

Üniversite Öğrencilerinde Beden Memnuniyetsizliği ve Etkileyen Faktörler

Body Dissatisfaction in University Students and Affecting Factors

Esmâ Asil¹, Eren Canbolat²

Geliş tarihi/Received: 23.06.2022 • Kabul tarihi/Accepted: 02.08.2022

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinde beden memnuniyetsizliği ve beden memnuniyetsizliğine etki eden risk faktörleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bireyler ve Yöntem: Çalışma Mart-Nisan 2022 tarihleri arasında 408 yetişkin üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir (E:98, K:310). Katılımcılara ait genel bilgiler ile sosyal medya bağımlılıkları, uyku kaliteleri, yeme davranışları ve beden memnuniyetleri çevrim içi hazırlanan anket formu ile sorgulanmıştır. Beden memnuniyetleri için Stunkard Vücut Derecelendirme Ölçeği, yeme davranışları için Yeme Tutum Testi-26 (YTT-26), uyku kaliteleri için Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) ve sosyal medya bağımlılıkları için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)-Yetişkin Formu kullanılarak değerlendirme yapılmıştır.

Bulgular: Çalışmaya katılan öğrencilerin %27.0'sinde beden memnuniyetsizliği olduğu saptanmış olup bu gruptaki öğrencilerin, ortalama beden kütle indeksi (BKİ) değerlerinin ($p<0.001$), YTT-26 ($p<0.001$), SMBÖ ($p<0.05$) ve PUKİ skorlarının anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Katılımcıların ortalama BKİ değerindeki (OR:1.313, %95GA:1.219-1.416) ve SMBÖ (OR:1.026, %95GA:1.006-1.046) ile YTT-26 (OR:1.034, %95GA:1.017-1.052) puanlarındaki artışın beden memnuniyetsizliği riskini anlamlı düzeyde arttırdığı belirlenmiştir ($p<0.05$).

Sonuç: Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı, BKİ, yeme davranışı ve uyku bozukluklarının beden memnuniyetsizliğini arttırdığı tespit edilmiştir. Koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında üniversite öğrencilerinde beden memnuniyetsizliğini arttıran risk faktörlerine yönelik tarama, eğitim ve müdahalelerin yapılması gerekmektedir.

Anahtar kelimeler: Beden memnuniyetsizliği, sosyal medya kullanımı, yeme davranışı, uyku kalitesi, üniversite öğrencisi

ABSTRACT

Aim: In this study, it was aimed to examine the relationship between body dissatisfaction and risk factors affecting body dissatisfaction in university students who use social media.

Subjects and Method: The study was carried out with the participation of 408 adult university students between March and April 2022. It was determined that 27.0% of the students had body dissatisfaction. General information about the participants, their social media addictions, sleep quality, eating behaviors and body satisfaction were questioned with an online questionnaire. Body satisfaction was evaluated using Stunkard Body Rating Scale, Eating Attitude Test-26 (EAT-26) for eating behaviors, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) for sleep quality, and Social Media Addiction Scale (SMAS)-Adult Form for social media addictions.

1. **İletişim/Correspondence:** Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye
E-posta: energin@health.ankara.edu.tr • <https://orcid.org/0000-0003-0809-4008>

2. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Samsun, Türkiye • <https://orcid.org/0000-0001-6250-2303>

Results: A total of 408 university students, 310 females and 98 males, participated in the study. It was determined that 27.0% of the students had body dissatisfaction, and the mean body mass index (BMI) values ($p<0.001$), EAT-26 ($p<0.001$), SMAS ($p<0.05$), and PSQI scores of the students in this group were found to be significantly higher. ($p<0.05$). Participants' mean BMI and (OR:1.313, 95%CI:1.219-1.416), SMRS (OR:1.026, 95%CI:1.006-1.046) and EAT-26 (OR:1.034, 95%CI:1.017- 1.052) scores significantly increased the risk of body dissatisfaction ($p<0.05$).

Conclusion: As a result, it was determined that social media use, BMI, eating behavior, and sleep disorders increased body dissatisfaction in university students. Within the scope of preventive health services, it is necessary to conduct screening, education and interventions for risk factors that increase body dissatisfaction in university students.

Keywords: *Body dissatisfaction, social media usage, eating behavior, sleep quality, university student*

GİRİŞ

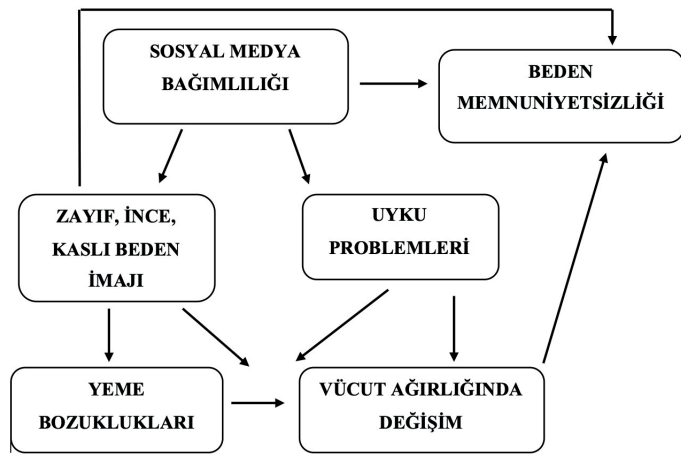
Beden imajı; bilişsel, duygusal, davranışsal ve algısal yönleri içeren çok boyutlu bir yapı olup bireylerin görünüşleri ve bedenleri hakkında sahip oldukları duygularla bağlantılıdır (1). Bu nedenle bir kişinin fiziksel görünümüne yönelik hissettiği olumsuz duygu ve düşünceler, beden memnuniyetsizliği (BM) olarak tanımlanmaktadır (2). Adölesan ve erken yetişkinlik dönemi ile kadınlarda görülme sıklığı daha fazla olan BM'nin (2), kötü beslenme, kalitesiz uyku, düşük yaşam kalitesi ile ilişkisi olduğu belirtilmektedir (1,3). Beden memnuniyetsizliğine etki eden faktörler incelendiğinde vücut ağırlığının ön plana çıktığı görülmektedir. Adölesan dönemde artan beden algısı üzerinde çocukluk dönemindeki vücut ağırlık artış hızının ve beden kütle indeksi (BKİ)'nin etkisinin bulunduğu belirtilmektedir (4). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada da öğrencilerin BKİ ile BM arasında pozitif yönlü güçlü bir korelasyon olduğu belirlenmiştir (5). Vücut ağırlığı ile BM arasındaki bu ilişkide sosyokültürel normların yol açtığı "zayıf" olma baskısının rolü olduğu düşünülmektedir. Beden memnuniyetsizliğinin yaştan bağımsız olarak orta ve ileri yaş grubu kadınlarda da görülmesi beden imajı baskısının insanların sağlıkları üzerindeki etkisini göstermektedir (6). Beden memnuniyetsizliğini etkileyen diğer bir faktör yeme bozuklukları olarak gösterilmektedir. Literatürde BM ile yeme bozuklukları arasında da önemli bir ilişki olduğu (7,8) ve BM ya da beden algısı bozukluğu olan bireylerde yeme bozukluğunun daha sık görüldüğü belirtilmektedir (9,10). Çocuk ve adölesanlardaki

beden imaj bozukluğu ile anoreksiya nervoza ve bulumiya nervoza arasında da bir ilişki olduğu ifade edilmektedir (10).

Sosyal medya kullanımının son yıllarda hızlı bir artış gösterdiği bilinmektedir. İnsanlar her geçen gün sosyal medyada daha fazla zaman geçirmekte ve oluşturdukları bu sanal dünya içinde hayata dair ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmaktadırlar. Sosyal medya kullanımının aşırı hale gelip bağımlılığa dönüşmesinin akademik ve mesleki başarısızlığa, sağlık sorunlarına, uykusuzluk ve depresif davranışların görülmesine yol açtığı bildirilmektedir (11,12). Yapılan çalışmalar sosyal medya kullanımının daha yaygın olduğu çocuklar ve genç yetişkinler arasında BM, beden algısında bozukluk ve yeme bozukluğu görülme sıklığının arttığına işaret etmektedir (13-15). Sosyal medyadaki zayıf beden dayatması ile duygusal yeme, BM ve bulimik davranışlar arasında ilişki olduğu görülürken (16,17) Çin'de yapılan bir araştırmada sosyal medyanın yanı sıra akıllı telefon bağımlılığı ile BM arasında da ilişki olduğu ortaya konmuştur (18).

Sosyal medya bağımlılığının BM ve yeme bozuklukları riskini arttırmasında aynı zamanda yol açtığı uyku problemlerinin de etkili olduğu düşünülmektedir. Çeşitli araştırmalarda sosyal medya kullanımının uyku kalitesini bozduğu ve uyku problemlerine yol açtığı tespit edilmiştir (11,19). Yeme bozukluğu olan bireylerde uyku problemlerinin sık görüldüğü ve tedavi ile düşük uyku kalitesinin ve uyku süresinin

de iyileştiği belirlenmiştir (20). Vardiyalı çalışan kadınlarda yapılan bir çalışmada BM'nin görülme sıklığının %42.4 olduğu ve uyku süresi ile beden memnuniyeti arasında ilişki olduğu belirlenmiştir (1). Konu hakkındaki çalışma sonuçları göz önüne alınarak BM'yi etkileyen faktörler Şekil 1'de özetlenmiştir (7,9,13,16,19). Buradan yola çıkarak yapılan bu çalışmada sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinde BM ve BM'ye etki eden risk faktörleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.



Şekil 1. Beden memnuniyetsizliğinde rol oynayan faktörler (7,9,13,16,19)

BİREYLER VE YÖNTEM

Bu çalışma Mart-Nisan 2022 tarihleri arasında 408 üniversite öğrencisinin katılımı ile yapılmıştır. Çalışmaya katılması gereken kişi sayısı Türkiye Yüksek Öğretim Bilgi Sistemi'nde yer alan lisans öğrenci sayısı kullanılarak, %5 hata payı, %99 güven düzeyine göre hesaplanmıştır ve en az 385 bireyin katılımı gerektiği bulunmuştur. Çalışma verileri, çevrimiçi hazırlanan anket formu ile sosyal medya platformlarında paylaşarak toplanmıştır. Araştırmaya, 18-25 yaş arasında üniversite öğrencisi olan ve en az bir sosyal medya platformunu kullanan katılımcılar dahil edilmiştir. Sosyal medya platformu kullanmayan ve üniversitede okumayan bireyler dışlanmıştır. Çalışma öncesinde Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu'ndan 24/01/2022 tarihli 02/30 karar numaralı "Etik Kurul Onayı" alınmıştır.

Çalışmada tüm prosedürler Helsinki Deklarasyonuna uygun şekilde yürütülmüştür.

Verilerin Toplanması

Katılımcılara ait genel bilgiler ile sosyal medya bağımlılıkları, uyku kaliteleri, yeme davranışları ve beden memnuniyetleri çevrim içi hazırlanan anket formu ile sorgulanmıştır. Katılımcıların beyan ettiği vücut ağırlığı ve boy uzunluğu kullanılarak BKİ hesaplanmıştır. Elde edilen BKİ değerleri Dünya Sağlık Örgütü'nün sınıflamasına göre değerlendirilmiş olup <18.5 kg/m² olanlar zayıf, 18.5–24.99 kg/m² arasında olanlar normal, 25.0–29.99 kg/m² arasında olanlar fazla kilolu, ≥30 kg/m² olanlar obez olarak tanımlanmıştır (21).

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin

Formu: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) 18-60 yaş aralığındaki yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıklarını belirlemek için kullanılabilir bir ölçme aracı olup Türkçe geçerlik ve güvenilirliği 2017 yılında Şahin ve Yağcı (22) tarafından yapılmıştır. Ölçek "bana hiç uygun değil"den "bana çok uygun" a kadar ifade edilen beşli likert tipi 20 betimlemeden oluşan bir yapıya sahiptir. Bu maddeler arasından 5. ve 11. maddeler ters puanlanmakta olup ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20'dir. Puanın yüksek olması bireyin kendisini "sosyal medya bağımlısı" olarak algıladığı şeklinde değerlendirilmektedir.

Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi: Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ), uyku kalitesinin niceliksel ölçümünü vermesi amacıyla Buysse et al. (23) tarafından geliştirilen 24 soruluk bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Ağargün ve ark. (24) tarafından 1996 yılında yapılmıştır. Ölçekte yer alan soruların 19 tanesi kendini değerlendirme sorusu olup geri kalan beş tanesinin ise bireyin eşi veya bir oda arkadaşı tarafından yanıtlanması gerekmektedir. İndeksin puanı hesaplanırken bireyin eş veya oda arkadaşı tarafından yanıtlanan sorular hesaplamaya dahil edilmemektedir. Toplam PUKİ puanının beş ve üzerinde olması kötü uyku kalitesini göstermektedir.

Yeme Tutum Testi-26: Beslenme tutumunun değerlendirildiği Yeme Tutum Testi-26 (YTT-26) Garner ve Garfinkel (25) tarafından geliştirilen YTT-40'ın yenilenerek kısaltılmış formudur. Ölçekte "Daima '3', Çok sık '2', Sık sık '1' ve diğer cevaplar '0' puan olarak hesaplanmaktadır. Ters puanlama yapılan soruların da yer aldığı ölçekte 20 puan kesim noktası olup, 20 ve üzeri puan alan bireylerin "anormal yeme davranışı", 20 puan altında alan bireylerin ise "normal yeme davranışı" sergilediği anlaşılmaktadır. Testin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk (26) tarafından 2020 yılında yapılmış olup, Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.84, test-tekrar test durağanlık katsayısı ise 0.78 olarak bulunmuştur.

Stunkard Vücut Derecelendirme Ölçeği: Katılımcıların beden memnuniyetsizliğini belirlemek için Stunkard et al. (27) tarafından geliştirilen "Stunkard Vücut Derecelendirme Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçekte, katılımcıların hem şu anki hem de ideal vücut figürlerini seçebilecekleri, aşırı zayıflıktan şişmanlığa kadar her iki cinsiyet içinde ayrı ayrı 9 figür yer almaktadır. Katılımcıların BM puanı ideal vücut figürü puanı ile vücut figürü puanı arasındaki fark ile belirlenmiştir. Elde edilen 0 ve 1 puan beden memnuniyeti, >1 puan ise BM olarak tanımlanmıştır (27).

Verilerin İstatistiksel Değerlendirmesi

Çalışmadan elde edilen verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesinde SPSS 24.0 istatistiksel paket programı kullanılmıştır. Nitel verilerin değerlendirilmesinde sayı (n) ve yüzde (%); nicel verilerin ise ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Nicel değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu "Kolmogorov-Smirnov" testiyle değerlendirilmiştir. Bağımsız iki grubun karşılaştırılmasında Independent Samples T testi kullanılmıştır. İki veya daha fazla kategorik değişken grup arasında ilişki olup olmadığının incelenmesinde Ki-Kare Testi uygulanmıştır. Bireylerdeki BM durumunu etkileyen risk faktörleri ikili lojistik

regresyon analizi ile belirlenmiştir. İkili lojistik regresyon analizi yapılmadan önce çalışmada kullanılan bağımsız değişkenlere tek değişkenli lojistik regresyon analizi yapılmış ve olası risk faktörleri olarak p değeri 0.25'e kadar olan bağımsız değişkenler ikili lojistik regresyon modeline dahil edilmiştir. Ayrıca elde edilen modelin uyum iyiliğini değerlendirmek için Hosmer-Lemeshow testi uygulanmış olup Backward Elimination yöntemi (Backward: LR) kullanılmıştır. Çalışmada istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerine ait genel bulgular ve beden memnuniyet durumları Tablo 1'de verilmiştir. Öğrencilerin %73.0'ü (n=298) beden memnuniyetine sahipken %27.0'sinde (n=110) BM olduğu tespit edilmiştir. Beden memnuniyetine sahip öğrencilerin BKİ ortalamalarının BM olan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha düşük olduğu bulunmuştur (sırasıyla; 21.6 ± 2.9 kg/m², 25.1 ± 4.3 kg/m², $p < 0.001$) Ayrıca BM olan öğrencilerin %50.0'sinin, diğer gruptaki öğrencilerin ise %10.7'sinin fazla kilolu ve obez olduğu belirlenmiştir ($p < 0.001$). Öğrencilerin medeni durumları, çalışma durumları, gelir düzeyleri, kaldıkları yer, kronik hastalık varlığı ve sigara içme durumları ile beden memnuniyetleri arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p > 0.05$).

Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyet durumuna göre SMBÖ, PUKİ ve YTT-26 puanları Tablo 2'de verilmiştir. BM olan öğrencilerde SMBÖ, PUKİ ve YTT-26 toplam puanları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$). Ayrıca bu öğrencilerde kötü uyku kalitesi ($p > 0.05$) ve anormal yeme davranışının daha fazla olduğu görülmektedir ($p < 0.001$).

Öğrencilerin BM durumuna etki eden risk faktörleri Tablo 3'de verilmiştir. Katılımcıların ortalama BKİ değerindeki ve (OR:1.313, %95GA:1.219-1.416), SMBÖ (OR:1.026, %95GA:1.006-1.046) ile YTT-26 (OR:1.034, %95GA:1.017-1.052) puanlarındaki artışın BM riskini önemli şekilde arttırdığı belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 1. Katılımcıların beden memnuniyet durumlarına göre genel bilgileri

Genel Bilgiler	Toplam (n=408) n (%)	Beden Memnuniyeti		p
		Memnun (n=298) n (%)	Memnun Değil (n=110) n (%)	
		Cinsiyet		
Erkek	98 (24.0)	65 (21.8)	33 (30.0)	0.086
Kadın	310 (76.0)	233 (78.2)	77 (70.0)	
Yaş (yıl) ($\bar{X}\pm SS$)	21.6 \pm 3.3	21.5 \pm 3.2	21.8 \pm 3.7	0.371 ^a
Medeni Durum				
Bekar	396 (97.1)	291 (97.7)	105 (95.5)	0.254
Evli	12 (2.9)	7 (2.3)	5 (4.5)	
Çalışma Durumu				
Çalışıyor	42 (10.3)	28 (9.4)	14 (12.7)	0.326
Çalışmıyor	366 (89.7)	270 (90.6)	96 (87.3)	
Gelir Düzeyi				
Gelir giderden az	166 (40.7)	120 (40.2)	46 (41.8)	0.794
Gelir gidere eşit	199 (48.8)	148 (49.7)	51 (46.4)	
Gelir giderden fazla	43 (10.5)	30 (10.1)	13 (11.8)	
Kalınan Yer				
Yurt	168 (41.2)	125 (41.9)	43 (39.1)	0.636
Evde yalnız	21 (5.1)	13 (4.4)	8 (7.3)	
Evde arkadaşlarıyla	30 (7.4)	20 (6.7)	10 (9.1)	
Evde ailemle	189 (46.3)	140 (47.0)	49 (44.5)	
Kronik hastalık varlığı				
Var	67 (16.4)	47 (15.8)	20 (18.2)	0.560
Yok	341 (83.6)	251 (84.2)	90 (81.8)	
Sigara İçme Durumu				
İçiyor	63 (15.4)	45 (15.1)	18 (16.4)	0.166
İçmiyor	345 (84.6)	253 (84.9)	92 (83.6)	
BKİ (kg/m²) ($\bar{X}\pm SS$)	22.5 \pm 3.7	21.6 \pm 2.9	25.1 \pm 4.3	<0.001 ^a
Zayıf	47 (11.5)	38 (12.8)	9 (8.2)	<0.001
Normal	274 (67.2)	228 (76.5)	46 (41.8)	
Fazla kilolu/obez	87 (21.3)	32 (10.7)	55 (50.0)	

BKİ: Beden kitle indeksi

^a:Independent t-test, diğer testler Ki-kare testi.

TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinde BM'nin araştırıldığı bu çalışmada katılımcıların %67.2'sinin BKİ değeri normal aralıkta olup, %27.0'sinde BM olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışma sonuçlarında BM oranı, %27.0'den %74.8'ye kadar değişiklik göstermektedir (5,28,29). Literatür bulgularındaki bu farklılık cinsiyet dağılımı, BKİ,

ırk, çalışmanın yapıldığı ülke gibi birçok faktörün etkisinden kaynaklanmaktadır (30). Yapılan bu çalışmada cinsiyet ile BM arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p>0.05, Tablo 1). Literatürde kadınlarda erkeklere göre BM'nin daha fazla olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (30,31). Ancak son yıllarda erkek bireylerde de özellikle vücut kas dokusuna yönelik memnuniyetsizlik artış göstermeye başlamıştır (32).

Tablo 2. Katılımcıların beden memnuniyet durumlarına göre ortalama SMBÖ, YTT-26 ve PUKİ puanları ve sınıflamaları

Ölçekler	Toplam (n=408) n (%)	Beden Memnuniyeti		p
		Memnun (n=298) n (%)	Memnun Değil (n=110) n (%)	
		Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği		
Toplam Puan ($\bar{X}\pm SS$)	54.1±12.6	53.3±12.2	56.3±13.6	0.033*
Pittsburgh Uyku Ölçeği				
Normal uyku kalitesi	99 (24.3)	78 (26.2)	21 (19.1)	0.139 ^a
Kötü uyku kalitesi	309 (75.7)	220 (73.8)	89 (80.9)	
Toplam Puan ($\bar{X}\pm SS$)	6.50±2.67	6.3±2.6	7.0±2.8	0.015*
Yeme Tutum Testi-26				
Normal yeme davranışı	274 (67.2)	223 (74.8)	51 (46.4)	<0.001 ^a
Anormal yeme davranışı	134 (32.8)	75 (25.2)	59 (53.6)	
Toplam puan ($\bar{X}\pm SS$)	18.4±13.7	16.4±12.9	23.8±14.3	<0.001*

^a: Ki-kare testi, * Independent t-test.

*p<0.05

Tablo 3. Katılımcıların beden memnuniyetsizliği durumuna etki eden risk faktörleri

	Beta	Standart hata	p	β	%95 Güven aralığı
BKİ (kg/m²)	0.273	0.038	<0.001	1.313	1.219-1.416
SMBÖ puanı	0.026	0.010	0.011	1.026	1.006-1.046
YTT-26 puanı	0.034	0.009	<0.001	1.034	1.017-1.052

Modele dahil edilen değişkenler: Cinsiyet, BKİ, SMBÖ puanı, PUKİ puanı, YTT-26 puanı

BKİ: Beden kütle indeksi, SMBÖ: Sosyal medya bağımlılık ölçeği, YTT-26: Yeme tutum testi-26, PUKİ: Pittsburgh uyku kalite indeksi

Çalışma sonuçları incelendiğinde BM olan katılımcılarda ortalama SMBÖ puanı ile anormal yeme davranış oranının anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir (p<0.05, Tablo 2). Ayrıca ortalama BKİ ile SMBÖ ve YTT-26 puanlarındaki artış BM riskini de önemli düzeyde arttırmaktadır (p<0.05, Tablo 3). Beden kütle indeksi hem adolesanlarda (33, 34) hem de yetişkinlerde BM'yi etkileyen önemli bir faktördür (31). Weinberger et al. (31), 17 araştırmayı inceledikleri meta analizde obez bireylerde BM'nin normal ağırlıktaki bireylerden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Yakın zamanda yapılan bir başka araştırmada da normal vücut ağırlığındaki bireylerde BM'nin daha az görüldüğü saptanmıştır (30). Literatürdeki bulgulara benzer bulguların elde edildiği bu çalışmada da BKİ'deki artışın, BM riskini anlamlı şekilde arttırdığı belirlenmiştir (OR:1.313, %95GA:1.219-1.416, p<0.001). Beden kütle indeksinin BM üzerindeki bu etkisinde özellikle sosyal medyanın

yönlendirmesiyle ortaya çıkan zayıf kişi güzel kişidir algısının rolü olabileceği öne sürülmektedir (14, 35).

Sosyal medya, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi gibi demografik özellikleri ayırt etmeksizin herkesin kullandığı önemli bir iletişim ve etkileşim aracı haline gelmiştir. "We Are Social" ve "Hootsuite" nin hazırladığı Digital 2022 raporunda; dünya nüfusunun %58.4'ünün sosyal medya kullanıcısı olduğu belirtilmektedir (36). Üniversite öğrencileri arasında da sosyal medya kullanımı ve bağımlılığı da oldukça yaygındır. Özgür ve Uçar (37), 573 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada öğrencilerde orta düzeyde sosyal medya bağımlılığı olduğunu belirlemiştir. Artan sosyal medya kullanımı ile daha sık görülmeye başlayan sosyal medya bağımlılığının hem fiziksel hem de psikolojik etkileri bulunmaktadır (11-15). Yapılan bu çalışmada da SMBÖ puanının BM olan grupta anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve sosyal

medya bağımlılığının BM için de bir risk faktörü olduğu belirlenmiştir (OR:1.026, %95GA:1.006-1.046, $p<0.05$).

Beden kütle indeksi ve sosyal medya kullanımının yanı sıra yeme bozuklukları da BM ile iç içe geçmiştir. Çalışma sonuçlarına göre katılımcıların %32.8'inde anormal yeme davranışı olduğu belirlenmiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada katılımcıların %20.8'inin anormal yeme davranışı sergilediği ve bu oranın kadınlarda daha yüksek olduğu gösterilmiştir (38). Erkek öğrencilerle yapılan bir başka çalışmada ise bu oran %28 olarak bulunmuştur (39). Literatüre göre daha yüksek anormal yeme davranış oranı bulunan bu çalışmada kadın katılımcıların daha fazla olması bu durumun nedenlerinden biri olarak düşünülebilir. Yeme bozukluklarından anoreksiya ve bulumiya nervozada görülen beden imaj bozukluğunun hastalıkların etiyolojisinde ve tedavi sürecinde önemli bir yer aldığı düşünülmektedir (7). Bu nedenle yeme bozukluklarının tedavi sürecinde beden imaj bozukluğunun göz ardı edilmemesi gerekmektedir (10). Yapılan bu çalışmada literatüre uygun şekilde anormal yeme davranışı sergileyen bireylerde BM'nin de anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve YTT-26 puanındaki artışın BM riskini arttırdığı saptanmıştır (OR:1.034, %95GA:1.017-1.052, $p<0.001$).

Beden memnuniyeti ile ilişkilendirilen bir diğer etkende uyku kalitesidir. Bu konuda yapılan bir çalışmada vardiyalı çalışan 505 kadının beden imaj memnuniyetsizliği değerlendirilmiştir. Çalışmanın sonunda vardiyalı çalışma ve uyku süresinin beden imaj memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (1). Albawardi et al. (40) ise Suudi katılımcılar ile yaptığı çalışmada uyku kalitesinin BM risk faktörleri arasında yer almadığını göstermiştir. Bu çalışmada BM olan bireylerin toplam PUKİ skoru anlamlı düzeyde yüksek olmasına rağmen ($p<0.05$) kötü uyku kalitesine sahip kişi sayılarının benzer olduğu bulunmuştur ($p>0.05$, Tablo 2). Literatürde üniversite öğrencilerinde BM ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin değerlendirildiği kapsamlı bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle

uykunun BM'nin dışında yeme bozuklukları ve BKİ ile olan ilişkisi de göz önüne alındığında (20) üniversite öğrencilerindeki BM ile uyku bozuklukları arasındaki ilişkinin de araştırılması gerektiği düşünülmektedir.

Bu çalışmada BM ile BKİ, sosyal medya bağımlılığı ve yeme bozukluğu riski arasında önemli bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra sosyal medya kullanımının yeme bozukluklarının gelişiminde de etkisinin olduğu unutulmamalıdır. Bu nedenle özellikle sosyal medya kullanımının fazla olduğu üniversite öğrencilerinde çıkan bu sonuç koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında üniversite öğrencilerinde beden memnuniyetsizliğini arttıran risk faktörlerine yönelik tarama, eğitim ve müdahalelerin yapılmasının ve ihtiyaç halinde daha hızlı müdahale edilmesinin gerekliliği göstermektedir.

Yapılan bu çalışmada erkek katılımcı sayısının düşük kalması nedeniyle iki cinsiyet arasında karşılaştırma yapılamaması araştırmanın sınırlılığı olarak gösterilebilir. Ayrıca bundan sonra yapılacak çalışmalarda verilerin yüz yüze toplanarak vücut yağ kütlesi ve yağsız doku kütlelerinin de değerlendirilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Yazarlık katkısı • Author contributions: Çalışmanın tasarımı: EA, EC; Çalışma verilerinin elde edilmesi: EA, EC; Verilerin analiz edilmesi: EA; Makale taslağının oluşturulması: EA, EC; İçerik için eleştirel gözden geçirme: EA, EC; Yayınlanacak versiyonun son onayı: EA, EC • Study design: EA, EC; Data collection: EA, EC; Data analysis: EA; Draft preparation: EA, EC; Critical review for content: EA, EC; Final approval of the version to be published: EA, EC.

Etik Kurul Onayı • Ethics approval: Araştırma Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu'nun 24/01/2022 tarih ve 02/30 sayılı kararı ile yürütülmüştür. • The research was conducted with the approval of the Ethics Committee of Ankara University Rectorate on 01/24/2022 and number, 02/30.

Çıkar çatışması • Conflict of interest: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ederler. • The authors declare that they have no conflict of interest.

Teşekkür - Acknowledgement: Veri toplama aşamasında özveriyle çalışan S. Demir, N. Abanuzoğlu ve E. Demir'e teşekkür ederiz. • We want to thank S. Demir, N. Abanuzoğlu, and E. Demir, who worked devotedly during the data collection phase.

KAYNAKLAR

- Leite HM, Garcez A, Nunes MAA, Pattussi MP, Canuto R, Paniz VMV, et al. Shift work, sleep duration, and body image dissatisfaction among female workers in southern Brazil. *Arch Womens Ment Health*. 2019;22(5):583-92.
- Al-Musharaf S, Rogoza R, Mhanna M, Soufia M, Obeid S, Hallit S. Factors of body dissatisfaction among Lebanese adolescents: The indirect effect of self-esteem between mental health and body dissatisfaction. *BMC Pediatr*. 2022;22(1):302.
- de França GVA, Gigante DP, Olinto MTA. Binge eating in adults: Prevalence and association with obesity, poor self-rated health status and body dissatisfaction. *Public Health Nutr*. 2014;17(4):932-8.
- McLaren L, Hardy R, Kuh D. Women's body satisfaction at midlife and lifetime body size: A prospective study. *Health psychol*. 2003;22(4):370.
- Radwan H, Hasan HA, Ismat H, Hakim H, Khalid H, Al-Fityani L, et al. Body mass index perception, body image dissatisfaction and their relations with weight-related behaviors among university students. *Int J Environ Res and Public Health*. 2019;16(9):1541.
- Lewis DM, Cachelin FM. Body image, body dissatisfaction, and eating attitudes in midlife and elderly women. *Eat Disord*. 2001;9(1):29-39.
- Phillipou A, Castle DJ, Rossell SL. Anorexia nervosa: Eating disorder or body image disorder? *Aust N Z J Psychiatry*. 2018;52(1):13-4.
- Lantz EL, Gaspar ME, DiTore R, Piers AD, Schaumberg K. Conceptualizing body dissatisfaction in eating disorders within a self-discrepancy framework: A review of evidence. *Eat Weight Disord*. 2018;23(3):275-91.
- Barnes MA, Caltabiano ML. The interrelationship between orthorexia nervosa, perfectionism, body image and attachment style. *Eat Weight Disord*. 2017;22(1):177-84.
- Sattler FA, Eickmeyer S, Eisenkolb J. Body image disturbance in children and adolescents with anorexia nervosa and bulimia nervosa: A systematic review. *Eat Weight Disord*. 2020;25(4):857-65.
- Güneş NA, Akbıyık Dİ, Aypak C, Görpelioğlu S. Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi. *Turk J Fam Prac*. 2018;22(4):185-92.
- Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*. 1998;1(3):237-44.
- Richards D, Caldwell PH, Go H. Impact of social media on the health of children and young people. *J Paediatr Child Health*. 2015;51(12):1152-7.
- Rounsefell K, Gibson S, McLean S, Blair M, Molenaar A, Brennan L, et al. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutr Diet*. 2020;77(1):19-40.
- Saiphoo AN, Vahedi Z. A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Comput Hum Behav*. 2019;101:259-75.
- Anschutz DJ, Engels RCME, Van Strien T. Susceptibility for thin ideal media and eating styles. *Body Image*. 2008;5(1):70-9.
- Stice E, Bearman SK. Body-image and eating disturbances prospectively predict increases in depressive symptoms in adolescent girls: A growth curve analysis. *Dev Psychol*. 2001;37(5):597-607.
- Liu Q, Sun J, Li Q, Zhou Z. Body dissatisfaction and smartphone addiction among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Child Youth Serv Rev*. 2020;108:104613.
- Eroğlu O, Yıldırım Y. Sosyal medya ağlarının kullanım amacı ve bağımlılığının uyku kalitesi ile ilişkisinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*. 2017;1(1):1-10.
- Kim KR, Jung Y-C, Shin M-Y, Namkoong K, Kim J-K, Lee J-H. Sleep disturbance in women with eating disorder: Prevalence and clinical characteristics. *Psychiatry Res*. 2010;176(1):88-90.
- Pekcan G. Beslenme durumunun saptanması. Baysal A editör. *Diyet El Kitabı*. 5 ed. Ankara: Hatipoğlu Yayınları; 2008. s. 67-141.
- Şahin C, Yağcı M. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *KEFAD*. 2017;18(1):523-38.
- Buysse DJ, Reynolds III CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*. 1989;28(2):193-213.
- Agargun M. Pittsburgh uyku kalitesi indeksinin geçerliliği ve güvenirliği. *Turk Psikiyatri Derg*. 1996;7:107-15.
- Garner DM, Garfinkel PE. The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychol Med*. 1979;9(2):273-9.
- Ergüney-Okumuş FE, Sertel-Berk HÖ. Yeme Tutum Testi kısa formunun (YTT-26) Üniversite örneklerinde Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları*. 2019;40(1):57-78.
- Stunkard AJ. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. *Res Publ Assoc Res Nerv Ment Dis*. 1983;60:115-20.

28. Thomas J, Khan S, Abdulrahman AA. Eating attitudes and body image concerns among female university students in the United Arab Emirates. *Appetite*. 2010;54(3):595-98.
29. Soohinda G, Mishra D, Sampath H, Dutta S. Body dissatisfaction and its relation to Big Five personality factors and self-esteem in young adult college women in India. *Indian J Psychiatry*. 2019;61(4):400-4.
30. Gruszka W, Owczarek AJ, Glinianowicz M, Bąk-Sosnowska M, Chudek J, Olszanecka-Glinianowicz M. Perception of body size and body dissatisfaction in adults. *Sci Rep*. 2022;12(1):1159.
31. Weinberger NA, Kersting A, Riedel-Heller SG, Luck-Sikorski C. Body dissatisfaction in individuals with obesity compared to normal-weight individuals: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Facts*. 2016;9(6):424-41.
32. You S, Shin K. Sociocultural influences, drive for thinness, drive for muscularity, and body dissatisfaction among Korean undergraduates. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(14):5260.
33. Calzo JP, Sonnevile KR, Haines J, Blood EA, Field AE, Austin SB. The development of associations among body mass index, body dissatisfaction, and weight and shape concern in adolescent boys and girls. *J Adol Health*. 2012;51(5):517-23.
34. Bucchianeri MM, Arikian AJ, Hannan PJ, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D. Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*. 2013;10(1):1-7.
35. Sönmez EE, Özgen Ö. Medya kullanımı ve beden imajı: Türkiye ve İngiltere örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*. 2017(27):78-95.
36. We are Social, Hootsuite. DIGITAL 2022: Another year of bumper growth 2022. Available at: <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/>. Accessed May 21, 2022.
37. Özgür M, Uçar A. Üniversitede eğitim gören kız öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı ve beden algısı ile beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2020;9(2):46-54.
38. Koskina N, Giovazolias T. The effect of attachment insecurity in the development of eating disturbances across gender: The role of body dissatisfaction. *J Psychol*. 2010;144(5):449-71.
39. Mayo C, George V. Eating disorder risk and body dissatisfaction based on muscularity and body fat in male university students. *J Am Coll Health*. 2014;62(6):407-15.
40. Albawardi NM, AlTamimi AA, AlMarzooqi MA, Alrasheed L, Al-Hazzaa HM. Associations of body dissatisfaction with lifestyle behaviors and socio-demographic factors among Saudi females attending fitness centers. *Front Psychol*. 2021 Feb 11;12:611472.