

DERLEME MAKALE / REVIEW ARTICLE



Copyright@Author(s) - Available online at dergipark.org.tr/en/pub/igusbd. Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Adölesanlarda Sosyal Medya Kullanımının Anoreksiya Nervosa Görülme Sıklığına Etkisi

The Effect of Social Media Use on the Frequency of Anorexia Nervosa in Adolescents

¹Elif AKYASAN 

²Gülşen FİLAZOĞLU

ÇOKLUK 

Öz

Bu çalışmada, adölesan (ergen) bireylerde sosyal medya kullanımlarının anoreksiya nervosa görülme sıklığı üzerindeki etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırma derleme modeliyle yapılmıştır. Veriler doküman analiziyle 2012-2022 yılları arasında yapılmış araştırmalar ile sınırlandırılmıştır. Bu bağlamda 1 ulusal 9 uluslararası toplamda 10 bilimsel makale araştırma kapsamında incelenmiş ve sentezlenmiştir. Araştırma, sosyal medyanın gençlerin beden imajı algısını nasıl etkilediğini ve bu algının yeme bozuklukları riskini nasıl artırdığını ele almaktadır. Buna göre sosyal medya da ideal benlik algısı, zayıf görünme çabası, beden memnuniyetsizliği, beğenme ve beğenilme dürtüsü, sıfır beden düşüncesi gibi kavramların anoreksiya nervosa üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Adölesan bireylerde sosyal medya kullanımlarının anoreksiya nervosa görülme sıklığı üzerinde etkisinin olduğu incelenen araştırmalar ile ortaya konmuştur. Özellikle, sosyal medya platformlarında yaygın olan zayıf vücut idealleri ve mükemmellik beklentilerinin gençler üzerindeki baskı ve bunun sonucunda anoreksiya nervosa gelişme riskini artırabileceği tartışılmaktadır. Çalışma, bu bağlantının anlaşılmasının, önleyici stratejiler ve etkili tedavi yöntemleri geliştirmede kritik öneme sahip olduğunu vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler

Anoreksiya Nervosa, Sosyal Medya, Beden İmajı, Yeme Bozuklukları, Adölesan Sağlığı

Abstract

This research aims to reveal the impact of social media usage on the prevalence of anorexia nervosa among adolescents. Conducted as a literature review, it analyzes documents from research conducted between 2012-2022, focusing on 10 scientific

¹Uzman Psikolog Psikoloji Bölümü,
İstanbul Gelisim Üniversitesi,
İstanbul, Türkiye.
✉ eliifakyasann@gmail.com

²Dr. Öğr. Üyesi, Psikoloji Bölümü,
Toros Üniversitesi, Mersin, Türkiye.
✉ gulsenfilazoglu@gmail.com

Geliş/Received: 14.09.2023
Kabul/Accepted: 21.01.2025

articles, including one national and nine international studies. The study explores how social media influences young people's body image perception and increases the risk of eating disorders. Findings indicate that concepts such as ideal self-perception, striving for thinness, body dissatisfaction, the urge for likes and approval, and the 'size zero' ideal are influential in anorexia nervosa. The research establishes that social media usage among adolescents affects the prevalence of anorexia nervosa. The study particularly discusses the pressure exerted by the thin body ideals and perfectionism prevalent on social media platforms, and how they may increase the risk of developing anorexia nervosa. The study emphasizes the critical importance of understanding this link in developing preventive strategies and effective treatment methods.

Keywords

Anorexia Nervosa, Social Media, Body Image, Eating Disorders, Adolescent Health

Giriş

Yeme alışkanlıkları, hem fiziksel hem de zihinsel sağlık için hayati öneme sahiptir. Dengeli ve çeşitli bir beslenme, vücudun ihtiyacı olan temel besin öğelerini karşılar ve enerji seviyelerini düzenler. Sağlıklı yeme alışkanlıkları, kronik hastalıkların riskini azaltabilir ve genel yaşam kalitesini artırabilir. Aynı zamanda, yeme alışkanlıkları bireyin psikolojik durumuyla da yakından ilişkilidir. Örneğin, stres veya duygusal sorunlar yeme davranışlarını etkileyebilir ve bu da yeme bozukluklarına yol açabilir. Bu nedenle, yeme alışkanlıkları üzerine farkındalık geliştirmek ve sağlıklı seçimler yapmak önemlidir.

Günümüzde teknoloji ve iletişim araçlarının hızlı gelişimi, yeme alışkanlıkları ve tutumları üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Sosyal medya, internet ve mobil uygulamalar, sağlıklı beslenme trendlerinin yayılmasını kolaylaştırırken, aynı zamanda yanıltıcı ve sağlıksız diyet önerilerinin de hızla yayılmasına neden olabilmektedir. Bireyler, özellikle gençler, sosyal medya üzerinden yayılan beden imajı ve beslenme ile ilgili mesajlardan etkilenerek, kendi yeme davranışlarını ve algılarını bu doğrultuda şekillendirebilirler. Bu durum, yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına veya mevcut yeme alışkanlıklarının değişmesine yol açabilir. Bu bağlamda, teknoloji ve iletişim araçlarının yeme alışkanlıkları üzerindeki etkilerini anlamak ve yönetmek, sağlıklı beslenme davranışlarının teşvik edilmesi açısından önemlidir. Örneğin bir çalışmada, 2010-2013 yılları arasında yeme bozukluğu olan kişi sayısının neredeyse iki katına çıktığı ve bu durumun gelişmesinde medya sektörünün önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Hazar ve Taşmektepligil, 2008: 11).

Sağlıksız yeme tutumlarının ergenler arasında yaygınlık gösterdiği ve bu tutumların yeme bozukluklarının habercisi olduğu öne sürülmektedir. Sağlıksız beslenme alışkanlıklarının önemli bir sorun olduğunu ve bu alışkanlıkların potansiyel olarak yeme bozukluklarına yol açabileceğini göz önünde bulundurulmalıdır. Ergenlik dönemi, beden imajı ve özbenlik algısının geliştiği bir süreç olduğundan, sağlıksız yeme alışkanlıkları bu dönemde daha yaygın görülebilmektedir. Aşırı diyet yapma, abur cubur tüketimi gibi davranışlar, yeme bozukluklarına zemin hazırlayabilir. Bu bağlamda, ergenlerde sağlıklı yeme alışkanlıklarının teşvik edilmesi ve bu yaş grubunun yeme bozuklukları konusunda bilinçlendirilmesi önem taşımaktadır. Ergenlik dönemindeki sağlıksız yeme tutumlarına pek çok faktörün neden olması muhtemeldir. Örneğin, Crisp (1981: 10), yeme psikopatolojisinin gelişiminin altında olgunlaşma ve biyolojik faktörlerin yattığını öne sürmektedir. Buna karşılık, Slade (1982), yeme bozuklukları için bir tür tetikleyici koşul olduğunu öne sürdüğü çeşitli stresörlerin (örneğin, başarısızlık deneyimleri, kişilerarası problemler, ergen çatışmaları) rolünü vurgulamaktadır (Akt. Gül ve Yılmaz Akyüz, 2019: 29).

Klinik örneklerde ve topluluklarda yeme bozukluklarının yaygınlığı konusunda farklılıklar gözlenmektedir. Genel popülasyonda yeme bozuklukları nadiren rastlanan durumlar olmasına rağmen, ergen kızlar ve genç kadınlar arasında bu bozuklukların yaygınlığı daha fazladır. Bu durum, sosyo-kültürel faktörler, beden imajı algısı, medya etkileri ve psikolojik faktörler gibi bir dizi etmenle ilişkilendirilebilir. Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemleri, kimlik gelişimi ve beden algısı üzerindeki baskıların yoğunlaştığı dönemler olduğu için, bu yaş grubundaki bireyler yeme bozukluklarına daha yatkın olabilirler. Bu nedenle, bu yaş gruplarındaki yeme bozukluklarına yönelik özel önleyici tedbirler ve müdahalelerin geliştirilmesi önem taşır. (Hoek ve Van Hoeken, 2003: 383,386). Benzer şekilde

yeme bozuklukları kültürel faktörlere göre de değişiklik göstermektedir. Sunulan raporlara göre, farklı toplumlarda farklı yaygınlık oranları gözlemlenmektedir. Bu oranlarda Batı toplumları ile Doğu toplumları arasında yaygınlık açısından farklılıklar görülmektedir (Vardar ve Erzengin, 2011: 212). Yeme bozukluğu bir ergenlik hastalığı olarak kabul edilmektedir. Hastalığın başlangıcı esas olarak ergenlik çağına denk gelmektedir. Yeme bozukluğunun başlangıç yaşı 14-18 aralığındadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014). Cinsiyete bağlı değerlendirildiğinde, kadınların tahminen %0,5 ila 3,7'si hayatlarının bir noktasında anoreksiya nervoza yaşamaktadır. Benzer şekilde, araştırmalar ergenlik çağındaki kadınların yaklaşık %1'inin anoreksiyadan mustarip olduğunu göstermektedir (Nainanç ve ark., 2004; Kılınç ve Deniz, 2012).

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmada, adölesan (ergen) bireylerde sosyal medya kullanımlarının anoreksiya nervoza üzerindeki etkisinin ilgili alanyazın ışığında ortaya konulması amaçlanmıştır.

Kişilerin sosyal medya kullanma sebepleri genellikle çeşitlilik gösterir. Bu sebepler arasında en yaygın olanları sosyal bağlantı kurma ve iletişim amacıyla arkadaşlarla ve aileyle bağlantıda kalmak, yeni insanlarla tanışmak olarak sıralanabilir. Ayrıca eğlence ve zaman geçirme amacıyla videolar izlemek, oyunlar oynamak ve diğer eğlenceli içerikleri tüketmek de önemlidir. Kişiler, sosyal medyayı güncel olaylar ve haberler hakkında bilgi edinmek ve ilgi alanlarına dair içerikleri takip etmek için de kullanır. Kendini ifade etmek ve düşüncelerini, deneyimlerini, fotoğraflarını paylaşmak da başka bir kullanım sebebidir. Profesyonel ağ oluşturma ve kariyer fırsatları hakkında bilgi edinmek için de sosyal medya etkili bir araçtır. Bu sebepler, kullanıcının kişisel tercihleri ve yaşam tarzına göre değişiklik gösterebilir. (Hazar, 2011: 153).

Bu çerçevede sosyal medya, insanların diğer insanlar hakkında bilgi sahibi olarak sosyal karşılaştırma yapmalarını mümkün hale getirmektedir. Araştırmalar, özellikle gençler arasında problemli internet kullanımının birçok soruna yol açtığını ortaya koymaktadır. Sosyal medyanın aşırı ve kontrolsüz kullanımı, kişiler arası ilişkilerde bozulmalara, sosyal izolasyona ve iletişim sorunlarına neden olabilmektedir. Ayrıca, bu durum psikolojik sağlığı da olumsuz etkileyebilir; depresyon, anksiyete ve yeme bozuklukları gibi sorunların artmasına yol açabilir. Sosyal medyanın özel hayat üzerindeki etkisi de göz ardı edilemez; mahremiyetin ihlali ve sürekli çevrimiçi olma baskısı bireylerin özel yaşamlarını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, sosyal medya kullanımının sağlıklı sınırlar içinde tutulması ve gençlere bu konuda rehberlik edilmesi önem taşımaktadır (Bilgin, 2018: 239).

Sosyal medya hareketleri, özellikle "fotoğraf çekme, selfie çekme, görüntünün düzeltilmesi ve fotoğrafların karşılaştırılması" gibi eylemler, yeme bozuklukları ile doğrudan ilişkilendirilebilir. Sosyal medyada idealize edilen vücut imajları ve güzellik standartları, özellikle genç bireylerde gerçekçi olmayan beden algıları oluşturabilir. Fotoğrafların sürekli karşılaştırılması ve düzeltilmesi, kişilerin kendi bedenlerine karşı memnuniyetsizlik hissetmelerine ve bu da yeme bozukluklarına yol açabilir. Bu durum, gerçek dışı güzellik standartlarına ulaşma çabası olarak görülebilir ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarını tetikleyebilir. Bunun yanında sosyal medya kullanımı ile anoreksiya nervoza ilişkisini inceleyen araştırmalara ise rastlanılamamıştır. Bu çalışmada sosyal medya kullanımının anoreksiya nervoza üzerindeki etkisi ilgili alanyazın ile desteklenmesi adına önem oluşturmaktadır.

Adölesan Dönemi

Adölesan dönemi, çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecini ifade eden, genellikle 10-19 yaşları arasını kapsayan bir gelişim evresidir. Bu dönem, fiziksel, psikolojik, duygusal ve sosyal değişikliklerle karakterize edilir. Adölesanlar, hızlı bedensel büyüme ve cinsel olgunlaşma süreçleri yaşarlar. Aynı zamanda, bu dönemde bireysel kimlik gelişimi, özgüven ve bağımsızlık arayışı gibi psikolojik değişimler ön plana çıkar. Sosyal ve duygusal gelişim açısından arkadaş ilişkileri ve gruplara ait olma ihtiyacı bu dönemin önemli unsurları arasındadır. Adölesan dönemi, bireyin yetişkinliğe hazırlanması için kritik bir evre olarak kabul edilir. (İnanç ve ark., 2004).

Adölesan dönemde bedeni kabul etme ve değişen beden algısı, gençler için önemli bir gelişim meselesidir. Bu dönemde yaşanan hızlı fiziksel değişiklikler, gençlerin kendi bedenleri hakkında karmaşık duygular hissetmelerine yol açabilir. Ergenlikle birlikte gelen cinsel olgunlaşma, boy ve kilo değişiklikleri, gençlerin kendilerini nasıl gördüklerini ve bedenlerini nasıl değerlendirdiklerini

etkileyebilir. Bu süreçte sosyal medyanın ve akranların etkisiyle oluşan ideal beden imajı baskısı, beden memnuniyetsizliği veya olumsuz beden algısı gibi sorunlara yol açabilir. Bu nedenle, adölesanların bedenlerini sağlıklı bir şekilde kabul etmelerini desteklemek önemlidir. (İnanç ve ark., 2004). Özellikle Lise dönemindeki adölesanlar için beden karşılaştırması ve beden algısı, bu evrede öne çıkan önemli meselelerdir. Ergenlikle birlikte gelen fiziksel değişimler ve sosyal çevrenin etkileri, gençlerin kendi bedenlerini akranlarıyla karşılaştırmalarına yol açabilir. Bu durum, özellikle sosyal medyanın etkisiyle daha da güçlenir. İdealize edilmiş beden imajları ve sürekli karşılaştırma, gençlerde beden memnuniyetsizliği ve olumsuz beden algısını tetikleyebilir. Bu da özgüven eksikliği, sosyal geri çekilme ve bazı durumlarda yeme bozuklukları gibi psikolojik sorunlara yol açabilir. Bu nedenle, lise dönemindeki gençlerin sağlıklı bir beden algısı geliştirmelerini desteklemek büyük önem taşır. (Karadamar ve ark., 2015). Adölesan dönemde beden algısı ve beden karşılaştırması konusunda cinsiyetler arası önemli farklılıklar bulunmaktadır. Kızlar genellikle toplumun ince ve idealize edilmiş vücut standartlarına daha fazla maruz kaldığından, beden memnuniyetsizliği ve yeme bozuklukları gibi sorunlarla daha sık karşılaşabilirler. Buna karşılık, erkeklerde genellikle kaslı ve atletik bir vücut yapısına yönelik baskılar ön plana çıkar. Bu durum, erkeklerde de beden memnuniyetsizliği ve sağlıksız egzersiz alışkanlıkları gibi sorunlara yol açabilir. Her iki cinsiyette de sosyal medya ve akran baskısı, bu algıları güçlendirerek gençlerin psikolojik sağlığını etkileyebilir. Bu farklılıklar, cinsiyete özel müdahalelerin ve desteklerin önemini vurgular. Her iki cinsiyette, çocukluk ve orta yaşta dahil tüm yaşam evrelerinde potansiyel olarak bulunmasına rağmen adölesan dönemde en sık vücut memnuniyetsizliği gelişmektedir (Kılınç ve Deniz, 2012: 183).

Adölesanlar, bağımsızlık arzusu ile ailelerinden bağımsızlaşma eğilimindedir ve bu süreçte arkadaş çevrelerinin ve yaşlılarının etkisine maruz kalırlar. Lise öğrencileri arasında yapılan araştırmalar, beden algısının, yeme tutum ve davranışları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin beden imajı algıları, yeme alışkanlıklarını ve dolayısıyla genel yaşam kalitelerini etkileyebilir. Bu durum, adölesanların psikolojik ve fiziksel sağlıkları üzerinde uzun vadeli etkilere sahip olabilir (İnanç ve ark., 2004).

Pozitif beden imajı, özgüven, iyi ruh hali ve sosyal ilişkilerde daha iyi uyum gibi olumlu psikolojik sonuçlarla ilişkilidir. Tersine, olumsuz beden imajı, özsaygı eksikliği, anksiyete, depresyon ve yeme bozuklukları gibi sorunlara yol açabilir. Dolayısıyla, beden imajının bireysel refah ve genel yaşam kalitesi üzerindeki etkisi göz ardı edilemez.

Sosyal Medya Kavramı

Sosyal Medya, bireylerin gerçek süreli paylaşımlar yapabildiği ve iletişim halinde olmaları imkanını sağlayan uygulama ve web sayfalarını kapsayan medya platformu şeklinde ifade edilmektedir. Sosyal medya, bireylerin yönetimi ve yönlendirmesiyle içeriklerin meydana getirilmesi, diyalog ve iletişim sağlama olanağı, içerik meydana getirilmesi düzenlemesi, yorumlaması, tartışması, diğer içeriklerle birleştirmesi, kişiselleştirmesi ve paylaşması noktalarını kapsamaktadır. Sonuç olarak sosyal medya uygulamaları bireylere bu süreçleri yapma imkânı veren yeni medya mantalitesi şeklinde adlandırılabilir (Karadamar ve ark., 2015).

Sosyal medya kullanımı son yıllarda olağanüstü bir artış göstermiş ve özellikle en yaygın kullanım olarak da 18-29 yaş aralığında yoğunlaşmıştır. Bunlarla birlikte kullanıcıların sosyal medyayı ortalama olarak günde altı saat kaldıkları ve 2015'ten 2017'ye kullanım sıklığındaki artışın %21 seviyesinde meydana geldiği anlaşılmıştır (Moreno ve Whitehill, 2014: 91). Araştırmalara bakıldığında kullanıcıların %82'sinin sosyal medya araçlarına erişimi akıllı cep telefonlarından sağladığı anlaşılmaktadır. Dolayısıyla erken erişkinlik sürecinde teknolojinin kullanım yoğunluğunun çokluğuyla birlikte sosyal medya araçlarına ulaşımın kolaylaştığı söylenebilir. Bundan dolayı kişilerin profillerinin bulunduğu ve başka kullanıcıları takip ettikleri sosyal medya uygulamalarında Facebook, YouTube, Instagram, Twitter ve Pinterest gibi platformlar bulunmaktadır (Griffiths, 2012: 2).

Sosyal Medya Kullanımı

Sosyal medya siteleri, bireylerin genel açık kişisel profiller meydana getirebilecekleri, gerçek yaşamdaki arkadaşlarla etkileşim yaşayabilecekleri ve ortak ilgilerine göre başka bireylerle diyalog kurabilecekleri sanal topluluklardır. Sosyal medya uygulamaları kişilerin faaliyetler yapip diğer

kullanıcılarla etkileşimine müsaade sunan web alt yapılı hizmetler şeklinde adlandırılmakla beraber:

- Kısıtlı bir şekilde genel veya yarı genel profil meydana getirme,
- Başka kullanıcılarla beraber içerik ve bağlantı paylaşımında bulunma,
- Başka kullanıcıların paylaştıklarının takip edilmesi şeklinde ele alınmaktadır (Atabay, 2020).

Sosyal medyaya yönelik esas durum, yeni ağların oluşturulmasından ziyade, kurulan ağların katılımcılarının halidir. Sosyal medya siteleri, kişilere medya içeriğini paylaşma imkanları vermektedir. İlk sosyal medya sitelerinden biri olan Facebook, günümüzde 500 milyondan fazla kullanıcı olan büyük bir site haline almıştır. Bu açıdan bakıldığında sosyal medya sitelerinin çekiciliği bugünün bireyci kültürünün yansıması şeklinde kabul edilmektedir (Rheingold, 1993; Akt. Atabay, 2020).

İnternet ve sosyal medya kullanımı kişilerin sosyal bağlılık seviyelerini yani sosyal bağlamda eğilim ve yönelimlerini yordamaktadır. Bundan dolayı da sosyal medyanın yeni bir sosyal alan olduğu söylenebilir (Savcı ve Aysan, 2017). Bu durum önemli bir avantaj şeklinde gözüktse de, sosyal medyanın depresyona ve sosyal medya bağımlılığına neden olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Lin ve ark., 2016). Ayrıca sosyal medya kullanım zamanlarının artması uyku kalitesinin azalmasına neden olmaktadır (Bilgin, 2018: 240). Bununla birlikte, sosyal medya kullanımının bireyleri yalnızlaştırdığından ve genç yetişkinleri ele alan bir çalışmada uzun süre sosyal medya kullanan kişilerin kendileri ile çatışma yaşadıkları ve asosyal eğilim gösterdikleri anlaşılmaktadır (Çiftçi, 2018). Bunların yanı sıra, Mabe ve arkadaşlarının (2014) 960 kadın üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği bir çalışmada, katılımcıların Facebook kullanımı ile düzensiz yeme tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların Facebook kullanım süreleri ile düzensiz yeme tutumları arasında küçük ama istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon elde edilmiştir.

Akıllı telefonların ve mobil sosyal medyanın gündelik yaşama dahil olmasının, kullanıcıların yer ve zamandan bağımsız olarak başkalarıyla bağlantı kurmasını sağladığı ve iş ile yaşam arasındaki sınırları bulanıklaştırdığı söylenebilir. Sosyal medya üzerinden gelişen sosyal ilişkilerin sayısı arttıkça, bireyler aşırı kullanmaya eğilimli hale gelmektedir. Örneğin, sosyal medya aracılığıyla çok fazla iletişim kurmak, aşırı bilgi yüklenmesine ve dikkatin dağılmasına neden olabilir, çalışanların odaklanmasını karıştırabilir ve karar verme yeteneklerini engelleyebilir (Çaycı, 2019). Nitekim sosyal medyanın sorunlu ve sorumsuz, kullanıcıların büyük bir kısmı arasında yaygınlaşmakta ve bu durum bireyler ve kuruluşlar üzerinde ciddi olumsuz etkiler bırakmaktadır. Çalışanların sosyal medya kullanım davranışları zaman içinde değişse de bu değişikliğin performanslarını nasıl etkilediğine dair literatür görece azdır. Örneğin, van Zoonen ve ark. (2016), işle ilgili sosyal medya kullanımının çalışanlar arasında sınır çatışmasına neden olduğunu ve bunun da duygusal tükenme ile sonuçlandığını öne sürmüştür.

Medya ve gerçek bireysel etkileşim rekabet halindedir, bireyin ihtiyaçları ve doyumları doğrultusunda hangisini seçeceği belirsizdir ancak genel olarak insan etkileşimi daha öndedir. Bu çerçevede ele alınan bir çalışmada kişilerin tüketim, üretim ve katılıma yönelik davranışlar sergiledikleri anlaşılmaktadır. Süreç içinde günlük hayattaki farklılıklar sosyal medyadan takip edilebilmektedir. Böylelikle, sosyal medya kişilerin satın alma hareketlerini farklı şekillerde yönlendirmektedir. Birçok alanda olduğu gibi kişiler yedikleri yemekleri, nerede yediklerini, yaptıklarının tariflerini ve çeşitli faaliyetleri sosyal medyada paylaşmaktadırlar (Çaycı, 2019).

İnsan yaşamında bütün bunlar internet ve sosyal medya kullanımının alanını genişletmesi sebebiyle dijital ebeveynlik, çevrimiçi ebeveynlik gibi kavramlar ortaya çıkmıştır. Bu tür bir ebeveynliğin yapılması için de kişiler dijital okuryazarlık, farkında olma, kontrol, etik ve yenilikçilik gibi rolleri icra etmektedirler (Yurdakul ve ark., 2013). Bu noktadan bakıldığında ebeveynlerin sosyal medya kullanımları toplumsal cinsiyet eşitliği yönünden bir şeyler ortaya koymaktadır. Ayrıca sosyal medyanın üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı alanlar da olabilmektedir (Bodur ve Korkmaz, 2017).

Yeme Bozuklukları

Yeme bozuklukları Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El kitabı olan DSM-V'de anormal beslenme şekilleri, fiziksel aktivitelerde ve günlük etkinliklerde aksamaya sebep olacak biçimde yeme alışkanlıklarında bozulma şeklinde tanımlanmıştır (DSM-V, 2013). DSM-V'de bebeklik ve çocukluğa ilişkin yeme bozukluklarıyla yetişkinlere ilişkin yeme bozuklukları birbirinden ayrılmıştı fakat DSM-

V'de çocukluk ve bebeklikte meydana gelen yeme bozukluklarıyla yetişkinlikte meydana gelen yeme bozukluklarının tanı ve tedavisinin benzer olması sebebiyle birleştirilmiştir.

Kişilerin normalden fazla yeme davranışı göstermesi veya normalden az yemek yemesi veya beden ağırlığıyla ilgili endişelenmesini de içeren, sağlıklı yeme biçiminden uzaklaşan bir bozukluktur (Lafçı, 2021).

Yeme bozuklukları, beden ağırlığına odaklanılmış, yemek yeme davranışlarında çeşitli şekillerde farklılaşmayla beliren, genellikle devamlılık gösteren, tedavi yanıtlarının pek olmadığı, yanıt alınanlarda da bozukluğun tekrar etme olasılığının olduğu ve sonucunda ölüme kadar gidebilen ciddi bir ruhsal bozukluktur (Lafçı, 2021).

Yeme bozukluklarının sebeplerini tek bir durumla anlatmak kolay değildir. Sebepleri çok çeşitlidir. Bunlar biyolojik, psikolojik, sosyolojik olabilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü yeme bozukluğunu, 'fizyolojik bozukluk fizyolojik faktörlerle belirtilen davranımsal bozukluklar' şeklinde tanımlamıştır (Öztürk,1993; Akt. Lafçı, 2021). Bununla birlikte mükemmeliyetçiliğin uzun zamandan beri yeme bozukluklarının merkezinde bir kavram olduğu hipotezi ileri sürülmüştür. Bruch (1978), tarafından yürütülen çalışmanın sonuçları da bu hipotezi destekler niteliktedir. Bu çalışmada, yeme bozukluğu tanımlanan hastalarda, mükemmeliyetçi, aşırı uysal ve süreli olarak saygı ve değer görmemekten korkmak gibi değerlere ulaşılırken, diğer yeme bozukluğu olan hastaların da mükemmeliyetçilik imajını vurgulayan ailelerde yetiştikleri sonuçlarına ulaşmıştır (Asilyürek, 2020).

Düzensiz yeme davranışları, özellikle genç kadınlar arasında, son derece hızlı bir şekilde gözlemlenmektedir. Bu bozuk yeme tutumları, insanların yeme davranışlarında, düşüncelerinde ve duygularında ciddi bozulmalar yaşadıkları bir durum olarak tanımlanmaktadır. Bu şikayetlerden mustarip kişiler genellikle yemek ve kilo ile meşgul olmaktadır. Bu rahatsızlıklardan mustarip kişilerde genellikle tutum, davranış, kilo algısı ve fiziksel görünüm zaman içerisinde değişmektedir. Ayrıca, düzensiz yeme davranışları veya tutumları, sağlıksız yeme davranışları olarak tanımlanmaktadır. Bu davranışlara kısıtlama, aşırı yeme ve/veya kusma gibi davranışlar örnek verilebilir (Plateau ve ark., 2018).

Yeme bozukluklarını en temel kapsamda düşünecek olursak; pika, rüminasyon, anoreksiya nervroza, bulimiya nervozadan ve tıknırcasına yeme bozukluğundan bahsedebiliriz. Yeme bozuklukları arasında ergen bireyleri ilgilendiren bozukluklar daha çok anoreksiya nervroza ve bulimiya nervozadır. Ergenlik döneminin hastalığı olarak kabul edilen yeme bozukluklarında anoreksiya başlangıç yaşı 14-18 iken bulimiya nervroza için 16-20'dir. Genç bireylerin ergenliğe girme yaşının daha erken yaşlarda olabilmesi bu rakamlarda değişiklik gösterebilmektedir. Ergenlerde yeme bozukluğu dağılımı farklılık gösterebilmektedir. DSM-5'e göre ergen kızlarda yeme bozukluğu görülme oranı %5,7-15,2, erkek ergenlerde ise bu oran %2-9,1,2 olarak bildirilmektedir (APA, 2013).

Yaşamın önemli bir bölümü olan ergenlik çağı; fizyolojik, duygusal ve bilişsel açıdan birçok farklılığın ortaya çıktığı hassas bir geçiş evresidir. Bu dönemde kimlik karmaşası yaşayan ergenler, bir taraftan bireyselleşmeye başlarken bir taraftan da vücudunda ortaya çıkan farklılıklara adapte olmaya çalışır. Dışarıdan diğer insanlara karşı nasıl bir izlenim verdiği ve nasıl görüldüğü ile aşırı uğraşmaya başlar. Bundan dolayı diğer insanların vücudu üzerindeki yorumları oldukça önemli rol oynamaktadır. Başka bir taraftan da hayatımızda etkisi oldukça fazla olan medya tarafından zayıf bir kişi olmanın ideal olarak belirlenmesi, ayrıca zayıf ve incebiri olmanın toplum tarafından etkileyici, başarılı ve kabul görme ile bağlantılı olduğu yönünde yansıtılan algılar kişinin vücut imgesini belirlemeye uğraşan ergen tarafından özümsemektedir (Asilyürek, 2020).

Son zamanlarda yürütülen araştırmalar, ruhsal ve genetik faktörlerin, ebeveynler ile olan etkileşimin ve sosyal hayatın yeme bozukluklarının gelişmesinde önemli etkenler arasında olduğunu belirtmektedir. Ebeveynler, beslenme biçimi, kilo ve yiyecek alımı gibi konularda çocuklarına örnek olmaktadır. Bunu baz alarak yürütülen araştırmalarda, ebeveynleri kendisini dış görünüşü açısından eleştiren çocukların, buna bağlı olarak kaygıları ve beden memnuniyetsizliği artmaktadır. Ayrıca ebeveynin çocuğun bedenine karşı eleştirel tutumları, katı diyet davranışları ve tıknırcasına yeme davranışlarına yol açmaktadır (Çam ve Nur, 2015).

Zayıflık kavramı üzerinde yapılan bütün bu medya ve toplum baskısından sonra kişide kontrolsüz diyet, kiloyu kontrol altına almak için kusma eylemi, diüretik veya laksatif kullanımı gibi uygun

olmayan eylemler ortaya çıkabilmektedir. Yeme bozuklukları kritik tıbbi karmaşıklıkları olan, ölüme yol açabilen ve sağaltımı güç olan psikiyatrik rahatsızlıklardır. Bundan dolayı erken teşhis edilip tedavisine başlanması hayati önem taşımaktadır (Asilyürek, 2020).

Anoreksiya Nervoz (AN)

Gull ve Laseque (1873), ergenlik döneminde özellikle genç kızlarda görülmekte olan anoreksiya nervozayı klinik bir patoloji olarak tanımlamışlardır. Anoreksiya terimi iştah kaybı anlamına gelmektedir ve nervoz ise bu kaybın duygusal nedenlerden olduğunu belirtmektedir. DSM-V’de Yeme bozuklukları grubu altında yer alan anoreksiya nervoz kriterleri şu şekildedir: Çok düşük vücut kilosuna neden olan besin kısıtlaması, sağlıklı beden ağırlığına sahip olmayı engelleyen davranışlar, kilo almak ve şişmanlamaktan ciddi şekilde korkmak ve kişinin beden görünümünü algılamasıyla ilgili bozulmaları içerir (APA, 2013). Bunların anlamına baktığımızda bu kişilerin kilosunun yaş ve boyuna göre normal kabul edilen kilodan çok daha düşük olduğunu, tipik olarak diyet yaparak kilo kaybettiklerini, kilo alma korkusunun kilo kaybıyla azalmadığını ve beden algılarıyla ilgili bozulma sonucu aşırı zayıflasalar bile aşırı kilolu olduklarını iddia ettiklerini görmekteyiz. DSM-V Anoreksiya Nervoz’a’nın iki alt türünü tanımlamaktadır. Bunlardan ilki kısıtlayıcı türdür. Bu tür daha çok diyet yapar ve yeme alımını kısıtlar hatta neredeyse hiç yemeyerek ya da aşırı spor yaparak kilo kaybeder. İkincisi ise tıknırcasına yeme/çıkarma türüdür. Kişinin son üç ay içerisinde tıknırcasına yeme ve çıkarma dönemleri olmuştur (APA, 2013).

AN, ince bir vücut arzusu ile kilo almak ve şişmanlamaktan ciddi derecede korkmanın ileri geldiği bir bozukluk örüntüsüdür. Bedenin görünümüyle ilgili kişilere ciddi düzeyde bir algı bozukluğu vardır ve kendilerini olduklarından daha şişman olarak algılamaktadırlar (Gönerir Erbay ve Seçkin, 2014).

AN, genellikle ergenlikte başlar. Ergenlikte başlamasından dolayı bu dönemde gerçekleşen gelişimsel faktörlerin belirleyici etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Ergenlik döneminde yaşanan kimlik karmaşası, çalkantılı arkadaşlıklar, aile içi çatışmalar, cinsel yönden gelişim ve burada yaşanan çatışmalar ergenlerde sıklıkla baskı yaratmaktadır. Bütün bunların bozukluğun gelişimdeki etkisi olduğu düşünülmektedir (Ünal ve ark. 2009).

Küey (2008), Ergenlerde Yeme Bozuklukları kitabında kişinin kilosunun git gide azaldığını ve sağlığının risk altına girdiğini fakat kişinin beden algısındaki bozulmadan dolayı durumun ciddiyetini algılayamadığını ve bu durumu kabul etmediğini belirtmiştir. Bu kişiler genellikle yiyecekleri yemekleri çok minik parçalara ayırarak ve kalori hesabı yaparak tabaklarına koymak ve sık sık kilolarını kontrol etmek gibi takıntılı davranışlar sergilemektedirler. Ayrıca bu kişilerin tanısı görünümünden dolayı oldukça kolaydır (Akt. Gönerir Erbay ve Seçkin, 2014).

Anoreksiya nervoz olan bireylerin kiloları ve görünümleriyle ilgili ciddi derece zihinsel uğraşları vardır ve bu kişiler kilo alımını önüne geçmek için ağır antrenmanlar ve katı diyetler uygulamaktadırlar ve bunların sonucunda aşırı kilo kaybının ardından ortalama 1.5 sene içinde %30-50’sinde aşırı yeme atakları göstermektedirler. Bu bozukluğun oluşmasında gelişim dönemindeki aile yapıları ve biyolojik etmenler önemlidir. Ergenlik, bireylerin çok fazla biyolojik ve fiziksel değişim yaşadığı bir dönemdir ve bu dönemde bireylerin sosyal rollerinin artmasıyla beraber eklenen yaşamdaki stres faktörleri kişilerin yeme bozuklukları yaşamaları için kritik bir dönemdir. Ayrıca anoreksik kişilerin ergenlik problemlerinin üstesinden gelmekte başarılı olamadıkları ve sosyal çevrelerinde önemli bir kriter olan inceliğin benlik değeri ve başarı sebebi olarak algılanmasıyla bu bozukluğa sahip oldukları belirtilmektedir (Vardar ve Erzengin, 2011: 207).

Aile, besin alımı, beden ağırlığı ve yeme alışkanlıklarıyla çocuklarına bu davranışlara yönelik bir modeldir. Yapılan birçok çalışma çocuğunun görünümünü ve beden ağırlığını aşırı kontrol etmeye çalışan ve bu konularda çocuğuna eleştirel yaklaşan ailelerin, çocuklarında beden görünümüyle ilgili olumsuz düşüncelerin arttığı ve buna yönelik katı diyet yapma gibi davranışlarda bulunduğu görülmüştür (Yurtsever ve Sütçü, 2017).

Epidemiyoloji

Anoreksiya genellikle erken ve orta ergenlik yıllarında, sıklıkla diyet yapma ve bir yaşam stresinin olması ardından başlamaktadır. Erken başlayan vakaların seyrinin daha kötü olduğu bildirilmektedir

(Asilyürek, 2020). Yetişkinlerde yaşam boyu görülme sıklığı %1-2 ve ergenlerde %0.3 - 0.7 olduğu bilinmektedir. Kadınlarda erkeklere oranla 10 kat daha fazla görülmektedir (APA, 2013).

Kadınlarda görülme oranı %90 - 95'dir ve ergen ve genç kadınlarda görülme oranı %1-4 olduğu bilinmektedir. Günümüzde erkeklerde de anoreksiyanın arttığı görülmektedir. Bunun nedenini daha çok kaslı bir görünüme sahip olma arzusu oluşturmaktadır (Gönerir Erbay ve Seçkin, 2014).

Yöntem

Bu araştırmada adölesan (ergen) bireylerde sosyal medya kullanımının anoreksiya nervoza görülme sıklığına etkisi ile ilgili 2012 ile 2022 (Son 10 Yıl) yılları arasında yapılmış çalışmalar araştırılıp bir araya getirilmiştir. Be nedenle bu çalışma derleme yöntemi kullanılarak yapılmıştır.

Derleme yönteminde araştırılmak istenilen konunun amacına dair yapılmış araştırmaların bir araya getirilip ilgili bulgular ile desteklendiği bir yöntemdir. Derleme araştırmalar nitel araştırma desenleri içinde yer almakta olup alanyazında yapılmış araştırmalar üzerinde kurgulanmaktadır. Bu araştırma modelinde çeşitli dahil edilme ve dahil edilmeme kriterleri kullanılmakta olup ulaşılan bulguların sentezlendiği araştırma yöntemi olarak kullanılmaktadır (Karasar, 2015). Araştırmanın bulguları oluşturulurken ilgili bilimsel yayın organlarından elde edilen dokümanlar bir araya getirilmiştir. Doküman analizinde ulaşılmak istenilen araştırmalar yazılı olarak elde edilebilmektedir.

Çalışmanın evreninin adölesan dönemde bulunan bireyler oluşturmakta olup bu bireylerin sosyal medya kullanımlarının anoreksiya nervoza görülme sıklığına etkisini konu edinen araştırmalar oluşturmaktadır. Örneklem ise evrenden amaca uygun olarak seçilen 2012-2022 yılları arasını kapsayan 1 ulusal 9'da uluslararası toplamda 10 araştırma bulgusundan oluşmaktadır. İlgili bulgular elde edilirken bazı unsurlara dikkat edilmiş olup özellikle kitap ve yayınlanmamış tezler araştırma bulgularına dahil edilmemiştir. Araştırma bulgularının ilgili bilimsel platformlarda elde edilmesinde 'anahtar kelimeler' kullanılmıştır. Tarama yapılırken kullanılan anahtar kelimeler Tablo 2'de verilmiştir.

İşlem Süreci

Bu çalışmada elde edilen araştırma bulguları ilgili bilimsel araştırma platformları sentezlenerek elde edilmiştir. Bu bağlamda toplanan bulgular şu araştırma platformları kullanılarak elde edilmiştir:

- DergiPark-Ulusal düzeyde yayımlanan akademik araştırmaların elektronik ortamlarda tutulduğu ve paylaşıldığı yönetim hizmeti.
- Akademik veri tabanları (Google Akademik, Yandex Akademik)

Yukarıda belirtilen bilimsel araştırma platformlarından elde edilen bulgular bir araya getirildikten sonra ulusal ve uluslararası 10 araştırma bulgular bölümü için kullanılmıştır.

Araştırmaya Dahil Edilme ve Edilmeme Kriterleri

Bu çalışmanın dahil olma ve olmama süreci Tablo 1'de görülmektedir.

Tablo 1. Araştırmaya Dahil Olma ve Olmama Kriterleri

Çalışmaya Dahil Olma Kriterleri	Adölesan (Ergen) bireyler üzerinde yapılması Sosyal medya kullanımı ve anoreksiya nervoza kavramlarının birlikte bulunması Yayınlanmış makale özelliği barındırması Sayısal (Nicel) araştırmaların kullanılması, Nitel araştırmalardan ise gözlem, görüşme gibi tekniklerin kullanılması
Çalışmaya Dahil Olmama Kriterleri	Adölesan (ergen) bireyleri kapsamıyor olması Sosyal medya kullanımı ya da anoreksiya nervoza kavramlarının bir arada bulunmaması Yayınlanmamış tezler olması Meta analiz, derleme ya da kitap özelliği taşıması

Araştırmaya dahil olma ve olmama kriterlerinden sonra ilgili bulguların toplanması sürecine geçilmiş olup, bazı anahtar kelimeler yardımıyla araştırmalar elde edilmiştir. Toplanan çalışmaların elde edilmesinde Tablo 2’de gösterilen anahtar kelimeler kullanılmıştır.

Tablo 2. Araştırma Anahtar Kelimeleri

Anahtar Kelimeler	Adölasan, Ergen, Sosyal Medya Kullanımı, Sosyal Medya Bağımlılığı, İnternet, İnternet Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Yeme Bozuklukları, Anoreksiya Nervoz
-------------------	---

Tablo 2’ye göre araştırma konusu olan sosyal medya kullanımı ve anoreksiya nervoz anahtar kelimeler bir arada taratılmıştır. Anahtar kelimelerden elde edilen sonuçlarla 2012-2022 yılları arasında yapılmış çalışmalar elde edilmiştir. Özellikle ücretsiz erişimi bulunan yayınlanmış araştırmalar çalışmada kullanılmıştır. Elde edilen araştırmalar Tablo 3’te gösterilmektedir.

Tablo 3. Araştırma Kapsamında Ulaşılan Çalışmalara Ait Genel Bilgiler

Yazar, Yıl	Araştırma Adı	Türü
Carson ve ark., 2012.	Body Image, Eating Disorders, and the Relationship to Adolescent Media Use (Beden İmajı, Yeme Bozuklukları ve Ergen Medya Kullanımı ile İlişkisi)	Makale
Syed-Abdul ve ark., 2013	Misleading Health-Related Information Promoted Through Video-Based Social Media: Anorexia on YouTube (Video Tabanlı Sosyal Medya Aracılığıyla Tanıtılan Sağlıkla İlgili Yanıltıcı Bilgiler: YouTube’da Anoreksiya Etkisi)	Makale
Reid ve Weigle, 2014.	Social Media Use among Adolescents: Benefits and Risks (Ergenler Arasında Sosyal Medya Kullanımı: Faydalar ve Riskler)	Makale
Schlegl ve ark., 2015.	The Potential of Technology-Based Psychological Interventions for Anorexia and Bulimia Nervosa: A Systematic Review and Recommendations for Future Research (Anoreksiya ve Bulimia Nervoz için Teknolojiye Dayalı Psikolojik Müdahalelerin Potansiyeli: Gelecekteki Araştırmalar için Sistemati Bir İnceleme ve Öneriler)	Makale
Sidani ve ark., 2016	The Association between Social Media Use and Eating Concerns among U.S. Young Adults (ABD’li Genç Yetişkinler Arasında Sosyal Medya Kullanımı ile Yeme Bozukluğu Arasındaki İlişki)	Makale
Rodgers ve Melioli, 2016.	The Relationship Between Body Image Concerns, Eating Disorders and Internet Use. (Beden İmajı Endişeleri, Yeme Bozuklukları ve İnternet Kullanımı Arasındaki İlişki)	Makale
Mento ve ark., 2021.	Psychological Impact of Pro-Anorexia and Pro-Eating Disorder Websites on Adolescent Females. (Anoreksiya ve Yeme Bozukluğu Yanlısı Web Sitelerinin Ergen Kadınlar Üzerindeki Psikolojik Etkisi)	Makale
Logrieco ve ark., 2021.	The Paradox of Tik Tok Anti-Pro-Anorexia Videos: How Social Media Can Promote Non-Suicidal Self-Injury and Anorexia (Tik Tokta Anoreksiya Karşıtı Videoların Paradoksu: Sosyal Medyada İntihara Meyilli Olmayan Kendine Zarar Vermenin Anoreksiya Etkisi)	Makale
İnal, 2022.	Covid-19 Döneminde Yetişkin Bireylerde Yeme Bozukluğu, Duygusal Yeme, İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı	Makale
Gilsbach ve ark., 2022.	Increase in admission rates and symptom severity of childhood and adolescent anorexia nervosa in Europe during the COVID-19 pandemic: data from specialized eating disorder units in different European countries (COVID-19 salgını sırasında Avrupa’da çocukluk ve ergen anoreksiya nervozasının kabul oranlarında ve semptom şiddetinde artış: Avrupa Örnekleminde)	Makale

Bulgular

Çalışmanın bu kısmında elde edilen ulusal ve uluslararası çalışmaların bulgularına yer verilmiştir.

Carson ve arkadaşları (2012) tarafından 109 ergen birey üzerinde yaptıkları bir araştırmada sosyal medya kullanımının beden imajı ve yeme bozuklukları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda anoreksik özellikler gösteren bireylerde olumlu beden imajları düşük düzeyde çıkarken, bu bireylerin sosyal platformlarda (facebook) görsel içerik paylaşmaktan kaçındığı saptanmıştır. Anoreksik bireylerde beden memnuniyetsizliğinin sosyal platformlarda sahte iyilik haline (fotoğraflar ile oynama) dönüştüğü bildirilmiştir.

Yemen’de lise öğrencileriyle yapılan bir araştırmada öğrencilerin youtube platformlarında anoreksiya nevroza ile ilgili paylaşmış oldukları yanıltıcı bilgilerin içerikleri incelenmiş ve araştırma sonucunda beden memnuniyetsizliği ve olumsuz duygu durumu yaşayan lise öğrencilerinde paylaşmış oldukları videolarda anoreksiyayı özendirici bilgilere yer verdikleri saptanmıştır. Özellikle zayıf görünmenin kusursuzluğu, aşırı kilo alımının engellenmesi gerektiği ve sıfır beden ideal beden algısının ön plana çıktığı bulunmuştur (Syed-Abdul ve ark., 2013).

Reid ve Weigle (2014) tarafından Norveç’te yaşayan 14-18 yaş arasındaki 364 ergen birey üzerinde yaptığı araştırmalarında sosyal medya kullanımının faydaları ve riskleri üzerinde durmuşlardır. Araştırmada beden memnuniyetsizliği yaşayan bireylerde sosyal medya kanallarında beğenilme arzusu içinde oldukları ve bu bireylerde yüksek düzeyde zayıf görünme çabasının olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda araştırmada ideal kiloda olmasına rağmen daha da zayıf olmak isteyen kızlarda intihar (suisit) düşüncesinin de yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.

Schlegl ve arkadaşları (2015) tarafından 3646 bulimiya ve anoreksiya nevroza tanılı ergen bireyler üzerinde yaptıkları bir araştırmada teknolojiye dayalı psikolojik müdahaleler incelenmiştir. Araştırmada anoreksiya nevroza tanısı almış ergen bireylerde teknolojik müdahalelerin yüksek düzeyde etkisi olduğu bulunmuştur. Özellikle sürece istekli katılım sağlayan ergenlerde anoreksik düşüncelerin azaldığı da bulunmuştur.

Amerika’da yaşları 19 ile 32 arasında değişen 1765 genç birey üzerinde yapılan bir araştırmada sosyal medya kullanımı ile yeme bozukluğu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada anoreksik özellikler gösteren bireylerin yüksek düzeyde sosyal medya kullandıkları görülürken aynı zamanda bu bireylerde sosyal ortamlarda uzaklaşma yaşandığı da bildirilmiştir. Aynı araştırmada beden memnuniyetsizliği yaşayan bireylerde sosyal medya kullanımları esnasında farklı paylaşımlar (başka resimler kullanma, resimleri olduğundan daha zayıf gösterme, sıfır beden takıntısı) içinde oldukları da bulunmuştur (Sidani ve ark., 2016).

Rodgers ve Melioli (2016) tarafından 67 anoreksiya nevroza tanısı almış kadın üzerinde yaptıkları bir araştırmada beden imajı, yeme bozuklukları ve internet kullanımları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda anoreksik kadınlarda olumsuz beden imajının yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda bu kadınlarda internet ortamında çekici, seksi ve güzel kadın görüntüleri ile çeşitli resimleri değiştirme programları kullanarak bunları gerçekmiş gibi sunduklarını bildirmişler.

Mento ve arkadaşları (2021) tarafından anoreksiya ve yeme bozukluğu yanlısı web sitelerinin ergen kadınlar üzerindeki psikolojik etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 24 web site ve yaşları 16 ile 32 arasında değişen 161 kadın katılmıştır. Araştırma sonucunda anoreksiya ve yeme bozukluğu yanlısı sosyal medya sitelerinin kadınlar üzerinde beden memnuniyetsizliği ve özgüven kaybı oluşturduğu bulunmuştur. Bunun yanında bu web siteleri, özellikle adölesan bireylerde anoreksik davranışları teşvik ettiği de saptanmıştır.

Logrieco ve arkadaşları (2021) tarafından Brezilya da yaşayan yaşları 14-18 arasında değişen 517 lise öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmalarında anoreksik bireylerde sosyal platformlarda (tik tok) intihara meyilli olmayan zarar vermenin etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda anoreksik bireylerde tik tok üzerinden patolojik olarak nasıl kilo verecekleri konusunda tavsiye alışverişinde bulundukları anoreksiya yanlısı videoların çoğu uygulama tarafından sansürlenmesine rağmen, resmi olarak anoreksiyanın sonuçları hakkında farkındalık yaratmayı amaçlayan diğer videolar, giderek daha popüler hale geldi. Buna rağmen oluşturulan videolar anoreksiya nevroza konusunda özendirici olmaya devam ettiği bildirilmiştir.

İstanbul da yaşları 18-65 arasında değişen 208 birey üzerinde yapılan bir araştırmada sosyal medya bağımlılığının yeme bozukluğu üzerindeki etkisi araştırılmış ve araştırma sonucunda yeme bozukluğu, anoreksiya nervroza, bulimiya nervroza ve tikanircasına yeme bozukluğu ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek düzeyde yeme bozukluğu olduğu bulunmuştur (İnal, 2022).

Gilsbach ve arkadaşları (2022) tarafından yaptıkları bir araştırmada İngiltere (214 katılımcı), Fransa (194 katılımcı) ve Almanya (271 katılımcı) da yaşayan yaşları 10 ile 18 arasında değişen 679 çocuk ve ergen birey üzerinde yaptıkları araştırmada Covid 19 pandemi döneminde bireylerdeki anoreksiya nervroza semptom şiddetindeki artışı incelemiştir. Araştırma sonucunda çocuk ve ergenlerde Covid-19 pandemi döneminde uygulanan yasaklarla birlikte sosyal platformlara çok fazla yönelme gerçekleştiği bu durumda çocuk ve ergenlerde anoreksiya şiddetini arttırdığı bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada, adölesanlarda sosyal medya kullanımının anoreksiya nervroza görülme sıklığına etkisinin ilgili alanyazın ışığında ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu kapsamda ulusal ve uluslararası alanyazın incelendiğinde konu ile ilgili yapılmış araştırmaların çok sınırlı kaldığı görülmüştür. Özellikle konu ile ilgili yapılmış ulusal araştırmaların uluslararası araştırmalara göre daha da az olduğu da dikkat çeken başka bir durum olarak görülmüştür. Bu kapsamda elde edilen bulgular aracılığıyla, sosyal medya kullanım sıklığındaki artışın anoreksiya nervroza üzerinde önemli etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal medya, modern yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiş durumda ve bireylerin düşünce ve davranışları üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir. Ancak, bu platformlarda sıkça görülen gerçeklikten uzak idealize edilmiş görüntüler, reklamlar ve mesajlar, kişilerin fiziksel ve zihinsel sağlığını olumsuz etkileyebilir. Beden imajı sorunları, özsaygı eksikliği, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlar, sosyal medyanın yarattığı baskılar sonucunda artabilir. Aynı zamanda, sürekli çevrimiçi olma alışkanlığı da zihinsel sağlık sorunlarına katkıda bulunabilir. Bu nedenle, sosyal medyanın bilinçli bir şekilde kullanılması ve gerçekçi beklentilerin korunması önemlidir. Bu durum adölesan bireylerde anoreksik davranma ve düşünme eğilimini arttırmaktadır. Yapılan araştırmalara göre anoreksik bireylerde gerçekçi olmayan görüntüler ve imajlar sosyal medya da sıkça paylaşılmaktadır (Carson ve ark., 2012; Sidani ve ark., 2016; Rodgers ve Melioli, 2016).

Bazı Sosyal Medya türleri, Sosyal medyanın farklı türleri, anoreksiya nervroza gibi yeme bozukluklarına sahip bireyler üzerinde düzensiz yeme davranışlarını teşvik edebilir. Özellikle “thinspiration” adı verilen içerikler, aşırı zayıf vücutları idealize ederek gençleri olumsuz şekilde etkileyebilir. Aynı zamanda diyet önerileri, açlık hikayeleri ve kilo kaybı takipçileri gibi içerikler, düzensiz yeme alışkanlıklarını teşvik edebilir. Bu tür sosyal medya içerikleri, anoreksiya nervroza riskini artırabilir ve bu hastalığı olan bireyler için tehlikeli olabilir. Bu nedenle, sosyal medya platformlarında bu tür içeriklere karşı duyarlılık ve önlemler alınması önemlidir. Arkadaşlardan, aileden veya akranlardan gelen özel olarak üzerinde oynanmış bu görüntüler ve diyet promosyonları düşük özgüvene, aşırı bir yiyecek kısıtlamasına, ayrıca yiyeceklerle görünüm arasında sağlıksız bir ilişkiye yol açmaktadır (Mento ve ark., 2021; Logrieco ve ark., 2021).

Adölesan dönemdeki anoreksik bireylerde idealize edilmiş versiyonlarının paylaşılması Sosyal Medyada oldukça yaygındır. Ancak neyin gerçek olduğunu ve nerede aşırı derecede oynama yapılmış olduğunu söylemek zor olabilir. Adölesan dönem, gençler için hem fiziksel hem de psikolojik değişimlerin yoğun yaşandığı bir süreçtir. Bu dönemde sosyal medya, gençlerin kendilerini ifade etme ve sosyalleşme biçimlerini önemli ölçüde etkiler. Özellikle anoreksiya gibi yeme bozukluklarına sahip bireyler için sosyal medyanın etkileri daha da belirginleşebilir. Bu gençler, sıklıkla sosyal medyada idealize edilmiş vücut imajlarına maruz kalır ve bu durum, onların kendi beden algıları üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Anoreksik gençler, genellikle kendi fotoğraflarını paylaşırken bu idealize imajlara ulaşma çabası içinde olabilirler. Bu süreç, onların hastalıklarını daha da derinleştirebilir ve tedavi süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilir. Ayrıca, bu idealize imajlar, anoreksiya hastalığına sahip olmayan gençler üzerinde de zararlı etkiler yaratarak, onları da bu tür sağlıksız beden algılarına yönlendirebilir. Bu nedenle, sosyal medyanın gençler üzerindeki etkilerinin farkında olmak ve bu platformları daha sağlıklı bir şekilde kullanabilmek adına bilinçli davranışlar geliştirmek büyük önem taşımaktadır (Reid ve Weigle, 2014; Logrieco ve ark., 2021).

Sosyal medya, kullanıcılarına sürekli olarak “mükemmel” olarak algılanan beden imajlarını sunar ve bu durum, özellikle genç bireyler üzerinde önemli psikolojik etkilere neden olabilir. Anoreksiya nervoza, aşırı zayıflama arzusu ve beden algısı bozukluğu ile karakterize bir yeme bozukluğudur ve sosyal medya, bu hastalığın tetiklenmesinde veya şiddetlenmesinde önemli bir rol oynayabilir. Sosyal medya platformlarında sürekli olarak maruz kalınan idealize edilmiş beden imajları, kullanıcıların kendi bedenlerini bu imajlarla karşılaştırmalarına ve yetersiz hissetmelerine neden olabilir. Bu durum, özellikle kendilerine güvensizlik ve beden imajı konusunda hassasiyeti olan bireylerde, aşırı diyet yapma veya yeme bozukluklarına yönelme eğilimini artırabilir. Anoreksiya nervoza, bireyin sağlıklı bir beden ağırlığını sürdürememesi ve sürekli kilo kaybına odaklanmasıyla ilerler. Sosyal medyanın bu bağlamda rolü, genellikle gerçekçi olmayan ve ulaşılmaz zor beden standartlarını normalleştirilmesi ve bu standartlara ulaşma çabasının, bireylerin kendilerini sürekli olarak bu standartlarla karşılaştırmalarına yol açmasıdır. Bu sürekli karşılaştırma ve idealize edilmiş imajlara ulaşma çabası, anoreksiya nervoza gibi yeme bozukluklarının gelişmesine zemin hazırlayabilir ve var olan durumları kötüleştirebilir. Bu nedenle, sosyal medya kullanımının bu tür olumsuz etkileri konusunda farkındalık yaratmak ve bireylerin sağlıklı bir beden algısı geliştirmelerine yardımcı olmak önemlidir. Yapılan araştırmalar Sosyal Medyanın, anoreksiya nervozaya katkıda bulunduğunu ve bu zararlı mesajlara ilişkin istatistikler endişe verici boyutlara ulaştığını ortaya koymuştur (Syed-Abdul ve ark., 2013; Logrieco ve ark., 2021; İnal, 2022). Sosyal medya, vücutlarıyla ilgili endişeleri olan bireyler için bir geri bildirim aracı olarak sıkça kullanılmaktadır. Bu kişiler, kendi görünüşleri hakkında hem olumlu hem de olumsuz yorumlar almak amacıyla fotoğraflarını ve gönderilerini paylaşabilirler. Bu süreç, bazı durumlarda kendilerine olan güvenlerini artırabilirken, diğer durumlarda aşırı eleştirel ve hatta zararlı yorumlarla karşılaşmalarına neden olabilir. Sosyal medyada, genellikle insanlar en iyi hallerini sergileme eğilimindedirler ve bu durum, gerçekçi olmayan beklentiler yaratarak bireylerin kendi bedenleriyle ilgili gerçek dışı algılar geliştirmelerine yol açabilir. Özellikle genç ve kendine güven konusunda hassas olan bireyler için, sosyal medyadan alınan geri bildirimler, onların kendilerini algılama biçimlerini önemli ölçüde etkileyebilir. Olumsuz yorumlar, kişinin zaten var olan vücut imajı endişelerini daha da kötüleştirebilir ve bu da kaygı, depresyon ve yeme bozuklukları gibi psikolojik sorunlara yol açabilir. Bu nedenle, sosyal medyanın bu tür kullanımının bireyler üzerindeki olası etkilerinin farkında olmak ve sağlıklı bir vücut algısı ve özsaygı geliştirebilmek için gerekli destek ve rehberliğin sağlanması büyük önem taşımaktadır. Araştırmalar yüksek miktarda Sosyal Medya kullanımının, bireylerde anoreksiya nervozayı daha büyük oranlarda arttırma ihtimaliyle bağlantılı olduğunu göstermiştir (Sidani ve ark., 2016; Rodgers ve Melioli, 2016; Syed-Abdul ve ark., 2013).

Sosyal medya, sadece insanların beden algıları üzerinde etkili olmakla kalmaz, aynı zamanda kişisel öz-saygılarını da derinden etkileyebilir. Öz-saygı, bir bireyin kendisini ne kadar değerli ve saygın bulduğuyla ilgilidir ve sosyal medya, bu algı üzerinde oldukça güçlü bir etkiye sahip olabilir. Kullanıcılar, sürekli olarak başkalarının hayatları, başarıları ve görünüşleriyle kendi deneyimlerini karşılaştırma eğilimindedirler. Bu sürekli karşılaştırma, özellikle sosyal medya platformlarında sergilenen mükemmelleştirilmiş ve düzenlenmiş içerikler nedeniyle, bireylerin kendi değerlerini düşürmelerine ve kendilerine olan saygılarını kaybetmelerine neden olabilir. Birçok kişi, sosyal medyada gördükleri hayatların ve başarıların gerçek olmadığını bilse de, bu platformlarda geçirilen zamanın artmasıyla birlikte kendi gerçeklikleriyle karşılaştırmalar yapmaya başlayabilirler. Bu durum, özellikle genç ve kendini bulma sürecinde olan bireyler için, kendi yeteneklerini ve değerlerini sorgulamalarına yol açabilir. Öz-saygının düşmesi, depresyon, kaygı ve sosyal izolasyon gibi psikolojik sorunlara yol açabilir ve bu da bireyin genel sağlığı ve mutluluğu üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir. Bu nedenle, sosyal medya kullanımının bu tür etkilerinin farkında olmak ve bireylerin sağlıklı öz-saygı düzeylerini koruyabilmeleri için destekleyici stratejiler geliştirmek büyük önem taşır. Yapılan araştırmalar da ergen bireyler üzerinde anoreksiya nervoza şiddetinin sosyal medya kullanımının da etkisiyle arttığı ve bu durumda anoreksik bireylerde özgüven sorunlarının yaşandığı bildirilmiştir (Mento ve ark., 2021; Logrieco ve ark., 2021).

COVID-19 pandemisi sırasında yaşanan karantina ve sokağa çıkma kısıtlamaları, insanların günlük rutinlerinde büyük değişikliklere neden oldu. Özellikle gençler ve adölesanlar için bu dönem, sosyal etkileşimlerin kısıtlanması ve eğitim kurumlarından uzaklaşma gibi faktörlerle zorlu geçti. COVID-19 pandemi döneminde yaşanan eve kapanma durumları beraberinde sosyal platformlara yönelmeyi

getirmiştir. Bu süreçte, gençlerin sosyal medya kullanımında önemli bir artış gözlemlendi. Evde geçirilen zamanın artması ve fiziksel sosyal etkileşimlerin azalması, adolesanların sosyal medya platformlarına daha fazla yönelmelerine neden oldu. Bu artan sosyal medya kullanımı, özellikle anoreksiya nervoza gibi yeme bozukluklarına yatkınlığı olan gençlerde risk faktörlerini artırdı. Sosyal medyada yaygın olan idealize edilmiş beden imajlarına ve sağlıksız beslenme trendlerine maruz kalmak, adolesanların beden algılarını ve yeme davranışlarını olumsuz yönde etkileyebilir. Pandemi sırasında fiziksel aktivitelerin kısıtlanması ve evde daha fazla zaman geçirilmesi, vücut ağırlığı ve görünümüne dair endişeleri tetikleyebilir. Ayrıca, bu dönemde gençlerin psikolojik stres seviyelerinde gözlenen artış, yeme bozukluklarına yatkınlığı olan bireylerde durumu daha da kötüleştirebilir. Bu nedenle, pandemi döneminde gençlerin sosyal medya kullanımı ve bu kullanımın anoreksiya nervoza üzerindeki etkilerinin dikkatle incelenmesi, önleyici stratejilerin geliştirilmesi ve gençlerin bu zorlu dönemde desteklenmesi büyük önem taşır. Adölesan dönemde bulunan bireylerde de Covid 19 pandemi döneminde sosyal medya kullanımı arttıkça anoreksiya nervozaya karşı yönelim gösterdikleri görülmüştür (Gilsbach ve ark., 2022).

Sonuç olarak adölesan bireylerde sosyal medya kullanımının anoreksiya nervoza görülme sıklığına etki ettiği saptanmıştır. Sosyal medya kullanımının anoreksiya nervoza yönelik etkisi çeşitli açılardan incelenmiş ve iki değişken arasında kompleks bir ilişki olduğu yapılan araştırmalar ile desteklenmiştir. Sosyal medya da ideal benlik algısı, zayıf görünme çabası, beden memnuniyetsizliği, beğenme ve beğenilme dürtüsü, sıfır beden düşüncesi gibi kavramların anoreksiya nervoza üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Sosyal medya da ortaya çıkan bu düşünceler ergen bireylerin üzerinde olumsuz etkileri olabilmekte ve onlar için risk oluşturabilmektedir. Bu kapsamda adölesan bireylerde sosyal medya kullanımlarının anoreksiya nervoza görülme sıklığı üzerindeki etkisi ilgili literatür bağlamında irdelenmiştir.

Bu araştırmada adölesan bireylerde sosyal medya kullanımının anoreksiya nervoza görülme sıklığına etkisi incelenen çalışmalar ile sınırlıdır. Bu bağlamda ulusal ve uluslararası düzeyde incelenen toplamda 10 çalışma araştırmanın önemli bir sınırlılığını oluşturmaktadır.

İlgili alanyazın incelendiğinde adölesan bireylerde sosyal medya kullanımının anoreksiya nervoza görülme sıklığına etkisini ortaya koyan böyle bir derleme yapılmadığı görülmüştür. Araştırma bu güçlü yönüyle ilgili alanyazına katkı sağlaması adına önem oluşturmaktadır.

İlgili alanyazın incelendiğinde adölesan bireylerde sosyal medya kullanımının anoreksiya nervoza görülme sıklığına etkisini ortaya koyan araştırmaların sayısının çok sınırlı olduğu görülmüştür. Bu bağlamda bundan sonra yapılacak araştırmalarda bu konuya daha fazla yer verilmesi önerilmektedir.

Kaynakça

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th edn)(DSM-5). American Psychiatric Publishing: Arlington, VA, USA.

ASİLYÜREK, H. (2020). 14-17 Yaş Grubu Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Obezite Durumu ile İlişkisi: Batman İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

ATABAY, E. U. (2020). Lise Öğrencilerinin Yaşam Memnuniyeti, Yeme Bozukluğu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.

BİLGİN, M. (2018). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik Bozukluklar Arasındaki İlişki. The Journal of International Scientific Researches, 3(3), 237-247.

BODUR, H. ve KORKMAZ, S. (2017). İlahiyat Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımı ve Dindarlık İlişkisi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 30, 329-351.

CARSON, A., BENOWITZ-FREDERICKS, B. A., KAYLOR GARCIA, B. A., MEREDITH M., DINA, L. G., ve BORZEKOWSKI, E. (2012). Body Image, Eating Disorders, and the Relationship to Adolescent Media Use, Pediatr Clin N Am, 59, 693-704.

ÇAM, H. H., & NUR, N. (2015). Adölesanlarda İnternet Bağımlılığı Prevalansı İle Psikopatolojik Semptomlar Ve Obezite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. TAF Preventive Medicine Bulletin, 14(3), 181-188.

ÇAYCI, A. E. (2019). Sosyal Medyada Dijital Yemek Kültürü. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD), 5(1), 120-136.

ÇİFTÇİ, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 7(4), 417-434.

GILSBACH, S., PLANA, M. T., FORNIELES, J., GATTA, M., ve DAHLMANN, B. H. (2022). Increase In Admission Rates And Symptom Severity Of Childhood And Adolescent Anorexia Nervosa In Europe During The COVID-19 Pandemic: Data From Specialized Eating Disorder Units In Different European Countries. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 16 (46), 1-7.

GÖNENİR ERBAY, L., SEÇKİN, Y. (2016). Yeme Bozuklukları. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 473-477.

GRIFFITHS, M. D. (2012). Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. Journal of Addiction Research and Therapy, 4(5), 1-7.

GÜL, A. ve YILMAZ AKYÜZ, E. (2019) The Use of Social Media: Can The Eating Disorder Cause? Journal Health Professians Research, 1(1), 28-32.

HAZAR, Ç. M. (2011). Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, (32), s. 151-175. HAZAR, F. ve TAŞMEKTEPLİGİL, Y. (2008). Puberte Öncesi Dönemde Denge ve Esnekliğin Çeviklik Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 9-12.

HOEK, H. W. ve VAN HOEKEN, D. (2003). Review Of The Prevalence and Incidence of Eating Disorders. International Journal of Eating Disorders, 34(4), 383-396.

İNAL, Ö. (2022). Covid-19 Döneminde Yetişkin Bireylerde Yeme Bozukluğu, Duygusal Yeme, İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı. Akademik Tıp Dergisi, 8(3), 291 – 297.

İNANÇ, B. Y., BİLGİN, M., & ATIÇI, M. K. (2004). Gelişim Psikolojisi Çocuk ve Ergen Gelişimi. Adana: Nobel Kitabevi.

KARADAMAR, M., YİĞİT, R., & SUNGUR, M. A. (2015). Ergenlerin kiloları ile ilgili algıları ve kilo kontrolüne yönelik davranışlarının incelenmesi. Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi, 17(1), 51-61.

KILINÇ, F. N., & DENİZ, Ç. (2012). Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının, Beslenme Bilgi Düzeylerinin Ve Vücut Bileşimlerinin Değerlendirilmesi. Türk Pediatri Arşivi Dergisi, 47, 181-188.

LAFÇI, E. (2021). Yeme Bozukluğu Görülen 7-12 Yaş Aralığındaki Çocuklarda Anne Tutumunun Yeme Davranışına Etkisi. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

LIN, L. ve SOBY, M. (2016). Appearance Comparisons Styles and Eating Disordered Symptoms in Women. Eating Behaviors, 23, 7-12.

LOGRIECO, G.; MARCHILI, M.R.; ROVERSI, M.; VILLANI, A. (2021). The Paradox of Tik Tok Anti-Pro-Anorexia Videos: How Social Media Can Promote Non-Suicidal Self-Injury and Anorexia. Int. J. Environ. Res. Public Health, 18, 1041.

MABE, A. G., FORNEY, K. J. ve KEEL, P. K. (2014). Do You “Like” My Photo? Facebook Use Maintains Eating Disorder Risk. International Journal of Eating Disorders, 47(5), 516-523.

MENTO, M., SILVESTRI, M. C., MUSCATELLO, A., RIZZO, A., CELEBRE, L., PRATICÒ, M., ZOCCALI, R. A., ve BRUNO, A. (2021). Psychological Impact of Pro-Anorexia and Pro-Eating Disorder Websites on Adolescent Females. Int. J. Environ. Res. Public Health, 18, 2186.

MORENO, M. A. ve WHITEHILL, J. M. (2014). Influence of Social Media on Alcohol Use in Adolescents and Young Adults. *Alcohol Research: Current Reviews*, 36(1), 91.

PLATEAU, C. R., BROOKES, F. A. ve PUGH, M. (2018). Guided Recovery: An Interpretative Phenomenological Analysis of Service Users Experiences of Guided Self-Help For Bulimic and Binge Eating Disorders. *Cognitive and Behavioral Practice*, 25(2), 310-318.

REID, D., ve WEIGLE, P. (2014). Social Media Use among Adolescents: Benefits and Risks. *Adolescent Psychiatry*, 4, 73-80. Rodgers, R. F., ve Melioli, T. (2016). The Relationship Between Body Image Concerns, Eating Disorders. *Adolescent Res Rev*, 1, 95-119.

SAVCI, M. ve AYSAN, F. (2017). Teknolojik Bağımlılıklar ve Sosyal Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi. *Düşünen Adam Dergisi*, 30(3), 202-216. Doi: 10.5350/DAJPN2017300304

SCHLEGL, S., PSYCH, D., BÜRGER, C., SCHMIDT, C., HERBST, N., ve VODERHOLZER, U. (2015). The Potential of Technology-Based Psychological Interventions for Anorexia and Bulimia Nervosa: A Systematic Review and Recommendations for Future Research. *Journal Of Medical Internet Research*, 17 (3), e85.

SIDANI, J. E., SHENSA, A., HOFFMAN, B., HANMER, J., ve PRIMACK, B. A. (2016). Association Between Social Media Use And Eating Concerns Among U.S. Young Adults. *Journal Of The Academy Of Nutrition And Dietetics*, 116 (9), 1465-72. DOI: 10.1016/j.jand.2016.03.021

SYED-ABDUL, S., FERNANDEZ-LUQUE, L., JIAN, W. S., LI, Y. C., ve LIOU, D. M. (2013). Misleading Health-Related Information Promoted Through Video-Based Social Media: Anorexia on YouTube. *Medical Internet Research*, 15 (2), e30 doi:10.2196/jmir.2237.

ÜNALAN, D., ÖZTOP, D. B., ELMALI, F., ÖZTÜRK, A., KONAK, D., PIRLAK, B. ve GÜNEŞ, D. (2009). Bir Grup Sağlık Yüksekokulu Öğrencisinin Yeme Tutumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki. *Journal Of Turgut Ozal Medical Center*, 16(2), 75-82.

VARDAR, E. ve ERZENGİN, M. (2011). Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Psikiyatrik Eş Tanıları İki Aşamalı Toplum Merkezli Bir Çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 205-212.

YURDAKUL, K. I., DÖNMEZ, O., ALTINOK, A. ve ODABAŞI, H. F. (2013). Dijital Ebeveynlik ve Değişen Roller. *Gaziantep University Journal Of Social Sciences*, 12(4), 883-896.

YURTSEVER, S. S. ve SÜTÇÜ, S. T. (2017). Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Bozulmuş Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 20-43.

Summary

The pervasive influence of social media on adolescents, particularly in relation to eating disorders such as anorexia nervosa, is a topic of growing concern and significance. Adolescence is a critical period marked by intense physical and psychological changes. During this phase, social media platforms significantly impact how adolescents express themselves and interact socially. The constant exposure to idealized body images on these platforms can profoundly affect their body image perceptions and contribute to the development or exacerbation of eating disorders.

Social media serves as a platform where individuals, especially those with concerns about their body image, seek validation through positive or negative feedback. This pursuit often leads to a comparison with the unrealistic, edited, and idealized images prevalent on these platforms, potentially worsening body image concerns and fostering unhealthy body perceptions. For adolescents already grappling with self-esteem and body image issues, these comparisons can be particularly detrimental, increasing the risk of developing disorders like anorexia nervosa.

Anorexia nervosa, characterized by an excessive desire to lose weight and a distorted body image, is significantly influenced by the portrayal of ideal body standards on social media. Individuals with this disorder often engage in extreme dieting and exercise regimes, driven by the relentless comparison with the idealized images they encounter online. The constant bombardment of such images can

reinforce their distorted perception of a healthy body, pushing them further into the depths of the disorder.

During the COVID-19 pandemic, the shift to increased social media use was more pronounced due to lockdowns and social distancing measures. This heightened engagement with social media platforms has been particularly impactful among adolescents. The reduction in physical activities, combined with increased online exposure to idealized physical standards, exacerbated concerns about body image and weight. This situation was particularly challenging for adolescents prone to eating disorders, as the pandemic-induced stress and isolation further fueled their pre-existing vulnerabilities.

Moreover, social media's impact extends beyond just body image concerns; it also plays a significant role in shaping adolescents' self-esteem. The constant comparison with the seemingly perfect lives and bodies of others can lead to feelings of inadequacy and low self-worth. This can trigger or worsen mental health issues such as depression, anxiety, and particularly eating disorders like anorexia nervosa. The virtual validation sought and sometimes dependent upon, can be a double-edged sword, offering temporary boosts to self-esteem but potentially causing long-term harm.

Preventive strategies and supportive measures are essential to mitigate the negative impact of social media on adolescent mental health and eating disorders. Raising awareness about the unrealistic nature of many social media portrayals and encouraging healthy, realistic body image perceptions are crucial steps. Parents, educators, and mental health professionals play vital roles in providing the necessary support and guidance to help adolescents navigate the complex world of social media healthily.

In conclusion, social media's influence on adolescent eating disorders, particularly anorexia nervosa, is multifaceted and profound. The interplay of increased social media use, exposure to idealized body images, and the search for validation and comparison can significantly impact adolescents' body image, self-esteem, and overall mental health. As society continues to grapple with the ever-evolving digital landscape, understanding and addressing the implications of social media on adolescent well-being remains a critical challenge.