

Geniřletilmiř zet

Akıllı Telefon Bağımlılığının Uyku Kalitesi, Yeme Tutumları ve Obezite ile İlişkisi

Giriř

Son yıllarda akıllı telefon kullanıcılarının sayısı katlanarak artmış ve akıllı telefonlar yaşamımızın önemli bir parçası haline gelmiştir. Akıllı telefonların yaygın kullanımı hayatımıza birçok kolaylık getirmiş olsa da bu cihazların aşırı kullanımından kaynaklanan sorunlar da göz ardı edilemez. Aşırı kullanım bağımlılık seviyesine ulaşabilir. Literatürde akıllı telefon bağımlılığı, birçok sorunla ilişkilendirilmektedir. Bunların en önemlilerinden biri uyku bozukluklarıdır. Akıllı telefon bağımlılığı ile uyku bozuklukları arasında bir ilişki vardır. Bir diğeri sorun ise yeme bozukluklarıdır. Akıllı telefon bağımlılığı yeme bozuklukları, yeme alışkanlıkları ve yaşam tarzı ile önemli ölçüde ilişkilidir. Problemlili akıllı telefon kullanımının çocuk ve ergenlerde obezite ile ilişkili olabileceği de vurgulanmaktadır.

Tüm bu literatür ışığında akıllı telefon bağımlılığının araştırılması gereken önemli bir halk sağlığı sorunu olduğunu söyleyebiliriz. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı oranının belirlenmesi ve akıllı telefon bağımlılığı ile uyku, yeme tutumu ve obezite arasındaki ilişkilerin ortaya konulması amaçlanmıştır.

Yöntem

Katılımcılar ve Örneklem Seçimi

Tıp Fakültesi'nde öğrenim gören, araştırma hakkında bilgilendirildikten sonra araştırmaya gönüllü olan, çalışmaya dahil edilme kriterlerini karşılayan 18-30 yaş arası 407 katılımcı çalışmaya alınmıştır. Katılımcılara Sosyodemografik Veri Formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı-Kısa Formu (AKB-KF), Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ), Yeme Tutum Testi (YTT) uygulanmıştır. Ayrıca tüm katılımcıların boy ve kiloları beyan olarak alınmış ve beden kitle indeksleri hesaplanmıştır.

İstatistiksel Analiz

Veriler SPSS 25 ile değerlendirilmiştir. Sürekli değişkenlerin normallik analizleri için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Veriler normal dağılmadığı için Spearman Rho korelasyon analizi kullanılmıştır. Bağımsız iki gruplu analizlerde normal dağılan veriler için Independent Samples t-test, normal dağılmayan veriler için Mann Whitney U Test kullanılmıştır. Bağımsız kategorik değişkenlerin analizinde Pearson Ki-Kare Testi, Fisher Freeman Halton Exact Test, Post Hoc Bonferroni düzeltmesi ve Yates düzeltmesi kullanılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili bağımsız risk faktörlerini belirlemek için lojistik regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular

Çalışmaya dahil edilen katılımcıların yaşı 18 ila 29 arasında ve ortalama yaş 21.15 ± 2.17 yıldır. AKB-KF ölçeğine özgü puanlama nedeniyle, hastaların %45,9'unun ($n = 187$) akıllı telefon bağımlılığı olduğu tespit edilmiştir. PUKİ skoruna göre katılımcıların %32,9'unun ($n = 134$) uyku problemi yaşadığı görülmüştür. YTT ölçeğine göre, katılımcıların %8,8'i ($n = 36$) düzensiz yeme tutumuna sahip olarak nitelendirilmiştir.

Uyku sorunu olan ve olmayan katılımcılar karşılaştırıldığında, uyku sorunu olan katılımcıların günlük ortalama internet ve akıllı telefon kullanım süreleri daha yüksektir (sırasıyla $p < 0,001$ ve $p = 0,002$). Uyku sorunu olan katılımcılarda düzensiz yeme davranışı olanların oranı (%14,9), düzensiz yeme davranışı olmayan katılımcıların oranından (%5,9) anlamlı derecede yüksektir ($p = 0,005$).

Tartışma

Son yıllarda akıllı telefon bağımlılığı gençler arasında son derece yaygın bir sorun olarak ortaya çıkmıştır. Bizim çalışmamızda da AKB-KF 'ye özgü puanlama sonucunda katılımcıların %45,9'unda akıllı telefon bağımlılığı tespit edilmiştir. Çalışmamızdaki katılımcıların yaş ortalaması 21'dir ve örneklemimizin gençlerden oluşmasının bu yüksek orana neden olduğu düşünülebilir. Çalışmamızdaki katılımcıların neredeyse yarısının akıllı telefon bağımlılığına sahip olması, ülkemizdeki gençlerin önemli bir kısmının akıllı telefon bağımlılığı ile karşı karşıya olduğu şeklinde yorumlanabilir. Akıllı telefon bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar için acil önleyici halk sağlığı müdahalelerinin gerekli olduğuna inanıyoruz.

Çalışmamızın bir diğeri önemli bulgusu ise katılımcıların %32,9'unun uyku problemi yaşaması ve akıllı telefon bağımlılığı olan kişilerde uyku problemi varlığının akıllı telefon bağımlılığı olmayan kişilere göre anlamlı derecede yüksek olmasıdır. Çalışmamızda akıllı telefon bağımlılığının uyku bozukluğu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Uyku bozukluğu ile polikliniklere başvuran hastalarda depresyon ve anksiyete gibi hastalıkların yanı sıra akıllı telefon bağımlılığı da sorgulanmalıdır.

Akıllı telefon bağımlılığı ile ruh sağlığı arasında ilişkiler vardır. Çalışmamızda akıllı telefon bağımlılığının depresyon ve anksiyete gibi psikiyatrik bir hastalığa sahip olmakla ilişkili olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla hastanın depresyon ve anksiyete gibi hastalıklarına akıllı telefon bağımlılığının da eşlik edebileceği akıldatutulmalıdır. Çalışmamızda akıllı telefon kullanım süresi akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili bulunmuştur. Bu nedenle gençleri akıllı telefonlardan mümkün olduğunca uzak tutmanın ve akıllı telefonlarda vakit geçirmek yerine sportif ve kültürel faaliyetlere yönlendirmenin koruyucu olabileceğini düşünüyoruz.

Çalışmamızda yer alan bir diğer ölçek olan YTT-40 ölçeğine göre düzensiz yeme tutumuna sahip olarak nitelendirilen katılımcıların oranı %8,8'dir. Regresyon analizinde, kötü yeme tutumunun akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuç literatürle tutarlıdır. Akıllı telefon bağımlısı olmanın öğün atlama, hızlı yeme ve atıştırma gibi davranışlara neden olabileceğini düşünüyoruz. Çünkü insanlar bir an önce telefondaki aktivitelere dönmek için düzenli öğünlerle vakit kaybetmek istemeyebilir. Bu nedenle akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerin yeme davranışları değerlendirilmelidir. Çalışmamızda VKİ ile akıllı telefon bağımlılığı arasında bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuç, çalışmamızdaki örneklemin genç bir nüfustan oluşması ve bu yaş grubunda obezitenin yaygın olmamasıyla ilişkili olabilir.

Gençlerin neredeyse yarısının akıllı telefon bağımlılığı riski altında olduğunu ve akıllı telefon bağımlılığı olanların uyku kalitesinin daha kötü olduğunu söyleyebiliriz. Akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili faktörler; kronik fiziksel hastalığın olmaması, psikiyatrik hastalığın varlığı, kötü uyku kalitesi, kötü yeme tutumu, günlük ortalama akıllı telefon, internet ve sosyal medya kullanım süresidir. Ancak obezite ile akıllı telefon bağımlılığı arasında bir ilişki olmadığı sonucuna varabiliriz. Akıllı telefon bağımlılığı bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir ve acil önlemler alınmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya, uyku bozukluğu, yeme bozukluğu, obezite