



Covid-19 Salgını Sürecinde Turizm Öğrencilerinin Stres Düzeyleri ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Üzerine Bir Araştırma (A Research on Stress Levels and Healthy Eating Behaviors of Tourism Students During the Covid-19 Epidemic)

* Emre HASTAOĞLU ^a 

^a Sivas Cumhuriyet University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Sivas/Turkey

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi: 25.04.2021

Kabul Tarihi: 14.08.2021

Anahtar Kelimeler

Covid-19

Algılanan stres

Sağlıklı beslenme

Gastronomi ve mutfak Sanatları öğrencileri

Öz

Covid-19 salgını tüm dünyayı etkisi altına alan ve Çin’de 2019 yılında tespit edilen viral kaynaklı bir hastalıktır. Salgının seyri her ülkede farklı seyretse de sosyal izolasyon ve genellikle uzun süren karantina süreçleri, bireylerde çeşitli stres faktörleri yaratmıştır. Oluşan bu stres ve onunla baş etme süreçleri bireylerin beslenme alışkanlıkları da değişmiştir. Kötü beslenme çeşitli hastalıkları da beraberinde getirebilmektedir. Bireyler salgından korunmaya çalışırken ya yetersiz beslenerek vücudun ihtiyaçlarını doğru karşılayamamakta ya da kendilerini virüsün etkilerinden korumak amacıyla fazla beslenerek kilo artışına ve buna bağlı farklı hastalıklara yol açabilmektedirler. Bu araştırmanın amacı Covid-19 salgın sürecinde öğrencilerin demografik özelliklerine göre algıladıkları stres düzeyleri, sağlıklı beslenme ve beslenmeye yönelik duygu durumlarında farklılık meydana gelip gelmediğini tespit etmektir. Araştırmaya katılan 138 öğrencinin 97’si kadın 41’i erkek olup demografik özellikleri de incelenmiştir. Sonuç olarak Covid-19 salgın döneminde öğrencilerin algıladıkları stres düzeylerinin yüksek olduğu ve bu durumun da sağlıklı beslenme davranışlarını etkilediği ve stresle baş etme süreçlerinin beslenme duygularını etkilediği belirlenmiştir.

Keywords

Covid 19

Perceived stress

Healthy nutrition

Gastronomy and culinary arts students

Abstract

The Covid-19 outbreak is a viral-origin disease that has affected the whole world and was detected in 2019 in China. Although the course of the pandemic is different in each country, social isolation and generally long quarantine periods have created various stress factors in individuals. This stress and the periods of coping with it have also changed the eating habits of the individuals. While individuals are trying to be protected from the pandemic, they can cause weight gain and different diseases by overfeeding in order to protect themselves from the effects of the virus. In this study, the effects of students' perceived stress level during the Covid-19 pandemic period on healthy eating behaviours were investigated. 138 students participating in the study, and their demographic characteristics were also examined. As a result, it has been determined that students' perceived stress levels are high during the Covid-19 pandemic period, which affects healthy eating behaviours and stress coping periods affect nutritional feelings.

Makalenin Türü

Araştırma Makalesi

* Sorumlu Yazar

E-posta: ehastaoglu@cumhuriyet.edu.tr (E. Hastoğlu)

DOI:10.21325/jotags.2021.858