



Covid-19 Salgın Sürecinde Kaygı Düzeyi ve Beslenme Tutumu İlişkisinin İncelenmesi¹

Merve DALMAZ² Sezgül ŞAHİN³

ÖZ

Bu araştırmanın amacı covid-19 pandemi sürecinde bireylerin kaygı düzeyi ve beslenme tutumu ilişkisini incelemektir. İstanbul'da ikamet eden 20 ile 65 yaş arası bireyler araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Araştırmaya 276 kadın ve 176 erkek olmak üzere 452 kişi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Beck Anksiyete Ölçeği ve Hollanda Yeme Davranışı Anketi kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda demografik bilgileri içeren sorulara ek olarak Covid-19 ile ilgili haberleri takip etme sıklığı, alınan tedbirler ve endişelenme nedeni gibi sorulara da yer verilmiştir. Verilerin analizi SPSS 20.0 paket programı ile yapılmıştır. Verilerin analizinde Mann Whitney U testi ve Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre katılımcıların yarısından fazlası virüsü sevdiğine bulaştırmaktan endişe duymaktadır. Kadınların anksiyete düzeyleri erkeklerin anksiyete düzeylerine göre daha yüksektir. Kısıtlayıcı yeme ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dışsal yeme ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Fakat duygusal yeme ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Evde kalınan süre boyunca gıdaya erişim kolaylığının ve evde geçirilen zamanın uzamasının, mevcut kaygı düzeyi ile birlikte dışsal yeme tutumunu ve kısıtlayıcı yeme tutumunu tetiklediği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, beslenme, kaygı.

Investigation of the Relationship Between Anxiety and Nutritional Attitude in Covid-19 Epidemic Process

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the relationship between anxiety level and nutritional attitude in the covid-19 pandemic process. Individuals between the ages of 20 and 65 who live in Istanbul constitute the sample of the research. 452 people, 276 women and 176 men, participated in the study. Personal information form, Beck Anxiety Inventory and Dutch Eating Behavior Questionnaire were used as data collection tools in the study. In addition to questions containing demographic information, the personal information form also included questions such as the frequency of following the news about Covid-19, the measures taken and the reason for concern. The data were analyzed with SPSS 20.0 package program. In the analysis of the data, Mann Whitney U test and Spearman Correlation analysis were used. According to research findings, more than half of the participants are worried about transmitting the virus to their loved ones. Women's anxiety levels are higher than men's anxiety levels. A significant relationship was found between restrictive eating and anxiety. A significant relationship was found between external eating and anxiety. However, no significant relationship was found between emotional eating and anxiety. It is thought that the ease of access to food during the stay at home and the prolongation of the time spent at home trigger the external eating attitude and restrictive eating attitude together with the current level of anxiety.

Keywords: Covid-19, nutrition, anxiety.

¹Bu çalışma İZÜ Sosyal Bilimler Lisansüstü Öğrenci Kongresi'nde 30.05.2021 tarihinde bildiri olarak sunulmuştur.

²Doktora Öğrencisi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Hizmet Bölümü, mervedalalmaz@gmail.com, ORCID 0000-0002-4529-6760

³Uzm. Dyt., Kızılay Kayseri Hastanesi, sezgulsahin@gmail.com, ORCID 0000-0003-4650-6296

1. Giriş

İnsanlık tarihi yüzyıllar boyunca birçok pandemiye tanıklık etmiştir. Pandemi kelime kökü olarak eski Yunanca'da "tüm" anlamına gelen "pan" ve "insanlar" anlamına gelen "demos" sözcüklerinin birleşimidir. Toplumun daha önce maruz kalmadığı yeni bir hastalığın ortaya çıkması; tehlikeli ve yayılıyor olması durumu pandemi olarak adlandırılır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre son on yılda yirmiden fazla bulaşıcı ajanın sebep olduğu hastalık salgınları yaşanmıştır. Bunlardan en sonuncusu Çin Halk Cumhuriyeti'nde yer alan Wuhan şehrinde Aralık 2019 tarihinde tanımlanamayan pnömöni vakaları artmasıyla ortaya çıkmıştır. Söz konusu şehirde solunum sıkıntısı, akciğer tutulumu ile karakterize inflamasyon tablosuna sahip hastalarda yapılan analizler sonucu semptomlara bir çeşit koronavirüsün neden olduğu açıklanmıştır. Koronavirüsler birçok alt tipi olan geniş bir virüs ailesidir ve alfa, beta, delta ve gammacoronavirus olarak adlandırılan dört cinsten oluşur. Koronavirüslerin genetik çeşitliliği ve rekombinasyon kabiliyeti yüksektir (Carod-Artal, 2020: 315). Soğuk algınlığı gibi sık görülür, enfeksiyon tablosu oluşturur ve ağır akut solunum yolu yetersizliği sendromu (Severe Acute Respiratory Syndrome- SARS) ile ilişkilidir. SARS-CoV-2 solunum yolu ile konuşma yada öksürme esnasında bir veya iki metre mesafeden yayılan küçük damlacıklar yoluyla bulaşır. Covid-19' un ana klinik belirtileri ateş, kuru öksürük, nefes darlığı ve akut solunum stresidir. Küresel bir halk sağlığı krizi olan Covid-19 tedavisi için henüz kanıtlanmış terapötikler yoktur (Balkhair, 2017: 123).

Kaygı kişinin gelecekte gerçekleşeceği belli olmayan, belki de gerçekleşmesi mümkün olmayan bir durum ile ilgili endişe ve tedirginlik besleme halidir (Kring & Johnson, 2015). İngilizce'de "anxiety" sözcüğü ile ifade edilir ve Türkçe'de "endişe" veya "kaygı" karşılık bulmaktadır. Kaygı günlük hayatta kaçınılmaz duygulardan bir tanesidir. Hafif bir gerginlik halinden panik haline varacak seviyede yaşanabilir. Kaygı durumunda kişide sempatik sinir sistemi devreye girer ve fizyolojik süreç hızlıca başlatılır (Şahin, 2019: 117-135).

Beslenme, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde birinci sırada yer alan fizyolojik temel bir ihtiyaçtır. Yaşamı devam ettirmek için gerekli enerjiyi sağlamanın yanı sıra hastalıklardan korunmak için bağışıklık sistemi üzerinde etkisi büyüktür. Ayrıca epidemiyolojik çalışmalar, beslenme ve ruh sağlığı arasında bir ilişki olduğunu da göstermektedir (Salehi-Abargouei vd., 2019:945).

Duygudurum değişiklikleri ve besin alımı arasındaki ilişki birçok çalışmada farklı boyutlardan ele alınmıştır. Stres altında olan kişilerin daha fazla tatlı ve yağlı yiyecekleri tükettikleri ve meyve/sebze tüketiminde de azalma olduğu belirlenmiştir (Zellner vd., 2006: 789-793). Akdeniz diyet tarzıyla beslenen, daha yüksek meyve sebze tüketimi olan ve daha az alkol kullanan gruplarda anksiyete oranı daha düşük bulunmuştur (Gibson-Smith vd., 2020: 770). Fast food tüketimi ve yüksek tuz alımı ile kaygı durumu paralel seyretmektedir (Razaz vd., 2019:672-677). Diyetle alınan çinko, bakır ve manganez alımı ile anksiyete arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Nakamura vd., 2019: 847). Ayrıca anksiyeteyi tedavi etmek için orta zincirli yağ asitleri ve trigliseritlerinin kullanımına dair çalışmalar vardır.

Covid-19 salgını önleme kapsamında diğer ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de bir takım kısıtlamalar getirilmiştir. Bu kısıtlamaların temelinde yer alan sosyal izolasyon, temas yolu ile bulaşın önlenmesinde etkili rol oynamaktadır. Sosyal izolasyon sonucunda sevdiklerinden uzak kalma, özgürlük kaybı, hastalık ile ilgili belirsizlik ve huzursuzluk gibi durumlar bazı psikolojik

semptomları ortaya çıkarmaktadır (Biçer vd., 2020: 216-225). Küresel salgınlarla ilgili çok fazla araştırma yapılmakla birlikte Covid-19'un neden olduğu anksiyete ve yeme tutumu üzerine yapılmış çalışma sayısı sınırlı sayıdadır. Türkçe literatürde Covid-19 sürecinde kaygı ve yeme tutumu ilişkisine yönelik bir çalışmanın olmaması, ulusal literatürdeki boşluğu doldurması açısından önemlidir. Bu çalışma İstanbul'da ikamet eden ve yaşları 20 ile 65 arasındaki kişilerin, Covid-19 pandemi sürecinde kaygı düzeyi ile beslenme tutumu ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

2. Gereç ve Yöntem

2.1. Veri Toplama Yöntemi

Türkiye'de pandemi için alınan önlemler kapsamında belirli yaş gruplarına Mayıs-Haziran 2020 aralığında sokağa çıkma yasağı ilan edilmiştir. Araştırma süreci bu tarihlerde gerçekleştiği için veriler internet üzerinden Google Form kullanılarak toplanmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul'da ikamet eden 20 ile 65 yaş arası 10250467 kişi oluşturmaktadır (www.tuik.gov.tr, 2020). Araştırma sürecinde 470 kişi ankete katılmıştır. Ancak anketlerin doldurulmasındaki özensizlik ve soruların boş bırakılması nedeniyle toplamda 18 adet anket geçersiz sayılmıştır. Evreni temsil edebilmesi için 384 kişi yeterli olduğundan, geriye kalan 452 kişinin anketi evreni temsil edebilmektedir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004:49-50). Anket uygulaması tamamen gönüllülük esasına dayanmakta ve katılımcılara "bilgilendirilmiş onay" formu sunulmuştur. Çalışma için 14.05.2020 tarih ve 2020.11.106 sayılı yazı ile Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi etik kurulundan gerekli izin alınmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Beck Anksiyete Ölçeği ve Hollanda Yeme Davranışı Anketi kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Formda bireylerin cinsiyeti, yaşı, medeni durumunu, eğitim durumu ve kronik/psikiyatrik rahatsızlığa sahip olup olmadıkları sorulmuştur. Ayrıca bilgi formunda Covid-19 ile ilgili haberleri takip etme sıklığı, alınan tedbirler, endişenme nedeni vs sorulara yer verilmiştir.

Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ): Anksiyete belirtilerinin sıklığını değerlendirmek amacıyla Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (Beck vd., 1988:893-897). Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Her soru, 0 ile 3 arasında alınan bir puanla değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar anksiyetenin yüksek olduğunu göstermektedir. Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Ulusoy ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Ulusoy vd., 1998:28-35). Cronbach Alfa iç tutarlılık puanını .93 olarak tespit etmişlerdir.

Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ): Van Strien ve arkadaşları tarafından geliştirilen bu anket kişilerin yeme davranışlarını ölçmektedir (Van Strien vd., 1986:295-315). Anket 33 maddeden ve duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme, dışsal yeme olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Anket beşli likert derecelendirmesi ile değerlendirilmektedir. Türkçe uyarlaması Tekok tarafından yapılmıştır (Tekok, 1988). Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme alt testleri için sırasıyla .92, .91, .72 olarak belirlenmiştir.

2.3. Verilerin Analizi

Çalışma verileri SPSS (The Statistical Package for The Social Sciences) 20.0 programı ile analiz edilmiştir. Katılımcıların sosyo-demografik bilgileri, covid-19 ile ilgili düşünceleri ve beslenme/yaşam stili bilgileri frekans ve yüzde dağılımı olarak verilmiştir. Verilerin analizinde Mann Whitney U testi ve Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır.

3. Bulgular

Katılımcıların sosyo-demografik bilgileri, frekans ve yüzde dağılımı olarak verilmiştir (Tablo 1). Araştırmaya yaşları 20 ile 65 yaş arası 452 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 29 olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların cinsiyet dağılımına bakıldığında %61,1'i kadın ve %38,9'u erkeklerden oluşmaktadır. Medeni durumu incelendiğinde %59,7'si bekar %40,3'ü evlidir. Eğitim durumu değişkeni incelendiğinde ise en yüksek katılımı %63,3 oran ile lisans eğitim durumuna sahip kişiler oluşturmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-demografik Bilgilerinin Frekans Dağılımı

	Değişken Düzeyleri	Frekans	%
Cinsiyet	Kadın	276	61,1
	Erkek	176	38,9
Medeni durum	Bekar	270	59,7
	Evli	182	40,3
Eğitim durumu	İlköğretim	22	4,9
	Lise	52	11,5
	Lisans	286	63,3
	Lisansüstü	92	20,4

Covid-19 ile ilgili bilgiler frekans ve yüzde dağılımı olarak verilmiştir (Tablo 2). Katılımcılar Covid-19 haberlerini en çok sosyal medyadan takip etmektedir (%44,9). Katılımcıların %51,3'ü bu haberleri günde 1-2 kere izlemektedir. Alınan önlemler kapsamında %60,4'ü sosyal izolasyona dikkat etmektedir. Katılımcıların %71'i virüsü sevdiklerine bulaştırmaktan endişe duymaktadır.

Tablo 2. Covid-19 İle İlgili Bilgilerin Dağılımı

	Değişken Düzeyleri	Frekans	%
Covid-19 haberlerini takip	Sosyal medya	203	44,9
	TV	143	31,6
	Web siteleri	106	23,5

	Sürekli	51	11,3
Covid-19 haberlerini izleme süresi	1-2 saatte 1	50	11,1
	3-4 saatte 1	101	22,3
	Günde 1-2 kere	232	51,3
	Hiç izlemiyorum	18	4,0
	Sosyal izolasyon	273	60,4
Covid-19 Önlemleri	Temizlik ve Hijyen kuralları	160	35,4
	Sağlıklı beslenme/Egzersiz	19	4,2
	Bulaş sonucu ölüm korkusu	47	10,4
	Sevdiklerime bulaştırma	321	71,0
	Bulaş sonucu nefes alamama	33	7,3
Covid-19 endişelenme nedeni	Bulaş sonucu karantinada yalnız kalmak	10	2,2
	Endişelendirmiyor	41	9,1

Araştırmaya katılanların beslenme ve yaşam stiline ilişkin bilgilerin yer aldığı tabloda frekans ve yüzde dağılımları verilmiştir (Tablo 3). Katılımcıların %32,1’inde kilo artışı, %29,9’unda ise iştah artışı yaşandığı görülmektedir. Günlük tüketilen su miktarında %24,1 artış, %15,7 azalış ve günlük tüketilen içecek miktarında ise %34,1 artış, %6,6 azalış yaşanmıştır. Katılımcıların besin takviyesi kullanımına yönelimi %20,1 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların %57,5’inde öğün saatinde bir değişim ve %65,5’inde ise uyku düzeninde bir değişim yaşandığı görülmektedir.

Tablo 3. Beslenme ve Yaşam Stiline İlişkin Bilgiler

	Değişken Düzeyleri	Frekans	%
Ağırlık değişimi	Arttı	145	32,1
	Normal	275	60,8
	Azaldı	32	7,1
İştah değişimi	Arttı	135	29,9
	Normal	284	62,8
	Azaldı	33	7,3
	Arttı	109	24,1

Tüketilen su miktarı	Normal	272	60,2
	Azaldı	71	15,7
	Arttı	154	34,1
Tüketilen içecek miktarı	Normal	268	59,3
	Azaldı	30	6,6
Öğün saatinde değişim	Evet	260	57,5
	Hayır	192	42,5
Besin takviyesi kullanımı	Evet	91	20,1
	Hayır	361	79,9
Uyku düzeni değişimi	Evet	296	65,5
	Hayır	156	34,5

Katılımcıların cinsiyetinin anksiyete düzeyleri ile karşılaştırılması için yapılan Mann Whitney U-Testi sonucunda gruplar arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Kadınların sıra ortalamaları (258,05), erkeklerin sıra ortalamalarından (177,03) daha yüksektir. Bu bulgu, kadınların anksiyete düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir (Tablo 4).

Tablo 4. Cinsiyetin Anksiyete Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	N	Sıra Ortalaması	U	P
Kadın	276	258,05	15581,000	0.000
Erkek	176	177,03		

Anksiyete ölçeği puanı ile yeme tutumu ölçeği alt boyut puanları arasındaki ilişki Spearman korelasyonu ile analiz edilmiştir (Tablo 5). Anksiyete puanı ile duygusal yeme puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Anksiyete puanı ile kısıtlayıcı yeme puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Anksiyete puanı ile dışsal yeme puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 5. Spearman Korelasyon: Yeme Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Anksiyete Ölçeği Puanı Arasındaki İlişki

	Yeme Ölçeği Alt Boyutları	R	P
Anksiyete Ölçeği	<i>Duygusal</i>	,016	,742
	<i>Kısıtlayıcı</i>	,255	,000
	<i>Dışsal</i>	,230	,000

4. Tartışma

Bu araştırma Covid-19 sürecinde kaygı düzeyi ve beslenme tutumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Katılımcılara Covid-19 ile ilgili haberleri nereden ve hangi sıklıkla takip ettikleri sorulmuş ve yaklaşık olarak örneklemin yarısı sosyal medya aracılığı ile haberleri günde bir ya da iki kez izlemektedir. Pandemi döneminde insanlar, virüse yönelik bilinçli önlemler alma hususunda medyanın sunduğu bilgilere inanmaktadırlar. Pandemi gibi belirsiz ve uzun süreli kriz durumlarında, insanların medyaya olan bağımlılıklarının arttığı bilinmektedir (Ball-Rokeach & DeFleur, 1976:3-21). Konuya ilişkin bilgi eksikliği toplumun belirsizlik ve tehdit algısını arttırmaktadır (Biçer vd., 2020: 216-225). Toplumsal olaylarda medya ciddi bir önem taşımaktadır. Çalışmamızda da bu durumu destekler nitelikte bir sonuç elde edilmiştir. Araştırmaya katılanların yarısından fazlası alınan önlemler kapsamında sosyal izolasyona dikkat etmektedir. Sosyal izolasyon, bulaşıcı hastalık olan toplumlarda insanlar arasındaki etkileşimi azaltmak için uygulanmaktadır. Salgın dönemlerinde karantina uygulamasının kaygıyı önemli ölçüde arttırdığı bildirilmiştir (Rubin & Wessely, 2020). Sevdiklerinden uzak kalma, özgürce hareket edememe, hasta olma ihtimali gibi belirsiz ve can sıkıcı nedenler bazı psikolojik semptomları ortaya çıkarmaktadır (Brooks vd., 2020:912-920). Karantina ile ilgili yapılan bir online anket çalışmasında, bireylerin üçte birinde depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu belirtileri tespit edilmiştir (Hawryluck vd., 2004:1206). Çalışmamıza katılan kişilerin kaygı durumlarında sosyal izolasyonun büyük bir etkisinin olduğu düşünülmektedir. Katılımcıların %71'i ise virüsü sevdiklerine bulaştırma endişesi taşımaktadır. Bu bulgu sosyal izolasyon tedbiri ile paralel bir durum sergilemektedir. Çünkü insanların virüsü sevdiklerine bulaştırmamak için sosyal izolasyon tedbirine uydukları düşünülmektedir.

Çalışmaya katılanların %30-35'inde Covid-19 sürecinde iştah ve kilo artışı gözlenmiştir. Pandemi sürecinde stresin ortaya çıkması ile psikolojik ve fizyolojik süreç besin alımını artıracak yödedir. Kaygı ile birlikte mevcut düşüncelerden uzaklaşma ve kişinin kendini daha güvende hissetme isteği fazla besin alımını teşvik edebilir. Çalışmaya katılanların %15'inde tüketilen su miktarında azalma olduğu görülmektedir. Susama ve açlık hissi beyinde hipotalamusta ayarlanır ve bu iki his için aynı bölgeye sinyal iletildiğinden susama hissine rağmen su tüketiminin az olması besin alımını artırabilmektedir. Ayrıca çalışmamızda su dışında çay, kahve gibi içeceklerin tüketilmesi de %34 artmıştır. Bu artışın geçici olarak susama hissini baskılamış olabileceği ve beraberinde besin alımının artmasına sebep olabileceği öngörülmektedir. Katılımcıların %60'a yakınında öğün saatlerinde ve % 65'inde de uyku düzeninde değişiklikler ortaya çıkmıştır. Pandemi süreci evden çalışmak, yarı zamanlı çalışmak, dönüşümlü çalışmak, okulların online eğitime geçmesi gibi günlük hayata bir takım farklılıklar getirmiştir. Bu farklılıkların öğün saatinde ve uyku düzeninde bozulmalara neden olduğu düşünülmektedir. Biyolojik saatin değişmesi ya da bozulması besin alımını ve iştahı etkileyen önemli bir unsurdur. Yapılan bir çalışmada kalitesiz uykunun besin alımı ve atıştırmalık tüketimini artırdığı ve bununla birlikte toplam alınan kaloringin de arttığı tespit edilmiştir (Taheri vd., 2004:62). Başka bir çalışmada buna ek olarak kötü uyku kalitesine sahip bireylerde şeker ve kafein içeren içecek tüketiminin daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Katagiri vd., 2014:359-368). Başka bir çalışmada 9 saatten uzun gece uykusuna sahip kişilerin daha az uyuyanlara kıyasla daha fazla karbonhidrat tükettikleri gözlemlenmiştir (Shi vd., 2008:1837). Katılımcıların %20'si pandemi döneminde besin takviyesi kullanmaya başlamıştır. Hastalık dönemlerinde ve/veya

hastalıklardan korunmak üzere doğru kişilere doğru uzmanlar tarafından önerildiğinde ve doğru dozlarda kullanıldığında fayda sağlayabilen besin takviyeleri ilaç olarak değerlendirilmemelidir.

Çalışmada anksiyete puanı kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak bir farklılığa sahiptir. Yurtiçinde ve yurtdışında yapılan araştırmalar bu çalışmayı destekler niteliktedir. H1N1 salgınında ülkemizde 697 katılımcı ile yapılan bir araştırmada, kadınların endişelerinin erkeklerden anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmektedir (Çırakoğlu, 2011:49-64). 2003 yılında Hong Kong'da görülen SARS salgını nedeniyle yapılan bir çalışmada hastalığa yakalanma ya da bu nedenle ölme olasılığını yüksek algılayan katılımcılardan kadınların yüksek kaygı duyma açısından daha riskli olduğu bulunmuştur (Leung vd., 2005:1717). Kadınların anksiyeteye yatkınlığının erkeklere göre daha fazla olduğunu belirten başka çalışmalar da mevcuttur (Lambrinakou vd., 2017:23-34).

Çalışmada anksiyete ile duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Duyguların yeme tutum ve davranışlarını etkileme konusunda farklı görüşler yer almaktadır (Serin ve Şanlıer, 2018:135-146). Örneğin psikosomatik teoriler duygusal yemenin kaygıyı azalttığı; kilo artışı ve obezite riskine rağmen sürdürüldüğü yönündedir (Ganley, 1989:351). Duygusal yeme davranışı, ruh halinin kontrolü için besin tüketiminin bir neticesidir. Yapılan bir çalışmada duygusal yemenin iştah ve besin alımı üzerinde %30-48 oranında artma veya azalmaya sebep olduğu belirtilmektedir (Macht, 2008:1-11). Başka bir çalışmada duygusal yeme ve anksiyete arasında doğrusal bir ilişki bulunmuş ve kaygının duygusal yeme üzerindeki anlamlı etkisi sebebiyle bireyler beslenmeyi bir baş etme stratejisi olarak kullandıkları sonucuna varılmıştır (Hearon, 2013:923-933). Olumsuz duygular karşısında aşırı yeme davranışındaki amaç, açlık hissini yatıştırmak ve kaygıyı azaltmak olabilmektedir (Ainsworth & Bell, 1969:123). Çalışmada anksiyete ile kısıtlayıcı yeme arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bireylerin yeme davranışları üzerinde hem biyokimyasal hem de psikolojik kısıtlayıcı faktörler etkilidir. Vücudun ağırlığını dengede tutmak için biyolojik etmenlerin varlığı söz konusu iken kişiler bu denge için besin alımını azaltabilmektedir (Herman & Mack, 1975:651). Lowe ve Butryn'in (2007: 432-439) geliştirdiği kısıtlama yeme tutumunda besinlere karşı aşırı yeme arzusu ve bu arzuya karşı gösterilen bilişsel kısıtlama girişimi yer almaktadır. Bu kişiler sürekli fazla yediklerinden şikayet etmekte ve kilo almaktan kaçınmak için de yeme tutumlarında kısıtlama yoluna gitmektedirler. Kısıtlayıcı yeme tutumu beraberinde vitamin, mineral eksikliğini getirebilir ve sağlıksız bir beslenme sonucu organizmada meydana gelen değişiklikler anksiyeteye yatkınlığı artırabilir. Yapılan bir çalışmada duygusal yeme ve kısıtlayıcı yeme davranışları arasında güçlü bir ilişki bulunamamıştır (Waller & Osman, 1998:419-424). Fakat yapılan diğer araştırmalarda kaygı, stres gibi olumsuz duygular karşısında aşırı yemenin hem duygusal yeme puanları yüksek olan hem de kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren kişilerde ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Çalışmada anksiyete ile dışsal yeme arasında anlamlı bir ilişki vardır. Dışsal yeme tutumunda fizyolojik bir açlık söz konusu değil iken besin alımına götüren sebep besinin kokusu ve görüntüsü gibi bir uyaran olmaktadır. Aslında yeme davranışı planlanmazken ortamdaki besinin algılanan özellikleri yemeyi başlatmaktadır (Van Strien vd., 1995:585-594). Bireyler besinin algılanan özelliklerinden etkilendikleri için fazla yemek yerler, onun dışındaki durum veya koşullarda yemek odaklı bir algıları söz konusu değildir (Macht, 2008:1-11). Yapılan bir çalışmada dışsal yeme tutumu puanı ile bireylerin sinirli, heyecanlı ve sevinçli olma durumlarındaki iştah değişikliği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Güzey, 2014). Covid-19 salgını sürecinde insanların ev karantinası nedeniyle yiyeceklerle aynı ortamda sürekli olarak bulunması, dışsal yeme tutumunda artışa neden olduğunu düşündürmektedir.

5. Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonucuna göre kısıtlayıcı ve dışsal yeme tutumu ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiş olup, duygusal yeme ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Pandemi dönemlerinde yeni bir hastalığa yakalanma riski toplumun stres kaynaklarını arttırdığı bilinmektedir. Sosyal izolasyon tedbiri sebebiyle bireylerin evde geçirdikleri sürenin artması, çalışma hayatından ve sosyal ilişkilerinden uzaklaşması ciddi stres kaynağı oluşturmaktadır. Bu durum bireylerin bir şeyler üretmek veya oyalanmak amacı ile mutfakla ilgili eylemlere yönelmesine imkan sağlamıştır. Evde kalınan süre zarfında besinlere ulaşımın kolaylığı ve geniş zamanın bulunması, mevcut kaygı düzeyi ile dışsal yeme tutumu ve kısıtlayıcı yeme tutumunu tetiklediği düşünülmektedir. Covid-19 salgını sürecinde bireylere evde geçirdikleri zaman zarfında çeşitli aktiviteler geliştirmeleri, sağlıklı beslenme ile ilgili kamu spotlarını takip etmeleri, dengeli beslenme ve spora yönelmeleri önerilmektedir. Ayrıca salgın sonunda obezite gibi yemeye bağlı sağlık sorunlarının artmaması için psikoterapistler ve beslenme uzmanlarının koruyucu sağlık hizmetinde aktif rol alması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth MDS, Bell SM. (1969). *Some contemporary patterns of mother-infant interaction in the feeding situation*. In: Ambrose A, ed. *Stimulation in early infancy*. London: Academic Press. Balkhair, AA. (2017). Covid-19 pandemic: a new chapter in the history of infectious diseases. *Oman Medical Journal*. 35(2):123.
- Ball-Rokeach SJ, DeFleur ML. (1976). A dependency model of mass-media effects. *Communication Research*. 3(1):3-21.
- Beck AT, Epstein N, Brown G, Steer RA. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *J Consult Clin Psychol*. 56:893-897.
- Biçer İ, Çakmak C, Demir H, Kurt ME. (2020). Koronavirüs anksiyete ölçeği kısa formu: türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Clinic Journal of Medical Sciences*. 25(1):216-225.
- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, et al.(2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 395:912-920.
- Carod-Artal, FJ. (2020). Neurological complications of coronavirus and COVID-19. *Revista de Neurologia*. 70(9):311-322.
- Çirakoğlu OC. (2011). Domuz Gribi (H1N1) salgınıyla ilişkili alguların, kaygı ve kaçınma düzeyi değişkenleri bağlamında incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*. 26(67):49-64.
- Ganley R. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of literature. *International Journal of Eating Disorders*. 8:343-361.
- Gibson-Smith, D., Bot, M., Brouwer, IA., Visser, M., Giltay, EJ., Penninx, BWJH. (2020). Association of food groups with depression and anxiety disorders. *Eur J Nutr*. 59:767–778.
- Güzey M. (2014). Kadınlarda ağırlık yönetiminin yeme tutum davranışı üzerine etkisinin değerlendirilmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara, Türkiye: Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Hawryluck L, Gold WL, Robinson S, Pogorski S, Galea S, Styra R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging Infectious Diseases*. 10(7):1206.
- Hearon BA, Utschig AC, Smits JAJ, Moshier SJ, Otto MW. (2013). The role of anxiety sensitivity and eating expectancy in maladaptive eating behavior. *Cognitive Therapy and Research*. 37:923-933.
- Herman CP, Mack D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*. 143:647-660.
- Katagiri R, Asakura K, Kobayashi S, Suga H, Sasaki S. (2014). Low intake of vegetables, high intake of confectionary, and unhealthy eating habits are associated with poor sleep quality among middle-aged female Japanese workers. *J Occup Health*. 56(5):359-68.
- Kring, A. M., & Johnson, S. L. (2015). Anormal Psikoloji. (M. Şahin, Çev.) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Lambrinakou S, Katsa ME, Zyga S, et al. (2017) Correlations between nutrition habits, anxiety and metabolic parameters in greek healthy adults. *Advances in Experimental Medicine and Biology*. 987:23-34.
- Leung GM, Ho LM, Chan SK, et al. (2005). Longitudinal assessment of community psychobehavioral responses during and after the 2003 outbreak of severe acute respiratory syndrome in Hong Kong. *Clinical Infectious Diseases*. 40(12):1713-1720.
- Lowe MR, Butryn ML. (2007). Hedonic hunger: a new dimension of appetite? *Physiol Behav*. 91:432-9.
- Macht M. (2008). How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*. 50:1-11.
- Nakamura M, Miura A, Nagahata T, Shibata Y, Okada E, Ojima T. (2019). Low zinc, copper, and manganese intake is associated with depression and anxiety symptoms in the Japanese working population: findings from the eating habit and well-being study. *Nutrients*. 11(4):847.
- Razaz JM, Mohebi Z, Faraji MH, Houshiarrad A, Eini-Zinab H, Haris MA. (2019). The association between depression, anxiety, stress and dietary behavior in female students. *Tehran University Medical Journal*. 76(10):672-677.
- Rubin GJ, Wessely S. (2020). The psychological effects of quarantining a city. *BMJ (Clinical research ed.)*. 368:m313. Doi: 10.1136/bmj.
- Salehi-Abargouei, A., Esmailzadeh, A., Azadbakht L, et al. (2019). Do patterns of nutrient intake predict self-reported anxiety, depression and psychological distress in adults? SEPAHAN study. *Clinical Nutrition*. 38(2):940-947.
- Serin Y, Şanlıer N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *J Psychiatric Nurs*. 9(2):135-146.
- Shi Z, McEvoy M, Luu J, Attia J. (2008). Dietary fat and sleep duration in Chinese men and women. *Int J Obes (Lond)*. 32(12):1835-40.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*. 6(10):117-135.
- Taheri S, Lin L, Austin D, Young T, Mignot E. (2004). Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index. *PLoS Med*. 1(3):62.

- Tekok AK. (1988). An analysis of the Dutch eating behavior questionnaire and its correlation with neurotic personality traits [Basılmamış yüksek lisans tezi]. Ankara, Türkiye: Orta Doğu Teknik Üniversitesi
- Ulusoy M, Şahin N, Erkman H. (1998). Turkish version of The Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. *J Cogn Psychother: Int Quaterly*. 12:28-35.
- Van Strien T, Frijters JE, Bergers G, Defares PB. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*. 5(2):295-315.
- Van Strien T, Schippers GM, Cox WM. (1995). On the relationship between emotional and external eating behavior. *Addict Behav*. 20(5):585-594.
- Waller G, Osman S. (1998) Emotional eating and eating psychopathology among non-eating-disordered women. *International Journal of Eating Disorders*. 23(4):419-424.
- Yazıcıoğlu Y, Erdoğan S. (2004) SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Zellner, DA., Loaiza, S., Gonzalez, Z., et al. (2006). Food selection changes under stress. *Physiol Behav*. 87:789-93.