

Yeme Davranışı, Yeme Bozukluğu ve Ortoreksiya Nervoza Yordayıcıları Olarak Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kullanım Amaçları: Genç Yetişkinler Üzerine Bir Çalışma

Social Media Addiction and Usage Purposes as Predictors of Eating Behaviors, Eating Disorders and Orthorexia Nervosa: A Study on Young Adults

Pınar Hamurcu ¹ 

1. İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul

Abstract

Objective: The aim of this study was to examine social media addiction and social media usage purposes as predictors of eating behaviors, eating disorders risk and orthorexia disposition in university students.

Method: In this cross-sectional descriptive study, 752 students who enrolled in Uskudar University 2020-2021 academic year participated. Data was collected voluntarily with diagnostic form, Social Media Addiction Scale (SMAS), Aims of Social Network Sites Usage Scale (ASNSUS), SCOFF Eating Disorders Scale, Orthorexia-15 Questionnaire (ORTO-15) and Three-Factor Eating Scale (TFEQ-R21), were created in Google Forms and applied online.

Results: A total of 752 university students participated and 73% were female. The mean age was 20,94±2,80 years, and the mean body mass index (BMI) was 22,57±3,41 kg/m². In this study, 44.3% of the students spent 3-5 hours/day on social media. The most frequently used (91.6%) and the most time-spent (80.7%) social network was Instagram. Eating disorders risk were found in 23.3% and orthorexia disposition were found in 53.2% of the students. Significant correlations were found between TFEQ-R21 and ORTO-15 with ASNSUS and SMAS, and also SCOFF with SMAS. In addition, students' social network usage purposes and social media addictions significantly predicted eating behaviors, risk of eating disorders and orthorexia disposition.

Conclusion: Social network usage purposes and social media addiction were found to be a significant predictors of eating behaviors, eating disorders risk and orthorexia disposition.

Keywords: Social media, feeding behavior, feeding and eating disorders

Öz

Amaç: Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde yeme davranışı, yeme bozukluğu riski, ortoreksiya nervoza eğilimi yordayıcıları olarak, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medyanın kullanım amaçlarının incelenmesi hedeflenmiştir.

Yöntem: Kesitsel tanımlayıcı tipteki çalışmaya, Üsküdar Üniversitesi 2020-2021 akademik yılında kayıtlı 752 öğrenci katılmıştır. Google Formlar'da oluşturulan anket aracılığıyla Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ), Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları Ölçeği (SASKAÖ), REZZY Yeme Bozuklukları Ölçeği, Ortoreksiya-15 Ölçeği (ORTO-15) ve Üç Faktörlü Yeme Anketi (TFEQ-R21) çevrimiçi uygulanmıştır.

Bulgular: Çalışmaya katılan 752 üniversite öğrencisinin %73'ü kadındır. Yaş ortalaması 20,94±2,80 yıl, beden kütle indeksi (BKİ) ortalaması 22,57±3,41 kg/m² olan öğrencilerin %44,3'ü sosyal medyada günde 3-5 saat zaman geçirmektedir. En sık kullanılan (%91,6) ve en fazla zaman geçirilen (%80,7) sosyal ağ Instagram'dır. Öğrencilerin %23,3'ünde yeme bozukluğu riski ve %53,2'sinde ortorektik eğilim saptanmıştır. Bu çalışmada, TFEQ-R21 ve ORTO-15'in, SASKAÖ ve SMBÖ ile; REZZY'nin ise SMBÖ ile anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, öğrencilerin sosyal ağ kullanım amaçlarının ve sosyal medya bağımlılıklarının; yeme davranışını, yeme bozukluğu riskini ve ortorektik eğilimi anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Sonuç: Sosyal ağ kullanım amaçları ve sosyal medya bağımlılığının; yeme davranışının, yeme bozukluğu riskinin ve ortorektik eğiliminin anlamlı düzeyde birer yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Elektronik cihaz kullanımı, kronotip, gündüz uykululuğu, yaşam kalitesi

Giriş

Bir grup ya da toplumun değer, kültür ve normlarını öğrenerek o toplumun aktif bir üyesi haline gelmek olarak tanımlanan sosyalleşme, öğrenme süreci olmasının yanısıra, ait olma ihtiyacını da kapsamaktadır. Sosyalleşme yerleri, teknolojinin etkisiyle sosyal medya ağlarına dönüşmekte ve bireyler zaman-mekan kavramlarından bağımsız olarak birbirleriyle etkileşime girebilmekte veya iletişim kurabilmektedirler (1). Coğrafi engel tanımayan sosyal medya, kısa sürede geniş kitlelere ulaşabilme potansiyeliyle, sağlık iletişimde de tercih edilmektedir (2). Sağlıkla ilintili konularda bilgiye ulaşmanın kolaylığı, bireylerarası sosyal destek, olası başka tedavi seçenekleri hakkında bilgi sağlamanın (3) yanısıra, davranış değişikliği yaratabilmek amacıyla ikna etme veya cesaret sağlama gibi etkileri de bulunmaktadır (4). Diğer taraftan, toplumdan gelen ilgi ve merak taleplerini karşılayabilmek amacıyla, sosyal medyada yapılan paylaşımların sayısı ve içeriği aşırılaşarak topluma arz edilirken, belirli etik ve ilkesel değerlerden uzak ve denetimden geçirilmeksizin paylaşılmaktadır (5). Bu paylaşımlardan “doğru ve güvenilir olan” bilgiye ulaşabilmenin büyük bir problem olmasının yanında, sağlık gibi hayati bir konuda, sosyal medya paylaşımlarını referans alan bireylerin sayısı giderek artmaktadır. Geleneksel medyada bahsi geçen ilkeler doğrultusundaki sınırlamalar ve etik ilkeler dolayısıyla paylaşılmayan içerikler, sosyal medya ağlarında kolaylıkla yayınlanmaktadır (6). Amerika’da yapılan bir çalışmada, her 5 yetişkinden 3’ünün sağlıkla ilgili bilgiye ulaşmak için sosyal medyaya yöneldiği ve her 3 kişiden 1’inin sağlıkla ilgili bilgi ve düşüncelerini sosyal medyada yayınladığı bildirilmiştir (7).

Çeşitli medya kanallarıyla “zayıf olma”, “ince vücut ideali” baskısı ve zayıflığın güzellik, başarı, çekicilikle bağdaştırılma fikri, “sosyal medya üzerinden sağlık enformasyonunun taşıdığı riskler” ile birleşerek, bireylerde beden memnuniyetsizliğinin oluşmasına ve diyet yapma veya yanlış yeme alışkanlıklarının gelişimine bağlı olarak da, yeme tutum ve davranışlarında bozulmalara yol açmaktadır (8). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, her 3 katılımcıdan 2’sinin diyetle başlama kararında sosyal medyadan etkilendiği ve her 10 katılımcıdan yaklaşık 9’unun medyanın belirlediği vücut ideallerini doğru olarak nitelendirdiği bildirilmiştir (9). Literatürde, sosyal medyanın kullanım amaçları (bilgi sağlama, etkileşim, iletişim, eğitim, tanıma/tanınma, sosyal ağlardaki arkadaş sayısı vb.) ve sosyal medya kullanım süresi ile bireylerin vücut imajı ve yeme davranışı bozuklukları arasındaki ilişkiyi inceleyen sistematik bir derlemeye göre, sosyal ağ siteleri kullanımı ile beden imajı ve yeme bozukluğu riskinin negatif ilişkisini destekleyen araştırmalar olmasına rağmen, daha fazla boylamsal ve deneysel çalışmalara ihtiyaç olduğu sonucuna varılmıştır (10). Sosyal medya ağları üzerine yapılan çalışmalar, genellikle üniversite çağındaki genç yetişkinlerde yürütülmüş olup; bu bireylerde “stereotip”lerin yaygınlaşmasının, beslenme kaygısı ve yeme bozukluğu risklerinin artışıyla ilintili olabileceğine dikkat çekilmektedir (11). Diğer taraftan, sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam konularının sosyal medyada sıklıkla gündemde yer alması, bireylerde stres ve obsesif davranışların oluşumuna bağlı olarak, onları “sağlıklı yaşam bağımlıları” haline getirmektedir (12). Medyada paylaşılan içeriklerin etkisiyle, bireyler beslenmelerinde veya besin seçimlerinde “sağlıklı/sağlıksız”, “yararlı/zararlı” ayrımı yaparak ortorektik davranışlar sergilemektedir (13). Ortorektik eğilimi olan bireyler, beslenme rutinlerinde mükemmel ve hatasız olma gayesi ile sürekli olarak tüketecekleri besinleri araştırma, düşünme, planlama gayreti içerisinde olurlar ve bu durum ortorektik bireylerin besinler ve beslenme konularında anksiyete, stres ve endişe gibi davranışlar sergilemeleri dolayısıyla duygudurum bozukluklarına da neden olmaktadır (14). İçinde yaşadığımız dönemde, “güzellik anlayışının zayıflık kavramıyla bağdaştırılması” sonucu bireylerin diyet yapma eğilimi, diyet ve diyet ürünleri hakkında sosyal medyada paylaşılan içerikler ortoreksiya nervoza görülme sıklığının artışında da önemli etkenlerdendir (15).

Kişilerin yaşam tarzı ve sonraki dönemde potansiyel sağlığını belirleyen birçok alışkanlık üniversite çağlarında kazanılmaktadır. Bu dönemde, bireylerin sağlıklı hayat tarzı tutumları ve hayat kalitesini etkileyen bir etken de yeme tutum ve davranışlarıdır (16). Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım

amaçlarının ve sosyal medyada geçirdikleri zamanın, yeme davranışı, yeme bozukluğu ve ortoreksiya nervoza (ON) ile ilişkili olduğu ve ayrıca, yeme davranışı ve yeme bozuklukları ve ON'nin sosyal medya kullanımından etkilendiği hipotezi üzerine kurulmuştur. Buradan yola çıkarak bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin yeme davranışı, yeme bozukluğu riski ve ortorektik eğilimin yordayıcıları olarak sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medyanın kullanım amaçlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Literatürde sosyal ağların kullanımı ile yeme bozukluğu veya ON ilişkisi üzerine yapılan korelasyon çalışmaları olsa da, bu çalışma ile bu konular ilk defa bütüncül ve kapsamlı olarak ele alınmıştır. Sosyal medya kullanım amaçlarının ve sosyal medyada geçirilen sürenin, yeme davranışı, yeme bozukluğu ve ON gelişiminde ne kadar etkili olduğu regresyon analizi ile ortaya konulmuştur. Araştırma hipotezleri şunlardır;

H1: Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları Ölçeği (SASKAÖ) alt faktör puanları ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) toplam puanları ile Üç Faktörlü Yeme Anketi (TFEQ-R21) alt faktör puanları, REZZY Yeme Bozuklukları Ölçeği toplam puanları, Ortoreksiya-15 Ölçeği (ORTO-15) alt faktör puanları ve toplam puanları arasında ilişki vardır.

H2: SASKAÖ alt faktör puanlarının ve SMBÖ toplam puanlarının, TFEQ-21 alt faktör puanları, REZZY toplam puanları ve ORTO-15 alt faktör puanları ve toplam puanları üzerinde etkisi vardır.

Yöntem

Örneklem

Kesitsel, tanımlayıcı tipte planlanan bu çalışmanın evrenini Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi 2020-2021 akademik yılında kayıtlı olan 3800 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme, çalışma evreninden %95 güven aralığı %5 hata payıyla 378 öğrenci katılımının yeterli olacağı hesaplanmıştır. Çalışmanın örneklemini ise basit rastgele örnekleme yöntemiyle ulaşılan 752 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışmaya dahil edilme kriterleri, 18 yaşını doldurmuş olan, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde 2020-2021 akademik yılında kayıtlı, okuduğunu anlamaya engel herhangi bir sağlık problemi olmayan gönüllülerdir. Dışlama kriterleri ise, çalışmaya dahil edilme kriterlerini karşılamamaktır.

İşlem

Araştırmaya, "Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu"ndan 61351342/2021-67 sayı ve 29.01.2021 tarihli "Etik Kurul Onayı" alındıktan sonra başlanmıştır. Covid-19 pandemi süreci nedeniyle veriler, Şubat-Nisan 2021 tarihlerinde, Google Formlar'da oluşturulan yapılandırılmış bir anket aracılığıyla veri toplama araçlarının çevrimiçi uygulanmasıyla toplanmıştır. Yapılandırılmış anket, 22 öğrenci ile test edildikten sonra, bölümlerin sınıf temsilcileri aracılığıyla online anket linki öğrenci "whatsapp" gruplarında paylaşılmıştır. Araştırmaya katılan bireylere çalışmanın amacı ile ilgili bilgi sağlanmış ve "gönüllü katılım onamı" alınmıştır. Bu araştırma "Helsinki Deklarasyon Prensipleri" ile "Araştırma ve Yayın Etiği"ne uygun şekilde yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bilgi Formu

Literatür (3, 4, 10) taranarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Yaş, cinsiyet, antropometrik ölçümler (boy ve vücut ağırlığı), sosyal medya kullanım bilgilerini sorgulayan beyana dayalı 7 soruyu kapsamaktadır.

Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları Ölçeği (SASKAÖ)

Karal ve Kokoç tarafından, üniversite öğrencilerinin sosyal ağ sitelerini kullanım amaçlarını ve durumlarını belirlemeye yönelik geliştirilen SASKAÖ, 14 madde ve "Sosyal Etkileşim-İletişim Amaçlı Kullanım", "Tanıma-Tanınma Amaçlı Kullanım" ve "Eğitim Amaçlı Kullanım" olmak üzere üç alt boyuttan oluşan, 5'li likert tipli ölçekten en düşük 14 puan, en yüksek 70 puan alınabilmektedir. Herhangi bir kesim noktası bulunmayan

ölçeğin alt boyutlarından alınan yüksek puan, sosyal medya kullanım amaçları eğilimini göstermektedir. Ölçeğin geneli için Cronbach's Alpha değeri 0,830 olmak üzere sosyal etkileşim-iletişim amaçlı kullanım alt boyutu için 0,808, tanıma ve tanınma amaçlı kullanım alt boyutu için 0,742, eğitim amaçlı kullanım alt boyutu için 0,661'dir (17).

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)

Şahin ve Yağcı (tarafından, yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini değerlendirmek için geliştirilmiştir. SMBÖ-YF, 20 madde ve "Sanal Tolerans" ve "Sanal İletişim" olmak üzere iki alt boyuttan oluşan, 5'li likert tiplidir ve ölçekten en düşük 20 puan, en yüksek 100 puan alınabilmektedir. Herhangi bir kesim noktası bulunmayan ölçekten alınan yüksek puan, sosyal medya bağımlılık düzeyinin yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğin geneli için Cronbach's Alpha değeri 0,94 olmak üzere sanal tolerans alt boyutu için 0,92 ve sanal iletişim alt boyutu için 0,91'dir (18).

REZZY Yeme Bozuklukları Ölçeği

Yeme bozukluklarının taramasında kullanılan ölçek, Morgan ve arkadaşları tarafından 2010 yılında İngiltere'de geliştirilen 5 soruluk bir ölçektir. Ölçeğin Türk toplumu için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Aydemir ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Ölçekte yeme kontrolü, yediklerini çıkarma durumu ve beden memnuniyetsizliği sorgulanmaktadır. Evet cevabı verilen her madde 1 puan olacak şekilde, ölçekten 0 ile 5 puan alınabilmektedir ve 2 ve fazla puan yeme bozukluğu riski ile ilişkilendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach's Alfa değeri 0,74'tür (19).

Ortoreksiya-15 Ölçeği (ORTO-15)

Ortoreksiya nervoza eğilimini değerlendirmek amacıyla, ilk çalışmacılar olan Bratman ve Knight'ın hazırladığı soru formu temel alınarak, Donini ve arkadaşları tarafından 2005 yılında geliştirilen ORTO-15 ölçeği, 15 soruluk, 4'lü likert tipli bir ölçektir. Bağcı-Bosi ve arkadaşları tarafından 2006 yılında Türkçe versiyonu hazırlanmış, Arusoğlu ve arkadaşları tarafından 2008 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek bireylerin seçme, satın alma, hazırlama ve kendilerinin sağlıklı olarak nitelendirdikleri besinleri tüketme konularındaki obsesif davranışlarını araştırmaktadır. Ölçekten en az 15 puan, en fazla ise 60 puan alınabilmektedir. Bireyler, ORTO-15 ölçek puanı ≤ 40 ise ortorektik olarak, >40 ise normal olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach's Alfa değeri 0,44'tür (20).

Üç Faktörlü Yeme Anketi (TFEQ-R21)

Yemenin davranışsal ve bilişsel bileşenlerini ölçmek amacıyla, 1985 yılında Stunkard ve Messick tarafından geliştirilmiş olan 51 soruluk Üç Faktörlü Yeme Ölçeği, 2000 yılında Karlsson ve arkadaşları tarafından 18 maddeye indirilmiş ve Karakuş ve arkadaşları tarafından 2016 yılında revize edilerek Türkçeye uyarlanmıştır. TFEQ-R21, 21 soru ve "Kontrolsüz Yeme", "Bilişsel Kısıtlama" ve "Duygusal Yeme" olmak üzere üç alt boyuttan oluşan 4'lü likert tipli bir ölçektir. Kontrolsüz Yeme; açlık veya herhangi bir dış uyaran sonucunda yemek yerken kontrolü kaybetmeyi (en düşük 9, en yüksek 36 puan alınabilir); bilişsel kısıtlama, vücut şeklini ve ağırlığını kontrol altına alabilmek için besin alımını bilinçli kısıtlamayı (en düşük 6, en yüksek 24 puan alınabilir) ve duygusal yeme, olumsuz duygusal durumlarda (öfke, üzüntü, stres vb.) gelişen aşırı yemek yemeyi incelemektedir (en düşük 6, en yüksek 24 puan alınabilir). Ölçeğin alt boyutlarından alınan puanın yüksekliği, o boyuta ilişkin yeme davranışının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach's Alpha değerleri bilişsel kısıtlama alt boyutu için 0,801, duygusal yeme alt boyutu için 0,870 ve kontrolsüz yeme alt boyutu için 0,787'dir (21).

Veri Analizi

Kategorik değişkenler için tanımlayıcı istatistikler frekans ve yüzde olarak sunulmuştur. Nümerik değişkenlerin normal dağılıma uygunluğunun kontrolü "Shapiro-Wilk Testi" ile yapılmıştır. Nümerik değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri normal dağılım gösterenler için ortalama ($\pm$) standart sapma değerleri verilmiştir. Bağımsız iki grup karşılaştırılmasında; veriler parametrik testlerin varsayımlarını sağladığı için "Bağımsız Örneklem T Testi" kullanılmıştır.

Ölçekler arasındaki ilişkilerin incelenmesi “Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı” ile belirlenmiştir. Korelasyon katsayısının yorumunda “<0,2 ise çok zayıf derecede korelasyon”, “0,2-0,4 arasında ise zayıf derecede korelasyon”, “0,4-0,6 arasında ise orta derecede korelasyon”, “0,6-0,8 arasında ise yüksek derecede korelasyon”, “0,8> ise çok yüksek derecede korelasyon” kriterleri kullanılmıştır. Değişkenler arası etkinin test edilmesinde Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Regresyon analizinde yer alan değişkenler eşit oranlı ölçüt olarak alınmıştır. Ayrıca tüm hesaplamalarda ve yorumlamalarda istatistik anlamlılık düzeyi “ $p < 0,001$ ” olarak dikkate alınmış ve hipotezler çift yönlü olarak kurulmuştur. Verinin istatistiksel analizi SPSS v26 (IBM Inc., Chicago, IL, USA) istatistik paket programında yapılmıştır.

Tablo 1. Üniversite öğrencilerinin genel özellikleri ve sosyal medya kullanım bulgularının tanımlayıcı istatistikleri

Değişken	n	%
Cinsiyet		
Kadın	549	73,0
Erkek	203	27,0
Yaş (ort $\pm$ SS)	20,94 $\pm$ 2,80	
BKİ (ort. $\pm$ SS)	22,57 $\pm$ 3,41	
Zayıf (<18,5 kg/m ²)	73	9,7
Normal Kilolu (18,5-24,9 kg/m ²)	578	76,9
Fazla Kilolu veya Obez (>25 kg/m ²)	101	13,4
Sosyal Medya Platformlarını Kullanım Durumu*		
Instagram	689	91,6
Twitter	473	62,9
Youtube	637	84,7
Snapchat	246	32,7
Linkedin	87	11,6
Pinterest	153	20,4
Facebook	147	19,6
Diğer	44	5,9
Sosyal Medyada Geçirilen Süre		
3 saatten az	258	34,3
3-5 saat arası	333	44,3
5 saat ve üzeri	161	21,4
Sosyal Medyada En Fazla Vakit Geçirilen Platform*		
Instagram	607	80,7
Twitter	238	31,7
Youtube	398	52,9
Snapchat	81	10,8
Linkedin	26	3,5
Pinterest	31	4,1
Facebook	38	5,1
Diğer	25	3,3

BKİ: Beden Kütle İndeksi, *: Birden fazla yanıt işaretlenmiştir.

Bulgular

Çalışmaya katılan 752 üniversite öğrencisinin %73'ü kadın ve %27'si erkektir. Yaş ortalaması $20,94 \pm 2,80$ yıl olan öğrencilerin beden kütle indeksi (BKİ) ortalaması $22,57 \pm 3,41$ kg/m²'dir. Öğrencilerin %91,6'sı Instagram, %84,7'si Youtube, %62,9'u Twitter platformlarını kullanmaktadır, %44,3'ü sosyal medyada 3-5 saat arası zaman geçirmektedir ve %80,7'si için Instagram, %52,9'u için Youtube, %31,7'si için Twitter en fazla zaman geçirilen platformlardır (Tablo 1).

Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin SASKAÖ, SMBÖ, REZZY, ORTO-15 ve TFEQ-R21 ölçeklerine ilişkin bulguları

Ölçek	n	%
SASKAÖ		
Sosyal Etkileşim ve İletişim Amaçlı Kullanım ($\bar{X} \pm SS$)	29,65±6,78	
Tanırma ve Tanınma Amaçlı Kullanım ($\bar{X} \pm SS$)	9,12±2,75	
Eğitim Amaçlı Kullanım ($\bar{X} \pm SS$)	9,07±2,90	
SMBÖ Toplam ($Ort \pm SS$)	54,47±14,51	
REZZY Toplam ($Ort \pm SS$)	1,35±1,46	
Yeme Bozukluğu Risk Durumu		
Yeme Bozukluğu Riski Yok	577	76,7
Yeme Bozukluğu Riski Var	175	23,3
ORTO-15 Toplam ($Ort \pm SS$)	32,89±7,50	
Sağlıklı Beslenmeye İlgili Endişeler	16,43±4,53	
Besin Seçimi Yeme Tutumu ve Davranışlar	9,64±2,28	
Besin Seçimi ve Değeri	6,81±1,77	
Ortorektik Eğilim Durumu		
Ortorektik	400	53,2
Normal	352	46,8
TFEQ-R21 ($Ort \pm SS$)		
Bilişsel Kısıtlama	13,45±4,04	
Duyusal Yeme	13,50±4,38	
KontROLSÜZ YEME	20,28±5,83	

SASKAÖ: Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları Ölçeği, SMBÖ: Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği, REZZY: Yeme Bozukluğu Riski Ölçeği, ORTO-15: Ortoreksiya Nervoza Ölçeği, TFEQ-R21: Üç Faktörlü Yeme Ölçeği

Üniversite öğrencilerinin, Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları Ölçeği (SASKAÖ)'nin "Sosyal Etkileşim ve İletişim Amaçlı Kullanım" puan ortalaması $29,65 \pm 6,78$, "Tanırma ve Tanınma Amaçlı Kullanım" puan ortalaması $9,12 \pm 2,75$, "Eğitim Amaçlı Kullanım" puan ortalaması $9,07 \pm 2,90$ ve Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (SMBÖ) puan ortalaması $54,47 \pm 14,51$ 'dir. Öğrencilerin REZZY yeme bozukluğu riski değerlendirmesine göre %23,3'ünde yeme bozukluğu ve ORTO-15 değerlendirmesine göre %53,2'sinde ortorektik eğilim saptanmıştır. Öğrencilerin ORTO-15'in "Sağlıklı Beslenmeye İlgili Endişeler" puan ortalaması $16,43 \pm 4,53$, "Besin Seçimi Yeme Tutumu ve Davranışlar" puan ortalaması $9,64 \pm 2,28$, "Besin Seçimi ve Değeri" puan ortalaması $6,81 \pm 1,77$ olmak üzere ORTO-15 puan ortalaması $32,89 \pm 7,50$ 'dir. Öğrencilerin Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği (TFEQ-R21)'nin "Bilişsel Kısıtlama" puan ortalaması $13,45 \pm 4,04$, "Duyusal Yeme" puan ortalaması $13,50 \pm 4,38$ ve "KontROLSÜZ YEME" puan ortalaması $20,28 \pm 5,83$ 'dir (Tablo 2).

Üniversite öğrencilerinin sosyal ağ kullanım amaçları ve sosyal medya bağımlılıklarının, TFEQ-R21 yeme davranışları, REZZY yeme bozukluğu riski ve ORTO-15 ortorektik eğilimleri üzerindeki etkisi, ölçekler ve alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayıları ve bağımsız değişkenlerin eş zamanlı analize katıldığı çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin, sosyal medyayı “Sosyal Etkileşim ve İletişim Amaçlı Kullanım” puanı arttıkça; TFEQ-R21’in “Bilişsel Kısıtlama” puanında %23,3’lük artma, “Duygusal Yeme” puanında %23,5’lik artma, “KontROLSÜZ YEME” puanında %21,8’lik artma ve ORTO-15’in “Sağlıklı Beslenmeyle İlgili Endişeler” puanında %15,2’lik artma, “Besin Seçimi, Yeme Tutumu ve Davranışlar” puanında %17’lik artma, ORTO-15 toplam puanında %15,8’lik artma olduğu bulunmuştur ($p<0,001$). Sosyal medyanın “Tanım ve Tanınma Amaçlı Kullanım” puanı arttıkça TFEQ-R21’in “Bilişsel Kısıtlama” puanında %16’lık artma, “Duygusal Yeme” puanında %19,2’lik artma ve “KontROLSÜZ YEME” puanında %14,1’lik artma olduğu bulunmuştur ($p<0,001$). Sosyal medyanın “Eğitim Amaçlı Kullanım” puanı arttıkça; TFEQ-R21’in “Bilişsel Kısıtlama” puanında %17,5’lik artma, “Duygusal Yeme” puanında %23,5’lik artma, “KontROLSÜZ YEME” puanında %16,1’lik artma; ORTO-15’in “Sağlıklı Beslenmeyle İlgili Endişeler” puanında %9,8’lik artma ($p<0,001$) ve ORTO-15 toplam puanında %9’luk artma ($p=0,013$) olduğu bulunmuştur. SMBÖ Toplam puanı arttıkça; TFEQ-R21’in “Bilişsel Kısıtlama” puanında %37,5’lik artma, “Duygusal Yeme” puanında %43,7’lik artma, “KontROLSÜZ YEME” puanında %42’lik artma; REZZY puanında %26,8’lik artma ve ORTO-15’in “Sağlıklı Beslenmeyle İlgili Endişeler” puanında %20,7’lik artma, “Besin Seçimi, Yeme Tutumu ve Davranışlar” puanında %15,3’lük artma, “Besin Seçimi ve Değeri” puanında %19,5’lik artma, ORTO-15 toplam puanında %21’lik artma olduğu bulunmuştur ($p<0,001$) (Tablo 3).

Tablo 3. Ölçekler ve alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayıları

			Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları Ölçeği			Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
			SASKAÖ-1	SASKAÖ-2	SASKAÖ-3	SMBÖ-T
TFEQ-R21	TFEQ-1	s	0,233	0,160	0,175	0,375
		p	<0,001**	<0,001**	<0,001**	<0,001**
	TFEQ-2	s	0,235	0,192	0,235	0,437
		p	<0,001**	<0,001**	<0,001**	<0,001**
	TFEQ-3	s	0,218	0,141	0,161	0,420
		p	<0,001**	<0,001**	<0,001**	<0,001**
REZZY Yeme Bozukluğu Ölçeği	REZZY-T	s	0,007	-0,021	-0,028	0,268
		p	0,857	0,567	0,447	<0,001**
ORTO-15 Ölçeği	ORTO-1	s	0,152	0,065	0,098	0,207
		p	<0,001**	0,076	<0,001**	<0,001**
	ORTO-2	s	0,170	0,024	0,069	0,153
		p	<0,001**	0,513	0,060	<0,001**
	ORTO-3	s	0,065	0,026	0,037	0,195
		p	0,074	0,471	0,311	<0,001**
	ORTO-T	s	0,158	0,049	0,090	0,210
		p	<0,001**	0,175	0,013*	<0,001**

SASKAÖ-1: Sosyal Etkileşim ve İletişim Amaçlı Kullanım, SASKAÖ-2: Tanım ve Tanınma Amaçlı Kullanım, SASKAÖ-3: Eğitim Amaçlı Kullanım, SMBÖ-T: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, TFEQ-1: Bilişsel Kısıtlama, TFEQ 2: Duygusal Yeme, TFEQ -3: KontROLSÜZ YEME, REZZY-T: REZZY Yeme Bozukluğu Ölçeği Toplam, ORTO-1: Sağlıklı Beslenmeyle İlgili Endişeler, ORTO-2: Besin Seçimi, Yeme Tutumu ve Davranışlar, ORTO-3: Besin Seçimi ve Değeri, ORTO-T: ORTO-15 Ölçeği Toplam, s: Spearman’s Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı *: <0,05, **: <0,001

Tablo 4. TFEQ-R21 yeme davranışı ve REZZY yeme bozukluğu riskinin; sosyal medya kullanım amaçları ve sosyal medya bağımlılığı ile yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analiz sonuçları

	Model	β	Std. Hata	t	p	F	p
TFEQ-1	(Sabit)	9,793	0,590	16,606	<0,001*	40,951	<0,001*
	SASKAÖ-1	0,136	0,021	6,399	<0,001*		
	R=0,228; R ² =%5,2; Düzeltilmiş R ² =%5,1						
TFEQ-1	(Sabit)	11,323	0,506	22,389	<0,001*	19,340	<0,001*
	SASKAÖ-2	0,234	0,053	4,398	<0,001*		
	R=0,159; R ² =%2,5; Düzeltilmiş R ² =%2,4						
TFEQ-1	(Sabit)	11,296	0,478	23,623	<0,001*	22,430	<0,001*
	SASKAÖ-3	0,238	0,050	4,736	<0,001*		
	R=0,170; R ² =%2,9; Düzeltilmiş R ² =%2,8						
TFEQ-1	(Sabit)	7,572	0,529	14,317	<0,001*	132,392	<0,001*
	SMBÖ-T	0,108	0,009	11,508	<0,001*		
	R=0,387; R ² =%15; Düzeltilmiş R ² =%14,9						
TFEQ-2	(Sabit)	9,613	0,639	15,042	<0,001*	39,237	<0,001*
	SASKAÖ-1	0,144	0,023	6,264	<0,001*		
	R=0,233; R ² =%5; Düzeltilmiş R ² =%4,8						
TFEQ-2	(Sabit)	10,676	0,544	19,626	<0,001*	29,302	<0,001*
	SASKAÖ-2	0,309	0,057	5,413	<0,001*		
	R=0,194; R ² =%3,8; Düzeltilmiş R ² =%3,6						
TFEQ-2	(Sabit)	10,154	0,509	19,931	<0,001*	47,425	<0,001*
	SASKAÖ-3	0,369	0,054	6,887	<0,001*		
	R=0,244; R ² =%5,9; Düzeltilmiş R ² =%5,8						
TFEQ-2	(Sabit)	6,063	0,554	10,946	<0,001*	192,862	<0,001*
	SMBÖ-T	0,136	0,010	13,887	<0,001*		
	R=0,452; R ² =%20,5; Düzeltilmiş R ² =%20,3						
TFEQ-3	(Sabit)	15,210	0,852	17,857	<0,001*	37,725	<0,001*
	SASKAÖ-1	0,188	0,031	6,142	<0,001*		
	R=0,219; R ² =%4,8; Düzeltilmiş R ² =%4,7						
TFEQ-3	(Sabit)	17,480	0,731	23,927	<0,001*	16,066	<0,001*
	SASKAÖ-2	0,307	0,077	4,008	<0,001*		
	R=0,145; R ² =%2,1; Düzeltilmiş R ² =%2						
TFEQ-3	(Sabit)	17,163	0,689	24,905	<0,001*	22,604	<0,001*
	SASKAÖ-3	0,344	0,072	4,754	<0,001*		
	R=0,171; R ² =%2,9; Düzeltilmiş R ² =%2,8						
TFEQ-3	(Sabit)	10,720	0,744	14,413	<0,001*	177,081	<0,001*
	SMBÖ-T	0,176	0,013	13,307	<0,001*		
	R=0,437; R ² =%19,1; Düzeltilmiş R ² =%19						
REZZY-T	(Sabit)	1,405	0,218	6,443	<0,001*	0,067	0,796
	SASKAÖ-1	-0,002	0,008	-0,259	0,796		
	R=0,009; R ² =%0,1; Düzeltilmiş R ² =%0,1						
REZZY-T	(Sabit)	1,390	0,184	7,537	<0,001*	0,051	0,821
	SASKAÖ-2	-0,004	0,019	-0,227	0,821		
	R=0,008; R ² =%0,1; Düzeltilmiş R ² =%0,1						
REZZY-T	(Sabit)	1,350	0,175	7,731	<0,001*	0,001	0,997
	SASKAÖ-3	-0,001	0,018	-0,004	0,997		
	R=0,001; R ² =%0,1; Düzeltilmiş R ² =%0,1						
REZZY-T	(Sabit)	1,142	0,199	6,501	<0,001*	60,409	<0,001*
	SMBÖ-T	0,027	0,004	7,772	<0,001*		
	R=0,098; R ² =%1,8; Düzeltilmiş R ² =%1,7						

SASKAÖ-1: Sosyal Etkileşim ve İletişim Amaçlı Kullanım, SASKAÖ-2: Tanım ve Tanınma Amaçlı Kullanım, SASKAÖ-3: Eğitim Amaçlı Kullanım, SMBÖ-T: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, TFEQ-1: Bilişsel Kısıtlama, TFEQ 2: Duygusal Yeme, TFEQ -3: Kontrolsüz Yeme, REZZY-T: REZZY Yeme Bozukluğu Ölçeği; *p<0,001

Tablo 5. ORTO-15 ortorektik eğilimin; sosyal medya kullanım amaçları ve sosyal medya bağımlılığı ile yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analiz sonuçları

	Model	β	Std. Hata	t	p	F	p
ORTO-1	(Sabit)	13,483	0,670	20,125	<0,001***	20,588	<0,001***
	SASKAÖ-1	0,109	0,024	4,537	<0,001***		
	R=0,163; R ² =%2,7; Düzeltilmiş R ² =%2,5						
ORTO-1	(Sabit)	15,332	0,573	26,766	<0,001***	4,012	0,046*
	SASKAÖ-2	0,120	0,060	2,003	0,046*		
	R=0,073; R ² =%0,5; Düzeltilmiş R ² =%0,4						
ORTO-1	(Sabit)	14,705	0,540	27,228	<0,001***	11,249	0,001**
	SASKAÖ-3	0,190	0,057	3,354	0,001**		
	R=0,122; R ² =%1,5; Düzeltilmiş R ² =%1,3						
ORTO-1	(Sabit)	12,569	0,626	20,063	<0,001***	40,679	<0,001***
	SMBÖ-T	0,071	0,011	6,378	<0,001***		
	R=0,227; R ² =%5,1; Düzeltilmiş R ² =%5						
ORTO-2	(Sabit)	7,985	0,336	23,733	<0,001***	25,887	<0,001***
	SASKAÖ-1	0,061	0,012	5,088	<0,001***		
	R=0,183; R ² =%3,3; Düzeltilmiş R ² =%3,2						
ORTO-2	(Sabit)	9,351	0,289	32,387	<0,001***	1,107	0,293
	SASKAÖ-2	0,032	0,030	1,052	0,293		
	R=0,038; R ² =%0,1; Düzeltilmiş R ² =%0,1						
ORTO-2	(Sabit)	9,090	0,273	33,306	<0,001***	4,520	0,034*
	SASKAÖ-3	0,061	0,029	2,126	0,034*		
	R=0,077; R ² =%0,6; Düzeltilmiş R ² =%0,5						
ORTO-2	(Sabit)	8,054	0,318	25,327	<0,001***	26,714	<0,001***
	SMBÖ-T	0,029	0,006	5,169	<0,001***		
	R=0,185; R ² =%3,4; Düzeltilmiş R ² =%3,3						
ORTO-3	(Sabit)	6,197	0,264	23,440	<0,001***	5,783	<0,001***
	SASKAÖ-1	0,023	0,010	2,405	0,016*		
	R=0,087; R ² =%0,8; Düzeltilmiş R ² =%0,6						
ORTO-3	(Sabit)	6,598	0,224	29,412	<0,001***	1,010	0,315
	SASKAÖ-2	0,024	0,024	1,005	0,315		
	R=0,037; R ² =%0,1; Düzeltilmiş R ² =%0,1						
ORTO-3	(Sabit)	6,456	0,212	30,423	<0,001***	3,128	0,077
	SASKAÖ-3	0,039	0,022	1,768	0,077		
	R=0,064; R ² =%0,4; Düzeltilmiş R ² =%0,3						
ORTO-3	(Sabit)	5,344	0,245	21,796	<0,001***	38,453	<0,001***
	SMBÖ-T	0,027	0,004	6,201	<0,001***		
	R=0,221; R ² =%4,9; Düzeltilmiş R ² =%4,8						
ORTO-T	(Sabit)	27,665	1,105	25,027	<0,001***	23,727	<0,001***
	SASKAÖ-1	0,194	0,040	4,871	<0,001***		
	R=0,175; R ² =%3,1; Düzeltilmiş R ² =%2,9						
ORTO-T	(Sabit)	31,281	0,948	33,009	<0,001***	3,130	0,077
	SASKAÖ-2	0,176	0,099	1,769	0,077		
	R=0,064; R ² =%0,4; Düzeltilmiş R ² =%0,3						
ORTO-T	(Sabit)	30,251	0,894	33,841	<0,001***	9,581	0,002**
	SASKAÖ-3	0,291	0,094	3,095	0,002**		
	R=0,112; R ² =%1,3; Düzeltilmiş R ² =%1,1						
ORTO-T	(Sabit)	25,968	1,031	25,189	<0,001***	48,236	<0,001***
	SMBÖ-T	0,127	0,018	6,945	<0,001***		
	R=0,246; R ² =%6; Düzeltilmiş R ² =%5,9						

SASKAÖ-1: Sosyal Etkileşim ve İletişim Amaçlı Kullanım, SASKAÖ-2: Tanım ve Tanınma Amaçlı Kullanım, SASKAÖ-3: Eğitim Amaçlı Kullanım, SMBÖ-T: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, ORTO-1: Sağlıklı Beslenmeye İlgili Endişeler, ORTO-2: Besin Seçimi, Yeme Tutumu ve Davranışlar, ORTO-3: Besin Seçimi ve Değeri, ORTO-T: ORTO-15 Ölçeği; *p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal ağ kullanım amaçlarının ve sosyal medya bağımlılıklarının, öğrencilerin yeme davranışlarını; sosyal medya bağımlılıklarının ise yeme bozukluğu riskini anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ($p<0,001$). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağ kullanım amaçlarına göre; “Sosyal Etkileşim ve İletişim Amaçlı Kullanım”; TFEQ-R21’nin “Bilişsel Kısıtlama” varyansının %5,2’sini, “Duygusal Yeme” varyansının %5’ini ve “Kontrolsüz Yeme” varyansının %4,8’ini; açıklamaktadır. “Tanıma ve Tanınma Amaçlı Kullanım” “Bilişsel Kısıtlama” varyansının %2,5’ini, “Duygusal Yeme” varyansının %3,8’ini, “Kontrolsüz Yeme” varyansının %2,1’ini açıklamaktadır. “Eğitim Amaçlı Kullanım” TFEQ-R21’in “Bilişsel Kısıtlama” varyansının %2,9’unu, “Duygusal Yeme” varyansının %5,9’unu, “Kontrolsüz Yeme” varyansının %2,9’unu açıklamaktadır ($p<0,001$). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı TFEQ-R21’in “Bilişsel Kısıtlama” varyansının %15’ini, “Duygusal Yeme” varyansının %20,5’ini, “Kontrolsüz Yeme” varyansının %19,1’ini ve REZZY varyansının %1,8’ini açıklamaktadır ($p<0,001$) (Tablo 4).

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal ağ kullanım amaçlarının ve sosyal medya bağımlılıklarının, öğrencilerin ortoreksiya nervoza eğilimini anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ($p<0,05$). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağ kullanım amaçlarına göre; “Sosyal Etkileşim ve İletişim Amaçlı Kullanım”; ORTO-15’in “Sağlıklı Beslenmeyle İlgili Endişeler” varyansının %2,7’sini, “Besin Seçimi, Yeme Tutumu ve Davranışlar” varyansının %3,3’ünü, “Besin Seçimi ve Değeri” varyansının %0,8’ini ve “ORTO-15 Toplam” varyansının %3,1’ini ($p<0,001$); “Tanıma ve Tanınma Amaçlı Kullanım”, “Sağlıklı Beslenmeyle İlgili Endişeler” varyansının %0,5’ini açıklamaktadır ($p=0,046$) ve “Eğitim Amaçlı Kullanım”, “Sağlıklı Beslenmeyle İlgili Endişeler” varyansının %1,5’ini, “Besin Seçimi, Yeme Tutumu ve Davranışlar” varyansının %0,6’sını ve ORTO-15 toplam varyansın %1,3’ünü açıklamaktadır ($p<0,05$). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ORTO-15’in “Sağlıklı Beslenmeyle İlgili Endişeler” varyansının %5,1’ini, “Besin Seçimi, Yeme Tutumu ve Davranışlar” varyansının %3,4’ünü, “Besin Seçimi ve Değeri” varyansının %4,9’unu ve ORTO-15 toplam varyansının %6’sını açıklamaktadır ($p<0,001$) (Tablo 5).

Tartışma

Çalışmaya katılan 752 üniversite öğrencisinin yaklaşık 3/4’ü kadındır. Yaş ortalaması $20,94\pm2,80$ yıl olan öğrencilerin BKİ ortalaması $22,57\pm3,41$ kg/m²’dir. Öğrencilerin yaklaşık yarısı sosyal medyada günlük 3-5 saat zaman geçirmektedir. En sık kullanılan ve en fazla zaman geçirilen sosyal ağ Instagram’dır. Üniversite öğrencilerinin yaklaşık çeyreğinde REZZY değerlendirmesine göre yeme bozukluğu riski ve yarısında ORTO-15 değerlendirmesine göre ortorektik eğilim saptanmıştır.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal ağ kullanım amaçlarının yeme davranışlarını, yeme bozukluğu riskini ve ortorektik eğilimi anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Sosyal medyanın sosyal etkileşim ve iletişim amaçlı kullanımı arttıkça; yeme davranışları (“bilişsel kısıtlama, duygusal yeme, kontrolsüz yeme”) puanlarının en az %21,8 ve ORTO-15 alt boyutları (“sağlıklı beslenmeyle ilgili endişeler, besin seçimi, yeme tutumu ve davranışlar, besin seçimi ve değeri”) puanlarının en az %15,2 arttığı belirlenmiştir. Sosyal medyanın tanıma ve tanınma amaçlı kullanımı arttıkça; yeme davranışları puanlarının en az %14,1 arttığı; eğitim amaçlı kullanımı arttıkça ise, yeme davranışları puanlarının en az %16,1 arttığı ve ORTO-15 puanının %9 arttığı belirlenmiştir. Kardaş’ın üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında, beslenmeyle ilgili bilgileri sosyal medyadan takip edenlerin, diğer haber kaynaklarından ulaşanlara kıyasla, ortorektik eğilimlerinin anlamlı düzeyde fazla olduğu saptanmıştır (22). Tepe’nin çalışmasında Instagram kullanıcısı olup diyet yapan bireylerin %85,5’inin ortorektik eğilimi olduğu bulunmuştur (23). Akçay’ın 308 katılımcı ile yaptığı çalışmasında, yeme davranışı sosyal medyadan etkilenen katılımcıların ORTO-15 puan ortalaması, yeme davranışı sosyal medyadan etkilenmeyen katılımcılardan anlamlı yüksek bulunmuştur (24). Turner ve Lefevre’nin çalışmasında, bireylerin Instagram kullanımı ile, ortorektik eğilimleri pozitif korelasyon göstermiştir (25). Literatürdeki bu sonuçlar, bu çalışma bulgularını desteklemektedir. Bu çalışmada, her 10 öğrenciden 9’unun Instagram’ı kullanıyor olması ve bu tarz platformların mental iyi oluş üzerine yaptığı negatif etkiler, yemek ve yemek yeme kültürü üzerine yapılan paylaşımlar ve sağlıklı beslenme hareketi popülaritesi, bireylerin kendilerini bu paylaşımlarla kıyaslaması ve sosyal medyanın negatif sosyal karşılaştırmadaki rolü gibi etkileri dolayısıyla öğrencilerde ortorektik eğilim ve yeme davranışlarında bozulmaların gelişmesinde etkili

olduğu düşünülmektedir. Diğer taraftan, sosyal medya kullanımının, bireylerin hayatlarının hemen her alanına girmesi (sosyal etkileşim/iletişim, tanıma/tanınma, eğitim...) doğru/yanlış bilgilere kolaylıkla ulaşmaları, kendilerine uygun olmayan diyet listelerini edinmeleri ve arkadaş/uygulama/influencer veya sözde uzman tavsiyeleri neticesinde uygulamaya koymaları da bozulmuş yeme davranışlarını ve ortorektik eğilimdeki artışı açıklayabilir.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının yeme davranışlarını, yeme bozukluğu riskini ve ortorektik eğilimi anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı arttıkça, yeme davranışları puanlarının en az %37,5; ORTO-15 ve alt boyutları puanlarının en az %15,3 ve REZZY yeme bozukluğu riskinin %26,8 arttığı saptanmıştır. Literatürde benzer şekilde, sosyal medya kullanımındaki artış ile yeme davranışındaki bozuklukları, yeme bozukluğu riskini ve ortorektik eğilimdeki artışı ilişkilendiren çalışmalar bulunmaktadır (22,23,26-31). Işık (2019)'ın çalışmasında, sosyal görünüş kaygısı ile olumsuz yeme tutumlarının pozitif ilişkili olduğu ve bu ilişkinin en önemli yordayıcısının sosyal medya kullanım sürelerindeki artış olduğu gösterilmiştir (27). Sipahi ve Demirel (2021)'in çalışmasında, sosyal medyada yapılan beslenmeye dair paylaşımların, yeme tutumuna etkisi araştırılmış ve besin/beslenme içerikli paylaşımların sosyal medyada fazlalaşmasının, katılımcıların yeme tutumları üzerinde yordayıcı etkisi olduğu bildirilmiştir (26). Bu çalışmada yapılan regresyon analizleri de, sosyal medya bağımlılığının; yeme tutum/davranışları, yeme bozukluğu ve ortorektik eğilim üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Çağımızın temel problemlerinden olan sosyal medya kullanımının günden güne artması, özellikle dış uyaranlara daha duyarlı olan üniversite öğrencilerinin beslenme ve yeme alışkanlıklarında değişimlere ve buna bağlı olarak da yeme tutum davranışlarında bozulmalara yol açmaktadır. Ayrıca, sosyal medya kullanımının artması, yüz yüze iletişim ve etkileşimini ortadan kaldırarak, bireyleri yalnızlaştırmaktadır. Yalnızlık duygusu, duygusal yeme davranışlarını tetikleyerek sağlıksız yeme davranışlarının gelişmesine de neden olmaktadır. Bunlara ek olarak, sosyal medyada insanlar sıklıkla zayıf/fit olmak amacıyla ince ve güzel buldukları insanları beğenip takip etmekte, giydikleri kıyafetleri incelemekte veya bu insanların görüşlerinden etkilenmektedirler. Sosyal medyada bilgisayar programlarıyla "photoshoplanarak" gerçeklikten uzak incelikteki bedenler idealleştirilerek, bireylerde olumsuz beden imajı algısı neticesinde beden memnuniyetsizliği gelişmesine de yol açmaktadır. Bir çalışmada, yeme bozukluğu riski olan her 3 öğrenciden 1'inin sosyal medyada bu tarz siteleri/hesapları takip ederek vücut ağırlığı kaybı için yeni teknikler ve arınma yöntemleri araştırarak öğrendiğini göstermiştir (32). Dunkley ve arkadaşlarının çalışmasında, diyetle başlamaya karar veren katılımcıların %63,8'inin sosyal medyadan etkilendiği bildirilmiştir (33). Yapılan bir meta-analizde, "incelik" idealinin içselleştirilmesi ve sosyal medya kullanımı ilişkisi, sosyal medyadaki görülmüşe bağlı özellikler ile açıklanmıştır (34). Sosyal medyada geçirilen sürenin uzamasına bağlı olarak, zayıflığın güzellik olarak sunulması, beğenilme arzusunun teşvik edilmesi gibi etkenlere daha fazla maruz kalma neticesinde bireylerde şişmanlık kaygısı, zayıflık ile aşırı uğraş, sağlıklı beslenme takıntısı gibi yeme davranışında bozulmalar gelişebilmektedir. Diğer taraftan, bireylerin algılarının değişmesine bağlı olarak, sağlıksız yemek yeme veya sağlıklı yemek yeme ile ilgili takıntılar (ortoreksiya nervoza) gelişmesini ve özellikle de ortorektik eğilimi olan bireylerin, çoğunlukla kendilerine dayattıkları yüksek standartlar sebebiyle de yeme davranışı bozuklukları ortaya çıkmaktadır. Kendine yönelik fazla düzeyde mükemmeliyetçilik algısı, bireylerin sağlıklı beslenme esaslarını sıkı sıkıya dikkate almalarını ve agresif şekilde bu esaslara bağlı kalmalarına neden olabilir. Katı kurallar konulduktan sonra, bu kuralların daha kısıtlayıcı/yasaklayıcı hal alması kuvvetle muhtemeldir. Bu da yemek yeme konusunda daha saplantılı olma ve bozulmuş yemek yeme semptomlarına neden olabilir. Diğer taraftan "thinspiration" olarak tanımlanmakta olan zayıf ve fit kalmayı hedefleyen insanların, sadece zayıf kişilerin giydiği kıyafetleri, yapabileceklerine inandıkları aktiviteleri paylaştıkları sosyal ağlar da yeme bozukluklarının gelişiminde risk teşkil etmektedir.

Bu çalışmanın gelecekteki çalışmaları bilgilendirmesi gereken bazı kısıtlılıkları vardır. Çalışma üniversite öğrencileriyle yapılmış olup, yaş ortalaması 20,94±2,80 yıldır. Sosyal medya kullanım amaçları, sosyal medya bağımlılığı, yeme davranışları ve yeme bozuklukları puanları katılımcıların yaşından etkilenebileceği için, çalışma daha yüksek yaş grubunda olan bireylerle tekrarlanabilir. Ayrıca, katılımcıların çoğunun kadın (%73) olması sonucu etkileyebilir. Kadınların beden imajına, özellikle de vücut ağırlığına erkeklere göre çok daha fazla odaklanmalarına bağlı olarak yeme bozuklukları ve ON eğilimine daha sık rastlanmaktadır. Bu

durumdan dolayı, erkek katılımcıların yoğunlukta olduğu bir çalışma, mevcut çalışmanın doğrulanması için önemlidir.

Sonuç olarak; bu çalışmada, öğrencilerin sosyal ağ kullanım amaçları ve sosyal medya bağımlılıklarının; yeme davranışlarının, yeme bozukluğu riskinin ve ortorektik eğilimlerinin anlamlı düzeyde birer yordayıcısı olduğu korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi yöntemleri ile saptanmıştır. Üniversite döneminde aileden uzak olmak, yeni ortama adapte olma gayreti, pandemi kısıtlılıkları nedeniyle yaşanan yalnızlık, kaygı hisleri gibi nedenler, bireylerin sosyal medyada geçirdikleri sürenin uzamasına neden olmaktadır. Sosyal medyada ise, "zayıflık = güzellik" algısı ile ön plana çıkan rol-modelleri ve onların beslenme paylaşımlarını takip etme gayreti, bireylerin yeme tutum ve davranışlarını etkileyerek, yeme davranışı bozuklukları ve ortoreksiya nervosa prevalansının artmasına neden olmaktadır. Genel iki öneri olarak; sosyal medyada sunulan "ideal beden imajı"na karşı farkındalık çalışmaları düzenlenmeli ve sosyal medyanın neden olduğu olumsuz yeme tutumlarının yaratacağı sağlık problemlerine dair öğrencilere yönelik bilgilendirme faaliyetleri yürütülmelidir.

Kaynaklar

1. Tekayak HV. Ak-Tek Sağlıkta Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği Geliştirilmesi ve Aile Hekimlerinin Sosyal Medya Kullanımlarının Kişisel ve Mesleki Gelişimlerine Etkilerinin Değerlendirilmesi. Uzmanlık Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, 2017.
2. Darı AB. Sosyal medya ve sağlık. 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi 2017; 6(18): 731-758.
3. Laranjo L, Arguel A, Neves AL, et al. The influence of social networking sites on health behavior change: A systematic review and meta-analysis. J Am Med Inform Assoc 2014; 22(1): 243-256.
4. Maher CA, Lewis LK, Ferrar K, et al. Are health behavior change interventions that use online social networks effective? A systematic review J Med Internet Res 2014; 16(2): e40.
5. Li J, Tang J, Liu X, et al. How do users adopt health information from social media? The narrative paradigm perspective. Health Information Management Journal 2019; 48(3): 116-126.
6. Karagöz K. Sağlık İletişiminde Sosyal Medyanın Rolü: Türkiye'de Sağlık Kurumlarının Sosyal Medya Kullanımının İncelenmesi. Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, 2016.
7. Ramachandran D, Kite J, Vassallo AJ, et al. Food trends and popular nutrition advice online– Implications for Public Health. Online J Public Health Inform 2018; 10(2): e213.
8. Fitzsimmons E. Social psychological theories of disordered eating in college women: Review and integration. Clin Psychol Rev 2011; 31(7): 1224-1237.
9. Kadioğlu M. Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bozuklukları ve Öz-Etkililik. Uzmanlık Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, 2009.
10. Holland G, Tiggemann M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. Body image 2016; 17(1): 100-110.
11. Sidani JE, Shensa A, Radovic A, et al. Association between social media use and depression among US young adults. Depress Anxiety 2016; 33(4): 323-331.
12. Rangel C, Dukeshire S, MacDonald L. Diet and anxiety: An exploration into the orthorexic society. Appetite 2012; 58(1): 124-132.
13. Bağcı-Bosi AT, Çamur D, Güler C. Prevalence of orthorexia nervosa in resident medical doctors in the faculty of medicine. Appetite 2007; 49(3): 661-666.
14. İkinci Ö. Sağlıklı beslenme saplantı olursa? Tübitak Bilim ve Teknik Dergisi. 2010; 516(1): 38-41.
15. Arusoğlu G. Sağlıklı Beslenme Takıntısı (Ortoreksiya) Belirtilerinin İncelenmesi, ORTO-15 Ölçeğinin Uyarlanması. Uzmanlık Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2006.
16. Vançelik S, Önal SG, Güraksın A, Beyhun E. Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni. 2007; 6(4): 242-248.
17. Karal H, Kokoç M. Üniversite öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme çalışması. Türk Bilgisayar ve Matematik Eğitimi Dergisi 2010; 1(3): 251-263.
18. Şahin C, Yağcı M. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) 2017; 18(1): 523-538.

19. Aydemir Ö, Köksal B, Sapmaz SY, et al. Kadın üniversite öğrencilerinde REZZY yeme bozuklukları ölçeği Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliği. Anadolu Psikiyatri Derg 2015; 16(1): 31-36.
20. Arusoğlu G, Kabakci E, Köksal G, et al. Orthorexia nervosa and adaptation of ORTO-11 into Turkish. Turk Psikiyatri Dergisi 2008; 19(3): 283-292.
21. Karakuş SŞ, Yıldırım H, Büyüköztürk Ş. Üç faktörlü yeme ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. TAF Preventive Medicine Bulletin 2016; 15(3): 229-237.
22. Kardaş İ. İstanbul Gelişim Üniversitesi Öğrencileri Arasında Sosyal Medya Kullanımının Beden Algısı ve Olası Ortoreksiya Nervosa ile İlişkisi. Uzmanlık Tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, 2021.
23. Tepe SÖ. Sosyal Medya Üzerinden Diyet Yapan Bireylerin Ortoreksiya Nervosa ve Yeme Tutumlarının Saptanması: Instagram Örneği. Uzmanlık Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, 2019.
24. Akçay H. Sosyal ve Bireysel Faktörlerin Ortoreksiya Nervosa Semptomu ile İlişkisinin İncelenmesi. Uzmanlık Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, 2018.
25. Turner PG, Lefevre CE. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. Eat Weight Disord 2017; 22(2): 277-284.
26. Sipahi S, Demirel B. Sosyal medyadaki beslenme ile ilgili paylaşımların yetişkin bireylerin yeme tutum ve davranışlarına etkisi, Beslenme ve Diyetetik Dergisi 2021; 49(1): 57-66.
27. Işık M. Erişkinlerin Sosyal Medya Kullanım Özelliklerinin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yeme Tutumlarına Etkisi. Uzmanlık Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı 2019.
28. Açelya G, Akyüz EY. Sosyal medya kullanımı: Yeme bozukluğu nedeni olabilir mi? J Pro Health Res 2019; 1(1): 28-32.
29. Duran S, Çetinbaş A, Başaran T, et al. Üniversite öğrencilerinde stres ve sosyal medya kullanımının yeme davranışları üzerine etkisi. Euras J Fam Med 2019; 8(4): 149-154.
30. Özkefeli TGH. Hemşirelik Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımının Ortoreksiya Nervosa Üzerine Etkisi. Uzmanlık Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, 2019.
31. Peat CM, Von-Holle A, Watson H, et al. The association between internet and television access and disordered eating in a Chinese sample. Int J Eat Disord 2015; 48(6): 663-669.
32. Yaylagül Ş. Sosyal medya fenomenlerine bağlanışlığın belirlenmesi: Yükseköğretim öğrencileri üzerine bir uygulama. Adnan Menderes University, Journal of Institute of Social Sciences 2017; 4(3): 219-235.
33. Dunkley TL, Wertheim EH, Paxton SJ. Examination of a model of multiple sociocultural influences on adolescent girls' body dissatisfaction and dietary restraint. Adolescence 2001; 36(142): 265-279.
34. McCord B, Rodebaugh TL, Levinson CA. Facebook: Social uses and anxiety. Comput Human Behav 2014; 34: 23-27.

Yazar Katkıları: Tüm yazarlar ICMJE'in bir yazarda bulunmasını önerdiği tüm ölçütleri karşılamışlardır

Etik Onay: Bu çalışma için ilgili Etik Kuruldan etik onay alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar finansal destek beyan etmemişlerdir.

Author Contributions: All authors met criteria recommended by ICMJE for being an author

Ethical Approval: Ethical approval was obtained for this study from relevant Ethics Committee.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The authors have declared that there is no conflict of interest.

Financial Disclosure: Authors declared no financial support