

Kadınlarda Sosyal Etkinin Yeme Bozukluklarıyla İlişkisi: Beden Memnuniyetinin Aracılık Rolü

Kenan BÜLBÜL¹ , Tuğba TÜRKKAN² , Tuba Eda ARPA ZEMZEMOĞLU³ 

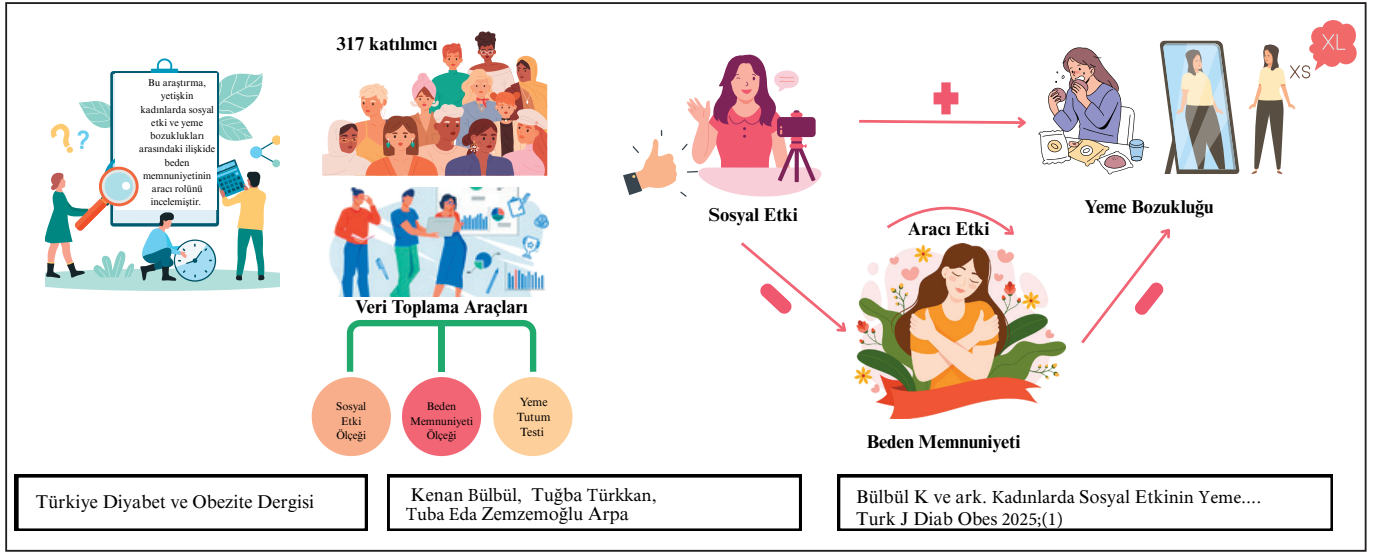
¹Milli Eğitim Bakanlığı, İsmail Yıldırım İlkokulu, Trabzon, Türkiye

²Gümüşhane Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, Gümüşhane, Türkiye

³Gümüşhane Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Gümüşhane, Türkiye

Bu makaleye yapılacak atıf: Bülbül K ve ark. Kadınlarda sosyal etkinin yeme bozukluklarıyla ilişkisi: beden memnuniyetinin aracılık rolü. Turk J Diab Obes 2025;9(1): 27-35.

GRAFİKSEL ÖZET



ÖZ

Amaç: Araştırmada yetişkin kadınlarda sosyal etki ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkide beden memnuniyetinin aracı rolü incelenmiştir.

Gereç ve Yöntemler: Araştırma, 2024 yılı içerisinde Mayıs-Ekim ayları arasında, yaş ortalaması 22,11 olan 317 yetişkin kadın ile gerçekleştirilmiştir. Kişisel bilgi formu, Sosyal Etki Ölçeği, Beden Memnuniyeti Ölçeği ve Yeme Tutum Testi (YTT-40) ile veri toplanmıştır. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı yöntemi ile değerlendirilmiştir. Aracılık analizleri IBM SPSS Versiyon 24.0 programı ve PROCESS makro ile gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Araştırma bulguları beden memnuniyeti ile sosyal etki arasında negatif ($r = -0,256$, $p < 0,001$) bir korelasyon olduğunu göstermektedir. Beden memnuniyeti ile yeme bozukluğu arasında da negatif ($r = -0,261$, $p < 0,001$) bir korelasyon bulunmaktadır. Elde edilen sonuçlar, beden memnuniyetinin sosyal etki ile yeme bozukluğu arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlendiğini ortaya koymaktadır.

Sonuç: Sonuçlar, kadınlarda sosyal etkinin beden memnuniyeti aracılığıyla yeme bozuklukları riskini artırdığını, ayrıca sosyal medya ve toplumsal normların kadınlar üzerindeki baskısını azaltmayı hedefleyen önleme programlarının önemini vurgulamaktadır. Sağlıklı

ORCID: Kenan Bülbül / 0000-0002-7527-6082, Tuğba Türkkan / 0000-0002-3955-6597, Tuba Eda Arpa Zemzemoğlu / 0000-0002-6836-4527

Yazışma Adresi / Correspondence Address:

Kenan BÜLBÜL

Milli Eğitim Bakanlığı, İsmail Yıldırım İlkokulu, Trabzon, Türkiye
Tel: 0 (544) 693 01 64 • E-posta: k_bulbul@hotmail.com

DOI: 10.25048/tudod.1591981

Geliş tarihi / Received : 27.11.2024

Revizyon tarihi / Revision : 17.04.2025

Kabul tarihi / Accepted : 18.04.2025



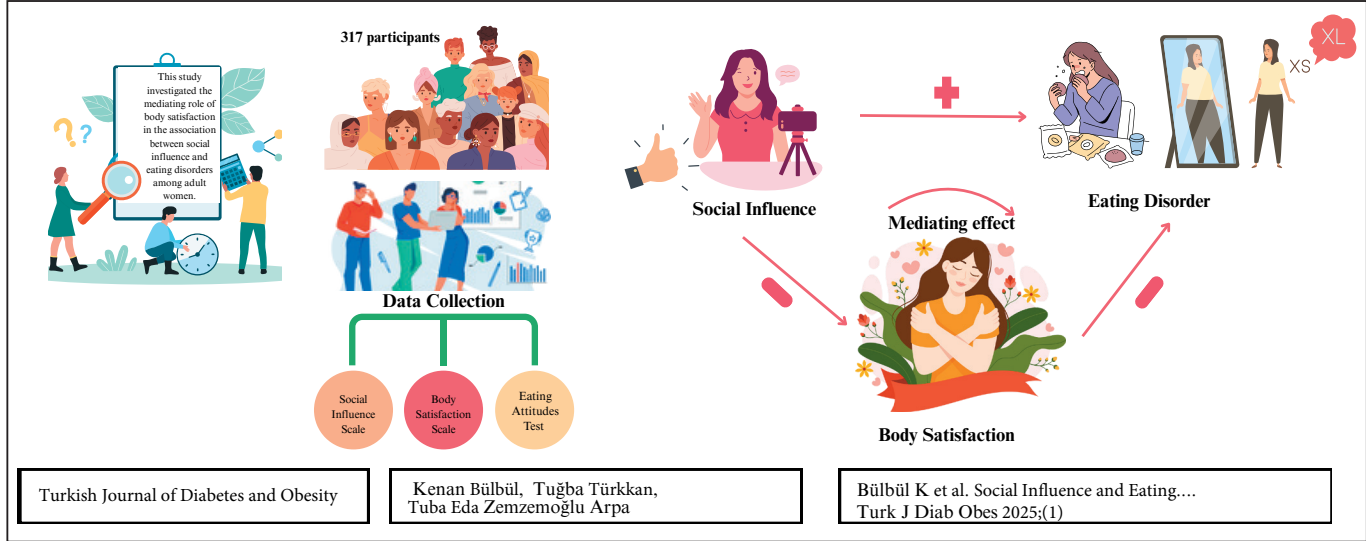
Bu eser "Creative Commons Atıf-GayriTicari-4.0 Uluslararası Lisansı" ile lisanslanmıştır.

beden algısını teşvik eden kampanyalar, medya içerik düzenlemeleri ve multidisipliner tedavi yaklaşımları, yeme bozukluklarının önlenmesi ve tedavisinde kritik rol oynayabilir. Bu bulgular, yeme bozukluklarının sosyal ve kültürel faktörlerle bağlantılı karmaşık bir sorun olduğunu göstermektedir.

Anahtar Sözcükler: Sosyal etki, Beden memnuniyeti, Yeme bozukluğu

Social Influence and Eating Disorders Among Women: Investigating the Mediating Role of Body Satisfaction

GRAPHICAL ABSTRACT



ABSTRACT

Aim: This study investigated the mediating role of body satisfaction in the association between social influence and eating disorders among adult women.

Material and Methods: The research was conducted between May and October in 2024 with 317 adult women with an average age of 22.11 years. Personal information form, Social Influence Scale, Body Satisfaction Scale and Eating Attitude Test (EAT-40) were used to collect data. Relationships among the study variables were examined using Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient. Mediation analyses were performed with IBM SPSS Version 24.0 software and the PROCESS macro.

Results: The findings indicated a significant negative correlation between body satisfaction and social influence ($r = -0.256$, $p < 0.001$), as well as between body satisfaction and eating disorders ($r = -0.261$, $p < 0.001$). Furthermore, the results revealed that body satisfaction serves as a significant mediator in the relationship between social influence and eating disorders.

Conclusion: The results suggest that social influence increases the risk of eating disorders in women through body satisfaction and emphasise the importance of prevention programmes aimed at reducing the pressure of social media and social norms on women. Interventions such as campaigns fostering healthy body image, regulations on media content, and multidisciplinary treatment approaches could play a pivotal role in preventing and addressing eating disorders. Overall, these findings illustrate the intricate interplay between social and cultural factors in the development of eating disorders, highlighting the necessity of comprehensive and multidimensional intervention strategies.

Keywords: Social influence, Body satisfaction, Eating disorder

Giriş

Beslenme, genel sağlık ve yaşam kalitesi için oldukça önemlidir. Sağlıklı beslenme ve besin alımı, obezite, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar gibi bulaşıcı olmayan hastalıkları önlemede ana faktör olarak kabul edilmektedir (1). Bununla birlikte beslenme ve yeme davranışı oldukça karmaşıktır. İnsanlar çeşitli kişisel, kültürel, çevresel ve ekonomik faktörlerden etkilenerek yeme davranışlarına yön verirler (2,3). Yeme davranışını etkilediği bildirilen bir diğer faktör sosyal bağlamdır. Sosyal bağlamın, insanların neyi nasıl ve ne kadar yedikleri üzerinde güçlü bir etkisi bulunmaktadır (4).

Literatürde yeme davranışının sosyal ortamdan etkilenebileceğini ileri sürmüştür (5,6). Bazı çalışmalar, insanların yeme davranışlarını, yanlarında yemek yiyen diğer kişilerin yeme davranışına göre uyarladıklarını göstermektedir (4,7). De Castro ve ark., bireylerin, sosyal gruplar hâlinde yemek yediklerinde, tek başlarına yemek yediklerinden önemli ölçüde daha fazla yediklerini belirtmişlerdir (8). Ayrıca ne kadar çok insan varsa, bireyler o kadar fazla yeme eğilimindedir. Hatta sosyal ilişkiler ve obezite arasındaki bağlantılara da dikkat çeken araştırmalar bulunmaktadır. Christakis ve Fowler, obezitenin sosyal ağlar içinde, obez bir bireyle yakın ilişkisi olan bireylerin de obez olma olasılığının daha yüksek olabileceğine yönelik kanıtlar ortaya koymuştur (9). Ek olarak çeşitli araştırmalar insanların yeme davranışını, diğer insanların algılarını etkilemek üzere kullanabileceğini ileri sürmüştür. Örneğin Mori ve ark. tarafından yapılan bir çalışmada, kadınların başkaları üzerinde olumlu bir izlenim bırakmak istediklerinde, daha az yemek yedikleri gösterilmiştir (10). Bir başka araştırmanın sonucuna göre, bir erkekle yemek yiyen bir kadın, başka bir kadınla yemek yiyen bir kadına göre daha düşük kalorili yiyecekler yemeyi tercih etmektedir (11). Bu bulgular doğrultusunda yeme davranışının sosyal ağlar aracılığıyla nasıl etkilendiğini anlamak önemli olacaktır. Olası bir açıklama sosyal normların yeme davranışı üzerindeki işleyişidir.

Sosyal normlar, uygun eyleme rehberlik eden örtük davranış kurallarıdır. Genel olarak sosyal normlar, belirli bir durumda neyin yapılmasının uygun olduğuna dair göstergeler sağlamaktadır (12). Buna paralel olarak yemenin normatif modeli, insanların, başkalarının yeme davranışları hakkındaki bilgilerini, belirli bir bağlamda uygun davranışın ne olduğuna dair bir rehber olarak kullandığını öne sürmektedir (13). Herman ve ark., başkalarının varlığının yiyecek alımı üzerindeki etkisini yönlendiren üç temel mekanizma tanımlamıştır; modelleme, sosyal kolaylaştırma ve kendini sunma (14). Sosyal modelleme, sürekli olarak çok veya az yiyen modellerin varlığında yemek yiyen bireylerin aynı şekilde çok veya az yeme eğiliminde olması durumunda orta-

ya çıkmaktadır. Başka bir deyişle, insanlar birlikte yedikleri kişiler daha fazla yediğinde daha fazla, daha az yediğinde ise daha az yemektirler. Sosyal kolaylaştırma teorisi, bir gruptaki insanların, özellikle eş, aile üyesi gibi tanıdıkların yanında daha fazla yediği durumları tanımlamaktadır. Buna ek olarak birlikte yiyen kişinin kilo durumu, cinsiyeti, tanıdıklık ve birlikte yiyen kişiler arasındaki sosyal etkileşimin kalitesi ile başlangıçtaki açlık oranı gözlemlenen modelleme etkilerini şekillendirebilmektedir. Son olarak öz sunum teorisi, insanların başkalarının yanında neden daha fazla veya daha az yediğini açıklamaktadır. Bu teori, insanların kendilerini gözlemlendiğine veya değerlendirildiğine inandıkları durumlarda, tek başlarına yemek yedikleri duruma kıyasla daha az yedikleri öne sürmektedir (14-16).

Sosyal normların yeme davranışı üzerindeki etkisi, özellikle kadınlar için belirgin olabilir. Nitekim literatürde kadınların potansiyel olarak tehlikeli sosyal etkilere karşı erkeklere kıyasla daha savunmasız olduğu belirtilmektedir (17). Ek olarak modern toplumlarda zayıf kadınların çekici olduğuna ilişkin kültürel değerlerin yaygın olması nedeniyle, kadınların yeme davranışının sosyal etkiye daha açık olabileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda sosyal normlara dayalı yeme davranışı, özellikle kadınlar üzerinde ciddi etkiler yaratabilir ve bu durum, sağlıksız yeme alışkanlıklarının gelişimine ve yeme bozukluklarına zemin hazırlayabilir. Bu bilgilerden hareketle bu çalışmanın amacı yetişkin kadınlarda sosyal etki, beden memnuniyeti ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Yeme bozuklukları, günümüzde giderek artan bir sağlık sorunu olarak değerlendirilmektedir. Bu durumun karmaşık nedenleri arasında sosyal etki ve bireylerin beden algıları önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle sosyal medya ve popüler kültür aracılığıyla yaygınlaşan idealize edilmiş beden imajları, bireylerin kendi bedenlerinden memnun olmamalarına ve yeme bozukluklarına yatkın hâle gelmelerine neden olmaktadır. Ancak, sosyal etki ve yeme bozukluğu arasındaki bu karmaşık ilişkinin hangi mekanizmalarla gerçekleştiği tam olarak anlaşılmış değildir. Bu çalışmanın amacı, sosyal etkinin, yeme bozukluklarına olan katkısını, beden memnuniyeti üzerinden inceleyerek, bu alandaki bilgi boşluğunu doldurmaktır. Yetişkin kadınlar üzerinde gerçekleştirilen bu araştırma, hem bu alandaki bilgi eksikliğini gidermeyi hem de yeme bozukluklarının önlenmesi ve tedavisi için yeni stratejiler geliştirilmesine katkı sağlamayı hedeflemektedir. Yeme bozuklukları, psikolojik ve fiziksel sağlık üzerinde önemli etkileri olan bir sorun olduğu için, sosyal etkilere odaklanan bu tür çalışmalar, toplum sağlığı açısından da önem taşımaktadır. Ek olarak literatürde ulusal literatürde Sosyal Etki Ölçeği gibi spesifik bir ölçekle sosyal çevrenin (arkadaş, partner, ebeveyn ve önemli diğer-

leri) yeme davranışına etkisini inceleyen doğrudan bir çalışma bulunmamaktadır. Sosyal Etki Ölçeği, bireyin tutum ve davranışlarını etkileyen sosyal çevreyi bir bütün olarak değerlendirebilme kapasitesine sahiptir. Bu da bu araştırmanın özgünlüğünü destekleyen önemli bir bulgu sunmaktadır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Araştırma Deseni

Bu araştırma, ilişkisel modele uygun nicel bir çalışmadır. Bu kapsamda bağımsız değişken olan kadınlarda sosyal etkinin bağımlı değişken yeme bozukluğu üzerindeki etkisinde beden memnuniyeti düzeyinin aracı rolü incelenmiştir. Bu tür araştırmalar iki temel değişken arasındaki ilişkinin bir diğer değişken tarafında kontrol edilebileceği düşüncesine dayanmaktadır. Aracı değişken iki bağımsız değişken arasındaki neden sonuç ilişkisi içinde ele alınmaktadır (18). Bu kapsamda aşağıdaki hipotezler incelenmiştir.

H1: Sosyal etki ile yeme bozukluğu düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Sosyal etki ile beden memnuniyeti düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Beden memnuniyeti ile yeme bozukluğu düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Beden memnuniyeti, sosyal etki ile yeme bozukluğu arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol oynamaktadır.

Araştırma Grubu

Araştırmada gerekli minimum örneklem büyüklüğünü belirlemek amacıyla G*Power 3.1.9.7 yazılımı kullanılarak a priori güç analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz türü olarak, regresyon temelli aracılık modeline uygun biçimde “linear multiple regression: fixed model, R^2 increase” testi seçilmiştir. Analizde orta düzey etki büyüklüğü ($f^2 = 0,150$), %95 güven düzeyi ($\alpha = 0,050$) ve %95 test gücü ($1 - \beta = 0,950$) esas alınmıştır. Bu koşullar altında, çalışmada en az 107 katılımcıya ihtiyaç duyulduğu hesaplanmıştır. Bu gereksinim doğrultusunda elde edilen 317 katılımcı mevcut analizler için örneklem büyüklüğü kriterini karşılamaktadır. Bu kapsamda araştırmanın çalışma grubunu yaşları 18 ile 50 arasında değişen, yaşları ortalaması 22,11 (SS = 5,533) olan toplam 317 yetişkin kadın oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların yaş bilgilerinin alındığı formdur.

Sosyal Etki Ölçeği: Ekşi ve ark. tarafından geliştirilmiş ölçek, bireylerin sosyal etki düzeylerini tespit etmeyi amaçlamaktadır (19). Ölçek 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan

yüksek puanlar sosyal etki düzeyinin de yüksekliği anlamını taşımaktadır. Araştırmacılar ölçeğe yönelik iç tutarlık katsayısını 0,940 olarak belirlemişlerdir. Bu çalışma kapsamında ise iç tutarlık katsayısı 0,780 olarak bulgulanmıştır.

Beden Memnuniyeti Ölçeği: Bakalim ve Taşdelen-Karçkay tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek Avalos ve ark. tarafından geliştirilmiştir (20,21). Bireylerin beden memnuniyeti düzeylerinin belirlenmesi amaçlanan bu ölçek, 5 dereceli ve 9 maddeli Likert tipi bir ölçek olarak hazırlanmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması aşamasında kadın örneklem grubunda ölçeğe yönelik iç tutarlık katsayısını 0,870 olarak hesaplamışlardır. Bu çalışma kapsamında ise ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0,906 olarak hesaplanmıştır.

Yeme Tutum Testi (YTT-40): Garner ve Garfinkel tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlamasını Savaşır ve Erol gerçekleştirmiştir (22,23). 6 dereceli likert tipi ve 40 maddeden oluşan ölçek on yaşından büyüklere uygulanabilmekte ve yeme bozukluğu olan bireyleri belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırmacılar ölçeğin bir ay aralıkla tekrarladıkları test güvenirlik katsayısını 0,650, iç tutarlık katsayısını 0,700 olarak belirlemişlerdir. Bu çalışma kapsamında ise iç tutarlık katsayısının 0,698 olduğu tespit edilmiştir.

Etik İşlem

Araştırmaya başlamadan önce Gümüşhane üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 21.02.2024 tarih ve E-95674917-108.99-239778 sayılı yasal izinler alınmıştır. Çalışmanın verileri 2024 yılı Mayıs-Ekim ayları arasında toplanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye’de yaşayan ve internet üzerinden çevrimiçi anketi yanıtlayan 18-50 yaş aralığındaki yetişkin kadınlar oluşturmuştur. Katılımcılar, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Bu bağlamda araştırmaya dahil edilme kriterleri, katılımcıların:

- 18 yaş ve üzeri olması,
- Kadın cinsiyetinde olması,
- Türkçe okuyup anlayabilecek düzeyde dil yeterliliğine sahip olması,
- İnternete erişimi ve Google Form kullanabilme yeterliliğine sahip olması

şeklinde belirlenmiştir (24). Bu kriterler, araştırmanın çevrim içi bir veri toplama aracı ile yürütülmesi ve çalışmanın kadın örneklemeyle sınırlandırılmış olmasına dayanmaktadır. Çalışma 1975 Helsinki Bildirgesi'ne uygun olarak yürütülmüştür. Katılımcılara çalışmaya katılmadan önce araştırmanın amacı, prosedür ve gizlilik ilkeleri hakkında bilgi verilmiş ve yalnızca gönüllü olanların katılımları kabul edilmiştir.

İstatistiksel Analiz

Verilerin analizlerine başlanmadan önce veri seti normallik, kayıp veri ve uç değer bakımından incelenmiştir. Araştırma kapsamında 325 yetişkin kadına ulaşılmış, 8 kadından elde edilen veriler uç değer barındırması nedeniyle veri setinden çıkarılmıştır. Araştırmanın bulguları 317 kadından elde edilen verilerle çözümlenmiştir.

Değişkenler arası ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı yöntemi kullanılmıştır. Ardından beden memnuniyetinin, sosyal etki ve yeme bozukluğu arasındaki aracılık rolü test edilmiştir. Aracılık analizleri SPSS 24.0 programına eklenen Process (25) makrosu Model 4 kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Aracılık analizinin anlamlılığının test edilmesinde örneklem büyüklüğü bootstrap yöntemi ile %95 güven aralığında 10000 kişi olarak yeniden yapılandırılmıştır. Böylelikle yeniden örneklem ile üretilen daha büyük veri seti üzerinden analizler gerçekleştirilerek tip 2 hata azaltılmış (25) daha güvenilir sonuçlar elde edilmiştir (26).

Aracı değişken, iki bağımsız değişken arasında neden sonuç ilişkisi içinde incelenmektedir (Şekil 1) (18). Modelde c yolu bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki toplam etkiyi, a yolu, bağımsız değişken ile aracı değişken arasındaki etkiyi, b yolu aracı değişken ile bağımlı değişken arasındaki etkiyi, ab yolu ise aracı modele yönelik dolaylı etkiyi göstermektedir (27).

BULGULAR

Sosyal etki, beden memnuniyeti ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Tablo 1'de değişkenler arası ilişkiler, ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerleri sunulmaktadır.

Tablo 1 incelendiğinde tüm ölçeklere ait basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 1.5 aralığında olduğu ve normal dağılımdan bir sapma göstermediği bulgulanmıştır (28). Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre beden memnuniyeti ile yeme bozukluğu ($r = -0,261$, $p < 0,001$) ve sosyal etki ($r =$

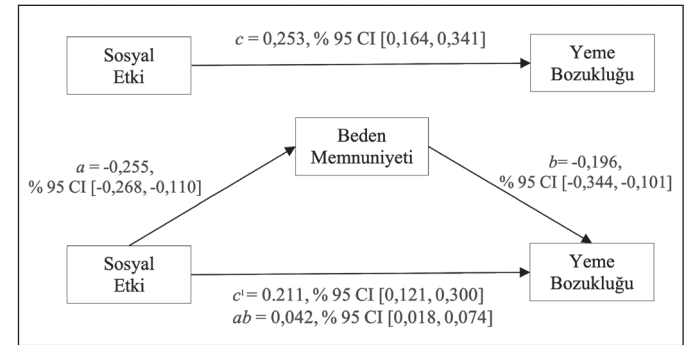
$-0,256$, $p < 0,001$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal etki ile yeme bozukluğu arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = 0,302$, $p < 0,001$).

Aracılık analizi

Yetişkin kadınlarında, sosyal etkinin yeme bozukluğuna etkisinde beden memnuniyeti düzeylerinin aracı rolünün belirlenmesi amacıyla yapılan analiz sonucunda standardize edilmiş regresyon katsayıları incelendiğinde sosyal etkinin yeme bozukluğu üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu ($c = 0,253$, %95 CI [0,164, 0,341]) belirlenmiştir. Bununla birlikte sosyal etkinin beden memnuniyetine etkisinin ($a = -0,255$, %95 CI [-0,268, -0,110]) ve beden memnuniyetinin de yeme bozukluğuna etkisinin ($b = -0,196$, %95 CI [-0,344, -0,101]) anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Modele yönelik dolaylı etki incelendiğinde yetişkin kadınların sosyal etki düzeyleri ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkide beden memnuniyeti düzeylerinin aracı etkisinin anlamlı olduğu bulgulanmıştır ($ab = 0,042$, %95 CI [0,018, 0,074]). Aracı modele ilişkin yol katsayıları ve güven aralıkları Şekil 1'de sunulmuştur.

TARTIŞMA

Bu çalışma, yetişkin kadınlarda sosyal etki, beden memnuniyeti ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkiyi inceleyerek, beden memnuniyetinin bu ilişkideki aracı rolünü ortaya



Şekil 1: Aracı etki model özeti

Tablo 1. Tanımlayıcı istatistikler ve değişken korelasyonları

Değişkenler	Sonuç (N=317)						
	Korelasyon			Ort. $\pm$ SS	Min. – Maks.	Basıklık	Çarpıklık
	1	2	3				
Yaş				22,113 $\pm$ 5,533	18,00 – 50,00	8,325	2,784
1 Yeme Bozukluğu	1			16,031 $\pm$ 8,372	3,00 – 45,00	1,073	1,080
2 Sosyal Etki	0,302**	1		40,129 $\pm$ 9,989	14,00 – 69,00	-0,390	0,152
3 Beden Memnuniyeti	-0,261**	-0,256**	1	32,820 $\pm$ 7,398	11,00 – 45,00	-0,002	-0,453

** $p < 0,001$

koymayı amaçlamıştır. Elde edilen bulgular, sosyal etki ile yeme bozukluğu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, sosyal çevreden gelen baskıların, özellikle idealize edilen zayıflık imajı üzerinden bireylerin yeme davranışlarını olumsuz etkileyerek, yeme bozukluğu riskini artırdığını düşündürmektedir. Sosyal medya, medya ve toplumsal güzellik standartları gibi faktörler, bu sosyal baskının önemli kaynakları olarak öne çıkmaktadır. Özellikle kızlar, beden imajı ve yeme hakkında konuşmalarla ve modelleme yoluyla zayıf olmanın ve diyet davranışlarının önemi gibi tutum ve davranışları akranlarından öğrenebilirler (29). Konuyla ilgili önceki araştırmalar da bu bulguyu doğrulamaktadır. Magallares, dış görünüşe ilişkin sosyal tutumlar ile yeme bozukluğu geliştirme riski arasında korelasyon olduğunu belirlemiştir (30). Ebeveynlerin, romantik partnerlerin ve akranların vücut şekli hakkında olumsuz yorumları, vücut ağırlığı ile ilgili alayları, kilo verme baskısı ve diyetle teşvikleri de hem kadınlarda hem de erkeklerde beden memnuniyetsizliği, vücut ağırlığını kontrol etme girişimleri, düzensiz yeme davranışları ve yeme bozukluklarıyla ilişkilendirilmiştir (31-33). Medya ise bireylerin toplum tarafından empoze edilen idealleri kendileri için arzu edilir olarak içselleştirmelerine, sağlıksız yeme davranışları ve yeme bozukluğu geliştirmelerine yol açabilir. Nitekim çeşitli çalışmalarda medyada sunulan belli güzellik örüntülerinin ve zayıf olmaya ilişkin beden imajının, ergenleri ve yetişkinleri olumsuz etkilediği ve yeme bozukluğunun öngörücüsü olduğu bulunmuştur (34,35). Chang ve ark., yaklaşık 3000 katılımcı ile gerçekleştirdiği araştırma sonucunda, medya baskısının kısıtlı yeme ve sağlıksız kilo kontrol davranışlarına yol açtığını göstermiştir (36). Bu bulgular, sosyal etkinin bireyler üzerinde bir baskı yaratarak, yeme bozukluğu riskinin ortaya çıkmasında temel bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Üstelik Türkiye gibi, toplumsal normların ve aile dinamiklerinin güçlü olduğu topluluklarda, bireylerin üzerindeki sosyal baskılar daha belirgin olabilir. Bu bağlamda bireylerin sosyal çevreleri, medya ve kültürel normlara karşı daha dirençli olabilmeleri için koruyucu müdahaleler geliştirilmesi önemli görünmektedir.

Çalışma sonuçları, sosyal etki ile beden memnuniyeti arasında negatif bir korelasyon olduğunu ortaya koymaktadır. Yani, bireyler üzerindeki sosyal etkiler arttıkça bedenlerinden memnuniyet düzeyleri azalmaktadır. Sosyal çevrelerden gelen mesajlar, toplumsal güzellik standartları ve medya tarafından sunulan zayıf ve ince beden ideali, kadınların kendilerini yetersiz veya ideal beden algısından uzak hissetmelerine yol açabilir. Nitekim çeşitli çalışmalar medyada tasvir edilen zayıflık idealinin, ergenleri ve yetişkinleri olumsuz etkileyerek beden memnuniyetsizliğini öngördüğünü göstermiştir (37). Akran ve aile etkisi üzerine yapılan meta-analizlerde, hem akranların hem de ailenin ergenlerin diyet

davranışları, beden memnuniyetsizliği ve yeme bozukluğu semptomları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu vurgulanmaktadır (38). Ebeveynler kendi yeme davranışları ile model olarak ya da görünüşü ve yemesi hakkında doğrudan sözlü mesajlar vererek çocuklarını etkileyebilirler (39,40). Genç kadınlarla yapılan derinlemesine görüşmeler, arkadaşların yorumları, aile üyelerinin davranışları ve annelerin öz eleştirilerinin beden memnuniyetsizliğinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir (41). Benzer şekilde, başka bir çalışmada anne, baba, kardeş ve akranların alaylarının kız çocuklarının beden memnuniyetsizliğini artırdığı bulunmuştur (42). Romantik partnerlerin görünümüne ilişkin olumsuz yorumları da hem erkeklerde hem de kadınlarda kilo endişelerini ve beden memnuniyetsizliğini artırabilir (32). Bu bulgular sosyal ortamlar tarafından şekillendirilen normlar ve mesajların, bireylerin beden algılarını şekillendirmede önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu nedenle sağlıklı beden algısının teşvik edilmesi ve pozitif beden algısı kampanyaları, bireylerin bu tür sosyal baskılara karşı daha dirençli hale gelmelerini sağlamak için önemli adımlardır.

Araştırmada yapılan analizler beden memnuniyeti ile yeme bozukluğu arasında negatif bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu önceki araştırmalarla da tutarlıdır (43-45). Grabe ve ark.nın meta-analizi, medyaya maruz kalan kadın ve ergenlerin beden imajlarından memnun olmadıkları için yeme bozukluklarına daha yatkın olduğunu göstermiştir (46). Benzer şekilde, Chang ve ark, geniş bir örneklemi inceleyerek, beden memnuniyetsizliğinin kısıtlı yeme, sağlıksız kilo kontrol davranışları gibi yeme bozukluklarına yol açan davranışlarla doğrudan ilişkili olduğunu bulmuştur (36). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada da beden memnuniyetsizliği ile yeme bozukluğu semptomları arasında güçlü bir ilişki tespit edilmiştir (47). Literatür taramaları, beden memnuniyetsizliğinin yeme bozukluklarının yanı sıra diğer birçok psikolojik ve fiziksel sağlık sorunuyla ilişkili olabileceğini göstermektedir (48,49). Bu bulgular, bireylerin beden algılarının, yeme davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ve beden memnuniyetsizliğinin yeme bozukluklarının gelişiminde önemli bir risk faktörü olduğunu desteklemektedir.

Mevcut çalışma sonuçlarına göre sosyal etki ve yeme bozukluğu ilişkisinde beden memnuniyetinin aracı etkisi anlamlı ve etki yönü pozitifdir. Sosyal çevrenin bireylerin beden algısı ve yeme davranışları üzerindeki etkisi, günümüzde giderek daha fazla dikkat çekmektedir. Arkadaşlar, aile, medya gibi sosyal çevre faktörleri, bireylerin ideal beden imajı hakkındaki beklentilerini şekillendirerek, beden memnuniyetini olumsuz etkileyebilir ve yeme bozukluğu riskini artırabilir. Özellikle dijital medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte,

idealize edilmiş beden imajına maruz kalma bu riski daha da artırmaktadır. Önceki çalışmalar (50,51), ebeveyn ve akranların beden memnuniyeti üzerindeki etkisini vurgularken, araştırmalar medyanın, özellikle kadınlar arasında zayıflık idealini yaygınlaştırarak beden memnuniyetsizliğini artırdığını göstermektedir (52). Beden memnuniyetsizliği ise, duygusal ve psikolojik sıkıntıya neden olarak düzensiz yeme davranışlarına zemin hazırlamaktadır (53). Bu durum, beden imajıyla ilişkili dikkat yanlılıkları ile açıklanabilir. Bireyler, ideal beden imajı ile ilgili uyaranlara daha fazla odaklanırken, kendi bedenlerindeki kusurları abartma eğilimindedir (54,55). Bu da olumsuz beden algılarını pekiştirerek yeme bozukluklarının gelişimine katkıda bulunur. Buna göre, yeme bozukluklarının tedavisine yönelik stratejilerin, bireylerin beden memnuniyetini artırmaya ve beden algılarını yönetmelerine yardımcı olacak girişimlerle desteklenmesi faydalı olabilir.

Bu çalışmanın çeşitli sınırlamaları vardır. İlk sınırlama, verilerin öz bildirim ölçeklerine dayanmasıdır. Gelecekteki çalışmalarda birden fazla bilgi toplama yöntemi kullanılabilir. İkinci olarak, çalışma klinik olmayan örneklemle yürütülmüştür ve sonuçların klinik örneklerde tekrarlanıp tekrarlanamayacağını belirlenmesi gerekmektedir. Üçüncüsü, çalışma örneklemini yalnızca yetişkin kadınlara odaklanmıştır. Bu nedenle sonuçlar diğer yaş grupları ve erkeklere genellenemez. Son olarak bu çalışmanın kesitsel bir tasarımıyla yapılmış olması nedensellik ilişkisini kesin olarak kurmamıza engel olmaktadır. Gelecekteki araştırmalarda, bu ilişkinin uzunlamasına takip edilmesi ve deneysel çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Bu araştırma, sosyal çevrenin kadınların yeme davranışları ve beden algısı üzerindeki olumsuz etkilerini ortaya koyarak, yeme bozukluklarının gelişimindeki önemli bir risk faktörü olan beden memnuniyetsizliğinin bu süreçte aracı rolünü desteklemektedir. Sosyal medya başta olmak üzere, farklı sosyal çevrelerden gelen baskılar ve idealize edilmiş beden imajları, bireylerin kendilerini yetersiz hissetmelerine ve yeme bozukluklarına yatkın hâle gelmelerine neden olmaktadır.

Genel olarak, bu bulgular, yeme bozukluklarının karmaşık ve çok boyutlu bir sorun olduğunu; sadece psikolojik faktörlerden değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel faktörlerden de etkilendiğini vurgulamaktadır. Elde edilen sonuçlar, yeme bozukluklarının önlenmesi ve tedavisi için aile, okul, medya ve toplumun birlikte hareket etmesi gerektiğine işaret etmektedir. Özellikle sosyal medya kullanımı ve beden imajı üzerine odaklanan önleme programları, tedavi süreçleri ve toplumsal farkındalık çalışmalarının geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Ayrıca farklı disiplinlerden

uzmanların (psikolog, diyetisyen gibi) ortak çalışmalarıyla daha kapsamlı tedavi süreçleri tasarlanabilir. Medya içeriğinin düzenlenmesi, idealize edilmiş beden imajlarının azaltılması ve sağlıklı yaşamın teşvik edilmesi de bu süreçte kritik öneme sahiptir. Gelecekteki araştırmalarda, farklı kültürler ve sosyal gruplar üzerinde daha geniş çaplı çalışmalar yaparak bu ilişkinin daha detaylı incelenmesi ve kültürün bu süreçteki rolünün daha iyi anlaşılması hedeflenebilir.

Elde edilen bulgular ışığında, sosyal etkinin, beden imajı ve yeme davranışları üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için çok yönlü bir yaklaşım benimsenmelidir. Okul çağlarından itibaren beden imajı ve sağlıklı beslenme konusunda kapsamlı eğitim programları geliştirilmeli, sosyal medyanın doğru kullanımı ve eleştirel düşünme becerileri kazandırılmalıdır. Aileler çocuklarına karşı olumlu bir beden imajı modeli sunmalı ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmelidir. Sağlık profesyonelleri ile işbirliği hâlinde, yeme bozukluğu olan veya risk altında olan bireylere yönelik etkili tedavi programları geliştirmeli ve toplumu bilinçlendirmelidir. Ayrıca sağlıklı yaşamı destekleyen politikalara daha fazla önem vermelidir. Medya ve sosyal medya platformları da kullanıcılarının zihinsel sağlığını korumak için içerik düzenleme politikalarını gözden geçirmeli ve zararlı içeriklere karşı daha duyarlı olmalıdır. Bu sayede, sosyal çevrenin olumsuz etkilerinden korunarak, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri desteklenebilir.

Teşekkür

Yazarlar araştırmaya gönüllü katılım sağlayan tüm katılımcılara teşekkür etmektedirler.

Yazarların Katkıları:

Fikir/Kavram: **Kenan Bülbül, Tuğba Türkkan**, Veri toplama: **Tuğba Türkkan, Tuba Eda Arpa Zemzemoğlu**, Veri analizi ve Yorumlama: **Kenan Bülbül**, Denetleme/Danışmanlık: **Kenan Bülbül, Tuba Eda Arpa Zemzemoğlu**, Literatür taraması: **Kenan Bülbül, Tuğba Türkkan, Tuba Eda Arpa Zemzemoğlu**, Makalenin yazılması: **Kenan Bülbül, Tuğba Türkkan**, Eleştirel İnceleme: **Tuba Eda Arpa Zemzemoğlu**. Yazarlar makalenin son halini okumuş ve onaylamıştır.

Çıkar Çatışması

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışmasının olmadığını beyan etmektedirler.

Finansal Destek

Herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Etik Kurul ve Hasta Onamı

Araştırmanın yapılabilmesi için gerekli etik kurul izni Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Etik Kurulundan alınmıştır (Karar Tarihi: 21.02.2024 ve Sayı: E-95674917-108.99-239778). Araştırma Helsinki Prensipleri doğrultusunda yürütülmüştür.

Hakemlik Süreci

Kör hakemlik süreci sonrası yayına kabul edilmiştir.

KAYNAKLAR

- World Health Organization (WHO). Healthy diets: fact sheet. 2020. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Accessed date:01.11.2024
- Lacaille L. Encyclopedia of Behavioral Medicine: Eating behaviour, Springer, 2020.
- Öztürk ME, Yılmaz HÖ, Tokaç Er N, Doğan G, Meriç ÇS, Yabancı Ayhan N. Factors associated with emotional eating in female college students. *Nutr Food Sci*. 2024; 54(5): 951-968.
- Robinson E, Blissett J, Higgs S. Social influences on eating: implications for nutritional interventions. *Nutr Res Rev*. 2013; 26(2): 166-176.
- Higgs S, Thomas J. Social influences on eating. *Curr Opin Behav Sci*. 2016;9: 1-6.
- Özgür M, Yılmaz HÖ. Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme durumunu etkileyen faktörlerin incelenmesi. *J Nutr Diet*. 2023;51(3): 58-68.
- Cruwys T, Bevelander KE, Hermans RCJ. Social modeling of eating: A review of when and why social influence affects food intake and choice. *Appetite*. 2015;86: 3-18.
- De Castro JM, Brewer EM, Elmore DK, Orozco S. Social facilitation of the spontaneous meal size of humans occurs regardless of time, place, alcohol or snacks. *Appetite*. 1990;15(2): 89-101.
- Christakis NA, Fowler JH. The spread of obesity in a large social network over 32 years. *N Engl J Med*. 2007;357(4): 370-379.
- Mori DA, Chaiken S, Pliner P. Eating lightly and the self-presentation of femininity. *J Pers Soc Psychol*. 1987;53(4): 694-702.
- Soeters MR, Lammers NM, Dubbelhuis PF, Ackermans MT, Jonkers-Schuitema CF, Fliers E, et al. Intermittent fasting does not affect whole-body glucose, lipid, or protein metabolism. *Am J Clin Nutr*. 2009;90(5):124-1251.
- Suwalska J, Bogdański P. Social modeling and eating behavior-a narrative review. *Nutrients*. 2021; 13(4): 1-16.
- Herman CP, Polivy J. Normative influences on food intake. *Physiol and Behav*. 2005; 86(5): 762-772.
- Herman CP, Roth DA, Polivy J. Effects of the presence of others on food intake: A normative interpretation. *Psychol Bull*. 2003;129(6):873-886.
- Houldcroft L, Haycraft E, Farrow C. Peer and friend influences on children's eating. *Soc Dev*. 2014;23(1): 19-40.
- Roth DA, Herman CP, Polivy J, Pliner P. Self-presentational conflict in social eating situations: A normative perspective. *Appetite*. 2001;36(2): 165-171.
- Toro J, Gila A, Castro J, Pombo C, Guete O. Body image, risk factors for eating disorders and sociocultural influences in Spanish adolescents. *Eat Weight Disord*. 2005;10(2): 91-97.
- MacKinnon DP, Fairchild AJ, Fritz MS. Mediation analysis. *Annu Rev Psychol*. 2007; 58(1): 593-614.
- Ekşi F, Okan N, Yılmaztürk M, Ekşi H. Sosyal Etki Ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik yönden incelenmesi. *İstanbul Univ J Sociol*. 2021;41(1): 153-73.
- Bakalım O, Taşdelen-Karçkay A. Body appreciation scale: evaluation of factor structure and psychometric properties among male and female Turkish university students. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Derg*. 2016;12(1): 410-22.
- Avalos L, Tylka TL, Wood-Barcalow N. The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*. 2005;2(3): 285-97.
- Garner DM, Garfinkel PE. The eating attitudes test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychol Med*. 1979;9(2): 273-9.
- Savaşır I, Erol N. Yeme tutum testi: Anoreksiya nervroza belirtileri indeksi. *Psikol Derg*. 1989;7(23): 19-25.
- Marshall C, Rossman GB. Designing qualitative research. New York, Sage, 2014.
- Preacher KJ, Hayes AF. Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behav Res Methods*. 2008;40(3): 879-91.
- Mackinnon DP, Lockwood CM, Williams J. Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behav Res*. 2004;39(1): 99-128.
- Baron RM, Kenny DA. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *J Pers Soc Psychol*. 1986;51(6): 1173-1182.
- Tabachnick BG, Fidell LS. Using multivariate statistics. 6th Edition, USA, Pearson, 2013.
- Blodgett Salafia EH, Jones ME, Haugen EC, Schaefer MK. Perceptions of the causes of eating disorders: A comparison of individuals with and without eating disorders. *J Eat Disord*. 2015;3(32): 1-10.
- Magallares A. Social risk factors related to eating disorders in women. *Lat Am J Psychol*. 2013;45(1): 147-154.
- Ata RN, Ludden AB, Lally MM. The effects of gender and family, friend, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. *J Youth Adolesc*. 2007;36(8): 1024-1037.
- Sheets V, Ajmere K. Are romantic partners a source of college students' weight concern? *Eat Behav*. 2005;6(1): 1-9.
- Tremblay L, Larivière M. The influence of puberty onset, body mass index, and pressure to be thin on disordered eating behaviors in children and adolescents. *Eat Behav*. 2009;10(2): 75-83.
- Calado M, Lameiras M, Sepulveda AR, Rodríguez Y, Carreira M V. The mass media exposure and disordered eating behaviours in Spanish secondary students. *Eur Eat Disord Rev*. 2010;18(5): 417-427.
- Uchôa FNM, Uchôa NM, Daniele TM da C, Lustosa RP, Garrido ND, Deana NF, Aranha ACM, Alves N. Influence of the mass media and body dissatisfaction on the risk in adolescents of developing eating disorders. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(9): 1-14.

36. Chang FC, Lee CM, Chen PH, Chiu CH, Pan YC, Huang TF. Association of thin-ideal media exposure, body dissatisfaction and disordered eating behaviors among adolescents in Taiwan. *Eat Behav.* 2013;14(3): 382-385.
37. Jaeger MB, Câmara SG. Media and life dissatisfaction as predictors of body dissatisfaction. *Paideia.* 2015;25(61): 183-190.
38. Quiles Marcos Y, Quiles Sebastián MJ, Pamies Aubalat L, Bottella Ausina J, Treasure J. Peer and family influence in eating disorders: A meta-analysis. *Eur Psychiatry.* 2013;28(4): 199-206.
39. Hart LM, Cornell C, Damiano SR, Paxton SJ. Parents and prevention: a systematic review of interventions involving parents that aim to prevent body dissatisfaction or eating disorders. *Int J Eat Disord.* 2015;48(2):157-169.
40. Rodgers R, Chabrol H. Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: A review. *Eur Eat Disord Rev.* 2009;17(2):137-151.
41. Curtis C, Loomans C. Friends, family, and their influence on body image dissatisfaction. *Women's Stud J.* 2014;28(2): 39-56.
42. Schaefer MK, Blodgett Salafia EH. The connection of teasing by parents, siblings, and peers with girls' body dissatisfaction and boys' drive for muscularity: The role of social comparison as a mediator. *Eat Behav.* 2014;15(4): 599-608.
43. Alfoukha MM, Hamdan-Mansour AM, Banihani MA. Social and psychological factors related to risk of eating disorders among high school girls. *J Sch Nurs.* 2019;35(3): 160-177.
44. Rohde P, Stice E, Marti CN. Development and predictive effects of eating disorder risk factors during adolescence: Implications for prevention efforts. *Int J Eat Disord.* 2015;48(2): 187-198.
45. Stice E. Interactive and mediational etiologic models of eating disorder onset: Evidence from prospective studies. *Annu Rev Clin Psychol.* 2016;12(1): 359-381.
46. Grabe S, Ward LM, Hyde JS. The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychol Bull.* 2008;134(3): 460-476.
47. Dakanalis A, Favagrossa L, Clerici M, Prunas A, Colmegna F, Zanetti MA, Riva G. Body dissatisfaction and eating disorder symptomatology: A latent structural equation modeling analysis of moderating variables in 18-to-28-year-old males. *J Psychol Interdiscip Appl.* 2015;149(1-2): 85-112.
48. Griffiths S, Hay P, Mitchison D, Mond JM, McLean SA, Rodgers B, Massey R, Paxton SJ. Sex differences in the relationships between body dissatisfaction, quality of life and psychological distress. *Aust N Z J Public Health.* 2016;40(6): 518-522.
49. 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):275-291.
50. Helfert S, Warschburger P. A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image.* 2011;8(2): 101-109.
51. Keery H, Eisenberg ME, Boutelle K, Neumark-Sztainer D, Story M. Relationships between maternal and adolescent weight-related behaviors and concerns: The role of perception. *J Psychosom Res.* 2006;61(1): 105-111.
52. Powell E, Wang-Hall J, Bannister JA, Colera E, Lopez FG. Attachment security and social comparisons as predictors of pinterest users' body image concerns. *Comput Human Behav.* 2018;83: 221-229.
53. Hoare E, Marx W, Firth J, McLeod S, Jacka F, Chrousos GP, Manios Y, Moschonis G. Lifestyle behavioural risk factors and emotional functioning among schoolchildren: The healthy growth study. *Eur Psychiatry.* 2019;61: 79-84.
54. Gao X, Deng X, Yang J, Liang S, Liu J, Chen H. Eyes on the bodies: An eye tracking study on deployment of visual attention among females with body dissatisfaction. *Eat Behav.* 2014;15(4): 540-549.
55. Williamson DA, White MA, York-Crowe E, Stewart TM. Cognitive-behavioral theories of eating disorders. *Behav Modif.* 2004;28(6): 711-738.