

COVID-19'a Bağlı Yaşanan Korkunun Üniversite Öğrencilerinde Duygusal İştah ve Yeme Davranışlarına Etkisinin Değerlendirilmesi

Evaluation of The Effect of Fear Due to COVID-19 On Emotional Appetite and Emotional Eating Behaviors in University Students



Fidan Nur Turanlı¹, Sedat Arslan²

Geliş/Received : 14.10.2022
Kabul/ Accepted : 14.02.2023

DOI: 10.17942/sted.1188963

Özet

Giriş: Bu çalışmanın amacı, COVID-19 pandemisi sürecinde örgün eğitimin sekteye uğraması, alışlagelmış ya da beklenen üniversite hayatının olağan sürecinin etkilenmesiyle birlikte gelişen olumsuz duyguların ve yaşanan korkunun duygusal iştah ve yeme davranışlarına etkisini değerlendirmektir.

Yöntem: Araştırma kesitsel ve tanımlayıcı tipte bir çalışmadır. İstanbul Okan Üniversitesi öğrencilerinden 385 öğrenci araştırmaya dâhil edilmiştir. Çalışmada katılımcılardan COVID-19 Korkusu Ölçeği, Duygusal İştah Anketi, Hollanda Yeme Davranışı ölçekleri uygulanmış olup 24 saatlik Besin Tüketim Kaydı alınmıştır.

Bulgular: Araştırmaya 300 kadın ve 85 erkek olmak üzere 385 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalamaları $22,89 \pm 4,78$ ve BKİ ortalamaları $22,22 \pm 3,47$ olarak saptanmıştır. Araştırmada COVID-19'un duygusal yeme ve dışsal yeme üzerinde etkisinin olmadığı ($p > 0.05$), kısıtlayıcı yeme üzerinde % 1.6 arttırıcı etkisi olduğu ($p < 0.05$) saptanmıştır. Araştırma sonuçlarında öğrencilerin duygusal iştah anlarında normalden daha az yediği, COVID-19 korkuları nedeniyle az da olsa kısıtlayıcı bir yeme yaklaşımı izledikleri, flor ve potasyum açısından yetersiz düzeyde besin alımı yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır ($p < 0.05$).

Sonuç: Gençlerin çoğunluğu oluşturduğu öğrencilerde sağlıklı beslenme bilgi düzeylerinde eksiklikler olabileceği düşünülmektedir. Gelecek salgınlarda alınacak önlemlerle, fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarına yönelik daha çok bilgilendirme ve toplumsal eğitimler düzenlenmesi önerilmektedir.

Anahtar sözcükler: Obezite, Duygusal yeme, Kontrolsüz yeme, COVID-19

Abstract

Aim: This study aimed to evaluate the effects of negative emotions and fear experienced due to the disruption of formal education during the COVID-19 pandemic, and the disruption of the usual or expected university life process on emotional appetite and eating behaviors.

Materials and Methods: This study is a cross-sectional and descriptive study. 385 students from Istanbul Okan University were included in the study. In this study, COVID-19 Fear Scale, Emotional Appetite Questionnaire, Dutch Eating Behavior scales were applied and a 24-hour Food Consumption Record was taken from the participants.

Results: Of the 385 students participating in the study, 300 were female and 85 were male. The mean age of the participants was 22.89 ± 4.78 and the mean BMI was 22.22 ± 3.47 . In the study, it was determined that COVID-19 had no effect on emotional and external eating ($p > 0.05$), but had an increasing effect of 1.6% on restrictive eating ($p < 0.05$). As a result of the research, it was concluded that the students ate less than normal in their emotional appetite, followed a slightly restrictive eating approach due to fears of COVID-19, and had insufficient food intake in terms of fluorine and potassium ($p < 0.05$).

Conclusion: Based on these results, it is thought that there may be deficiencies in the level of healthy nutrition knowledge in the students, who are mostly young people. With the precautions to be taken in future epidemics, it is recommended to organize more information and social trainings on physical activity and nutritional habits.

Key words: Obesity, Emotional eating, Uncontrolled eating, COVID-19

¹ Uzman Diyetisyen, İstanbul Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik AD (Orcid no: 0000-0002-6096-2194)

² Dr. Öğr. Üyesi, Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü (Orcid no: 0000-0002-3356-7332)

Giriş

Pandemi, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından insanların bağışıklığının olmadığı hızlı bir şekilde yayılım gösteren herhangi bir mevsimle sınırlanmayan enfeksiyona bağlı hastalıklar şeklinde tanımlanmaktadır. Tarih boyunca birçok pandemi görülmüştür. Bunlara örnek olarak veba, AIDS, tüberküloz, çiçek hastalığı gösterilebilir (1). Pandemiler sadece insan hayatını tehdit etmekle kalmaz aynı zamanda toplum üzerinde birçok etki de göstermektedir. Pandemiye yol açan hastalıkları her açıdan ele almak gerekmektedir. Bu hastalıklar hem ekonomik açıdan hem sosyal yaşantı açısından siyasetin de içinde olduğu pek çok alanda etki göstermektedirler (2).

Günümüzde dünyada hala etkili olan koronavirüs, daha önce de pek çok salgına yol açmıştır. En riskli alt türlerinden olan 2003 SARS CoV salgını sırasında 6 ayda dünya genelinde 8000 kişi hastalığa yakalanmış ve bu hastaların 700'den fazlası hayatını yitirmiştir. Bu rakamlar oransal olarak bakıldığında hastalığın % 10'a yakın öldürücülüğü olduğunu göstermektedir. Bu oran koronavirüsün ciddiyetini daha net bir şekilde ortaya çıkarmaktadır (1).

Bütün pandemilerde olduğu gibi COVID-19 da 2020 yılında pandemi ilan edilmesinin sonrasında dünya genelinde toplum hayatını derinden etkilemeye başlamış ve birçok farklılaşmaya yol açmıştır. Pandemi dolayısıyla alınan önlemler kapsamında toplumun günlük aktivitelerinde pek çok değişikliğe yol açan kararlar alınmış, seyahat kısıtlamaları getirilmiş, spor müsabakaları iptal edilmiş, kongre sempozyum gibi toplu faaliyetler uzaktan yapılmaya başlanmış, eğitime ara verilmiş ve çeşitli sokağa çıkma kısıtlaması yaşanmıştır. Bütün bunlar göz önünde bulundurulduğunda COVID-19'u sadece bir sağlık sorunu olarak ele almak yetersizdir. olduğu gibi pandemi insanı her açıdan etkileyen sosyal bir sonuç ortaya çıkarmıştır (3).

Hiç şüphesiz ki pandemi koşullarından en çok etkilenen alanlar arasında eğitim başta gelmektedir. Eğitimin en önemli unsurlarından olan öğrenciler ise kaçınılmaz bir şekilde pandemi etkilerine maruz kalmıştır. COVID-19 sürecinde eğitimin sürdürülebilirliğini sağlayan mekansal, ekonomik ve toplumsal koşullar hastalığın yayılmasının önlenmesi adına uygulanan sosyal mesafe kurallarının etkisi altında kalmıştır. Bu

kuralların en iyi şekilde uygulanması adına uzaktan eğitimin en uygun yöntem olduğu noktasında ortak bir görüş söz konusudur (4). İlk aşamada COVID-19 pandemisinin ilan edilmesinin ardından en hızlı çözüm olarak dünya genelinde 107 ülkede eğitime geçici olarak ara verilmiş, okullar ikinci bir duyuruya kadar kapatılmıştır (5). Daha sonrasında yaşanan mağduriyeti gidermek için uzaktan eğitim yönteminin eğitime imkan sağlayan bir yöntem olduğu ifade edilmiştir. Ülkemizde ise süreç ilk vakanın 11 Mart 2020 tarihinde Sağlık Bakanlığı tarafından açıklanması ile başlamış, 25 Mart tarihinde eğitime geçici olarak ara verilerek eğitim kurumları ve okullar kapatılmıştır. Daha sonra tüm dünyada görüldüğü gibi ülkemizde de benzer şekilde bu kapatmanın arkasından hızlı bir şekilde çözüm aramalarına geçilmiş ve 2020 yılının bahar dönemi eğitim sürecinde uzaktan eğitim sistemlerine geçilmesi kararı alınmıştır.

Yapılan kısıtlamalar sonucu kişilerin zorunlu olarak evde kalmaları ve sosyal mesafenin beraberinde getirdiği süreçler kapsamında bireylerin evde geçirdikleri süreçler uzamış bu doğrultuda fiziksel aktiviteleri azalmış ve kişiler sosyalleşme adına daha çok sosyal medyaya yönelmiş ayrıca pandemi hakkında bilgi almak adına da sosyal medyada geçirilen sürelerde ciddi artışlar görülmüştür (6). Pandemi sürecinde yaşanan diğer pek çok konudaki belirsizlik gibi sosyal medyanın bu artan kullanımının geçici bir durum olup olmadığı konusunda da belirsizlik söz konusudur. Bu endişe verici sosyal medya kullanımının yaşanan ruhsal sağlık bozukluklarının bir sonucu olan bağımlılık davranışına bağlı olabileceği düşünülmektedir (7). Kişilerin yaşantılarında mecburen yaşadıkları bu değişim belirsizlik, kafa karışıklığı, panik ve korkuya yol açmıştır. Bu duygulara yoğun bir şekilde maruz kalınması neticesinde kişilerde uyku bozuklukları, depresyon gibi belirtiler ortaya çıkmaktadır (8).

Pandemiden korunmak amacıyla yapılan karantina uygulamaları ve sosyal izolasyonlar evde kalma süresinde artışa ve sosyal ilişkilerde azalmaya yol açmaktadır. Bu durum bireylerde depresyon görülme sıklığını artırmaktadır. Özellikle ölüm korkusu başta olmak üzere sağlık hizmetlerinden faydalanamamak, uyku problemleri ve anksiyete gibi durumları ortaya çıkarmaktadır (9).

Duygusal yeme olumsuz hislere karşın

bireyin yöneldiği fazla yeme davranışı olarak tanımlanmaktadır. Bu davranış yeme bozukluğu şeklinde ortaya çıkmakta ve bu bozukluğun obez olan bireylerde veya normal ağırlıkta olduğu halde diyet uygulayan kişilerde daha sık olduğu gösterilmiştir. Bu yeme bozukluğunun düzenlenmesi ağırlık kaybına yönelik çalışmalarda oldukça önem arz etmektedir (10). Duygusal yeme davranışını yalnızlık ve depresyon gibi olumsuz duygu durumlarında bireyin fazla besin alması şeklinde değerlendiren psikiyatrik yeme çeşidi olarak tanımlayan bir çalışma da mevcuttur (11). Olumsuz duygular neticesinde bireylerin sağlıksız ve aşırı beslenmeye yönelmesine karşın görülmüştür ki kişiler mutluluk gibi olumlu duygular neticesinde de sağlıklı besin alımına yönelmektedir. Bireyler pozitif duygular sonucunda besinden zevk alarak artmış besin alımı göstermektedirler (12).

Pandemi sürecinde pek çok kişi işini, yakınlarını kaybetmiş ve geleceğe yönelik belirsizlik durumunun yarattığı kaygı ile karşı karşıya kalmıştır (13). Pandemi sonrasında görülen depresyon, anksiyete gibi psikiyatrik bozukluklardaki artış beraberinde diğer psikolojik sorunları ve duygusal yeme bozukluğunu da getirmiştir (14). Çalışmamız COVID-19 pandemisine bağlı oluşan korkunun üniversite öğrencilerinde duygusal iştah ve duygusal yeme davranışlarına etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

Araştırmanın Türü

Araştırma, kesitsel ve durum saptama çalışmasıdır. Araştırma İstanbul Okan Üniversitesi'nde Tuzla kampüsünde Aralık 2021 ile Haziran 2021 tarihleri arasında öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırma Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini İstanbul Okan Üniversitesindeki 16392 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğü için %95 güven aralığı %5 hata payı değerlendirmeye alınmış ve minimum örneklem sayısı 385 olarak belirlenmiştir. Araştırmaya çalışmayı kabul eden, gönüllü 385 öğrenci dâhil edilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Çalışma Helsinki Deklarasyonu'nda belirtilen yönergelere göre yürütülmüştür. Çalışma için gerekli izinler İstanbul Okan Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik

Kurulu'ndan (147/2021) alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Veriler çevrimiçi anket yoluyla toplanmıştır. Anket QR kod oluşturularak yüz yüze QR kodun araştırmaya dâhil olmak isteyen katılımcılara okutulmasıyla toplanmıştır. Veri toplama formu 5 bölüm olarak oluşturulmuştur. İlk aşamada, sosyodemografik bilgiler ve COVID-19 geçirmeye ilgili 10 sorudan oluşan katılımcı tanım formu bulunmaktadır. Sonrasında COVID-19 korkusu Ölçeği, Duygusal İştah Anketi, Hollanda Yeme Davranışı anketi ve 24 saatlik geriye dönük besin tüketim kaydı sorgulanmıştır.

COVID-19 Korkusu Ölçeği; Ahorsu ve ark. (15) tarafından geliştirilen; Bakioğlu ve ark. (16) tarafından Türkçe'ye uyarlanan; 7 maddeden oluşan ve tek genel boyuttan oluşan 5'li likert tipi cevap seçeneekli, ters kodlaması bulunmayan bir ölçek olup 7-35 arasında puan alınan ve puan arttıkça COVID-19'dan katılımcının korkusunun arttığını belirleyen bir ölçektir. COVID-19 Korkusu Ölçeği'nin cronbach alfa iç tutarlık katsayısını 0.86 olduğu görülmüştür. Uygulanan test-tekrar test sonuçlarından elde edilen korelasyon katsayısının da 0.86 olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulgular COVID-19 Korkusu Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak Türk örnekleminde kullanılabilir olduğunu göstermiştir.

Duygusal İştah Anketi; Nolan ve ark. (17) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Demirel ve ark. (18) tarafından yapılan bir ankettir. Duygusal yemek yemeyi değerlendirmeyi amaçlayan ölçekte katılımcılar her bir maddedeki ifadelerin iştahlarını etkileme düzeyini daha az (1-4), aynı (5) ve daha fazla (6-9) şeklinde puanlamaktadırlar. Duygusal yemek yemeyle ilgili herhangi bir kesme puanı olmayan ölçek hangi duygularda ve durumlarda özellikle duygusal yemek yemenin var olabileceğini değerlendirmektedir.

Hollanda Yeme Davranışı Anketi, Van Strein ve ark. (19) tarafından geliştirilen 33 madde ve üç alt boyuttan (Duygusal Yeme, Kısıtlayıcı Yeme, Dışsal Yeme) oluşan 5'li likert tipinde bir ölçektir. Türkçe uyarlamasını Bozan (20) gerçekleştirmiştir. Ölçeğin toplam puanı bulunmakla birlikte ölçekten alınan puanlar arttıkça yeme davranış bozuklukları riski artmaktadır. 31. Soru ters kodlanan tek sorudur. Duygusal Yeme alt ölçeği

kişilerin duygusal yeme davranışını, kısıtlayıcı yeme davranışı kişilerin yeme eylemlerinde kendilerini ne derece sınırlandırdıklarını ve dışsal yeme ise çeşitli dışsal faktörlere dayalı olarak fizyolojik ihtiyaç dışı yemeyi ifade etmektedir.

Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin analizinde SPSS 22.0 ve MS Excel 2016 programlarından yararlanılmıştır. Frekans, yüzde, ortalama, standart sapma tanımlayıcı istatistiklerin sunumunda kullanılmıştır. Önemlilik testlerinin öncesinde sayısal verilerin dağılımı eğiklik ve basıklık değerleriyle incelenmiştir. Normal dağılım gösterdiği saptandıktan sonra bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans testi ve pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Etkinin ölçümü için linear regresyondan ve

multinomial lojistik regresyondan faydalanılarak değerlendirilmiştir. Anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ anlamlı olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Katılımcılara ilişkin bazı özellikler ile COVID-19 korkusu arasındaki ilişki Tablo 1’de gösterilmiştir. Buna göre, cinsiyete göre ve katılımcının kiminle yaşadığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p < 0,05$). Kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde COVID-19 korkusu yaşadıkları saptanmıştır. Kiminle yaşadığına göre yapılan post-hoc analizinde ailesiyle yaşayanların, yalnız yaşayanlara göre daha çok korku duyduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Diğer değişkenler için anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin bazı özelliklere göre COVID-19 korkularının karşılaştırılması				
Özellikler	n	COVID-19 Korkusu Puanı $\bar{X} \pm SS$	t/F	p
Yaş (yıl) ($\bar{X} \pm SS$) 22,89±4,78				
BKİ (kg/m²) ($\bar{X} \pm SS$) 22,22±3,47				
Cinsiyet				
Kadın	300	17.5 ± 5.88	3.952 ^t	0.000**
Erkek	85	14.68 ± 5,55		
Kiminle Yaşadığı				
Yalnız	74	15.41 ± 5.77	3.383 ^F	0.018*
Aile	251	17.57 ± 6.0		
Arkadaş	36	15.61 ± 5.87		
Yurt	24	16.17 ± 4.49		
Kronik Hastalık				
Evet	36	18.22 ± 6.58	1.430 ^t	0.153
Hayır	349	16.74 ± 5.84		
COVID-19 geçirme durumu				
Evet	168	17.35 ± 6.62	1.336 ^t	0.182
Hayır	217	16.52 ± 5.3		
Çevresinde COVID-19’dan hastanede yatma durumu yaşayan				
Evet	200	17.25 ± 5.88	1.274 ^t	0.203
Hayır	185	16.48 ± 5.95		
Çevresinde COVID-19’dan ölüm durumu yaşayan				
Evet	125	17.28 ± 5.91	0.918 ^t	0.359
Hayır	260	16.69 ± 5.92		

BKİ: Beden kütle indeksi t: Bağımsız Örneklem t testi istatistik değeri;
F: ANOVA test istatistik değeri *:p<0,05 **:p<0,001

Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar Tablo 2’de verilmiştir. COVID-19 korkusu ile kısıtlayıcı yeme arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde (%12,8) anlamlı ilişki saptanmıştır (r:0,128, p:0,012). Üzgünlük halinde duygusal iştahları ile baskı altındaki duygusal iştahları arasında pozitif yönlü orta düzeyli (%65,8); genel duygusal iştahları arasında pozitif yönlü yüksek düzeyli (%89,7); duygusal yemeleri arasında pozitif yönlü orta düzeyli (%42,0); dışsal yemeleri arasında ise pozitif yönlü zayıf düzeyli (%17,1) anlamlı ilişki belirlenmiştir. Baskı altındaki duygusal iştahları ile genel duygusal iştahları arasında pozitif yönlü yüksek düzeyli (%92,3); duygusal yemeleri arasında pozitif yönlü orta düzeyli (%42,4) ilişki vardır. Genel duygusal iştahları ile duygusal yemeleri arasında pozitif yönlü orta düzeyli (%44,6) ilişki vardır. Duygusal yemeleri ile kısıtlayıcı yemeleri arasında pozitif yönlü zayıf düzeyli (%29,6); dışsal yemeleriyle pozitif yönlü zayıf düzeyli (%14,7) ilişki vardır.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre günlük enerji ve makro besin öğeleri alım miktarları Tablo 3’te verilmiştir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre karşılaştırıldığında erkeklerin enerji, karbonhidrat, protein, protein yüzdesi, kolesterol mg ve doymuş yağ alımı açısından kadınlara göre anlamlı farklılık teşkil edecek şekilde daha yüksek alım yaptıkları saptanmıştır. Yağ yüzdesi açısından ise kadınlar

erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksek alım gerçekleştirmişlerdir.

Katılımcıların enerji, makro ve mikro besin öğeleri ile ölçeklerden aldıkları puanlar, BKİ ve yaşları Tablo 4’te verilmiştir. Vitamin C alımı ile üzgünlükte duygusal iştah arasında negatif yönlü zayıf düzeyli (%12,0) ilişki saptanmıştır (r: -0,120). Karbonhidrat yüzdesi alımı ile kısıtlayıcı yeme arasında negatif yönlü zayıf düzeyli (%22,9) ilişki saptanmıştır. Yağ yüzdesi alımı ile kısıtlayıcı yeme arasında pozitif yönlü zayıf düzeyli (%21,1) ilişki saptanmıştır. Kolesterol alımı ile kısıtlayıcı yeme arasında pozitif yönlü zayıf düzeyli ilişki (%13,1) saptanmıştır. A Vitamini ile kısıtlayıcı yeme arasında pozitif yönlü zayıf düzeyli (%11,9) ilişki görülmüştür. Riboflavin ile pozitif yönlü zayıf düzeyli (%14,3) ilişki vardır. K vitamini ile kısıtlayıcı yeme arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyli (%16,1) ilişki vardır. Kalsiyum ile kısıtlayıcı yeme arasında pozitif yönlü zayıf düzeyli (%16,7) ilişki vardır. Dışsal Yeme ile sodyum arasında pozitif yönlü zayıf düzeyli (%14,5) ilişki vardır.

Beden Kütle İndeksi ile karbonhidrat (%) alımı ile negatif yönlü zayıf düzeyli (%13,1) ilişki vardır (r: -0,131). BKİ ile protein (g) alımı ile pozitif yönlü zayıf düzeyli (%15,5) ilişki, protein (%) alımı ile pozitif yönlü zayıf düzeyli (%14,0) ilişki vardır. BKİ ile kolesterol arasında pozitif yönlü zayıf düzeyli (%18,8) ilişki vardır.

Tablo 2. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların birbirleriyle aralarındaki ilişki

	ÜDİ		BADİ		GDİ		DY		KY		DIY	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
	0,017	0,750	-0,17	0,750	-0,019	0,737	0,040	0,437	0,128	0,012*	0,025	0,630
ÜDİ	-	-	0,658		0,897	0,000*	0,420	0,000*	0,042	0,420	0,171	0,001*
			-	-	0,923	0,000*	0,424	0,000*	0,095	0,086	0,003	0,957
GDİ					-	-	0,446	0,000*	0,059	0,287	0,087	0,117
DY							-	-	0,296	0,000*	0,147	0,004*
KY									-	-	-0,017	0,743
DIY											-	-

r: pearson korelasyonu katsayısı; COV: COVID-19 Korkusu; ÜDİ: Üzgünlükte Duygusal İştah; BADİ: Baskı Altında Duygusal İştah; GDİ: Genel Duygusal İştah; DY: Duygusal Yeme; KY: Kısıtlayıcı Yeme; DIY: Dışsal Yeme, *:p<0,05

Tablo 3. Katılımcıların cinsiyetlerine göre günlük enerji ve makrı besin ögeleri alım miktarlarının önerilen alım düzeyleri ile kıyaslanması

	Cinsiyet	n	Ort.	SS	Alt değer	Üst değer	ÖAD	ÖAD%	p
Enerji (kcal) ^t	Kadın	300	2744,91	1200,91	507,97	7407,35	-	-	0,010*
	Erkek	85	3282,53	1682,74	1351,48	7488,15	-	-	
	Toplam	385	2875,96	1351,48	507,97	7488,15			
Karbonhidrat (g) ^u	Kadın	300	239,41	106,87	15,00	680,53	-	-	0,027*
	Erkek	85	286,04	149,80	120,20	779,43	-	-	
	Toplam	385	250,77	120,20	7,50	779,43			
Karbonhidrat (%) ^u	Kadın	300	0,35	0,08	0,06	0,58	-	-	0,784
	Erkek	85	0,35	0,11	0,09	0,80	-	-	
	Toplam	385	0,35	0,09	0,05	0,80			
Protein (g) ^u	Kadın	300	112,01	52,16	4,40	255,63	-	-	0,001*
	Erkek	85	143,53	70,23	58,56	385,43	-	-	
	Toplam	385	119,69	58,56	4,40	385,43			
Protein (%) ^u	Kadın	300	0,17	0,05	0,03	0,46	-	-	0,004*
	Erkek	85	0,19	0,07	0,05	0,46	-	-	
	Toplam	385	0,17	0,05	0,03	0,46			
Yağ (g) ^t	Kadın	300	146,19	71,47	23,77	390,26	-	-	0,100
	Erkek	85	165,90	96,75	78,68	459,93	-	-	
	Toplam	385	151,00	78,68	9,50	459,93			
Yağ (%) ^u	Kadın	300	0,47	0,07	0,27	0,72	-	-	0,009*
	Erkek	85	0,44	0,09	0,08	0,59	-	-	
	Toplam	385	0,46	0,08	0,07	0,72			
Posa (g) ^t	Kadın	300	27,77	14,52	0,00	83,65	25	111%	0,261
	Erkek	85	30,25	17,57	15,33	72,94	25	121%	
	Toplam	385	28,38	15,33	0,00	83,65			
Kolesterol (mg) ^u	Kadın	300	511,22	246,92	0,30	1360,50	300	170%	0,000*
	Erkek	85	706,81	389,91	299,72	1882,50	300	236%	
	Toplam	385	558,90	299,72	0,00	1882,50			
Omega 3 (g) ^u	Kadın	300	6,94	6,82	0,27	31,08	-	-	0,155
	Erkek	85	9,09	8,36	7,27	33,00	-	-	
	Toplam	385	7,46	7,27	0,20	33,00			
Omega 6 (g) ^t	Kadın	300	26,89	16,06	1,45	71,93	-	-	0,283
	Erkek	85	29,51	19,37	16,93	74,03	-	-	
	Toplam	385	27,53	16,93	1,45	74,03			
TDYA (g) ^t	Kadın	300	56,04	27,27	6,94	142,61	12,7	441%	0,238
	Erkek	85	61,38	36,64	29,85	166,62	17,3	355%	
	Toplam	385	57,35	29,85	2,40	166,62			
ÇDYA (g) ^t	Kadın	300	34,92	21,19	2,12	101,78	12,7	275%	0,137
	Erkek	85	39,87	26,53	22,66	112,56	17,3	230%	
	Toplam	385	36,13	22,66	2,12	112,56			
Doymuş Yağ (g) ^t	Kadın	300	47,11	22,77	4,37	145,13	11	428%	0,038*
	Erkek	85	55,16	31,22	25,28	156,88	15,3	361%	
	Toplam	385	49,07	25,28	2,90	156,88			

t: Bağımsız Örneklem t testi; u: Mann Whitney U testi; TDYA: Tekli doymamış, yağ asitleri, ÇDYA: Çoklu doymamış yağ asitleri, SS: Standart sapma, ÖAD: Önerilen alım değerleri *:p<0,05

Tablo 4. Katılımcıların enerji, besin öğeleri ile ölçekler puanları, BKİ ve yaşları arasındaki ilişki

	COV	ÜDİ	BADİ	GĐİ	DY	KY	DIY	BKİ	Yaş
	r	r	r	r	r	r	r	r	r
Enerji (kcal) ^{PE}	-0,03	-0,023	0,085	0,027	0,016	0,005	0,048	0,095	-0,057
Karbonhidrat (g) ^{SP}	-0,028	-0,03	0,013	-0,024	0,007	-0,091	0,074	0,043	-0,146*
Karbonhidrat (%) ^{SP}	-0,055	-0,009	-0,069	-0,049	-0,063	-0,229*	0,007	-0,131*	-0,232*
Protein (g) ^{SP}	0,000	-0,063	-0,037	-0,07	0,036	0,078	0,103	0,155*	0,016
Protein (%) ^{SP}	0,011	-0,023	0,004	0,002	0,012	0,106	0,028	0,140*	0,096
Yağ (g) ^{PE}	0,001	-0,04	0,068	0,007	0,018	0,077	0,027	0,091	-0,018
Yağ (%) ^{SP}	0,081	-0,008	0,016	0,004	0,033	0,211*	-0,045	0,038	0,196*
Posa (g) ^{PE}	-0,019	-0,094	0,038	-0,033	0,015	0,013	0,055	0,018	-0,074
Kolesterol (mg) ^{SP}	0,031	0,025	0,050	0,022	0,086	0,131*	0,058	0,188*	0,085
Omega 3 (g) ^{SP}	0,008	-0,037	0,059	0,002	0,056	0,092	0,017	0,040	-0,025
Omega 6 (g) ^{PE}	0,022	-0,052	0,054	-0,011	0,001	0,005	0,043	0,064	-0,01
TDYA (g) ^{PE}	0,004	-0,036	0,065	0,008	0,033	0,108	0,020	0,083	-0,002
ÇDYA (g) ^{PE}	0,009	-0,053	0,076	0,004	0,016	0,018	0,034	0,061	-0,025
Doymuş Yağ (g) ^{PE}	-0,014	-0,031	0,057	0,006	-0,003	0,082	0,027	0,109	-0,033
A vitamini (mcg) ^{SP}	0,089	-0,104	0,000	-0,078	0,010	0,119*	0,098	0,012	-0,064
C vitamini (mg) ^{PE}	0,064	-0,120*	0,006	-0,073	0,009	0,079	0,048	-0,008	-0,039
E vitamini (mg) ^{PE}	0,025	-0,06	0,070	-0,006	0,007	0,024	0,026	0,059	-0,001
Tiamin (mg) ^{PE}	0,011	-0,096	0,018	-0,043	0,019	0,043	0,049	0,083	-0,027
Riboflavin (mg) ^{SP}	0,050	-0,068	-0,021	-0,069	0,037	0,143*	0,054	0,157*	0,007
Niasin (mg) ^{SP}	0,003	-0,053	-0,003	-0,045	0,037	0,064	0,093	0,134*	0,005
Pantotenik asit (mg) ^{PE}	0,032	-0,006	0,099	0,046	0,055	0,091	0,038	0,169*	0,003
B ₆ vitamini (mg) ^{SP}	0,034	-0,059	0,036	-0,025	0,037	0,056	0,062	0,085	-0,022
Biotin (mcg)	0,022	-0,022	0,112	0,042	0,067	0,094	0,01	0,134*	-0,009
Folat (mcg) ^{SP}	0,064	-0,091	0,027	-0,053	0,057	0,107	0,089	0,070	-0,051
B ₁₂ vitamini (mcg) ^{SP}	0,065	-0,082	-0,031	-0,065	0,017	0,095	0,051	0,107	0,024
K vitamini (mcg) ^{SP}	0,036	-0,039	0,041	-0,018	0,045	0,119*	0,106	0,031	-0,087
Sodyum (mg) ^{SP}	-0,035	-0,036	-0,043	-0,066	-0,011	-0,004	0,145*	0,117*	-0,076
Potasyum (mg) ^{PE}	0,030	-0,066	0,054	-0,010	0,034	0,071	0,029	0,09	-0,049
Kalsiyum (mg) ^{SP}	0,044	-0,037	-0,003	-0,039	0,016	0,161*	0,031	0,134*	-0,011
Magnezyum (mg) ^{PE}	-0,011	-0,052	0,089	0,021	0,036	0,038	0,024	0,086	-0,056
Fosfor (mg) ^{PE}	0,016	-0,033	0,077	0,021	0,045	0,07	0,024	0,137*	-0,034
Demir (mg) ^{PE}	-0,026	-0,073	0,030	-0,024	0,026	0,022	0,053	0,101	-0,027
Çinko (mg) ^{PE}	-0,030	-0,045	0,012	-0,020	0,025	0,041	0,069	0,163*	0,003
Flor (mcg) ^{PE}	-0,009	-0,028	0,075	0,018	0,037	0,029	0,041	0,117*	-0,048
İyot (mcg) ^{SP}	0,049	-0,067	-0,017	-0,065	-0,011	0,083	0,077	0,075	-0,059
Manganez (mg) ^{PE}	-0,031	-0,080	0,028	-0,032	0,009	-0,021	0,053	0,041	-0,081
Bakır (mg) ^{PE}	-0,030	-0,068	0,054	-0,010	0,030	0,005	0,055	0,055	-0,059

^{SP}:Spearman's rho; ^{PE}:Pearson korelasyonu; COV: COVID-19 Korkusu; ÜDİ: Üzgünlükte Duygusal İştah; BADİ: Baskı Altında Duygusal İştah; GĐİ: Genel Duygusal İştah; DY: Duygusal Yeme; KY: Kısıtlayıcı Yeme; DIY: Dışsal Yeme*; p<0,05 olanların katsayısı;

Yaş ile karbonhidrat (g) ve karbonhidrat (%) arasında negatif yönlü zayıf düzeyli (sırasıyla % 14,6; % 23,2) ilişkiler saptanmıştır. Yağ (%) ile yaş arasında ise pozitif yönlü ve zayıf düzeyli (% 19,6) ilişki olduğu görülmüştür (Tablo 4).

Katılımcıların COVID-19 korku durumlarının duygusal iştah, duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme üzerindeki etkisi regresyon analizi ile Tablo 4'te test edilmiştir. COVID-19 korkusunun duygusal iştah üzerindeki etkisi multinominal lojistik regresyon modeliyle açıklanmıştır. Ölçekte yeme düzeylerinde değişim yaşanmaması (5=aynı yeme; 5>X yemenin azalması; 5<X yemenin artması) üzerinden 3 kategorili grup kodlaması yapılmıştır. Regresyon modelinde bağımsız değişken COVID-19 olurken, bağımlı değişken

duygusal iştah olarak belirlenmiştir. Yapılan regresyon analizinde anlamlı bir model olmadığı saptanmıştır (p>0,05). Buna göre COVID-19 korkusunun duygusal iştah üzerinde etkisi bulunmamıştır.

Regresyon modelinde bağımsız değişken COVID-19 olurken, bağımlı değişken duygusal yeme olarak belirlenmiştir. Yapılan regresyon analizinde anlamlı bir model olmadığı saptanmıştır (p>0,05). Buna göre COVID-19 korkusunun duygusal yeme üzerinde etkisi bulunmamıştır.

Regresyon modelinde bağımsız değişken COVID-19 olurken, bağımlı değişken kısıtlayıcı yeme olarak belirlenmiştir. Yapılan regresyon analizinde model anlamlı bulunmuştur. Buna göre COVID-19 korkusunun kısıtlayıcı yeme

Tablo 5. COVID-19 korkusunun duygusal iştah, duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme üzerindeki etkisi

Duygusal İştah (Bağımlı değişken)					
	-2 Log İndirgenmiş Model Olasılığı	χ^2 test	df	p	
Sabit	112,997	0,000	0	-	
COVID-19 Korkusu	168,833	-0,019	54	0,406	
Pseudo R ² Model	Cox and Shell	Nagelkerke	McFadden		
	0,135	0,160	0,078		
Duygusal Yeme (Bağımlı değişken)					
	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	2,203	0,135	-	16,357	0,000
COVID-19 Korkusu	0,006	0,008	,040	0,778	0,437
Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Tahmini Std. Hata	
	0,040	0,002	-0,001	0,87363	
Kısıtlayıcı Yeme (Bağımlı değişken)					
	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	2,218	0,128	-	17,280	0,000
COVID-19 Korkusu	0,018	0,007	0,128	2,523	0,012*
Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Tahmini Std. Hata	
	0,128	0,016	0,014	0,83007	
Dışsal Yeme (Bağımlı değişken)					
	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	3,118	0,107	-	29,227	0,000
COVID-19 Korkusu	0,003	0,006	0,025	0,482	0,630
Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Tahmini Std. Hata	
	0,025	0,001	-0,002	0,69185	

Multinominal lojistik regresyon modeliyle açıklanmıştır. Ölçekte yeme düzeylerinde değişim yaşanmaması (5=aynı yeme; 5>X yemenin azalması; 5<X yemenin artması) üzerinden 3 kategorili grup kodlaması yapılmıştır. Regresyon modelinde bağımsız değişken COVID-19 olurken, bağımlı değişken duygusal iştah olarak belirlenmiştir.*p<0,05

üzerinde %1,6'lık pozitif yönlü etkisi saptanmıştır. Katılımcılar COVID-19 korkusu nedeniyle kısıtlayıcı yeme davranışlarını %1,6 oranında artırmaktadır. Model denklemi şu şekildedir:

Kısıtlayıcı yeme = $2,218 + 0,016 * \text{COVID-19 korkusu}$

Regresyon modelinde bağımsız değişken COVID-19 olurken, bağımlı değişken dışsal yeme olarak belirlenmiştir. Yapılan regresyon analizinde anlamlı bir model olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$). Buna göre COVID-19 korkusunun dışsal yeme üzerinde etkisi bulunmamıştır.

Tartışma

Araştırmamıza 385 üniversite öğrencisi katılmış ve katılımcıların COVID-19 korkularının ortalama $16,88 \pm 5,92$ olduğu belirlenmiştir. Duman (21), araştırmasında üniversite öğrencilerindeki belirsizlik tahammülsüzlüğü ve COVID-19 korkusunu incelemiş ve öğrencilerin COVID-19 puan ortalamalarının $16,87 \pm 6,69$ olduğu saptanmış olup araştırma sonuçlarımız ile paralellik göstermektedir. Ayrıca Duman'ın araştırmasından ve COVID-19'un Türkiye'deki açıklanan ilk vakadan bu yana 2 yıl geçmesine karşın durumda değişim göstermediği saptanmıştır. Katılımcıların orta düzey korkuları olduğu saptanmıştır. Çalışma sonuçlarımıza göre, öğrencilerin üzgün olduklarında duygusal iştahlarının ise ortalama $4,90 \pm 1,17$ olduğu; baskı altında ortalama $3,98 \pm 1,34$ olduğu, genel anlamda duygusal iştahlarının ise $4,44 \pm 1,14$ olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar 5'in altında kaldığı için daha az besin tüketimine işaret etmektedir. Koçhan ve Arslan'ın (22) araştırmasında da duygusal iştahın olumlu ve olumsuz her durumda normale göre değişim gösterdiği ve azaldığı saptanmıştır. Bennett ve ark. (23) üniversite öğrencilerinde stresin duygusal yemeyi veya yememeyi artırdığını ifade etmiştir. Bayrak ve ark. (24) araştırmalarında Multiple Skleroz (MS) olan ve olmayanların yeme davranışlarını incelemişler ve duygusal yeme ortalamaları 1,70, kısıtlayıcı yeme ortalamaları 2,55 ve dışsal yeme ortalamaları 2,50 olarak saptamışlardır. Bizim araştırmamızda kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme durumlarının ortalama $2,30 \pm 0,87$; kısıtlayıcı yeme durumlarının $2,52 \pm 0,84$; dışsal yeme durumlarının ise $3,17 \pm 0,69$ olduğu belirlenmiştir.

Araştırmamıza katılan öğrenciler arasında

kadınların erkeklere göre daha yüksek COVID-19 korkusu yaşadıkları görülmüştür. Gencer (25), araştırmasında COVID-19 korkusunu kadınların erkeklerden daha yüksek yaşadığını ve cinsiyetin bunda etkin bir rol oynadığını ifade etmiştir. Cao ve ark. (26) araştırmasında ise cinsiyet etkin bir rol oynamadan korku düzeylerini artırdığını ifade etmektedir. Altundağ (27), Türkiye'de yaptığı araştırmasında COVID-19 korkusunu kadınların daha yüksek yaşadığını saptamıştır. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde araştırmalardaki farklılığın kültürel nedenlerle olabileceği düşünülmüştür.

Araştırmamızda ailesiyle yaşayanların öğrencilerin, yalnız yaşayanlara göre daha çok korku duyduğu belirlenmiştir. Doğan ve Özel (28), araştırmalarında mavi yakalıların öğrencilere göre daha yüksek COVID-19 korkusu yaşadığını saptamışlardır. Araştırmamızda yalnız yaşayan öğrencilerin hastalanma halinde yakınlarında güvenebileceği kişinin olmamasının korkularını artırdığı düşünülmüştür.

Kadınların, erkeklere göre baskı altındayken duygusal olarak iştahlarının daha azaldığı; erkeklerin kadınlara göre pandemi olmayan zamandaki besin tüketimlerine daha yakın yeme davranışı içerisinde oldukları saptanmıştır. Małachowska ve ark. (29) araştırmalarında cinsiyetin, eğitim düzeyinin ve sağlıklı gıda alımının duygusal iştah üzerinde etkili olduğunu saptamış olup, kadınların duygusal iştahlarının erkeklere göre daha çok bozulma ve az yemeye yatkınlık gösterdiği ifade etmişlerdir. Tazeoğlu ve ark. (30) üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada kadınların duygusal yemelerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Buna göre literatür ile araştırma sonuçlarımız benzerlik göstermektedir.

Araştırmada katılımcıların yaşları ile üzümlük halindeki duygusal iştahları arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyli (%12,3) ilişki olduğu belirlenmiştir. Engel ve ark. (31), 60 yaş üzerindeki bireylerle gerçekleştirdiği araştırmada da yaşın üzümlükteki iştahsızlıkla doğru orantılı olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların öğrenci ve gençlerden olduğu düşünüldüğünde yetişkinlerde farklı yaş gruplarında benzer sonuçlar ortaya çıkardığı yorumlanabilir. Dakanalis ve ark. (32), 990 İtalyan üzerinde yaptıkları araştırmalarında yaş ilerledikçe duygusal iştahın azaldığını saptamışlardır. Bizim çalışmamızda da katılımcıların yaşları ile

genel duygusal iştahları arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyli (% 11,3) ilişki bulunmuştur. Bailly ve ark. (33), araştırmasında yaş arttıkça kısıtlayıcı yeme davranışlarının da düşük düzeyli olarak arttığı bildirilmiştir. Araştırmamızda da katılımcıların yaşları ile kısıtlayıcı yeme durumları arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyli (% 12,4) ilişki vardır. Bu bulgular gözlemsel-tanımlayıcı ve metodolojik araştırma sonuçlarının farklı ülkelerdeki/kültürlerdeki insanlarda da sonuçlarının benzer olduğunu göstermektedir. Van Strein ve Oosterveld (34), 7-13 yaş arası çocuklarda yaptığı çalışmada dışsal yemenin her iki cinsiyette de negatif korelasyonlu olduğunu saptamışlardır. Bizim araştırmamızda da benzer şekilde yaşları ile dışsal yeme davranışları arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyli (% 12,5) ilişki vardır. Çocuklar ve yetişkinler de bu anlamda benzerlik göstermektedir.

Van Strein (35), araştırmasında duygusal yemenin obeziteye neden olduğunu bildirmiştir. Çalışmamızda da üzgünlük halindeki duygusal iştahları ve BKİ düzeyleri arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyli (% 19,8) ilişki vardır. Paulitsch ve ark. (36), obezitenin depresyonla ve BKİ ile birlikte hareket ettiğini, fazla kilolu bireylerin vücut görüntülerinden memnuniyetsizlikleri arttıkça duygusal iştahlarının arttığını, duygusal iştah arttıkça da obezite riskinin arttığını vurgulamışlardır. Bu araştırmada da BKİ değerleri ile baskı altındaki duygusal iştahları pozitif yönlü ve zayıf düzeylidir (% 17,3). Her iki çalışma da baskı durumlarında iştahın arttığına ve bir kaçış yöntemi olarak kullanıldığına işaret etmektedir. Lazarevich ve ark. (37), 1453 öğrenci üstünde gerçekleştirdikleri araştırmasında duygusal yemenin strese bağlı olduğunu ve BKİ ile duygusal yeme arasında pozitif ilişki olduğunu vurgulamışlardır. Bu araştırmada da genel duygusal iştah ile pozitif yönlü zayıf düzeyli (% 18,5) ve duygusal yemeleri ile de zayıf düzeyli pozitif yönlü (% 24,1) ilişki olduğu belirlenmiştir. Kalkan Uğurlu ve ark. (38), araştırmasında da fazla kilolu bireylerin zayıf bireylere göre kısıtlayıcı yeme düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmada BKİ değerleri ile kısıtlayıcı yemeleri arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyli (% 25,1) ilişki vardır. Kişiler fazla kilolu oldukça kısıtlayıcı yeme eğilimine girmekte, kısıtlayıcı yemenin sürdürülememesi de yeniden fazla kilolu olma eğilimini artırmakta olabileceği düşünülmüştür.

COVID-19 korkuları ile kısıtlayıcı yemeleri arasında pozitif yönlü zayıf düzeyli (% 12,8) ilişki bulunmuştur. Çalışmamıza benzer şekilde diğer bir araştırma da (39), COVID-19 korkusu ve kaygısının yeme bozukluklarına yol açtığını ve yemede kısıtlayıcı davranışlara eğilim oluşturduğunu ifade etmiştir. Ayrıca sosyal kısıtlamaların egzersiz ve yaşam düzenine kötü etki yarattığı psikolojik buhrana yol açtığını ifade etmekteledir. Böylece yeme davranışları etkilenmekte ve ağırlık değişimleri veya ağırlık değişimi yaşama korkusu ortaya çıkabilmektedir.

Regresyon modelleri arasında bağımsız değişken COVID-19 olurken, bağımlı değişken kısıtlayıcı yeme olarak belirlediğinde anlamlı bir sonuç ortaya çıkmıştır. Buna göre COVID-19 korkusunun duygusal yeme üzerinde % 1,6'lık pozitif yönlü etkisi saptanmıştır. Katılımcılar COVID-19 korkusu nedeniyle kısıtlayıcı yeme davranışlarını % 1,6 oranında artırmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Pak ve ark. (40), araştırmasında COVID-19 korkusunun mediyatör bir değişken olarak duygusal yemeye etki ettiğini saptamışlardır. Al-Musharaf (13) ise COVID-19 korkusunun duygusal yemeye sebep olması yanı sıra psikolojik etkilerinin de bireyleri yemeye ittiğini ve psikolojik sorunlar ortaya çıkardığını ifade etmiştir.

Sonuç

COVID-19 pandemisi 2022 yılında dünyanın birçok yerinde olduğu gibi Türkiye'de de olumsuz etkilerini yavaş yavaş kaybetmektedir. Çıkan aşular, tedaviler, ne ile karşı karşıya olunduğunun anlaşılması ve sonuçlarının bilinerek yaygınlaşması ile COVID-19 korkusu azalma trendine girmiştir. Ancak halen korku düzeyinin az olmadığı söylenebilir. Üniversite öğrencileri bu anlamda yaş itibarıyla daha risksiz grupta yer alsalar dahi orta düzeyde korkuya sahip oldukları sonucu ortaya çıkmıştır. Araştırmamızda kadınların erkeklere göre daha yüksek korkuya sahip olmalarının nedeninin sağlıklarıyla daha ilgili olmalarıyla ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Öğrencilerin üzgünlük ve sevinç durumundaki duygusal iştahları normal yeme alışkanlığına göre daha az besin tüketmeye yönelik olduğu belirlenmiştir. Ayrıca genel anlamda kısıtlayıcı yeme ortalamaları ve duygusal yeme ortalamaları orta düzeydedir. Bu durum yeme alışkanlıklarında sağlığı ön plana koymadıklarını düşündürmektedir. Ailesiyle yaşayanların, yalnız yaşayanlardan daha az

COVID-19 korkusu yaşamaları, yalnızken kendilerine bakacak kimsenin olmayışından korkmalarından gerçekleşebileceği varsayımı yapılabilir.

Beden kütle indeksleri ile duygusal iştahlarının pozitif yönlü ilişkiye sahip olması katılımcıların duygusal iştah artışının obezite riskini artırdığı düşünülmüştür. Önerilen alım yüzdeleri açısından genel anlamda katılımcıların önerilen alımın üzerinde seyrettiği belirlenmiştir. Ancak flor ve potasyum açısından katılımcılar oldukça az düzeyde besin alımı yapmaktadır. Bu sebeple kemik, diş sağlığı, kalp ve sinir sistemi sağlığı için alım düzeylerini arttırmaları gerektiği görülmüştür.

Araştırmada çarpıcı bir sonuç; COVID-19 korkusu ile kısıtlayıcı yeme arasında pozitif yönlü ilişkinin saptanması olmuştur. Kısıtlayıcı yemenin, ağırlık kontrolü amacıyla uygulanan yanlış beslenme alışkanlıklarının göstergesi olabileceği düşünüldüğünde tehlike arz etmektedir. COVID-19 korkusunun kısıtlayıcı yeme davranışını % 1,6 oranında artırması, beslenme bilgisi eksikliğinden kaynaklı olabileceğini düşündürmüştür. Öte yandan duygusal iştah üzerinde etkili olmaması COVID-19 yasaklarının bitmesi ve psikososyal rahatlamanın araştırma verilerinin toplandığı zaman aralığında sağlanmasından kaynaklı olabileceği düşünülmüştür. Bu sebeple gençlerin sağlıklı beslenme bilgi düzeylerinde eksiklikler olabileceği düşünülmektedir.

Stresin, anksiyetenin, depresyonun beslenme davranışlarındaki etkilerine ilişkin birçok çalışma olmasına karşın COVID-19 korkusu ile ilgili çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu yüzden gelecek pandemilerde alınacak önlemlere, fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarına yönelik daha çok kongre, medya desteği ile sağlık okuryazarlığının beslenmeye ilişkin kısmının artırılması gerekmektedir. Korku dönemlerinde besin kalitesinin iyileştirilmesi yaygın bir davranış olurken, beslenme davranışlarındaki bozukluklar hatalı seçimlere itebilir. Bu yüzden daha çok çalışmanın yapılması ve bilgilendirmenin artırılması uygun olacaktır.

Etik Standart ile Uyumluluk Çıkar çatışması:

Yazarlar bu yazı için gerçek, potansiyel veya algılanan çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Etik izin: Çalışma Helsinki Deklarasyonu'nda

belirtilen yönergelerle göre yürütülmüştür. Çalışma için gerekli izinler İstanbul Okan Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (147/2021) alınmıştır.

Finansal destek: Çalışmayı maddi olarak destekleyen kişi/kuruluş bulunmamaktadır.

Teşekkür: Çalışmaya katılan tüm gönüllülere teşekkür ederiz.

Açıklama: Bu makale yazar Fidan Nur Turanlı'nın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

İletişim: Dr. Öğr. Üyesi Sedat Arslan

E-Posta: sarslan@bandirma.edu.tr

Kaynaklar

1. Qiu W, Rutherford S, Mao A, Chu C. The pandemic and its impacts. *Health Soc Cult.* 2017;9:1–11.
2. Retief FP, Cilliers L. The epidemic of justinian (AD 542): a prelude to the middle ages. *Acta Theol* 2006;26(2):115-27.
3. Tekin E. COVID-19 kaygısının motivasyon üzerindeki etkisi: Z kuşağı üzerine bir araştırma. *Turkish Stud.* 2020;15(4).
4. Çiçeklioğlu H, Akmaz A. Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin uzaktan eğitim sistemine bakış açıları üzerine etkisi: COVID-19 sürecine bir bakış. *JSHSR.* 2020;7(60):2939-53.
5. Meinck S, Fraillon J, Strietholt R. The impact of the COVID-19 pandemic on education: international evidence from the responses to educational disruption survey (REDS). *Netherland:IEA;2022.*
6. Çinar M, Bahçeci F, Dikmen S. Examining internet addiction levels of high school last-grade students. *Educ Res Rev* 2020;15(5):233-41.
7. Balcı Ş, Baloğlu E. Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: " üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması". *İletişim.* 2018;(29).
8. Luceño-Moreno L, Talavera-Velasco B, García-Albuerne Y, Martín-García J. Symptoms of posttraumatic stress, anxiety, depression, levels of resilience and burnout in Spanish health personnel during the COVID-19 pandemic. *IJERPH.* 2020;17(15):5514.
9. Torales J, O'Higgins M, Castaldelli-Maia JM, Ventriglio A. The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *Int J Soc Psychiatry.* 2020;66(4):317-20.
10. Sevinçer G, Konuk N. Duygusal yeme. *J Mood Disord.* 2013;3(4):171-78.
11. De Lauzon-Guillain B, Basdevant A, Romon M, et al. Is restrained eating a risk factor for weight gain in a general population? *AJCN.* 2006;83(1):132-38.
12. Macht M. How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite.* 2008;50(1):1-11.
13. Al-Musharaf S. Prevalence and predictors of

- emotional eating among healthy young saudi women during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*. 2020;12(10):2923.
14. Güngör AG, Özdoğan Y. COVID-19 pandemi sürecinin psikolojik etkileri ve duygusal yeme davranışı. *TÜSBAD*. 2021;4(2):34-43.
 15. Ahuja KK, Banerjee D, Chaudhary K, Gidwani C. Fear, xenophobia and collectivism as predictors of well-being during coronavirus disease 2019: An empirical study from India. *Int J Soc Psychiatry* 2021;67(1):46-53.
 16. Bakioglu F, Korkmaz O, Ercan H. Fear of COVID-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *Int J Ment Health Addict* 2021;19(6):2369-82.
 17. Nolan LJ, Halperin LB, Geliebter A. Emotional appetite questionnaire. Construct validity and relationship with bmi. *Appetite* 2010;54(2):314-19.
 18. Demirel B, Yavuz FK, Karadere ME, Şafak Y, Türkçapar MH. Duygusal iştah anketi'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği, beden kitle indeksi ve duygusal şemalarla ilişkisi. *JCBPR*. 2014;3:171-81.
 19. Van Strien T, Frijters JE, Bergers GP, Defares PB. The Dutch eating behavior questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *J Eat Disord*. 1986;5(2):295-315.
 20. Bozan N. Hollanda yeme davranışı (DEBQ) anketinin türk üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenirliginin sınanması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Başkent Üniversitesi, 2009.
 21. Duman N. Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *J Soc Sci*. 2020;4(8):426-37.
 22. Koçhan NZ, Arslan M. Mevsimsel değişimin duygusal iştah ve yeme tutumu üzerine ilişkisinin incelenmesi: üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma. *Med J West Black Sea*. 2021;5(2):210-17.
 23. Bennett J, Greene G, Schwartz-Barcott D. Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*. 2013;60:187-92.
 24. Bayrak E, Serter R, Işıklı S. Duygusal, dışsal ve kısıtlayıcı yeme bozukluklarının metabolik sendrom gelişimi üzerine etkisi. *Ank Med J*. 2020;53(1):36-43.
 25. Gencer N. Pandemi sürecinde bireylerin koronavirüs (kovid-19) korkusu: çorum örneği. *USBAD*. 2020;(4):1153-73.
 26. Cao W, Fang Z, Hou G, et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res*. 2020;287:112934.
 27. Altundağ Y. Erken dönem COVID-19 pandemisinde COVID-19 korkusu ve psikolojik dayanıklılık. *EKEV*. 2021;85.
 28. Doğan MM, Düzel B. COVID-19 özelinde korku-kaygı düzeyleri. *Turkish Stud*. 2020;15(4).
 29. Małachowska A, Jeżewska-Zychowicz M, Gębski J. Polish adaptation of the dutch eating behaviour questionnaire (Debq): The role of eating style in explaining food intake—A cross-sectional study. *Nutrients*. 2021;13(12):4486.
 30. Tazeoğlu A, Ayten Ş, Tazeoğlu DT. Üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarının hollanda yeme davranışı anketi (DEBQ) ile değerlendirilmesi: Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi örneği. *Turk Clin Lab*. 2020;11(5):429-35.
 31. Engel JH, Siewerdt F, Jackson R, Akobundu U, Wait C, Sahyoun N. Hardiness, depression, and emotional well-being and their association with appetite in older adults. *JAGS*. 2011;59(3):482-87.
 32. Dakanalis A, Zanetti MA, Clerici M, Madeddu F, Riva G, Caccialanza R. Italian version of the dutch eating behavior questionnaire. Psychometric properties and measurement invariance across sex, bmi-status and age. *Appetite*. 2013;71:187-95.
 33. Bailly N, Maitre I, Amanda M, Hervé C, Alaphilippe D. The Dutch eating behaviour questionnaire (DEBQ). Assessment of eating behaviour in an aging french population. *Appetite*. 2012;59(3):853-58.
 34. Van Strien T, Oosterveld P. The children's DEBQ for assessment of restrained, emotional, and external eating in 7-to 12-year-old children. *J Eat Disord*. 2008;41(1):72-81.
 35. Van Strien T. Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Curr Diab Rep*. 2018;18(6):1-8.
 36. Paulitsch RG, Demenech LM, Dumith SC. Association of depression and obesity is mediated by weight perception. *J Health Psychol*. 2021;26(11):2020-30.
 37. Lazarevich I, Camacho MEI, del Consuelo Velázquez-Alva M, Zepeda MZ. Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite*. 2016;107:639-44.
 38. Kalkan Uğurlu Y, Mataracı Değirmenci D, Durgun H, Gök Uğur H. The examination of the relationship between nursing students' depression, anxiety and stress levels and restrictive, emotional, and external eating behaviors in COVID-19 social isolation process. *Perspect Psychiatr Care*. 2021;57(2):507-16.
 39. Rodgers RF, Lombardo C, Cerolini S, et al. The impact of the covid-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. *Int J Eat Disord*. 2020;53(7):1166-70.
 40. Pak H, Süsen Y, Denizci Nazlıgül M, Griffiths M. The mediating effects of fear of COVID-19 and depression on the association between intolerance of uncertainty and emotional eating during the COVID-19 pandemic in Turkey. *Int J Ment Health Addict*. 2022;20(3):1882-96.