

Özgün Makale

COVID-19 Pandemi Sürecinde Sağlık Çalışanlarının Yeme Tutum ve Davranışlarının İncelenmesi: Bir İstanbul Örneği

Examining The Eating Attitudes and Behaviors of Healthcare Workers During The COVID-19 Pandemic: A Case Study in Istanbul

Fulya Türkmençalıkoğlu¹, Meryem Merve Ören Çelik²

1. Doktora Öğrencisi, İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye
2. Doç. Dr., İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

Öz

Amaç: Bu çalışma, COVID-19 pandemisi sürecinde bir pandemi hastanesinde görev yapan sağlık çalışanlarının yeme tutumlarını ve bu tutumlarla ilişkili pandemi dönemi yaşam tarzı değişkenlerini incelemeyi amaçlamaktadır. **Gereç ve Yöntem:** Bu kesitsel araştırma Kasım 2021 – Nisan 2022 tarihlerinde Prof. Dr. Murat Dilmener Acil Durum Hastanesi'nde görev yapan 258 personel ile yapılmıştır. Katılımcılardan COVID-19 dönemindeki beslenme alışkanlıkları ile ilgili soruları cevaplamaları istenmiş ve katılımcılara Yeme Tutum Testi (YTT-26) ölçeği uygulanmıştır. **Bulgular:** Katılımcıların 141'i kadındı ve yaş ortalaması $29,8 \pm 8$ yıldır. Pandemi döneminde katılımcıların %35,3'ü sağlıklı beslenme davranışlarında artış olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %15,1'inde riskli yeme tutumları belirlenmiştir. YTT-26 maddeleri düzeyinde en sık "daima" yanıtı verilen ifadeler arasında kilo alma korkusu, yiyecek kontrolü, kalori hesabı ve zayıf olma arzusuyla ilgili maddeler yer almıştır. Buna karşın, kusma davranışı, aşırı suçluluk ve yiyeceklerle ilgili yoğun zihinsel uğraş gibi ileri düzey yeme bozukluğu belirtileri daha düşük oranda görülmüştür. Çalışmada, pandemi döneminde yaşanan kilo değişimi, yiyecek satın alma miktarındaki artış ve alışveriş süresindeki değişiklikler ile yeme tutumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Ayrıca, çalışma temposundaki artışın da yeme tutumu bozukluğu ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. **Sonuç:** Pandemi dönemi, sağlık çalışanlarının beslenme alışkanlıklarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyerek yeme tutumlarında değişimlere yol açmıştır. Bu değişikliklerin kalıcı olup olmadığını anlamak için uzun vadeli çalışmalara ihtiyaç vardır. Çalışmanın bulguları, pandemi gibi kriz dönemlerinde sağlık çalışanlarının fiziksel olduğu kadar psikolojik ve davranışsal yönden de desteklenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, benzer durumlara hazırlıklı olmak adına bütüncül destek programlarının geliştirilmesi önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, pandemi, sağlık çalışanları, beslenme, yeme tutum ve davranışları

Abstract

Objective: This study aims to examine the eating attitudes of healthcare workers working in a pandemic hospital during the COVID-19 pandemic and the lifestyle variables associated with these attitudes during the pandemic period. **Materials and Methods:** This cross-sectional study was conducted between November 2021 and April 2022 with 258 staff members working at Prof. Dr. Murat Dilmener Emergency Hospital. Participants were asked to answer questions about their eating habits during the COVID-19 period, and the Eating Attitudes Test (EAT-26) scale was administered to them. **Findings:** 141 participants were female, with an average age of 29.8 ± 8 years. During the pandemic, 35.3% of participants reported an increase in healthy eating behaviors. Risky eating attitudes were identified in 15.1% of participants. Among the YTT-26 items, the most frequently "always" responses were related to fear of weight gain, food control, calorie counting, and desire to be thin. In contrast, advanced eating disorder symptoms such as purging behavior, excessive guilt, and intense mental preoccupation with food were observed at lower rates. The study identified statistically significant relationships between weight changes during the pandemic, increases in food purchasing quantities, changes in shopping duration, and eating attitudes. Additionally, it was found that an increase in work pace was significantly associated with eating disorder symptoms. **Conclusion:** The pandemic period has led to changes in the eating habits of healthcare workers, either positively or negatively. Long-term studies are needed to determine whether these changes are permanent. The findings of the study highlight the need to support healthcare workers not only physically but also psychologically and behaviorally during crisis periods such as the pandemic. Therefore, it is important to develop comprehensive support programs to be prepared for similar situations.

Keywords: COVID-19, pandemic, healthcare workers, nutrition, eating attitudes and behaviors

Geliş Tarihi / Received: 12.08.2025 Kabul Tarihi / Accepted: 11.10.2025 Yayın Tarihi / Published: 18.11.2025

Sorumlu Yazar / Correspondence: Meryem Merve Ören Çelik Eposta: meryem.oren@istanbul.edu.tr

Sorumlu Editör / Handling Editor: Temmuz Göncü Şavran

Atıf için / Suggested Citation: Türkmençalıkoğlu, F. & Ören Çelik, M. M. (2025). COVID-19 Pandemi Sürecinde Sağlık Çalışanlarının Yeme Tutum ve Davranışlarının İncelenmesi: Bir İstanbul Örneği. *Sosyal Bilimler ve Sağlık Bülteni (SoSa)*, SONBAHAR(16), 21-36.

Giriş

COVID-19, 2019 yılında Çin’de ortaya çıkmasının ardından kısa sürede küresel bir salgına dönüşmüştür. Salgının yayılmasıyla birlikte dünya genelinde çeşitli önlemler alınmış, Türkiye’de de 2020 yılı Mart ayından itibaren Bilim Kurulu önerileri doğrultusunda Sağlık Bakanlığı’nın yayımladığı genelgelerle çok sayıda kısıtlama uygulanmaya başlanmıştır (Keskin, 2020; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2022). Maske kullanımı, fiziksel mesafe ve hijyenin temel korunma önlemleri olarak vurgulanmasının yanı sıra sokağa çıkma yasakları, uzaktan eğitim uygulamaları, şehirler arası seyahat kısıtlamaları ve esnek çalışma gibi tedbirlerle bireylerin günlük yaşam rutinleri önemli ölçüde değişmiştir.

Bu yeni yaşam düzeni, bireylerde artan stres, kaygı ve korku duygularıyla birlikte fiziksel hareketsizlik ve sosyal izolasyona yol açmış, dolayısıyla ruhsal ve fiziksel sağlığı etkileyen birçok davranışta değişikliğe neden olmuştur. Bu dönemde bazı bireylerin bağışıklık sistemini güçlendirme amacıyla daha sağlıklı beslenmeye yöneldiği görülürken, bir kısmının ise sağlıksız beslenme alışkanlıkları geliştirdiği gözlemlenmiştir. Özellikle evde geçirilen zamanın artmasıyla birlikte doymuş yağ, basit şeker, paketlenmiş gıdalar ve toplam enerji alımının yükseldiği; buna bağlı olarak kilo artışının yaygınlaştığı belirtilmektedir (Çulfa ve ark., 2021).

Beslenme, bağışıklık sistemi ve enfeksiyonlar arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Gıdalarda yer alan protein, omega-3 yağ asitleri, vitaminler, mineraller ve probiyotikler gibi öğelerin bağışıklık yanıtını desteklediği ve enfeksiyonlara karşı vücut direncini artırabileceği bilinmektedir (Yaşar ve Aytakin, 2021). Nitekim, yeterli ve dengeli beslenmenin COVID-19’un seyrini doğrudan etkileyebildiği ve hastaların dayanıklılığını olumlu yönde şekillendirdiği gösterilmiştir (Alexander ve ark., 2020). Bu bağlamda, pandemi sürecinde beslenme davranışlarının özellikle enfeksiyon riskiyle birebir karşı karşıya olan sağlık çalışanları için daha da kritik hâle geldiği söylenebilir. Zira uzun ve yoğun çalışma saatleri, fiziksel tükenmişlik, artan iş yükü ve COVID-19’a yakalanma ya da hastalığı yakınlarına bulaştırma korkusu gibi stresörler, sağlık çalışanlarında ciddi düzeyde



psikolojik yük oluşturmıştır (Çulfa ve ark., 2021; Wilson ve ark., 2020). Bu psikososyal baskının, sağlık çalışanlarının beslenme alışkanlıklarını ve yeme davranışlarını nasıl etkilediğini ortaya koyan çalışmalar ise henüz sınırlıdır. Bu nedenle, sağlık çalışanlarının pandemiye sahada deneyimlemesiyle oluşan yeme tutumu değişikliklerinin daha ayrıntılı biçimde incelenmesi önem taşımaktadır.

Bu çalışmanın amacı, COVID-19 pandemisi sürecinde bir pandemi hastanesinde görev yapan sağlık çalışanlarının yeme tutumlarını değerlendirmek ve bu tutumlarla ilişkili pandemi dönemine özgü yaşam tarzı değişkenlerini analiz etmektir.

Materyal & Metod

Araştırmanın Tipi ve Örneklem Büyüklüğü

Bu kesitsel çalışma, COVID-19 pandemisi süresince COVID-19 hastalarının tedavisine yönelik hizmet veren Prof. Dr. Murat Dilmener Acil Durum Hastanesi'nde görev yapan sağlık personeli ile gerçekleştirilmiştir. Ocak–Şubat 2022 tarihleri arasında yürütülen araştırmada, belirtilen dönemde hastanede aktif olarak görev yapan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan toplam 258 sağlık çalışanından veri toplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırma döneminde hastanede çalışan ve araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılara sosyodemografik bilgileriyle ilgili soruları, pandemi döneminde beslenme alışkanlıklarındaki değişim ile ilgili soruları ve Yeme Tutum Testi (YTT-26) sorularını içeren anket formu yüz yüze görüşme yöntemiyle uygulanmıştır.

Yeme Tutum Testi-26 (YTT-26), ilk olarak Garner ve Garfinkel tarafından 1979 yılında geliştirilen Yeme Tutum Testi-40 (YTT-40)'ın kısaltılmış versiyonudur. Garner, Olmstead, Bohr ve Garfinkel, ölçeğin psikometrik özellikleri, uygulanma pratikliği ve ekonomiklik açısından daha avantajlı olacağı gerekçesiyle 1982 yılında ölçeği revize ederek 26 maddelik yeni formunu oluşturmuş ve bu form YTT-26 olarak adlandırılmıştır (Garner ve Garfinkel,1979;Garner ve ark.,1982). Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması, Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk tarafından 2020 yılında yapılmıştır.

YTT-26'dan alınabilecek puanlar 0 ile 78 arasında değişmektedir. Kesme noktası 20 puan olarak belirlenmiş olup, 20 ve üzeri puan alan bireylerin yeme tutumunda bozulma olduğu; 20 puanın altında olanların ise yeme tutumlarının normal sınırlar içinde olduğu kabul edilmektedir (Ergüney Okumuş ve Sertel Berk, 2020).

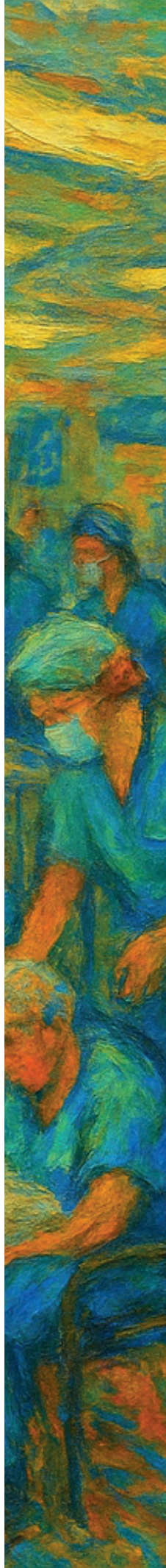
Anket formu uygulanmadan önce Sağlık Bakanlığı COVID-19 Bilimsel Araştırma Değerlendirme Komisyonu'ndan gerekli izin yazısı ve İstanbul Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 22.11.2021 tarih ve E-29624016-050.99-615489 sayılı onayı alınmıştır. Ayrıca anketlerin uygulandığı hastane yönetiminden izin alınarak katılımcılardan aydınlatılmış onam alınmıştır.

Verilerin Analizi

Tanımlayıcı istatistiklerde, uygun olan yerlerde ortalama $\pm$ standart sapma (en düşük-en yüksek), sayı ve yüzde değerleri kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel karşılaştırılmasında, sürekli verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Simirnov analizi ile değerlendirilmiştir. Bağımsız gruplardaki sürekli verilerin karşılaştırılmasında, iki grup varlığında Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Kategorik verilerin karşılaştırılmasında ki-kare testi kullanılmıştır. Kategorik değişkenler arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için Ki-kare testi kullanılmış, anlamlı bulunan karşılaştırmalarda sütun oranları arasındaki farkları belirlemek amacıyla post-hoc analiz yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için, %95 güven aralığında p değerinin 0,05'in altında olması anlamlı kabul edilmiştir. Verilerin analizi için SPSS 21 programı kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmaya Prof. Dr. Murat Dilmener Acil Durum Hastanesinde çalışan 258 personel katılmıştır. Çalışma grubunun %54,7'si (n=141) kadın, %67,4'ü (n=174) bekar olup çalışanların yaş ortalaması $29,8\pm 8$ yıldır. Mesleklere göre araştırmaya katılanların



%43,8'inin (n=113) hemşire, 24,8'inin (n=64) doktor, %21,3'ünün (n=55) ofis çalışanı, %10,1'inin (n=26) de temizlik personeli dahil diğer sağlık çalışanı olduğu görülmüştür. Katılımcıların %53,5'i (n=138) ailesiyle yaşamakta, %34,5'i yalnız yaşamaktadır. Beden Kitle İndeksi (BKİ) değerlerine göre çalışanların %51,9'u (n=134) ideal kilo aralığında iken, %7,8'i (n=30) obezdir. Sigara kullanma oranı %36,0 (n=93) olarak bulunmuş olup sigara içmeyen çalışan oranı %64,0'dır (n=165).

Pandemi sürecinde sağlıklı beslenme davranışında artış meydana geldiğini beyan edenlerin oranı %35,3 (n= 91), soruya “azaldı” şeklinde cevap verenlerin oranı ise %27,9'dur (n=72). Katılımcıların %46,9'unun (n=121) pandemi sürecinde yiyecek satın alma miktarında artış gözlenmiş olup gıda alışverişinde geçirdikleri sürenin arttığını belirten kişilerin oranı %33,3'tür (n=86). Pandemi boyunca çalışanların yarısından fazlasının (%54,7) (n=141) fiziksel aktivite düzeyi azalmış ve %70,2'sinin (n=181) çalışma temposu artmıştır. Katılımcıların %38,8'inin (n=100) pandemi sürecinde vücut ağırlığında artış meydana gelmiştir. (Tablo 1)

Tablo 1. Pandemi Sürecinde Katılımcıların Beslenme Davranışları ve Fiziksel Aktivite

Alışkanlıklarındaki Değişimler		
	Sayı(n=258)	Yüzde(%)
Pandemi sürecinde sağlıklı beslenme davranışındaki değişiklikler		
Arttı	91	35,3
Azaldı	72	27,9
Değişmedi	95	36,8
Pandemi sürecinde yiyecek satın alma miktarındaki değişiklikler		
Arttı	121	46,9
Azaldı	51	19,8
Değişmedi	86	33,3
Pandemi sürecinde gıda alışverişinde geçirilen süredeki değişiklikler		
Arttı	86	33,3
Azaldı	74	28,7
Değişmedi	98	38,0
Pandemi süresi boyunca fiziksel aktivitedeki değişiklikler		
Arttı	56	21,7
Azaldı	141	54,7
Değişmedi	61	23,6
Pandemi süresi boyunca çalışma temposundaki değişiklikler		
Arttı	181	70,2
Azaldı	25	9,7
Değişmedi	52	20,2
Pandemi sürecinde kilodaki değişiklikler		
Arttı	100	38,8
Azaldı	58	22,5
Değişmedi	100	38,8

Katılımcıların YTT-26 ölçeğinden aldıkları puanların dağılımlarına göre en dikkat çeken cevaplar şu şekildedir: “Yediğim yiyeceğin kalorisini bilirim” sorusuna “daima” şeklinde cevap verenlerin oranı %3,9 (n=10) iken “hiçbir zaman” şeklinde cevap verenlerin oranı %27,1 (n=70) olmuştur. Egzersiz yaptığında harcadığı kaloriyi “daima” düşünenlerin oranı %8,9 (n=23), “hiçbir zaman” düşünmeyenlerin oranı ise 27,9 (n=72) olarak bulunmuştur. “Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm” sorusuna “daima” cevabı verenlerin oranı %3,9 (n=10) iken “hiçbir zaman” cevabı veren katılımcıların oranı %44,2’dir (n=114). (Tablo 2)

Katılımcıların YTT-26 ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması $11,0 \pm 10,6$ puan olarak bulunmuş olup, ölçekten alınan en düşük puan 0, en yüksek puan 75’tir. Katılımcıların %84,9’unun (n=219) yeme tutumunda bozulma görülmezken (YTT-26 <20 puan), %15,1’inde (n=39) yeme tutumunda bozulma olduğu (YTT-26 ≥ 20 puan) saptanmıştır.

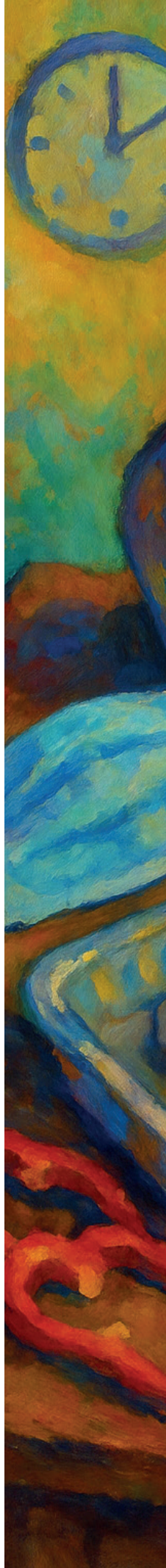


Tablo 2. YTT-26 Ölçeği Sorularına verilen cevapların dağılımı

YTT-26 Ölçeği	Daima n (%)	Çok Sık n (%)	Sık Sık n (%)	Bazen n (%)	Nadiren n (%)	Hiçbir Zaman n (%)
1.Şişmanlamaktan ödüm kopar.	45 (17,4)	27 (10,5)	39 (15,1)	66 (25,6)	34 (13,2)	47 (18,2)
2.Acıktığımda yemek yememeye çalışırım.	14 (5,4)	12 (4,7)	31 (12,0)	60 (23,3)	57 (22,1)	84 (32,6)
3.Kendimi sürekli yemek düşünürken bulurum.	12 (4,7)	14 (5,4)	26 (10,1)	81 (31,4)	65 (25,2)	60 (23,3)
4.Yemek yemeyi durduramadığımı hissettiğim zamanlar olur.	13 (5,0)	12 (4,7)	45 (17,4)	67 (26,0)	61 (23,6)	60 (23,3)
5.Yiyeceğimi küçük parçalara bölerim.	14 (5,4)	24 (9,3)	47 (18,2)	76 (29,5)	53 (20,5)	44 (17,1)
6.Yediğim yiyeceklerin kalorisini bilirim.	10 (3,9)	14 (5,4)	42 (16,3)	58 (22,5)	64 (24,8)	70 (27,1)
7.Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.	6 (2,3)	14 (5,4)	36 (14,0)	74 (28,7)	53 (20,5)	75 (29,1)
8.Başkaları, benim daha fazla yememi tercih ediyorlar gibi gelir.	9 (3,5)	15 (5,8)	34 (13,2)	63 (24,4)	50 (19,4)	87 (33,7)
9.Yemek yedikten sonra kusarım.	3 (1,2)	7 (2,7)	12 (4,7)	24 (9,3)	15 (5,8)	197 (76,4)
10.Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.	5 (1,9)	12 (4,7)	17 (6,6)	49 (19,0)	48 (18,6)	127 (49,2)
11.Zayıf olma arzusu zihnimi meşgul eder.	19 (7,4)	18 (7,0)	36 (14,0)	47 (18,2)	45 (17,4)	93 (36,0)
12.Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri düşünürüm.	23 (8,9)	20 (7,8)	40 (15,5)	50 (19,4)	53 (20,5)	72 (27,9)
13.Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür.	11 (4,3)	15 (5,8)	35 (13,6)	57 (22,1)	44(17,1)	96 (37,2)
14.Vücudumda yağ birikeceği (şişmanlayacağım) düşüncesi zihnimi meşgul eder.	18 (7,0)	12 (4,7)	35 (13,6)	56 (21,7)	57 (22,1)	80 (31,0)
15.Yemeklerimi yemek, başkalarınınkinden daha uzun sürer.	24 (9,3)	17 (6,6)	31 (12,0)	65 (25,2)	62 (24,0)	59 (22,9)
16.Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.	13 (5,0)	16 (6,2)	27 (10,5)	74 (28,7)	71 (27,5)	57 (22,1)
17.Diyet(perhiz) yemekleri yerim.	5 (1,9)	9 (3,5)	24 (9,3)	57 (22,1)	74 (28,7)	89 (34,5)
18.Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.	10 (3,9)	13 (5,0)	23(8,9)	49 (19,0)	49 (19,0)	114 (44,2)
19.Yiyecek konusunda kendimi denetlerim.	28 (10,9)	28 (10,9)	45 (17,4)	79 (30,6)	46 (17,8)	32 (12,4)
20.Yemek yeme konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissedirim.	12 (4,7)	17 (6,6)	26 (10,1)	44 (17,1)	52 (20,2)	107 (41,5)
21.Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok fazla zamanımı alır.	10 (3,9)	6 (2,3)	25 (9,7)	39 (15,1)	68 (26,4)	110 (42,6)
22.Tatlı yedikten sonra rahatsız hissedirim.	12 (4,7)	9 (3,5)	28 (10,9)	52 (20,2)	62 (24,0)	95 (36,8)
23.Diyet yaparım.	15 (5,8)	16 (6,2)	31 (12,0)	61 (23,6)	53 (20,5)	82 (31,8)
24.Midemin boş olmasından hoşlanırım.	8 (3,1)	12 (4,7)	25 (9,7)	50 (19,4)	58 (22,5)	105 (40,7)
25.Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.	2 (0,8)	5 (1,9)	12 (4,7)	20 (7,8)	29 (11,29)	190 (73,6)
26.Şekerli yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.	20 (7,8)	20 (7,8)	45 (17,4)	70 (27,1)	54 (20,9)	49 (19,0)

Katılımcıların yaş ortalamaları, cinsiyetleri ve medeni durumları ile yeme tutum bozukluğu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$). Yeme tutumunda bozulma olmayan katılımcıların %26,9'u doktor, %43,8'i hemşire, %9,1'i diğer sağlık çalışanı ve %20,1'i ofis çalışanı iken; yeme tutum bozukluğu olan grupta bu oranlar sırasıyla %12,8, %43,6, %15,4 ve %28,2 olarak bulunmuştur. Meslek grupları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p=0,174$).

Pandemi sürecinde sağlık çalışanlarının yeme tutum bozukluklarıyla ilişkili davranışsal değişkenleri incelendiğinde, bazı faktörlerin yeme davranışları üzerinde anlamlı düzeyde etkili olduğu görülmüştür. Yeme tutumu ile pandemi döneminde kilo değişikliği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=0,015$). Yeme tutumu bozulmuş bireylerde, kilosunda değişiklik olmayanların oranı (%17,9), bozulma göstermeyen gruba kıyasla (%42,5) daha düşüktür. Benzer şekilde, pandemi döneminde yiyecek satın alma miktarındaki değişim de gruplar arasında anlamlı farklılık göstermiştir ($p=0,002$); satın alma davranışında artış bildirenlerin oranı yeme tutumu bozulmuş bireylerde %69,2 iken, bozulmamış grupta %42,9'dur. Buna karşılık, satın alma davranışında değişiklik olmadığını belirtenlerin oranı bozulmuş grupta %10,3, bozulmamış grupta ise %37,4'tür (Tablo 3).



Tablo 3. Katılımcıların Yeme Tutumundaki Bozulma ile İlişkili Faktörlerin Değerlendirilmesi

			Yeme tutumunda bozulma olmayanlar (YTT-26 <20 puan)	Yeme tutumunda bozulma olanlar (YTT-26 ≥20 puan)	p
			n	%	
Yaş			29,3±7,8	31,9±8,9	0,061
Cinsiyet	Kadın		119	54,3%	0,811
	Erkek		100	45,7%	
Medeni durum	Evli		67	30,6%	0,111
	Bekar		152	69,4%	
Meslek	Doktor		59	26,9%	0,174
	Hemşire		96	43,8%	
	Diğer sağlık çalışanı (temizlik personeli dahil)		20	9,1%	
	Ofis çalışanı		44	20,1%	
BKİ	<18,5 zayıf		18	8,2%	0,259
	18,5-24,9 (normal)		114	52,1%	
	25-29,9 (hafif şişman)		70	32,0%	
	>30 şişman		17	7,8%	
Pandemi sürecinde sağlıklı beslenme davranışı	Arttı		76	34,7%	0,254
	Azaldı		58	26,5%	
	Değişmedi		85	38,8%	
Pandemi sürecinde kilosunda değişiklik	Arttı		80	36,5% ^a	0,015
	Azaldı		46	21,0% ^a	
	Değişmedi		93	42,5% ^a	
Pandemi sürecinde yiyecek satın alma miktarı	Arttı		94	42,9% ^a	0,002
	Azaldı		43	19,6% ^a	
	Değişmedi		82	37,4% ^a	
Pandemi sürecinde gıda alışverişinde geçirilen süre	Arttı		69	31,5% ^a	0,02
	Azaldı		59	26,9% ^a	
	Değişmedi		91	41,6% ^a	
Pandemi süresi boyunca fiziksel aktivite süresi	Arttı		43	19,6%	0,117
	Azaldı		121	55,3%	
	Değişmedi		55	25,1%	
Pandemi süresi boyunca çalışma temposu	Arttı		155	70,8% ^a	<0,001
	Azaldı		15	6,8% ^a	
	Değişmedi		49	22,4% ^a	

a,b Farklı harfi taşıyan kolonlar arasında %5 anlamlılık düzeyinde sütun oranları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir.

Gıda alışverişine ayrılan süredeki değişim ile yeme tutumu arasındaki ilişki de anlamlı bulunmuştur ($p=0,020$). Bu bağlamda, alışveriş süresinde değişiklik olmadığını belirtenlerin oranı yeme tutumu bozulmuş grupta %17,9 iken, bozulmamış grupta %41,6'dır. Son olarak, pandemi süresince çalışma temposundaki değişim ile yeme tutumu arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,001$); çalışma temposunda değişiklik olmadığını belirtenlerin oranı bozulmuş grupta %7,7, bozulmamış grupta ise %22,4'tür.

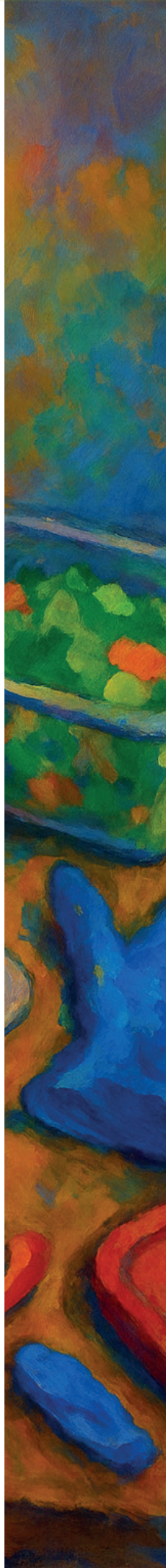
Tartışma

Bu çalışmada, COVID-19 pandemisi sürecinde pandemi hastanesinde görev yapan sağlık çalışanlarının yeme tutum ve davranışları incelenmiştir. Katılımcıların %15,1'inde yeme tutumunda bozulma saptanmış olup, bazı pandemi dönemi yaşam tarzı değişkenleri ile bu durum arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gözlenmiştir.

İki yılı aşkın bir süre devam eden COVID-19 pandemisiyle tüm dünyada ciddi ve etkili bir mücadele sürdürülmüştür. Bu mücadelenin sahada en önemli temsilcileri de büyük bir özveri ile gece gündüz çalışan sağlık çalışanları olmuştur. Birçok sağlık çalışanı hastalığa yakalanma ve hastalığı birlikte yaşadığı kişilere bulaştırma korkusundan dolayı aylarca evlerinde kalamamış, kendilerini izole etmişlerdir. Ayrıca hayatını kaybetme korkusu, sevdiklerinden uzak kalma, çalışma temposunun artması gibi durumlar sağlık çalışanlarını mental olarak da etkilemiş, birçok sağlık çalışanında stres, anksiyete, depresyon, uykusuzluk, obsesif-kompulsif bozukluklar görülmüştür (Zhang ve ark.,2020). Yapılan çalışmalarda, duygu durum değişikliklerinin beslenme alışkanlıklarına da yansıdığı, bunun ise besin alımını hem artırabileceği hem de azaltabileceği belirtilmiştir. (Macit, 2020; Serin ve Şanlıer, 2018; Coşkun, 2021).

Yeme Tutum Ölçeği (YTT-26) Bulguları

YTT-26 ölçeği kategorilere göre irdelemenin yanında madde düzeyinde verilen cevaplara



göre de incelenmiş ve dikkat çeken bazı eğilimler gözlemlenmiştir. YTT-26 ölçeğine verilen yanıtların madde düzeyinde incelenmesi, sağlık çalışanlarının yeme tutumlarına ilişkin bazı eğilimleri ortaya koymaktadır. Özellikle “Şişmanlamaktan ödüm kopar”, “Yiyecek konusunda kendimi denetlerim”, “Yemeklerimi yemek, başkalarınınkinden daha uzun sürer”, “Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri düşünürüm”, “Şekerli yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım” ve “Zayıf olma arzusu zihnimi meşgul eder” gibi ifadelerle göreceli olarak daha yüksek düzeyde “daima” yanıtı verildiği görülmektedir. Bu durum, bazı katılımcıların kilo ve beden imajına ilişkin farkındalığa ya da bu konulara yönelik duyarlılığa sahip olabileceğini düşündürmektedir. Ancak bu bulgular, katılımcıların yeme davranışları üzerinde belirli bilişsel ya da duygusal süreçlerin etkili olabileceğini ima etmekle birlikte, kesin yargılarda bulunmak için yeterli değildir.

Öte yandan, “Yemek yedikten sonra kusarım”, “Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir”, “Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım”, “Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm”, “Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok fazla zamanımı alır” ve “Yemek yeme konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissedirim” gibi ifadelerle katılım düzeyinin daha düşük olduğu gözlenmiştir. Bu durum, örnekleme daha ileri düzeyde yeme bozukluğu semptomlarına (örneğin kompulsif kusma, yoğun suçluluk, aşırı zihinsel meşguliyet) ilişkin ifadelerin daha az karşılık bulduğunu düşündürülebilir.

Bu bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, katılımcıların bir kısmının kilo kontrolü ve beden algısına yönelik hassasiyet gösterebileceği; ancak bu hassasiyetin daha ciddi yeme bozukluklarıyla özdeşleşen davranışlara sıklıkla eşlik etmediği söylenebilir. Bununla birlikte, bu yorumlar yalnızca ölçek yanıtlarının dağılımına dayandığından, daha derinlemesine değerlendirmeler için klinik düzeyde görüşme ve çok boyutlu değerlendirme yöntemlerine ihtiyaç olduğu unutulmamalıdır.

Pandemi Sürecinde Yaşam Tarzı Değişiklikleri ve Beslenme Alışkanlıkları

Çalışmamızda pandemi döneminde “sağlıklı beslenme davranışım arttı” diyenlerin oranı %35,3 buna karşılık “sağlıklı beslenme davranışım azaldı” diyenlerin oranı ise %27,9 olarak yani beslenme davranışında değişiklik olma oranı %63,2 olarak bulunmuştur. Literatürde, pandemi sürecinde bireylerin beslenme

davranışlarında çeşitli değişiklikler yaşandığını bildiren çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Şahin ve Kulakaç'ın (2022) çalışmasında katılımcıların %56,3'ü yeme düzenlerinde değişiklik olduğunu belirtmiştir. Dilber ve Dilber'in (2020) araştırmasında ise katılımcıların %45,3'ü pandemi döneminin beslenme alışkanlıklarını etkilediğini ifade etmiştir. Coşkun'un (2021) evden çalışan bireylerle yürüttüğü çalışmada ise katılımcıların %22,9'u pandemi sürecinde daha sağlıklı beslenmeye başladıklarını bildirmiştir. Çalışmamızda bulunan oranlar birbirine yakın olarak görünse de pandemi sürecinde sağlıklı beslenme davranışında artış olduğunu ifade eden sağlık çalışanlarının oranının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanında beslenme davranışında herhangi bir değişiklik olma oranı da diğer çalışmalara göre daha yüksek oranlarda görülmektedir. Bu sonucun, sağlık çalışanlarının genel olarak daha yüksek sağlık okuryazarlığına sahip olmaları ya da pandemiye doğrudan tanık olmaları ile ilişkili olabileceği düşünülebilir.

Yapılan çalışmalar bireylerin beslenme alışkanlıklarında ve fiziksel aktivite düzeylerinde pandemi öncesi döneme göre farklılıklar meydana geldiğini göstermektedir. Bu dönemde toplumda hareketsiz kalmak, sürekli evde olmak gibi sebeplerle daha sağlıksız beslendiğini ve buna bağlı olarak kilosunda artış olduğunu bildirenlerin yanı sıra COVID-19'dan korunmak ve bağışıklığını güçlendirmek için pandemi sürecinde daha sağlıklı beslendiğini belirten bireyler olmuştur (Ruiz-Roso ve ark., 2020; Di Renzo ve ark.,2020).

Sağlık çalışanlarında hasta yoğunluğunun artması, iş yükünün artması, izinlerin iptal edilmesi, nöbet sisteminin değiştirilmesi gibi sebeplerle çalışma temposunda artış ve buna bağlı olarak da yorgunluk, bitkinlik ve tükenmişlik meydana gelmiştir. Bizim çalışmamızda çalışma temposunun arttığını belirten kişilerin oranı %70,2 olarak bulunmuştur. Sağlık çalışanları ile yapılan bir çalışmada çalışma koşullarında değişiklik olduğunu belirtenlerin oranı %86,1 olarak bulunmuştur (Yüncü ve Yılan, 2020). Şahin ve Kulakaç'ın çalışmasında "çalışma saatlerim değişti" diyenlerin oranı %64,8 olarak belirtilmiştir (Şahin ve Kulakaç,2022).



Pandemi Sürecinde Sosyodemografik ve Davranışsal Özelliklerin Yeme Tutumuyla İlişkisi

Katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, meslek grubu ve beden kitle indeksi (BKİ) gibi sosyodemografik özellikleri ile yeme tutumu arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu bulgu, yeme tutumundaki değişikliklerin daha çok davranışsal ya da durumsal etkenlerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir; ancak kesitsel veri yapısı nedeniyle nedensel bir yorum yapmak mümkün değildir.

Yeme tutumu ile pandemi süresince yaşanan kilo değişikliği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Özellikle kilosunda değişiklik olmadığını belirten bireylerin, yeme tutumu bozulmamış grupta daha yüksek oranda yer aldığı görülmüştür. Bu bulgu, pandemi döneminde yaşanan ağırlık değişimlerinin yeme davranışlarıyla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim, pandemi sürecinde bireylerin yeme tutumlarının değerlendirildiği benzer bir çalışmada, kilosu azalan katılımcıların YTT-26 puanlarının, kilosu artan ve değişmeyenlere kıyasla daha yüksek olduğu bildirilmiş; bu da kilo kaybı yaşayanlarda yeme tutumundaki bozulma riskinin daha fazla olabileceğini göstermiştir (Atlıoğlu ve Sertel-Berk, 2024). Bizim çalışmamızda iştah durumu değerlendirilmemiş olmakla birlikte, literatürde pandemi sürecinin bireylerin iştahında değişikliklere yol açabildiği ve bunun yeme tutumlarını etkileyebildiği bildirilmektedir. Örneğin, 2022 yılında yapılan bir çalışmada, COVID-19 sürecinde iştahının arttığını veya azaldığını belirten bireylerde, iştahı değişmeyenlere kıyasla olumsuz yeme tutumu görülme olasılığının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Yurtdaş ve Kaner., 2022). Bizim çalışmamızda pandemi dönemindeki fiziksel aktivite değişimi ile yeme tutumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ancak gözlemsel olarak, yeme tutumunda bozulma görülenlerde “fiziksel aktivitem arttı” diyenlerin oranı (%33,3), yeme tutumu normal olanlara (%19,6) kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Literatürde ise, pandemi öncesinde fiziksel aktivite yaptığını bildiren bireylerde olumsuz yeme tutumu riskinin, yapmadığını belirtenlere göre 1,7 kat daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Yurtdaş ve Kaner., 2022). Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, pandemi sürecinde kilo değişiklikleri, iştah durumu ve fiziksel aktivite ile yeme tutumu arasındaki ilişkilerin çok boyutlu olduğu ve farklı zaman dilimlerinde farklı dinamikler gösterebileceği söylenebilir.

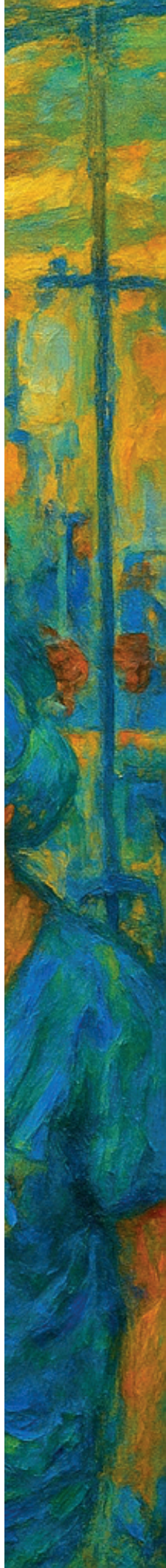
Ayrıca, yiyecek satın alma miktarında artış olduğunu belirten katılımcıların yeme tutum bozukluğu grubunda daha yüksek oranda yer alması da dikkat çekicidir. Bu sonuç, pandemi koşullarında ortaya

çıkan belirsizlik ve değişen beslenme alışkanlıklarının yeme tutumu ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Benzer şekilde, gıda alışverişine ayrılan süredeki değişim ve çalışma temposundaki farklılıklar da yeme tutumu ile ilişkili bulunmuştur. Özellikle alışveriş süresinde veya çalışma temposunda değişiklik olmadığını belirten bireylerin oranı, yeme tutumu bozulmamış grupta daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgular, pandemi sürecindeki yaşam tarzı değişikliklerinin yeme tutumu ile birlikte değerlendirilebileceğini göstermektedir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları göz önünde bulundurulmalıdır. İlk olarak, araştırma tek merkezli olup yalnızca bir pandemi hastanesinde görev yapan sağlık çalışanlarıyla sınırlı tutulmuştur. Bu durum, elde edilen bulguların daha geniş bir sağlık çalışanı grubuna genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. İkinci olarak, veriler öz bildirim dayalı anketler yoluyla toplanmıştır. Bu da bazı yanıtların, hatırlama yanlılığı ya da toplumsal beğenirlik yanlılığı gibi nedenlerle gerçeği tam olarak yansıtmayabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, çalışma tasarımı kesitsel nitelikte olduğu için gözlemlenen ilişkilerin nedenselliğini kurmak mümkün değildir. Kullanılan Yeme Tutumu Ölçeği (YTT-26), tanı koymaya değil, riskli yeme tutumlarını belirlemeye yönelik bir tarama aracıdır; dolayısıyla elde edilen sonuçlar klinik tanılarla doğrudan örtüşmemektedir. Buna karşın, çalışmanın pandemi sürecinde ön saflarda görev yapan sağlık çalışanlarının yeme tutumlarını değerlendiren nadir örneklerden biri olması ve sahadan doğrudan veri sunması, literatüre anlamlı ve özgün bir katkı sağlamaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada, COVID-19 pandemisi sürecinde bir pandemi hastanesinde görev yapan sağlık çalışanlarının yeme tutum ve davranışları incelenmiş ve katılımcıların %15,1'inde yeme tutumunda bozulma saptanmıştır. Özellikle pandemi döneminde yaşanan kilo değişikliği, yiyecek satın alma miktarı ve alışveriş süresindeki değişimler gibi bazı davranışsal değişkenlerin yeme tutumu ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. Yeme Tutum Testi (YTT-26)



sonuçları, bazı sağlık çalışanlarının kilo kontrolü ve beden imajına yönelik duyarlılık taşıyabileceğine işaret etmekle birlikte, ileri düzey yeme bozukluğu semptomlarının yaygın olmadığını düşündürmektedir.

Bu bulgular, pandemi gibi olağandışı durumların yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda bireylerin psikolojik ve davranışsal sağlık boyutlarını da önemli ölçüde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, sağlık çalışanlarına yönelik stres yönetimi, psikososyal destek ve sağlıklı yaşam davranışlarını destekleyici müdahale programlarının geliştirilmesi önem arz etmektedir. Ayrıca, gelecekte yapılacak araştırmalarda daha geniş örneklemelerle, farklı sağlık kurumlarını kapsayacak şekilde ve boylamsal tasarımlarla çalışılması; öz bildirim dışında klinik görüşmelerle desteklenen çok boyutlu değerlendirmelerin tercih edilmesi önerilmektedir.

Sonuç olarak, pandemi deneyiminin sağlık davranışları üzerindeki etkilerini sadece dönemsel bir değişim olarak değil, gelecekteki olası krizlere hazırlık bağlamında ele almak önemlidir. Bu doğrultuda, sağlık sistemlerinin yalnızca fiziki kapasiteyle değil, aynı zamanda bireylerin ruh sağlığını ve davranışsal sağlığını destekleyici altyapılarla da güçlendirilmesi gerekmektedir.

Bu araştırma yazarın “Pandemi Hastanesinde Çalışan Personelin COVID-19 Korkusu İle Ortoreksiya Nervoza Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı Halk Sağlığı Yüksek Lisans Tezinden üretilmiştir.

Kaynaklar

- Alexander, J., Tinkov, A., Strand, T. A., Alehagen, U., Skalny, A., & Aaseth, J. (2020). Early nutritional interventions with zinc, selenium and vitamin D for raising anti-viral resistance against progressive COVID-19. *Nutrients*, 12(8), 2358.
- Atlioğlu, N., & Okumuş, F. E. E. (2024). COVID-19 Pandemisi Döneminde Yeme Bozukluğu Yaygınlığı: İki Aşamalı Bir Çalışma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 2024; 16(Suppl 1): 40-51
- Çulfa, S., Yıldırım, E., & Bayram, B. (2021). COVID-19 Pandemi Süresince İnsanlarda Değişen Beslenme Alışkanlıkları İle Obezite İlişkisi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 135-142.
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., Leggeri, C., Caparello, G., Barrea, L., & Scerbo, F. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *Journal of translational medicine*, 18(1), 1-15.
- Dilber, A., & Dilber, F. (2020). Koronavirüs (COVID-19) salgınının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisi: Karaman ili örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(3), 2144-2162.
- Ergüney-okumuş, F. E., & Sertel-berk, H. Ö. (2020). Yeme Tutum Testi Kısa Formunun (YTT-26) Üniversite Örnekleminde Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Studies in Psychology*, 40(1), 57-78. <https://doi.org/10.26650/SP2019-0039>
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia

nervosa. *Psychological medicine*, 9(2), 273-279.

- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The eating attitudes test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological medicine*, 12(4), 871-878.
- Güney Coşkun, M. (2021). COVID-19 Pandemisinde Eyden Çalışanların Stres Ve Fiziksel Aktivite Durumu Değişikliklerinin Beslenme İle İlişkisinin Değerlendirilmesi. İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Ve Diyetetik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Keskin, S. (2020). COVID-19 salgını sürecinde kısıtlamaların ve endişelerin tüketici davranışına etkileri. *Ahi Evran Akademik*, 1(2), 69-82.
- Macit, M. S. (2020). COVID-19 salgını sonrası yetişkin bireylerin beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerin değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(3), 277-288.
- Ruiz-Roso, M. B., de Carvalho Padilha, P., Mantilla-Escalante, D. C., Ulloa, N., Brun, P., Acevedo-Correa, D., Arantes Ferreira Peres, W., Martorell, M., Aires, M. T., & de Oliveira Cardoso, L. (2020). COVID-19 confinement and changes of adolescent's dietary trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*, 12(6), 1807.
- Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146.
- Şahin, C. U., & Kulakaç, N. (2022). Exploring anxiety levels in healthcare workers during COVID-19 pandemic: Turkey sample. *Current Psychology*, 41(2), 1057-1064.
- T.C. Sağlık Bakanlığı COVID-19 Bilgilendirme Platformu. Erişim tarihi: 15.02.2022. <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66248/halka-yonelik.html>
- Wilson, W., Raj, J. P., Rao, S., Ghiya, M., Nedungalaparambil, N. M., Mundra, H., & Mathew, R. (2020). Prevalence and predictors of stress, anxiety, and depression among healthcare workers managing COVID-19 pandemic in India: a nationwide observational study. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 42(4), 353-358.
- Yasar, R. K., & AYTEKİN, Ö. Ü. (2021). COVID-19 ve Beslenme Arasındaki İlişkiye Güncel Bir Bakış. *Akademik Gıda*, 19(1), 108-115.
- Yurtdaş, G., & Kaner, G. (2022). COVID-19 Pandemi Sürecinde Adölesanların Yeme Tutumlarının ve Yeme Tutumları İle İlişkili Faktörlerin Değerlendirilmesi. *Karya Journal of Health Science*, 3(3), 204-210.
- Yüncü, V., & Yılan, Y. (2020). COVID-19 pandemisinin sağlık çalışanlarına etkilerinin incelenmesi: Bir durum analizi. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (EK SAYI (2020)), 373-402.
- Zhang, W.-r., Wang, K., Yin, L., Zhao, W.-f., Xue, Q., Peng, M., Min, B.-q., Tian, Q., Leng, H.-x., & Du, J.-l. (2020). Mental health and psychosocial problems of medical health workers during the COVID-19 epidemic in China. *Psychotherapy and psychosomatics*, 89(4), 242-250.

