DOI: https://doi.org/10.30546/19023.978-9952-8553-7-1.2025.9420.

ISBN: 978-9952-8553-7–1

SOSYAL MEDYA VE KADIN: TOPLUMSAL CİNSİYET VE BEDEN ALGISININ DÖNÜŞÜMÜ

Gülcan KARABULUT[1], Adem SÜMEN[2]

[1]Araştırma Görevlisi, Akdeniz Üniversitesi Kumluca Sağlık Bilimleri Fakültesi, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği AD., ORCID 0009-0004-1561-941X

[2]Doçent Doktor, Akdeniz Üniversitesi Kumluca Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği AD., ORCID 0000-0002-8876-400X

Özet

Son yıllarda giderek artan sosyal medya kullanımı, kadınlar ve toplum üzerindeki etkileri açısından dikkate değer bir boyuta ulaşmıştır. Sosyal medya, beden pozitifliği hareketi, kadın dayanışması, girişimcilik fırsatları, özgüven artırıcı mesajlar, kadın hakları ve ekonomik bağımsızlık gibi konuların daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlamaktadır. Kadınların bu platformları bilinçli ve etkin bir şekilde kullanmaları, toplumsal cinsiyet eşitliğinin güçlenmesine katkıda bulunabilmektedir. Öte yandan, sosyal medyanın kadınların beden algısı ve toplumsal cinsiyet rolleri üzerindeki olumlu etkilerine karşın, bazı olumsuz sonuçlar doğurduğu da gözlemlenmektedir. Artan sosyal medya platformları, idealize edilmiş bir beden ve güzellik algısı oluşturarak kadınları homojenleştirmekte ve bunun doğal bir sonucu olarak bedensel memnuniyetsizliği tetiklemektedir. Bu durum, aşırı egzersiz yapma, düşük kalorili beslenme ve estetik müdahalelere yönelme gibi sağlıksız davranışları teşvik edebilmektedir. Dijital ve sanal bir ortam olan sosyal medya, bireylerin benlik sunumlarını dönüştürmekte ve özellikle kadınlar arasında dış görünüşe dayalı sosyal karşılaştırmaların artmasına neden olmaktadır. Bununla birlikte, sosyal medya toplumsal rollerin değişiminde ve yayılmasında önemli bir rol oynamakta, kadınlar ise medyanın oluşturduğu toplumsal cinsiyet rollerinden daha fazla etkilenmektedir. Günümüzde sosyal medya, estetik işlemleri teşvik eden ve gerçekçi olmayan güzellik standartlarını yaygınlaştıran bir yapı sergilemektedir. Dijital platformlarda kadınların güzellik, zayıflık ve gençlikle ilişkilendirilmesi, onların öncelikli olarak dış görünümleri üzerinden değerlendirilmesine yol açmaktadır. Bu durum, kadınların beden algısını doğrudan etkileyerek beden memnuniyetsizliği, vücut şekline dair kalıcı hoşnutsuzluk, sosyal görünüş kaygısı ve estetik işlemler yaptırma eğilimini artırmaktadır. Sosyal medyada sıkça karşılaşılan ince, fit ve estetik açıdan "mükemmel" olarak sunulan kadın figürleri, kadınların kendi bedenlerini bu idealize edilmiş standartlarla karşılaştırmalarına neden olabilmektedir. Paylaşımların büyük bir kısmı filtreler ve fotoğraf düzenleme uygulamalarıyla manipüle edilse de birçok kadın bu görüntüleri gerçekçi sanarak kendini yetersiz hissedebilmektedir. Sosyal medya, kadınların olumlu bir şekilde temsil edilmesi açısından önemli bir potansiyele sahip olmakla birlikte, aynı zamanda kadına yönelik şiddetle ilgili damgalayıcı inançların yayılmasına da aracılık edebilmektedir. Olumsuz yorumlar, siber zorbalık ve beden üzerinden yapılan eleştiriler, kadınların beden algısını olumsuz yönde etkileyerek özgüvenlerini zedeleyebilmektedir. Ayrıca, sosyal medyada yer alan şiddet içeriklerinin kadınlar üzerinde olumsuz psikososyal etkiler yarattığı ve onların toplumsal hayata katılımını sınırladığı belirtilmektedir. Sosyal medya kullanımı, kadınların yeme davranışları üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Sosyal medyada fazla vakit geçiren kadınların, özellikle ince veya kaslı bedenlerin vurgulandığı içeriklerle karşılaştıklarında, bedenlerinden daha az memnun olma eğiliminde oldukları ve bunun da düşük benlik saygısına yol açtığı belirtilmektedir. İnce olma baskısı, özellikle genç kadınlar arasında yeme bozukluklarının artmasına neden olabilmektedir. Özellikle fitpiration (sağlık ve zindeliği teşvik eden

ISBN: 978-9952-8553-7–1

ince, kaslı kadın görüntüleri) içeriklerinin izlenmesi, beden utancı ve depresyon gibi psikolojik sorunlarla ilişkilendirilmiştir. Sosyal medya, mahremiyet algısını dönüştürmekte ve kadın bedenini kamusal bir meta haline getirmektedir. Sosyal medya kullanımının yaygınlaşması, kadın bedeninin pazarlama aracı olarak kullanılmasına zemin hazırlamakta ve bunun sonucunda mahremiyetin giderek erimesine neden olmaktadır. Sosyal medyanın, kadınların suç işlemesine katkıda bulunabileceği ve cinsel tacizin, nesneleştirme yoluyla beden utancı ve güvenlik kaygıları oluşturabileceği vurgulanmaktadır. Kadınların sosyal medyada geçirdikleri zamanın artışıyla birlikte anksiyete ve depresyon semptomlarının da belirgin şekilde arttığı ifade edilmektedir. Sosyal medyada, kadınlardan hem fiziksel olarak çekici hem de başarılı, bakımlı, iyi bir anne, ilgili bir eş ve güçlü bir kariyer sahibi olmalarını bekleyen bir algı ortaya çıkmaktadır. Bu beklentiler, kadınlar üzerinde ciddi bir psikolojik baskı oluşturmaktadır. Bu dinamiklerin anlaşılması, beden memnuniyetsizliği ile ilişkilendirilen olumsuz sağlık etkilerini azaltmaya yönelik müdahalelerin geliştirilmesi açısından kritik bir önem taşımaktadır. Elde edilen bulgular, toplumsal olarak dayatılan güzellik standartlarının kadınların psikolojik sağlıklarını tehdit edebileceğini ve sosyal medya kullanım sıklığının kontrol edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, sosyal medya kullanımının kadınlar üzerindeki etkilerini anlamak ve onlara yönelik destekleyici müdahaleler geliştirmek büyük önem taşımaktadır. Hemşireler, kadınların beden ve toplumsal cinsiyet algısını sağlıklı bir şekilde geliştirmelerine yardımcı olabilecek önemli sağlık profesyonelleridir. Gerçekçi olmayan güzellik standartları ve sosyal medyanın olumsuz etkileri konusunda farkındalık yaratarak, beden pozitifliğini ve öz-kabulü teşvik edebilirler. Ayrıca, yeme bozuklukları, özgüven eksikliği ve depresyon gibi psikolojik sorunları erken dönemde fark ederek, gerekli yönlendirmeleri yaparak psikososyal destek sağlayabilirler.

Anahtar Kelimeler: Kadın, sosyal medya, beden algısı, toplumsal cinsiyet eşitsizliği, hemşirelik

SOCIAL MEDIA AND WOMEN: THE TRANSFORMATION OF GENDER AND BODY PERCEPTION

Abstract

The increasing use of social media in recent years has reached a remarkable level in terms of its impact on women and society. Social media enables issues such as the body positivity movement, women's solidarity, entrepreneurship opportunities, self-esteem-boosting messages, women's rights and economic independence to reach a wider population. Women's conscious and effective use of these platforms can contribute to strengthening gender equality. On the other hand, despite the positive effects of social media on women's body perception and gender roles, it is also observed that it has some negative consequences. Increasing social media platforms homogenize women by creating an idealized body and perception of beauty and, as a natural consequence, trigger body dissatisfaction. This can encourage unhealthy behaviors such as excessive exercise, low-calorie diets and aesthetic interventions. Social media, a digital and virtual environment, transforms individuals' self-presentations and leads to increased social comparisons based on appearance, especially among women. However, social media plays an important role in changing and disseminating social roles, and women are more affected by the gender roles created by the media. Currently, social media exhibits a structure that encourages aesthetic procedures and disseminates unrealistic beauty standards. The association of women with beauty, skinny shape and youth on digital platforms leads them to be evaluated primarily on the basis of their appearance. This situation directly affects women's body perception and increases body dissatisfaction, permanent dissatisfaction with body shape, social appearance anxiety and the tendency to have aesthetic procedures. Female figures frequently encountered on social media, presented as skinny, fit and aesthetically "perfect", may cause women to compare their own bodies with these idealized standards. Although most of the posts are manipulated with filters and photo editing applications, many women can feel inadequate by mistaking these images as realistic. While social media has significant potential

DOI: https://doi.org/10.30546/19023.978-9952-8553-7-1.2025.9420.
ISBN: 978-9952-8553-7–1

for positive representation of women, it can also mediate the spread of stigmatizing beliefs about violence against women. Negative comments, cyberbullying and body-based criticism can negatively affect women's body perception and damage their self-confidence.It is also reported that violent content on social media has negative psychosocial effects on women and limits their participation in social life. Social media usage can have negative effects on women's eating behaviors. It is reported that women who spend a lot of time on social media tend to be less satisfied with their bodies, especially when they encounter content that emphasizes skinny or muscular bodies, and this leads to low self-esteem. Pressure to be skinny can lead to an increase in eating disorders, especially among young women. In particular, viewing fitpiration (images of thin, muscular women promoting health and fitness) has been linked to psychological problems such as body shame and depression. Social media transforms the perception of privacy and turns the female body into a public meta. The widespread use of social media opens the way for the use of the female body as a commercial tool, leading to a gradual erosion of privacy. It is emphasized that social media can contribute to women's offending and that sexual harassment can generate body shame and safety concerns through objectification. It is reported that anxiety and depression symptoms increase significantly with the increase in the time women spend on social media. On social media, a perception emerges that women are expected to be both physically attractive and successful, well-groomed, a good mother, a caring wife and has a strong career. These expectations cause significant psychological pressure on women. Understanding these dynamics is critical for developing interventions to reduce the negative health effects associated with body dissatisfaction. The findings, demonstrate that socially imposed beauty standards may threaten women's psychological health and that the frequency of social media use should be controlled. In this context, it is crucial to understand the effects of social media use on women and to develop supportive interventions for them. Nurses are important health professionals who can help women improve their body and gender perception in a healthy way. Nurses can promote body positivity and self-acceptance by raising awareness about unrealistic beauty standards and the negative effects of social media.They can also provide psychosocial support by recognizing psychological problems such as eating disorders, lack of self-confidence and depression at an early stage and providing necessary guidance.

Key Words: Woman, social media, body perception, gender equality, nursing

1. GİRİŞ

Son yıllarda hızla artan sosyal medya kullanımı, kadın üzerindeki etkileri açısından önemli bir boyuta ulaşmıştır. Sosyal medya, beden pozitifliği hareketi, dayanışma ağları, girişimcilik fırsatları, özgüven artırıcı mesajlar, hak savunuculuğu ve ekonomik bağımsızlık gibi konuların daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlamaktadır. Günümüzde kadınlar sosyal medya platformlarını, şiddete direnmek ve imajlarına fayda sağlamak için kullanmaktadır (Vasquez Reyes ve ark., 2023). Ancak olumlu etkilerinin yanı sıra, sosyal medya platformlarının bilinçli ve etkin kullanılmaması kadınlar üzerinde çarpıcı olumsuz etkilere yol açabilmektedir (Vazquez Reyes ve ark., 2023). Sosyal medyanın idealize edilerek standartlaştırılmış bir güzellik algısı sunmasıyla ortaya çıkan beden algısının dönüşümü ve toplumsal cinsiyet eşitliği üzerindeki etkiler, bu olumsuz etkilerin ne yazık ki yalnızca birkaçıdır.

2. SOSYAL MEDYANIN KADINLAR ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİLERİ

2.1. İdealize Edilmiş Beden ve Güzellik Algısı

Günümüzde artan sosyal medya platformları, idealize edilmiş bir beden ve güzellik algısı sunmakta ve bunun bir sonucu olarak kadınlardaki beden algısında dönüşüm ve beden memnuniyetsizliği tetiklemektedir. Günümüz sosyal medya platformları, estetik işlemleri teşvik eden ve gerçekçi olmayan

ISBN: 978-9952-8553-7–1

güzellik standartlarını yaygınlaştıran bir yapıya bürünmüştür. Dijital ve gerçekçi olmayan bir dünya sunan sosyal medya platformları, bireylerin benlik sunumlarını dönüştürmekte ve sosyal görünüm anksiyetesi oluşturmaktadır (Shi ve ark., 2024). Bu durum kadınları; aşırı egzersiz yapma, düşük kalorili beslenme ve estetik müdahalelere yönelme gibi sağlıksız davranışlara yöneltebilmektedir.

Sosyal medya kullanımı, kadınların yeme davranışları üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Sosyal medyada fazla vakit geçiren kadınlar, özellikle ince veya kaslı bedenlerin vurgulandığı içeriklerle karşılaştıklarında, bedenlerinden daha az memnun olma eğilimi göstermektedir (Malloy ve ark., 2024; Tian, Li ve Zhang, 2025). Bu durum, düşük benlik saygısına yol açabilmekte ve ince olma baskısı, özellikle genç kadınlar arasında yeme bozukluklarının artmasına neden olabilmektedir (Tian, Li ve Zhang, 2025). Yapılan çalışmalarda kadınlar, fitness ile bağlantılı sosyal medya içeriklerine baktıklarında kendi bedenleri hakkında kötü hissettiklerini belirtmişlerdir (Norton, 2017). Literatürde fitspiration içeriklerinin izlenmesi, beden utancı ve depresyon gibi psikolojik sorunlarla ilişkilendirilmiştir (Chan ve ark., 2024). Kadınların sosyal medyada geçirdikleri zamanın artışıyla birlikte anksiyete ve depresyon semptomlarının da belirgin şekilde arttığı belirtilmektedir (Qi ve ark., 2024).

2.2. Kadına Yönelik Şiddet ve Toplumsal Cinsiyet Rolleri Üzerindeki Etkiler

Sosyal medya, kadına yönelik şiddetle ilgili damgalayıcı inançların yayılmasına neden olabilmektedir (Taccini ve Mannarini, 2024). Sosyal medyada kadınların maruz kaldığı siber zorbalık; düşük öz saygı, güvensizlik, korku, anksiyete, depresyon ve uyku bozuklukları gibi çeşitli olumsuz sonuçlara neden olmaktadır. Bu sorunlar kadınları sosyal medyayı olumlu yönde kullanmaktan alıkoymakta ve bazıları sosyal medyayı bırakmayı düşünmektedir (Balı ve ark., 2021). Olumsuz yorumlar, siber zorbalık ve beden üzerinden yapılan eleştiriler, kadınların beden algısını olumsuz yönde etkileyerek özgüvenlerini zedeleyebilmektedir. Ayrıca, sosyal medyada yer alan şiddet içeriklerinin kadınlar üzerinde olumsuz psikososyal etkiler yarattığı ve onların toplumsal hayata katılımını sınırladığı belirtilmektedir. (Ladwig ve ark., 2024) Özellikle genç ve eğitim seviyesi düşük olan kadınların sosyal medya kullanıcılarının istismarına karşı daha savunmasız olduğu belirtilmektedir (TEIU, 2021).

Sosyal medya toplumsal rollerin değişiminde ve yayılmasında önemli bir rol oynamakta, kadınlar ise medyanın oluşturduğu toplumsal cinsiyet rollerinden daha fazla etkilenmektedir. Ne yazık ki, ağırlıklı olarak ataerkil bir toplumda, kültürel ve geleneksel sistemler, toplumdaki cinsiyetçi davranışları yeterince kontrol altına alamamakta ve bu toplumsal cinsiyet duyarlılığı eksikliği sosyal medyada da kendini göstermektedir (Venditto ve ark., 2022). Kamuya mal olmuş kadın figürlerin sosyal medyada algılanma ve alaya alınma biçimleri, kadınların toplumsal süreçlerde eşit katılımcılar olarak görülmediğini göstermektedir. Yaygın cinselleştirme ve cinsiyet temelli yaklaşımlar, kadınların günlük yaşamlarında karşılaştıkları zorlukların sadece bir yansımasıdır (Venditto ve ark., 2022). Sosyal medyada toplumsal cinsiyet eşitliğini gözetmeyen paylaşımlar, kadınlara yönelik damgalamayı pekiştirirken, toplumsal normları ve cinsel ahlakı da şekillendirmektedir (Sham ve ark., 2024). Sosyal medya kullanımının yaygınlaşması, kadın bedeninin pazarlama aracı olarak kullanılmasına zemin hazırlamakta ve bunun sonucunda mahremiyet algısının giderek daha da yok olmasına yol açmaktadır. Sosyal medyanın cinsel tacizi, kadını nesneleştirmeyi ve güvenlik kaygılarını daha da artırabileceği vurgulanmaktadır (Barış ve Yeşilyurt, 2023).

3. HEMŞİRELERİN ROLÜ

Bu dinamiklerin anlaşılması, beden memnuniyetsizliği ile ilişkilendirilen olumsuz sağlık etkilerini azaltmaya yönelik müdahalelerin geliştirilmesi açısından kritik bir önem taşımaktadır. Hemşireler, kadınların beden ve toplumsal cinsiyet algısını sağlıklı bir şekilde geliştirmelerine yardımcı olabilecek önemli sağlık profesyonelleridir. Hemşireler;

DOI: https://doi.org/10.30546/19023.978-9952-8553-7-1.2025.9420.
ISBN: 978-9952-8553-7–1

- **Farkındalık Yaratma:** Gerçekçi olmayan güzellik standartları ve sosyal medyanın olumsuz etkileri konusunda farkındalık yaratabilir.
- **Beden Pozitifliğini Teşvik Etme:** Beden pozitifliğini ve öz-kabulü teşvik edebilir.
- **Psikolojik Destek Sağlama:** Yeme bozuklukları, özgüven eksikliği ve depresyon gibi psikolojik sorunları erken dönemde fark ederek gerekli yönlendirmeleri yapabilir.
- **Eğitim ve Danışmanlık:** Kadınlara ve ailelerine yönelik eğitimler düzenleyerek sağlıklı beden algısı geliştirilmesine katkıda bulunabilir.
- **Toplumsal Bilinç Oluşturma:** Toplumsal cinsiyet eşitliği ve kadın hakları konusunda toplumsal farkındalık oluşturabilir.

Tablo 1. Sosyal medyanın toplumsal kadın algısı üzerindeki etkilerine yönelik müdahaleler ve hemşirelik girişimleri

Müdahaleler	Hemşirelik Girişimleri
• **Gerçekçi güzellik standartları üzerine eğitim ve farkındalık kampanyaları** • Eğitim programları: okullarda, üniversitelerde ve iş yerlerinde, gerçekçi güzellik standartları üzerine eğitimler düzenlenebilir. Bu eğitimler, medyanın ve sosyal medyanın sunduğu filtreli, idealize edilmiş beden imajlarının zararlı etkilerini vurgulayabilir. • Kampanyalar: toplumda daha geniş bir farkındalık yaratmak için sosyal medya ve diğer mecralar üzerinden #gerçekgüzellik gibi kampanyalar düzenlenebilir. Kadınların farklı beden tiplerini ve doğal halleriyle paylaşımlar yapmaları teşvik edilerek, toplumda daha fazla çeşitlilik kabul edilebilir.	• Hemşireler, hastalarla birebir iletişim kurarak ve sağlık eğitimi vererek, gerçekçi güzellik standartları konusunda farkındalık yaratabilirler. Hemşireler, sağlık kurumlarında verilen eğitimlerde, beden olumlaması ve sağlıklı güzellik algıları üzerine bilgi verebilirler. • Hemşireler, kadın hastalarına sosyal medya kullanımının etkileri hakkında bilgi verebilir ve onları beden algısı konusunda bilinçlendirebilirler. Sağlık kurumlarında, kadın sağlığına dair eğitim seminerleri düzenleyebilirler.
• **Kadınları destekleyici psiko-sosyal müdahaleler geliştirilmesi** • Psikolojik destek: kadınlar, sosyal medyanın etkisiyle oluşan beden algısı sorunları için profesyonel psikolojik destek alabilecekleri hizmetlerden faydalandırılabilir. Ayrıca beden algısı bozukluğu yaşayan kadınlar için grup terapileri, seminerler ve danışmanlık hizmetleri sağlanabilir. • Kadın destek grupları: kadınların bir araya gelip deneyimlerini paylaşabileceği destek grupları oluşturulabilir. Bu gruplarda, kadınlar kendilerini ifade edebilir, kendilerine güven kazandırıcı metotlar hakkında bilgi edinir ve sosyal medya ile ilişkilerini sağlıklı bir biçimde yönetmeyi öğrenebilirler.	• Hemşireler, psikolojik destek sağlayan bir ekip üyesi olarak, kadınların beden algısı ile ilgili yaşadıkları zorluklara karşı empatik bir yaklaşım sergileyebilirler. Onlar, kadınların duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olup, gerektiğinde bir psikolog ya da danışmanla yönlendirme yapabilirler. • Hemşireler, bireysel sağlık görüşmelerinde, beden olumlama ve psikolojik esenlik üzerine konuşarak, kadınları destekleyebilirler. Ayrıca, gruplar halinde düzenlenen destek oturumları veya atölyeler için organizasyon yapabilirler.

ISBN: 978-9952-8553-7–1

• **Sosyal medya kullanımının bilinçli ve kontrollü yapılması** • Dijital detoks: kadınlar, sosyal medyaya ayırdıkları zamanı sınırlayarak dijital detoks uygulamaları yapmaya teşvik edilebilir. Aylık ya da haftalık dijital detoks günleri belirleyerek sosyal medya kullanımını denetleyebilirler. • Sosyal medya farkındalığı: kadınlar için, sosyal medyada gerçek olmayan güzellik standartlarını belirleyen algoritmaların nasıl çalıştığına dair bilgi verilebilir. Bu sayede, kadınlar sosyal medya platformlarında gördükleri içeriklere daha eleştirel bir gözle yaklaşabilirler. • Olumlu içerik takip etme: kadınların, beden olumlamayı destekleyen, sağlıklı yaşam ve özgüven aşılayan içerikleri takip etmeleri teşvik edilmelidir. Böylece sosyal medyada daha pozitif ve gerçekçi bir içerik tüketimi sağlanabilir.	• Hemşireler, kadınların sosyal medya kullanımının sağlık üzerindeki olumsuz etkileri hakkında bilgi vererek, bu konuda rehberlik edebilirler. Ayrıca, sosyal medya kullanımının sınırlandırılmasına dair önerilerde bulunabilirler. • Hemşireler, kadın hastalarına dijital detoks önerileri sunabilir, sağlıklı medya alışkanlıkları ve sosyal medyadan uzaklaşma teknikleri üzerine bilgiler verebilirler. Ayrıca, hasta odaklı eğitimler ve bilgilendirme broşürleri hazırlayarak, dijital sağlığı vurgulayan içerikler sunabilirler.
• **Toplumsal cinsiyet eşitliği ve çeşitliliği kucaklayan programlar** • Medya temsili: medya organları, kadınların farklı beden tipleri, yaşları, etnik kökenleri ve yaşam tarzlarını daha kapsayıcı bir şekilde temsil etmelidir. Bu tür temsiller, kadınların kendilerini daha kabul edilmiş ve değerli hissetmelerini sağlar. • Kapsayıcı moda ve reklamlar: moda endüstrisi, kadın bedenini tek bir tip ile tanımlamak yerine, çeşitli beden ölçülerini ve güzellik anlayışlarını temsil eden reklamlar ve koleksiyonlar sunmalıdır.	• Hemşireler, sağlık hizmetlerinde toplumsal cinsiyet eşitliği ve çeşitliliği teşvik edebilir. Kadınların farklı beden tiplerini ve yaşam tarzlarını kucaklayan bir yaklaşım benimseyerek, onlara saygı ve empati ile yaklaşabilirler. • Hemşireler, sağlık kurumlarında toplumsal cinsiyet eşitliği ve kadın hakları hakkında eğitimler düzenleyebilir, kadınları çeşitli beden imajlarını kabul etmeye teşvik edebilirler. Ayrıca, kadınların karşılaştığı ayrımcılığa karşı farkındalık yaratmak için kampanyalar başlatabilirler.
• **Beden Algısını Destekleyici ve Güçlendirici Müdahaleler** • Kendine saygıyı teşvik etme: Kadınların özsaygılarını geliştirmeleri için çeşitli sosyal medya içerikleri ve seminerler düzenlenebilir. Özellikle, kadınların kendi bedenlerini kabul etmeleri ve kendilerine olan güvenlerini artırmaları teşvik edilmelidir. • Rol modeller ve ilham verici hikayeler: gerçek yaşamdan, toplumun güzellik anlayışlarına meydan okuyan rol modellerin hikayeleri, kadınların kendilerine olan güvenlerini artırabilir. Sosyal medyada bu tür paylaşımlar daha fazla yayılmalı, daha geniş kitlelere ulaştırılmalıdır. • Bedenin farkındalığını artırma: Kadınlara, bedenlerinin sağlıklı işleyişine odaklanmalarını sağlayacak eğitimler verilebilir. Fiziksel aktivitenin vücut sağlığını nasıl iyileştirdiği, bedenin doğru beslenme ile nasıl desteklendiği gibi konulara dair bilgiler sunulabilir. • Görsel medyanın pozitif kullanımı: Sosyal medya platformları, kadınların beden algılarını destekleyici görsellerle dolu hale getirilebilir. Vücut pozitifliği, her bedenin güzellik anlayışının bir parçası olduğunu vurgulayan görseller kullanılabilir.	• Hemşireler, kadınların bedenlerini sevme ve kabul etme süreçlerinde rehberlik edebilirler. Beden olumlama yaklaşımını benimseyerek, kadınların bedensel farkındalık ve özsaygı kazanmalarına yardımcı olabilirler. • Hemşireler, kadınların beden algısını destekleyici danışmanlık yaparak, olumsuz bedensel düşünceleri aşmalarına yardımcı olabilirler. • Hemşireler, sağlık kurumlarında beden olumlama hareketleri hakkında seminerler düzenleyebilir ve kadınları bu hareketlere katılmaları için teşvik edebilirler. Ayrıca, kadınlara yönelik destekleyici içerikler, broşürler veya psikolojik destek programları sunabilirler. Hemşireler, kadınların fiziksel sağlıklarını ve psikolojik esenliklerini dengede tutmalarına yardımcı olmak amacıyla sağlıklı yaşam tarzı önerileri ve stres yönetimi eğitimleri verebilirler. • Hemşireler, kadınlara pozitif beden algısı kazandırmaya yönelik bireysel danışmanlık yapabilir. Ayrıca, kadınların kendilerine dair olumlu düşünceler geliştirmeleri için kişisel bakım, sağlıklı yaşam alışkanlıkları ve egzersiz konusunda bilgilendirme yapabilirler.

DOI: https://doi.org/10.30546/19023.978-9952-8553-7-1.2025.9420.
ISBN: 978-9952-8553-7–1

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, sosyal medya kullanımının kadınlar üzerindeki etkileri hem olumlu hem de olumsuz olabilmektedir. Gerçekçi olmayan güzellik standartlarının ve toplumsal cinsiyet normlarının yaygınlaşması, kadınların beden algısını olumsuz yönde etkileyebilir, fizyolojik ve psikolojik sorunlara yol açabilir. Bu etkilerin azaltılması için farkındalık yaratılması, destekleyici müdahalelerin geliştirilmesi ve sosyal medya kullanım sıklığının kontrol edilmesi kritik adımlardır. Bu dinamiklerin anlaşılması, hemşireler ve diğer sağlık profesyonellerinin kadınların beden memnuniyetsizliği, beden algılarındaki değişim ve toplumsal cinsiyet eşitsizliği ile mücadele etmek için daha etkili müdahaleler geliştirmelerine olanak tanıyacaktır.

5. KAYNAKÇA

Aksar, I. A., Firdaus, A., Gong, J., & Anwar Pasha, S. (2024). Examining the impacts of social media on the psychological well-being in a patriarchal culture: a study of women in Pakistan. Online Information Review, 48(2), 294-313.

Ali, S. H., Alkhafagy, T., Alkhafaji, M., Alseidi, M. A., Aleiwi, J. J., Farhan, A. F., ... & Salman, S. D. (2023). Discrimination and Cyberbullying against Women in Iraq: Exploring Social Media and Perceived Norms. International Journal of Cyber Criminology, 17(2), 95-111.

Al-Boinin, H., Vatanasakdakul, S., & Zaghouani, W. (2025). Gender, Culture, and Social Media: Exploring Women's Adoption of Social Media Entrepreneurship in Qatari Society. Administrative Sciences, 15(3), 89.

Andina-Díaz, E., Ventura-Miranda, M. I., Quiroga-Sánchez, E., Ortega-Galán, Á. M., Fernández-Medina, I. M., & Ruiz-Fernández, M. D. (2023). Nursing students' perception about gender inequalities presented on social networks: a qualitative study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(3), 1962.

Bali, O. A., Omer, E., Abdulridha, K., & Ahmad, A. (2021). Psychological violence against Arab women in the context of social media: Web-based questionnaire study. *Journal of Medical Internet Research, 23*(8), e27944. https://doi.org/10.2196/27944

Barış, Ö.,Yeşilyurt, S. (2023). Yeni Medyada Beden Teşhiri ve Vücudun Metalaşması Üzerine İnceleme: Onlyfans ve Only Feetfinder Uygulamaları Cilt: 3 Sayı:5, s. 444-475. https://doi.org/10.5281/zenodo.7641567

Bhat, R. M., & Ahmad, P. A. (2022). Social Media and the Cyber Crimes Against Women-A Study. Journal of Image Processing and Intelligent Remote Sensing (JIPIRS) ISSN, 2815-0953.

Chakraborty, D., & Garg, C. (2025). "(Virtuous) Wives Don't Have Anything to Hide": Understanding Digital Privacy Perceptions and Behavior of Married Women in Rural India. Social Media+ Society, 11(1), 20563051251313665.

Chan, R. C. H., Wong, E. M. Y., & Suen, Y. T. (2024). Consuming fitspiration content on Instagram as a risk factor for self-objectification and depression symptoms among sexual minority individuals: Exploring the intersection of gender and sexual orientation. *Computers in Human Behavior, 161*, 108363. https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108363

Chen, G. M., & Abedin, Z. (2014). Exploring differences in how men and women respond to threats to positive face on social media. Computers in Human Behavior, 38, 118-126.

Chukwuere, J. E., & Chukwuere, P. C. (2017). The impact of social media on social lifestyle: A case study of university female students. Gender and Behaviour, 15(4), 9966-9981.

Collins, R. L. (2011). Content analysis of gender roles in media: Where are we now and where should we go?. Sex roles, 64, 290-298.

Çavuş, S., Akman, E., & Ayhan, B. (2018). Transformation of secrecy and privacy: Social media behavior of Turkish and Kyrgyz students. Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi, (43), 561-580.

ISBN: 978-9952-8553-7–1

Dimitrov, D., & Kroumpouzos, G. (2023). Beauty perception: A historical and contemporary review. Clinics in Dermatology, 41(1), 33-40.

Fernandez, M., & Menon, M. (2022). Media influences on gender stereotypes. IAHRW International Journal of Social Sciences Review, 10(2), 121-125.

Habow, H. D., & Ibrahim, R. H. (2024). Investigating the Dynamics of Women's Health Information on Social Media: Nursing Perspective. The Malaysian Journal of Nursing (MJN), 16(2), 191-200.

Hogue, J. V., & Mills, J. S. (2019). The effects of active social media engagement with peers on body image in young women. Body image, 28, 1-5.

İlden, S. Y., & Bostancı, E. (2022). Ideal Perception of Beauty and Beauty in Female Figures in Matthias Verginer's Sculptures. Art Time, (3), 17-33.

Jiaqing, X., Alivi, M. A., Mustafa, S. E., & Dharejo, N. (2023). The Impact of Social Media on Women's Body Image Perception: A Meta-Analysis of Well-being Outcomes. International Journal of Interactive Mobile Technologies, 17(20).

Ladwig, G., Tanck, J. A., Quittkat, H. L., & Vocks, S. (2024). Risks and benefits of social media trends: The influence of "fitspiration", "body positivity", and text-based "body neutrality" on body dissatisfaction and affect in women with and without eating disorders. *Body Image, 50*, 101749.

Malloy, J. A., Kazenbroot-Phillips, H., & Roy, R. (2024). Associations Between Body Image, Eating Behaviors, and Diet Quality Among Young Women in New Zealand: The Role of Social Media. *Nutrients*, *16*(20), 3517. https://doi.org/10.3390/nu16203517

Mills, J. S., Shannon, A., & Hogue, J. (2017). Beauty, body image, and the media. Perception of beauty, 10, 145-158.

Mironica, A., Popescu, C. A., George, D., Tegzeșiu, A. M., & Gherman, C. D. (2024). Social Media Influence on Body Image and Cosmetic Surgery Considerations: A Systematic Review. *Cureus*, *16*(7), e65626. https://doi.org/10.7759/cureus.65626

Norton, M. (2017). Fitspiration: Social Media's Fitness Culture and its Effect on Body Image.

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.

Qi, Y., Zhang, C., Zhou, M., & et al. (2024). Association between social media use and depressive symptoms in middle-aged and older Chinese adults. *Translational Psychiatry, 14*, 430. https://doi.org/10.1038/s41398-024-03142-0

Rose, J., Mackey-Kallis, S., Shyles, L., Barry, K., Biagini, D., Hart, C., & Jack, L. (2012). Face it: The impact of gender on social media images. Communication Quarterly, 60(5), 588-607.

Sham, P., Man, P.K. & Emery, C.R. Social media construction of sexual deviance in Hong Kong: a case study of a Facebook discussion. *Humanit Soc Sci Commun* **11**, 95 (2024). https://doi.org/10.1057/s41599-023-02495-z

Shi, M., Shi, Z., Huang, D., & Yang, X. (2024). Social media and women's mental health: The roles of information acquisition in mediating appearance anxiety. *American Journal of Health Behavior, 48*(2), 495-505. https://doi.org/10.5993/AJHB.48.2.19

Taccini, F., & Mannarini, S. (2024). How are survivors of intimate partner violence and sexual violence portrayed on social media? *Social Psychology*, Advance online publication. https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000402

The Economist Intelligence Unit. Measuring the Prevalence of Online Violence against Women. 2021. Erişim adresi: **https://onlineviolencewomen.eiu.com/** Erişim tarihi: 23.03.2025

Tian, J., Li, B., & Zhang, R. (2025). The Impact of Upward Social Comparison on Social Media on Appearance Anxiety: A Moderated Mediation Model. *Behavioral Sciences*, *15*(1), 8. https://doi.org/10.3390/bs15010008

DOI: https://doi.org/10.30546/19023.978-9952-8553-7-1.2025.9420.
ISBN: 978-9952-8553-7–1

Van Oosten, J. M., Vandenbosch, L., & Peter, J. (2017). Gender roles on social networking sites: Investigating reciprocal relationships between Dutch adolescents' hypermasculinity and hyperfemininity and sexy online self-presentations. Journal of Children and Media, 11(2), 147-166.

Vasquez Reyes, M., Elsaesser, C., Smith Lee, J. R., Santiago Nazario, J., & Stevens, R. (2023). Perceptions of girls and young women on the role of gender and social media conflict implicated in violence. *Journal of Youth Studies*, *28*(2), 318–334. https://doi.org/10.1080/13676261.2023.2271404

Venditto, B., Set, B., & Amaambo, R. N. (2022). Sexualization and Dehumanization of Women by Social Media Users in Namibia. *Sexes*, *3*(3), 445-462. https://doi.org/10.3390/sexes3030033

Wilcox, K., & Laird, J. D. (2000). The impact of media images of super-slender women on women's self-esteem: Identification, social comparison, and self-perception. Journal of Research in Personality, 34(2), 278-286.