

Koronavirüs (COVID-19) salgın sürecinde evde kalan ilköğretim öğrencilerinin yeme tutumu ve davranışları ile depresyon durumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi

An analyzing of the eating attitude and behavior and depression status of the primary students who stayed at home during the coronavirus (COVID-19) in terms of different variables

Yaşar Köroğlu¹, Mehmet Ökmen Şerif^{2*}, İsa Taştan³

¹T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, korogluysar38@gmail.com, 0000-0003-4662-3353

²Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri, mserifokmen@gmail.com, 0000-0002-8636-3333

³Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri, isa_tstn@hotmail.com, 0000-0002-0744-4646

ÖZET

Covid-19 salgını dünyada ve ülkemizde hızla yayılarak milyonlarca kişinin hayatını olumsuz yönde etkilemiştir, etkilemeye de devam etmektedir. Hatta ölümlerle sonuçlanan vakalara neden olmuştur ve bu durum artarak devam etmektedir. Salgının, kişiler üzerinde fiziksel, psikolojik ve sosyolojik gibi çok yönlü olumsuz etkileri olmuştur. Salgından korunabilmek için alınan tedbirlerden biride vatandaşlara sokağa çıkma kısıtlaması getirilerek, kişilerin evde kalmalarının sağlanmasıdır. Evde kalmak zorunda olan ilköğretim öğrencilerinin yeme tutum ve davranışları ile depresyon durumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi ve aralarındaki ilişkiyi belirlemek çalışmamızın amacını oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubuna 44 erkek ve 49 kadın olmak üzere toplam 93 ilköğretim öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın verilerini toplamak için kişisel bilgi formu, Hollanda yeme davranışı (DEBQ) ve CES-Depresyon (CES-D) anketleri kullanılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım göstergeleri Kolmogorov-Smirnov testi, Q-Q Plots ve histogram grafikleriyle incelenmiş ve verilerin normal dağılıma uyduğu tespit edilmiştir. Verilerin istatistiki analizinde ölçeklerden alınan puanların ikili karşılaştırmalarında Independent Sample T-Testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında One Way Anova Testi ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkinin tespiti içinse Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Değişkenler arasında anlamlılık derecesi 0.05 olarak alınmıştır. Sonuç olarak, covid-19 salgını ilköğretim çağında okuyan öğrencilerin etkilediği, yeme tutum ve davranışları, fiziki görünümleri ve depresyonlarını olumsuz bir şekilde etkilediği tespit edilmiştir.

ABSTRACT

The Covid-19 outbreak has spread rapidly in the world and in our country, and has adversely affected the lives of millions of people, and continues to affect. It has even caused cases of resulting of death, and this situation continues to increase. The epidemic has had multiple negative effects on individuals such as physical, psychological and sociological. One of the measures taken to be protected from the epidemic is to impose a curfew to citizens and to provide that people stay at home. The aim of our study is to examine the eating attitudes and behaviors of primary school students who have to stay at home and their depression status in terms of different variables and to determine the relationship between them. A total of 93 primary school students, 44 male and 49 female, voluntarily participated in the study. Personal information form, Dutch eating behavior (DEBQ) and CES-Depression (CES-D) questionnaires were used to collect the data of the study. SPSS 22 package program was used to evaluate the obtained data. Normal distribution indicators of the data were examined with Kolmogorov-Smirnov test, Q-Q Plots and histogram graphics, and it was determined that the data fit the normal distribution. In the statistical analysis of the data, the Independent Sample T-Test was used for binary comparisons of the scores obtained from the scales. For the comparison of more than two groups, the One Way Anova Test and Pearson Correlation Analysis were used to determine the relationship between dependent variables. The significance level between variables was taken as 0.05. As a result, it was determined that the covid-19 epidemic affected students studying in primary school age, negatively affecting their eating attitudes and behaviors, physical appearance and depression.

MAKALE BİLGİSİ/ARTICLE INFO

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, Yeme tutum ve Davranış, Depresyon, Covid-19
Key Words: Students, Eating Attitude and Behaviour, Depression, Covid-19s

Gönderme Tarihi/Received Date: 27.04.2021

Kabul Tarihi/Accepted Date: 21.04.2021

Yayımlanma Tarihi/Published Online: 30.06.2021

* Sorumlu yazar /Corresponding author.

Dr., Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri, mserifokmen@gmail.com, 0000-0002-8636-3333

1. Giriş

Geçmiş tarihten bu yana insanlar hayatta kalmak için her zaman mücadele içinde olmuşlardır. Bu mücadeleler gerek savaşlar, gerek doğal afetler gerekse salgın hastalıklarla olmuştur. Bu felaketlerde de yüzbinlerce ya da milyonlarca can kayıpları meydana gelmiştir. 2019 Aralık ayı içerisinde Çin'in Vuhan eyaletinde ortaya çıkan ve sonraki süreçte bütün dünyaya yayılan ve etkisi altına alan yeni koronavirüs (covid19) hayatın ve devlet kurumlarının birinci gündem maddesi haline gelmiştir (Beltekin & Kuyulu, 2020). Dünyada ve ülkemizde de görülen ve pandemi olarak nitelendirilen yeni tip koronavirüs salgını kişilerin hayatını kaybetmesine neden olmaktadır (Gümüşgül & Aydoğdu, 2020). Bu salgının olumsuz etkilerini azaltmak için, birçok ülkede olduğu gibi ülkemizde de bir dizi önlemler alınmaktadır. Bu önlemler arasında kişilerin mecbur olmadıkça evden çıkmamaları, maske, mesafe ve temizlik kurallarına uyulması gibi bazı önlemler bulunmaktadır. Bu önlemler beraberinde; bireylerin spor yapmasını kısıtlayan, enerji tüketiminde azalmalar meydana getiren ve düzensiz beslenme gibi birçok olumsuz etmeni de ortaya çıkarmıştır. Bu olumsuz etmenler fiziksel aktivite düzeyinin azalması ve böylelikle diyabet, obezite gibi hastalıkların yayılmasına neden olabilmektedir (Kartal vd., 2020). Fiziksel aktivitede bulunmanın kardiyovasküler hastalıklar ve kardiyovasküler ölümler üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu ve bu ölüm oranlarını düşürdüğü bilinmektedir (Şimşek & Ökmen, 2020). Fiziksel aktiviteler bireyleri hastalıklardan korumakla birlikte, yaşam kalitesi ve refahında da artış sağlamaktadır. Salgın süresince fiziksel, ruhsal ve psikolojik olarak eskisinden daha güçlü olmalı ve bunu devam ettirmeliyiz. Ortaya çıkan salgın nedeniyle devletler tarafından getirilen kısıtlamalar bireylerin fiziksel etkinlik yapmasını kısıtlamıştır. Öğrencilerimizin bu zor süreçle mücadele ederken beslenme durumlarının nasıl olduğu, psikolojik olarak ne durumda olduklarını ve bu süreci nasıl hissederek geçirdiklerini bilemediğimiz zor bir dönemi evde kalarak geçirmek mecburiyetindediriz (Kartal vd., 2020).

Bireylerin hayatlarını devam ettirebilmesi için birçok ihtiyacının karşılanması gerekir. Bu ihtiyaçlardan biride beslenmedir (Eken, 2018). Hayatımızı devam ettirmek, büyüme ve gelişim, sağlığımızın korumak ve hastalıklardan korunmak için beslenme hayati bir öneme sahiptir (Tuber, 2015). Beslenme aynı zamanda ruhsal durumun korunması, fiziksel ve zihinsel fonksiyonların korunması ve immün sistemin güçlü olmasında önemli bir rol üstlenmiştir. İmmün sistem ise bizleri koruyan doğal bir savunma sistemimizdir. Beslenme düzenimizin sağlıklı ve düzenli olması immün sistemin güçlü olmasını sağlamakla birlikte viral enfeksiyonlardan korunmamıza da yardımcı olmaktadır (Tüba, 2020). Çocuklar en önemli dönemlerini okulda geçirmektedir. Özellikle 12 -13 yaş aralığında olan çocuklarda büyüme, sosyal ve psikolojik gelişimin olduğu bir dönemi kapsamaktadır (Dikmen, 2006). Bu dönemde yetersiz beslenmenin olması çocukların sürekli hastalanmasına, derslere girememesine ve sonuçta ders başarılarının düşmesine neden olabilmektedir (Örmeci,1987).

Yeme bozuklukları günümüzde giderek artmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bunun önemli bir durum olduğunu ve ciddiye alınması gereken halk sağlığı olduğunu açıklamıştır (Janout & Janoutova, 2004). Yeme bozukluğunun ortaya çıkması beraberinde bireylerde anoreksiyanervoza, bulimianervoza, tıknırcasına yeme sendromu ve gece yeme

sendromu gibi birçok yeme bozukluğu sorunlarıyla karşı karşıya kalınmaktadır (Tam vd., 2007). Yeme bozuklukları dünyada olduğu gibi ülkemizde de var olup son 25 yılda artma eğilimindedir. Genel olarak yeme bozukluğu kişilerin ağırlık kaybetme, vücut ağırlığını korumak için ortaya çıkan anormal ve zararlı yiyecekleri yeme alışkanlıkları olarak ifade edilmektedir. Yeme bozukluğu yaşayan kişiler genel olarak kendini şişman olarak görmesi, yaşanan duygusal olaylarda aşırı yemek yeme isteğinin artması ve sürekli olarak zayıf kalma isteğinin olması neticesinde ortaya çıkmaktadır (Bas & Dönmez, 2009). Kişilerin yeme davranışları birçok olaydan etkilenmektedir. Bunların başında da fizyolojik, sosyal, coğrafi, demografik, kültürel ve maddi koşullar, kişinin algısı ve daha önce yaşamış oldukları deneyimler gelmektedir. Duyguların yeme davranışlarını olumlu veya olumsuz bir şekilde etkilediği bilinen bir olaydır (Altıntaş & Özgen, 2017). Kişilerin negatif duygular yaşaması sonucunda ortaya çıkan yeme sorunu bozukluğu duygusal yeme olarak tanımlanmaktadır. Duygusal yeme durumunu çoğunlukla obez bireyler, ergenler, bir tehlike durumunda olanlar ve çocuklarda daha çok görülmektedir. Stres, kaygı, depresyon, kızgınlık, can sıkıntısı ve neşeli olma gibi durumlarda duygusal yemeyi tetikleyebilmektedir (İnalkaç & Arslantaş, 2018).

Beslenme alışkanlıkları, bireyin içinde bulunduğu durum, yaptığı iş veya topuma göre değişiklik gösterebilmektedir. Bilinçsiz bir şekilde beslenme, kısa zaman aralıkları veya yemek yemenin geçiştirilmesi kişilerin beslenme alışkanlıklarını olumsuz bir şekilde etkileyebilmektedir (Çelik vd., 2016). Yaşamış olduğumuz birçok olay bireylerde depresyon ve stres oluşmasına neden olabilir. Örneğin yaşadığımız sağlık sorunları, ailevi nedenler, doğal afetler ve ekonomik sorunlar bunlardan bazılarıdır (Üstün & Bayar, 2015). Depresyon ve yeme bozukluğu arasında önemli bir ilişki vardır. Yeme bozukluğu neticesinde bireylerin yaşam kalitesinin azalması, sağlık sorunları ve hatta ölüm gibi olaylar meydana gelebilmektedir (Çelik vd., 2016). Psikolojik teorilere bakarak kısıtlı yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme olmak üzere Van Strien ve arkadaşları (1995) tarafından üç yeme davranışı ortaya çıkarılmıştır. Bunlardan ilki olan kısıtlı yeme durumundaki bireyler bilerek açlık durumlarını baskı altına alarak besin alımlarını azaltmaktadırlar. Bununla birlikte kendilerini kontrol edemediklerinde ise normal bireylerden daha fazla yeme isteklerinde artış meydana gelmektedir. Duygusal yeme durumu ise bireylerin yaşadıkları olumsuz bir olaydan kurtulmak için kendilerini yemeye yiyerek kurtulacağına inanırlar. Son olarak dışsal yeme durumundaki bireyler ise tok olmalarına rağmen koku, tat ve görünüşe aldanarak yemek yeme isteğinde ortaya çıkan artış olarak tanımlanmaktadır (Snoek vd., 2013).

Covid-19 salgını dünyada ve ülkemizde hızla yayılarak milyonlarca kişinin hayatını olumsuz yönde etkilemiştir, etkilemeye de devam etmektedir. Hatta ölümlerle sonuçlanan vakalara neden olmuştur ve bu durum artarak devam etmektedir. Salgının, kişiler üzerinde fiziksel, psikolojik ve sosyolojik gibi çok yönlü olumsuz etkileri olmuştur. Salgından korunabilmek için alınan tedbirlerden biride vatandaşlara sokağa çıkma kısıtlaması getirilerek, kişilerin evde kalmalarının sağlanmasıdır. Evde kalmak zorunda olan ilköğretim öğrencilerinin yeme tutum ve davranışları ile depresyon durumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi ve aralarındaki ilişkiyi belirlemek çalışmamızın amacını oluşturmaktadır.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Grubu

Araştırma evrenini Kayseri Kızılören Parlaklar Ortaokulunda öğrenim gören ilköğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu koronavirus salgın sürecinde evde kalan ilköğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmaya 44 erkek ve 49 kadın olmak üzere toplam 93 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Veriler öğrencilerin okula geldikleri ilk gün anket formunu doldurmasıyla elde edilmiştir. Bu çalışma betimsel yöntem ve ilişkisel tarama modeline göre planlanmıştır. Verilerde herhangi bir değişiklik yapılmadan var olan durumları hakkındaki görüşleri alınmıştır. Betimleme yöntemi ise var olan durumu olduğu şekliyle açıklamayı hedefleyen bir araştırma yöntemidir. Burada kişiler içinde buldukları durumu tanımlarlar. Buldukları durumu değiştirmeden olduğu gibi betimlemeye çalışırlar (Şenyüzlü, 2013). Betimsel tarama modeliyle çalışmaya katılan öğrencilerin yeme tutumları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Çalışma grubunu oluşturan katılımcıların demografik özelliklere göre dağılımı aşağıda tablo halinde verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların cinsiyete göre 44'ü (%47,3) kadın, 49'ü (%52,7) erkek olarak dağılım göstermektedir. Katılımcıların yaş dağılımları 49'ü (%52,7) 12 yaş, 44'ü ise (%47,3) 13 yaş olarak görülmektedir. Katılımcıların kendini Covid-19 sürecinde izole etme durumuna göre 61'i (%65,6) evet, 32'si (%34,4) hayır olarak belirtmiştir. Katılımcıların Covid-19 hastalığı öncesinde düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyor musunuz sorusuna 72'si (%77,4) evet, 21'i ise (%22,6) hayır olarak cevap vermiştir. Katılımcıların Covid-19 döneminde evinizde düzenli olarak fiziksel bir aktivite yapıyor musunuz sorusuna 64'ü (%68,8) evet, 29'ü ise (%31,2) hayır olarak cevap vermiştir. Katılımcılar Covid-19 döneminde beslenmeyi nasıl

gerçekleştiği sorusuna 87'si (%93,5) evde, 6'sı ise (%6,5) dışarıda olarak işaretlemiştir. Katılımcıların Covid-19 sürecinde vücut ağırlığının 40'ı (%43,0) arttı, 21'i (%22,6) azaldı ve 32'si ise (%34,4) değişmedi olarak cevap vermişlerdir.

2.2. Veri Toplama Aracı

Araştırmada verilerin elde edilmesi için kişisel bilgi formu, Hollanda yeme davranışı (DEBQ) ve CES-Depresyon (CES-D) anketleri kullanılmıştır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan ilköğretim öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek için kullanılan kişisel bilgi formu; cinsiyet, yaş, Covid-19 salgını sürecinde kendinizi izole ettiniz mi? Covid-19 Salgını öncesinde düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyor muydunuz? Covid-19 Salgını sürecinde düzenli olarak "EVİNİZDE" fiziksel aktivite yapıyor musunuz? Covid-19 Salgını sürecinde beslenmeyi nasıl gerçekleştirdiniz? Sorularından oluşmaktadır.

2.2.2. Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ)

Hollanda yeme davranış anketi Van Strein ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. 33 sorudan oluşan anket; duygusal yeme davranışlarını, dışsal yeme davranışlarını ve kısıtlanmış yeme davranışlarını değerlendiren 3 alt ölçekten oluşturulmuştur. Ölçeğin ilk 1-10. soruları dışsal, 11-23. soruları duygusal, 24-33. soruları kısıtlayıcı yeme davranışlarını ölçmektedir. Beşli likert ile cevaplanmış olan ölçekte "1:Hiçbir zaman", "5:Sık sık" değerlerini karşılık gelmektedir. Ölçekteki 31. soru ters olarak sorulmuştur. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları duygusal yeme davranışı alt ölçeği; 0,95, dışsal yeme davranışı alt ölçeği için; 0,81, kısıtlanmış yeme davranışı alt ölçeği ise; 0,95 olarak hesaplanmıştır. Ülkemizde Hollanda yeme davranışı anketi ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması Bozan ve arkadaşları

Tablo 1. Tanımlayıcı Özellikler

	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	44	47,3
	Erkek	49	52,7
Yaş	12 yaş	49	52,7
	13 yaş	44	47,3
Covid-19 sürecinde kendinizi izole ettiniz mi?	Evet	61	65,6
	Hayır	32	34,4
Covid-19 öncesinde düzenli fiziksel aktivite yapıyor muydunuz?	Evet	72	77,4
	Hayır	21	22,6
Covid-19 sürecinde evinizde düzenli fiziksel aktivite yapıyor musunuz?	Evet	64	68,8
	Hayır	29	31,2
Covid-19 sürecinde beslenmeyi nasıl gerçekleştirdiniz?	Evde	87	93,5
	Dışarıda	6	6,5
	Arttı	40	43,0
Covid-19 sürecinde vücut ağırlığınızı değiştirdi mi?	Azaldı	21	22,6
	Değişmedi	32	34,4

tarafından yapılmıştır (Bozan vd., 2011). Alt ölçekler için Cronbach Alpha değerleri 0.90 (dışsal yeme) ile 0.97 (duygusal yeme) arasında olduğu açıklanmıştır. Tüm ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı ise 0.94 olarak bulunmuştur.

2.2.3. CES-Depresyon Ölçeği (CES-D)

CES-Depresyon ölçeği Amerikan Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü tarafından depresif belirtilerinde değerlendirilmesi için geliştirilmiş ölçektir (Radloff, 1977). Ölçek 20 sorudan oluşmaktadır. Ankette yer alan sorular, 4'li likert skalası ile değerlendirilmektedir. Ölçekte, "Genellikle canımı sıkmayan şeyler canımı sıkıyor", "Kendimi depresyonda hissettim" gibisoları "0: Hiçbir zaman-Nadiren (1 günden az)" ve "3: Çokça-Çoğuzaman (5-7 gün)" şeklinde cevaplar verilmiştir. Puanlama: "Hiçbir Zaman-Nadiren (1 günden daha az)" cevabı 0, "Birazcık-Birkaç Kez (1-2 gün)" cevabı 1, "Arada Sırada-Bazen (3-4 gün)" cevabı 2 ve "Çokça-Çoğuzaman (5-7 gün)" cevabı 3 olarak hesaplanmıştır. Puanlamada 4, 8, 12 ve 16 numaralı sorular ters yönlü olarak hesaplanmıştır. Katılımcılar verdikleri cevaplara göre 0 ile 60 arasında puanlar alabilmektedirler. Yüksek puan alan kişilerin yüksek düzeyde depresyonda olduklarını belirtmektedir. Her ne kadar genel kabul görmüş kesim noktaları olmasa da ölçeğin kullanıldığı birçok çalışmada 0-15 arasında puan alan kişiler depresyonda içerisindedir, 16-20 arası puan alanların hafif düzeyde bir depresyonu olduğu, 21-30 arası puan alanların orta dereceli bir depresyon düzeyine sahip oldukları belirtilmektedir. Otuzbir ve üzeri puan alanlar ise ciddi bir düzeyde depresyona sahip oldukları belirtmektedir. Ülkemizde CES-Depresyon Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ise Tatar ve Saltukoğlu tarafından 2010 yılında yapılmıştır. Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlilik katsayısının 0,84 ve tekrar test uygulamasının ise 0,88 olduğu bildirilmiştir (Tatar

& Saltukoğlu, 2010). Buna ek olarak iki uygulama arasında 0.69 düzeyinde bir ilişkinin olduğunu açıklamışlardır (Özdemir & Tatar, 2019)

2.3. Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin çözülmesi aşamasında SPSS 22 programı kullanılıp, yeme tutum ölçeği ve depresyon ölçeği ile değişkenler arasında ortalama puanlar açısından farklılıkların olup olmadığı araştırılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek amacıyla yapılmış olan normallik testi sonucunda verilerin normal dağılım özelliğine sahip olduklarından dolayı iki grup arasında Independent Sample T-Testi kullanılmıştır. İki den fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında ise One Way Anovatesti kullanılmıştır. Bağımlı değişkenler arasındaki ilişkinin tespiti için Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Analizlerde güven aralığı %95 (anlamlılık düzeyi 0,05 $p < 0,05$) olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada Yeme Tutum Ölçeğinin Cronbach Alpha korelasyon katsayısının, 87 olduğu ve Depresyon Ölçeğinin Cronbach Alpha korelasyon katsayısı, 76 olduğu belirlenmiştir.

3. Bulgular

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkeni ile dışsal yeme puanları, duygusal yeme puanları ve kısıtlayıcı yeme alt boyut puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$). Katılımcıların depresyon ölçeği puanları cinsiyet değişkenine göre erkekler lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0,05$).

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların covid-19 sürecinde kendini izole etme değişkenine göre dışsal yeme ve duygusal yeme puanlarının evet diyenler lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). Kısıtlayıcı yeme puanlarının ve

Tablo 2. Katılımcıların yeme tutum ölçeği alt boyutları ve depresyon ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre sonuçlar

Değişkenler	Cinsiyet	N	\bar{x}	SS	t	p
Dışsal yeme	Kadın	44	22,7045	7,81049	-0,833	0,407
	Erkek	49	23,9184	6,21771		
Duygusal yeme	Kadın	44	21,1818	6,14655	-1,379	0,171
	Erkek	49	23,102	7,17125		
Kısıtlayıcı yeme	Kadın	44	23,5909	6,03986	-0,868	0,388
	Erkek	49	24,6735	5,97002		
Depresyon	Kadın	44	10,7727	2,90039	-8,021	0,001
	Erkek	49	20,3469	7,77429		

Tablo 3. Katılımcıların yeme tutum ölçeği alt boyutları ve depresyon ölçeği puanlarının covid-19 sürecinde kendini izole etme değişkenine göre sonuçlar

	Kendinizi izole ettiniz mi?	N	\bar{x}	SS	t	p
Dışsal yeme	Evet	61	26,0984	6,87436	7,597	0,001
	Hayır	32	18,0938	3,2761		
Duygusal yeme	Evet	61	23,2459	7,46247	2,449	0,016
	Hayır	32	20,1875	4,5468		
Kısıtlayıcı yeme	Evet	61	24,459	6,35236	0,659	0,511
	Hayır	32	23,5938	5,29674		
Depresyon	Evet	61	14,9508	5,33987	-1,253	0,218
	Hayır	32	17,4688	10,69213		

Tablo 4. Katılımcıların yeme tutum ölçeği alt boyutları ve depresyon ölçeği puanlarının covid-19 süreci öncesinde düzenli fiziksel aktivite yapma değişkenine göre sonuçlar

		Fiziksel aktivite yapma	n	\bar{x}	SS	t	P
Dışsal yeme	Evet		72	24,9167	6,97026	6,040	0,001
	Hayır		21	17,9524	3,70778		
Duygusal yeme	Evet		72	22,8472	7,17323	2,260	0,028
	Hayır		21	19,9524	4,40995		
Kısıtlayıcı yeme	Evet		72	24,1389	6,06376	-0,066	0,947
	Hayır		21	24,2381	5,89835		
Depresyon	Evet		72	15,5972	6,8724	-0,417	0,680
	Hayır		21	16,5714	10,04774		

depresyon puanlarının covid-19 sürecinde kendini izole etme değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların covid-19 süreci öncesinde düzenli fiziksel aktivite yapma değişkenine göre dışsal yeme ve duygusal yeme puanlarının fiziksel aktivite yapanlar lehine anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Kısıtlayıcı yeme puanlarının ve depresyon puanlarının da covid-19 süreci öncesinde düzenli fiziksel aktivite yapma değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 5 incelendiğinde bağımsız gruplar t testi sonucunda katılımcıların covid-19 sürecinde evde düzenli fiziksel aktivite yapma değişkenine göre dışsal yeme ve duygusal yeme puanlarının aktivite yapanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p>0,05$). Kısıtlayıcı yeme puanlarının ve depresyon puanlarının covid-19 sürecinde evde

düzenli fiziksel aktivite yapma değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların covid-19 sürecinde beslenmenin nasıl gerçekleştirildiği değişkenine göre dışsal yeme, duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme puanlarının ve depresyon puanlarının covid-19 sürecinde beslenmenin nasıl gerçekleştirildiği değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların covid-19 sürecinde vücut ağırlığının değişmesi değişkenine göre dışsal yeme puanlarının kilo artışı olanlar lehine anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme puanlarının ve depresyon puanlarının covid-19 sürecinde vücut ağırlığının değişmesi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre dışsal yeme puanları ve vücut ağırlığı arasında arttı, azaldı ve değişmedi belirtenler

Tablo 5. Katılımcıların yeme tutum ölçeği alt boyutları ve depresyon ölçeği puanlarının covid-19 sürecinde evde düzenli fiziksel aktivite yapma değişkenine göre sonuçlar

		Evde fiziksel aktivite yapma	N	\bar{x}	SS	t	p
Dışsal yeme	Evet		64	25,8438	6,81087	7,628	0,001
	Hayır		29	17,8276	3,31737		
Duygusal yeme	Evet		64	23,2813	7,44817	2,938	0,004
	Hayır		29	19,7931	3,96754		
Kısıtlayıcı yeme	Evet		64	24,4219	6,30647	0,621	0,536
	Hayır		29	23,5862	5,30173		
Depresyon	Evet		64	14,8125	5,28512	-1,494	0,144
	Hayır		29	18,0345	11,05339		

Tablo 6. Katılımcıların yeme tutum ölçeği alt boyutları ve depresyon ölçeği puanlarının covid-19 sürecinde beslenmenin nasıl gerçekleştirildiği değişkenine göre sonuçlar

		Beslenme	N	\bar{x}	SS	t	P
Dışsal yeme	Evde		87	23,2529	7,00866	-0,476	0,635
	Dışarıda		6	24,6667	7,44759		
Duygusal yeme	Evde		87	22,1379	6,64756	-0,302	0,764
	Dışarıda		6	23,0000	8,6487		
Kısıtlayıcı yeme	Evde		87	23,8966	6,05601	-1,636	0,105
	Dışarıda		6	28,0000	3,40588		
Depresyon	Evde		87	15,8966	7,81328	0,379	0,706
	Dışarıda		6	14,6667	5,08593		

Tablo 7. Katılımcıların yeme tutum ölçeği alt boyutları ve depresyon ölçeği puanlarının covid-19 sürecinde vücut ağırlığının değişmesi değişkenine göre sonuçlar

	Vücut Ağırlığı	N	\bar{x}	SS	t	p
Dışsal yeme	Arttı	40	28,3250	6,80644	33,349	0,001
	Azaldı	21	21,8571	4,75695		
	Değişmedi	32	18,0938	3,2761		
Duygusal yeme	Arttı	40	23,7500	8,08211	2,571	0,082
	Azaldı	21	22,2857	6,18177		
	Değişmedi	32	20,1875	4,5468		
Kısıtlayıcı yeme	Arttı	40	25,7250	6,41707	2,927	0,059
	Azaldı	21	22,0476	5,60782		
	Değişmedi	32	23,5938	5,29674		
Depresyon	Arttı	40	14,0000	3,67946	2,081	0,131
	Azaldı	21	16,7619	7,34101		
	Değişmedi	32	17,4688	10,69213		

Tablo 8. Yeme tutum ölçeği alt boyutları ile depresyon ölçeği puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçları

		Depresyon (X)	Dışsal yeme (Y1)	Duygusal yeme (Y2)	Kısıtlayıcı yeme (Y3)
Depresyon (X)	r	1	-0,163	,033	-,094
	p		,118	,751	,372

arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür ($p < 0,01$). Vücut ağırlığının değişmedi ve azaldı arasında da anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür ($p < 0,038$). Duygusal yeme puanları ve vücut ağırlığında artı, azaldı ve değişmedi arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görüldü ($p < 0,05$). Kısıtlayıcı yeme ve vücut ağırlığında arttı, azaldı ve değişmedi arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görüldü ($p < 0,05$). Depresyon toplamı ile vücut ağırlığında arttı, azaldı ve değişmedi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmedi ($p < 0,05$).

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların yeme tutum ölçeği alt boyut puanları ile depresyon ölçeği puanları arasındaki ilişkide depresyon ile dışsal yeme arasında negatif yönde bir ilişki vardır ($r = -,0163$). Depresyon ile duygusal yeme arasında pozitif yönde bir ilişki vardır ($r = ,033$). Depresyon ile kısıtlayıcı yeme arasında negatif yönde bir ilişki vardır ($r = -,094$).

4. Tartışma ve Sonuç

Çalışmamıza konu olan olumsuzluklardan biride; koronavirüs (covid-19) salgın sürecinde oluşan, kişilerin evde kalmak zorunda kalması durumudur. Bu durum neticesinde, çalışmamız evde kalmak zorunda olan 12-13 yaş aralığında ki ilköğretim öğrencilerinin yeme tutum ve davranışları ile depresyon durumlarını incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Duygusal yeme, meydana gelen herhangi bir olumsuz bir olayda açlık duygusunun oluşmadan yemek yeme isteğinde artış olarak tanımlanır (Sevinçer vd., 2016). Duygusal yemeyi etkileyen en önemli sebebin stres/kaygı, depresyon, anne ve babanın modellenmesi, kızgınlık durumu, can sıkıntısı ve neşeli olma gibi durumların olduğu belirtilmiştir (İnalcaç & Arslantaş, 2018). Kısıtlayıcı yeme durumu, bireylerin genel

olarak yedikleri yemeklerin çok fazla olduğu hissine kapılıp, yeme davranışlarında meydana gelen azalma olarak ortaya çıkmaktadır (Canetti vd., 2002). Dışsal yeme durumu ise; birey yemek yemeyi sürekli düşünmez, sadece yemekle aynı ortamda bulunduğu ortaya çıkan yeme isteğinde artışın olması durumudur. Kısıtlayıcı yeme durumundaki bireyler yemeğin kokusu ve görüntüsünden etkilenirler. Bu durumlar olmazsa yemek yeme isteği algılarında herhangi bir değişiklik olmaz (Strien vd., 1995).

Depresyon, bireylerin yaşam standartlarını etkileyerek yaşam kalitelerini azaltan, ruhsal bir sorun olarak tanımlanmaktadır (Odom vd., 2010). Çalışmamızda cinsiyet değişkeni ile yeme tutumları arasında anlamlı farklılık görülmezken, cinsiyet ile depresyon arasında erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür.

İlgili literatür incelendiğinde; üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmada kadınlarda depresyon düzeyinin erkeklerden daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir (Serin & Koç, 2020). Benzer bir çalışmada kadınların bu durumlarda erkeklerden daha hassas oldukları ve depresyon prevalansının erkeklerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Seo & Je, 20018). Obez bireylerde yapılan çalışmada ise cinsiyet ile depresyon arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirtilmiştir (Cihan, 2019). Kısıtlayıcı yeme tutumlarının kadınlarda fazla olduğu ve bedenlerinden memnun olmadığı ifade edilmiştir (Striegel vd., 2003). Çamurcu'nun yaptığı çalışmada kadınların duygusal ve kısıtlayıcı yeme puanlarının erkeklerden fazla olduğunu belirtmiştir (Çamurcu, 2017). Bir diğer çalışmada kız öğrencilerinin yaşadıkları kaygı durumlarında daha fazla yemek yedikleri ifade edilmiştir (Demir, 2019). Depresyon, yaş ve cinsiyet gibi sosyal, psikolojik ve biyolojik faktörlerin sebebi ya da sonucu olabileceğini söylemiştir (Cihan, 2019).

Kırsal kesimde kız çocukları, oyun oynamakla birlikte genel olarak evde ev işlerine yardım eder. Kız çocuklarında evde vakit geçirme durumu, salgın kaynaklı dışarı çıkamama durumunun olumsuz etkilerinin kız çocuklarında daha düşük seviyede görülmesine neden olabilir; fakat kırsal kesimde erkek çocukları sürekli olarak dışarıda oyun oynamak ister. Erkek çocukları zamanın çoğunu bahçede, bağda evin dışında geçirirler. Salgın nedeniyle çocukların dışarı çıkamamaları, erkek çocukların depresyon düzeyini kız çocuklardan daha fazla etkileyebilir. Çocukların kırsal kesimde yaşaması ve yaşlarının küçük olması çalışmamızın diğer çalışmalardan farklı olmasının nedeni olabilir.

Çalışmamızda elde ettiğimiz bulgulardan biride covid-19 sürecinde kendini izole etme değişkenine göre dışsal yeme ve duygusal yeme puanlarının evet diyenler lehine anlamlı farklılık göstermesidir. Coronavirüs salgınının önüne geçmek için devlet tarafından sokağa çıkma yasağı uygulanmaktadır. Duygusal yeme ve dışsal yeme puanlarının evet diyenler lehine anlamlı çıkmasının nedeni bu yaş grubunun coronavirüs salgını nedeniyle ilk defa sokağa çıkamama durumu çocukların yeme isteklerindeki artışa neden olmuş olabilir. Çocukların can sıkıntısından dolayı sürekli olarak yeme isteklerinde artış meydana gelebilir. Sürekli evde olan bu yaş grubundaki çocuklar karnı tok olsa bile yemeğin kokusu çocuklarda yemek yeme isteklerinin artmasına neden olabilir.

İlgili literatür incelendiğinde; benzer bir çalışmada kendini izole etme değişkenine göre dışsal yeme puanlarının evet diyenler lehine ve kısıtlayıcı yeme puanlarının hayır diyenler lehine anlamlı farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir (Serin & Koç, 2020). İlköğretim öğrencilerinin depresyon puanlarının covid-19 sürecinde kendini izole etme değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Korku, belirsizlikler, sosyal ve fiziksel sınırlamalar çocukların sınırlı olma, dikkati toplayamama, uyku sorunu ve iştahsızlık gibi sorunları beraberinde getirebilir (Jiao vd., 2020). Bununla birlikte çocukların depresyon düzeylerinin yükselmesine sebep olabilir (Xie vd., 2020). Çalışmaya katılan öğrencilerin köyde yaşaması, köyde evlerin komşularıyla olan mesafenin uzak olması öğrencilerin kolayca kendini izole ederek ev bahçesinde zaman geçirmesine dışarı çıkıp kardeşleriyle veya tek başına oyun oynamasına imkan tanımaktadır. Bu gibi sebeplerden dolayı çocukların depresyon düzeyi etkilememiş olabilir.

Dengeli ve sağlıklı bir beslenme bireyin büyüme ve gelişimini sağlamakla birlikte fiziksel olarak da korunmasına yardımcı olmaktadır (Altun & Kutlu, 2015). Bağışıklık sistemimizi güçlendirmek için sağlıklı beslenme ile birlikte egzersiz yapılması gereklidir (Naja & Hamadeh, 2020).

Çalışmamızda elde ettiğimiz bulgulardan bir diğeri de öğrencilerin covid-19 süreci öncesinde düzenli olarak fiziksel aktivite yapma değişkenine göre dışsal yeme ve duygusal yeme puanlarının fiziksel aktivite yapanlar lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürmemiz için; yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazanmamız gereklidir.

İlgili literatür incelendiğinde; üniversite öğrencilerine yapılan çalışmada covid-19 süreci öncesinde düzenli fiziksel aktivite yapma değişkenine göre dışsal yeme puanlarının fiziksel aktivite yapanlar lehine ve kısıtlayıcı yeme puanlarının

fiziksel aktivite yapmayanlar lehine anlamlı farklılık olduğunu belirtmişlerdir (Serin & Koç, 2020). Çalışmamızda öğrencilerin covid-19 süreci öncesinde düzenli olarak fiziksel aktivite yapma değişkenine göre depresyon puanlarında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Ancak yapılan fiziksel aktivitenin depresyonu azaltıp stresle nasıl başa çıkacağını öğrettiği açıklanmıştır (Soyuer & Soyuer, 2008). Benzer bir çalışmada covid-19 süreci öncesinde düzenli olarak fiziksel aktivite yapma değişkenine göre depresyon puanların da anlamlı farklılık olmadığı ifade edilmiştir (Serin ve Koç, 2020). Bu çalışmanın çalışmamızla benzerlikler gösterdiği görülmektedir.

Diğer taraftan Şimşek vd (2020), yaptıkları çalışmada izolasyon sürecinde fiziksel aktivite yapmanın kişilerin uyku düzenlerini ve yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir. Bu sonuçlar, özellikle yaşadığımız Covid-19 salgınının sebep olduğu evde izolasyon sürecinde; insanların evlerinden çıkamamaları ve hareketsiz kalmaları, bunun yanında salgının yarattığı endişenin önüne geçebilmek için hafifte olsa yapılacak fiziksel aktivitenin hem beden hem de psikolojik olarak bir rahatlama sağlayacağı düşünülmektedir (Şimşek vd., 2020). Bu durumun da hem depresyonu hem de stresi olumlu yönde etkileyeceği söylenebilir. Aynı zamanda fiziksel olarak hareketsiz bir yaşam sürmek birçok kronik hastalığı da beraberinde getirmektedir. Yetersiz ve sağlıklı olmayan beslenme şekli ise diyabet, kanser gibi birçok hastalığın ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Dinç vd., 2017). Bütün bunların yanında grup antrenmanlarının iptal edilip bireysel antrenmanlara yönelme, sosyal mesafe koyma önlemleri, izolasyon tedbirleri vb sebeplerden ötürü sporcuların da psikolojik olarak olumsuz etkilenmesi söz konusu olmuştur (Yıldız,2020).

Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin fiziksel aktiviteyi artırmak ve bağışıklık sistemini güçlü tutmak gerektiği belirtilmektedir. Özellikle evde kaldığımız süreçte yapabileceğimiz güç, denge ve kontrol egzersizleri sağlığın korunmasında gerekli fiziksel aktivitelerdir (Kartal vd., 2020). Evde yapılan aerobik egzersizlerin bağışıklık sistemini güçlendirdiği belirtilmiştir (Barazzoni vd., 2020). Nitekim Chen ve arkadaşları da sağlıklı kalmak için evde olduğumuz sürece fiziksel aktivitenin yapılması önerilmektedir (Chen vd., 2020).

Çalışmamızda elde ettiğimiz bulgulardan bir diğeri de öğrencilerin depresyon puanları, covid-19 sürecinde evde düzenli olarak fiziksel aktivite yapma değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Anlamlı bir fark olmamasının nedeni sporun salgın hastalığa karşı olan etkisinin tam olarak anlaşılmasında ve spor için gerekli ortamın olmamasından dolayı olabileceğini düşünmekteyiz.

İlgili literatür incelendiğinde; depresyon puanı ile salgın sürecinde evde düzenli olarak fiziksel aktivite yapma değişkenine göre anlamlı farklılığın olmadığını ifade etmişlerdir (Serin & Koç, 2020). Bu çalışma yaptığımız çalışmayla benzerlik göstermektedir. Yaptığımız çalışmada dışsal yeme, duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme puanlarının ve depresyon puanlarının covid-19 sürecinde beslenme değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Sağlıklı bir yaşam için dengeli beslenmeye özen gösterilmelidir. Bireyin dengeli beslenmeye özen göstermesi

büyüme ve gelişmeye önemli bir katkı sağlamakla birlikte vücudumuzun dış etkenlere karşı dirençli olmasında da önemli bir yer tutmaktadır (Altun & Kutlu, 2015). Özellikle gelişim çağındaki ortaokul çağındaki öğrencilerin sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıklarını kazanması çok daha fazla önem arz etmektedir (Sönmez & Seyhan, 2013).

Çalışmamızda elde ettiğimiz bulgulardan bir diğeri de öğrencilerin covid-19 sürecinde beslenmenin nasıl gerçekleştirildiği değişkenine göre dışsal yeme, duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme puanları ve depresyon puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Ortaokul çağındaki öğrencilerin köyde yaşaması ve salgın hastalık öncesinde de salgın döneminde de yemeklerini aile bireyleri ile birlikte yemesi ve salgın hastalığın ciddiyetinin farkına varılmaması, çalışmamızda anlamlı farklılığın çıkmamasının nedeni olabilir.

İlgili literatür incelendiğinde; üniversite öğrencilerine yapılan çalışmada ise duygusal yeme puanlarının dışarıda beslenenler lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (Serin & Koç, 2020). Çalışmanın üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olması, öğrencilerin aile bireylerinden uzakta olması ve salgın hastalığın olumsuz etkilerinin farkında olunması, bizim çalışmamızdan farklı sonuçlar ortaya çıkmasının nedeni olabilir.

Stres ve diğer yaşanan duyguların vücut ağırlığı ve besin alımını etkileyebileceği açıklanmıştır (Demir, 2019).

Çalışmamızda elde ettiğimiz bulgulardan bir diğeri de öğrencilerin covid-19 sürecinde vücut ağırlığının değişim değişkenine göre dışsal yeme puanlarının kilo artışı olanlar lehine anlamlı bir farklılığın olduğu, diğer değişkenler arasında ve depresyon puanlarının covid-19 sürecinde vücut ağırlığının değişmesi değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Öğrencilerin salgın sürecinde evde olması neticesinde evde yapılan yemek veya tatlı gibi yiyecekleri karınları tok olsa da görünüşü ve kokusundan etkilenerek yemesi dışsal yeme puanının kilo artışı olanlar lehine anlamlı çıkmasının nedeni olabilir.

İlgili literatür incelendiğinde; covid-19 sürecinde vücut ağırlığının değişmesi değişkenine göre duygusal yeme puanlarının kilo artışı olanlar lehine ve kısıtlayıcı yeme puanlarının da kilo artışı olanlar lehine anlamlı farklılıklar olduğunu açıklamışlardır (Serin & Koç, 2020). Salgının psiko-sosyal olarak olumsuz etkileri en çok çocuklar üzerinde görülmektedir (Ghosh vd., 2020). Bu dönemde yaşanan korku, endişe, sosyal sınırlamalar çocukların sinirli olma duygularında artışa neden olabilir (Jiao vd., 2020).

Çalışmamızda depresyon puanları ile vücut ağırlığı değişkenine göre anlamlı farklılığın olmamasının nedeni öğrencilerin köyde olması neticesinde dışarı kolaylıkla çıkması, kardeşleri ile dışarıda oyunlar oynayabiliyor olmalarından kaynaklanmış olabilir. Benzer bir çalışmada depresyon puanlarının da covid-19 sürecinde vücut ağırlığının değişmesi değişkenine göre kilo azalması olanlar lehine anlamlı bir şekilde farklılaştığı açıklanmıştır (Serin & Koç, 2020). Üniversite öğrencilerinin salgın hastalığın oluşturacağı zorluklardan dolayı, dışarı çıkamaması, kendini karantinaya alması çalışmamızın bizim çalışmamızdan farklı çıkmasının nedeni olabilir.

Çalışmamızda elde ettiğimiz bulgulardan bir diğeri de yeme tutum ölçeği alt boyut puanları ile depresyon ölçeği puanları

arasındaki ilişkide depresyon ile dışsal yeme arasında negatif yönde bir ilişkinin var olduğudur ($r=-,0,163$). Depresyon ile duygusal yeme arasında pozitif yönde bir ilişki vardır ($r=,0,33$). Depresyon ile kısıtlayıcı yeme arasında negatif yönde bir ilişki vardır ($r=, -,094$).

İlgili literatür incelendiğinde; araştırmanın sonunda kadınlar da vücut ağırlık artışı, duygusal yeme ve depresyon arasında nedensel bir ilişki olduğu ve depresif belirtilerin duygusal yeme ile ilişkili olduğu açıklanmıştır (Demir, 2019).

Üniversitede yapılan çalışmaya (664 kız ve 789 erkek) 1453 öğrenci katılmıştır. Çalışma sonunda BKİ, depresif belirtilerin duygusal yeme ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Demir, 2019). Yapılmış olan çalışmaların çalışmamızı destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Duygusal yeme ve kısıtlayıcı yeme tutumlarının tanımlarında psikolojik terim ve tanımlamalar yer almaktadır. Çalışmamızda da duygusal yeme de pozitif yönde, kısıtlayıcı yeme arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Depresyonun yeme bozukluğuna neden olduğu, bunun sonucunda da açlık ve kilo kaybı gibi olumsuz durumlarla ortaya çıktığı ifade edilmiştir (Çelik vd., 2016). Yapılan çalışmalarda açlık veya protein malnütrisyonu ile kortikotropin salgılatıcı hormon artışı veya serotonin işlevinde meydana gelen azalmanın yeme bozukluklarında depresif belirtilerin artmasına neden olduğu ifade edilmektedir (Çelik vd., 2016).

Sonuç olarak, covid-19 salgını ilköğretim çağındaki okuyan öğrencilerin, yeme tutumu ve davranışlarını, fiziki görünümünü ve depresyon düzeylerini olumsuz bir şekilde etkilediği görülmektedir. Gelişim çağındaki öğrencilerin okullar açıldığında haftanın belli günleri okul rehber öğretmeni tarafından gerekli psikolojik desteklerin verilmesinin öğrenciye olumlu katkılarının olacağını düşünmekteyiz. Beden eğitimi öğretmenlerinin de sosyal mesafe kurallarına dikkat ederek öğrenciyi stresten uzaklaştıracak ve zinde kalmalarını sağlayacak fiziksel aktiviteler yaptırmasının ve hatta öğrenciyi video konferans veya telekonferans yöntemiyle evde sportif aktiviteler katılımlarının sağlanması ve öğrencinin takip edilmesinin gerekliliğini düşünmekteyiz. Ayrıca çalışmanın örneklem sayısının artırılmasının, birçok il, ilçe ve köyde öğrenim gören öğrenciler ile çalışmalar yapılmasının, çalışmanın önemini çok daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağını düşünmekteyiz.

Kaynakça

- Altıntaş, M., & Özgen, U. (2017). Kişilik Yapısının Yeme Biçimleri Üzerindeki Etkisi. *International Journal of Social Sciences and Education Researc*. 3(5):1797-1810.
- Altun, M., & Kutlu, Y. (2015). Ergenlerin Yeme Davranışları İle İlgili Görüşleri: Niteliksel Çalışma. *Florence Nightingale Hemşire Derg* 2015;23(3):174-84.
- Barazzoni, R., Bischoff, S.C., Breda, J., Wickramasinghe, K., Krznaric, Z., Nitzan, D., & Singer, P. (2020). ESPEN Expert Statements and Practical Guidance For Nutritional Management Of Individuals With SARS-Cov-2 Infection. *Clinical Nutrition* 39, 1631-1638
- Bas, M., & Donmez, S. (2009). Self-Efficacy And Restrained Eating In Relation To Weight Loss Among Overweight Men And Women In Turkey. *Appetite*; 52(1): 209-216.
- Beltekin, E., & Kuyulu, İ. (2020). The Effect of Coronavirus (Covid19) Outbreak on Education Systems: Evaluation of Distance Learning System in Turkey. *Journal of Education and Learning*, 9(4); 1-9.

- Bozan, N., Bas, M., & Asci, F.H. (2011). Psychometric properties of Turkish version of Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ). *A preliminary results. Appetite* 56: 6-564.
- Canetti L, Bachar E, Berry E. M. (2002). Food and Emotion. *Behavioural Processes*, 60(2): 157-164.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G.P., Harmer, P., Ainsworth, B.E., & Li, F. (2020). Coronavirus Disease (COVID-19): The Need To Maintain Regular Physical Activity While Taking Precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9, 103-104.
- Cihan, G. (2019). Obez Bireylerde Damgalanma Hissi İle Yeme Davranışları ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara*.
- Çamurcu, İ. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışlarının Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ) İle Değerlendirilmesi: Selçuk Üniversitesi Örneği. *Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya*.
- Çelik, S., Yoldaşcan, E. B., Okyay, R. A., & Özenli, Y. (2016). Kadın Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bozukluğunun Yaygınlığı ve Etkileyen Etkiler. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1): 42-50
- Demir, H. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışı İle Antropometrik Ölçümler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Gaziantep*.
- Dikmen, D. (2006). İlköğretim Öğrencilerinin Beslenme Davranışları ve Televizyon Reklamları. *Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara*.
- Dinç, N., Gökmen, M.H., & Ergin, E. (2017). Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi* 1.1: 43-53.
- Eken, T.K.B. (2018). Yetişkin Bireylerde Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Aktivite ve Uyku Kalitesinin Kan Lipid Profili Üzerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa. KKTC*.
- Ghosh, R., Dubey, M. J., Chatterjee, S., & Dubey, S (2020). Impact of COVID-19 on children: Special Focus On Psychosocial Aspect. *Minerva Pediatrica*, 72(0), 1-10.
- Gümüşgöl, O., & Aydoğan, R. (2020). Yeni Tip Koronavirüs-Covid 19 Kaynaklı Evde Geçirilen Boş Zamanların Ev İçi Rekreatif Oyunlar ile Değerlendirilmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1); 107-114.
- İnalca, S., & Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi. 27(1):70-82.
- Janout, V., & Janoutova, G. (2004). Eating Disorders Risk Groups In The Czech Republic-Cross-Sectional Epidemiologic Pilot Study. *Biomed Pap Med Fac Univ Palacky Olomouc Czech Repub*; 148:189-193.
- Jiao, W.Y., Wang, L.N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F.Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and Emotional Disorders In Children During The COVID-19 Epidemic. *The Journal of Pediatrics*, Jun; 221: 264-266
- Kartal, A., Ergin, E., & Kanmış, H. D. (2020). COVID-19 Pandemi Salgın Döneminde Yaşam Kalitesini Arttırmaya Yönelik Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Önerileri, *Eurasian JHS ;3 (COVID-19 Special Issue):149-155*.
- Naja, F., & Hamadeh, R. (2020). Nutrition Amid The COVID-19 Pandemic: A Multi-Level Framework For Action. *European Journal of Clinical Nutrition*, 74: 1117-1121
- Odom, J., Zalesin, K.C., Washington, T.L., et al. (2010). Behavioral Predictors Of Weight Regain After Bariatric Surgery. *Obes Surg* 20: 349-356.
- Örmeci, A. Ö. (1987). Isparta İline Bağlı Senirkent İlçesi ve Köylerinde İlkokul Çocuklarının Beslenme Durumları Üzerinde Bir Araştırma. *Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara*.
- Özdemir, H., & Tatar, A. (2019). Genç Yetişkinlerde Yalnızlığın Yordayıcıları: Depresyon, Kaygı, Sosyal Destek, Duygusal Zeka. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(2); 93-101.
- Radloff, L.S. (1977). The CES-D Scale: A Self-Report Depression Scale For Research In The General Population. *Appl. Psychol. Meas*, 1(3); 385-401.
- Seo, Y., & Je, Y. (2018). Disturbed Eating Tendencies, Health-Related Behaviors, and Depressive Symptoms Among University Students in Korea. *Clin Nutr Exp*, 19: 23-31.
- Serin, E., & Koç, M.C. (2020). Examination Of The Eating Behaviours and Depression States Of The University Students Who Stay At Home During The Coronavirus Pandemic In Terms Of Different Variables. *Progress in Nutrition* 22(1): 33-43.
- Sevinçer, G.M., Konuk, N., İpekçioğlu, D., Croby, R.D., Cao, L., Coşkun, H., & Mitchell, J.E. (2016) Association between depression and eating behaviors among bariatric surgery candidates in a Turkish sample. *Eating and Weight Disorders -Eat Weight Disord-St.* 22, 117-123
- Snoek, H.M., Engels, R.C., Van Strien, T., & Otten, R. (2013). Emotional, External and Restrained Eating Behaviour and BMI Trajectories In Adolescence. *Appetite*; 67: 81-87.
- Soyuer, F., & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite, *İnönü Üniversite Tıp Fakültesi Dergisi*, 15(3): 219-224.
- Sönmez, S., & Seyhan, G.B. (2013). Examining Turkish Ministry Of National Education 2013 Preschool Education Program In Terms Of Health Concept. *TOJQI*, 7(1): 146-174.
- Striegel-Moore, R.H., Dohm, F.A., Kraemer, H.C., et al. (2003). Eating Disorders in White and Black Women. *Am J Psychiatry*, 160:1326-31.
- Şenyüzlü, E. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Spora Katılımın Saldırgan Davranışlar Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya*.
- Şimşek, E., & Ökmen, M.Ş. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kardiyovasküler Hastalıklar Risk Faktörleri Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*; 22(3)
- Şimşek, E., Koç, K., Özsoy, D., Karakuş, M. (2020). Investigation the Effect of Performing Physical Activity at Home on Sleep Quality and Life Satisfaction During Coronavirus (Covid-19) Outbreak. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 9 (7); 55-62
- Tam, C.K., Ng, C.F., Yu, C.M., & Young, B.W. (2007). Disordered Eating Attitudes And Behaviours Among Adolescents In Hong Kong: Prevalence And Correlates. *J Paediatr Child Health*; 43: 811-817.
- Tatar, A., Saltukoğlu, G. (2010). CES-Depresyon Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Madde Cevap Kuramı Kullanımı İle Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 20(3); 213-227.
- Tuber. (2015). *Türkiye Beslenme Rehberi*, Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı, Yayın No: 1031.
- Tüba (2020). *Covid-19 Pandemi Değerlendirme Raporu*. No: 34. 17 Nisan, Ankara: Türkiye Bilimler Akademisi Yayınları.
- Üstün, A., & Bayar, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1); 384-390.
- Van Strien, T., Schippers GM., Cox, WM. (1995). On The Relationship Between Emotional And External Eating Behavior. *Addict Behav*, 20: 585-594.
- Yıldız, Y. (2020). Elit Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (COVID-19) Yakalanma Kaygı Durumlarının İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 17(4); 1275-1284. doi:10.14687/jhs.v17i4.6092
- Xie, X., Xue, Q., Zhou, Y., Zhu, K., Liu, Q., Zhang, J., & Song, R. (2020). Mental health status among children in home confinement during the coronavirus disease 2019 outbreak in Hubei Province, China. *JAMA pediatrics* 174(9) ; 898-900