

Genişletilmiş Özet

Genç Bireylerde Sağlıklı Beslenme Takıntısı, Sosyal Fizik Kaygısı ve Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Bir Çalışma

Giriş

Sağlıklı besinler tüketme isteği temelde bir rahatsızlık değildir. Ancak sağlıklı besinler tüketmeyi takıntı haline getirme, sağlıklı beslenme alışkanlığında ölçünün ve dengenin kaçırılması çeşitli yeme bozukluklarına yol açabilir. Yeme bozukluklarının temelinde ideal vücut ağırlığı, ideal beden algısı ve zayıf olmakla ilgili aşırı bir uğraş vardır. Bilindiği gibi sosyal medya, fiziksel açıdan idealize edilmiş vücut görsellerin sunulduğu ve paylaşıldığı bir ortamdır. Bu kapsamda sosyal medya, beden imajı ve yeme davranışları açısından son derece sorunlu bir ortam olarak görülmektedir. Yapılan araştırmalar genç bireylerin sosyal medyayı kullanım sıklıklarının belirgin derecede arttığını ve bağımlılık düzeyine ulaştığını ortaya koymaktadır. Sosyal medya bağımlılığının genç bireyler arasında yüksek olması endişe vericidir. Bu araştırma 18-29 yaş arası genç bireylerde sağlıklı beslenme takıntısı, sosyal-fizik kaygısı ve sosyal medya bağımlılığı değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

Araştırma tanımlayıcı ve kesitsel tipte tasarlanmıştır. Araştırmanın evrenini Isparta ilinde yaşayan 18-29 yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem hacmi, ana evrenin oranına dayalı olarak kümelenmemiş, tek aşamalı rastgele olasılıklı örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Araştırmada etik kurul izni alınmıştır. Araştırmaya katılım için gönüllülük esas alınmıştır. 15-30 Nisan 2023 tarihleri arasında çevrimiçi veri toplama yöntemiyle ve Google Forms aracılığı ile 400 kişiden veri toplanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak dört bölümden oluşan bir form kullanılmıştır. Birinci bölümde “Sağlıklı Beslenme Takıntısı Ölçeği” ikinci bölümde “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği”, üçüncü bölümde “Sosyal-Fiziksel Kaygı Envanteri” vardır. Son bölümde ise katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik nine soru yer almaktadır. Veriler betimsel analizler (ortalama, standart sapma vb.), güvenilirlik analizi ve regresyon analizi ile test edilmiştir. Tüm istatistiksel analizler IBM SPSS v22.0 kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analizlerde $p < 0,05$ anlamlı olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Katılımcıların yüzde 74’ünün 18 – 24 yaş aralığında, yüzde 69,3’ünün kadın, yüzde 82,5’inin lisans mezunu, yüzde 84,2’sinin bekar olduğu belirlenmiştir. Katılımcılar beden kitle indekslerine (BKİ) göre incelendiğinde %64’ünün normal, %19’unun aşırı kilolu ve %4,7’sinin obez olduğu tespit edilmiştir. Sağlıklı beslenme takıntısı, sosyal fizik kaygısı ve sosyal medya bağımlılığı ölçeklerinin puan ortalamaları sırasıyla 2.86, 2.64 ve 2.84 olarak belirlenmiştir. Araştırma sonucunda genç bireylerde sağlıklı beslenme takıntısı, sosyal fizik kaygısı ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre sağlıklı beslenme takıntısının sosyal fizik kaygısı üzerindeki toplam varyansın %6,3’ünü, sosyal medya bağımlılığı üzerindeki toplam varyansın %3,7’sini açıkladığı tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığının da sosyal fizik kaygısı üzerindeki varyansın %2,5’ini açıkladığı belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Literatürde genç bireylerde sağlıklı beslenme takıntısı, sosyal-fizik kaygısı ve sosyal medya bağımlılığı değişkenleri arasındaki ilişkileri ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu kapsamda literatüre katkı sağlamak amacıyla genç bireylerde belirlenen üç değişken arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada katılımcıların sağlıklı beslenme takıntıları arttıkça sosyal fizik kaygıları ile sosyal medya bağımlılıklarının arttığını tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların sosyal medya bağımlılıkları arttıkça da sosyal fizik kaygılarının arttığını ortaya konulmuştur. Araştırma sonuçları literatürdeki benzer çalışmaların sonuçları ile tartışılmıştır. Sonuçlar doğrultusunda özellikle genç bireyleri sağlıklı beslenme konusunda desteklemenin ve onları teşvik etmenin önemli olduğu görülmüştür. Bununla birlikte genç bireylerin sağlıklı beslenme konusuna olan ilgilerinin takıntı seviyesine ulaşmadan etkin ve kontrollü bir şekilde geliştirilmesi gerektiği düşünölmektedir. Ek olarak genç bireylerin fiziksel görünömleri ile ilgili kaygılarını iyileştirmenin ve sosyal medyayı akılcı olarak kullanmalarını teşvik etmenin oldukça önemli olduğu düşünölmektedir. Bu nedenle de öncelikli olarak genç bireylere yönelik sağlıklı beslenme, bilinçli sosyal medya kullanımı ve beden olumlama gibi konularda eğitim programlarının düzenlenmesi önerilmektedir. Bu eğitimlerin genç bireylerin sağlıklı beslenme, sağlıklı beden algılarını geliştirme, fiziksel görünüm kaygılarını ve sosyal medya bağımlılıklarını azaltma konularında faydalı olacağı düşünölmektedir. Araştırma sonuçları kapsamında geliştirilen bu önerilerin çok yönlü doğası göz önüne alındığında sağlık profesyonellerinin, politika yapımcıların ve eğitimcilerin bu rahatsızlıkların artan yaygınlığını ve zararlı sonuçlarını iş birliği içinde ele almaları gerektiği düşünölmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikli olarak çalışma sadece Türkiye’nin bir ilinde yaşayan 18 – 29 yaş arası bireyler üzerinde gerçekleştirildiği için tüm Türkiye’ye genellenemez. Ayrıca araştırma, gönüllülük esasına dayandığı için katılımcıların ölçeklere ilişkin soruları öznel olarak değerlendirdikleri kabul etmiştir. Tüm bunlara ek olarak řu ana kadar yapılan çalışmalarda yeme bozukluklarının genç yaş grubundaki kadınlarda daha sık görölmesi nedeniyle çalışma örneklemini ağırlıklı olarak genç yaş grubundaki kadınlardan oluşturmaktadır.