir biçimde kullandığını ve zamanlarının çoğunu sosyal medya araçlarında geçirdiğini belirtmiştir. Bu sosyal mecraların sunduğu çeşitli kanallar ile yetişkin çocuk demeden toplumun her kesimi için cazibe merkezi haline gelmiş olup, bu ilgi sonucunda çocukların ve gençlerin seçme şansı olmadan denetleme yapılmadan zararlı zararsız tüm içerikleri bilinçsizce maruz kalmasına sebep olduğunu

belirtmiştir. Bu tür ortamların aşırı kullanımına bağlı olarak bağımlılık tehditinin gelişebileceğine dikkat çekmiştir.

2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığına Yol Açan Etmenler

Yapılan araştırmalarda sosyal medya bağımlılığını tetikleyen altı unsura ulaşılmıştır. Bunlar; nevroitiklik, kaygılı bağlanma stilleri, gelişmeleri kaçırma korkusu, mental hastalıklar ergenlik dönemi ve bireyin dışa dönüklüğüdür (Gezgin, 2019).

Kaygılı Bağlanma Stilleri: Sosyal medya kurulan ilişkilerin sürdürülmesi ve geliştirilmesi için de kullanılmaktadır. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler bağlanma ve yakınlık kurma korkusu yaşadıklarından ve kurdukları ilişkilerde mesafe koyma ve güven arama isteklerinden dolayı kişilerle yüz yüze iletişim kurmak yerine sosyal medya iletişimini tercih ederler.

Nevrotiklik: Duygusal dengesizlik olarak da nitelendirebileceğimiz nevroitiklik, sosyal medya bağımlılığına yol açan etmenlerden biridir. Bu kişiliğe sahip bireyler, sosyal medyada diğer bireylerle iletişim kurmayı, yüz yüze iletişim kurmaya tercih ederler.

Gelişmeleri kaçırma korkusu: gelişmeleri kaçırma korkusu genellikle kişinin yakın çevresinin kişi olmadan eğlenceli vakit geçirdiğini sanmasıyla sürekli yakın çevresini takip etme isteğinden kaynaklanır. Bu nedenle kişi sosyal medya platformlarından uzaklaşamaz ve sürekli güncel kalma kaygısı taşımaktadır (Kartol, 2020).

Ergenlik dönemi: Yapılan çalışmalarda sosyal medya kullanımının ergenlik çağındaki bireyler arasında oldukça yaygın olduğu gösterilmektedir. Ergenlik döneminde birey kendini ait hissedebileceği bir grup veya bir fikir akımı arayışı içindedir. Bu arayışı için yakın çevresinden cevap alamayan ergen bireyler sosyal medyaya yönelebilirler. Bu durum, ergenlerin sosyal medya bağımlılığına karşı daha meyilli hale gelmelerine neden olmaktadır (Avcı, 2016).

Dışa dönüklük: Dışa dönük bireyler çevreleriyle olan bağlantılarını azaltmamak ve daha da geliştirebilmek için sosyal medyayı kullanmaktadır. Bu kullanım sorunlu bir hal alabilmektedir. Ancak bağımlılığa yol açan diğer etkenlerle karşılaştırıldığında, yüz

yüze iletişimde de başarılı olmaları nedeniyle dışadönük bireyler açısından sosyal medya bağımlılığı daha az kaygı verici olarak nitelendirilmektedir (Gezgin, 2019).

Mental hastalıklar: sosyal medya bağımlılığına yol açan etmenler arasında depresyon, yalnızlık ve anksiyete gösterilmektedir. Bireyler bu hastalıklarla baş etmektен kaçtığında veya sağlıklı yollarla baş edemediğinde sosyal medya platformlarına daha çok yönelebilmektedir (Çınar, 2019).

2.3.3. Sosyal Medyanın Ergenlere Etkisi

Sosyal medya platformları genel olarak gençlerin dünya görüşlerini şekillendirmektedir. Her bireyin bambaşka bir dünyası varken bu platformlar içinde kalıplara girerek toplumun ve sosyal medyanın taleplerine uyum sağlamaya çalışmaktadırlar. Daha fazla popüler olmak, daha fazla beğeni almak için sürekli aktif kalarak yaşantılarını paylaşmaktadırlar (Oyman, 2016). Bunun sonucunda beklentileri karşılamaya ve daha çok beğenilmeye çalışan ve istediğini elde edemediğinde daha da sosyal medyaya takılıp kalan ve gerçek dünyayla bağdaştıran bireyler ortaya çıkmıştır.

Dünyadaki sosyal medya bağımlılığı tedavi örnekleri, bir kliniğe yatarak bu travmalardan kurtulmak olarak gösterilmiştir. Ülkemizde ise MEB ve RTÜK iş birliği ile krizin oluşmaması için bir yol izlenmektedir. Bu yol; medya okuryazarlık eğitimidir. Bu yolun okullarda doğru şekilde uygulanabilmesi ile travmatik durumların azaltılabileceği savunulmuştur (Çiftçi, 2018).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Tipi

Araştırmamız kesitsel tipte bir araştırmadır.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu çalışma Denizli ili Bozkurt ilçesinde 2022-2023 eğitim öğretim yılı içerisinde öğrenim gören lise öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Denizli ili Bozkurt ilçesinde bulunan liseler; Bozkurt Çok Programlı Anadolu Lisesi ve Bozkurt Spor Lisesidir. Bozkurt Çok Programlı Anadolu Lisesinde 242, Bozkurt Spor Lisesinde 269 öğrenci öğrenim görmektedir. Çalışmada örneklem seçilmemiş, tüm evrene ulaşılması hedeflenmiştir. Öğrencilere Veli izin formu verilmiştir (Ek-1). Bununla birlikte veli izini alınamayan öğrenciler çalışma dışı bırakılmıştır. Sonuç olarak 214 öğrenciye ulaşılmıştır

3.3.Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi

Çalışmaya katılacak öğrencilerin velilerine veli onam formu gönderilip velileri tarafından katılımı onaylanan öğrenciler çalışmaya dahil edilmiştir. Verileri toplamak için 3 bölümden oluşan bir anket formu düzenlenmiştir. Düzenlenen anket formunun ilk bölümünde demografik verileri de içeren kişisel veri formu, 2. Bölümünde ergenler için

sosyal medya bağımlılık ölçeği ve son bölümde yeme tutum testi (YTT-40) yer almıştır (Ek-2). Veriler yüz yüze görüşme yöntemiyle toplanıp, katılımcıların ağırlık ve boy ölçümleri katılımcıların sözlü beyanlarıyla alınmıştır.

3.3.1. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği

Van Den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg (2016) tarafından geliştirilen sosyal medya bağımlılığı ölçeği kısa formunun Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği İbrahim TAŞ (2017) tarafından yapılmıştır. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .76 olarak bulunmuştur. Faktör analizi sonucunda toplam varyansın % 35'ini açıklayan 9 maddeli tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek maddeleri faktör yük değerlerinin .52 ile .66 arasında değiştiği görülmektedir. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı .84 ve Bartlett Küresellik Testi χ^2 değeri ise 587.545 ($p < .000$) olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin tek boyutlu yapısının iyi uyum verdiği görülmüştür [$\chi^2=61.29$, $df=27$, $\chi^2/df=2.27$ RMSEA=.058, RMR=.009, S-RMR=.045, GFI=.96, AGFI=.93, CFI=.93, NNFI=.91, IFI=.93]. Sonuç olarak SMBÖ-KF'nun ergenlerde sosyal medya bağımlılığını ölçmede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmektedir Ölçek 0-1 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten 5 ve üstü puan alanlar sosyal medya bağımlısı olarak düşünülebilir (DSM V çevrimiçi oyun bozukluğu kriterleri esas alınarak) (Taş, 2017).

3.3.2. Yeme Tutum Testi

YTT-40 likert tipte bir ölçektir. Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilmiş, Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Savaşır ve Erol (1989) tarafından yapılmıştır. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.70 bulunmuştur. Ölçek, yeme bozukluğu olan hastaların yanı sıra yeme tutumunun taranması ve değerlendirilmesi amacıyla da kullanılmaktadır. Ölçekte önermelere “daima”, “çok sık”, “sık sık”, “bazen”, “nadiren” veya “hiçbir zaman” yanıtlarından birini işaretlenmektedirler. Maddelerden 1, 18, 19, 23, 27, 39 için bazen 1 puan, nadiren 2 puan, hiçbir zaman 3 puan ve diğer seçenekler 0 puan olarak değerlendirilir. Ölçeğin diğer maddeleri için ise daima 3 puan,

çok sık 1 puan ve diğer seçenekler 0 puan olarak hesaplanır. Sonuçta ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar toplanarak ölçeğin toplam puanı elde edilir. Yüksek puan yeme tutumundaki bozulmayı göstermektedir. Yeme Tutum Testi >30 ise yeme davranış bozukluğu vardır (Özvurmaz ve ark., 2018).

3.3.3. Kişisel Özellikler

Çalışmamızın bağımsız değişkenleri; öğrencilerin yaşları, sınıfları ve cinsiyetleri, öğrencilerin ağırlıkları ve boyları, öğrencilerin annelerinin ve babalarının öğrenim durumları, öğrencilerin aylık gelir durumları, öğrencilerinin aile durumları (geniş-parçalanmış-çekirdek), öğrencilerin karşı cinsle romantik ilişki varlığı, öğrencilerin ailelerinin onlara zaman ayırma durumları, öğrencilerin tanı konmuş kronik hastalık varlığı, öğrencilere göre fiziksel görünümünün nasıl olduğu (beden algıları), öğrencilerin fiziksel görünümünden memnuniyetleri, sosyal medyadaki popüler kişilerin fiziksel görünüşlerinden etkilenme durumları, sosyal medyada içerik paylaşımları sırasında filtre-photoshop vb. programları kullanıp kullanmadıkları, öğrencilerin sosyal medyada geçirdikleri süre, öğrencilerin sosyal medya kullanımları, öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları çalışmanın bağımlı değişkeni; öğrencilerin yeme davranış tutumlarıdır.

3.3.4. Antropometrik Veriler ve Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan öğrencilerin antropometrik verilerinin değerlendirilmesinde BMİ düzeylerinden yararlanılmıştır. BMİ düzeylerinin hesaplanması için gerekli boy ve kilo bilgileri ankette sorularak alınmıştır. Beden Kütle İndeksi (BMİ): Kilogram cinsinden vücut ağırlığının, metre cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle öğrencilerin BMİ değerleri hesaplanmıştır. Kullanılan formül: [BMİ: Vücut ağırlığı (kg)/ Boy uzunluğu*boy uzunluğu (m²)]. Her katılımcının BMİ düzeyine göre kilo durumları yaşına göre BMİ persentil eğrisinden bakılarak değerlendirilmiştir. BMİ persentiline göre %5'in altında olanlar düşük kilolu, %5-%85 arasındakiler normal kilolu, %85-%95 arasındakiler kilolu, %95'in üzerindekiiler obez olarak gruplandırılmıştır (CDC).

3.4. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi

Çalışmadan elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirilmesi ve tabloların oluşturulması amacıyla Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 22.0 paket program kullanılmıştır. Ölçümle elde edilen sürekli değişkenler, ortalama, standart sapma, alt ve üst değerleri ile sunulmuştur. Kategorik değişkenlerin sunumu için sayı ve yüzde değerleri kullanılmıştır. Veriler değerlendirilirken frekans, yüzde, ortanca, çeyrekler arası fark, standart sapma gibi tanımlayıcı ölçütler hesaplanıp, kategorik değişkenlerin karşılaştırılmasında ki-kare testi, normal dağılıma uyan sayısal verilerin analizinde t-testi kullanılmıştır. Normal dağılıma uymayan verilerin analizinde ise nonparametrik Mann-Whitney U, Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. Tüm istatistiksel testlerde en düşük önemlilik düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır.,

3.5. Araştırma Onayı

Bu çalışma için Pamukkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu 25.01.2022 tarih ve 02 sayılı kurul kararı ile onay alınmıştır (Ek-3). Denizli Milli Eğitim Müdürlüğünden araştıma izni alınmıştır. (Ek-4)

4. BULGULAR

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş, boy, kilo ve BMİ özellikleri verilmiştir. Buna göre çalışmaya katılan öğrenciler minimum 15, maksimum 20 yaşındadır. Öğrencilerin yaş ortalaması $16,6 \pm 1,33$ olarak bulunmuştur. Öğrencilerin ağırlıkları minimum 40 kg, maksimum 95 kg olarak bulunmuştur. Öğrencilerin boy uzunlukları minimum 150 cm, maksimum 190 cm'dir. Öğrencilerin ortalama boy uzunlukları $168,7 \pm 8,05$ cm olarak bulunmuştur. Öğrencilerin ortalama ağırlıkları $61,6 \pm 11,0$ kg olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin BMİ değerleri incelendiğinde minimum 16, maksimum 29,8 olduğu görülmüştür. Öğrencilerin ortalama BMİ değerleri $21,6 \pm 3,1$ kg/m² olarak bulunmuştur (Tablo 4.1).

Tablo 4.1. Katılımcıların yaş, boy, kilo ve BMİ özellikleri.

	Ortalama	SS	Ortanca	Minimum	Maksimum	Range
Yaş (yıl)	16,6	1,33	16,0	15	20,0	5,0
Boy (cm)	168,7	8,05	168,0	150	190,0	40,0
Ağırlık (kg)	61,6	11,0	60,0	40	95,0	55,0
BMİ (kg/m ²)	21,6	3,10	21	16	29,8	13,4

Çalışmaya katılan öğrencilerin BMİ değerleri gruplandığında, erkek öğrencilerin % 6,5'i (n=6) zayıf, %79,3'ü (n=73) normal, %9,8'i (n=9) kilolu ve %4,3'ü (n=4) obez olarak bulunmuştur. Kız öğrencilerin %2,5'si (n=3) zayıf, %83,6'sı (n=102) normal, %13,9'u (n=17) kilolu olarak bulunmuştur. Kız öğrencilerde obez kategorisinde katılımcı olmadığı saptanmıştır (Tablo 4.2).

Tablo 4.2. Katılımcıların BMİ sınıflamasının cinsiyete göre dağılımları.

	Erkek		Kadın	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde
Zayıf	6	6,5	3	2,5
Normal	73	79,3	102	83,6
Kilolu	9	9,8	17	13,9
Obez	4	4,3	0	0,0

Çalışmaya katılan öğrencilerin %22,9'u (n=49) 9. Sınıf, %36,4'ü (n=78) 10. Sınıf, %17,8'i (n=38) 11. Sınıf ve %22,9'u (n=49) 12. Sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin %57,0'si (n=122) kadın, %43,0'ü (n=92) erkektir. Öğrencilerin annelerinin %1,4'ü (n=3) okuryazar değil, %0,9'u (n=2) okuryazar, %50,9'u (n=109) ilkokul, %25,72'si (n=55) ortaokul, %18,7'si (n=40) lise ve %2,3'ü (n=5) üniversite/yüksek lisans/doktora mezunu olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin babalarının %0'ı (n=0) okuryazar değil, %0,9'u (n=2) okuryazar, %33,6'sı (n=72) ilkokul, %29'u (n=62) ortaokul, %32,7'si (n=70) lise ve %3,7'si (n=8) üniversite/yüksek lisans/doktora mezunu olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin aylık gelirlerine bakıldığında gelir durumu giderden az diyenler %15,4 (n=33), gelir gidere eşit diyenler %57 (n=122), gelir giderden fazla diyenler %27,6 (n=59) olarak bulunmuştur. Öğrencilerin aile yapısına bakıldığında %72,9'u (n=156) çekirdek aile, %18,7'si (n=40) geniş aile ve %8,4'ü (n=18) parçalanmış aile yapısına sahip olarak bulunmuştur. Tabloya göre öğrencilerin %4,67'si (n=10) kronik hastalığa sahip olduğu, %95,33'ü (n=204) herhangi bir kronik hastalığa sahip olmadıkları bulunmuştur (Tablo 4.3).

Tablo 4. 3. Katılımcıların okudukları sınıf, cinsiyet, anne-baba öğrenim durumları, sosyo-ekonomik ve kronik hastalık özellikleri.

Değişkenler		Sayı	Yüzde
Sınıf	9	49	22,9
	10	78	36,4
	11	38	17,8
	12	49	22,9
Cinsiyet	Erkek	92	43,0
	Kadın	122	57,0
Anne öğrenim durumu	Okuryazar değil	3	1,4
	Okuryazar	2	0,9
	İlkokul	109	50,9
	Ortaokul	55	25,7
	Lise	40	18,7
Baba öğrenim durumu	Üniversite/yüksek lisans/doktora	5	2,3
	Okuryazar değil	0	0,0
	Okuryazar	2	0,9
	İlkokul	72	33,6
	Ortaokul	62	29,0
Aylık gelir durumu	Lise	70	32,7
	Üniversite/yüksek lisans/doktora	8	3,7
	Gelir giderden az	33	15,4
	Gelir gider eşit	122	57,0
Aile yapısı	Gelir giderden çok	59	27,6
	Çekirdek	156	72,9
	Geniş	40	18,7
Kronik hastalık	Parçalanmış	18	8,4
	Var	10	4,7
	Yok	204	95,3

Öğrencilerin %55,1'i (n=118) ailesinin kendisine yeterince zaman ayırdığını, %12,1'i ailesinin kendisine yeterince zaman ayırmadığını ve %32,7'si (n=70) ailesinin kendisine kısmen zaman ayırdığını belirtmiştir. Öğrencilerin %24,8'si (n=53) karşı cinsle romantik ilişki içinde olduğunu, %54,2'si (n=116) romantik ilişki içinde olmadığını ve %21'i (n=70) romantik ilişki varlığını belirtmek istemediğini beyan etmiştir. Öğrencilere fiziksel görünümünü kendi görüşlerine kategorilemelerini istediğimizde fiziksel görünümünü % 14,5'i (n=31) zayıf, %70,1 (n=150) normal, %15'i (n=32) fazla kilolu ve %0,5'i (n=1) obez olarak kategorilemiştir. Öğrencilerin %51,9'u (n=111) fiziksel görünümünden memnun olduğunu, %25,7'si (n=55) fiziksel görünümünden memnun olmadığını, %22,4'ü (n=48) fiziksel görünümünden memnun olup olmadığında kararsız olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin %36,4'ü (n=78) sosyal medyadaki popüler kişilerin

fiziklerinden etkilendiğini, %49,1'i (n=105) sosyal medyadaki popüler kişilerin fiziklerinden etkilenmediğini, %14,5'i (n=31) sosyal medyadaki popüler kişilerin fiziklerinden etkilenip etkilenmediği konusunda kararsız kaldığını belirtmiştir. Öğrencilerin %36,4'ü (n=78) sosyal medyada içerik paylaşırken filtre kullandığını, %28'i (n=60) sosyal medyada içerik paylaşırken filtre kullanmadığını, %35,5'i (n=76) sosyal medyada içerik paylaşırken bazen filtre kullandığını belirtmiştir. Öğrencilerin %11,7'si (n=25) sosyal medyada içerik paylaşırken yüzleri için photoshop vb. uygulamalar kullandığını, %68,2'si (n=146) sosyal medyada içerik paylaşırken yüzleri için photoshop vb. uygulamalar kullanmadığını, %20,1'i (n=43) sosyal medyada içerik paylaşırken yüzleri için photoshop vb. uygulamaları bazen kullandığını belirtmiştir. Öğrencilerin %2,3'ü (n=5) sosyal medyada içerik paylaşırken vücutlarını düzeltici photoshop vb. programları kullandığını, %95,3'ü sosyal medyada içerik paylaşırken vücutlarını düzeltici photoshop vb. programları kullanmadığını, %2,3'ü (n=5) sosyal medyada içerik paylaşırken vücutlarını düzeltici photoshop vb. programları bazen kullandığını belirtmiştir (Tablo 4.4).

Tablo 4.4. Katılımcıların aile ile geçirdikleri zaman, romantik ilişki durumu, algıladıkları fiziksel görünüş ve memnuniyeti durumu, filtre kullanma durumları.

Değişkenler		Sayı	Yüzde
Aile ile geçirilen zaman yeterliliği	Evet	118	55,1
	Hayır	26	12,1
	Kısmen	70	32,7
Romantik ilişki	Var	53	24,8
	Yok	116	54,2
	Belirtmek istemiyorum	45	21,0
Algılanan fiziksel görünüm	Zayıf	31	14,4
	Normal	150	70,0
	Fazla kilolu	32	15,0
	Obez	1	0,4
Fiziksel görünümünden memnun olma durumu	Memnun	111	51,9
	Memnun değil	55	25,7
	Kararsız	48	22,4
Popüler insanların fiziklerinden etkilenme durumu	Evet	78	36,4
	Hayır	105	49,1
	Kararsızım	31	14,4
Sosyal medyada filtre kullanımı	Evet	78	36,4
	Hayır	60	28,0
	Bazen	76	35,5
Sosyal medya yüz için filtre kullanımı	Evet	25	11,7
	Hayır	146	68,2
	Bazen	43	20,0
Sosyal medyada vücut için filtre kullanımı	Evet	5	2,3
	Hayır	204	95,3
	Bazen	5	2,3

Öğrencilerin % 4,2'si (n=9) sosyal medyayı 1 yıldan az süredir kullandığını, %28,5'i (n=61) 1-3 yıldır kullandığını, %47,2'si (n=101) 4-6 yıldır kullandığını, %20,1'si (n=43) 7 yıl ve 7 yıldan fazla süredir kullandığını belirtmiştir. Öğrencilerin %7,9'u (n=17) sosyal medyada 1 saatten az zaman geçirdiğini, %35,0'i (n=75) sosyal medyada 1-3 saat zaman geçirdiğini, %42,1'i (n=90) sosyal medyada 4-6 saat zaman geçirdiğini, %14,9'u (n=32) sosyal medyada 7 saat ve üstü zaman geçirdiğini belirtmiştir. Öğrencilere kullandıkları sosyal medya uygulamaları sorulmuş ve birden fazla seçenek işaretleyebilecekleri belirtilmiştir. Buna göre öğrencilerin %94,8'i (n=203) instagram uygulamasını kullanmakta, %22,9'u (n=49) facebook uygulamasını kullanmakta, %32,7'si (n=70) twitter uygulamasını kullanmakta, %83,6'sı (n=179) youtube uygulamasını kullanmakta, %63,5'i (n=136) google uygulamasını kullanmakta, %1,8'i (n= 4) linkedin uygulamasını kullanmakta, %23,3'ü (n=50) pinterest uygulamasını

kullanmakta, %3,2'si (n=7) tumblr uygulamasını kullanmakta, %54,6'sı (n=117) tiktok uygulamasını kullanmakta, %6,5'i snapchat uygulamasını kullanmakta, %0,4'ü (n=1) discord uygulamasını kullanmakta, %0,4'ü (n=1) signal uygulamasını kullanmakta, %1,4'ü (n=3) twicht uygulamasını kullanmakta ve %0,4'ü (n=1) watwoq uygulamasını kullanmakta oldukları tespit edilmiştir (Tablo 4.5).

Tablo 4.5. Katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri zaman ve kullandıkları sosyal medya türü.

Değişkenler		Sayı	Yüzde
Sosyal medya kullanım süresi	1 yıldan az	9	4,2
	1-3 yıl arası	61	28,5
	4-6 yıl arası	101	47,2
	7 yıl üstü	43	20,1
Bir günde sosyal medya kullanım süresi	1 saatten az	17	7,9
	1-3 saat	75	35,0
	4-6 saat	90	42,1
	7 saat ve üstü	32	14,9

Kullanılan sosyal medya türü *

İnstagram	Evet	203	94,8
Facebook	Evet	49	22,9
Twitter	Evet	70	32,7
Youtube	Evet	179	83,6
Google	Evet	136	63,5
Linkedin	Evet	4	1,8
Pinterest	Evet	50	23,3
Tumblr	Evet	7	3,2
Tiktok	Evet	117	54,6
Snapchat	Evet	14	6,5
Discord	Evet	1	0,4
Signal	Evet	1	0,4
Twicht	Evet	3	1,4
Watwoq	Evet	1	0,4

*birden fazla işaretlenebilir.

Çalışmada Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekten alınabilecek minimum puan 0 maximum puan 9 dur. 5 puan ve üzeri sosyal medya bağımlılığını gösterir. Bu çalışmada alınan minimum puan 0, maksimum puan 8 olarak bulunmuştur. Çalışmaya katılan öğrencilerin ortalama sosyal medya ölçek puanı $2,8 \pm 2,29$ olarak bulunmuştur. Ortanca değeri 2 olarak bulunmuştur (Tablo 4.6).

Tablo 4.6. Katılımcıların sosyal medya bağımlılık ölçeği puanları.

	Ortalama	±SS	Ortanca	Çeyrekler Açıklığı	Minimum	Maksimum
Sosyal Medya Bağımlılığı Puanı	2,8	2,29	2	4	0	8

Çalışmaya katılan öğrencilerin %25,7'si (n=55) sosyal medya bağımlısı olarak bulunmuştur. Öğrencilerin %74,3'ü (n=159) sosyal medya bağımlısı olarak değerlendirilmemektedir (Tablo 4.7).

Tablo 4.7. Katılımcıların Sosyal medya bağımlılık durumları.

		Sayı	Yüzde
Sosyal Medya Bağımlılığı	Normal	159	74,3
	Bağımlı	55	25,7

Çalışmamızda Yeme Tutum Testi-40 kullanılmıştır. Bu ölçekten alınabilecek minimum puan 0 maximum puan 120'dir. 30 puan ve üzeri yeme bozukluğunun varlığını göstermektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin yeme tutum puanları ortalaması 20,5±8,11'dir. Minimum 7 puan, maksimum 62 puan alınmıştır. Ortanca değeri 19 olarak bulunmuştur (Tablo 4.8).

Tablo 4.8. Katılımcıların Yeme Tutum Testi Puanları.

	Ortalama	±SS	Ortanca	Çeyrekler Açıklığı	Minimum	Maksimum
Yeme Tutum Testi Puanları	20,5	8,11	19	8	7	62

Çalışmaya katılan öğrencilerin %11,2'si (n=24) yeme bozukluğu varlığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin %88,8'inde (n=190) normal yeme davranışı olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.9)

Tablo 4.9. Katılımcıların yeme bozukluğu durumları.

		Sayı	Yüzde
Yeme Bozukluğu	Var	24	11,2
	Yok	190	88,8

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaşları ile yeme bozukluğu varlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p=0,517$). Öğrencilerin boyları ile yeme bozukluğu varlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p=0,968$). Yeme bozukluğu olan öğrencilerin kilogram ortalamaları $66,8\pm 11,4$, yeme bozukluğu olmayan öğrencilerin kilogram ortalamaları $60,9\pm 10,7$ olarak bulunmuştur. Buna göre öğrencilerin yeme bozukluğu varlığında, ağırlıklarının fazla olduğu istatistiksel olarak anlamlı tespit edilmiştir ($p=0,014$). Öğrencilerden yeme bozukluğu olanlarda BMİ değerleri ortalama olarak $23,4\pm 3$, yeme bozukluğu olmayanlarda BMİ değerleri ortalama olarak $21,3\pm 3,1$ olarak bulunmuştur. Buna göre öğrencilerin yeme bozukluğu varlığında, BMİ değerlerinin yüksek olduğu istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,002$) (Tablo 4.10).

Tablo 4.10. Katılımcıların yeme bozukluğu durumları ile yaş, boy, kilo ve BMİ özellikleri arasındaki ilişki.

Değişkenler	Yeme Bozukluğu Durumu								p
	Yeme Bozukluğu Yok				Yeme Bozukluğu Var				
	Ortalama	$\pm Ss$	Ortanca	Çeyrekler Açıklığı	Ortalama	$\pm Ss$	Ortanca	Çeyrekler Açıklığı	
Yaş*	17	1	16	2	17	1	17	2	0,517
Boy	168,7	8,1	168	11	168,7	8,4	168	14	0,968
Kilogram *	60,9	10,9	60	15	66,8	11,4	66	17,5	0,014
BMİ*	21,3	3,1	20,8	4,3	23,4	3	23,2	5,0	0,002

*normal dağılıma uymamaktadır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin sınıfları ile yeme bozukluğu varlığı arasında istatistiksel olarak bir ilişki görülmemiştir. Öğrencilerin cinsiyetleri ile yeme bozukluğu arasında istatistiksel anlamda bir ilişki görülmemiştir. Öğrencilerin anne ve babalarının öğrenim durumları ile yeme bozukluğu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Aylık gelir durumları ile yeme bozukluğu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Öğrencilerin aile yapısı ile yeme bozukluğu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Öğrencilerin kronik hastalık varlığı veya sağlıklı olma durumları ile yeme bozukluğu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir (Tablo 4.11).

Tablo 4.11. Katılımcıların okudukları sınıf, sosyo-demografik, anne-baba öğrenim durumları, sosyo-ekonomik ve kronik hastalık özellikleri ile yeme bozukluğu arasındaki ilişki

YEME BOZUKLUĞU DURUMU						
	Değişkenler	Yeme Bozukluğu Yok		Yeme Bozukluğu Var		P
		Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	
Sınıf	9	44	23,2	5	20,8	0,609
	10	70	36,8	8	33,3	
	11	35	18,4	3	12,5	
	12	41	21,6	8	33,3	
Cinsiyet	Erkek	81	42,6	11	45,8	0,765
	Kadın	109	57,4	13	54,2	
Anne öğrenim durumu	Lise altı	150	78,9	19	79,2	0,980
	Lise ve üzeri	40	21,1	5	20,8	
Baba öğrenim durumu	Lise altı	118	62,1	18	75,0	0,216
	Lise ve üzeri	72	37,9	6	25,0	
Aylık gelir durumu	Gelir giderden az	26	13,7	7	29,2	0,108
	Gelir gider eşit	112	58,9	10	41,7	
	Gelir giderden çok	52	27,4	7	29,2	
Aile yapısı	Çekirdek – parçalanmış	154	81,1	20	83,3	1,000
	Geniş	36	18,9	4	16,7	
Kronik hastalık	Var	7	3,7	3	12,5	0,880
	Yok	183	96,3	21	87,5	

Çalışmaya katılan öğrenciler içinde aile ile geçirilen zamanın yeterliliği ile yeme bozukluğu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna göre aile ile geçirilen zamanı kısmen yeterli bulan öğrencilerde yeme bozukluğu oranı daha yüksektir ($p=0,015$). Öğrencilerin romantik ilişki durumları ile yeme bozukluğu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Öğrencilerin algıladıkları fiziksel görünüşleri ve fiziksel görünüşlerinden memnuniyet ile yeme bozukluğu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öğrencilerin popüler insanların fiziklerinden etkilenme durumları ile yeme bozukluğu varlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır ($p=0,013$). Buna göre popüler insanların fiziklerinden etkilenen öğrencilerde yeme bozukluğu oranı daha yüksektir. Öğrencilerin sosyal medyada filtre kullanımı, yüz için ve vücut için filtre kullanımları ile yeme bozukluğu varlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Tablo 4.12).

Tablo 4.12. Katılımcıların aile ile geçirdikleri zaman, romantik ilişki durumu, algıladıkları fiziksel görünüş ve memnuniyet durumu, filtre kullanma durumları ile yeme bozukluğu arasındaki ilişki.

Değişkenler		YEME BOZUKLUĞU DURUMU				p
		YEME BOZUKLUĞU YOK		YEME BOZUKLUĞU VAR		
		Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	
Aile ile geçirilen zaman yeterliliği	Yeterli	111	58,4	7	29,2	0,015
	Yeterli değil	20	10,5	6	25,0	
	Kısmen	59	31,1	11	45,8	
Romantik ilişki	Var	43	22,6	10	41,7	0,105
	Yok	107	56,3	9	37,5	
	Belirtmek istemiyorum	40	21,1	5	20,8	
Algılanan fiziksel görünüm	Normal değil	59	31,1	5	20,8	0,303
	Normal	131	68,9	19	79,2	
Fiziksel görünümünden memnun olma durumu	Memnun	101	53,2	10	41,7	0,050
	Memnun değil	44	23,2	11	45,8	
	Kararsız	45	23,7	3	12,5	
Popüler insanların fiziklerinden etkilenme durumu	Evet	64	33,7	14	58,3	0,013
	Hayır	100	52,6	5	20,8	
	Kararsızım	26	13,7	5	20,8	
Sosyal medyada filtre kullanımı	Evet, bazen	136	71,6	18	75,0	0,725
	Hayır	54	28,4	6	25,0	
Sosyal medya yüz için filtre kullanımı	Evet, bazen	62	32,6	6	25,0	0,449
	Hayır	128	67,4	18	75,0	
Sosyal medyada vücut için filtre kullanımı	Evet, bazen	7	3,7	3	12,5	0,054
	Hayır	183	96,3	21	87,5	

Çalışmaya katılan öğrenciler arasında sosyal medyayı kullanmaya başlama süreleri ile yeme bozukluğu varlığı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Öğrencilerin bir günde sosyal medyayı kaç saat kullandıkları ile yeme bozukluğu varlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öğrencilerin instagram, facebook, twitter, youtube, google, linkedin, tumblr, tiktok, snapchat uygulamalarını kullanıyor olmaları ile yeme bozukluğu varlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öğrencilerin pinterest uygulamasını kullanıyor olmaları ile yeme bozukluğu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna göre pinterest kullananlarda yeme bozukluğu varlığının oranı daha yüksektir ($p=0,025$) (Tablo 4.13).

Tablo 4.13. Katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri zaman ve kullandıkları sosyal medya türü ile yeme bozukluğu arasındaki ilişki.

Değişkenler		YEME BOZUKLUĞU DURUMU				p
		YEME BOZUKLUĞU YOK		YEME BOZUKLUĞU VAR		
		Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	
Sosyal medya kullanım süresi	4 yıldan az	63	33,2	7	29,2	0,695
	4 yıl ve üzeri	127	66,8	17	70,8	
Bir günde sosyal medya kullanım süresi	4 saatten az	81	42,6	11	45,8	0,765
	4 saat ve üzeri	109	57,4	13	54,2	
İnstagram	Kullanıyor	180	94,7	23	95,8	1,000
	Kullanmıyor	10	5,3	1	4,2	
Facebook	Kullanıyor	40	21,1	9	37,5	0,071
	Kullanmıyor	150	78,9	15	62,5	
Twitter	Kullanıyor	58	30,5	12	50,0	0,055
	Kullanmıyor	132	69,5	12	50,0	
Youtube	Kullanıyor	159	83,7	20	83,3	1,000
	Kullanmıyor	31	16,3	4	16,7	
Google	Kullanıyor	122	64,2	14	58,3	0,573
	Kullanmıyor	68	35,8	10	41,7	
Linkedin	Kullanıyor	3	1,6	1	4,2	0,381
	Kullanmıyor	187	98,4	23	95,8	
Pinterest	Kullanıyor	40	21,1	10	41,7	0,025
	Kullanmıyor	150	78,9	14	58,3	
Tumblr	Kullanıyor	6	3,2	1	4,2	0,570
	Kullanmıyor	184	96,8	23	95,8	
Tiktok	Kullanıyor	104	54,7	13	54,2	0,958
	Kullanmıyor	86	45,3	11	45,8	
Snapchat	Kullanıyor	13	6,8	1	4,2	1,000
	Kullanmıyor	177	93,2	23	95,8	

Çalışmaya katılan öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı durumu ile yeme bozukluğu varlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Tablo 4.14).

Tablo 4.14. Katılımcıların Sosyal medya bağımlılık durumları ile yeme bozukluğu durumu arasındaki ilişki.

Değişkenler	YEME BOZUKLUĞU DURUMU				p	
	YEME BOZUKLUĞU YOK		YEME BOZUKLUĞU VAR			
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
Sosyal medya bağımlılığı	NORMAL	143	75,3	16	66,7	0,364
	BAĞIMLI	47	24,7	8	33,3	

Çalışmaya katılan öğrenciler arasında aile ile vakit geçirenler referans alındığında aile ile yeterli vakit geçirmemek yeme bozukluğunu 4,26 kat arttırmaktadır. Çalışmaya katılan öğrenciler arasında popüler insanların fiziklerinden etkilenmeyenler referans alındığında popüler insanların fiziklerinden etkilenme durumu yeme bozukluğunu 3,86 kat arttırmaktadır (Tablo 4.15).

Tablo 4.15. Katılımcıların yeme tutum testi ile ilişkili faktörlerin Lojistik Regresyon Analizi.

Değişkenler	p	%95 GA		
		OR	ALT	ÜST
Aile ile geçirilen zaman yeterliliği				
Evet (referans)				
Kısmen	0,10 7	2,681	0,808	8,893 16,95
Hayır	0,04	4,262	1,071	3
Popüler insanların fiziklerinden etkilenme durumu				
Hayır (referans)				
Evet	0,01 7	3,86	1,272	11,71 1

*modele cinsiyet, yaş, SMKAT, popf2, ailezaman dahil edilmiştir. $R^2=0.161$ olarak hesaplanmıştır.

5. TARTIŞMA

Çalışmamıza katılan öğrencilerde ana bağımsız ve bağımlı değişkenlerimiz olan sosyal medya bağımlılığı ve yeme bozukluğu sıklıklarının diğer araştırmalara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Bununla birlikte beklediğimizin aksine öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı durumları ile yeme bozuklukları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu yaş grubunda yeme bozukluklarının daha çok aileyle geçirilen zaman ve popüler insanların fiziklerinden etkilenmeyle ilişkili olduğu görülmüştür. Aslında sosyal medya bağımlılığı da her ne kadar aileyle geçirilen süreyi azaltıyor ve popüler kişileri takip ederek etkilenimi artırıyor olabilese de yeme bozuklukları üzerinde doğrudan bir ilişki göstermemektedir.

Bizim çalışmamızda sosyal medya bağımlılığı durumu ile yeme bozukluğu varlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak literatürde bu konuyla ilgili bizim çalışmamızla örtüşmeyen pek çok çalışma vardır. Yıldız'ın (2014) Dokuz Eylül Üniversitesi öğrencileriyle yaptığı obezite oluşumunda internet bağımlılığının etkisini araştırdığı çalışmada internet bağımlılığı ile BMİ arasında aynı yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiş. İnternet bağımlılığı obezite oluşumunda etken olarak saptanmıştır. Giresun'da 1175 lise öğrencisiyle yapılan bir çalışmada aşırı internet kullanımı olan öğrencilerde depresyon, anksiyete ve anksiyete-depresyon puanları yüksek bulunurken, problemlili internet kullanımı ile obezite arasında ilişki saptanmamıştır (Çam 2014). Lise öğrencilerinde yeme tutumlarının ve internet bağımlılığının cinsiyet, sınıf düzeyi, beden kilo indeksi, kilo memnuniyeti, anne babanın eğitim durumu, ailenin aylık geliri, sosyal medya kullanma durumu, sosyal medyada kalma süresi ve sosyal medyayı kullanma ortamı açısından incelenmesi amaçlanan Dalgacı'nın (2016) yüksek lisans tezinde internet bağımlılığı ile yeme tutumları arasında anlamlı bir nedensellik ilişkisi olduğu saptanmıştır. Buna göre internet bağımlılığının, yeme tutumları üzerinde etki gösterdiği söylenebilir. 2020-2021 yılında Üsküdar Üniversitesi öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının yeme davranışını, yeme bozukluğu riskini ve ortorektik eğilimi anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir

(Hamurcu 2023). Literatür ile çalışmamızın bu konu hakkında örtüşmemesi çalışmamızın ilçe merkezinde yapılması, örneklem sayısının az olması olarak yorumlanabilir.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin %25,7'si sosyal medya bağımlısı olarak bulunmuştur. Öğrencilerin %74,3'ü sosyal medya bağımlısı olarak değerlendirilmemektedir. Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık durumlarının incelendiği bir çalışmada öğrencilerin orta düzeyde sosyal medya bağımlısı olduğu bulunmuştur (Deniz ve Gürültü, 2018). Üniversite öğrencilerini kapsayan bir çalışma incelendiğinde öğrencilerin %32,1'inin sosyal medyaya az düzeyde bağımlı olduğu tespit edilmiştir (Tut, 2021). Çalışmamızdaki sosyal medya bağımlısı öğrencilerin sıklığının daha az bulunması, diğer çalışmaların şehir merkezlerinde yapılması nedeniyle olabilir. İlçe merkezindeki öğrenciler düzenli olarak fiziksel enerji harcayacakları tarım, hayvancılık gibi işlerde ailelerine yardım ettikleri için hem sosyal medyadan gün içinde uzak kalabilmektedirler.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin YTT-40 kesme puanına göre, 30 puanın altında alanlar yeme bozukluğu yok, 30 ve üstü puan alanlar yeme bozukluğu var olarak değerlendirildiğinde; %11,2'sinde yeme bozukluğu varlığı tespit edilmiş olup öğrencilerin %88,8'inde normal yeme davranışı olduğu tespit edilmiştir. Ergen bireylerle yapılan bir çalışmada yeme tutum bozukluğu sıklığı %25,5 bulunmuş, kızlarda %30, erkeklerde %21 oran ile kızlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Acar 2020). Özvurmaz ve arkadaşlarının (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı bir araştırmada yeme tutum bozukluğu varlığının oranı %34,2'dir. Çalışmamıza katılan öğrencilerin literatürdeki yeme bozukluğu sıklıkları tarandığında, daha düşük orana sahip oldukları görülmektedir. Bu düşüklüğün sebebi hem sosyal medya bağımlılık sıklığının az olması hem de normal beden ağırlığına sahip olan öğrencilerin sıklığının çok olmasından kaynaklanabilir.

Çalışmamızda öğrencilerin %51,9'u fiziksel görünümünden memnun olduğunu, %25,7'si fiziksel görünümünden memnun olmadığını, %22,4'ü fiziksel görünümünden memnun olup olmadığında kararsız olduğunu belirtmiştir. Lise öğrencileriyle yapılmış bir araştırmaya katılanların %55,9'unun beğenmedikleri bir yüz veya beden bölgelerinin olduğu bildirilmiştir (Kocaman 2021). Uskun ve Şabaplı'nın (2013) lise öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada öğrencilerin %17'si kilo almak istediğini, %40,8'i ise kilo vermek istediğini belirtmiştir. İran'da yapılan 970 ergen bireyin katıldığı online bir çalışmada düzensiz beden imajı ile sosyal medya bağımlılığı arasında doğrudan bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığının beslenme alışkanlıklarına

etkisinin olduğu belirtilmiştir (Mohsenpour, 2023). Avustralya’da 30 çalışmanın incelendiği bir derlemede adolesanlarda sosyal medya kullanımı ile daha yüksek beden memnuniyetsizliği oluşturduğu, yeme tutum bozukluğuna yol açtığı belirlenmiştir (Rounsefell ve ark., 2019). Çalışmalar gösteriyor ki ergen bireylerin sosyal medya ile olan bağları, kendi bedenleri üzerinde memnuniyetsiz olma durumları oluşturmaktadır. Sosyal medyanın evrensel oluşu, dünya çapında da birçok çalışmada aynı sorunları gündeme getirmiştir. Bizim çalışmamızda yüksek oranda kilolu veya obez bireyin olmaması, beden memnuniyetsizlik tablosunda literatürdeki çalışmalara oranla daha az olumsuz sonuç vermiştir.

Çalışmamızda öğrencilerin yeme bozukluğu varlığında, vücut ağırlıklarının fazla olduğu ve BMİ değerlerinin yüksek olduğu istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Lise öğrencilerini kapsayan bir çalışmada da öğrencilerin yeme tutumları ile BMİ değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tural Büyük ve Özdemir, 2015). İdeal BMİ değerleri içinde olmayan bireylerin bozulmuş beden algısı yoluyla yanlış diyet yapma eğilimleri ve bunun sonucunda yeme bozukluğuna sebep olması öngörülebilir bir durumdur.

Çalışmamızda aile ile geçirilen zamanı kısmen yeterli bulan öğrencilerde yeme bozukluğu oranı daha yüksek olarak bulunmuştur. Öğrenciler arasında aile ile vakit geçirenler referans alındığında aile ile yeterli vakit geçirmemek yeme bozukluğunu 4,26 kat arttırmaktadır. Ergenlerin aile ile birlikte yemek yeme durumlarıyla yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği bir yüksek lisans tezinde aile ile haftada 3 ya da daha fazla kahvaltılı sofrasına oturan ergenlerin; kahvaltılık gevrekler, yumurta, zeytin, peynir, kepek ya da çavdar ekmeğini daha çok tükettikleri; kızartma içeren gıdaları anlamlı olarak daha az tükettikleri bulunmuştur. Aile ile 3 veya daha fazla akşam yemeği tüketen ergenlerin de; çorba, kırmızı et yemekleri, tavuk-hindi ve ayran gibi protein kaynaklarının tüketimi ile salata, sebze yemekleri ve kepek ya da çavdar ekmeği gibi lif bakımından zengin gıdaların tüketimi anlamlı olarak daha fazla bulunmuştur (Sönmez,2022). Aileler ile vakit geçirmek ve öğünlerini beraber tüketmek ergen bireylerin yeme davranışlarını olumlu yönde etkilemede başarılı olduğu söylenebilir.

Çalışmamızda öğrencilerin %36,4’ ü sosyal medyadaki popüler kişilerin fiziklerinden etkilendiğini, %49,1’i sosyal medyadaki popüler kişilerin fiziklerinden etkilenmediğini, %14’ü sosyal medyadaki popüler kişilerin fiziklerinden etkilenip etkilenmediği konusunda kararsız kaldığını belirtmiştir. Popüler insanların fiziklerinden

etkilenen öğrencilerde yeme bozukluğu oranının daha yüksek olduğu istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Öğrenciler arasında popüler insanların fiziklerinden etkilenmeyenler referans alındığında popüler insanların fiziklerinden etkilenme durumu yeme bozukluğunu 3,86 kat arttırmaktadır. Acar'ın 2020 yılında adolesanlarla yaptığı doktora tezinde; adolesanların sosyal medyada da fiziksel görünümünü başka insanlar ile karşılaştırdıkları ve bu durumun yeme tutum bozukluğu gelişmesi açısından gerçek hayattaki fiziksel görünüm karşılaştırması kadar riskli olduğu gösterilmiştir. Buna göre sosyal medyadaki popüler insanların fiziksel özelliklerini örnek alan ve gelişme çağında vücutlarında pek çok değişimin yaşandığı ergen bireylerin yeme tutumlarının bu tür durumlardan etkilendiği görülmüştür.

Çalışmanın Sınırlılıkları

Çalışmamız kesitsel bir çalışma olduğu için katılımcıların beyanları esas alınmıştır. Katılımcıların sorulara doğru ve kendilerini en iyi anlatan cevabı verdiği kabul edilmiştir.

Boy ve ağırlık ölçümleri katılımcıların sözlü beyanlarıyla alınacağı için gerçeklikte sapma olabileceği düşünülmüştür.

Öğrencilere anket yapılabilmesi için veli izin formlarının doldurulması gerekmektedir. Verilen veli izin formlarının yeterli şekilde doldurulamaması dolayısıyla istenilen ölçüde evrene ulaşılamamıştır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamızda görüldüğü üzere sosyal medya özellikle de ergen bireylerin hayatlarında sıkça kullandıkları ve önem verdikleri bir mecra olmuştur. Çalışmamızın amacı lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının yeme tutumlarını ne oranda etkilediğini irdelemektir. Bu kapsamda doğrudan sosyal medya bağımlılığı ile yeme tutumları arasında bir ilişki bulunmasa da dolaylı olarak sosyal medyada çok vakit geçirmek, sosyal medyadaki popüler insanların fiziklerinden etkilenmek, aile ile yeterli vakit geçirememek gibi etkenlerle yeme davranışlarının etkilendiğini görmüş bulunmaktayız. Öğrencilerin sosyal medyayı uzun yıllardır kullandıkları, günlerinin ortalama 4-6 saatini sosyal medyada geçirdikleri, birden fazla sosyal medya uygulaması kullandıkları tespit edilmiştir. Bir ilçe merkezinde geçen çalışmamızın diğer çalışmalara oranla öğrencilerin BMİ düzeylerinin daha normal sınırlar içerisinde olduğunu, sosyal medya bağımlılık oranlarının ve yeme bozukluğu sıklıklarının da diğer araştırmalara göre daha az olduğunu tespit ettik. Buna göre kırsal yaşamla bağlantılı olmanın ve şehir merkezinde yaşamamanın bu bağlamda avantajlı olduğu söylenebilir.

Normal BMİ aralıklarında seyreden öğrencilerin yeme tutumları açısından daha olumlu davranışları sergilemeleri çalışmamızda görülmüştür. Bu nedenle öğrencilerin sağlıklı kilo sınırlarında olmaları ve kilolu veya zayıf öğrencilerin de sağlıklı yollardan ideal ağırlık düzeylerine gelmeleri ve bunu yaparken uzmanlar tarafından yardım almaları önerilir.

Özellikle ailenin yeterli vakit geçirme oranıyla yeme bozukluğu varlığının arasında çıkan anlamlı negatif ilişki; öğrencilerin öncelikle ailelerinin yeme bozukluğu gelişmemesine olan katkılarını göstermektedir. Bu nedenle öğrencilerin ailelerinin bu konuya karşı ilgili olmaları ve geçerli ve güvenilir kaynaklardan bilgilendirilmeleri gerekmektedir.

Literatürdeki lise öğrenimi gören öğrencilerle yapılmış çalışmaların azlığı dikkat çekicidir. Bu nedenle özellikle hayatlarının şekillendiği ve dünya görüşlerinin temellerinin atıldığı ergenlik çağındaki gençlerin sosyal medya ile olan ilişkileri ve nedenli etkilendikleri, hayatlarını, yeme alışkanlıklarını değiştirdiği sorgulanmalıdır.

7. KAYNAKLAR

- Abalı, O. (2014). Ergenlik dönemi ve ruhsal yaklaşım. Deha Terapi eğitim danışmanlık ltd şti.
- Acar, M. (2020). *Adölesanların Sosyal Medyada ve Günlük Yaşamda Fiziksel Görünüm Karşılaştırmalarının Yeme Tutum Bozukluğu ile İlişkisi*. (Yayın No. 621845) [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi] Yök Tez Merkezi
- Akça, G. (2020). Adölesan Dönemi Beslenme, 397-401
- Aktan, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Altay, M. (2018). *Ergenlik (Adölesan) Dönemindeki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Çevresel Faktörlerin Etkisi*. (Yayın No. 509306) [Yüksek Lisans Tezi, Sinop Üniversitesi] Yök Tez Merkezi
- American Psychiatric Association. (2015). Feeding and eating disorders: DSM-5® selections. American Psychiatric Pub.
- Andıran, N., Çelik, N., Akça, H., Doğan, G. (2012). Vitamin D Deficiency in Children And Adolescents. *JCRPE Journal of Clinical Research in Pediatric Endocrinology*, 4(1), 25–29.
- Ardıç, A. (2008). *Adölesanların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları*. (Yayın No. 203943) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi]
- Arıkan, D., Çelebioğlu, A., Güdücü-Tüfekçi, F., Conk, Z., Bolışık, B., Başbakkal, Z., Bal-Yılmaz H. (Ed.). (2013). *Pediatric Hemşireliği*. Akademisyen Kitabevi.
- Avcı, K. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıklarının Sosyal İlişkilerine Etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (46), 641-655.
- Ayhan, B., Ay, M., Avşaroğlu, S., Akpınar, Ş. (2017). Sosyal Ve Beşeri Bilimler Araştırmaları 2017, *Çizgi Kitabevi*, 253-262.
- Balıkçioğlu, B., Volkan, P. (2016). Sosyal Medya, Televizyon ve Akran İletişiminin Materyalizm ve Gösteriş Tüketimi Üzerindeki Etkisi: Tüketici Sosyalleşmesi Perspektifi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(35) 299–319.
- Baysal, A. (1993). Gençliğin beslenme sorunları. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 3(3).
- Baysal, A. (1996). Sağlıklı Beslenme Ve Akdeniz Diyeti. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25(1), 21-29.
- Büyük, E. T., Özdemir, E. (2018). Lise Öğrencilerinin Beden Algısı İle Yeme Tutumu Arasındaki İlişki. *International Anatolia Academic Online Journal Health Sciences*, 4(2), 1-12.
- CDC, (Centers For Disease Control And Prevention), (2022, mayıs 24), BMI Percentile Calculator for Child and Teen <https://www.cdc.gov/healthyweight/bmi/calculator.html>

- Cengiz, Ç. (2022). *Genç Erişkinlerde (19-25 Yaş) Sosyal Medya Bağımlılığının Görünüş Kaygısı Ve Beden Saygısı İle İlişkinin Değerlendirilmesi*. (Yayın No.763969) [Uzmanlık Tezi, T.C. Necmettin Erbakan Üniversitesi] Yök Tez Merkezi
- Cohen, L. H. (2016). *The Relationship Between Instagram Usage and Young Women's Body Image Satisfaction and Appearance Concerns*. (Doctoral dissertation, William James College).
- Çam, H.H. (2014). *Adölesanlarda İnternet Bağımlılığı Prevalansı İle Psikopatolojik Semptomlar Ve Obezite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayın No. 365384) [Doktora Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi] Yök Tez Merkezi
- Çınar, Ç. Y., & Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumunu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (4), 417-434.
- Çömlekçi, M., Başol, O. (2019). Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkinin İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188
- Dalgacı, F. (2016). *Lise Öğrencilerinde Yeme Tutumları Ve İnternet Bağımlılığının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayın No. 431472) [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi] Yök Tez Merkezi
- Deniz, L., ve Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Education Journal*, 26(2), 355-367. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.389780>
- Doğan, T. (2021). *İnternet ve Sosyal Medya Kullanım Sıklığının Yeme Bozuklukları, Beden Algısı ve Yeme Davranışı İle İlişkinin Değerlendirilmesi*. (Yayın No. 680214) [Yüksek Lisans Tezi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi] Yök Tez Merkezi
- Erkan, T. (2011). Ergenlerde beslenme, *Türk Pediatri Arşivi Dergisi*, (46), 49-53 <https://doi.org/10.4274/tpa.46.34>
- Eser, A. (2023). *Geç Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı Sosyal Karşılaştırma Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasında İlişkinin İncelenmesi*. (Yayın No. 791627) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi] Yök Tez Merkezi
- Gezgin, D. (2019). Gelişen Teknolojinin Türkiye’de Üniversite Öğrencileri Üzerindeki Sosyo-Psikolojik Etkileri. *XI. IBANESS Kongreler Serisi*, Tekirdağ, Türkiye.
- Gümüş, H. (2009). *Yetiştirme Yurtlarında Kalan Adölesanların Beslenme Ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Sağlık Ve Vücut Kompozisyonları İle İlişkinin Saptanması*. (Yayın No. 234376) [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi] Yök Tez Merkezi.
- Hamurcu, P. (2023). Yeme Davranışı, Yeme Bozukluğu ve Ortoreksiya Nervoza Yordayıcıları Olarak Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kullanım Amaçları: Genç Yetişkinler Üzerine Bir Çalışma. *Bağımlılık Dergisi*, 24(2), 133-145
- Hekimoğlu, F. (2019). *Duygu Düzenleme Süreçleri, Kadınsılık Erkeksilik Algısı, Beden Memnuniyetsizliği İle Yeme Tutumları Arasındaki İlişki: Bir Model Önerisi*. (Yayın No. 538340) [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi] Yök Tez Merkezi
- Kalli, B. (2021). *Sosyoekonomik Düzeyleri Farklı Adölesanların Omega Yağ Asitleri Tüketiminin Duygu Durumları ve Okul Başarıları ile İlişkinin Değerlendirilmesi*. (Yayın No. 688733) [Yüksek Lisans Tezi, Medipol Üniversitesi] Yök Tez Merkezi
- Kamiloğlu, F., Yurttaş, Ö. (2014). Sosyal Medyanın Bilgi Edinme ve Kişisel Gelişim Sürecine Katkısı ve Lise Öğrencileri Üzerine Bir Alan Çalışması. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, (21) 129–150.
- Kara, T. (2013). *Sosyal Medya Endüstrisi İnsan, Toplum, Ekonomi*. Beta Basım.

- Kartol, A. (2020). Ergenlerde Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fomo) Yordayıcılarının İncelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15 (21) <https://doi.org/10.26466/opus.628081>
- Kaysiriliöglü, B. F. (2021). *Medyanın Liseli Öğrencilerin Besin Seçimi Ve Beslenme Alışkanlıklarına Etkisi*. (Yayın No. 683837) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi] Yök Tez Merkezi
- Kocaman, G. ve Kazan, H. (2021). Lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(40), 2638-2664. <https://doi.org/10.26466/opus.877656>.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi Ve Genel Özellikleri *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (17), 231-256
- Kulaksızoğlu, A. (2004). Ergenlik Psikolojisi, *Remzi Kitabevi*, 18-25
- Lewis, B., Nicholls, D. (2016). Behavioural eating disorders. *Paediatrics and Child Health*, 26(12), 519-526
- Mohsenpour, A., Karamizadeh, M., Boldaji, R., Ferns, G., Akbarzadeh, M. (2023). Structural equation modeling of direct and indirect associations of social media addiction with eating behavior in adolescents and young adults, *Scientific Reports*, (13) <https://doi.org/10.1038/s41598-023-29961-7>
- Neyzi, O., Günöz, H., Furman, A., Bundak, R., Gökçay, G., Darendeliler, F., Baş, F. (2008). Türk çocuklarında vücut ağırlığı, boy uzunluğu, baş çevresi ve vücut kitle indeksi referans değerleri. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 51(1), 1-14
- Oyman, N. (2016). Sosyal Medya Dindarlığı. *KSÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (28), 125-167
- Özcan, F. (2009). *Yatılı Ve Gündüzlü İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Ve Besin Tercihlerinin Saptanması*. (Yayın No. 249683) [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi] Yök Tez Merkezi.
- Özgür, M. (2020). Üniversitede eğitim gören kız öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı ve beden algısı ile beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2),46-54
- Özvermez, S., Mandıracıoğlu, A., Lüleci, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumu ve Yeme Tutumuyla İlişkili Faktörler. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 841-849
- Polat, E. (2022). *T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'na Bağlı Kuruluşlarda Kalan Adölesanların Duygusal Yeme Davranışları İle Beslenme Durumlarının İncelenmesi*. (Yayın No.757735) [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi] Yök Tez Merkezi
- Rounsefell, K., Gibson, S., McLean, S. (2020). Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition & Dietetics*, 77(1), 19–40
- Set,T., Dağdeviren, N., Aktürk, Z. (2006). Ergenlerde Cinsellik. *Genel Tıp Dergisi*, 16(3), 137-141.
- Sönmez D., (2022). *Ergenlerin Ev Ortamında Aileyle Yemek Yemeye Yönelik Tutum Ve Davranışları İle Yeme Bozuklukları Riski Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*. (Yayın No. 782823) [Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi] Yök Tez Merkezi
- Şahin, L. (2021). Dijital Okuryazarlık ve Sosyal Medya. *Anadolu Üniversitesi Yayınları*. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı İnternet Sitesi. Adölesan (Ergenlik) Çağı Çocuklarda Beslenme, <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/ergenlik-doneminde-beslenme.html> (erişim tarihi: 21.03.2023 19.35)

- Taş, İ. (2017). Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formunun (SMBÖ-KF) Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 4(1) 27-40.
- Tosun, N. (2016). Meslek lisesi öğrencilerinin sosyal ağ kullanma alışkanlıkları ve sosyal ağ kullanımına ilişkin görüşleri. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 114–149.
- Tut, Z. Ş. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite Ve Beslenme Durumunun İncelenmesi*. (Yayın No. 685578) [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi] Yök Tez Merkezi
- Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara, 2019. <https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/10915,tuber-turkiye-beslenme-rehberipdf.pdf>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). *Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2021*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132> son güncelleme tarihi: 22.12.2021. erişim tarihi: 20.02.2023 17.02
- Türkiye istatistik kurumu. (2022). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması 2022* [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587) son güncelleme tarihi: 26.08.2022 erişim tarihi: 20.02.2023 17.10
- Uluç, G. ve Yarcı, A. (2017). Sosyal Medya Kültürü. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. (52), 88-102
- Uskun, E., Şabaplı, A. (2013). Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5), 519-528
- Vidal, C., Lhaksampa, T., Miller, L., & Platt, R. (2020). Social media use and depression in adolescents: a scoping review. *International Review of Psychiatry*, 32(3), 235-253.
- Yavuzer, H. (1998). Çocuk psikolojisi, **Remzi Kitabevi**.
- Yıldız, Ü. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Obezite Oluşumunda İnternet Bağımlılığının Etkisinin Saptanması*. (Yayın No. 361597) [Tıpta Uzmanlık Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi] Yök Tez Merkezi
- Yılmaz, G. (2002). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Ve Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi*. (Yayın No. 122712) [Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi] Yök Tez Merkezi

9. EKLER

EK-2. Anket Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 28.02.2022-E.172868

BİR İLÇE MERKEZİNDE LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ YEME TUTUMU İLE İLİŞKİSİ ARAŞTIRMASI ANKET FORMU

Bu çalışma Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Ayşenur ÖZTURAN'ın yüksek lisans tez çalışması olarak yürütülmektedir. Anket formundaki soruları doldurmanızı rica ediyoruz. Veriler yalnızca bilimsel amaçlı olarak değerlendirilecek ve etik kurallara özen gösterilecektir.
Katılımınız için teşekkür ederiz.

I. GENEL BİLGİLER

1. Doğum tarihiniz (gün/ay/yıl):..... Kaçınıcı sınıfınıız:.....
2. Cinsiyetiniz: a) Erkek b) Kadın
3. Kilonuz (kg):..... Boyunuz (cm): *10.200.1.58*
3288
4. Annenizin öğrenim durumu: *22.02.2022*
a) Okuryazar değil b) Okuryazar c) İlkokul mezunu
d) Ortaokul mezunu e) Lise mezunu f) Üniversite mezunu /Yüksek lisans /Doktora
5. Babanızın öğrenim durumu:
a) Okuryazar değil b) Okuryazar c) İlkokul mezunu
d) Ortaokul mezunu e) Lise mezunu f) Üniversite mezunu /Yüksek lisans /Doktora
6. Ailenizin aylık gelir durumunu nasıl değerlendirirsiniz?
a) Gelir giderden az b) Gelir gidere eşit c) Gelir giderden fazla
7. Aile yapınız nasıldır? a) Çekirdek aile b) Geniş aile c) Parçalanmış aile
8. Karşı cinsle romantik bir ilişkiniz var mı? a) Evet b) Hayır c) Belirtmek istemiyorum
9. Aileniz size yeterli zaman ayırıyor mu? a) Evet b) Hayır c) Kısmen
10. Tanı konmuş kronik hastalığınız var mı? Var ise belirtiniz a) Evet (.....) b) Hayır
11. Sizde fiziksel görünümünüz aşağıdaki seçeneklerden hangisiyle daha uyumludur?
a) Zayıf b) Normal c) Fazla kilolu d) Obez
12. Fiziksel görünümünüzden memnun musunuz?
a) Evet b) Hayır c) Kararsızım
13. Sosyal medyadaki popüler kişilerin fiziksel görünüşleri sizi etkiliyor mu?
a) Evet b) Hayır c) Kararsızım



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak Tarih ve Sayısı: 28.02.2022-E.172668

- 14.Sosyal medyada içerik paylaşırken filtre kullanıyor musunuz?
- a) Evet b) Hayır c) Bazen
- 15.Sosyal medyada içerik paylaşırken yüzünüz için herhangi bir Photoshop vb. programı kullanıyor musunuz? (Sivilceleri silme-makyaj yapma-yüz şekillendirme gibi...)
- a) Evet b) Hayır c) Bazen
- 16.Sosyal medyada içerik paylaşırken vücudunuzu düzeltici Photoshop vb. programları kullanıyor musunuz? (Boy uzatma-inceltme vb.)
- a) Evet b) Hayır c) Bazen
- 17.Günde ortalama kaç saatinizi sosyal medyada geçiriyorsunuz?
- a) 1 saatten az b) 1-3 saat c) 4-6 saat d) 7 saat ve üstü
18. Sosyal medya uygulamalarından kullandığınızı/kullandıklarınızı seçiniz.
- a) Instagram b) Facebook c) Twitter d) Youtube e) Google+
f) LinkedIn g) Pinterest h) Tumblr i) Tiktok j) diğer.....
19. Sosyal medyayı ne kadar süredir kullanıyorsunuz?
- a) 1 yıldan az b) 1-3 yıl arası c) 4-6 yıl arası d) 7 yıl ve üstü

Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (lütfen size uygun olan seçeneği X işareti ile belirtiniz.	Evet	Hayır
1.Sürekli olarak kendinizi sosyal medyaya gireceğiniz andan başka bir şey düşünemez halde buldunuz mu?		
2.Sürekli olarak sosyal medyada daha fazla zaman geçirmek istediğiniz için kendinizi mutsuz hissettiniz mi?		
3.Sosyal medyayı kullanmadığınız zaman çoğu kez kendinizi kötü hissettiniz mi?		
4.Sosyal medyada daha az zaman geçirmeye çalıştığınız ancak bunda başarılı olmadığınız oldu mu?		
5.Sosyal medyayı kullanma isteğinizden dolayı diğer etkinliklerinizi (spor, hobiler vb.) sürekli olarak ihmal ettiniz mi?		
6.Sosyal medyayı kullanmanızdan dolayı diğer insanlarla sürekli olarak tartışmalarınız oldu mu?		
7.Sosyal medyada geçirdiğiniz süre hakkında ebeveynlerinize veya arkadaşlarınıza sürekli olarak yalan söylediniz mi?		
8.Olumsuz duygularınızdan kaçmak için sık sık sosyal medyayı kullandınız mı?		
9.Sosyal medya kullanımınızdan dolayı ebeveynleriniz, kız veya erkek kardeşlerinizle ciddi çatışmalarınız oldu mu?		



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak Tarih ve Sayısı: 28.02.2022-E.172868

YEME TUTUM TESTİ

Bu anket sizin yeme alışkanlıklarınızla ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size en uygun gelen kutu içine (X) işareti koyunuz. Örneğin "Çikolata yemek hoşuma gider" cümlesini okudunuz. Çikolata yemek hiç hoşunuza gitmiyorsa "hiç" yazılı kutunun içine (X) işareti koyunuz; her zaman hoşunuza gidiyorsa "daima"nın altını (X) ile işaretleyiniz.

	DAİMA	ÇOK SIK	SIK SIK	BAZEN	NADİREN	HİÇ
1.Başkaları ile birlikte yemek yemekten hoşlanırım.						
2.Başkaları için yemek pişiririm, fakat pişirdiğim yemeği yemem.						
3.Yemekten önce sıkıntılı olurum.						
4.Şişmanlıktan ödüm kopar.						
5.Acıktığımda yemek yememeğe çalışırım.						
6.Aklım fikrim yemektir.						
7.Yemek yemeyi durduramadığım zamanlar oldu.						
8.Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim.						
9.Yediğim yiyeceğin kalorisini bilirim.						
10.Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.						
11.Yemeklerden sonra şişkinlik hissedirim.						
12.Ailem fazla yememi bekler.						
13.Yemek yedikten sonra kusarım.						
14.Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.						
15.Tek düşüncem daha zayıf olmaktır.						
16.Aldığım kalorileri yakmak için yorulana kadar egzersiz yaparım.						
17.Günde birkaç kez tartılırım.						
18.Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım.						
19.Et yemekten hoşlanırım.						
20.Sabahları erken uyanırım.						
21.Günlerce aynı yemeği yerim.						
22.Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım.						
23.Adetlerim düzenlidir.						
24.Başkaları zayıf olduğumu düşünür.						
25.Şişmanlayacağım (vücudumun yağ toplayacağı) düşüncesi zihnimi meşgul eder.						
26.Yediklerimi yemek başkalarıminkinden uzun sürer.						
27.Lokantada yemek yemeyi severim.						
28.Müşhil kullanırım.						
29.Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.						
30.Diyet (perhiz) yemekleri yerim.						
31.Yaşamımın yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.						
32.Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim.						
33.Yemek konusunda başkalarının bana baskı yaptığını düşünürüm.						
34.Yiyecekler ile ilgili düşünceler çok zamanımı alır.						
35.Kabızlıktan yakınırım.						
36.Tatlı yedikten sonra rahatsız olurum.						
37.Perhiz yaparım.						
38.Midemin boş olmasından hoşlanırım.						
39.Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.						
40.Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.						

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



EK-3. Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 02.02.2022-E.164169



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : E-60116787-020-164169
Konu : Başvurunuz Hk.

Sayın Doç. Dr. Özgür SEVİNÇ

İlgi : 18/01/2022 tarihli dilekçeniz. *10.150.1.93*
947

2.02.2022
İlgi dilekçe ile başvurmuş olduğunuz "**Bir İlçe Merkezinde Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Yeme Tutumu ile İlişkisi**" konulu çalışmanızın **25.01.2022 tarih ve 02 sayılı** kurul toplantımızda görüşülmüş olup,

Yapılan görüşmelerden sonra; söz konusu çalışmanın yapılmasında **ETİK AÇIDAN SAKINCA OLMADIGINA**, altı ayda bir çalışma hakkında Kurulumuza bilgi verilmesine oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Tahir TURAN
Başkan



Ek-4. Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzni



T.C.
DENİZLİ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-16605029-44-45748053
Konu : Anket Uygulama İzni

15/03/2022

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Pamukkale Üniversitesi Rektörlüğünün 23.02.2022 tarihli ve 173393 sayılı yazıları.

Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Aysenur ÖZTURAN, "Bir İlçe Merkezinde Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Yeme Tutumu ile İlişkisi" konulu tez çalışmasına yönelik hazırlanmış olduğu anket/ölçek formlarını İlgi yazı gereği Müdürlüğümüze bağlı Denizli ili Bozkurt ilçesinde bulunan Bozkurt Ç.P.A.L. Ve Bozkurt Spor Lisesinde öğrenim gören öğrencilere uygulamak istemektedir.

Yukarıda adı geçen müracaat ile ilgili (Lisans/Lisansüstü/Doktora) öğrencileri ve Öğretim Görevlilerinin ilgi yazıları ekinde belirtmiş oldukları okullarda, (Ortaöğretim/İlköğretim/Okulöncesi) konuları ile ilgili anket çalışmalarının 2020/2 Nolu "Araştırma Uygulama İzinleri" Genelgesinde belirtilen esaslar gereğince; Okul ve kurumların eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde 2021/2022 eğitim-öğretim yılı içinde denetimi ilçe milli eğitim müdürlükleri ve okul/kurum idaresinde olmak üzere, kurum faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre, onaylı bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ve uygulama sırasında da mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltılan veri toplama araçlarının uygulanması, ilgili genelgenin 28. Maddesi ve "Araştırma İzni Başvuru Taahhütnamesi"nin 16. Maddesi gereği **sonuç raporunun çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde kurumunuz aracılığı ile gönderilmesi** Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Olurlarınıza arz ederim.

Şener BAYRAM
İl Millî Eğitim Müdür V.

OLUR
15/03/2022
Hakkı ÜNAL
Vali a.
Vali Yardımcısı

T.C.
DENİZLİ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

Kurumunuzca Müdürlüğümüzden talep edilen araştırma isteklerine ait Makam Onayı ve Müdürlüğümüzce Onay verilen anket formları ekte gönderilmiştir.

Gereğini rica ederim.

Hakkı ÜNAL
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:
1-Anket Formları

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : M.Akif Ersoy Mah.29 Ekim Bulv.No:174/1
Merkezefendi/DENİZLİ
İnternet Adresi : <http://denizli.meb.gov.tr>
E-Posta : ab20@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Bilgi için: Hüseyin ERKOÇ-V.H.K.İ. / Sefa GELMİŞ-Şef
Telefon No : 0 (258) 234 20 95
Faks : 0 (258)234 20 99

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrak.sorum.meb.gov.tr/adresinden> 1739-e34f-3f7e-8f31-hc8c kodu ile teyit edilebilir.

