

Ortoreksiya Nervoz (ON) ve Sosyal Medya Kullanımı Arasındaki İlişki: Sistemik Bir Gözden Geçirme

Ezgi Abak Göze¹
Dokuz Eylül Üniversitesi

Ahmet Dönmez²
Dokuz Eylül Üniversitesi

Gülşay Dirik³
Dokuz Eylül Üniversitesi

Giriş

Ortoreksiya nervoz (ON), sağlıklı beslenme takıntısı ile karakterize olan ve yaygınlığı her geçen gün artan bir yeme bozukluğudur. Ortoreksiya nervozanın gelişiminde birçok risk faktörünün rolü bulunmaktadır. Bu risk faktörlerinden biri de sosyal medya kullanımıdır. Mevcut sistemik gözden geçirme çalışmasında ortoreksiya nervozanın gelişiminde sosyal medyanın etkisinin daha iyi anlaşılabilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla, PubMed, Sage Journals, Wiley Online Library ve Science Direct veri tabanlarında arama yapılmıştır. Bu bağlamda, “orthorexia”, “orthorexia nervosa”, “pathologically healthy eating” ve “social media” anahtar kelimeleri ile uluslararası veri tabanları taranmıştır. Ortoreksiya nervoz ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi ele alan ve yetişkin örneklemleri ile gerçekleştirilen 11 çalışma incelenmiştir. Dahil edilen 11 çalışmanın yöntemsel özellikleri ve sonuçları bu sistemik derlemede sunulmuştur. Gözden geçirilen çalışmaların sonuçları kıyaslandığında genel olarak ortoreksiya nervoz ve sosyal medya kullanımının ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca incelenen 11 çalışmadan sadece birinde ortoreksiya nervozanın sosyal medya kullanımı ile zayıf düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. ON eğilimi olan kişiler ağırlıklı olarak sağlıklı beslenme ve spor-egzersiz önerilerini içeren web sayfalarını takip etmektedirler. Sosyal medya kullanımı ON eğilimini hem artırabilmektedir hem de kişilerin iyileşmelerine katkı sunabilmektedir (beden olumlama ve sezgisel yemeye teşvik yoluyla vb.). Yeni bir kavram olan ortoreksiya nervozanın sosyal medya kullanımı ile ilişkisinin daha iyi anlaşılabilmesi için daha çok çalışmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Araştırmaların bulguları ilgili literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yeme bozuklukları, ortoreksiya nervoz, sosyal medya, sağlıklı beslenme, sistemik gözden geçirme

Abstract

Orthorexia Nervosa is an eating disorder that is increasing in prevalence and characterized by an obsession with healthy eating. There are many risk factors in the development of orthorexia nervosa. One of these risk factors is the use of social media. The aim of this study is to better understand the impact of social media on the development of orthorexia nervosa. For this purpose, the studies in PubMed, Sage Journals, Wiley Online Library and Science Direct databases were searched in English using the keywords “orthorexia”, “orthorexia nervosa”, “pathologically healthy eating” and “social media”. 11 studies on the relationship between orthorexia nervosa and social media use with adult samples were examined. The methodological characteristics and results of the 11 included articles are presented in this study. The results indicate that orthorexia nervosa and social media use are related. In addition, of the 11 studies examined, only one identified a weak association between orthorexia nervosa and social media. People with ON tendency mainly follow web pages containing healthy nutrition and sports-exercise recommendations. Social media use can both increase the ON tendency. It can also contribute to people’s recovery (through body positivity and encouraging intuitive eating, etc.). More studies are needed to better understand the relationship between orthorexia nervosa and social media use. The findings of the studies were discussed in line with the relevant literature.

Keywords: Eating disorders, orthorexia nervosa, social media, healthy eating, systematic review

Yazışma Adresi: ¹Ezgi Abak GÖZE, Klinik Psikolog, Dokuz Eylül Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, ORCID: 0000-0002-9808-3953, ezgiabak@yahoo.com.tr

²Ahmet DÖNMEZ Klinik Psikolog, Dokuz Eylül Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, ORCID: 0000-0003-2956-2237, dnmzahmet90@gmail.com

³Prof. Dr. Gülşay DİRİK, Dokuz Eylül Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, ORCID: 0000-0002-5748-9180, gulay.dirik@deu.edu.tr

Ortoreksiya Nervosa (ON) ve Sosyal Medya Kullanımı Arasındaki İlişki: Sistematik Bir Gözden Geçirme

Beslenme, yaşamın sürdürülebilmesi için zorunlu bir gereksinimdir. Sağlıklı ve dengeli bir beslenme obezite yaygınlığının azalmasına katkıda bulunurken diyabet ve kardiyovasküler hastalıkların gelişimine karşı koruma sağlamaktadır. Sağlıklı bir yaşam tarzının geliştirilmesinde de sağlıklı ve dengeli beslenme önemli bir rol oynamaktadır (Bazzano, 2006). Sağlıklı beslenme, kronik hastalıkların gelişme riskinin azalmasına yanı sıra genel olarak daha uzun bir yaşam beklentisi gibi faydalar sağlamaktadır (Katz ve Meller, 2014). Bununla birlikte, bazı insanlar sağlıklı beslenme çabaları nedeniyle temiz gıdalara ulaşmaya yönelik takıntıya varacak şekilde zaman harcayabilmektedirler. Bu takıntı da zamanla fiziksel sağlık problemlerine ve sosyal yaşamda ciddi sorunlara yol açabilmektedir (McComb ve Mills, 2019). Bu doğrultuda son yirmi yılda, insanların sağlıklı beslenme konusunda takıntılı hale gelmesi olarak tanımlanan ortoreksiya nervosa (ON) terimine yönelik ilgi artmıştır. ON terimi ilk kez hekim Steven Bratman (1997) tarafından kullanılmıştır. Ortoreksiya, Latince'deki "ortos" ve "oreksis" kelimelerinden ortaya çıkmıştır. "Ortos" doğru, düzgün, tam gibi anlamlara sahipken "oreksis" sözcüğü açlık ve iştah anlamına denk gelmektedir. Böylelikle ortoreksiya, sağlıklı ve doğru/düzgün (ortos) beslenmeye duyulan açlık şeklinde tanımlanmıştır (Bratman, 2000).

ON'si olan bireyler sağlıklarını iyileştirme ve/veya mevcut bir hastalığı önleme veya tedavi etme arzusuyla beslenmelerine oldukça önem verirler (Bratman ve Knight, 2000). Sağlıklı gıda tüketme arzusu kendi başına bir patoloji değildir. Ancak bir gıda ve gıdanın kaynağı ile ilgili takıntılı meşguliyet, patolojik düzeyde endişe ve strese yol açabilir (Koven ve Abry, 2015). Bu bağlamda sağlıklı yiyeceklere yönelik duyulan aşırı zihinsel meşguliyet şeklinde tarif edilen (Donini ve ark., 2005) ON'nin iki boyutlu bir yapısı olduğu öne sürülmüştür. Buna göre, bu iki yapıdan ilki sağlıklı bir diyetle karşılık gelen sağlıklı ortoreksiya, ikincisi ise olumsuz biyopsikososyal bozukluklarla ilişkilendirilen

ON'dir (Barrada ve Roncero, 2018). Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının benimsenmesi kişinin sağlığı için koruyucu bir faktör olsa da gıdaların saflığına ilişkin katı sınırlamalar getirilmesi fiziksel ve/veya ruhsal sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Brytek-Matera ve ark., 2015). Özetle sağlıklı ortoreksiyanın kişinin sağlığı üzerinde olumlu bir etkisi olduğu, buna karşılık ON'nin ise zamanla fiziksel ve ruhsal açıdan kişiyi olumsuz etkileyebileceği söylenebilir.

Bireyler ciddi hastalıklardan kaçınmak için sağlıklı yiyecekler yemeye patolojik olarak takıntılı olduklarından, ON'nin varlığından söz edilmektedir. ON'li kişiler

için gıdanın kalitesi ve "temiz" beslenmenin avantajları temel öneme sahiptir (Bóna ve ark., 2018). ON'nin iki aşamada geliştiği düşünülmektedir. İlk aşama diyet yapmaya ve sağlıklı olmaya duyulan hayranlık, ikinci aşama ise bu sağlıklı yiyeceklere karşı bir takıntının ortaya çıkması olarak tanımlanmaktadır (Douma ve ark., 2021). ON'si olan bireyler, kendi sağlıklarını korumak için sağlıklı yiyecekleri bir tür kendi kendine ilaç olarak kullanırlar. Sağlıkla ilgili sorunların uygun bir diyetle çözülebileceği fikri, bu bireylerin temel düşüncelerinden biridir (Hanganu-Bresch, 2019). Bu bireyler, sağlıklı beslenme ile ilgili yaşadığı takıntılar sonucunda kimi zaman sağlıkları için tehdit oluşturacak düzeyde yiyecek kısıtlama yoluna başvurmaktadırlar (Costa ve ark., 2017). Kısacası sağlıklı bir yaşam arzusundan dolayı gerçekleştirilen sağlıklı beslenme davranışları, zamanla takıntıların gelişmesine yol açmaktadır ve bu da sağlık problemleri ile sonuçlanabilmektedir.

İnsanların fiziksel ve psikolojik sağlıklarında bir takım sorunlara yol açabilecek ON, bugüne kadar Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda (DSM-5) (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013) bir tanı olarak bulunmamaktadır. Ancak ON için tanı kriterleri önerilmiştir (Cena ve ark., 2019; Dunn ve Bratman, 2016; Moroze ve ark., 2015). Kriterler, aralarında bazı farklılıklar olsa da genel olarak saf veya sağlıklı olarak kabul edilen gıdaları yemeye takıntılı olmaya odaklanmaktadır. Bununla beraber önerilen kriterler, sağlıksız olduğu düşünülen gıdalarla ilgili zihinsel uğraş/kompulsif davranış ve bu gıdaların sağlık üzerindeki etkileri üzerine korku ve duygusal sıkıntı yaşamayı da içermektedir. Ayrıca sağlıklı beslenme kaygısının bir şekilde (örneğin fiziksel, duygusal, sosyal veya ekonomik açıdan) zarar verici hale gelmesi gerektiği de vurgulanmaktadır (Cheshire ve ark., 2020).

Henüz resmi tanılama sistemlerine girmese de tanılama süreci ve ON ile baş edebilmek için ON'yi diğer yeme bozukluklarından ayıran yönlerin tanımlanması önemlidir. ON'nin anoreksiya nervosa ve bulimia nervosa ile benzer özellikleri olduğu gibi, birtakım farklılıkları da bulunmaktadır. Bu üç bozuklukta da kişiler yeme davranışına aşırı önem atfetmektedirler (Donini ve ark., 2005). Bununla birlikte katı diyet ve aşırı kontrol ihtiyacı (Fidan ve ark., 2010), kısıtlı yeme sonucu görülen kilo kaybı (Bratman ve Knight, 2000), diyet kurallarına uyma ile ilişkili özsaygı (Bratman, 2010), mükemmeliyetçilik (Brytek-Matera, 2012) ve yüksek düzeyde kaygı (Varga ve ark., 2014) gibi özellikler ON'nin yeme bozuklukları grubuna yakın olduğunu ortaya koyan faktörler olarak belirtilmektedir. Bu benzerliklerin yanında, yeme bozuklukları ve ON arasında farklılıkların olduğunu da ifade edilmektedir (Dell'Osso ve ark., 2018). Buna göre ON'li bireyler gıdanın kalitesi ve öğünlerin sağlıklı bir şekilde

hazırlanması konusunda endişeliyken, yeme bozukluğu olan bireyler ise (özellikle anoreksiya nervoz ve bulimiya nervoz) çok düşük bir vücut ağırlığını korumak için esas olarak gıda alımının miktarı ve alınan kalori sayısı konusunda endişe duymaktadırlar. ON’de kilo kaybı son derece kısıtlayıcı diyetin yaygın bir sonucuken, beslenme davranışları saflık ve iyi bir sağlığa ulaşmayı amaçlamaktadır (Segura-Garcia ve ark., 2012). Atchison ve Zickgraf (2022) yakın tarihli bir sistematik derlemede ON semptomlarının kilo verme veya kontrol altına alma çabasıyla ilişkili olduğunu, bununla birlikte beden memnuniyetsizliği veya düzensiz yeme ile ilişkili olmadığını ortaya koymuştur. Bu benzerlikler ve farklılıklar göz önüne alındığında ON’nin hangi tanı kategorisinde yer alacağı henüz belirlenmemiş olsa da son dönemlerde yapılan çalışmalar ON’nin yeme bozuklukları spektrumuna daha yakın olduğu yönünde değerlendirmeler içermektedir (örn. Barthels ve ark., 2019; Reynolds ve McMahon, 2020).

Yukarıda da belirtildiği gibi ON ile yeme bozuklukları arasında örtüşen ve farklılaşan birtakım özellikler mevcuttur. Bununla birlikte ON’nin obsesif kompulsif bozukluk (OKB) ile öne çıkan benzer yönleri de bazı araştırmacılar tarafından vurgulanmıştır. Cena ve arkadaşları (2019) her iki bozuklukta da katılık, mükemmeliyetçilik, sosyal izolasyon ve obsesif kompulsif davranışlar gibi özelliklerin görüldüğünü belirtmektedir.

Bu benzer yönler doğrultusunda ON’nin yeme bozukluklarının içinde ya da OKB’nin bir alt kümesi olarak ya da ayrı bir bozukluk şeklinde mi ele alınacağı tartışmalıdır (Brytek-Matera, 2012; Dunn ve Bratman, 2016). ON’nin yeme bozukluğunun farklı bir türü veya yeme bozukluğu için öncü bir belirti olabileceğine yönelik görüşler vardır (Brytek-Matera, 2012). DSM-5’te açıklanan “Tanımlanamayan Diğer Yeme Bozuklukları” başlığı altında ele alınması gerektiğini savunanlar olduğu gibi, OKB’nin bir sınıfı altında incelenmesi ya da yeni ve farklı bir sınıf şeklinde incelenmesi gerektiğini savunan kişiler de mevcuttur (Brytek-Matera, 2012; Costa ve ark., 2017; Mathieu, 2005). Özetle, ON’nin yeme bozuklukları ve OKB ile örtüşen özellikleri sebebiyle hangi tanı kategorisinde yer alacağı tartışmalı bir konudur.

Bir yandan tanı ile ilgili tartışmalar devam ederken bir yandan da ON ile ilgili çalışmalar yapılmaya devam etmektedir. Yaygınlık çalışmaları incelendiğinde Türkiye’de yapılan bir çalışmada ON’nin diyabet hastası erkeklerde %15,5 ve kadınlarda %11,1 oranında görüldüğü belirlenmiştir (Anıl ve ark., 2015). Oberle ve arkadaşları (2017) tarafından ABD’de yapılan bir çalışmada, kilo verme ve sağlıklı bir beden imajı edinme çabası içinde olan obezite tanısı olan kişiler arasında ON’nin daha yüksek oranda görüldüğü bildirilmiştir. Bununla birlikte cinsiyet farklılıklarının ON oluşumunu etkileyip etki-

lemediğini inceleyen bazı çalışmalar, kadınlar arasında ON semptomatolojisinin daha yaygın olduğuna işaret ederken (Keller ve Konrandsen, 2013; Koven ve Senbonmatsu, 2013), bazı çalışmaların sonuçları ise ON’nin erkeklerde kadınlardan daha fazla olduğunu göstermektedir (Bratman ve Knight, 2000; Fidan ve ark., 2010). Erkekler ve kadınlar arasında ON sıklığı açısından hiçbir fark bulamayan çalışmalar da vardır (Barnes ve Caltabiano, 2017; Donini ve ark., 2005). Sonuç olarak cinsiyet bağlamında ON yaygınlığında tutarlı olmayan çalışma sonuçları mevcuttur.

Ortoreksiya Nervoz ve Sağlık

ON’nin kişinin sağlığı üzerinde pek çok yönden etkisi vardır. ON’nin ağırlıklı olarak fiziksel, psikolojik ve sosyal olmak üzere çeşitli olumsuz etkileri bulunmaktadır. Zamanla kişinin kendi kendine koyduğu kuralların sayısı giderek artmaktadır ve genellikle gıda çeşitliliğinin azalmasıyla sonuçlanmaktadır. Bu durum da, ihtiyaç duyulan temel besinlerden alınan vitamin ve minerallerin eksiklikleri nedeniyle uzun vadede yetersiz beslenme riskinin artmasına yol açmaktadır (Bratman ve Knight, 2000). Katı beslenme kuralları nedeniyle yetersiz beslenme, kilo kaybına ve aşırı durumlarda ölüme bile neden olabilecek olası zayıflığa yol açabilmektedir (Oberle ve ark., 2017). Yetersiz beslenme, kas ve kalp- akciğer fonksiyonlarının bozulmasına, yara iyileşmesinin gecikmesine ve bağışıklığın azalmasına neden olmaktadır (Saunders ve Smith, 2010). Özetle ON kişinin fiziksel sağlığı üzerinde oldukça önemli olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir.

ON’si olan kişilerde fiziksel sağlık sonuçlarının yanı sıra, kişinin psikolojik durumu da sağlıklı beslenme takıntısından etkilenebilmektedir. ON’li bireyler diğer insanlardan daha fazla yemek yemeyi düşünür ve bir sonraki öğünlerini düşünmek, planlamak ve hazırlamak için aşırı miktarda zaman harcarlar (Brytek-Matera ve ark., 2015). Uzun vadede bu durum gıda alımı üzerinde algılanan kontrole ilişkin sıkıntı ve kaygı yarattığı için yemek yemekten alınan zevkin azalmasına yol açmaktadır (Brytek-Matera ve ark., 2015; Douma ve ark., 2021). Kısaca, sağlıklı beslenme takıntısı bireylerde yoğun kaygı gibi psikolojik sıkıntıların gelişimini etkileyebilmektedir.

Fiziksel ve psikolojik sağlığın yanı sıra ON ile ilişkili yeme ritüelleri sosyal hayatı etkileyerek sosyal izolasyona veya kişiler arası çatışmalara da yol açabilmektedir (Dunn ve Bratman, 2016; Varga ve ark., 2014). ON’de genellikle belirli bir kap ya da belirli malzemeler kullanmak gibi yiyecek hazırlama ile ilgili ritüeller uygulanır (Brytek-Matera, 2012). Belirli yiyecek türlerinden duyulan korku nedeniyle bireylerin zararlı olarak algılanan yiyeceklerden kaçınma dürtüsü ve ev dışında

yemek yerken belirli ritüellerin sergilenemeyeceği endişesi sosyal izolasyona neden olabilmektedir (Borgida, 2011). Bununla birlikte bu kişilerin başkalarının yanında yemek yerken kendilerini huzursuz hissetme eğiliminde olmaları da sosyal izolasyona yol açabilmektedir (Brytek-Matera ve ark., 2015; Douma ve ark., 2021). Planlama, satın alma, hazırlama veya yemek yeme için önemli miktarda zaman harcamak sosyalleşme için daha az zaman harcanmasına neden olabilmektedir (Douma ve ark., 2021; Oberle ve ark., 2017). Bu takıntılı ve zorlantılı davranışlar, sosyal hayatı etkileyerek kişinin genel yaşam kalitesini bozmaktadır (Strahler ve Stark, 2020). Özetle, fiziksel ve psikolojik sıkıntılarının yanı sıra ON, kişinin sosyal işlevselliğini önemli ölçüde etkileyebilmektedir.

Ortoreksiya Nervosa ve İlişkili Etmenler

ON'nin gelişiminde birtakım psikolojik faktörlerin etkili olduğu öne sürülmüştür. Bunlar arasında mükemmeliyetçilik, diyet yapma davranışı, zayıflık dürtüsü, anksiyete, kontrolü kaybetme korkusu, bir hastalığa karşı algılanan savunmasızlık ve duyguları düzenlemede zorluklar gibi faktörler yer almaktadır (McComb ve Mills, 2019; Vuillier ve ark., 2020). Ayrıca ON ile ilgili yapılan çalışmalarda demografik değişkenler de incelenmiştir. ON ile sosyo-ekonomik statü ve eğitim düzeyi arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırma sonuçlarının tutarsız olduğu görülmektedir. Daha yüksek eğitimli (Barnes ve Calabiano, 2017; Dell'Osso ve ark., 2016; Dell'Osso ve ark., 2018) ve daha yüksek gelirli ailelerde (Hyrnik ve ark., 2016) ON eğiliminin yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte bazı çalışmalarda (Ditfeld ve ark., 2017; Donini ve ark., 2005) daha düşük sosyo-ekonomik statüye sahip kişilerde daha yüksek ON semptomları tespit edilmiştir. Ayrıca bazı çalışmalarda eğitim düzeyi ile ON arasında bir ilişki bulunmamıştır (Asil ve Sürücüoğlu, 2015; Almeida ve ark., 2018). Araştırmalarda incelenen bir diğer değişken ise beden kitle indeksi (BKİ). Yapılan bazı çalışmalarda (örn. Fidan ve ark., 2010) ON ve BKİ düzeyleri arasında pozitif bir korelasyon olabileceği belirtilmektedir. Ancak başka bir çalışmada BKİ düzeyi arttıkça ON riskinin azaldığı yönünde bir sonuç elde edilmiştir (Bosi ve ark., 2007). Donini ve arkadaşları (2005) ise ON ile BKİ arasında bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir. Özetle, ON ile sosyo-demografik değişkenler ve BKİ ilişkisini ele alan çalışma bulgularının tutarlı olmadığı görülmektedir.

Psikolojik ve sosyo-demografik faktörlerin yanında ON gelişiminde sosyo-kültürel bağlamın da etkili olabileceği öne sürülmektedir. Bireyin yeme davranışı sosyo-demografik özelliklerden, kültürel inançlardan, toplumsal norm ve standartlardan ve dini kısıtlamalardan etkilenebilmektedir (Strahler ve Stark, 2020). Farklı

kültürlerde ON yaygınlığının araştırıldığı bir çalışmaya göre ON oranı İspanyollarda %18,88, Polonyalılarda %66,5 ve İtalyanlarda %30 olarak tespit edilmiştir (Gramaglia ve ark., 2019). Gruplar spor yapma, egzersiz yapma, diyet yapma, gıda takviyesi kullanma tutumlarının yanı sıra yeme davranışı ve gıda alışkanlıklarında kültür ve etiğe yönelik tutumlar bakımından da farklılık göstermiştir. Brytek-Matera ve arkadaşları (2020)'nın İspanyol ve Polonyalı öğrenciler ile gerçekleştirdikleri çalışmada ise İspanyol öğrenciler, Polonyalı öğrencilere göre daha yüksek bir zayıflık dürtüsü ve daha düşük beden memnuniyeti göstermişlerdir. Strahler ve Stark (2020), kısmen kişilik özellikleri ve sosyo-kültürel faktörlere bağlı olarak Lübnanlılarda ON yaygınlığının Almanlara göre daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Kısaca, yapılan çalışmaların sonuçları ON yaygınlığının sosyo-kültürel faktörlerden etkilenebileceğine işaret etmektedir. Ancak alanyazında ON ile ilgili kültürlerarası karşılaştırmalara dayanan sınırlı çalışma bulunmaktadır (Strahler ve Stark, 2020). Bahsedilen ilişkili etmenlerin yanı sıra özellikle son yıllarda artan kullanım oranları göz önüne alındığında, internet ve sosyal medya kullanımının da ON'nin gelişiminde önemli bir rolü olabileceği vurgulanmaktadır (Turner ve Lefevre, 2017).

Ortoreksiya Nervosa ve Sosyal Medya

Modern toplumlarda sağlıklı beslenme sadece bir davranış değil, aynı zamanda bir yaşam biçimi haline gelmiştir. Birçok birey, refah düzeyi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu için sağlıklı bir yaşam tarzı için çabalamaktadır (Katz ve Meller, 2014). Son on yılda farklı medya kanallarında sağlıklı yaşam tarzlarına ve beslenme tercihlerine daha fazla vurgu yapıldığı görülmektedir. Sosyal medya da beslenme, spor ve sağlıklı bir yaşam tarzının vurgulandığı kaynaklardan biridir (Turner ve Lefevre, 2017).

Günümüzde en çok kullanılan sosyal medya platformlarından olan Instagram, TikTok ve Facebook'ta üretilen içerikler çoğunlukla güzellik ve beden imajına odaklanmaktadır ve görseller şeklinde sunulmaktadır (Tiggemann ve Zaccardo, 2015). Güzellik ve sağlıklı ilişkili görüntü tabanlı içeriğe sürekli maruz kalmak, fiziksel görünümünden memnuniyetsizliği ortaya çıkarabilmektedir (Turner ve Lefevre, 2017). Ayrıca sosyal medyada tanıtılan idealize edilmiş güzellik standardına dayalı bir beden imajı geliştirilmesine yol açabilmektedir (Franchina ve Lo Coco, 2018). Bununla birlikte sosyal medya platformlarında sağlığa faydaları olduğuna ve refahı arttırdığına inanılan egzersiz ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarına ilişkin içerikler paylaşılmaktadır ve kusursuz bir bedene ulaşmanın yolu olarak tanıtılan egzersiz ve diyetler önerilmektedir (Marks ve ark., 2020).

Yeme bozuklukları, önemli etkileri olan yaygın hastalıklardır. Yeme bozukluğu riski altında olan kişiler, çevrimiçi kaynakları zarar verici bir şekilde aşırı kullandıklarına dair endişeler giderek artmaktadır (Ioannidis ve ark., 2021). Bazı çalışmalar, sosyal medya aracılığı ile iletilen yeme ve egzersiz davranışlarının benimsenmesinin, ruh sağlığı sorunlarının gelişimini kolaylaştırabilecek bir etkisi olduğunu öne sürmektedir (Dumas ve Desroches, 2019; Holland ve Tiggemann, 2017). Benzer şekilde sosyal medyaya maruz kalmanın ve aşırı kullanımının yeme bozuklukları, beden dismorfisi ve beden imgesi memnuniyetsizliği gelişimini hızlandırabileceği ileri sürülmektedir (Ryding ve Kuss, 2020). Aşırı düzeyde sosyal medya kullanımının, kişinin kendi bedeniyle ilgili kaygılarının yanı sıra fiziksel görünümüyle ilgili sağlıksız bir algı geliştirmesine ve ruhsal sıkıntıya yol açabildiği ifade edilmektedir (Marks ve ark., 2020). Ayrıca sağlıksız yeme davranışının gelişiminde aşırı düzeyde sosyal medya kullanımının önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Holland ve Tiggemann, 2016). Bununla birlikte sosyal medya platformlarında aşırı zayıflığın idealize edilmesi, “zayıflık” ve “ince beden ideali” ile ilgili yapılan paylaşımların sıklığı, kişilerde beden memnuniyetsizliğine neden olabilmektedir. Bu durum diyet uygulama ya da uygun olmayan yeme alışkanlıklarının gelişmesine bağlı olarak yeme davranışlarında bozulmalar ile sonuçlanabilmektedir (Fitzsimmons-Craft, 2011). Dolayısıyla sosyal medyanın yeme davranışları ve beden imgesi üzerindeki etkileri göz önünde bulundurulduğunda ON’i olan kişilerin de yeme davranışlarını etkileyebileceği düşünülmektedir.

Son yıllarda özellikle sosyal medyada sağlıklı beslenmeye yapılan vurgu ve buna yönelik üretilen içeriklerin artışı dikkat çekicidir. McCartney’e göre (2016) sosyal ve ana akım medyada, “saf” beslenme yöntemlerinin popülaritesindeki artış, ON için önemli çevresel risk faktörlerinden biridir. Sosyal medya, özellikle beden imgesi sorunları ve yeme bozuklukları açısından önem kazanmaktadır (Perloff, 2014). Sosyal medyanın beden memnuniyetsizliği ve yeme bozuklukları üzerindeki sosyo-kültürel etkisi, içselleştirme ve karşılaştırma yoluyla gerçekleşmektedir (DeCarvalho ve ark., 2017). Sosyal medyanın insanların beden imgesi üzerinde büyük etkiye sahip olduğu (You ve Shin, 2020) ve ince ideal bedeni içselleştirme ve sosyal karşılaştırma yoluyla beden memnuniyetsizliğine yol açabileceği belirtilmektedir (Yamamiya ve ark., 2023). Alanyazın sosyal medya kullanıcılarının sadece kendi vücutlarını idealize edilmiş ince bir vücutla karşılaştırmadıklarını, aynı zamanda kendi diyetlerini sosyal olarak arzu edilen sağlıklı bir diyetle karşılaştırdıklarını göstermektedir (Turner ve Lefevre, 2017). Özetle, sosyal medya aracılığıyla içselleştirilen ideallerin ve karşılaştırmaların yeme bozukluğu riskini

arttırabileceği ve ON gelişiminde önemli bir tetikleyici olabileceği düşünülmektedir.

Genel anlamda sosyal medyanın yeme bozukluklarının gelişimi üzerinde önemli etkilerinin olabileceği vurgulanmaktadır. Öte yandan sosyal medyanın, iyileşme hakkında bilgi edinmeyi kolaylaştırması, kişinin kendi iyileşme sürecini takip etmesine izin vermesi ve damgalamayı azaltması gibi olumlu etkileri olduğu da belirtilmektedir (Eikey ve Booth, 2017; Santarossa ve ark., 2019; Saunders ve ark., 2020). Sosyal medyada düzensiz yeme davranışlarından muzdarip olan bireylerin oluşturduğu topluluklar da yer almaktadır (Ging ve Garvey, 2018; Oksanen ve ark., 2016). Bunlar, ortak bir ilgi alanına sahip olan, yaşanan problemlerle ilgili içerik paylaşan bireylerden oluşan gruplardır. Sosyal medyada yer alan bu destek gruplarının, düzensiz yeme davranışları ile başa çıkmada yardımcı olabileceği ifade edilmektedir (Valente ve ark., 2021). Sosyal medyanın bu olumlu yanları ile birlikte yeme bozuklukları semptomlarını tetikleme veya karşılaştırmayı teşvik etme gibi olumsuz etkileri de beraberinde ortaya çıkabilmektedir (Eikey ve Booth, 2017; Holland ve Tiggemann, 2016). Özetle sosyal medyanın olumlu ve olumsuz anlamda ikili bir rolü var gibi görünmektedir.

ON bahsedildiği üzere bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlarda sıkıntılar yaşamalarına yol açabilmektedir. Bununla birlikte ON herhangi bir tanı kategorisinde henüz yer almamaktadır. ON’nin kişilere psikolojik, fiziksel vb. alanlarda sıkıntı yaşatması, yaygınlığın azımsanmayacak derecede olması ve tanı yönünde tartışmaların devam etmesi ON’yi araştırılması gereken bir konu haline getirmektedir. Bununla birlikte sosyal medya kullanımı son zamanlarda gittikçe artarken bireyleri etkilediği alanlar genişlemektedir. Bu sebeple temelde bu çalışmada sosyal medyanın ON ile ilişkisini ortaya koyan çalışmaları sistematik olarak derlemek amaçlanmaktadır. Bu amacın yanında sosyal medya araçları, süresi, takip edilen sayfaların türleri gibi faktörlerin bu ilişkiyi nasıl etkilediği ve yukarıda bahsedilen sosyal medyanın ON üzerinde iyileştirici bir etkisinin olup olmadığını ortaya koymak da amaçlanmaktadır. Böylece ON’nin oluşumunda ve/veya sürdürülmesinde etkili olabileceği düşünülen bir faktör ortaya koyulurken; bu durumun ON’nin anlaşılmasına yardımcı olacağı, tanı ve tedavisi konusunda yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

Yöntem

Bu çalışma, meta-analiz ve sistematik derlemelerin yazımında kanıta dayalı kriterleri temel alan PRISMA karar kriterleri doğrultusunda yapılmıştır (Liberati ve ark., 2009). Uluslararası literatürde kabul gören ve

bilimsel çalışmaların yer aldığı PubMed, Sage Journals, Wiley ve Science Direct veri tabanları kullanılarak bir literatür taraması yapılmıştır. Tarama için “Orthorexia” OR “Orthorexia nervosa” OR “Pathologically healthy eating” AND “Social media” anahtar kelimeleri belirlenmiştir. ON ve sosyal medya kullanımının ilişkisini ele alan nicel ve karma desenli çalışmalar taramaya dahil edilmiştir. Yetişkin katılımcılarla gerçekleştirilen çalışmalar taramada yer almaktadır. Dışlama kriterleri ise çocuklarla gerçekleştirilen çalışmalar, nitel çalışmalar, derleme çalışmalar, yayınlanmamış tez çalışmaları, konferans bildiri özetleri, kitap bölümleri, poster sunumları ve vaka çalışmaları olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte tam metnine ulaşılamayan ve İngilizce ya da Türkçe dillerinde olmayan araştırmalar da derleme kapsamının dışında tutulmuştur. Anahtar kelimelerle PubMed (28 sonuç), Sage Journals (32 sonuç), Wiley (116 sonuç) ve Science Direct (286 sonuç) veri tabanlarında yapılan tarama sonucunda toplam 462 çalışmaya ulaşılmıştır.

Farklı veri tabanlarından elde edilen 462 çalışmanın içerisinde yinelenildiği belirlenen 2 tanesi çıkarılmıştır. Çalışmalardan sekizi İngilizce olmadığı için, 21 tanesinin tam metnine, 2 tanesinin tamamına ulaşılamadığı için taramaya dahil edilmemiştir. Bunların yanı sıra 2’si çalışma örnekleme uygun olmadığından, 66’sı derleme, 70’i konferans materyali, 37’si kitap bölümü, iki tanesi poster sunumu ve iki tanesi vaka çalışması olduğundan çıkarılmıştır. Ortoreksiya nervoza ve sosyal medya kavramları ile ilgisiz 233 çalışma ve 6 nitel çalışma da taramaya dahil edilmemiştir. Geriye kalan 11 çalışma derleme kapsamında incelemeye alınmıştır (bkz. Şekil 1).

Bulgular

Yöntemsel kriterler çerçevesinde 11 çalışma belirlenmiştir. Bu çalışmalar; örnekleme, amacı, deseni, kullanılan sosyal medya araçları, ölçüm araçları ve sonuçları ekseninde değerlendirilmiştir. Bulguların özeti Tablo 1’de sunulmuştur.

Örneklem ve Cinsiyet

2017-2023 yılları arasında gerçekleştirilen bu 11 çalışma incelendiğinde genellikle örneklem sayısının yüksek olduğu görülmektedir. Nicel çalışmalarda en düşük örneklem sayısı 96 (Zemlyanskaya ve ark., 2022), en yüksek örneklem sayısı ise 4.107’dir (Tarsitano ve ark., 2022). Karma desenli üç çalışmada nitel kısımlardaki örneklem sayısı ise 5 (Zemlyanskaya ve ark., 2022), 9 (Valente ve ark., 2021) ve 10 (Douma ve ark., 2021) kişiden oluşmaktadır. Cinsiyet açısından bakıldığında incelenen çalışmalarda çoğunlukla kadın sayısının fazla olduğu ve cinsiyetler arası farkın yüksek olduğu görülmektedir (örn. Asil ve ark., 2023; Valente ve ark., 2021).

Bununla beraber sadece kadınların (Turner ve Lefevre, 2017) ya da sadece erkeklerin olduğu (Karniej ve ark., 2023) birer çalışma vardır. İncelenen çalışmalardaki yaş ortalamasının 21 (Yılmazel, 2021)- 43 (Karniej ve ark., 2023) aralığında olduğu görülmektedir. Genellikle genç örneklemle çalışılmıştır. İncelenen çalışmalarda klinik örnekleme gerçekleştirilen çalışma olmamakla birlikte örneklem olarak farklı grupların (örn. eşcinsel erkekler, üniversite öğrencileri, hemşirelik ve tıp öğrencileri, yeme bozuklukları ile çalışan sağlık çalışanları) yer aldığı çalışmalar göze çarpmaktadır.

Çalışmaların Amacı

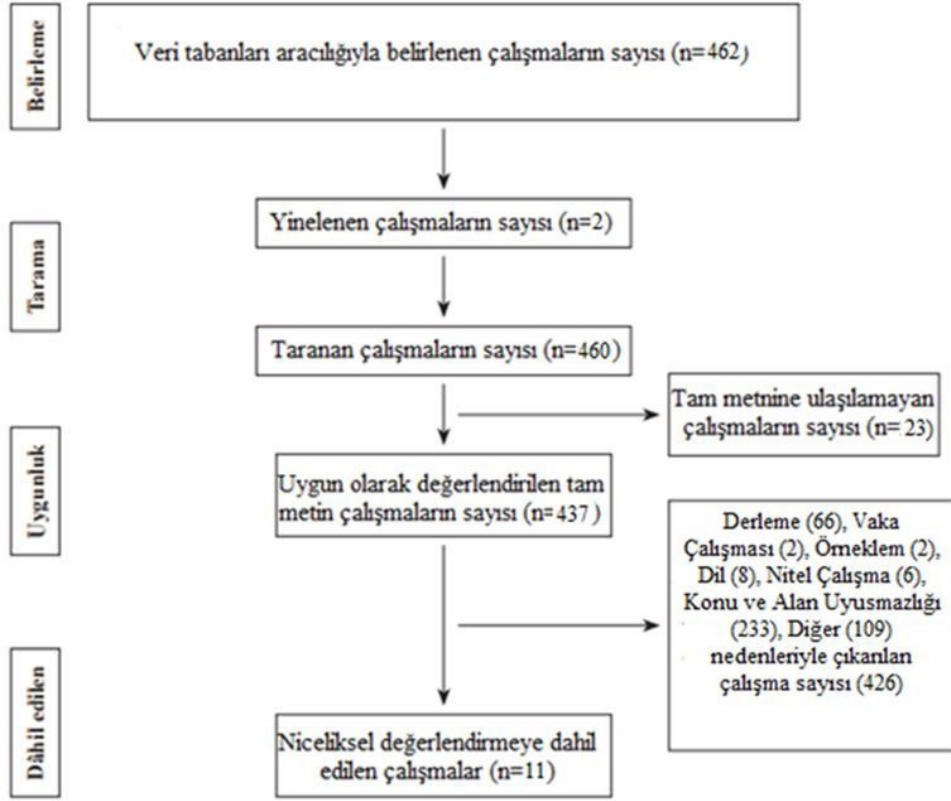
Çoğu çalışmanın temel amacı özellikle Instagram olmak üzere sosyal medya kullanımının ON ile ilişkisini incelemektir. Sadece Douma ve arkadaşları (2021) doğrudan bu amaç yerine, ON’nin etiolojisi hakkında bilgi edinme amacıyla olduklarını ifade etmişlerdir. Çoğu araştırmanın doğrudan amacı, sosyal medya kullanımının ON ile ilişkisini incelemek olsa da; bazılarının ek amaçlarının da olduğu görülmektedir. Örneğin, Awad ve arkadaşları (2022) sosyal medya kullanımı ve ON arasındaki ilişkiyi araştırırken, yalnızlığın aracılık etkisini de incelemişlerdir. Başka bir çalışmada denkleme beden imajı da dahil edilerek bir model geliştirilmiş ve amaç bu modeli test etmeye evrilmiştir (Scheiber ve ark., 2023). Son olarak başka bir çalışmada sosyal medya kullanımının yanında ON’yi yordayabilecek eşcinsel erkeklerle özgü değişkenlerin varlığı araştırılmıştır (Karniej ve ark., 2023). Özetle incelenen 11 çalışmanın 10’unun temel amacı sosyal medyanın ON üzerindeki etkisini incelemektir. Geriye kalan diğer araştırma ise ON’nin etiolojisi hakkında bilgi edinmeyi amaçlarken sosyal medyanın ON üzerindeki etkisini de ortaya koymuştur. Araştırmalar temel amaçlarının yanında ek amaçlara da sahiptirler.

Çalışmaların Deseni

Çalışmalara bakıldığında kesitsel (Tarsitano ve ark., 2022), karma desen (Zemlyanskaya ve ark., 2022), keşfedici analiz (Karniej ve ark., 2023) gibi desenler göze çarpmaktadır. Karma desenin uygulandığı üç çalışma (Douma ve ark., 2021; Valente ve ark., 2021; Zemlyanskaya ve ark., 2022) vardır. Buna göre bu çalışmalarda; katılımcılara önce internet anketi uygulanmış, ardından araştırmanın sonraki aşaması için şartlara uyan gönüllüler ile çevirim içi görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Genel olarak kesitsel desenin çoğunlukta olduğu (11 çalışmanın 7’si) görülmektedir (örn. Tarsitano ve ark., 2022; Yılmazel, 2021).

Sosyal Medya Araçları

Ele alınan çalışmalarda Instagram, Twitter, Facebook, Tik Tok, LinkedIn gibi farklı sosyal medya araçla-



Şekil 1. Akış Diyagramı

rının rolü incelenmiştir. Bununla birlikte tüm araştırmalarda Instagram uygulamasının diğerlerine oranla daha çok tercih edildiği bulunmuştur. Bazı araştırmalarda da katılımcılara ulaşmak için Instagram uygulaması kullanılmıştır (örn. Tarsitano ve ark., 2022; Valente ve ark., 2021). Bunun dışında Karniej ve arkadaşlarının (2023) çalışmasında ise, bir partner bulma uygulaması olan Grindr, araştırmaya dahil edilmiştir.

Ölçüm Araçları

Derlemeye dahil edilen çalışmalara bakıldığında ON eğilimlerini tespit etmeye yönelik genellikle Ortoreksiya Nervoz Değerlendirme Ölçeği-11 (ORTO-11) (Asil ve ark., 2023; Hamurcu ve Yılmaz, 2023) ve Ortoreksiya Nervoz Değerlendirme Ölçeği-15 (ORTO-15)'in (Karniej ve ark., 2023; Turner ve Lefevre, 2017; Yılmazel, 2021) ölçüm aracı olarak kullanıldığı görülmektedir. Bunun dışında ON'yi değerlendirmeye yönelik örneklemen kullandığı dile uygun olarak Teruel Ortoreksiya Ölçeği (TOS) (Awad ve ark., 2022), İtalyan-Dusseldorf Ortoreksiya Ölçeği (I-DOS) (Tarsitano

ve ark., 2022) ve Dusseldorf Ortoreksiya Ölçeği'ni (Seheiber ve ark., 2023) kullanan çalışmalar da vardır. Ayrıca bazı çalışmalarda araştırmacılar kendi geliştirdikleri anketleri ölçüm aracı olarak kullanmayı tercih etmişlerdir (Douma ve ark., 2021; Valente ve ark., 2021; Zemlyanskaya ve ark., 2022). Bu anketlerde katılımcıya demografik bilgileri, kullandıkları sosyal medya araçları, kullanım süreleri, ON hakkındaki bilgileri gibi çeşitli sorular yöneltilmektedir. Bu ölçüm araçları dışında araştırmacının ek amaçlarına yönelik farklı araçlar kullanılmıştır. Örneğin Awad ve arkadaşları (2022) sosyal medya kullanım bozukluğu ile ON arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık etkisini değerlendirme amacını taşıdıklarından, Jong-Gierveld Yalnızlık Ölçeği'ni ölçüm aracı olarak araştırmaya dahil etmişlerdir.

Sonuç

İncelenen araştırmaların sonuçlarına bakıldığında genellikle sosyal medya kullanımı ve ON ilişkili bulunmuştur. Kullanılan sosyal medya araçlarına bakıldığında

Tablo 1: Bulgular

Çalışma	Örneklem Sayısı	Cinsiyet	Çalışmanın Amacı	Çalışma Deseni	Sosyal Medya Aracı	Ölçüm Araçları	Sonuç
Awad ve ark. (2022)	368	224 kadın 139 erkek	Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu (SMUD) ve ON arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide yalnızlığın dolaylı etkisini değerlendirmek.	Kesitsel	Instagram, Facebook, Twitter vb.	Ternel Ortoreksiya Ölçeği (TOS) Jong-Gierveld Yalnızlık Ölçeği Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği (SMD)	Sosyal medya kullanım bozukluğunun ON ile ilişkili olduğu ve bu ilişkiye yalnızlığın aracılık ettiği bulunmuştur. Daha fazla sosyal medyada zaman harcama ON ile ilişkili bulunmuştur.
Scheiber ve ark. (2023)	647	353 kadın 290 erkek 4 diğer	Sosyal medyanın beden imajı sorunları ve ortorektik yeme eğilimleri üzerindeki etkisine yönelik oluşturulan model test etmek.	Kesitsel	-	Yeme Bozukluğu Ölçeği (EDI-2) "Dusseldorf Ortoreksiya Ölçeği" (DOS) SATAQ 4R (sociocultural attitudes towards appearance questionnaire)	Sosyal medyada sağlık ve egzersiz konularına daha fazla ilgi gösteren bireyler, bu tür içeriklere daha az ilgi gösterenlere kıyasla daha yüksek ON eğilimleri göstermiştir. Sosyal medyada sağlık ve egzersiz hesaplarına daha fazla katılım gösteren bireyler aynı zamanda daha fazla zayıflığı idealleştirmiş ve kashı olmayı içselleştirmişlerdir ve bu da daha yüksek ON eğilimi göstermelerine katkıda bulunmuştur.
Hamureu ve Yılmaz (2023)	339	286 kadın 53 erkek	Henşirelik öğrencilerinde ON ile sosyal medya kullanımını arasındaki ilişkinin incelenmesi	Kesitsel ve tanımlayıcı	Twitter, Facebook, Pinterest, Snapchat, Instagram, Youtube vb.	Sosyal Medya Kullanım Entegrasyon Ölçeği (SMUIS) ORTO-11 Ölçeği	Sosyal medya kullanım süresi arttıkça ON eğiliminin arttığı bulunmuştur. Kullanılan sosyal medya aracının türüne göre ON eğilimi arasında fark bulunmamıştır.
Yılmazel (2021)	969	619 kadın 350 erkek	ON eğilimi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi belirlemek.	Kesitsel	-	ORTO-15 Ölçeği Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Sosyal medya bağımlılık düzeyi arttıkça ON eğiliminin arttığı bulunmuştur.
Valente ve ark. (2021)	Anket kısmında: 185 katılımcı Görüşme kısmında: 9 katılımcı	Anket kısmı: 177 kadın 8 erkek Görüşme kısmı: 9 kadın	ON gelişimi, risk faktörleri, semptomlar ve iyileşme hakkında bilgi edinmek ve kendine ON tanısı koyan ve koymayan kişileri karşılaştırmak.	Sıralı Açıklayıcı Karma Desen	Instagram	Yarı yapılandırılmış görüşme ve anket çalışması	Sosyal medyanın ON üzerinde olumlu ve olumsuz olmak üzere iki farklı etkisi olduğu bulunmuştur. Buna göre hem ON'nin gelişiminde ve sürdürülmesinde sosyal medya etkili bulunmuştur hem de sosyal medyanın bireylerin problemlerinin farkına varmasına yardım ettiği, ON ile baş etmede yardımcı olduğu ifade edilmiştir.

Douma ve ark. (2021)	Anket kısmında: 101 katılımcı Görüşme kısmında: 10 katılımcı	Anket kısmı: 97 kadın 4 erkek Görüşme kısmı: 8 kadın 2 erkek	ON'nin etiyolojisi hakkında bilgi edinmek.	Keşfedici Sıralı Karma Desen	-	Yarı yapılandırılmış görüşme ve çevrimiçi anket çalışması	Sosyal medya kullanımının ON için bir risk faktörü olduğu bulunmuştur.
Asil ve ark. (2023)	2.526	1830 kadın 696 erkek	Sosyal medya kullanıcılarının ON eğilimlerini ve bu eğilimleri etkileyen faktörleri değerlendirmek.	Kesitsel	Instagram, Facebook, WhatsApp, Twitter	ORTO-11 Sosyal Medya ve Yeme Davranışı Ölçeği (SMEB) Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (IPAQ)	Özellikle sağlık ve beslenme önerileri ile ilgili web sayfalarını içeren sosyal medya kullanımının ON eğilimini artırabileceği bulunmuştur. ON eğiliminin artan beden kitle indeksi, yaş ve kadın olma ile ilişkili olduğu bulunmuştur.
Tumer ve Lefevre (2017)	680	680 kadın	Sosyal medya kullanımı ile ON semptomları arasındaki bağlantıları araştırmak.	Kesitsel	Instagram, Facebook, Twitter, Pinterest, Google+, Tumblr ve LinkedIn	ORTO-15	Sonuçlar, Instagram'daki sağlıklı beslenme topluluğunun yüksek ON semptomları prevalansına sahip olduğunu ve daha yüksek oranda Instagram kullanımının artan semptomlarla bağlantılı olduğunu göstermektedir. Instagram ve düşük ilişkili olarak Twitter ON ile ilişkili bulunmuştur. Diğer sosyal medya araçları ilişkili bulunmamıştır.
Tarsitano ve ark. (2022)	4.107	3.916 kadın 154 erkek 37 diğer	Sosyal medya kullanımı ile ON riski arasındaki ilişkiyi araştırmak.	Kesitsel	Instagram Tik Tok Facebook Twitter LinkedIn Snapchat	İtalyan-Düsseldorf Ortoreksiya Ölçeği Anketi (I-DOS)	Sosyal medyayı daha fazla kullanan katılımcılar az kullanımlara göre daha yüksek bir ON prevalansına sahip bulunmuştur. Sosyal medyayı günde 60 dakikadan fazla kullandığını bildiren katılımcıların ON yaygınlığı, sosyal medyayı günde 15 dakikadan az kullananlara göre daha yüksek bulunmuştur.
Karniç, ve ark. (2023)	394	394 erkek	Eşcinsel erkeklerin sosyal medya kullanımının, flört uygulaması kullanımının ve diğer değişkenlerinin ON ile ilişkisini belirlemek.	Keşfedici	Instagram	ORTO-15 EAT-26 (Eating Attitudes Test)	Eşcinsel erkeklerde ON'nin en önemli yordayıcılarının düşük beden kitle indeksi ve Grindr (partner bulma uygulaması) kullanımını olduğu bulunmuştur. Instagram kullanımının ON riskini %52.1 oranında azaltığı Grindr uygulamasının kullanımının bu riski 5 kattan fazla artırdığı bulunmuştur.
Zemlyanskaya ve ark. (2022)	Anket kısmı: 96 katılımcı Görüşme kısmı: 5 katılımcı	Anket kısmı: 89 kadın 7 erkek Görüşme kısmı: 5 kadın	ON ile ilgili gönderileri kimlerin, neden paylaştığını ve etkisini açıklamak.	Karma Desen	Instagram	Anket ve görüşme çalışması	Instagram'ın ikili bir etkisi olduğu keşfedilmiştir. Hem ON başlangıcını artırma hem de iyileşmeye yönlendirme potansiyeline sahiptir.

ise genel olarak Instagram en etkili, en popüler ve en çok tercih edilen araç olarak değerlendirilmiştir (Tarsitano ve ark., 2022; Valente ve ark., 2021; Zemlyanskaya ve ark., 2022). Sadece tek bir çalışmada Twitter kullanımının ortoreksiya semptomlarıyla küçük bir pozitif ilişkisinin olduğu görülmektedir (Tarsitano ve ark., 2022).

Sosyal medya ve ON ilişkisinin içeriği ya da etkileyen başka değişkenler konusunda çalışma sonuçları farklılaşmaktadır. Sosyal medya kullanımının ON ile ilişkili bulunduğu bir çalışmada bu ilişkiye yalnızlığın aracılık ettiği tespit edilmiştir (Awad ve ark., 2022). Araştırmalara bakıldığında katılımcıların ON eğilimlerinin oranları nın %28.5 (Tarsitano ve ark., 2022), %49 (Turner ve Lefevre, 2017), %56 (Asil ve ark., 2023) ve %62 (Yılmazel, 2021) gibi oranlarda farklılaştığı görülmektedir.

Demografik değişkenler açısından araştırma sonuçlarına bakıldığında ise ON eğilimi olan katılımcıların ya da Instagram'da ON ile ilgili paylaşım yapan katılımcıların çoğunlukla kadın katılımcılar olduğu tespit edilmiştir (Asil ve ark., 2023; Valente ve ark., 2021). Ayrıca çalışmaların çoğu yaş ve BKİ açısından da değerlendirmelerde bulunmuştur. Bazı çalışmalarda ON eğilimi olanlarda hem yaş ortalamasının hem de BKİ'nin, ON eğilimi olmayanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur (Asil ve ark., 2023; Karniej ve ark., 2023). Bununla birlikte yaşın ve BKİ'nin, ON semptomları ile ilişkili olmadığını tespit eden çalışmalar da vardır (Turner ve Lefevre, 2017; Yılmazel, 2021). Sağlık çalışanlarının ON hastası olarak tanımladıkları hastalarla yaşadıkları deneyimler hakkında bilgi edinmek amacıyla gerçekleştirilen bir çalışmada; profesyonellerin genç yaş, kadın ve yüksek eğitim düzeyini ON için temel riskler olarak görme konusunda ortak eğilime sahip oldukları görülmektedir (Douma ve ark., 2021). Bununla birlikte ailenin gelir düzeyi ON ile ilişkili başka bir faktör olarak göze çarpmaktadır (Yılmazel, 2021).

Çalışmalar bunlar dışında web sayfalarının içeriği, paylaşımların amacı ve etkileri üzerine de odaklanmışlardır. Buna göre sağlık, sağlıklı beslenme ve egzersiz sayfalarına katılmanın ON eğilimleri ile pozitif yönden ilişkili olduğu görülmektedir (Asil ve ark., 2023; Scheiber ve ark., 2023). ON eğilimi olan bireylerin yemek tarifleri, diyet yemekleri, sağlıklı beslenme önerileri, diyetisyen/beslenme uzmanı tavsiyeleri, spor/egzersiz önerileri ve anne-çocuk eğitim sayfalarını; ON eğilimi olmayanlara göre daha fazla takip ettikleri tespit edilmiştir (Asil ve ark., 2023).

Buradan hareketle ON eğiliminin sosyal medya kullanım süresi dışında kişilerin ilgi gösterdikleri içerikler ile ilgili de olabileceği söylenebilir.

Belki de en dikkat çekici sonuç Instagram'ın ikili bir etkisinin olduğunu açıklayan sonuçlardır. Buna göre sosyal medya hem ON başlangıcını artırma hem

de iyileşmeye yönlendirme potansiyeline sahiptir. Pozitif içerikler, yiyeceklerle sağlıklı bir ilişkiye teşvik eder ve iyileşme önerilerini yaygınlaştırırken; zararlı içerikler ise belirli beslenme ve güzellik ideallerini vurgular. Çalışmalara göre kullanıcılar, sosyal medyada ON ile ilgili içerik yayınlama nedenlerini; deneyimlerini paylaşmak, diğerlerini iyileşme sürecinde desteklemek ve ON hakkında farkındalık yaratmak şeklinde ifade etmektedirler. Buna göre bireyler, Instagram'ı başkalarının ve kendilerinin ON'den kurtulmalarına yardımcı olacak bir araç olarak da kullanmaktadırlar (Valente ve ark., 2021; Zemlyanskaya ve ark., 2022). Ayrıca Valente ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında da sosyal medyanın iyileşmeyi artırmaya yardımcı olduğu tespit edilmiştir. Özetle, Instagram kullanımının ON üzerinde hem olumlu hem de olumsuz bir etkisi vardır.

Genel olarak çalışmaların İtalya, Kanada, ABD, Rusya gibi farklı ülkelerde ve ayrıca tıp, hemşirelik öğrencileri, eşcinsel erkekler gibi farklı gruplarla gerçekleştirildiği göze çarpmaktadır. Farklı ülkeler ve farklı gruplarda da olsa çalışmalar sosyal medyanın ON ile ilişkisini ortaya koymaktadır.

Tartışma

Bu sistematik derlemede, alanyazında kendisine son zamanlarda yer bulan ON tanıtılmış, PRISMA kriterleri doğrultusunda sosyal medya kullanımının ON ile ilişkisini sorgulayan 11 çalışma gözden geçirilmiştir.

Genel olarak çalışmalara bakıldığında geniş örneklemli araştırmalar olsa da (örn. Tarsitano ve ark., 2022; Yılmazel, 2021) birçoğunda örneklem sayısı yeterli değildir (örn. Valente ve ark., 2021; Zemlyanskaya ve ark., 2022). Bu çalışmaların çoğunda örneklemi özellikle Instagram olmak üzere sosyal medya kullanıcıları oluşturmaktadır ve anketler de buradan yayınlanmaktadır. Örneğin Karniej ve arkadaşlarının çalışmasında (2023) sosyal medya aracılığıyla reklam verilip katılmak isteyenler ankete yönlendirilmiştir. Ya da Zemlyanskaya ve arkadaşlarının çalışmasında (2022) Instagramda ON hakkında paylaşım yapan kişiler örneklemi oluşturmuştur. Turner ve Lefevre (2017) ise örneklemi sağlıklı beslenme sayfalarını takip edenlerden seçmiştir. Bilgi elde etmek için bazı çalışmalarda geçerliliği ve güvenilirliği test edilmiş ölçekler yerine araştırmacıların oluşturduğu anketler kullanılmıştır (Douma ve ark., 2021; Valente ve ark., 2021; Zemlyanskaya ve ark., 2022). Bu nedenle araştırmaların genellenebilirliği konusunda bir takım sorunların olduğu söylenebilir.

İncelenen çalışmaların örneklemelerinde cinsiyet eşit oranda temsil edilmemiştir. Araştırmaların çoğunda kadın sayısı fazladır. Bir çalışmada sadece kadınlarla (Turner ve Lefevre, 2017), bir çalışmada da sadece er-

keklerle (Karniej ve ark., 2023) çalışılmıştır. Çalışmaların tümünde BKİ, sosyal medya kullanım süresi, hangi sosyal medya kanallarını kullandıkları gibi bilgiler katılımcıların kendi ifadelerinden elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında özellikle kadınların daha çok ON eğiliminde olduğunu tespit eden çalışmalar vardır (örn. Asil ve ark., 2023). Bu durumun hem kadınların sağlık ve beslenme ilişkisine verdiği önemden hem de medya kanalları üzerinden kadınların formda olmasına yönelik yapılan vurgudan kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte bazı çalışmalarda ise yaş ve BKİ ile beraber ON riskinin arttığı ifade edilmektedir (örn. Karniej ve ark., 2023). Yaşın ve BKİ'nin artmasıyla birlikte sağlığa daha fazla önem verildiği ve bunun da bireyleri sağlıklı beslenmeye yönlendirdiği tahmin edilmektedir. Yine de yaş ve BKİ ile ilgili sonuçların çelişkili olduğu görülmektedir (örn. Turner ve Lefevre, 2017).

Ele alınan araştırmalar arasında, farklı kültürlerden insanlardan veri toplanan çalışmaların da olduğu göze çarpmaktadır (örn. Karniej ve ark., 2023; Scheiber ve ark., 2023). Bazı çalışmalarda kültürel olarak birtakım farklılıklar bulunmuştur. Örneğin Karniej ve arkadaşlarının (2023) çalışmasına göre, Polonya kökenli kişilerin İspanya kökenlilere göre ON risklerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Dolayısıyla sosyo-kültürel bağlamın ON eğiliminde rol oynadığı söylenebilir. Nitekim farklı kültürlerin sahip oldukları gıda alışkanlıkları ve yeme davranışlarının farklılık gösterdiği ve bu farklılıkların ON eğilimi üzerinde etkili olabileceği belirtilmiştir (Gramaglia ve ark., 2019). İncelenen çalışmalarda farklı kültürler dışında farklı gruplar da örneklem olarak seçilmiştir. Karniej ve arkadaşları (2023) örneklem olarak eşcinsel erkekleri, Hamurcu ve Yılmaz (2023) hemşirelik öğrencilerini, Yılmazel (2021) hemşirelik ve tıp öğrencilerini, Douma ve arkadaşları (2021) Hollanda'da yeme bozukluğu tedavisinde görev alan deneyimli sağlık uzmanlarını seçmişlerdir. Yılmazel (2021)'in çalışmasına göre doktor adaylarının ON eğilimi hemşire adaylarına göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durum doktor adaylarının hastalık süreci ve olası olumsuz sonuçları hakkında daha ayrıntılı bir eğitim almalarıyla ilgili olabilir. Genellikle sosyal medya kullanımının ON eğilimini arttırdığı bulunsu da (örn. Awad ve ark., 2022; Tarsitano ve ark., 2022) farklı bir örneklemle çalışan Karniej ve arkadaşlarında (2023) Instagram kullanımının ON riskini azalttığı, bir partner bulma uygulaması olan Grindr uygulamasının kullanımının bu riski arttırdığı bulunmuştur. Bu örneklerden hareketle farklı örneklem gruplarıyla gerçekleştirilen çalışmalardaki sonuçlar, ON'nin doğasının farklı örneklemelerde farklılaşabileceğini akla getirmektedir.

İncelenen çalışmaların tümünde en çok Instagram uygulamasının kullanıldığı göze çarpmaktadır. Bununla

beraber sosyal medya araçlarından özellikle Instagramın ON ile ilişkili olduğuna yönelik sonuçlar bulunmaktadır (Tarsitano ve ark., 2022; Zemlyanskaya ve ark., 2022). Instagram görsel tabanlı bir platform olduğu için kullanıcıların metin tabanlı bir platforma göre daha kişisel bir bağlantı hissedebileceği, Instagram "ünlülerinin" tavsiyelerine uyma veya beslenmelerini taklit etme olasılıklarının daha yüksek olabileceği ifade edilmektedir (Turner ve Lefevre, 2017). Bununla birlikte Instagram kullanımı ile ON semptomları arasındaki ilişkiye muhtemelen katkı bulunan başka faktörler de vardır. Örneğin Instagram algoritmasının bireylerin karşısına ilgilerine yönelik gönderileri çıkarması ve bu gönderileri sıklıkla gören kişilerin gördüklerinin yaygın ve normal olduğuna yönelik bir algı geliştirmesi bu faktörlerden biri olabilir.

Derlemedeki çalışma sonuçlarına bakıldığında sosyal medya kullanımı ON ile ilişkili bulunmuştur. Alan yazına bakıldığında ise ON ile sosyal medya kullanımı ile ilgili farklı sonuçlara ulaşmak mümkündür. Örneğin bir çalışmada günlük Instagram'da geçirilen süre ile ON eğilimi incelendiğinde bu süre arttıkça ON eğiliminin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Tepe, 2019). Bununla birlikte Asil ve arkadaşlarının (2023) gerçekleştirdiği çalışmada ise ON eğilimi olmayan kişilerin sosyal medyada -ON eğilimi olanlara kıyasla- daha fazla zaman harcadığı bulunmuştur. Bu çalışmada, geçirilen sürenin değil de sosyal medyada takip ettikleri sayfa içeriklerinin ON riskini arttırdığı ifade edilmiştir. Buna göre sağlıklı beslenme ve spor-egzersiz önerilerini içeren sosyal medya sayfalarını takip eden kişilerin bu sayfaları takip etmeyenlere kıyasla ON riski daha fazla bulunmuştur. Aynı şekilde Scheiber ve arkadaşları (2023) da sağlık ve egzersiz sayfalarını takip edenlerde daha fazla ON eğilimi tespit etmişlerdir. Başka bir çalışmada ise beslenmeyle ilgili bilgileri sosyal medyadan takip edenlerin, diğer haber kaynaklarından bu bilgilere ulaşanlara kıyasla, ON eğilimlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kardaş, 2021). Bu noktadan bakıldığında sosyal medya kullanımının yaygınlaşması, bilgilere kolayca ulaşım, sosyal medya ünlülerinin gerçekçi olmayan tavsiyeleri gibi faktörlerin ON eğilimindeki artışı açıkladığını ifade eden görüşlerin varlığı (Hamurcu, 2023) göze çarparsa da sosyal medya kullanımının ON'yi iyileştiren bir yanı olabileceğini dile getiren çalışmalar da bulunmaktadır (Valente ve ark., 2021; Zemlyanskaya ve ark., 2022). Buna göre Zemlyanskaya ve arkadaşlarının (2022) çalışmasında katılımcıların bazıları, Instagram'daki paylaşımların sezgisel yemeye teşvik ettiğini ve nasıl iyileşeceklerine yönelik bilgiler verdiğini ifade etmişlerdir. Valente ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında da katılımcılar Instagram'ın problemlerinin farkına varmalarında yardımcı olduğunu ifade ederken ON hakkında paylaşım yapmalarının hem kendilerinin hem de başkalarının belirtile-

rinin azalmasında yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcılar sosyal medyanın sağladığı alanların iyileşme için değerli uyarıcılar olabileceğini, beden olumluma ve sezgisel yemeyi teşvik ederek ana akım sosyokültürel sağlık ve güzellik ideallerine karşı bir kültür oluşturabileceğini bildirmişlerdir. Talbot ve arkadaşları (2023) ise gerçekleştirdikleri çalışmada ON'li kişiler için genel bir destek eksikliği olduğunu ve kişilerin sosyal medyayı bir destek aracı olarak kullandıklarını ifade etmişlerdir.

İncelenen çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde örneklem sayısı, verilerin çevrimiçi toplanması, verilerin katılımcıların kendi ifadeleriyle elde edilmesi gibi birtakım sınırlılıkları olduğu görülmektedir. Bu derlemenin ise sadece İngilizce dilinde yazılan çalışmalardan oluşması ve nitel çalışmalara yer vermemesi gibi bazı sınırlılıkları vardır. Bu sınırlılıklarla birlikte henüz herhangi bir tanı sistemi içerisinde yer almasa da ON'nin araştırılması oldukça önemlidir. Son zamanlarda yapılan çalışmalarda ON'nin özellikle yeme bozuklukları ile örtüşen özelliklerine dikkat çekilmektedir. Bununla birlikte, ON'nin henüz resmi tanı kriterleri kapsamında değerlendirilen bir yeme bozukluğu olmamasından kaynaklı olarak iyileşme süreçlerine ve ON bağlamında iyileşmenin nasıl kavramsallaştırıldığına ilişkin

bilgilerin eksik olduğu belirtilmektedir (Donini ve ark., 2022). Kendilerini ON'ye sahip olarak gören kişiler, ON'nin net olmayan tanı kriterlerinin ve genel toplum kapsamındaki görünmezliğinin iyileşmelerini engellediğini ifade etmişlerdir (Talbot ve ark., 2023). Tanı, tedavi ve önleme konusundaki eksiklikleri gidermede bu derlemenin amaçladığı gibi ON ile ilişkili faktörleri ya da altta yatan etmenleri araştırmanın etkili olacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle son zamanlarda sosyal medya cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi gibi özelliklerden bağımsız, kullanılan bilginin doğruluğunun denetlenmediği önemli bir etkileşim ve iletişim aracı haline gelmiştir (Asil ve ark., 2023). Sosyal medyanın psikolojik sağlık üzerinde bildirilen olumsuz etkileri, özellikle Instagram'ın yiyecek paylaşımındaki rolü, sağlıklı beslenme hareketinin sosyal medyadaki popülaritesi ve kullanıcıların kendilerini sosyal medyadaki kişilerle kıyaslaması ON ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi akla getirmektedir (Turner ve Lefevre, 2017). Bununla birlikte kendisinde ON belirtileri olduğunu belirten bireylerin diğer yeme bozuklukları ve psikolojik sorunlara sahip olma ihtimalinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Valente ve ark., 2021). Bu ihtimale rağmen ON'li bireylerin terapist tavsiyelerindense sosyal medyadaki tavsiyelere uyma eğilimleri daha yüksektir (Cheshire ve ark., 2020). ON dahil olmak üzere yeme bozukluğu olan bireyler sağlık profesyonellerinden çok sosyal medya fenomenlerinin tavsiyelerine uymayı tercih etmektedirler ve bu da tedavilerini engellemektedir (Marks ve ark.,

2020). Bu sebeplerle ON'yi anlamaya çalışırken sosyal medyanın etkisinin anlaşılması kıymetlidir. ON'nin anlaşılması ve tedavisi adına umut vadeden taraf, çalışmaların sosyal medyanın iyileşmeyi artırmaya yardımcı olan bir yönünün olduğunu da vurgulamasıdır (Valente ve ark., 2021). Gelecek çalışmalarda ON üzerinde sosyal medyanın bu olumlu etkisinin araştırılmasının ON belirtilerinin azaltılması ve diğer bozuklukların gelişiminin önlenmesi üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir. Bunun dışında

gelecek çalışmalarda farklı gruplarda ON'nin etkisinin nasıl farklılaştığına yönelik çalışmaların gerçekleştirilmesinin, olgunun anlaşılması açısından önemli olacağı öngörülmektedir. Ayrıca bu çalışmada incelenen çoğu araştırma istatistiksel açıdan geliştirilmeye ihtiyaç duymaktadır. Nedenselliğe odaklanan çalışmaların bu yapının anlaşılmasına daha fazla hizmet edeceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Almeida, C., Vieira Borba, V. ve Santos, L. (2018). Orthorexia nervosa in a sample of Portuguese fitness participants. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23(4), 443–451.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Anil, C., Aritici, G., Ari, H. ve Tutuncu, N. B. (2015). Prevalence of orthorexia in diabetic patients. In *Endocrine Abstracts* (Vol. 37). Bioscientifica.
- Asil, E., Yılmaz, M. V., Ayyıldız, F. ve Yalçın, T. (2023). The effect of social media use on orthorexia nervosa: a sample from Turkey. *Nutrición Hospitalaria*, 40(2), 384–390.
- Atchison, A. E. ve Zickgraf, H. F. (2022). Orthorexia nervosa and eating disorder behaviors: A systematic review of the literature. *Appetite*, 177, 106134.
- Awad, E., Rogoza, R., Gerges, S., Obeid, S. ve Hallit, S. (2022). Association of social media use disorder and orthorexia nervosa among Lebanese university students: the indirect effect of loneliness and factor structure of the social media use disorder short form and the jong- gierveld loneliness scales. *Psychological Reports*, 0(0) 1–20.
- Barnes, M. A. ve Caltabiano, M. L. (2017). The Interrelationship between orthorexia nervosa, perfectionism, body image and attachment style. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22, 177–184.
- Barrada, J. R. ve Roncero, M. (2018). Estructura Bidimensional de la Ortorexia: Desarrollo y Validación Inicial de un Nuevo Instrumento. *Anales de Psicología*, 34(2), 283–291.
- Barthels, F., Barrada, J. R. ve Roncero, M. (2019). Orthorexia nervosa and healthy orthorexia as new eating styles. *PloS One*, 14(7).
- Bazzano, L. A. (2006). The high cost of not consuming fruits and vegetables. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(9), 1364–1368.
- Bóna, E., Forgács, A. ve Túry, F. (2018). Potential relationship between juice cleanse diets and eating disorders. A qualitative pilot study. *Orvosi Hetilap*, 159(28), 1153–1157.
- Borgida, A. (2011). *In sickness and in health: Orthorexia nervosa, the study of obsessive healthy eating*. Alliant International University, San Francisco Bay.
- Bağcı Bosi, A. T., Camur, D. ve Güler, C. (2007). Prevalence of orthorexia nervosa in resident medical doctors in the faculty of medicine (Ankara, Turkey). *Appetite*, 43(3), 661–666.
- Bratman, S. (2017). Orthorexia vs. Theories of healthy eating. *Eating and Weight Disorders*, 22(3), 381–385.
- Brytek-Matera, A., Rogoza, R., Gramaglia, C. ve Zeppegno, P. (2015). Predictors of orthorexic behaviours in patients with eating disorders: A preliminary study. *BMC Psychiatry*, 15(1), 1–8.
- Cena, H., Barthels, F., Cuzzolaro, M., Bratman, S., Brytek-Matera, A., Dunn, T., Varga, M., Missbach, B. ve Donini, L. M. (2019). Definition and diagnostic criteria for orthorexia nervosa: a narrative review of the literature. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(2), 209–246.
- Cheshire, A., Berry, M. ve Fixsen, A. (2020). What are the key features of orthorexia nervosa and influences on its development? A qualitative investigation. *Appetite*, 155, 104798.
- Costa, C. B., Hardan-Khalil, K. ve Gibbs, K. (2017). Orthorexia nervosa: a review of the literature. *Issues in Mental Health Nursing*, 38(12), 980–988.
- De Carvalho, P. H. B., dos Santos Alvarenga, M. ve Ferreira, M. E. C. (2017). An etiological model of disordered eating behaviors among Brazilian women. *Appetite*, 116, 164–172.
- Dell’Osso, L., Abelli, M., Carpita, B., Massimetti, G., Pini, S., Rivetti, L. ve Carmassi, C. (2016). Orthorexia nervosa in a sample of Italian university population. *Rivista Di Psichiatria*, 51(5), 190–196.
- Dell’Osso, L., Carpita, B., Muti, D., Cremone, I. M., Massimetti, G., Diadema, E. ve Carmișsa, C. (2018). Prevalence and characteristics of orthorexia nervosa in a sample of university students in Italy. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23(1), 55–65.
- Dittfeld, A., Gwizdek, K., Koszowska, A., Nowak, J., Brończyk-Puzoń, A., Jagielski, P. ve Ziora, K. (2016). Assessing the risk of orthorexia in dietetic and physiotherapy students using the BOT (Bratman Test for Orthorexia). *Pediatric Endocrinology Diabetes and Metabolism*, 22(1).
- Donini, L.M., Barrada, J.R., Barthels, F., Dunn, T.M., Camille, B., Brytek-Matera, A. ve Cena, H. (2022). A consensus document on definition and diagnostic criteria for orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorder*, 27, 3695–3711.
- Donini, L. M., Marsili, D., Graziani, M. P., Imbriale, M. Cannella, C. (2005). Orthorexia nervosa: validation of a diagnosis questionnaire. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 10, 28–32.

- Douma, E. R., Valente, M. ve Syurina, E. V. (2021). Developmental pathway of orthorexia nervosa: factors contributing to progression from healthy eating to excessive preoccupation with healthy eating. experiences of dutch health professionals. *Appetite*, 158, 105008.
- Dumas, A. A. ve Desroches, S. (2019). Women's use of social media: what is the evidence about their impact on weight management and body image?. *Current obesity reports*, 8, 18-32.
- Dunn, T. M. ve Bratman, S. (2016). On orthorexia nervosa: a review of the literature and proposed diagnostic criteria. *Eating Behaviors*, 21, 11-17.
- Dunn, T. M., Gibbs, J., Whitney, N. ve Starosta, A. (2017). Prevalence of orthorexia nervosa is less than 1%: data from a US sample. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(1), 185-192.
- Eikey, E. V. ve Booth, K. M. (2017). Recovery and maintenance: How women with eating disorders use Instagram. *ICongference 2017 Proceedings*.
- Fidan, T., Ertekin, V., Işıkay, S. ve Kırpınar, I. (2010). Prevalence of orthorexia among medical students in Erzurum, Turkey. *Comprehensive Psychiatry*, 51(1), 49-54.
- Fitzsimmons-Craft, E. E. (2011). Social psychological theories of disordered eating in college women: Review and integration. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1224-1237.
- Franchina, V. ve Lo Coco, G. (2018). The influence of social media use on body image concerns. *International Journal of Psychoanalysis and Education*, 10(1), 5-14.
- Ging, D. ve Garvey, S. (2018). 'Written in these scars are the stories I can't explain': a content analysis of pro-ana and thinspiration image sharing on Instagram. *New Media & Society*, 20(3), 1181-1200.
- Gramaglia, C., Gambaro, E., Delicato, Marchetti, M., Sarchiapone, M., Ferrante, D., Roncero, M., Perpiñá, C., Brytek-Matera, A., Wojtyna, E. ve Zeppegno, P. (2019). Orthorexia nervosa, eating patterns and personality traits: a cross-cultural comparison of Italian, Polish and Spanish university students. *BMC Psychiatry*, 19.
- Hamurcu, P. (2023). Yeme Davranışı, Yeme Bozukluğu ve Ortoreksiya Nervoza Yordayıcıları Olarak Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kullanım Amaçları: Genç Yetişkinler Üzerine Bir Çalışma. *Bağımlılık Dergisi*, 24(2), 133-145.
- Hamurcu, T. G. Ö. ve Yılmaz, S. (2023). The correlation between orthorexia nervosa and social media use in nursing students. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 11(1), 1144-1158.
- Hanganu-Bresch, C. (2019). Orthorexia: eating right in the context of healthism. *Medical Humanities*, 46(3), 311-322.
- Holland, G. ve Tiggemann, M. (2017). "Strong beats skinny every time": Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on instagram. *International Journal of Eating Disorders*, 50(1), 76-79.
- Hymnik, J., Janas-Kozik, M., Stochel, M., Jelonek, I., Siwiece, A. ve Rybakowski, J. K. (2016). The assessment of orthorexia nervosa among 1899 Polish adolescents using the ORTO-15 questionnaire. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 20(3), 199-203.
- Ioannidis, K., Taylor, C., Holt, L., Brown, K., Lochner, C., Fineberg, N. A. ve Czabanowska, K. (2021). Problematic usage of the internet and eating disorder and related psychopathology: a multifaceted, systematic review and meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 125, 569-581.
- Kardaş, İ. (2021). İstanbul Gelişim Üniversitesi öğrencileri arasında sosyal medya kullanımının beden algısı ve olası ortoreksiya nervoza ile ilişkisi [Uzmanlık Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. <https://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/handle/11363/3123?locale-attribute=en>
- Karniej, P., Pérez, J., Juárez-Vela, R., Santolalla-Arnado, I., Gea-Caballero, V., del Pozo- Hecce, P. ve Czaplá, M. (2023). Orthorexia nervosa in gay men—the result of a spanish- polish eating disorders study. *BMC Public Health*, 23(1), 58.
- Katz, D. L. ve Meller, S. (2014). Can we say what diet is best for health?. *Annual Review of Public Health*, 35, 83-103.
- Keller, M. F. ve Konradsen, H. (2013). Ortoreksiya blandt unge fitness-medlemmer. *Klinisk Sygepleje*, 27(4), 63-71.
- Koven, N. ve Abry, A. (2015). The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 2015(11), 385-394.
- Koven, N. S. ve Senbonmatsu, R. (2013). A neuropsychological evaluation of orthorexia nervosa. *Open Journal of Psychiatry*, 3(2), 214-222.
- Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P. ve Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: explanation and elaboration. *Annals of Internal Medicine*, 151(4), W-65.

- Marks, R. J., De Foe, A. ve Collett, J. (2020). The pursuit of wellness: social media, body image and eating disorders. *Children and Youth Services Review*, 119, 105659.
- Mathieu, J. (2005). What is orthorexia?. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(10), 1510–1512.
- McCartney, M. (2016). Clean Eating and the Cult of Healthism. *BMJ*, 354, i4095.
- McComb, S. E. ve Mills, J. S. (2019). Orthorexia nervosa: A review of psychosocial risk factors. *Appetite*, 140, 50-75.
- Moroze, R. M., Dunn, T. M., Holland, J. C., Yager, J. ve Weintraub, P. (2015). Microthinking about micro-nutrients: a case of transition from obsessions about healthy eating to near-fatal “orthorexia nervosa” and proposed diagnostic criteria. *Psychosomatics*, 56(4), 397-403.
- Morris, A. M. ve Katzman, D. K. (2003). The impact of the media on eating disorders in children and adolescents. *Paediatrics & Child Health*, 8(5), 287–289.
- Oberle, C. D., Samaghabadi, R. O. ve Hughes, E. M. (2017). Orthorexia Nervosa: Assessment and Correlates with Gender, BMI, and Personality. *Appetite*, 108, 303-310.
- Oksanen, A., Garcia, D. ve Räsänen, P. (2016). Pro-anorexia communities on social media. *Pediatrics*, 137(1).
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women’s body image concerns: theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71, 363–377.
- Reynolds, R. ve McMahon, S. (2020). Views of health professionals on the clinical recognition of orthorexia nervosa: a pilot study. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25, 1117-1124.
- Ryding, F. C. ve Kuss, D. J. (2020). The use of social networking sites, body image dissatisfaction, and body dysmorphic disorder: a systematic review of psychological research. *Psychology of Popular Media*, 9(4), 412.
- Santarossa, S., Lacasse, J., Larocque, J. ve Woodruff, S. J. (2019). Orthorexia on instagram: a descriptive study exploring the online conversation and community using the netlytic software. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24, 283- 290.
- Saunders, J. ve Smith, T. (2010). Malnutrition: causes and consequences. *Clinical Medicine*, 10(6), 624.
- Saunders, J. F., Eaton, A. A. ve Aguilar, S. (2020). From self (ie)-objectification to self- empowerment: The meaning of selfies on social media in eating disorder recovery. *Computers in Human Behavior*, 111, 106420.
- Segura-García, C., Papaiani, M. C., Caglioti, F., Procopio, L., Nisticò, C. G., Bombardiere, L. ve Capranica, L. (2012). Orthorexia nervosa: a frequent eating disordered behavior in athletes. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 17(4), 226-233.
- Scheiber, R., Diehl, S. & Karmasin, M. (2023). Socio-cultural Power of Social Media on Orthorexia Nervosa: An Empirical Investigation on the Mediating Role of Thin-ideal and Muscular Internalization, Appearance Comparison, and Body Dissatisfaction. *Appetite*, 185, 106522.
- Strahler, J. ve Stark, R. (2020). Perspective: Classifying orthorexia nervosa as a new mental illness much discussion, little evidence. *Advances in Nutrition*, 11(4), 784-789.
- Strand, E. (2004). A new eating disorder. *Psychology Today*, 37(5), 16.
- Talbot, C. V., Campbell, C. E. ve Greville-Harris, M. (2023). “Your struggles are valid, you are worthy of help and you deserve to recover”: narratives of recovery from orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 28(1), 25.
- Tarsitano, M. G., Pujia, R., Ferro, Y., Mocini, E., Proni, G., Lenzi, F. R. ve Giannetta, E. (2022). Symptoms of orthorexia Nervosa are Associated with Time Spent on Social Media: a web- Based Survey in an Italian Population Sample. *European Review for Medical & Pharmacological Sciences*, 26(24), 9327-9335.
- Tepe, S. Ö. (2019). *Sosyal medya üzerinden diyet yapan bireylerin ortoreksiya nervosa ve yeme tutumlarının saptanması: Instagram örneği* [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi]. abakus.inonu.edu.tr/xmlui/handle/11616/15108.
- Tiggemann, M. ve Zaccardo, M. (2015). Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitspiration imagery on women’s body image. *Body Image*, 15, 61–67.
- Turner, P. G. ve 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.
- Valente, M., Renckens, S., Bunders-Aelen, J. ve Syurina, E. V. (2021). The #Orthorexia community on instagram. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-10.

- Varga, M., Dukay-Szabó, S., Túry, F. ve van Furth Eric, F. (2013). Evidence and gaps in the literature on orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 18(2), 103-111.
- Varga, M., Thege, B. K., Dukay-Szabó, S., Túry, F. ve van Furth, E. F. (2014). When eating healthy is not healthy: Orthorexia nervosa and its measurement with the ORTO-15 in Hungary. *BMC Psychiatry*, 14(1), 1-11.
- Vuillier, L., Robertson, S. ve Greville-Harris, M. (2020). Orthorexic tendencies are linked with difficulties with emotion identification and regulation. *Journal of Eating Disorders*, 8(1), 1-10.
- Yamamiya, Y., Desjardins, C. D. ve Stice, E. (2023). Sequencing of symptom emergence in anorexia nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorder, and purging disorder in adolescent girls and relations of prodromal symptoms to future onset of these eating disorders. *Psychological Medicine*, 53(10), 4657-4665.
- Yılmazel, G. (2021). Orthorexia tendency and social media addiction among candidate doctors and nurses. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1846-1852.
- Zemlyanskaya, Y., Valente, M. ve Syurina, E. V. (2022). Orthorexia nervosa and instagram: exploring the russian-speaking conversation around #Ортопексия. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(3), 1011-1020.