

Üniversite Öğrencilerinde Stres ve Sosyal Medya Kullanımının Yeme Davranışları Üzerine Etkisi

Sedef Duran, Ayça Çetinbaş, Tuba Başaran, Ali Kara, Binevs Elgün, Nursel Keklik

<https://doi.org/10.33880/ejfm.20190800402>

Original Research / Orijinal Araştırma

AUTHORS / YAZARLAR

Sedef Duran
(Corresponding Author)

sedefduran@yahoo.com

Beslenme ve Diyetetik
Bölümü, Trakya Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Edirne
ORCID iD:
0000-0003-3279-8099

Ayça Çetinbaş

Beslenme ve Diyetetik
Bölümü, Trakya Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Edirne
ORCID iD:
0000-0002-4999-0039

Tuba Başaran

Beslenme ve Diyetetik
Bölümü, Trakya Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Edirne
ORCID iD:
0000-0002-3526-3180

Ali Kara

Beslenme ve Diyetetik
Bölümü, Trakya Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Edirne
ORCID iD:
0000-0002-9655-060X

Binevs Elgün

Beslenme ve Diyetetik
Bölümü, Trakya Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Edirne
ORCID iD:
0000-0002-2750-8766

Nursel Keklik

Beslenme ve Diyetetik
Bölümü, Trakya Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Edirne
ORCID iD:
0000-0002-9116-7644

Date of submission
23.04.2019

Date of acceptance
12.12.2019

ÖZ

Amaç: Yaşamın her evresinde bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı olmak ve sağlığı devam ettirmek yeterli ve dengeli beslenme ile mümkündür. Stres, sosyal medya, aile ve akran etkisi de beslenme tutumu üzerinde etkili olduğu belirlenen faktörlerdendir. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde stres ve sosyal medya kullanımının yeme davranışları üzerindeki etkisinin araştırılmasıdır.

Yöntem: Retrospektif-tanımlayıcı olarak yürütülen araştırma verilerini toplamak için kullanılan anket formu dört bölümden oluşmuştur. Bunlar öğrencilerin demografik bilgileri hakkında bilgi almak için "Genel Bilgiler", yeme davranışı bilgileri için "Yeme Tutum Testi", psikolojik bozukluk teşhisi bilgileri "Depresyon, Anksiyete, Stres Skalası" ve "Sosyal Medya Kullanımı" ile ilgili sorular kullanılarak veriler toplanmıştır.

Bulgular: Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde yapılan anket çalışmasına 329 kişi kadın, 93 kişi erkek olmak üzere toplamda 422 kişi katılmıştır. Stres derecesi ile yeme davranışı bozukluğu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup, stres şiddeti artışının anormal yeme davranışına neden olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medyaya ayrılan zaman ile yeme davranışı bozukluğu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup, sosyal medyaya ayrılan zamanın artmasının yeme davranışı bozukluğuna neden olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Çalışmamızda stresin ve sosyal medya kullanımının öğrencilerin yeme davranışları üzerinde önemli olumsuz etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: öğrenciler, stres, sosyal medya, beslenme davranışı

The Effect of Stress and Social Media Use on the Eating Behavior in University Students

ABSTRACT

Aim: It is possible to be physically and mentally healthy and maintain health at every stage of life with adequate and balanced nutrition. Stress, social media, family and peer influence are also factors affecting the nutrition attitude. The aim of this study is to investigate the effects of stress and social media usage on eating behaviors in university students.

Methods: Retrospective-descriptive study data were collected by using the interview form consisted of four parts. Those four parts were "general informations" for demographic informations, "Eating Attitudes Test" for eating attitudes diagnosis, "Depression, Anxiety, Stress Scale" for diagnosis of psychological disorders and "Social Media Use".

Results: A total of 422 people, 329 women and 93 men participated in the survey conducted at the Faculty of Health Sciences of Trakya University. There was a statistically significant difference between stress degree and eating behavior disorder and it was determined that the increase in stress severity caused abnormal eating behavior. There was a statistically significant difference between the time allocated to social media and eating behavior disorder, and it was determined that increased time allocated to social media caused eating behavior disorder.

Conclusion: In our study, it was determined that stress and social media use had significant negative effects on students' eating behaviors.

Keywords: students, stress, social media, feeding behavior

How to cite / Atf için: Duran S, Çetinbaş A, Başaran T, Kara A, Elgün B, Keklik N. Üniversite öğrencilerinde stres ve sosyal medya kullanımının yeme davranışları üzerine etkisi. Euras J Fam Med 2019;8(4):149-54. doi:10.33880/ejfm.20190800402

Conflict of interest: No conflict of interest was declared by the authors.

Financial disclosure: No financial disclosure was declared by the authors.

Giriş

Hayatın her döneminde zihinsel ve bedensel açıdan sağlıklı olmak ve sağlığı idame ettirmek için yeterli ve dengeli beslenme gereklidir (1). Son yıllarda yapılan araştırmalarda yetersiz ve dengesiz beslenmenin, fiziksel ve zihinsel gelişimi olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır (1,2). Bunların dışında kişilerin zeka skorlarında düşüşe neden olduğu, davranış bozuklukları ve öğrenme güçlüğüne yol açtığı bildirilmiştir. Beslenmenin özellikle çocukluk ve gençlik dönemlerinde yeterli ve vücut gereksinimine uygun olması gereklidir (2). Ülkemizde yapılan araştırmalarda, üniversite öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenmedikleri tespit edilmiştir (1-3). Üniversite öğrencilerin karşılaştıkları en büyük sorunun barınma ve beslenme olduğu saptanmıştır (1). Aynı zamanda aile, medya ve diğer öğrencilerin etkisinin de beslenme davranışları üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir (3). Son yıllarda teknolojinin çok ciddi anlamda gelişmesi ve yaygınlaşması kişilerin yaşam tarzı ve buna bağlı olarak beslenme şekillerinde önemli ölçüde değişiklik meydana getirmiştir. Giderek artan iletişim teknolojisi dünya çapında sosyal kurum ve ilişkilerde birçok değişikliği beraberinde getirmiştir. Sosyal medya ve magazin gençlerin beden memnuniyetsizliğine bağlı olarak bu memnuniyetsizlikleri gidermek için çeşitli yanlış yöntemlere başvurmalarına neden olmaktadır (4). Priti'ye (5) göre, sosyal medya ve ağlar; ortak bir amaç için kişilerin düşüncelerini paylaşmalarını ve birbirleriyle etkileşimlerini kolaylaştıran internet üzerinden bir topluluk oluşumunu işaret eden kavramlardır. Sosyal medya ile aşırı ilgilenen kişiler sürekli hareketsiz kaldıkları ve reklamlarda gördükleri besinleri tercih ettikleri için geleceğin obezite adaylarını teşkil etmektedirler (4). Dunkley ve ark.nın (6) yaptıkları bir çalışmada, diyet başlama kararında medya ve magazinden etkilenme oranı %63,8'dir. Toro ve ark. (7) bireylerde abur cubur yeme, kusma veya kilo kontrol davranışları gibi yeme bozukluğu davranışlarını, kişilerin olumsuz duygularını azaltmak veya bunlarla baş etmek için uyguladıkları yöntemlerden biri olarak belirtilmektedirler. Özellikle gençlik döneminde stres faktörlerinin fazla olması ve

stresle mücadele yöntemlerinin bilinmemesi yanlış yeme davranışlarına neden olabilmektedir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde stres ve sosyal medya kullanımının yeme davranışları üzerine olan etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem

Anket çalışması olarak planlanan bu araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan anket, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde 2016 yılında okuyan 980 öğrenciden ulaşılabilen ve çalışmaya katılmayı kabul eden 422 üniversite öğrencisine araştırmacılar tarafından yüz yüze görüşmeler yoluyla uygulanmıştır. Anket dört bölümden oluşmaktadır. Bunlar öğrencilerin demografik verileri için "Genel Bilgiler", yeme davranışı bilgileri için "Yeme Tutum Testi (EAT-26)", psikolojik bozukluk teşhisi bilgileri için "Depresyon, Anksiyete, Stres Skalası (DASS)" ve "Sosyal Medya Kullanımı" ile ilgili sorular kullanılarak veriler toplanmıştır. Bireylere anketin nasıl doldurulacağı hakkında öncelikle bilgi verilmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin genel bilgi formunda demografik bilgiler (cinsiyet, yaş, sınıf, öğrencilerin kaldığı yer) yer almaktadır.

Yeme tutum testi olan EAT-26, kişilerin kendi kendine doldurabildiği bir ölçek olarak kullanılmaktadır. Garner ve ark. (8) tarafından 1979 yılında anoreksiya nervosanın semptomlarını ölçmek için geliştirilmiş ve Savaşır ve Erol (9) tarafından 1989 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye çevrilmiştir. Orijinal yeme tutum testi olan EAT-40'ı baz almaktadır. EAT-26 testinde sonuçlar, 26 likert tipi sorunun puanlarının toplamının değerlendirilmesi ile belirlenir. Test sonucunda 0 ile 53 arasında puan alınabilir, 20 puan EAT-26 için kesim noktası olarak belirlenmiştir. 20 ve üzeri puan alan kişiler "anormal yeme davranışı" olan kişiler olarak değerlendirilirken, 20'nin altında puan alanlar ise "normal yeme davranışı" olan kişiler olarak belirlenmektedir. İç tutarlılık katsayısı (cronbach's alfa) EAT-26 için 0,70, sınıf içi korelasyon katsayısı ise 0,95 olarak saptanmıştır.

Lovibond ve Lovibond (10) tarafından geliştirilen

Depresyon, Anksiyete ve Stres Skalası (DASS) 14'ü depresyon, 14'ü anksiyete ve 14'ü stresle ilgili olmak üzere 42 maddeden meydana gelmektedir. 0 bana hiç uygun değil, 1 bana biraz uygun, 2 bana genellikle uygun ve 3 bana tamamen uygun şeklinde 4'lü likert tipi bir derecelendirme içerir. Depresyon, anksiyete ve stres kısımlarının her birinden alınan puanların yüksek olması, kişinin ilgili probleme sahip olduğunu saptamaktadır. Ölçeğin toplam puanları her bir alt bölüm için 0 ile 42 arasında değişmektedir. Çalışmamızda skalanın stres ile ilgili soruları kullanılmıştır. Skalanın Türkçe'ye uyarlaması Akın ve Çetin (11) tarafından yapılmıştır. Skalanın güvenilirlik çalışmaları sonucunda; test-tekrar test güvenilirliği $r=0,99$, iki yarı güvenilirlik puanları $r=0,96$ ve madde-test korelasyonları ise 0,51 ile 0,75 arasında hesaplanmıştır.

Sosyal medya kullanımı kısmında araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Facebook, Twitter ve Instagram sosyal medya platformlarında ne kadar zaman harcadıkları, sosyal medyayı kullanırken besin tüketip tüketmedikleri, sosyal medya kullanımına hangi nedenlerle ara verildiği gibi sorular yer almaktadır.

İstatistiksel değerlendirmede SPSS 22 programı kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen nicel verilerin normal dağılıma uygunlukları bakıldıktan sonra; parametrik test varsayımlarını yerine getiren değişkenlerin gruplar arası karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda Student T Testi, parametrik test varsayımlarını yerine getirmediği durumlarda ise Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Kategorik verilerin değerlendirilmesinde ise Ki kare testi kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistik olarak ortalama \pm standart sapma, sayı ve yüzdeler verilmiştir. Anlamlılık sınırı olarak $p<0,05$ alınmıştır.

Bulgular

Çalışmaya toplamda 422 öğrenci katılmıştır ve bunların 329'u kadın (%78), 93'ü erkektir (%22). Çalışmaya katılan kişilerin ortalama yaşı $20\pm 1,9$ olarak bulunmuştur. Çalışmaya katılanlardan 27 kişi evde ailesi ile (%6,4), 57 kişi evde arkadaşı ile (%13,5), 14 kişi evde tek başına (%3,3), 115 kişi özel yurttan (%27,3), 203 kişi devlet yurdunda (%48,1) ve 6

kişi de diğer yerlerde (%1,4) yaşamaktadır. Katılımcıların 180'inin birinci sınıfa (%42,7), 180'inin ikinci sınıfa (%42,7), 58'inin üçüncü sınıfa (%13,7) ve 4'ünün dördüncü sınıfa (%0,9) gittikleri saptanmıştır.

Çalışmaya katılanlardan 28 kişide hafif derece stres (%6,6), 51 kişide orta derece stres (%12,1), 78 kişide ileri derece stres (%18,5) ve 183 kişide çok ileri derece stres (%43,3) olduğu saptanmıştır. 82 kişide stres saptanmamıştır (%19,4). Çalışmaya katılanlarda sosyal medyaya ayrılan süreye bakıldığında 176 kişinin 1-3 saat (%41,7), 180 kişinin 4-6 saat (%42,7), 43 kişinin 7-9 saat (%10,2) ve 17 kişinin 10 saatten fazla (%4,0) zaman ayırdığı saptanmıştır. Kalan 6 kişinin (%1,4) ise hiç zaman ayırmadığı saptanmıştır.

Çalışmaya katılanlarda sosyal medya kullanımı sırasında besin tüketimi durumlarına bakıldığında 76 kişinin besin tüketmek aklına gelmediği (%18,0), 286 kişinin aklına gelip tükettiği (%67,8), 60 kişinin ise aklına gelip tüketmediği (%14,2) saptanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin 355'inde (%84,1) normal yeme davranışı, 67'sinde (%15,9) anormal yeme davranışı olduğu saptanmıştır.

Yeme davranışı, stres varlığı ve sosyal medyaya ayrılan zaman açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p=0,571$, $p=0,993$, $p=0,140$). Yeme davranışı, stres varlığı ve sosyal medyaya ayrılan zaman açısından sınıflar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p=0,127$, $p=0,199$, $p=0,183$).

Stres derecesi ile yeme davranışı bozukluğu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup, çok ileri derecede stres saptanan katılımcılarda stres saptanmayanlara göre daha fazla oranda anormal yeme davranışı olduğu tespit edilmiştir ($p=0,011$) (Tablo 1).

Tablo 1. Üniversite öğrencilerinde stres derecesi ile yeme davranışı arasındaki ilişki

Stres Derecesi	Normal Yeme Davranışı	Anormal Yeme Davranışı	P
	n (%)	n (%)	
Normal	76 (92,7)	6 (7,3)	0,011 *
Hafif	25 (89,3)	3 (10,7)	
Orta	45 (88,2)	6 (11,8)	
İleri	68 (87,2)	10 (12,8)	
Çok İleri	141 (77)	42 (23)	
Toplam	355 (84,1)	67 (15,9)	

*n = Kişi sayısı, * Ki kare testi*

Sosyal medyaya ayrılan zaman ile yeme davranışı bozukluğu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup, sosyal medyaya 7-9 saat ve 10 saatten fazla zaman ayıran katılımcılarda hiç zaman ayırmayanlara göre daha fazla oranda yeme davranışı bozukluğu olduğu tespit edilmiştir ($p=0,007$) (Tablo 2).

Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımı ile Yeme Davranışı Arasındaki İlişki

Sosyal Medyaya Ayrılan Zaman	Normal Yeme Davranışı n (%)	Anormal Yeme Davranışı n (%)	P
Hiç	6 (100)	0 (0)	0,007 *
1-3 Saat	152 (86,4)	24 (13,6)	
4-6 Saat	156 (86,7)	24 (13,3)	
7-9 Saat	29 (67,4)	14 (32,6)	
10 Saatten Fazla	12 (70,6)	5 (29,4)	
Toplam	355 (84,1)	67 (15,9)	

*n= Kişi sayısı, * Ki kare testi*

Tartışma

Günümüzde internet kullanımı özellikle gençler arasında hızlı bir şekilde artmaktadır. Her gün yeni gelişmeler gösteren internet sosyal medya ile altın çağını yaşamaktadır. Sosyal medya ve internet kişilerin yaşamlarını etkilemektedir. İnternet kullanımı en fazla Facebook, Twittter ve Instagram sosyal medya platformlarında tercih edilmektedir. Sosyal medya internet kullanımının en önemli alt gruplarından bir tanesidir; insanların hayatını çok yönlü bir şekilde etkilemektedir ve eğitim, haber, bilgi paylaşımı, iletişim, arkadaş takibi gibi farklı alanlarda ilgi çekmektedir. Sosyal medya, insanların zamanını eğlenceli geçirmelerinden, alışverişe kadar çok yönlü etkilemektedir (12). İnternet bağımlılığında sosyal medya çok önemli bir yeri tutmaktadır. Bu nedenle internet bağımlılığı konusu, sosyal medya bağımlılığı ile birlikte aynı düzlemde ele alınabilmektedir (13).

Türkiye’de internet kullanım amaçları dikkate alındığında, internet kullanan bireylerin % 80,9’u sosyal medya üzerinde mesaj gönderme, profil oluşturma veya fotoğraf gibi içerik paylaşmak amacı ile interneti kullanmışlardır (14). Karasu ve ark.’nın (15) yaptıkları çalışmada öğrencilerin %71,2’sinin sosyal medyaya girmek için internet kullandıkları saptanırken, bu oran Günay’ın (16) yaptığı çalışmada

%82,4 olarak tespit edilmiştir.

Günay’ın (16) Edirne’de yaptığı çalışmada, sağlıkla ilgili fakültelerde okuyan öğrencilerin günlük ortalama $3\pm 1,9$ saatlerini sosyal medyaya ayırdıkları tespit edilmiştir. Aynı çalışmaya göre öğrenciler günlük yaşamlarının önemli bir kısmını sosyal medyaya ayırmaktadır. Üniversite uyumu düşük olan öğrencilerin daha yüksek oranda sosyal medyaya zaman ayırdıkları ve bu öğrencilerin gerçek yaşam ile sosyal medya arasında dengeyi oluşturamadıkları saptanmıştır. Çalışmamıza katılan öğrencilerin %46,9’unun günlük 4 saatten daha fazla sosyal medyaya zaman ayırdıkları saptanmıştır.

Kim (17), kitle iletişim araçları ve sosyal medya platformları tarafından önerilenlerin, kişilerin dengesiz beslenmelerine ve aç kalmalarına yönelik hazırlanan zayıflama ve diyet önerilerinin kişilerin sağlık durumlarını olumsuz yönde etkilediklerini belirtmiştir. Mathy ve Cooper (18), aşırı internet ve sosyal medya kullanımı olan kişilerde alkol, kumar ve yeme ile ilgili davranış sorunlarının olduğunu bildirmişlerdir. Odacı ve Çelik (19) aşırı internet ve sosyal medya kullanan bireylerin zihinsel olarak sürekli meşgul olduklarını ve davranışlarının farkında olmadıklarını belirtmişlerdir. Bu nedenle bireylerin internette ve sosyal medyada gezinirken farkında olmadan temel ihtiyaçlarını karşılayamadıklarını, beslenme öğünlerini atlayabildiklerini veya sıklıkla sağlıksız besinler alarak kiloyla ilgili problemler yaşayabildiklerini bildirmişlerdir. Tüm bunların neticesinde bireylerin kilo verebilmek amacıyla az yeme veya yediklerini çıkarma gibi anormal yeme davranışları gösterebildiklerini söylemişlerdir. Aynı araştırmacıların 661 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada, öğrencilerin aşırı internet kullanımları arttıkça, olumsuz yeme tutumlarının da arttığı saptanmıştır (19). Eker (20) bireylerin internet ve sosyal medyada daha iyi olarak sunulan zayıf beden algısından etkilendiklerini, yeme alışkanlıklarının değiştiğini; bu nedenle kişilerin beden ağırlıklarını azaltmak amacıyla sağlıksız şekillerde ve az miktarlarda beslendiklerini belirtmiştir. Alpaslan ve ark. (21) tarafından 584 lise öğrencisiyle yapılan bir araştırmada, katılımcıların

%15,2'sinin yeme tutumlarında bozukluklar olduğu, %10,1'inin internet bağımlısı oldukları saptanmıştır. İnternet bağımlısı olan ve olmayan gruplar arasında, beden kitle indeksi açısından anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Çalışmamızda da literatürle benzer şekilde, sosyal medyaya 7-9 saat ve 10 saatten fazla zaman ayıran katılımcılarda hiç zaman ayırmayanlara göre daha fazla oranda yeme davranışı bozukluğu olduğu tespit edilmiştir.

Stres altındaki insanların beslenme problemleri yaşadığı ve kilo sorunlarıyla uğraştıkları bilinmektedir. Aşırı yemek yeme, stresten kurtulma çabası olarak görülmektedir (22). Benzer şekilde, çalışmamızda stres şiddeti artışının anormal yeme davranışına sebep olduğu saptanmıştır.

Sonuç

Sonuç olarak; öğrencilerin sosyal medyaya ayırdıkları zaman arttıkça anormal yeme davranışı

içine girdikleri saptanmıştır. Öğrencilerin sosyal medya ortamında harcadıkları zamanın etkisiyle yemek öğünlerini atlamaları, internetin başında kolaylıkla tüketebilecekleri sağlıksız fast food türündeki yiyecekleri tercih etmeleri ve sosyal medyada daha iyi olarak sunulan zayıf beden algısından etkilenmeleri bu duruma neden olmuş olabilir. Bu veriler ışığında üniversite öğrencilerinin koruyucu hekimlik kapsamında birinci basamakta aile hekimleri tarafından aşırı sosyal medyanın kullanımının zararları ve yeme bozuklukları açısından özellikle bilgilendirilmeleri, sağlıklı beslenmeye ve düzenli egzersize daha fazla özendirilmeleri gereklidir.

*26-29 Ekim 2017 tarihleri arasında Ankara'da düzenlenen 16. Ulusal Aile Hekimliği Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Kaynaklar

1. Işık B. Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinde Beslenme Bozukluklarının Araştırılması (Uzmanlık Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2009.
2. Açık Y, Çelik G, Ozan AT, Oğuzöncül AF, Deveci SE, Gülbayrak C. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. Sağlık ve Toplum Derg 2003;13(1):74-80.
3. Sevinçer MG, Konuk N. Emosyonel beslenme. J Mood Disorders 2013;3(4):171-8.
4. Baran AG, Demir NÖ, Ulusoy D. A sociological analysis on eating disorders among anorexia and bulimia nervosa patients and primary school and university students as risk groups in Turkey III: media. Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Derg 2004;21(2):31-4.
5. Priti J. Application of social media in marketing library & information services: a global perspective. European Journal of Business Economics and Accountancy 2013;1(1):1-13.
6. Dunkley TL, Wertheim EH, Paxton SJ. Examination of a model of multiple sociocultural influences on adolescent girls' body dissatisfaction and dietary restraint. Adolescence 2001;36(142):265-79.
7. Toro J, Guerrero M, Sentis J, Castro J, Puértolas C. Eating disorders in ballet dancing students: problems and risk factors. Eur Eat Disord Rev 2009;17(1):40-9.
8. Garner DM, Olmsted MP, Bohr Y, Garfinkel PE. The eating attitudes test: psychometric features and clinical correlates. Psychological Med 1982;12(4):871-8.
9. Savaşır I, Erol N. Yeme tutum testi: anoreksiya nervoza belirtileri indeksi. Psikoloji Derg 1989;7(28):19-25.
10. Lovibond PF, Lovibond SH. The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with

- the Beck Depression and Anxiety Inventories. Behaviour Res Therapy 1995;33(3):335-43.
11. Akın A, Çetin B. The Depression Anxiety and Stress Scale (DASS): the study of validity and reliability. Educational Sciences: Theory & Practice 2007;7(1):260-8.
12. Baz FÇ. Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine çalışma. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi 2018;9(16):276-95.
13. İçirgin Ö. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ve Motivasyonları (Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009.
14. Küçükali A. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı: Atatürk Üniversitesi örneği. Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi 2016;7(13):531-46.
15. Karasu F, Bayır B, Çam HH. Üniversite öğrencilerinin internet alışkanlıkları ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. Sosyal Bilimler Dergisi 2017;7(1):374-88.
16. Günay M. Sağlıkla İlgili Fakültelerde Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi (Uzmanlık Tezi). Edirne: Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2017.
17. Kim YH. Korean adolescents' health risk behaviors and their relationships with the selected psychological constructs. J Adolesc Health 2001;29(4):298-306.
18. Mathy RM, Cooper A. The duration and frequency of internet use in a nonclinical sample: suicidality, behavioral problems, and treatment histories. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training 2003;40(1-2):125-35.
19. Odacı H, Çelik ÇB. Relationship between university students' problematic internet use and their academic self-efficacy, academic procrastination and eating attitudes. Education Sci 2012;7(1):389-403.
20. Eker E. Edirne ili kentsel alanında yaşayan erişkinlerde beslenme durum değerlendirilmesi (Uzmanlık Tezi). Edirne: Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2006.
21. Alpaslan AH, Koçak U, Avci K, Taş HU. The association between internet addiction and disordered eating attitudes among Turkish high school students. Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity 2015;20(4):441-8.
22. Altunkaynak BZ, Özbek E. Obezite: nedenleri ve tedavi seçenekleri. Van Tıp Derg 2006;13(4):138-42.