

ÜNİVERSİTEDE EĞİTİM GÖREN KIZ ÖĞRENCİLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ VE SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARIN BEDEN MEMNUNİYETİ ÜZERİNE ETKİSİ

The Effect of Social Media Addiction and Attitudes Towards Healthy Nutrition on Body Satisfaction Among Female University Students

Özlem ÖZPAK AKKUŞ¹, Işıl NAZLICAN¹, Yağmur Sude KITOĞLU¹, Kübra KANDEMİR¹, Övgü Nur ERNAZ¹, Seher GÖZOĞLU¹

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada Üniversitede eğitim gören kız öğrencilerde sağlıklı beslenme tutumları ile sosyal medya bağımlılığının beden memnuniyeti üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntemler: Kesitsel ve tanımlayıcı tipte yapılan bu çalışma, Ocak-Şubat 2023 tarihleri arasında 356 kız öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada öğrencilerle yapılan yüz yüze görüşmelerde öğrencilerin; demografik bilgileri, beslenme alışkanlıkları, bazı antropometrik ölçümleri sorgulanmıştır. Ayrıca öğrencilerin beden imajı durumlarını belirlemek için Stunkard Ölçeği, sosyal medya bağımlılık durumlarını tespit edebilmek için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu (SMBÖ-YF) ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını öğrenebilmek için de Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) uygulanmıştır.

Bulgular: Beden memnuniyetsizliği olan kız öğrencilerin memnun olanlara göre, BKİ değerlerinin ve bel çevresi ölçümlerinin daha fazla olduğu ve bu değerler arttıkça beden memnuniyetlerinin daha azaldığı tespit edilirken, beden memnuniyetsizliğine sahip olanların daha fazla ara öğün yaptıkları, daha fazla diyet programına uydukları ve daha fazla besin etiketi okuma alışkanlığına sahip oldukları bulunmuştur ($p<0,05$). Ayrıca sosyal medyada en çok takip edilen konuların beden memnuniyeti üzerine etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiş olup; sosyal medyada yemek tarifleri, zayıflama ve sağlıklı beslenme+zayıflama konularını takip eden kız öğrencilerin sosyal medya konuları ile ilgilenmeyen öğrencilere göre beden memnuniyetsizliğinin istatistiksel olarak daha fazla olduğu bulunmuştur ($p<0,05$).

Sonuç: Üniversitede eğitim gören ve beden memnuniyetsizliğine sahip olan kız öğrencilerin genel ve santral obezite ölçümlerinin daha yüksek olduğu ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının ise daha düşük olduğunun tespit edilmesiyle birlikte sosyal medyada özellikle yemek tarifleri, zayıflama ve sağlıklı beslenme konularını takip etmenin de beden memnuniyetsizliği açısından bir risk faktörü oluşturabileceği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri; Beden Memnuniyetsizliği; Sosyal Medya Bağımlılığı; Beslenme Bilgi Düzeyi

ABSTRACT

Objective: This study aimed to examine the effects of healthy eating attitudes and social media addiction on body satisfaction among female students studying at the university.

Material and Methods: This cross-sectional and descriptive study was conducted with 356 female students between January and February 2023. In the study, demographic information, eating habits, and some anthropometric measurements of the students were questioned in face-to-face interviews. In addition, the Stunkard Scale was applied to determine the students' body image status, the Social Media Addiction Scale - Adult Form (SMBÖ-YF) to determine their social media addiction status, and the Healthy Nutrition Attitude Scale (SBITS) to learn their attitudes towards healthy nutrition.

Results: It was found that female students with body dissatisfaction had higher BMI values and waist circumference measurements than those who were satisfied, and as these values increased, their body satisfaction decreased, while those with body dissatisfaction had more snacks, followed more diet programs, and had a habit of reading food labels more ($p<0.05$). It was also found that the most followed topics on social media had a significant effect on body satisfaction; it was found that female students who followed recipes, weight loss, and healthy nutrition+weight loss topics on social media had statistically higher body dissatisfaction than students who were not interested in social media topics ($p<0.05$).

Conclusion: It was determined that female students studying at university and having body dissatisfaction had higher general and central obesity measurements and lower attitudes towards healthy nutrition, and it was determined that following especially recipes, weight loss, and healthy nutrition topics on social media could also be a risk factor for body dissatisfaction.

Keywords: University Students; Body Dissatisfaction; Social Media Addiction; Nutrition Knowledge Level

¹Toros Üniversitesi,
Beslenme ve Diyetetik Bölümü,
Mersin,
Türkiye.

Özlem ÖZPAK AKKUŞ, Doç. Dr.
(0000-0002-1471-8000)
Işıl NAZLICAN, Dr.
(0009-0007-5748-0673)
Yağmur Sude KITOĞLU, Dr.
(0009-0007-1585-3371)
Kübra KANDEMİR, Dr.
(0009-0001-5030-7436)
Övgü Nur ERNAZ, Dr.
(0009-0004-7651-1859)
Seher GÖZOĞLU, Dr.
(0009-0007-3167-3637)

İletişim:

Doç. Dr. Özlem ÖZPAK AKKUŞ
Toros Üniversitesi, Sağlık Bilimleri
Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik
Bölümü, Mersin, Türkiye

Geliş tarihi/Received: 20.02.2025
Kabul tarihi/Accepted: 27.05.2025
DOI: 10.16919/bozoktip.1643789

Bozok Tıp Derg 2025;15(2):226-235
Bozok Med J 2025;15(2):226-235

Giriş

Adölesan ve yetişkinlik arasındaki geçiş dönemini işaret eden 18-30 yaş arasındaki dönem genç yetişkinlik dönemi olarak adlandırılmaktadır. Bağımsızlıklara yönelik yeni becerilerin geliştirildiği üniversite dönemi aynı zamanda yaşam deneyimi eksikliği nedeniyle savunmasız kalınan ve etkilenilebilen bir yaşam aşamasıdır (1). Üniversite dönemi sağlıklı besin seçimlerinin şekillendiği çok önemli bir zaman dilimi olup, bu dönemde olan genç yetişkinler çevresel faktörlerden etkilenmektedir (2). Üniversite öğrencileri sosyal çevre edinme, eğlenceli vakit geçirme ve bilgiye ulaşabilme/paylaşabilme gibi nedenlerle sosyal medya uygulamalarını sıklıkla kullanmaktadırlar. Sosyal medyada en çok araştırdıkları konuların başında ise sağlık ve beslenme konuları gelmektedir (3). Son on yılda sosyal medya kullanımındaki katlanarak artan büyüme nedeniyle, doktorlar, beslenme uzmanları ve sağlık kuruluşları, gençler ve yetişkinlerde sağlıklı besin seçimlerini ve beslenmeyle ilgili davranışları güçlendirmek için sosyal medyadan yararlanmaya çalışmaktadırlar (4). Ancak bu içerikler kurumsal markaların ve gıda endüstrilerinin gelişmiş sosyal pazarlama kampanyalarıyla rekabet etmek zorunda kalmaktadır (5). Sosyal medyada sunulan ürünlerin sağlık, güzellik ve başarı yanılsaması satmak için tasarlanmış akran elçilerinin ve ünlülerin onayları da dahil olmak üzere görüntüye dayalı pazarlama taktikleri kullanılarak genç yetişkinlerin sosyal güvenlik açıklarından yararlanıldığı bilinmektedir (5). Bu tür içeriklerin özellikle genç yetişkin kadınlarda beden imajı üzerine olumsuz etkiler oluşturduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır (6). Sosyal medyada kalınan sürenin artması sosyal medya bağımlılığının oluşmasının yanı sıra yanlış beslenme alışkanlıklarının kazanılmasına, obezite varlığının oluşmasına ve beden memnuniyetsizliğine neden olabilmektedir (7). Beden memnuniyetsizliği ise bir bireyin istediği vücut şekli ile gerçek vücut şekli arasında bir tutarsızlık olduğunda yaşanmakta olup, Batı toplumlarında daha yaygın olmakla birlikte kadınların %60'ını ve erkeklerin ise %30'unu etkilediği tahmin edilmektedir (8). Üniversite döneminin popülasyonunu oluşturan genç yetişkinlerde ise, kadın popülasyonu daha baskın olmak üzere, beden imajı süreklilik içerisinde deneyimlenerek değişmektedir (9). Bir birey bedeni hakkında ne kadar

memnuniyetsizlik hissederse bireyin benlik saygısı depresyonuna sahip olmasının yanı sıra uzun vadeli olumsuz sağlık sonuçlarına yol açan sağlıklı beslenme alışkanlıkları da olumsuz yönde etkilenilmekte ve bu durumda kısır döngü oluşturarak bireylerin beden imajına zarar verebilmektedir (10). Sosyal medya etkileşimi ile beden imajı arasındaki ilişki sosyal karşılaştırma teorisine dayanmaktadır ve genellikle daha ince ve daha güzel akranlarla yapılan karşılaştırmalar beden memnuniyetsizliğinin yerleşik bir habercisi olarak görülmektedir (6). Sosyal medya ve beden imajı ile ilişkilendirilen kanıtlara ve beden memnuniyetsizliğinin sağlık üzerindeki olumsuz etkilerine rağmen, bugüne kadar genç yetişkinlerde sosyal medya ve beden memnuniyetsizliği arasındaki doğrusal ilişkiyi kanıtlayan sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (7, 11). Bu konuda yapılan, deneysel ve gözlemsel literatürün sistematik incelemesi olan bir çalışmada sosyal medya platformlarına maruziyetin, topluluk, ergenlik, üniversite ve genç yetişkin popülasyonlarında beden memnuniyetsizliği ile düzensiz ve sağlıksız yeme davranışı gibi olumsuz beslenme alışkanlıkları arasında doğrusal bir ilişki olduğu bildirilmiştir (11).

Bu konuda literatürü desteklemek amacıyla yapılan bu çalışmada Üniversitede eğitim gören kız öğrencilerde sosyal medya kullanımına dair özellikler ile beden memnuniyeti ve sağlıklı beslenme tutumları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi ve sağlıklı beslenme ile sosyal medya kullanım durumlarının beden memnuniyeti üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

GEREK VE YÖNTEMLER

Kesitsel ve tanımlayıcı tipte yapılan bu çalışma, Ocak-Şubat 2023 tarihleri arasında Toros Üniversitesi'nde eğitim gören 356 kız öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya dahil edilme kriterleri cinsiyetlerinin kız olması, 18 yaş üzeri olmaları, Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) puanları ≤ 8 olması, çalışmaya gönüllü katılım sağlamış olmaları ve en az bir sosyal medya platformunu kullanıyor olmaları iken üniversitede okumayan, gebe ve emzikli olanlar, kronik ve psikiyatrik hastalığı olanlar, herhangi ilaç, vitamin-mineral ve besin desteği kullanan ve erkek cinsiyetine sahip olan öğrenciler çalışma dışında bırakılmışlardır.

Örneklem sayısı için G*Power yazılımı ile alfa (α)=0,05,

güç $(1-\beta)=0,95$ ve orta düzey etki büyüklüğü $(d=0,50)$ alınarak güç analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda bu çalışmada toplam 200 gözlemle çalışıldığı takdirde yaklaşık %100 düzeyinde bir test gücüne ulaşılabileceği belirlenmiştir. Bu çalışma Dünya Tıp Birliği Helsinki Bildirgesi'nin etik ilkeleri çerçevesinde yürütülmüş olup, çalışma için 26.12.2022 tarih 188 nolu karar ile Toros Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etik Kurulu'ndan etik kurulu izni alınmış ve çalışmaya katılan tüm öğrencilerden çalışma öncesi onam alınmıştır.

Çalışmada öğrencilerle yapılan yüz yüze görüşmelerde öğrencilerin; demografik bilgileri (yaş, medeni durum, okuduğu bölüm), beslenme alışkanlıkları (ana öğün, ara öğün tüketim durumları, alkol ve su tüketimleri), antropometrik ölçümleri (vücut ağırlığı, boy uzunluğu ölçümleri) sorgulanmıştır. Ayrıca öğrencilerin beden imajı durumlarını belirlemek için Stunkard Ölçeği, sosyal medya bağımlılık durumlarını tespit edebilmek için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu (SMBÖ-YF) ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını öğrenebilmek için de Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) uygulanmıştır (12-14).

Vücut ağırlığı, boy uzunluğu ölçümleri araştırmacı tarafından yüz yüze yapılan görüşmelerde ölçülmüştür (15). Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümlerinden Beden Kütle İndeksi (BKİ) değerleri (vücut ağırlığı (kg) / boy uzunluğu (m²)) hesaplanmış ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sınıflamasına (zayıf (<18,5 kg/m²); normal (18,5-24,9 kg/m²); hafif şişman (25,0-29,9 kg/m²); Obez (>30,0 kg/m²)) göre değerlendirilmiştir (16). Santral obezitenin değerlendirilmesinde ise ölçülen bel çevresi ve kalça çevresi ölçümlerinden bel/kalça oranı hesaplanmış bu değer de DSÖ sınıflandırmasına (kadınlarda $\geq 0,85$, erkeklerde ise $\geq 0,90$) göre değerlendirilmiştir (16).

Beden İmajı Ölçeği, 1983'te erkeklerde ve kadınlarda beden memnuniyetsizliğini belirlemek için Stunkard tarafından geliştirilmiştir (12). Ölçekte aşırı zayıflıktan aşırı şişmanlığa kadar değişen 9 kadın ve 9 erkek şematik görsel bulunmakta olup bireylerden hem mevcut vücut boyutunu hem de ideal vücut boyutunu en iyi yansıtan görselleri seçmeleri istenerek puanlama yapılmaktadır. Bireylerin beden memnuniyet puanı ise ideal vücut görseli puanından mevcut vücut görselin puanı düşürülerek hesaplanmaktadır. Elde edilen 0 ve 1 puan beden memnuniyetini, >1 puan ise beden

memnuniyetsizliğini ifade etmektedir (12).

Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği, 18-60 yaş grubundaki yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını belirlemeye yönelik bir ölçek olarak geliştirilmiş olup Şahin ve Yağcı tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçek 5'li likert tipte 20 sorudan oluşmaktadır ve 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 biçiminde değerlendirilmektedir (13). Dört alt boyuttan (Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB)) ve 5'li likert tipte cevaplanan 21 maddeden oluşan bu ölçek Demir ve Cicioğlu (14) tarafından geliştirilmiş olup, yine aynı araştırmacılar tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 21 en yüksek puan ise 105'tir. Bireylerin ölçekten alacağı 21 puan çok düşük, 23-42 puan düşük, 43-63 puan orta, 64-84 puan yüksek ve 85-105 puan ise ideal düzeyde yüksek sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip oldukları şeklinde değerlendirilmektedir (11).

Çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeklerinin güvenilirliği Cronbach Alfa ile değerlendirilmiştir. Ölçeklerin iç tutarlılık açısından yüksek düzeyde güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Beden imajına göre normallik, Kolmogorov-Smirnov testiyle incelenmiştir ($n>50$). Normal dağılmayan verilerde Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Kategorik verilerde, beklenen gözlem değeri 5'ten büyükse ki-kare testi, küçükse Fisher testi uygulanmıştır. Çoklu karşılaştırmalar Bonferroni düzeltmeli Z testi ile yapılmıştır. Beden imajına etkileyen faktörler hiyerarşik lojistik regresyonla analiz edilmiştir. Modeller arasındaki değişim Akaike Bilgi Kriteri (AIC) ile incelenmiştir. Tüm analizler R yazılımı ve yazılımında bulunan temel stats paketi ve ek olarak pscI paketleri kullanılarak yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılık $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1'de çalışmaya dahil edilen öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri verilmiştir. Kız öğrencilerin yaş ortalamalarının $21,3\pm 3,4$ yıl olduğu ve %71,9'unun ise sağlık bilimleri alanında eğitim aldığı görülürken; BKİ

değerlerinin $21,7 \pm 3,8$ kg/m², bel çevresi ölçümlerinin $72,1 \pm 10,9$ cm olduğu görülmektedir. Kız öğrencilerin günlük uyku süresi ortalamalarının $8,4 \pm 1,7$ saat olduğu, %26,7'sinin düzenli egzersiz yaptığı bulunmuştur. Öğrencilerin %57,0'sinin ana öğün, %74,2'sinin ise ara öğünleri atladığı belirlenirken; %8,1'inin diyet programı uyguladığı, %42,1'inin ise besin etiketi okuma alışkanlığı olduğu belirlenmiştir.

Kız öğrencilerin beden imajı ölçeği puan ortalamalarının $-0,7 \pm 1,2$ olduğu ve %50,6'sının ise beden memnuniyetsizliğine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Kız öğrencilerin SBİTÖ toplam puan ortalamasının $67,8 \pm 9,8$ olduğu, ölçeğin alt boyutları olan beslenme hakkına bilgi boyutu ortalamasının $19,6 \pm 5,6$, beslenmeye yönelik duygu boyutu ortalaması $17,6 \pm 3,7$, olumlu beslenme boyutu ortalaması $19,2 \pm 5,1$ ve kötü beslenme boyutu ortalaması ise $11,3 \pm 4,3$ olduğu bulunurken, öğrencilerin %58,3'ünün sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu da saptanmıştır.

Kız öğrencilerin %28,9'unun sosyal medya konuları ile ilgilenmediği görülürken, %29,8'inin sosyal medyada en çok yemek tarifi konularını takip ettiği görülmektedir. Ayrıca kız öğrencilerin SMBÖ toplam puan ortalamasının $54,2 \pm 13,8$ olduğu; ölçeğin alt boyutları olan sanal tolerans boyutu ortalaması $32,3 \pm 8,2$ ve sanal iletişim boyutu ortalamasının ise $21,9 \pm 7,3$ olduğu belirlenmiştir.

Çalışmaya dahil edilen kız öğrencilerin beden imajına göre demografik ve antropometrik özellikleri, egzersiz, uyku, beslenme ve sosyal medya alışkanlıkları Tablo 2'de sunulmuştur.

Kız öğrencilerin beden memnuniyeti durumlarına göre BKİ, bel çevresi ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilirken; beden memnuniyetsizliği olan kız öğrencilerin hem BKİ değerlerinin hem de bel çevresi ölçümlerinin memnun olanlara göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,001$).

Kız öğrencilerin beden imajlarına göre ara öğün atlama durumu, öğün sayısı, diyet yapma ve besin etiketi okuma alışkanlığı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunurken; beden memnuniyetsizliği olan kız öğrencilerin memnun olanlara göre daha fazla ara öğün yaptığı, daha az öğün sıklığına sahip olduğu, daha fazla diyet programına

uyduğu ve daha fazla besin etiketi okuma alışkanlığına sahip olduğu bulunmuştur (sırasıyla $p=0,005$, $p<0,001$, $p=0,004$ ve $p=0,029$).

Kız öğrencilerin beden imajına göre SBİTÖ toplam puanı ve ölçek alt boyutlarından beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiş olup, beden memnuniyeti olan kız öğrencilerin ölçek toplam puan ve alt boyutlara ait ortalama değerlerinin memnun olmayanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (sırasıyla $p=0,001$, $p=0,039$, $p=0,001$). Ayrıca kız öğrencilerin beden imajlarına göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmış olup, bu farklılığın orta düzey tutum sergileyen öğrenciler arasında olduğu saptanmıştır ($p=0,011$).

Kız öğrencilerin beden memnuniyetine göre sosyal medyada en çok takip edilen konu dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ($p<0,001$), bu farklılığında beden memnuniyetsizliği olan kız öğrencilerin memnun olanlara göre zayıflama konulu içerikleri daha fazla oranda takiplerinden kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Tablo 3'te kız öğrencilerin beden memnuniyeti ile ilişkili faktörlerin etkisi incelenmiştir. Üç modelden oluşan hiyerarşik lojistik regresyon analizi bulguları incelendiğinde, tüm modeller istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Model 1 ki-kare: 121,550, Model 2 ki-kare: 152,170, Model 3 ki-kare: 172,200; $p<0,001$). AIC değerleri incelendiğinde ise; antropometrik ölçümler, beslenme ve sosyal medya alışkanlığı değişkenleri arasındaki etkilerin dahil edilmesi ile model 1 ve model 2'ye göre model 3'te daha düşük bir AIC değeri elde edilmiştir. Bu sonuçlar model 3'ün daha iyi bir model uyumu sağladığını göstermektedir.

Model 1'de antropometrik ölçümlerin etkisi değerlendirilirken, model 2'de antropometrik ölçümlere beslenme alışkanlıklarının etkisi de dahil edilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde her iki modelde de BKİ ve bel çevresi ölçümlerinin beden memnuniyeti üzerine olan etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiş olup; BKİ ve bel çevresi değerleri arttıkça, beden memnuniyetinin azaldığı saptanmıştır (Model 1 sırasıyla OR: 0,728 ve OR: 0,934; $p<0,001$, $p<0,05$; model 2 sırasıyla OR: 0,765 ve OR: 0,922; $p<0,001$, $p<0,05$).

Tablo 1. Kız Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri

	n / +SS	% / Ortanca (alt-üst)	Cronbach Alfa
Yaş (yıl)	21,3 ± 3,4	21 (18 - 41)	
Medeni Durum			
Evli	23	6,5	
Bekar	333	93,5	
Eğitim alanı			
Sağlık Bilimleri	256	71,9	
Sosyal Bilimler	100	28,1	
BKI (kg/m ²)	21,7 ± 3,8	21 (13,5 - 40,6)	
Bel Çevresi (cm)	72,1 ± 10,9	70 (50 - 126)	
Kalça Çevresi (cm)	96,1 ± 10,1	96 (40 - 140)	
Bel/kalça	0,74 ± 0,08	0,73 (0,58 -1,25)	
Düzenli Egzersiz			
Evet	95	26,7	
Hayır	261	73,3	
Günlük Uyku Süresi (saat)	8,4 ± 1,7	8 (5 - 13)	
Ara Öğün Atlama			
Evet	264	74,2	
Hayır	92	25,8	
Kaç Öğün Yemek	2,8 ± 1,1	3 (1 - 6)	
Diyet Programı Durumu			
Evet	29	8,1	
Hayır	327	91,9	
Besin Etiketi Okuma Alışkanlığı			
Evet	150	42,1	
Hayır	206	57,9	
Beden İmaji Ölçeği Puanı	-0,7 ± 1,2	0 (-4 - 2)	
Beden İmaji			
Memnun Değil	180	50,6	
Memnun	176	49,4	
SBİTÖ			
-Beslenme Hakkında Bilgi	19,6 ± 5,6	20 (5 - 71)	0,456
-Beslenmeye Yönelik Duygu	17,6 ± 3,7	18 (8 - 26)	0,699
-Olumlu Beslenme	19,2 ± 5,1	19 (6 - 30)	0,719
-Kötü Beslenme	11,3 ± 4,3	11 (4 - 20)	0,782
Toplam Puan	67,8 ± 9,8	67 (43 - 115)	0,653
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları			
Orta	127	35,8	
Yüksek	207	58,3	
İdeal	21	5,9	
En Çok Takipteki Konular			
İlgilenmiyorum	103	28,9	
Sağlıklı Beslenme	62	17,4	
Yemek Tarifleri	106	29,8	
Zayıflama	30	8,4	
Sağlıklı Beslenme+Zayıflama	27	7,6	
Sağlıklı Beslenme+Yemek Tarifleri	28	7,9	
SMBÖ			
-Sanal Tolerans	32,3 ± 8,2	33 (12 - 51)	0,783
-Sanal İletişim	21,9 ± 7,3	22 (8 - 45)	0,836
Toplam Puan	54,2 ± 13,8	55 (21 - 92)	0,871

BKI: Beden Kütle İndeksi; SBİTÖ: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği; SMBÖ: Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği; kg: kilogram; cm: santimetre; m: metre; X+SS: Ortalama Standart sapma

Tablo 2. Kız öğrencilerin beden imajı ile demografik özellikleri, antropometrik ölçümleri ve sosyal medya alışkanlıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi

	Memnun Değil (n=180) Ortanca (alt-üst)	Memnun (n=176) Ortanca (alt-üst)	p
Yaş (Yıl)	20,5 (18 - 41)	21 (18 - 34)	0,157 ^m
Medeni Durum			
Evli	13 (7,2)	10 (5,7)	0,583 ^f
Bekar	167 (92,8)	166 (94,3)	
Eğitim Alanı			
Sağlık Bilimleri	124 (68,9)	132 (75)	0,200 ^x
Sosyal Bilimler	56 (31,1)	44 (25)	
BKİ (kg/m ²)	22,4 (16,4 - 40,6)	19,6 (13,5 - 29)	<0,001 ^m
Bel Çevresi (cm)	73 (57 - 126)	67 (50 - 85)	<0,001 ^m
Kalça Çevresi (cm)	98 (72 - 140)	92 (40 - 110)	<0,001 ^m
Bel/kalça	0,75 (0,60-1,10)	0,71 (0,58-1,25)	<0,001 ^m
Düzenli Egzersiz			
Evet	48 (26,7)	47 (26,7)	1,000 ^x
Hayır	132 (73,3)	129 (73,3)	
Günlük Uyku Süresi	8 (5 - 11)	8 (5 - 13)	0,127 ^m
Ara Öğün Atlama			
Evet	145 (80,6)	119 (67,6)	0,005 ^x
Hayır	35 (19,4)	57 (32,4)	
Kaç Öğün Yemek	2 (1 - 6)	3 (1 - 6)	<0,001 ^m
Diyet Programı Durumu			
Evet	22 (12,2)	7 (4,0)	0,004 ^x
Hayır	158 (87,8)	169 (96,0)	
Besin Etiketini Okuma Alışkanlığı			
Evet	86 (47,8)	64 (36,4)	0,029 ^x
Hayır	94 (52,2)	112 (63,6)	
SBİTÖ			
-Beslenme Hakkında Bilgi	20 (5 - 44)	20 (5 - 71)	0,360 ^m
-Beslenmeye Yönelik Duygu	18 (8 - 26)	18 (9 - 26)	0,039 ^m
-Olumlu Beslenme	18,5 (6 - 30)	20 (6 - 30)	0,001 ^m
-Kötü Beslenme	11 (4 - 20)	11,5 (4 - 20)	0,291 ^m
Toplam Puan	66 (43 - 92)	69 (50 - 115)	0,001 ^m
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları			
Orta	77 (42,8) ^a	50 (28,6) ^b	0,011 ^x
Yüksek	96 (53,3) ^a	111 (63,4) ^a	
İdeal	7 (3,9) ^a	14 (8) ^a	
En Çok Takipteki Konular			
İlgilenmiyorum	46 (25,6) ^a	57 (32,4) ^a	<0,001 ^f
Sağlıklı Beslenme	25 (13,9) ^a	37 (21) ^a	
Yemek Tarifleri	53 (29,4) ^a	53 (30,1) ^a	
Zayıflama	26 (14,4) ^a	4 (2,3) ^b	
Sağlıklı Beslenme+Zayıflama	18 (10) ^a	9 (5,1) ^a	
Sağlıklı Beslenme+Yemek Tarifleri	12 (6,7) ^a	16 (9,1) ^a	
SMBÖ			
-Sanal Tolerans	32 (17 - 51)	33 (12 - 49)	0,997 ^m
-Sanal İletişim	22 (8 - 45)	22 (9 - 45)	0,916 ^m
Toplam Puan	55 (27 - 88)	55 (21 - 92)	0,737 ^m

BKİ: Beden Kütle İndeksi; SBİTÖ: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği; SMBÖ: Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği; kg: kilogram; cm: santimetre; m: metre; m: Mann Whitney U testi, x: Pearson ki-kare testi, f: Fisher's exact testi, a-b: Aynı harfe sahip gruplar arasında fark yoktur (Bonferoni düzeltmeli Z testi)

Tablo 3. Kız öğrencilerin beden imajını etkileyen faktörlerin hiyerarşik lojistik regresyon analizi ile incelenmesi

	Model 1	Model 2	Model 3
	OR (%95 CI)	OR (%95 CI)	OR (%95 CI)
Antropometrik ölçümler			
BKI	0,728 (0,634 - 0,827)**	0,765 (0,661 - 0,876)**	0,767 (0,659 - 0,885)**
Bel Çevresi	0,934 (0,888 - 0,980)*	0,922 (0,872 - 0,972)*	0,918 (0,866 - 0,969)*
Kalça Çevresi	1,001 (0,961 - 1,042)	0,981 (0,939 - 1,025)	0,979 (0,935 - 1,025)
Beslenme Alışkanlıkları			
Ara Öğün Atlama (Ref: Hayır)		1,535 (0,791 - 3,018)	1,82 (0,903 - 3,726)
Öğün Sayısı		1,157 (0,890 - 1,515)	1,147 (0,870 - 1,522)
Diyet Programı Durumu (Ref: Hayır)		2,452 (0,815 - 8,047)	2,015 (0,552 - 7,975)
Besin Etiket Okuma Alışkanlığı (Ref: Hayır)		1,771 (0,994 - 3,183)	1,687 (0,905 - 3,172)
Beslenmeye Yönelik Duygu		1,062 (0,963 - 1,171)	1,089 (0,981 - 1,208)
Olumlu Beslenme		1,074 (0,996 - 1,159)	1,063 (0,980 - 1,154)
SBİTÖ Toplam Puan		1,015 (0,975 - 1,058)	1,032 (0,988 - 1,080)
Sosyal Medya Alışkanlıkları			
En Çok Takipteki Konular (Ref: İlilenmiyorum)			
Sağlıklı beslenme			0,576 (0,236 - 1,387)
Yemek tarifleri			0,275 (0,125 - 0,584)*
Zayıflama			0,139 (0,033 - 0,477)*
Sağlıklı beslenme+Zayıflama			0,216 (0,069 - 0,647)*
Sağlıklı beslenme+Yemek tarifleri			0,594 (0,184 - 1,907)
Model Chi-Square (df)	121,550 (3)**	152,170 (10)**	172,200 (15)**
McFadden's pseudo R2	0,246	0,308	0,349
AIC	379,9286	363,307	353,278

AIC: Akaike Bilgi Kriteri; BKİ: Beden Kütle İndeksi; CI: Confidence Interval; OR: Odds Ratio; Ref: Referans; SBİTÖ: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği; *p<0,05; **p<0,001

Model 3'te elde edilen bulgular incelendiğinde ise antropometrik ölçümler ve sosyal medyada en çok takip edilen konuların beden memnuniyeti üzerine etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiş olup; BKİ ve bel çevresi değerleri arttıkça, beden imajı memnuniyetinin azaldığı (sırasıyla OR:0,767 ve OR:0,918; p<0,001, p<0,05); ancak beslenme alışkanlıkları durumlarının beden memnuniyetine olan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur (p>0,05). Sosyal medyada yemek tarifleri, zayıflama ve sağlıklı beslenme+zayıflama konularını takip eden kız öğrencilerin ise sosyal medya konuları ile ilgilenmeyen öğrencilere göre beden memnuniyetsizliğinin istatistiksel olarak daha fazla olduğu bulunmuştur (sırasıyla OR:0,275 OR:0,139 ve OR:0,216, p<0,05).

TARTIŞMA

Bu çalışmada Üniversitede eğitim gören kız öğrencilerde sosyal medya kullanımına dair özellikler ile beden memnuniyeti ve sağlıklı beslenme durumları

arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi ve sağlıklı beslenme ile sosyal medya kullanım durumlarının beden memnuniyeti üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmış olup, üniversitede eğitim gören kız öğrencilerde genel ve santral obezite risk faktörleri ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumların ve bazı sosyal medya takip konularının beden memnuniyeti üzerinde olumsuz etki oluşturabileceği bulunmuştur. Üniversite dönemine denk gelen genç yetişkinlik dönemi bağımsızlıklara yönelik yeni becerilerin geliştirildiği bir dönem olduğu için beslenme alışkanlıklarının en çok etkilendiği dönemler arasında gösterilmektedir. Bu dönemde yetişkinler sosyal çevre edinme, eğlenceli vakit geçirme ve bilgiye ulaşabilme/ paylaşılabileceği gibi nedenlerle sosyal medyayı aktif olarak kullanmaktadırlar (17). Hızla yaygınlaşan ve giderek günlük yaşamın vazgeçilmezi haline gelen sosyal medyanın kullanımı etkileşim üzerindeki olumlu etkileriyle beraber paylaşılan bilgilerin güvensizliği ve kontrolsüzlüğü açısından benzer oranda da risklere

sahip olabilmektedir (7). Bu dönemi oluşturan popülasyonun sosyal medyada en çok araştırdıkları konuların başında ise sağlık ve beslenme konuları gelmektedir (18). Önemli bir geçiş dönemi olan üniversite döneminde sosyal medyanın kontrolsüz ve aşırı kullanımı sosyal medya bağımlılığı oluşturmalarının yanı sıra beden imajı kaygısını ve buna istinaden beslenme durumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (19). Yakın tarihte yapılan sistematik bir incelemede sosyal medyanın yeni bir bağımlılık olarak sınıflandırıldığı ve sosyal medyanın yoğun kullanımının beden memnuniyetsizliği, düşük öz saygı ve yeme bozukluklarıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (20). Literatürde, beden imajı üzerine yapılan çalışmalar genellikle kadın cinsiyetine odaklanmaktadır (21, 22). Lisans öğrencileri arasında vücut ağırlığı ve beden memnuniyetsizliğinin incelendiği bir çalışmada, kız öğrencilerde erkek öğrencilere kıyasla daha fazla beden memnuniyetsizliğinin olduğu ve normal vücut ağırlığına sahip olan kız öğrencilerin bile daha hafif ve daha ince bir vücuda sahip olmayı istedikleri görülmüştür (23). Ülkemizde ise üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada öğrencilerin orta düzeyde sosyal medya bağımlılığına sahip oldukları bulunurken, beden memnuniyetsizliği olan üniversite öğrencilerinin daha fazla sosyal medya bağımlılığına sahip oldukları ve sosyal medya bağımlılığının beden memnuniyetsizliği için bir risk faktörü olduğu bulunmuştur (24-25). Suudi Arabistan'da yapılan başka bir çalışmada ise üniversitede eğitim gören ve beden memnuniyetsizliğine sahip olan kız öğrencilerin zayıflama, yemek tarifleri, egzersiz ve diyetlerle ilgili konuları sosyal medyada takip edenlerin beslenme alışkanlıkları olumsuz yönde etkilendiği saptanmıştır (26). Bu çalışmada da literatürü destekleyecek şekilde sosyal medyada yemek tarifleri, zayıflama ve sağlıklı beslenme+zayıflama konularını takip eden kız öğrencilerin, sosyal medya ile ilgilenmeyen öğrencilere göre beden memnuniyetsizliği riskinin istatistiksel olarak daha fazla olduğu bulunmuştur ($p<0,05$) (Tablo 3).

Beden memnuniyetsizliği ile ilişkilendirilen beden imajı kaygısı ise, vücut görüntü bileşenlerindeki rahatsızlıkları tanımlayan genel bir terim olup, bu konuda yapılmış birçok çalışmada beden imajındaki kaygının kronik diyet yapma durumuyla ya da bu düşünceye yoğun

bir şekilde bağlı kalmayla, vücut ağırlığı üzerindeki kontrol dışı davranışlarla, düşük benlik saygısıyla, depresyonla, obezite ve yeme bozukluklarıyla ilişkili olduğu gösterilmektedir (10, 27). Üniversite dönemi popülasyonunu oluşturan genç yetişkinlerde, kadın popülasyonu daha baskın olmak üzere, beden imajı süreklilik içerisinde deneyimlenerek değişmektedir (6). Bir bireyin bedeni hakkındaki memnuniyetsizlik hissiyatı arttıkça bireyin benlik saygısının olumsuz yönde etkilenmesiyle birlikte uzun vadeli olumsuz sağlık sonuçlarına yol açan sık aralıklarla yapılan diyetler, yoğun besin etiketi okuma ve kalori sayımı, aşırı yeme ya da öğün atlama gibi yanlış yeme alışkanlıkları oluşarak, bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlığı bozulabilmekte ve bu durumda bireylerin beden memnuniyetsizliğini daha da arttırabilmektedir (28). Vereecken ve ark'nın kızların vücut görünümüne erkeklerden daha fazla önem verdiklerinden ve ideal vücut görünümüne ulaşmak için daha fazla zaman harcama olasılıkları sahip olduklarından daha sık kahvaltı ve diğer öğünleri atladıkları saptanmıştır (29). Beden imajı ve beslenme düzeni ilişkisinin saptanması amacıyla yapılan bir çalışmada da sosyal medyaya ve diyetle ilgili içeriğe yoğun oranda maruz kalmanın, bireylerin beslenme alışkanlıklarını, öğün sıklığını ve vücutlarının nasıl görüldüğü hissiyatını önemli ölçüde değiştirmeye katkıda bulunduğu belirlenmiştir (30). İngiltere'de yapılan bir çalışmada ise besin etiketleriyle ilgili deneyimlerin beden imajı endişeleriyle şekillenebileceği ortaya koyulurken, Raffoul ve ark'ın karma yöntemli çalışmasında da, düşük beden saygısına sahip bireylerin besin etiketlerini diğerlerinden farklı algıladıkları da ortaya konulmuştur; bu da besin etiketlerine okuma farkındalığının bireylerin beden algıları ile ilişkili olduğu anlamına gelmektedir (31). Buna karşılık, Lillico ve ark. öğrencilerde besin etiketlerinin düzensiz yeme düşünceleri veya davranışları üzerinde hiçbir etkisi olmadığını bulmuşlardır (32). Bu çalışmada da Vereecken ve ark çalışmasına benzer şekilde beden memnuniyetsizliği olan kız öğrencilerin memnun olanlara göre daha fazla ara öğün yaptığı, daha az öğün sıklığına sahip olduğu, daha fazla diyet programına uyduğu ve daha fazla besin etiketi okuma alışkanlığına sahip olduğu bulunmuştur (sırasıyla $p=0,005$, $p<0,001$, $p=0,004$ ve $p=0,029$) (Tablo 2) (29). Modern kültürün zayıflığı güzellik olarak vurgulaması,

vücut ağırlığı fazla olan bireyleri etiketlemesi, obez bireylerin bu kültürel mesajları içselleştirmelerine ve fiziksel görünüşleri konusunda kötü hissetmelerine neden olmaktadır (33). Aslında, birçok çalışmada, BKİ ile beden memnuniyetsizliği arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (34, 35). Divecha ve ark yapmış oldukları bir çalışmada BKİ değerleri ile beden memnuniyetsizliği arasında anlamlı ve doğrusal bir ilişki bulunmuştur (36). Yakın zamanda yapılan bir meta-analizde ise obez bireylerin normal vücut ağırlığı olan bireylere göre daha fazla beden memnuniyetsizliğine sahip oldukları bulunmuştur (37). Bu çalışmada da beden memnuniyetsizliğine sahip olan bireylerin hem BKİ hem de bel çevresi ölçümlerinin daha yüksek olduğu belirlenirken ($p<0,001$), BKİ ve bel çevresindeki artışların beden memnuniyetsizliği riskini anlamlı şekilde arttırdığı da belirlenmiştir (sırasıyla $p<0,001$, $p<0,05$) (Tablo 3). Bu sonuçlar literatürü destekler niteliktedir. Bu çalışmanın güçlü yönleri arasında doğrulanmış anketlerin kullanılması ve çeşitli fakültelerden rastgele bir örneklem alınması yer almaktadır. Ek olarak, sosyal medya kullanımının daha yaygın olduğu üniversite çağındaki bireyler hedeflenmiştir. Ancak çalışmanın bazı kısıtlılıkları da bulunmaktadır. Bunlardan ilki çalışma kesitsel bir tasarıma sahip olduğu için genellemeye imkan vermemesi iken, diğerleri ise çalışmaya erkek öğrencilerin dahil edilmemesi ve üniversitede sadece sağlık ve sosyal bilimler alanındaki öğrencilere ulaşılabildiği için diğer bölümlerin değerlendirilememesidir.

SONUÇ

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, beden memnuniyeti ve beslenme alışkanlıkları karşılıklı olarak birbirini etkileyebilmektedir. Sosyal medyada idealize edilen zayıf beden imajına kız öğrenciler daha duyarlı olmakta; bu nedenle, bu ideale ulaşma çabası onları sağlıklı beslenme alışkanlıklarından daha kolay uzaklaştırabilmektedir. Bu çalışmada da üniversitede eğitim gören ve beden memnuniyetsizliğine sahip olan kız öğrencilerin genel ve santral obezite ölçümlerinin daha yüksek olduğu ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının ise daha düşük olduğunun tespit edilmesiyle birlikte sosyal medyada özellikle yemek tarifleri, zayıflama ve sağlıklı beslenme konularını takip

etmenin de beden memnuniyetsizliği açısından bir risk faktörü oluşturabileceği tespit edilmiştir. Bu nedenle sosyal medya kullanımının yaygın olduğu bu dönemdeki öğrenciler için beden memnuniyetini olumsuz yönde etkileyen risk faktörlerine yönelik taramalar yapılmasının ve sağlıklı beslenme ile normal düzeyde BKİ değerlerinde olmanın farkındalığını arttıran eğitim ve müdahalelerin gerekliliği büyük önem taşımaktadır.

Tasdik ve Teşekkür

Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKLAR

1. Wood D, Crapnell T, Lau L, Lau, L, Bennett A, Lotstein D, et al. Emerging adulthood as a critical stage in the life course. In: Halfon N, Forrest C, Lerner R, Faustman E, eds. Handbook of Life Course Health Development. Cham. Switzerland: Springer, 2018. pp. 123-43.
2. Fryar CD, Hughes JP, Herrick KA, Ahluwalia N. Fast food consumption among adults in the United States, 2013–2016. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics Data Brief. 2018;322:1-8.
3. Napolitano MA, Whiteley JA, Mavredes MN, Faro J, DiPietro L, Hayman LL, et al. Using social media to deliver weight loss programming to young adults: Design and rationale for the Healthy Body Healthy U (HBHU) trial. Contemp Clin Trials. 2017;60:1-13.
4. Klassen KM, Douglass CH, Brennan L, Truby H, Lim MSC. Social media use for nutrition outcomes in young adults: a mixed- methods systematic review. Int J Behav Nutr Phys Act. 2018;15:70.
5. Freeman B, Kelly B, Vandevijvere S, Baur L. Young adults: beloved by food and drink marketers and forgotten by public health? Health Prom Int. 2015;31:954-61.
6. Perloff RM. Social media effects on young women's body image concerns: theoretical perspectives and an agenda for research. Sex Roles. 2014;71:363-77.
7. Fardouly J, Vartanian LR. Social media and body image concerns: current research and future directions. Curr Opin Psychol. 2016;9:1-5.
8. Liddiard E, Hamshaw RJT. Body dissatisfaction and beyond: Investigating attitudes towards calorie labels on UK food menus. Appetite. 2024;199:107418.
9. Bucchianeri M, Neumark-Sztainer D. Body dissatisfaction: an overlooked public health concern. J Public Ment Health. 2014;13:64-9.
10. Neumark-Sztainer D, Paxton SJ, Hannan PJ, Haines J, Story M. Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. J Adolesc Health. 2006;39:244-51.
11. Holland G, Tiggemann M. A systematic review of the impact of

the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*. 2016;17:100-10.

12. 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.

13. Şahin C, Yağcı M. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği- Yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *KEFAD*. 2017;18(1):523-38.

14. Tekkurşun Demir G, Cicioğlu Hİ. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2019;4(2):256-74.

15. Gordon C, Chumlea WC, Roche AF. Measurement descriptions and techniques. In: Lohman T, Roche AF, Martorell R, eds. *Anthropometric standardization reference manual*, Human Kinetics Books. IL, Champaign. 1988. p. 3-12.

16. World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation presented at the World Health Organization. Internet. Geneva, Switzerland. cited 2022 8;

17. Arnett JJ. Emerging adulthood: what is it, and what is it good for? *Child Dev Perspect*. 2007;1:68-73.

18. Kite J, Foley BC, Grunseit AC, Freeman B. Please like me: Facebook and public health communication. *PLoS One*. 2016;11:1-16.

19. Morry MM, Staska SL. Magazine exposure: internalization, self-objectification, eating attitudes, and body satisfaction in male and female university students. *Can J Behav Sci*. 2001;33:269-79.

20. Vincente-Benito I, Ramírez-Durán MDV. Influence of social media use on body image and well-being among adolescents and young adults: A systematic review. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv*. 2023;61(12):11-8.

21. Alves AD, Hernandez Regidor N, Basabe Barano N, Pablo RAM, Izaga MA. Body satisfaction and diet quality in female university students from the Basque Country. *Endocrinologia Y Nutricion* 2012;59(4):239-45.

22. Gonidakis F, Sigala A, Varsou E, Papadimitriou GA. study of eating attitudes and related factors in a sample of first-year female nutrition and dietetics students of Harokopion university in Athens, Greece. *Eating and Weight Disorders* 2009;14(2-3):121-7.

23. Neighbors LA, Sobal J. Prevalence and magnitude of body weight and shape dissatisfaction among university students. *Eating Behaviors* 2007;8(4):429-39.

24. 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.

25. Asil E, Canbolat E. Üniversite öğrencilerinde beden memnuniyetsizliği ve etkileyen faktörler. *Bes Diy Derg*. 2022;50(2):39-47.

26. Raja NAA, Osman NA, Alqethami AM, Abd El-Fatah NK. The relationship between the high-risk disordered eating and social network navigation among Saudi college emales during the COVID pandemic. *Front. Public Health* 2022;10:949051.

27. 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. *Nutrition and Dietetics*. 2020;77(1):19-40.

28. Wynne C, Comiskey C, McGilloway S. The role of body mass index, weight change desires and depressive symptoms in the health-related quality of life of children living in urban disadvantage: testing mediation models. *Psychol Health*. 2016;31:147-65.

29. Vereecken C, Dupuy M, Rasmussen M, Kelly C, Nansel TR, Sabbah HA, et al. Breakfast consumption and its socio-demographic and lifestyle correlates in schoolchildren in 41 countries participating in the HBSC study. *Int J Public Health*. 2009;54(52):180-90.

30. Jacob JS, Panwar N. Effect of age and gender on dietary patterns, mindful eating, body image and confidence. *BMC Psychol*. 2023;11(1):264.

31. Raffoul A, Gibbons B, Boluk K. Maybe a little bit of guilt isn't so bad for the overall health of an individual: a mixed-methods exploration of young adults' experiences with calorie labelling. *BMC Public Health* 2022;22:938.

32. Lillico HG, Hanning R, Findlay S, Hammond D. The effects of calorie labels on those at high-risk of eating pathologies: a pre-post intervention study in a University cafeteria. *Public Health*. 2015;129(6):732-9.

33. Tiggemann M, Zaccardo M. Exercise to be fit, not skinny: the effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image*. 2015;15 61-7.

34. Cortese S, Falissard BY, Pigaiani C, Banzato G, Bogoni M, Pellegrino M., et al. The relationship between body mass index and body size dissatisfaction in young adolescents: Spline function analysis. *Journal of the American Dietetic Association* 2010;110(7):1098-102.

35. Knauss C, Paxton SJ, Alsaker FD. Relationships amongst body dissatisfaction, internalisation of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys. *Body Image* 2007;4(4):353-60.

36. Divecha CA, Simon MA, Asaad AA, Tayyab H. Body Image Perceptions and Body Image Dissatisfaction among Medical Students in Oman. *Sultan Qaboos Univ Med J*. 2022;22(2):218-24.

37. 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.