

Pandemi Süreci Beslenme Davranışını Kalıcı Olarak Değiştirdi Mi? Manisa Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde Bir Araştırma¹

Has the Pandemic Period Permanently Changed Nutritional Behavior?
A Research at Manisa Celal Bayar University Faculty of Economics and
Administrative Sciences

Satı Hasibe AKDENİZ², Neriman Yaren ARTUN³, İrem AKKAYA⁴, Burcu KOCARIK GACAR⁵

Öz

Amaç: Bu araştırmanın amacı pandemi öncesi (2019 ve öncesi), pandemi süreci (2020-2022) ve pandemi sonrası (2023 ve sonrası) olmak üzere üç dönemde üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları değişikliklerinin incelenmesidir.

Tasarım/Yöntem: Araştırmada 7 farklı bölümden tabakalı tesadüfi örneklemeyle belirlenen 817 öğrenci ile yüz yüze anket yapılmıştır. Öğrencilere 2024-2025 eğitim öğretim dönemi güz yarıyılında "Beslenme Alışkanlıkları Anketi" uygulanmıştır. Elde edilen eşlenik veriler üç dönem için karşılaştırılarak kategorik veri analizi kapsamında değerlendirilmiştir.

Bulgular: Analizler sonucunda, üç farklı dönemde karşılaştırılan öğrenci beslenme alışkanlıkları üzerinde pandeminin etkisi hem tüketilen gıdalar hem de beslenme davranışlarının şekli açısından çeşitli boyutlarda ortaya konulmuştur. Öğrencilerin bireysel diyet tercihleri değişmiş ve pandemi süreciyle birlikte beslenme ürünlerine yönelik değişen tercihler ve su tüketimi kalıcı hale gelmiştir. Ayrıca, sigara tüketiminin pandemiden sonra arttığı, ancak spor aktivitelerinin pandemiden etkilenmediği gözlemlenmiştir. Pandemi süreciyle birlikte vücut ağırlığında artış yaşanırken, pandemi sonrasında öğrencilerde yeniden zayıflama eğilimi olduğu belirlenmiştir. Evde kalma süreci sırasında uyku saatleri artan öğrencilerin öğün sayılarının da arttığı, bununla birlikte pandemi sonrasında yüz yüze eğitime geçilmesiyle birlikte her iki faktörün de yeniden azaldığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Sınırlılıklar: Örneklem, TÜBİTAK Öğrenci Projesi kapsamında araştırmacı olan öğrencilerin eğitim gördükleri birim olan Manisa Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ile sınırlandırılmıştır.

Özgünlük/Değer: Beslenme üzerine literatürde çeşitli çalışmalar bulunmakta olup bu çalışmalar genellikle pandemi öncesi ve pandemi sürecini karşılaştırmaktadır. Ağırlıklı olarak sağlık bilimleri öğrencileri, toplum beslenmesi, yetişkinler veya çocuklar üzerinde çalışmalar olduğu görülmüştür. Sosyal bilimler öğrencileri üzerinde ve üç dönemde karşılaştırmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan pandemi sonrası beslenme alışkanlıklarının kalıcı olup olmadığını araştırması bu çalışmanın özgün değerini oluşturmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme Davranışı, Pandemi Etkisi, Üniversite Öğrencileri

Abstract

Purpose: This study aims to examine the changes in nutritional behavior of university students in three periods: pre-pandemic (2019 and earlier), during the pandemic periods (2020-2022), and post-pandemic (2023 and beyond).

Design/Methodology: A face-to-face survey was conducted with 817 students selected through stratified random sampling from seven different departments. The "Survey of Nutritional Habits" was administered during the fall semester of the 2024-2025 academic year. The matched data were compared across the three periods and analyzed using categorical data analysis methods.

Findings: The analysis revealed various effects of the pandemic on students' nutritional habits in terms of both food consumption and overall dietary behavior. Individual dietary preferences changed, and preferences for specific food products and water consumption became permanent. Cigarette consumption increased after the pandemic, while physical activity levels remained largely unaffected. Although weight gain was observed during the pandemic, a trend toward weight loss emerged afterward. Sleep duration and the number of meals increased during the stay-at-home period but decreased again with the return to face-to-face education.

Limitations: The sample was limited to students from the Faculty of Economics and Administrative Sciences at Manisa Celal Bayar University, where the researchers are enrolled under the scope of a TÜBİTAK Student Project.

Originality/Value: While there are various studies in the literature on nutrition—typically comparing only the pre-pandemic and pandemic period—these often focus on students in health sciences, community nutrition, adults, or children. There is a lack of research focusing on students from social sciences and examining all three time periods. In this respect, the originality of this study lies in its investigation of whether nutritional habits have become permanent after the pandemic.

Keywords: Nutritional Behavior, Pandemic Effect, University Students

¹Bu çalışma, TÜBİTAK-2209/A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Desteği Programı (Proje No: 6260) kapsamında desteklenmektedir.

²Öğrenci, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Ekonometri, hasibeakdeniz42@gmail.com, ORCID: 0009-0001-4667-9077

³Öğrenci, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Ekonometri, yarenartun3@gmail.com, ORCID: 0009-0006-0246-5284

⁴Öğrenci, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Ekonometri, iiremakaya@gmail.com, ORCID: 0009-0007-6737-4284

⁵Dr. Öğr. Üyesi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Ekonometri, burcu.kocarik@cbu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-5944-4456

1. GİRİş

Çin'in Vuhan şehrinde, 2020 yılının başında, sebebi o an için bilinmeyen zatürre vakaları ile daha önce insanlarda tespit edilmemiş yeni bir coronavirüs tanımlanmıştır. Virüs, ortaya çıktıktan kısa bir süre sonra tüm dünyaya yayılmaya başlamıştır. Böylece COVID-19 adı verilen virüs salgını Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından pandemi olarak ilan etmiştir (Budak & Korkmaz, 2020). Virüsün, insandan insana damlacıklar yoluyla bulaşması ihtimali ile öncelikle mesafe kuralı getirilmiştir. Virüsün sebep olduğu hastalığın hızla yayılması sonucu vaka sayılarındaki artışı engellenmek amacıyla çeşitli toplumsal önlemler alınmıştır. Bu önlemlerden biri hastalığın bulaşma riskini azaltmak amacıyla evde kalma ve kamusal alana çıkmama süreci olmuştur (Okumuş, 2021). Bunun sonucu olarak teması azaltmak amacıyla eğitim hayatında da online eğitim sürecine geçiş gerçekleşmiştir. Böylece COVID-19 salgını, ortaya çıkmamasıyla birlikte kişilerin yaşam tarzını etkilemiş, sağlığını tehdit etmiş, yaşam kalitesini düşürmüş, günlük yaşantıdaki birçok alışkanlığı değiştirmeye sebep olmuştur. Bu durumdan etkilenen davranışlardan biri de kişilerin beslenme alışkanlıkları olmuştur. Pandemide uzun süren evde kalma dönemlerinde fiziksel aktivitenin azalması, stres ve endişe gibi psikolojik etkenlerin artması sonucu gıda alışverişi alışkanlıklarının ve beslenme davranışlarının değiştiği görülmüştür. Böylece sağlıklı beslenme davranışlarından uzaklaşıldığı tespit edilmiştir (Çulfa vd., 2021).

Literatürde, beslenme alışkanlıkları bakımından pandemi öncesi ve pandemi sürecini gerek toplum, yetişkin bireyler, çocuklar gerekse tıp fakóltesi, hemşirelik, acil yardım gibi sağlık eğitimi alan öğrenciler ile beden eğitimi ve spor bilimleri öğrencileri, çeşitli üniversitelerde eğitim öğretim gören öğrenciler açısından karşılaştıran çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Bu alışmalar temalarına göre pandemide beslenme alışkanlıklarındaki değişimler, stres ve psikolojik etkenlerle ilişkili beslenme davranışları, fiziksel aktivite ve beslenme ilişkisi, hijyen ve yaşam tarzı değişiklikleri ve yeme davranışları ve bozukluk eğilimleri şeklinde özetlenebilir.

Gençalp (2020) alışmasında salgın döneminde Gazi Üniversitesi'nde öğrenim gören 123 ilk ve acil yardım öğrencisinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarını değerlendirmiştir. Veriler anket yolu ile toplanmış, analiz sonucunda öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmesi gerektiği ve fiziksel aktivite düzeylerinin yeterli olmadığı saptanmıştır. Macit (2020) alışmasında salgın sonrası yetişkin bireylerin beslenme alışkanlıklarındaki değişiklikleri değerlendirmiştir. Çalışmada 18-65 yaş arası toplam 341 kişi ile anket yapılmıştır. Çalışma sonucunda bireylerin yeterli ve dengeli beslenme, fiziksel aktivite ve takviye kullanımı konusundan bilgilendirilmesi gerektiği kanaatine varılmıştır. Topuz (2020) alışmasında COVID-19 enfeksiyonunda yapılan bazı çalışmalarda hastaların beslenme alışkanlığı ile hastalığın seyri arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışmıştır. Ünal vd. (2020) alışmalarında pandemisinin hemşirelik öğrencilerinin beslenme ve hijyen alışkanlıklarına etkisini belirlemek amacıyla Bursa Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi'nde 126 öğrenci ile anket yapmışlardır. Karantinanın olumlu beslenme davranışı kazanmada etkili olurken vücut ağırlığı artışına sebep olduğu bulunmuştur. Ayrıca kişisel hijyen uygulamalarına yüksek oranda uyum sağlandığı tespit edilmiştir.

Gürel & Akçil Ok (2021) alışmalarında COVID-19 salgın sürecinin sağlık eğitimi alan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite ve vücut ağırlıkları üzerine etkisini araştırmışlardır. Araştırma Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi'nde öğrenim gören 260 öğrenci ile yürütülmüştür. Çalışma sonucunda COVID -19 salgın sürecinin, öğrencilerin beslenme davranışlarını, vücut ağırlıklarını, fiziksel aktivite seviyelerini olumsuz etkilediği bulunmuştur. Hastaoglu (2021) alışmasında pandemi sürecinde öğrencilerin algıladıkları stres düzeylerinin sağlıklı beslenme davranışları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çalışmaya 138 öğrenci katılmıştır. Sonuç olarak, pandemi sürecinde öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin yüksek olduğu, bunun beslenme davranışlarını etkilediği belirlenmiştir. Çulfa vd. (2021) alışmalarında pandemi süresince insanlarda değişen beslenme alışkanlıkları ile obezite ilişkisini incelemiş ve sağlıklı beslenme davranışlarından uzaklaşılması sonucu obezite görölme sıklığının arttığını bulgulamışlardır. Dinçer & Kolcu (2021) alışmalarında pandemide toplumun beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. İstanbul'da 18-65 yaş arası 384 yetişkin birey üzerinde pandemi öncesi ve sonrası ana ve ara öğün sayısı, vücut ağırlığındaki değişim, paketli gıda tüketimi, uyku, egzersiz ve stres durumuna ilişkin bilgileri sorgulayan anket yürütülmüştür. Çalışma sonucunda katılımcıların yarısının beslenme alışkanlıklarının olumsuz etkilendiği, fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı, uyku sürelerinin arttığı ve

büyük kısmının stres ve kaygı yaşadığı bulunmuştur. Erdoğan (2021) çalışmasında pandemide beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerini araştırmıştır. Araştırma anketine Bitlis Eren Üniversitesi'nde öğrenim gören 125 ve Van Yüzüncü yıl Üniversitesi'nde öğrenim gören 106 ve beden eğitimi spor yüksekokulunda öğrenim gören 231 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin beslenme alışkanlıklarında değişiklikler olduğu ve fiziksel aktivite seviyelerinin azaldığı görülmüştür.

Gerçek vd. (2022) çalışmalarında uzaktan eğitim alan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinin beslenme alışkanlıkları ve internet kullanım süreleri ile ilişkisini araştırmışlardır. Çalışmaya 444 kişi dahil edilmiştir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinde pandemi döneminde günlük internet kullanım süresinin arttığı, beslenme alışkanlıklarının riskli olduğu ve fiziksel aktivite seviyesinin yetersiz olduğu bulgulanmıştır. Kaner vd. (2022) çalışmalarında koronavirüs hastalığı sürecinde yetişkin bireylerin beslenme alışkanlıklarındaki değişiklikleri incelemişlerdir. Araştırma 18-65 yaş aralığında 970 yetişkin birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre pandeminin ve kısıtlamaların yarattığı durum, bireylerin beslenme alışkanlıklarını ve yaşam tarzlarını değiştirmiştir. Kaya vd. (2022) çalışmalarında sağlık eğitimi alan üniversite öğrencilerinde COVID-19 sürecinde değişen beslenme ve hijyen alışkanlıkları ile koronavirüs korku düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Buna göre Sakarya Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu ve Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Meslek Yüksek Okulu'nda öğrenim gören 534 öğrencinin beslenme alışkanlıkları risk düzeyi orta dereceli riskli bulunmuş ve COVID-19'dan orta düzeyde korktukları saptanmıştır. Özçelik Ersü & Harbelioğlu (2022) çalışmalarında adölesanların pandemi sürecinde beslenme alışkanlıklarının belirlenmesini amaçlamışlardır. Çalışmaya Temmuz-Ağustos 2021 tarihleri arasında online olarak 10-19 yaş aralığında toplam 131 adölesan dahil edilmiştir. Katılımcıların %52,7'sinin beslenme alışkanlıklarının pandemiden olumsuz etkilendiği ve %55'inde ise vücut ağırlığının arttığı görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre evde geçirilen süreyle ilişkili olarak bireylerin yemek yeme istekleri ve öğün sayıları artmış, stres ve kaygıya bağlı olarak beslenme alışkanlıkları değişmiştir. Topal (2022) çalışmasında pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin yeme davranışı ve ortoreksiya nervoza eğilimlerini değerlendirmek amacıyla 322 üniversite öğrencisini araştırmıştır. Yeme Tutum Testi (YTT) ölçekleri ile yeme davranışı bozukluğu durumları değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda hibrit eğitim modeli uygulamasının öğrencilerin ortorektik eğilimleri üzerinde; online eğitim modelinin ise YTT sonucu üzerinde önemli derecede etkili olduğu saptanmıştır. Yiğit vd. (2022) çalışmalarında pandeminin çocuklarda değiştirdiği beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi amaçlamışlardır. Çalışmada nitel araştırma yöntemi ile görüşme tekniği uygulanarak veri toplanmıştır. Çalışma sonucunda pandemi sürecinin beslenme ve hareket etme konusunda büyük oranla olumsuz düşüncelerin olduğu belirlenmiştir.

Karakuyu (2023) çalışmasında Bursa Uludağ Üniversitesi'nde öğrenim gören 383 tıp fakültesi öğrencisinin pandemi sürecinde beslenme alışkanlıkları ve yaşam tarzı değişikliklerini araştırmıştır. Çalışma sonucunda tıp fakültesi öğrencilerinin genel olarak sağlıklı beslenmeye çalışmalarına rağmen, beslenme alışkanlıkları ve yaşam tarzı özelliklerinin pandemi sürecinden etkilendiği belirlenmiştir. Türköz Bakırcı & Akgündüz (2023) çalışmalarında COVID-19 öncesi ve sürecindeki beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amacıyla kamu ve özel üniversitelerde öğrenim gören 2207 öğrenciye anket uygulamışlardır. Araştırma sonucunda öğrencilerin pandemi ile beslenme alışkanlıklarının değiştiği görülmüştür. Özellikle pandemi sürecinde öğün sayısı, atıştırma sıklığı ve su tüketimi artışı görülmüştür. Alp (2023) çalışmasında pandemi dönemi üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmaya Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencileri ile Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden 300 kişi katılmıştır. Fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme arasında anlamlı pozitif bir ilişkiye rastlanırken, fiziksel aktivite ve beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme arasında anlamlı negatif bir ilişkiye rastlanmıştır. Cinsiyet, gelir düzeyi, barınma ve sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Kat vd. (2024) çalışmalarında COVID-19'un yetişkin bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerinde etkisini değerlendirmişlerdir. Araştırma Yalova ilinde yaşayan 15-65 yaş arası 626 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda pandemi sürecinde diyet yapanların pandemi öncesi ve pandemi

sürecindeki Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) ve Olumlu Beslenme (OB) puanları, pandemi sürecinde diyet yapmayanlardan yüksek bulunmuştur. Stres düzeyi ve kilosu artan bireylerin pandemi sürecinde Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD) puanları anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Cihan vd. (2024) alışmalarında pandemi sürecinde sağlık personelinin sağlık algısı ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi amacıyla Necmettin Erbakan Üniversitesi Tıp Fakóltesi Hastanesinde görev yapan 386 sağlık çalışanı ile araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda sağlık personelinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları yüksek bulunmuştur. Sağlık algısı yükseldikçe bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının da olumlu yönde artmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kaner vd. (2024) alışmalarında koronavirus hastalığı geçiren üniversite öğrencilerinin değişen yaşam tarzı alışkanlıklarını belirleyerek, beslenme alışkanlıkları riski ve duygusal yeme davranışı riskini saptamaya çalışmışlardır. Türkiye’deki üniversitelerde öğrenim gören 1026 üniversite öğrencisi araştırmaya katılmıştır. Beslenme alışkanlıkları riski “Beslenme Alışkanlıkları İndeksi” ile duygusal yeme davranışı ise “Duygusal İştah Anketi” ile değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilecek yaşam tarzı alışkanlıklarında değişiklikler yaşadığı, beslenme alışkanlıkları riskinin ve duygusal yeme davranışının arttığı tespit edilmiştir.

Literatürdeki çalışmalarda genellikle pandemi öncesine göre pandemi sürecindeki değişimler karşılaştırılmaktadır. Ayrıca literatürde, bu konudaki araştırmaların genellikle sağlık bilimleri alanında eğitim gören öğrenciler üzerinde yürütüldüğü görülmüştür.

2. METODOLOJİ

Literatürdeki alışmalar ışığında bu çalışmada beslenme davranışı değişiminin sosyal bilimler alanında lisans öğrenimi gören öğrenciler ile yapılması sayesinde farklı bir bakış açısı kazanmak hedeflenmiştir. Ayrıca literatürdeki çalışmalardan farklı olarak üç dönemi - pandemi öncesi (2019 yılı ve öncesi), pandemi sırası (2020 – 2022 yılları arası) ve pandemi sonrası (2023 yılı ve sonrası) dönemi - karşılaştırmak amaçlanmıştır. DSÖ’nün, 2023 yılında, COVID-19’un artık sağlık açısından “*küresel bir acil durum*” oluşturmadığı açıklaması ile pandemi sonrası dönem söz konusu olmuştur (WHO, 2020). Bu sebeple pandemi sonrası “2023 yılı ve sonrası” olarak belirlenmiştir. Böylece bu çalışmada pandemiyle beraber üniversite öğrencilerinde kalıcı beslenme davranışı gelişip gelişmediği, pandemi sonrasında bu davranışların sürdürölme ya da eski alışkanlıklara geri dönme halinin ortaya çıkıp çıkmadığı araştırılmıştır. Literatürde, Manisa Celal Bayar Üniversitesi için beslenme davranışını inceleyen bir çalışmaya rastlanmaması sebebiyle bu araştırma İktisadi ve İdari Bilimler Fakóltesi öğrencileri ile sınırlandırılmıştır. Pandemiden sonra tekrar yüz yüze eğitime geçilmesi sebebiyle öğrenciler açısından beslenme üzerinde pandemiyle çevrimiçi eğitimin birlikte etkisinin araştırıldığını söylemek de yanlış olmayacaktır. Bu oklu karşılaştırmayı içermesi bu çalışmanın özėün yanını oluşturmaktadır.

Çalışmada yüz yüze anket yöntemi ile öğrencilerden birincil veri toplanmıştır. Yayla (2021) tarafından yayınlanan “Türkiye Beslenme Alışkanlıkları Atlası” başlıklı anket araştırması yürütülmüştür. Çalışmada kullanılan anket için Manisa Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakóltesi öğrencileri ile yürütöllebilmesi amacıyla Manisa Celal Bayar Üniversitesi Etik Kurulu’ndan 26/06/2024 tarihli ve 2024/08 nolu toplantısında 789123 sıra sayılı kararı ile etik kurul izni alınmıştır. Anket, 2024-2025 eğitim öğretim dönemi güz yarısında uygulanmıştır. Katılımcılara uygulanan anket demografik bilgiler ile COVID-19 pandemisinde beslenme davranışı ile ilişkili yaşam tarzı unsurlarına dair sorular içermektedir. Ayrıca sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına ilişkin (öğün sayısı, ideal vücut ağırlığı, sigara kullanımı, haftalık spor yapma süresi, uyku süresi ve su tüketimi vb.) sorular yer almaktadır. Anket, Ek 1’de sunulmuştur. Araştırmada öğrencilere pandemi öncesi, pandemi süreci ve pandemi sonrası için beslenme davranışları ve besinler ile ilgili tercihleri hakkında yöneltilen sorulara cevap vermeleri istenmiştir. Çalışmanın örnekleme tasarımı için tabakalı örneklemeye başvurulmuştur (Yamane, 2010). Öğrenciler bölümlerden rassal olarak seçilmiştir. İktisadi ve İdari Bilimler Fakóltesi’nde bulunan tüm bölümlerden (7 bölüm) toplam 817 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Çalışmada üç dönem için et, tahıl, meyve ve sebze gibi besin ürünleri tüketimi ile ideal vücut ağırlığı, haftalık yapılan spor miktarı, tüketilen su miktarı, uyku süresi, günlük öğün sayısı değişkenleri araştırılmıştır. Anketin güvenilirlik düzeyi %99 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma beslenme

konusunda gerek uygulandığı üniversite birimi gerekse üç dönemi içermesi sebebiyle kapsamlı bir araştırma olup literatüre katkı sağlamaktadır.

Analiz yöntemleri anket soru maddelerinin ölçek türüne göre nitel (kategorik) veri analizi kapsamında uygulanmıştır. Çalışmada kategorik değişkenler bakımından pandemi öncesi, sonrası ve sonrası frekanslar arası ilişkiler incelenmiştir. Bu amaçla anket sorularında yer alan değişkenler için kontenjans tabloları tasarlanmıştır. Literatürde nominal (sınıflı) ölçekle ölçülmüş değişkenler arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla *Cramér's V ilişki katsayısı* kullanılmaktadır. Buradan hareketle nominal veriler için Cramér'in V ilişki katsayısı hesaplanmıştır (Sharma, 1996; Özdamar, 2018). Cramér'in V değeri,

$$\Phi_c = \frac{\chi^2}{n(k-1)}$$

şeklinde elde edilmektedir. Burada yer alan Pearson Ki- Kare test istatistiği χ^2 değeri ise,

$$\chi^2 = \frac{\sum_{i=1}^k (G_i - B_i)^2}{B_i}$$

şeklinde hesaplanmaktadır. Burada, n örneklem sayısı ve k değişkenin kategori sayısını temsil etmektedir. Cramér'in V'si iki kategorik değişkenin ne kadar güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu gösteren 0 ile 1 arasında değer alan sayısal bir ölçümdür. Değer sıfıra ne kadar yakınsa değişkenler o kadar bağımsız; sıfır ise tamamen bağımsızdır. Değer 1'e yakınsa değişkenler güçlü bir şekilde ilişkilidir (Field, 2013; Van den Brink, vd., 2002). İlişkinin istatistiksel anlamlılığı 0,05 önem seviyesinde test edilmiştir. Kategorik değişkenler arasındaki ilişki için hipotezler $H_0 : \Phi_c = 0$ (İlişki yoktur) ve $H_1 : \Phi_c \neq 0$ (İlişki vardır) şeklinde oluşturulmaktadır.

Çalışmada kategorik değişkenler bakımından pandemi öncesi, sonrası ve sonrası durumlar arası eşleştirilmiş (bağımlı) örneklem parametrik olmayan ilişki analizi yapılmıştır. Eşlenik örneklemelerin önce-sonra analizi ile bir değişim olup olmadığı değişkenin kategori sayısı ikili (binary) olduğunda McNemar, ikiden fazla olduğunda Friedman testi ile incelenebilmektedir. Bu çalışmada soru maddeleri kapsamında değişken kategorileri ikiden fazladır. Friedman Testi, Tekrarlı Varyans Analizi'nin (ANOVA) parametrik olmayan şekli olup aynı örneklem grubunun 3 ya da daha fazla sayıda ölçümünün karşılaştırılmasında kullanılmaktadır (Özdamar, 2018).

Üç dönemin birlikte karşılaştırılması sebebiyle eşlenik örneklemeler için ilgili değişkenin değişimini araştıran hipotezler oluşturulmuştur. Sıfır hipotezi ilgili değişken bakımından üç dönemin de eşit olduğu ve alternatif hipotez ilgili değişken bakımından dönemlerden en az birinin diğerlerinden farklı olduğu şeklinde belirlenmiştir. Hipotez testinin sonucuna göre ikili karşılaştırma (post-hoc) işlemine başvurulmuştur.

3. VERİ SETİ VE ANALİZ BULGULARI

Analiz IBM SPSS 25 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında toplanan veri seti Tablo 1'de özetlenmiştir. Manisa Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi bünyesinde yer alan bölümlerin Ekonometri (110), İşletme (183), Maliye (87), Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi (96), Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler (74), Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri (108), İktisat (158) olmak üzere toplam 817 öğrenci verisi elde edilmiştir. Ayrıca bu sayının 613'ü örgün 204'ü ikinci öğretim (İÖ) öğrencisinden oluşmaktadır. 295 birinci sınıf, 212 ikinci sınıf, 194 üçüncü sınıf, 115 dördüncü sınıf öğrencisi katılmıştır. Bu sayılar bölümlere devam eden öğrenci kontenjanları ile uyumludur. Bölümlerin kontenjanları ve sınıflar açısından tabakalara göre dengeli bir öğrenci dağılımı sağlanmıştır. Örneklemenin bu özellikleri bakımından elde edilen bulgular İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nin profil yapısını iyi temsil eden bilgiler sağlamaktadır.

Öğrencilere herhangi bir diyet uygulayıp uygulamadıkları hakkında sorulan sorunun frekans analizi Tablo 2 ile sunulmuştur. Araştırmaya toplamda 499 kız (K) (%61); 318 erkek (E) (%39) öğrenci katılmıştır. Buna göre pandemi öncesinde yaklaşık olarak %79 oranında, pandemi %74, sonrasında %70 oranında öğrenci herhangi bir diyet uygulamamıştır. Ancak diyet yapan öğrenci sayısı pandemiyle beraber artmış olup en çok aralıklı oruç ile detoks uygulanmıştır. "Diğer" seçeneği kapsamında su diyeti, yoğurt diyeti, hurma diyeti uygulandığı görülmüştür. Aynı dönemde bu diyetlerden birden

fazlasını uygulayanlar ise ‘‘birden fazla’’ kategorisinde gruplanmıştır. Üç dönem için grafiksel karşılaştırma şekil 1’de gösterilmiştir. Öğrencilerin bölümlerine göre diyet tercihleri Ek 2’de verilmiştir.

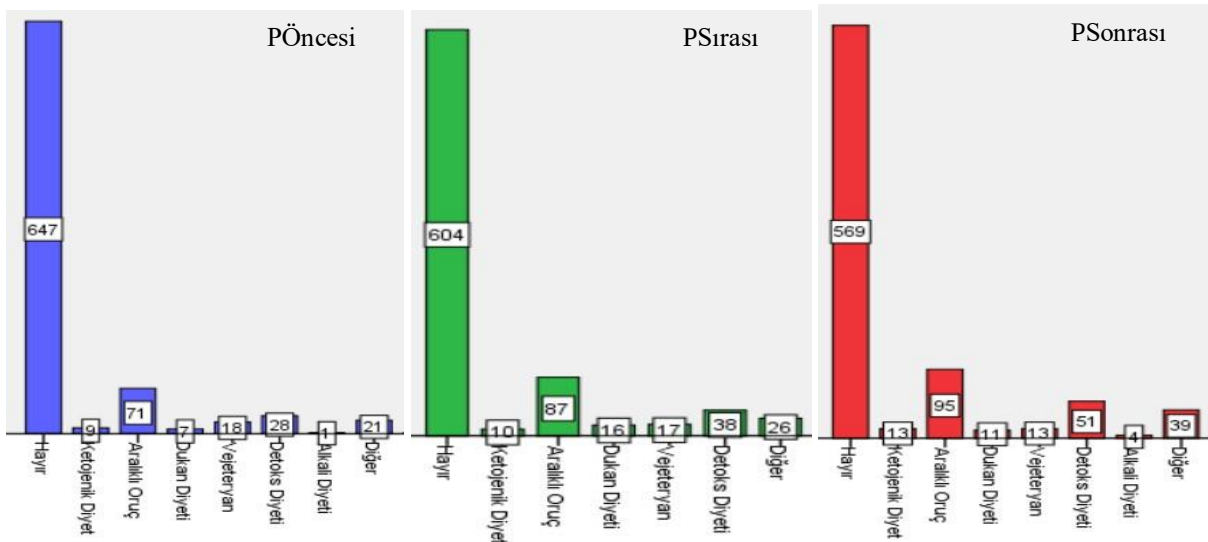
Tablo 1: Veri Seti

Bölümler	Sınıflar				Örgün	İÖ	Toplam
	1	2	3	4			
Ekonometri	38	32	18	22	110	-	110
İşletme	74	53	40	16	146	37	183
Maliye	21	7	44	15	62	25	87
SB Kamu Yönetimi	35	14	18	29	74	22	96
SB Uluslararası İlişkiler	30	14	19	11	43	31	74
ÇEEİ	21	46	28	13	56	52	108
İktisat	76	46	27	9	122	36	158
Örgün	245	134	144	90	-	-	613
İÖ	50	78	50	25	-	-	204
Toplam	295	212	194	115	613	204	817

Tablo 2: Diyet Tercihleri

Diyet	Pandemi Öncesi (PÖ)				Pandemi Sırası (P)				Pandemi Sonrası (PS)			
	K	E	T	%	K	E	T	%	K	E	T	%
Hayır	380	267	647	79,2	345	259	604	73,9	329	240	569	69,6
Ketojenik Diyet	2	7	9	1,1	3	7	10	1,2	4	9	13	1,6
Aralıklı Oruç	50	21	71	8,7	59	28	87	10,6	65	30	95	11,6
Dukan Diyeti	4	3	7	0,9	13	3	16	2,0	8	3	11	1,3
Vejetaryen	15	3	18	2,2	14	3	17	2,1	11	2	13	1,6
Detoks Diyeti	23	5	28	3,4	30	8	38	4,7	42	9	51	6,2
Alkali	1	-	1	0,1	-	-	-	-	2	2	4	0,5
Diğer	11	10	21	2,6	18	8	26	3,2	20	19	39	4,8
Birden fazla	13	2	15	2,0	17	2	19	2,2	18	4	22	1,8
Toplam	499	318	817	100	499	318	817	100	499	318	817	100

şekil 1: Diyet Tercihleri



Tüketilen et ürünlerine göre öğrenci dağılımı Tablo 3 ile sunulmuştur. “Diğer” seçeneği kapsamında kuzu, hindi, yaban eti tüketildiği görülmüştür. Aynı dönemde bu ürünlerden ikisini tüketenler, üçünü tüketenler, dördünü birden tüketenler ve en az beşini tüketenler kendi kategorilerinde gruplanmıştır. Aynı zamanda Şekil 2’de verilen sütun grafikleri ile görselleştirilmiştir. Buna göre her dönem en çok tercih edilen et ürünleri sırasıyla tavuk, dana ya da ikisi birden şeklinde olmuştur.

Tablo 3: Et Ürünleri Dağılımı

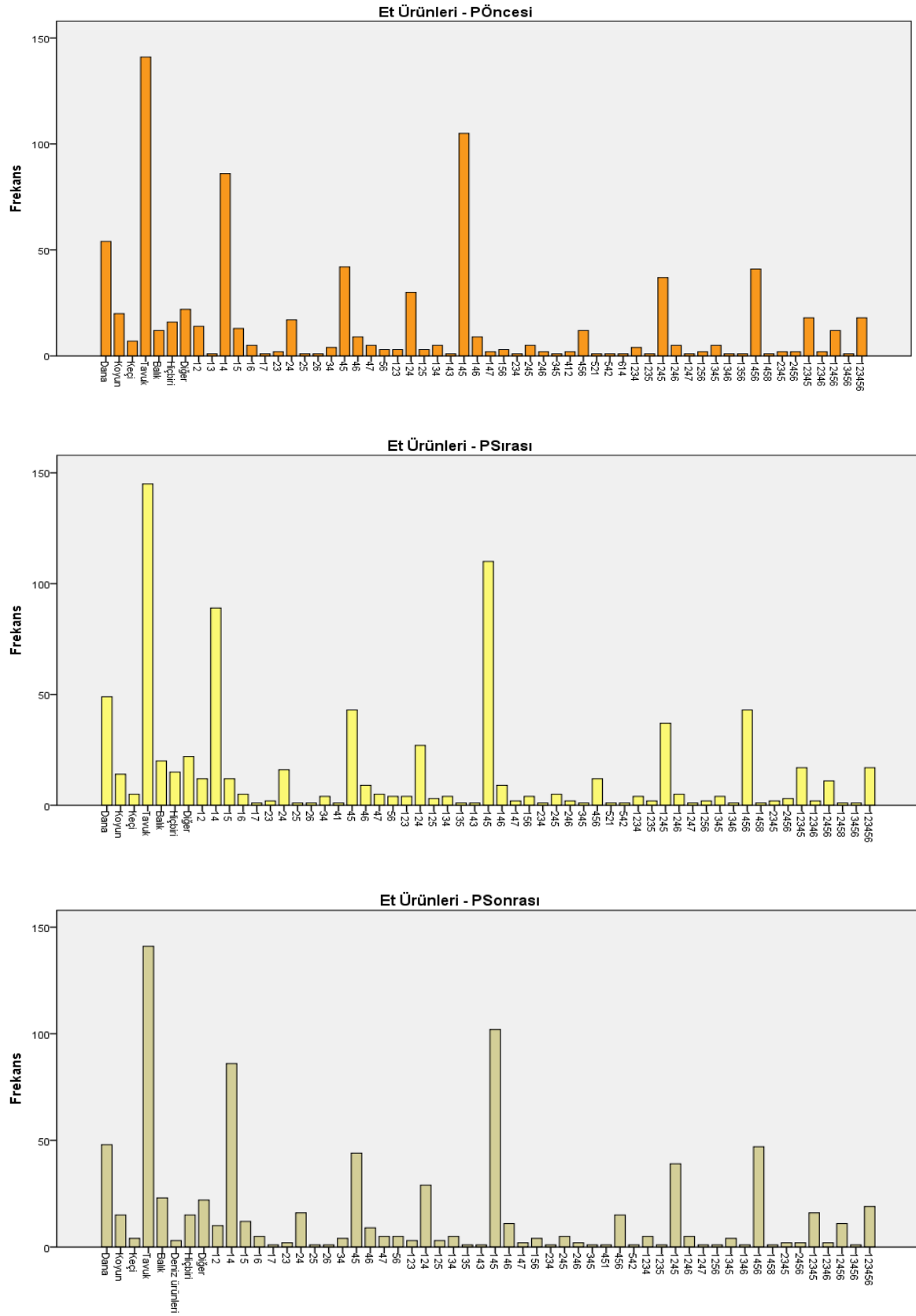
Et Ürünleri	Pandemi Öncesi			Pandemi Sırası			Pandemi Sonrası		
	<i>K</i>	<i>E</i>	<i>T</i>	<i>K</i>	<i>E</i>	<i>T</i>	<i>K</i>	<i>E</i>	<i>T</i>
1-Dana	34	20	54	31	18	49	30	18	48
2-Koyun	12	8	20	8	6	14	10	5	15
3-Keçi	6	1	7	4	1	5	3	1	4
4-Tavuk	95	46	141	101	44	145	99	42	141
5-Balık	8	4	12	11	9	20	12	11	23
6-Deniz Ürünleri	-	-	-	-	-	-	2	1	3
7-Hiçbiri	12	4	16	11	4	15	11	4	15
8-Diğer	8	14	22	8	14	22	8	14	22
İkisi birden	125	80	205	130	75	205	126	73	199
Üçü birden	121	75	196	117	70	187	117	70	187
Dördü birden	61	42	103	61	43	104	61	46	107
En az beşi	18	33	51	17	32	49	16	33	49
Toplam	499	318	817	499	318	817	499	318	817

Tüketilen tahıl ürünlerine göre dağılım Tablo 4 ile sunulmuştur. “Diğer” seçeneği kapsamında yulaf, yeşil mercimek, buğday tüketildiği görülmüştür. Aynı dönemde bu ürünlerden ikisini tüketenler, üçünü tüketenler, dördünü birden tüketenler ve en az beşini tüketenler kendi kategorilerinde gruplanmıştır. Aynı zamanda Şekil 3’te görselleştirilmiştir. Buna göre her dönem en çok sırasıyla pirinç, bulgur, ikisi birden ya da mısır ile üçü birden tüketilmiştir.

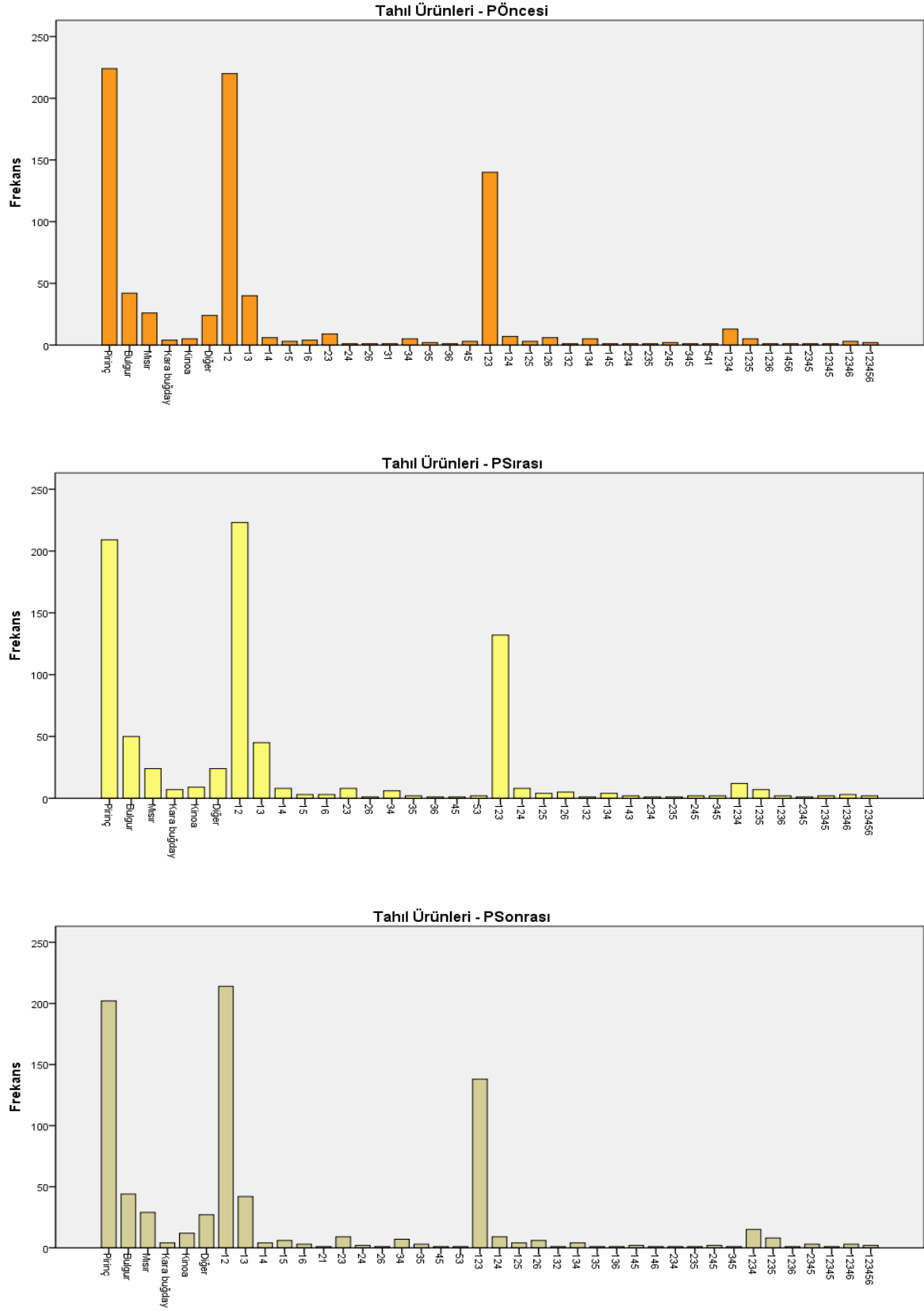
Tablo 4: Tahıl Ürünleri Dağılımı

Tahıl Ürünleri	Pandemi Öncesi			Pandemi Sırası			Pandemi Sonrası		
	<i>K</i>	<i>E</i>	<i>T</i>	<i>K</i>	<i>E</i>	<i>T</i>	<i>K</i>	<i>E</i>	<i>T</i>
1-Pirinç	126	98	224	112	97	209	107	95	202
2-Bulgur	30	12	42	37	13	50	35	9	44
3-Mısır	17	9	26	15	9	24	20	9	29
4-Kara buğday	2	2	4	5	2	7	3	1	4
5-Kinoa	3	2	5	5	4	9	7	5	12
6-Diğer	14	10	24	14	10	24	14	13	27
İkisi birden	184	112	296	191	112	303	183	111	294
Üçü birden	103	64	167	101	61	162	107	65	172
Dördü birden	15	6	21	15	7	22	20	8	28
En az beşi	3	3	6	4	3	7	3	3	6
Toplam	499	318	817	499	318	817	499	318	817

şekil 2: Et rnleri Tüketimi



Şekil 3: Tahıl Ürünleri Tüketimi



Tüketilen meyve ürünlerine göre dağılım Tablo 5 ile sunulmuştur. ‘‘Diğer’’ seçeneği kapsamında erik, limon, ananas, avokado tüketildiği görölmüştür. şekil 4’te görselleştirilmiştir. Öğrenciler tarafından en çok tercih edilen meyveler her dönem sırasıyla muz, mandalina ve elma olup sıklıkla birden çok meyve tercihi olduğu görölmektedir.

Tablo 5: Meyve Dağılımı

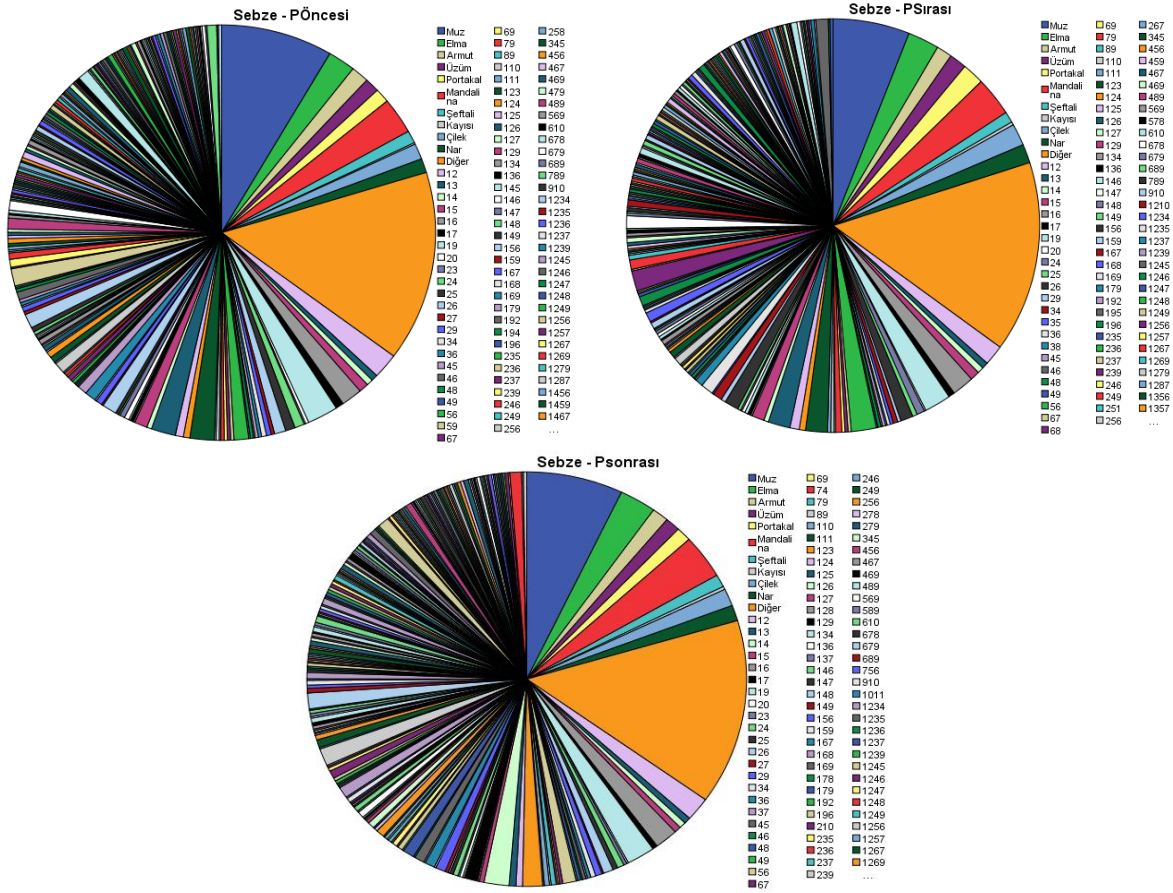
Meyveler	Pandemi Öncesi			Pandemi Sırası			Pandemi Sonrası		
	K	E	T	K	E	T	K	E	T
1-Muz	41	28	69	30	19	49	37	21	58
2-Elma	9	8	17	13	7	20	15	7	22
3-Armut	5	6	11	5	5	10	4	6	10
4-Üzüm	4	5	9	4	7	11	4	5	9
5-Portakal	7	2	9	5	9	14	5	4	9
6-Mandalina	14	9	23	15	10	25	15	13	28
7-şeftali	5	3	8	6	1	7	7	1	8
8-Kayısı	-	1	1	-	2	2	-	2	2
9-ilek	7	3	10	10	4	14	6	5	11
10-Nar	6	3	9	8	4	12	5	5	10
11-Diğer	58	63	121	59	63	122	57	61	118
İkisi birden	77	46	123	76	46	122	68	42	110
Üçü birden	97	44	140	96	45	141	95	43	138
Dördü birden	70	34	104	74	30	104	76	34	110
En az beşi	99	63	162	98	66	164	105	69	174
Toplam	499	318	817	499	318	817	499	318	817

Tüketilen sebze ürünlerine göre dağılım Tablo 6 ile sunulmuştur. ‘‘Diğer’’ seçeneği kapsamında kabak, bezelye, taze fasülye, pırasa tüketildiği görölmüştür. şekil 5’te görselleştirilmiştir. Buna göre her dönem en çok patates tüketiliyorken öğrencilerin çok sayıda sebzeyi de bir arada tükettikleri görölmektedir.

Tablo 6: Sebze Dağılımı

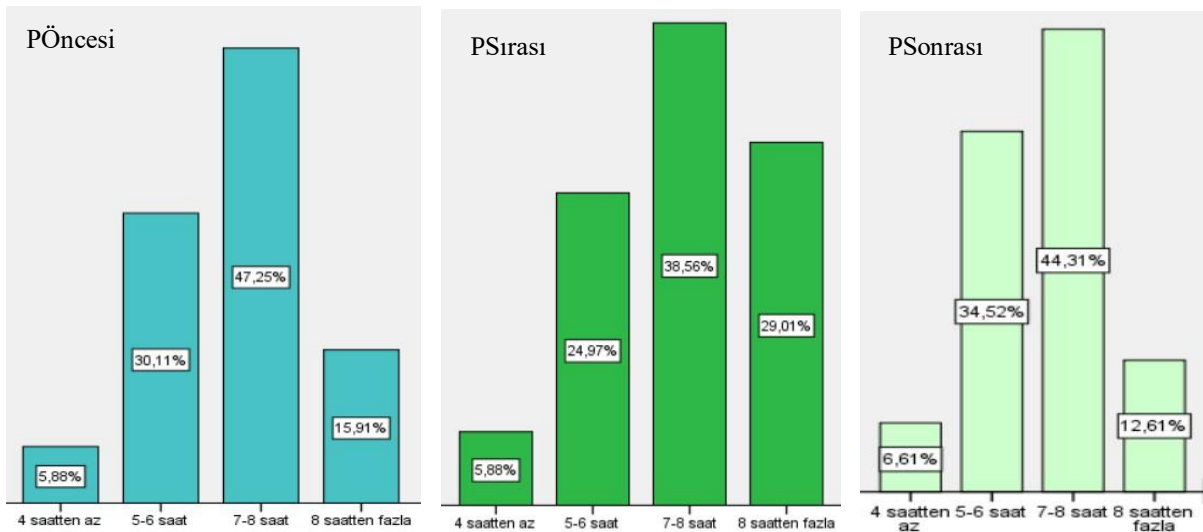
Sebzeler	Pandemi Öncesi			Pandemi Sırası			Pandemi Sonrası		
	K	E	T	K	E	T	K	E	T
1-Patates	51	24	75	47	19	66	46	19	65
2-Domates	12	7	19	12	10	22	9	8	17
3-Patlıcan	7	4	11	6	4	10	9	4	13
4-Ispanak	-	1	1	-	1	1	1	-	1
5-Mantar	3	1	4	3	1	4	1	2	3
6-Soğan	--	2	2	-	4	4	-	4	4
7-Sarımsak	1	1	2	3	3	6	2	1	3
8-Salatalık	4	6	10	5	3	8	7	3	10
9-Havuç	1	1	2	2	2	4	4	2	6
10-Brokoli	0	2	2	2	3	5	-	1	1
11-Karnabahar	17	10	27	17	7	24	14	8	22
12-Lahana	6	2	8	2	1	3	6	2	8
13-Yeşilbiber	2	1	3	1	1	2	2	2	4
14-Kapyabiber	1	1	2	1	5	6	2	1	3
14-Bamya	1	6	7	4	2	6	1	5	6
15-Marul	2	1	3	10	5	15	4	1	5
16-Enginar	12	5	17	0	1	1	10	6	16
17-Maydanoz	-	1	1	67	48	115	-	1	1
18-Diğer	68	43	111	47	19	66	68	47	115
İkisi birden	10	6	16	7	5	12	7	3	10
Üçü birden	73	42	115	75	45	120	70	39	109
Dördü birden	43	42	85	46	41	87	48	47	95
En az beşi	185	109	294	189	107	296	188	112	300
Toplam	499	318	817	499	318	817	499	318	817

Şekil 5: Sebze Tüketimi



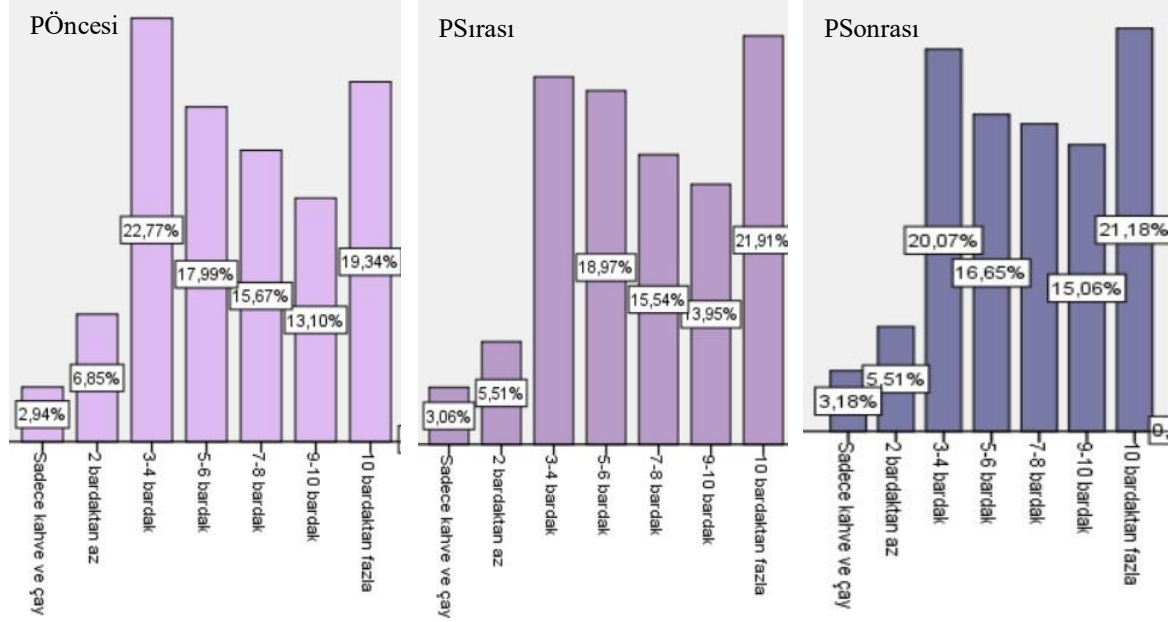
Öğrencilerin günlük uyku süresi değişkeni için verdikleri cevaplar Şekil 6'da verilmiştir. Buna göre pandemi sürecinde 8 saatten fazla uyuyan öğrenci sayısında yaklaşık olarak yüzde yüzlük bir artış meydana gelirken pandemiden sonra yüzyüze eğitime geçilmesinin de etkisiyle 8 saatten fazla uyuyan öğrenci sayısının yüzde elli oranından daha fazla azaldığı görülmektedir. Bununla beraber pandemi öncesine göre pandemi sonrasında 4 saatten az uyuyan öğrenci sayısında artış, 7-8 saat uyuyan öğrenci sayısında azalış olmuştur.

Şekil 6: Uyku Süresi Dağılımı



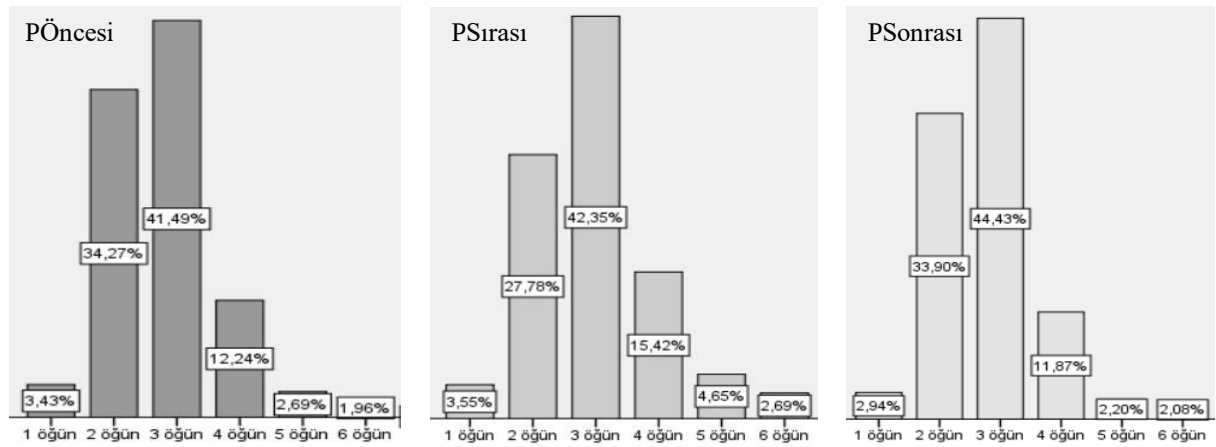
Öğrencilerin günlük tükettikleri su miktarı değişkeni için verdikleri cevaplar Şekil 7'de verilmiştir. Buna göre pandemiden sonra 9-10 bardak arası su tüketen öğrenci sayısı artış göstermiştir. Ayrıca günde 10 bardaktan fazla su tüketen öğrenci sayısı pandemi ile artmıştır.

Şekil 7: Su Miktarı Dağılımı



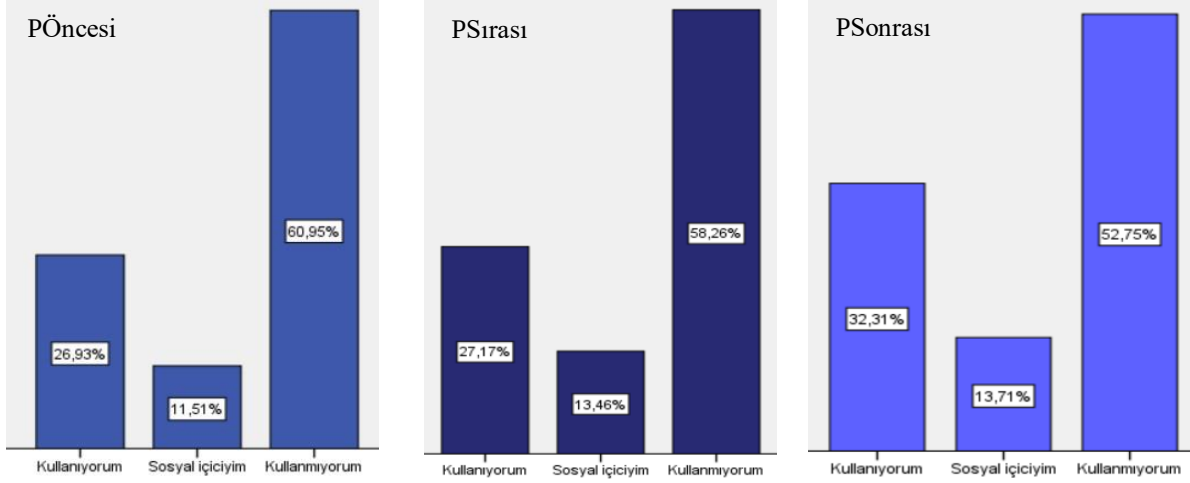
Öğrencilerin günlük öğün sayısı değişkeni için verdikleri cevaplar Şekil 8'de verilmiştir. Buna göre pandemi ile beslenmelerini 3, 4, 5, ya da 6 öğün yapan öğrencilerin sayısı artmıştır. Pandemi sonrasında 4, 5 ya da 6 öğün beslenen öğrencilerin sayısı azalırken 2 ya da 3 öğün beslenen öğrencilerin sayısı artmıştır. Bu noktada pandemiden sonra yüzyüze eğitim sürecine geçen öğrencilerin evde kalmadıkları dönemlerde daha az sayıda beslenme yaptıkları görülmektedir.

Şekil 8: Öğün Sayısı Dağılımı



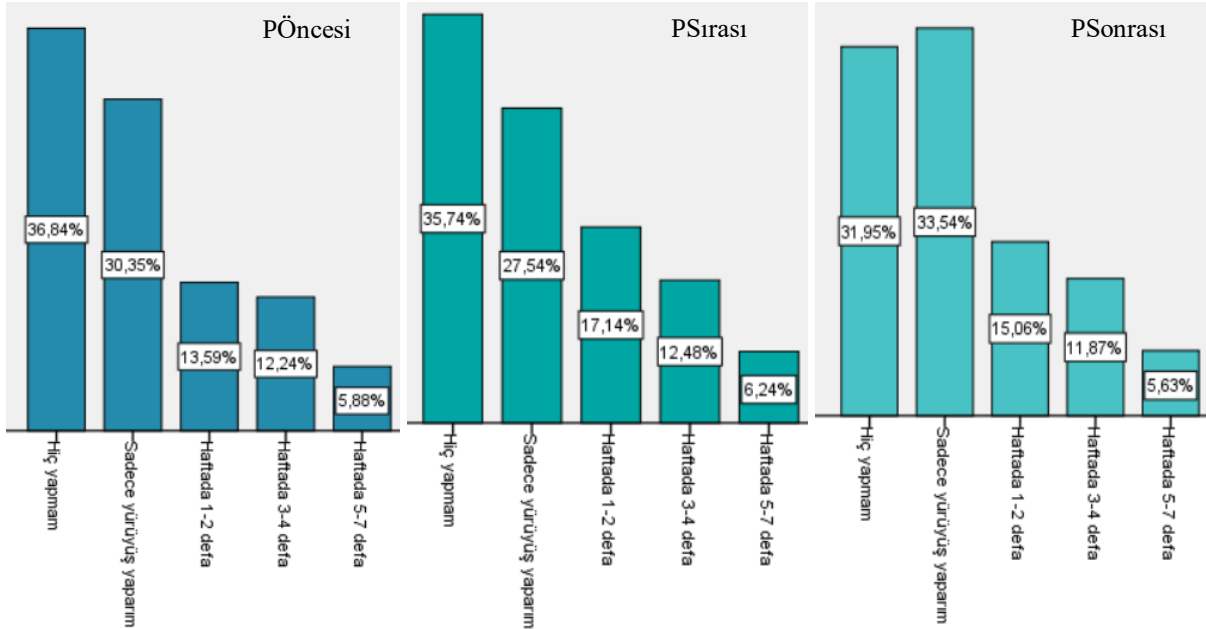
Öğrencilerin sigara tüketimi değışkeni için verdikleri cevaplar Şekil 9’da verilmiştir. Buna göre pandemi sürecinde sigara kullanan ve sosyal içici olan öğrencilerin sayısı bir miktar artmış ancak pandemiden sonraki serbest dönemde sigara kullanım oranı daha fazla artış göstermiştir.

Şekil 9: Sigara Tüketim Dağılımı



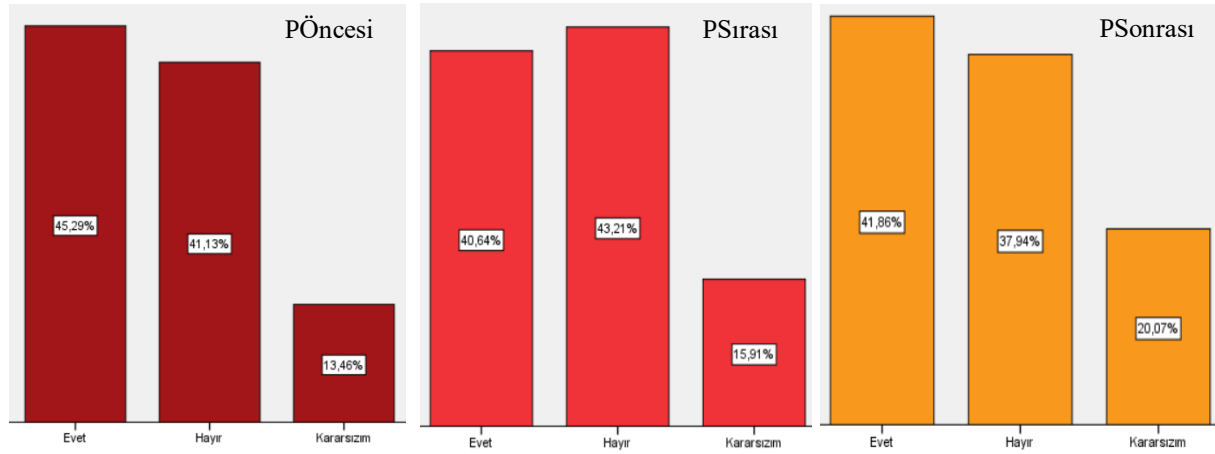
Öğrencilerin haftalık spor miktarı değışkeni için verdikleri cevaplar Şekil 10’da verilen sütun grafikleri ile görselleştirilmiştir.

Şekil 10: Spor Alışkanlığı



Öğrencilerin ideal vücut ağırlığı miktarı değışkeni için verdikleri cevaplar Şekil 11’de verilmiştir. Buna göre pandemi ile ideal vücut ağırlığında olan öğrenci sayısı azalmıştır. Pandemiden sonraki dönemde bu oran tekrar bir miktar artmıştır.

Şekil 11: İdeal Vücut Ağırlığı



Tüm değişkenler için ilişki analizine göre Cramer'in V değerleri ve eşlenik örneklem analizine göre Friedman χ^2 değerleri Tablo 7'de verilmiştir. Buna göre;

Genel diyet tercihleri açısından; pandemi öncesi ile pandemi süreci arasında %86, pandemi süreci ile pandemi sonrası arasında %75, pandemi öncesi ile pandemi sonrası arasında ise %77 oranında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$). Friedman χ^2 değerlerine göre, üç dönem açısından öğrencilerin diyet tercihleri istatistiksel olarak birbirinden farklıdır. Dönemler arasında diyet tercihi bakımından anlamlı farklar tespit edilmiştir. Yapılan ikili karşılaştırmalar da dönemlerin birbirinden anlamlı şekilde ayrıldığını göstermektedir. Bu bulgular doğrultusunda, her ne kadar sayıca çoğunluk diyet uygulamamış olsa da diyet uygulayan öğrenciler arasında her üç dönemde de kararsızlık yaşandığı söylenebilir.

Et ürünü tercihleri açısından; pandemi öncesi ile pandemi süreci arasında %92; pandemi süreci ile pandemi sonrası arasında %92; pandemi öncesi ile pandemi sonrası arasında %91 oranında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$). Friedman χ^2 değerlerine göre, öğrencilerin et ürünleri tercihleri üç dönem açısından istatistiksel olarak birbirinden farklıdır. Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda, yalnızca pandemi süreci ile pandemi sonrası döneme ait et ürünü tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, pandemi ile değişen et tüketimi davranışının pandemi sonrasında da devam ettiğini ve bu bağlamda kalıcı bir alışkanlık hâline geldiğini göstermektedir.

Tahıl ürünü tercihlerine göre; pandemi öncesi ile pandemi süreci arasında %89; pandemi süreci ile pandemi sonrası arasında %88; pandemi öncesi ile pandemi sonrası arasında %86 oranında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$). Friedman χ^2 testine göre, öğrencilerin tahıl ürünleri tüketim tercihlerinde üç dönem arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Yapılan ikili karşılaştırmalar da her bir dönemin diğerlerinden farklı olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, öğrencilerin tahıl tüketim alışkanlıklarında pandemi sürecinin etkisiyle sürekli bir değişim yaşandığını ve her dönemde farklı tercihler geliştirdiklerini göstermektedir.

Öğrencilerin meyve tüketim tercihlerine ilişkin yapılan analizlerde, pandemi öncesi ile pandemi süreci, pandemi süreci ile pandemi sonrası ve pandemi öncesi ile pandemi sonrası dönemleri arasında %93 oranında anlamlı ilişki bulunmuştur. Friedman χ^2 testi sonuçları, üç dönem arasındaki meyve tüketim tercihlerinin istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir. Ancak ikili karşılaştırmalarda, pandemi süreci ile pandemi sonrası dönemlerinin istatistiksel olarak benzer olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, pandemi süreciyle öğrencilerin meyve tüketiminde kalıcı bir davranış değişikliği geliştirmiş olabileceklerini göstermektedir.

Öğrencilerin sebze tüketim tercihlerine ilişkin yapılan analizlerde, pandemi öncesi ile pandemi süreci, pandemi süreci ile pandemi sonrası dönemleri arasında %96; pandemi öncesi ile pandemi sonrası arasında ise %93 oranında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Friedman χ^2 testi sonuçları, üç dönem arasındaki sebze tüketim tercihlerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığını göstermektedir. İkili karşılaştırmalarda ise pandemi süreci ile pandemi sonrası dönemlerinin sebze tüketimi açısından

Tablo 7: Bulgular

		Pandemi Öncesi* Pandemi Sırası* Pandemi Sonrası	Pandemi Öncesi* Pandemi Sırası	Pandemi Sırası* Pandemi Sonrası	Pandemi Öncesi* Pandemi Sonrası
<i>Genel Diyet Tercihi</i>	<i>Cramer'in</i>	-	0,863	0,756	0,775
	<i>V</i>		(0,000)*	(0,000)*	(0,000)*
Eşlenik Örneklem Diyet Tercihi	<i>Friedman</i>	68,026	24	17,694	57,781
	χ^2	(0,000)*	(0,000)*	(0,000)*	(0,000)*
<i>Genel Et Tercihi</i>	<i>Cramer'in</i>	-	0,924	0,924	0,907
	<i>V</i>		(0,000)*	(0,000)*	(0,000)*
Eşlenik Örneklem Et Tercihi	<i>Friedman</i>	9,016	5,405	2,778	5,238
	χ^2	(0,011)*	(0,020)*	(0,096)	(0,022)*
<i>Genel Tahıl Tercihi</i>	<i>Cramer'in</i>	-	0,889	0,875	0,862
	<i>V</i>		(0,000)*	(0,000)*	(0,000)*
Eşlenik Örneklem Tahıl Tercihi	<i>Friedman</i>	27,673	5,730	10,316	21,753
	χ^2	(0,000)*	(0,017)*	(0,001)*	(0,000)*
<i>Genel Meyve Tercihi</i>	<i>Cramer'in</i>	-	0,934	0,925	0,929
	<i>V</i>		(0,000)*	(0,000)*	(0,000)*
Eşlenik Örneklem Meyve Tercihi	<i>Friedman</i>	16,569	9,818	1,882	11,594
	χ^2	(0,000)*	(0,002)*	(0,170)	(0,001)*
<i>Genel Sebze Tercihi</i>	<i>Cramer'in</i>	-	0,964	0,955	0,929
	<i>V</i>		(0,000)*	(0,000)*	(0,000)*
Eşlenik Örneklem Sebze Tercihi	<i>Friedman</i>	19,488	12,085	3,698	12,126
	χ^2	(0,000)*	(0,001)*	(0,054)	(0,000)*
<i>Genel Uyku Süresi</i>	<i>Cramer'in</i>	-	0,539	0,595	0,723
	<i>V</i>		(0,000)*	(0,000)*	(0,000)*
Eşlenik Örneklem Uyku Süresi	<i>Friedman</i>	114,323	67,721	78,581	11,571
	χ^2	(0,000)*	(0,000)*	(0,000)*	(0,001)*
<i>Genel Su Tüketimi</i>	<i>Cramer'in</i>	-	0,856	0,886	0,908
	<i>V</i>		(0,000)*	(0,000)*	(0,000)*
Eşlenik Örneklem Su Tüketimi	<i>Friedman</i>	51,954	45,432	1,063	30,827
	χ^2	(0,000)*	(0,000)*	(0,303)	(0,000)*
<i>Genel Öğün Sayısı</i>	<i>Cramer'in</i>	-	0,789	0,795	0,815
	<i>V</i>		(0,000)*	(0,000)*	(0,000)*
Eşlenik Örneklem Öğün Sayısı	<i>Friedman</i>	60,477	48,022	33,605	0,529
	χ^2	(0,000)*	(0,000)*	(0,000)*	(0,465)
<i>Genel Sigara Tüketimi</i>	<i>Cramer'in</i>	-	0,873	0,805	0,780
	<i>V</i>		(0,000)*	(0,000)*	(0,000)*
Eşlenik Örneklem Sigara Tüketimi	<i>Friedman</i>	50,162	3,130	26,596	32,346
	χ^2	(0,000)*	(0,077)	(0,000)*	(0,000)*
<i>Genel Spor Miktarı</i>	<i>Cramer'in</i>	-	0,797	0,728	0,768
	<i>V</i>		(0,000)*	(0,000)*	(0,000)*
Eşlenik Örneklem Spor Miktarı	<i>Friedman</i>	3,265	-	-	-
	χ^2	(0,195)			
<i>Genel Vücut Ağırlığı</i>	<i>Cramer'in</i>	-	0,753	0,704	0,816
	<i>V</i>		(0,000)*	(0,000)*	(0,000)*
Eşlenik Örneklem Vücut Ağırlığı	<i>Friedman</i>	25,445	17,124	0,791	19,516
	χ^2	(0,000)*	(0,000)*	(0,374)	(0,000)*

Not: * $p < 0,05$ H_0 red.

benzer olduğu belirlenmiştir. Bu durum, pandemi süreciyle birlikte öğrencilerde sebze tüketimine ilişkin kalıcı bir davranış değişikliğinin gelişmiş olabileceğini göstermektedir

Öğrencilerin uyku süresi tercihleri bakımından yapılan analizde, pandemi öncesi ile pandemi süreci arasında %54; pandemi süreci ile pandemi sonrası arasında %60; pandemi öncesi ile pandemi sonrası arasında ise %72 oranında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulgulara göre, öğrenci sayısı açısından pandemi öncesi ile pandemi sonrası dönemler arasında uyku sürelerinin daha çok benzerlik gösterdiği söylenebilir. Friedman χ^2 testi sonuçlarına göre ise öğrencilerin üç döneme ilişkin uyku sürelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Ayrıca yapılan ikili karşılaştırmalarda da dönemler arasında anlamlı farkların olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin su tüketimine ilişkin tercihleri değerlendirildiğinde; pandemi öncesi ile pandemi süreci arasında %86, pandemi süreci ile pandemi sonrası arasında %89, pandemi öncesi ile pandemi sonrası arasında ise %91 oranında anlamlı ilişki bulunmuştur. Friedman χ^2 testi sonuçlarına göre öğrencilerin üç döneme ait su tüketim miktarları istatistiksel olarak farklıdır. Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda ise pandemi süreci ile pandemi sonrası dönemlerinde öğrencilerin su tüketim miktarlarının istatistiksel olarak aynı olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, pandemiyle birlikte su tüketiminde kalıcı bir davranış değişikliği oluştuğunu göstermektedir.

Öğrencilerin öğün sayısı tercihleri değerlendirildiğinde; pandemi öncesi ile pandemi süreci arasında %79, pandemi süreci ile pandemi sonrası arasında %80, pandemi öncesi ile pandemi sonrası arasında ise %82 oranında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Friedman χ^2 testi sonuçlarına göre öğrencilerin üç döneme ait öğün sayıları istatistiksel olarak farklıdır. Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda, pandemi öncesi ile pandemi sonrası dönemlerinde öğrencilerin öğün sayılarının istatistiksel olarak aynı olduğu belirlenmiştir. Bu durum, pandemiyle birlikte artış gösteren öğün sayısının pandemi sonrasında azalarak eski düzeyine döndüğünü göstermektedir.

Sigara tüketimi açısından değerlendirildiğinde; pandemi öncesi ile pandemi süreci arasında %87, pandemi süreci ile pandemi sonrası arasında %81, pandemi öncesi ile pandemi sonrası arasında ise %78 oranında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Friedman χ^2 testi sonuçları, öğrencilerin üç döneme ait sigara tüketimlerinin istatistiksel olarak farklı olduğunu göstermektedir. İkili karşılaştırmalar sonucunda pandemi öncesi ile pandemi süreci dönemleri arasında sigara tüketiminin istatistiksel olarak aynı olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, pandemiden sonra sigara tüketiminin anlamlı şekilde arttığını ortaya koymaktadır.

Haftalık spor miktarı açısından değerlendirildiğinde; pandemi öncesi ile pandemi süreci arasında %80, pandemi süreci ile pandemi sonrası arasında %73, pandemi öncesi ile pandemi sonrası arasında ise %77 oranında anlamlı ilişki gözlemlenmiştir. Friedman χ^2 testi sonuçlarına göre öğrencilerin haftalık spor miktarları üç dönem açısından istatistiksel olarak aynıdır ve dönemler arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

İdeal vücut ağırlığı ile ilgili olarak ise pandemi öncesi ile pandemi süreci arasında %75, pandemi süreci ile pandemi sonrası arasında %70, pandemi öncesi ile pandemi sonrası arasında ise %82 oranında anlamlı ilişki bulunmuştur. Friedman χ^2 testi sonuçlarına göre, öğrencilerin ideal vücut ağırlığı üç dönem için karşılaştırıldığında, pandemi süreci ile pandemi sonrası dönemlerinin istatistiksel olarak benzer olduğu tespit edilmiştir. Pandemi sürecinde öğrencilerin ideal vücut ağırlıklarından uzaklaştıkları, pandemi sonrasında da bu durumun önemli ölçüde devam ettiği görülmektedir.

4. SONUÇ VE TARTIŞMA

COVID-19 pandemisi, bireylerin beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri, psikolojik durumları ve genel yaşam tarzları üzerinde önemli değişikliklere sebep olmuştur. Literatürde yer alan çalışmalar, pandemi sürecinde üniversite öğrencileri başta olmak üzere çeşitli yaş gruplarındaki bireylerin büyük çoğunluğunda sağlıklı beslenme alışkanlıklarının bozulduğunu ortaya koymuştur (Gençalp, 2020; Macit, 2020; Karakuyu, 2023; Türköz Bakırcı ve Akgündüz, 2023). Öğün sayısında artış, atıştırmalık tüketiminin yaygınlaşması, paketli ve hazır gıda tüketiminde yükseliş dikkat çekici düzeyde olmuştur (Dinçer ve Kolcu, 2021; Kaner vd., 2024). Aynı zamanda, fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir azalma görülmüş; bu durum vücut ağırlığı artışıyla birlikte değerlendirilmiştir (Erdoğan, 2021; Alp, 2023; Gürel ve Akçıl Ok, 2021; Küçükçankurtaran ve Özdoğan, 2021). Özellikle

uzaktan eğitime geçişle birlikte öğrencilerin internet kullanım süresi artarken, hareketsizlik düzeyleri yükselmiş, bu da sağlıklı yaşam alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilemiştir (Gerçek vd., 2022; Kaner vd., 2022).

Psikolojik açıdan, pandemi süreci bireylerde stres, kaygı ve korku düzeylerini artırmış; bu durum beslenme davranışlarını da olumsuz etkilemiştir. Özellikle stresin artışıyla birlikte duygusal yeme davranışlarının yaygınlaştığı ve yeme bozukluğu eğilimlerinin güçlendiği belirlenmiştir (Hastaoğlu, 2021; Kaner vd., 2024; Kat vd., 2024; Topal, 2022). Ayrıca bireylerin COVID-19’a yönelik korkularının, hijyen ve beslenme davranışlarını da etkilediği görölmüşür (Kaya vd., 2022). Pandemi süreciyle birlikte bireylerin yaşam tarzlarında belirgin değişiklikler yaşanmış, uyku süresi artarken sosyal etkileşimler ve dış ortam aktiviteleri azalmıştır. Bu değişikliklerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde uzun vadeli etkiler yaratabileceği düşünölmektedir (ulfa vd., 2021; Yiğit vd., 2022; Özçelik Ersü ve Harbelioğlu, 2022). Öte yandan, bireylerin sağlık algısının artırılmasının, sağlıklı beslenme davranışlarını destekleyebileceği de vurgulanmaktadır (Cihan vd., 2024).

Bu araştırmada, Manisa Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Faköltesi’nin yedi farklı bölümünden toplam 817 sosyal bilimler öğrencisinin katılımıyla, COVID-19 öncesi (2019 ve öncesi), COVID-19 süreci (2020–2022) ve COVID-19 sonrası (2023 ve sonrası) olmak üzere üç dönemi kapsayan bir karşılaştırma yapılmıştır. Araştırmada, ğrencilerin diyet uygulamaları ile et, tahıl, sebze ve meyve tüketimleri karşılaştırılmış; ayrıca öğün sayısı, ideal vücut ağırlığı, uyku süresi, su tüketimi, spor alışkanlığı ve sigara kullanımı değişkenleri incelenmiştir.

Araştırma kapsamında uygulanan “Türkiye Beslenme Alışkanlıkları Atlası” anketine bölümlerden tabakalı örnekleme yöntemi ile rassal olarak seçilen 499 kız (%61), 318 erkek (%39) ğrenci katılmıştır. Veriler, parametrik olmayan eşenik örnekleme ilişki analizi ile değerlendirilmiştir. Bulgular, pandemi öncesi ve sürecinde beslenme davranışlarında anlamlı değişiklikler yaşandığını göstermektedir. Pandemi sonrasında, pandemi süreci ile kalıcı olan bazı davranışların geliştiği görölmüşür. Özellikle pandemiyle birlikte değişen besin tercihleri (et, meyve, sebze ve su tüketimi) pandemi sonrasında da kalıcı hale gelmiş; bireysel diyet tercihlerinde üç dönem boyunca değişkenlik gözlenmiştir. Pandemi sürecinde vücut ağırlığı artışı belirginleşmiş ve bu durum pandemi sonrasında kalıcı hale gelmiştir. Ancak pandemi sonrasında ağırlık kontrolüne yönelik çabalar artmış ve vücut ağırlığı kaybı yönünde bir eğilim gözlemlenmiştir. Uyku süresi ve öğün sayısı uzaktan eğitim süreciyle artmış, pandemiden sonra yüz yüze eğitime geçilmesiyle birlikte bu oranlarda azalma görölmüşür. Bununla birlikte, sigara tüketimi pandemi sonrasında artış göstermiştir. Spor alışkanlıklarında ise pandemi sürecinde belirgin bir düşüş yaşanmamış, genel anlamda istikrar korunmuştur. Bulgular, pandemi sürecinde oluşan bazı davranış kalıplarının uzun vadede alışkanlığa dönuştüğünü göstermektedir.

Bu çalışmanın bulguları, COVID-19 pandemisinin üniversite ğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve yaşam tarzları üzerinde kalıcı etkiler bıraktığını göstermektedir. Beslenme ve yaşam alışkanlıklarındaki değişiklikler, sadece bireysel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda toplumsal sağlık düzeyleri ve kamu sağlık politikaları üzerinde de önemli yansımalar yaratabilir. Özellikle pandemi sonrası dönemde sağlıklı yaşam alışkanlıklarını teşvik etmek amacıyla eğitim kurumlarında kapsamlı sağlık eğitimlerinin verilmesi önem kazanmaktadır. Üniversiteler, ğrenci sağlığını iyileştirmek için sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteyi teşvik edici programlar geliştirmeli; kamusal sağlık politikaları ise sağlıklı yaşam alışkanlıklarını teşvik eden kampanyalarla toplumun genel sağlığını iyileştirmeyi hedeflemelidir.

Bu alışma, farklı fakölte ve üniversitelerde uygulanarak genelleyici sonuçlara ulaşılabilir. Ayrıca ğretim elemanlarını kapsayacak şekilde genişletilmesi, akademik personelin yaşam tarzı değişimlerinin de değerlendirilmesine olanak tanıyacaktır. Sonuç olarak, benzer küresel sağlık krizlerinde bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını sürdürebilmeleri için beslenme eğitiminin güçlendirilmesi, fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi ve psikososyal destek mekanizmalarının yaygınlaştırılması önem arz etmektedir.

Etik Beyan: Bu çalışmada kullanılan anket yönteminin bu çalışma kapsamında Manisa Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencileri ile yürütülebilmesi amacıyla Manisa Celal Bayar Üniversitesi Etik Kurulu'nun 26/06/2024 tarihli ve 2024/08 nolu toplantısında 789123 sıra sayılı kararı ile izin alınmıştır. Aksi bir durumun tespiti halinde AKAD Dergisinin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk çalışmanın yazarlarına aittir.

Yazar Katkı Beyanı: 1. Yazarın katkı oranı %15 (anket ile verilerin toplanması), 2. Yazarın katkı oranı %15, (anket verilerinin SPSS paket programına girilmesi), 3. Yazarın katkı oranı %15 (anket ile verilerin toplanması), 4. Yazarın katkı oranı ise %55' tir (literatür araştırması, analizin gerçekleştirilmesi, bulguların değerlendirilmesi, metnin yazılması).

Çıkar Beyanı: Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

Ethics Statement: The survey method used in this study was approved by the Ethics Committee of Manisa Celal Bayar University on 26/06/2024, with decision number 789123, during the meeting held on that date, in order to be conducted with the students of the Faculty of Economics and Administrative Sciences at Manisa Celal Bayar University. In case of detection of a contrary situation, AKAD Journal has no responsibility and all responsibility belongs to the author (s) of the study.

Author Contributions Statement: The 1st author contributed 15% (data collection through the survey), the 2nd author contributed 15% (data entry into the SPSS), 3st author contributed 15% (data collection through the survey) and 4st author's contribution rate is 55% (literature review, conducting the analysis, interpreting the findings, and writing the manuscript).

Conflict of Interest: There is no conflict of interest among the authors.

KAYNAKLAR

- Alp, R. (2023). *Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayın No. 786976) [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Budak, F., & Korkmaz, Ş. (2020). COVID-19 Pandemi sürecine yönelik genel bir değerlendirme: Türkiye örneği. *Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi*, 5(1), 62-79. <https://doi.org/10.35375/sayod.738657>
- Cihan, F. G., Demirbaş, N., & Hasdeniz, S. (2024). Pandemi sürecinde sağlık personelinin sağlık algısı ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *The Journal of Turkish Family Physician*, 15(3), 101-114. <https://doi.org/10.15511/tjtfp.24.00311>.
- Çulfa S., Yıldırım E., & Bayram B. (2021). COVID-19 Pandemi süresince insanlarda değişen beslenme alışkanlıkları ile obezite ilişkisi. *OTJHS*. 6(1):135-142. <https://doi.org/10.26453/otjhs.798631>
- Dinçer, S. & Kolcu, M. (2021). COVID-19 Pandemisinde toplumun beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: istanbul örneği. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 5(2), 193-201. <https://doi.org/10.25048/tudod.928003>.
- Erdoğan, R. (2021). Pandemi döneminde beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *International Journal of Society Researches*, Pandemi Special Issue (17), 3276-3295. <https://doi.org/10.26466/opus.862585>.
- Field, A. (2013). *IBM SPSS ile İstatistik Keşfi*, Newbury Park, CA: Sage Publication.
- Gençalp, D. (2020). COVID-19 salgını döneminde ilk ve acil yardım öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*. 1(1), 1-15. <https://dergipark.org.tr/en/pub/pashid/issue/54395/730372>
- Gerçek, H., Torlak, M. S., & Ünüvar, B. S. (2022). Uzaktan eğitim alan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinin beslenme alışkanlıkları ve internet kullanım süreleri ile ilişkisi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (17), 616-625. <https://doi.org/10.38079/igusabder.984634>.

- Gürel, S., & Akıl Ok, M. (2021). Covid-19 Salgın sürecinin, sağlık eğitimi alan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite ve vücut ağırlıkları üzerine etkisinin saptanması. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi Dergisi*, COVID-19 Özel Sayısı (6), 1-15. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/busbid/issue/82665/1417442>
- Hastaoğlu, E. (2021). A Research on stress levels and healthy eating behaviors of tourism students during the covid-19 epidemic. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 9(3), 1610-1621. <https://doi.org/10.21325/jotags.2021.858>
- Kaner, G., Songür Bozdağ, A. N., Ongan, D., Yurtdaş Depboylu, G., & alık, G. (2022). COVID-19 pandemi sürecinde yetişkin bireylerin değişen beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Forbes Journal Of Medicine*, 3(2), 131-138. <https://doi.org/10.4274/forbes.galenos.2022.74745>
- Kaner, G., Ayer, ., Kayahan, M. Y., & İnbaşı, E. G. (2024). COVID-19 pandemi sürecinde üniversite ğrencilerinin değişen beslenme alışkanlıklarının ve duygusal iştahının değerlendirilmesi: Kesitsel Araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences/Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(4), 10-700. <https://doi.org/10.5336/healthsci.2024-105240>
- Karakuyu, B. (2023). Bir grup tıp fakóltesi öğrencisinin Covid-19 pandemi sürecinde beslenme alışkanlıkları ve yaşam tarzı değişikliklerinin değerlendirilmesi. [Yayınlanmış tıpta uzmanlık tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Tıp Fakóltesi] <http://hdl.handle.net/11452/33493>
- Kat, B., Baydili, K. N., & Bektemür, G. (2024). COVID-19'un bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerine etkisi yalova ili örneği. *Hemşirelik Akademik Araştırma Dergisi*, 10(3), 209-220 <https://doi.org/10.55646/jaren.2024.81994>
- Kaya G., Trabzon ř., Altındış S., & Alacahan R. (2022). Sağlık eğitimi alan üniversite ğrencilerinde covid-19 pandemi sürecinde değişen beslenme ve hijyen alışkanlıkları ile koronavirüs korku düzeyleri arasındaki ilişki. *The Medical Journal of Mustafa Kemal University*. 13(46), 211-222. <https://doi.org/10.17944/mkutfd.1055630>
- Küçükçankurtaran, S. & Özdoğan, Y. (2021). Koronavirüs hastalığı'nın yetişkinlerin beslenme ve fiziksel aktivite durumuna etkisi; covid-19 ve beslenme. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 318-324. <https://doi.org/10.33631/duzcesbed.754560>
- Macit, M. S. (2020). COVID-19 Salgını sonrası yetişkin bireylerin beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerin değerlendirilmesi, *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(3), 277-288. <https://doi.org/10.26559/mersinsbd.769698>
- Okumuş, E. (2021). Covid-19 küresel salgın sürecinde ev ve aile. *Mevzu – Sosyal Bilimler Dergisi* 6, 89-117. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5506785>
- Özçelik Ersü, D. & Harbelioğlu, E. (2022). Pandemi sürecinde adölesanların beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 12(35), 148-156. <https://doi.org/10.31590/ejosat.1066299>
- Özdamar, K. (2018). *SPSS Uygulamalı Temel İstatistik*, Nisan Yayınevi.
- Sharma, S. (1996). *Applied Multivariate Techniques* (1st ed). NewYork: John Wiley Publication.
- Topal, B. (2022). COVID-19 pandemi sürecinde üniversite ğrencilerinin yeme davranışı ve ortoreksiya nervoza eğilimlerinin değerlendirilmesi. <https://openaccess.biruni.edu.tr>
- Topuz H. ř. (2020). COVID-19 enfeksoyununun beslenme ile ilişkisi, *Medical Research Reports*. 2020; 3(Özel Sayı): 176-180. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mrr/issue/56260/758386>
- Türköz Bakırcı, G. & Akgündüz, Y. (2023). Üniversite ğrencilerinin covid-19 öncesi ve sürecindeki beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Aydın Gastronomy*, 7 (1), 107-119. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aydingas/issue/75546/1155660>

Ünal, E., Özdemir, A., & Yüksel Kaçan, C. (2020). Covid-19 pandemisinin hemşirelik öğrencilerinin beslenme ve hijyen alışkanlıklarına etkisi, *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 46 (3) 305-311. <https://doi.org/10.32708/uutfd.791891> 305.

WHO, (2020). Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

Van den Brink, W.P. & Koele, P. (2002). *Statistiek, deel 3*. Amsterdam: Bum.

Yamane, T. (2010). *Temel Örneklem Yöntemleri*, Çev. Alptekin Esin. Literatür Yayınevi.

Yayla, Ö. (2021). Türkiye Beslenme Alışkanlıkları Atlası Anketi. Erişim Tarihi: 01.09.2024 <https://www.anadolu.edu.tr/duyurular/turkiye-beslenme-aliskanliklari-atlasi-anketi-1638297133>.

Yiğit, B. E., Çolak, Ö., Tosun, K.S., & Cangüven, H.D. (2022). Öğrencilerin Pandemide Değişen Beslenme Alışkanlıkları, *ULEDER*, 1(2), 76-99. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6045357>

EK 1: BESLENME ALIŞKANLIKLARI ATLASI ANKETİ

1- Herhangi bir diyet uyguladınız mı?

- ① Hayır ② Ketojenik Diyet ③ Aralıklı Oruç
④ Dukan Diyeti ⑤ Vejeteryan ⑥ Detoks Diyeti
⑦ Alkali Diyeti ⑧ Diğer: _____

P.Öncesi	P.Sırası	P.Sonrası

2- Aşağıdaki koşullardan herhangi birinden muzdarip miydiniz?

- ① Anoreksi ② Bulimia ③ Şeker hastalığı
④ Yüksek tansiyon ⑤ Yüksek kolesterol
⑥ Zihinsel sağlık sorunları ⑦ Hiçbir tıbbi sorunum yok ⑧ Diğer: _____

P.Öncesi	P.Sırası	P.Sonrası

3- Aşağıdaki ilaçlardan veya takviyelerden herhangi birini aldınız mı?

- ① Vitaminler ② Hormonlar
③ Antibiyotikler ④ Antidepresanlar ⑤ Ağrı kesiciler
⑥ Herhangi bir ilaç almıyorum ⑦ Diğer: _____

P.Öncesi	P.Sırası	P.Sonrası

4- Gün içerisinde genellikle enerjiniz nasıldı?

- ① Her zaman istikrarlı ② Öğle yemeğinden sonra enerjim düşer
③ Her öğünden önce enerjim düşük olur

P.Öncesi	P.Sırası	P.Sonrası

5- Gün içerisinde genellikle mide rahatsızlığı yaşadınız mı?

- ① Evet ② Hayır

P.Öncesi	P.Sırası	P.Sonrası

6- Lütfen aşağıdakilerden sizin için doğru olanları seçiniz.

- ① Kahvaltı yapmadan güne başlamam ② Gece geç saatlerde yemek yerim
③ Yeterince uyuyamıyorum ④ Şekerli gıdalar yemekten vazgeçmem
⑤ Alkolsüz içecekleri severim
⑥ Çok tuz tüketirim ⑦ Hiçbiri

P.Öncesi	P.Sırası	P.Sonrası

7- Aşağıdakilerden hangisi sizin için tipik bir öğle yemeğini en iyi

şekilde tanımlar? ① Genellikle işlenmiş ürünler veya fastfood yerim

② Genellikle sandviç veya dürüm yerim ③ Genellikle çorba veya

salata yerim ④ Genellikle ev yapımı yemek yerim ⑤ Genellikle öğle yemeği yemem

P.Öncesi	P.Sırası	P.Sonrası

8- Öğünlerinizde yemek yemek için ortalama kaç dakikanızı

harcarsınız? ① 10 dakikadan az ② 11-20 dakika

③ 21-30 dakika ④ 30 dakikadan fazla

9- İdeal kilonuzda olduğunuzu düşünüyor musunuz?

① Evet ② Hayır ③ Kararsızım

10- Aşağıdakilerden hangisi vücut şeklinizi en iyi şekilde tanımlar?

① Elma ② Armut ③ Dikdörtgen ④ Ters üçgen ⑤ Kum saati

11- Sigara kullanıyor musunuz?

① Kullanıyorum ② Sosyal içiciyim ③ Kullanmıyorum

12- Haftada kaç kez spor yapıyorsunuz?

① Hiç yapmam ② Sadece yürüyüş yaparım ③ Haftada 1-2

defa ④ Haftada 3-4 defa ⑤ Haftada 5-7 defa

13- Gündelik yaşantınızda ne kadar aktifsiniz?

① Hareketsiz bir yaşantım var ② Orta derecede aktif bir

yaşantım var ③ Çok aktif bir yaşantım var

14- Günde kaç öğün yemek yiyorsunuz?

① 1 öğün ② 2 öğün ③ 3 öğün ④ 4 öğün

⑤ 5 öğün ⑥ 6 öğün

15- Haftada kaç gün ev yapımı yemek yiyorsunuz?

① 1 gün ② 2 gün ③ 3 gün ④ 4 gün ⑤ 5 gün

⑥ 6 gün ⑦ 7 gün ⑧ Hiç yemiyorum

16- Günlük kaç bardak su içiyorsunuz?

① Sadece kahve ve çay ② 2 bardaktan az ③ 3-4 bardak

④ 5-6bardak ⑤ 7-8 bardak ⑥ 9-10 bardak

⑦ 10 bardaktan fazla

17- Günde ortalama ne kadar uyuyorsunuz?

① 4 saatten az ② 5-6 saat ③ 7-8 saat ④ 8 saatten fazla

18- Lütfen en çok tükettiğiniz sebzeleri belirleyiniz. (Birden fazla seçebilirsiniz.)

1-Patates 2-Domates 3-Patlıcan 4-Ispanak 5-Mantar

6-Soğan 7-Sarımsak 8-Salatalık 9-Havuç 10-Kabak

11-Brokoli 12-Karnabahar 13-Lahana 14-YeşilBiber

15-KapyaBiber 16-Bamya 17-Marul 18-Enginar 19-Maydanoz 20-Diğer: _____

19- Lütfen en çok tükettiğiniz meyveleri belirleyiniz. (Birden fazla seçebilirsiniz.)

1-Muz 2-Elma 3-Armut 4-Üzüm 5-Portakal

6-Mandalina 7-Şeftali 8-Kayısı 9-Çilek 10-Nar 11-Diğer: _____

20- Lütfen en çok tükettiğiniz tahıl ürünlerini belirleyiniz. (Birden fazla seçebilirsiniz.)

1-Pirinç 2-Bulgur 3-Mısır 4-Kara buğday

5-Kinoa 6-Diğer: _____

P.Öncesi	P.Sırası	P.Sonrası

P.Öncesi	P.Sırası	P.Sonrası

P.Öncesi	P.Sırası	P.Sonrası

P.Öncesi	P.Sırası	P.Sonrası

P.Öncesi	P.Sırası	P.Sonrası

P.Öncesi	P.Sırası	P.Sonrası

P.Öncesi	P.Sırası	P.Sonrası

P.Öncesi	P.Sırası	P.Sonrası

P.Öncesi	P.Sırası	P.Sonrası

P.Öncesi	P.Sırası	P.Sonrası

P.Öncesi	P.Sırası	P.Sonrası

P.Öncesi	P.Sırası	P.Sonrası

P.Öncesi	P.Sırası	P.Sonrası

21- Lütfen en çok tükettiğiniz et ürünlerini belirleyiniz.
(Birden fazla seçebilirsiniz.)

P.Öncesi	P.Sırası	P.Sonrası

1-Dana 2-Koyun 3-Keçi 4-Tavuk 5-Balık

6-Deniz ürünleri (karides, midye, _____) 7-Hiçbiri 8-Diğer: _____

Cinsiyetiniz: _____ Yaşınız: _____ Boyunuz (cm): _____ Kilonuz (kg): _____
Bölümünüz: _____ Örgün/İÖ Sınıfınız: _____ Yaşadığınız il: _____ İlçe: _____

EK 2: Bölümlere Göre Diyet Tercihlerinin Dağılımı

Diyet	Ekonometri			İşletme			Maliye		
	PÖ	P	PS	PÖ	P	PS	PÖ	P	PS
Hayır	91	89	77	143	137	127	63	55	57
Ketojenik Diyet	3	2	5	-	-	1	1	1	2
Aralıklı Oruç	7	8	13	21	23	26	7	10	6
Dukan Diyeti	-	3	-	2	4	3	1	2	1
Vejetaryen	1	2	1	6	4	4	2	3	2
Detoks Diyeti	1	1	3	4	6	6	8	11	13
Alkali	-	-	1	-	-	-	1	0	0
Diğer	7	3	7	5	7	12	4	4	5
Birden fazla	-	2	3	2	2	4	-	1	1
Toplam		110			183			87	

Diyet	SBKY			SBUI			ÇEEİ			İktisat		
	PÖ	P	PS	PÖ	P	PS	PÖ	P	PS	PÖ	P	PS
Hayır	73	69	63	58	53	52	92	86	83	127	115	110
Ketojenik Diyet	2	2	1	2	3	2	1	2	2	0	0	0
Aralıklı Oruç	11	12	14	5	9	7	6	8	13	13	16	15
Dukan Diyeti	1	1	2	0	0	1	0	1	1	3	5	3
Vejetaryen	1	1	1	1	1	0	1	2	1	6	4	4
Detoks Diyeti	3	4	8	4	4	6	5	6	4	3	6	11
Alkali	0	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Diğer	3	1	5	0	0	2	1	1	2	1	7	6
Birden fazla	2	1	1	4	4	4	2	2	2	19	5	7
Toplam		96			74			108			158	