



**ERZURUM LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI VE BESLENME TUTUMLARI: DİJİTAL
ÇAĞIN YEME ALIŞKANLIKLARINA ETKİSİ**

Aybala Afife ÖZTÜRK

Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Sinan YILMAZ**

Yüksek Lisans Tezi-2025



SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Graduate School of Health Sciences

**ERZURUM LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI VE BESLENME TUTUMLARI: DİJİTAL
ÇAĞIN YEME ALIŞKANLIKLARINA ETKİSİ**

Aybala Afife ÖZTÜRK

**Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Sinan YILMAZ**

**ERZURUM
2025**

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	I
TEŞEKKÜR	IV
ÖZET	V
ABSTRACT.....	VI
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	VII
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	VIII
TABLolar DİZİNİ	IX
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı	3
2.1.1. Sosyal Medya Kavramı ve Gelişimi	3
2.1.1.1. Sosyal Medyanın Tanımı ve Özellikleri	3
2.1.1.2. Sosyal Medya Platformlarının Türleri ve Yaygınlığı	4
2.1.1.3. Lise Öğrencileri Arasında Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları	5
2.1.2. Bağımlılık Kavramı ve Türleri	7
2.1.2.1. Bağımlılığın Genel Tanımı	7
2.1.2.2. Davranışsal Bağımlılıklar	8
2.1.3. Sosyal Medya Bağımlılığı	9
2.1.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımı ve Kapsamı.....	9
2.1.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Belirtileri ve Kriterleri	10
2.1.3.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri ve Risk Faktörleri.....	11
2.1.3.4. Sosyal Medya Bağımlılığının Lise Öğrencileri Üzerindeki Etkileri	12
2.1.3.5. Sosyal Medya Bağımlılığının Ölçülmesi	13
2.1.3.6. Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı Yaygınlığı	15

2.2. Beslenme Tutumları.....	17
2.2.1. Beslenme Kavramı ve Önemi	18
2.2.1.1. Beslenmenin Tanımı ve Temel İlkeleri	18
2.2.1.2. Dengeli ve Sağlıklı Beslenme.....	18
2.2.1.3. Ergenlik Döneminde Beslenmenin Önemi ve Özellikleri	19
2.2.2. Tutum Kavramı ve Beslenme Tutumları	20
2.2.2.1. Tutumun Tanımı ve Bileşenleri (Bilişsel, Duyuşsal, Davranışsal).....	20
2.2.2.2. Beslenme Tutumlarının Tanımı ve Kapsamı	20
2.2.2.3. Sağlıklı ve Sağlıksız Beslenme Tutumları.....	21
2.2.3. Lise Öğrencilerinde Beslenme Tutumlarını Etkileyen Faktörler.....	21
2.2.4. Lise Öğrencilerinde Yaygın Görülen Beslenme Sorunları ve Yanlış Tutumlar ...	24
2.2.4.1. Yaygın Beslenme Sorunları ve Yanlış Tutumlar	24
2.2.4.2. Yeme Davranışı Bozuklukları	25
2.2.5. Beslenme Tutumlarının Ölçülmesi	27
2.2.6. Lise Öğrencilerinin Beslenme Tutumlarına İlişkin Ulusal ve Uluslararası Çalışmalar	29
2.3. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Beslenme Tutumları Arasındaki İlişki.....	31
2.3.1. Sosyal Medyanın Beslenme Alışkanlıkları ve Tutumları Üzerindeki Potansiyel Etkileri	31
2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Beslenme Tutumlarını Olumsuz Etkileme Mekanizmaları	33
2.3.3. İlgili Araştırmalar ve Bulgular.....	35
2.3.3.1. Sosyal Medya Kullanımı/Bağımlılığı ile Beslenme Tutumları Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Çalışmalar	35
2.3.3.2. Benzer Yaş Gruplarında Yapılmış Çalışmalar.....	36

2.3.3.3. Farklı Kùltürlerdeki Bulgular ve Karşılaştırmalar	37
3. MATERYAL VE METOT.....	39
4. BULGULAR.....	45
5. TARTIŞMA.....	57
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	70
KAYNAKLAR	72
EKLER	80
EK-1. Etik Bildirim ve İntihal Beyan Formu.....	80
EK-2. Etik Kurul Onay Formu	81
EK-3. Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma Uygulama İzni	82
EK-4. Veli Onam Formu	83
EK-5. Tanıtıcı Bilgi Formu.....	84
EK-6. Ergenler İçim Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği Kısa Formu	88
EK-7. Hollanda Yeme Davranışı Anketi	89

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmanın her aşamasında yanımda olan, bilimsel rehberliği ve desteğiyle yolumu aydınlatan danışman hocam Sayın Doç. Dr. Sinan YILMAZ'a en derin saygı ve şükranlarımı sunarım.

Aybala Afife ÖZTÜRK



ÖZET

Erzurum Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Beslenme Tutumları: Dijital Çağın Yeme Alışkanlıklarına Etkisi

Amaç: Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile yeme tutumları (duygusal yeme, dışsal yeme, kısıtlayıcı yeme) arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Materyal ve Metot: 2024–2025 eğitim-öğretim yılında Erzurum ilinin Aziziye, Palandöken ve Yakutiye ilçelerindeki liselerde öğrenim gören 770 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. Veriler, Tanıtıcı Bilgi Formu, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu ve Hollanda Yeme Davranışı Anketi kullanılarak toplanmıştır. Analizler SPSS programında, ki-kare testi ve çoklu lojistik regresyon yöntemiyle gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Katılımcıların %28,2'si sosyal medya bağımlısı olarak belirlenmiştir. Çoklu lojistik regresyon analizi sonucunda sosyal medya bağımlılığının yeme tutumlarını anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür ($p<0.05$). Sosyal medya bağımlılığı arttıkça duygusal ve kısıtlayıcı yeme tutumları artarken, dışsal yeme davranışı azalmaktadır. Kısıtlayıcı yeme davranışının bağımlı bireylerde yaklaşık iki kat fazla görülmesi ($OR=2.00$) dikkat çekicidir. Ayrıca, sosyal medya fenomenlerinin dış görünüşlerinden etkilenme ve filtre kullanımı gibi dijital davranışlarla yeme tutumları arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Sonuç: Bu araştırmanın sonucunda, sosyal medya bağımlılığının ergenlerde yeme tutumlarını doğrudan etkilediğini göstermektedir. Sosyal medya kullanım düzeyi arttıkça duygusal ve kısıtlayıcı yeme eğilimlerinin yükselmesi, bireylerin yeme davranışlarını stres, kaygı ve duygusal dalgalanmalarla baş etmede bir strateji olarak kullandıklarını düşündürmektedir. Buna karşın dışsal yeme davranışındaki azalma, sosyal medya bağımlılığının bireylerin çevresel uyaranlara tepkiselliğini azalttığı şeklinde yorumlanabilir. Genel olarak bu bulgular, sosyal medya bağımlılığının ergenlerin beslenme düzeni üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ve yeme tutumlarındaki dengesizlikleri artırdığını ortaya koymaktadır. Sosyal medya kullanımının bilinçlendirilmesi ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını destekleyen eğitim programlarının yaygınlaştırılması, ergenlerde daha dengeli yeme davranışlarının geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Dışsal yeme, duygusal yeme, ergenlik dönemi, kısıtlayıcı yeme, sosyal medya bağımlılığı

ABSTRACT

Social Media Addiction and Eating Attitudes Among High School Students in Erzurum: The Impact of the Digital Age on Eating Habits

Aim: The aim of this study is to examine the relationship between social media addiction and eating attitudes (emotional eating, external eating, and restrained eating) among high school students.

Materials and Methods: The study was conducted in the 2024–2025 academic year with 770 students from high schools located in the Aziziye, Palandöken, and Yakutiye districts of Erzurum, Türkiye. Data were collected through a Demographic Information Form, the Short Form of the Social Media Addiction Scale for Adolescents (SMASA-SF), and the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ). Data were analyzed using chi-square tests and multiple logistic regression.

Results: Of all participants, 28.2% were identified as social media addicts. Multiple logistic regression analysis revealed that social media addiction significantly predicted eating attitudes ($p<0.05$). As addiction levels increased, emotional and restrained eating behaviors became more common, whereas external eating decreased. Restrained eating was nearly twice as prevalent among addicted individuals ($OR=2.00$). Significant relationships were also found between eating attitudes and digital behaviors such as being influenced by social media influencers and the use of filters or photo-editing tools.

Conclusion: The findings indicate that social media addiction directly influences adolescents' eating attitudes. As social media use increases, emotional and restrained eating tendencies become more pronounced, suggesting that eating behaviors may serve as a coping mechanism for stress, anxiety, or emotional fluctuations. In contrast, the decrease in external eating implies that social media addiction may reduce individuals' responsiveness to environmental food cues. Overall, the results demonstrate that social media addiction significantly affects adolescents' eating patterns and contributes to the imbalance in eating attitudes. Promoting awareness of responsible social media use and implementing nutrition education programs that encourage balanced eating behaviors may help adolescents develop healthier and more regulated eating habits.

Keywords: Social media addiction, emotional eating, external eating, restrained eating, adolescence

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

BKİ	: Beden kitle indeksi
HYDA	: Hollanda yeme davranışı anketi
ESMBÖ-KF	: Ergenler için sosyal medya bağımlılık ölçeği kısa formu
SPSS	: Statistical package for social sciences
TÜİK	: Türkiye istatistik kurumu
DSÖ	: Dünya sağlık örgütü



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No

Sayfa No

Şekil 4.1. Katılımcıların sosyal medya platformlarını kullanım oranları **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**



TABLÖLAR DİZİNİ

<u>Tablo No</u>	<u>Sayfa No</u>
Tablo 4.1. Katılımcıların fiziksel özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler	45
Tablo 4.2. Katılımcıların cinsiyetleri ile BKİ sınıfları arasındaki ilişki	45
Tablo 4.3. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre dağılımları.....	46
Tablo 4.4. Katılımcıların beslenme alışkanlıklarına göre dağılımları.....	47
Tablo 4.5. Katılımcıların görünüm algıları ve sosyal medya davranışlarına göre dağılımları	48
Tablo 4.6. Katılımcıların cinsiyet ve günlük sosyal medya kullanım süreleri arasındaki ilişki.....	48
Tablo 4.7. Katılımcıların cinsiyetlerine göre sosyal medyayı kullanma durumlarının dağılımı	49
Tablo 4.8. Sosyal medya bağımlılığı ve cinsiyet arasındaki ilişki	49
Tablo 4.9. Yeme davranışı ve cinsiyet arasındaki ilişki.....	50
Tablo 4.10. Sosyal medya bağımlılığı olan ve olmayan katılımcılarda cinsiyete göre yeme davranışlarının dağılımı.....	51
Tablo 4.11 Sosyal medya bağımlılığı olan ve olmayan katılımcılarda cinsiyete göre BKİ sınıflarının dağılımı.....	52
Tablo 4.12. Yeme davranışı ile sosyal medya fenomenlerinin dış görünüşlerinden etkilenme durumu arasındaki ilişki	53
Tablo 4.13. Yeme davranışı ile sosyal medyada içerik paylaşırken filtre kullanma durumu arasındaki ilişki.....	54
Tablo 4.14. Öğün atlama durumunun yeme davranışları üzerindeki dağılımı.....	54
Tablo 4.15. Lojistik regresyon analizi.....	56

1. GİRİŞ

Günümüzde dijitalleşmenin hız kazanmasıyla birlikte sosyal medya, bireylerin günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Özellikle ergenlik dönemindeki bireyler, gelişimsel özellikleri gereği sosyal etkileşimlere daha açık ve duyarlı olduklarından, sosyal medya kullanımına daha yatkın bir grup oluşturmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2017).

Sosyal medya platformlarında sürekli olarak idealize edilmiş beden görsellerine maruz kalmak, ergen bireylerin beden algılarında olumsuzluklara ve sonuç olarak da yeme davranışlarında bozulmalara neden olabilmektedir. Yapılan araştırmalar, sosyal medya bağımlılığı ile beden imajı memnuniyetsizliği ve yeme bozukluğu semptomları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur (Fardouly ve ark., 2015; Perloff, 2014). Bu bağlamda, sosyal medyanın genç bireyler üzerindeki psikolojik ve davranışsal etkilerinin kapsamlı biçimde incelenmesi, halk sağlığı açısından önem taşımaktadır.

Ergenlik dönemi, bireyin fiziksel büyüme ve gelişmesinin yanı sıra, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının da kazanıldığı kritik bir süreçtir. Yetersiz veya dengesiz beslenme, yalnızca bu dönemdeki büyüme ve gelişmeyi olumsuz etkilemekle kalmayıp, uzun vadede çeşitli kronik hastalıkların oluşmasına da zemin hazırlayabilmektedir (Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2020). Özellikle sosyal medya kullanımının yoğun olduğu bireylerde, popüler kültürün dayattığı fiziksel görünüme ulaşma arzusu, yetersiz beslenme, öğün atlama, aşırı diyet uygulamaları veya tıkanırcasına yeme gibi sağlıksız beslenme davranışlarına yol açabilmektedir (Tiggemann ve Slater, 2013).

Türkiye’de yapılan çalışmalarda lise öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılığının yaygın olduğu ve bu durumun psikososyal sorunlar ile yeme davranışlarında bozulmalarla ilişkili olabileceği gösterilmiştir. Ancak, ergen bireylerde sosyal medya bağımlılığı ile yeme davranışları arasındaki ilişkinin detaylı olarak

incelendiği çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Bu nedenle, bu çalışmada lise çağındaki bireylerde sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile beslenme tutumları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi hedeflenmektedir. Elde edilecek verilerin, bu yaş grubundaki bireylerin dijital medya okuryazarlığı ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmaları açısından önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

1.1. Amaç

Bu çalışmanın temel amacı, ergenlik dönemindeki lise ğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile beslenme tutumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ergenlik dönemi, bireylerin hem fiziksel hem de psikososyal gelişim açısından kritik bir evredir. Bu süreçte dijital medya kullanımının artışı, genç bireylerin yeme alışkanlıkları ve beden algıları üzerinde önemli etkiler oluşturabilmektedir (Tiggemann ve Slater, 2013). Bu bağlamda çalışmada, lise ğrencilerinde sosyal medya kullanım yoğunluğu ile yeme davranışları arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyi belirlenmeye çalışılmıştır.

Araştırma bulgularının, lise çağındaki bireylerin sağlıklı sosyal medya kullanımı ve beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesine yönelik müdahalelere katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Ayrıca bu çalışmayla, sosyal medya etkisinin halk sağlığı boyutunda değerlendirilmesine olanak tanınması ve politika yapıcılara veriye dayalı öneriler sunulması hedeflenmektedir.

1.2. Araştırma Hipotezi

“Erzurum ilinde eğitim gören lise ğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile yeme davranışları arasında ilişki yoktur.”

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde, araştırmanın temelini oluşturan iki ana kavram olan sosyal medya bağımlılığı ve beslenme tutumları kuramsal bir çerçeve içerisinde ele alınmaktadır. Öncelikle sosyal medya olgusu, gelişim süreci, kullanım alışkanlıkları ve bağımlılıkla ilişkili yapılar detaylandırılacaktır. Bireylerin yeme davranışlarını etkileyen psikolojik, sosyal ve çevresel faktörler kapsamında beslenme tutumları kavramı açıklanacaktır. Bu iki yapının, özellikle ergenlik dönemindeki lise öğrencileri üzerindeki etkileri; ulusal ve uluslararası araştırma bulguları ışığında değerlendirilerek, sosyal medya bağımlılığı ile beslenme tutumları arasındaki ilişki ele alınacak ve araştırmanın dayandığı teorik temeller net bir biçimde sunulmuş olacaktır.

2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı

2.1.1. Sosyal Medya Kavramı ve Gelişimi

Sosyal medya; bireylerin içerik üretmesine, paylaşmasına ve çeşitli platformlar aracılığıyla karşılıklı etkileşim kurmasına olanak sağlayan dijital iletişim ortamlarıdır. Geleneksel medyadan farklı olarak sosyal medya, kullanıcıların yalnızca tüketici değil aynı zamanda üretici olmalarına da imkân tanır (Kaplan ve Haenlein, 2010). Bu yönüyle sosyal medya, bilgiye erişim ve iletişim biçimlerinde radikal bir dönüşüm yaratmıştır.

2.1.1.1. Sosyal Medyanın Tanımı ve Özellikleri

Sosyal medya; bireylerin haber alma, eğlenme, sosyalleşme, bilgi edinme ve kimlik inşası gibi çok sayıdaki amaca yönelik olarak kullandığı bir iletişim ortamıdır. Özellikle genç bireyler bu mecraları benlik sunumu, akran etkileşimi ve sosyal onay gibi gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla yoğun biçimde tercih etmektedirler (Boyd ve Ellison, 2007). Bu durum, sosyal medyanın sadece teknik bir araç olarak değil; aynı zamanda psikososyal bir ortam olarak değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır.

Sosyal medya platformlarının çoğunda içerikler metin, fotoğraf, video ve sesli mesaj biçiminde sunulmakta ve algoritmalar aracılığıyla kullanıcıya özgü akışlar oluşturulmaktadır. Bu yapılar, bireylerin yalnızca sosyal iletişim biçimlerini değil; aynı zamanda düşünce kalıplarını, alışveriş alışkanlıklarını ve hatta sağlıkla ilgili tutum ve davranışlarını da etkilemektedir (Kuss ve Griffiths, 2017).

2.1.1.2. Sosyal Medya Platformlarının Türleri ve Yaygınlığı

Sosyal medya platformları; bireylerin dijital içerik oluşturmaya, paylaşmaya ve başkalarıyla etkileşime geçmesine olanak sağlayan çevrim içi ortamlardır. Bu platformlar, kullanım amaçları ve sunulan içerik türlerine göre farklı kategorilere ayrılmaktadır. En yaygın sosyal medya türleri arasında sosyal ağlar, mikrobloglar, medya paylaşım platformları, mesajlaşma uygulamaları ve içerik toplulukları yer almaktadır (Kaplan ve Haenlein, 2010).

Sosyal ağ platformları (örneğin Facebook, Instagram), kullanıcıların profil oluşturmaya, arkadaş listeleri kurmasına ve çeşitli içerikleri paylaşmaya olanak tanımaktadır. Özellikle Instagram, genç bireyler arasında yaygın olarak kullanılan ve görselliğe dayalı içerik sunumu ile öne çıkan bir platformdur (Anderson ve Jiang, 2018).

Mikroblog siteleri (örneğin Twitter/X), daha çok kısa metin içeriklerinin ve hızlı bilgi akışının sağlandığı platformlardır.

Video paylaşım platformları (örneğin YouTube, TikTok), kullanıcıların video içerikleri oluşturmaya ve tüketmesine imkân tanır. TikTok, kısa video formatı, algoritmik içerik sunumu ve yüksek etkileşim oranlarıyla özellikle Z kuşağı tarafından yoğun şekilde kullanılmaktadır (Auxier ve Anderson, 2021).

Mesajlaşma uygulamaları (örneğin WhatsApp, Snapchat), bireylerin doğrudan ve anlık iletişim kurabildikleri platformlardır.

İçerik toplulukları (örneğin Reddit), belirli ilgi alanlarına sahip bireylerin bilgi ve görüş paylaştığı dijital ortamlardır.

Türkiye özelinde bakıldığında, sosyal medya kullanım oranları oldukça yüksektir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2023 verilerine göre, 16–24 yaş grubundaki bireylerin %96'sı aktif sosyal medya kullanıcısıdır. Bu oran lise çağındaki genç bireylerin sosyal medya ile ne kadar iç içe olduğunu göstermektedir. Dünya genelinde 5 milyardan fazla kişi sosyal medya kullanmakta ve bu sayı her yıl artış göstermektedir (Auxier ve Anderson, 2021).

Sosyal medya platformlarının bu denli yaygınlaşması, bireylerin gündelik yaşam pratiklerini değiştirmiş; özellikle gençlerde zaman yönetimi, sosyal ilişkiler ve yaşam tarzı üzerinde doğrudan etkiler yaratmıştır. Bu platformlar yalnızca iletişim aracı olmanın ötesine geçerek, bireylerin kimlik inşasında, tüketim tercihlerinde ve hatta sağlık davranışlarında belirleyici bir rol üstlenmiştir (Pew Research Center, 2022).

2.1.1.3. Lise Öğrencileri Arasında Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları

Ergenlik dönemi, bireyin sosyal kimliğini yapılandığı, akran ilişkilerinin ön plana çıktığı ve sosyal onay ihtiyacının arttığı bir gelişim evresidir. Bu özellikler, lise çağındaki gençlerin dijital ortamlarda daha fazla zaman geçirmelerine neden olmaktadır. Sosyal medya, bu yaş grubundaki bireyler için hem sosyalleşme hem de kendini ifade etme aracı olarak işlev görmektedir. Yapılan araştırmalar, lise öğrencilerinin büyük çoğunluğunun sosyal medya platformlarını günlük olarak kullandığını ve bu kullanımın hem sıklık hem de süre açısından giderek arttığını göstermektedir (Anderson ve Jiang, 2018; Keles ve ark., 2020).

Lise çağındaki bireylerin dijital platform kullanım eğilimlerinin yüksek olduğu, görselliğin ön plana çıktığı Instagram ve TikTok gibi mecraların beden imajı, akran karşılaştırması ve sosyal onay ihtiyacı gibi psikososyal süreçlerle doğrudan ilişkisi vardır.

Bu nedenle, bu platformlarda geçirilen sürenin sosyal medya bağımlılık düzeyi ve yeme davranışları üzerindeki etkileri önemli bir araştırma konusudur (Auxier ve Anderson, 2021; Anderson ve Jiang, 2018).

Türkiye’de yapılan çalışmalarda, lise öğrencilerinin sosyal medya platformlarına erişiminin yüksek olduğu, en sık kullanılan mecraların ise Instagram, TikTok ve YouTube olduğu belirlenmiştir (TÜİK, 2022). Bu platformlar, özellikle fotoğraf ve video paylaşımı ile anlık içerik tüketimine dayalı olmaları nedeniyle genç kullanıcılar arasında daha popüler hale gelmiştir. Sosyal medya kullanımının artması ile birlikte öğrencilerin akademik başarısını, uyku düzenini, fiziksel aktivite düzeyini ve yeme davranışlarını doğrudan etkileyebilmektedir (Twenge ve ark., 2018).

Ergen bireyler sosyal medyayı; eğlenme, arkadaşlarıyla iletişim kurma, gündemi takip etme ve kendilerini ifade etme gibi çeşitli amaçlarla kullanmaktadır. Ancak bu kullanım, zamanla kontrolsüz bir bağımlılık düzeyine varan alışkanlık haline dönüşebilmektedir. Nitekim sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalarda, lise öğrencilerinin önemli bir bölümünde zaman yönetimi problemi, sosyal yaşamdan kopma ve dijital içeriğe aşırı duyarlılık gibi belirtilerin görüldüğü saptanmıştır (Tutgun-Ünal, 2015).

Sosyal medya kullanım alışkanlıkları yalnızca bireysel tercihlerle değil; aile yapısı, akran grubu, okul ortamı ve sosyoekonomik düzey gibi çevresel etmenlerle de şekillenmektedir. Aile denetiminin yetersiz olduğu durumlarda, öğrencilerin sosyal medyada daha uzun süreler geçirdiği ve içerik filtrelemesi olmadan çeşitli paylaşımlara maruz kaldığı gözlemlenmektedir (Smahel ve ark., 2020). Bu durum, özellikle yeme davranışları, beden algısı ve psikolojik sağlık açısından risk teşkil etmektedir.

Sonuç olarak, lise öğrencileri arasında sosyal medya kullanım alışkanlıkları oldukça yaygın ve çeşitlidir. Bu alışkanlıkların kontrolsüz hale gelmesi, bağımlılık davranışları başta olmak üzere birçok olumsuz psikososyal etkiyi beraberinde getirmektedir. Bu nedenle gençlerin sosyal medya kullanımına yönelik bilinç kazanmaları, dijital okuryazarlık becerilerinin artırılması ve aile-okul iş birliğinin sağlanması büyük önem taşımaktadır.

2.1.2. Bağımlılık Kavramı ve Türleri

Günümüzde teknolojik gelişmeler, yaşam biçimlerinin değişmesi ve sosyoekonomik dinamikler, bireylerin çeşitli alışkanlıklara yönelimini artırmıştır. Bu süreçte bazı alışkanlıklar, zamanla kişinin kontrolü dışında, yoğun ve tekrarlayıcı biçimde gerçekleşen bir kullanım veya davranış döngüsüne dönüşebilmektedir. Bu tür durumlar, yalnızca bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerini, akademik veya mesleki performansını da olumsuz etkileyebilmektedir. Toplum sağlığı açısından önemli bir sorun alanı oluşturan bu olgu, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde ele alınması gereken karmaşık bir yapıya sahiptir.

2.1.2.1. Bağımlılığın Genel Tanımı

Bağımlılık bireyin bir nesneye, davranışa ya da maddeye karşı fiziksel ve/veya psikolojik bir ihtiyaç geliştirmesiyle ortaya çıkan kontrol kaybı ve yoksunluk belirtileriyle karakterize edilen kronik bir durumdur (American Psychiatric Association, 1980). Bağımlılık yalnızca madde kullanımıyla sınırlı kalmayıp bireyin yaşam kalitesini ve günlük işlevselliğini olumsuz etkileyen davranış kalıplarını da içerebilir. Temel olarak, bağımlılığın ortaya çıkmasında haz alma, kaçınma, alışkanlık kazanma, ödüllendirme döngüsü gibi nöropsikolojik süreçler rol oynamaktadır (Volkow ve ark., 2016).

Bağımlılık süreci genellikle üç aşamadan oluşur: başlangıç (deneyimleme), alışkanlık geliştirme ve kontrol kaybı. Bu süreçte birey, bağımlılık nesnesine yönelik artan bir tolerans geliştirir ve bu nesne olmadan işlev görmekte zorlanır. Bağımlılık geliştikçe bireyin sosyal ilişkileri, akademik başarısı, fiziksel sağlığı ve ruhsal durumu zarar görebilir (Koob ve Volkow, 2010).

2.1.2.2. Davranışsal Bağımlılıklar

Geleneksel bağımlılık anlayışı genellikle madde bağımlılığı (alkol, sigara, uyuşturucu vb.) ile sınırlı olsa da, son yıllarda davranışsal bağımlılıklar da klinik ve akademik literatürde önemli bir yer edinmiştir. Davranışsal bağımlılık; bireyin belirli bir davranışı kontrolsüzce tekrarlaması, bu davranıştan yoğun haz alması ve bu davranışı durdurmakta zorlanmasıyla karakterizedir (Grant ve ark., 2010).

En yaygın davranışsal bağımlılıklar arasında internet bağımlılığı, çevrim içi oyun bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, spor bağımlılığı, yeme bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı yer almaktadır. Bu bağımlılık türlerinde, birey fiziksel bir maddeye değil, belirli bir eyleme veya dijital ortama bağımlılık geliştirmektedir (Young, 2004).

Özellikle dijital çağda internet ve sosyal medya gibi dijital araçların kontrolsüz ve aşırı kullanımı, bireylerde klasik bağımlılık belirtilerine benzer semptomlara neden olmaktadır. Bu durum, dijital ortamda geçirilen sürenin artması, akademik performansta düşüş, sosyal izolasyon, uyku problemleri ve psikolojik sıkıntılarla kendini göstermektedir (Kuss ve Lopez-Fernandez, 2016). Özellikle gençler ve ergenler arasında bu bağımlılık türlerinin görülme sıklığı giderek artmakta ve psikososyal gelişimi tehdit etmektedir.

2.1.3. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya bağımlılığı, bireyin sosyal medya platformlarını kontrolsüz, sürekli ve yoğun bir şekilde kullanması sonucu ortaya çıkan, günlük yaşam işlevselliğini bozan, psikolojik, sosyal ya da akademik sorunlara yol açan davranışsal bir bağımlılık türüdür. Bu durum, bireyin sosyal medya kullanımını azaltma girişimlerine rağmen başarılı olamaması, sosyal medyada geçirdiği sürenin artması ve sosyal medya kullanımının yaşamın diğer alanlarına olumsuz etki etmesi gibi belirtilerle tanımlanmaktadır (Andreassen ve Pallesen, 2014).

Sosyal medya bağımlılığı, diğer davranışsal bağımlılık türleri gibi bireyde yoğun bir dürtü kontrolü zorluğu, yoksunluk belirtileri ve tolerans geliştirme süreçlerini içerir. Birey, sosyal medyada geçirdiği zamanı yeterli bulmaz ve bu sürenin artmasına paralel olarak günlük yaşamındaki görev ve sorumluluklarını ihmal etmeye başlar (Griffiths, 2005). Özellikle genç bireylerde sosyal medya; onaylanma, beğenilme ve görünürlük kazanma gibi psikolojik ihtiyaçları karşılayan bir araç olduğundan, bu platformlara olan bağımlılık daha kolay gelişebilmektedir.

2.1.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımı ve Kapsamı

Sosyal medya bağımlılığı, ilk olarak internet bağımlılığı başlığı altında ele alınmışsa da, sosyal medyanın kendine özgü yapısı nedeniyle bağımsız bir kavramsal alan olarak değerlendirilmiştir. Bu bağımlılık türü, bireyin sosyal medya kullanımı üzerinde bilişsel ve davranışsal kontrolünü kaybetmesi ile tanımlanır (Kuss ve Griffiths, 2011). Sosyal medya bağımlılığı; sadece kullanım süresi ile değil, aynı zamanda bireyin sosyal medya kullanımı sırasında ve sonrasında yaşadığı zihinsel ve duygusal etkilerle de ölçülmektedir.

Bu bağlamda sosyal medya bağımlılığı; aşırı kullanım, öncelik verme, yoksunluk, kaçınma, tolerans geliştirme, sosyal sorunlar yaşama ve relaps (yeniden başlama) gibi temel bileşenlerden oluşmaktadır (Andreassen, 2015). Sosyal medya bağımlılığının kapsamı geniştir; bireyin ruh sağlığından akademik başarısına, sosyal ilişkilerinden yeme davranışına kadar birçok alanı etkileyebilmektedir. Özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde bu bağımlılığın etkileri daha belirgin olmasının sebebi duygusal dalgalanmalar ve kimlik gelişimi gibi süreçlerin devam etmesinden kaynaklanmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı sadece bireyin sosyal medya platformlarında geçirdiği süreyle değil, bu platformlara yüklediği anlam, maruz kaldığı içerikler ve bu içeriklerle kurduğu duygusal ilişkiyle de şekillenmektedir. Özellikle lise çağındaki bireylerde, sosyal medya kullanımının psikososyal etkileri göz ardı edilmemelidir.

2.1.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Belirtileri ve Kriterleri

Sosyal medya bağımlılığı, bireyin sosyal medya platformlarını kontrolsüz bir şekilde kullanmasıyla ortaya çıkan psikososyal bir bozukluk olarak değerlendirilmektedir. Kendine özgü belirtileri bulunmaktadır. Bu belirtiler genellikle, davranışsal bağımlılıkların tanı ölçütlerinden esinlenerek belirlenmiştir. Griffiths'in (2005) bağımlılık bileşenleri modeline göre sosyal medya bağımlılığı şu altı temel belirtiyi açıklamıştır: meşguliyet, ruh hali düzenleme, tolerans geliştirme, yoksunluk, çatışma ve nüksetme.

Meşguliyet, bireyin zihinsel olarak sürekli sosyal medya ile uğraşması ve günlük yaşamında sosyal medya kullanımının merkezi bir yer edinmesidir. Ruh hali düzenleme, sosyal medyanın stres, yalnızlık, sıkıntı gibi olumsuz duyguları bastırmak veya geçici rahatlama sağlamak amacıyla kullanılmasıdır (Andreassen, 2015). Tolerans geliştirme, sosyal medya kullanım süresinin giderek artması; bireyin aynı etkiyi elde edebilmek için daha fazla zaman harcamasıdır. Yoksunluk, sosyal medyaya erişimin sınırlı olduğu

durumlarda huzursuzluk, kaygı, öfke gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasıdır (Kuss ve Griffiths, 2011). Çatışma, sosyal medya kullanımı nedeniyle aile, arkadaşlar veya akademik yaşamda problemler yaşanmasıdır. Nüksetme, sosyal medya kullanımını azaltmaya veya bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin ardından eski kullanım alışkanlıklarına geri dönülmesidir.

Özellikle ergen bireylerde bu belirtiler sıklıkla gözlemlenebilmekte ve bireyin sosyal, duygusal ve akademik gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Sosyal medya kullanımının bir alışkanlıktan bağımlılığa dönüştüğü durumlarda, profesyonel müdahale gerekebilir. Bu nedenle erken tanı ve farkındalık geliştirme büyük önem taşımaktadır.

2.1.3.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri ve Risk Faktörleri

Sosyal medya bağımlılığı, çok boyutlu bireysel ve çevresel faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkan bir davranışsal bağımlılık türüdür. Bu bağlamda bireyin kişilik özellikleri, ruhsal durumu, sosyal çevresi ve sosyal medya platformlarının yapısal özellikleri önemli rol oynamaktadır.

Bireysel Faktörler: Cinsiyet, yaş, kişilik özellikleri ve psikolojik durum gibi bireysel etmenler sosyal medya bağımlılığı riskini etkileyebilir. Yapılan çalışmalar, ergen kızların sosyal medya bağımlılığı geliştirme eğilimlerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir (Kircaburun ve ark., 2020). Dürtüsellik, düşük benlik saygısı, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ve sosyal kaygı gibi kişilik özellikleri de sosyal medya kullanımını artırarak bağımlılık gelişimini artırmaktadır (Andreassen ve ark., 2016).

Olumsuz duygularla baş etme amacıyla sosyal medya kullanımının artması, özellikle depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik belirtileri olan bireylerde yaygın olarak görülmektedir (Bányai ve ark., 2017).

Çevresel Faktörler: Çevresel faktörler, bireyin sosyal medya bağımlılığı geliştirmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, aile bireylerinin ve arkadaş çevresinin sosyal medya kullanım yoğunluğunun, bireyin benzer biçimde kullanım davranışlarını artırdığını ve bu durumun bağımlılık eğilimini güçlendirdiğini göstermektedir (Tutgun-Ünal, 2015). Dolayısıyla sosyal çevre bağımlılık gelişiminde belirleyici etmenler olarak öne çıkmaktadır.

Sosyal Medya Platformlarının Bağımlılık Yapıcı Özellikleri: Sosyal medya platformları, kullanıcıların platformda daha fazla zaman geçirmesini teşvik eden algoritmalara sahiptir. “Sonsuz kaydırma”, beğeni bildirimleri ve kullanıcıya özel içerik önerileri gibi mekanizmalar, bireylerde dopamin salınımını tetikleyerek bağımlılık gelişimini hızlandırabilir (Montag ve ark., 2019). Görsel içerik odaklı platformlar, beden imajı ve sosyal karşılaştırma davranışlarını artırarak psikolojik baskı oluşturmakta; bu da sosyal medya kullanımını işlevsel olmaktan çıkarıp kompulsif bir hale dönüştürebilmektedir (Fardouly ve ark., 2015; Tiggemann ve Slater, 2013).

2.1.3.4. Sosyal Medya Bağımlılığının Lise Öğrencileri Üzerindeki Etkileri

Dijitalleşmenin hız kazandığı günümüzde sosyal medya, lise öğrencilerinin günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası hâline gelmiş; bu durum ise fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan çeşitli etkilerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır.

Psikolojik Etkiler: Sosyal medya bağımlılığı, ergen bireylerin psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyen önemli bir faktördür. Yapılan araştırmalarda, sosyal medya kullanım süresinin artmasıyla birlikte depresyon, kaygı ve yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir artış gözlemlenmiştir (Lin ve ark., 2016; Vannucci ve ark., 2017). Özellikle lise

öğrencilerinde, sosyal medya bağımlılığı belirtilerinin intihar düşünceleri ve düşük yaşam doyumu ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Twenge ve ark., 2018).

Sosyal Etkiler: Ergenlik döneminde sosyal medya bağımlılığı, sosyal etkileşimlerin niteliğini değiştirebilmekte ve yüz yüze ilişkilerin azalmasına neden olabilmektedir. Ayrıca akademik başarıyı da olumsuz etkileyebildiği; dikkat dağınıklığı, zaman yönetimi sorunları ve derslere odaklanamama gibi sonuçlar doğurduğu belirtilmektedir (Giunchiglia ve ark., 2018; Keles ve ark., 2020).

Fiziksel Etkiler: Fiziksel etkiler arasında uyku problemleri, göz yorgunluğu ve duruş bozuklukları yer almaktadır. Özellikle gece saatlerinde telefon veya tablet kullanımı, melatonin salınımını bozarak uykuya dalmayı güçleştirmekte ve ergenlerde uyku problemlerine neden olmaktadır (Stiglic ve Viner, 2019). Uzun süreli oturmanın getirdiği hareketsizlik de kas-iskelet sistemi problemlerini beraberinde getirmektedir.

2.1.3.5. Sosyal Medya Bağımlılığının Ölçülmesi

Sosyal medya bağımlılığı, davranışsal bağımlılık türlerinden biri olduğu için doğrudan ölçülemeyen ancak belirli ölçek ve testlerle dolaylı biçimde ölçülebilen psikososyal bir olgudur. Bu nedenle sosyal medya bağımlılığını değerlendirmek amacıyla geliştirilen ölçekler, bireyin sosyal medya ile ilişkisini bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarıyla ele alır. Literatürde sosyal medya bağımlılığına yönelik geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış çeşitli ölçme araçları kullanılmaktadır.

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ): Andreassen ve arkadaşları (2012) tarafından geliştirilen bu ölçek, Griffiths'in (2005) bağımlılık bileşenleri modeline dayanmaktadır. Ölçek, sosyal medya bağımlılığının altı temel belirtisini (öncelik verme, ruh hali düzenleme, tolerans, yoksunluk, çatışma ve yeniden başlama) ölçeğin 6 maddesi içermektedir. 5'li Likert tipi ölçek, bireylerin son hafta içindeki sosyal medya kullanım

davranışlarını sorgular. BSMBÖ'nün Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Demirci, Akgönül ve Akpınar (2015) tarafından yapılmıştır.

Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu: İlk olarak Taş (2017) tarafından geliştirilmiş, ergen bireylerin sosyal medya kullanımına ilişkin bağımlılık düzeylerini değerlendirilmesinde kullanılan özgün, geçerli ve güvenilir bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, sosyal medya bağımlılığının çok boyutlu yapısını kısa ve etkili bir şekilde ölçebilmeye yönelik geliştirilmiş olup özellikle zaman ve uygulama kolaylığı açısından sahada önemli avantajlar sunmaktadır.

Taş'ın geliştirdiği kısa form, orijinal uzun formun psikometrik özelliklerini koruyarak madde sayısını azaltmakta ve ölçme sürecini uygulayıcı ve katılımcı açısından daha pratik hale getirmektedir. Ölçek; sosyal medya kullanımında kontrol kaybı, önceliklendirme, tolerans gelişimi, yoksunluk ve psikososyal işlevsellikte bozulma gibi bağımlılık belirtilerini içeren maddelerden oluşmaktadır. Toplam puan üzerinden sosyal medya bağımlılık düzeyini belirlemeye olanak sağlamaktadır.

Taş (2017) tarafından yürütülen geçerlik ve güvenirlik analizleri, ölçeğin yapısal geçerliliğe ve iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermiştir. Doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda ölçeğin tek boyutlu yapısının iyi uyum verdiği; Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının ise 0,85'in üzerinde olduğu rapor edilmiştir. Bu bulgular, ölçeğin psikometrik açıdan güçlü bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

Ölçeğin akademik literatürdeki değeri; sosyal medya bağımlılığına ilişkin sorunların erken dönemde saptanmasına, risk gruplarının belirlenmesine ve önleyici müdahale programlarının planlanmasına olanak sağlaması bakımından oldukça yüksektir. Özellikle ergenlik döneminin dijital etkileşimlere açık yapısı düşünüldüğünde, Taş'ın geliştirdiği bu kısa formun özgün, işlevsel ve sahaya uygulanabilir bir araç olarak literatüre önemli katkı sunduğu söylenebilir.

Sosyal Medya Kullanımına İlişkin Öz Bildirim ve Günlük Tutma Yöntemleri: Bazı araştırmacılar, sosyal medya kullanım süresini daha doğru ölçmek amacıyla öz bildirim anketleri ve dijital günlük tutma yöntemlerini kullanmaktadır (Montag ve ark., 2019). Ancak bu yöntemlerin dezavantajı, bireyin kendi kullanımını doğru şekilde hatırlayamaması ve yanlış raporlama yapma olasılığıdır.

Mobil Uygulama Verileri: Son yıllarda teknolojik gelişmelerle birlikte bireylerin ekran süresi ve uygulama bazlı kullanım verileri doğrudan mobil cihazlardan elde edilebilmektedir. Özellikle akıllı telefonların “ekran süresi” özellikleri, sosyal medya uygulamalarında geçirilen zamanı objektif biçimde ölçme imkânı sunmaktadır. Bu veriler, anket bulgularıyla karşılaştırmalı analizlerde kullanılmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2017).

Sosyal medya bağımlılığının ölçülmesinde kullanılan ölçeklerin çoğu, psikometrik geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış, çok boyutlu değerlendirme olanağı sunan araçlardır. Türkiye’de ise SMBÖ-KF, lise öğrencileri için en yaygın ve güvenilir biçimde kullanılan ölçeklerden biridir. Ancak ölçek seçiminde örneklem yapısı, kültürel uygunluğu ve uygulama amacının dikkate alınması önemlidir.

2.1.3.6. Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı Yaygınlığı

Sosyal medya bağımlılığı, özellikle dijital yerliler olarak tanımlanan Z kuşağında hızla yaygınlaşan bir davranışsal bağımlılık türüdür. Lise çağındaki bireyler, teknolojik gelişmelerin içine doğmuş olmaları ve gelişimsel olarak kimlik arayışında bulunmaları nedeniyle sosyal medyaya karşı daha hassas bir yapı sergilemektedir. Sosyal medya platformları; bu bireylerin sosyalleşme, kendini ifade etme, beğenilme ve ait olma gibi temel psikososyal ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir mecra işlevi görmekle birlikte bu

işlev zamanla kontrolsüz kullanıma ve bağımlılığa dönüşebilmektedir (Twenge ve Campbell, 2018).

Küresel düzeyde yapılan araştırmalar, sosyal medya bağımlılığının genç nüfus arasında endişe verici boyutlara ulaştığını göstermektedir. Avrupa genelinde gerçekleştirilen EU Kids Online 2020 araştırmasına göre, 15–17 yaş arası gençlerin %20'si sosyal medyada geçirdiği sürenin yaşamlarını olumsuz etkilediği belirlenmiştir (Smahel ve ark., 2020). Güney Kore'de yapılan bir çalışmada, lise öğrencilerinin yaklaşık %11'inin sosyal medya kullanım düzeyinin bağımlılık seviyesinde olduğu saptanmıştır (Jeong ve ark., 2016).

Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan araştırmalarda, gençlerin yaklaşık %90'ının sosyal medya platformlarını günlük olarak kullandığı ve bu kullanımın ciddi anlamda duygusal bağımlılık içerdiği ortaya konmuştur (Rideout ve Robb, 2018). Özellikle TikTok, Instagram ve Snapchat gibi algoritma temelli içerik akışı sunan platformların ergen bireylerin dikkatini uzun süre boyunca çekebildiği ve bağımlılık gelişimine zemin hazırladığı bildirilmektedir (Twenge ve Martin, 2020).

Türkiye'deki durum da benzer bir eğilimi yansıtmaktadır. TÜİK (2023) verilerine göre, 16–24 yaş grubundaki bireylerin %96'sı, aktif internet ve sosyal medya kullanıcısıdır. Bu oran lise düzeyindeki öğrencilerde sosyal medya erişiminin neredeyse tümünde olduğunu göstermektedir. Nitekim, Tutgun-Ünal (2015) tarafından yapılan bir araştırmada, lise ve üniversite öğrencilerinin yaklaşık üçte birinin sosyal medya bağımlılığı açısından risk grubunda olduğu belirtilmiştir.

Lise öğrencileri arasında sosyal medya kullanım süresi ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu pek çok çalışmada gösterilmiştir (Şireli Bingöl ve Çolak, 2023). Ayrıca Türkiye'de 14–18 yaş arası bireylerde yapılan ulusal düzeyli bir araştırma, sosyal medya bağımlılığı puanlarının bu yaş grubunda diğer

demografik gruplara kıyasla en yüksek seviyede olduğunu ortaya koymuştur (Uslu, 2021). Bu sonuçlar, sosyal medya kullanım süresi ve bağımlılık düzeyinin tutarlı şekilde artan bir ilişki gösterdiğini desteklemektedir.

Sosyal medya bağımlılığının yaygınlığı yalnızca bireysel psikolojiyle değil, aynı zamanda dijital toplumun yapısal özellikleriyle de ilişkilidir. Artan dijitalleşme, çevrim içi ders uygulamaları, uzaktan eğitim modelleri ve pandemi sürecinde dijital medyanın hayatın merkezine yerleşmesi, gençlerin sosyal medya ile kurduğu ilişkinin niteliğini değiştirmiştir. Öğrenciler yalnızca boş zamanlarında değil, akademik amaçlarla da dijital ortamda bulunmakta ve bu durum dijital içeriklere sürekli maruz kalma riskini artırmaktadır (Montag ve ark., 2019).

Ulusal ve uluslararası düzeyde elde edilen veriler, sosyal medya bağımlılığının lise öğrencileri arasında giderek yaygınlaştığını ve bunun sadece bireysel değil, toplumsal ve kültürel bir sorun haline geldiğini göstermektedir. Genç bireylerin dijital platformlarla kurduğu ilişkinin kontrolsüzleşmesi, genç bireylerde psikolojik, sosyal, akademik ve fiziksel alanlarda ciddi sorunlara neden olabilmektedir. Bu nedenle dijital medya okuryazarlığının artırılması, okullarda sosyal medya farkındalık programlarının uygulanması ve aile-çocuk iletişiminin güçlendirilmesi gibi çok boyutlu müdahalelere ihtiyaç duyulmaktadır.

2.2. Beslenme Tutumları

Beslenme; bireyin sağlığını koruma, geliştirme ve yaşam kalitesini sürdürebilme açısından temel bir gerekliliktir. Ancak beslenme yalnızca fizyolojik bir ihtiyaç olmanın ötesinde, bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal tutumlarıyla da şekillenen çok boyutlu bir olgudur. Özellikle ergenlik döneminde bireylerin gelişimsel, psikososyal ve kültürel etmenlere bağlı olarak beslenme alışkanlıklarında da önemli değişiklikler gözlemlenmektedir. Bu bölümde, öncelikle beslenme kavramı ve önemi ele alınarak;

beslenmeye yönelik tutumların bileşenleri, etki eden faktörler ve lise öğrencilerinde yaygın olarak görülen sorunlar incelenecektir.

2.2.1. Beslenme Kavramı ve Önemi

Tarih boyunca beslenme, insan yaşamının sürdürülebilmesi ve toplumların gelişimi açısından vazgeçilmez bir unsur olmuştur. Günümüzde ise beslenme, bireysel sağlık kadar sosyal ve kültürel yaşamın da ayrılmaz bir parçası olarak önemini korumaktadır.

2.2.1.1. Beslenmenin Tanımı ve Temel İlkeleri

Beslenme; yaşamın sürdürülebilmesi, büyüme, gelişme, vücut fonksiyonlarının düzenlenmesi ve sağlığın korunması için gerekli olan besin öğelerinin yeterli ve dengeli şekilde alınmasıdır (Gibney ve ark., 2013). Bireylerin besin ögesi ve enerji gereksinimleri yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite düzeyi, fizyolojik durum gibi birçok faktöre bağlı olarak değişmektedir. Sağlıklı bir beslenme düzeni, karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, mineral ve su gibi temel besin öğelerinin doğru oranlarda alınmasını gerektirir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2022).

Beslenmenin temel ilkeleri arasında çeşitlilik, denge, ölçülülük ve uygun zamanlama yer alır. Bu ilkeler doğrultusunda bireylerin sadece doyması değil, besinlerin niteliği ve içeriği açısından da doğru seçimler yapması beklenir. Yetersiz ya da dengesiz beslenme, kısa vadede enerji düşüklüğü, dikkat eksikliği gibi sorunlara; uzun vadede ise obezite, diyabet, kalp hastalıkları gibi kronik hastalıklara yol açabilmektedir (DSÖ, 2020).

2.2.1.2. Dengeli ve Sağlıklı Beslenme

Dengeli beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu tüm besin öğelerinin, uygun miktar ve oranlarda karşılanması anlamına gelir. Bu yaklaşım, sadece kalori alımını değil; makro ve mikro besin öğelerinin dengeli dağılımını da içerir. Örneğin, günlük enerjinin yaklaşık

%50-60'ının karbonhidratlardan, %10-15'inin proteinlerden, %25-30'unun ise yağlardan sağlanması önerilmektedir. Bunun yanı sıra, vitamin ve mineral alımının da yaş grubuna ve fizyolojik ihtiyaçlara göre düzenlenmesi gerekir.

Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi, yalnızca bireysel sağlığı korumakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal sağlık düzeyinin yükselmesine de katkı sağlar. Bu noktada beslenme eğitimi, medya etkisi ve çevresel koşullar gibi unsurlar bireylerin beslenme tercihlerinde belirleyici rol oynamaktadır (Contento, 2007).

2.2.1.3. Ergenlik Döneminde Beslenmenin Önemi ve Özellikleri

Ergenlik dönemi, çocukluk ile yetişkinlik arasında yer alan ve hızlı fiziksel, bilişsel, duygusal değişimlerin yaşandığı kritik bir gelişim evresidir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) adolesan dönemi 10–19 yaş aralığı olarak tanımlamaktadır. Bu dönemde vücut büyümesi hızlandığı gibi, enerji ve besin ögesi gereksinimi de artmaktadır (Story ve ark., 2002). Özellikle protein, kalsiyum, demir, çinko ve D vitamini gibi öğeler, kemik gelişimi, kas yapımı ve cinsel olgunlaşma süreçleri için kritik öneme sahiptir.

Ancak bu dönemde bireylerin beslenme alışkanlıkları genellikle sağlıksız yönde şekillenmektedir. Öğün atlama, hazır ve fast-food tarzı beslenme, düzensiz yeme saatleri ve tatlandırılmış içecek tüketimi, ergenlerde sık karşılaşılan davranışlardır (Savidge ve ark., 2007). Aynı zamanda bu dönemde dış görünüş ve beden imajına verilen önem arttığı için genç bireyler zayıflama diyetlerine yönelebilmekte ya da yetersiz beslenmeye neden olabilecek kısıtlayıcı yeme davranışları sergileyebilmektedirler (Neumark-Sztainer ve ark., 2002).

Bu bağlamda, ergenlik döneminde sağlıklı beslenme tutumlarının kazandırılması; hem fiziksel hem de ruhsal gelişimin sağlıklı şekilde sürdürülmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Eğitimciler, aileler ve sağlık profesyonelleri bu süreçte rehberlik edici bir rol üstlenmelidir.

2.2.2. Tutum Kavramı ve Beslenme Tutumları

2.2.2.1. Tutumun Tanımı ve Bileşenleri (Bilişsel, Duyuşsal, Davranışsal)

Tutum; bireyin belirli bir nesneye, kişiye, olaya ya da konuya ilişkin olarak geliştirdiği nispeten kalıcı ve öğrenilmiş eğilimler bütünüdür. Sosyal psikoloji bağlamında tutum, bireyin zihninde belirli bir uyarana yönelik olumlu ya da olumsuz bir değerlendirme biçimi olarak tanımlanır (Eagly ve Chaiken, 1993). Tutumlar bireyin algıları, duyguları ve davranışları üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır.

Tutumlar genellikle üç temel bileşenden oluşur: Bilişsel bileşen, tutum nesnesi hakkında bireyin inanç ve düşüncelerini içerir. Örneğin, “sağlıklı beslenme enerji verir” inancı. Duyuşsal bileşen, tutum nesnesine yönelik his ve duyguları ifade eder. Örneğin, “sebze yemekten hoşlanmıyorum”. Davranışsal bileşen: Bireyin tutum nesnesine yönelik geçmişteki ya da gelecekteki davranış eğilimlerini kapsar. Örneğin, sağlıklı besinleri tercih etme ya da sağlıksız atıştırmalıklardan kaçınma davranışı (Ajzen, 2001). Bu bileşenler arasında her zaman tutarlılık gözlenmeyebilir. Örneğin bir birey sağlıklı beslenmenin önemli olduğunu bilse (bilişsel), sağlıklı yiyecekleri sevmediği için (duyuşsal) bu yönde davranmayabilir (davranışsal tutarsızlık). Bu durum, özellikle ergenlerde sıkça gözlemlenen bir durumdur.

2.2.2.2. Beslenme Tutumlarının Tanımı ve Kapsamı

Beslenme tutumu; bireyin yeme davranışını, besin seçimini, beslenme alışkanlıklarına yönelik geliştirdiği düşünce, duygu ve davranış eğilimlerini kapsamaktadır. Beslenme tutumları; bireyin sağlıklı ya da sağlıksız besinlere yönelik değerlendirmelerini, bu konudaki bilgi düzeyini ve uygulama davranışlarını etkileyen temel psikolojik yapılardır (Satia ve ark., 2004). Bu tutumlar erken yaşlarda şekillenmekte zaman içinde ailenin, okulun, medyanın ve akranların etkisiyle değişim gösterebilmektedir.

Ergen bireylerin beslenmeye yönelik tutumları; kısa vadeli beslenme davranışlarını ve uzun vadeli sağlık sonuçlarını belirleyebilir. Olumlu beslenme tutumları, daha sağlıklı besin tercihlerini ve düzenli öğün alışkanlıklarını beraberinde getirirken olumsuz tutumlar ise öğün atlama, fast-food tüketimi ve dengesiz yeme gibi davranışlarla sonuçlanabilmektedir (Neumark-Sztainer ve ark., 2003).

2.2.2.3. Sağlıklı ve Sağlıksız Beslenme Tutumları

Beslenme tutumları, sağlıklı ve sağlıksız olmak üzere iki genel kategoride değerlendirilebilir. Sağlıklı beslenme tutumları, bireyin sebze, meyve, tam tahıl ve az yağlı ürünlere karşı olumlu yaklaşım sergilemesini fast-food ve işlenmiş gıdalardan uzak durmasını ve düzenli öğün alışkanlığı edinmesini kapsar (DSÖ, 2020). Sağlıksız beslenme tutumları ise fazla yağlı, şekerli ve tuzlu gıdaların sık tüketimiyle birlikte öğün atlama, duygusal yeme davranışları ve medyadan etkilenecek beslenme alışkanlıklarını değiştirme gibi eğilimleri içermektedir (Savice ve ark., 2007).

Yapılan araştırmalar ergenlerde sağlıklı beslenme tutumlarının yeterince gelişmediğini; özellikle dış görünüş, akran baskısı ve sosyal medya içeriklerinin etkisiyle sağlıksız yeme davranışlarının yaygınlaştığını ortaya koymuştur (Fardouly ve ark., 2015). Bu nedenle beslenme tutumlarının değerlendirilmesi, koruyucu sağlık politikaları açısından önem arz etmektedir.

2.2.3. Lise Öğrencilerinde Beslenme Tutumlarını Etkileyen Faktörler

Ergenlik dönemi, beslenme alışkanlıklarının şekillendiği kritik bir gelişim sürecidir. Bu dönemde bireylerin beslenme tutumları; biyolojik, psikolojik, sosyal ve çevresel birçok etkene bağlı olarak gelişir ve değişir. Lise öğrencileri için beslenme yalnızca fizyolojik bir ihtiyaç değil, aynı zamanda kimlik ifadesi, sosyal aidiyet, görünüş kaygısı ve medya etkileriyle iç içe geçmiş kompleks bir olgudur. Bu nedenle lise

çağındaki bireylerin beslenme tutumlarını etkileyen faktörlerin çok boyutlu biçimde ele alınması gerekir.

Bireysel Faktörler: Bireysel farkındalık ve bilgi düzeyi, sağlıklı beslenme davranışlarının temelini oluşturmaktadır. Öğrencilerin yeterli beslenme bilgisine sahip olması, sağlıklı yiyecek seçimlerini olumlu yönde etkileyebilir (Contento, 2007). Ancak bu bilgi tek başına yeterli değildir; öğrencinin beslenmeye ilişkin algısı, besinlere yüklediği anlam ve lezzet tercihi gibi etkenler de önemlidir (Satia ve ark., 2004).

Bu yaş grubunda beden imajı büyük bir rol oynar. Özellikle genç kızlar, toplumsal normlar ve medya etkisiyle zayıf olmanın “ideal” olarak sunulması sonucu yeme davranışlarını kısıtlayabilir ya da düzensiz yeme alışkanlıkları geliştirebilir (Neumark-Sztainer ve ark., 2002). Erkek öğrencilerde ise kas gelişimini desteklediği düşünülen protein ağırlıklı beslenme eğilimleri görülmektedir. Bireyin benlik saygısı ve beden algısı, beslenme tercihlerine doğrudan yansımaktadır.

Aile Faktörleri: Aile ortamı, beslenme alışkanlıklarının gelişiminde en temel çevresel etkindir. Ebeveynlerin beslenmeye yönelik tutumları, evdeki yeme düzeni, birlikte yemek yeme sıklığı ve ebeveyn denetimi öğrencilerin beslenme davranışlarını doğrudan etkiler (Pearson ve ark., 2009). Sağlıksız besinlerin sık tüketildiği aile ortamlarında çocuklar da benzer alışkanlıklar geliştirme eğilimindedir.

Özellikle çalışan ebeveynlerin olduğu ailelerde, çocuklarda daha fazla hazır gıda ve atıştırmalık tüketme eğilimi görülmektedir. Ayrıca sosyoekonomik düzeyi düşük ailelerde taze sebze-meyve tüketimi yerine daha ucuz, kalorili ve besin değeri düşük yiyeceklerin tercih edildiği gözlemlenmektedir (Story ve ark., 2002).

Akran Etkisi: Ergenlik döneminde akran grupları, bireylerin değer sistemleri ve davranışları üzerinde belirleyici bir rol oynar. Öğrenciler, özellikle grup içinde kabul görmek, dışlanmamak ve uyum sağlamak amacıyla akranlarının tercihlerini

benimseyebilirler. Bu durum beslenme alışkanlıklarını da etkiler. Arkadaş grubunun sık sık fast-food restoranlarına gitmesi, bireyin sağlıksız yiyecekleri daha sık tüketmesine neden olabilir (Salvy ve ark., 2012). Bunun yanı sıra, akranlar arasında zayıf olma idealine yönelik sosyal baskı da sağlıksız diyetlere yönelmeyi tetikleyebilir.

Medyanın Etkisi: Geleneksel medya ve sosyal medya, genç bireylerin beslenmeye ilişkin algılarını ve davranışlarını şekillendirmede güçlü bir rol oynar. Televizyon reklamlarında ve sosyal medya platformlarında sıklıkla yer alan yüksek kalorili, hazır ve işlenmiş gıdalar öğrencilerde bu ürünlere yönelik olumlu tutum geliştirilmesine neden olabilir (Boyland ve Halford, 2013).

Sosyal medya fenomenlerinin, influencer'ların paylaştığı fit yaşam tarzı içerikleri, genç bireyleri sağlıksız diyetlere veya estetik kaygılara yönlendirebilir. Bunun yanı sıra food porn olarak adlandırılan estetik yiyecek sunumları da aşırı yeme davranışlarını tetikleyebilir (Turner ve Lefevre, 2017).

Okul Ortamı ve Kantinler: Okul ortamı, öğrencilerin günlük zamanlarının büyük bir kısmını geçirdikleri ve yemek tüketimlerinin yoğun olduğu bir alandır. Bu ortamda sunulan yiyeceklerin besin değeri, öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmelerinde kritik rol oynar. Kantinlerde fazla yağ, şeker ve tuz içeren atıştırmalıkların yaygın olarak bulunması, sağlıklı besin tercihlerini olumsuz etkileyebilir (DSÖ, 2015).

Buna karşılık, okullarda sağlıklı beslenme eğitimi verilmesi, okul yemeklerinin dengeli hazırlanması ve sağlıklı gıdaların ulaşılabilir olması öğrencilerin olumlu beslenme tutumları geliştirmesine katkı sağlar (Briefel ve ark., 2009).

Sosyoekonomik ve Kültürel Faktörler: Sosyoekonomik düzey, beslenme alışkanlıklarını belirleyen temel etkenlerden biridir. Düşük gelir düzeyine sahip ailelerde, enerji yoğun ama besin ögesi bakımından yetersiz gıdaların daha sık tercih edildiği

görülmektedir (Drewnowski ve Specter, 2004). Ayrıca eğitimsizlik ve sağlıklı beslenme konusunda bilgi eksikliği, bu gruplarda beslenme tutumlarını daha olumsuz hale getirmektedir.

Kültürel değerler ve dini inançlar da besin tercihlerini etkileyebilir. Bazı toplumlarda etli yemeklerin güç ve refah göstergesi olarak görülmesi, bazı kültürlerde oruç tutma gibi geleneklerin beslenme düzenini şekillendirmesi bu bağlamda değerlendirilebilir. Ayrıca yöresel beslenme alışkanlıkları da bireylerin tat tercihlerinde belirleyicidir.

2.2.4. Lise Öğrencilerinde Yaygın Görülen Beslenme Sorunları ve Yanlış Tutumlar

Ergenlik dönemi, beslenme alışkanlıklarının kalıcı hale geldiği ve bireyin psikososyal gelişiminin hız kazandığı bir dönemdir. Ancak bu süreçte gençlerin karşılaştığı sosyal, duygusal ve çevresel baskılar sağlıklı beslenme davranışlarının benimsenmesini güçleştirebilir. Lise çağındaki bireylerde hem fiziksel ihtiyaçların artması hem de görünüş odaklı toplumsal normlara uyum baskısı nedeniyle beslenme sorunları ve hatalı tutumlar sıkça görülmektedir. Bu bölümde yaygın beslenme hataları ve yeme davranışı bozuklukları adı altında iki temel başlık altında ele alınacaktır.

2.2.4.1. Yaygın Beslenme Sorunları ve Yanlış Tutumlar

Lise öğrencileri arasında en sık karşılaşılan beslenme sorunları şunlardır:

Öğün Atlama: Özellikle kahvaltı öğününün atlanması, lise çağındaki öğrenciler arasında oldukça yaygındır. Zaman yetersizliği, iştahsızlık, kilo alma korkusu gibi nedenlerle gençler, genellikle günün ilk öğününü ihmal etmektedir (Rampersaud ve ark., 2005). Ancak araştırmalar, kahvaltı yapmayan öğrencilerin gün boyunca daha düşük dikkat seviyesine sahip olduğunu ve okul başarısında düşüş yaşadığını göstermektedir (Hoyland ve ark., 2009).

Hızlı Yemek Yeme: Yoğun ders programları, okul kantinlerinde sınırlı süre ve ayakta atıştırma alışkanlığı, gençlerin öğünlerini hızla tüketmelerine yol açmaktadır. Bu durum, tokluk hissinin oluşmasını engelleyerek fazla besin alımına neden olabilir ve sindirim sistemi üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Çinli çocukları kapsayan ulusal bir çalışmada, hızlı yemek yemenin obeziteyle güçlü şekilde ilişkilendirildiği bildirilmektedir (Zeng ve ark., 2018). Ayrıca, okulda öğle yemeğini çok hızlı tüketen öğrenciler üzerinde yapılan bir deneysel araştırmada, yeme hızının artırılmasının toplam yiyecek alımını anlamlı şekilde artırdığı ve bu durumun kontrolsüz yemek yeme ile ilişkilendirilebileceği bulunmuştur (Zandian ve ark., 2012).

Yüksek Kalorili Atıştırmalıkların Tercih Edilmesi: Lise öğrencilerinin sıkça tükettikleri hazır gıdalar, paketli ürünler ve şekerli içecekler yüksek enerji içerikli fakat düşük besin değerine sahip yiyeceklerdir. Bu besinler öğrencilerde kan şekeri dengesizlikleri, kilo artışı ve uzun vadede metabolik rahatsızlıklara zemin hazırlayabilir (Story ve ark., 2002).

Moda Diyetler ve Kısıtlayıcı Yeme Davranışları: Sosyal medya ve akran etkisiyle gençler, kısa sürede kilo kaybı vaat eden sağlıklı diyetleri deneyebilir. Bu tarz diyetlerin çoğu, enerji ve besin ögesi yetersizliklerine yol açabilir; ergen bireyin büyüme ve gelişimi üzerinde olumsuz etkiler doğurabilir (Neumark-Sztainer ve ark., 2003).

2.2.4.2. Yeme Davranışı Bozuklukları

Ergenlik dönemi, yeme davranış bozukluklarının da sıkça başladığı bir dönemdir. Beden algısındaki bozulma, sosyal medya etkisi ve mükemmeliyetçilik gibi kişilik özellikleri bu rahatsızlıkların oluşumuna zemin hazırlayabilir. Lise öğrencileri arasında en sık gözlemlenen yeme bozuklukları şunlardır:

Anoreksiya Nervosa: Zayıf kalma arzusu ve kilo alma korkusuyla aşırı derecede kalori kısıtlaması yapma durumudur. Vücut ağırlığı, yaşa ve boya göre oldukça düşüktür. Menstrüal döngü kaybı, saç dökülmesi ve kemik yoğunluğunda azalma gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir (American Psychiatric Association, 1980).

Bulimiya Nervosa: Tekrarlayan aşırı yeme atakları ve ardından kusma, laksatif kullanımı veya aşırı egzersiz gibi telafi edici davranışlarla karakterizedir. Fiziksel belirtiler arasında boğaz tahrişi, diş minesinde aşınma ve elektrolit dengesizlikleri yer almaktadır (Hudson ve ark., 2007).

Duygusal Yeme: Duygusal yeme, bireyin fizyolojik açlık hissetmeksizin, özellikle stres, kaygı, üzüntü, yalnızlık ve sıkılma gibi olumsuz duygulara tepki olarak yiyecek tüketmesiyle karakterize edilen bir davranıştır. Bu durumda yemek, duygusal rahatsızlığı hafifletmeye ve geçici bir rahatlama sağlamaya yönelik bir başa çıkma aracı hâline gelir. Duygusal yeme eğilimi olan bireylerde açlık ve tokluk sinyallerinin fark edilmesinde zayıflama görülür ve yüksek şeker ile yağ içeren yiyecekler daha sık tercih edilir. Bu davranış kısa vadede duygusal rahatlama sağlasa da uzun vadede sağlıksız beslenme alışkanlıkları, kilo artışı ve psikolojik iyi oluşta bozulma ile ilişkilendirilmektedir (Gürbüz ve ark., 2020).

Ortoreksiya Nervosa: Giderek yaygınlaşan bir yeme davranışı bozukluğu türü olan ortoreksiya, sağlıklı beslenmeye aşırı odaklanma ve zararlı olduğu düşünülen gıdalardan kaçınmayla karakterizedir. Genç bireylerde sosyal medya kaynaklı temiz beslenme akımları, bu davranışın tetikleyicisi olabilir (Turner ve Lefevre, 2017).

Yukarıda sıralanan yanlış beslenme alışkanlıkları ve bozuklukları yalnızca kısa vadeli fiziksel etkiler yaratmakla kalmaz; aynı zamanda bireyin ruh sağlığını, akademik başarısını ve sosyal yaşamını da olumsuz yönde etkiler. Bu nedenle lise dönemindeki gençlerin beslenme tutumlarının düzenli olarak izlenmesi, erken müdahale

programlarının uygulanması ve hem bireysel hem çevresel faktörlerin dikkate alınarak kapsamlı sağlık politikalarının geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

2.2.5. Beslenme Tutumlarının Ölçülmesi

Beslenme tutumları ve yeme davranışları, doğrudan gözlemlenemeyen psikososyal süreçler olduğu için genellikle anket ve ölçekler aracılığıyla değerlendirilir. Bu ölçme araçları bireylerin yemeğe dair inançlarını, duygusal tepkilerini ve davranışsal kalıplarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Klinik araştırmalarda ve saha çalışmaları kapsamında geçerlilik ve güvenilirlik düzeyi yüksek ölçeklerin kullanılması, elde edilecek verilerin bilimsel niteliğini artırmaktadır.

Yeme davranışlarını değerlendirmede en sık kullanılan ölçeklerden biri olan Hollanda Yeme Davranışı Anketi (HYDA), bu alandaki önemli ölçme araçlarından biridir.

Hollanda Yeme Davranışı Anketi (HYDA): HYDA, ilk olarak van Strien ve arkadaşları (1986) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, bireylerin yeme davranışlarını duygusal yeme, dışsal yeme ve kısıtlayıcı yeme olmak üzere üç ana boyutta ölçmektedir. Duygusal yeme; bireyin stres, öfke, kaygı, yalnızlık gibi olumsuz duygular karşısında yeme davranışına yönelmesidir. Dışsal yeme; yeme davranışının fiziksel açlık yerine, koku, görünüm, reklamlar gibi çevresel uyaranlara tepki olarak gerçekleşmesidir. Kısıtlayıcı yeme; bireyin kilosunu korumak veya zayıflamak amacıyla bilinçli olarak yeme miktarını azaltması ya da belirli besinleri kısıtlamasıdır (van Strien ve ark., 1986).

HYDA, 33 maddeden oluşur ve 5'li Likert tipi bir derecelendirme sistemi kullanır. Ölçeğin psikometrik özellikleri birçok kültürde test edilmiş ve güvenilir bulunmuştur. HYDA'nın Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Bozan (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe sürümde de üç boyut korunmuş; iç tutarlılık katsayıları yüksek çıkmıştır (duygusal yeme için $\alpha = 0,91$, dışsal yeme için $\alpha = 0,84$, kısıtlayıcı yeme

için $\alpha = 0,86$). Ölçek, lise ve üniversite öğrencileri gibi genç popülasyonlarda yaygın biçimde kullanılmaktadır. HYDA, özellikle yeme davranışları ile duygusal durum, çevresel faktörler ve beden imajı arasındaki ilişkileri değerlendirmede etkili bir araç olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle hem akademik hem de klinik çalışmalarda sıklıkla tercih edilmektedir (Wardle, 1988; van Strien, 2018).

Lise çağındaki bireylerde duygusal dalgalanmalar ve çevresel etkilerin yoğunluğu nedeniyle yeme davranışlarının dinamik olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır. Bu yaş grubunda sosyal medya, akran etkisi ve aile baskısı gibi faktörlerin yeme davranışları üzerinde belirgin etkileri olduğu bilinmektedir. Ayrıca HYDA, duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme gibi alt boyutlarıyla özellikle ergenlerde yeme davranışlarını ölçmede geçerli ve güvenilir bir araç olarak tanımlanmıştır (Şen Demirdöğen ve ark., 2021).

HYDA sonuçları, bireylerin yeme davranış profillerine göre müdahale programları tasarlanmasına, diyet planlarının kişiselleştirilmesine ve psikoeğitim içeriklerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilmektedir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı ve beden algısı gibi değişkenlerle birlikte analiz edildiğinde, davranışsal sağlık çalışmalarına yön verebilir.

Diğer Ölçek ve Yöntemler: Yeme Tutumu Testi (EAT-26), yeme bozukluklarını saptamada yaygın olarak kullanılan 26 maddelik bir tarama aracıdır (Garner ve ark., 1982). Ancak HYDA'ya kıyasla daha çok klinik popülasyona yöneliktir.

Beslenme Alışkanlıkları Anketi, genellikle yerel ölçekli çalışmalarda kullanılan, bireyin günlük beslenme düzenini ve sıklığını ölçen bir araçtır.

Günlük Takip Formları / Besin Günlüğü: Öz bildirimle yürütülen bu yöntem, bireyin yeme farkındalığını artırırken araştırmacıya detaylı veri sağlar.

HYDA, özellikle lise çağındaki bireylerde sağlıklı yeme davranışlarını saptamak açısından güvenilir ve kapsamlı bir ölçme aracıdır. Yeme davranışlarının sosyal medya bağımlılığı, beden imajı ve psikolojik iyi oluş ile olan ilişkilerini değerlendirmeye olanak tanıyan yapısıyla, bu çalışmanın temel bileşenlerinden birini oluşturmaktadır.

2.2.6. Lise Öğrencilerinin Beslenme Tutumlarına İlişkin Ulusal ve Uluslararası Çalışmalar

Lise çağındaki bireylerin beslenme tutumları, sadece fiziksel sağlık açısından değil; aynı zamanda psikolojik denge, sosyal gelişim ve akademik başarı açısından da belirleyici bir unsurdur. Bu yaş grubunda beslenmeye dair alışkanlıklar, yaşam boyu sürdürülebilecek yeme alışkanlıklarının temelini oluşturur. Dolayısıyla lise öğrencilerinin beslenme tutumlarına yönelik gerçekleştirilen bilimsel çalışmalar, bu yaş grubunun davranışlarını anlamak ve uygun müdahaleleri geliştirmek açısından büyük önem taşımaktadır. Bu bölümde, Türkiye’de ve farklı ülkelerde yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular karşılaştırmalı olarak sunulacaktır.

Türkiye’de lise öğrencilerinin beslenme tutumlarıyla ilgili yapılan çalışmalarda, genellikle öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu, sağlıklı yeme davranışlarının yaygınlaştığı ve sosyal çevre, medya, beden imajı gibi faktörlerin bu tutumlar üzerinde belirleyici olduğu ortaya konulmaktadır.

Ankara’daki lise öğrencileriyle yürütülen çalışmada, öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin orta seviyede olduğu; ancak pratikte sağlıklı besin tercihlerinin baskın olduğu görülmüştür. Öğrencilerin çoğunluğu kantin ürünleri ile beslenmekte olduğu sebze ve meyve tüketiminin oldukça düşük olduğu belirlenmiştir (Özdoğan ve Özçelik, 2016).

Lise çağındaki bireylerde duygusal dalgalanmalar ve çevresel etkilerin yoğunluğu nedeniyle yeme davranışlarının dinamik yapısı öne çıkmaktadır. Bu yaş grubunda sosyal

medya, akran etkisi ve aile baskısı gibi faktörlerin yeme davranışları üzerinde önemli etkiler yaratabileceği vurgulanmaktadır. HYDA alt ölçekleri içinde özellikle duygusal yemenin kız ergenlerde daha yüksek olduğu gibi bulgular, bu bağlamda cinsiyet farklılıklarının önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir (Şen Demirdöğen ve ark., 2021).

Bu çalışmalar, Türkiye'deki lise öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutumlarını tam olarak geliştiremediklerini; duygusal, sosyal ve çevresel etkilerle yeme davranışlarında sapmalar yaşadıklarını göstermektedir.

Uluslararası düzeyde yapılan çalışmalar da Türkiye'deki eğilimlere benzer şekilde, ergenlerin beslenme tutumlarının sağlıksız yöne kayma eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak bazı ülkelerde uygulanan okul beslenme politikaları ve sağlık eğitimi programlarının olumlu etkileri gözlemlenmektedir.

Ergenlerin yaklaşık %60'ının kilo verme amacıyla diyet uyguladığı, %15'inin ise öğün atladığı, aşırı egzersiz ya da kusma gibi sağlıksız yöntemlere başvurduğu bildirilmiştir. Medya etkisinin özellikle genç kızlarda beden memnuniyetsizliğini ve kısıtlayıcı yeme davranışlarını tetiklediği görülmüştür (Neumark-Sztainer ve ark., 2002).

Avustralya'da yürütülen ve 14–17 yaş arası 1.200 lise öğrencisinin katıldığı çalışmada, öğrencilerin %70'inden fazlasının düzenli kahvaltı yapmadığı, %40'ının günlük sebze ve meyve tüketiminin önerilen düzeyin altında olduğu tespit edilmiştir. Beslenme bilgisinin yüksek olmasına rağmen sağlıklı davranışlara dönüşmediği belirtilmiştir (Savidge ve ark., 2007).

Bu çalışmalar, uluslararası ölçekte de lise çağındaki bireylerin duygusal, sosyal ve estetik kaygılarla sağlıksız yeme davranışlarına yönelebildiklerini ancak etkili eğitim ve çevresel destekle olumlu beslenme tutumları geliştirilebildiğini göstermektedir.

Ulusal ve uluslararası literatürde, lise öğrencilerinde sağlıksız beslenme tutumlarının yaygın olduğunu ve bu tutumların bireysel, kültürel ve çevresel faktörlerden etkilendiğini ortaya koymaktadır. Türkiye’de okul kantinlerinin düzenlenmesi, sağlık okuryazarlığının artırılması ve sosyal medya etkisine karşı bilinçlendirme çalışmaları yapılması gerekmektedir. Uluslararası iyi uygulama örneklerinden faydalanılarak okul temelli programların geliştirilerek yeniden düzenlenmesi ergenlik dönemindeki beslenme sorunlarının önlenmesinde etkili olacaktır.

2.3. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Beslenme Tutumları Arasındaki İlişki

Sosyal medya, bireylerin yalnızca sosyal ilişkilerini değil; aynı zamanda tüketim alışkanlıklarını, yaşam tarzlarını ve sağlık davranışlarını da şekillendiren güçlü bir araç haline gelmiştir. Özellikle ergenlik dönemindeki bireyler, sosyal medyada maruz kaldıkları içerikler, takip ettikleri kişiler ve aldıkları geri bildirimler aracılığıyla beslenmeye ilişkin inanç ve davranış kalıplarını yeniden yapılandırmaktadır. Son yıllarda yapılan araştırmalar, sosyal medya bağımlılığı ile sağlıksız yeme davranışları arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Huang ve ark., 2021). Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığı ile beslenme tutumları arasındaki ilişkiyi anlamak, ergen sağlığı açısından büyük önem arz etmektedir.

2.3.1. Sosyal Medyanın Beslenme Alışkanlıkları ve Tutumları Üzerindeki Potansiyel Etkileri

Sosyal medya platformları, bireylerin yemek tercihlerinden yeme sıklıklarına kadar birçok boyutta beslenme davranışlarını etkileyebilir. Bu etkiler yalnızca içerik düzeyinde değil; aynı zamanda algı, motivasyon ve sosyal karşılaştırmalar yoluyla da ortaya çıkmaktadır.

Sosyal medya platformlarında özellikle yüksek kalorili, işlenmiş ve fast-food ürünlerin pazarlamasına yönelik içerikler oldukça yaygındır. Bu reklamlar genellikle

genç bireylerin ilgisini çekecek şekilde eğlenceli, hızlı ve ucuz konseptleriyle sunulmaktadır. Araştırmalar, sosyal medyada yiyecek reklamlarına maruz kalan ergen bireylerin, bu ürünleri tüketme olasılığının anlamlı düzeyde arttığını göstermektedir (Qutteina ve ark., 2019).

Sosyal medya, ideal vücut imajının yaygınlaştırılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle Instagram ve TikTok gibi görsellik temelli platformlar, zayıf ve fit bedenlerin öne çıkarıldığı içeriklerle genç bireylerde beden memnuniyetsizliği yaratabilmektedir. Bu durum, kısıtlayıcı yeme davranışlarını, sağlıksız diyetlere yönelmeyi veya duygusal yeme davranışlarını tetikleyebilmektedir (Fardouly ve ark., 2015).

Sosyal medya, bireyler için hızlı bilgi edinme aracı olarak kullanılmakla birlikte bu bilgilerin doğruluğu her zaman güvenilir olmayabilir. Genç bireyler, özellikle influencerların önerilerini bilimsel süzgeçten geçirmeden benimseyebilir. Bu durum, bilinçsizce uygulanan kısıtlayıcı diyetleri, tek tip beslenme modellerini ve moda diyetlerin yaygınlaşmasını beraberinde getirebilir (Vandenbosch ve ark., 2022).

Sosyal medya, kullanıcıların hayatlarının ideal kesitlerini paylaştığı bir mecra olduğundan, bireylerin kendilerini başkalarıyla karşılaştırmaları sıklıkla gözlemlenmektedir. Bu karşılaştırmalar, özellikle genç bireylerde beden imajı algısını zedeleyebilir ve başkası gibi görünme arzusu ile sağlıksız yeme davranışlarını tetikleyebilir (Tiggemann ve Slater, 2013).

Sosyal medya bağımlılığı, zaman yönetimini olumsuz etkileyerek öğün atlama, düzensiz yemek yeme ve fast-food tercihlerini artırabilir. Çevrim içi geçirilen uzun süreler, bireyin yemek hazırlamak yerine hazır gıdalara yönelmesine yol açarken, sosyal medya kullanımının yemek sırasında dikkat dağınıklığı yaratması doyma sinyallerinin fark edilmemesine neden olabilir. Televizyon izleme ve bilgisayar oyunu oynama gibi

medya aktiviteleri için 13–16 yaş grubu ergenlerin öğün atladığını ve hızlı yemek yediğini belirtmiştir (Van den Bulck ve Eggermont, 2006).

Sosyal medyada yemek fotoğraflarının paylaşılması “foodie” kültürünün yaygınlaşmasına sebep olmuştur. Bu durum yemek yemenin sadece fizyolojik bir ihtiyaç olarak değil, sosyal bir gösteri haline dönüşmesine neden olmuştur. Bu kültür, bazı bireylerde aşırı yeme ve dışsal yeme davranışlarını artırdığı bazı bireylerde de yemeğe estetik yaklaşma ve seçici yeme gibi davranışlara yol açtığı görülmektedir (Pila ve ark., 2017).

2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Beslenme Tutumlarını Olumsuz Etkileme Mekanizmaları

Sosyal medya bağımlılığı; bireyin çevrim içi davranışlarıyla birlikte yaşam tarzı seçimlerini de etkileyen çok boyutlu bir olgudur. Bu bağımlılık durumu, zamanla bireyin yeme alışkanlıkları ve beslenme tutumları üzerinde çeşitli olumsuz etkiler yaratabilir. Ergenlik dönemindeki bireyler; duygusal hassasiyetleri, sosyal onay arayışları ve gelişmekte olan kimlik algıları nedeniyle bu durumdan daha fazla etkilenebilirler. Aşağıda sosyal medya bağımlılığının beslenme tutumlarını olumsuz etkileyebileceği başlıca mekanizmalar ele alınmaktadır.

Sosyal medyada geçirilen sürenin artması, fiziksel aktivite düzeyinde azalmayla doğrudan ilişkilidir. Uzun süreli ekran maruziyeti, bireyin hareketli yaşamdan uzaklaşmasına ve hareketsiz bir yaşam tarzı benimsemesine neden olabilmektedir (Tremblay ve ark., 2011). Fiziksel aktivitenin azalması, enerji dengesizliğiyle birlikte obezite riskini artırırken bireyin beslenme motivasyonunu da düşürebilir. Bu durum, özellikle sosyal medya kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan pasif yeme davranışlarıyla birlikte, sağlıksız beslenme alışkanlıklarına neden olabilir.

Sosyal medya bağımlılığı, uyku düzenini bozarak bireyin sirkadiyen ritmini olumsuz yönde etkileyebilir. Özellikle genç bireyler, sosyal medya platformlarında geç saatlere kadar zaman geçirerek uykusuz kalmakta ve gece geç saatlerde yemek yeme eğilimi göstermektedir (Hale ve Guan, 2015). Bu durum, hem yetersiz uyku nedeniyle artan açlık hormonu düzeylerinin bozulmasına hem de metabolik düzensizliklerle sağlıksız besin tercihlerine neden olabilmektedir.

Sosyal medya kullanımı sırasında maruz kalınan olumsuz içerikler (beden karşılaştırmaları, dışlanma hissi, sosyal kıyaslamalar) bireyde stres, anksiyete ve yalnızlık gibi duygusal tepkilere yol açabilir (Keles ve ark., 2020). Bu duygusal yüklemeler, özellikle ergenlerde duygusal yeme davranışını tetikleyebilir.

Sosyal medya bağımlılığı, bireyin dürtü kontrolü ve kendini denetleme kapasitesini olumsuz etkileyebilir. Algoritmalar tarafından sunulan sürekli içerik akışı, bireyde dikkat dağınıklığına ve tatminin ertelenememesine neden olabilir. Bu durum, yeme davranışına da yansımakta; bireyler açlık-tokluk sinyallerine duyarlı hale gelerek plansız, aşırı ve dışsal yeme eğilimleri sergileyebilmektedir (Meule ve ark., 2020).

Sosyal medyada popüler hale gelen diyet trendleri (detoks kürleri, ketojenik diyet, glutensiz beslenme vb.), bilimsel dayanağı olmaksızın yayılabilmekte ve bireylerde besin kısıtlamalarına yol açabilmektedir. Bu tarz uygulamalar, özellikle beden algısına duyarlı genç bireylerde kısıtlayıcı yeme davranışlarını artırarak sağlıklı beslenme adı altında dengesiz ve tek tip beslenme kalıplarını teşvik etmektedir (Turner ve Lefevre, 2017).

Sosyal medya platformları, kullanıcıların aldıkları beğeni ve takipçi sayıları üzerinden bir tür sosyal değer algısı yaratmaktadır. Bu tür sosyal baskılar, bireylerin görünüşlerine daha fazla odaklanmasına, kilo kontrolü amacıyla beslenme davranışlarını manipüle etmesine ve sağlıksız tutumlar geliştirmesine neden olabilir (Perloff, 2014).

Özellikle sosyal kabul görmek amacıyla aşırı zayıflık ideali, yeme bozuklukları riskini artıran bir etken haline gelmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı, beslenme tutumlarını doğrudan ve dolaylı yollardan olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Zaman yönetememe, duygusal dengesizlikler, sosyal karşılaştırmalar ve bilgi kirliliği, bu etkileşimin temel bileşenleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle sosyal medya kullanımıyla yeme davranışları arasındaki ilişkiyi anlamak ve yönetmek için özellikle ergenlik döneminde bütüncül müdahale stratejilerinin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

2.3.3. İlgili Araştırmalar ve Bulgular

Sosyal medya bağımlılığıyla beslenme tutumları arasındaki ilişki, son yıllarda akademik literatürde sıkça ele alınan multidisipliner bir araştırma konusu olmuştur. Bu araştırmaların çoğunda, sosyal medya kullanım süresiyle bağımlılık düzeyinin, sağlıksız yeme davranışları ve bozulmuş beslenme tutumlarıyla anlamlı bir ilişki içinde olduğu gözlemlenmiştir. Aşağıda bu ilişkiyi inceleyen seçili çalışmalar; uluslararası, ulusal ve kültürlerarası karşılaştırmalar şeklinde sunulmaktadır.

2.3.3.1. Sosyal Medya Kullanımı/Bağımlılığı ile Beslenme Tutumları Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Çalışmalar

Huang ve ark. (2021) tarafından yürütülen kapsamlı bir meta-analiz çalışması, sosyal medya kullanım süresi ile yüksek kalorili yiyecek tüketimi arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Araştırmada sosyal medyada geçirilen sürenin artmasıyla birlikte bireylerin meyve-sebze tüketiminde azalma, şekerli içecek tüketiminde artış gözlemlenmiştir.

Turner ve Lefevre (2017) çalışmasında, Instagram gibi görsel ağırlıklı sosyal medya platformlarında zaman geçiren bireylerin, özellikle genç kadınların, sağlıklı

beslenmeye dair takıntılı tutumlar geliştirdiği ve bu durumun ortoreksiya nervoza belirtileriyle ilişkili olduğu vurgulanmıştır.

Pila ve ark. (2017) ise sosyal medya üzerindeki “cheat meal” (kaçamak öğün) içeriklerinin, bireylerde yeme davranışlarına karşı çelişkili duygular geliştirmesine neden olduğunu, özellikle dışsal yeme ve suçluluk duygusuyla birlikte duygusal yemenin tetiklenebileceğini bildirmiştir.

Bu çalışmalar sosyal medya platformlarının bireylerin beslenme üzerindeki etkisinin yalnızca içerik maruziyetiyle sınırlı olmadığını, aynı zamanda bireyin psikolojik süreçleri ve sosyal çevresiyle de etkileşim halinde olduğunu ortaya koymaktadır.

2.3.3.2. Benzer Yaş Gruplarında Yapılmış Çalışmalar

Lise çağındaki bireylerde duygusal dalgalanmalar ve çevresel etkilerin yoğunluğu göz önüne alındığında, yeme davranışlarının dinamik doğası daha belirgindir. Bu yaş grubunda sosyal medya kullanım süresinin artmasının yeme davranışlarının bozulmasına neden olduğu gösterilmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada sosyal medya bağımlılığının ve kullanım süresinin yeme bozukluğu riskini ve duygusal yeme davranışlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir (Duran ve ark., 2019).

Pandemi döneminde Türkiye’de yapılan ulusal bir çalışmada, sosyal medya bağımlılığı düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinde dışsal yeme ve duygusal yeme davranışlarının anlamlı derecede artış gösterdiği tespit edilmiştir (Ayyıldız ve şahin, 2022).

Avustralya’da yapılan boylamsal bir araştırma, sosyal medya platformlarında geçirilen sürenin artmasının, özellikle görsel içerik odaklı paylaşımlar tüketildiğinde, gençlerde diyet yapma davranışı ve yetersiz beslenme eğilimini güçlendirdiğini ortaya koymuştur (Holland ve Tiggemann, 2016).

Bu araştırmalar, lise öğrencilerinin sosyal medya kullanım özellikleriyle beslenme tutumları arasında doğrudan ilişkiler olduğunu ortaya koymakta ve bu ilişkilerin özellikle psikolojik iyi oluş, beden imajı ve duygusal yeme üzerinden şekillendiğini göstermektedir.

2.3.3.3. Farklı Kùltürlerdeki Bulgular ve Karşılaştırmalar

Sosyal medya bağımlılığı ve beslenme davranışları arasındaki ilişkiler farklı kültürel bağlamlarda da incelenmiştir. Bu araştırmaların sonucunda kültürel normların ve medya kullanım biçimlerinin bu ilişki üzerinde ayırıcı etkiye sahip olduğunu ortaya çıkmıştır.

Tiggemann ve Slater (2014), Avustralya’da yaptıkları çalışmada, batı kültürüne özgü zayıflık ideallerinin sosyal medya üzerinden yaygınlaştırıldığını ve bu durumun gençlerde beden memnuniyetsizliği ile birlikte kısıtlayıcı yeme davranışlarını artırdığını bildirmiştir.

Lee ve Cho (2017), Güney Kore’de sosyal medya kullanım süresinin artmasıyla birlikte fast-food tüketiminin arttığını, bu etkinin düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireylerde daha belirgin olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, ekonomik faktörlerin sosyal medya içeriğiyle etkileşim içinde davranışlara da yansıdığını göstermektedir.

Al-Menayes (2015), Kuveyt’te sosyal medya bağımlılığı ile sağlıksız beslenme arasında anlamlı ilişki olduğunu bildirmiş; özellikle genç kadınların ideal beden algısı uğruna yetersiz beslenmeye yöneldiğini ve çeşitli diyet uygulamalarıyla bilinçsizce sürdürdüğünü ifade etmiştir.

Kùltürlerarası bu çalışmalar, sosyal medyanın küresel etkisine rağmen yerel kültürün, ekonomik durumların ve sağlık okuryazarlığının bireysel davranışlara yön veren önemli belirleyiciler olduğunu göstermektedir.

Ulusal ve uluslararası çalışmaların bulguları, sosyal medya bağımlılığı ile sağıksız beslenme tutumları arasında istikrarlı ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu ilişkinin temelinde yer alan psikolojik, sosyal ve kültürel dinamiklerin, müdahale ve önleme programlarının geliştirilmesinde göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Erken yaşta sağıklı dijital medya kullanımı alışkanlıklarının kazandırılması ve gençlerin beslenme konusunda eleştirel düşünme becerilerinin geliştirilmesi, uzun vadede sağıklı yaşam biçimlerinin oluşmasına katkı sağılayacaktır.



3. MATERYAL VE METOT

Erzurum ilindeki lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve beslenme tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışma kesitsel türde bir araştırmadır.

Evren: Bu çalışmanın evrenini, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Erzurum il merkezindeki Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı resmi liselerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır.

Örneklem: Erzurum ilinde toplamda 145 lise bulunmaktadır, bu liselerden 75'i il merkezindedir ve bu okullarda 27.466'sı ise il merkezinde olmak üzere toplamda 52.739 öğrenci eğitim almaktadır. Buna göre çalışmanın örneklem büyüklüğü, %95 güven düzeyi, %5 hata, %50 sıklık ve desen etkisi 2 olarak kabul edilerek 758 öğrenci olarak hesaplandı. Örneklem hesabı için " $n = (Z^2 \times p \times (1-p) \times 2) / e^2$ " [n: Örneklem büyüklüğü, Z: 1.96, p: Popülasyonda belirli bir özelliğin görülme oranı (bilgi olmadığı için 0.05 alındı), e: Hata payı (0.05 alındı)] formülü kullanıldı.

Örnekleme oluşturmak için öncelikle il merkezinde öğrenim gören öğrenciler okul türleri ve sınıf seviyelerine göre tabakalandırıldı, sonra basit rastgele yöntemle belirlenen okul ve sınıflarda sınıf listesi sıra numarası üzerinden yine basit rastgele yöntemle öğrenci seçimi yapılmıştır.

Çalışmaya Aziziye ilçesinden Yavuz Selim Sosyal Bilimler Lisesi, Palandöken ilçesinden Yıldızkent Borsa İstanbul Anadolu Lisesi ve Yakutiye ilçesinden Erzurum Lisesi dahil edilmiştir. Yavuz Selim Sosyal Bilimler Lisesinden 211, Yıldızkent Borsa İstanbul Anadolu Lisesinden 227, Erzurum Lisesinden 332 öğrenci çalışmaya katılmıştır. Toplamda 770 katılımcıya ulaşılmıştır.

Çalışmaya Dahil Edilme Kriterleri:

- Erzurum il merkezindeki resmi liselerde öğrenim görüyor olmak
- Çalışmaya katılmaya gönüllü olmak ve yazılı onam vermek

- Ebeveynleri veya yasal vasilerinden yazılı onam alınması
- Sosyal medya platformlarını aktif olarak kullanan öğrenciler olması

Çalışmadan Dışlanma Kriterleri:

- Ciddi fiziksel veya ruhsal sağlık sorunları olanlar
- Anket formlarını eksik veya hatalı dolduranlar.
- Çalışma süresince Erzurum il merkezindeki resmi liselerde öğrenim görmeye devam etmeyen öğrenciler.
- Anket formlarında kişisel bilgilerini eksik veya yanlış beyan eden öğrenciler.
- Sosyal medya platformlarını hiç kullanmayan veya çok nadir kullanan öğrenciler.
- Çalışmaya katılım konusunda isteksiz veya motivasyonu düşük olan öğrenciler.
- Ailelerinden veya yasal vasilerinden onay alınamayan öğrenciler.

Verilerin Toplanması: Bu çalışma kapsamında veriler 9-11 Nisan 2025 tarihleri arasında anket metodu kullanılarak toplanmıştır. Veri toplama sürecinde aşağıdaki adımlar izlenmiştir. Çalışmaya başlamadan önce, Atatürk Üniversitesinin Etik Kurulu'ndan gerekli izinler (Ek.2) alınıp çalışmanın etik ilkelere uygun olarak yürütüleceğini garanti altına alınmıştır. Etik Kurul onayı alındıktan sonra, Erzurum İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler (Ek.3) alınmıştır. Çalışmaya katılacak öğrencilerin velilerinden yazılı onam alınmıştır. Veli onay formu (Ek.4) eksik olan öğrenciler çalışmaya dahil edilmemiştir.

Anketler, okul idaresi ile iş birliği içerisinde, ders saatleri dışında ve öğrencilerin rahat ve odaklanabilecekleri uygun bir ortamda (örneğin, kütüphane, boş sınıf vb.) uygulanmıştır. Anketlerin uygulanması sırasında, öğrencilere çalışmanın amacı, anketlerin içeriği ve nasıl doldurulacağı açıklanmıştır. Anketler, gözetim altında öğrenciler tarafından doldurulmuştur. Anketlerin doldurulması sırasında öğrencilerin birbirlerinden etkilenmemeleri ve kendi düşüncelerini özgürce ifade edebilmeleri için

gerekli önlemler alınmıştır (örneğin, öğrenciler arasına yeterli mesafe bırakılması, sessiz bir ortam sağlanması vb.). Anket formları, öğrencilerin kimliklerini gizli tutacak şekilde kodlanmıştır. Her öğrenciye bir kod numarası verilip anketlerde isimleri yerine bu kod numaraları kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları: Öğrencilerin yaş, cinsiyet, boy, ağırlık, sınıf, okul türü, aile gelir düzeyi, ebeveyn eğitim durumu gibi demografik özelliklerini belirlemek için tanıtıcı bilgi formu kullanılmaktadır. Tanıtıcı bilgi formu (Ek.5), öğrencilerle ilgili temel bilgileri toplamak ve yapılacak analizlerde bu bilgileri kullanmak amacıyla oluşturulmuştur.

Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (ESMBÖ-KF): Bu ölçek, Van den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg (2016) tarafından ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçeğin kültürümüze uyarlama çalışması, Taş (2017) tarafından yapılmıştır. Dokuz maddeden oluşan ölçeğin (Ek.6), tek faktörlüdür. Ölçek, katılımcılara yazılı veya online olarak uygulanabilir. Katılımcılar, her madde için kendilerine en uygun cevabı seçerler. Her madde, "Evet" ya da "Hayır" şeklinde cevaplanır. "Evet" cevabı 1 puan alırken, "Hayır" cevabı 0 puan alır. Tüm maddelerin puanları toplanarak toplam puan elde edilir. Bu puan 0 ile 9 arasında değişir. Yüksek puanlar, daha yüksek sosyal medya bağımlılığı riskine işaret eder. Ölçekten 5 ve üstü puan alanlar sosyal medya bağımlısı olarak nitelendirilebilir (DSM V çevrim içi oyun bozukluğu kriterleri esas alınarak) (Taş, 2017).

Hollanda Yeme Davranışı Anketi (HYDA): Ölçek, 1986 yılında Van Strein ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Bu anket, bireylerin yeme davranışlarını ve yeme bozukluklarını değerlendirmek amacıyla oluşturulmuştur. Bozan (2009) tarafından güvenilirlik ve geçerlik çalışması ile Türkçeye uyarlanmıştır. Bu uyarlama çalışmasında, ölçeğin Türk kültürüne uygunluğu test edilmiş ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. HYDA, duygusal, dışsal ve kısıtlayıcı yeme davranışlarını ölçmek için üç ana

alt boyut içerir. Duygusal yeme, dışsal yeme ve kısıtlayıcı yeme alt boyutları, bireylerin yeme davranışlarını farklı açılardan incelemektedir. Ölçek (Ek.7), 33 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler, üç alt faktör altında toplanmıştır. Kısıtlayıcı Yeme, diyet yapma, kalori sayma, yiyecekleri kısıtlama gibi davranışları ölçer. Duygusal Yeme, stres, üzüntü, yalnızlık gibi duygulara tepki olarak yeme davranışını ölçer. Dışsal Yeme, dışarıdan gelen uyaranlardan etkilenecek normalden fazla yeme davranışını ölçer. Anket, katılımcılara yazılı veya online olarak uygulanabilir. Katılımcılar, her madde için kendilerine en uygun cevabı seçerler. Ankette yer alan maddeler, 5'li Likert skalası ile değerlendirmektedir (1: Hiçbir Zaman, 2: Nadiren, 3: Bazen, 4: Sık, 5: Çok Sık). Ankette bulunan her madde 1 ile 5 arasında puanlanır. Anketin önemli bir özelliği, 31. maddenin ters puanlanmasıdır. Yani, "Hiçbir Zaman" cevabı 5 puan alırken, "Çok Sık" cevabı 1 puan alır. Her alt ölçek için, o alt ölçekteki maddelerin puanları toplanır. Kısıtlayıcı Yeme alt ölçeği puanı 10-50 arasında, Duygusal Yeme alt ölçeği puanı 13-65 arasında, Dışsal Yeme alt ölçeği puanı 10-50 arasında değişir. Üç alt ölçek puanı toplanarak 33-165 arasında değişen genel yeme davranışı puanı elde edilir. Elde edilen puanlar, bireylerin yeme davranışları hakkında bilgi verir. Yüksek puanlar, o alt ölçekte ölçülen yeme davranışının daha baskın olduğunu gösterir. Toplam puan, kişinin genel yeme davranışı eğilimleri hakkında genel bir fikir verebilir. Daha yüksek toplam puan, daha sorunlu yeme davranışlarına işaret edebilir.

Değişkenler: Bu araştırmada bağımsız değişkenler, lise öğrencilerinin bireysel ve ailesel özellikleri kapsamında ele alınmıştır. Öğrencilerin yaşı, cinsiyeti ve öğrenim gördükleri sınıf düzeyi temel demografik değişkenleri oluşturmaktadır. Bunun yanı sıra, öğrencilerin beden ağırlığı ve boy uzunluğu gibi fiziksel özelliklerine ilişkin bilgiler toplanmıştır. Aileye dair veriler arasında; anne ve babanın eğitim düzeyi, öğrencinin ailesinin aylık gelir durumu ile ailenin yapısal özellikleri yer almaktadır. Aynı zamanda günlük tüketilen

öğün sayısı, öğün atlama durumu, dışarıdan ne sıklıkla yemek yendiği ve diyet uygulayıp uygulamadıkları hakkında sorular ile beslenme durumları hakkında genel bir öngörü elde edilmeye çalışılmıştır.

Bunun yanında öğrencilerin fiziksel görünümlerinden memnuniyet düzeyleri gibi öznel değerlendirmelere de yer verilmiştir. Sosyal medya ile ilişkili olarak, öğrencilerin sosyal medyada ne kadar zaman geçirdikleri, sosyal medya kullanım sıklıkları, sosyal medya bağımlılığı düzeyleri, içerik paylaşımı sırasında filtre ya da görsel düzenleme programları kullanıp kullanmadıkları ve sosyal medyada öne çıkan popüler figürlerin fiziksel görünümünden etkilenip etkilenmedikleri gibi değişkenler araştırmaya dâhil edilmiştir. Bu kapsamda, çalışmanın bağımlı değişkeni olarak ise öğrencilerin yeme davranışlarına ilişkin tutumları belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel durumlarını değerlendirebilmek amacıyla antropometrik ölçütlerden biri olan Beden Kitle İndeksi (BKİ) kullanılmıştır. Bu bağlamda, öğrencilerin boy uzunluğu (metre cinsinden) ve vücut ağırlığı (kilogram cinsinden) bilgileri beyana dayalı olarak toplanmıştır. Öğrencilerin Beden Kitle İndeksi “ $BKİ = \text{Vücut Ağırlığı (kg)} / [\text{Boy Uzunluğu (m)}]^2$ ” formülü ile hesaplanmıştır. Elde edilen BKİ değerleri; 19 yaş ve altındaki öğrenciler için yaş ve cinsiyete göre persentil eğrileri (Neyzi ve ark., 2015) referans alınarak, 20 yaşında olan katılımcı için ise Dünya Sağlık Örgütü’nün yetişkinler için belirlediği standart sınıflandırma kriterleri (DSÖ, 2021) esas alınarak dört gruba ayrılmıştır (zayıf, normal kilolu, fazla kilolu, obez). Bu sınıflandırma, öğrencilerin beden sağlığı açısından değerlendirilmesine ve yeme davranışları ile olası ilişkilerin incelenmesine temel teşkil etmiştir.

İstatistiksel Değerlendirme: Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 istatistik programı kullanılmıştır. Sürekli değişkenlerin tanımlanmasında aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve

maksimum değerler gibi tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır. Kategorik değişkenler ise frekans ve yüzde değerleriyle sunulmuştur. Veri setinde eksik gözlemler analiz dışı bırakılmış, kategorik değişkenler uygun şekilde yeniden kodlanmıştır. Sayısal verilerin normal dağılıma uygunluğu istatistiksel testler, grafikleme yöntemleri, çarpıklık ve basıklık için hesaplanan z değerleri kullanılarak araştırılmıştır. Verilerin dağılım özelliklerine göre uygun istatistiksel testler tercih edilmiştir. Çoklu grup karşılaştırmalarında ANOVA testleri kullanılmıştır. Kategorik değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla çoklu lojistik regresyon analizi kullanılmıştır. Çoklu lojistik regresyon analizinde yeme davranışı referans alınarak, diğer iki kategori (Dışsal, Kısıtlayıcı) için ayrı logit modelleri oluşturulmuştur. Modelin genel anlamlılığı Likelihood Ratio (LR) χ^2 testi ile değerlendirilmiş ve $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Modelin açıklayıcılık gücü McFadden Pseudo R^2 katsayısı ile yorumlanmıştır. Her kategori için katsayı (B), standart hata (S.E.), olasılık oranı $[\text{Exp}(B)]$ ve %95 güven aralıkları hesaplanmıştır. Tüm istatistiksel testlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

4. BULGULAR

Katılımcıların yaş ortalamasının 16.3 ± 1.26 yıl olduğu ve yaşların 14 ile 20 arasında değiştiği saptandı. Boy uzunluğu ortalamasının 169.9 ± 9.49 cm, ağırlık ortalamasının ise 60.1 ± 12.6 kg olduğu tespit edildi. Ortalama BKİ değerinin 20.8 ± 3.2 kg/m² olduğu ve BKİ'nin 14.1 ile 39.4 arasında olduğu belirlendi (Tablo 4.1).

Tablo 4.1. Katılımcıların fiziksel özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

	Ortalama	SS	Ortanca	Minimum	Maksimum	Aralık
Yaş (yıl)	16.3	1.26	16	14	20	6
Boy (cm)	169.9	9.49	169	143	218	75
Ağırlık (kg)	60.1	12.6	58	37	135	98
BKİ (kg/m ²)	20.8	3.16	20.2	14.1	39.4	25.2

Katılımcıların %20.3'ünün düşük kilolu, %69.1'inin normal kilolu, %6.2'sinin fazla kilolu ve %4.4'ünün obez sınıfında yer aldığı gözlemlendi. Düşük kilolu grupta kızlar %64.1, erkekler %35.9; normal kilolu grupta kızlar %52.6, erkekler %47.4; fazla kilolu grupta kızlar %56.3, erkekler %43.8; obez grupta ise kızlar %55.9, erkekler %44.1 oranında dağılım gösterdi. Cinsiyet ile BKİ sınıfları arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı belirlendi ($\chi^2 = 6.445$, $p = 0.092$) (Tablo 4.2).

Tablo 4.2. Katılımcıların cinsiyetleri ile BKİ sınıfları arasındaki ilişki

BKİ Sınıfı	Kız		Erkek		Toplam		χ^2	p
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
Düşük kilolu	100	64.1	56	35.9	156	20.3	6.445	0.092
Normal kilolu	280	52.6	252	47.4	532	69.1		
Fazla kilolu	27	56.3	21	43.8	48	6.2		
Obez	19	55.9	15	44.1	34	4.4		
Toplam	426	55.3	344	44.7	770	100.0		

Katılımcıların büyük kısmını %37.4 oranıyla 9. sınıf öğrencileri oluşturdu. Bunu sırasıyla %24.0 ile 11. sınıf, %20.0 ile 12. sınıf ve %18.6 ile 10. sınıf öğrencileri izledi. Katılımcıların %55.3'ünü kız öğrenciler, %44.7'sini erkek öğrenciler oluşturdu. Katılımcıların annelerinin çoğunluğu %63.5 oranıyla ortaöğretim mezunu, %24.2'si okuryazar değil veya ilkokul mezunu, %12.3'ü ise yükseköğretim ve üzeri eğitim düzeyinde olduğu belirlendi. Katılımcıların babalarının çoğunluğu %61.1 oranıyla ortaöğretim mezunu, %30.3'ü yükseköğretim ve üzeri, %8.6'sı ise okuryazar değil veya ilkokul mezunu eğitim düzeyinde olduğu belirlendi. Katılımcıların %53.6'sı gelirinin giderinden fazla olduğunu, %42.0'ı gelir ve giderin eşit olduğunu, %4.4'ü ise gelirinin giderinden az olduğunu bildirdi. Katılımcıların %90.8'i aile yapısının bütünlük arz ettiğini %9.2'si ise aile yapısının bütünlük arz etmediğini belirtti (Tablo 4.3).

Tablo 4.3. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre dağılımları

Değişken	Kategori	Sayı	Yüzde
Sınıf	9. sınıf	288	37.4
	10. sınıf	143	18.6
	11. sınıf	185	24.0
	12. sınıf	154	20.0
Cinsiyet	Kız	426	55.3
	Erkek	344	44.7
Anne öğrenim durumu	Okuryazar değil/ilkokul mezunu	186	24.2
	Ortaöğretim	489	63.5
	Yükseköğretim ve üzeri	95	12.3
Baba öğrenim durumu	Okuryazar değil/ilkokul mezunu	66	8.6
	Ortaöğretim	421	61.1
	Yükseköğretim ve üzeri	233	30.3
Gelir durumu	Gelir giderden az	34	4.4
	Gelir gider eşit	323	42.0
	Gelir giderden fazla	413	53.6
Aile yapısı	Bütünlük arz eden	699	90.8
	Bütünlük arz etmeyen	71	9.2

Katılımcıların büyük çoğunluğu (%62.2) günde üç öğün beslendiğini bildirdi. Öğün atlama durumu açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %7.1'i öğün atlamadığını belirtti. En fazla önem verilen öğün %65.6 oranıyla akşam yemeği, en çok atlanan öğün ise %75.3 oranıyla kahvaltı olduğu belirlendi. Katılımcıların %67.8'i haftada birden daha az sıklıkla dışarıda yemek yeme ya da dışarıdan sipariş verme alışkanlığının olduğunu beyan etti. Katılımcıların %23.3'ü şu anda diyet yaptığını ifade etti. Diyet yapanların %56.0'ı kilo vermek, %26.0'ı sağlığını korumak, %14.0'ı kilo almak, %4.0'ı ise hastalık nedeniyle diyet yaptığını belirtti (Tablo 4.4).

Tablo 4.4. Katılımcıların beslenme alışkanlıklarına göre dağılımları

Değişken	Kategori	Sayı	Yüzde
Öğün sayısı	1	10	1.3
	2	217	28.2
	3	479	62.2
	4 ve daha fazla	64	8.3
Öğün atlama durumu	Evet	214	27.8
	Hayır	55	7.1
	Bazen	501	65.1
En fazla önem verilen öğün	Kahvaltı	88	11.2
	Öğle yemeği	179	23.2
	Akşam yemeği	505	65.6
En çok atlanan öğün	Kahvaltı	580	75.3
	Öğle yemeği	128	16.6
	Akşam yemeği	62	8.1
Dışarıda yeme ya da dışarıdan sipariş etme alışkanlığı	Haftada bir ve üzeri	248	32.2
	Haftada birden daha az	522	67.8
Şu an diyet yapma durumu	Evet	180	23.3
	Hayır	590	76.7
Diyet yapma nedeni	Kilo vermek	100	56.0
	Kilo almak	25	14.0
	Sağlığını korumak	47	26.0
	Hastalık sebebiyle	8	4.0

Katılımcıların çoğunluğu (%62.9) fiziksel görünümlerinden memnun olduğunu, %20.3'ü memnun olmadığını, %16.8'i ise kararsız olduğunu ifade etti. Katılımcıların %73.8'i sosyal medya fenomenlerinin dış görünüşlerinden etkilenmediğini, %26.2'si ise etkilendiğini belirtti. Ayrıca katılımcıların büyük çoğunluğu filtre (%80.0) ve photoshop (%81.1) kullanmadığını ifade etti (Tablo 4.5).

Tablo 4.5. Katılımcıların görünüm algıları ve sosyal medya davranışlarına göre dağılımları

Değişken	Kategori	Sayı	Yüzde
Fiziksel görünümünden memnunluk	Memnunum	484	62.9
	Memnun değilim	156	20.3
	Kararsızım	130	16.8
Sosyal medya fenomenlerinin dış görünüşünden etkilenme	Evet	202	26.2
	Hayır	568	73.8
Sosyal medyada filtre kullanımı	Evet	154	20.0
	Hayır	616	80.0
Sosyal medyada photoshop programı kullanımı	Evet	145	18.9
	Hayır	625	81.1

Katılımcıların %39.4'ü günde 3 saatten az, %60.6'sı ise 3 saat ve üzeri süreyle sosyal medyada vakit geçirdiğini belirtti. Cinsiyet ile sosyal medyada geçirilen süre arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadı ($\chi^2 = 0.003$, $p = 0.957$).

Tablo 4.6. Katılımcıların cinsiyet ve günlük sosyal medya kullanım süreleri arasındaki ilişki

Günlük sosyal medyada geçirilen süre	Kız		Erkek		Toplam		χ^2	p
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
3 saatten az	168	55.4	135	44.6	303	39.4	0.003	0.957
3 saat ve üzeri	258	55.2	209	44.8	467	60.6		
Toplam	426	55.3	344	44.7	770	100.0		

Katılımcıların kaç yıldır sosyal medya kullandıklarıyla cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde; katılımcıların çoğunluğunun (%61.7) sosyal medyayı 1–3 yıldır kullandığı saptandı. Bunu %29.6 ile 3 yıldan fazla, %8.7 ile 1 yıldan az süredir sosyal medya kullananlar izledi. Cinsiyet ile sosyal medya yıl bazında kullanım süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmadı ($\chi^2 = 1.276$, $p = 0.528$) (Tablo 4.7).

Tablo 4.7. Katılımcıların cinsiyetlerine göre sosyal medyayı kullanma durumlarının dağılımı

Sosyal Medyayı Kullanım Süresi	Kız		Erkek		Toplam		χ^2	p
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
1 yıldan az	40	59.7	27	40.3	67	8.7	1.276	0.528
1–3 yıl	266	56.0	209	44.0	475	61.7		
3 yıldan fazla	120	52.6	108	47.4	228	29.6		
Toplam	426	55.3	344	44.7	770	100.0		

Katılımcıların %28.2’sinin sosyal medya bağımlısı olduğu, %71.8’inin sosyal medya bağımlısı olmadığı belirlendi. Cinsiyete göre katılımcıların sosyal medya bağımlılığı durumları anlamlı düzeyde farklı dağıldığı tespit edildi ($\chi^2 = 5.049$, $p = 0.025$) (Tablo 4.8).

Tablo 4.8. Sosyal medya bağımlılığı ve cinsiyet arasındaki ilişki

Sosyal medya bağımlılığı durumu	Kız		Erkek		Toplam		χ^2	p
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
Bağımlı	134	61.8	83	38.2	217	28.2	5.049	0.025
Bağımlı değil	292	52.8	261	47.2	553	71.8		
Toplam	426	55.3	344	44.7	770	100.0		

Katılımcıların %35.3'ünün duygusal, %56.0'ının dışsal ve %8.7'sinin kısıtlayıcı yeme davranışı kategorisinde yer aldığı belirlendi. Duygusal yeme davranışına sahip katılımcıların %61.8'ini kız, %38.2'sini erkek öğrenciler oluşturdu. Dışsal yeme davranışına sahip katılımcıların %51.3'ünü kız, %48.7'sini erkek öğrenciler oluşturdu. Kısıtlayıcı yeme davranışı gösterenlerin %55.2'sini kız, %44.8'ini erkek öğrenciler oluşturdu. Cinsiyet ile yeme davranışı türü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulundu ($\chi^2 = 7.423$, $p = 0.024$) (Tablo 4.9).

Tablo 4.9. Yeme davranışı ve cinsiyet arasındaki ilişki

Yeme Davranışı	Kız		Erkek		Toplam		χ^2	p
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
Duygusal	168	61.8	104	38.2	272	35.3	7.423	0.024
Dışsal	221	51.3	210	48.7	431	56.0		
Kısıtlayıcı	37	55.2	30	44.8	67	8.7		
Toplam	426	55.3	344	44.7	770	100.0		

Sosyal medya bağımlısı katılımcıların %51.6'sının dışsal, %43.8'inin duygusal ve %4.6'sının kısıtlayıcı yeme davranışına sahip olduğu belirlendi. Sosyal medya bağımlısı olmayan katılımcıların ise %57.7'sinin dışsal, %32.0'mının duygusal ve %10.3'ünün kısıtlayıcı yeme davranışı gösterdiği tespit edildi. Bağımlı grupta ($\chi^2 = 0.144$, $p = 0.931$) cinsiyet ile yeme davranışı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadı. Ancak bağımlı olmayan grupta ($\chi^2 = 7.848$, $p = 0.020$) bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptandı (Tablo 4.10).

Tablo 4.10. Sosyal medya bağımlılığı olan ve olmayan katılımcılarda cinsiyete göre yeme davranışlarının dağılımı

Sosyal Medya Bağımlılığı Durumu	Yeme Davranışı Türü	Kız		Erkek		Toplam		χ^2	p
		Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
Bağımlı	Duygusal	60	63.2	35	36.8	95	43.8	0.144	0.931
	Dışsal	68	60.7	44	39.3	112	51.6		
	Kısıtlayıcı	6	60.0	4	40.0	10	4.6		
	Toplam	134	61.8	83	38.2	217	100.0		
Bağımlı değil	Duygusal	108	61.0	69	39.0	177	32.0	7.848	0.020
	Dışsal	153	48.0	166	52.0	319	57.7		
	Kısıtlayıcı	31	54.4	26	45.6	57	10.3		
	Toplam	292	52.8	261	47.2	553	100.0		

Sosyal medya bağımlısı olan katılımcıların %23.0'ı düşük kilolu, %66.8'i normal kilolu, %4.6'sı fazla kilolu ve %5.5'i obez olarak tasnif edildi. Bağımlı olmayan katılımcıların %19.2'si düşük kilolu, %70.0'ı normal kilolu, %6.9'u fazla kilolu ve %4.0'ı obez olarak sınıflandırıldı. Cinsiyet ile BKİ sınıflandırması arasında hem bağımlı grupta ($\chi^2 = 6.838$, $p = 0.077$) hem de bağımlı olmayan grupta ($\chi^2 = 2.356$, $p = 0.502$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadı (Tablo 4.11).

Tablo 4.11 Sosyal medya bağımlısı olan ve olmayan katılımcılarda cinsiyete göre BKİ sınıflarının dağılımı

Sosyal Medya Bağımlılığı Durumu	BKİ Sınıfı	Kız		Erkek		Toplam		χ^2	p
		Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
Bağımlı	Düşük kilolu	37	74.0	13	26.0	50	23.0	6.838	0.077
	Normal kilolu	81	55.9	64	44.1	145	66.8		
	Fazla kilolu	8	80.0	2	20.0	10	4.6		
	Obez	8	66.7	4	33.3	12	5.5		
	Toplam	134	61.8	83	38.2	217	100.0		
Bağımlı değil	Düşük kilolu	63	59.4	43	40.6	106	19.2	2.356	0.502
	Normal kilolu	199	51.4	188	48.6	387	70.0		
	Fazla kilolu	19	50.0	19	50.0	38	6.9		
	Obez	11	50.0	11	50.0	22	4.0		
	Toplam	292	52.8	261	47.2	553	100.0		

Katılımcıların %26.1'inin sosyal medya fenomenlerinin dış görünüşünden etkilendiği, %73.9'unun ise etkilenmediği belirlendi. Fenomenlerin dış görünüşlerinden etkilenmediğini belirtenlerin %66.5'inin duygusal, %79.8'inin dışsal ve %65.7'sinin kısıtlayıcı yeme davranışına sahip olduğu görüldü. Fenomenlerin dış görünüşlerinden etkilendiğini belirtenlerin %33.5'inin duygusal, %20.2'sinin dışsal ve %34.3'ünün kısıtlayıcı yeme davranışına sahip olduğu belirlendi. Yeme davranış türü ile sosyal medya

fenomenlerinin dış görünüşlerinden etkilenme durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulundu ($\chi^2 = 17.797$, $p < 0.001$) (Tablo 4.12).

Tablo 4.12. Yeme davranışı ile sosyal medya fenomenlerinin dış görünüşlerinden etkilenme durumu arasındaki ilişki

Sosyal Medya Fenomenlerinin Dış Görünüşünden Etkilenme								
Yeme Davranışı	Evet		Hayır		Toplam		χ^2	p
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
Duygusal	91	33.5	181	66.5	272	35.3	17.797	<0.0001
Dışsal	87	20.2	344	79.8	431	56.0		
Kısıtlayıcı	23	34.3	44	65.7	67	8.7		
Toplam	201	26.1	569	73.9	770	100.0		

Katılımcıların %20.1'inin sosyal medyada içerik paylaşırken filtre kullandığı, %79.9'unun ise filtre kullanmadığı belirlendi. Filtre kullanan grupta, duygusal yeme davranışı oranı %27.6, dışsal yeme davranışı oranı %13.0 ve kısıtlayıcı yeme davranışı oranı %35.8 olarak kaydedildi. Filtre kullanmayan katılımcılarda duygusal yeme davranışı oranı %72.4, dışsal yeme davranışı oranı %87.0 ve kısıtlayıcı yeme davranışı oranı %64.2 olarak tespit edildi. Yeme davranışı ile sosyal medyada filtre kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlendi ($\chi^2 = 33.288$, $p < 0.001$) (Tablo 4.13).

Tablo 4.13. Yeme davranışı ile sosyal medyada içerik paylaşırken filtre kullanma durumu arasındaki ilişki

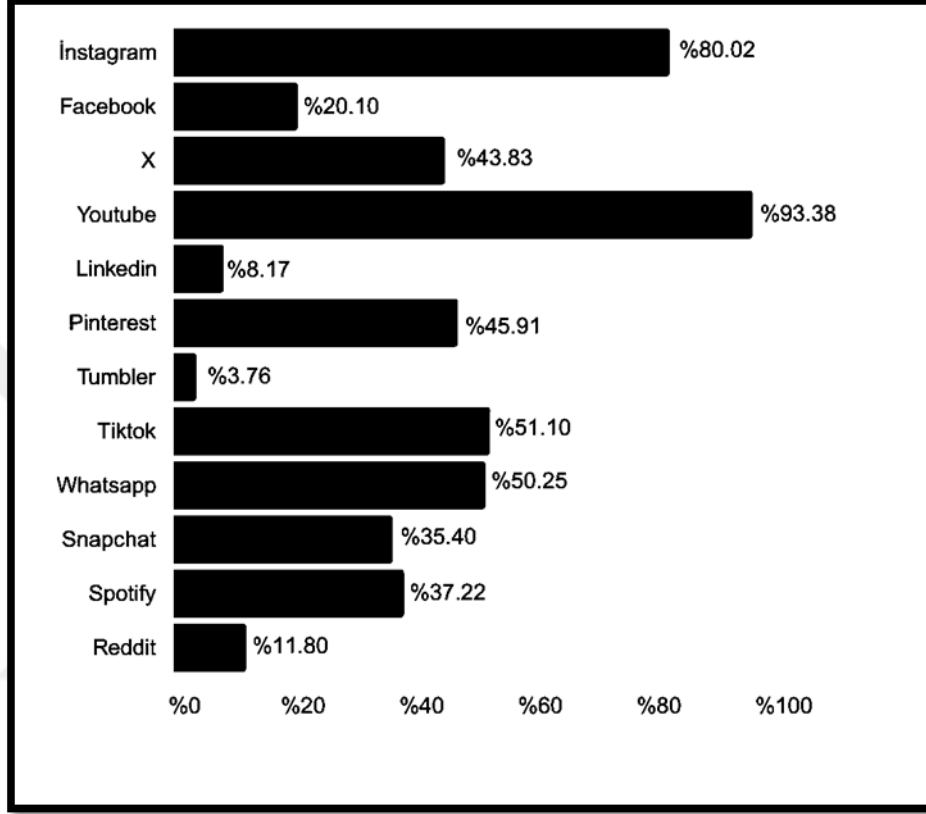
Sosyal Medyada İçerik Paylaşırken Filtre Kullanımı								
Yeme Davranışı	Evet		Hayır		Toplam		χ^2	P
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
Duygusal	75	27.6	197	72.4	272	35.3		
Dışsal	56	13.0	375	87.0	431	56.0	33.288	<0.001
Kısıtlayıcı	24	35.8	43	64.2	67	8.7		
Toplam	155	20.1	615	79.9	770	100.0		

Katılımcıların %27.8'i öğün atladığını, %7.1'i atlamadığını ve %65.1'i bazen atladığını belirtti. Kısıtlayıcı yeme davranışına sahip bireylerde öğün atlama oranı %43.3 ile en yüksek düzeyde olduğu görüldü. Duygusal yeme davranışına sahip bireylerde bu oran %32.4, dışsal yeme davranışına sahip bireylerde ise %22.5 olarak bulundu. Yeme davranışı türü ile öğün atlama davranışı arasında anlamlı bir ilişki vardır ($\chi^2 = 26.909$, $p < 0.001$) (Tablo 4.14).

Tablo 4.14. Öğün atlama durumunun yeme davranışları üzerindeki dağılımı

Öğün Atlama									
Yeme Davranışı	Evet		Hayır		Bazen		Toplam		
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	p
Duygusal	88	32.4	28	10.3	156	57.4	272	35.3	
Dışsal	97	22.5	27	6.3	307	71.2	431	56.0	26.909 <0.001
Kısıtlayıcı	29	43.3	0	0.0	38	56.7	67	8.7	
Toplam	214	27.8	55	7.1	501	65.1	770	100.0	

Katılımcı öğrencilerin %93.3'ü YouTube, %80.0'ı Instagram, %51.1'i TikTok, %50.2'si WhatsApp, %45.9'u Pinterest, %43.8'i X, %37.2'si Spotify, %35.4'ü Snapchat, %20.1'i Facebook, %11.8'i Reddit, %8.1'i LinkedIn ve %3.7'si Tumblr kullandığını bildirdi (Şekil 4.1).



Şekil 4.1. Katılımcıların sosyal medya platformlarını kullanım oranları

Yapılan çok kategorili lojistik regresyon analizi sonucunda modelin genel olarak anlamlı olduğu saptandı (McFadden Pseudo $R^2 \approx 0.08$). Sosyal medya bağımlılığı değişkeninin yeme davranışı kategorileri üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğu belirlendi. Dışsal yeme davranışı için sosyal medya bağımlılığı ile anlamlı bir ilişki elde edildi ($p = 0.012$). Sosyal medya bağımlısı olan bireylerin dışsal yeme davranışı gösterme olasılığının bağımlı olmayan bireylere göre %35 daha düşük olduğu kaydedildi ($\text{Exp}(B) = 0.65$). Kısıtlayıcı yeme davranışı için sosyal medya bağımlılığı ile sınırda anlamlılık düzeyi elde edildi ($p = 0.054$). Sosyal medya bağımlısı bireylerin kısıtlayıcı yeme

davranışı gösterme olasılığının bağımlı olmayanlara göre yaklaşık iki kat fazla olduğu saptandı ($\text{Exp}(B) = 2.00$) (Tablo 4.15).

Tablo 4.15. Lojistik regresyon analizi

Bağımlı Değişken	B	S.E.	p	Exp(B)	95% Güven Aralığı (Exp(B))
(Yeme Davranışı)					
Dışsal	-0.424	0.168	0.012	0.65	0.47 – 0.91
(Ref: Duygusal)					
Kısıtlayıcı	0.694	0.360	0.054	2.00	0.99 – 4.05
(Ref: Duygusal)					
Sabit (Dışsal)	-3.110	0.676	0.000	0.04	0.01 – 0.17
Sabit (Kısıtlayıcı)	0.260	0.294	0.377	1.30	0.73 – 2.31

Not. Ref: Referans kategori.

5. TARTIşMA

Bu araştırma, lise ğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile yeme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmada, sosyal medya bağımlılığının duygusal, dışsal ve kısıtlayıcı yeme davranışlarıyla nasıl ilişkilendiğı ve bu ilişkinin cinsiyet ile BKİ gibi değışkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı değıerlendirilmiştir. Araştırma bulguları, sosyal medya bağımlılığı ile yeme davranışları arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğunu göstermektedir.

Bu sonuç, literatürde sosyal medya kullanımının ergenlerdeki psikolojik süreçler, beden algısı ve beslenme davranışları üzerinde önemli etkiler yarattığını bildiren bulgularla örtüşmektedir. Örneğın, Mohsenpour ve arkadaşları (2023) yaptıkları yapısal eşitlik modellemesi çalışmasında, sosyal medya bağımlılığının hem doğrudan hem de beden imajı kaygısı aracılığıyla yeme davranışlarını etkilediğini ortaya koymuştur. Benzer biçimde, Filippone ve arkadaşları (2022) genç bireylerde sosyal medya maruziyetinin yiyecek isteğı ve yeme davranışlarını anlamlı biçimde etkilediğini rapor etmiştir.

Bu açıdan bakıldığında, araştırmanın odak noktası çağdaş literatürle uyumlu olup, özellikle ergenlik döneminde sosyal medya etkileşiminin duygusal düzenleme, sosyal karşılaştırma ve benlik sunumu gibi süreçlerle kesiştiğini göstermektedir. Ergenler, sosyal medya aracılığıyla sıklıkla “ideal” beden imgeleriyle karşılaşmakta ve bu durum hem beden memnuniyetsizliğini hem de yeme davranışlarındaki dengesizlikleri tetikleyebilmektedir. Dolayısıyla, çalışmanın amacı ve elde edilen bulgular, literatürdeki mevcut yönelimlerle hem kuramsal hem de pratik düzeyde örtüşmektedir.

Bununla birlikte, araştırmanın yalnızca sosyal medya bağımlılığına odaklanmaması; aynı zamanda cinsiyet, BKİ ve sosyodemografik özellikleri de dikkate alması, literatürdeki önceki çalışmaların ötesine geçmektedir. Bu doğrultuda,

araştırmanın sorunsalı hem alana uygun hem de literatürdeki güncel tartışmalara katkı sağlayacak biçimde kurgulanmıştır.

Sonuç olarak, bu bölümde elde edilen genel bulgular, sosyal medya bağımlılığı ile yeme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesinin hem teorik hem de toplumsal açıdan önemli olduğunu göstermektedir. Çalışma, ergenlik dönemindeki bireylerin dijital medya kullanımı bağlamında beslenme tutumlarının anlaşılmasına yönelik önemli bir temel oluşturmakta ve sonraki bölümlerde ayrıntılı biçimde tartışılacak olan bulguların yorumlanmasına zemin hazırlamaktadır.

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin BKİ değerleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermektedir. Kız öğrencilerin %23.5'inin zayıf, %65.7'sinin normal kilolu, %6.3'ünün fazla kilolu ve %4.5'inin obez olduğu; erkek öğrencilerin ise %16.3'ünün zayıf, %73.3'ünün normal kilolu, %6.1'inin fazla kilolu ve %4.3'ünün obez olduğu bulunmuştur. Her iki grupta da normal kilo baskın olmakla birlikte kızlarda zayıf olma eğilimi daha fazla olmakla birlikte cinsiyet ve BKİ sınıflandırması arasında istatistiksel bir ilişki bulunmamıştır. İstatistiksel düzeyde bir farklılaşma olmamasına rağmen kız öğrencilerde zayıflık oranının daha yüksek seyretmesi; bu grubun sosyal medya ve popüler kültür kaynaklı 'zayıf beden' baskısına daha fazla maruz kalması ve estetik kaygılarla besin alımını sınırlandırma eğilimlerinin erkeklere kıyasla daha yaygın olması ile açıklanabilir.

Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları incelendiğinde %62.2'sinin günde 3 öğün, %28.2'sinin 2 öğün, %1.3'ünün ise yalnızca 1 öğün tükettiği belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin %7.1'inin öğün atlama alışkanlığının olmadığını, katılımcıların çoğunun öğün atladığını saptanmıştır. Bu sonuç, düzensiz beslenme alışkanlıklarının gençlerde yaygın olduğunu göstermektedir. Uluslararası çalışmalarda benzer bulgular mevcuttur. Örneğin, Amerika'da yapılan bir çalışmada ergenlerin %60'ının haftada en az 3 kez

kahvaltı atladığı bildirilmiştir (Rampersaud ve ark., 2005). Avrupa ülkelerinde ise kahvaltı atlama oranı %20-40 arasında değişmektedir (Szajewska ve ark., 2010). Bizim çalışmamızda yüksek orandaki kahvaltı atlama, sosyal medya kullanımıyla geçen uzun saatler, gece geç yatma ve okul temposunun etkisiyle açıklanabilir. Özellikle ekran başında geçirilen sürenin artması, bireylerde 'akışta olma' hali yaratarak zaman algısının yitirilmesine ve fizyolojik açlık sinyallerinin göz ardı edilmesine neden olabilmektedir. Literatürde 'zamanın yer değiştirmesi' (displacement) hipotezi olarak da tartışılan bu durum, ergenlerin yemek yemeye veya uykuya ayırmaları gereken vakti sanal ortamda harcamalarıyla sonuçlanmaktadır. Ayrıca, gece geç saatlere kadar süren sosyal medya etkileşimi (mavi ışık maruziyeti), uyku düzenini bozarak sabah uyanmayı zorlaştırmakta; bu da okula yetişme telaşıyla en kritik öğün olan kahvaltının atlanmasına zemin hazırlamaktadır.

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin %28.2'si sosyal medya bağımlısı olarak tanımlanmıştır. Bu bulgu, gençlerin sosyal medya kullanımının oldukça yaygın ve yoğun olduğunu göstermektedir. Türkiye'de sosyal medya kullanım oranlarının artış gösterdiği TÜİK verilerinde de ortaya konmuştur. Örneğin 2021 TÜİK raporuna göre gençlerin %93'ü aktif olarak sosyal medya kullanmaktadır. Uluslararası literatürde sosyal medya bağımlılığı oranlarının özellikle 13-18 yaş arası gençlerde arttığı ve bu durumun duygusal sorunlarla ilişkili olduğu rapor edilmektedir (Andreassen ve ark., 2017). Bu çalışmaya paralel olarak bizim çalışmamızda da yoğun sosyal medya kullanımı belirgindir.

Yurtdaş-Depboylu ve ark., (2022) 1232 lise öğrencisiyle yürüttükleri çalışmada, sosyal medya bağımlılığının hem yeme bozukluğu riski hem de ortoreksiya eğilimiyle anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer biçimde, Karakaya ve ark., (2025), sosyal medyada beğenilmeme korkusunun lise öğrencilerinde hem yeme bozukluğu riskiyle hem de depresyon ve kaygı düzeyleriyle pozitif ilişkili olduğunu

bildirmiştir. Bu sonuçlar, sosyal medya kullanımının gençler arasında yalnızca bir alışkanlık değil, aynı zamanda psikolojik bir bağımlılık dinamiği taşıdığını göstermektedir. Bu dinamik, ergen sağlığı açısından yeme tutumlarını etkileyebilecek önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla cinsiyet faktörü, sosyal medya kaynaklı olası sağlık risklerinin değerlendirilmesinde belirleyici bir değişken olarak öne çıkmaktadır.

Araştırmada kız öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı oranı erkeklere kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, önceki çalışmalarla tutarlıdır. Erdoğan Yıldırım, Gündoğdu ve Eroğlu (2025) kız ergenlerde sosyal medyanın yeme bozukluğu riskine depresyon ve beden algısı, erkeklerde ise kaygı aracılığıyla etki ettiğini göstermiştir. Bu cinsiyet temelli farklar, sosyal medyanın özellikle kadın kullanıcılar üzerindeki ideal beden ve beğenilme baskısını yansıtmaktadır. Bu bağlamda, sosyal medyanın yarattığı 'ideal beden' ve 'beğenilme' baskısının, özellikle kız öğrencilerde yeme davranışlarını etkileyebilecek belirgin bir risk faktörü olduğu söylenebilir.

Çalışmada öğrencilerin **%60,6'sının günde üç saatten fazla** sosyal medyada vakit geçirdiği saptanmıştır. Uzun süreli çevrim içi etkileşim, bağımlılık davranışının önemli bir göstergesidir. Alpaslan ve arkadaşları (2015), Türk lise öğrencileriyle yaptıkları araştırmada internette geçirilen sürenin artmasıyla kontrolsüz yeme davranışının tetiklendiğini belirtmiştir. Mevcut çalışmamızdaki yüksek kullanım süreleri de bu bulguyu destekler nitelikte olup, ekran başında geçen zamanın artışının yeme düzeni üzerinde tahrip edici bir rolü olabileceğine işaret etmektedir.

Genel bir değerlendirme yapıldığında, saptanan yüksek sosyal medya bağımlılığı düzeyleri hem ulusal hem uluslararası literatürle uyumludur. Sosyal medya bağımlılığı, gençlerin sosyal onay arayışı, kimlik inşası ve beden algısı süreçleriyle yakından ilişkili görünmektedir. Özellikle kız öğrencilerde gözlenen bu eğilim, sosyal medyanın yalnızca

bir iletişim aracı olmadığını; aynı zamanda 'benlik sunumu' ve 'görünürlük' kaygıları üzerinden duygusal ve davranışsal riskleri besleyen bir ortam oluşturduğunu göstermektedir.

Katılımcıların %20.0'nın içerik paylaşırken filtre, %18,9'unun ise photoshop uygulamalarını kullandığı belirlenmiştir. Sosyal medyanın bu görsel odaklı yapısı, beden algısı üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Çalışmamızda özellikle kız öğrencilerin sosyal medya fenomenlerinin dış görünüşlerinden etkilenme oranının erkeklere göre yüksek olması, bu grubun görsel kıyaslamaya daha açık olduğunu göstermektedir. Bu durum uluslararası literatürle de paralellik göstermektedir. Tiggemann ve Slater (2014) ile Meier ve Gray (2014), görsel odaklı sosyal medya kullanımının ergenlerde beden memnuniyetsizliğini artırdığını ve bu durumun duygusal yeme davranışlarını tetiklediğini rapor etmiştir. Griffiths ve arkadaşları (2018) da yaptıkları meta-analizde, sosyal medya kullanım sıklığı arttıkça bireylerin olumsuz beden algısı düzeylerinin yükseldiğini ve yemekle baş etme eğilimlerinin arttığını ortaya koymuştur.

Araştırma bulgularımızda, sosyal medya bağımlılığı yüksek olan öğrencilerde duygusal ve kısıtlayıcı yeme davranışlarının daha yaygın olması, literatürdeki bu "görsel maruziyet ve beden algısı" ilişkisini doğrular niteliktedir. Mohsenpour ve arkadaşları (2023), sosyal medya bağımlılığının yeme davranışlarını doğrudan etkilemesinin yanı sıra, beden imajı kaygısı aracılığıyla dolaylı olarak da etkilediğini göstermiştir. Sosyal medya ortamında sürekli paylaşılan ve filtrelerle kusursuzlaştırılan "ideal beden" imgeleri, bireylerde sosyal karşılaştırmayı tetikleyerek yetersizlik, stres ve düşük benlik saygısı duygularını artırabilmektedir (Vandenbosch ve ark., 2022). Bu psikolojik süreçler, bireyin stresle başa çıkmak için yeme eylemini bir rahatlama aracı olarak kullanmasına (duygusal yeme) veya bedenini o ideal imajlara uydurmak için katı diyetlere yönelmesine (kısıtlayıcı yeme) zemin hazırlamaktadır.

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin yeme davranışı profilleri incelendiğinde; katılımcıların %56,0'ının dışsal yeme, %35,3'ünün duygusal yeme ve %8,7'sinin kısıtlayıcı yeme davranışı gösterdiği belirlenmiştir. Bu dağılımda cinsiyet faktörü belirleyici bir rol oynamaktadır. Kız öğrencilerde duygusal yeme (%39,4) davranışı baskınken, erkek öğrencilerde dışsal yeme (%61,0) davranışı ön plana çıkmaktadır. Bu bulgu, erkek öğrencilerin çevresel yiyecek uyaranlarına (koku, görüntü vb.) daha fazla tepki verdiklerini; kız öğrencilerin ise duygudurumlarını düzenlemek için yemeğe yöneldiklerini göstermektedir. Literatürdeki çalışmalar da bu cinsiyet ayrımını desteklemektedir; Wardle ve ark. (2004) kadınların duygusal yemeye, Van Strien ve ark. (2009) ise erkeklerin dışsal yemeye daha yatkın olduğunu saptamıştır.

Beslenme düzeni ile yeme davranışları arasındaki ilişkiye bakıldığında, kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren bireylerde öğün atlama oranının %100 olduğu görülmüştür. Bu çarpıcı oran, söz konusu bireylerin enerji alımını sınırlandırmak amacıyla bilinçli olarak yemekten kaçındıklarını doğrulamaktadır. Duygusal ve dışsal yeme davranışlarında da öğün atlama gözlenmekle birlikte oranlar daha düşüktür.

Sosyal medya bağımlılığı ile yeme davranışları arasındaki ilişki incelendiğinde ise iki farklı tablo ortaya çıkmaktadır. Çalışmamızda duygusal yeme davranışı, sosyal medya bağımlılığıyla güçlü bir ilişki göstermiştir. Bu durum, bireylerin sosyal medyadan kaynaklanan stres, yetersizlik hissi veya olumsuz duygularla başa çıkma stratejisi olarak yemeğe yöneldiğini düşündürmektedir. Turner ve Lefevre (2017), sosyal medya kullanımının gençlerde duygusal yemeyi tetiklediğini; Meier ve Gray (2014) ise maruz kalınan ideal vücut imajlarının bu süreci pekiştirdiğini vurgulamaktadır.

Buna karşın, sosyal medya bağımlılığı yüksek bireylerde dışsal yeme eğiliminin beklenenden düşük olduğu saptanmıştır. Bu durum ilk bakışta şaşırtıcı görünse de, Holland ve Tiggemann'ın (2017) bulgularıyla açıklanabilir. Araştırmacılar, sosyal medya

kullanımının dışsal yiyecek uyarılarından ziyade, içsel duygu dzenleme sşreşleriyle (duygusal yeme) bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Yani sosyal medya bağımlısı birey, çevresindeki yemeğe değil, ekrandaki etkileşime ve kendi içsel duygusal sşreşlerine odaklandığı için dışsal yeme davranışı geri planda kalmış olabilir. Bu bulgu, sosyal medyanın yeme davranışları üzerindeki etkisinin tek tip olmadığını, yeme davranışının türüne göre (duygusal vs. dışsal) farklılaştığını göstermesi açısından önemlidir.

Araştırmada elde edilen dikkat çekici bir diğer bulgu, sosyal medya bağımlılığı *olmayan* bireylerde kısıtlayıcı yeme puanlarının daha yüksek olmasıdır. Kısıtlayıcı yeme; kişinin bilinçli olarak yeme miktarını azaltması, diyet yapması veya kalori alımını sınırlaması olarak tanımlanmaktadır (Van Strien ve ark., 1986). Bu sonucun, sosyal medyanın yarattığı dürtüsel etkiden bağımsız olarak, bireylerin kendi iradeleriyle kilo kontrolü sağlamaya çalışmalarıyla ilişkili olduğu düşünülebilir. Nitekim Holland ve Tiggemann (2016), sosyal medya kullanımının bireyleri daha çok dürtüsel ve aşırı yeme davranışlarına (kontrol kaybına) yönelttiğini; kısıtlayıcı yeme davranışının ise sosyal medya kullanımı daha az olan bireylerde, bilinçli bir diyet stratejisi olarak görüldüğünü belirtmiştir. Çalışmamızda özellikle fazla kilolu ve obez bireylerde (bağımlı olmayan grupta) bu davranışın yaygın olması, bu kişilerin sosyal medya etkisinden ziyade sağlık veya kilo kaygısıyla diyetle yöneldiğini göstermektedir.

Yeme davranışlarının cinsiyet eksenindeki dağılımını incelendiğinde ise literatürle uyumlu bir ayrışma göze çarpmaktadır. Kadın katılımcıların hem kısıtlayıcı hem de duygusal yeme puanları erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Kadınlardaki yüksek kısıtlayıcı yeme eğilimi, toplumsal cinsiyet rolleri ve 'zayıflık idealinin' yarattığı baskı sonucunda gelişen kilo kontrolü hassasiyeti ile açıklanabilir. Duygusal yeme açısından bakıldığında ise bulgumuz, Kontinen'in (2020) kadınların duygusal tepkilerini yeme yoluyla dzenlemeye daha yatkın olduğu yönündeki tespitiyle örtüşmektedir. Buna

karşın, erkek katılımcılarda dışsal yeme davranışının daha baskın olduğu saptanmıştır. Wardle ve arkadaşları (2004) da benzer şekilde erkeklerin lezzet, koku ve görüntü gibi çevresel yeme uyaranlarına karşı kadınlardan daha duyarlı olduğunu bildirmiştir. Bu durum, yeme davranışlarının şekillenmesinde cinsiyetin biyolojik ve psikososyal temelli belirleyici bir faktör olduğunu doğrulamaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, sosyal medya bağımlılığı yeme davranışlarını hem duygusal hem de davranışsal açıdan etkilemektedir. Bağımlı bireylerde duygusal yeme davranışı artarken, dışsal yeme davranışının azalması sosyal medyanın bireyler üzerindeki çelişkili psikolojik etkilerini yansıtmaktadır. Bu bulgular, araştırmanın hipotezlerini büyük ölçüde desteklemekte; sosyal medya bağımlılığının yeme davranışları üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı bir yordayıcı rolü olduğunu göstermektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular, sosyal medyadaki 'ideal beden' sunumlarının yeme davranışları üzerindeki belirleyici rolünü net biçimde ortaya koymaktadır. Katılımcıların yaklaşık %26'sı sosyal medya fenomenlerinin fiziksel görünümünden etkilendiğini belirtmiştir. Fenomenlerden etkilenen bu grupta, yeme bozukluğu eğilimlerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlenmiştir; nitekim kısıtlayıcı yeme eğilimi gösterenlerin %34.3'ü ve duygusal yeme eğilimindekilerin %33.5'i fenomenlerin dış görünüşünden etkilendiklerini ifade etmiştir. Bu durum, Fardouly ve arkadaşlarının (2015) belirttiği gibi, sosyal medyadaki idealize edilmiş beden imajlarının bireylerde beden memnuniyetsizliğini artırarak özellikle duygusal yeme davranışlarını tetiklediğini göstermektedir. Benzer şekilde Yurtdaş-Depboylu, Kaner ve Özçakal (2022) ile Erdoğan Yıldırım ve arkadaşları (2025), sosyal medya bağımlılığının beden imajı kaygısını artırdığını ve bu kaygının yeme bozukluğu riskini (özellikle kız ergenlerde) anlamlı biçimde yordadığını rapor ederek bulgularımızı desteklemektedir.

Sosyal medyanın görsel doğasının bir diğer boyutu olan filtre ve görsel düzenleme kullanımı ile yeme davranışları arasında da güçlü bir ilişki saptanmıştır ($p<0.001$). Katılımcıların %22.3'ü içerik paylaşıırken filtre kullanmakta olup, bu oran duygusal (%32.7) ve kısıtlayıcı (%35.8) yeme eğilimindekilerde ortalamanın üzerindedir. Bu bulgu, Kleemans ve arkadaşlarının (2018) ergen kızların filtrelenmiş fotoğraflara maruz kalmasının benlik memnuniyetsizliğini artırdığı ve kısıtlayıcı yemeyi tetiklediği yönündeki tespitiyle örtüşmektedir. Dane ve Bhatia (2023) bu durumu 'dijital beden imajı idealizasyonu' olarak tanımlamakta ve filtrelerin yeme bozukluğu riskini hem duygusal hem davranışsal düzeyde güçlendirdiğini belirtmektedir. De Vries ve Kühne (2015) de benzer şekilde filtre kullanımının sağlıksız yeme davranışlarına zemin hazırladığını vurgulamıştır.

Bu görsel odaklılık ve dijital manipülasyon eğilimi, Karakaya ve arkadaşlarının (2025) vurguladığı 'sosyal medyada beğenilmeme korkusu' ile birlikte değerlendirildiğinde anlam kazanmaktadır. Fenomenlerin takip edilme oranı ve filtre kullanım sıklığı, bireylerin sosyal onay arayışının somut göstergeleridir. Sonuç olarak, sosyal medyada 'mükemmel beden' idealinin sürekli yeniden üretimi ve fenomenler aracılığıyla normalize edilmesi; ergenlerde (özellikle kız öğrencilerde) beden memnuniyetsizliği, duygusal yeme ve kısıtlayıcı diyet döngüsünü besleyen kritik bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

Bu araştırmada elde edilen veriler, lise öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıklarının yalnızca dijital davranışlarla sınırlı kalmadığını; beslenme tutumları, duygusal düzenleme biçimleri ve beden algısı süreçleriyle iç içe geçtiğini göstermektedir. Çalışmada saptanan %28,2'lik sosyal medya bağımlılığı oranı, Türkiye'de yapılan önceki araştırmalarda bildirilen ortalamaların (genellikle %20–25 aralığı) üzerindedir (Yurtdaş-

Depboylu ve ark., 2022). Bu artış eğilimi, son yıllarda dijital platformların ergen yaşamındaki rolünün giderek merkezileştiğine işaret etmektedir.

Benzer şekilde, katılımcıların %60,6'sının günde üç saatten fazla çevrim içi vakit geçirmesi, DSÖ'nün gençler için önerdiği sınırların oldukça üzerinde bir ekran maruziyetini yansıtmaktadır. Uzun süreli kullanımın özellikle kız öğrencilerde daha yüksek bağımlılık düzeyleriyle seyretmesi ise (Erdoğan Yıldırım ve ark., 2025), bu grubun sosyal medyayı duygusal paylaşım ve öz sunum odaklı kullanma motivasyonlarıyla ilişkilendirilebilir. Sonuç olarak, yüksek kullanım süreleri ve artan bağımlılık oranları, gençlerin günlük yaşam düzenlerini ve beslenme alışkanlıklarını tehdit eden önemli bir halk sağlığı sorunu olarak belirginleşmektedir.

Beslenme düzeni ile dijital alışkanlıklar arasındaki ilişki incelendiğinde, sosyal medya bağımlısı öğrencilerde kahvaltı ve akşam öğünlerini atlama oranlarının anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, 'zamanın yer değiştirmesi' (time displacement) hipoteziyle açıklanabilir; sosyal medyada geçirilen sürenin artması, bireylerin yeme zamanlarını ertelemesine ve ekran karşısındaki odaklanma nedeniyle fizyolojik açlık sinyallerini fark etmemesine yol açmaktadır. Yurtdaş-Depboylu, Kaner ve Özçakal (2022) da benzer şekilde bağımlı ergenlerde öğün düzeninde bozulma ve yetersiz enerji alımı eğilimlerinin arttığını belirtmiştir. Öğün atlama davranışının özellikle kız öğrencilerde daha belirgin olması ise, Karakaya ve arkadaşlarının (2025) vurguladığı gibi, görünüş kaygısı ve kilo kontrolü motivasyonlu bilinçli kısıtlamalarla ilişkilidir.

Araştırmanın görsel odaklılık hipotezleri, istatistiksel analizlerle de güçlü biçimde desteklenmiştir. Fenomenlerden etkilendiğini belirten öğrencilerde duygusal ve kısıtlayıcı yeme davranışlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde, filtre veya dijital düzenleme kullanımı ile yeme davranışları arasında da güçlü bir ilişki bulunmuştur. Bu istatistiksel veriler, Kleemans ve arkadaşları (2018) ile Dane ve

Bhatia'nın (2023) literatürdeki bulgularını nicel olarak doğrulamakta; ergenlerin dijital ortamda maruz kaldığı 'mükemmel görünüm' algısının, beden memnuniyetsizliği ve yeme bozukluğu patolojisi ile doğrudan ilişkili olduğunu kanıtlamaktadır.

Çalışmanın literatüre en özgün katkılarından biri, dışsal yeme davranışı ile sosyal medya bağımlılığı arasında bulunan beklenmedik negatif ilişkidir. Sosyal medya bağımlılığı arttıkça, bireylerin çevresel yiyecek uyaranlarına (koku, görüntü vb.) tepki verme eğilimi azalmaktadır. Bu sonuç, Holland ve Tiggemann'ın (2017) teorisiyle açıklanabilir: Sosyal medya, bireylerde dışsal ödül sistemlerinden ziyade içsel onay mekanizmalarını ve duygusal süreçleri harekete geçirmektedir. Dolayısıyla bağımlı birey, dış dünyadaki yemeğe değil, sanal dünyadaki duygusal tatmine odaklandığı için dışsal yeme davranışı baskılanmaktadır.

Son olarak, uygulanan çoklu lojistik regresyon analizi, sosyal medya bağımlılığının yeme davranışlarını anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymuştur. Model, sosyal medya bağımlılığının bir yandan duygusal ve kısıtlayıcı yemeyi artırırken, diğer yandan dışsal yemeyi azalttığını göstermektedir. Bu çift yönlü etki, sosyal medya bağımlılığının ergenlerde hem bir 'stresle başa çıkma aracı' (duygusal yeme) hem de bir 'beden kontrol stratejisi' (kısıtlayıcı yeme) olarak işlev gördüğünü düşündürmektedir (van Strien, 2018; Mohsenpour ve ark., 2023)."

Araştırmada uygulanan çok kategorili lojistik regresyon analizi, sosyal medya bağımlılığının yeme davranışları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ($p < 0.05$) ve güçlü bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur. Modelin sonuçlarına göre, sosyal medya bağımlılığı arttıkça duygusal ve kısıtlayıcı yeme davranışları yükselmekte; buna karşın dışsal yeme davranışı azalmaktadır. Özellikle kısıtlayıcı yeme davranışının bağımlı bireylerde yaklaşık iki kat artış göstermesi, sosyal medyanın yalnızca davranışsal bir

alışkanlık olmadığını, aynı zamanda beslenme üzerinde dönüştürücü etkisi olan psikolojik bir düzenleme mekanizması olarak işlev gördüğünü kanıtlamaktadır.

Bu sonuçlar, literatürdeki teorik çerçeveye güçlü bir uyum içindedir. Yurtdaş-Depboylu ve arkadaşlarının (2022) belirttiği gibi, sosyal medya bağımlılığı ergenlerde yeme davranışlarını doğrudan etkilemekte ve bu etki 'beden imajı memnuniyetsizliği' aracılığıyla güçlenmektedir. Mohsenpour ve arkadaşları (2023) da benzer şekilde, bu ilişkiyi ergenlerin kendilerini sürekli başkalarıyla kıyaslaması (sosyal karşılaştırma) ve artan beden kaygısı üzerinden açıklamaktadır. Kısıtlayıcı yeme davranışındaki belirgin artış, sosyal medyada idealize edilen 'fit beden' imgelerine maruz kalan ergenlerin (özellikle kız öğrencilerin), bedenlerini bu standartlara uydurmak amacıyla yeme kısıtlamasına gitmeleriyle açıklanabilir (Karakaya ve ark., 2025).

Modelin gösterdiği duygusal yeme artışı ise, sosyal medyanın bir 'duygu regülasyon aracı' olarak kullanılmasıyla ilişkilidir. Sosyal medyanın sürekli uyarıcı içeriği, yarattığı 'kaçırma korkusu' ve dışsal onay döngüleri bireylerde stres yaratmakta; bireyler bu stresle başa çıkmak veya olumsuz duyguları bastırmak için yemeğe yönelmektedir (van Strien, 2018). Yani sosyal medya bağımlılığı, bireyin baş etme mekanizmalarını zayıflatarak duygusal yemeyi tetiklemektedir.

Çalışmanın literatüre en özgün katkılarından biri, dışsal yeme davranışı ile sosyal medya bağımlılığı arasında bulunan negatif ilişkidir. Sosyal medya bağımlılığı, bireyleri duygusal içe yönelim ve görsel imaj kontrolü ekseninde şekillendirirken, çevresel yiyecek uyaranlarına (koku, görüntü vb.) verilen davranışsal tepkileri zayıflatıyor görünmektedir. Holland ve Tiggemann (2017) bu durumu, sosyal medyanın 'dışsal ödül sisteminden çok içsel onay mekanizmalarını' harekete geçirmesiyle açıklamıştır. Bu bulgu, sosyal medyanın yeme davranışları üzerindeki etkisinin tek tip olmadığını, yeme stiline motivasyonuna göre (içsel vs. dışsal) farklılaştığını göstermesi açısından önemlidir.

Sonuç olarak, bu araştırmada elde edilen veriler, sosyal medya bağımlılığının ergenlerin beslenme düzeni, beden algısı ve yeme davranışlarını hem doğrudan hem dolaylı biçimde etkilediğini ortaya koymaktadır. Özellikle öğün atlama davranışları, fenomen etkisi ve filtre kullanımı gibi değişkenlerin bu ilişkiyi güçlendirmesi, çalışmayı literatürdeki benzer araştırmalardan ayıran özgün katkılardır. Sosyal medyanın aşırı kullanımı, bireylerin duygu yönetimini ve beden algısını manipüle ederek yeme davranışlarını bozan kritik bir psikososyal risk faktörü olarak değerlendirilmelidir.

Sınırlılıklar

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır:

- Araştırma örneklemini yalnızca lise öğrencilerinden oluşmaktadır.
- Kesitsel bir araştırma olduğundan, nedensel yorumlar sınırlıdır.
- Öz-bildirim verilerine dayandığından yanıtlar sosyal istenirlik yanlılığı içerebilir.
- Psikolojik değişkenler (benlik saygısı, anksiyete vb.) kontrol edilmemiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile yeme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülmüş; elde edilen veriler sosyal medya kullanımının ergenlerin yeme davranışları üzerinde belirleyici ve dönüştürücü etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonucunda öğrencilerin önemli bir kısmının (%28.2) sosyal medya bağımlısı olduğu ve bu oranın literatür ortalamalarının üzerinde seyrettiği belirlenmiştir. Bağımlılık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı; kız öğrencilerin bağımlılık puanlarının erkeklere kıyasla anlamlı ölçüde yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum, sosyal medyanın kız ergenler için yalnızca bir iletişim aracı olmadığını; aynı zamanda görünürlük, sosyal onay ve benlik sunumu süreçlerinin yönetildiği riskli bir psikososyal alan olduğunu göstermektedir.

Yeme davranışları açısından incelendiğinde; sosyal medya bağımlılığı arttıkça duygusal ve kısıtlayıcı yeme davranışlarının belirgin şekilde yükseldiği, buna karşın dışsal yeme davranışının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu özgün bulgu, sosyal medya bağımlılığının ergenlerde yeme davranışını çevresel uyaranlardan (dışsal) koparıp, duygusal regülasyon ve beden kontrolü (içsel) eksenine kaydırıldığını göstermektedir. Özellikle sosyal medya fenomenlerini takip eden ve filtre kullanan öğrencilerde yeme bozukluğu riskinin artması, sanal dünyadaki idealize edilmiş beden imgelerinin ergenler üzerinde yarattığı görsel baskıyı kanıtlar niteliktedir.

Araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile BKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu sonuç, sosyal medyanın etkisinin fiziksel ağırlıktan ziyade, bireyin kendi bedenini nasıl algıladığı (bilişsel) ve yemeği nasıl yönettiği (davranışsal) üzerinde yoğunlaştığını göstermektedir. Yapılan regresyon analizleri de sosyal medya bağımlılığının yeme davranışlarını güçlü bir şekilde yordadığını doğrulamıştır.

Genel bir değerlendirme yapıldığında; bu çalışma sosyal medya bağımlılığının

ergenlerde basit bir zaman yönetimi sorunu olmanın ötesine geçerek, beslenme davranışlarını tehdit eden bir halk sağlığı meselesi olduğunu ortaya koymaktadır. Gençlerin sosyal medya ile kurdukları çok boyutlu ilişkinin, yeme davranışlarını olumsuz etkilediği görülmektedir. Elde edilen bulgular, okul temelli medya okuryazarlığı programlarının güçlendirilmesi ve ailelerin bu süreçte etkin rol almaları gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu çalışma, sosyal medya ve yeme davranışları arasındaki mekanizmayı detaylandırması bakımından literatüre özgün bir katkı sağlamaktadır.

Uygulamaya Yönelik Öneriler:

Okul yöneticileri ve rehber öğretmenleri tarafından öğrencilerin sosyal medya kullanımını farkındalık temelli yönetebilmeleri için dijital medya okuryazarlığı atölyeleri düzenlenebilir. Ayrıca, sağlıklı beslenme ve beden algısı farkındalığını artırmaya yönelik eğitim programları, öğrencilerin duygusal ve dışsal yeme davranışlarının önlenmesine katkı sağlayabilir. Ebeveynler, çocukların sosyal medya kullanım alışkanlıklarını takip ederek ve sağlıklı beslenme ile ilgili bilinçlendirici aktiviteler sunarak yeme davranışlarını destekleyebilir.

Politika Yapıcılar için Öneriler:

Okul kantinlerinde sağlıklı beslenme seçeneklerinin artırılması ve paketli ürünlerin sınırlandırılması, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını olumlu yönde etkileyebilir. Eğitim müfredatına dijital medya okuryazarlığı ve beden farkındalığı konularının eklenmesi, gençlerin sosyal medyayla etkileşimlerini daha sağlıklı bir biçimde yönetmelerine olanak sağlayabilir.

Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler:

Bu çalışma kesitsel bir araştırma olduğundan, sosyal medya bağımlılığı ve yeme davranışları arasındaki nedensel ilişkileri daha iyi anlamak için boylamsal çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Ajzen, I. (2001). Nature and operation of attitudes. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 27–58. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.27>
- Al-Menayes, J. J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 23–28. <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20150401.14>
- Alpaslan, A. H., Koçak, U., Avcı, K., & Uzel Taş, H. (2015). The association between internet addiction and disordered eating attitudes among Turkish high school students. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 20(4), 441–448. <https://doi.org/10.1007/s40519-015-0197-9>
- American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3rd ed.). American Psychiatric Association.
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, social media & technology 2018* (Report). Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction – An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Auxier, B., & Anderson, M. (2021). *Social media use in 2021* (Report). Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>
- Ayyıldız, F., & Şahin, G. (2022). Effect of social media addiction on eating behavior, body weight and life satisfaction during pandemic period. *British Food Journal*, 124(5), 2980–2992. <https://doi.org/10.1108/BFJ-01-2022-0018>
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally

- representative adolescent sample. *PLOS ONE*, 12(1), e0169839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Boyland, E. J., & Halford, J. C. G. (2013). Television advertising and branding: Effects on eating behaviour and food preferences in children. *Appetite*, 62, 236–241. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.01.032>
- Bozan, N. (2009). *Hollanda yeme davranışı (DEBQ) anketinin Türk üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliğinin sınanması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi.
- Briefel, R. R., Crepinsek, M. K., Cabili, C., Wilson, A., & Gleason, P. M. (2009). School food environments and practices affect dietary behaviors of U.S. public school children. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(2), S91–S107. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2008.10.059>
- Contento, I. R. (2007). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice*. Jones & Bartlett Learning.
- Dane, L., & Bhatia, A. (2023). The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLOS Global Public Health*, 3(5), e0001091. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001091>
- De Vries, D. A., & Kühne, R. (2015). Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on Facebook. *Personality and Individual Differences*, 86, 217–221. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.029>
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85–92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
- Drewnowski, A., & Specter, S. E. (2004). Poverty and obesity: The role of energy density and energy costs. *American Journal of Clinical Nutrition*, 79(1), 6–16. <https://doi.org/10.1093/ajcn/79.1.6>
- Duran, S., Çetinbaş, A., & Başaran, T. (2019). Üniversite öğrencilerinde stres ve sosyal medya kullanımının yeme davranışları üzerine etkisi. *Eurasian Journal of Family Medicine*, 8(4), 149–154. <https://doi.org/10.33880/ejfm.2019080406>
- Eagly, A. H., & Chaiken, S. (1993). *The psychology of attitudes*. Harcourt Brace Jovanovich.
- Erdoğan Yıldırım, A. B., Gündoğdu, Ü., & Eroğlu, M. (2025). Ergenlerde yeme bozuklukları ile ilgili cinsiyet farklılıkları temelinde bilinmeyenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 36(4). <https://doi.org/10.5080/u27259>

- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.003>
- Filippone, L., Shankland, R., & Hallez, Q. (2022). The relationships between social media exposure, food craving, cognitive impulsivity and cognitive restraint. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 184. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00698-4>
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The eating attitudes test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12(4), 871–878. <https://doi.org/10.1017/S0033291700049163>
- Gibney, M. J., Lanham-New, S. A., Cassidy, A., & Vorster, H. H. (Eds.). (2013). *Introduction to human nutrition*. John Wiley & Sons.
- Giunchiglia, F., Zeni, M., Gobbi, E., Bignotti, E., & Bison, I. (2018). Mobile social media usage and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 82, 177–185. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.041>
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233–241. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Gürbüz, S., Yılmaz, H., & Özkula, G. (2020). Duygusal yeme ölçeği’nin türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(2), 122–130. <https://doi.org/10.5080/u23520>
- Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 21, 50–58. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.07.008>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Hoyland, A., Dye, L., & Lawton, C. L. (2009). A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews*, 22(2), 220–243. <https://doi.org/10.1017/S0954422409990175>
- Huang, Y., Liu, Q. Q., & Zhang, D. J. (2021). Social media use and unhealthy food consumption: A meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 26(12), 2277–2290. <https://doi.org/10.1177/1359105320909876>
- Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope, H. G., Jr., & Kessler, R. C. (2007). The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication.

- Jeong, S. H., Kim, H., Yum, J. Y., & Hwang, Y. (2016). What type of content are smartphone users addicted to? SNS vs. games. *Computers in Human Behavior*, 54, 10–17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.035>
- Karakaya, R. E., Algan, M., & Avcu, H. (2025). The relationship between eating disorder risk and fear of dislike on social media, depression, anxiety, and stress among high school students: A cross-sectional study. *Turkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*, 10(2), 375–382. <https://doi.org/10.5336/healthsci.2024-107141>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., & Griffiths, M. D. (2020). Uses and gratifications of problematic social media use among university students: A simultaneous examination of the big five personality traits, social media platforms, and social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 525–547. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>
- Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2010). Neurocircuitry of addiction. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 217–238. <https://doi.org/10.1038/npp.2009.110>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143–176. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
- Lee, S. Y., & Cho, Y. (2017). Effects of social media usage on dietary habits among Korean adolescents. *Korean Journal of Health Education and Promotion*, 34(4), 57–68. <https://doi.org/10.14367/kjhep.2017.34.4.57>
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., ... Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323–331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
- Meier, A., & Reinecke, L. (2021). Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical meta-review. *Communication Research*, 48(8), 1182–1209. <https://doi.org/10.1177/0093650220958224>

- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4), 199–206. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>
- Mohsenpour, M. A., Karamizadeh, M., Barati-Boldaji, R., Ferns, G. A., & Akbarzadeh, M. (2023). Structural equation modeling of direct and indirect associations of social media addiction with eating behavior in adolescents and young adults. *Scientific Reports*, 13(1), 3044. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-29961-7>
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2612. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P. J., & Perry, C. L. (2002). Weight-related concerns and behaviors among overweight and nonoverweight adolescents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 156(2), 171–178. <https://doi.org/10.1001/archpedi.156.2.171>
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P. J., Tharp, T., & Rex, J. (2003). Factors associated with changes in physical activity: A cohort study of inactive adolescent girls. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 157(8), 803–810. <https://doi.org/10.1001/archpedi.157.8.803>
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Story, M., & Perry, C. (2003). Correlates of fruit and vegetable intake among adolescents. *Preventive Medicine*, 37(3), 198–208. [https://doi.org/10.1016/S0091-7435\(03\)00045-9](https://doi.org/10.1016/S0091-7435(03)00045-9)
- Neyzi, O., Bundak, R., Gökçay, G., Günöz, H., Furman, A., Darendeliler, F., & Baş, F. (2015). Reference values for weight, height, head circumference, and body mass index in Turkish children. *Journal of Clinical Research in Pediatric Endocrinology*, 7(4), 248–256. <https://doi.org/10.4274/jcrpe.2183>
- Pearson, N., Biddle, S. J. H., & Gorely, T. (2009). Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents. *Appetite*, 52(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.08.004>
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11–12), 363–377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Pila, E., Mond, J. M., Griffiths, S., Mitchison, D., & Murray, S. B. (2017). A thematic content analysis of #cheatmeal images on social media: Characterizing an emerging dietary trend. *International Journal of Eating Disorders*, 50(6), 698–706. <https://doi.org/10.1002/eat.22705>
- Qutteina, Y., Hallez, L., Raedschelders, M., De Backer, C., & Smits, T. (2019). What do adolescents see on social media? A diary study of food marketing images on social media. *Frontiers in Psychology*, 10, 2637. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02637>

- Taş, İ. (2017). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği kısa formunun (SMBÖ-KF) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 4(1), 27-40. <https://doi.org/10.33422/ojtac.2017.4.1.27>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630–643. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., ... & Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>
- Turner, A., & Lefevre, C. E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(2), 277–284. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0290-0>
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* [Yayımlanmış doktora tezi, Marmara Üniversitesi].
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2022). *Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması*.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Twenge, J. M., & Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence*, 79, 91–102. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.005>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Spitzberg, B. H. (2019). Trends in US adolescents' media use, 1976–2016: The rise of digital media, the decline of TV, and the (near) demise of print. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 329–345. <https://doi.org/10.1037/ppm0000185>
- Uslu, M. (2021). Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370–396. <https://doi.org/10.35826/tarr.100>
- Van den Bulck, J., & Eggermont, S. (2006). Media use as a reason for meal skipping and fast eating in secondary school children. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 19(2), 91–100. <https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.2006.00676.x>

- Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current Diabetes Reports*, 18(6), 35. <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>
- Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295–315. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T)
- Van Strien, T., Herman, C. P., & Verheijden, M. W. (2009). Eating style, overeating, and overweight in a representative Dutch sample: Does external eating play a role? *Appetite*, 52(2), 380–387. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.11.010>
- Vandenbosch, L., Fardouly, J., & Tiggemann, M. (2022). Social media and body image: Recent trends and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101289. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101289>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Volkow, N. D., Koob, G. F., & McLellan, A. T. (2016). Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction. *New England Journal of Medicine*, 374(4), 363–371. <https://doi.org/10.1056/NEJMr1511480>
- Wardle, J. (1988). Eating style: A validation study of the Dutch Eating Behaviour Questionnaire in normal subjects and women with eating disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, 31(2), 161–169. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(87\)90003-0](https://doi.org/10.1016/0022-3999(87)90003-0)
- Wardle, J., Haase, A. M., Steptoe, A., Nillapun, M., Jonwutiwes, K., & Bellis, F. (2004). Gender differences in food choice: The contribution of health beliefs and dieting. *Annals of Behavioral Medicine*, 27(2), 107–116. https://doi.org/10.1207/s15324796abm2702_03
- World Health Organization. (2015). *School policy framework: Implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health*.
- World Health Organization. (2020). *Adolescent nutrition: A review of the situation in selected South-East Asian countries*. World Health Organization, Regional Office for South-East Asia.
- World Health Organization. (2021). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>

- Yurtdaş-Depboylu, G., Kaner, G., & Özçakal, S. (2022). The association between social media addiction and orthorexia nervosa, eating attitudes, and body image among adolescents. *Eating and Weight Disorders*, 27(8), 3725–3735. <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01521-4>
- Zandian, M., Ioakimidis, I., Bergström, J., Leon, M., & Södersten, P. (2012). Children eat their school lunch too quickly: An exploratory study of the effect on food intake. *BMC Public Health*, 12, Article 351. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-351>
- Zeng, X., Cai, L., Ma, J., Ma, Y., Jing, J., & Chen, Y. (2018). Eating fast is positively associated with general and abdominal obesity among Chinese children: A national survey. *Scientific Reports*, 8, Article 14362. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-32634-1>



EKLER

EK-1. Etik Bildirim ve İntihal Beyan Formu

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ Graduate School of Health Sciences		
ETİK BİLDİRİM VE İNTİHAL BEYAN FORMU ¹		
Öğrencinin Adı ve Soyadı	Aybala Afife Öztürk	
Öğrencinin Numarası		
Ana Bilim Dalı	Halk Sağlığı	
Öğrencinin Kayıtlı Olduğu Program Türü	Yüksek Lisans	
Yukarıda bilgileri verilen tezin intihal tespit yazılımıyla (Turnitin) yapılan tarama sonucunda elde edilen benzerlik oranları aşağıdaki gibidir. Beyan edilen bilgilerin doğru olduğunu, aksi hâlde doğacak hukuki sorumlulukları kabul ve beyan ederiz.		
Bölümler	Benzerlik Oranı	Maksimum Benzerlik Oranları
I. Giriş	%6	% 15
II. Genel Bilgiler	%4	% 35
III. Materyal ve Metod	%14	% 35
IV. Bulgular	%12	% 15
V. Tartışma	%2	% 20
<i>Not: Yedi kelimeye kadar benzerlikler ile Başlık, Kaynakça, İçindekiler, Teşekkür, Dizin ve Ekler kısımları tarama dışı bırakılabilir. Yukarıdaki azami benzerlik oranları yanında tek bir kaynaktan olan benzerlik oranlarının %5'den büyük olmaması gerekir.</i>		

EK-2. Etik Kurul Onay Formu



ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

KARAR

ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Atatürk Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
	AÇIK ADRESİ:	Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı
	TELEFON	490 442 234 65 11
	FAKS	
	E-POSTA	
SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI		Doç. Dr. Sinan YILMAZ
ARAŞTIRMACININ AÇIK ADI		Erzurum Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Beslenme Tutumları: Dijital Çağın Yeme Alışkanlıklarına Etkisi
KARAR BİLGİLERİ	Toplantı Sayısı:1 Karar No:71	Tarih:31.01.2025
	Yukarıda bilgileri verilen başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın/çalışmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve çalışmanın bütçesinin BAP tarafından karşılanması koşulu ile yapılmasında bilimsel ve etik açıdan sakınca olmadığına oy birliği ile karar verildi. Araştırmacıya çalışmalarında başarılar dileriz.	



T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
ARAŞTIRMA UYGULAMA İZNİ BELGESİ



Başvuru No: MEB.TT.2444/2020/01

T.C. Kimlik No: 2144444406

Adı Soyadı: AYBALA AFİFE ÖZTÜRK

Araştırmanın Adı: ERZURUM LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE BESLENME TUTUMLARI: DİJİTAL ÇAĞIN YEME ALIŞKANLIKLARINA ETKİSİ

Araştırmanın Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Araştırmamanın Örneklem / Çalışma Grubu: Öğrenci

Veri Toplama Aracının Başlığı: tanıtıcı bilgi formu, ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği, hollanda yeme ölçeği

Araştırma Uygulama İzninin Kabul Tarihi: 28.03.2025

Araştırma Uygulama İzninin Bitiş Tarihi: 28.03.2026

Yukarıda kimliği yazılı araştırmacı “Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine (2024/41)” göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup aşağıda ifade edilen bilgiler kapsamında araştırma uygulama izni Millî Eğitim Bakanlığı ilgili birimleri tarafından onaylanmıştır.

Uygulama Yapılacak İller	Uygulama Yapılacak Birimler	Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatları	Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatının Kurum Kodu
ERZURUM	Anadolu Lisesi	Yıldızkent Borsa İstanbul Anadolu Lisesi	S-07698
ERZURUM	Anadolu Lisesi	Erzurum Lisesi	-
ERZURUM	Sosyal Bilimler Lisesi	Ilıca Borsa İstanbul Yavuz Selim Sosyal Bilimler Lisesi	S-07698

Not: Okul/kurum yöneticileri tarafından “Araştırma Uygulama İzni” belgesinin ve veri toplama araçlarının (araçlardaki maddelerinin) modülde yer alan belge ve araçlarla aynı olduğu kontrol edilmelidir. Belgeler aynı olmadığı durumda araştırma uygulama izni verilmeyecektir.

EK-4. Veli Onam Formu

Değerli anne ve babalar;

Sizin çocuğunuzun yaşlarında olup sosyal medya kullanımı olan çocuklarda bir araştırma yapıyoruz. Amacımız, sosyal medya bağımlılığı ve yeme davranışı arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Çocuğunuzun katılımı tamamen sizin isteğinize bağlıdır, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Araştırmaya katılım durumunda herhangi bir tıbbi müdahale yapılmayacaktır. Katılımcıdan sadece anket formunu doldurması istenmektedir. Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Eğer çocuğunuzun bu çalışmaya dahil edilmesine izin verirsiniz çocuğunuzun yaş grubundaki öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ve yeme davranışı arasındaki ilişkinin saptanmasına katkı sağlamış olacaksınız. Bu araştırma hakkında çocuğunuza da bilgi vereceğiz ve ondan da bu çalışmaya katılması için izin alacağız.

Çocuğunuzun bu araştırmaya katılmasını kabul ediyorsanız lütfen aşağıya adını ve soyadını yazarak imzanızı atınız. Daha sonra bu formun bir kopyası size verilecektir.

Çocuğun adı- soyadı:

Çocuğun imzası:

Tarih:

Velisinin adı- soyadı:

Velisinin imzası:

Tarih:

EK-5. Tanıtıcı Bilgi Formu

1. Cinsiyet a. Kız b. Erkek
2. Doğum Tarihi (.....) (doğum yılı olarak belirtiniz.)
3. Boy (.....cm)
4. Kilo (.....kg)
5. Sınıf: a. 9.sınıf b. 10.sınıf c. 11.sınıf d. 12.sınıf
6. Herhangi bir sağlık sorununuz var mı?
 - a. Yok
 - b. Var (belirtiniz.....)
7. Aşağıdakilerden hangisi ailenizi tanımlamaktadır?
 - a. Anne- baba sağ ve beraber
 - b. Anne - baba sağ ve ayrılar
 - c. Anne - baba sağ değil
 - d. Sadece anne sağ
 - e. Sadece baba sağ
8. Ailenizin gelir durumunu nasıl değerlendirirsiniz?
 - a. Gelir giderden az
 - b. Gelir gider eşit
 - c. Gelir giderden fazla
9. Annenizin eğitim durumu nedir?
 - a. Okuryazar değil
 - b. İlkokul mezunu
 - c. Ortaokul mezunu
 - d. Lise mezunu
 - e. Üniversite mezunu
 - f. Yüksek lisans/doktora mezunu
10. Anneniz çalışıyorsa mesleği nedir?
 - a. Memur
 - b. İşçi

- c. Esnaf
- d. Emekli
- e. Çalışmıyor

11. Babanızın eğitim durumu nedir?

- a. Okuryazar değil
- b. İlkokul mezunu
- c. Ortaokul mezunu
- d. Lise mezunu
- e. Üniversite mezunu
- f. Yüksek lisans/doktora mezunu

12. Babanız çalışıyorsa mesleği nedir?

- a. Memur
- b. İşçi
- c. Esnaf
- d. Emekli
- e. Çalışmıyor

13. Günde kaç öğün beslenirsiniz?

14. En çok önem verdiğiniz öğün hangisidir?

- a. Kahvaltı
- b. Öğle yemeği
- c. Akşam Yemeği

15. Öğün atlar mısınız?

- a. Evet
- b. Hayır
- c. Bazen

16. Öğün atlıyorsanız en çok hangi öğünü atlarsınız?

- a. Kahvaltı
- b. Öğle yemeği
- c. Akşam Yemeği

17. Ne sıklıkla dışarıdan yemek siparişi verme/ dışarıda yemek yeme alışkanlığınız var?

- a. Günde bir veya üzeri
- b. Nerdeyse her gün
- c. Haftada birkaç gün

d. Ayda birkaç gün

e. Yılda birkaç kere veya hiç

18. Şu anda herhangi bir neden ile diyet yapıyor musunuz?

a. Evet

b. Hayır

19. Diyet yapmanızın nedeni nedir?

a.Kilo vermek

b.Kilo almak

c. Sağlığımı korumak

d. Hastalık sebebiyle.

20. Fiziksel görünümünüzden memnun musunuz?

a. Evet

b. Hayır

c. Kararsızım

21. Sosyal medya uygulamalarından kullandıklarınızı seçiniz.

☐ Instagram

☐ Facebook

☐ X

☐ Youtube

☐ Google+

☐ LinkedIn

☐ Pinterest

☐ Tumbler

☐ Tiktok

☐ Whatsapp

☐ Snapchat

☐ Spotify

☐ Reddit

22. Sosyal medya fenomenlerinin dış görünüşleri sizi etkiliyor mu?

a. Evet

b. Hayır

23. Sosyal medyada içerik paylaşırken filtre kullanıyor musunuz?

a. Evet

b. Hayır

24. Sosyal medyada içerik paylaşırken Photoshop programları kullanıyor musunuz?

- a. Evet sadece yüz için (makyaj yapma, sivilce yok etme, yüz şekillendirme)
- b. Evet sadece vücut için (inceltme, boy uzatma)
- c. Evet yüz ve vücut için
- d. Hayır

25. Günde toplamda kaç saatinizi sosyal medyada geçiriyorsunuz?

- a. 1 saatten daha az
- b. 1-3 saat
- c. 4-6 saat
- d. 7 saat ve üstü

26. Sosyal medyayı ne kadar zamandır kullanıyorsunuz?

- a. 1 yıldan az süredir
- b. 1-3 yıl
- c. 4-6 yıl
- d. 7 yıl ve üstü

EK-6. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği Kısa Formu

Açıklama; Saygıdeğer katılımcı, aşağıda verilen ifadeleri son 1 yıldaki sosyal medya (MySpace, Facebook, Bebo, LinkedIn, Tumblr, Bloglar, Instangram, WhatsApp, Viber, Line, Tango, Snapchat, Wikipedia, Podcast Apple iTunes, Forumlar, YouTube, Twitter, vb.) kullanımınızı düşünerek işaretleyiniz.		Evet	Hayır
		1	0
1	Sosyal medyayı kullanmadığımda sinirli, endişeli veya üzgün olurum.		
2	Aklımda sürekli sosyal medya yaptığım veya yapacağım etkinlikler vardır.		
3	Sosyal medyayı çok kullandığım için sinema, tiyatro, müzik, spor gibi diğer etkinliklere veya hobilerime zamanım kalmıyor.		
4	Sosyal medyada gezinirken “biraz daha” diyerek süreyi uzatırım.		
5	Sosyal medya iş, okul veya aile hayatımı olumsuz etkilemesine rağmen sosyal medyayı kullanmaya devam ediyorum.		
6	Sosyal medya kullanımımı kontrol etmeye, azaltmaya veya durdurmaya çalışırken zorlanıyorum.		
7	Kendimi mutlu hissetmek için sosyal medyayı daha fazla kullanırım.		
8	Sosyal medyada harcadığım zaman miktarını ailemden veya çevremdeki insanlardan gizlerim.		
9	Sosyal medyada harcadığım süre yüzünden insanlarla (aile, arkadaş ve sosyal çevre) ilişkilerimde ciddi çatışmalar yaşarım.		

EK-7. Hollanda Yeme Davranışı Anketi

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok Sık
1. Eğer kilo aldıysanız, her zaman yediğinizden daha az mı yersiniz?					
2. Yemek zamanlarında, yemek istediğinizden daha az yemeye çalışır mısınız?					
3. Kilonuzdan endişe duyduğunuz için size sunulan yiyecek yada içeceği ne sıklıkla reddedersiniz?					
4. Ne yediğinize tam olarak dikkat eder misiniz?					
5. Bilinçli olarak zayıflatıcı besinler mi yersiniz ?					
6. Çok fazla yediğinizde, ertesi gün daha az yer misiniz?					
7. Kilo almamak için az yemeye dikkat eder misiniz?					
8. Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla öğün aralarında yemek yememeye çalışırsınız?					
9. Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla akşamları yemek yememeye çalışırsınız?					
10. Ne yiyeceğinize karar verirken kilonuzu hesaba katar mısınız?					
11. Bir şeyden rahatsız olduğunuzda daha fazla yemek yemek ister misiniz?					
12.Yapacak bir şeyiniz olmadığında yemek ister misiniz?					
13.Depresyonda olduğunuzda yada hayal kırıklığına uğradığınızda yemek ister misiniz?					

14. Kendinizi yalnız hissettiğinizde yemek ister misiniz?					
15. Biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz?					
16. Sinirleriniz bozuk olduğu zaman yemek ister misiniz?					
17. İstemediğiniz bir şey olduğu zaman yemek ister misiniz?					
	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok Sık
18. Kaygılı, endişeli olduğunuz zaman yemek ister misiniz?					
19. Bir şeyler ters yada yanlış gittiğinde yemek ister misiniz?					
20. Korktuğunuz zaman yemek ister misiniz?					
21. Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek ister misiniz?					
22. Duygusal olarak üzüntülü olduğunuzda yemek ister misiniz?					
23. Huzursuz olduğunuzda yada canınız sıkın olduğunda yemek ister misiniz?					
24. Yediğiniz şey lezzetliyse, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?					
25. Yediğiniz şey güzel kokuyor ve güzel görünüyorsa, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?					
26. Lezzetli bir şey gördüğünüzde yada kokladığınızda onu yemek ister misiniz ?					
27. Eğer yemek için lezzetli bir şeyler varsa doğrudan onu yer misiniz?					
28. Eğer bir fırının önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?					

29. Eğer bir kafe yada büfenin önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?					
30. Başkalarını yerken görürseniz, sizde yemek yemek ister misiniz?					
31. Lezzetli yiyeceklerle karşı koyabilir misiniz?					
32.Başkalarını yerken g�rd��n�zde, genelde yedi�inizden daha fazla yer misiniz?					
33. Yemek hazırlarken bir şeyler yemeye meyilli misiniz?					