



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 seyrete 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

GİRİŞ

Covid-19, Corona Viral Disease-2019'un kısaltması olarak yeni tip koronavirüs hastalığının ismi olup, ilk kez 2019 yılının son aylarında Çin'de tespit edilmiştir. Koronavirüs büyük bir virüs ailesi olarak tanımlanmaktadır ve soğuk algınlığından Orta Doğu Solunum Sendromu (Middle East Respiratory Syndrome-Coronavirus, MERS-CoV) ve Ağır Akut Solunum Sendromu (Severe Acute Respiratory Syndrome, SARS-CoV) çeşitli hastalıklara yol açan türlerinin olduğu bilinmektedir (Kıroğlu, 2020). Koronavirus pandemisi (Covid-19) tüm dünyayı etkisi altına alan ve hızla yayılan yüzyılın enfeksiyon hastalığıdır (Roy vd., 2020). Dünya Sağlık Örgütü tarafından tüm dünyada pandemi olarak kabul edilen Covid-19 hastalığı öldürücü olması ve çok hızlı bir şekilde yayılma özelliği olması nedenleriyle insanlık için çok ciddi bir sağlık sorunu olmuştur.

Bir neslin sağlık krizi haline gelen Covid-19 salgını için enfeksiyon kontrolü en önemli aksiyon olmuştur. Her ülke enfeksiyonun kontrolünü farklı yollarla sağlamaya çalışsa da ortak amaç en az yayılımla aşı uygulama aşamasına geçiş olmuştur. Dünyanın birçok ülkesinde farklı boyutlarda aşı çalışması yapılsa da, kişiden kişiye yayılım hızını azaltmak amacıyla bireylerin izolasyonu en acil ve zorunlu çözüm olmuştur. Pandemi, tüm sosyoekonomik gruplardan insanları ve tüm toplumları derinden etkilemiştir. Toplulukların karantinaya alınması, okulların kapatılması, sosyal izolasyon ve sokağa çıkma kısıtlamaları/yasakları gibi tedbirler, günlük yaşamı aniden değiştirmiştir (Shanafelt, Ripp & Trockel, 2020). Aile bireylerinin bir araya gelememesi, evden çalışma sistemi ile çalışma düzenlerinin değişmesi ve sosyal hayattaki tedbirler bireylerde çaresizlik ve yalnızlık gibi duygular yaratmıştır (Kaya, Uzdil & Cakiroğlu, 2021)

Pandemilerin yüksek düzeyde anksiyeteye, yani stres bozukluğuna, neden olduğu birçok salgın hastalık döneminde gözlenmiştir (Roy vd., 2020). Anksiyete, tehlikeli ve korku dolu bir sürecin kişilerde yüksek tedirginlik yaratan geçici veya kalıcı tepkiler bütünüdür (Manav, 2011).

Salgınlar toplumdaki güç dengelerini, sınıf çatışmalarını ve derin toplumsal değişimleri yaratan olaylardır. Salgına her sosyolojik sınıf farklı tepki gösterebilmektedir ve her sosyal grupta farklı yaralara neden olabilir. Veba salgını, Ortaçağ'da birçok toplumun ölümüne sebep olmuş aynı zamanda savaşılar yok açmıştır. Bu sosyolojik etkileri kırsal bölgelerdeki halk daha derinden yaşamış ve kırsalda isyanlar görülmüştür. Bu isyanların akabinde "zenofobi" olarak ifade edilen yabancı düşmanlığı oluşmuştur (Ekiz, İlman & Dönmez, 2020; Yıldız, 2014).

Salgın hastalıklar, bireylerde umutsuzluk ve depresyon gibi ağır psikolojik etkilerle beraber kendine olan saygısı ve güveni, tam iyilik halini de derinden etkileyebilmektedir (Çelik & Akyol, 2020; Yamak & Osman, 2019). Covid-19 pandemi süreci, hastalığa yakalanan kişilerde olduğu gibi hastalığa yakalanmayanlarda da çeşitli fizyolojik ve psikolojik etkiler göstermiştir. Hastalıktan korunmaya çalışırken bireyler hem izole olmaya çalışmıştır hem de izolasyon sürecinde beslenme alışkanlıklarını yenilemiştir. Covid-19 gibi viral hastalıklarda bağışıklık sisteminin güçlü olması ve doğru beslenme, uzmanların en sık yaptığı tavsiyeler arasında olmuştur. Ayrıca, birçok çalışmada yetersiz beslenme nedeniyle doğuştan veya adaptasyon ile bağışıklık sisteminin bozulduğu görülmüştür (Rytter, Kolte, Briend, Friis & Christensen, 2014)

Yetersiz beslenen kişilerde grip, tüberküloz, zatürre, bağırsak kökenli enfeksiyonlar ve zayıf aşı yanıtı gibi çeşitli hastalıklar gözlenebilmektedir (Cegielski & McMurray, 2004; Rytter vd., 2014). Psikolojik problemlere bağlı olarak bireylerin beslenme düzeyleri, beslenme şekilleri, beslenme sıklıkları ve besinlerden aldıkları keyif

değişebilmektedir. Bunların sonucu olarak da düzensiz beslenme, ayaküstü beslenme, ev dışı beslenme, öğün atlama, eksik ya da fazla beslenme gibi başka sağlık problemlerine yol açabilecek beslenme alışkanlıkları edinebilmektedir. Bu alışkanlıkları genellikle aile, aynı yaştaki kişiler ve medyayı kapsayan birçok faktör etkilemektedir (Müftüoğlu, 2004).

Sosyal izolasyon, insanların ev gibi kapalı alanlarda uzun süre kalması onları hareketsizliğe, asosyalliğe, evden çalışmanın ve uzaktan eğitimin gerektirdiği televizyon ve bilgisayarla daha fazla vakit geçirmeye neden olmuştur. Bunların sonucu olarak da daha az kalori harcamaya ve kronik hastalıklar için riskin artmasına zemin oluşturmuştur (Zhang & Liu, 2020).

Bu çalışmada Covid-19 salgın sürecinde gastronomi ve mutfak sanatları bölümü öğrencilerinin stres düzeyleri belirlenerek sağlıklı beslenme davranışları ölçülmüş ve stres düzeylerinin sağlıklı beslenme davranışları üzerine etkileri incelenmiştir.

Yöntem

Bu araştırmanın amacı Covid-19 salgını sürecinde öğrencilerin beslenme davranışlarını ve stres düzeylerini belirlemektir. Araştırmanın evrenini Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü'nde öğrenim gören 300 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada tesadüfi olmayan örneklem yöntemlerinden olan kolayda örneklem tekniği benimsenmiştir. Araştırmaya katılmaya istekli, çevrimiçi olarak ulaşılabilen tüm öğrenciler araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Bu kapsamda 138 öğrenci araştırmaya katılım göstermiştir. Etik ve resmi izinleri alınan çalışmada veriler çevrimiçi anket yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Online uygulama linki öğrencilere gönderilmiş ve doldurmaları istenmiştir. Ortalama 5 dakika süren çalışmaya katılım için öğrencilerden herhangi bir kişisel bilgi istenmemiş, gönüllülük esasına göre katılım beklenmiştir.

Araştırma için üç hipotez geliştirilmiştir.

H₁: Covid-19 salgını sürecinde öğrencilerin sağlıklı beslenme davranışları vardır.

H₂: Covid-19 salgını sürecinde öğrencilerin stres düzeyleri yüksektir.

H₃: Öğrencilerin stres düzeylerinin beslenme davranışları üzerine etkisi vardır

Veri Toplama Araçları

Çalışmanın verilerini elde etmek için kullanılan form üç bölümden oluşmaktadır.

1. Sosyodemografik Form: Araştırmacı tarafından ilgili literatür doğrultusunda öğrencilerin sosyodemografik özelliklerini değerlendirmek üzere hazırlanan form yedi sorudan oluşmaktadır.

2. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ): 1983'te Cohen, Kamarck & Mermelste tarafından geliştirilen, daha sonra Bilge, Öğce, Genç ve Oran (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan geçerlik ve güvenilirliği yapılmış olan ölçek kullanılmıştır. Kullanılan ölçeğin güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri 0,81 bulunmuştur. Ölçek faktör analizi yapılmış ve 8 maddeden oluşmaktadır. Faktör analizine göre 2 alt boyut elde edilmiştir. Bu alt boyutlar algılanan stres (AS) ve algılanan baş etme (ABE) olarak ifade edilmiştir. Ölçek hem toplam puan hem de alt ölçek puanları üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçek puanı arttıkça algılanan stres düzeyi yükselmektedir.

3. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Tekkurşun ve Cicioğlu tarafından 2019'da geçerlik ve güvenilirliği yapılmış olan ölçeğin güvenilirlik Cronbach Alpha değeri 0,90 olup 21 madde ve 4 faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) olarak adlandırılmıştır. SBİTÖ'den alınabilecek en düşük puan 21, en yüksek puan 105'dur. SBİTÖ'den katılımcıların alacağı 21 puan çok düşük, 23-42 puan düşük, 43-63 puan orta, 64-84 puan yüksek ve 85-110 puan ideal düzeyde yüksek sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olduğu şeklinde açıklanır.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlikleri daha önce yapılmış olan çalışmalarda ölçüldüğü için ve söz konusu ölçekler oldukları şekliyle alındıkları için tekrardan geçerlilik, güvenilirlik ve açıklayıcı faktör analizleri yapılmamıştır.

Araştırmanın Uygulanması

Çalışma, 15 Ocak 2021-15 Şubat 2021 tarihleri arasında Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları programında öğrenim gören tüm öğrencilere çevrimiçi anket uygulama linki gönderilerek uygulanmıştır. Öğrenciler tarafından doldurulan formlar kayıt edilerek sistemde toplanmış ve tüm öğrencilere ulaşılması hedeflenmiştir. Bu çalışmada kullanılan verilerin toplanabilmesi için gerekli olan etik kurul izin belgesi Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Etik Kurulu 03.05.2021 tarih ve 25'nolu karar ile alınmıştır.

Verilerin Değerlendirilmesi

Çevrimiçi anket yöntemiyle uygulanan çalışmada toplanan veriler SPSS 23.0 paket programına aktararak, istatistiksel analizleri yapılmıştır. Veri analizine geçilmeden önce verilerin normallik değerlerine bakılmıştır. Normallik testleri sonucunda verilerin normal dağılmadığı tespit edilmiştir (Tablo 1). Verilerin değerlendirilmesinde frekans analizi, demografik özelliklere göre farklılıkları ortaya koymak için parametrik olmayan test tekniklerinden Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri yapılmıştır. Veriler, tablolarda aritmetik ortalama, \pm standart sapma, birey sayısı ve yüzdesi, p ve U değerleri şeklinde belirtilip yanılma düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Tablo 1. Normallik Testleri Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Algılanan Stres Ölçeği	,336	138	,000*	,709	138	,000*
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	,429	138	,000*	,654	138	,000*

a. Lilliefors Significance Correction

Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

Araştırmanın tüm öğrenciler üzerinde örneklem seçim yöntemine gidilmeden yapıyor olması kapsamını genişletiyor olsa da, çalışmanın yüz yüze yapılamıyor olması, öğrencilerin çevrimiçi anket uygulama ortamları araştırmanın sınırlılıklarıdır.

Bulgular

Bu bölümde araştırmaya dahil olan 138 öğrenciye ait bulgular ve ölçek puanları yer almaktadır.

Tablo 2: Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Dağılımları

	n (Sayı)	%
Cinsiyet		
Erkek	41	29,7
Kadın	97	70,3
Yaş		
18-22	92	66,7
22-25	37	26,8
25 üzeri	9	6,5
Sınıf		
1.sınıf	20	14,5
2.sınıf	50	36,2
3.sınıf	43	31,2
4.sınıf	25	18,1
Yaşanan Yer		
İl	68	49,3
İlçe	48	34,8
Belde/Köy	22	15,9
Kronik Hastalık		
Var	6	4,3
Yok	132	95,7
Sigara Kullanım		
Evet	41	29,7
Hayır	97	70,3

Tablo 2’de öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine ilişkin bilgiler verilmiştir. Tablo 2’ye göre öğrencilerin büyük çoğunluğu kadın %70.3 (n=97) ve %66.7’si (n=92) 18-22 yaş aralığındadır. Çalışmaya katılan öğrenciler sınıf düzeylerine göre değerlendirildiğinde, en çok katılım 2. sınıf düzeyinde olduğu %36.2 (n=50) görülmektedir. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun kronik bir hastalığı olmadığı %95.7 (n=132) ve sigara kullanmadığı %70.3 (n=97) belirlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet, Kronik Rahatsızlık ve Sigara Kullanım Durumlarına Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ve Algılanan Stres Düzeylerinin Farklılaşmasını Gösterir Mann-Whitney U Testi Tablosu

		Cinsiyet		Kronik Rahatsızlık		Sigara Kullanımı	
		Erkek	Kadın	Var	Yok	Evet	Hayır
	n	41	97	6	132	41	97
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	Sıralı Ortalama	64.15	71.76	93.25	68.42	66.60	70.73
	Mann-Whitney U	1796.000		253.500		1863.500	
	P	0.242		0.008*		0.005*	
Algılanan Stres Ölçeği	Sıralı Ortalama	72.90	68.06	69.58	69.50	74.51	67.38
	Mann-Whitney U	1849.000		395.000		1783.000	
	P	0.396		0.995		0.002*	

*p<0.05

Tablo 3’te katılımcıların cinsiyet, kronik rahatsızlık ve sigara kullanım durumlarına göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve algılanan stres düzeyleri değerlendirilmiş ve cinsiyetin sağlıklı beslenme davranışı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenmiştir (p>0.05). Buna rağmen, katılımcıların kronik hastalıklarının olup olmaması sağlıklı beslenme davranışı üzerinde etkili ve istatistiksel olarak da sonuç anlamlıdır (p<0.05). Bu sonuca göre, kronik rahatsızlığı olan katılımcılar ideal düzeyde yüksek sağlıklı beslenme alışkanlığına sahipken, kronik rahatsızlığı bulunmayan katılımcılarda bu oran düşüktür. Benzer şekilde, sigara içmeyen katılımcıların sağlıklı beslenme tutumları yüksekken, sigara içenlerin bu oranı daha düşük olduğu görülmüştür. Bu oran istatistiksel olarak anlamlıdır

($p<0.05$). Diğer taraftan, öğrencilerin cinsiyetlerine göre algılanan stres puanları karşılaştırıldığında, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek strese sahip oldukları ancak aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu sonuç, cinsiyetin sağlıklı beslenme davranışı üzerine etkisiyle paralellik göstermektedir. Kronik rahatsızlığı olan katılımcıların da algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmazken ($p>0.05$), sigara kullanım alışkanlığına göre gruplandırılan öğrencilerin kullanmayanlara göre daha yüksek stres puanı olduğu istatistiksel olarak belirlenmiştir ($p<0,05$). Bilinenin aksine sigara kullanmanın stresi azaltmadığı, sigara kullanan bireylerin daha yüksek strese sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Sınıf ve Yaş Kategorilerine Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ve Algılanan Stres Düzeylerinin Farklılaşmasını Gösteren Kruskal-Wallis ve Jonckheere-Terpstra Sıralı Alternatifler Testleri Tablosu

		Sınıf				Yaş		
		1	2	3	4	18-22	22-25	25 ve üz
	n	20	50	43	25	22	52	32
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	Sıralı Ortalama	74.13	73.42	69.13	58.60	26.23	56.54	79.63
	X ²	3.416				64.011		
	P	0.003*				0.000*		
	Jonckheere-Terpstra	0.324				0.000		
Algılanan Stres Ölçeği	Sıralı Ortalama	66.40	63.85	69.72	82.90	65.96	77.91	71.17
	X ²	6.705				4.051		
	P	0.009*				0.03*		
	Jonckheere-Terpstra	0.033				0.002		

* $p<0.05$

Tablo 4’te katılımcıların öğrenim gördükleri sınıf ve yaş kategorilerine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve algılanan stres düzeyleri değerlendirilmiş, katılımcıların öğrenim gördükleri sınıflara göre sağlıklı beslenme davranışlarının değiştiği ve sonucun istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Bu sonucun, öğrencilerin ailelerinden ayrı öğrenim görmekte olmaktan kaynaklı beslenme alışkanlıklarındaki değişime bağlanabilir. Düzenli yemek yeme alışkanlığı okulun ilk yıllarında daha dikkat edilirken, sınıflar ilerledikçe sağlıklı beslenmeye verilen önem de azalmıştır. Bu sonucun tersine, yaş grupları değerlendirildiğinde yaş arttıkça sağlıklı beslenme davranışının da arttığı görülmektedir ($p<0.05$). Gastronomi ve mutfak sanatları bölümü öğrencilerinin farklı sınıflarda eğitim gören öğrencilerin algılanan stres seviyeleri farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Öğrencilerden 4.sınıfların stres puanları alt sınıflara göre daha yüksek olduğu bunun da öğrencilerin farkındalıklarının artmasına, mezuniyet stresi, iş bulma kaygısı gibi faktörlere bağlı olduğu söylenebilir. Yaşa göre stres düzeylerine bakıldığında ise, 18-22 yaş aralığındaki katılımcıların daha az stresli oldukları belirlenmiş olmasına karşın ($p<0.05$), 25 ve üzeri yaş grubunda da stres düzeylerinde bir azalma söz konusu olduğu görülmüştür. Bu sonucu, son sınıfta öğrenim gören öğrenci yoğunluğunun 22-25 yaş arasında olmaları etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Tablo 5. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ile Algılanan Stres Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırması

Ölçek ve Alt boyutları	Ortalama \pm s.s	P
Algılanan Stres Alt boyutu	9,66 \pm 3,95	0,04*
Kötü Beslenme Alt boyutu	10,10 \pm 4,29	
Algılanan Baş Etme Alt boyutu	7,84 \pm 3,26	0,02*
Beslenme Duygusu Alt boyutu	19,31 \pm 4,87	

* $p<0.05$

Covid-19 salgın döneminde turizm öğrencilerinin Stres Düzeyleri ve Sağlıklı Beslenme Davranışlarının araştırıldığı bu çalışmada her iki ölçeğin alt boyutlar arası karşılaştırılması Tablo 5’de verilmiştir. Tabloya göre, öğrencilerin algılanan streslerinin istatistiksel olarak kötü beslenmelerini etkilediği görülmüştür ($p<0,05$). Bireylerin stres düzeyleri arttıkça kötü beslenmeye meyil ettikleri bu ifade ile söylenebilir. Bunun yanı sıra öğrencilerin beslenmeye yönelik duygularının algılanan baş etme durumlarından etkilendiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Öğrencilerin stresle baş edebilme durumlarında yedikleri besinlerden daha fazla keyif aldıkları görülmüştür.

Tartışma

Covid-19 salgını sırasında beslenme düzenlerindeki değişiklikler, dünyanın dört bir yanındaki birçok insanın yaşadığı korku ve endişeden de kaynaklanabilmektedir. Beslenme alışkanlıklarının stres, sıkıntı ve duygusal rahatsızlık koşullarından etkilendiğini, dolayısıyla artan stres seviyelerinin sağlıksız beslenme kalıpları ve diyetin kalitesizliği ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Anton & Miller, 2005). Dahası, korku ve üzüntü gibi duygular ya daha az yemek yeme isteği ya da tam tersi daha fazla yemek isteği yaratmaktadır. Bu süreç yemek sırasında alınan zevk ile ilişkilidir (Macht, 1999).

Yapılan bu çalışmada Covid-19 salgın dönemindeki öğrencilerin belirli sosyo demografik özellikleri ile stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu stresin onların beslenmelerini etkilediği belirlenmiştir (H_1, H_2). Bu çalışmaya paralel olarak, Pekmezci Purut ve Başaran (2021) yaptıkları çalışmada, pandeminin ve karantina süreçlerinin bireylerin gıda tüketim miktarlarını ve alışkanlıklarını değiştirdiğini ortaya koymuştur. Matsungo ve Chopera (2020)’nın yaptıkları çalışmada da benzer şekilde katılımcıların, karantina döneminde fiziksel aktivite düzeylerinin düştüğünü ve kilo artışı dolayısıyla aşırı kilo ve obezite riskini artırdığını belirlemişlerdir.

Duyguları ile başa çıkamayan insanlarda duygusal yeme alışkanlığı gelişebilir. Duygusal yeme, bireylerin açtıktığında veya öğünü geldiğinde değil, sadece duygularına cevaben bir yeme davranışdır. Bazı durumlarda, anksiyete, kızgınlık, depresyon gibi duygu durumları iştah azalmasına neden olurken bazen de duygusal yeme davranışı ile birlikte aşırı yemek yeme davranışı gösterebilirler (Eskici, 2020a). Yapılan bir çalışmada stres, küçük çocukları olan düşük gelirli annelerin beslenme davranışlarını olumsuz yönde etkilediği ve ileri derecede obez olma ihtimallerini artırdığı belirlenmiştir (Richardson, Arsenault, Cates & Muth, 2015). Yapılan başka çalışmada da bu sonuca benzer şekilde, evde kalmaktan kaynaklı strese bağlı fazla yeme isteği olabildiği görülmüştür (Laugero, Falcon & Tucker, 2011). Stres faktörlerinden birisi de karantina süresince salgın hakkında sürekli duyulan haberler, kişilerin stres düzeyini ve endişelerini artırmıştır (Eskici, 2020b). Bireylerin virüse karşı bağışıklık sistemini güçlendirme gayreti, evde uzun süre kalmanın yarattığı stres, kendine uğraş geliştirme, sosyal medya gibi birçok faktör bireylerin mutfakta daha fazla vakit geçirmesine neden olmuştur. Bu durumun neticesinde bireyler daha fazla beslenmeye başlamıştır.

Turizm öğrencilerinin, özellikle uzaktan eğitime geçişle beraber, Covid-19 salgınının tüm dünyada yoğun bir korku ve anksiyeteye neden olduğu düşünüldüğünde, bu durumun herkes gibi öğrencilerin de beslenme şekillerini etkilediği görülmüştür (H_3). Pandemi sürecindeki fast food tüketime eğilim bu görüşü destekler niteliktedir. Bu sonuca benzer şekilde, yapılmış olan bir çalışmada, psikolojik stresin beslenme alışkanlıklarını ve yemek seçimlerini etkilediği belirlenmiştir (Laugero vd., 2011). Karantina süreci ve ekonomik nedenlerle, öğrencilerin yaşadığı yerlere bağlı olarak sağlıklı besine ulaşma konusunda yeni zorluklar oluşmuş olabilir. Çünkü salgın döneminde özellikle protein bazlı gıda fiyatlarının artışı, işsizlik, gelirin azalması gibi nedenler bireylerin gıdaya ulaşmasını

zorlaştırmıştır. Dolayısıyla oluşabilecek her türlü stres faktörü öğrencilerin beslenmesini etkilemiştir. Pek çok çalışmada duygu durumları ile besin alımı arasında pozitif ya da negatif yönde bir ilişki bulunmuştur (Serin & Şanlıer, 2018). Hiçbir gıda, tek besin veya diyet takviyesinin Covid-19 enfeksiyonunu önleyebildiği kanıtlanmamakla birlikte, yeterli miktarda makro besin ve çeşitli mikro besin içeren dengeli bir diyet, optimum düzeyde işleyen bir bağışıklık sisteminin ön şartıdır (Lange & Nakamura, 2020).

Çalışmada, erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek strese sahip olduğu belirlenmiş olmasına karşın, istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Buna rağmen, ölçek puanları dikkate alındığında kadın öğrencilerin algıladıkları stresin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Benzer şekilde, Covid-19 salgının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerine yapılmış olan bir çalışmada kadınların kaygı algı düzeyi erkeklerden daha yüksek çıkmıştır (Dilber & Dilber, 2020). Yine aynı çalışmaya benzer olarak, bu çalışmada da yaş farklılığının olumlu beslenme üzerine etkisinin olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar Naja ve Hamadeh (2020)'in yapmış olduğu çalışmada da beslenme alışkanlıklarının stres durumlarından etkilendiği ve bunun da diyet kalitesinin düşük olması ile ilişkili ile ortaya konmuştur (Gençalp, 2020).

Çalışmada sigara içmeyen öğrencilerin beslenme bilgi düzeyinin ve olumlu beslenme puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmaya paralel olarak aksine, Alzahrani ve Vançelik'in çalışmalarında sigara içmeyen öğrencilerde beslenme alışkanlıkları puanı anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Alzahrani, Saeedi, Baamer, Shalabi & Alzahrani, 2020; Vançelik, Öna, Güraksın & Beyhun, 2007).

Sonuç ve Öneriler

Beslenme alışkanlığı gerek stresle gerekse hastalıkla baş etmede oldukça önemlidir. Buna göre, tüm dünyada pek çok yönden olumsuz etkilenimlere sebep olan pandemi süreci öğrenciler üzerinde de etkili olmuştur. Restoranların kapalı olduğu, paket servisin yaygınlaştığı, fast food beslenme alışkanlığının arttığı pandemi günlerinde, gastronomi öğrencilerinin ne düzeyde etkilendiklerini saptamak, alınacak tedbirler ve önlemler açısından faydalı olacaktır. Bu bilgiler ışığında kişilerin stres düzeylerinin beslenme alışkanlıkları üzerine etkili olduğu ve toplumsal anlamda stresle baş etmelerin güçlendirilmesi gerektiği düşünülebilir. Yazılı ve sözlü medyada beslenmenin önemi, doğru beslenme alışkanlıkları, pandemi sürecinde beslenme gibi eğitim planlamaları yapılabilir. Yine uzaktan eğitim alan öğrenciler için psikolojik değerlendirmelerinin yapılabileceği, baş etmelerinin desteklenebileceği ders içeriklerinin müfredata eklenmesi faydalı olacaktır. Uzaktan eğitimin yanı sıra uzaktan psikolojik danışmanlık hizmetlerinin verilebilmesi için multidisipliner işbirlikleri sağlanabilir. Öğrencilerin algıladıkları stres azaldıkça, sağlıklı beslenme düzeyleri artacaktır. Değişen duygu durumuna bağlı oluşabilecek yanlış yeme davranışları engellenmelidir. Doğru beslenme ilkeleri, yiyeceklerin hazırlanmasında temel doğrular, hangi besinlerin bağışıklık sistemi üzerinde doğrudan fayda sağladığı bilgiler sürekli paylaşılarak sağlıklı beslenme hareketi başlatmak, pandemi sürecinde hem öğrencilerin hem de toplumun hastalıklardan korunabilmesinde önemlidir.

Beyan

Bu araştırmada kullanılan verilerin toplanabilmesi için gerekli olan etik kurul izin belgesi Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Etik Kurulu 03.05.2021 tarih ve 25'nolu karar ile alınmıştır.

KAYNAKÇA

- Alzahrani, S. H., Saeedi, A. A., Baamer, M. K., Shalabi, A. F., & Alzahrani, A. M. (2020). Eating habits among medical students at King Abdulaziz university, Jeddah, Saudi Arabia. *International Journal of General Medicine*, 13, 77–88. Dove Medical Press Ltd.
- Anton, S. D., & Miller, P. M. (2005). Do negative emotions predict alcohol consumption, saturated fat intake, and physical activity in older adults? *Behavior Modification*, 29(4), 677–688.
- Bilge, A., Ögce, F., E., G. R., & Oran, N. T. (2009). Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)'nin türkçe versiyonunun psikometrik uygunluğu. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2(25), 61–72.
- Cegielski, J. P., & McMurray, D. N. (2004). The relationship between malnutrition and tuberculosis: Evidence from studies in humans and experimental animals. *International Journal of Tuberculosis and Lung Disease*, 8(3), 286–298.
- Çelik, P., & Akyol, A. (2020). Covid-19 salgını sürecinde paramedik öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *Journal of Turkish Studies*, 15(4), 25–37.
- Dilber, F., & Dilber, A. (2020). Koronavirüs (COVID-19) salgınının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisi: Karaman ili örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(3), 2144–2162.
- Ekiz, T., İlman, E., & Dönmez, E. (2020). Bireylerin sağlık anksiyetesi düzeyleri ile Covid-19 salgını. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*, 6(1), 139–154.
- Eskici, G. (2020a). Covid-19 Karantinası: Beslenme, ağırlık kontrolü ve bağışıklığa yönelik öneriler gündem: Karantinada ramazan ayı beslenme önerileri.
- Eskici, G. (2020b). COVID-19 Pandemisi: Karantina için beslenme önerileri. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(1), 124–130.
- Gençalp, D. K. (2020). COVID-19 Salgını döneminde ilk ve acil yardım öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 1(1), 1–15.
- Kaya, S., Uzdil, Z., & Cakiroğlu, F. P. (2021). Evaluation of the effects of fear and anxiety on nutrition during the COVID-19 pandemic in Turkey. *Public Health Nutrition*, 24(2), 282–289.
- Kıroğlu, F. (2020). COVID-19 Pandemi ortamında çalışma koşulları ve genel sorunlar. *Meyad Akademi Dergisi*, 1(1), 9–90.
- Lange, K. W., & Nakamura, Y. (2020). Movement and nutrition in COVID-19. *Movement and Nutrition in Health and Disease*, 4, 89–94.
- Laugero, K. D., Falcon, L. M., & Tucker, K. L. (2011). Relationship between perceived stress and dietary and activity patterns in older adults participating in the Boston Puerto Rican Health Study. *Appetite*, 56(1), 194–204. Elsevier Ltd.
- Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite*, 33(1), 129–139. Academic Press.

- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı . *Toplum Bilimleri Dergisi*, 9, 192–201.
- Matsungu, T. M., & Chopera, P. (2020). The effect of the COVID-19 induced lockdown on nutrition, health and lifestyle patterns among adults in Zimbabwe. *medRxiv*, 2020.06.16.20130278. Cold Spring Harbor Laboratory Press.
- Müftüoğlu, O. (2004). *Hafifleyin gençleşin..*
- Naja, F., & Hamadeh, R. (2020). Nutrition amid the COVID-19 pandemic: a multi-level framework for action. *European Journal of Clinical Nutrition*, 74(8), 1117–1121. Springer Nature.
- Pekmezci Purut, H., & Başaran, B. (2021). The Impact of the COVID-19 Pandemic on the Frequency of Food Consumption. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9(1), 47–66.
- Richardson, A. S., Arsenault, J. E., Cates, S. C., & Muth, M. K. (2015). Perceived stress, unhealthy eating behaviors, and severe obesity in low-income women. *Nutrition Journal*, 14(1), 1–10.
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102083. Elsevier B.V.
- Rytter, M. J. H., Kolte, L., Briend, A., Friis, H., & Christensen, V. B. (2014, August 25). The immune system in children with malnutrition - A systematic review. *PLoS ONE*. Public Library of Science.
- Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği*, 9(2), 135–146.
- Shanafelt, T., Ripp, J., & Trockel, M. (2020). Understanding and Addressing Sources of Anxiety among Health Care Professionals during the COVID-19 Pandemic. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 323(21), 2133–2134. American Medical Association.
- Tekkurşun Demir, G., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256–274.
- Vançelik, S., Öna, S. G., Güraksın, A., & Beyhun, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 242–248.
- Yamak, B., & Osman, İ. (2019). The beck hopelessness level according to behavior change stages in university students. *Turkish Studies-Educational Sciences*, 14(3), 937–947.
- Yıldız, F. (2014). *19. yüzyıl'da Anadolu'da salgın hastalıklar (Veba, Kolera, Çiçek, Sıtma) ve salgın hastalıklarla mücadele yöntemleri*. Pamukkale Üniversitesi.
- Zhang, L., & Liu, Y. (2020). Potential interventions for novel coronavirus in China: A systematic review. *Journal of Medical Virology*. John Wiley and Sons Inc.

A Research on Stress Levels and Healthy Eating Behaviors of Tourism Students During the Covid-19 Epidemic

Emre HASTAOĞLU

Sivas Cumhuriyet University, Faculty of Tourism, Sivas /Turkey

Extensive Summary

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 epidemic is different in each country, social isolation and generally long quarantine processes have created various stress factors in individuals. This stress and the processes of coping with it have also changed the eating habits of the individuals. Malnutrition can bring along various diseases. While individuals are trying to be protected from the epidemic, they either cannot meet the needs of the body by malnutrition or they may cause weight gain and different diseases by overfeeding in order to protect themselves from the effects of the virus.

Changes in diet during the Covid-19 pandemic can also result from the fear and anxiety experienced by many people around the world. It has been shown that eating habits are affected by stress, distress and emotional discomfort conditions, thus increasing stress levels are associated with unhealthy eating patterns and poor quality of the diet. Moreover, emotions such as fear and sadness create either a desire to eat less or, conversely, more. This process is related to the pleasure obtained during the meal.

The universe of the research consists of 300 students studying at Sivas Cumhuriyet University Gastronomy and Culinary Arts Department. Sampling selection method was not used in the study, all students who were willing to participate in the study and who could be reached online constituted the sample of the study. In this context, 138 students participated in the research. The data of the study, for which ethical and official permissions were obtained, were collected using the online questionnaire method. The online application link was sent to the students and they were asked to fill it out. No personal information was requested from the students for participation in the study, which took an average of 5 minutes, and participation was expected on a voluntary basis.

Three hypotheses have been developed for the research.

H1: During the Covid-19 epidemic, students have healthy eating behaviors.

H2: During the Covid-19 epidemic, students' stress levels are high.

H3: Students' stress levels have an effect on their nutritional behaviour

In this study, the effects of students' perceived stress level, stress coping levels, moods and anxiety levels for healthy eating and nutrition during the Covid-19 pandemic period on healthy eating behaviours were investigated. Of the 138 students participating in the study, 97 of them are female and 41 of them are male, and their demographic characteristics were also examined. It was determined that stress on students and this stress affects their nutrition. Emotional eating habits may develop in people who cannot cope with their emotions. Emotional eating is the eating behaviour of individuals only in response to their emotions, not when they are hungry or when their meal comes. In some cases, emotional states such as anxiety, anger, and depression cause a decrease in appetite, and sometimes they may show binge eating behaviour together with emotional eating behaviour. Similar to this result, in another study, it

was seen that there may be a desire to eat excessively due to stress caused by staying at home. One of the stress factors is that the news heard about the pandemic during the quarantine increased the stress level and anxiety of the people. Many factors such as the effort of individuals to strengthen the immune system against the virus, the stress of staying at home for a long time, self-development, social media have caused individuals to spend more time in the kitchen. As a result of this situation, individuals started to be fed more.

It has been observed that the Covid-19 pandemic caused high anxiety on many people. Students studying in the department of gastronomy and culinary arts, especially with the transition to distance education, and this situation might affect their diet. Similar to this result, in a study conducted, it was determined that psychological stress affects eating habits and food choices. Due to the quarantine process and economic reasons, new difficulties may have arisen in accessing healthy food, depending on where students live. Because, during the epidemic period, factors such as the increase in protein-based food prices, unemployment and decrease in income made it difficult for individuals to access food. Therefore, all kinds of stress factors that may occur have affected the nutrition of students. Many studies have found a positive or negative relationship between emotional states and food intake.

Nutritional habits are very important in dealing with both stress and disease. Accordingly, the pandemic period, which has caused negative effects in many ways all over the world, has also been effective on students. In pandemic days when restaurants are closed, takeaway service is widespread and fast food eating habits are increasing, it will be useful to determine to what extent gastronomy students are affected, in terms of measures and precautions to be taken. In the light of this information, it can be thought that the stress levels of people have an effect on their eating habits and that they should be able to cope with stress in the social sense. Training plans such as the importance of nutrition, correct eating habits, nutrition during the pandemic process can be made in the written and verbal media. Again, it would be beneficial to add course contents that can be psychologically assessed and supported to cope with the curriculum for the students who receive distance education. In addition to distance education, multidisciplinary collaborations can be provided to provide remote psychological counselling services. As the stress perceived by students decreases, their level of healthy eating will increase. Wrong eating behaviours that may occur due to changing mood should be prevented. The principles of proper nutrition, basic truths in the preparation of food, and starting a healthy eating movement by constantly sharing information about which foods directly benefit the immune system are important in protecting both students and the society from diseases during the pandemic process.

As a result, it was determined that students' perceived stress levels were high during the Covid-19 epidemic period, which affected healthy eating behaviours and stress coping processes affected their feelings of nutrition.