

Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gece yeme sendromu ile ilişkilidir

Giriş

Akıllı telefonların ve internet erişiminin yaygınlaşmasıyla birlikte, genç yetişkinler arasında internet ve sosyal medya kullanımı giderek artmaktadır. Bu teknolojik gelişmeler, bireylerin uyku düzenlerini ve beslenme alışkanlıklarını doğrudan etkileyerek çeşitli davranışsal bağımlılıkların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir. Sorunlu internet ve sosyal medya kullanımı, uyku kalitesini düşürerek gece yeme sendromu gibi düzensiz yeme davranışlarını tetikleme potansiyeline sahiptir. Literatürde bu bağımlılıkların yeme bozukluklarıyla ilişkisi incelenmiş olsa da, her iki teknoloji odaklı bağımlılığın gece yeme sendromu üzerindeki etkisini doğrudan ele alan çalışmalar sınırlıdır. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığının gece yeme sendromu ile ilişkisini belirlemeyi amaçlamaktadır.

Araştırma Tasarımı ve Yöntemler

Araştırma kesitsel ve nicel bir tasarımla yürütülmüştür. Çalışmaya Türkiye’de öğrenim gören, yaşları 19 ile 24 arasında değişen toplam 686 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Veriler kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak çevrim içi bir anket aracılığıyla toplanmıştır. Veri toplama sürecinde katılımcıların sosyodemografik özelliklerini belirleyen kişisel bilgi formu, Gece Yeme Anketi, İnternet Bağımlılığı Testi - Kısa Formu, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Akdeniz Diyet Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde, gruplar arasındaki farkların tespiti için ki-kare ve Mann-Whitney U testleri uygulanmıştır. İnternet ve sosyal medya bağımlılıklarının gece yeme sendromu üzerindeki etkisini belirlemek için ise yaş, cinsiyet, sigara kullanımı, uyku süresi, bölüm ve beden kütle indeksi değişkenlerinin kontrol edildiği lojistik regresyon analizleri yapılmıştır.

Bulgular

Araştırma sonucunda üniversite öğrencileri arasında gece yeme sendromunun yaygın olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerde gece yeme sendromu sıklığı kadın öğrencilere kıyasla anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Gece yeme sendromu gösteren grubun internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı puanları, sendromu göstermeyen gruba göre anlamlı şekilde daha yüksek çıkmıştır. Benzer biçimde, gece yeme sendromu olan öğrencilerin Akdeniz diyetine uyum puanlarının daha düşük olduğu ve diyet kalitelerinin ciddi düzeyde zayıfladığı saptanmıştır. Lojistik regresyon analizleri, karıştırıcı faktörler kontrol edilmeden önce erkek cinsiyet, sigara kullanımı, sağlık dışı bölümlerde okumak ve internet bağımlılığının gece yeme riskini artırdığını ortaya koymuştur. Yaş, cinsiyet, sigara kullanımı, bölüm, uyku süresi ve beden kütle indeksinin kontrol edildiği çok değişkenli analizlerde ise hem internet bağımlılığı hem de sosyal medya bağımlılığının gece yeme sendromu riskini anlamlı şekilde artıran güçlü birer yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, teknolojik bağımlılıkların uyku ve beslenme davranışlarını doğrudan olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Sonuç

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde internet ve sosyal medya bağımlılığının gece yeme sendromu riskini artırabilecek önemli faktörler olduğunu ortaya koymuştur. Genç yetişkinlerin akşam ve gece saatlerinde internette daha aktif olmaları, uyku saatlerinin gecikmesine ve sirkadiyen ritmin bozulmasına neden olabilir. Gece uyanık kalınan sürenin uzaması, iştah hormonlarının dengesini bozarak bireyleri gece yüksek kalorili besin tüketimine yönlendirebilir veya uykusuzluk yaşayan bireylerin internet kullanımını daha da artırabilir. Bu doğrultuda, klinisyenlerin, diyetisyenlerin ve psikologların, yeme veya uyku bozukluğu şikayetiyle başvuran gençlerde ekran süresini ve teknoloji bağımlılığını da değerlendirmesi önerilmektedir. Üniversitelerde sağlıklı uyku hijyeni, doğru dijital alışkanlıklar ve dengeli beslenme konularında farkındalık yaratacak müdahale programları geliştirilmelidir. Sonuç olarak çalışma, dijitalleşen dünyada teknoloji bağımlılıkları ile sirkadiyen beslenme bozuklukları arasındaki karşılıklı ilişkiyi anlamlandırmaya ve koruyucu sağlık stratejilerine önemli bir katkı sunmaktadır.

Anahtar kelimeler: gece yeme sendromu, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, genç yetişkin