



# SOSYAL MEDYA VE BESLENME: ORTOREKSİYA NERVOZA

## YAZAR

Dr. Gizem Gülsün TÜRELİ

İstanbul Ticaret Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Medya ve İletişim  
Blm, İstanbul, Türkiye

**ggtureli@ticaret.edu.tr**

ORCID ID: 0000-0002-0105-5156

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18875267>



Copyright © 2026 by UBAK publishing house  
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed or  
transmitted in any form or by  
any means, including photocopying, recording or other electronic or mechanical  
methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of  
brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses  
permitted by copyright law. UBAK International Academy of Sciences Association  
Publishing House®  
(The Licence Number of Publicator: 2018/42945)

E mail: [ubakyayinevi@gmail.com](mailto:ubakyayinevi@gmail.com)

[www.ubakyayinevi.org](http://www.ubakyayinevi.org)

It is responsibility of the author to abide by the publishing ethics rules.

UBAK Publishing House – 2026©

**ISBN: 978-625-5753-69-4**

March / 2026

Ankara / Turkey

## ÖNSÖZ

Ortoreksiya nervoza, bireylerin yeme alışkanlıklarını aşırı sağlıklı besinlere odaklayarak, fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyen, giderek daha yaygın hale gelen bir yeme bozukluğudur. Bu bozukluk, genellikle katı beslenme kuralları ve mükemmeliyetçilikle şekillenir. Dijitalleşme ile birlikte sosyal medya, bu eğilimleri pekiştiren ve hızla yaygınlaştıran bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Görsel içeriklerin ve yaşam tarzı paylaşımlarının baskın olduğu platformlar, idealize edilmiş beden algılarını, sağlıklı beslenme normlarını ve kısıtlayıcı diyetleri teşvik etmektedir.

Bu kitap, sosyal medyanın insan psikolojisi üzerindeki etkilerine ve beslenmeyle olan ilişkisine odaklanırken, ortoreksiya nervozanın sosyal medya üzerinden nasıl güçlendiğini, obsesif-kompulsif bozuklukla olan benzerliklerini ve tanı kriterlerindeki belirsizlikleri ele almaktadır.

Bu kapsamda kitabın okuyuculara, ortoreksiya nervoza ile sosyal medya arasındaki ilişkileri derinlemesine anlamaları için bir rehber sunacağına ve aynı zamanda, dijital medya okuryazarlığı konusunda farkındalık kazandırarak, bu konuda daha bilinçli ve eleştirel bir yaklaşım geliştirmelerine yardımcı olacağına inanıyorum.

05.03.2026

**Dr. Gizem Gülsün TÜRELİ**

## İÇİNDEKİLER

<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>3</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>6</b>
<b>1. SOSYAL MEDYA</b> .....	<b>8</b>
1.1.Sosyal Medyanın Psikolojik ve Sosyal Etkileri....	10
1.2.Sosyal Medya ve Beslenme.....	17
<b>2. ORTOREKSİYA NERVOZA</b> .....	<b>21</b>
2.1.Ortoreksiya Nervozada Tanı Tartışmaları.....	24
2.2.Ortoreksiya Nervozada Ölçüm Araçları.....	26
2.3.Ortoreksiya Nervozada ve Obsesif-Kompulsif Bozukluk .....	31
<b>3. SOSYAL MEDYA KULLANIMI VE ORTOREKSİYA NERVOZA İLİŞKİSİ</b> .....	<b>34</b>
<b>4. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME</b> .....	<b>40</b>
<b>5. KAYNAKÇA/REFERENCES</b> .....	<b>44</b>

# **SOSYAL MEDYA VE BESLENME: ORTOREKSİYA NERVOZA**

Dr. Gizem Gülsün TÜRELİ

## **GİRİŞ**

Sosyal medya, bireyler tarafından beslenme hakkında bilgi edinmek, beslenme biçimlerini takip etmek, yemek tarifi öğrenmek gibi çeşitli nedenlerle kullanılmaktadır. Son dönemde beslenme davranışları üzerinde oldukça etkili olan sosyal medya platformları, bireylerin gıda seçimi ve tüketiminde aktif rol oynamaktadır. Pinterest (Cheng et al., 2021), Youtube (Teng et al., 2020), Twitter (Hingle et al., 2013; Mackert et al., 2012) gibi platformların bireylerin beslenme şekilleri üzerindeki etkisine yönelik çeşitli araştırmalar yürütülmektedir. Sosyal medya kullanımı ile ilişkili olarak beslenme alışkanlıklarında zaman zaman patolojik sonuçlar da görülebilmektedir. Özellikle beden imajı, mükemmeliyetçilik, sosyal medya bağımlılığı gibi algısal etkiler sonucunda, sosyal medya kullanımıyla ilişkili olarak kullanıcılarda yeme bozukluklarının arttığına yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Çelik vd., 2015; Tayhan Kartal & Yabancı Ayhan, 2021; Wang et al., 2023). Her ne kadar Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-5) (2022) tarafından ayrı bir klinik tanı olarak resmi olarak tanınmasa da ortoreksiya nervoza, sağlıklı, saf veya temiz olarak algılanan gıdaları tüketmeye takıntılı bir şekilde odaklanma ile karakterize yeni bir yeme davranışı modelidir. Ortoreksiya nervozada

bireyler genellikle katı beslenme alışkanlıklarına sahiptir ve kendi kendilerine koydukları beslenme kurallarından saptıklarında önemli ölçüde kaygı duymakta ve beslenme kısıtlamaları nedeniyle besin eksiklikleri ve sosyal izolasyon yaşayabilmektedirler. Özellikle sosyal medya kullanımının artması ile birlikte yeme alışkanlıklarının kolektif bir alanda paylaşılması, gıda içeriklerine karşı artan duyarlılık, pestisit kullanımına karşı tepkiler gibi birçok durumun bireylerde ortoreksiya nervoza eğilimini artırdığı düşünülmektedir.

Sosyal medya ile birlikte ortoreksiya nervoza semptomlarındaki artışa ve kavrama duyulan ilgiye rağmen, ortoreksiya nervozanın tanı kriterleri ve sınıflandırması konusunda kesin bir sonuca ulaşılamamıştır. Ortoreksiya nervozayı bazı araştırmacılar mevcut yeme bozukluklarının bir alt türü olarak kavramsallaştırmakta, diğerleri mükemmeliyetçilik, ritüelistik davranışlar ve sağlıkla ilgili müdahaleci düşünceler gibi örtüşen özellikler nedeniyle obsesif-kompulsif spektrum bozukluklarıyla daha yakın bir uyum olduğunu öne sürmektedir. Bu çözülmemiş sorular, standartlaştırılmış değerlendirme araçlarının ve etkili müdahalelerin geliştirilmesini zorlaştırmaktadır.

Sosyal medyanın hızla yaygın hale gelmesi, özellikle Instagram ve TikTok gibi görsel odaklı platformlar, ortoreksiya nervoza ile ilgili söylemlere yeni dinamikler getirmiştir. Sosyal medya platformları, beslenme bilgileri ve sağlıkla ilgili içeriklerin önemli bir kaynağı haline gelmekte ve genellikle sağlıklı yaşam ve temiz beslenme kisvesi altında kısıtlayıcı beslenme uygulamalarını teşvik etmektedir. Ön araştırmalar,

bu tür içeriğe maruz kalmanın artmasının Ortorektik tutumları pekiştirebileceğini, bozuk davranışları normalleştirebileceğini ve vücut imajı endişelerini şiddetlendirebileceğini göstermektedir. Sosyal medyanın görsel olarak düzenlenmiş yapısı, algoritma odaklı içerik sunumu ile birleştiğinde, idealize edilmiş beslenme uygulamalarının hem yüceltiildiği hem de yaygın olarak kabul edildiği bir ortam yaratmaktadır. Dolayısıyla ortoreksiya nervozanın önerilen tanı kriterlerine, obsesif kompulsif bozukluk ile ilişkisine ve sosyal medyanın Ortorektik eğilim üzerinde yarattığı etkiye odaklanarak sosyal medyanın beslenme ve insan psikolojisi üzerindeki etkisini anlamak oldukça önemlidir. Bu açıdan dijital çağda beslenmeye yönelik bilgi edinme yolu olarak sosyal medyanın rolünün saptanması, bireylerin beslenme konusundaki içerikleri eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirebilmesi, klinik uygulamaların yaygınlaşması ve hedefe yönelik önleme stratejilerinin geliştirilmesini sağlamak için farkındalık oluşturmak, sosyal medyanın doğru ve etkili kullanımının yaygınlaşması için elzemdir.

## **1. SOSYAL MEDYA**

Günümüzde sosyal medya, bireylerin yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bilgi edinme, sosyalleşme, beden algısı, kimlik oluşumu ve beslenme alışkanlıkları gibi önemli konularda da sosyal medya platformlarının rolü giderek artmaktadır. İnsan davranışlarında ve toplumsal normlar üzerinde oldukça güçlü etkilere neden olan sosyal medya, görsel odaklı ve etkileşimli yapısıyla bireylerin gündelik hayat

pratiklerini doğrudan etkileyebilecek bir konuma yükselmiştir. Özellikle görsel tabanlı yapısıyla öne çıkan Instagram, TikTok ve Youtube gibi platformlar, bireylerin sağlık, güzellik ve beslenme gibi konularda sürekli bir akışa maruz kalmasına neden olmaktadır.

Sosyal medyanın çok boyutlu iletişime olanak tanıyan yapısı insan psikolojisi üzerinde bazı etkileri de beraberinde getirmektedir. İnsan psikolojisi üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olan sosyal medya, dünya çapında anlık iletişim ve etkileşimi mümkün kılarak sosyal ilişkilerdeki yakınlığı artırmasıyla olumlu; bu iletişim boyutunun insan psikolojisi üzerindeki stres, izolasyon, endişe gibi negatif psikolojik faktörleri artırmasıyla da olumsuz etkilere neden olmaktadır.

Günümüzde çoğu durumda depresyon ve anksiyete oranlarının artmasıyla sorunlu sosyal medya kullanımı arasında ilişki olduğu bilinmektedir. Sürekli içeriğe maruz kalma, bildirim ve güncellemelerin dikkat üzerindeki olumsuz etkileri, bireylerin genellikle bunalmış ve stresli hissetmelerine neden olmaktadır. Bireylerin sorunlu sosyal medya kullanımları, depresyon ve kaygıyı artırmakta, sürekli olarak gerçekçi olmayan standartlara göre kendilerini ölçmenin psikolojik yükü, bunaltıcı hale gelebilmektedir. Bu durum derin bir memnuniyetsizlik ve sıkıntı duygusuna yol açabilmektedir.

Sosyal medya platformları, kullanıcıların ilgi alanlarına göre uyarlanmış içerikler sunan algoritmalar kullanarak kullanıcıların ilgisini çekecek şekilde tasarlanmıştır. Bu da, güncellemeleri,

beğenileri, yorumları ve bildirimleri sürekli kontrol etme ihtiyacına yol açmaktadır. Sürekli kontrol etme ve güncel kalma ihtiyacı sağlıklı bir noktaya dönüşerek kompulsif bir hale gelebilmektedir. Kullanıcılar bunun zihinsel sağlıkları üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunun farkında olsalar bile, kendilerini sosyal medyanın etkilerinden koruyamaz hale gelebilmektedir. Sosyal medyanın sorunlu kullanımı bağımlılık düzeyine ulaşabilmektedir. Bu durum, kullanıcıların gece geç saatlere kadar cihazlarıyla ilgilenmelerine neden olarak sıklıkla uyku bozukluklarına yol açabilmektedir. Dahası, bireyler çevrimiçi ortamda ne kadar çok zaman geçirirlerse, politik tartışmalar, gerçekçi olmayan güzellik standartları veya negatif içerikli haberler gibi zararlı içeriğe o kadar fazla maruz kalırlar. Bu sürekli bilgi bombardımanı, insanları duygusal olarak tükenmiş, endişeli ve zihinsel olarak yorgun hissettirebilmektedir.

### **1.1.Sosyal Medyanın Psikolojik ve Sosyal Etkileri**

Sosyal medya, bireylerin birbirleriyle etkileşim kurma ve çevrelerindeki dünyayı algılama biçimlerini dönüştürmektedir. Bu platformlar bilgi paylaşımı, iletişim kurma ve kendini ifade etme konusunda oldukça yeni ve etkili fırsatlar sunarken, bir dizi psikolojik ve sosyal sonucu da beraberinde getirmektedir. Sosyal medyanın insan sağlığı ve davranışı üzerindeki etkisini anlayabilmek için sosyal medya kullanımı ile ruh sağlığı arasındaki karmaşık ilişkiyi analiz etmek, bu platformların bireysel refah ve toplumsal dinamikler üzerinde

yaratabileceği hem olumlu hem de olumsuz etkileri araştırmayı gerektirmektedir.

Sosyal medya kullanımının en derin psikolojik etkilerinden biri, özgüven ve beden algısı üzerindeki etkisidir. Kullanıcılar tarafından sıklıkla düzenlenip filtrelenen, güzellik, başarı ve yaşam tarzının idealize edilmiş temsillerine sürekli maruz kalmak, sosyal karşılaştırmaya yol açabilmektedir. Bireylerin kendi hayatlarını başkalarının sunduğu görünüşte mükemmel hayatlarla karşılaştırdıklarında ortaya çıkan bu durum, genellikle yetersizlik veya özgüven eksikliği gibi durumlara neden olmaktadır. Araştırmalar, sosyal medyada geçirilen zaman ile özgüvenin azalması arasında, özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında güçlü bir korelasyon olduğunu tutarlı bir şekilde göstermektedir. Görünüş odaklı içeriklerle daha fazla ilgilenen bireylerin vücutlarından memnuniyetsizlik hissetme olasılığının daha yüksek olduğunu ve bunun da yeme bozuklukları ve diğer beden imajı ile ilgili sorunlar geliştirme riskini artırabileceği görölmektedir.

Üniversite öğrencileri arasındaki sosyal medya kullanım yoğunluğu ile depresif ruh hali arasındaki ilişkiyi inceleyen Yan ve arkadaşlarına göre (2024), bireyler sosyal medyada karşılaştıkları kişiler ile sosyal karşılaştırmaya girmekte ve bu durum zihinsel kaynakların aşırı tüketilmesiyle sonuçlanan bilişsel aşırı yüklenmeye neden olarak depresyona girme ihtimalini artırmaktadır. Festinger'in (1954) tanımladığı sosyal karşılaştırma (social comparison), bireyin kendilik

algısını değerlendirmede objektif bir ölçüt bulamadığı durumlarda kendisine benzer diğer kişiler üzerinden göreceli bir öz değerlendirme elde etme davranışını ifade etmektedir. Aşağı doğru sosyal karşılaştırma, bireylerin kendilerinden daha kötü durumdaki bireyler ile karşılaştırma yapmasını ifade ederken, yukarı doğru sosyal karşılaştırma bireylerin kendilerinden daha iyi durumdaki bireyler ile karşılaştırma yapmasıdır. Her iki durumun da benlik algısı ve motivasyon üzerinde olumlu ve olumsuz sonuçları bulunmaktadır. Aşağı doğru sosyal karşılaştırmada birey, kendi öz saygısını ve öznel iyi oluş durumunu korumak amacıyla kendinden daha kötü durumdaki bireyler ile karşılaştırma yaparak kişisel tatmin sağlamakta ve duygusal dengeyi sağlamaktadır (Wills, 1981). Yukarı doğru sosyal karşılaştırmada ise bireylerin kendilerinden daha iyi durumdaki kişiler ile karşılaştırma yapması ilham alma ve yüksek hedefler belirleme gibi olumlu etkiler yaratabileceği gibi yetersizlik hissi, öz saygıda azalma, kıskançlık, kaygı ve depresyon gibi olumsuz durumlara da neden olabilmektedir (Wood, 1989). Sosyal medya kullanımının yukarı doğru sosyal karşılaştırma üzerindeki etkisini ele alan Yan ve arkadaşlarının (2024) çalışmasına göre, yukarı doğru sosyal karşılaştırma, bireylerin depresyon riskini artıran faktörler arasında bulunmaktadır. Bu durum sosyal medya kullanıcılarının çoğunlukla kendilerine dair olumlu ve avantajlı durum ve bilgileri paylaşma eğiliminden kaynaklanmaktadır. Sosyal medya kullanıcılarının her daim hayatlarındaki olumlu durumları paylaşması diğer kullanıcılarda başkalarının hayatlarının kendi hayatlarından daha iyi olduğu illüzyonunu yaratmakta ve kendi

hayatlarının eksik ve yetersiz olduğuna dair inanç geliştirmelerine neden olmaktadır.

Sosyal medya ile kurulan bu sağlıksız ilişki zamanla sosyal medya bağımlılığına dönüşebilmekte ve bu durum bireylerin yaşamı kontrol etme becerilerini sınırlandırabilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, insan psikolojisi üzerinde giderek artan bir endişe yaratmaktadır. Bu platformların aşırı kullanımının günlük yaşamı etkileyen kompulsif davranışlara yol açabileceğine dair araştırmalar bulunmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı, kullanıcıların güncellemeleri veya onayları kontrol etme zorunluluğu hissetmeleri nedeniyle artan kaygı, depresyon ve stres düzeyleriyle bağlantılıdır. Sosyal medyanın vaat ettiği yüzeysel bağlantıya rağmen, bu sürekli onaylanma ihtiyacı yalnızlık ve izolasyon duygularını şiddetlendirebilmektedir. Sosyal medya kullanıcıları arasında yaygın bir fenomen olan gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO), bireylerin çevrimiçi ortamda daha heyecan verici veya tatmin edici görünen sosyal etkinliklerden ve deneyimlerden izole veya dışlanmış hissetmelerine neden olarak bu duyguları genellikle yoğunlaştırmakta ve endişe hissine neden olmaktadır.

Meynadier ve arkadaşları (2025), kaygı, depresyon, gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve yalnızlık gibi olumsuz duygudurumların, sosyal medya kullanımıyla ilgili hem olumlu hem de olumsuz metabilşel inançlar aracılığıyla bağımlılığı tetiklediğini ortaya koymaktadır. Sosyal medyanın bir duygu düzenleme stratejisi olarak görülmesinin zamanla kontrol kaybına yol açtığını doğrulayan

çalışmaya göre, özellikle kişinin kullanımını durdurmayaacağı ya da sınırlandıramayacağına dair inancı gibi olumsuz metabilşlerin, bağımlılık seviyesini belirlemedeki en güçlü yordayıcılardan biri olduğunu göstermektedir.

Sosyal medya kullanımının depresyon, stres, yalnızlık gibi durumlarda duygudurum düzenleme aracı olarak kullanılmasının sosyal medya bağımlılığına yol açan en önemli neden olduğunu savunan Griffiths ve arkadaşlarına göre (2014), bireyin içinde bulunduğu bu çatışma hali bireyde sıkıntıya neden olmakta ve birey bu sıkıntıyla başa çıkabilmek için daha fazla sosyal medya kullanımına yönelmektedir. Dolayısıyla sosyal medya kullanımı, bireyin yaşadığı negatif duyguları geçici olarak hafifletse de uzun vadede bireyin hayatında çatışmalara ve işlevsel bozulmalara neden olmakta ve stres düzeyini artırmaktadır.

Yetişkinlerden farklı olarak çocuklar ve ergenler, gelişim çağında ve kimliklerinin oluşum sürecinde olmaları nedeniyle sosyal medyanın psikolojik etkilerine karşı özellikle savunmasızdır. Bu gelişim yıllarında, bireyler akran gruplarından onay ve aidiyet arayışında oldukları için sosyal karşılaştırmalardan büyük ölçüde etkilenmektedirler. Sosyal medya platformları, genellikle gerçekliğin idealize edilmiş versiyonlarını vurgulamak için düzenlenmiş olan başkalarının yaşamlarına ve deneyimlerine sürekli ve gerçek zamanlı olarak maruz kalmaya neden olarak bu eğilimi daha da şiddetlendirmektedir. Gençlerin idealize edilmiş temsilleri içselleştirmeleri ve ulaşılamaz standartlara uymak için baskı

hissetmeleri nedeniyle, ergenlerin sosyal medya kullanımının artan düzeyde kaygı, depresyon ve düşük özgüven ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Beğeniler ve yorumlar gibi ölçütlerde yansıtılan dışsal onaylanma ihtiyacı, özgüven için sosyal medya geri bildirimlerine sağlıksız bir bağımlılık yaratabilmekte ve bu onaylanma elde edilmediğinde olumsuz duygusal durumlara karşı artan bir savunmasızlığa yol açabilmektedir. Aşırı durumlarda, çevrimiçi görüntüler ile gerçek hayattaki deneyimler arasındaki uyumsuzluk, bireylerin görüşlerindeki algılanan kusurlara takıntılı bir şekilde odaklanmalarına neden olan vücut dismorfik bozukluğuna yol açabilmektedir. Bu nedenle, sosyal medya platformları bağlantı kurma ve bilgi paylaşımı için fırsatlar sunarken, aynı zamanda beden imajı ve özgüven hakkında zararlı inançların oluşmasında da önemli bir rol oynamakta ve bu da fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde kalıcı etkiler yaratabilmektedir.

Montag ve arkadaşlarının (2024), çocuklar ve ergenler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmaya göre sorunlu sosyal medya kullanımının ruh sağlığı ve genel iyi oluş üzerinde oldukça belirleyici bir etkisi bulunmaktadır. Sorunlu sosyal medya kullanımı depresyon, anksiyete, dikkat ve dürtüsellik sorunları, özkıyım ve kendine zarar verme ve sosyal stres gibi çeşitli olumsuz sonuçlara neden olmaktadır. Buna ek olarak, sorunlu sosyal medya kullanımı ergenlerde yaşam doyumunu düşürmekte ve okul başarısını negatif şekilde etkilemektedir. Özellikle uyku öncesinde sosyal medyaya maruz kalmanın da uyku kalitesini düşürdüğü gözlenmektedir. Sosyal medyada kalıplaşmış beden

imajlarına maruz kalmak, ergenlerde beden dismorfik bozukluğu (beden algısı bozukluğu), yeme bozuklukları ve ortoreksiya nervoza gibi takıntılı yeme alışkanlıklarına neden olabilmektedir.

Sosyal medya kullanımının ruh sağlığı ve iyi oluş üzerinde olumsuz etkileri olduğunu savunan çalışmalar oldukça fazladır. Ancak sosyal medya platformlarının bireylerin yaşamlarına etkisinin yalnızca kullanım süresine bağlı değil, aynı zamanda kullanıcının sosyal medyaya karşı geliştirdiği ve sahip olduğu metabilşsel süreçlere göre değişkenlik gösterdiğini savunan çalışmalar da bulunmaktadır. Lee ve arkadaşlarının (2024) bireylerin sosyal medyaya yönelik temel inançlarının (zihniyetlerinin) psikolojik esenlik üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmalarına göre, sosyal medyayı geliştirici bir araç olarak gören ve sosyal medya üzerinde özgür iradelerinin bulunduğunu düşünen bireyler yüksek yaşam tatmini ve güçlü sosyal bağlar geliştirebilmektedir. Buna karşılık sosyal medya kullanımını bağımlılıkla ilişkilendiren ve eylemi kontrol dışı kullanım olarak algılayan bireyler daha fazla stres, kaygı ve depresyon belirtisi göstermektedir.

Sosyal medyanın bireyler üzerindeki psikolojik etkilerini araştıran bir diğer çalışma Li ve arkadaşlarının (2024) Çin'deki üniversite öğrencilerinde sorunlu sosyal medya kullanımı ile sosyal geri çekilme arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarıdır. Araştırma sosyal olarak içe dönük kişilerin aleksitimi ile olumsuz beden algısı aracılığıyla sosyal medya kullanımına yöneldiklerini ortaya koymaktadır. Bu

psikolojik faktörler, sosyal izolasyon ve dijital bağımlılık gibi durumlarda zincirleme bir aracılık rolüne sahiptir. Duyguları tanımlama ve ifade etmede güçlük olarak ifade edilen aleksitimi, çeşitli psikopatolojik semptomlarla ilişkilidir. Aleksitimi bireylerde düşük hayal gücü, rüyalar ve düşlem yaşamında kısıtlılık şeklinde ortaya çıkabilmektedir (Nemiah & Sifneos, 1970). Li ve arkadaşlarının (2024) çalışmasına göre aleksitimi sahibi bireyler, kendi duygularını tanımada ve ifade etmede zorlandıkları için sosyal medyayı gerçek hayattaki duygusal ve sosyal mücadeleden bir kaçış olarak görebilmektedir. Gerçek dünyada iletişim kurmada zorlanan aleksitimik bireyler, sosyal medyayı yalnızlık hissiyle başa çıkmada bir araç olarak kullanmaktadır. Aleksitimi seviyesi yüksek bireylerde sosyal medya bağımlılığının da arttığı gözlenmektedir.

## **1.2.Sosyal Medya ve Beslenme**

İdealize edilmiş yaşam biçimlerinin ve beden algılarının sürekli dayatıldığı sosyal medya platformları, kullanıcıların kendi hayatlarında sürekli bir uyum sağlama baskısı hissetmelerine neden olmaktadır. Araştırmalar, “mükemmel” vücutların, lüks yaşam tarzlarının ve görünüşte zahmetsiz sağlık rutinlerinin görüntülerine sık sık maruz kalmanın, özgüven ve vücut memnuniyetini önemli ölçüde etkileyebileceğini göstermektedir. Kullanıcılar, özellikle ergenler ve genç yetişkinler, bu idealize edilmiş görüntüleri içselleştirebilmekte ve bu da sağlıklı veya arzu edilen bir vücudun ne olduğu konusunda çarpık algılara yol açabilmektedir. Uyum sağlama baskısı kullanıcılarda,

gerçekçi olmayan beklentileri karşılamaya çalışma çabası nedeniyle yetersizlik, kaygı ve hatta depresyon duygularını besleyebilmektedir. Ayrıca, araştırmalar, bireylerin çevrimiçi ortamda gördükleri vücut standartlarına ulaşmaya çalışırken, bu karşılaştırma döngüsünün kısıtlayıcı diyet, aşırı yeme veya aşırı egzersiz gibi düzensiz beslenme davranışlarının gelişmesine neden olabileceğini göstermektedir.

Machin ve arkadaşlarının (2025), anne-çocuk beslenmesi üzerinde sosyal medyanın etkisini araştırdıkları çalışmalarında sosyal medya platformlarındaki içeriklerin hatalı bilgi üretimini teşvik ettiğini göstermektedir. Profesyonel eğitimden yoksun olan influencerların, gündelik hayat pratiklerini kullanarak beslenme konusunda içerik ürettiğini ve bu sayede “sıradan uzmanlık” (ordinary expertise) inşa ettiklerini ortaya koymaktadır. Gündelik hayatın ritmine ve deneyimlere dayanan sıradan uzmanlık, beslenme alanında edinilmiş bir uzmanlık derecesi yerine hayatın akışı içerisinde geliştirilen sıradanlık üzerinden meşrulaştırılmaktadır. Bilimsel bilgi ve neden-sonuç ilişkisinden uzak sıradan uzmanlık, duygusal paylaşımlara odaklanan küçük hikâyeler ile beslenme hakkında yönlendirme yapmaktadır. Algoritmaların bilgiyi bilimsel temellendirme yerine kullanıcıyı platformda tutma ve daha çok içerik tüketmesini sağlama amacına yönelik çalışması da bu sıradan uzmanlık biçimini desteklemektedir. Özellikle yankı odaları, görünürlük odaklı filtreleme ve duygusal etkileşimin önceliklendirilmesi gibi durumlar algoritmaların yanlış bilginin yayılımı üzerindeki etkisini göstermektedir.

Sosyal medya kullanımı ebeveynlik biçimlerini de etkilemektedir. Dessi ve arkadaşlarının (2025) çalışmasına göre sosyal medya ebeveynlerin bilgiye erişim süreçlerini doğrudan etkileyerek çocuk yetiştirme ve beslenme süreçlerini de dönüştürmektedir. Çocuk sağlığı ve beslenmesinde ebeveynlerin büyük çoğunluğu sosyal medyayı bilgi edinme amacıyla kullanmaktadır. Ancak medya okuryazarlığı düşük ebeveynlerde sosyal medyadaki yanlış bilgiler üzerinden çocukların beslenmesini programlama davranışı, çocukların kısıtlayıcı ve kontrolcü beslenme tarzı geliştirmesine neden olmaktadır.

Sosyal medya kullanımı ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi analiz eden Khan ve arkadaşları (2025), bağımlılık benzeri semptomlar gösteren sorunlu sosyal medya kullanıcılarının, kahvaltı öğününü ve meyve-sebze gibi sağlıklı besinleri tüketmeyi azalttığını; bununla birlikte tatlı ve şekerli içecek alımını arttırdığını ortaya koymaktadır. Bağımlılık boyutuna ulaşmamış ancak yine de aşırı sosyal medya kullanan kişilerde ise sağlıklı besin tüketimi üzerinde daha karmaşık etkiler gözlemlenmiştir. Aşırı kullanım şaşırtıcı şekilde günlük meyve-sebze tüketiminde artışla ilişkilendirilmiştir. Sosyal medyada sağlıklı yaşam tarzı içeriklerinin ön plana çıkması, yemek tarifi içeriklerinin popülerleşmesi gibi nedenler bu artışla ilişkili olarak değerlendirilmektedir. İlginç olan bir diğer sonuç ise hem sorunlu sosyal medya kullanımında hem de aşırı sosyal medya kullanımında kahvaltı öğününün atlanmasıdır. Araştırma sonuçlarına göre sosyal medya kullanımı beslenme kalitesini doğrudan etkilemektedir.

Özellikle kız çocuklarının bu etkilere karşı daha hassas olduğu görülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının artması özellikle kadınlarda beden algısını olumsuz etkilemektedir. Şahin ve Şanlıer'in (2025) kadınlarda sosyal medya kullanımı, beden algısı, beslenmeye dair bilgi edinme süreçleri ve ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarına göre, kadınlarda sosyal medya bağımlılığı arttıkça idealize edilmiş beden imgelerinden olumsuz etkilenme düzeyleri artmaktadır. Bu durum özellikle yeme bozukluklarını tetiklemektedir. Kadınlarda beden memnuniyetsizliğinin patolojik düzeyde saf ve temiz beslenme eğilimini arttırdığı ve geçmişte en az bir kez diyet yapmış olanların daha şiddetli ortorektik eğilim gösterdiği belirtilmektedir.

Dijital platformlardaki görsel içerikler de gençlerin gıda tercihlerini doğrudan etkilemektedir. Quispe ve arkadaşlarının (2025) araştırmasına göre, platform türü, sosyal etkileşim ve kişisel etki gibi faktörler sağlıklı ve sağlıksız beslenmenin benimsenmesinde belirleyici rol oynamaktadır. Sosyal medya platformlarının bilgi kaynağı olarak kullanılması beslenmeye dair dezenformasyona neden olduğu için dijital okuryazarlık ve beslenme eğitiminin önemi artmaktadır. Araştırmaya göre günde beş saatten fazla sosyal medya kullanımı, kahvaltıyı atlama, şekerli içecekler ve enerji içeceklerine olan ilginin artması ve belirli yeme davranışlarını normalleştirme gibi sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Bu davranışlar, gençlerin sosyal açıdan

onaylanma arzusunu ve aidiyet hissini etkilediği için gençlerin davranışlarını doğrudan etkileyebilmektedir.

## 2. ORTOREKSİYA NERVOZA

Ortoreksiya nervoza kavramını ilk kez tanımlayan Bratman (1997), anoreksiya nervozayı değiştirmek için düz, doğru ve gerçek anlamlarına gelen ‘ortho’ kelimesini kullandığını ifade etmektedir. “*Ortoreksiya nervoza, doğru yemek yeme konusunda patolojik bir saplantıyı ifade eder*” (Bratman, 1997, s. 43). Bireyin takıntılı boyutta, sağlıklı ve temiz olarak nitelendirdiği besinleri tüketmeye odaklandığı bir yeme bozukluğu olarak ortoreksiya nervoza, çoğunlukla belirli bir tür besin grubunun kısıtlanması ile karakterizedir. Ortoreksiya nervoza, “*bireylerin katı diyetler uygulamalarına veya temel gıda bileşenlerini diyetlerinden çıkarmalarına ve dolayısıyla yetersiz ve dengesiz temel diyetlere sahip olmalarına yol açmaktadır*” (Bağcı Bosi, Çamur & Güler, 2007, s. 662). Genellikle gıda içeriklerine aşırı dikkat gösteren ortorektik bireylerde sağlıksız olarak kabul edilen tüm besin grupları beslenme dışında bırakılmaktadır. “*Ortoreksiya nervosada bireyler obsesif bir şekilde yapay renkler, tatlar, koruyucu ajanlar, pestisit kalıntıları veya genetiği değiştirilmiş maddeler, sağlıksız yağlar, çok fazla tuz/şeker içeren gıdalar ve diğer bileşenleri içeren gıdalardan kaçınılmaktadırlar*” (Duran, 2016, s. 221). Bu bireyler için sağlıklı beslenme ve zararlı besinlerden kaçınma yalnızca bir beslenme biçimi değil, etik bir zorunluluk ve kimliklerinin bir parçasına haline gelmektedir. “*Özellikle katkısız ve saf besinleri tüketme takıntısına*

*sahip olan bireylerin çoğu çiğ sebze ve meyve tüketmeye yönelmektedirler*” (Evcimen & İşcan Ayyıldız, 2020, s. 392). Bu bireylerde besinin ham halinden maksimum fayda elde etmeye dair saplantılı düşünceler söz konusu olduğu için besin değerleri göz önünde bulundurulmaksızın tek tip beslenme de görülebilmektedir. “*Bazı Ortorektik bireyler, saf olmadığını veya doğal olmadığını düşündükleri herhangi bir gıda maddesini tüketmektense açlıktan ölmeyi tercih etmektedir*” (Bağcı Bosi et al., 2007, s. 662). Bu durum, uzun yaşama arzusu ile ilişkili sağlıklı beslenme davranışının patoloji ile ilişkisini göstermektedir. Sağlıklı beslenebilmek için ölmeyi göze almaya dair patolojik davranış, Ortorektik bireylerin sağlıklı beslenme davranışının yalnızca beslenme ile ilişkili olmadığına dair bir kanıt sunmaktadır.

Ortorektik bireylerde sağlıklı beslenmeye dair takıntı giderek yaşamın büyük çoğunluğuna hâkim olmaktadır. Bu bireylerde ne yeneceği, ne kadar yeneceği ve beslenme konusunda yapılan hataların telafi süreci, Ortorektik kişinin gününün giderek daha büyük bir bölümünü işgal etmeye başlar (Bratman, 1997, s. 43). Böylece bireylerde sağlıklı beslenmeye dair bilgi arayışı obsesif ve kompulsif bir niteliğe bürünerek yaşamın büyük bir çoğunluğuna yayılmaktadır.

Ortoreksiya nervozayı anoreksiya nervoza ve bulimia nervozadan ayıran en önemli özellik, Ortorektik bireylerin besin türüne ve kalitesine odaklanmasıdır. DSM-5-TR Tanı Ölçütleri Elkitabı’nda (2022) anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza tanı kriterleri tanımlanmıştır. Anoreksiya nervoza beden algısının ileri derece bozuk

olduğu, ŐiŐmanlık konusunda aşırı korku ve zayıf bir bedene sahip olma arzusunun hâkim olduğu bir yeme bozukluğudur. Hastalar beden ağırlığını kontrol edebilmek için kusma, besin alımını kısıtlama, aşırı egzersiz gibi davranışlar sergilemektedir. Temel klinik özellikleri ise hastalığı reddetme ve tedaviye direnç göstermedir (Gönerir Erbay & Seçkin, 2016, ss. 473-474). Anoreksiya nervoza tanısında kalori kısıtlama en önemli kriterdir ve belirgin biçimde düşük vücut ağırlığı teşhis edilmektedir. Hastaların beden algılarının negatif etkilenmesinin bir sonucu olarak anoreksiya nervozada bireyler kilo almaktan ya da aşırı ŐiŐmanlamaktan korkmaktadır. Vücut ağırlığı ve biçimi anoreksiya nervoza tanılı hastalarda aşırı öneme sahiptir. Bulimia nervozada da benzer şekilde hastalar bozulmuş vücut algısına sahiptir. Vücut görünümüne ve kilolarına aşırı önem atfeden bulimia nervozalı hastalar, negatif duygular ya da stres nedeniyle yeme atakları yaşamaktadır. Ancak genellikle gizli şekilde gerçekleştirilen yeme ataklarını takiben yaşanan piŐmanlık nedeniyle kendini kusturma gibi davranışlar görülebilmektedir (Çetin Gök, 2024, s. 14). Bulimia nervozada tıknırcasına yeme ve ardından gelen piŐmanlık ile kilo almaktan kaçınmak için kendi kendini kusturma, lavman veya müshil gibi dışkılatıcıları kullanarak kilo kontrolü sağlamaya çalışma ya da hiç yememe gibi davranışlar görülmektedir. Bratman'a göre (1997, s. 43), bulimik ve anoreksik, gıdanın miktarına odaklanırken; Ortorektik, gıdanın kalitesine odaklanmakta ancak her üçü de yiyeceğe yaşam Őemasında aşırı yer vermektedir. Ortoreksiya nervozada bireyin temel motivasyonu sağlıklı, saf ve temiz beslenme iken, anoreksiya

nervozada amaç zayıf kalma ve beden ağırlığını kontrol altında tutmadır. Bulimia nervozada ise bireyler kilo kontrolü amacıyla aşırı yeme ataklarını telafi edici davranışlarla (kusma, müshil kullanımı vb.) kontrol altında tutmaya çalışmaktadır. Ortoreksiya nervozada kaçınılan besin grubunu tüketme sonucunda daha katı beslenme süreci ile telafi sağlanmaya çalışılmaktadır.

## **2.1. Ortoreksiya Nervozada Tanı Tartışmaları**

Ortoreksiya nervoza için DSM-5'te herhangi bir tanı kriteri belirlenmemiş olmakla birlikte bu konuyu merkeze alan birçok çalışma bulunmaktadır. Kavramın bağımsız bir klinik tanı olarak belirlenmemiş olması, ortaya çıkan semptomların psikopatoloji mi yoksa çağdaş sağlık kültürünün bir parçası mı olduğuna yönelik tartışmaları da beraberinde getirmektedir. İlk olarak Bratman (1997) tarafından belirtildiği haliyle ortoreksiya nervoza tanısı "sağlıklı beslenme takıntısı" geliştiren kişileri kapsamaktadır. Bu tanımlamanın ardından ortoreksiya nervozanın tanımlanması ve sınıflandırılmasına yönelik çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Moroze ve arkadaşlarının (2015, s. 401) çalışmasında tanı için dört kriter ve alt maddeler belirlenmiştir. Bu kriter ve maddelere göre Ortorektik eğilimin saptanması için bireyde "sağlıklı yiyecekler" yeme konusunda saplantılı meşguliyet gelişmesi ve bu obsesyonel meşguliyetin günlük yaşamı olumsuz etkilemesi gerekmektedir. Bu olumsuz etkileri ortaya çıkaran davranışların sadece obsesif kompulsif bozukluk, şizofreni ya da başka bir psikotik bozukluk gibi bir bozukluğun belirtilerinden kaynaklanmaması da ortoreksiya

nervoza tanısı için önemlidir. Ek olarak, bu saplantılı beslenme davranışının herhangi bir dini gıda uygulamaları, özel beslenme gereksinimleri, teşhis edilmiş gıda alerjileri veya özel bir diyet gerektiren tıbbi durumlarla ilişkili olmaması gerekmektedir.

Dunn ve Bratman (2016), Moroze ve arkadaşlarının (2015) belirlediği tanı kriterlerini kilo kaybının rolünün ele alınmaması, diyet içeriğinin değişken olabileceğinin kabul edilmemesi gibi nedenler ile eleştirmiş ve yeni tanı kriterleri önermiştir. Buna göre ortoreksiya nervoza tanısı için “sağlıklı” beslenmeye takıntılı odaklanma ile birey diyet uygulamalarına ilişkin kompulsif davranış ve/veya zihinsel meşguliyet geliştirmektedir. Bireyler kendi koyduğu beslenme kurallarının ihlali sonrasında kişisel kirlilik hissi yaşayabilir ve buna kaygı ve utanç eşlik eder. Ortoreksiya nervozada bireyin diyet kısıtlamaları zaman içinde artar ve tüm gıda gruplarının ortadan kaldırılmasını içerebilir. Ek olarak, arındırıcı olarak kabul edilen “temizlikleri” (kısmi oruçlar) kapsar. Ortorektik bireylerde bu süreç genellikle kilo kaybına yol açmaktadır. Ancak bu durum kilo verme arzusuna yönelik değildir.

Ortorektik eğilim sonucunda kötü beslenme, ciddi kilo kaybı veya kısıtlı diyetten kaynaklanan diğer tıbbi komplikasyonlar ve sağlıklı beslenme ile ilgili inanç veya davranışlara bağlı olarak sosyal, akademik veya mesleki işlevsellikte bozulma meydana gelebilmektedir. Ortorektik bireylerde pozitif beden imajı, öz-değer, kimlik ve/veya memnuniyet, kendi tanımladığı “sağlıklı” yeme davranışına uymaya aşırı derecede bağlıdır (Dunn & Bratman, 2016, s.

16). Bu durum bireylerde gündelik hayat içerisindeki beslenme ile ilgili faaliyetlerde sürekli kontrol ihtiyacı yaratmakta ve kriterlere uygun olmayan durumlara karşı anksiyete ve sosyal izolasyon gibi tepkiler geliştirmelerine neden olmaktadır.

## **2.2. Ortoreksiya Nervozada Ölçüm Araçları**

Ortoreksiya eğilimlerini değerlendirmek amacıyla birçok psikometrik araç geliştirilmiştir. Bunlardan en yaygın olanı Donini ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen ORTO-15 ölçeğidir. Toplam 15 maddeden oluşan ve 4'lü likert tipi derecelendirme ile derecelendiren ORTO-15 ölçeğinde bireylerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutum, düşünce ve davranışlarının ölçülmesi amaçlanmaktadır. Ancak farklı nüfus gruplarında farklı sonuçlar vermesi ve klasik test teorisine uygun olarak oluşturulmamış olması (Missbach et al., 2015) gibi çeşitli nedenlerle eleştirilmiştir.

ORTO-15'in Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılırken, bazı maddelerin düşük madde-toplam korelasyonuna sahip olması ve faktör yapısına uygun olmaması nedeniyle Arusoğlu ve arkadaşları (2008), istatistiksel olarak zayıf bulunan 4 maddeyi ölçekten çıkarmış ve 11 maddelik daha güvenilir bir versiyon önermiştir. Bu versiyon, özellikle Türk örnekleminde daha yüksek iç tutarlılık katsayısı göstermiştir. Böylece Arusoğlu ve arkadaşları (2008) ORTO-11 kısa formunu geliştirmiştir. Daha iyi faktör yapısına ve iç tutarlılığa sahip ölçek, sağlıklı beslenmeye dair düşünce ve davranışları ölçmeye

yardımcı olmaktadır. Ancak bu versiyon da tanı kriterleri yerine eğilim belirlemeye odaklanmaktadır.

Rogaza ve Donini (2021) tarafından geliştirilen ORTO-R ise ORTO-15'i daha köklü şekilde geliştirmeyi amaçlayan revize bir versiyondur. 8 maddelik ORTO-R, modern test teorisine dayalı olarak yeniden yapılandırılmıştır. Geçerliliği ORTO-15'ten yüksek olsa da ORTO-R da tanı koyma yerine risk tespiti ve ortorektik eğilimin belirlenmesi amacıyla kullanılmaktadır. Klinik tanı kriterleri belirlemede yeterli görülmemektedir.

Barthels ve arkadaşları (2015) tarafından Alman örnekleminde geliştirilen ve sağlıklı beslenme takıntısını ölçmede bir değerlendirme aracı olan Düsseldorf Ortoreksiya Ölçeği (DOS), 4'lü likert tipi 10 maddeden oluşmaktadır. Bireylerin sağlıklı beslenmeye yönelik patolojik eğilimlerini ölçmeyi amaçlayan ölçek, diğer yeme bozukluğu semptomlarıyla anlamlı ilişki göstermektedir. Güçlü iç tutarlığa sahip ve ORTO-15'e göre daha güvenilir bir ölçüm aracı olarak kabul edilen (Azzi et al., 2017) ölçeğin uluslararası kullanılabilirliğinin artırılabilmesi için İngilizce versiyonu (Chard et al., 2019) geliştirilmiştir. Ayrıca Çince (He et al., 2019), Arapça (Hallit et al., 2021) gibi çeşitli dillere çevrilerek uyarlama çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması da Kavsara ve arkadaşları (2024) tarafından gerçekleştirilmiştir. Düsseldorf Ortoreksiya Ölçeği de diğer ölçeklerde olduğu gibi klinik tanı koyma amacıyla geliştirilmemiş bir ölçektir. Bu açıdan yalnızca ortoreksiya nervoza eğilimlerinin saptanması amacı

taşımaktadır. Düsseldorf Ortoreksiya Ölçeği, sağlıklı yeme davranışının kültürel boyutuyla patolojik düzeyi arasında bir ayırım yapmaması nedeniyle, yanlış pozitif ilişki kurulabileceği açısından eleştirilmiştir.

Gleaves ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen Yeme Alışkanlıkları Ölçeği (Eating Habits Questionnaire), sağlıklı beslenmeye yönelik aşırı ve patolojik odaklanmayı değerlendirmek üzere hazırlanmış bir ölçektir. Sağlıklı beslenme bilgisi (Knowledge), sağlıklı beslenmeye dair sorunlar (Problems) ve sağlıklı beslenme hakkında olumlu duygular (Feelings) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek hem psikolojik hem de davranışsal boyutları kapsayan ilk ölçme araçlarından biri olarak, bireyin sağlıklı yeme konusundaki bilgisini, sosyal ve psikolojik işlevsellik üzerindeki etkilerini ve duygusal geri bildirimler gibi özgün boyutları ölçmektedir.

Sağlıklı ortoreksiya (HeOr) ve patolojik ortoreksiya (OrNe) arasında ayırım yapabilmek üzere geliştirilen Teruel Ortoreksiya Ölçeği (Teruel Orthorexia Scale), pozitif sağlık davranışları ile bozulmuş yeme tutumlarını ayıran ilk psikometrik araçlardan biridir. Lasson ve arkadaşları (2023) tarafından geliştirilen ölçek, patolojik ortoreksiya ile sağlıklı ortoreksiya arasında açık bir ayırım yapmaktadır. Sağlıklı ortoreksiyada birey sağlıklı beslenmeye önem vermekte, ancak bu durum bozucu işlev olarak ortaya çıkmamaktadır. Sağlıklı ortoreksiya refah, olumlu duygu, eğilimsel farkındalık ile ilişkili bulunmuştur. Ortoreksiya nervozada ise katı, takıntılı yeme davranışı söz konusudur.

Psikopatolojik örüntüyü işaret eden ortoreksiya nervoza, psikolojik sıkıntı, kısıtlı beslenme, obsesif-kompulsif semptomlar, mükemmeliyetçilik, düşük fiziksel özgüven, olumsuz duygu, kopukluk, disinhibisyon, psikotiklik, kilo kontrolü, sağlık kaygısı, madde kullanımı, hareketsiz davranış ile ilişkilendirilmiştir.

**Tablo 1:** Ortoreksiya Nervozayı Değerlendiren Başlıca Ölçüm Araçları

Ölçek Adı	Uygulandığı Alan/ Ölçüm Amacı	Olumlu ve Olumsuz Yönleri
<b>ORTO-15</b>	Bireylerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutum, düşünce ve davranışlarını ölçmeyi amaçlar.	En yaygın kullanılan psikometrik araçtır. Farklı nüfus gruplarında farklı sonuçlar vermesi, klasik test teorisine uygun olmaması ve tanı kriterleri yerine eğilim belirlemeye odaklanması açısından eleştirilir.
<b>ORTO-11</b>	Türkçe örnekleme sağlıklı beslenmeye dair düşünce ve davranışları ölçmeyi amaçlar.	Türk örnekleminde daha yüksek iç tutarlılık katsayısı göstermesi açısından önemlidir. Tanı kriterleri yerine yalnızca eğilim belirlemeye odaklanması açısından eleştirilir.
<b>ORTO-R</b>	ORTO-15'i daha köklü şekilde geliştirmeyi amaçlayan revize edilmiş versiyondur.	Geçerliliğinin ORTO-15'ten daha yüksek olması ve modern test teorisine dayalı olarak yeniden yapılandırılması açısından önemlidir. Klinik tanı koymada yetersiz görülmektedir.
<b>Düsseldorf Ortoreksiya Ölçeği (DOS)</b>	Alman örnekleminde geliştirilmiştir. Bireylerin sağlıklı beslenmeye yönelik patolojik eğilimlerini ölçmeyi amaçlar.	Diğer yeme bozukluğu semptomlarıyla anlamlı ilişki göstermesi açısından önemlidir. Yalnızca eğilim saptama amacı taşıması, sağlıklı yeme davranışının kültürel boyutuyla patolojik düzeyi arasında ayırım yapmaması nedeniyle eleştirilir.
<b>Yeme Alışkanlıkları Ölçeği (EHQ)</b>	Sağlıklı beslenmeye yönelik aşırı ve patolojik odaklanmayı değerlendirir.	Hem psikolojik hem de davranışsal boyutları kapsayan ilk ölçme araçlarından biridir. Teorik temelleri ve yapı geçerliliği açısından farklılıklar göstermesi açısından eleştirilir.
<b>Teruel Ortoreksiya Ölçeği (TOS)</b>	Sağlıklı Ortoreksiya (HeOr) ve Patolojik Ortoreksiya (OrNe) arasında ayırım yapabilmek üzere geliştirilmiştir.	Pozitif sağlık davranışları ile bozulmuş yeme tutumlarını ayıran ilk psikometrik araçlardan biri olması açısından önemlidir. Sağlıklı Ortoreksiya ve Patolojik Ortoreksiya arasında ayırım yapabilmeye olanak tanır. Teorik temelleri ve yapı geçerliliği açısından farklılıklar göstermesi nedeniyle eleştirilir.

Geliştirilen bu ölçekler, ortoreksiya nervozanın bir patoloji olarak tanımlanmasından ve sınırlarının belirlenmesinden ziyade bireylerdeki eğilimleri ve risk düzeylerini ölçmeye odaklanmaktadır. Dolayısıyla ortoreksiya nervozanın tanısız sınırları belirsizliğini korumaktadır. Özellikle sosyal medya aracılığıyla popüler hale gelen “temiz beslenme” modası ortoreksiya nervozanın bir patoloji mi yoksa yaygın bir davranış biçimi mi olduğu konusunda şüphelere neden olmaktadır. Ortoreksiya nervozanın klinik olarak sınırlarının çizilebilmesi için yapısal geçerlilik, klinik görünümün sürekliliği, epidemiyolojik verilerin ve ayırıcı tanı çalışmalarının artırılması gerekmektedir.

### **2.3. Ortoreksiya Nervozaya ve Obsesif-Kompulsif Bozukluk**

Obsesif kompulsif bozukluk, bireyin istem dışı şekilde, tekrarlayan takıntılı düşünceler geliştirmesi ve bu düşünceler ile başa çıkabilmek ve kaygıyı azaltabilmek için bazı yinelemeli davranış sergilemesi ile karakterize bir bozukluktur. DSM-5-TR Tanı Ölçütleri Elkitabı'nda (2022, ss. 133-134) obsesif kompulsif bozukluk için takıntılar (obsesyonlar) ve zorlantılara (kompulsiyonlar) dair bazı kriterler tanımlanmaktadır. Buna göre obsesyonlar, çoğu kişide belirgin bir kaygıya neden olan ve istenmeden geliyor gibi yaşanan, yineleyici ve sürekli düşünceler, itkiler ya da imgeler olarak tanımlanmaktadır. Kişi bu itki veya imgelere aldırılmaya çalışmakta ya da bir zorlantıyı yerine getirerek etkisini azaltmaya çalışmaktadır. Kompulsiyonlar ise kişinin takıntısına tepki olarak geliştirdiği yinelemeli davranışlardır. Obsesif kompulsif bozuklukta bu kompulsiyonlar katı bir biçimde

uyulması gereken kurallar olarak kabul edilmekte ve yaşanan kaygı ve stresi azaltma amacıyla aşırı biçimde tekrarlanmaktadır. Doğan'a göre (2024, s. 198) en sık görülen obsesyonlar, "*kirlilik, bulaşma, kontrol kaybı, emin olamama (kuşku), simetri, başkalarına zarar verme (saldırđanlık), günah, cinsel, dinsel, metafizik, bedensel içerikli obsesyonlar*"dır. En sık görülen kompulsiyonlar ise "*yıkama-temizlik, kontrol, sayma, düzen, dokunma, biriktirmedir*".

Ortoreksiya nervozanın anoreksiya nervoza ve obsesif-kompulsif bozuklukla doğrudan ilişkili olduğuna yönelik çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Donini et al., 2004; Arusoğlu et al., 2008; Huynh et al., 2024). Ancak ortoreksiya nervozanın anoreksiya nervozadan farklı olarak çarpıtılmış bir beden imajını ele almaktan ziyade saflık ve mkemmел fiziksel sağlığa ulaşma hedefiyle yönlendirilen farklı bir davranış kalıbı içerdiğine inanılmaktadır (Oberle, Klare & Patyk, 2019, s. 496). Zamora ve arkadaşlarının çalışmasında, ortoreksiya nervoza ile ilişkili olarak kısıtlayıcı anoreksiyaya benzer kişilik özelliklerine sahip obsesif-kompulsif mekanizmalar (katılık, mükemmeliyetçilik, yemek yemeye aktarılan hayatı kontrol etme ihtiyacı), fobik mekanizma (belirli yiyeceklerle ilgili yoğun kaygı ve bunlardan kaçınma) ve hipokondriyak mekanizmaların tanımlandığını vurgulamaktadır (akt. Brytek-Matera, 2012, s. 58). Donini ve arkadaşlarının (2004) alışmasında, ortoreksiya nervoza semptomları, obsesif kompulsif uyarıların bir sonucu olarak düşünülmektedir. Obsesif davranışların artması durumunda ortorektik eğilimin de artması beklenmektedir. Benzer şekilde Arusoğlu ve arkadaşlarının (2008) alışmasına göre

ortorektik eğilim, yeme tutumu ve obsesif-kompulsif semptomlarla ilişkilidir. Çalışmada çarpık yeme tutumuna ve daha yüksek obsesif-kompulsif semptomlara sahip olan kişilerde vücut kitle indeksi arttıkça ortorektik eğilimin de arttığı bulgulanmıştır.

Bireylerde ortoreksiya nervoza semptomlarına obsesif-kompulsif bozukluk eşlik ettiğinde bazı obsesif eğilimler, kirlenme üzerine yoğun endişe duyma, yemek yemeyi ve gıdaları düzenlemeyi törensel bir şekilde gerçekleştirme ve gıda ve sağlık hakkında olmadık zamanlarda tekrarlayan davetsiz düşünceler gözlenmektedir (Şengül ve Hoccoğlu, 2019, ss. 102-103). Bireylerin bu zorlantılı davranışları zamanla aşırı boyutlara ulaşmakta ve çoğu zaman bireyin günlük yaşamını sınırlandırmaktadır. *“Bunun yanında bu takıntıları, ortorektik bireylerin ev dışında yemek yemelerini engellemekte bu da sosyal ilişkilerinin azalmasına ve besinler hakkında aşırı endişe duyma ile ilgili obsesif davranışlarının artmasına neden olmaktadır”* (Gezer & Kabaran, 2013, s. 15). Sağlıklı olarak belirlenen besinlerin ve yemek hazırlama biçimlerinin dışında beslenme ihtimalinin yarattığı huzursuzluk ve suçluluk hissi, ortoreksiya nervozalı bireylerde dolaylı olarak obsesif-kompulsif davranışlara ve sosyal izolasyon gibi durumlara neden olabilmektedir.

### **3. SOSYAL MEDYA KULLANIMI VE ORTOREKSİYA NERVOZA İLİŞKİSİ**

Sosyal medyada bireyler hayatlarındaki ayrıntıları diğerleri ile paylaşabilmekte ve bu paylaşımlar bir süre sonra birbirinden etkilenerek benzer içerikleri devam ettirmektedir. Özellikle beslenme tarzları, yemek pişirme, diyet gibi beslenmeye yönelik paylaşımlar bireylerin yeme davranışını etkileyebilmektedir. Sosyal medya platformları, sağlıklı beslenmenin nasıl olması gerektiğine ilişkin birbirinden farklı içerikleri bireylere sunmakta ve bu beslenme tarzlarının birer norm haline gelmesine aracılık etmektedir. Sosyal medya aracılığıyla görünürlüğü artan diyetler, ideal vücut imajları, sağlıklı beslenme trendleri gibi içerikler, bireylerde sağlıklı beslenmeye ilişkin endişelerin artmasına ve daha kontrolcü ve sınırlandırıcı beslenme tarzlarının kabul edilmesine neden olmaktadır. Bu durum katı, kuralcı ve obsesif eğilimlerin artmasına ve ortoreksiya nervoza gibi eğilimlerin yaygın hale gelmesine zemin hazırlamaktadır.

Medyada yer alan ticari gıda reklamları, gıdayı yalnızca sağlıklı olarak kabul edilip edilmediğine göre seçen, uyumsuz karakter özelliklerine sahip “ortorektik” bireyler üretmektedir (Bağcı Bosi, et al., 2007, s. 662). Böylece bireyler daha sağlıklı yaşama arzusuyla nasıl beslenmeleri gerektiğine dair bilgiye ulaşmak için daha fazla sosyal medya içeriği tüketmektedir. Özellikle Instagram gibi görsel tabanlı sosyal medya platformlarında kullanıcıların içeriklerden etkilenme ve tavsiyelere uyma düzeyi veya influencerların yaşam tarzını taklit etme

olasılığı daha yüksektir. Çünkü kullanıcılar kendilerini onlarla kişisel olarak bağlantılı hissederler (Marks, De Foe & Collett, 2020, s. 3). Dolayısıyla takip edilen ve örnek alınma potansiyeli yüksek bir hesabın sağlıklı beslenme adı altında yaptığı paylaşımlar, takipçiler tarafından genellikle doğru olarak kabul edilmektedir. Bu açıdan Turner ve Lefevre'nin (2017) çalışmasına göre, Instagram kullanımı ile ortoreksiya nervoza arasında anlamlı pozitif ilişki tespit edilmiştir. Ancak çalışmanın önemli sonuçlarından biri Instagram haricinde araştırmaya dâhil edilen diğer sosyal medya platformlarının ortoreksiya nervoza üzerinde bir etkisi bulunmamış olmasıdır. Bu açıdan görsel temelli platformların ortorektik eğitimde daha etkili olduğu sonucu çıkarılabilmektedir. Instagram'da ortoreksiya nervoza ile ilgili içerikleri kimlerin paylaştığı, ne tür içeriklerin paylaşıldığı ve bu içeriklerin neden paylaşıldığı hakkında bilgi toplamayı amaçlayan Valente ve arkadaşlarının (2022) çalışmasına göre, ortoreksiya nervoza içeriklerini Instagram'da en fazla paylaşanların genç kadınlar olduğu bulgulanmıştır. Örnekleme yer alan genç kadınların sosyal medyayı yoğun olarak kullandıkları ve diğer platformlara göre Instagram'ı daha fazla tercih ettikleri görülmüştür. Araştırma ortoreksiya nervozanın en fazla yiyecek resimlerinde, ardından metin ve insan resimlerinde ve en az da 'diğer' resimlerde kodlandığını ortaya koymuştur. İçerik paylaşım nedenleri ise iyileşmek, bilgi paylaşmak ve başkalarına yardım etmek için paylaşımda bulunmak şeklinde sıralanmaktadır.

Üniversite öğrencileri üzerinde araştırma yapan Hamurcu (2023), üniversite öğrencilerinin sosyal ağ kullanım amaçlarının ve sosyal

medya bağımlılığının yeme davranışlarını, yeme bozukluğu riskini ve ortorektik eğilimi anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonucunda en sık kullanılan platformun Instagram olduğu bulgulanmıştır.

Hemşirelik öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ve ortoreksiya nervoza eğilimi arasındaki ilişkiyi inceleyen Özkefeli, Hamurcu ve Yılmaz (2023), diğer çalışmalarla benzer şekilde öğrencilerin sosyal medya kullanımları ve bunu hayatlarına entegre etme düzeyleri arttıkça ortorektik eğilimlerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmada sosyal medya kullanım süresinin artmasının ortorektik eğilimi artırdığı, ancak kullanılan sosyal medya araçlarına göre farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Bu açıdan çalışma genel sonuçlardan farklı bir sonucu göstermesi açısından önemlidir.

Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve ortoreksiya nervoza, beden imajı ve yeme tutumu arasındaki ilişkiyi araştıran Yurtdaş Depboylu ve arkadaşlarının (2022) çalışmasına göre, her üç ergenden yaklaşık biri orta düzeyde medya bağımlılığına sahiptir ve sosyal medya bağımlılığı arttıkça ortoreksiya nervoza eğilimi artmaktadır. Ek olarak, beslenmeyle ilgili gönderileri sıklıkla okuyan ergenlerin yeme davranış bozukluğu ve ortoreksiya nervoza eğilimleri açısından daha yüksek risk taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada da görsel tabanlı sosyal medya platformlarının yeme bozukluklarında daha yüksek etki düzeyine sahip olduğu bulgulanmıştır.

Sosyal medyanın daha yüksek ortorektik eğilimlere yol açıp açmadığını ve zayıf-ideal içselleştirme, kaslı içselleştirme, görünüm karşılaştırması ve beden memnuniyetsizliğinin bu ilişkiye aracılık edip etmediğini araştırmayı amaçlayan Scheiber, Diehl ve Karmasin'in (2023) araştırmasının sonucunda, sosyal medyadaki sağlık ve fitness hesaplarıyla etkileşiminin ortoreksiya nervoza eğilimleriyle pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada zayıf-ideal içselleştirme ve kaslı içselleştirmeler sosyal medyadaki sağlık ve fitness hesaplarıyla etkileşim ile ortoreksiya nervoza eğilimleri arasındaki ilişkiye aracılık ettiği; ancak vücut imajı değişkeni görünüm karşılaştırmaları ve beden memnuniyetsizliğinin aracılık etmediği bulgulanmıştır.

Covid-19 pandemisi ile birlikte karantina döneminde yetişkinlerin yeme alışkanlıklarında, egzersizlerinde ve sosyal medya kullanımında bildirilen değişiklikleri incelemeyi amaçlayan, yalnızca Kanada'daki kadınlar üzerinde gerçekleştirilen Gobin, Mills ve McComb'un (2021) çalışmasına göre, ortoreksiya nervoza semptomları yüksek olan kadınların karantina süresince bu eğilimle çelişkili olarak normalden daha fazla yemek veya daha sık yemek düşünmek gibi yeme davranışında istenmeyen değişimler olduğu bulgulanmıştır. Ortoreksiya nervoza semptomları düşük olan kadınlarda bu değişimler bildirilmemiştir. Çalışmanın beden imajı ve diyet kategorisindeki sonuçlara göre yine ortoreksiya nervoza semptomları düşük olan kadınlarda bulgulanmamış olmakla birlikte karantinanın yüksek ortoreksiya nervoza semptomları gösteren kadınlarda olumsuz beden imajını ve diyet davranışını tetiklediği görülmüştür. Karantinada artan

sosyal medya kullanımının etkisinin de ele alındığı çalışmada, daha fazla ortoreksiya nervoza semptomu bildiren kadınların diğerlerine göre özellikle sosyal medyadan kilo vermek veya egzersiz yapmak için çok daha fazla baskı hissetme ve daha fazla müshil kullanma eğiliminde olduğu bulgulanmıştır.

Macar genç kadınlardan oluşan örneklemede zayıflık dürtüsü, etkisizlik, yeme bozukluğu envanterinde yer alan olgunluk korkuları (maturity fears) ve sosyal medya bağımlılığı gibi faktörlerin ortoreksiya nervoza eğilimindeki rolünü ele alan Piko, Kulman ve Mellor'un (2024) çalışmasına göre, zayıflık dürtüsünün ortoreksiya nervozaya etki eden en güçlü faktör olduğu bulgulanmıştır. Bu bulgu, ortoreksiya nervoza ile anoreksiya nervoza arasındaki belirlenen ayırıcı tanı kriterleri açısından önemlidir. Literatürde genel olarak zayıflık arzusu anoreksiya nervoza ile; sağlıklı beslenme ve olumlu benlik algısı ortoreksiya nervoza ile ilişkilendirilmektedir. Ayrıca diğer araştırmalara benzer şekilde bu çalışmada da sosyal medya bağımlılığı ile ortorektik eğilimler arasında ilişki tespit edilmiştir.

Sosyal medyanın kompulsif kullanımı ile ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkiyi, yeme tutumunun aracılık rolü üzerinden analiz etmeyi amaçlayan Ünal ve Kocatepe'nin (2024) araştırmasına göre, sosyal medyanın kompulsif kullanımı yeme tutumlarını doğrudan etkileyerek ortorektik eğilimi artırmaktadır. Özellikle Instagram'ın aşırı kullanımı, güzellik algısı ve beden imajını olumsuz şekilde etkileyeceğinden ortorektik eğilimleri artıracığı savunulmaktadır.

Yunan nüfusu içinde bilinçli beslenme, Instagram kullanımı ve yeme bozuklukları (özellikle ortoreksiya nervoza) arasındaki karmaşık ilişkileri inceleyen ilk çalışma Christodoulou ve arkadaşları (2024) tarafından yapılmıştır. Günde üç saatten fazla Instagram kullanımının, psikolojik sıkıntı ve ortoreksiya nervoza ile ilişkili bulunduğu araştırmada, kadınlarda bu ilişkinin daha güçlü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma Instagram kullanımının genel yeme bozuklukları ile önemli bir ilişki göstermediğini ancak ortorektik davranışlarla dikkate değer bir bağlantı gösterdiğini bulgulanmıştır. Bunun sonucunda da Instagram'ın beslenme normları ve vücut imajı üzerindeki etkisini vurgulamaktadır.

Sosyal medyanın ortoreksiya nervoza üzerindeki etkisini diğer çoğu araştırmadan farklı olarak netnografik yöntem üzerinden araştıran Cinquegrani ve Brown (2018), tematik analiz yoluyla kişisel hikâyeleri analiz etmektedir. Araştırma sonucunda bireylerin ortoreksiya nervoza hikâyelerini üç önemli anlatı üzerinden kurdukları bulgulanmıştır. Bunlardan ilki, bireylerin kendilerini 'daha iyi hale getirme' arayışını ifade eden takip anlatısı; ikincisi, kontrolü, kimliği ve anlatı bütünlüğünü devam ettirebilmek için hastalık anlatısına direnç; üçüncüsü ise kabul edilen hastalık anlatısının bir iyileşme anlatısı olarak aktarılması temasıdır.

#### **4. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME**

Bu çalışmada, son yıllarda psikoloji alanında oldukça yaygın bir kavram haline gelen ortoreksiya nervoza ile sosyal medya kullanımı

arasındaki ilişki ele alınmıştır. Tanı kriterleri konusunda henüz fikir birliği bulunmasa da ortoreksiya nervozada öne çıkan semptomlar ayrıntılı şekilde aktarılmıştır. Ortoreksiya nervoza eğilimlerini değerlendirmek için ORTO-15, EHQ ve Teurel gibi çeşitli araçlar geliştirilmiştir. Ancak bunlar teorik temelleri, yapı geçerliliği ve kültürler arası uygulanabilirlik açısından önemli farklılıklar göstermektedir. Bu standardizasyon eksikliği, hem araştırmacılar hem de klinisyenler için zorluklar yaratmakta ve çalışmalar arasında bulguları karşılaştırmayı veya net tanı eşikleri belirlemeyi zorlaştırmaktadır. Ayrıca, bazı araçlar sağlık bilincine sahip davranışları patolojik takıntıyla birleştirerek, normatif ve bozuk beslenme arasındaki ayrımı bulanıklaştırmaktadır.

Ortoreksiya nervoza ve obsesif kompulsif bozukluk arasındaki kavramsal örtüşme ve ortoreksiya nervoza eğiliminde obsesif kompulsif davranışların görünürlüğüne de odaklanan çalışmada, ortoreksiya nervoza ile obsesif kompulsif bozukluk arasındaki yapısal benzerlikler açıklanmaktadır. Bireylerin yoğun kaygı duygusu yaşamaları ve bu duygular ile başa çıkmak üzere tekrarlayıcı ve kontrolcü davranışlarda bulunmaları her iki durum için de ortaktır. Obsesif kompulsif bozuklukta bu kaygı duygusu ve başa çıkma mekanizmaları çeşitli obsesyonlar ve kompulsiyonlara yayılmaktadır. Ortoreksiya nervozada ise bu örüntü sağlıklı olarak tanımlanan besinler üzerinden ortaya çıkmakta ve yemek hazırlama biçimlerine yöneltilmektedir. Birçok çalışma, mükemmeliyetçilik, kompulsif davranış, bilişsel katılık gibi ortak özellikleri de vurgulamaktadır.

Ortoreksiya nervozada ortaya çıkan belirlenmiş katı kurallara uygun beslenme, tekrarlayıcı ve odaklı dūřünceler, kurallara uygun davranmama durumlarında telafi edici ve ritüelistik davranışlarda bulunma ve sosyal izolasyon obsesif kompulsif mekanizmalarla büyük oranda benzeşmektedir. Ancak ortoreksiya nervoza, simetri, bedensel hijyen, biriktirme gibi klasik obsesif kompulsif davranış kalıplarından ziyade beslenme temelli kontrol alanı oluşturması açısından özgün bir klinik profil sergilemektedir. Mevcut literatürde artan obsesif semptom ile ortorektik eğilim arasında ilişki bulgulanması bu iki psikopatoloji arasındaki ilişkiye işaret etmektedir. Ancak ortoreksiya nervozanın tanı kriterlerindeki belirsizlik ve sağlıklı/patolojik ayrımının yapılamamış olması obsesif kompulsif bozukluk ile ayırıcı tanıda da belirsizliği devam ettirmektedir.

Sosyal medyanın ortorektik eğilimi teşvik etme ve sürdürmedeki rolü çalışmanın odak noktasıdır. Dijital platformlar, özellikle Instagram ve TikTok gibi görsel tabanlı ve yaşam tarzı odaklı platformlar, sağlık idealleri, beslenme kuralları ve vücut normlarının yayılmasında güçlü kanallar olarak işlev görmektedir. Araştırmalar, “temiz beslenme”, detoks rejimleri ve katı beslenme disiplini vurgulayan içeriğe tekrar tekrar maruz kalmanın, özellikle genç yetişkinler arasında ortorektik tutumların normalleşmesine ve içselleştirilmesine neden olabileceğini göstermektedir. Ancak, alandaki mevcut çalışmaların çoğu keşif amaçlı, korelasyonel veya örneklem çeşitliliği açısından sınırlıdır. Bu ilişkinin yönünü ve mekanizmalarını açıklığa kavuşturabilecek derinlemesine ve deneysel çalışmalarda önemli bir boşluk

bulunmaktadır. Disiplinlerarası bir bakış açısıyla, bu incelemenin bulguları ortoreksiya nervozanın sadece klinik veya beslenme sorunu olarak değil, aynı zamanda daha geniş sosyokültürel ve dijital bağlamlara gömülü bir iletişim olgusu olarak da ele alınması gerektiğini göstermektedir. Bu, iletişim çalışmaları alanında, özellikle de sağlık ve beslenmenin medyada nasıl temsil edildiğinin psikolojik ve davranışsal sonuçları nasıl şekillendirebileceğini anlamak açısından önemli sonuçlar doğurmaktadır. Medya söylemi, halk sağlığı mesajları ve yeme davranışları etrafında şekillenen bireysel kimlik oluşumu arasındaki kesişim noktası, daha sürdürülebilir bir akademik ilgiyi hak etmektedir. Sağlık profesyonelleri, beslenme uzmanları, eğitimciler ve medya paydaşları arasında, psikolojik sonuçları göz önünde bulundurmadan kısıtlayıcı sağlık ideallerini teşvik etmenin potansiyel zararları konusunda daha fazla farkındalık yaratılması gerekmektedir. Eleştirel medya okuryazarlığı, vücut çeşitliliği ve esnek sağlık paradigmalarını teşvik eden müdahaleler, ortorektik eğilimlerin gelişmesine karşı koruyucu faktörler olarak öne çıkabilir. İletişim bilimleri, psikoloji, psikiyatri ve dijital medya çalışmalarını birbirine bağlayan disiplinlerarası yaklaşımlar, ortaya çıkan bu yeni fenomenin daha bütünsel ve incelikli bir şekilde anlaşılmasını sağlayabilir.

Sonuç olarak çalışma, ortoreksiya nervoza ile ilgili akademik çalışmaların parçalı ancak genişleyen doğasını ortaya koymaktadır ve gelecekteki araştırmalarda daha entegre, disiplinlerarası yaklaşımlara ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Ortoreksiya nervoza, ruh sağlığı, beslenme ve medya kültürünün kesiştiği noktada karmaşık ve çok

boyutlu bir sorunu temsil etmektedir. Bu bozukluğu etkili bir şekilde ele almak, sadece klinik değerlendirme ve tedavide ilerlemeler değil, aynı zamanda dijital çağda sağlık davranışlarını şekillendiren sosyokültürel ve iletişimsel boyutlarla eleştirel bir şekilde ilgilenmeyi de gerektirmektedir.

## 5. KAYNAKÇA

- Amerikan Psikiyatri Birliği (2022). *Ruhsal bozuklukların tanısai ve sayımsal el kitabı (DSM-5-TR)*. (E. Koroğlu, Çev.), Esenkal.
- Arusoğlu, G., Kabakçı, E., Köksal, G., & Merdol, T. K. (2008). Orthorexia nervosa and adaptation of orto-11 into turkish. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 19(3), 283-291.
- Azzi, R., Mhanna, M., Hallit, S., Obeid, S., & Soufia, M. (2023). Attachment styles and orthorexia nervosa among Lebanese adolescents: The indirect effect of self-esteem. *Archives de Pédiatrie*, 30(5), 314–320.  
<https://doi.org/10.1016/j.arcped.2023.04.003>
- Bağcı Bosi, A. T., Çamur, D. & Güler, Ç. (2007). Prevalence of orthorexia nervosa in resident medical doctors in the faculty of medicine (ankara, turkey). *Appetite*, 49(3), 661–666.  
[doi:10.1016/j.appet.2007.04.007](https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.04.007)
- Barthels, F., Meyer, F., & Pietrowsky, R. (2015). Die düsseldorfer orthorexie skala–konstruktion und evaluation eines fragebogens zur erfassung ortho-rektischen ernährungsverhaltens. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 44(2), 97–105.  
<https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000310>

- Bratman, S. (1997) Health food junkie: Obsession with dietary perfection can sometimes do more harm than good, says one who has been there. *Yoga Journal*, 136, 42-46.
- Brytek-Matera, A. (2012). Orthorexia nervosa – an eating disorder, obsessive-compulsive disorder or disturbed eating habit?. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 1, 55-60.
- Cheng, X., Lin, S.-Y., Wang, K., Hong, Y. A., Zhao, X., Gress, D., Wojtusiak, J., Cheskin, L. J., & Xue, H. (2021). Healthfulness assessment of recipes shared on pinterest: Natural language processing and content analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 23(4), e25757.
- Christodoulou, E., Markopoulou, V., & Koutelidakis, A. E. (2024). Exploring the link between mindful eating, instagram engagement, and eating disorders: A focus on orthorexia nervosa. *Psychiatry International*, 5(1), 27-38.  
<https://doi.org/10.3390/psychiatryint5010003>
- Cinquegrani, C., & Brown, D. H. K. (2018). 'Wellness' lifts us above the food chaos': A narrative exploration of the experiences and conceptualisations of orthorexia nervosa through online social media forums. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10(5), 585-603.

Çelik, Ç. B., Odacı, H., & Bayraktar, N. (2015). Is problematic internet use an indicator of eating disorders among turkish university students?. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 20(2), 167-172.

Çetin Gök, E. (2024). *Yeme bozukluğu tanılı ergenlerde ayrılma bireyleşme özelliklerinin ve bu özelliklerin dayanıklılık üzerine etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi] Kocaeli Üniversitesi.

Dessi, A., Petza, S., Carlo, A. D., Infantino, F., Zanco, F., Galimberti, L., Fanos, V., & Bosco, A. (2025). Parenting style and social media: Impact on children's dietary patterns. *Nutrients*, 17(20), 3254.

<https://doi.org/10.3390/nu17203254>

Doğan, O. (2024). *Psikolojide ruh sağlığı ve bozuklukları (psikopatoloji)*. Çıra.

Donini L. M., Marsili D., Graziani M. P., Imbrialle, M., & Canella, C. (2005). Orthorexia nervosa: Validation of a diagnosis questionnaire. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 10(2), 28-32. <http://dx.doi.org/10.1007/BF03327537>

Donini, L. M., Marsili, D., Imbriale, M., & Cannella, C. (2004). Orthorexia nervosa: A preliminary study with a proposal for

diagnosis and an attempt to measure the dimension of the phenomenon. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 9, 151-157.

Dunn, T. M. & Bratman, S. (2016). On orthorexia nervosa: A review of the literature and proposed diagnostic criteria. *Eating Behaviors*, 21, 11-17. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.12.006>

Duran, S. (2016). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde ortoreksiya nervoza (sağlıklı beslenme takıntısı) riski ve etkileyen faktörler. *Pamukkale Tıp Dergisi*. 9(3), 220-226.

Evcimen H. & Ayyıldız İşcan, N. (2020). Üniversite öğrencilerinin ortoreksiya nervosaya olan eğilimlerinin obsesyonla ilişkisinin belirlenmesi. *Estüdam Halk Sağlığı Dergisi*, 5(3), 391-400.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117- 140. doi:10.1177/001872675400700202

Gezer, C. & Kabaran, S. (2013). Beslenme ve diyetetik bölümü kız öğrencileri arasında görülen ortoreksiya nervosa riski. *S.D.Ü Sağlık Bilimleri Dergisi*. 4(1), 14-22.

Gleaves D. H., Graham E. C., & Ambwani S. (2013). Measuring “orthorexia”: Development of the eating habits questionnaire. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 12(2), 1–18.

- Gobin, K. C., Mills, J. S., & McComb, S. E. (2021). The effects of the covid-19 pandemic lockdown on eating, body image, and social media habits among women with and without symptoms of orthorexia nervosa. *Frontiers in Psychology*. 12:716998. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.716998>
- Gönenir Erbay, L. & Seçkin, Y. (2016). Yeme bozuklukları. *Güncel Gastroenteroloji*. 20(4), 473-477.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In K. P. Rosenberg & L. C. Feder (Eds.), *Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment*, 119–141. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>
- Hallit, S., Barrada, J. R., Salameh, P., Sacre, H., & Roncero, M. (2021). The relation of orthorexia with lifestyle habits: Arabic versions of the eating habits questionnaire and the dusseldorf orthorexia scale. *Journal of Eating Disorders*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s40337-021-00455-z>
- 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. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1139475>

- He, J., Ma, H., Barthels, F., & Fan, X. (2019). Psychometric properties of the chinese version of the düsseldorf orthorexia scale: Prevalence and demographic correlates of orthorexia nervosa among chinese university students. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(3), 453–463. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00656-1>
- Hingle M., Yoon, D., Fowler, J., Kobourov, S., Schneider, M. L., Falk, D., & Burd, R. (2013). Collection and visualization of dietary behavior and reasons for eating using twitter. *J Med Internet Res*, 15(6), e125.
- Huynh, P. A., Miles, S., & Nedeljkovic, M. (2024). Perfectionism as a moderator of the relationship between orthorexia nervosa and obsessive-compulsive symptoms. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia Bulimia and Obesity*, 29(6). <https://doi.org/10.1007/s40519-023-01629-1>
- Kavsara, H.K., Koyuncu, A. G., Yelken, H. D., Barthels, F., & Stroebele-Benschop, N. (2024). Validity and reliability of the turkish version of the düsseldorf orthorexia scale (tr-dos) and the prevalence of orthorexia nervosa among turkish university students. *Psychology, Health & Medicine*, 30(4), 782-797. <https://doi.org/10.1080/13548506.2024.2439133>

- Khan, A., Feng, J., Chachay, V., Tsang, J. H., Huang, W. Y., Sit, C. H. P., & Minichiello, V. (2025). Bytes and bites: social media use and dietary behaviours among adolescents across 41 countries. *Pediatric Research*, 98(6), 2101-2108.  
<https://doi.org/10.1038/s41390-025-04030-z>
- Lasson, C., Rousseau, A., Vicente, S., Goutaudier, N., Romo, L., Roncero, M., & Barrada, J. R. (2023). Orthorexic eating behaviors are not all pathological: A french validation of the teruel orthorexia scale (tos). *Journal of Eating Disorders*, 11(65).  
<https://doi.org/10.1186/s40337-023-00764-5>
- Lee, A. Y. & Hancock, J. T. (2024). Social media mindsets: a new approach to understanding social media use and psychological well-being. *Journal of Computer-Mediated Communication*.  
<https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad048>
- Li, S., Chen, X., Liu, L., & Sun, C. (2024). The relationship between social withdrawal and problematic social media use in Chinese college students: a chain mediation of alexithymia and negative body image. *BMC Psychology*, 12(246),  
<https://doi.org/10.1186/s40359-024-01755-0>
- Machin, D., Ledin, P., & Zhao, W. (2025). How the nature of social media platforms supports faulty knowledge production by influencers: The case of nutrition guidance for mothers on

Chinese social media. *Discourse, Context & Media*, 64.  
<https://doi.org/10.1016/j.dcm.2025.100866>

Mackert, M., Kim, E., Guadagno, M., & Donovan-Kicken, E. (2012). Using twitter for prenatal health promotion: Encouraging a multivitamin habit among college-aged females. *Studies in Health Technology and Informatics*. 182, 93-103.

Marks, R. J., De Foe, A., & Collett, J. (2020). The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders. *Children and Youth Services Review*. 119, 105659.  
<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105659>

Meynadier, J., Malouff, J.M., Schutte, N.S., Natasha, M. L., & Griffiths, M. D. (2025). Relationships between social media addiction, social media use metacognitions, depression, anxiety, fear of missing out, loneliness, and mindfulness. *Int J Ment Health Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01440-8>

Missbach, B., Hinterbuchinger, B., Dreiseitl, V., Zellhofer, S., Kurz, C., & König, J. (2015). When eating right, is measured wrong! A validation and critical examination of the orto-15 questionnaire in german. *Plos One*, 10(8): e0135772.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0135772>

Montag, C., Demetrovics, Z., Elhai, J. D., Grantf, D., Koning, I., Rumpf, H. J., Spada, M. M., Throuvala, M., Eijnden, R. (2024).

Problematic social media use in childhood and adolescence.  
*Addictive Behaviors*.

<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980>

Moroze, R. M., Dunn, T. M., Holland, J. C., Yager, J. & Weintraub, P. (2015). Microthinking about micronutrients: A case of transition from obsessions about healthy eating to near-fatal “orthorexia nervosa” and proposed diagnostic criteria. *Psychosomatics*, 56(4), 397-403.

<https://doi.org/10.1016/j.psych.2014.03.003>

Nemiah, J. C. & Sifneos, P. E. (1970). Psychosomatic illness: A problem in communication. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 18(1-6), 154–160.

<https://doi.org/10.1159/000286074>

Oberle, C. D., Klare, D. L. & Patyk, K. C. (2019). Health beliefs, behaviors, and symptoms associated with orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24, 495–506.

<https://doi.org/10.1007/s40519-019-00657-0>

Özkefeli Hamurcu, G. & Yılmaz, S. (2023). The correlation between orthorexia nervosa and social media use in nursing students. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 11(1), 1144-1158.

Piko, B. F., Kulman, E., & Mellor, D. (2024). Orthorexic tendency in light of eating disorder attitudes, social media addiction and regular sporting among young hungarian women. *Issues in Mental Health Nursing*, 45(9), 990-997.

Quispea, M. A., Churampi-Cangalayaa, R. L., Velasqueza, J. D. P. N., Andamayoa, M. P. C., Roblesa, Z. M. L., Caballerob, E. M., Navarro-Garcia, L. L., & Perezc, F. H. (2025). Social media and eating habits: A study on the relationship between digital consumption and eating behavior. *Decision Science Letters*, 4(14), 981–992.

<https://doi.org/10.5267/j.dsl.2025.7.001>

Rogaza, R. & Donini, L. M. (2024). Introducing orto-r: A revision of orto-15. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, (26), 887–895.

<https://doi.org/10.1007/s40519-020-00924-5>

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. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106522>

Şahin, E. & Şanlıer, N. (2025). Relationships among nutrition knowledge level, healthy eating obsessions, body image, and

social media usage in females: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 25:1711.

<https://doi.org/10.1186/s12889-025-22689-1>

Şengül, R. & Hocaoglu, Ç. (2019). Ortoreksiya nervoza nedir? Tanı ve tedavi yaklaşımları. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 14(2), 101-104.

Tayhan Kartal, F. & Yabancı Ayhan, N. (2021). Relationship between eating disorders and internet and smartphone addiction in college students. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(6), 1853-1862.

Teng S., Khong K. W., Pahlevan Sharif S., & Ahmed A. (2020). Youtube video comments on healthy eating: Descriptive and predictive analysis. *Jmir Public Health Surveill*. 6(4), e19618.

Turner, G. P. & 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/s40519-017-0364-2>

Ünal, G. A. & Kocatepe Avcı, Ü. (2024). The mediating role of attitudes towards eating in the relationship between compulsive instagram use and orthorexia in adults. *Psychology Research and Behavior Management*. 17, 4237–4248.

- Valente, M., Renckens, S., Bunders-Aelen, J., & Syurina, E. V. (2022). The #orthorexia community on instagram. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27, 473-482.
- Wang, J., Hong Hao, Q. H., Peng, W., Tu, Y., Zhang, L., & Zhu, T. M. (2023). Relationship between smartphone addiction and eating disorders and lifestyle among Chinese college students. *Frontiers in Public Health*, 11.  
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1111477>
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245–271.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245>
- Wood, J. V. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. *Psychological Bulletin*, 106(2), 231–248. doi:10.1037/0033-2909.106.2.231
- Yan, N., Long, Y., Yuan, H., Zhou, X., Xie, B., & Wang, Y. (2024). The impact of mobile social media use on depressive mood among college students: A chain mediating effect of upward social comparison and cognitive overload. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 2111-2120.  
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S447372>

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 - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27, 3725-3735.

# SOSYAL MEDYA VE BESLENME: ORTOREKSİYA NERVOZA

