



GAZİANTEP UNIVERSITY JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES

Journal homepage: <http://dergipark.org.tr/tr/pub/jss>



Araştırma Makalesi • Research Article

DOI: 10.21547/jss.1625227

Ekran Süresinin İşlenmiş Gıda Tüketimine Etkisi

The Effect of Screen Time on Consumption of Processed Foods

Rabia BÖLÜKBAŞ^{a*}

^a Dr. Öğr. Üyesi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Sivas / TÜRKİYE
ORCID: 0000-0002-2586-3860

MAKALE BİLGİSİ

Makale Geçmişi:

Başvuru tarihi: 22 Ocak 2025

Kabul tarihi: 5 Nisan 2025

Anahtar Kelimeler:

Ekran süresi,
İşlenmiş gıda,
Yeme tarzı.

ÖZ

Günümüzde teknolojik gelişmelerle birlikte birçok teknolojik alet bireylerin yaşamsal faaliyetlerinde önemli bir yer edinmiştir. Bu teknolojik aletlerin yanı sıra özellikle cep telefonu, televizyon, bilgisayar, tablet gibi aletler ekran süresi kavramı ile ilişkilendirilmiştir. Bireyler çeşitli uygulamalar, medyalar, video oyunları gibi birçok ekran türlerinde uzun süre vakit geçirmeye başlamıştır. Bu geçirilen ekran süresi bireylerin yeme davranışlarında değişikliğe sebep olabilmektedir. Bu çalışmanın amacı ekran süresinin işlenmiş gıda tüketimine etkisinin belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda nitel araştırma tekniklerinden olan görüşme metodundan yararlanılmıştır. Bu çalışmanın örneklem grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Yeterli görüş çeşitliliğini sağlamak için, farklı çalışma disiplinlerinden üniversitenin birinci sınıfından dördüncü sınıfına kadar olan gönüllü öğrenciler tercih edilmiştir. Araştırma kapsamındaki görüşmeler (n = 10) 20.01.2025-22.01.2025 tarihleri arasında yarı yapılandırılmış form ile gerçekleştirilmiştir. Her bir görüşme yaklaşık 30 dakika sürmüştür. Yapılan görüşmelerle birlikte üniversite öğrencilerinin ekran süresince tükettikleri yiyeceklerle ilişkin tematik kategoriler belirlenmiştir. Görüşmeler sırasında tutulan notlar, ortaya çıkan temaları belirlemek amacıyla nitel araştırma yöntemlerine uygun şekilde analiz edilmiştir. Elde edilen veriler neticesinde tematik analiz gerçekleştirilmiş ve 3 farklı tema belirlenmiştir. Bu temalar paylaşım hissi, tasarruf düşüncesi ve bağımlılık düşüncesidir. Ayrıca çalışmadan elde edilen bulgular neticesinde katılımcıların ekran sürelerini en çok cep telefonlarında geçirdikleri, bu sürelerin büyük bir kısmında da işlenmiş gıdalar tükettikleri belirlenmiştir.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: January 22, 2025

Accepted: April 5, 2025

Keywords:

Screen time,
Processed food,
Eating behavior.

ABSTRACT

Today, with technological developments, many technological devices have gained an important place in the vital activities of individuals. In addition to these technological devices, especially devices such as mobile phones, televisions, computers and tablets have been associated with the concept of screen time. Individuals have started to spend a long time on many screen types such as various applications, media, video games. This screen time may cause changes in individuals' eating behaviours. The aim of this study is to determine the effect of screen time on processed food consumption. For this purpose, interview method, which is one of the qualitative research techniques, was used. The sample group of this study consists of university students. In order to ensure sufficient diversity of views, volunteer students from the first to the fourth year of the university from different study disciplines were preferred. The interviews (n = 10) were conducted between 20.01.2025-22.01.2025 using a semi-structured form. Each interview lasted approximately 30 minutes. With the interviews, thematic categories related to the foods consumed by university students during the screen were determined. The notes taken during the interviews were analyzed in accordance with qualitative research methods to identify emerging themes. As a result of the data obtained, thematic analysis was carried out and 3 different themes were determined. These themes are the feeling of sharing, the idea of saving and the idea of dependency. In addition, as a result of the findings obtained from the study, it was determined that the participants spent most of their screen time on mobile phones and consumed processed foods in most of these periods.

* Sorumlu yazar/Corresponding author.
e-posta: rabiha@cumhuriyet.edu.tr

EXTENDED ABSTRACT

The relationship between screen time and food consumption has been investigated by many researchers (Pearson and Biddle, 2011; Maia et al, 2016; Delfino et al, 2017; Fraga et al, 2020; Cao et al, 2021; Kearney et al, 2021). Especially these studies are related to the effect of television. However, over the years, screen time on other electronic devices such as computers, mobile phones, tablets and video games has increased significantly, especially among younger members of the population (Martins et al., 2024). In this context, the present study aims to determine the effect of screen time on processed food consumption. For this purpose, interview method, which is one of the qualitative research techniques, was used. The purpose of using the interview technique is 'to provide deep information based on individuals' life experiences and the meanings they attribute to situations or events' (Karahan, Uca, & Güdük, 2022). For the questions related to the form used in the research, Deliëns et al. (2014) and Rodríguez-Barniol, Pujol-Busquets, and Bach-Faig (2024) were used and revised by the researcher within the scope of the research.

The sample group of this study consists of university students. In order to ensure sufficient diversity of views, volunteer students from the first to the fourth year of the university from different study disciplines were preferred. Snowball sampling, a purposive non-probability approach frequently used in qualitative research, was used to select the interviewed students. 10 students were interviewed. All interviewed students were explained about the purpose of the study and an informed consent form was signed by each participant. The interviews lasted an average of 30 minutes. The names of the participants were kept confidential and the participants were named with the codes K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9 and K10. After all interviews were completed, using an inductive thematic approach, the data (excerpts) were analysed for some recurring patterns, which were then systematically identified and coded and grouped across the dataset.

All students who participated in the study can be considered as having high screen time. Almost all of the students spend their screen time on mobile phones. When we look at the portion of this time allocated to food, it is seen that especially students prefer processed foods during screen time. This situation is similar to the study conducted by Rodríguez-Barniol et al. Rodríguez-Barniol et al. (2024) found that adolescents' consumption of processed foods is more common at home while watching television and in front of the screen.

When asked about the foods that university students consume the most when they are in front of the screen, it was observed that chips and cola are commonly consumed. Zhu et al. (2008), in their study on junk foods consumed by children and adolescents, found that fried foods, biscuits, cola and similar drinks were among the most preferred foods. Rodríguez-Barniol et al. (2024) reported that adolescents preferred snacks such as chips, chocolate, chocolate yoghurt while watching films. In addition, the students were asked about the amount of weight they had gained since they started university, and it was observed that except for 1 (P4) participant, the others had gained weight. Yakusheva et al. (2011) stated the reasons for weight gain in young adults as lack of physical activity and poor nutrition. Nedjar-Guerre et al. (2023) found that consuming unhealthy food was significantly associated with screen time. In addition, Nedjar-Guerre et al. (2023) state that there is a relationship between the increase in the number of devices (television, tablet, phone, video games, etc.) in the home and the rate of obesity and that this occurs in four different ways. The first is the increase in food intake during screen time, the second is the effect of product advertisements with low nutritional quality, the third is sedentary lifestyles, and the fourth is the effect of screen use in reducing sleep time. When these factors come together, they can lead to health problems, especially in countries with intensive digital development.

Three themes were identified within the scope of the participants' responses. The first of these is the feeling of sharing. This refers to the change in the amounts that participants eat individually or in groups. While watching something on the screen, participants may consume less food in a crowded environment, thinking that it will not be enough for other people. Another reason is the embarrassment of overeating behaviour in crowded environments. Rodríguez-Barniol et al. (2024) stated that adolescents consume processed food more when they are alone, and the reason for this is that they are not under family control. It was stated that being with family influenced a healthier and more varied diet. This situation is similar to the results of the study. The second theme that emerged in the study is the idea of saving. Here, in fact, the participants tend to processed foods because of the desire to save both time and economically. Most of the participants stated that they were away from the family environment because they stayed in dormitories, so they turned to foods that could be considered unhealthy. In addition, the fact that these foods are cheaper than eating out and do not require preparation also affects their motivation to consume these foods. This situation is similar to the study by Rodríguez-Barniol et al. (2024), in which adolescents turn to processed foods outside of family control. The third and final theme in the study was the feeling of addiction. Most participants stated that they were addicted to processed foods and that they were happy to consume them.

Giriş

Hareketsiz davranış, bireylerin oturarak veya uzanarak çok düşük seviyelerde enerji harcaması anlamına gelmektedir (Shqair vd., 2019). Uzun süre oturma veya uzanma sürelerini içeren hareketsiz davranış bireylerin ekranda geçirdiği süre ile doğru orantılı olabilmektedir (Martins vd., 2024). Ekran süresi, bilgisayar, televizyon, video oyunları ve akıllı telefonlar/tabletler gibi çeşitli ekran türlerinin uzun süreli izlenmesini ifade etmektedir (Shqair vd., 2019). Günümüzde yeni teknolojik cihazların ortaya çıkması ile birlikte medya hayatın önemli bir parçası hâline gelmiştir. Bu durum bireylerin ekranda geçirdikleri süreyi de etkilemiştir (Domingues-Montanari, 2017; Bölükbaş, 2024). Ekran süresinde artışın birçok fizyolojik ve psikolojik sorunlarla ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Ekran süresi ile obezite, sağlıksız beslenme, depresif semptomlar ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin olduğu belirtilmektedir (Cartanyà-Hueso vd., 2021). Ekran süresinin artmasının uyku sürelerinde azalmaya yol açabileceği hatta bu durumlarda bireylerin daha fazla yeme davranışı geliştirebileceği düşünülmektedir (Pérez-Farinós vd, 2017).

Günümüzde sağlıksız beslenme davranışları ve ekran süresindeki artışla bireylerin hareketsiz zaman geçirmesinin oldukça yaygın olduğu belirtilmektedir (Pearson vd., 2018). Bireylerin ekranda geçirdikleri süre doğrultusunda hareketsiz kaldığı ve gıda tüketimi yolu ile kalori aldığı düşünülmektedir. Ayrıca bireyler ekranda geçirdikleri sürelerde yoğun olarak işlenmiş gıda reklamlarına da maruz kalabilmektedirler (Martins vd., 2024). Bu durumda bireylerde ekran kullanımının neden olduğu dikkat dağınıklığı ile açlık ve tokluk dengesinin sağlanamaması tüketilen yemek miktarı ve yeme isteğini artırabilir. Diğer bir ifade ile ekran kullanımı bireylerin açlık ve tokluk ile ilgili dikkatlerini dağıtabilir. Bireyler ekranda geçirdikleri süreçlerde film izlemek, video oyunları oynamak, sosyal medya videoları izlemek vb., birçok çeşitli eylem gerçekleştirebilir. Bu eylemlerdeki çeşitlilik dikkat dağınıklığı seviyelerinde farklı etkiye sahip olabilir. Ayrıca bireyin ekranda maruz kaldığı içerik türleri de dikkat dağınıklıklarında farklı etkiler meydana getirebilir. Bireylerin üzüntü veya neşeli içerikler izlerken dikkatlerinin daha fazla dağılması ve bu içerikleri izlerken yiyecek miktarlarında artış olması bu duruma örnek gösterilebilir (Tabares-Tabares vd., 2022).

Ekran süresi ile yiyecek tüketimi arasındaki ilişki birçok araştırmacı tarafından araştırılmıştır (Pearson ve Biddle, 2011; Shang vd., 2015; Maia vd, 2016; Delfino vd., 2017; Fraga vd, 2020; Cao vd., 2021; Kearney vd., 202; Viola vd., 2023). Özellikle bu araştırmalar televizyonun etkisi ile ilgilidir. Ancak yıllar içinde bilgisayarlar, cep telefonları, tabletler ve video oyunları gibi diğer elektronik cihazlarda ekran süresi, özellikle nüfusun daha genç bireyleri arasında önemli ölçüde artmıştır (Martins vd., 2024). Bu kapsamda mevcut çalışma ile ekran süresinin işlenmiş gıda tüketimine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Mevcut araştırmanın ortaya koyacağı sonuçlar ile belirtilen konulara ilişkin olarak karar alıcılara, uygulamacılara, planlamacılara ve akademisyenlere veri sunulabilecek ve böylece alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Bu araştırmanın amacı ekran süresinin işlenmiş gıda tüketimine etkisinin belirlenmesidir. Araştırmanın amacı doğrultusunda nitel araştırma tekniklerinden olan görüşme metodu tercih edilmiştir. Görüşme tekniğinin kullanılmasının amacı “*bireylerin yaşam deneyimlerine, durumlara veya olaylara yükledikleri anlamlara dayanan derin bir bilgi sağlamaktır*” (Karahan, Uca ve Güdük, 2022). Araştırmanın amacı doğrultusunda istenen verilerin toplanması amacı ile yarı yapılandırılmış formdan yararlanılmıştır. Yarı yapılandırılmış formun oluşturulması için konuyla ilgili alanyazın taraması yapılmıştır. Araştırmada kullanılan forma ilişkin sorular için Deliens vd., (2014) ve Rodríguez-Barniol,

Pujol-Busquets ve Bach-Faig (2024)'ın çalışmasından yararlanılmış olup araştırma kapsamında araştırmacı tarafından yeniden revize edilmiştir. Revize edilen form iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcılara ilişkin bazı demografik sorular yer almaktadır. Formun ikinci kısmı ise ekran süresinin işlenmiş gıda tüketimine ilişkin ifadelerden oluşmaktadır.

Bu çalışmanın örneklem grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın kapsamını genişletmek ve farklı bakış açılarını içerebilmek amacıyla, çeşitli disiplinlerden ve üniversitenin birinci sınıfından dördüncü sınıfına kadar olan gönüllü öğrenciler örnekleme dahil edilmiştir. Bu çalışmanın örneklem grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcıların seçiminde, nitel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan ve katılımcıların birbirlerini önermesi yoluyla ilerleyen amaçlı bir olasılık dışı örnekleme yöntemi olan kartopu örnekleme uygulanmıştır. Çalışma kapsamında, yeni bilginin doygunluk noktasına ulaşmasına kadar görüşmelere devam edilmiş ve toplamda 10 öğrenciyle derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, görüşmelere katılan tüm öğrencilere çalışmanın amacı, yöntemi ve etik ilkeler hakkında detaylı bilgilendirme yapılmış, katılımcılardan gönüllü olduklarını teyit eden onay alınmıştır. Görüşmeler ortalama 30 dakika sürmüştür. Katılımcıların mahremiyetini korumak amacıyla isimleri gizli tutulmuş ve her birine K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9 ve K10 kodları atanmıştır. Bu durum, araştırmada anonimliği sağlamak ve katılımcıların daha samimi yanıtlar vermesini teşvik etmek amacıyla uygulanmıştır.

Tüm görüşmeler tamamlandıktan sonra, elde edilen veriler sistematik bir şekilde analiz edilerek, nitel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan tümevarımsal tematik bir yaklaşım benimsenmiştir. Tematik analiz, “*veri içindeki kalıpları (temaları) tanımlamak, analiz etmek ve raporlamak için kullanılan bir nitel analiz yöntemi*” olarak bilinmektedir (Çarıkçı vd., 2024). Bu doğrultuda, görüşmelerden elde edilen veriler dikkatlice kodlanmış, belirli temalar oluşturulmuş ve katılımcıların deneyimlerini anlamlandırmaya yönelik ayrıntılı bir içerik analizi gerçekleştirilmiştir. Böylece, çalışmanın bulguları daha tutarlı ve kapsamlı bir şekilde yorumlanmıştır. Yapılan görüşmelerle birlikte üniversite öğrencilerinin ekran süresince tükettikleri yiyeceklere ilişkin temaları belirleyebilmek için yazılı olarak kayıt altına alınan görüşmeler tekrarlanarak okunmuştur. Daha sonra veriler (alıntılar) tekrar eden bazı örnekler açısından incelenmiş, daha sonra bunlar veri kümesi boyunca sistematik olarak tanımlanmış ve kodlanarak gruplandırılmıştır.

Bulgular

Katılımcıların bilgileri

Yapılan araştırma kapsamında toplamda 10 kişi ile görüşülmüştür. Görüşme yapılan katılımcıların isim bilgileri gizli tutulmuş olup her bir katılımcıya kod verilmiştir. Katılımcılara ilişkin bazı demografik bilgiler tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1: Katılımcılara ait kodlar, katılımcı yaşları ve üniversitedeki sınıf bilgileri

Katılımcı kodu	Yaş	Sınıfı
K1	21	3
K2	21	3
K3	22	4
K4	20	2
K5	18	1
K6	20	3
K7	22	4
K8	21	3
K9	22	4

K10	19	2
-----	----	---

Katılımcıların yaşlarına bakıldığında en gencinin, 18 (K5) en yaşlı olanın ise 22 (K3, K7) olduğu görülmektedir. Katılımcılar 1, 2, 3 ve 4. sınıf öğrencilerinden oluştuğu için katılımcıların yaşları birbirine çok yakındır. 1. sınıf öğrenci sayısı 1 kişi (K5), 2. sınıf öğrenci sayısı 2 (K4 ve K10), 3. sınıf öğrenci sayısı 4 (K1, K2, K6 ve K8), 4. sınıf öğrenci sayısı ise 3 (K3, K7 ve K9)'tür.

Tablo 2: Katılımcıların ekran süresi ve tükettiği gıdalara ilişkin bilgiler

Katılımcı kodu	Ekranda geçirilen süre (dakika)	Yemek sırasında ekranda geçirilen süre (dakika)	En çok vakit geçirilen teknolojik araç	Ekran süresince en çok tüketilen gıdalar	Katılımcıların üniversiteye başladığı dönemden itibaren aldığı/verdiği kilo miktarı
K1	120	30	Cep telefonu	Cips, kola, soda	5 kilo alınmış
K2	480	60	Cep telefonu ve Bilgisayar	Cips, kola, çikolata	10 kilo alınmış
K3	500	90	Cep telefonu	Cips, kola, ananas suyu, çikolata	15 kilo alınmış
K4	300	0	Cep telefonu	-	5 kilo verilmiş
K5	180	0	Cep telefonu	-	10 kilo alınmış
K6	180	15	Cep telefonu	Kahvaltılık	5 kilo alınmış
K7	300	0	Cep telefonu	-	10 kilo alınmış
K8	660	60	Cep telefonu ve Bilgisayar	Su, meyve suyu, kola	15 kilo alınmış
K9	480	60	Cep telefonu	Cips, kola	10 kilo alınmış
K10	300	30	Cep telefonu	Cips, çikolata, kola	10 kilo alınmış

Katılımcıların ekranda geçirdikleri süreler bakıldığında en yüksek ekran süresinin 660 dakika (K8), en düşük ekran süresinin ise 180 dakika (K5,K6) olduğu görülmüştür. Yemek sırasında geçirilen ekran süresine bakıldığında ise en yüksek sürenin 90 dakika (K3) olduğu, 2 katılımcının ise ekran süresince hiç yiyecek tüketmediği anlaşılmaktadır. En çok vakit geçirilen teknolojik araca bakıldığında ise tüm katılımcıların cep telefonlarını kullandığı belirlenmiştir. Cep telefonları dışında 2 katılımcı (K2, K8) bilgisayar üzerinde de vakit geçirdiklerini belirtmişlerdir. Ekran süresince en çok tüketilen gıdalara bakıldığında katılımcıların çoğunlukla cips ve kolayı tercih ettikleri görülmektedir. Katılımcıların üniversiteye başladıkları zamandan itibaren aldıkları kilo ve miktarları sorulduğunda ise 1 katılımcı hariç (K4) tamamının kilo aldığı görülmektedir.

Çalışma kapsamında ortaya çıkan temalar

Çalışma kapsamında toplam üç tema belirlenmiştir. Temalar paylaşım hissi, tasarruf düşüncesi ve bağımlılık hissi şeklindedir.

Paylaşım hissi

Ekran süresinin yemek yeme davranışında paylaşım hissi önemli rol oynamaktadır. Bireylerin yalnızken yedikleri miktar ile kalabalık gruplarla yedikleri yemeklerin miktarları değişiklik göstermektedir. K2 “*Kalabalıkken yiyeceği kontrollü tüketmem gerekiyor çünkü diğer kişilere yetmeyebilir. Onların da tüketebilmesine imkân verebilmek için kalabalık ortamlarda bir şeyler izlerken daha az yiyecek tüketme eğilimindeyim*” K6 “*Yalnızken daha fazla yiyorum çünkü bir şeyleri yalnız izlerken daha rahat olduğum için daha fazla tüketme isteği duyuyorum*” K8 “*Yalnızken daha fazla yiyorum. Bir şeyler izlerken yalnız izlemeyi*

seviyorum. Kalabalık ortamlarda yemekler daha çabuk tükenebiliyor ve herkese yetecek miktarda olmayabiliyor”

Bir diğer neden ise kalabalık gruplarda gıdaların daha çabuk bitmesi, yetmemesi veya çekingenlik olarak görülmektedir. K1 “*Arkadaş grubu ile daha az yalnız iken daha fazla yiyorum.*” K3 “*Kalabalık gruplarla bir şeyler izlerken yalnız olduğum kadar rahat olamıyorum. Açıkçası yalnızken daha fazla yiyorum, kalabalık ortamlarda çok çekiniyorum.*” K9 “*Aslında yalnızken daha fazla yiyorum çünkü kalabalık ortamlarda bir şeyler izlerken yemek biraz daha zor”*

Tasarruf Düşüncesi

Bireyler genellikle hazır gıdalara zaman kazanmak ve ekonomik tasarruf sağlamak için yönelmektedirler. İşlenmiş gıdaların hazırlanma sürelerinin olmaması veya bu sürelerin çok kısa olması özellikle bu gıdaları tüketme eğiliminde olmalarına sebep olmaktadır. K1 “*İşlenmiş gıdalar çok lezzetli, özellikle ekran karşısında tüketmemin nedeni hem yerken kendimi mutlu hissetmem hem de işlenmiş gıdaların hazırlama gerektirmemesi*” K2 “*Genellikle abur cubur ve yoğun çikolatalı yiyecekler tüketme eğilimindeyim, ben kendimi abur cubura bağımlı olarak nitelendiriyorum. Bir şeyler izlerken hep yeme ihtiyacı duyuyorum. Yemek ve video izlemek benim için birbirini tamamlayıcı bir unsurdur.... yemekhanede çıkan yemekler çok lezzetsiz ama abur cuburla hem lezzetli hem de hazırlamak için vakit harcamama gerek kalmıyor”* K8 “*Öğrenci olduğum için ekonomik koşullar sebebiyle her zaman dışarıda yemek mümkün değil, işlenmiş gıdalar diğer yiyeceklerle göre fiyat olarak daha avantajlı. Ayrıca işlenmiş gıdaları hazırlamak için herhangi bir zaman harcamama da gerek yok”* K10 “*Genellikle hazır ve işlenmiş olan gıdaları lezzetli olmalarının yanı sıra kolay ulaşılabilir ve hazırlanabilir olduğu için tercih ediyorum. Çünkü yurttan kalıyorum ve yurt ortamında bazı gıdaları istesem bile hazırlamam mümkün değil, ayrıca işlenmiş hazır gıdalar diğer gıdalara göre daha ekonomik oluyor”*

Bağımlılık hissi

Katılımcıların birçoğu işlenmiş gıdaları tüketme isteklerinin bağımlılık derecesinde olduğunu ifade etmişlerdir. K2 “*Ben çikolataya bağımlı olduğumu düşünüyorum. Çikolata yemediğim gün kendimi mutsuz hissediyorum, her gün çikolata tüketmem lazım. Çikolata bulamadığım zamanlar bile şekerli bir şeyler mutlaka yerim.*”, K3 “*İşlenmiş gıdaları yediğim zaman kendimi çok mutlu hissediyorum. Bu tür yiyecekleri her gün ararım. Özellikle cipsi çok seviyorum ve ona bağımlıyım. Bu tür yiyecekler yediğimde bana enerji veriyor. Eğer onları bir gün bile yemezsem kendimi kötü hissedirim.*”, K8 “*Özellikle üzgün hissettiğim zamanlarda abur cubur yemem gerekiyor. Çünkü abur cubur bana mutluluk veriyor. O tür yiyecekleri tükettiğimde kendimi mutlu hissediyorum. Mutlu hissetmem için bu yiyeceklerle ihtiyacım var.*”, K9 “*Ben kendimi abur cubura bağımlı olarak tanımlayabilirim. Cips ve kola tüketmek beni çok mutlu ediyor. Özellikle ekranda geçirdiğim sürede bu yiyecekleri tükettiğim zaman kendimi çok rahat ve mutlu hissediyorum.*”, K10 “*Bu tür yiyecekler (işlenmiş gıdalar) bence bir şeyler izlerken daha keyifli tüketiliyor. Ekran karşısında nasıl yediğimi bile anlamıyorum. Bir şeyler izlerken ağzımın dolu olması gerektiğini hissediyorum. O yüzden özellikle cips gibi ürünleri tüketmek istiyorum”.*

Bu ortaya çıkan temalar dışında katılımcılar yaşları gereği sağlık ile ilgili endişelerinin olmadıklarını da ifade etmişlerdir. Katılımcılar, ilerleyen yaşlarda sağlık durumlarına dikkat etmeleri gerektiğini, genç yaşta oldukları için sağlıklı beslenmelerinin şu an çok önemli olmadığını belirtmişlerdir. K2 “*Şu an çok gencim, ilerleyen yaşlarda sağlığıma ve beslenmeme dikkat edebilirim ama şimdi istediğim gibi yemek istiyorum.*”, K3 “*Öğrenci olduğum için ekonomik sebeplerle sağlıklı beslenmem mümkün değil, çalışma hayatına girdiğimde sağlıklı*

beslenmeyi deneyebilirim.” K10 “Bence gençken istediğimizi yiye bilmemiz gerekiyor. İlerleyen yaşlarda zaten bu yiyecekleri (işlenmiş) istesek de tüketemeyeceğiz. O yüzden bu zamanlarda tüketmek gerekiyor”.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin ekran sürelerinin işlenmiş gıda tüketimine etkisini belirlemeyi amaçlamıştır. Üniversite öğrencilerinin ekranda geçirdikleri süre ve bu sürelerin işlenmiş gıda tüketimine etkisi incelenmiştir. Çalışmaya katılan tüm öğrenciler yüksek sayılabilecek ekran sürelerine sahip olarak değerlendirilebilir. Öğrencilerin neredeyse tamamı, ekran sürelerini cep telefonlarında geçirmektedirler. Bu sürenin yemeğe ayrılan kısmına bakıldığında ise özellikle öğrencilerin ekran sürelerinde işlenmiş gıdaları tercih ettiği görülmektedir. Bu durum Rodríguez-Barniol ve arkadaşlarının (2024) yapmış oldukları çalışma ile benzerlik göstermektedir. Rodríguez-Barniol ve arkadaşları (2024) çalışmasında ergenlerin ekran başında ve evde televizyon izlerken işlenmiş gıda tüketimlerinin daha yaygın olduğunu ortaya koymuşlardır.

Ekran başında iken üniversite öğrencilerinin en çok tükettiği gıdalar sorulduğunda ise cips ve kolanın yaygın olarak tüketildiği görülmüştür. Zhu ve arkadaşları (2008), çocuklar ve ergenlerin tükettikleri abur cuburlar üzerine yaptıkları araştırmada, kızarmış yiyecekler, bisküvi, kola ve benzeri içeceklerin en çok tercih edilenler arasında olduğunu belirlemiştir. Rodríguez-Barniol ve arkadaşları (2024) çalışmasında ergenlerin film izlerken cips, çikolata, çikolatalı yoğurt gibi atıştırmaları tercih ettiğini belirtmiştir. Ayrıca öğrencilere üniversiteye başladıkları zamandan itibaren aldıkları kilo miktarı da sorulmuş ve 1 (K4) katılımcı hariç diğerlerinin kilo aldığı görülmüştür. Yakusheva ve arkadaşları (2011) genç yetişkinlerde kilo alımının nedenlerini, fiziksel aktivite eksikliği ve kötü beslenme olarak ifade etmektedir. Nedjar-Guerre ve arkadaşları (2023) yapmış oldukları çalışmada, sağlıksız yiyecek tüketiminin ekran süresiyle önemli ölçüde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Ayrıca Nedjar-Guerre ve arkadaşları (2023) evdeki cihazların (televizyon, tablet, telefon, video oyunları, vb.) sayısındaki artış ile obezite oranı arasındaki ilişki olduğunu ve bunun dört farklı biçimde gerçekleştiğini ifade etmektedirler. Birincisi, ekran süresi boyunca gıda alımında artış, ikincisi düşük besin kalitesine sahip ürün reklamlarının etkisi, üçüncüsü hareketsiz yaşam tarzları ve dördüncüsü uyku süresini azaltmada ekran kullanımının etkisidir. Bu faktörler bir araya geldiğinde, özellikle dijital gelişimin yoğun olduğu ülkelerde sağlık sorunlarına yol açabilmektedir.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar kapsamında üç tema belirlenmiştir. Bunlardan ilki paylaşım hissidir. Bu durum katılımcıların tek veya grup halinde yedikleri miktarların değişikliğini ifade etmektedir. Katılımcılar ekranda geçirdikleri süre zarfında kalabalık bir ortamlarda ise diğer kişilere yetmeyeceğini düşünerek daha az miktarda yiyecek tüketebilmektedir. Bir diğer neden ise kalabalık ortamlarda fazla yeme davranışından utanmalarıdır. Rodríguez-Barniol ve arkadaşları (2024), ergenlerin yalnızken işlenmiş gıda tüketiminin daha fazla olduğunu ve bunun nedeninin ailelerinin kontrolü altında olmamaları olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca çalışmada aileyle birlikte olmanın ergenleri daha sağlıklı ve daha çeşitli bir diyetle yönelttiği de ifade edilmiştir. Bu durum yapılan çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Yapılan çalışmada ortaya çıkan ikinci tema ise tasarruf düşüncesidir. Aslında katılımcılar, işlenmiş gıdalara hem zaman hem de maliyet açısından tasarruf sağlama isteğiyle yönelmektedir. Katılımcıların çoğu yurtlarda kaldığı için aile ortamından uzakta olduklarını ve bu nedenle sağlıksız olarak nitelendirilebilecek gıdalara yöneldiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca, ergenlerin yöneldiği bu gıdaların dışarıda yemek yemeye kıyasla daha ucuz olması ve hazırlık gerektirmemesi, onların bu yiyecekleri tercih etme motivasyonlarını artırmaktadır. Bu durum, Rodríguez-Barniol ve arkadaşlarının (2024) ergenlerin aile kontrolü dışında işlenmiş gıdalara yönelme eğilimini ortaya koyduğu çalışmayla benzerlik

göstermektedir. Çalışmadaki üçüncü ve son tema ise bağımlılık hissidir. Katılımcıların çoğu, işlenmiş gıdalara bağımlı olduklarını ve bu yiyecekleri tüketmekten mutluluk duyduklarını belirtmiştir.

Bu araştırmada ekran süresinin işlenmiş gıda tüketimine etkisinin belirlenmesi amacıyla üniversite öğrencileri ile görüşme yapılmıştır. Bu sebeple sadece üniversite öğrencileri ve 18-22 yaş aralığındaki bireyler üzerinde bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda araştırma belirli yaş grubu üzerinde sınırlı kalmıştır. Daha sonraki çalışmalarda çeşitli yaş gruplarındaki bireyler de çalışma kapsamına dahil edilebilir, yaş veya kuşaklar arasındaki farklılık ölçülebilir. Ayrıca bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden olan görüşme tekniğinden faydalanılmıştır. Sonraki araştırmalarda nicel veya karma metodolojilerden yararlanılabilir. Bu sayede daha fazla veriye ulaşılabilir. Bunun yanı sıra bu araştırma sınırlı bir örneklem grubunda gerçekleştirilmiştir. Mevcut bulguların tekrarlanıp tekrarlanmadığını değerlendirmek için farklı örneklem grupları kullanılarak araştırma tekrarlanabilir.

Kaynakça

- Bölükbaş, R. (2024). Gastronomi turizmi ve sosyal medyaya ilişkin sistematik bir literatür taraması. *Uluslararası Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 132-139.
- Cao, Y., Dunstan, D. W., Sethi, P., Owen, N. (2021). The association of TV viewing time with 2-hour plasma glucose is modified by a prudent dietary pattern. *Journal of Diabetes*, 13(8), 661-671.
- Cartanyà-Hueso, À., González-Marrón, A., Lidón-Moyano, C., Garcia-Palomo, E., Martín-Sánchez, J. C., Martínez-Sánchez, J. M. (2021, February). Association between leisure screen time and junk food intake in a nationwide representative sample of spanish children (1-14 years): a cross-sectional study. In *Healthcare* (Vol. 9, No. 2, p. 228). MDPI.
- Çarıkçı, K., Meral, H., Berkil, S., Çalışır, A., Önala, L., Arslan, Ö. (2024). Nitel Araştırmalarda Tematik Analiz. *Socrates Journal of Interdisciplinary Social Researches*, 10(37), 127-140.
- Delfino, L. D., dos Santos Silva, D. A., Tebar, W. R., Zanuto, E. F., Codogno, J. S., Fernandes, R. A., Christofaro, D. G. (2017). Screen time by different devices in adolescents: association with physical inactivity domains and eating habits. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(3), 318-325.
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 14, 1-12.
- Domingues-Montanari, S. (2017). Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 53(4), 333-338.
- Fraga, R. S., Silva, S. L. R., Santos, L. C. D., Titonele, L. R. D. O., Carmo, A. D. S. (2020). The habit of buying foods announced on television increases ultra-processed products intake among schoolchildren. *Cadernos de Saúde Pública*, 36, e00091419.
- Karahan, S., Uca, S., Güdük, T. (2022). Nitel araştırmalarda görüşme türleri ve görüşme tekniklerinin uygulanma süreci. *Nitel Sosyal Bilimler*, 4(1), 78-101. <https://doi.org/10.47105/nsb.1118399>.
- Kearney, J., Fitzgerald, R., Burnside, G., Higham, S., Flannigan, N., Halford, J. C., Boyland, E. J. (2021). Television advertisements for high-sugar foods and beverages: Effect on children's snack food intake. *British Journal of Nutrition*, 125(5), 591-597.
- Maia, E. G., Gomes, F. M. D., Alves, M. H., Huth, Y. R., Claro, R. M. (2016). Hábito de assistir à televisão e sua relação com a alimentação: resultados do período de 2006 a 2014 em capitais brasileiras. *Cadernos de Saúde Pública*, 32, e00104515.

-
- Martins, R. C. D. O., Caldeira, T. C. M., Soares, M. M., Mais, L. A., Claro, R. M. (2024). Leisure Screen Time and Food Consumption among Brazilian Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(9), 1123.
- Nedjar-Guerre, A., Wattelez, G., Serra-Mallol, C., Frayon, S., Galy, O. (2023). Adolescent screen time and unhealthy food consumption in the context of the digital development in New Caledonia. *Plos one*, 18(5), e0285374.
- Pearson, N., Biddle, S. J. (2011). Sedentary behavior and dietary intake in children, adolescents, and adults: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(2), 178-188.
- Pearson, N., Biddle, S. J., Griffiths, P., Johnston, J. P., Haycraft, E. (2018). Clustering and correlates of screen-time and eating behaviours among young children. *BMC Public Health*, 18, 1-9.
- Pérez-Farinós, N., Villar-Villalba, C., López Sobaler, A. M., Dal Re Saavedra, M. Á., Aparicio, A., Santos Sanz, S., ... Ortega Anta, R. M. (2017). The relationship between hours of sleep, screen time and frequency of food and drink consumption in Spain in the 2011 and 2013 ALADINO: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 17, 1-12.
- Rodríguez-Barniol, M., Pujol-Busquets, G., Bach-Faig, A. (2024). Screen time use and ultra-processed food consumption in adolescents: A focus group qualitative study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*.
- Shang, L., Wang, J., O'Loughlin, J., Tremblay, A., Mathieu, M. È., Henderson, M., Gray-Donald, K. (2015). Screen time is associated with dietary intake in overweight Canadian children. *Preventive Medicine Reports*, 2, 265-269.
- Shqair, A. Q., Pauli, L. A., Costa, V. P. P., Cenci, M., Goettems, M. L. (2019). Screen time, dietary patterns and intake of potentially cariogenic food in children: A systematic review. *Journal of dentistry*, 86, 17-26.
- Tabares-Tabares, M., Aznar, L. A. M., Aguilera-Cervantes, V. G., León-Landa, E., López-Espinoza, A. (2022). Screen use during food consumption: Does it cause increased food intake? A systematic review. *Appetite*, 171, 105928.
- Viola, P. C. D. A. F., Ribeiro, S. A. V., Carvalho, R. R. S. D., Andreoli, C. S., Novaes, J. F. D., Priore, S. E., ... and Franceschini, S. D. C. C. (2023). Socioeconomic status, screen time, and time spent at school, and children's food consumption. *Ciência & Saúde Coletiva*, 28, 257-267.
- Yakusheva, O., Kapinos, K., Weiss, M. (2011). Peer effects and the freshman 15: evidence from a natural experiment. *Economics & Human Biology*, 9(2), 119-132.
- Zhu, S. P., Ding, Y. J., Lu, X. F., Wang, H. W., Yang, M., Wang, J. X., ... and Zhao, Z. (2008). Study on factors related to top 10 junk food consumption at 8 to 16 years of age, in Haidian District of Beijing. *Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi= Zhonghua Liuxingbingxue Zazhi*, 29(8), 757-762.
-