

BÖLÜM 4

PANDEMİ DÖNEMİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE DUYGUSAL YEME ALIŞKANLIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Dilay ARSLAN¹
Sultan OKUMUŞOĞLU²

GİRİŞ

Pandemi, tanım itibariyle dünya çapında birçok ülke ya da kıtada, çok geniş alanlarda etkisini gösteren salgın hastalıkların geneline verilen isimdir. Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımlamalarına göre herhangi bir hastalığın pandemi olarak tanımlanabilmesi için insandan insana kolayca geçebilmesi ve sürekli bir bulaşıcı etki taşıması ile geniş kitleleri etkilemesi gerekmektedir (TÜBA, 2020). Dünya tarihine bakıldığında bu tip salgın hastalık süreçleri birçok kez görülmüştür. Bunlara örnek olarak veba, kolera, tifüs ve çiçek hastalığını verebilmekteyiz. Bu örneklerle hatırladığımız salgınlar, küresel anlamda insanların yaşamındaki birçok yönden kökten değişikliğe sebep olmaktadır. Bu değişiklikleri sosyolojik, psikolojik, ekonomik ve iktisadi yönden incelediğimizde, farklı boyutların çok farklı risk faktörleri barındırdığı sonucuna kolayca varmaktayız (Aktürk, 2020).

Türkiye'deki ilk vakanın tespit edilmesiyle beraber ülkemizde pandemi sürecine ilişkin önlemler alınmaya başlamıştır (Sağlık Bakanlığı, 2020). Alınan tüm önlemler sürecinde, insanlar zorunlu ve ani bir biçimde kendilerini sosyal anlamda izole edilmiş bir yaşam içerisinde bulmuşlardır. Beklenmedik olarak gerçekleşen bu ani izolasyon sürecinde yapılan bir araştırmada bireylerde özellikle depresyon, kaygı bozukluğu ya da diğer depresif belirtilerin sıkça gözlemlendiği belirtilmektedir (Brooks ve ark., 2020).

Sosyal izolasyon terimi bireyin kendini diğer bireylerden uzak tutması olarak tanımlanabilmektedir (Makas ve Çelik, 2018). Salgın hastalığın ani yayılımı ve içinde bulunulan sosyal izolasyon sürecinin insanlarda doğrudan ya da dolaylı olarak bazı olumsuz düşünceleri, endişeleri ve duygu durumlarını ortaya çıkara-

¹ Psk. Dilay ARSLAN, Lefke Avrupa Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, arslandilay0@gmail.com

² Doç. Dr. Sultan OKUMUŞOĞLU, Lefke Avrupa Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü ssehitoglu@eul.edu.tr

KAYNAKLAR

- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Aktürk, H. (2020). *Yeni Koronavirüs Hastalığı Pandemisi Döneminde Online Yaşam ve Psikolojik Etkileri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 30, 217- 237.
- Altınok, M. (2020). *Yeme Tutumları, Duygusal Yeme, Farkındalıkla Yeme ve Ortoreksiyanın Metakognisyonlar Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- American Psychiatric Association [APA]. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5 (DSM-5)*. Arlington: APA.
- Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1-10.
- Bilgen, Ş. S. (2018). *Türkçe duygusal yeme ölçeği geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.
- Demirel, B., Yavuz, K. F., Karadere, M. E., Şafak, Y., ve Türkçapar, M. H. (2014). Duygusal İştah Anketi'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği, beden kitle indeksi ve duygusal şemalarla ilişkisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 171-81.
- Digital. (2020). *Digital News Report 2020 Turkey*. <https://www.digitalnewsreport.org/survey/2020/turkey-2020/>.
- Göker, M. E., ve Turan, Ş. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde problemlili teknoloji kullanımı. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 5, 108-114.
- Hazar, Ç. M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (32), 151-175.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Macht, M. & Simons, G. (2011). *Emotional eating*. In I. Nyklíček, A. Vingerhoets, & M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion Regulation and Well-Being* (pp. 281-295). New York: Springer.
- Makas, S., ve Çelik, E. (2018). Erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 926-937.
- Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İstanbul.
- Sabbağ, Ç., ve Aksoy, E. (2011). Üniversite öğrencileri ve çalışanların boş zaman etkinlikleri: Adıyaman örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (4), 10-23.
- Sağlık Bakanlığı. (2020). *COVID-19 sağlık yönetimi ve çalışma rehberi*. <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66393/COVID-19-salgin-yonetimi-ve-calisma-rehberi.html>
- Seven, H. (2013). *Yetişkinlerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Sevinçer, G. M., ve Konuk, N. (2013). Emotional eating. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 3(4), 171.
- Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığı (2020). *Sosyal Medya Kullanım Kılavuzu*. <https://www.iletisim.gov.tr/uploads/docs/SosyalMedyaKullanımKilavuzu.pdf>(Erişim Tarihi:15.11.2020).
- Şahin, C., ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği - yetişkin formu: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.
- Tanrıverdi, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının ve duygusal iştahlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Tutgun Ünal, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının incelenmesi. *Route*

Educational and Social Science Journal, 3(2), 155-181.

TÜBA (Türkiye Bilimler Akademisi). (2020). *COVID-19 pandemi değerlendirme raporu*. Erişim Tarihi: 13.12.2020.

Türkiye İstatistik Kurumu [TUİK].(2020). [http://www.tuik.gov.tr/Pre Tab lo.do?alt_id=1028](http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028) (Erişim Tarihi: 10.11.2020)

Ünal, S. G. (2018). Duygusal yeme ve obezite. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 30-47.

Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 161-172.

WHO. (2020). *Rolling updates on coronavirus disease (COVID-19)*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen> (Erişim Tarihi: 15.11.2020).

WHO. (2021). *Mental Health & COVID-19*. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/COVID-19>.(Erişim tarihi:20.08.2021).

Yıldız, K., Kurnaz, D., ve Kırık, A. M. (2020). Nomofobi, netlessfobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu: Sporcu genç yetişkinler üzerine bir araştırma. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(Özel Sayı), 321-338.