

Yazışma Adresi
Correspondence Address

Özgü İNAL
Sağlık Bilimleri Üniversitesi,
Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Ergoterapi Bölümü
Ankara, Türkiye

inalozgu@gmail.com

Geliş Tarihi : Mart 30, 2021
Received
Kabul Tarihi : Haz 30, 2021
Accepted
E Yayın Tarihi : Eylül 01, 2022
Online published

Bu makalede yapılacak atıf
Cite this article as

İnal Ö.
Covid-19 Döneminde Yetişkin
Bireylerde Yeme Bozukluğu,
Duygusal Yeme, İnternet ve
Sosyal Medya Bağımlılığı
Akd Tıp D 2022; 8(3): 291 - 297

Özgü İNAL
Sağlık Bilimleri Üniversitesi,
Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Ergoterapi Bölümü
Ankara, Türkiye
ORCID ID: 0000-0002-0351-1821

Covid-19 Döneminde Yetişkin Bireylerde Yeme Bozukluğu, Duygusal Yeme, İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Eating Disorders, Emotional Eating, Internet and Social Media Addiction in Adult Individuals in Covid-19 Period

ÖZ

Amaç:

Bu çalışmanın amacı Covid-19 döneminde yetişkin bireylerde yeme bozukluğu, duygusal yeme, internet ve sosyal medya bağımlılığının incelenmesidir.

Gereç ve Yöntemler:

Çalışmaya 18-65 yaş arası iki yüz sekiz birey dahil edildi. Çalışmada sosyo-demografik bilgi formu, Rezy Yeme Bozukluğu Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanıldı.

Bulgular:

Bireylerin yaklaşık yarısının yeme bozukluğu açısından risk altında olduğu ve sadece %24'nün normal beden kütle indeksi sınırlarında olduğu belirlendi. Çalışmadaki bireylerin günlük internet kullanım süre ortalamaları 5,1±3,6 saat ve sosyal medya kullanım süre ortalamaları ise 2,4±2,2 saattir. Çalışmada tüm ölçekler arasında pozitif yönde korelasyon saptandı ($p<0,05$).

Sonuç:

Çalışmanın sonuçları; Covid-19 döneminde yetişkin bireylerin yeme bozuklukları ve internet kullanımını açısından risk altında olduğuna dikkat çekmektedir.

Anahtar Sözcükler:

Covid-19, Yeme Bozukluğu, Duygusal Yeme, İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı

ABSTRACT

Objective:

The objective of this study is to examine eating disorder, emotional eating, internet and social media addiction in adult individuals during the Covid-19 period.

Material and Methods:

Two hundred eight individuals between the ages of 18-65 were included in the study. Socio-demographic information form, Rezy Eating Disorder Scale, Emotional Eating Scale, Internet Addiction Scale and Social Media Addiction Scale were used in the study.

Results:

It was determined that approximately half of the individuals were at risk for eating disorders and only 24% were within the normal body mass index limits. The average duration of daily internet

use of adult individuals was 5.1±3.6 hours and their average social media usage time was 2.4±2.2 hours. A positive correlation was found between all scales in the study ($p<0.05$).

Conclusion:

The results of the study draw attention to the risk of adult individuals in terms of eating disorders and internet use during the Covid-19 period.

Key Words:

Covid-19, Eating Disorders, Emotional Eating, Internet Addiction, Social Media Addiction

GİRİŞ

Yeni Tip Koronavirüs (SARS-CoV-2) nedenli COVID-19 enfeksiyon bulaşma riskinin azaltılması için alınan karantina tedbirleri ülkelerde farklı şekillerde uygulanmıştır. Bu süreçteki tüm uygulamalar ve tedbirler (örn. zorunlu olmadıkça sokağa çıkılmaması, okullarda yüz yüze yapılan eğitimlere ara verilmesi, uzaktan eğitime ve esnek mesai sistemine geçilmesi) bireylerin fiziksel aktivitelerinin kısıtlanmasına ve günlük rutin yaşantılarından uzak kalmalarına neden olmuştur (1,2). Fiziksel uzaklaşma ve izolasyon bireylerin yaşamlarını olumsuz bir şekilde etkilemiş ve daha sedanter bir yaşama geçilmiştir. Bu süreçte ayrıca, aktivite tercihlerimiz gibi konularda değişiklikler yaşanmış, günlük yaşamımızda internet kullanımımız (örn. online toplantılar, yakınlarımızla online görüşmeler, online eğitim, sosyal medya hesaplarından ücretsiz seminerler) artmıştır. Evde geçirilen sürenin artması, pandemi haberlerinin takibi, artan stres, duygusal durum değişikliklerine bağlı olarak özellikle karbonhidrat oranı yüksek gıdaları tüketme isteğinin artması ve fiziksel aktivite oranının azalması gibi durumlarla bireyler karşı karşıya kalmışlardır (1,2).

Covid-19'un hayatımızda yaptığı değişikliklerden biri olan duygusal durum değişikliği yeme davranışları üzerinde değişikliğe neden olmuş en önemli faktörlerden biridir. Nitekim yapılan bir çalışmada, COVID-19'da stres seviyelerinin, duygusal düzensizliğe, dürtüsellik ve aşırı yeme semptomlarına yol açabileceği gösterilmiştir (3). Kısacası; COVID-19 dönemine verilen duygusal ve psikolojik tepkiler, fonksiyonel olmayan yeme davranışları geliştirme riskini artırabilir ve duygusal yeme gibi durumların oluşmasına zemin hazırlayabilir (4,5). Yeme alışkanlıkları ve yaşam tarzı değişiklikleri sağlığımızı tehdit edebilir. Doğru beslenme durumunu korumak, özellikle bağımsızlık sisteminin mücadele etmesi gerekebileceği bir dönemde çok önemlidir (3).

Yeme bozuklukları (YB), bireyin yeme alışkanlıklarında ve yeme davranışında yaşanan bozulma ile karakterize, birçok nedensel faktöre dayanan fiziksel, bilişsel ve psikolojik kayıplara ve ölüme yol açabilen ciddi bir psikiyatrik hastalıktır (6). Yeme bozukluklarının bir çeşidi olan duygusal yeme; özellikle duygusal uyarılma veya strese cevap olarak yemek yeme ile sonuçlanan bir davranış durumudur (7). Literatürde

yeme bozukluğunun internet bağımlılığı gibi başka bağımlılık çeşitleri ile birlikte (örn. tütün) görülebildiğine dair kanıtlar mevcuttur (8-10). Davranışsal bağımlılıklar arasında internet bağımlılığı (İB) (özellikle sosyal medya kullanımı) en çok görülen bağımlılık türlerinden biridir (11). Mental sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin yanı sıra, artan ekran süresi, fiziksel aktivitenin azalmasına, yeme alışkanlıklarının değişmesine ve kardiyometabolik bozukluklar, obezite ve diyabet gibi durumların oluşmasına yol açabilir (12,13). İB; çevrim içi olarak geçirilmeyen zamanın anlamını yitirmesi, internet kullanımının önlenememesi, internet kullanılmadığında aşırı sinirlilik gibi durumların yaşanması ve bireyin sosyal, aile ve iş yaşamında ilişkilerin giderek olumsuz etkilenmesine yol açabilir (14).

Literatürde yeme bozukluğu ve aşırı problemli internet kullanımına yönelik kanıtlar bulunmakla birlikte bu araştırmaların büyük çoğunluğu adölesanlar ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır (15,16). Yapılan çalışmalar çoğunlukla çocuklar/ergenler ($n=13$), üniversite öğrencileri ($n=23$) ve topluluk örnekleri ($n=12$) arasında yapılmıştır (15). Ayrıca literatürde Covid-19 dönemi öncesi ve sırasında yetişkin bireylerde yeme bozukluğu, duygusal yeme, internet ve sosyal medya kullanımını araştıran bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Hem yetişkin bireylerde bu konuda yetersiz bilgi olması, hemde Covid-19 sürecinde bu kapsamda bir çalışmaya rastlanmamış olması nedeni ile bu çalışma planlanmıştır.

Araştırmanın amacı

Bu çalışmanın amacı yetişkin bireylerde yeme bozukluğu, duygusal yeme, internet ve sosyal medya bağımlılığının incelenmesidir. Çalışmanın sonuçlarının yetişkin bireylerin yeme bozuklukları ve internet bağımlılığı konusunda yeni bilgiler sağlayacağı ve bu konuda önleyici tedbirlerin alınması ve mevcut problemlerin azaltılması konusunda yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

GEREÇ ve YÖNTEMLER

Çalışma için etik kurul izni Trakya Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan alındı (Karar no: 07/02). Çalışma Helsinki Deklarasyonu'na, Araştırma ve Yayın Etiğine uygun şekilde yürütüldü.

Çalışmaya; 18 yaş üzeri okur yazar ve herhangi bir psikolojik hastalık tanısı olmadığını belirten bireyler dahil edildi. Herhangi bir psikolojik hastalık tanısı olduğunu belirten bireyler ise çalışma dışında bırakıldı. Google formda hazırlanan sosyo-demografik bilgi formu (örn. yaş, cinsiyet, eğitim) ve ölçekler katılımcılara online olarak gönderildi. Çalışmaya katılmakta gönüllü olan bireyler elektronik olarak hazırlanan formu ve ölçekleri doldurdu.

Çalışmada Rezzy Yeme Bozukluğu Ölçeği;

Duygusal Yeme Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanıldı.

Rezzy Yeme Bozukluğu Ölçeği;

Yeme bozukluklarını tarama amacı ile geliştirilmiş ve Türk toplumu için geçerlik ve güvenilirliği yapılmıştır (17,18). Ölçek toplamda beş maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan beş olup, iki ve daha fazla puan alan bireyler ise risk grubunda olarak değerlendirilmektedir.

Duygusal Yeme Ölçeği;

Doğan ve arkadaşları tarafından geliştirilen 5'li likert tipte olup 14 maddeden oluşan geçerli ve güvenilir bir ölçektir (19). Ölçek toplam puan üzerinden yorumlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach iç tutarlılığı 0,94 olarak bulunmuştur.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği;

Hahn ve Jerusalem (20) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe versiyonu Şahin ve Korkmaz tarafından yapılmıştır (21). Ölçek 19 madde ve “kontrol kaybı”, “daha fazla online kalma isteği” ve “sosyal ilişkilerde olumsuzluk” faktörlerinden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanların yüksekliği bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı 0,858 olarak bulunmuştur.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği;

Yetişkin Formu (SMBÖ-YF); 2017 yılında Şahin ve Yağcı tarafından geliştirilmiş beşli Likert tipte, “sanal tolerans” ve “sanal iletişim” boyutlarından ve 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,94 olarak bulunmuştur. Ölçekte yüksek puan bireyin kendisini “sosyal medya bağımlısı” olarak algıladığı biçiminde yorumlanmaktadır (22).

İstatistiksel analiz

Bireylerin anketlere verdikleri cevaplar Excel programına aktarıldı. Daha sonra veriler SPSS-21 programına kodlanarak, gerekli analizler yapıldı. Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri ile ilgili analizler; frekans, yüzde dağılımı, ortalama±standart sapma şeklinde verildi. Verilerin normal dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi ile incelendi. Verilerin normal dağılmaması nedeni ile ölçekler arasındaki ilişkiye Spearman Korelasyon analizi kullanılarak bakıldı. İstatistiksel olarak anlamlılık değeri $p<0,05$ kabul edildi.

BULGULAR

Çalışma 159 kadın ve 49 erkek toplam 208 birey ile tamamlandı. Tablo I'de bireylerin tanımlayıcı özelliklerine dair veriler verilmiştir.

Tablo I: Bireylerin Tanımlayıcı Özellikleri ve Ölçeklerden Aldıkları Puan Sonuçları.

Tanımlayıcı Özellikler		N=208 (%)
Cinsiyet	kadın	159 (76,4)
	erkek	49 (23,6)
Medeni durum	bekar	95 (45,7)
	evli	95 (45,7)
	dul/böşanmış	18 (8,7)
Yaş aralığı	18-24	72 (34,6)
	25-39	58 (27,9)
	40-65	78 (37,5)
Eğitim durumu	ilkokul	3 (1,4)
	ortaokul	2 (1,0)
	lise	8 (3,8)
	üniversite	145 (69,7)
	lisansüstü	50 (24,0)
BKİ grup	zayıf	133 (63,9)
	normal	50 (24,0)
	pre-obezite	23 (11,1)
	obezite (1.derece)	2 (1,0)
Kronik hastalık varlığı	evet	44 (21,2)
	hayır	164 (78,8)
Sigara	evet	45 (21,6)
	hayır	140 (67,3)
	biraktım	23 (11,1)
Uyku saat	0-6 saat	61 (29,3)
	7-9 saat	138 (66,3)
	9 saat ve üzeri	9 (4,3)
En sık atlanan öğün	kahvaltı	55 (26,4)
	öğle yemeği	101 (48,6)
	akşam yemeği	7 (3,4)
Rezzy total≥2	evet	87 (41,8)
	min-max	mean± SS
Yaş (yıl)	19-64	35,8±13,4
Uyku (saat)	4-12	7,2±1,3
1 gün içinde cep telefonu kullanımı (saat)	1-15	4,0±2,5
1 gün içinde sosyal medya kullanımı (saat)	1-17	2,4±2,2
1 gün içinde internet kullanımı (saat)	1-18	5,1±3,6
Rezzy toplam	0-5	1,2±1,1
DYÖ toplam	14-70	31,2±13,6
İBÖ toplam	19-82	32,5±13,4
İBÖ1	7-34	13,2±5,9
İBÖ2	3-15	6,4±3,1
İBÖ3	9-34	12,9±5,6
SMB toplam	20-90	48,9±15,0
SMB1	11-54	28,0±9,5
SMB2	9-38	20,8±6,68

BKİ: Beden Kitle İndeksi, DYÖ: Duygusal Yeme Ölçeği, İBÖ: İnternet Bağımlılığı Ölçeği, İBÖ1: kontrol kaybı, İBÖ2: aşırı online kalma isteği, İBÖ3: sosyal ilişkilerde olumsuzluk, SMBÖ: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, SMB1: sanal tolerans, SMB2: sanal iletişim

Çalışmada DYÖ ile Rezzy Ölçeği arasında orta düzeyde pozitif yönde ($r=0,411$, $p<0,01$), İBÖ toplam ile zayıf düzeyde pozitif yönde ($r=0,254$, $p<0,01$), İBÖ1 (kontrol kaybı) ile zayıf düzeyde pozitif yönde ($r=0,275$, $p<0,01$), İBÖ2 (aşırı online kalma isteği) ile zayıf düzeyde pozitif yönde ($r=0,239$, $p=0,01$), İBÖ3 (sosyal ilişkilerde olumsuzluk) ile zayıf düzeyde pozitif yönde ($r=0,216$, $p=0,01$), SMBÖ toplam ile zayıf düzeyde pozitif yönde ($r=0,223$, $p=0,01$), SMBÖ1 (sanal tolerans) ile zayıf düzeyde pozitif yönde ($r=0,247$, $p<0,01$), SMBÖ2 (sanal tolerans) ile çok zayıf düzeyde pozitif yönde ($r=0,153$, $p=0,03$) ilişki saptandı. Rezzy Ölçeği ile İBÖ toplam arasında zayıf düzeyde pozitif yönde ($r=0,317$, $p<0,01$), İBÖ1 (kontrol kaybı) ile zayıf düzeyde pozitif yönde ($r=0,292$, $p<0,01$), İBÖ2 (aşırı online kalma isteği) ile zayıf düzeyde pozitif yönde ($r=0,257$, $p<0,01$), İBÖ3 (sosyal ilişkilerde olumsuzluk) ile zayıf düzeyde pozitif yönde ($r=0,332$, $p<0,01$), SMBÖ toplam ile zayıf düzeyde pozitif yönde ($r=0,337$, $p<0,01$), SMBÖ1 (sanal tolerans) ile zayıf düzeyde pozitif yönde ($r=0,365$, $p<0,01$), SMBÖ2 (sanal tolerans) ile çok zayıf düzeyde pozitif yönde ($r=0,223$, $p=0,01$) ilişki belirlendi. Ayrıca çalışmada İBÖ toplam ile SMBÖ toplam puanı arasında yüksek düzeyde pozitif yönde ilişki saptandı ($r=0,738$, $p=0,01$) (Tablo II).

Tablo II: Duygusal Yeme, Yeme Bozukluğu, İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisi.

	Rezzy Toplam		İBÖ Toplam		İBÖ1		İBÖ2		İBÖ3		SMBÖ Toplam		SMBÖ1		SMBÖ2	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
DYÖ toplam	0,411	<0,01	0,254	<0,01	0,275	<0,01	0,239	0,01	0,216	0,01	0,223	0,01	0,247	<0,01	0,153	0,03
Rezzy toplam			0,317	<0,01	0,292	<0,01	0,257	<0,01	0,332	<0,01	0,337	<0,01	0,365	<0,01	0,223	0,01
İBÖ toplam					0,940	<0,01	0,873	<0,01	0,877	<0,01	0,738	<0,01	0,728	<0,01	0,621	<0,01
İBÖ1							0,751	<0,01	0,753	<0,01	0,677	<0,01	0,684	<0,01	0,548	<0,01
İBÖ2									0,674	<0,01	0,580	<0,01	0,569	<0,01	0,487	<0,01
İBÖ3											0,756	<0,01	0,730	<0,01	0,664	<0,01
SMBÖ toplam													0,947	<0,01	0,893	<0,01
SMBÖ1															0,716	<0,01

DYÖ: Duygusal Yeme Ölçeği, İBÖ: İnternet Bağımlılığı Ölçeği, İBÖ1: kontrol kaybı, İBÖ2: aşırı online kalma isteği, İBÖ3: sosyal ilişkilerde olumsuzluk, SMBÖ: Sosyal

Medya Bağımlılığı Ölçeği, SMBÖ1: sanal tolerans, SMBÖ2: sanal iletişim

Spearman Korelasyon Analizi, p<0,05

TARTIŞMA

Yetişkin bireylerde yeme bozukluğu, duygusal yeme, internet ve sosyal medya bağımlılığını inceleyen bu çalışmadan elde edilen bulgular; bireylerin yaklaşık yarısının yeme bozukluğu açısından risk altında olduğunu ve zorunlu durumlar dışında (iş ve okul) bireylerin günlük internet kullanım sürelerinin oldukça yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca çalışmada yeme bozukluğu, duygusal yeme, internet ve sosyal medya bağımlılığının birbiri ile ilişkili kavramlar olduğu belirlenmiştir. Sonuçlar; Covid-19 döneminde yetişkin bireylerin yeme bozuklukları ve internet kullanımını açısından risk altında olduğuna dikkat çekmektedir.

COVID-19 pandemisinden kaynaklanan psikososyal değişiklikler (örn. stres) ve evde kalma uygulamaları, YB ile ilgili tetikleyici faktörleri şiddetlendirebilir (23). Covid-19 döneminde yetişkin bireylerin beslenme, sağlık davranışı değişiklikleri ve yeme davranışlarını inceleyen bir araştırmada; bu sürecinin yetişkin bireylerin sağlık davranışlarını ve beslenmelerini olumsuz etkilediği belirlenmiştir (24). Bu çalışmada da benzer şekilde; bireylerin yaklaşık yarısının yeme bozukluğu açısından risk altında olduğu (%41,8) ve ayrıca bireylerin sadece %24'nün normal BKİ sınırlarında olduğu belirlenmiştir. Yeme bozukluğu, yeme davranışının ciddi olarak bozulduğu bir tanı grubudur ve kadınlarda daha sık görülmektedir (25). Çalışmaya katılan bireylerin çoğunun kadın olduğu göz önüne alındığında, bu durum belki de yeme bozukluğu risk oranının yüksek olmasına katkı sağlamış olabilir.

Lise öğrencilerinde yapılan bir çalışmada; kız öğrencilerin %70,2'sinin, erkek öğrencilerin ise %60,2'sinin günde ortalama 1-2 saat internet kullandıkları belirlenmiştir (26). Üniversite öğrencilerinde yapılan başka bir çalışmada ise; öğrencilerin günde ortalama 4,76±2,63 saat internette vakit geçirdikleri belirlenmiştir (27). Mevcut çalışmada ise yetişkin bireylerin günlük internet kullanım süre ortalamaları 5,1±3,6 saat ve sosyal medya kullanım süre ortalamaları ise 2,4±2,2 saat olarak belirlenmiştir. Belirtilen her iki çalışmanın internet kullanımının en yüksek oranda görüldüğü dönem olan lise ve üniversite öğrencilerinde yapılmasına rağmen, mevcut çalışmada yetişkin bireylerden elde edilen sonuçlarda daha yüksek ortalamalar elde edilmiştir (26,27). Ülkemizde internet kullanım oranları 25-34 yaş aralığında %91,7, 35-44 yaş aralığında %85,9, 45-54 yaş aralığında %68,5, 55-64 yaş aralığında ise %42,6'dır. Bu oranlar 2020 yılında 25-34 yaş

grubu için %93,5, 35-44 yaş aralığı için %89,1, 45-54 yaş aralığı için %74,8 ve 55-64 yaş aralığı için %50,9'a çıkmıştır (28). COVID-19 döneminde İB'nın yaygınlığını inceleyen bir yurtdışı çalışmada ise, ülkemizdekine benzer şekilde İB oranının daha önceki yıllara göre daha yüksek olduğuna dikkat çekilmiş ve bu durumun COVID-19 ile ilişkili dijital etkinlikler ve sanal sosyalleşmenin popülerliği ile ilgili olabileceği düşünülmüştür (29). Mevcut çalışmanın sonuçları, ve literatür bulguları göz önüne alındığında; yetişkin bireylerde bu konunun daha fazla araştırılması önem kazanmaktadır.

Çalışmada yetişkin bireylerde yeme bozukluğu, duygusal yeme, internet ve sosyal medya bağımlılığının birbiri ile ilişkili olduğu bulundu. COVID-19 salgını, medya etkilerine göre YB davranışları açısından artmış riskle üç şekilde ilişkilendirilebilir: (I) Sosyal medyada zararlı yeme ve görünümle ilgili medyaya maruz kalma; (II) Medya tüketiminin etkileri; ve (III) Evden çalışırken video konferans uygulamalarının kullanımının artması (30). Üniversite öğrencilerinde yeme problemleri ve internet bağımlılığını inceleyen bir çalışmada; problemlerli internet kullanımı ile yeme tutumları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ve problemlerli internet kullanımının yeme tutumunu yordadığı gösterilmiştir (9). Literatürdeki başka çalışmalar da aşırı internet kullanımını sergileyen bireylerin yemek yeme veya davranışsal sorunlara ve fiziksel aktivitelerde azalmaya neden olabileceğine dair bulgular mevcuttur (8,31). Sosyal medya kullanımı da dahil olmak üzere medyanın kullanımını özellikle ince ideal görünüm ve diyet kültürü ile ilgili içeriğin yanı sıra gıda reklamcılığına maruz kalma yolu ile düzensiz yeme riski ile ilişkilidir (15,32). Sosyal izolasyonun gerekliliklerinin iletişim aracı olarak sosyal medya kullanımını artırdığı ve bu nedenle düzensiz yeme riskini artırabildiği düşünülmektedir. Medyaya daha çok maruz kalmaya ilişkin olarak, önceki araştırmalar, stresli ve travmatik dünya olaylarının medyada yer almasına maruz kalmanın artan düzensiz yeme ile ilişkili olduğunu göstermiştir. 2011 yılında Japonya'da yaşanan depremin medyada yer almasının etkilerine dair bilgiler sunan bir çalışmada bu durum diyet değişiklikleri ile ilişkilendirilmiştir (33).

Covid-19 döneminde genel popülasyonda post travmatik stres bozukluğu, anksiyete ve depresyon gibi psikiyatrik durumlar açısından risk artmaktadır (2,34). Yeme bozukluğu, duygusal yeme, internet ve sosyal medya bağımlılığı problemlerinin duygusal faktörler, stres gibi durumlardan etkilendiği göz önüne alındığında; Covid-19 dönemi bu

problemleri arttırabilen bir faktör olabilir. Çalışmaya katılan bireylerin üçte birinden fazlası kronik hastalık riskinin arttığı 40-65 yaş aralığındadır. Bu riskli döneme Covid-19 döneminin getirdiği sedanter yaşam davranışlarına yeme bozuklukları ve internet bağımlılığı gibi problemlerin eklenmesi özellikle bu yaş dönemindeki bireylerin genel sağlık durumu açısından büyük bir risk oluşturmaktadır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışma yetişkin bireylerde yeme bozukluğu riski, duygusal yeme, internet ve sosyal medya bağımlılığına dair veriler sunmaktadır. Bununla birlikte, bu çalışmanın kesitsel tasarımı nedeni ile, bu kavramlar arasındaki ilişkileri doğrulamak için büyük ölçekli boylamsal çalışmalara ihtiyaç vardır. Bu kapsamda bu konuların adölesan ve üniversite döneminde araştırıldığı gibi, yetişkinlik döneminde de daha fazla araştırılması önemlidir. Özellikle duygusal değişimlerin ve stresin etkilediği faktörlerin değerlendirilmesi YB ve İB riskinin daha iyi bir şekilde anlaşılması ve bu konuda hedeflerin belirlenmesi açısından çok önemlidir. Covid-19 döneminin olumsuz etkilerini azaltmak ve YB ve İB gibi durumların önlenmesi amacı ile yaşam tarzı yeniden düzenleme programlarının planlanması, internet ve sosyal medyanın daha çok sağlık amacı ile kullanılmasının sağlanması (örn. pedometre uygulamaları, fiziksel aktivitenin teşviki) ve her durumda anlamlı ve amaçlı aktivitelerle daha aktif olmak konusunda farkındalığın arttırılmasının bu dönemin olumsuz etkilerini önlemek ve azaltmak açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Etik Komite Onayı:

Bu araştırma ilgili tüm ulusal düzenlemelere, kurumsal politikalara ve Helsinki Bildirgesinin ilkelerine uygundur ve Trakya Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Karar no: 07/02). Çalışma online olarak yürütülmüş olup, bireylere çalışma kapsamında gönderilen anketlerin başında bilgilendirici bir metin bulunmaktadır. Bu metni okuyup, metnin altında “çalışmayı katılmayı onaylıyorum” ibaresini işaretleyen katılımcılar çalışmaya dahil edilmiştir.

Çıkar Çatışması:

Yazarın beyan edecek çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek:

Çalışma için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

1. Stockwell S, Trott M, Tully M, Shin J, Barnett Y, Butler L, et al. Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 2021;7(1):e000960.
2. Organization WH. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020. World Health Organization; 2020 (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331490/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1-eng.pdf>)
3. Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, Leggeri C, Caparello G, Barrea L, Scerbo F, Esposito E, Lorenzo DA. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *Journal of translational medicine* 2020;18:1-15.
4. Montemurro NJB, behavior,, immunity. The emotional impact of COVID-19: From medical staff to common people. *Brain, behavior, and immunity* 2020; 87: 23-4.
5. Evers C, Dingemans A, Junghans AF, Boevé AJN, Reviews B. Feeling bad or feeling good, does emotion affect your consumption of food? A meta-analysis of the experimental evidence. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 2018;92:195-208.
6. Eddy KT, Doyle AC, Hoste RR, Herzog DB, Le Grange DJJotAAoC, Psychiatry A. Eating disorder not otherwise specified in adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 2008;47(2):156-64.
7. Snoek HM, Engels RC, Van Strien T, Otten RJA. Emotional, external and restrained eating behaviour and BMI trajectories in adolescence. *Appetite* 2013;67:81-7.
8. Tao Z, Liu YJE, Weight Disorders-Studies on Anorexia B, Obesity. Is there a relationship between Internet dependence and eating disorders? A comparison study of Internet dependents and non-Internet dependents. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity* 2009;14(2-3):e77-e83.
9. Çelik ÇB, Odacı H, Bayraktar NJE, Weight Disorders-Studies on Anorexia B, Obesity. Is problematic internet use an indicator of eating disorders among Turkish university students? *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity* 2015;20(2):167-72.
10. Krug I, Treasure J, Anderluh M, Bellodi L, Cellini E, Di Bernardo M, et.al. Present and lifetime comorbidity of tobacco, alcohol and drug use in eating disorders: A European multicenter study. *Drug and alcohol dependence*, 2008;97(1-2), 169-79.
11. Király O, Potenza MN, Stein DJ, King DL, Hodgins DC, Saunders JB, Griffiths DM, Gjoneska B, Billieux J, Brand M, Abbott WM, Chmanberlain RS, Corazza O, Burkauskas J, Sales DMC, Montag C, Lochner C, Grinblatt E, Wegmann E, Martinotti G, Lee KH, Rumpf H, Calovo J, Movaghar A, Higuchi S, Menchon MJ, Zohar J, Pellegrini L, Walitza S, Fineberg AN, Demetrovics Z. Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry* 2020;100:152180.
12. Ghosh R, Dubey MJ, Chatterjee S, Dubey SJMP. Impact of COVID-19 on children: special focus on the psychosocial aspect. *Minerva Pediatrica* 2020;72(3):226-35.
13. Dubey MJ, Ghosh R, Chatterjee S, Biswas P, Chatterjee S, Dubey S. COVID-19 and addiction. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews* 2020;14(5):817-23.
14. Garner DM, Olmsted MP. Eating disorder inventory-2: psychological assessment resources Odessa, FL; 1991:48.
15. Rodgers RF, Melioli T. The relationship between body image concerns, eating disorders and internet use, part I: A review of empirical support. *Adolescent Research Review* 2016;1(2):95-119.
16. Dong H, Yang F, Lu X, Hao WJFIP. Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in China during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic. *Frontiers in Psychiatry* 2020;11:751.
17. Morgan JF, Reid F, Lacey JH. The SCOFF questionnaire: assessment of a new screening tool for eating disorders. *Bmj* 1999;319(7223):1467-8.
18. Aydemir O, Koksall B, Sapmaz SY, Yuceyar HJAPD. Reliability and validity of Turkish form of SCOFF Eating Disorders Scale/Kadin universite ogrencilerinde REZZY Yeme Bozukluklari Olcegi Turkce formunun guvenilirlik ve geceriligi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2015;16(S1):31-6.

19. Doğan T, Tekin EG, Katrancıoğlu AJP-S, Sciences B. Feeding your feelings: A self-report measure of emotional eating. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 2011;15:2074-7.
20. Hahn A, Jerusalem M. Internetsucht—reliabilität und validität in der online-forschung. *Online-Marktforschung: Springer*. 2001:213-33.
21. Şahin C, Korkmaz Ö. İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2011; 32: 101-15.
22. Şahin C, Yağcı M. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik Ve Güvenirlik Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi* 2017;18(1):523-38.
23. Hensley LJGN. Why the coronavirus pandemic is triggering those with eating disorders. 2020. (<https://globalnews.ca/news/6735525/eating-disorder-coronavirus>)
24. Demir G. Nutrition, Health Behaviour Changes, and Eating Behaviours of Adults During the COVID 19 Pandemic Period. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care* 2020;14(4):639-45.
25. Küey GA. Ergenlerde yeme bozuklukları. *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Temel Kitabı*. 2008:407-23.
26. Kelleci M, Güler N, Sezer H, Gölbası ZJTPMB. Lise Öğrencilerinde İnternet Kullanma Süresinin Cinsiyet ve Psikiyatrik Belirtiler ile İlişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 2009;8(3):223-30.
27. Mehmet EG, Ayşegül K, Tuğba B. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Takıntılı Özçekim Davranışının Sosyal Medya Kullanım Sıklığı Bakımından Karşılaştırılma. *Yeni Symposium* 2020; 57(4):15-20.
28. Türkiye İstatistik Kurumu ([https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilimsim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanım-Arastırması-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilimsim-Teknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastırması-2020-33679))
29. Siste K, Hanafi E, Sen LT, Siswidiani LP, Limawan AP, Murtani BJ, et al. The Impact of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During COVID-19 Pandemic: A Nationwide Web-Based Study. *Frontiers in psychiatry* 2020:924.
30. Rodgers RF, Lombardo C, Cerolini S, Franko DL, Omori M, Fuller-Tyszkiewicz M, et al. The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. *International Journal of Eating Disorders* 2020;53(7):1166-70.
31. Mota J, Ribeiro J, Santos MP, Gomes HJPES. Obesity, physical activity, computer use, and TV viewing in Portuguese adolescents. *Pediatric Exercise Science* 2006;18(1):113-21.
32. Levine MP, Murnen SKJJoS, Psychology C. “Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders”: A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology* 2009;28(1):9-42.
33. Rodgers RF, Franko DL, Brunet A, Herbert CF, Bui EJIJoED. Disordered eating following exposure to television and internet coverage of the March 2011 Japan earthquake. *International Journal of Eating Disorders* 2012;45(7):845-9.
34. Alshehri FS, Alatawi Y, Alghamdi BS, Alhifany AA, Alharbi A. Prevalence of post-traumatic stress disorder during the COVID-19 pandemic in Saudi Arabia. *Saudi Pharmaceutical Journal*, 2020;28(12):1666-73.