

Makale Geliş: 26.02.2026  
Makale Kabul: 27.03.2026

Araştırma Makalesi

Ömer EKİN  
Yüksek Lisans Öğrencisi  
Bitlis Eren Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Acil Durum ve Afet Yönetimi Anabilim Dalı  
ORCID: 0000-0003-1196-1029  
mot.kn@hotmail.com

Esmâ AKSOY KENDİLCİ\*  
Doktor Öğretim Üyesi  
Bitlis Eren Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Bitlis, Türkiye  
ORCID:0000-0002-0319-2031  
dyl.e.aksoy@hotmail.com

## Küresel Salgınların Akademisyenlerin Beslenme Alışkanlıkları ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkileri: COVID-19 Deneyimi

### Özet

Bu çalışma, COVID-19 pandemisinin akademisyenlerin beslenme alışkanlıkları ve stres düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yürütülmüştür. Kesitsel tanımlayıcı nitelikteki araştırma, Aralık 2021 - Ocak 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Çalışmada yaş ortalaması  $37.43 \pm 7.54$  olan 145 erkek ve 71 kadın olmak üzere toplam 216 akademisyen yer almıştır. Veriler, sosyodemografik bilgi formu, "Koronavirüs Salgınının Beslenme Alışkanlıklarına Etkisine İlişkin Görüş Ölçeği" ve "Algılanan Stres Ölçeği" ile toplanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Ki-kare testi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular, pandemi sürecinde kadınların erkeklere oranla daha fazla öğün sayısını artırdığını ve daha yüksek stres düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Erkekler ise daha fazla paket-servis kullandıklarını belirtmiştir. Salgın sürecinde paket-servisi erkekler ile 34 yaş ve altındakiler anlamlı ölçüde daha fazla kullandığını belirtmiştir. Salgında kadınlar erkeklere göre anlamlı ölçüde daha çok öğün sayısı artırdığını belirtmiştir. Algılanan stres ölçeği (ASÖ) puanı kadınlarda ( $28.39 \pm 6.94$ ) erkeklere göre ( $24.64 \pm 6.37$ ) daha yüksektir ( $p < 0.001$ ). Bekârlar, araştırma görevlileri ve geliri giderine eşit olan bireylerde stres düzeyleri anlamlı düzeyde daha fazladır. Stres puanları, beslenme alışkanlıklarının bozulduğunu belirten, vücut ağırlığı artan, daha fazla paket servis kullanan bireylerde anlamlı şekilde yüksektir ( $p < 0.05$ ). Ayrıca 4 öğün tüketen bireylerin stres puanı, 3 öğün tüketenlere göre daha yüksektir.

COVID-19 sürecinde özellikle duygusal yeme, fiziksel aktivite azlığı ve ekonomik kaygılar, beslenme bozukluklarına ve stres artışına ilişkili bulunmuştur. Çalışmanın sonuçları, stresin beslenme davranışları üzerindeki etkisine yönelik farkındalığın artırılması ve bireylere sağlıklı baş etme stratejileri kazandırılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Akademisyen, Beslenme, COVID-19, Salgın, Stres.

## The Impact of Global Pandemics on Academics' Dietary Habits and Stress Levels: The COVID-19 Experience

### Abstract

This study investigates the impact of the COVID-19 pandemic on the nutritional habits and stress levels of academics. Conducted between December 2021 and January 2022, this cross-sectional descriptive research included 216 academics (145 men and 71 women), with a mean age of  $37.43 \pm 7.54$  years. Data were collected using a sociodemographic questionnaire, the "Nutrition Habits During the Coronavirus Outbreak Scale," and the "Perceived Stress Scale (PSS)." The data were analyzed using descriptive statistics, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), chi-square test, and Pearson correlation analysis.

Results revealed that women reported more frequent meal consumption, and significantly higher stress levels compared to men. Men, on the other hand, reported more frequent use of food delivery services. Younger participants (aged 34 and below) also used delivery services more often. The mean PSS score was significantly higher among women ( $28.39 \pm 6.94$ ) than men ( $24.64 \pm 6.37$ ) ( $p < 0.001$ ). Higher stress levels were associated with being single, working as a research assistant, and having an income equal to expenses. Stress scores were also elevated among individuals who reported weight gain, deterioration in eating habits, or frequent use of food delivery services. Additionally, those consuming four meals per day experienced higher stress than those eating three meals daily.

The findings suggest that emotional eating, reduced physical activity, and financial concerns during the pandemic were found to be associated with unhealthy eating behaviors and increased stress. Raising awareness about the link between stress and nutrition, and promoting healthy coping strategies, is essential for improving well-being in similar populations.

**Keywords:** Academic, Nutrition, COVID-19, Pandemic, Stress.

## **Giriş**

Beslenme, bireylerin yaşamlarını sürdürebilmesi, büyüme ve gelişmelerini tamamlayabilmesi, fiziksel ve zihinsel faaliyetlerini sağlıklı bir şekilde gerçekleştirebilmesi için temel bir ihtiyaçtır (1). Yeterli ve dengeli beslenme; vücudun gereksinim duyduğu enerji ve besin öğelerinin uygun miktarda alınması ve vücutta etkin biçimde kullanılmasını ifade eder. Bu dengenin sağlanamaması durumunda, yetersiz ya da aşırı beslenmeye bağlı sağlık sorunları ortaya çıkabilmektedir (2,3).

Günümüzde küreselleşme, kentleşme, yaşam tarzındaki değişiklikler ve geleneksel beslenme alışkanlıklarındaki dönüşüm, bireylerin yeme davranışlarını doğrudan etkilemektedir (4). Özellikle zaman kazanma amacıyla sıkça tercih edilen, ancak düşük besin değerine sahip hazır gıdalar, dengesiz beslenme ve buna bağlı kronik hastalık riskini artırmaktadır (5,6). Beslenme yalnızca fiziksel gelişim için değil, bağışıklık sisteminin desteklenmesi, hastalıklardan korunma ve ruh sağlığının korunması açısından da kritik bir rol üstlenir (7). Sağlıklı bir bağışıklık sistemi ile yeterli ve dengeli beslenme arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Özellikle viral enfeksiyonlardan korunmada, besin öğelerinin bağışıklık yanıtı üzerindeki düzenleyici etkileri önemlidir (8).

COVID-19 pandemisi, bireylerin günlük yaşam pratiklerinde ve davranışsal alışkanlıklarında önemli değişikliklere yol açmıştır. Karantina uygulamaları, fiziksel aktivitenin azalması, stres düzeyindeki artış ve evde geçirilen sürenin uzaması, bireylerin beslenme düzenlerini doğrudan etkilemiştir (9,10). Bu süreçte artan psikolojik stres, özellikle kortizol düzeylerini yükselterek bireylerde aşırı yeme ve atıştırma davranışlarını tetiklemiştir (11,12). Nitekim pandemi döneminde farklı ülkelerde yapılan çalışmalar, artan stres düzeylerinin sağlıksız beslenme davranışları, duygusal yeme ve atıştırma sıklığında artış ile ilişkili olduğunu göstermektedir (10,13).

Pandemi sürecinde sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite, hem fiziksel sağlığın korunması hem de bağışıklığın desteklenmesi açısından daha da önemli hale gelmiştir (14). Ancak bu dönemde oluşan belirsizlikler, sosyal izolasyon ve ekonomik zorluklar, bireylerin sağlıklı yaşam davranışlarını sürdürmesini güçleştirmiştir (15).

Pandemi sürecinde akademisyenler, uzaktan eğitim sürecine hızlı uyum sağlama zorunluluğu, artan iş yükü, akademik performans baskısı ve iş-yaşam dengesi sorunları gibi faktörler nedeniyle farklı düzeylerde stres yaşayabilen özel bir meslek grubunu oluşturmaktadır. Akademisyenler, toplumda rol model olarak kabul edilen ve sağlık davranışları açısından farkındalığı yüksek olduğu varsayılan bir gruptur. Bu nedenle, pandemi sürecinde bu grubun beslenme ve stres profillerinin incelenmesi, hem literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmakta hem de gelecekte benzer olağanüstü durumlarda uygulanabilecek koruyucu sağlık politikalarına katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda, bireylerin COVID-19 pandemisi süresince değişen yaşam koşullarına verdikleri tepkiler kapsamında, beslenme alışkanlıkları ve stres düzeylerindeki değişikliklerin anlaşılması önemlidir. Bu çalışmada, COVID-19 pandemisi sürecinde akademisyenlerin beslenme alışkanlıkları ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## Gereç ve Yöntem

### Araştırmanın türü, yeri, zamanı ve amacı

Bu çalışma, kesitsel bir araştırma olarak 01 Aralık 2021 - 31 Ocak 2022 tarihleri arasında Bitlis Eren Üniversitesi'nde yürütülmüştür. Bu araştırmanın amacı, COVID-19 pandemi sürecinin akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeyleri, stres ve kaygı durumları, beslenme davranışları, öğün sayıları, paket-servis kullanımı ve vücut ağırlıkları üzerindeki etkilerini incelemek; ayrıca kaygı ve stres düzeyleri ile beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörleri belirlemektir.

### Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmamızın evrenini Bitlis Eren Üniversitesi'nde çalışan 498 akademisyen oluşturmaktadır. Çalışma evreninde yer alan akademisyenlerin %43.38'ine (n=216) ulaşılmıştır. Katılım sağlanamayan 282 akademisyenin (%56.62) ise yurt dışı akademik görevde bulunması, Öğretim Üyesi Yetiştirme Programı (ÖYP) kapsamında farklı üniversitelerde görev yapması, uzaktan eğitim faaliyetleri yürütmesi ya da araştırmaya katılmayı kabul etmemesi gibi nedenlerle araştırmaya dâhil edilemediği belirlenmiştir. Çalışmada olasılıksız örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılmış olup, araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır.

### Verilerin Toplanma Araçları

Araştırmada kullanılan anket formu, literatür incelemesi sonucunda araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup, 26 soruluk yapılandırılmış maddelerden ve iki standart ölçüm aracından oluşmaktadır. Anketin ilk bölümünde; katılımcıların sosyodemografik bilgileri (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, ekonomik durum, çalışılan alan), akademik ünvanı, sağlıkla ilişkili alışkanlıkları (sigara kullanımı ve alkol tüketimi, egzersiz yapma durumu), mevcut sağlık durumu ile pandemi dönemindeki beslenme davranışları (tüketilen içecek ve besin türleri, öğün sayısı, paket-servis kullanımı) sorgulanmıştır. Ayrıca katılımcıların beyan ettikleri boy uzunluğu ve vücut ağırlığı bilgileri kaydedilmiş; bu veriler kullanılarak beden kütle indeksi (BKİ, kg/m<sup>2</sup>) hesaplanmıştır. BKİ sınıflandırması Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) kriterlerine göre yapılmıştır. İkinci bölümde ise "Koronavirüs Salgınının Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Etkisine İlişkin Görüş Ölçeği" ve "Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-14)" uygulanmıştır. Veriler yüz yüze anket yöntemi ile toplanmıştır. Katılımcıların tümünden sözlü onam alınarak araştırmaya dâhil edilmiştir.

Bireylerin beslenme alışkanlıklarındaki değişiklikleri değerlendiren Likert tipi ölçek, Dilber ve Dilber (2020) tarafından geliştirilmiş olup toplam 11 ifadeden oluşmaktadır. Katılımcılardan her bir maddeye "Kesinlikle katılmıyorum (1)" ile "Kesinlikle katılıyorum (5)" arasında değişen beşli dereceleme üzerinden yanıt vermeleri istenmiştir. Ölçek; "beslenme alışkanlıkları" ile "koronavirüs sürecinde oluşan stres ve kaygı" olmak üzere iki alt boyutu kapsamaktadır (16). Geliştirici çalışmada Cronbach's Alpha katsayısı 0.838 olarak bildirilmiş, bu araştırmada ise 0.874 olarak bulunmuştur.

Algılanan stres düzeyini belirlemek için Cohen ve ark. (1983) tarafından geliştirilen, Eskin ve ark. (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-14) kullanılmıştır (17,18). Toplam 14 maddeden oluşan ölçek, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları durumları nasıl algıladıklarını ölçmeyi amaçlar. Cevaplar "Hiçbir zaman (0)" ile "Çok sık (4)" arasında değişen beşli Likert sistemiyle alınır. Ölçekteki bazı maddeler (4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ve 13. sorular) ters puanlanmaktadır. Elde edilen toplam puan 0 ile 56 arasında değişmekte olup; 11–26 düşük, 27–41 orta, 42–56 ise yüksek stres düzeyine işaret etmektedir.

### Verilerin Analizi

Anket yoluyla elde edilen veriler, IBM SPSS Statistics 22.0 paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Uygulanacak istatistiksel yöntemlerin seçiminde, öncelikle ölçek puanlarının dağılım özellikleri incelenmiş ve basıklık (skewness) ile çarpıklık (kurtosis) değerleri hesaplanmıştır. Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından belirtilen  $\pm 1.5$  aralığı ile George ve Mallery'nin (2016)

önerdiği  $\pm 2.0$  aralığı kriter alınarak, verilerin normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığı değerlendirilmiştir (19,20).

Tanımlayıcı istatistiklerde; kategorik değişkenler için frekans ve yüzde dağılımları, sürekli değişkenler için ise ortalama ve standart sapma değerleri sunulmuştur. Cinsiyetler arasındaki farklılıkların incelenmesinde Bağımsız Örneklem T-testi, oransal verilerin karşılaştırılmasında Pearson Ki-Kare ve gerektiğinde Fisher's Exact testi uygulanmıştır. Gruplar arası ortalama karşılaştırmalarında Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) kullanılmış, çoklu karşılaştırmalar için Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. t-testi sonuçları için gruplar arasındaki farkın büyüklüğünü göstermek amacıyla Cohen'in d değeri hesaplanmıştır. ANOVA sonuçları için kısmi eta kare ( $\eta^2_p$ ) değerleri belirlenmiştir. Cohen d değerleri küçük (0,20), orta (0,50) ve büyük (0,80) etkiler olarak sınıflandırılmıştır;  $\eta^2_p$  değerleri ise 0,01 küçük, 0,06 orta ve 0,14 büyük etki olarak değerlendirilmiştir. Normal dağılım gösteren sürekli değişkenler arasındaki ilişkiler ise Pearson korelasyon katsayısı ile değerlendirilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak kabul edilmiştir.

Araştırmada; çalışılan akademik alan, unvan, yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir durumu, beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları bağımsız değişkenler olarak ele alınmıştır. "COVID-19'un Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarına Etkisine İlişkin Görüş Ölçeği" ortalama puanları ile Algılanan Stres Ölçeği'nin (ASÖ) genel ve alt boyut puanları ise bağımlı değişkenler olarak kullanılmıştır.

### Araştırmanın Etik Boyutu

İlgili üniversitenin Etik Kurul Başkanlığından 28.09.2021 tarihinde 21/9-9 sayılı kararıyla etik onay alınmıştır. Ek olarak, ilgili üniversitenin Rektörlüğü'nden 01.10.2021 tarihinde E-66073261-044-25021 başvuru numarasıyla izin alınmış olup çalışma Helsinki Bildirgesine uygun bir şekilde yürütülmüştür. Bu makale birinci yazarın "Koronavirüs (COVID-19) salgınının akademisyenlerin beslenme alışkanlıkları ve stres düzeyleri üzerine etkisi: Bitlis Eren Üniversitesi örneği" adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir. Bu araştırma sonuçları daha önce hiçbir yerde sunulmamıştır.

### Bulgular

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri Tablo 1'de özetlenmiştir. Örneklemin %67.1'ini erkekler oluşturmuş, katılımcıların yaş ortalaması  $37.43 \pm 7.54$  olarak bulunmuştur. Eğitim düzeyine bakıldığında, %76.4'ünün doktora mezunu olduğu belirlenmiştir. Akademisyenlerin %18.0'i sağlık bilimlerinde, %30.1'i fen bilimlerinde, %51.9'u ise sosyal bilimlerde görev yapmaktadır. Akademik unvan dağılımı incelendiğinde; %5.1'i profesör, %18.1'i doçent, %29.6'sı doktor öğretim üyesi, %22.2'si öğretim görevlisi ve %25.0'i araştırma görevlisidir. Katılımcıların medeni durumları değerlendirildiğinde, %70.4'ünün evli olduğu saptanmıştır. Akademisyenlerin %8.8'inin gelir giderden az, %41.7'sinin gelirin gidere eşit ve %49.5'inin ise gelirin giderden fazladır Katılımcıların %47.2'si hafif şişman ve %12'si ise şişmandır.

**Tablo 1.** Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı (n=216)

		Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	71	32.9
	Erkek	145	67.1
Yaş	20-34	79	36.6
	35-49	125	57.9
	50 ve üzeri	12	5.5
Eğitim Durumu	Lisans	6	2.8
	Yüksek lisans	45	20.8
	Doktora	165	76.4
Çalıştığı alan	Sağlık bilimleri	39	18.0
	Fen bilimleri	65	30.1
	Sosyal bilimler	112	51.9

<b>Akademik Unvan</b>	Prof. Dr.	11	5.1
	Doç.Dr	39	18.1
	Dr. Öğr. Üyesi	64	29.6
	Öğr. Gör.	48	22.2
	Arş. Gör.	54	25.0
<b>Medeni durum</b>	Evli	152	70.4
	Bekâr	61	28.2
	Boşanmış	3	1.4
<b>Gelir Durumu</b>	Gelir < Gider	19	8.8
	Gelir = Gider	90	41.7
	Gelir > Gider	107	49.5
<b>BKİ (kg/m<sup>2</sup>)</b>	Zayıf	3	1.4
	Normal	85	39.4
	Hafif şişman	102	47.2
	Şişman	26	12.0
<b>Yaş ort ± ss (min-maks)</b>		<b>37.43 ± 7.54 (23-71)</b>	

Katılımcıların COVID-19 sürecinde cinsiyete göre günlük yaşam değişiklikleri Tablo 2’de gösterilmiştir. Salgın döneminde kadınların %47.5’i gıda paket-servisi kullanımını azalttığını bildirirken, erkeklerde bu oran %26.3 olarak bulunmuştur (p=0.017). Aylık gelir-gider dengesindeki değişikliklere yönelik değerlendirmelerde kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p=0.857). Vücut ağırlığında meydana gelen değişikliklere ilişkin yanıtlar incelendiğinde, cinsiyetler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (p=0.410). Fiziksel aktivite düzeyinde yaşanan değişiklikler de kadın ve erkek katılımcılar arasında benzer bulunmuştur (p=0.674). Bununla birlikte, salgın döneminde kadınların %52.1’i stresinde artış olduğunu belirtmiş olup, bu oran erkeklerde %49.0’dur (p=0.010).

**Tablo 2.** COVID-19 sürecinde cinsiyete göre günlük yaşam değişikliklerinin dağılımı

	Cinsiyet						p*
	Kadın		Erkek		Toplam		
	n	% <sup>a</sup>	n	% <sup>a</sup>	n	% <sup>a</sup>	
<b>Gıda paket-servis kullanımı</b>							
Daha az sipariş verdi	28	47.5	31	26.3	59	33.3	<b>0.017*</b>
Değişiklik olmadı	13	22.0	41	34.7	54	30.5	
Daha fazla sipariş verdi	18	30.5	46	39.0	64	36.2	
<b>Aylık gelir-gider dengesi</b>							
Gelir ve gider arttı	6	8.5	16	11.0	22	10.2	0.857**
Gelir sabit, gider arttı	32	45.1	61	42.1	93	43.1	
Gelir azaldı, gider sabit	2	2.8	7	4.8	9	4.2	
Gelir ve gider azaldı	1	1.4	5	3.4	6	2.8	
Değişiklik olmadı	30	42.3	56	38.6	86	39.8	
<b>Vücut ağırlığı</b>							
Artış oldu	31	43.7	60	41.4	91	42.1	0.410*
Değişiklik olmadı	30	42.3	72	49.7	102	47.2	
Azalma oldu	10	14.1	13	9.0	23	10.6	
<b>Fiziksel aktivite düzeyi</b>							
Artış oldu	11	15.5	18	12.4	29	13.4	0.674*
Değişiklik olmadı	20	28.2	33	22.8	53	24.5	
Azalma oldu	36	50.7	83	57.2	119	55.1	
Fiziksel aktivite yapmıyorum	4	5.6	11	7.6	15	6.9	
<b>Stres düzeyi</b>							
Çok arttı	18	25.4	16	11.0	34	15.7	

Arttı	37	52.1	71	49.0	108	50.0	
Değişmedi	14	19.7	55	37.9	69	31.9	<b>0.010*</b>
Azaldı	2	2.8	3	2.1	5	2.3	

\*Pearson ki-kare testi, \*\*Fisher's exact test, <sup>a</sup>Sütun yüzdesi

Katılımcıların COVID-19 sürecinde cinsiyete göre günlük yaşamlarında beslenme ile ilgili değişiklikler Tablo 3'te sunulmuştur. Beslenme alışkanlıklarında salgın döneminde farklılık yaşayıp yaşamadıklarına ilişkin yanıtlar incelendiğinde, kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p=0.282). Benzer şekilde, katılımcıların kendi beslenmelerini yeterli ve dengeli bulma durumları da cinsiyet açısından farklılık göstermemiştir (p=0.062). Pandemi sürecinde öğün sayısı değerlendirildiğinde; günde iki öğün veya daha az tüketenlerin oranı erkeklerde %38.6, kadınlarda %36.6'dır. Üç öğün tüketen erkeklerin oranı (%55.9), kadınlara göre (%45.1) daha yüksektir. Dört öğün ve üzerini bildiren kadınların oranı (%18.3), erkeklere kıyasla (%5.5) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fazladır (p=0.010). Ayrıca, beslenme harcamalarının ekonomik açıdan etkilenip etkilenmediğine yönelik değerlendirmelerde de cinsiyetler arasında istatistiksel bir fark saptanmamıştır (p=0.950).

**Tablo 3.** COVID-19 süresinde cinsiyete göre günlük yaşamlarında beslenme ile ilgili değişikliklerin dağılımı

	Cinsiyet						p*
	Kadın (n=71)		Erkek (n=145)		Toplam (n=216)		
	n	% <sup>a</sup>	n	% <sup>a</sup>	n	% <sup>a</sup>	
<b>Beslenme alışkanlığı etkilendi mi?</b>							
Evet	19	26.8	30	20.7	49	22.7	0.282*
Bazen	20	28.2	33	22.8	53	24.5	
Hayır	32	45.1	82	56.6	114	52.8	
<b>Beslenmenin yeterli ve dengeli olma durumu</b>							
Kötü	13	18.3	15	10.3	28	13.0	0.062*
Emin değilim	14	19.7	48	33.1	62	28.7	
İyi	44	62.0	82	56.6	126	58.3	
<b>Günlük öğün sayısı</b>							
2 öğün ve daha az	26	36.6	56	38.6	82	38.0	<b>0.010*</b>
3 öğün	32	45.1	81	55.9	113	52.3	
4 öğün ve fazlası	13	18.3	8	5.5	21	9.7	
<b>Beslenme harcamasının ekonomik etkisi</b>							
Evet	24	33.8	46	31.7	70	32.4	0.950*
Bazen	17	23.9	35	24.1	52	24.1	
Hayır	30	42.3	64	44.1	94	43.5	

\*Pearson ki-kare testi, <sup>a</sup>Sütun yüzdesi

Katılımcıların cinsiyetlerine göre, koronavirüs salgınının beslenme alışkanlıklarına yönelik algılarını ölçen ölçek maddelerinin ortalamaları Tablo 4'te sunulmuştur. Pandemi sürecinde öğün sayısının arttığını belirten kadınların ortalaması (2,53 ± 1,27), erkeklerin ortalamasından (2,18 ± 1,01) daha yüksek bulunmuş ve bu fark istatistiksel açıdan anlamlıdır (p=0,046). Bu farkın etki büyüklüğü (Cohen's d) 0,31 olarak hesaplanmış ve farkın küçük-orta düzeyde bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Uyku düzeninde bozulma veya uyku sorunları yaşadığını ifade eden kadınların puanı (3,11 ± 1,39), erkeklerin puanına (2,71 ± 1,18) kıyasla daha yüksektir ve aradaki fark anlamlı bulunmuştur (p=0,039). Bu maddede hesaplanan etki büyüklüğü (Cohen's d) 0,31'dir.

**Tablo 4.** Cinsiyete Göre Koronavirüs Salgınının Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerindeki Etkisine Yönelik Algıları Ölçen Ölçek Sorularının Ortalamalarının Karşılaştırılması

Ölçeklerin Boyutları	Cinsiyet		t	p*	Cohen's d
	Kadın (n=71)	Erkek (n=145)			
	Ort. ± SS	Ort. ± SS			
Hareketsizlik sağlığını etkiledi	3.39±1.28	3.33±1.23	-0.349	0.727	-0,05
Stres ve kaygı yeme alışkanlığımı değiştirdi	3.14±1.25	3.02±1.16	-0.692	0.490	-0,09
Vücut ağırlığım arttı	2.88±1.40	2.88±1.33	-0.023	0.981	-0,00
Kronik rahatsızlığım tetiklendi	1.88±0.87	1.94±0.92	0.437	0.663	0,06
Öğün sayım arttı	2.53±1.27	2.18±1.01	-2.016	<b>0.046</b>	-0,30
Gıda harcamam arttı	3.43±1.22	3.24±1.27	-1.031	0.304	-0,14
Evde kalmak yeme arzusunu arttırdı	3.29±1.32	3.04±1.15	-1.345	0.181	-0,19
Çay, kahve ve diğer içecek tüketimi arttı	3.56±1.29	3.44±1.12	-0.670	0.504	-0,09
Öğün düzenim olumsuz etkilendi	2.80±1.22	2.68±1.09	-0.685	0.494	-0,09
Uyku düzenimde sorun yaşadım	3.11±1.39	2.71±1.18	-2.082	<b>0.039</b>	-0,30
Şifalı bitki vb. ürün tükettim	3.21±1.25	3.00±1.36	-1.095	0.275	-0,15

\*Student T- Testi, d değeri, iki grup ortalamaları arasındaki farkın ortak standart sapmaya bölünmesiyle elde edilen Cohen'in etki büyüklüğü göstergesidir. 0,2 küçük, 0,5 orta ve 0,8 büyük etki olarak kabul edilir.

Katılımcıların cinsiyete göre algılanan stres düzeyi ortalamaları Tablo 5'te verilmiştir. Bulgular, kadınların (28.39 ± 6.94) ortalama ASÖ puanlarının erkeklerden (24.64 ± 6.37) anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir (p < 0.001). Bu fark için hesaplanan Cohen's d değeri 0.56 olup iki cinsiyet arasındaki farkın ortak standart sapmanın yaklaşık yarısı kadar olduğunu ve orta büyüklükte bir etkiye karşılık geldiğini göstermektedir.

Yaş grupları açısından değerlendirildiğinde, 20–34 yaş aralığındaki katılımcıların ortalama puanı (27.00 ± 7.13), 35–49 yaş grubundakilerden (25.40 ± 6.45) ve 50 yaş ve üzerindeki (23.41 ± 7.15) daha yüksek olmasına rağmen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p = 0.114). Bu karşılaştırma için hesaplanan kısmi eta kare  $\eta^2_p = 0.02$  olup küçük bir etkiyi göstermektedir.

Medeni durum dikkate alındığında, bekârların stres düzeyi ortalaması (27.68 ± 7.09) evli katılımcılardan (25.13 ± 6.60) daha yüksek olup bu fark anlamlıdır (p = 0.045). Bu değişken için  $\eta^2_p = 0.03$  hesaplanmış ve etki büyüklüğü küçük olarak sınıflandırılmıştır.

Gelir düzeyi incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir (p = 0.017). Gelir ve giderinin eşit olduğunu belirten katılımcıların ortalama puanı (27.35 ± 6.53), gelirinin giderinden fazla olduğunu bildirenlere kıyasla (24.60 ± 6.88) daha yüksektir. Gelir durumu için hesaplanan kısmi eta kare  $\eta^2_p = 0.04$  olup etki büyüklüğü küçük düzeyde kalmaktadır.

Akademik unvan açısından bakıldığında ise anlamlı farklılık saptanmıştır (p = 0.003). Araştırma görevlilerinin ortalama puanı (28.53 ± 6.54), doçentlerin puanından (23.35 ± 6.05) belirgin düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu değişken için  $\eta^2_p = 0.07$  olarak hesaplanmış ve Cohen'in kriterlerine göre orta büyüklükte etki olarak değerlendirilmiştir.

**Tablo 5.** Katılımcıların Sosyo-demografik özelliklerine göre algılanan stres düzeyi ortalamasının karşılaştırılması

		Algılanan Stres Ölçeği Ort. ±SS
<b>Cinsiyet</b>	<b>Kadın</b>	28.39 ± 6.94
	<b>Erkek</b>	24.64 ± 6.37
	<b>t</b>	<b>-3.938</b>
	<b>p*</b>	<b>&lt;0.001</b>
	<b>Cohen's d</b>	<b>0.56</b>
<b>Yaş</b>	<b>23-34 yaş (n=79)</b>	27.00 ± 7.13
	<b>35-49 yaş(n=125)</b>	25.40 ± 6.45
	<b>50 ve üzeri(n=12)</b>	23.41 ± 7.15
	<b>F</b>	2.194
	<b>p**</b>	0.114
	<b>η<sup>2</sup>p</b>	0,020
<b>Medeni Durum</b>	<b>Evli (n=152)</b>	25.13 ± 6.60 <sup>a</sup>
	<b>Bekar (n=61)</b>	27.68 ± 7.09 <sup>b</sup>
	<b>Boşanmış (n=3)</b>	26.66 ± 2.30
	<b>F</b>	<b>3.158</b>
	<b>p**</b>	<b>0.045</b>
	<b>η<sup>2</sup>p</b>	0.029
<b>Gelir Durumu</b>	<b>Gelir &lt; Gider (n=19)</b>	26.05 ± 7.12
	<b>Gelir = Gider (n=90)</b>	27.35 ± 6.35 <sup>a</sup>
	<b>Gelir &gt; Gider (n=107)</b>	24.60 ± 6.88 <sup>b</sup>
	<b>F</b>	<b>4.134</b>
	<b>p*</b>	<b>0.017</b>
	<b>η<sup>2</sup>p</b>	<b>0.037</b>
<b>Akademik Unvan</b>	<b>Prof. Dr. (n=11)</b>	23.27±7.08
	<b>Doc. Dr (n=39)</b>	23.35±6.05 <sup>a</sup>
	<b>Dr. Öğr. Üyesi (n=64)</b>	25.75±6.32
	<b>Öğr. Görevlisi (n=48)</b>	25.70±7.29
	<b>Arş. Görevlisi (n=54)</b>	28.53±6.54 <sup>b</sup>
	<b>F</b>	<b>4.054</b>
	<b>p*</b>	<b>0.003</b>
	<b>η<sup>2</sup>p</b>	<b>0.071</b>

<sup>a, b</sup> farkı oluşturan grup \*Student's t-testi , \*\*ANOVA testi  
d değeri, iki grup ortalamaları arasındaki farkın ortak standart sapmaya bölünmesiyle elde edilen Cohen'in etki büyüklüğü göstergesidir. 0,2 küçük, 0,5 orta ve 0,8 büyük etki olarak kabul edilir.  
η<sup>2</sup>p ise kısmi eta kare değeridir ve varyansın ne kadarının bağımsız değişken tarafından açıklandığını gösterir; 0,01 küçük, 0,06 orta ve 0,14 büyük etki düzeyleridir.

Katılımcıların çeşitli değişkenlere göre algılanan stres düzeyi ortalamaları Tablo 6'da sunulmuştur. Pandemi döneminde beslenmesini yeterli ve dengeli bulmayanların ortalama ASÖ puanı (29,38 ± 7,27), beslenmesini çok iyi olarak değerlendirenlere kıyasla (21,58 ± 9,14) anlamlı ölçüde daha yüksektir (p < 0,001). Bu fark için hesaplanan kısmi eta kare değeri η<sup>2</sup>p = 0,09 olup, orta düzeyde bir etki göstermektedir.

Beslenme alışkanlıklarının salgından etkilendiğini belirtenlerin ortalama puanı (28,22 ± 6,98), etkilenmediğini bildirenlerden (24,87 ± 6,18) daha yüksek bulunmuştur (p = 0,015). Bu sonucun etki büyüklüğü η<sup>2</sup>p = 0,04 olup küçük etki düzeyindedir.

COVID-19 sürecinde beslenme harcamalarının ekonomik açıdan “bazen” etkilendiğini ifade edenlerin stres puanı ( $27,50 \pm 6,30$ ), etkilenmediğini belirtenlere göre ( $24,18 \pm 6,58$ ) anlamlı derecede yüksektir ( $p = 0,005$ ). Bu farklılık için  $\eta^2_p = 0,05$  hesaplanmış ve küçük etki olarak değerlendirilmiştir.

Benzer şekilde, vücut ağırlığında artış olduğunu bildirenlerin ortalama puanı ( $27,53 \pm 6,36$ ), değişiklik olmadığını belirtenlerden ( $24,49 \pm 6,74$ ) daha yüksektir ( $p = 0,007$ ). Bu bulgu için  $\eta^2_p = 0,05$  olup küçük etki düzeyindedir.

Salgın sürecinde gıda paket-servisi kullanımını artıranların ortalama stres düzeyi ( $27,79 \pm 6,74$ ), hem bu yöntemi kullanmayanlardan ( $23,89 \pm 7,85$ ) ( $p = 0,003$ ) hem de sipariş miktarında değişiklik olmadığını belirtenlerden ( $24,00 \pm 5,97$ ) ( $p = 0,003$ ) anlamlı olarak daha yüksektir. Bu değişken için  $\eta^2_p = 0,09$  olup orta düzeyde etki göstermektedir.

Ayrıca, günde dört öğün tüketenlerin ortalama puanı ( $27,80 \pm 6,49$ ), üç öğün tüketenlerden ( $26,14 \pm 6,22$ ) daha yüksektir ( $p = 0,009$ ). Bu sonuç için  $\eta^2_p = 0,05$  olup küçük etki düzeyindedir. Öte yandan, pandemi öncesindeki öğün sayısına ilişkin yanıtlar ile stres düzeyi ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ( $p = 0,641$ ); bu bulgu için  $\eta^2_p = 0,01$  olup etki büyüklüğü çok küçük düzeydedir.

**Tablo 6.** Katılımcıların bazı değişkenlere göre algılanan stres düzeyi ortalamasının karşılaştırılması

		<b>Algılanan Stres Ölçeği</b>
<b>Beslenmenin yeterli-dengeli olma durumu</b>	Çok kötü (n=7)	30.42±0.56
	Kötü (n=21)	29.38±7.27 <sup>a</sup>
	Emin değilim (n=62)	27.09±6.04
	İyi (n=109)	24.88±5.84
	Çok iyi (n=17)	21.58±9.14 <sup>b</sup>
	<b>F</b>	5.367
	<b>p**</b>	<0.001
<b>Beslenme alışkanlığının etkilenme durumu</b>	<b>η<sup>2</sup>p</b>	0.09
	Evet (n=49)	28.22 ± 6.98 <sup>a</sup>
	Bazen (n=53)	25.86 ± 7.40
	Hayır (n=114)	24.87 ± 6.18 <sup>b</sup>
	<b>F</b>	4.299
	<b>p*</b>	0.015
	<b>η<sup>2</sup>p</b>	0.04
<b>Vücut ağırlığı değişikliği</b>	Artış oldu (n=91)	27.53 ± 6.36 <sup>a</sup>
	Değişiklik olmadı (n=102)	24.49 ± 6.74 <sup>b</sup>
	Azalma oldu (n=23)	25.47 ± 7.40
	<b>F</b>	5.085
	<b>p*</b>	0.007
	<b>η<sup>2</sup>p</b>	0.05
	<b>Beslenme harcamasının ekonomik etkisi</b>	Evet (n=70)
Bazen (n=52)		27.50 ± 6.30 <sup>a</sup>
Hayır (n=94)		24.18 ± 6.58 <sup>b</sup>
<b>F</b>		<b>5.537</b>
<b>p*</b>		<b>0.005</b>
<b>η<sup>2</sup>p</b>		<b>0.05</b>
<b>Paket-servis sipariş değişikliği</b>		Kullanmıyorum (n=39)
	Daha az sipariş verdim (n=59)	26.83±6.10
	Değişiklik olmadı (n=54)	24.00±5.97 <sup>c</sup>
	Daha fazla sipariş verdim (n=64)	27.79±6.74 <sup>b</sup>
	<b>F</b>	4.826
	<b>p*</b>	0.003
	<b>η<sup>2</sup>p</b>	0.09
<b>Pandemi öncesi günlük öğün sayısı</b>	2 öğün ve daha az (n=84)	25.54 ± 7.59
	3 öğün (n=122)	26.14 ± 6.22
	4 öğün (n=5)	27.80 ± 6.49
	5 öğün ve fazlası (n=5)	23.00 ± 6.48
	<b>F</b>	0.561
	<b>p*</b>	0.641
	<b>η<sup>2</sup>p</b>	0.013
<b>Pandemi sürecindeki günlük öğün sayısı</b>	2 öğün ve daha az (n=82)	25.81 ± 6.61
	3 öğün (n=113)	25.13 ± 6.47 <sup>a</sup>
	4 öğün (n=14)	31.50 ± 7.09 <sup>b</sup>
	5 öğün ve fazlası (n=7)	27.42 ± 8.94
	<b>F</b>	3.938
	<b>p*</b>	0.009
	<b>η<sup>2</sup>p</b>	0.053

<sup>a, b, c</sup> Post-hoc analizlerde farklılık gösteren gruplar, \* ANOVA testi, η<sup>2</sup>p ise kısmi eta kare değeridir ve varyansın ne kadarının bağımsız değişken tarafından açıklandığını gösterir; 0,01 küçük, 0,06 orta ve 0,14 büyük etki düzeyleridir.

## **Tartışma**

Bu çalışmada, COVID-19 pandemisi sürecinde akademisyenlerin beslenme alışkanlıkları, yaşam tarzı davranışları ve algılanan stres düzeyleri cinsiyet ve çeşitli davranışsal değişkenler açısından değerlendirilmiştir. Bulgular, pandemi döneminde özellikle kadınlar ve genç bireyler açısından belirgin farklılıklar olduğunu göstermektedir.

Pandemi sürecinde gıda paket-servisi kullanımını azalttığını belirten kadınların oranının erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olması, kadınların ev ortamında daha fazla vakit geçirmesi ve ev içi sorumluluklarının artmasıyla ilişkili olabilir. Toplumsal cinsiyet rolleri doğrultusunda kadınların yemek hazırlama süreçlerinde daha aktif rol almaları ve daha sağlıklı beslenme tercihlerine yönelmeleri, bu bulguyu açıklayan olası etkenlerdir.

Kadınların pandemi döneminde stres düzeyinde artış bildirme oranlarının erkeklere göre daha yüksek olması, literatürle uyumludur. Daha önce yapılan çalışmalarda da pandemi sürecinde Algılanan Stres Ölçeği puanlarında anlamlı artışlar rapor edilmiştir (21,22). Kadınların yalnızca kendi sağlıkları değil, aile bireylerinin sağlığına ilişkin artan kaygıları ve evden çalışma sürecinde artan akademik ve ev içi sorumlulukları birlikte yürütmek zorunda kalmaları, stres düzeylerindeki bu artışı açıklayabilir.

Öğün sayısına ilişkin bulgular incelendiğinde, erkeklerin daha çok üç ana öğün tükettiği, kadınların ise dört ve üzeri öğün tüketme oranlarının anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, önceki çalışmalarla büyük ölçüde örtüşmektedir (23). Evde geçirilen sürenin artması, özellikle kadınların aile bireylerinin beslenme düzeninden sorumlu olmaları ve stresle başa çıkmada duygusal yeme davranışlarına daha yatkın olmaları, öğün sayısındaki artışı açıklayan faktörler arasında yer alabilir.

Uyku düzeni ve uyku problemleri açısından kadın katılımcıların daha olumsuz bir tablo sergilemesi, literatürde bildirilen biyolojik ve psikososyal mekanizmalarla ilişkilendirilebilir. Kadınlarda hormonal dalgalanmaların uyku düzeni üzerindeki etkisi ve pandemi sürecinde artan psikolojik stresin bu durumu pekiştirmesi, uyku sorunlarının daha sık yaşanmasına yol açmış olabilir. Bununla birlikte, bazı çalışmalarda cinsiyete göre ters yönde sonuçların bildirilmiş olması (16), bu ilişkinin kültürel, çevresel ve bireysel faktörlerden etkilenebileceğini düşündürmektedir.

Bu çalışmada kadınların Algılanan Stres Ölçeği puanlarının erkeklerden anlamlı derecede yüksek bulunması, literatürde bildirilen biyolojik, psikolojik ve toplumsal açıklamalarla uyumludur (24-27). Kadınların stresle başa çıkmada daha çok duygu odaklı stratejiler kullanmaları ve toplumsal roller nedeniyle üstlendikleri çoklu sorumluluklar, kronik stres düzeylerini artıran önemli etkenlerdir.

Beslenme alışkanlıkları ile stres düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde, beslenmesini yeterli ve dengeli bulmayan, beslenme alışkanlıklarının ve harcamalarının pandemi sürecinde etkilendiğini belirten katılımcıların ASÖ puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, literatürde bildirilen stress sağlıklı beslenme ilişkisini desteklemektedir (28,29). Pandemi sürecinde taze besinlere erişimin azalması ve işlenmiş gıdaların tüketiminin artması, bu olumsuz döngüyü güçlendirmiş olabilir (10,29).

Vücut ağırlığında artış bildiren katılımcıların stres düzeylerinin daha yüksek olması, stres, duygusal yeme ve fiziksel aktivite azalması arasındaki karşılıklı ilişkiye işaret etmektedir. Benzer bulgular literatürde de rapor edilmiş olup, düzenli fiziksel aktivitenin psikolojik sağlığı destekleyici rolü vurgulanmaktadır (30,34-36).

Son olarak, pandemi sürecinde gıda paket-servisi kullanımının arttığını belirten bireylerin ASÖ puanlarının daha yüksek olması, paket-servisinin stresle başa çıkma stratejilerinden biri olarak kullanılmış olabileceğini düşündürmektedir. Sosyal izolasyon ve yalnızlığın duygusal yeme davranışlarını tetikleyerek stres ve anksiyeteyi artırdığı literatürde de belirtilmektedir (35,37,38).

## **Araştırmanın Sınırlılıkları ve Güçlü Yönleri**

Bu araştırma, COVID-19 pandemisi sürecinde akademisyenlerin beslenme alışkanlıkları ve stres düzeylerini birlikte ele alması bakımından halk sağlığı ve psikolojik iyi oluş alanlarına önemli katkılar

sunmaktadır. Algılanan Stres Ölçeği ile beslenme davranışlarının birlikte değerlendirilmiş olması, konunun çok boyutlu incelenmesine olanak sağlamıştır. Ayrıca, akademisyenlerden oluşan eğitim düzeyi yüksek bir örneklem grubunun incelenmesi, elde edilen bulguların sağlık ve eğitim politikalarına yönelik çıkarımlar açısından değerini artırmaktadır.

Bununla birlikte, çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, araştırmanın kesitsel tasarımı nedensel ilişkilerin kurulmasına olanak tanımamaktadır. Çalışmada örneklem büyüklüğü için güç analizi yapılmamış olması bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Ayrıca, örneklemin yalnızca Bitlis Eren Üniversitesi bünyesinde görev yapan akademisyenlerle sınırlı olması, bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Bu nedenle elde edilen sonuçlar Türkiye genelindeki tüm akademisyenlere genellenemez. Bunun yanı sıra, cinsiyet dağılımındaki dengesizlik ve verilerin öz bildirim yoluyla toplanmış olması olası yanlışlık risklerini beraberinde getirmektedir.

Tüm bu sınırlılıklara rağmen, çalışma pandemi gibi kriz dönemlerinde bireylerin beslenme davranışları ve psikolojik durumlarını anlamaya yönelik önemli ve değerli bulgular sunmaktadır.

### **Sonuç ve Öneriler**

COVID-19 pandemisi sürecinde akademisyenlerin beslenme alışkanlıkları ve psikolojik sağlıklarında anlamlı değişiklikler olduğu belirlenmiştir. Erkeklerin kadınlara göre ve genç bireylerin ileri yaş gruplarına kıyasla paket servis kullanımını daha fazla tercih ettiği saptanmıştır. Kadın katılımcıların ise günlük öğün sayısının daha yüksek olduğu, öğün sayısında artış yaşadıklarını daha sık ifade ettikleri ve pandemi döneminde daha fazla uyku problemi yaşadıkları görülmüştür.

Araştırma bulguları, beslenme alışkanlıklarının olumsuz etkilendiğini, paket servis kullanımının ve vücut ağırlığında artışın algılanan stres düzeyi ile anlamlı biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle beslenmesini yeterli ve dengeli bulmayan, beslenme harcamalarında değişiklik yaşayan ve vücut ağırlığında artış bildiren katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Evde kalma süresi ile artan yeme isteği ve vücut ağırlığı artışı arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur.

Bu sonuçlar doğrultusunda, pandemi gibi kriz dönemlerinde akademisyenler başta olmak üzere çalışan yetişkin gruplara yönelik sağlıklı beslenme davranışlarını destekleyen ve psikolojik dayanıklılığı artıran müdahalelerin planlanması önem taşımaktadır. Özellikle kadınlar ve genç bireyler için stres yönetimi, beslenme eğitimi ve çevrimiçi psikososyal destek programlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir. Ayrıca, sağlıklı beslenme seçeneklerine erişimin kolaylaştırılması ve ekonomik belirsizliklerin yarattığı stresin azaltılmasına yönelik çok yönlü halk sağlığı politikalarının geliştirilmesi gerekmektedir.

### **Kaynakça**

1. T.C. Sağlık Bakanlığı. (2022). Türkiye Beslenme Rehberi 2022 (TÜBER). Ankara: Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Yayınları.
2. Baysal, A. (2021). Beslenme (17. baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayıncılık.
3. Günay, U. (2018). Toplum Beslenmesi (2. baskı). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Yayınları.
4. Ersoy, G. ve Buyrukçu, Y. (2020). Beslenme ve Kültür. Ankara: Gazi Kitabevi.
5. Yılmaz, M. S. (2023). Gıda ürünlerinin işlenme seviyelerine göre sınıflandırılması: NOVA sistemi ve ultra işlenmiş gıdaların insan sağlığı üzerine etkileri. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Fen ve Mühendislik Bilimleri Dergisi*, 4(2), 270–287. <https://doi.org/10.53501/rteufemud.1321366>
6. Küşümler, A. S. ve Özgün, D. (2020). Gıda katkı maddelerinin sağlık üzerine etkileri. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 2(1), 22–26.
7. Yıldırım, H. (2021). Ruhsal sağlığı bozuk olan hastalarda beslenme. *Türkiye Klinikleri Public Health Nursing–Special Topics*, 7(3), 77–81.

8. Acar Tek, N. ve Koçak, T. (2020). Koronavirüsle (COVID-19) mücadelede beslenmenin bağışıklık sisteminin desteklenmesindeki rolü. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı), 18–45.
9. T.C. Sağlık Bakanlığı. (2021). COVID-19 pandemisinin bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerine etkisi raporu. Ankara: Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü.
10. Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G. ve ark. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. *Journal of Translational Medicine*, 18, 229. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
11. Kurtbeyoğlu, E., Akduman, G. ve Güneş, F. E. (2021). Depresyonda beslenmeye farklı bir bakış: Fizyopatolojik yollar üzerinde besin öğelerinin önemi. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), 1–8.
12. Torres, S. J. ve Nowson, C. A. (2007). Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition*, 23(11–12), 887–894. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2007.08.008>
13. Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., ve ark. (2020). Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*, 12(6), 1583. <https://doi.org/10.3390/nu12061583>
14. Catucci, A., Scognamiglio, U. ve Rossi, L. (2021). Lifestyle and eating habits during the COVID-19 lockdown in young students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6068. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126068>
15. Barrea, L., Pugliese, G., Framondi, L., Di Matteo, R., Laudisio, D., Savastano, S. ve ark. (2021). Does hypovitaminosis D play a role in the low immune response to COVID-19? *Nutrients*, 13(1), 87. <https://doi.org/10.3390/nu13010087>
16. Dilber, A. ve Dilber, F. (2020). Koronavirüs (COVID-19) salgınının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisi: Karaman ili örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(3), 2144–2162.
17. Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385–396.
18. Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal*, 51(3), 132–140.
19. Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (5th ed.). New York: Allyn and Bacon.
20. George, D. ve Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 step by step: A simple guide and reference* (14th ed.). New York: Routledge.
21. Şam, T. (2021). Yeni korona virüs salgınının sedanter kadınlarda stres algısı ve umutsuzluk düzeylerine etkisinin araştırılması (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.
22. Güney Coşkun M. Covid-19 pandemisinde evden çalışanların stres ve fiziksel aktivite durumu değişikliklerinin beslenme ile ilişkisinin değerlendirilmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: İstanbul Medipol Üniversitesi; 2021.
23. Açar, Y. (2021). COVID-19 salgın döneminde yetişkin bireylerin besin desteği kullanımı ve beslenme durumu ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi.
24. Tamres, L. K., Janicki, D. ve Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2–30.
25. Bannister, C. M., Newman, E. ve O'Connor, T. M. (2020). The psychological impact of the COVID-19 pandemic on women's mental health. *Psychology, Health & Medicine*, 25(1), 115–125.
26. Kuehner, C. (2017). Why is depression more common among women than among men? *The Lancet Psychiatry*, 4(2), 146–158. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30263-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30263-2)
27. Mahalik, J. R., Burns, S. M. ve Syzdek, M. (2007). Masculinity and perceived normative health behaviors as predictors of men's health behaviors. *Social Science & Medicine*, 64(11), 2201–2209.

28. Hastaoğlu, E. (2021). Covid-19 salgını sürecinde turizm öğrencilerinin stres düzeyleri ve sağlıklı beslenme davranışları üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9(3), 1610–1621.
29. Dinçer, S. ve Kolcu, M. (2021). COVID-19 pandemisinde toplumun beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: İstanbul örneği. *Turkish Journal of Diabetes and Obesity*, 5(2), 193–201.
30. Marx, W., Moseley, G., Berk, M. ve Jacka, F. (2017). Nutritional psychiatry: The present state of the evidence. *Proceedings of the Nutrition Society*, 76(4), 427–436.
31. Lassale, C., Batty, G. D., Baghdadli, A., Jacka, F., Sánchez-Villegas, A., Kivimäki, M. ve ark. (2019). Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Molecular Psychiatry*, 24(7), 965–986.
32. Gopinath, B., Liew, G. ve Wang, J. J. (2016). The association between unhealthy dietary patterns and depression: A systematic review. *Clinical Nutrition*, 35(3), 744–755.
33. Gómez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: The effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(7), 568–578. <https://doi.org/10.1038/nrn2421>
34. Vancampfort, D., Knapen, J. ve Probst, M. (2015). The effects of exercise on depression and anxiety in individuals with obesity: A systematic review. *Obesity Reviews*, 16(9), 874–881.
35. Pfefferbaum, B. ve North, C. S. (2020). Mental health and the COVID--19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510–512.
36. Süleymanoğlu, M., Saygın, C. ve Öztürk, H. (2020). The impact of the economic crisis on mental health: A study on stress, anxiety, and depression. *Journal of Psychiatric Research*, 48(12), 1826–1832.
37. Cacioppo, J. T. ve Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York: W. W. Norton & Company.
38. Farrow, C. V., Haycraft, E. ve Blissett, J. M. (2015). Teaching our children when to eat: How parental feeding practices inform the development of emotional eating. *Developmental Review*, 36(1), 65–86.