

YETİŞKİN BİREYLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER VE BESİN TÜKETİMİ İLE İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Sevtap KÜÇÜKCANKURTARAN¹

Öz

Amaç: Sosyal medya bağımlılığı bireylerin sağlığını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu çalışmada yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının antropometrik ölçümler ve besin tüketimi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu kesitsel çalışma Samsun ilinde yaşayan, çalışmaya katılmaya gönüllü 388'i erkek ve 417'si kadın toplamda 805 yetişkin birey ile yürütülmüştür. Antropometrik ölçümleri yapılan bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının değerlendirilmesinde Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, besin tüketimlerinin tespitinde 24 saatlik geriye dönük besin tüketim kaydı kullanılmıştır. Çalışmanın verileri SPSS 26.0 versiyonu kullanılarak analiz edilmiştir. **Bulgular:** Çalışmadan elde edilen bulgulara bakıldığında, bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve boyun çevresi arasında negatif bir ilişki saptanmıştır ($p<0.05$). Kadınlarda bel/kalça oranı ile sosyal medya bağımlılığı puanı arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki saptanmıştır ($p<0.05$). Erkeklerde ise zayıf olanların ortalama sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans ve sanal iletişim puanı obezlere göre daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Besin tüketim kayıtlarına göre enerjinin proteinden gelen yüzdesi ve diyetin toplam antioksidan kapasitesi sosyal medya bağımlılığının belirleyicileri arasında yer almaktadır ($p<0.05$).

Sonuç: Uzun süre sosyal medyada vakit geçirmek bireylerin sağlıksız beslenmelerine ve obeziteye neden olabilir. Bu durumda bireylerin gün içinde daha aktif olması ve sosyal medya kullanma süresini azaltması yoğun enerji, karbonhidrat ve yağ içeren besinlerden uzak durmasına, sebze ve meyve tüketiminin artmasına, sağlıklı beden ölçülerinin sürdürülmesine yardımcı olabilir.

Anahtar kelimeler: Beslenme, Obezite, Sosyal medya bağımlılığı

¹Sorumlu Yazar: Öğr. Gör., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Samsun, Türkiye. sevtap.kkurtaran@omu.edu.tr ORCID: 0000-0003-4524-8205

Makale gönderim tarihi: 09.10.2022

Makale kabul tarihi: 28.12.2022

Künye Bilgisi: Küçükçankurtaran, S. (2022). Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığının Antropometrik Ölçümler ve Besin Tüketimi İle İlişkisinin Değerlendirilmesi. *Selçuk Sağlık Dergisi*, 3(3), 255 – 269.

Evaluation Of The Relationship Of Social Media Addiction With Anthropometric Measurements And Food Consumption In Adult Individuals

Abstract

Purpose: Social media addiction significantly affects the health of individuals. In this study, it was aimed to evaluate the relationship between anthropometric measurements of social media addiction and food consumption in adults.

Method: This cross-sectional study was conducted with 805 adult individuals, 388 men and 417 women, living in Samsun and volunteering to participate in the study. Social Media Addiction Scale was used to evaluate the social media addictions of individuals whose anthropometric measurements were made, and a 24-hour retrospective food consumption record was used to determine their food consumption. The data of the study were analyzed using SPSS version 26.0.

Results: Considering the findings obtained from the study, a negative relationship was found between individuals' social media addiction and neck circumference ($p<0.05$). A very weak positive correlation was found between waist/hip ratio and social media addiction score in women ($p<0.05$). In males, mean social media addiction, virtual tolerance and virtual communication scores of the thin ones were found to be higher than those of the obese ($p<0.05$). According to food consumption records, the percentage of energy from protein and the total antioxidant capacity of the diet are among the determinants of social media addiction ($p<0.05$).

Conclusion: Spending time on social media for a long time can cause individuals to have an unhealthy diet and obesity. In this case, individuals being more active during the day and reducing the time they use social media can help them stay away from foods containing intense energy, carbohydrates and fats, increase the consumption of vegetables and fruits, and maintain healthy body measurements.

Keywords: Nutrition, Obesity, Social media addiction

1. GİRİŞ

İnternet kullanımı ve internetin topluma yansımaları dünyada olduğu gibi Türkiye’de de yaygınlaşmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu tarafından yapılan Hane halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2021’e göre hanelerin internete erişim oranı bir önceki yıla göre %1.3 artarak %92.0’a ulaşmıştır. İnternet kullanan bireylerin %70.8’i ise aktif olarak sosyal medyayı kullanmaktadır (TÜİK, 2021). Sosyal medya kullanıcıların yazılı, görsel veya sözlü içerikleri tek taraflı veya karşılıklı olarak ürettiği internet tabanlı bir platformdur (Carr ve Hayes, 2015). Sosyal medya hesaplarının ilgili internet sitesinden kolaylıkla oluşturulması, kullanıcıların iletişim ve eğlence gibi ihtiyaçlarından ziyade bu platformda uzun süre geçirmesi bağımlılık haline gelebilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin diğer sorumluluklarını bırakıp alışkanlık düzeyinde ve aşırı zaman harcayarak sosyal medya kullanımı olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte sosyal medya bağımlılığının bazı davranış değişikliklerine neden olduğu belirtilmektedir (Zivnuska vd., 2019).

Sosyal medya bağımlılığı bireyleri fiziksel ve psikolojik sağlık açısından önemli ölçüde etkilemektedir. Yapılan bir çalışmada internette geçirilen süre arttıkça ortalama beden kütle indeksinin (BKİ) arttığı gözlenmiştir. Aynı zamanda internetin başında geçirilen süre ve obezite riski arasında önemli bir ilişki saptanmıştır (Güçlü vd., 2016). Günün boş zamanlarında sosyal medya kullanılması, besine erişimi kolaylaştıran internet uygulamalarının bulunması ve uzun süre hareketsiz kalmak obeziteye, beslenme sorunlarına ve bulaşıcı olmayan kronik hastalık riskinin artmasına neden olabilmektedir (Aghasi vd., 2020; Alley vd., 2016).

Toplumda obezitenin ve diğer kronik hastalıkların prevalansının artmasında birçok etken bulunmaktadır. Obezitedeki artışın temel sebepleri arasında yüksek karbonhidrat ve yağ içeren besinlerin tüketilmesi ve fiziksel inaktivite önemli bir yere sahiptir (Bozkuş vd., 2020). Yüksek karbonhidrat ve yağ içeren besinler görsel olarak bireylerin tüketim isteğini arttırdığı ve hedonik açlığı uyardığı bilinmektedir (Johnson vd., 2014).

Dijital ağlarda bireylerin dikkatini çeken birçok görsele yer verilmektedir. Özellikle sosyal medyada paylaşılan besin görüntüleri iştahın uyarılması ile ilişkilendirilmiştir. Bu durumda internet uygulamalarında karşılaşılan yiyecek ve içecek görsellerinin aşırı besin alımına neden olabileceği belirtilmiştir (Mahmood ve Rosli, 2020). Ancak antropometrik ölçümlerdeki değişiklikler, besin alımındaki artış ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi

açıklayacak yeterince veri bulunmamaktadır (Bülbül ve Doğuer, 2021). Bu çalışmada yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının antropometrik ölçümler ve besin tüketimi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu kesitsel çalışma Şubat 2022-Temmuz 2022 tarihleri arasında Samsun ilinde yaşayan, 19-64 yaş aralığında olan, çalışmaya katılmaya gönüllü 388'i erkek ve 417'si kadın toplamda 805 yetişkin birey ile yürütülmüştür. Okuma ve yazma bilen, gebelik ve emzicilik durumu olmayan bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmanın etik kurul izni Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan alınmıştır (Tarih: 20.01.2022, Karar numarası: 2022/34).

2.1. Verilerin toplanması

Çalışma verileri araştırmacılar tarafından yüz yüze anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Anket formu; bireylerin demografik özellikleri ve genel sağlık bilgileri (yaş, medeni durum, eğitim durumu, hastalık durumu, sigara içme alışkanlığı vb.), beslenme alışkanlıkları, antropometrik ölçümler (vücut ağırlığı, boy uzunluğu, bel çevresi, kalça çevresi, boyun çevresi), Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) ve 24 saatlik geriye dönük besin tüketim kayıt formundan oluşmaktadır. Katılımcıların çalışmaya gönüllü olarak katılımları bilgilendirilmiş gönüllü olur formunu okumaları sağlandıktan sonra "Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum" beyanı alınarak sağlanmıştır.

2.2. Antropometrik ölçümlerin değerlendirilmesi

Bireylere ait boy uzunluğu ve vücut ağırlıkları beyanlarına dayalı olarak alınmıştır. Bel çevresi, kalça çevresi ve boyun çevresi ölçümleri ise araştırmacılar tarafından esnemez mezura yardımıyla ölçülmüştür. Bu veriler kullanılarak; beden kütle indeksi (BKI) ($BKI (kg/m^2) = \text{vücut ağırlığı (kg)} / \text{boy uzunluğunun karesi (m}^2\text{)}$), bel/kalça oranı ($\text{bel çevresi (cm)} / \text{kalça çevresi (cm)}$) ve bel/boy oranı ($\text{bel çevresi (cm)} / \text{boy uzunluğu (cm)}$) formülleri ile hesaplanmıştır. Elde edilen değerler Dünya Sağlık Örgütü'nün yetişkin bireyler için obezite sınıflaması kullanılarak değerlendirilmiştir (WHO, 2022).

2.3. Sosyal medya bağımlılığının değerlendirilmesi

Bireylerin sosyal medya bağımlılığının sorgulanması amacıyla SMBÖ kullanılmıştır. Bu ölçeğin yetişkin formu Şahin ve Yağcı (2017) tarafından 2017 yılında geliştirilmiştir. 20 maddeden oluşan bu ölçek, 5'li Likert tipi puanlama (1.Bana Hiç Uygun Değil, 2. Bana Uygun Değil, 3.Kararsızım, 4. Bana Uygun, 5.Bana Çok Uygun) ile ölçülmektedir. Sorulara verilen yanıtlar sonucunda puanlar toplanır, elde edilen puana göre sosyal medya bağımlılığı derecelendirilmektedir. SMBÖ Sanal Tolerans ve Sanal İletişim olmak üzere 2 alt boyuta sahiptir. Sanal tolerans maddeleri genel olarak, bireyin sosyal medya olmadığında hayatın boş ve sıkıcı olma durumunu, internet yokluğunda sosyal medyaya girme isteğini, uzun süre sosyal medyada vakit geçirme nedeniyle aile üyelerinin ihmal edilmesi ve sosyal medyanın üretkenliğe olan etkisini değerlendirmektedir. Sanal iletişim maddelerinde ise sosyal medya kullanımını denetim altına alma isteği, bu nedenle yemek yemeyi unutma, kişisel problemlerden ve yalnızlıktan kurtulmak amacıyla sosyal medya kullanım durumu sorgulanmaktadır. Sanal tolerans alt boyutu 1-11'inci maddeler, sanal iletişim ise 12-20'inci maddelerden oluşmaktadır. 5. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20'dir. Puanın yüksek olması bireyin kendisini "sosyal medya bağımlısı" olarak algıladığı biçiminde değerlendirilmektedir.

2.4. Besin tüketim kaydı

Çalışmaya katılan bireylerin beslenme örüntüsünü değerlendirebilmek amacıyla 24 saatlik geriye dönük besin tüketim kaydı alınmıştır. Besin tüketim kayıtları Beslenme Bilgi Sistemi (BeBİS 9) kullanılarak analiz edilmiştir. Buna göre enerji, makro besin ögeleri, diyetin toplam antioksidan kapasitesi (ORAC) ve diyet glisemik indeksi değerlendirilmiştir.

2.5. İstatistiksel değerlendirme

Çalışmadan edilen veriler SPSS 26.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uyup uymadığı Kolmogrov Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Sosyal medya bağımlılığına göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında Mann Whitney-U testi ve Kruskal Wallis-H testi kullanılmıştır. Nitel verilere ait sıklık değerleri (%) ile nicel verilere ait ortalama ve standart sapma değerleri tablollaştırılarak verilmiştir. Yaş ve cinsiyete göre kontrol edilerek SMBÖ puanları ile antropometrik ölçümler arasındaki ilişkiler pearson

korelasyon katsayısı kullanılarak belirlenmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Bireylerin genel özellikleri Tablo 1’de yer almaktadır. Buna göre bireylerin cinsiyet, sigara içme ve medeni durum dağılımlarının benzer olduğu görülmektedir. Büyük çoğunluk alkol tüketmeyen ve lisans mezunu bireylerden oluşturmaktadır. Kronik hastalığa sahip olduğunu beyan eden bireylerin oranı %27.2 ve besin desteği kullananların oranı ise %28.6’dır.

Tablo 2’de bireylerin antropometrik sınıflamalarına ve cinsiyetine göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin değerlendirilmesi yer almaktadır. Buna göre erkeklerde zayıf olanların ortalama sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans ve sanal iletişim puanı obezlere göre daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Bel/kalça oranı obezite açısından riskli olan kadınlarda riskli olmayan kadınlara göre sosyal medya bağımlılığı ve sanal iletişim puanının yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Erkeklerde sanal iletişim puanı bel çevresi risk durumuna göre anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0.05$).

Bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerine göre bazı antropometrik ölçümlerinin değerlendirilmesi Tablo 3’de yer almaktadır. Buna göre bireylerin yaş ortalaması ile sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans ve sanal iletişim puanları arasında negatif yönde zayıf bir ilişki saptanmıştır ($p<0.05$). Kadınlarda bel/kalça oranı ile sosyal medya bağımlılığı puanı arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki, sanal iletişim puanı arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Erkek bireylerde boyun çevresi ortalaması ile sanal iletişim puanı arasında negatif yönde çok zayıf bir ilişki, kadın bireylerde boyun çevresinin sosyal medya bağımlılığı ve sanal iletişim ile arasında negatif yönde çok zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Sosyal medya bağımlılığının çeşitli değişkenlerle ilişkisi regresyon modeli ile Tablo 4’de verilmiştir. Buna göre enerjinin proteinden gelen yüzdesi ve diyetin toplam antioksidan kapasitesi sosyal medya bağımlılığının belirleyicileri arasındadır ($p<0.05$). Enerjinin karbonhidrattan ve yağdan gelen yüzdesi, posa ve diyet glisemik indeksinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde belirleyici olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada yetişkinlerde antropometrik ölçümlerin ve besin tüketiminin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisi araştırılmıştır. Dünya internet ve sosyal medya kullanımını inceleyen bir araştırmanın 2022 istatistiklerine göre dünya genelinde günlük sosyal medya kullanma süresi 2 saat 27 dk olarak rapor edilmiştir. Ülkelerin sosyal medya kullanma oranlarına bakıldığında Türkiye’de %80.8, İngiltere’de %79 ve Amerika’da %83 olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra Türkiye’de 18 yaş üstü yetişkinlerin günlük sosyal medyada geçirdiği süre 2 saat 27 dakikadır (Digital, 2022). Sosyal medyada geçirilen süre arttıkça akademik performansta azalma, sedanter yaşam tarzının yaygınlaşması, uyku kalitesinde azalma ve birçok sağlık problemiyle karşılaşmaktadır (Dol, 2016). Bu sorunlara ek olarak internet bağımlılığı olan bireylerde kişisel hijyen yetersizliği ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları yaygın olarak görülmektedir (Wieland, 2005). Sağlık göstergeleri arasında kabul edilen antropometrik ölçümler ve sosyal medya bağımlılığının araştırıldığı bu çalışmada, erkeklerde BKİ düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans ve sanal iletişim puanları istatistiksel olarak önemli ölçüde azaldığı bulunmuştur ($p < 0.05$, tablo 2). Ancak erkeklerde ve kadınlarda BKİ ve sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > 0.05$, tablo 3). Çakmak ve Tanrıöver’in (2022) üniversite öğrencilerinde beden algısı ve sosyal medya bağımlılığını araştırdığı benzer bir çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ve BKİ arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Avustralya’da 1140 bireyle yapılan bir çalışmada ise sosyal medya kullanımı, televizyon başında geçirilen süre ve BKİ arasındaki ilişki araştırılmıştır. Buna göre sosyal medya kullanımı, televizyon izleme süresi ve BKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Bickham vd., 2013). Bu çalışmaların aksine genç yetişkinlerde sosyal medya kullanımı ve besin tüketiminin değerlendirildiği bir çalışmada, sosyal medya kullanımı, vücut ağırlığı ve BKİ arasında önemli bir ilişki saptanmıştır (Tazeoğlu ve Bozdoğan, 2022). Yapılan çalışmalardan ve bu çalışmadan yola çıkılacak olursa sosyal medya bağımlılığının BKİ için belirleyici bir etmen olup olmadığı konusu kesinlik kazanmamıştır. Dolayısıyla bu konuya ilişkin yapılacak çalışmalara ihtiyaç vardır.

Vücut ağırlığı ve BKİ ölçümleri tek başına yağlı vücut kütlelerini yağsız vücut kütlelerinden ayırt edemediği için obezite durumunun saptanması ve risk faktörü olarak bel çevresi, bel/kalça oranı, bel/boy oranı ve boyun çevresi gibi parametrelere ihtiyaç duyulmuştur. Metabolik risk

faktörlerinin belirlenmesinde önemli yere sahip olan bu ölçümler tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve kanser gibi kronik hastalıklarla ilişkilendirilmiştir (Bahadır, 2019). Sosyal medya bağımlılığı, sedanter yaşam tarzı ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarının antropometrik ölçümleri etkilediği düşünülmektedir. Bozkuş ve ark. (2020) çalışmasında internet bağımlılığının boyun çevresi, yağ kütlesi ve yağ yüzdesi ile ilişkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Kesitsel çalışmaların yer aldığı bir meta analizde, internet bağımlılığı arttıkça obezitenin saptanmasında kullanılan antropometrik ölçümlerde olumsuz yönde değişikliklerin olduğu belirtilmiştir (Aghasi vd., 2020). Bu çalışmada benzer şekilde, bel/kalça oranı riskli olan kadınlarda riskli olmayan kadınlara göre sosyal medya bağımlılığı ve sanal iletişim puanının yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0.05$, tablo 2). Kadınlarda bel/kalça oranı ile sosyal medya bağımlılığı puanı arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki saptanmıştır ($p<0.05$, tablo 3). Erkek bireylerde ise bel çevresi risk durumuna göre sanal iletişim puanının anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0.05$, tablo 2). Bunun aksine, erkeklerde boyun çevresi ortalaması ile sanal iletişim puanı arasında negatif yönde çok zayıf bir ilişki, kadınlarda boyun çevresinin sosyal medya bağımlılığı ve sanal iletişim ile arasında negatif yönde çok zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$, tablo 3). Bu çalışmadan elde edilen bazı sonuçlar sosyal medya bağımlılığı arttıkça obezite riskinin arttığını gösterirken bazı sonuçlar ise obezite riskinin belirlenmesinde kullanılan antropometrik ölçümler ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki pozitif ilişkiyi gösteren çalışmaları (Aghasi vd., 2014) desteklemektedir.

Yapılan çalışmalarda bağımlılık derecesinde sosyal medya kullananların şekerli, tuzlu ve fastfood ürünlerini günlük önerilen miktarın üstünde tükettikleri ve sağlıklı besin tüketimini azalttıkları gösterilmiştir (Hawkins vd., 2020; Kim vd., 2010). Aynı zamanda internet bağımlılarının yoğun enerji içeren sağlıksız atıştırmalıkları tercih etme, düzensiz diyet uygulama ve besin değeri olmayan içeceklere yönelme gibi yeme davranışları sergilediği belirtilmiştir (Li vd., 2014). Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının hedonik açlık ile ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada yüksek enerji, yağ ve karbonhidrat içeren çikolatalı ürünler, gazlı içecekler, kremalı pasta, kızartma, hamur işleri ve cips tüketiminin sosyal medya kullanımı ile doğru orantılı olduğu saptanmıştır (Bülbül ve Doğuer, 2021). Bu çalışmada ise enerji alımı, yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyine göre düzeltme yapıldığında enerjinin yağdan ve karbonhidrattan gelen yüzdesinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde önemli bir belirleyici

olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$, tablo 4). Elde edilen bu sonuçlar, bireylerin sosyal medya bağımlılığı söz konusu olduğunda yüksek karbonhidratlı ve yağlı besinlere yönelme görüşünü desteklememektedir.

Sosyal medya kullanıcılarının beslenme alışkanlıklarının belirlenmesinde günlük sebze ve meyve tüketiminin önemli bir yere sahip olduğu vurgulanmıştır (Pelletier vd., 2014). Antioksidanlar, posa, vitaminler ve mineraller bakımından zengin olan bu besin grubu sağlıklı beslenmenin önemli bir parçasıdır (Sezgin, 2014). Bu çalışmada besin tüketim kaydı sonuçlarına göre bireylerin günlük ortalama toplam antioksidan ve posa alımları tablo 4’de gösterilmiştir. Mevcut literatür ve bu çalışmanın bulguları ışığında sosyal medya bağımlılığının sebze/meyve tüketimini azalttığı ve düşük antioksidan alımına neden olduğu söylenebilir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, bu çalışmada yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı puanlarının obeziteyi belirlemede kullanılan bazı antropometrik ölçümler ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bakımdan sosyal medya bağımlılığı ve obezite durumunun araştırılmasında birçok antropometrik ölçümün dikkate alınması gerekmektedir. Bireylerin besin tüketimleri değerlendirildiğinde enerjinin proteinden gelen yüzdesi ve antioksidan alımı sosyal medya bağımlılığının önemli belirleyicisi olduğu sonucuna varılmıştır. Diğer taraftan sosyal medya bağımlılığı puanı ile antioksidan alımının negatif ilişkili olması yetersiz sebze ve meyve tüketiminden kaynaklandığı tahmin edilmektedir. Uzun süre sosyal medyada vakit geçirmek bireylerin sağlıksız beslenmelerine ve obeziteye neden olabilir. Bu durumda bireylerin gün içinde daha aktif olması ve sosyal medya kullanma süresini azaltması yoğun enerji, karbonhidrat ve yağ içeren besinlerden uzak durmasına, sebze ve meyve tüketiminin artmasına, sağlıklı beden ölçülerinin sürdürülmesine yardımcı olabilir.

Destekleyen Kuruluş

Çalışmayı maddi olarak destekleyen kişi/kuruluş yoktur.

Çıkar Çatışması

Yazarların herhangi bir çıkar dayalı çatışması yoktur.

KAYNAKLAR

- Aghasi, M., Matinfar, A., Golzarand, M., Salari-Moghaddam, A., & Ebrahimpour-Koujan, S. (2020). Internet use in relation to overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis of cross-sectional studies. *Advances in Nutrition*, 11(2), 349-356.
- Alley, S., Wellens, P., Schoeppe, S., de Vries, H., Rebar, A. L., Short, C. E., . . . Vandelanotte, C. (2016). Impact of increasing social media use on sitting time and body mass index. *Health Promotion Journal of Australia*, 28(2), 91-95.
- Bahadır, M. (2019). Obezite ve Hafif Şişmanlığın Değerlendirilmesinde Vücut Cüssesinin önemi.
- Bickham, D. S., Blood, E. A., Walls, C. E., Shrier, L. A., & Rich, M. (2013). Characteristics of screen media use associated with higher BMI in young adolescents. *Pediatrics*, 131(5), 935-941.
- Bozkuş, Y., Altuğ, K., Kırnay, N., İyidir, Ö. T., Aycan, Ç., Alparslan, S., Tütüncü, N. B. (2020). Genç Erişkinlerde İnternet Kullanma Alışkanlıklarının Beslenme Durumu ve Antropometrik Ölçümlere Etkisi. *Akdeniz Tıp Dergisi*, 6(3), 491-498.
- Bülbül, A. Doğuer, Ç. (2021). Yetişkinlerde hedonik açlık durumunun sosyal medya bağımlılığı ve obezite ile ilişkisinin araştırılması. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*(16), 87-97.
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. *Atlantic journal of communication*, 23(1), 46-65.
- Çakmak, S., & Tanrıöver, Ö. (2022). Is obesity and body perception disturbance related to social media addiction among university students? *Journal of American College Health*, 1-8.
- Dol, K. S. (2016). Fatigue and pain related to internet usage among university students. *Journal of physical therapy science*, 28(4), 1233-1237.
- Güçlü, S., Tabak, R. S., Tütüncü, İ., & Yılmaz, F. (2016). İnternet Bağımlılığı: Gerçekten Obeziteye Neden Olur mu? *International Peer-Reviewed Journal of Nutrition Research*(7).
- Hawkins, L. K., Farrow, C., & Thomas, J. M. (2020). Do perceived norms of social media users' eating habits and preferences predict our own food consumption and BMI? *Appetite*, 149, 104611.
- Johnson, S. L., Boles, R. E., & Burger, K. S. (2014). Using participant hedonic ratings of food images to construct data driven food groupings. *Appetite*, 79, 189-196.
- Kim, J. H., Lau, C., Cheuk, K. K., Kan, P., Hui, H. L., & Griffiths, S. M. (2010). Brief report: predictors of heavy Internet use and associations with health-promoting and health risk

- behaviors among Hong Kong university students. *Journal of adolescence*, 33(1), 215-220.
- Li, M., Deng, Y., Ren, Y., Guo, S., & He, X. (2014). Obesity status of middle school students in Xiangtan and its relationship with Internet addiction. *Obesity*, 22(2), 482-487.
- Mahmood, W. F. F. W., Rosli, A. N. A. (2020). The effects of viewing food images on social media on sweetness perception of university students. *International journal of allied health sciences*, 4(3), 1252-1261.
- Pelletier, J. E., Graham, D. J., & Laska, M. N. (2014). Social norms and dietary behaviors among young adults. *American journal of health behavior*, 38(1), 144-152.
- Sezgin, A. C. (2014). Meyve, sebze ve sağlımız (Fruit, vegetable and our health). *About This Journal*, 46, 46.
- Social, D.-W. A. (2022, 26.01.2022). Digital 2022 Global Overview Report. Retrieved from <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/>
- Şahin, C, Yağcı, M. (2017). Sosyal Medya Bağımliliği Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik Ve Güvenirlik Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.
- Tazeoğlu, A. Bozdoğan, F. B. K. (2022). The effect of watching food videos on social media on increased appetite and food consumption. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 42(2).
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). 2021 yılı Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçları. Retrieved from TÜİK haber bülteni: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437)
- Wieland, D. M. (2005). Computer addiction: implications for nursing psychotherapy practice. *Perspectives in psychiatric care*, 41(4), 153-161.
- World Health Organization. Obesity and overweight. Retrieved from https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/en/.
- Zivnuska, S., Carlson, J. R., Carlson, D. S., Harris, R. B., & Harris, K. J. (2019). Social media addiction and social media reactions: The implications for job performance. *The Journal of social psychology*, 159(6), 746-760.

TABLolar

Tablo 1. Bireylerin genel özellikleri

Özellikler	S	%
Cinsiyet		
Erkek	388	48.2
Kadın	417	51.8
Medeni durum		
Evli	392	48.7
Bekar	413	51.3
Gelir seviyesi		
Asgari ücret altı	291	36.1
Asgari ücret	85	10.6
Asgari ücret üstü	429	53.3
Eğitim seviyesi		
İlkokul	24	3.0
Ortaokul	46	5.7
Lise	290	36.0
Lisans	403	50.1
Lisansüstü	42	5.2
Sigara kullanımı		
Evet	341	42.4
Hayır	464	57.7
Alkol tüketimi		
Evet	279	34.7
Hayır	526	65.3
Kronik hastalık durumu		
Var	219	27.2
Yok	586	72.8
Besin desteği kullanımı		
Evet	230	28.6
Hayır	575	71.4

Tablo 2. Bireylerin cinsiyetine ve antropometrik sınıflamalarına göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin değerlendirilmesi

Antropometrik ölçümler	Erkek			Kadın		
	Sosyal medya bağımlılığı (X̄±SS)	Sanal tolerans (X̄±SS)	Sanal iletişim (X̄±SS)	Sosyal medya bağımlılığı (X̄±SS)	Sanal tolerans (X̄±SS)	Sanal iletişim (X̄±SS)
BKİ (kg/m²)						
Zayıf	3.2±1.17	3.2±1.23	3.1±1.13	2.3±0.84	2.5±0.98	2.1±0.83
Normal	2.4±0.9	2.5±0.97	2.2±0.91	2.6±0.82	2.8±0.89	2.3±0.88
Hafif şişman	2.4±0.85	2.5±0.9	2.2±0.9	2.5±0.81	2.6±0.85	2.3±0.86
Obez	1.9±0.88	2.1±0.98	1.8±0.89	2.3±0.54	2.5±0.57	2.1±0.64
H	14.035	13.152	13.393	4.134	6.392	2.854
p	0.003*	0.004*	0.004*	0.247	0.094	0.415
Bel/Kalça oranı						
Riskli	2.3±0.85	2.4±0.93	2.1±0.88	2.7±0.78	2.8±0.8	2.6±0.85
Riskli değil	2.4±0.93	2.6±0.98	2.2±0.97	2.4±0.81	2.7±0.9	2.2±0.82
U	17255	16605	18049	15096	17076	13297
p	0.237	0.075	0.646	0.001*	0.144	0.000*
Bel/boy oranı						
Normal	2.4±0.86	2.5±0.92	2.2±0.9	2.5±0.79	2.7±0.87	2.3±0.84
Riskli	2.4±0.91	2.5±0.97	2.2±0.94	2.6±0.89	2.7±0.92	2.4±0.9
Tedavi gerektirir	2.2±0.95	2.4±1.05	1.9±0.94	2.4±0.67	2.5±0.66	2.3±0.8
H	1.730	0.626	4.625	1.284	2.026	2.530
p	0.421	0.731	0.099	0.526	0.363	0.282
Boyun çevresi (cm)						
Riskli	2.4±0.89	2.6±0.96	2.1±0.9	2.4±0.72	2.6±0.79	2.2±0.75
Riskli değil	2.3±0.89	2.4±0.94	2.2±0.95	2.6±0.84	2.8±0.9	2.4±0.89
U	13670	13549	13803	14246	14708	13529
p	0.849	0.742	0.968	0.403	0.716	0.117
Bel çevresi (cm)						
Düşük risk	2.3±0.86	2.5±0.92	2.2±0.89	2.5±0.81	2.7±0.89	2.3±0.85
Yüksek risk	2.5±0.96	2.6±1.03	2.3±0.99	2.7±0.8	2.8±0.87	2.5±0.85
Çok yüksek risk	2.2±0.92	2.4±1.01	1.9±0.91	2.4±0.79	2.6±0.81	2.3±0.85
H	3.302	1.056	6.882	3.056	4.940	2.643
p	0.192	0.590	0.032*	0.217	0.085	0.267

*p<0.05. Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır.

Tablo 3. Bireylerin Sosyal medya bağımlılığı düzeylerine göre bazı antropometrik ölçümlerinin değerlendirilmesi

Antropometrik ölçümler	Erkek (n=388)						Kadın (n=417)					
	Sosyal medya bağımlılığı		Sanal tolerans		Sanal iletişim		Sosyal medya bağımlılığı		Sanal tolerans		Sanal iletişim	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
Yaş (yıl)	-0.305	0.000*	-0.304	0.000*	-0.270	0.000*	-0.352	0.000*	-0.380	0.000*	-0.266	0.000*
Vücut ağırlığı (kg)	0.035	0.490	0.024	0.642	0.046	0.371	-0.037	0.454	-0.074	0.132	0.015	0.766
Beden kütle indeksi (kg/m ²)	0.018	0.731	-0.017	0.738	0.059	0.244	-0.072	0.140	-0.101	0.039	-0.026	0.599
Bel çevresi (cm)	-0.010	0.840	0.014	0.780	-0.040	0.430	-0.005	0.919	-0.051	0.295	0.053	0.277
Kalça çevresi (cm)	0.040	0.431	0.074	0.145	-0.008	0.881	-0.116	0.018*	-0.111	0.023*	-0.105	0.032*
Bel/Kalça Oranı	-0.053	0.301	-0.064	0.211	-0.033	0.521	0.162	0.001*	0.088	0.073	0.231	0.000*
Bel/Boy Oranı	-0.038	0.455	-0.036	0.475	-0.036	0.482	-0.019	0.703	-0.059	0.226	0.034	0.483
Boyun çevresi (cm)	-0.032	0.531	0.027	0.594	-0.103	0.043*	-0.104	0.034*	-0.062	0.207	-0.141	0.004*

*p<0.05. Pearson korelasyon testi uygulanmıştır.

Tablo 4. Sosyal medya bağımlılığı için lineer regresyon modeli.

	Katsayılar						
	B	Standart sapma	STD B	p	R	R ²	F
CHO (%)	-0.350	0.203	-0.212	0.086	0.150	0.161	15.115
Yağ (%)	-0.370	0.209	-0.201	0.077			
Protein (%)	-0.549	0.224	-0.160	0.015*			
Posa (g)	-0.126	0.053	-0.095	0.017			
Glisemik İndeks	-0.008	0.006	0.057	0.179			
ORAC	-0.001	0.000	-0.139	0.000*			

Bağımlı değişken: Sosyal medya bağımlılığı puanı, Düzeltme: Enerji alımı, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, STD B: Standartlaştırılmış beta. ORAC: Diyetin toplam antioksidan kapasitesi, *p<0.05.

