



Koronavirüs (COVID-19) Salgınının Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerindeki Etkisi: Karaman İli Örneği (The Effect of Coronavirus (COVID-19) Disease on the Nutritional Habits of Individuals: The Case of Karaman Province)

*Abdülkadir DİLBER^a , Fadime DİLBER^b 

^a Food Engineer, Karaman/Turkey

^b Karamanoğlu Mehmetbey University, Vocational School Of Social Sciences, Department of Property Protection and Security, Karaman/Turkey

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi:25.06.2020

Kabul Tarihi:23.08.2020

Anahtar Kelimeler

Beslenme

Beslenme alışkanlıkları

Covid-19 salgını

Öz

Bu çalışma ile evde kalarak izole olan insanların beslenme alışkanlıkları araştırılmıştır. Karaman il merkezinde gerçekleştirilen online alan araştırması sonucunda elde edilen bilgi ve bulgular değerlendirmeye tabi tutulmuştur. Betimsel araştırma yöntemi ve nicel araştırma yöntemlerinden birisi olan anket tekniğinden yararlanılan çalışmada elde edilen bulgular ve sonuçlardan ilki, katılımcı bireylerin beslenme alışkanlıklarının etkileme sıklığı (%45,3), kilo artış sıklığı (%61,0), hamur işi gıdaların daha fazla tüketilme sıklığı (%28,0), ekonomik olarak etkilenme sıklığı (%43,0) ve ortaokul eğitilmişler, kronik hastalıklarının tetiklendiği (p=0,008) görülmektedir. Erkek katılımcılar ise bu süreçte evde hareketsiz kalmanın sağlıklarını olumsuz yönde etkilediğini (p=0,003) ve öğün sayılarının arttığı (p=0,020) yönünde görüş belirtmişlerdir. Gelir seviyesine göre ise; 2001-3000 TL gelire sahip katılımcıların bu süreçte çay, kahve ve diğer içecek tüketimlerinin arttığını (p=0,006), 3001-4000 TL ve 5000 TL ve üstü gelire sahip katılımcıların salgın süresince uyku düzeni ve uyku problemleri yaşadıklarını (p=0,014) belirtmeleri dikkati çeken önemli hususlar olmuştur.

Keywords

Nutrition

Nutritional habits

Covid-19 pandemic

Abstract

With the study, the eating habits of our people who were isolated by staying at home have undergone changes and the number of meals has increased. The information and findings obtained as a result of the online field Descriptive survey research methods and quantitative research methods, which is one of the technique utilized and the results of the study the findings first, the influence of the feeding habits of the participating individuals frequency (%45,3), the weight increase rate (%61,0), pastry Foods the frequency of consumption (%28,0), economic exposure frequency (%43,0) and secondary school educated, their chronic diseases are triggered (p=0.008). On the other hand, male participants stated that being immobile at home negatively affects their health (p = 0.003) and the number of meals increased (p=0.020). According to the income level; It was noted that participants with an income of 2001-3000 TL stated that their consumption of tea, coffee and other beverages increased during this period (p=0.006), and participants with income of 3001-4000 TL and 5000 TL and above experienced sleep patterns and sleep problems (p=0.014). There have been important issues.

Makalenin Türü

Araştırma Makalesi

* Sorumlu Yazar

E-posta: beyoglu_4269@hotmail.com (A. Dilber)

DOI: 10.21325/jotags.2020.653

GİRİŞ

Bir ülkenin sosyal ve ekonomik açıdan istenen uygarlık düzeyine ulaşabilmesi; bedensel ve zihinsel açıdan güçlü, sağlıklı ve yetenekli bireylerin varlığına bağlıdır. Bu olgu teknolojik gelişme yanında insan faktörünün yerini ve önemini açıkça ortaya koymaktadır. Çünkü toplumsal kalkınmada insan gücü temel unsur olarak kabul edilmektedir. İnsan gücünün fiziksel ve mental fonksiyonlar bakımından en üst düzeyde tutulabilmesi, insanın beslenme durumu ile yakından ilgilidir (Hasipek & Sürücüoğlu, 1994).

Bireylerin yaşamlarını devam ettirebilmeleri için biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel gereksinimlerini karşılamaları gerekmektedir. (Baysal & ve ark., 2011); Karşılanması gereken en önemli ihtiyaçlardan biri beslenmedir (Eken, 2018) Beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, sağlığının iyileştirilmesi, korunması ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin iyileştirilmesi, üretkenliğin sağlanması için gerekli olan besin öğeleri ile biyoaktif bileşenleri sağlayan besinleri tüketerek vücutta kullanılmasıdır (TUBER , 2015)

Beslenme, günümüzde üzerinde durulması gereken önemli konuların başında gelmektedir. Yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması amacıyla, alınan besinlerin vücutta kullanılması beslenme olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir ifade ile sağlığın korunması ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi amacıyla, vücudun ihtiyacı olan besin öğelerinin yeterli miktarda ve uygun zamanda alınmasını hedefleyen bir davranıştır (Arı & Arslan, 2020).

Sağlık, insan yaşamının sürdürülmesinde, yaşam kalitesinin yükseltilmesinde ve korunmasında özel bir öneme sahiptir. Sağlığın korunması ve geliştirilmesi kişinin öncelikle kendi sağlığına sahip çıkması ve sağlık bilincini geliştirmesi ile mümkün olduğu unutulmamalıdır. Sağlıklı bir toplum ise ancak sağlıklı bireylerle oluşturulabilmektedir (Coşansu & ark, 2005). Bu nedenle bireylere kendi sağlık ve iyilik halini koruyacak, sürdürecekt ve geliştirecek olumlu davranışlar kazanmasına ve kendi sağlığı ile ilgili doğru kararlar almasına yardım edilmesi gerekmektedir (Akbulut & ark., 2007)

Sağlıklı beslenme, vücudun ihtiyacı olan enerjiyi karşılayan besin öğelerinin yeterli ve dengeli olarak alınması ile gerçekleştirilebilir. Besin öğelerinden herhangi birisi alınmadığında veya gereğinden az ya da çok alındığında büyüme ve gelişmenin durmasıyla birlikte sağlığın bozulmasına sebep olmaktadır (Baysal, 2007).

“Yeterli beslenme”, sağlıklı ve üretken olmak için bedenın ihtiyacı olan enerji, besin öğeleri ve diğer biyoaktif maddelerin yeteri kadar alınması, “dengeli beslenme”, besin öğelerinin dengeli olarak tüketilmesi, “sağlıklı beslenme” ise, besinlerin üretim, hazırlama, pişirme ve saklama aşamalarında sağlık için zararlı hale gelmelerini, göz önünde tutarak, besinleri uygun seçme ve uygun yöntem kullanarak tüketme şeklinde ifade edilebilir (Alphan, 2013).

İnsan vücudu fonksiyonlarını yerine getirebilmek için enerjiye ihtiyaç duyar ve bu enerjinin alınması için yeterli ve dengeli beslenmeye gereksinim duymaktadır (Demircioğlu & Yabancı, 2003). Yeterli ve dengeli beslenemeyen bir toplumunda, sağlıklı ve üretken bir güçte yaşaması, ekonomik ve sosyal refahın artması mümkün değildir. Yeterli ve dengeli beslenme sadece bireylerin hayatlarını devam ettirmeleri için değil, tüm toplumun gelişmesi için temel koşullardan birisi belki de en önemlisidir. Bu nedenlerden dolayı, beslenme günümüzde üzerinde önemle durulan konuların başında gelmektedir. Beslenme konusundaki araştırmalar, yetersiz beslenme kadar aşırı beslenmenin de sağlığı olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir (Özmen, 2007).

Beslenme, hastalıkların tedavisinde olduğu kadar, sağlığın korunmasında da esastır. Günümüzde kardiyovasküler hastalıklar, pek çok kanser türü, obezite, hipertansiyon, diyabet, alerjik hastalıklar, osteoporoz ve diş çürükleri gibi

birçok kronik hastalığın önlenmesinde beslenmenin anahtar rol oynadığı bilinmektedir (Yılmaz & Özkan, 2007). Büyüme ve gelişme dönemi genetik ve birçok çevresel faktörden etkilenen dinamik bir süreçtir ve (Malina & Bouchard, 1991), bu dönem üzerinde en etkili çevresel faktörlerden biri beslenmedir (Yılmaz & Özkan, 2007). Beslenme, bireyin büyüme ve gelişiminin devam etmesini sağlamalı, (Erkan, 2011), yeterli ve dengeli olmalıdır (Saner, 2002).

Beslenme alışkanlıkları; bireyin günlük öğün sayısı, ana öğünlerde ve ara öğünlerde tükettikleri besinlerin tür ve miktarları, yiyecek satın alma, yemek pişirme, hazırlama, pişirme ve servis gibi ana özelliklerin yanında, kişilerin hızlı veya yavaş yemek yemesi, besinlerin ağızda çiğnenmesi, üzüntülü, neşeli veya yorgunluk durumlarında besin tüketimi, besinleri soğuk ya da sıcak tüketme gibi davranış kalıplarını içerir (Sürücüoğlu, 1999).

Beslenme bilimi son yıllarda hızlı bir gelişme göstermektedir (Mangır, 1987). Buna rağmen, beslenme durumları ve sorunlarının daha iyi anlaşılabilmesi ve çözümler üretebilmek için beslenme alışkanlıkları konusunda detaylı bilgi edinilmesi gerekmektedir (Berksoy, 2011). Beslenme alışkanlıkları obezite ve diğer sağlık sorunlarına sebep olan önemli etkenlerden biridir. Obez bireylerin besin tüketimleri incelendiğinde yağlı ve şekerli besinlerce zengin, toplam karbonhidrat ve lifli besinlerden yoksun olan bir beslenme alışkanlığına sahip olduklarını göstermektedir (Baysal, 2007). Yiyecek seçimi ve beslenme alışkanlıklarının oluşmasında rol oynayan etmenler çeşitlidir. Yaşanılan yerin coğrafi, iklim ve tarımsal durumu, inanç, gelenek-görenekler, sosyoekonomik koşullar beslenme alışkanlıklarının ortaya çıkması ve gelişmesinde etkilidir (Pekcan, 2001).

Toplumda, kişilerin yeterli, dengeli, sağlıklı ve doğru beslenme alışkanlıkları kazanmasıyla; obezite, kalp-damar hastalıkları, diyabet, kanser vb. hastalıkların görülme riski azalacaktır (Yücel, 2015). Eğer vücutta istenilen besinler, istenilen zamanda ve istenilen miktarda tüketilirse beslenme ile ilgili birçok problem ortadan kalkabilmektedir (Işkın & Saruışık, 2017).

Ülkemiz, beslenme durumu yönünden hem gelişmekte olan, hem de gelişmiş ülkelerin sorunlarını birlikte içermektedir. Türkiye’de halkın beslenme durumu bölgelere, mevsime, sosyoekonomik düzeye ve kentsel-kırsal yerleşim yerlerine göre değişmektedir (Pekcan, 2001). Türk halkının beslenme durumuna bakıldığında, temel besin ekmek ve diğer tahıl ürünleridir. Günlük enerjinin ortalama % 44’ ü sadece ekmekten, % 58’ i ise ekmek ve diğer tahıl ürünlerinden sağlanmaktadır. Yıllar içerisinde besin tüketim eğilimi incelendiğinde ekmek, süt-yoğurt, et ve ürünleri, taze sebze ve meyve tüketiminin azaldığı; kurubaklagil, yumurta ve seker tüketiminin ise arttığı söylenebilir. Genelde toplam yağ tüketim miktarında önemli farklılık olmamasına rağmen, bitkisel sıvı yağ tüketim miktarının katı yağa oranla arttığı gözlenmektedir (Berksoy, 2011).

Salgınlar dünya tarihinde ekonomi, eğitim, yönetim ve yaşam değişikliklerine yol açan ve global etkileri olan sağlık olaylarıdır. Yaşanan örnekleriyle bu etkileri görmek mümkün olmuştur. Tarihteki salgınlara bakıldığında beslenmeden, mimariye ve devletlerin yıkılmasına kadar birçok konuda yeni gelişmelerin nedeni olmuştur (TÜBA, 2020).

Dünyada, Covid-19 ile ilgili tedbirler konusunda, en erken önlem alan ülkelerden biriside Türkiye’dir. Bu bağlamda

“• Kaynağa yönelik (kaynağın bulunması, hastalığın bildirilmesi, kesin tanı, hastaların tedavisi, izolasyon, taşıyıcı araması, şüphelilerin sürveyansı, sağlık eğitimi)

- Bulaşma yoluna yönelik (Çevre koşullarının düzeltilmesi, yiyecek ve içecek maddelerinin denetimi, sağlık eğitimi, kişisel temizlik ve koruyucu ekipman kullanımı, nüfus hareketlerini kısıtlamak)

- Sağlam kişiye yönelik (karantina, gözlem) önlemler alınmıştır ve alınmaya devam etmektedir” (TÜBA, 2020).

Koronavirüs salgını sürecinde sadece eğitim, çalışma yöntemleri, sosyal ilişkiler ve tüketim tercihleri değil, beslenme alışkanlıklarının da değiştiğini söyleyebiliriz. Sonuç olarak bugün Koronavirüs salgını ile birlikte sadece internet kullanımı, iş yapma biçimleri ve tüketim tercihleri değil, beslenmemiz de değişti.

Beslenme, büyüme ve gelişmenin sağlanmasıyla birlikte, hastalıklardan korunmada, özellikle ruhsal durumların korunmasında, fiziksel ve zihinsel fonksiyonların korunmasında ve immün sistemin düzenlenmesinde önemli rol oynar. İmmün sistem diğer adıyla bağışıklık sistemi, vücudun doğal savunma sistemidir. Hücreler, dokular ve organlardan oluşan karmaşık bir yapıdır. Beslenme ile immün sistem ve enfeksiyonlar arasında doğru bir ilişki bulunmaktadır. Sağlıklı beslenme, immün cevabın geliştirilmesi ve enfeksiyonlardan korunma için çok önemlidir. Sağlıklı bir beslenme alışkanlığı, immün sistemi güçlendirmekte ve viral enfeksiyonları önlemektedir (TÜBA, 2020). Türkiye’de ilk vakanın görülmesinin ardından yurt genelinde kademeli önlemler alındığını söyleyebiliriz. Bu önlemlerden en önemlisi bireylerin evlerinde kalarak izole olmalarını sağlandı. Bu süreçte günlük hareketliliğimizin kısıtlanması nedeniyle enerji harcamamızın azalması, beslenmemizde bir dengesizliğin ortaya çıktığını söyleyebiliriz. Fiziksel aktivitenin diyabet, obezite gibi bulaşıcı olmayan hastalıklara karşı koruyucu ve tedavi edici etkileri kanıtlanmıştır. Ek olarak yaşam kalitesi ve refahı arttırmaktadır. Fiziksel aktivite yürüyüş, bisiklete binme ve aktif rekreasyon şekilleri (dans, yoga) gibi birçok farklı şekilde gerçekleştirilebilmektedir. Fakat Koronavirüs’ün yayılmasının önüne geçmek amacıyla hükümetler tarafından bu etkinliklerin çoğu yasaklanmıştır bu durum yetersiz fiziksel aktiviteye neden olmaktadır (Kartal & ark., 2020).

Yöntem

Çalışmanın bu kısmında, katılımcılar açısından Koronavirüs (Covid-19) salgınının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerine etkisine yönelik online anket olarak gerçekleştirilen alan araştırmasının yöntemi ele alınmaktadır. Bu kapsamda, araştırmanın amacı ve soruları, araştırmanın evren ve örnekleme, araştırmanın sınırlılıkları, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi konularına değinilmektedir.

Araştırmanın Amacı ve Soruları

Katılımcılar açısından Koronavirüs salgınının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerine etkisine yönelik, katılımcıların algılarının ortaya konulması, online anket gerçekleştirilen alan araştırılması ile ölçülmesi araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır. Bu amaç doğrultusunda uygulamaya konulan araştırma kapsamında belirlenen ve cevabı aranan sorular şu şekilde sıralanabilir:

- Koronavirüs salgını süresince hareketsizlik sağlığını etkiledi mi?
- Koronavirüs salgını süresince stres ve kaygı yeme alışkanlığınızı değiştirdi mi?
- Koronavirüs salgını süresince öğün sayınızı arttırdı mı?
- Koronavirüs salgını süresince gıda ve gıda ürünleri için harcamanız arttı mı?

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini; Online anket olarak Karaman ili merkezi içerisinde yaşayan ve Karaman il merkezi nüfusuna kayıtlı olan, katılımcılar oluşturmaktadır. Karaman Valiliği'nden alınan bilgilere göre 2018 yılı nüfus sayımı sonuçlarına göre, Karaman il genelinde toplam 251.913 kişi yaşamaktadır. Karaman il merkezinin beldeler ve köyler dahil toplam nüfusu 194.018 olup, sadece il merkezinde yaşayan kişilerin sayısı 161.946'dır [https://www.nufusu.com/il/karamannufusu#:~:text=Karaman%20N%C3%BCfusu%202020,bilgileri%202021%20y%C4%B1%C4%B1n%C4%B1n%20ba%C5%9F%C4%B1nda%20a%C3%A7%C4%B1klanacakt%C4%B1r.\(2019\).](https://www.nufusu.com/il/karamannufusu#:~:text=Karaman%20N%C3%BCfusu%202020,bilgileri%202021%20y%C4%B1%C4%B1n%C4%B1n%20ba%C5%9F%C4%B1nda%20a%C3%A7%C4%B1klanacakt%C4%B1r.(2019).)

Örneklem büyüklüğü ise %95 güven düzeyi ve % 5 hata payı oranları dikkate alındığında, evren içerisinde evren içinde örneklem en az 383 kişi olarak öngörülmüştür (Yılmaz & Özkan, 2007). Araştırma içerisinde gerçekleştirilecek olası sorunlar da göz önünde bulundurularak 400 kişi esas örneklem olarak seçilmiştir. Araştırma kapalı uçlu sorulardan oluşmuş anket formlarıyla, 400 kişiden oluşan basit tesadüfi örneklem kitlesi üzerinden, on sekiz ve üzeri yaştaki kişilerden seçilmiştir.

Basit tesadüfi örnekleme (simplerandomsampling). Her bir örnekleme birimine eşit seçilme ihtimalinin verilmesiyle (seçilen birimin yerine konulmasıyla) seçilen birimlerin örnekleme alındığı türe basit tesadüfi örnekleme adı verilmektedir. Bu örnekleme türünde evrendeki tüm birimlerin örnekleme seçilme olasılığı aynıdır. Dolayısıyla da örnekleme seçilen bir birimin seçimi diğer birimlerin seçimini etkilememektedir (Büyüköztürk & ark., 2012); (Altunışık & ark., 2005).

Araştırmanın Kısıtlılıkları

Araştırma Karaman il merkezinde yaşayan katılımcılara yönelik olarak gerçekleştirilmiştir. Karaman il merkezinde ve araştırma elde edilen bulgu ve sonuçların araştırma anketin yapıldığı il ve örneklem ile sınırlıdır ve elde edilen bulgu ve sonuçların ülke bütününe genellemesi amaçlanmamaktadır. Araştırma, 15 Mart-15 Nisan 2020 de gerçekleştirilmiştir ve katılımcıların zamanla algıların değişebileceği düşünüldüğünden, araştırma yapıldığı zamanla sınırlıdır.

Veri Toplama Araçları, Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada veri toplama aracı olarak konu ile ilgili literatür taranarak oluşturulan “Koronavirüs salgınının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerine etkisi” başlıklı anket formu” kullanılmıştır. Formun hazırlanması noktasında konu ile ilgili soruları bu çalışmanın yazarları tarafından hazırlanmıştır. Formun geçerlilik ve güvenilirliğini ölçmek için 100 kişiye ön değerlendirme amaçlı pilot uygulama yapılmıştır. Cronbach's Alpha değeri 0,781' dir. Örneklem yeterliliğini ölçmek amacıyla uygulanan KMO testi sonucu 0,807 olarak hesaplanmıştır.

Araştırma verilerinin toplanmasında 21 soru oluşturulmuştur. Anket iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde demografik sorular ve ikinci bölümde açısından Koronavirüs salgınının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerine etkisini ortaya koymayı amaçlayan sorulardan oluşmaktadır. İkinci bölüm açısından Koronavirüs salgınının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerine etkisinin önemine ilişkin görüşlerini ortaya koyan 5'li Likert ölçeği ile ölçen 11 ifade oluşturulmuştur. 5'li likert ölçeğinde, Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4), Kesinlikle katılıyorum (5) aralıklarında cevaplar alınmıştır

Araştırmada, nicel veri toplama analiz yöntemlerinden birisi olan anket tekniğinden yararlanılmıştır. Alan araştırması katılımcılarla online anket uygulamasıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler istatistik olarak değerlendirilmiştir. Bu veriler doğrultusunda da Karaman İli merkez katılımcılarla gerçekleştirilen online anket uygulaması sonucunda veriler elde edilmiştir. İl merkezinde yaşayan 400 katılımcıya ulaşılarak, anket tekniği kullanılmıştır

Araştırmaya katılımcılara yönelik gerçekleştirilen anket çalışması sonucunda elde edilen verilerin analizinde sırasıyla; katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla frekans analizi, faktör analizi, Ki-kare testi, cinsiyete göre Bağımsız Örneklem T-Testi; yaş, eğitim ve gelir düzeyindeki farklılaşmayı ortaya koymak için de Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analiz sonucunda elde edilen veriler tablolara ve yazıya aktarılmıştır.

Bulgular

Çalışmanın bu kısmında araştırma sonucunda elde edilen bulgulara ve bulguların analizine yer verilmektedir. Bu kapsamda sırasıyla, araştırmanın geçerlilik ve güvenilirlik testleri, faktör analizi sonuçları, demografik sonuçlar ve katılımcıların Koronavirüs salgınının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerine etkisine yönelik bulgular üzerinden değerlendirmeler yapılmaktadır.

Yöntem

Bu çalışmada yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizi sonucunda elde edilen Cronbach's Alpha değeri 0,838dir.(n=400)¹. Alan araştırması kapsamında oluşturulan ölçek iki faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler (beslenme alışkanlığı ve Koronavirüs salgınının yarattığı stres ve kaygı) oluşmaktadır ve faktörler toplam varyansın %52,636'nı açıklamaktadır. Örneklem yeterliliğini ölçmek amacıyla uygulanan KMO testi sonucu 0,853 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte belirlenen 2 faktöre ait özdeğerler ve bunların varyans açıklama oranları Ayrıca, araştırma kapsamında belirlenen faktöre ait madde yüklerine ait tabloları verilmiştir.

Tablolar

Faktörler	Özdeğer %	Varyans Açıklama	Kümülatif %
1	4,362	39,652	39,652
2	1,428	12,984	52,636

Ölçek Maddelerinin Faktör Yükleri

Madde İçeriği	1	2
Koronavirüs salgını süresince hareketsizlik sağlığını etkiledi	,770	
Koronavirüs salgını süresince stres ve kaygı yeme alışkanlığımı değiştirdi.	,745	
Koronavirüs salgını kilomu artırdı	,700	
Koronavirüs salgını kronik rahatsızlığımı tetikledi.	,699	
Koronavirüs salgını süresince öğün sayımı arttırdı.	,674	
Koronavirüs salgını süresince gıda ve gıda ürünleri için harcamam arttı.	,568	
Koronavirüs salgını sürecinde evde kalmak yeme arzumu artırdı.	,547	
Koronavirüs salgını süresince çay, kahve ve diğer içecek tüketimim arttı.	,510	
Koronavirüs salgını süresince öğün düzenimi olumsuz etkiledi.		,823
Koronavirüs salgını süresince uyku düzeni ve uyku problemleri yaşadım.		,765
Koronavirüs virüsünden korunmak için şifalı bitkiler vb ürünleri tükettim		,577

¹Chronbach Alpha testine göre, güvenilirlik katsayısı 0,60-0,80 değerleri arasında ise ölçeğin oldukça güvenilir olduğu sonucu ortaya konulmaktadır (Özdamar, 1999, s. 520-522)

Sosyo-Demografik Bulgular

Bu kısımda, araştırmaya dâhil olan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu) içeren bilgi ve bulgulara aşağıdaki tablolarda yer verilmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo–Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

Cinsiyet	n	%
Kadın	228	45,6
Erkek	272	54,4
Toplam	500	100,0
Yaş	n	%
18-30	91	22,8
31-45	177	44,3
46-60	121	30,3
61 ve üstü	11	2,8
Toplam	400	100,0
Eğitim	n	%
İlkokul	24	6,0
Ortaokul	31	7,8
Lise	75	18,8
Üniversite	199	49,8
Lisansüstü	71	17,8
Toplam	400	100,0
Gelir	n	%
1001-2000 TL	42	10,5
2001-3000 TL	69	17,3
3001-4000TL	45	11,3
4001-5000 TL	89	22,3
5001TL ve üstü	155	38,8
Toplam	400	100,0

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet dağılımına baktığımızda %54,4'ü erkek ve %45,6'sı kadınlardan oluşmaktadır.

Araştırmaya katılan seçmenlerin yaş dağılımı %22,8'i 18-30 yaş aralığında, %44,3'ü 31-45 yaş aralığında, %30,3'ü 46-60 yaş aralığında, %2,8'i 61 ve üstü yaş aralığındadır.

Araştırmaya katılan seçmenlerin eğitim düzeylerinin dağılımı %6,0'sı İlkokul, %7,8'i Ortaokul, %18,8'i Lise, %49,8'i Üniversite ve %17,8'i Lisansüstü düzeyinde olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan seçmenlerin gelir düzeylerinin dağılımı %10,5'i 1001-2000 TL, %17,3'ü 2001-3000001-2500 TL arası, %11,3'ü 3001-4000TL arası, %22,3'ü 4001-5000TL ve %38,8'i 5001TL ve üstü arası gelir düzeyinde olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Koronavirüs Salgınının Beslenme Alışkanlıklarına Etkisini Gösteren Dağılım

Koronavirüs (Covid-19) salgını beslenme alışkanlığınızı etkiledi mi?	n	%
Evet	181	45,3
Bazen	91	22,8
Hayır	128	32,0
Toplam	400	100,0

Tablo 2 incelendiğinde Koronavirüs salgınının beslenme alışkanlığına etki düzeylerinin dağılımı %45,3'nün etkilediği, %22,8'nin bazen etkilediği ve %32,0'nin ise etkilemediği görülmektedir.

Tablo 3. Koronavirüs Salgını(2 Ay Süresince) Vücut Ağırlığındaki Değişim Yönünü Gösteren Dağılım

Koronavirüs (Covid-19) salgını(2 ay süresince) Vücut Ağırlığınızdaki değişim ne yöndedir?	n	%
Arttı	244	61,0
Değişmedi	95	23,8
Azaldı	61	15,3
Toplam	400	100,0

Tablo 3 İncelendiğinde Koronavirüs salgını(2 ay süresince) katılımcıların vücut ağırlıklarındaki değişim düzeylerinin dağılımı %61,0'i arttığı, %23,8'i değişmediğini ve %15,3'ü ise vücut ağırlıklarının azaldığı görülmektedir.

Tablo 4. Koronavirüs Salgını Öncesi Bir Günlük Öğünü Gösteren Dağılım

Koronavirüs (Covid-19) salgını öncesi Bir günde kaç öğün yemek yerdiniz	n	%
2 öğün	119	29,8
3 öğün	263	65,8
4 öğün	17	4,3
5 öğün ve fazlası	1	0,3
Toplam	400	100,0

Tablo 4 İncelendiğinde Koronavirüs salgını öncesi katılımcıların bir günlük öğün sayıları düzeylerinin dağılımı %29,8'i 2 öğün, %65,8'i 3 öğün, %4,3'ü 4 öğün ve %0,3'ü 5 öğün ve fazla öğün yemek yedikleri görülmektedir.

Tablo 5. Koronavirüs salgını(2 ay süresince) Bir Günlük Öğünü Gösteren Dağılım,

Koronavirüs (Covid-19) salgını(2 ay süresince) Bir günde kaç öğün yemek yediniz?	n	%
2 öğün	135	33,8
3 öğün	199	49,8
4 öğün	54	13,5
5 öğün ve fazlası	12	3,0
Toplam	400	100,0

Tablo 5 İncelendiğinde Koronavirüs salgını (2 ay süresince) katılımcıların bir günlük öğün sayıları düzeylerinin dağılımı %33,8'i 2 öğün, %49,8'i 3 öğün, %13,5'i 4 öğün ve %3,0'ü 5 öğün ve fazla öğün yemek yedikleri görülmektedir.

Tablo 6. Koronavirüs Salgını Süresince Beslenmelerinde Yemeyi Arttırdığı Gıdaları Gruplarını Gösteren Dağılım

Koronavirüs (Covid-19) salgını süresince beslenmenizde hangi gıdaları yemeyi arttırdınız	n	%
Hamur işi	112	28,0
Et ve et ürünleri	74	18,5
Sebze ve sebze yemekleri	60	15,0
Tatlı ve tatlı türleri	38	9,5
Baharat ve çeşitleri	4	1,0
Abur cubur ve çeşitleri	52	13,0
Meyve ve meyveli yiyecekler	60	15,0
Toplam	400	100,0

Tablo 6 İncelendiğinde Koronavirüs salgını (2 ay süresince) katılımcıların beslenmelerinde yemeyi arttırdığı gıdaların dağılımı %28,0'i hamur işini, %18,5'i et ve et ürünlerini, %15,0'i Sebze ve sebze yemekleri ve Meyve ve

meyveli yiyeceklere yönelirken, %13,0'ü Abur cubur ve çeşitleri, %9,5'i Tatlı ve tatlı türleri ve %1,0'i Baharat ve çeşitlerinden oluşan gıdaları yemeyi artırdığını söyleyebiliriz.

Tablo 7. Koronavirüs Salgını Süresince Beslenme Harcamasının Ekonomik Olarak Etki Düzeyleri Gösteren Dağılım

Koronavirüs salgını süresince beslenme harcaması ekonomik olarak sizi etkiledi mi?	n	%
Evet	172	43,0
Bazen	111	27,8
Hayır	117	29,3
Toplam	400	100,0

Tablo 7 İncelendiğinde Koronavirüs salgını (2 ay süresince) katılımcıların beslenme harcamalarının ekonomik olarak harcama kapasitelerine etki düzeylerine göre dağılımları %43,0'ü ekonomik olarak etkilendiğini, %27,8'i aralıklı olarak etkilendikleri ve %29,2'i ekonomik olarak etkilenmediği görülmektedir.

Tablo 8. Koronavirüs Salgını Beslenme Alışkanlığınızı Etkisi ile Gelir Değişkeni Arasındaki İlişkiye Yönelik Ki kare Analizi

Koronavirüs salgını beslenme alışkanlığınızı etkiledi mi?	Gelir					
	1001-2000 TL	2001-3000 TL	3001-4000TL	4001-5000 TL	5001TL ve üstü	Toplam
Evet	14 33,3%	45 65,2%	16 35,6%	36 40,4%	70 45,2%	181 45,2%
Bazen	12 28,6%	15 21,7%	11 24,4%	23 25,8%	30 19,4%	91 22,8%
Hayır	16 38,1%	9 13,0%	18 40,0%	30 33,7%	55 35,5%	128 32,0%
Toplam	42 10,5%	69 17,2%	45 11,2%	89 22,2%	155 38,8%	400 100,0%

Notlar= (i) n=400, (ii) Pearson $\chi^2=20,464^a$; p<,009, sonuçlar istatistiksel bakımdan anlamlıdır.

Tablo 8 İncelendiğinde Koronavirüs salgını beslenme alışkanlığınızı etkiledi mi? ile gelir değişkeni arasında istatistikî olarak anlamlı bir ilişki oluşmaktadır(p=0,009). 2001-3000 TL gelire sahip katılımcıların Koronavirüs salgını beslenme alışkanlığını etkilediğini ve 3001-4000TL gelire sahip katılımcıların Koronavirüs salgını beslenme alışkanlığını etkilemediği görülmektedir.

Tablo 9. Koronavirüs Salgını(2 Ay Süresince) Vücut Ağırlığınızdaki Değişim Yönü ile Eğitim Değişkeni Arasındaki İlişkiye Yönelik Ki kare Analizi

Koronavirüs salgını(2 ay süresince) Vücut Ağırlığınızdaki değişim ne yöndedir?	Eğitim					
	İlkokul	Ortaokul	Lise	Üniversite	Lisansüstü	Toplam
Arttı	22 91,7%	23 74,2%	48 64,0%	115 57,8%	36 50,7%	244 61,0%
Değişmedi	1 4,2%	5 16,1%	19 25,3%	51 25,6%	19 26,8%	95 23,8%
Azaldı	1 4,2%	3 9,7%	8 10,7%	33 16,6%	16 22,5%	61 15,2%
Toplam	24 6,0%	31 7,8%	75 18,8%	199 49,8%	71 17,8%	400 100,0%

Notlar= (i) n=400, (ii) Pearson $\chi^2=17,845^a$; p<,022, sonuçlar istatistiksel bakımdan anlamlıdır.

Tablo 9 İncelendiğinde Koronavirüs salgını (2 ay süresince) Vücut Ağırlığımızdaki değişim ne yöndedir? İle eğitim değişkeni arasında istatistikî olarak anlamlı bir ilişki oluşmaktadır($p=0,022$). İlkokul eğitilmiş katılımcıların vücut ağırlığının büyük oranda arttığını ve lisansüstü eğitilmişlerin kilolarında değişimin olmadığını söyleyebiliriz.

Tablo 10. Koronavirüs Salgını (2 Ay Süresince) Vücut Ağırlığımızdaki Değişim Yönü ile Gelir Değişkeni Arasındaki İlişkiye Yönelik Ki kare Analizi

Koronavirüs salgını (2 ay süresince) Vücut Ağırlığımızdaki değişim ne yöndedir?	Gelir					Toplam
	1001-2000 TL	2001-3000 TL	3001-4000TL	4001-5000 TL	5001TL ve üstü	
Arttı	33	47	25	54	85	244
	78,6%	68,1%	55,6%	60,7%	54,8%	61,0%
Değişmedi	6	12	16	23	38	95
	14,3%	17,4%	35,6%	25,8%	24,5%	23,8%
Azaldı	3	10	4	12	32	61
	7,1%	14,5%	8,9%	13,5%	20,6%	15,2%
Toplam	42	69	45	89	155	400
	10,5%	17,2%	11,2%	22,2%	38,8%	100,0%

Notlar= (i) $n=400$, (ii) Pearson $\chi^2=15,656^a$; $p<,048$, sonuçlar istatistiksel bakımdan anlamlıdır.

Tablo 10 İncelendiğinde Koronavirüs salgını(2 ay süresince) Vücut Ağırlığımızdaki değişim ne yöndedir? İle gelir değişkeni arasında istatistikî olarak anlamlı bir ilişki oluşmaktadır($p=0,048$). 5001TL ve üstü gelire sahip olanların kilolarında artış olurken, 3001-4000TL gelire sahip katılımcıların kilolarında değişmemiş ve 5001TL ve üstü gelire sahip olanların kilolarında(%20,6) azalma olduğunu görmekteyiz.

Tablo 11. 5'li Likert Ölçeğine Göre Puan Aralıkları

	Puan Aralıkları	Seçenekler
1	1,00-1,80	Kesinlikle Katılmıyorum
2	1,81-2,60	Katılmıyorum
3	2,61-3,40	Kararsızım
4	3,41-4,20	Katılıyorum
5	4,21-5,00	Kesinlikle Katılıyorum

Betimleyici/tanımlayıcı (descriptive) analiz tekniğiyle değerlendirmeye tabi tutulan önermeler ve elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 12. Koronavirüs Salgınının Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Etkisine Katılımcıların Algıları

Önermeler	n	Ort.	Std. Sp.	Katılma Düzeyi
Koronavirüs salgını süresince hareketsizlik sağlığını etkiledi	400	2,3525	1,31246	Kararsızım
Koronavirüs salgını süresince stres ve kaygı yeme alışkanlığımı değiştirdi.	400	2,8725	1,42172	Kararsızım
Koronavirüs salgını kilomu artırdı	400	3,2125	1,57752	Kararsızım
Koronavirüs salgını kronik rahatsızlığımı tetikledi.	400	3,7050	1,51284	Katılıyorum
Koronavirüs salgını süresince öğün sayımı artırdı.	400	3,5175	1,51837	Katılıyorum
Koronavirüs salgını süresince gıda ve gıda ürünleri için harcamam arttı.	400	2,3225	1,38140	Kararsızım
Koronavirüs salgını sürecinde evde kalmak yeme arzumu artırdı.	400	2,6350	1,48063	Kararsızım
Koronavirüs salgını süresince çay, kahve ve diğer içecek tüketimim arttı.	400	2,6825	1,54196	Kararsızım
Koronavirüs salgını süresince öğün düzenimi olumsuz etkiledi.	400	2,8175	1,53789	Kararsızım
Koronavirüs salgını süresince uyku düzeni ve uyku problemleri yaşadım.	400	2,6200	1,53998	Kararsızım
Koronavirüs virüsünden korunmak için şifalı bitkiler vb ürünleri tükettim	400	3,1429	1,52439	Kararsızım

Derece: 1= Hiç Katılmıyorum, 5= Kesinlikle katılıyorum

Tablo 12 incelendiğinde “Koronavirüs salgını süresince hareketsizlik sağlığını etkiledi”, “Koronavirüs salgını süresince stres ve kaygı yeme alışkanlığımı değiştirdi”, “Koronavirüs salgını kilomu artırdı”, “Koronavirüs salgını süresince gıda ve gıda ürünleri için harcamam arttı”, “Koronavirüs salgını sürecinde evde kalmak yeme arzumu artırdı”, “Koronavirüs salgını süresince çay, kahve ve diğer içecek tüketimim arttı”, “Koronavirüs salgını süresince öğün düzenimi olumsuz etkiledi”, “Koronavirüs salgını süresince uyku düzeni ve uyku problemleri yaşadım” ve “Koronavirüs virüsünden korunmak için şifalı bitkiler vb ürünleri tükettim” önermeleri noktasında kararsız kaldıkları söylenilebilir. Bunun yanında “Koronavirüs salgını kronik rahatsızlığımı tetikledi.” ve “Koronavirüs salgını süresince öğün sayımı arttırdı” önermeleri noktasında katılımcılar bu önermelere önem atfederek katıldıklarını ifade etmektedirler.

Tablo 13. Koronavirüs Salgınının Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Etkisi ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişkiye Yönelik T Testi

	Kadın (n=194)		Erkek (n=206)		Bağımlı İki Grup t Testi	
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	T	p
Koronavirüs salgını süresince hareketsizlik sağlığını etkiledi	2,14	1,21	2,54	1,37	3,033	0,003*
Koronavirüs salgını süresince stres ve kaygı yeme alışkanlığımı değiştirdi.	2,81	1,47	2,92	1,36	0,792	0,429
Koronavirüs salgını kilomu artırdı	3,11	1,61	3,30	1,53	1,156	0,248
Koronavirüs salgını kronik rahatsızlığımı tetikledi.	3,60	1,57	3,79	1,45	1,242	0,215
Koronavirüs salgını süresince öğün sayımı arttırdı.	3,33	1,55	3,68	1,46	2,345	0,020*
Koronavirüs salgını süresince gıda ve gıda ürünleri için harcamam arttı.	2,20	1,39	2,43	1,35	1,638	0,102
Koronavirüs salgını sürecinde evde kalmak yeme arzumu artırdı.	2,50	1,46	2,76	1,48	1,774	0,077
Koronavirüs salgını süresince çay, kahve ve diğer içecek tüketimim arttı.	2,54	1,61	2,81	1,46	1,783	0,075
Koronavirüs salgını süresince öğün düzenimi olumsuz etkiledi.	2,72	1,57	2,90	1,50	1,145	0,253
Koronavirüs salgını süresince uyku düzeni ve uyku problemleri yaşadım.	2,53	1,55	2,69	1,52	1,058	0,291
Koronavirüs virüsünden korunmak için şifalı bitkiler vb ürünleri tükettim	3,11	1,56	3,16	1,49	0,366	0,715

Tablo 13’te görüleceği üzere, Koronavirüs Salgınının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerine etkisi ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiye yönelik T testinde istatistikî olarak anlamlı bir ilişki oluşmaktadır. Erkek katılımcılar, Koronavirüs salgını süresince hareketsiz kalmanın sağlıklarını etkilediği (A.O=2,54), (t=3,033, p=0,003) ve Koronavirüs salgını süresince öğün sayılarının arttığı (A.O=3,68), (t=2,345, p=0,020) önermesine en fazla önem atfettiği görülmektedirler.

****Koronavirüs Salgınının** bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerine etkisi ile Yaş değişkeninde istatistik olarak anlamlılık çıkmamıştır

Tablo 14. Koronavirüs Salgınının Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Etkisi ile Eğitim Değişkeni Arasındaki İlişkiye Yönelik Anova Testi

	Eğitim											ANOVA TESTİ	
	İlkokul (n=24)		Ortaoku l (n=31)		Lise (n=75)		Üniversi te (n=1199)		Lisansü stü (n=71)				
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	F	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	F	p	
Koronavirüs salgını süresince hareketsizlik sağlığını etkiledi	1,54	0,93	1,93	1,15	2,41	1,34	2,44	1,33	2,47	1,29	3,630	0,006*	
Koronavirüs salgını süresince stres ve kaygı yeme alışkanlığımı değiştirdi.	2,54	1,31	2,58	1,54	2,68	1,36	2,94	1,45	3,11	1,33	1,641	0,163	
Koronavirüs salgını kilomu artırdı	2,75	1,25	3,25	1,75	3,08	1,56	3,30	1,59	3,23	1,55	,817	0,515	
Koronavirüs salgını kronik rahatsızlığımı tetikledi.	2,83	1,09	4,09	1,59	3,44	1,58	3,82	1,49	3,77	1,44	3,520	0,008*	
Koronavirüs salgını süresince öğün sayımı arttırdı.	3,00	1,06	3,93	1,54	3,20	1,59	3,56	1,49	3,71	1,55	2,496	0,042*	
Koronavirüs salgını süresince gıda ve gıda ürünleri için harcamam arttı.	2,79	1,47	2,64	1,40	1,97	1,22	2,30	1,38	2,45	1,42	2,515	0,041*	
Koronavirüs salgını sürecinde evde kalmak yeme arzumu artırdı.	2,54	1,06	2,38	1,40	2,52	1,50	2,65	1,52	2,83	1,50	0,675	0,609	
Koronavirüs salgını süresince çay, kahve ve diğer içecek tüketimim arttı.	2,62	1,17	3,22	1,56	2,56	1,61	2,62	1,56	2,76	1,47	1,211	0,306	
Koronavirüs salgını süresince öğün düzenimi olumsuz etkiledi.	2,45	1,06	3,03	1,55	2,69	1,47	2,78	1,57	3,07	1,60	1,106	0,353	
Koronavirüs salgını süresince uyku düzeni ve uyku problemleri yaşadım.	2,04	,690	2,38	1,40	2,70	1,53	2,72	1,63	2,52	1,50	1,409	0,230	
Koronavirüs virüsünden korunmak için şifalı bitkiler vb ürünleri tükettim	3,16	1,04	3,22	1,60	3,55	1,49	3,04	1,57	2,94	1,48	1,895	0,111	

Tablo 14'te görüleceği üzere, Koronavirüs Salgınının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerine etkisi ile eğitim değişkeni arasındaki ilişkiye yönelik Anova testinde istatistikî olarak anlamlı bir ilişki oluşmaktadır. Lisansüstü eğitilmiş katılımcıların (A.O=3,47), (t=3,630, p=0,006) bu süreçte evde hareketsiz kalmanın sağlıklarını etkilediğini görüşünde olup; ortaokul eğitilmiş katılımcılar (A.O=4,09), (t=3,520, p=0,008) evde kalınan sürede kronik rahatsızlıklarını tetiklediğini ve (A.O=2,93), (t=2,496, p=0,042) öğün sayılarının arttığını ifade etmektedirler. İlkokul eğitilmiş katılımcılar (A.O=2,79), (t=2,515, p=0,041) ise gıda ve gıda ürünleri harcamalarının arttığı yönünde görüş belirtmişlerdir.

Tablo 15. Koronavirüs Salgınının Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Etkisi ile Gelir Değişkeni Arasındaki İlişkiye Yönelik Anova Testi

	Gelir										ANOVA TESTİ	
	1001-2000 TL (n=42)		2001-3000 TL (n=69)		3001- 4000TL (n=45)		4001-5000 TL (n=89)		5001TL ve üstü (n=155)			
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	F	p
Koronavirüs salgını süresince hareketsizlik sağlığını etkiledi	1,88	1,13	2,33	1,38	2,33	1,43	2,25	1,19	2,54	1,32	2,371	0,050*
Koronavirüs salgını süresince stres ve kaygı yeme alışkanlığımı değiştirdi.	2,57	1,36	2,66	1,42	2,88	1,54	2,76	1,38	3,10	1,40	2,004	0,093
Koronavirüs salgını kilomu artırdı	3,04	1,60	3,36	1,52	3,13	1,57	3,15	1,59	3,24	1,59	0,340	0,851
Koronavirüs salgını kronik rahatsızlığımı tetikledi.	3,76	1,42	3,57	1,52	3,73	1,57	3,15	1,61	4,05	1,36	5,307	0,000*
Koronavirüs salgını süresince öğün sayımı arttırdı.	3,09	1,55	3,53	1,53	3,62	1,43	3,14	1,55	3,80	1,44	3,701	0,006*

Tablo 15. Koronavirüs Salgınının Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Etkisi ile Gelir Değişkeni Arasındaki İlişkiye Yönelik Anova Testi (Devamı)

Koronavirüs salgını süresince gıda ve gıda ürünleri için harcamam arttı.	2,40	1,36	2,36	1,25	2,13	1,53	2,42	1,46	2,27	1,35	0,429	0,788
Koronavirüs salgını sürecinde evde kalmak yeme arzumu artırdı.	2,57	1,46	2,65	1,43	2,37	1,46	2,67	1,52	2,69	1,49	0,442	0,778
Koronavirüs salgını süresince çay, kahve ve diğer içecek tüketimim arttı.	2,00	1,28	3,04	1,58	2,40	1,48	2,82	1,61	2,70	1,50	3,665	0,006*
Koronavirüs salgını süresince öğün düzenimi olumsuz etkiledi.	2,40	1,44	2,59	1,33	3,13	1,51	2,73	1,48	2,98	1,65	2,162	0,073
Koronavirüs salgını süresince uyku düzeni ve uyku problemleri yaşadım.	1,92	1,09	2,52	1,51	2,82	1,49	2,56	1,58	2,82	1,59	3,172	0,014*
Koronavirüs virüsünden korunmak için şifalı bitkiler vb ürünleri tükettim	3,21	1,38	3,28	1,50	3,37	1,59	3,07	1,47	3,02	1,57	0,715	0,582

Tablo 15’de görüleceği üzere, Koronavirüs Salgınının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerine etkisi ile gelir değişkeni arasındaki ilişkiye yönelik Anova testinde istatistikî olarak anlamlı bir ilişki oluşmaktadır. 5000 TL ve üstü gelire sahip katılımcılar (A.O=2,54), ($t=2,371$, $p=0,050$) bu süreçte evde hareketsiz kalmanın sağlıklarını etkilediğini, (A.O=4,05), ($t=5,307$, $p=0,000$) evde kalınan sürede kronik rahatsızlıklarını tetiklediğini ve (A.O=3,80), ($t=3,701$, $p=0,006$) öğün sayılarının arttığını ifade etmektedirler. Bu bağlamda bu gelir grubunda en fazla Koronavirüs Salgını süresince kronik hastalıklarının tetiklenmesinden etkilendiğini söyleyebiliriz. 2001-3000 TL gelire sahip katılımcılar(A.O=3,04), ($t=3,665$, $p=0,006$), (Covid-19) salgını süresince çay, kahve ve diğer içecek tüketimim arttığını ifade etmektedirler. 3001-4000TL ve 5000 TL ve üstü gelire sahip katılımcılar (A.O=2,82), ($t=3,172$, $p=0,014$) Koronavirüs salgını süresince uyku düzeni ve uyku problemleri yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

Sonuç ve Öneriler

Beslenme sağlığın kilit parçalarından biridir. Akut, kronik ve bulaşıcı hastalıklarda dahil olmak üzere birçok hastalıkta beslenme tedavisi önerilmektedir. Bu nedenle karantina dönemlerinde ve normal zamanlarda sağlıklı beslenme ilkelerine uyum göstermek oldukça önemlidir. Aynı şekilde karantina dönemlerinde ve normal zamanlarda fiziksel aktiviteyi artırmanın sağlıklı kalmak ve vücut bağışıklığını arttırmak için çok önemli olduğunu dile getirmektedir. Evde güvenle uygulanabilecek güç, denge, kontrol egzersizleri veya kombinasyonları sağlık için oldukça fayda sağlamaktadır (Kartal & ark., 2020).

Koronavirüs salgını sürecinde sadece eğitim, çalışma yöntemleri, sosyal ilişkiler ve tüketim tercihleri değil, beslenme alışkanlıklarının da değiştiğini söyleyebiliriz. Koronavirüs pandemisiyle birlikte beslenmemizde ve uyku düzeni ve uyku problemlerinin ortaya çıkmasına neden olduğunu söyleyebiliriz. Bu bağlamda yemek öğünlerimiz değişti. Vücudumuzda sindirim sistemi de bu değişime göre bir ayarlama yaptığını söyleyebiliriz. Pandemi sürecini az yiyerek, ölçülü yiyerek, posalı yiyecekleri (meyve ve sebze) ve sindirimi kolay olan haşlanmış sebzeleri tüketerek geçirmeliyiz. Öncelikle kontrolsüz yemek yemekten kaçınılmalı. Zaten gün içinde evde olduğumuz için fazla enerji tüketmiyoruz ve yemeye de çok fazla ihtiyacımız olmuyor. Evde kalmaktan kaynaklı strese bağlı fazla yeme isteği olabilir. Bu kaygı durumunu yiyeceklerde değil, kitap okuma, egzersiz yapma ve çeşitli uğraşlarla aşabiliriz. Sıvı tüketimini genellikle çay, kahve, meyve suyu, çorba gibi sıvılarla geçiştiriyoruz. Sıvı tüketiminde esas olan su tüketmektir. Su tüketimini ihmal ediyoruz. Evde fiziksel bir kısıtlama içinde olduğumuz için vücut hareketsiz kalıyor ve yeteri kadar terlemiyor. Su içmeyi bir görev gibi algılamamız gerekiyor.

Sonuç olarak çalışmada araştırma sonucunda elde edilen veriler dikkate alındığında ortaya konulacak tespit ve bulgular şu şekilde sıralanabilir:

- Araştırmada ilk bulgu katılımcıların Koronavirüs Salgınının bireylerin beslenme alışkanlıklarının etkilediği,
- Koronavirüs Salgını (2 Ay Süresince) katılımcıların kilolarının arttığını,
- Koronavirüs Salgını (2 Ay Süresince) katılımcıların öğün sayılarının arttığını,
- Koronavirüs Salgını (2 Ay Süresince) katılımcıların hamur işi gıdaları daha fazla tükettiğini, bu nedenle kilo artışına neden olduğu söylenebilir.
- Koronavirüs Salgını (2 Ay Süresince) katılımcıların evde olmaları nedeniyle yeme ve içme harcamalarının artmasıyla ekonomik olarak etkilendiklerini,
- Koronavirüs Salgını (2 Ay Süresince) ilkokul eğitilmiş katılımcılarda kilo artışı görülürken; lisansüstü eğitimlilerin kilolarında değişim olmamış,
- Koronavirüs Salgını (2 Ay Süresince) katılımcıların evde kalma süreçlerinde kronik hastalıkları tetiklediği ve öğün sayılarının arttığını önermelerine katıldıkları ve bu önermeler daha fazla önem atfettiklerini,
- Erkek katılımcıların bu süreçte evde hareketsizliğin sağlıklarını olumsuz etkilediği ve öğün sayılarının arttığını,
- Eğitim düzeyi yüksek olan katılımcılar bu süreçte evde hareketsizliğin sağlıklarını olumsuz etkilediği görüşündeyken; eğitim düzeyi düşük olan katılımcıları için bu süreçte kronik hastalarının arttığı, öğün sayısının arttığı ve ekonomik olarak etkilendikleri,
- 2001-3000 TL gelire sahip katılımcıların bu süreçte çay, kahve ve diğer içecek tüketimini arttırdığını
- 3001-4000TL ve 5000 TL ve üstü gelire sahip katılımcıların salgını süresince uyku düzeni ve uyku problemleri yaşadıklarını ifade etmişlerdir.
- Yapılan faktör analizinde iki faktör oluşmuş olup, bulgularda beslenme alışkanlıkları ve Covid 19 salgınının yarattığı stres ve kaygı faktörlerini destekleyen anlamlı farklılıkların ortaya çıktığını söylemek mümkündür.

Koronavirüs'ün neden olduğu hastalığı günümüzde durduracak bir aşı, ilaç, besin veya besin takviyesi bulunmamaktadır. Hastalığın ilerlememesi için sosyal izolasyon ve hijyen en önemli unsurdur. Salgın süreci boyunca sağlıklı bireylerde de özellikle bağışıklık sisteminin desteklenmesi için yeterli ve dengeli beslenme sağlanmalıdır (Muslu & Ersü, 2020). Bu bağlamda bireylerin evde uzun süre kalmaları ve alınan tedbirler çerçevesinde kısıtlamaların olması gıda tüketimini arttırdığını, normal yaşantımız sürecinde gerçekleştirdiğimiz aktivitelerin kısıtlanmasından doğan hareketsizliğin sağlıklarını olumsuz etkilediğini, kronik rahatsızlıkları tetiklediğini söyleyebiliriz. Araştırmada karbonhidrat ağırlıklı beslenmeye yönelindiğini söyleyebiliriz. Araştırmaya göre salgın sürecinde hem evde kalıyor olmak hem de sağlığa gösterilen ekstra özen, beslenme alışkanlıklarına da yansımaları söyleyebiliriz. Bu çalışma bulguları Karaman ili katılımcıları ile sınırlıdır.

KAYNAKÇA

- Akbulut, G., Özmen, M., & Besler, T. (2007). Çağın hastalığı obezite, *TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi*, 2-15.
- Alphan, E. (2013). *Hastalıklarda beslenme tedavisi*, 1. Baskı, Ankara: Hatipoğlu Yayınları.

- Altunışık, R., Coşkun, R., & Yıldırım, E. (2005). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: SPSS uygulamalı*. (4. baskı), Sakarya: Sakarya.
- Arı, A. G., & Arslan, K. (2020). Fen bilimleri öğretmenlerinin genel beslenme alışkanlıkları, *Van Yüzüncü Yıl University the Journal of Social Sciences Institute*. 47, 393-415.
- Baysal, A. (2007). *Beslenme*. Ankara: Şahin Matbaacılık.
- Baysal, A., Aksoy, M., Besler H. T. (2011). *Diyet el kitabı*, Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Berksoy, D. (2011). *İzmir ve Ankara illerinde yaşayan kadınların fiziksel aktivite düzeylerini ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin karşılaştırılması*, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi. Ankara.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*, (11. baskı), Ankara: Pegem Akademi.
- Coşansu, G., Demirezen, E. & Erdoğan, S. (2005). Adölesanlarda obezite sıklığı ve ilişkili faktörler: Bir okul sağlığı çalışması, *Hemşirelik Formu Dergisi*. 1(5): 15-21.
- Demircioğlu, Y. & Yabancı, N. (2003). Beslenmenin bilişsel gelişim ve fonksiyonları ile ilişkisi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24, 170-179.
- Eken, T. K. B. (2018). *Yetişkin bireylerde beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite ve uyku kalitesinin kan lipid profili üzerine etkisi*, (Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa. K.K.T.C.
- Erkan, T. (2011). Ergenlerde beslenme, *Türk Pediatri Arşivi Dergisi*, 46 Özel Sayı: 49-53.
- Hasipek, S. & Sürücüoğlu, M. S. (1994). Çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri üzerinde bir araştırma. aile kurultayı 'değişim sürecinde aile; Toplumsal kalkınma ve demokratik değerler' (16-18 Kasım), Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başbakanlığı:1.
- <https://www.nufusu.com/il/karamannufusu#:~:text=Karaman%20N%C3%BCfusu%202020,bilgileri%202021%20y%C4%B1n%C4%B1n%20ba%C5%9F%C4%B1nda%20a%C3%A7%C4%B1klanacaktır%201r.h>
[http://www.karaman.gov.tr/nufus\(2019\)](http://www.karaman.gov.tr/nufus(2019)). T.C. Karaman Valiliği, İl Nüfus, 15 Mart 2020. Erişim adresi: www.karaman.gov.tr
- Işkın, M. & Sarıışık, M. (2017). Öğrencilerin besin tüketim alışkanlıkları üzerine bir araştırma, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*.: 1(1), 33-42.
- Kartal, A., Ergin, E., & Kanmış, H. D., (2020). COVID-19 pandemik salgın döneminde yaşam kalitesini arttırmaya yönelik sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite önerileri, *Eurasian JHS ;3 (COVID-19 Special Issue):149-155*.
- Mangır, M. (1987). Yiyecek alışkanlıkları, *Gıda Dergisi*, 12 (1).
- Malina, R.M., & Bouchard, C. (1991). *Growth, Maturation and Physical Activity*, Human Kinetics Books, Champaign, Illinois.
- Muslu, M., & Ersü, D. Ö. (2020) Yeni Koronavirüs (SARS-CoV-2/COVID-19) pandemisi sırasında beslenme tedavisi ve önemi, *Beslenme Diyetetik Dergisi*; Erken Görünüm:1-10.
- Özdamar, K. (1999). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi*, Eskişehir: Kaan Kitabevi.

- Özmen, D., Çetinkaya, A. Ç., Ergin, D., Şen, N. & Erbay. P. D. (2007). Lise Öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları, *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(2):98-105.
- Pekcan, G. (2001). Türkiye’de beslenme sorunları ve boyutları: Besin ve beslenme politikalarının önemi, *Yeni Türkiye Sağlık Özel Sayısı*, 39 (1):572-585.
- Saner, G. (2002). *Besin gereksinimleri*, (Edt. Olcay Neyzi, Türkan (Yüksel), Ertuğrul), Pediatri Cilt 1, İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri, 3. Baskı,167-182.
- Sürücüoğlu, M. S. (1999). Beslenme ve sağlığımız, *Standard*, 38 (448), 40-51.
- TUBER (2015). Türkiye beslenme rehberi, Ankara: *T.C. Sağlık Bakanlığı*, Yayın No: 1031.
- TÜBA (2020). Covid-19 pandemi değerlendirme raporu. No: 34. 17 Nisan, Ankara: *Türkiye Bilimler Akademisi Yayınları*.
- Yavuz, C.M., & Özer, B.K. (2019). Adölesan dönem okul çocuklarında beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumunun değerlendirilmesi, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7 (1), 225-243.
- Yücel, B. (2015). Sağlık çalışanlarının beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi), Başkent Üniversitesi, Ankara.

The Effect of Coronavirus (COVID-19) Disease on The Nutritional Habits of Individuals: The Case of Karaman Province

Abdülkadir DİLBER

Food Engineer, Karaman/Turkey

Fadime DİLBER

Karamanoğlu Mehmetbey University, Vocational School of Social Sciences, Karaman /Turkey

Extensive Summary

In order for people to survive, they need to meet their biological, psychological, social and cultural needs. One of the most important needs to be met is nutrition. Nutrition; It is the use of nutrients containing nutrients necessary for sustaining life, growth and development, protecting and improving health, improving the quality of life and ensuring productivity. Health has a special importance in maintaining human life, raising and maintaining the quality of life. A healthy society can only be created with healthy individuals. The human body needs energy to perform its functions and needs adequate and balanced nutrition to get this energy. Adequate and balanced nutrition is perhaps one of the most important conditions, not only for individuals to survive, but also for the development of the whole society. Nutritional science has been developing rapidly in recent years. However, in order to better understand nutritional states and problems and to find solutions, detailed information about nutritional habits is required. Eating habits are one of the important factors that cause obesity and other health problems. The factors that play a role in the selection of food and eating habits are diverse. The geographical, climate and agricultural condition of the place of residence, belief, traditions-socio-economic conditions are effective in the emergence and development of nutritional habits. In the society, when people acquire adequate, balanced, healthy and proper eating habits; obesity, cardiovascular diseases, diabetes, cancer etc. the risk of diseases will be reduced. If the desired foods are consumed at the desired time and in the desired amount in the body, many nutritional problems can disappear. Our country contains the problems of both developing and developed countries in terms of nutritional status. The nutritional status of the population in Turkey, the season, varies according to socioeconomic status and urban-rural residence. Looking at the nutritional status of the Turkish people, the main food is bread and other cereal products. On average, 44% of daily energy is provided from bread and 58% from bread and other cereal products. When the food consumption trend is examined over the years, the consumption of bread, milk-yogurt, meat and products, fresh vegetables and fruits decreased; It can be said that consumption of legumes, eggs and sugar increased.

Outbreaks are health events that have global effects and lead to management and life changes in world history. The Covid-19 outbreak, which influenced the whole world and brought social and economic life to a standstill, changed our lifestyle, ways of doing and habits. The Covid-19 outbreak was first seen in people in Wuhan, China on December 31, 2019. The Covid-19 outbreak affected not only education and working methods, but also social relations, consumption preferences and dietary habits all over the world and in our country. The first case in our country was seen on March 11, 2020. After the first case in our country, precautions were taken gradually throughout the country. One of these precautions is to prevent individuals from staying and spreading the virus by staying at home. Thus, individuals who have been isolated for a long time at home have serious changes in their eating habits with the restriction of their physical activities.

In the methodology part of the study, the methods and methods required for the research are revealed. For the participants, the method of field research, which is carried out as an online survey on the effect of the coronavirus (Covid-19) outbreak on individuals' dietary habits, is discussed. In this context, the objectives and questions of the research, the universe and sample of the research, the limitations of the research, data collection tools, data collection and data analysis are covered. The research was selected from people aged eighteen and over, with questionnaire forms of closed-ended questions, over a simple random sample population of 400 people.

Simple random sampling (simplerandomsampling). By giving the possibility of being selected equally to each sampling unit (replacing the chosen unit), the type of sampling of the selected units is called simple random sampling. In this sampling type, the probability of selecting all sampling units in the universe is the same. Therefore, the selection of a selected unit does not affect the selection of other units (Büyüköztürk et al., 2012, Altunışık et al., 2005).

In the analysis of the data obtained as a result of the survey conducted for the participants, respectively; frequency analysis, factor analysis, Chi-square test, Independent Sample T-Test by gender in order to determine the demographic characteristics of the participants; One-Way Variance Analysis (ANOVA) was used to reveal the difference in age, education and income levels.

In the research, the questionnaire form entitled “The effect of coronavirus (Covid-19) epidemic on the nutritional habits of individuals” was used as a data collection tool. At the point of preparation of the form, the literature about the subject was scanned and the interview questions were prepared by the authors of this study.

21 questions were created in the collection of research data. The survey consists of two parts. In the first part, it consists of demographic questions and in the second part, the questions aiming to reveal the effect of the coronavirus (Covid-19) outbreak on individuals' eating habits. In terms of the second part, 11 expressions measuring the Likert scale, which expresses the views on the importance of the coronavirus (Covid-19) epidemic on the nutritional habits of individuals, were created.

Cronbach's Alpha value obtained as a result of the validity and reliability analysis performed in this study is 0.838. The scale created within the scope of field research consists of two factors. These factors (eating habits and meal order) are formed and the factors explain 52,636% of the total variance. The KMO test applied to measure sample adequacy was calculated as 0, 853.

Findings obtained in this study address the method of field research conducted as an online questionnaire for the effect of the coronavirus (Covid-19) outbreak on individuals' nutritional habits. The universe of the research; As an online questionnaire, participants are living in the center of Karaman province and registered with the population of Karaman city center. The information and findings obtained as a result of the online field research conducted in the city center of Karaman were evaluated. The first of the findings and results obtained from the survey technique, which is one of the descriptive research method and quantitative research methods, was observed that the eating habits of the participants were affected, their weight increased, pastry foods were consumed more, they were affected economically and chronic diseases were triggered. Male participants, on the other hand, stated that staying still at home negatively affects their health. While the participants with high level of education think that inactivity affects their health negatively in this process; According to the income level, for the participants with a low education level,

chronic patients increased in this process, the number of meals increased and they were affected economically. It was noteworthy that the participants with an income of 2001-3000 TL stated that their consumption of tea, coffee and other beverages increased during this period, and that participants with an income of 3001-4000 TL and 5000 TL and above experienced sleep patterns and sleep problems during the epidemic.

In this context, we can say that the individuals staying at home for a long time and having restrictions within the framework of the measures taken increase food consumption. In the research, we can say that it is focused on carbohydrate-based nutrition, and that inactivity affects weight gain in individuals and their health and economically negatively. According to the research, we can say that during the epidemic, both staying at home and extra care for health are reflected in their eating habits.