



T. C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE TOPLU BESLENME
YAPILAN KURUMLARDA GERÇEKLEŞTİRİLEN FARKLI
BESLENME UYGULAMALARININ ÇALIŞANLARIN YAŞAM
KALİTESİNE ETKİSİ

Dyt. Aybüke BAYRAK
190807021

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Asghar AMANPOUR

Ağustos, 2021



T. C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE TOPLU BESLENME
YAPILAN KURUMLARDA GERÇEKLEŞTİRİLEN FARKLI
BESLENME UYGULAMALARININ ÇALIŞANLARIN YAŞAM
KALİTESİNE ETKİSİ

Dyt. Aybüke BAYRAK
190807021

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Asghar AMANPOUR

Ağustos, 2021

ONAY SAYFASI



BEYAN

Bu tezin bana ait olduğunu, tüm aşamalarında etik dışı davranışımın olmadığını, içinde yer alan bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, kullanmış olduğum bütün bilgilere kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin yürütülmesi ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Dyt. Aybüke BAYRAK



TEŞEKKÜR

Tezimin planlanması ve yürütülmesi sürecinde desteğini esirgemeyen, sayın tez danışman hocam, **Dr. Öğr. Üyesi Asghar Amanpour'a**,

Lisansüstü eğitimim süresince bilgi ve deneyimleriyle yoluma ışık tutan, bana yol gösteren, anlayışını, bilgi ve tecrübelerini, zamanını ve güler yüzünü esirgemeyen, hayatım boyunca örnek alacağım çok kıymetli hocam, Biruni Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı **Prof. Dr. Sayın Fatma ÇELİK'e**,

Yardımını ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, tezimin tüm aşamalarında her zaman yanımda olan sevgili meslektaşım **Öğr. Gör. İbrahim Halil Bağış'a**,

Katkılarından dolayı **İstanbul Gaziosmanpaşa Belediyesi ve İstanbul Vergi Dairesi Başkanlığı'na**,

Varlıklarıyla her zaman yanımda olduğunu hissettiren dostlarım ve meslektaşlarıma,

Hayatım boyunca ve çalışmam süresince benden maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, sonsuz sevgi ve anlayışlarıyla her zaman yanımda olan annem, babam, biricik kardeşim ve tüm aileme teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

İÇ KAPAK	
ONAY SAYFASI	
BEYAN	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
SİMGE/SEMBOL VE KISALTMALAR LİSTESİ	viii
TABLolar LİSTESİ	ix
ÖZET	xi
ABSTRACT	xii
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Toplu Beslenme Sistemleri (TBS)	4
2.1.2. COVID-19 Pandemisi ve Toplu Beslenme Sistemleri	4
2.2. Çalışan Sağlığı ve Yaşam Kalitesi	7
2.3. Çalışanların Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimi	10
2.3.1. Çalışanların Enerji İhtiyacı	11
2.3.2. Çalışanlarda Karbonhidratların Önemi	12
2.3.3. Çalışanlarda Proteinlerin Önemi	12
2.3.5. Çalışan Beslenmesinde Mineraller	13
2.3.6. Çalışan Beslenmesinde Vitaminler	14
2.3.7. Çalışanlarda Sıvı Gereksinimi ve Hidrasyon	14
2.3.8. İş yerlerinde Sağlıksız Beslenmeye Karşı Alınabilecek Önlemler	15
3. GEREÇ VE YÖNTEM	17
3.1. Araştırmanın Amacı ve Türü, Yapıldığı Yer ve Zaman	17
3.2. Araştırma İzinleri	17
3.3. Araştırmanın Evreni, Örnekleme ve Dışlama Kriterleri	17

3.4. Veri Toplama Yöntemi.....	17
3.5. Veri Toplama Araçları.....	18
3.5.1 Gönüllü Onam Formu.....	18
3.5.2 Veri Toplama Formu	18
3.5.3. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği (KAÖ):	19
3.5.4. Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği (ÇYKÖ):.....	19
3.5.5. Besin Tüketim Sıklığı	20
3.5.6. Yirmi Dört Saatlik Besin Tüketim Kaydı	20
3.7. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	21
4. BULGULAR	22
4.1. Tanımlayıcı Özellikler	23
4.2. Çalışanların Bir Arada İncelenmesi	32
4.3. Belediye Çalışanları	75
4.4. Vergi Dairesi Çalışanları	85
4.5. Korelasyon Analizleri.....	94
5. TARTIŞMA	97
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	105
7. KAYNAKLAR	109
8. EKLER.....	116
Ek-1. Etik Kurul Belgesi	116
Ek-2. Kurum İzin Belgesi.....	117
Ek-3. Kurum İzin Belgesi.....	119
Ek-4. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu	120
Ek-5. Veri Toplama Formu	121
Ek-6. Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği (Çalışanlar-YK).....	123
Ek-7. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği	125
Ek-8. 24 Saatlik Besin Tüketim Kaydı.....	126

Ek-9. Besin Tüketim Sıklığı	127
9. ÖZGEÇMİŞ	130
10. İNTİHAL RAPORU	131



SİMGE/SEMBOL VE KISALTMALAR LİSTESİ

χ^2	Ki-kare
$\bar{X}$	Aritmetik Ortalama
ARDS	Akut Solunum Sıkıntısı Sendromu Akut Respiratory Distress Syndrome
BKİ	Beden Kütle İndeksi
CR	Sirkadiyen Ritim
COVID-19	Yeni Koronavirüs Hastalığı
ÇYKÖ	Çalışanların Yaşam Kalitesi Ölçeği
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
ILO	Uluslararası Çalışma Örgütü International Labour Organization
KAÖ	Koronavirüs Anksiyete Ölçeği
LDL	Düşük Yoğunluklu Lipoprotein Low Density Lipoprotein
RHT	Retinohipotalamik Yol
SARS	Ciddi Akut Solunum Yolu Sendromu Severe Acute Respiratory Syndrome
SCN	Üst Kiyazmatik Çekirdek Suprachiasmatic Nucleus
TBS	Toplu Beslenme Sistemleri
TBYK	Toplu Beslenme Yapılan Kuruluşlar
Xort	Ortanca

TABLolar LİSTESİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 2.3.1.	Çalışanların Enerji Alımı	11
Tablo 3.5.2.1.	DSÖ'ye göre BKİ sınıflandırılması	19
Tablo 4.1.1.	Çalışanların Tanımlayıcı Özellikleri	23
Tablo 4.1.2.	Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları	25
Tablo 4.1.3.	Cinsiyete Göre Yaş ve Antropometrik Ölçümlerin Karşılaştırılması ...	28
Tablo 4.1.4.	Cinsiyete Göre Günlük Sıvı Alımlarının Karşılaştırılması	30
Tablo 4.2.1.	Çalışan-YK ve COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçları.....	32
Tablo 4.2.2.	Çalışan-YK ve COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Gruplandırılması	33
Tablo 4.2.3.	Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Tanımlayıcı Özellikler ile Karşılaştırılması	35
Tablo 4.2.4.	Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Beslenme Alışkanlıkları ile Karşılaştırılması	38
Tablo 4.2.5.	COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Tanımlayıcı Özellikler ile Karşılaştırılması	41
Tablo 4.2.6.	COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Beslenme Alışkanlıkları ile Karşılaştırılması	42
Tablo 4.2.7.	Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Yaş ve Antropometrik Ölçümler ile Karşılaştırılması	43
Tablo 4.2.8.	COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Yaş ve Antropometrik Ölçümler ile Karşılaştırılması	45
Tablo 4.2.9.	Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Günlük Sıvı Alımları ile Karşılaştırılması	46
Tablo 4.2.10.	COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Günlük Sıvı Alımları ile Karşılaştırılması	48
Tablo 4.2.11.	Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Sıklığı ile Karşılaştırılması	49
Tablo 4.2.12.	COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Sıklığı ile Karşılaştırılması	62
Tablo 4.2.13.	Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Kaydı ile Karşılaştırılması	72

Tablo 4.2.14. COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Kaydı ile Karşılaştırılması	74
Tablo 4.3.1. Belediyede Çalışanların Çalışan-YK Ölçeği Sonuçları	75
Tablo 4.3.2. Belediye Çalışanlarının Tanımlayıcı Özellikleri ile Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Karşılaştırılması	76
Tablo 4.3.3. Belediye Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları ile Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Karşılaştırılması	79
Tablo 4.3.4. Belediye Çalışanlarının Tanımlayıcı Özellikleri ile COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Karşılaştırılması	82
Tablo 4.3.5. Belediye Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları ile COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Karşılaştırılması	83
Tablo 4.4.1. Vergi Dairesinde Çalışanların Çalışan-YK Ölçeği Sonuçları	85
Tablo 4.4.2. Vergi Dairesi Çalışanlarının Tanımlayıcı Özellikleri ile Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Karşılaştırılması	86
Tablo 4.4.3. Vergi Dairesi Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları ile Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Karşılaştırılması	88
Tablo 4.4.4. Vergi Dairesi Çalışanlarının Tanımlayıcı Özellikleri ile COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Karşılaştırılması	91
Tablo 4.4.5. Vergi Dairesi Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları ile COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Karşılaştırılması	92
Tablo 4.5.1. Tanımlayıcı Özellikler ile Ölçek Sonuçları Arasındaki İlişki	94
Tablo 4.5.2. Beslenme Alışkanlıkları ile Ölçek Sonuçları Arasındaki İlişki	95
Tablo 4.5.3. Yaş ve Antropometrik Ölçümler ile Ölçek Sonuçları Arasındaki İlişki	96

ÖZET

Bayrak A. (2021), COVID-19 Pandemi Sürecinde Toplu Beslenme Yapılan Kurumlarda Gerçekleştirilen Farklı Beslenme Uygulamalarının Çalışanların Yaşam Kalitesine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsü, İstanbul.

Tüm dünyayı etkileyen COVID-19 pandemisinin ilan edilmesi ile birlikte, ülkemizde toplumsal kurumların işleyişinde bazı değişikliklere gidilmiştir, sosyal izolasyon gereği alınan tedbirler ile her kurumda farklı şekillerde uygulanmıştır. Bu araştırma, COVID-19 pandemi döneminde farklı nitelikte iş yapılan (memur, işçi) kamu kurumlarında görev yapan 200 çalışan üzerinde yapılan kesitsel ve tanımlayıcı nitelikte bir çalışmadır. Kurumlarda pandemi sebebiyle farklılaşan toplu beslenme uygulamalarının çalışanların yaşam kalitesine etkilerini belirlemek amaçlanmaktadır. Yaş ortancası 38 yıl (18-58 yıl) olan çalışanların %57'si erkek, %43'ü ise kadındır. Çalışanların %45,5'i COVID-19 enfeksiyonu yaşadığı belirlenmiştir. Tüm bireylerin %48'inde anksiyete görüldüğü, özellikle iş yoğunluğunun yüksek olduğu vergi dairesindeki kadın memur çalışanlarında bu oranın %64,4'e yükseldiği saptanmıştır ($p<0,014$). COVID-19 anksiyete ölçeği ile çalışanların beslenme alışkanlıkları karşılaştırıldığında ikinci öğününü atlamış olmanın ölçek sonuçlarını olumsuz etkilediği; kurum yemekhanesinde yemek yeme sıklığının her gün arttırılmasının ise olumlu etkilediği saptanmıştır ($p<0,030$; $p<0,021$). “Çalışanların Yaşam Kalitesi” isimli ölçeğin alt boyutu olan meslek tatmininden aldıkları puanların kurumlar arasında farklılaştığı ve bu farklılığın istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir ($p=0,019$).

Araştırma sonuçlarında çalışanlarda ortaya çıkan tükenmişlik ve eş duyum yorgunluğu nedenlerine yönelik iyileştirilme çalışmaları yapılması, psikolojik destek verilmesi önerilmektedir. Kişilerin beslenme alışkanlıkları, yemekhanede veya dışarıda yemek yeme, ana öğün/ara öğün tüketme durumları vs. göz önünde bulundurularak sağlıklı beslenme konusunda diyetisyenler tarafından bilgilendirilmelidir. COVID-19 pandemi sürecinde çalışanların psikolojik durumları, yaşam kalitesi ve beslenme alışkanlıklarıyla ilgili daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: anksiyete, beslenme, COVID-19, çalışan, yaşam kalitesi.

ABSTRACT

Bayrak A. (2021), The Effects of Different Nutrition Practices on the Quality of Life of Employees in Institutions Where the Mass Nutrition is Provided during the COVID-19 Pandemic Process. Master Thesis, Biruni University, Istanbul.

There've been some changes on processes of some social institutions, precautions are applying on different ways in different institutions within the announcement of COVID-19 pandemics effecting the whole world. This is a research which is made cross sectional and describing on 200 employees working different types (officer, worker) in public institutions. The aim of the research is to describe the effects of differing collective nutrition practices in institons because of pandemics on quality of employees' lives. Median age is 38 years (18-58 years), %57 of employees are males, %43 of employees are females. It is detected that %45,5 of employees have been infected with COVID-19 infection. Anxiety is detected on %48 of employees, especially on female employees that work in tax administration which has a heavy workload, the ratio is %64,4 ($p<0.014$). When the nutrition habits of employees are compared with COVID 19 anxiety scale, it is detected that skipping afternoon meal is effecting the scale results negatively; increasing the frequency of eating in cafeteria every day is effectting the scale positively ($p<0,030$; $p<0,021$). Employees' scores which is given on "Quality of Lives of Employees" scale, which is a subdimension of job satisfaction, differ between institutions and this difference is significant statistically ($p=0,019$).

As a result of causes of emphyaty fatigue and burnout detected in researches, improvement works and psychological support are recommended. People should be informed by dieticians about healthy nutrition considering their nutritional habits, eating in or out of cafeteria, main meal/snacking status etc. More researches are recommended about employees' psychologic status, life quality and nutritional habits during COVID-19 pandemic process.

Key Words: anxiety, COVID-19, employee, nutrition, quality of life.

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) yaşam kalitesini "hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimi" olarak tanımlar (Zorba, 2008).

Çin'in Wuhan Eyaletinde meydana gelen ve Aralık 2019 itibariyle tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 salgını, Türkiye'de Mart 2020'den itibaren birçok insanda görülmeye başlamış, çalışma ve sosyal hayatı derinden etkilemiştir (Urgan ve ark., 2020).

Tüm dünyayı etkileyen COVID-19 pandemisinin ilan edilmesi ile birlikte, ülkemizde de toplumsal kurumların işleyişinde bazı değişikliklere gidilerek sosyal izolasyon gereği alınan tedbirler her kurumda farklı şekillerde uygulanmaktadır. Pandemi sebebiyle insanların zorunlu olarak evlerinde kalmaları ile birlikte eğitim öğretim faaliyetlerine ara verilmesi ve hemen ardından uzaktan eğitim modeline geçilmesi, camii, kilise vb. ibadethanelerin toplu ibadetlere kapatılmasının yanı sıra, kamu ve toplum hizmeti veren kuruluşlarda da bazı kısıtlamalar uygulanmıştır. Değişen kurumsal işleyişlerin yanı sıra insanların günlük faaliyet alanları, iş yaşantıları, toplumsal algı ve bakış açılarında da birtakım değişikliklerin gerçekleştiği bilinmektedir (Güngör, 2020).

COVID-19 pandemi sürecinde yemekhanelerin kullanımı kısıtlanmış, bazı kurumlarda tek kullanımlık malzemelerle yemek porsiyonlarının dağıtılması ve yemekhane oturma düzeninin salgından korunmaya uygun hale getirilmesi amaçlanmıştır. T. C. Sağlık Bakanlığı tarafından yayımlanmış olan COVID-19 Salgın Yönetimi ve Çalışma Rehberi'nde toplu beslenme yapılan kurumlardan biri olan yemekhanelerde alınması gereken önlemlerden bahsedilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2020). Yemekhanelerde termal konfor ve sağlığa uygunluk (hijyen) koşullarının sağlanması, aynı anda yemek yiyen çalışan sayısının azaltılması gerekliliği ve ayrıca öncelikli olarak kumanya verilmesi, kapalı kapta tek kullanımlık içme suyu sağlanması, mümkün olmaması durumunda çalışanların vardiyalı şekilde yemek yemesi, aynı anda yemek yiyecek çalışanların mesafeli oturabileceği şekilde bir düzen kurulması gibi önlemlerin artırılması önerilmektedir (Hasanhanoglu, 2020).

Günümüzde yaşam kalitesini artırarak yaşamak, uzun yaşamak kadar önemli bir konu haline gelmiştir. Sağlıklı yaşlanmak ve yaşa bağlı oluşabilecek sağlık

risklerini çeşitli yöntemlerle en aza indirebilmek için en önemli etkenler beslenme ve fiziksel aktivitedir (Vural ve ark., 2010).

Yeterli ve dengeli beslenme amaçlı tüketilen besinlerin, üretimden tüketime kadar hijyen koşullarına uygun süreç geçirmesi önem taşımaktadır (Bulduk, 2010). Toplu beslenme hizmeti aşamalarında oluşabilecek hijyen sorunları, sonu ölümle bitebilecek besin zehirlenmelerine yol açabilir. Bu gibi sonuçlara yol açmamak için gerekli önlemleri almak çok daha ekonomik ve akılcı bir yoldur (Bilici, 2008; Scharff, 2010). Gelişmiş ülkelerde kalite ve güvenlik açısından gerekli her türlü yasal önlemin alındığı ve bir halk sağlığı konusu olarak sosyal ve ekonomik açıdan sorumluluklara yol açtığı gerekçesiyle TBS'ye (Toplu Beslenme Sistemleri) önemle yaklaşıldığı bilinmektedir. Ülkemizde ise önemli bir halk sağlığı konusu olarak kabul edilen TBS'de, gerek yasal düzeyde gerekse sektör bazında birçok belirsizlikler ve sorunlar yaşanmaktadır (Kutluay Merdol ve ark., 2003; Scharff, 2010).

Amerika Birleşik Devletleri Hastalık Kontrol Merkezi (CDC), COVID-19 için önleyici eylemler içeren bir kılavuz yayınlamıştır. Kılavuz, hasta çalışanları eve göndermek, evden çalışmayı kolaylaştırmak, iş seyahatlerini azaltmak ve sosyal toplantılardan kaçınmak gibi çalışanlar için eğitimler içermektedir. Bazı çalışanların, şirket veya kuruluşlarının yönlendirmesi doğrultusunda çalışma tarzlarını hazırlıksız bir şekilde değiştirmek için derhal harekete geçmeleri istenmiştir. Diğerleri olağan işlerine devam etmelidir. Ayrıca, COVID-19 ile birçok insanın daha fazla korku, endişe ve psikolojik stres yaşadığı bildirilmiş, çalışanların performansı olumsuz olarak etkilenmiştir. İşverenler tarafından alınan işyeri önlemlerinin çalışanların COVID-19 hakkındaki korku ve endişelerini azaltıp azaltamayacağını ve kabul edilebilir iş performansını sürdürüp sürdüremeyeceğini bilmek önemli olabilir (Sasaki ve ark., 2020).

Tüm dünyayı etkileyen COVID-19 pandemisinin ilan edilmesi ile birlikte, ülkemizde toplumsal kurumların işleyişinde bazı değişikliklere gidilerek sosyal izolasyon gereği alınan tedbirler her kurumda farklı şekillerde uygulanmaktadır. Pandemi sebebiyle insanların zorunlu olarak evlerinde kalmaları ile birlikte eğitim öğretim faaliyetlerine ara verilmesi ve hemen ardından uzaktan eğitim modeline geçilmesi, camii, kilise vb. ibadethanelerin toplu ibadetlere kapatılmasının yanı sıra, kamu ve toplum hizmeti veren kuruluşlarda da bazı kısıtlamalar uygulanmıştır. Değişen kurumsal işleyişlerin yanı sıra insanların günlük faaliyet alanları, iş

yaşantıları, toplumsal algı ve bakış açılarında da birtakım değişikliklerin gerçekleştiği bilinmektedir (Güngörer, 2020).

COVID-19 pandemi sürecinde yemekhanelerin kullanımı kısıtlanmış, bazı kurumlarda tek kullanımlık malzemelerle yemek porsiyonlarının dağıtılması ve yemekhane oturma düzeninin salgından korunmaya uygun hale getirilmesi amaçlanmıştır. T. C. Sağlık Bakanlığı tarafından yayımlanmış olan COVID-19 Salgın Yönetimi ve alışma Rehberi'nde toplu beslenme yapılan kurumlardan biri olan yemekhanelerde alınması gereken önlemlerden bahsedilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2020). Yemekhanelerde termal konfor ve sağlığa uygunluk (hijyen) koşullarının sağlanması, aynı anda yemek yiyen çalışan sayısının azaltılması gerekliliği ve ayrıca öncelikli olarak kumanya verilmesi, kapalı kapta tek kullanımlık içme suyu sağlanması, mümkün olmaması durumunda çalışanların vardiyalı şekilde yemek yemesi, aynı anda yemek yiyecek çalışanların mesafeli oturabileceği şekilde bir düzen kurulması gibi önlemlerin arttırılması önerilmektedir (Hasanhanoğlu, 2020).

Tüm dünyayı saran COVID-19 pandemi sürecinde, çalışan sağlığının önemi bir kez daha gözler önüne serilmiştir. Ülke ekonomilerinin baş aktörleri olan çalışanların sağlığı, sosyal, ergonomi ve psikoloji faktörlerinin dışında, COVID-19 enfeksiyonundan korunmada sağlıklı beslenmenin önemli bir etken olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur. Bu araştırma, COVID-19 pandemi sürecinde toplu beslenme yapılan kurumlarda gerçekleştirilen farklı beslenme uygulamalarının çalışanların anksiyeteleri ve yaşam kalitesinin üzerine etkilerini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Toplu Beslenme Sistemleri (TBS)

Toplu beslenme sistemleri (TBS) veya Toplu beslenme yapılan kuruluşlar (TBYK); insanların ev dışında birçok kişiye bulundukları ortamda dışarı çıkmadan yiyecek içecek ihtiyaçlarının istenilen düzeyde hazırlayan kuruluşlardır. Toplu beslenme yapılan yerler, belirli bir grubun beslenme sorunlarını bir merkezden düzenleyen ve yöneten kuruluşlardır. Toplu çalışma alanlarında, çocuk, yaşlı, hasta vb. grupların yaşadığı yerlerde beslenmelerini sağlar. Okullar, üniversite ve yüksek okullar, askeri birlikler, hastaneler, huzurevleri, hapishaneler, kreş ve anaokulları kurumsal işletme kurumlarına örnek verilebilir. Oteller, restoranlar, self servisler, fast-food restoranlar, eğlence merkezleri ticari işletmelere örnek verilebilir (Kara Yılmaz, 2019).

Toplu yemek sektörünün amacı; yemekleri kalite ve hijyen standartlarında sunmanın yanında, tüketicilerin yeterli ve dengeli beslenmelerini en uygun hizmet standartları çerçevesinde gerçekleştirmek ve yemek artıklarını önleyerek ekonomik kaybı en aza indirmektir (Seviç, 2010).

Son yıllarda gıda sektöründe, dünya nüfusunun giderek ev dışında gıda tüketmesi nedeniyle catering hizmeti de artan bir önem kazanmaktadır. Geleneksel olarak catering, işyeri kantinleri, hastaneler ve okullar dahil olmak üzere kar amacı gütmeyen veya kurumsal catering anlamına gelen “maliyetli yemek hizmeti sektörü” veya “sözleşmeli yemek hizmeti” olarak ayrılmıştır (Mistretta ve ark., 2019). Yiyecek ve içecek hizmetleri, bir dizi kamu sektörü kuruluşu tarafından satın alınmaktadır. Satın alınan çeşitli yiyecek türleri ve sözleşmeli çok çeşitli yemek hizmetleri vardır (Boyano ve ark., 2017). Avrupa Birliği'nde (AB) gıda üretmek, işlemek, paketlemek ve taşımak için gerekli olan enerji miktarı, 2013 yılında brüt enerji tüketiminin %17'sini oluşturduğu ve AB'nin nihai enerji tüketiminin yaklaşık %26'sına eşdeğer olduğu görülmüştür (Boyano ve ark., 2017).

2.1.2. COVID-19 Pandemisi ve Toplu Beslenme Sistemleri

Aralık 2019'da Çin'in Wuhan kentinde bir dizi akut atipik solunum hastalığı meydana gelmiştir. Bu, Wuhan'dan diğer bölgelere hızla yayılmıştır. Kısa süre sonra yeni bir koronavirüsün sorumlu olduğu keşfedilmiştir. Yeni koronavirüs, akut solunum sıkıntısı sendromuna (ARDS) neden olan SARS-CoV ile yüksek homolojisi (~%80)

nedeniyle şiddetli akut solunum sendromu koronavirüs-2 (SARS-CoV-2, 2019-nCoV) olarak adlandırılmıştır. SARS-CoV-2 salgınının başlangıçta Çin'in Wuhan kentindeki deniz ürünleri pazarı ile ilişkili zoonotik bir aktarım yoluyla başladığı düşünülmüştür. İnsandan insana bulaşmanın sonraki salgında önemli bir rol oynadığı kabul edilmiştir. Daha sonra bu virüsün neden olduğu hastalığa Coronavirus hastalığı 19 (COVID-19) adı verilip DSÖ tarafından bir pandemi ilan edilmiştir (Yuki ve ark., 2020).

COVID-19 dünya çapında çok sayıda insanı etkilemektedir ve yaklaşık 200 ülke ve bölgede rapor edilmektedir. 7 Nisan 2020 itibarıyla, John Hopkins Üniversitesi Sistem Bilimi ve Mühendisliği Merkezi'ne göre dünya çapında yaklaşık 1.400.000 vaka bildirilmiştir (Zheng ve ark., 2020).

SARS-CoV-2 virüsü esas olarak solunum sistemini etkiler, ancak diğer organ sistemlerinin de etkilendiği görülmektedir. Ateş, kuru öksürük ve nefes darlığı gibi alt solunum yolu enfeksiyonu ile ilişkili semptomlar, Wuhan, Çin'deki ilk vaka serilerinde bildirilmiştir. Ayrıca baş ağrısı, baş dönmesi, genel halsizlik, kusma ve ishal gözlenmiştir. COVID-19'un solunum semptomlarının, minimal semptomlardan ARDS ile önemli hipoksiye kadar değişen son derece heterojen olduğu artık yaygın olarak kabul edilmektedir. Wuhan'ın yukarıda bahsedilen raporunda, semptomların başlangıcı ile ARDS gelişimi arasındaki süre 9 gün kadardı ve bu da solunum semptomlarının hızla ilerleyebileceğini düşündürmüştür. Kronik hastalıkları mevcut olan ve kronik hastalıkları artmaya devam eden hastalar dünya çapında hastalığa yenik düşmeye devam etmektedir. Epidemiyolojik çalışmalar, ölümlerin yaşlı popülasyonda daha yüksek olduğunu ve çocuklarda insidansın çok daha düşük olduğunu göstermiştir (Huang ve ark., 2020; Yuki ve ark., 2020).

SARS-CoV-2'nin ortaya çıkması ve yayılması, 3,8 milyondan fazla ölüm, aşı adaylarının hızla gelişmesine neden olmuştur. COVID-19 hastaları ve aşıları üzerinde yapılan son çalışmalar, önceki enfeksiyonların ve aşıların, SARS-CoV-2 enfeksiyon oranlarının azalmasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Aşı ile indüklenen antikorların kalıcılığı hala bilinmemekle birlikte, enfeksiyona bağlı nötralize edici antikorlar, semptom başlangıcından sonra en az altı ay boyunca saptanabilir kalmıştır (Pradenas ve ark., 2021; Hall ve ark., 2021). İlerleyen süreçte aşılardan bireylerin hastalığa yakalanma oranı azalmıştır.

Şu anda, Avrupa İlaç Ajansı (EMA), Avrupa Birliği'nde kullanılmak üzere dört aşuya izin vermiştir: iki mRNA aşısı (Pfizer-BioNTech tarafından BNT162b2/Comirnaty ve Moderna tarafından mRNA-1273) ve iki adenoviral vektör bazlı aşı (AstraZeneca tarafından ChAdOx1-S) -Oxford ve COVID-19 Janssen Aşısı Janssen Biologics BV ve Janssen Pharmaceutica NV). Aşıların tümü, spike proteine özgü antikorlar üretmeyi amaçlamakta olup hepsinin, ilk pandemik SARS-CoV-2 Wuhan Hu-1 varyantına ve şu anda görülmekte olan D614G varyantlarına karşı nötralize edici aktiviteye sahip anti-S IgG antikorlarını indüklediği gösterilmiştir (Folegatti ve ark., 2020; Jalkanen ve ark., 2021).

Başlangıçta vaka ve ölü sayılarının her geçen gün artması, ülkelerin daha sıkı tedbirler almalarını zorunlu kılmış ve COVID-19'la birlikte toplumsal kurumların işleyişinde bazı değişiklikler olmuştur. Sosyal izolasyon gereği alınan tedbirlerin her kurumda farklı uygulamalara neden olduğu da bilinmektedir. İnsanların zorunlu olarak evlerinde kalmaları aile kurumunu, ilk ve orta öğretim ile üniversitelerin tatil edilmesiyle birlikte eğitim öğretim faaliyetlerinin uzaktan yapılmaya başlanması eğitim kurumunu, cami, kilise vb. yerlerin toplu ibadete kapatılması ise din kurumunu etkileyen gelişmeler olarak gözlenmiştir (Güngörer, 2020).

Sağlık Bakanlığı resmi web sitesinde, COVID-19 pandemi döneminde, belli tarih aralıklarıyla güncellediği bir listeyle 'Toplumda Salgın Yönetimi' adı altında, toplu yaşam alanları ve günlük hayatta uyulması gereken kurallar ve hastalıktan korunmak için alınması gereken tedbirler hakkında detaylı bir rehber yayınlamıştır (T.C. Bilimsel Danışma Kurulu, 2020).

Yemekhanelerin kullanımından kaçınılması, mümkünse tek kullanımlık malzemelerle yemek porsiyonlarının dağıtılması; bunun mümkün olmadığı hallerde, yemekhane oturma düzeninin sağlığa uygunluk kurallarının gözden geçirilerek sıkılaştırılması gözetilerek koşullar tekrar gözden geçirilmiştir. Yemekhanelerde normalde olduğundan daha yoğun kontroller ile termal konfor ve sağlığa uygunluk (hijyen) koşulları sağlanmalıdır. Aynı anda yemek yiyen çalışan sayısı (öncelikli olarak kumanya verilmesi, kapalı kapta tek kullanımlık içme suyu sağlanması, mümkün olmaması durumunda çalışanların vardiyalı şekilde yemek yemesi, aynı anda yemek yiyecek çalışanların mesafeli oturabileceği şekilde bir düzen kurulması veya çalışanın her gün aynı masaya oturmasını sağlayacak numaralandırma sistemi vb.) azaltılmalıdır. Tüm çalışanlar için sürekli ve erişilebilir dezenfeksiyon noktaları

oluşturulmalı ve dezenfeksiyon kullanımı sağlanmalıdır. Bu noktalar sürekli gözetilmeli, kontrol edilmesi üzerinde hassasiyetle durulmalıdır (Hasanhanoğlu, 2020).

2.2. Çalışan Sağlığı ve Yaşam Kalitesi

Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini, "hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimi" olarak tanımlar (Vural ve ark., 2010).

Yaşam kalitesinin evrensel bir hedef olmasının sebebi, Maslow (1970)'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ile açıklanabilmektedir. Bu hiyerarşi beş başlıkta sıralanmıştır:

1. Fiziksel gereksinimler (yiyecek, su, barınma...)
2. Güvenlik gereksinimi (emniyet, korunma, sağlık...)
3. Sosyal gereksinimler (bir topluluğa ait olma hissi, sevgi...)
4. Saygı görme gereksinimi (toplumda sayılma, sosyal statü...)
5. Kişisel ilgileri/fikirleri/idealleri ortaya koyma gereksinimi (kendini geliştirme, kişisel yaşamı zenginleştirme, kişisel hedefleri gerçekleştirme...) (Boylu & Paçacıoğlu, 2016).

Yaşam kalitesi; kişinin yaşadığı kültür ve değer sistemleri çerçevesinde, amaçları, beklentileri, standartları ve ilgileri ile ilişkili olarak yaşamdaki pozisyonunu algılamasıdır. Yaşam kalitesi gibi iş hayatında çalışanların verimliliğine önemli katkılar sağlayacak başka bir kavram olan motivasyon, genellikle bir kişiyi belli davranışları yapmaya ikna eden bir iç durumdur. Latince motive sözcüğünden türetilen motivasyon, bir kişiyi maksimum iş sonuçlarıyla kurumsal hedeflere ulaşmaya yönlendiren bir süreçtir (Akbolat ve ark., 2015).

En basit tanımıyla, bir veya birden çok insanı, belirli bir yöne doğru devamlı şekilde harekete geçirmek için yapılan çabalardır. Özetle, bir insanın içinde bulunan, o insanın olumlu ya da olumsuz bazı eylemlerde bulunmasını ve belirli bireysel isteklerine ulaşmasını ve böylece tatmin olmasını sağlayan güçtür. Motivasyonun temeli; insanın bir davranışta bulunmasını sağlama, davranışı yönlendirme/sürdürme ve bu davranışı yapmaktan dolayı özel bir mutluluk duyma şeklinde ifade edilir. Bu yüzden kişinin sağlıklı ve kaliteli bir hayatının olduğunu hissetmesi çok önemlidir.

Motivasyon, her türlü umut, arzu ve çalışma dürtüsüdür. İş motivasyonu aynı zamanda dikkatin kişilik özelliklerine, bireysel eğilimlere ve organizasyonel hedeflere ulaşmak için bireysel öğrencilerin davranışları üzerindeki dış faktörlerin etkisine odaklanır. Motivasyon faktörlerinin performansla doğrudan bir ilişkisi olmakla birlikte yüksek motivasyonlu çalışanlar da yüksek performans sağlayabilir (Akbolat ve ark., 2015; Wolor ve ark., 2020).

İş yaşam kalitesi standartlarının altında ve motivasyon düzeyi düşük olan bir örgütte görev yapan personelin etkin ve verimli çalışması oldukça zordur. O halde örgütleri yönetenler, organizasyonda çalışan personelin moral ve motivasyon ile iş yaşam kalitesine yönelik öncelikleri belirlemek, çalışanlarının iş yaşam kalitesi ve motivasyonlarını iyileştirmek durumundadır (Kılıç & Keklik, 2012).

Uluslararası Çalışma Örgütü'nün (International Labour Organization-ILO) bir raporunda, son yıllarda işyerlerinde tükenmişlik gibi işyeri ile ilgili olumsuz psikolojik problemlerin küresel ölçekte artan bir sorun olduğuna dikkat çekilmektedir. İnsanlarla yüz yüze çalışan, doğrudan insana hizmet eden ve hizmetin kalitesinde insan unsurunun çok önemli bir yere sahip olduğu mesleklerde (doktor, hemşire, öğretmen, polis, avukat vb.) tükenmişliğin daha sık görüldüğü bildirilmiştir. İş ve meslek yaşamındaki tükenmişlik sendromu depresif yakınmalarda artış, yaşam kalitesinde bozulma, yorgunluk, uyku bozuklukları, çabuk öfkelenme, iş doyumsuzluğu ve profesyonelliğin engellenmesi gibi sorunlara yol açmaktadır (Yıldırım & Hacıhasanoğlu, 2011).

Çalışma yaşamı, insanların vakitlerinin büyük bir bölümünü ayırdıkları zaman dilimidir. Bu zamanın kaliteli ve çalışanlar tarafından istekli bir şekilde geçirilmesi çalışma sonucu ortaya konan çabaların kalitesini de önemli ölçüde etkilemektedir (Kılıç & Keklik, 2012).

Koronavirüs olarak bilinen COVID-19, dünya çapında bir pandemi haline gelmiştir. Birçok bölgenin izolasyonuna yol açmış ve ekonomi üzerinde çok şiddetli bir etkiye sahip olmuştur. İnsanlar üretken kalmak ve performanslarını sürdürmek adına pandemi döneminde daha sık çevrimiçi çalışma performansı sergilemişlerdir (Wolor ve ark., 2020). Hizmet sektörlerinde çalışan bireyler (ör. havayolları, oteller, restoranlar), kapalı alanlarda çalışan ve çeşitli müşteriler tarafından kullanılan öğeleri yöneten, çeşitli milletlerden farklı müşterilerle doğrudan ve dolaylı olarak temas

kurumladırılar. Çalışanlar psikolojik yük ve aşırı stres yaşayabilmektedir. Bu durum, özellikle SARS, MERS ve COVID-19 gibi yeni salgın hastalıkların meydana geldiği zamanlarda geçerlidir. Bugüne kadar keşfedilmemiş yeni virüslerin ve patojenlerin ortaya çıkmasının neden olduğu stres çok şiddetli olabilmektedir. Salgın hastalıklar gibi olumsuz dış etkenler, çalışanlarda çeşitli stres biçimlerinde kendini göstermektedir. Bu iş stresi, çalışanın iş tutumu ve iş performansı ile çalışılan işletme/kurumun performansı arasında olumsuz bir ilişki oluşturmaktadır (Yu ve ark., 2021).

Araştırmalar, pandemi ile ilgili kritik durumlarda, bireylerin diğer insanlarla veya nesnelerle temastan virüsü kapma korkusuyla ilişkili bir stres tepkisi yaşadıklarını göstermektedir. Ayrıca, araya giren düşünceler, uykusuzluk veya kabuslar gibi travma sonrası stres belirtileri de vardır. SARS salgını sırasında, acil servis profesyonellerinde aşırı uyarılma, öfke, işte motivasyon kaybı, konsantrasyon güçlüğü veya uykuya dalma güçlüğü dahil olmak üzere travma sonrası stres, anksiyete ve depresyon semptomlarının yüksek bir prevalansı tespit edilmiştir (Wu ve ark., 2009).

Yüksek düzeyde dayanıklılığa sahip bireyler daha az sinirlilik, çevresel uyarılar için daha az endişe, daha iyi kişilerarası ilişkiler, daha az baş ağrısı ve kas-iskelet ağrıları ve daha düşük depresyon seviyelerine sahiptir (Benedek ve ark., 2007). Bu belirtiler zamanla devam ederse, iş yerinde kontrol eksikliği, belirsizlik hissi artabilir ve tükenmişliğe yol açabilir. Yüksek duygusal tükenme, yüksek düzeyde duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı ile karakterizedir (Maslach & Leiter, 2008). Kişi, yorgunluk veya duygusal tükenme gibi semptomlar yaşayabilir. Belirtiler, daha önce psikososyal değişiklikler göstermeyen bireylerde iş durumlarıyla ilgili olarak ortaya çıkar. Ayrıca tükenmişlik, işe yönelik olumsuz davranışlar nedeniyle iş performansında azalma ile ilişkilidir (Schaufeli ve ark., 2009). Özellikle bu pandemi sırasında travmatik durumlara maruz kalan sağlık çalışanlarında tükenmişliğin yanı sıra başa çıkma stratejilerini uygulama becerisinde azalma veya işe karşı olumsuz tutumlar tespit edilmiştir. Anksiyete, depresyon veya fiziksel sağlık sorunları ile ilgili diğer semptomlarla ilişkili bitkinlik semptomlarına ek olarak, tükenmişlik yüksek maliyetlere neden olacak şekilde işten ayrılma niyetine yol açabilmektedir (Luceño-Moreno ve ark., 2020).

Stres, işyerinde yaygın bir ruh sağlığı sorunudur ve yüksek düzeyde algılanan stres, kötü iş performansı, daha yüksek sağlık hizmeti maliyetleri ve düşük yaşam kalitesi ile ilişkilidir (Clark ve ark., 2011). İş stresi, iş gereksinimleri çalışanın yetenekleri, kaynakları ve ihtiyaçları ile eşleşmediğinde ortaya çıkan zararlı bir fiziksel veya duygusal tepkidir. İş stresi, semptomlar kötüleştiğinde ve kronik stres geliştiğinde obezite, hipertansiyon, diyabet, uyku bozuklukları, iştahsızlık ve kas sertleşmesi gibi başka durumlara neden olabilecek fiziksel ve zihinsel yorgunluk gibi gerginlik belirtilerine yol açar. Ayrıca stres, ruh sağlığı sorunlarını şiddetlendirebilir ve depresyon gibi akıl hastalıklarına neden olabilir. Çalışanlar strese maruz kaldıklarında çalıştıkları kuruma doğrudan zarar gelebilir. Hatta çalışanlarda sadece fiziksel ve zihinsel hasara neden olan değil, aynı zamanda şirket performansını da doğrudan etkileyen zararlı bir olumsuz faktör olduğu söylenebilir (Yu ve ark., 2021).

Genel olarak çalışanların yaşam kalitesini etkileyen faktörler, çalışma yaşam kalitesi, demografik faktörler, çalışma ortamı, ücretler, kazançlar, çalışma ortamı ve koşulları, işlerin yönetimi ve organizasyonu, liderler, işte kullanılan teknoloji, endüstriyel ilişkiler üzerine yapılan çalışmalarda belirtildiği gibi, katılım, istihdam güvencesi, sosyal güvenlik ve sürekli eğitim gibi nesnel koşullardan etkilenir (Dursun, 2020).

Günümüzde yaşam kalitesini arttırarak yaşamak, uzun yaşamak kadar önemli bir konu haline gelmiştir. Sağlıklı yaşlanmak ve yaşa bağlı oluşabilecek sağlık risklerini çeşitli yöntemlerle en aza indirebilmek için en önemli etkenler beslenme ve fiziksel aktivitedir (Vural ve ark., 2010).

2.3. Çalışanların Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimi

Çalışanlar beslenme konusunda önemsenmesi gereken bir gruptur. Yetersiz ve dengesiz beslenme çalışanların üretim hızını düşürüp hastalıklara direncini azaltmakta, iş kazaları ve meslek hastalıkları oranını yükseltmektedir. Çalışan beslenmesindeki en önemli nokta, yapılan işin fiziksel aktivite seviyelerine uygun enerji ve besin ögeleri alımının sağlanmasıdır (Şentürk, 2017).

2.3.1. Çalışanların Enerji İhtiyacı

İnsanın besinlerle aldığı enerji; harcadığı enerji ile dengede olmalıdır. Alınan enerjinin yetersizliği sadece kan glikozunu değil, kas ve karaciğer glikojenini de azaltır. Enerjinin sağlandığı besin öğelerinin oransal olarak cins ve miktarı da verimliliği etkiler. Besinlerle alınan enerjinin başlıca kaynağı olan besin öğeleri proteinler, karbonhidratlar ve yağlardır. Enerji gereksinimi ne olursa olsun, günlük alınan toplam enerjinin %12-15'i proteinlerden, %55- 60'ı karbonhidratlardan, %25-30'u yağlardan gelmelidir. Çalışanların günlük enerji gereksinimleri yaptıkları işin niteliğine göre değişir (Tablo 2.3.1). Çalışma ortamının çok soğuk veya çok sıcak oluşu da enerji gereksinimini, dolayısıyla performansı etkiler. Tablo 2.3.1.'de yapılan işe göre gerekli olan ortalama günlük enerji miktarları verilmiştir (Yasemin Beyhan, 2012).

Tablo 2.3.1. Çalışanların Enerji Alımı

AKTİVİTE DERECEŚİ	ERKEK (kkal/gün)	KADIN (kkal/gün)
HAFİF	2500	2100
ORTA	3000	2300
ORTA-AĞIR ARASI	3500	2600
AĞIR	4000	3000

Hafif aktiviteli işler/meslekler: Büro işleri, doktor, muhasebeci, öğretmen, avukat, mimar vs.

Orta aktiviteli işler/meslekler: Hafif sanayi işleri, terzilik, elektrik, tekstil, gıda, marangozluk, gemicilik, mobilya endüstrisi, matbaa işçileri, fırıncılık, alet kullanılmadan yapılan ev işleri, öğrencilik vs.

Orta-ağır arası aktiviteli işler/meslekler: Tarım işçilerinin bir bölümü, düz işçiler, sıva işleri, çiftçilik, deri sanayi, kimya ve elektrik endüstrisi, orman işçileri, maden ocağı işçileri, demir-çelik işçileri.

Ağır aktiviteli işler/meslekler: Madencilik, ormancılık, demir-çelik sanayi, yol ve inşaat işçileri, yüksek ısılı fırın işçileri, ağır yük taşıyıcıları, ağaç kesme işleri, demir işçileri, tarım işçilerinin bir bölümü (Yasemin Beyhan, 2012).

2.3.2. Çalışanlarda Karbonhidratların Önemi

Çalışan beslenmesinde enerji gereksinmesinin çoğunluğu karbonhidratlardan (%55-60) sağlanmalıdır. Çalışanlarda yeterli karbonhidrat tüketimi kas glikojen depolarının korunmasında önemlidir. Çalışma sırasında kastaki glikojen seviyelerindeki azalma, kas yorgunluğuna sebep olur ve performansı etkiler. Basit şeker tüketimi kan glikoz düzeyini kısa sürede artırır, insülin salınımında artış, kandan dokulara glikoz geçişini sağlayarak hipoglisemiye sebep olur ve çalışan bireylerde dikkat azalması, halsizlik, performansta azalma sonucunda iş kazalarında artış görülmektedir. Kompleks karbonhidratların tüketilmesi kan şekerini geç yükseltip geç düşürerek çalışma verimliliğini arttırmaktadır. Ancak sadece tahıla dayalı, karbonhidrat ağırlıklı beslenme ve tek seferde fazla yemek yiyen çalışanlarda serotonin yapımının arttığı, uyku hali yarattığı ve iş kazalarına neden olduğu bilinmektedir (Alagüney ve ark., 2020; Y. Beyhan, 2000).

Karbonhidratların günlük tüketilmesi gereken miktarının %85'i kompleks, %15'i basit karbonhidratlardan sağlanmalıdır (Yasemin Beyhan, 2012). Menü planlanırken, glisemik indeksi düşük ve posa içeriği yüksek olan besinler tercih edilmelidir. Çalışan beslenmesinde bir karbonhidrat türevi olan posanın, koruyucu ve tedavi edici etkileri vardır. Meyveler (elma, armut, çilek vb.), sebzeler, kuru fasulye, yağlı tohumlar, sert kabuklu yemişler (ceviz, fındık vb.), pirinç, yulaf, arpa kepeğindeki “suda çözünen posa” kolesterolü düşürür, kan glikozunu düzenler. Diyabet, kanser ve koroner kalp hastalığı riskini azalttığı gibi bu hastalıkları olan bireylerde tedavi edici özellik taşır. Buğday kepeği, mısır kepeği, tam buğday unundan yapılmış ekmeklerdeki tahıllar ve sebzelerdeki “suda çözünmeyen posa” ise kabızlığı önler, bağırsak faaliyetlerinin düzenlenmesi açısından önem taşır. Posanın düşük alınması ve sıvı tüketiminin az olması kabızlığın ortaya çıkmasındaki en önemli etmenlerdir. Posa gereksinimi bireylerde yaş faktörü ile birlikte artmaktadır. Yetişkin sağlıklı çalışanlarda, günlük diyetinin 1000 kalorisi için 10-13 g posa alımı önerilmektedir (Alagüney ve ark., 2020; Samur & Mercanlıgil, 2008).

2.3.3. Çalışanlarda Proteinlerin Önemi

Yaşam için elzem olan büyüme ve gelişme için oldukça önemli olan proteinler azotlu bileşiklerdir. Çalışanlarda günlük enerjinin proteinden gelen oranı %15-20 olmalıdır. Büyüme ve gelişme çağındaki çocuk çalışanlarda, genç yaştaki çalışanlarda

ve gebelik-emzirme dönemindeki kadın çalışanlarda protein gereksinmesi artmaktadır. Diyare şikayeti olan, yüksek ısı gerektiren iş kollarında çalışan ve terleme ile azot kaybı olan çok ağır işlerde çalışanlarda, enerjinin proteinden gelen oranı %15'in üzerinde olmalıdır. Gelişmiş ülkelerde, çalışan beslenmesinde özellikle hayvansal kaynaklı protein tüketiminin daha fazla olduğu görülmektedir. Ülkemizde düşük sosyo-ekonomik grupta hayvansal kaynaklı protein tüketimi yetersiz olup, daha çok bitkisel kaynaklı protein tüketilmektedir. Tek bir öğünde yoğun protein almak yerine, tüm öğünlerde 25-30 gram iyi kaliteli proteinin alınması, kas protein sentezini arttırarak, performans ve iş verimliliğine katkıda bulunmaktadır (Alagüney ve ark., 2020; Y. Beyhan, 2000).

2.3.4. Çalışanlarda Yağların Önemi

Sağlıklı beslenmede, besindeki toplam yağ içeriği kadar yağ asitlerinin örüntüsü de önemlidir. Diyetle alınan enerjinin yağdan gelen oranı %30'un altında olmalıdır. Yağ asitleri; doymuş yağ asitleri (n-6), tekli doymamış yağ asitleri (n-9) ve çoklu doymamış yağ asitleri (n-3) olarak gruplandırılmaktadır (Abdissa, 2021; Baysal, 2002).

Çalışan beslenmesinde doymuş yağlar diyet enerjisinin %10'u kadar, çoklu doymamış yağlar enerjinin %6-10'undan az, tekli doymamış yağlar enerjinin en fazla %14-20'si, trans yağ asitleri ise <%1'inden az olmalıdır. Kızarmış yiyecekler, kekler, bisküviler, dondurulmuş pizzalar, kurabiyeler, krakerler gibi fırınlanmış ürünler trans yağlardan zengindir. Diyetle trans yağ asitlerinin ve doymuş yağların tüketiminin artması, kan kolesterolü ve LDL kolesterolünde artışa neden olarak, kalp damar hastalıkları riskini arttırmaktadır. Diyetin toplam kolesterol içeriği, günlük 300 mg'ın altında tutulmalıdır. Düşük dansiteli lipoprotein kolesterol düzeyleri yüksek, diyabet ve/veya kardiyovasküler hastalığı olan çalışanlarda bu miktarın günlük 200 mg'ın altında olması uygundur (Alagüney ve ark., 2020).

2.3.5. Çalışan Beslenmesinde Mineraller

Bazı mineraller vücut çalışmasını düzenleyen enzimlerin bileşiminde yer almakta olup (kofaktör); kas kasılması, kemik ve diş sağlığı, sinir iletimi ve kan yapım için de gereklidir. Minerallerden demir ve çinkonun bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Özellikle selenyum, vücudun antioksidan savunma sisteminde rol oynamaktadır. Ağır ve tehlikeli işlerde çalışanlarda; sıvı-elektrolit dengesinin

sağlanması ve vücudun antioksidan savunma sisteminin güçlenmesi açısından bu minerallerin diyetle yeterince alınması çok önemlidir (Yasemin Beyhan, 2012; Şentürk, 2017).

2.3.6. Çalışan Beslenmesinde Vitaminler

Vitaminler, vücudun enerji metabolizmasını düzenler (ko-enzim), sinir ve sindirim sisteminin normal çalışmasında görev alırlar. Bazı vitaminler bağışıklık sistemi ve vücudun antioksidan savunma sisteminde etkin rol oynamaktadır. Böylece hücre hasarını önleyerek hücrelerin normal işlevlerini sürdürmeleri ve serbest radikallerin etkilerinin azaltılmasında yardımcı olurlar. Çalışanların yaptığı işin niteliğine göre artan enerji gereksinimine paralel olarak, özellikle enerji metabolizmasında görev alan vitaminlere olan gereksinim de artar, bu nedenle hem antioksidan vitaminlerin hem de enerji metabolizmasında görev alan vitaminlerin önemi çalışan beslenmesinde göz ardı edilmemelidir (Yasemin Beyhan, 2012; Şentürk, 2017).

2.3.7. Çalışanlarda Sıvı Gereksinimi ve Hidrasyon

Tüm yaşamsal olayların gerçekleşmesinde önemli olan suyun çalışma performansı ile yakından ilgisi vardır. Çalışma yaşamında özellikle ağır işte çalışanlar kaybettikleri sıvı ve elektrolitleri sağlamalıdır. Özellikle sıcak yaz günlerinde sürekli ısıyla karşı karşıya çalışanların terleme ile kaybettikleri suyu karşılamaları için günlük alınması gereken sıvı miktarını arttırmaları gerekmektedir. Yazın, ortamın ısıyla ılıklaşmış içecekler, soğuk içeceklere kıyasla kana daha hızlı bir şekilde karışır ve terleme ile kaybedilen su miktarını daha hızlı karşılarlar. Ağır işte çalışanlarla, çok sıcak ortamlarda çalışanlar aşırı terleme ile vücut ağırlıklarının %2-5'ini kaybedebilirler. Terle su kaybı vücut ağırlığının %2'si kadar olduğunda dayanıklılıkta azalma, %5'i kadar olduğunda kramp ve sıcak bitkinliği (sıcaklık hissi, baş ağrısı, burun akması, ürperme, baş dönmesi, yön duygusunda bozukluk) ve iş kapasitesinde %20-30'lara varan kayıplar, %7 kadar olduğunda ise halüsinasyonlar oluşur ve yaşam tehlikeye girer. Çalışanlara öğün aralarında sıvı besinler verilmesi, fizyolojik gereksinim ve psikolojik doyum açısından önerilmektedir. Ara öğünlerde verilen sıvı besinler, verimliliği olumlu yönde etkilemektedir. Bu nedenle çalışma ortamı ısının düşük olduğu yerlerde, şurup, şerbet, pekmez, çay gibi, tersi durumlarda ise limonata,

ayran, temiz içme suyu gibi sıvı besinler verilmelidir (Khetam Alessa, 2013; Piyal, 1989; Güneyli & Uzel, 1973).

Su, insan vücudunda en bol bulunan kimyasal bileşiktir ve vücut kütlesinin %60'ından fazlasını oluşturur. Susuz kalmanın askerlerin moralini ve çalışma arzusunu düşürdüğü iyi bilinmektedir. Vücut ağırlığının yalnızca %2'si kadar su eksikliği fiziksel performansı engelleyebilir ve artan dehidratasyon seviyeleri baş ağrısı, uyku hali, sabırsızlık, ilgisizlik ve daha konsantre idrara neden olur. Kaybedilen vücut ağırlığının her %1'i için çekirdek sıcaklık 0.15°C ile 0.20°C arasında artar. Sağlıklı, aktif insanlarda su dengesi vücut ağırlığının %0,66'sı dahilinde düzenlenir (Erçim ve ark., 2018; Parry ve ark., 2017).

Meslektaşların düzenli olarak sıvı tüketmeleri ve her 2-3 saatte bir kısa molalar vermeleri şiddetle tavsiye edilir. Klinisyenler ve sağlık personeli yetersiz sıvı aldıklarının veya bunun performanslarını etkileyebileceğinin farkında olmayabilirler ve belki de neden idrara ihtiyaç duymadıklarını veya neden konsantre olduklarını düşünmeyi bırakmayabilirler. Hastane liderleri ve yöneticilerinin de personel için "duramayacak kadar meşgul" olsalar bile düzenli molaların önemini desteklemeleri gerekir. Hastane yöneticileri insan faktörlerinin farkındalığını vurguladığında personelin yanıt verme olasılığının daha yüksek olduğunu gösteren çok sayıda kanıt vardır. Örneğin, DSÖ ameliyat öncesi brifingi sırasında içecekler için düzenli molalar verilmesi bir öneri olabilir. Sıvılar kolayca bulunabilmelidir ve personelin kantine veya iş yerinden uzaktaki bir otomat makinesine yürümek zorunda kalmaması gerekir, çünkü bunu yapmak için algılanan herhangi bir çaba yeterince içmelerini engelleyebilir (Parry ve ark., 2017).

Bireysel gereksinimler değişiklik gösterebilir ancak böbrek yetmezliği veya diğer tıbbi durumlar nedeniyle alım kısıtlanmadıkça minimum 2 L sıvı/gün önerilmektedir. Çay ve kahve gibi kafein içeren içeceklerin idrar söktürücü etkisi bulunmaktadır. Bu genel olarak sağladıkları sıvıyı dengelemez fakat bir şeyler içmek hiç yoktan iyidir. İzotonik elektrolit sıvısı içerek veya yemek yiyerek yapılabilen elektrolitlerin değiştirilmesi de önemlidir (Parry ve ark., 2017).

2.3.8. İş yerlerinde Sağlıksız Beslenmeye Karşı Alınabilecek Önlemler

Sağlıklı beslenmeyi sağlamak için işverenler bunun için bazı önlemler alır ve çeşitli programlar uygulayabilir. Ek olarak, çalışan sağlığı için devlet, sendikalar ve

yöneticiler bu programlara yasal yükümlölükler ve yaptırımlar getirebilir. Birçok idare, işyerlerinde sağlıklı bir beslenme programı oluşturmak ve çeşitli planlar ve kılavuzlar geliştirmek için çalışır. Bu bağlamda, birçok rehber ve kanıt düzeyindeki çalışmalar doğrultusunda bazı öneriler sunulmuştur. Çalışanlara grup veya bireysel interaktif ve/veya bilgisayar tabanlı sağlıklı beslenme eğitimleri verilebilir. Afiş ve broşürler kullanılarak sağlıklı beslenme ile ilgili bilgiler sürekli hale getirilebilir. Toplu beslenme hizmeti veren bir kurum veya kuruluş ise, menüler çalışanların makro ve mikro besin öğeleri beslenme gereksinimlerine göre düzenlenebilir. Gıda etiketleme ile menü, yemek ve yiyeceklerin enerji, karbonhidrat, yağ ve protein değerleri belirtilebilir ve sağlıklı seçimler işaretlenebilir. Menülere sağlıklı bir yemek seçimi alternatifi konulabilir. Sebzeler ve meyveler, işyerinde çalışana sunulan yemeklere daha sık dahil edilebilir. İşyeri kafeteryalarında, kantinler, yağı azaltılmış, posası yüksek, sağlıklı yiyecekler sunmaya teşvik edilebilir. Çalışanların antropometrik ölçümleri (ağırlık, boy, beden kütle indeksi, bel ve kalça çevresi gibi), vücut kompozisyonları ve çeşitli biyokimyasal parametreler düzenli aralıklarla izlenebilmektedir. Riskli görülen kişiler bir sağlık kuruluşuna yönlendirilebilir (Bingölbali ve ark., 2020).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı ve Türü, Yapıldığı Yer ve Zaman

Bu araştırmada, COVID-19 pandemi sürecinde toplu beslenme yapılan kurumlarda gerçekleştirilen farklı beslenme uygulamalarının çalışanların yaşam kalitesine etkilerini belirlemek amaçlanmaktadır. Araştırma, tanımlayıcı ve kesitsel bir çalışma niteliğindedir.

İstanbul Gaziosmanpaşa Belediyesi ve İstanbul Vergi Dairesi Başkanlığı kamu kurumlarında, 09/11/2020 – 20/11/2020 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

3.2. Araştırma İzinleri

Biruni Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından yapılan incelemeler sonucunda, 30.10.2020 tarihinde 2020/44-29 karar numarası ile yapılan bu araştırmanın etik yönden uygun olduğuna karar verilmiştir (Ek-1).

Araştırmanın gerçekleştirildiği İstanbul Gaziosmanpaşa Belediyesi ve İstanbul Vergi Dairesi Başkanlığı'ndan Kasım 2020 tarihinde gerekli izinler yazılı olarak alınan onaylı izin belgeleri sırasıyla Ek-2 ve Ek-3'te sunulmuştur.

Ek olarak, COVID-19 araştırma kuralları gereği, T.C. Sağlık Bakanlığı Bilimsel Araştırma Platformu'ndan 15.11.2020 tarihinde 2020-11-13T21_38_31 başvuru numarası ile izin alınmıştır.

3.3. Araştırmanın Evreni, Örneklemi ve Dışlama Kriterleri

Araştırmanın evreni, COVID-19 pandemi sürecinde İstanbul Gaziosmanpaşa Belediyesi ve İstanbul Vergi Dairesi Başkanlığı kamu kurumlarında çalışan ve araştırmaya katılmayı kabul eden 200 gönüllü ile yapıldı.

Kurum bünyesinde çalışıp, ancak COVID-19 pandemi sürecinde çeşitli sebeplerle aktif olarak çalışmayan kamu personelleri araştırmaya dahil edilmemiştir.

3.4. Veri Toplama Yöntemi

Çalışmaya gönüllü onam veren bireylerden yüz yüze görüşme tekniğiyle veriler toplanmıştır.

3.5. Veri Toplama Araçları

Gönüllülük formu (Ek-4), veri toplama formu (Ek-5), Koronavirüs anksiyete ölçeği (Ek-6) (Biçer ve ark., 2020), çalışanlar için yaşam kalitesi ölçeği (Ek-7) (Yeşil ve ark., 2010), 24 saatlik besin tüketim kaydı (Ek-8) ve besin tüketim sıklığı formları (Ek-9) ile veriler toplanmıştır. Veri toplama formu içerisinde yer alan antropometrik ölçümler için medikal esnemeyen mezura kullanılmıştır.

3.5.1 Gönüllü Onam Formu

Veri toplamaya başlamadan önce araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını, amacını, kimler tarafından yürütüldüğünü açıklayan ve gönüllülük esasına dayandığını belirten bilgilerin yer aldığı formdur. Bu form ile çalışanlardan gönüllü olduklarına dair beyanları alınmıştır.

3.5.2 Veri Toplama Formu

Çalışmaya katılanların sosyodemografik özellikleri, genel sağlık bilgileri, antropometrik ölçümleri ve beslenme alışkanlıkları hakkında bilgilerin yer aldığı formdur.

Bireylerden vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri hafif kıyafetli ve ayakkabısız olacak şekilde alınmıştır. Bireylerin ölçüm öncesinde fazla sıvı ve besin tüketmemesi istenmiştir. Vücut ağırlığı ölçümü 0,5 kg duyarlılıkta olan Tanita BC 730 (Çin) marka dijital tartı ile yapılmıştır. Boy uzunluğu ölçümü ayakkabısız, mümkün olan en dik pozisyonda, duvara yaslı olarak, ileriye bakarken franfort düzlemde (göz üçgeni ve kulak kepçesi üstü aynı hizada yere paralel) iken esnemeyen bir mezura ile santimetre (cm) cinsinden ölçülerek kaydedilmiştir (Lohman et al., 1988).

Katılımcıların beyanına dayalı olarak elde edilen antropometrik ölçümler (vücut ağırlığı, boy uzunluğu, bel çevresi ve kalça çevresi) dikkate alınarak beden kütle indeksi (BKİ) ve bel/boy oranı hesaplanmıştır.

BKİ (kg/m²): Bireyin vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun (m) karesine bölünmesi ile hesaplanmaktadır. DSÖ'ye göre BKİ sınıflandırılması Tablo 3.5.2.1'de verilmiştir (WHO, 2021).

Tablo 3.5.2.1. DSÖ'ye göre BKİ sınıflandırılması (DSÖ, 2011)

BKİ değeri	Sınıflandırma
<18,5	Zayıf
18,5-24,9	Normal
25,0-29,9	Fazla Kilolu
≥30,0	Obez

Bel çevresi ölçümü yapılırken birey ayakta, kollar yanda sarkıtılmış, bacaklar bitişik durumda iken, en alt kaburga kemiği ile kristailiik arasında bulunarak, orta noktadan geçen çevre mezür ile ölçülmektedir. Kalça çevresi ölçümü mezura ile bireyin yan tarafında durarak iliak altında ve kalça çevresinin en geniş kısmında konumlandırılarak ölçüm yapılır (A Baysal ve ark, 2008). Bel çevresi ölçümleri DSÖ'nün sınıflamasına göre kadın bireyler için kronik hastalık riski taşıması bakımından 88 cm ise yüksek riskli olarak sınıflanmaktadır (DSÖ, 2011).

3.5.3. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği (KAÖ)

Bu ölçek, Lee ve ark. (2020) tarafından COVID-19 pandemisi ile ilişkili disfonksiyonel anksiyete vakalarını tanımlamak için geliştirilmiştir. Biçer ve ark. (2020) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik analizi yapılmıştır. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,832 olarak hesaplanan ölçek 5 sorudan ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek likert türünde oluşturulmuştur. Tek faktörden ve 5 maddeden oluşan ölçeğin maddelerine ilişkin faktör yükleri 0,625 ve 0,784 arasında değişmektedir. Ölçeğin puanlanması "0" "hiçbir zaman", "1" "Nadir, bir veya iki günden az", "2" "Birkaç gün", "3" "7 günden fazla" ve "4" "son iki haftada neredeyse her gün" olacak şekilde her soru 0-4 arası puan almaktadır. Ölçekte ters yönlü madde bulunmamakla birlikte ölçek tek faktörlü yapıdadır. Ayrıca en düşük 0 puan, en yüksek 20 puan alınabilen bu ölçekte 9 ve üzeri puan alınması durumunda koronavirüs anksiyetesi var kabul ederek değerlendirilmektedir (Biçer ve ark., 2020).

3.5.4. Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği (ÇYKÖ)

Araştırma verileri 30 madde ve üç alt ölçekten oluşan Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği (ÇYKÖ) kullanılmıştır. B. Hudnall Stamm (2005) tarafından geliştirilmiş, Yeşil ve ark. (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır.

Mesleki tatmin: Alt ölçeklerden ilkidir ve çalışanın kendi mesleği veya işiyle ilgili bir alanda yardıma ihtiyaç olan bir başka kişiye yardım etmesi sonucunda duyduğu tatmin ve memnuniyet duygusunu ifade etmektedir. Bu alt ölçekten alınan yüksek puan, yardım eden olarak memnuniyet veya tatmin duygusunun düzeyini gösterir. Ölçekteki 3, 6, 12, 16, 18, 20, 22, 24, 27, 30. maddeler mesleki tatmini ölçen maddelerdir. Ölçeğin cronbach alpha güvenilirlik değeri 0,87'dir.

Tükenmişlik: İkinci alt ölçek olan tükenmişlik, iş yaşamında oluşan sorunlarla başa çıkmada zorluk yaşanmasıyla çalışan kişiye huzursuzluk vererek ortaya çıkan tükenmişlik duygusunu ölçen bir testtir. Bu ölçekten alınan yüksek puan, tükenmişlik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekteki 1, 4, 8, 10, 15, 17, 19, 21, 26, 29. maddeler tükenmişliği ölçmektedir.

Eşduyum yorgunluğu: Stres verici olayla karşılaşma sonucunda ortaya çıkan belirtileri ölçmek için oluşturulan test, alt ölçeklerden üçüncüsüdür. Bu ölçekten yüksek puan alan kişilere psikolojik destek veya yardım alması önerilmektedir.

Ölçeğin Cronbach's Alpha değeri 0,848 olarak bulunmuştur. Ölçekteki 2, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 23, 25, 28. maddeler bu durumu ölçmek için geliştirilmiş maddelerdir. Ölçekten elde edilen puanların değerlendirilmesi aşamasında 1, 4, 15, 17 ve 29. maddeler ters çevrilerek hesaplanması gerekmektedir. Ölçekteki maddelerin değerlendirilmesi "Hiçbir zaman" (0) ile "Çok sık" (5) arasında değişen altı basamaklı bir çizelge üzerinden yapılmıştır (Yeşil ve ark., 2010).

3.5.5. Besin Tüketim Sıklığı

Besin tüketim sıklığı ile katılımcıların son bir ayda tükettiği besin veya besin gruplarının sıklığı saptanmaktadır. Besin tüketim sıklıkları her öğün, her gün, haftada 1-2 kez, haftada 3-4 kez, haftada 5-6 kez, 15 günde 1 kez, ayda 1 kez ve hiç seçeneklerine göre incelenmiştir (Pekcan, 2008).

3.5.6. Yirmi Dört Saatlik Besin Tüketim Kaydı

Katılımcıların besin tüketim durumunun saptanması amacıyla geriye dönük 24 saatlik (bir günlük) tükettiği tüm besinlerin ve içeceklerin porsiyon ölçüleri ile kayıt altına alındığı formdur (Pekcan, 2008; Rakıcıoğlu et al., 2009). Kurumlarda

birlikteliğin sağlanabilmesi için “Geriye Dönük 24 Saatlik Besin Tüketim Kaydı” hafta içi uygulanmıştır. Çalışanların günlük enerji ve besin öğelerini alımları “Beslenme Bilgi Sistemi (BEBİS 8.2 öğrenci) ile tespit edilmiştir.

3.7. Verilerin İstatistiksel Analizi

Çalışmaya katılan bireylerden elde edilen tüm verilerin istatistiksel analizleri için Statistical Package for Social Science Statistics (SPSS) 15.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler; sayı (n), yüzde (%), ortalama ($\bar{X}$), standart sapma (SD), ortanca (X_{ort}), alt değer ve üst değer olarak verilmiştir. Değişkenlerin karşılaştırılmasında, verilerin uygunluğuna göre Fisher’s Exact veya Ki-kare (χ^2) testleri kullanılmıştır. Farklılıkların kaynaklarını tespit etmek amacıyla uygulanan tamamlayıcı post-hoc analizinde Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır.

Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu görsel ve analitik yöntemler (Kolmogorov Smirnov veya Shapiro-Wilk) ile incelenmiştir. Normal dağılan nicel değişkenler için parametrik testler, normal dağılmayanlar için ise parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Parametrik nicel değişkenlerde “T-Test” veya “ANOVA”, parametrik olmayan nicel değişkenlerde ise “Mann-Whitney U” veya “Kruskal-Wallis H” testleri uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler, normallik varsayımı sağlandığı durumda Pearson korelasyon katsayısı, normallik varsayımı sağlanmadığı durumda ise Spearman Rho korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

Elde edilen sonuçlar %95 güven aralığında, önemlilik $p < 0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir (Çelik, 2016).

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, COVID-19 pandemisi sürecinde iki farklı kamu kurumunda çalışanlara ait bulgular, veri yoğunluğu sebebiyle alt başlıklar halinde verilmiştir. Alt başlıklar sırasıyla; tanımlayıcı özellikler, çalışanların bir arada incelenmesi, belediye çalışanları, vergi dairesi çalışanları ve korelasyon analizleri olarak ayrılmıştır. Örneklem sayısı 200 olmasına rağmen, eksik veriler sebebiyle alt başlıklar içerisinde değişkenlik göstermektedir.

Sağlık Bakanlığı resmi web sitesinde (saglik.gov.tr, 2021), COVID-19 pandemi döneminde, belli tarih aralıklarıyla güncellediği bir listeyle ‘Toplumda Salgın Yönetimi’ adı altında, toplu yaşam alanları ve günlük hayatta uyulması gereken kurallar ve hastalıktan korunmak için alınması gereken tedbirler hakkında detaylı bir rehber yayınlamıştır (Bilimsel Danışma Kurulu, 2020).

Kurumlarda bu rehber doğrultusunda alınmış olan tedbirler;

-İstanbul Gaziosmanpaşa Belediyesi yemekhanesinde; aynı anda yemek yiyecek çalışanların bir masada sadece iki kişi oturabilecek şekilde mesafeli oturulacak şekilde bir düzen kurulmuştur.

-Tek kullanımlık malzemelerle yemek porsiyonları dağıtılmış, köpük tabak ve plastik kaşık, çatal, bıçak kullanılmıştır.

-Kapalı kaplarda tek kullanımlık içme suyu sağlanmıştır.

-İstanbul Vergi Dairesi Başkanlığı yemekhanesinde; pandemi öncesi dönemle aynı şekilde porselen tabaklar ve metal çatal, kaşık, bıçak kullanılmış, değişiklik yapılmamıştır.

-Oturma düzeninde bir masada sadece iki kişi oturacak şekilde düzenleme yapılmış, tek kullanımlık içme suyu sağlanmıştır.

-Her iki kurumda da tüm çalışanlar için sürekli ve erişilebilir dezenfeksiyon noktaları oluşturularak kullanımı sağlanmıştır.

4.1. Tanımlayıcı Özellikler

COVID-19 pandemisi sürecinde iki farklı kamu kurumunda çalışan bireylerin, yaş (yıl)'larının Kolmogorov-Smirnov testine göre normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Çalışanların yaş ortancası 38 yıl (18-58 yıl)'dır. Kurum özelinde dağılımlara bakıldığında, belediyede çalışanların yaş ortancası 37 yıl (18-58 yıl), vergi dairesinde çalışanların ise 41,5 yıl (21-58 yıl) olduğu görülmüştür.

Tablo 4.1.1. Çalışanların Tanımlayıcı Özellikleri

		Belediye (n=104)		Vergi Dairesi (n=96)		Toplam (n=200)	
		n	%	n	%	n	%
Cinsiyet	Erkek	63	60,6	51	53,1	114	57,0
	Kadın	41	39,4	45	46,9	86	43,0
Kadro	Memur	44	42,3	96	100,0	140	70,0
	Sözleşmeli Memur	12	11,5	-	-	12	6,0
	İşçi	48	46,2	-	-	48	24,0
Medeni Durum	Bekar	31	29,8	37	38,5	68	34,0
	Evli	73	70,2	59	61,5	132	66,0
Eğitim Durumu	Okuryazar	1	1,0	-	-	1	0,5
	İlkokul	9	8,7	-	-	9	4,5
	Ortaokul	3	2,9	1	1,0	4	2,0
	Lise	22	21,2	3	3,1	25	12,5
	Önlisans	12	11,5	4	4,2	16	8,0
	Lisans	52	50,0	73	76,0	125	62,5
	Lisansüstü	5	4,8	15	15,6	20	10,0
Sigara Kullanımı	Evet	32	30,8	28	29,2	60	60,0
	Hayır	62	59,6	56	58,3	118	118,0
	Bıraktım	10	9,6	12	12,5	22	22,0
Alkol Kullanımı	Evet	13	12,5	17	17,7	30	30,0
	Hayır	91	87,5	79	82,3	170	170,0
Kronik Hastalık	Var	14	13,5	15	15,6	29	14,5
	Yok	90	86,5	81	84,4	171	85,5
Mide-Bağırsak Rahatsızlığı	Var	4	3,8	9	9,4	13	6,5
	Yok	100	96,2	87	90,6	187	93,5
Düzenli İlaç Kullanımı	Var	19	18,3	19	19,8	38	19,0
	Yok	85	81,7	77	80,2	162	81,0
Gece Uyku Süresi	<4 saat	3	2,9	-	-	3	1,5
	4-6 saat	17	16,3	24	25,0	41	20,5
	6-8 saat	75	72,1	70	72,9	145	72,5
	>8 saat	9	8,7	2	2,1	11	5,5
Covid-19 Enfeksiyonu	Evet	48	46,2	43	44,8	91	45,5
	Hayır	56	53,8	53	55,2	109	54,5

Tablo 4.1.1.'de, araştırmaya dahil edilen ve COVID-19 pandemisi sürecinde iki farklı kamu kuruluşunda çalışanların tanımlayıcı özellikleri verilmiştir. Araştırmaya dahil edilenlerin %57'si erkek (n=114), %43' ise kadındır (n=86). Belediyede alışanların %12,6'sı (n=13) ortaokul ve daha alt düzey eēitim seviyesine sahip iken, vergi dairesinde çalışanların sadece %1,0'inin (n=1) ortaokul eēitim seviyesinde olduēu görülmektedir. Ayrıca, belediye çalışanlarının %72,1'i (n=75) ve vergi dairesinde çalışanların %72,9'u günde 6-8 saat uyuduklarını bildirmiştir. Belediyede memur ve işçiler daha fazla, vergi dairesi çalışanlarının ise tamamı memurlardan oluşmaktadır. Ayrıca, araştırmaya katılan bireylerin %45,5'i (n=91) COVID-19 enfeksiyonu yařadıēı belirlenmiştir.



Tablo 4.1.2. Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları

		Belediye (n=104)				Vergi Dairesi (n=96)				Toplam							
		Erkek (n=63)		Kadın (n=41)		Erkek (n=51)		Kadın (n=45)		Erkek		Kadın					
		n	%	n	%	x ²	p	n	%	n	%	x ²	p	n	%	n	%
Ana Öğün Atlama Durumu	Evet	24	38,1	12	29,3	0,855	0,355	13	25,5	7	15,6	1,431	0,232	37	32,5	19	22,1
	Hayır	39	61,9	29	70,7			38	74,5	38	84,4			77	67,5	67	77,9
Atlanan Ana Öğün	Sabah	8	33,3	3	25,0	0,540	0,897	6	46,2	2	28,6	1,385	0,762	14	37,8	5	26,3
	Öğle	11	45,8	7	58,3			6	46,2	5	71,4			17	45,9	12	63,2
	Akşam	5	20,8	2	16,7			1	7,7	-	-			6	16,2	2	10,5
Ana Öğün Sayısı	1 Öğün	2	3,2	-	-	5,297	0,040	-	-	-	-	0,820	0,401	2	1,8	-	-
	2 Öğün	11 ^y	17,5	15	36,6			9	17,6	5	11,1			20	17,5	20	23,3
	3 Öğün	50	79,4	26	63,4			42	82,4	40	88,9			92	80,7	66	76,7
Ara Öğün Atlama Durumu	Evet	44	69,8	30	73,2	0,134	0,714	37	72,5	30	66,7	0,392	0,531	81	71,1	60	69,8
	Hayır	19	30,2	11	26,8			14	27,5	15	33,3			33	28,9	26	30,2
Atlanan Ara Öğün	Kuşluk	21	47,7	13	43,3	2,054	0,358	8	21,6	8	26,7	0,272	0,873	29	35,8	21	35,0
	İkindi	6	13,6	8	26,7			14	37,8	10	33,3			20	24,7	18	30,0
	Gece	17	38,6	9	30,0			15	40,5	12	40,0			32	39,5	21	35,0
Ara Öğün Sayısı	Hiç	24	38,1	9	22,0	3,034	0,386	23	45,1	16	35,6	2,317	0,529	47	41,2	25	29,1
	1 Öğün	13	20,6	10	24,4			5	9,8	7	15,6			18	15,8	17	19,8
	2 Öğün	15	23,8	13	31,7			17	33,3	19	42,2			32	28,1	32	37,2
	3 Öğün	11	17,5	9	22,0			6	11,8	3	6,7			17	14,9	12	14,0

Tablo 4.1.2. Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları (devam)

		Belediye (n=104)				Vergi Dairesi (n=96)				Toplam (n=200)							
		Erkek (n=63)		Kadın (n=41)		Erkek (n=51)		Kadın (n=45)		Erkek (n=114)		Kadın (n=86)					
		n	%	n	%	x ²	p	n	%	n	%	x ²	p	n	%	n	%
Dışarıda Tüketilen Öğün Sayısı	Hiç	14	22,2	16	39,0	4,461	0,188	16	31,4	25	55,6	6,627	0,054	30	26,3	41 [¥]	47,7
	1 Öğün	38	60,3	21	51,2			30	58,8	19	42,2			68	59,6	40	46,5
	2 Öğün	10	15,9	3	7,3			4	7,8	1	2,2			14	12,3	4	4,7
	3 Öğün	1	1,6	1	2,4			1	2,0	-	-			2	1,8	1	1,2
Yemek Yeme Hızı	Yavaş (<30 dk)	3	4,8	6	14,6	3,556	0,169	-	-	3	6,7	5,016	0,052	3	2,6	9 [¥]	10,5
	Normal (15-30 dk)	35	55,6	23	56,1			28	54,9	29	64,4			63	55,3	52	60,5
	Hızlı (<15 dk)	25	39,7	12	29,3			23	45,1	13	28,9			48	42,1	25	29,1
Kurumda Yemek	Yemekhane	50	79,4	17	41,5	17,338	<0,001	38	74,5	13	28,9	24,971	<0,001	88	77,2	30	34,9
	Evden Getirme	3 [¥]	4,8	11	26,8			8 [¥]	15,7	29	64,4			11 [¥]	9,6	40	46,5
	Kurum Dışında	10	15,9	13	31,7			5	9,8	3	6,7			15	13,2	16	18,6
Kurum Yemekhanesinde Yemek Yeme Sıklığı	Hiç	8	12,7	19 [¥]	46,3	15,516	0,003	10	19,6	25 [¥]	55,6	18,684	0,001	18	15,8	44 [¥]	51,2
	Haftada 1 Kez	5	7,9	4	9,8			6	11,8	7	15,6			11	9,6	11	12,8
	Haftada 2 Kez	6	9,5	3	7,3			1	2,0	1	2,2			7	6,1	4	4,7
	Haftada 3-4 Kez	17	27,0	6	14,6			8	15,7	5	11,1			25	21,9	11	12,8
	Her gün	27 [¥]	42,9	9	22,0			26 [¥]	51,0	7	15,6			53 [¥]	46,5	16	18,6
Pandemide Yeme Alışkanlığı	Aynı Kaldı, Değişmedi	40	63,5	17	41,5	13,210	0,002	29	56,9	14	31,1	9,844	0,017	69	60,5	31	36,0
	Daha Az Yemeye Başladım	11	17,5	5	12,2			7	13,7	6	13,3			18	15,8	11	12,8
	Daha Fazla Yemeye Başladım	3	4,8	-	-			4	7,8	2	4,4			7	6,1	2	2,3
	Yemekhanede Yemek Yemedim	9	14,3	19 [¥]	46,3			11	21,6	23 [¥]	51,1			20	17,5	42 [¥]	48,8
Pandemide Ağırlık Değişikliği	Artma oldu	13	20,6	10	24,4	3,843	0,146	14	27,5	16	35,6	3,945	0,139	27	23,7	26	30,2
	Azalma oldu	6	9,5	9	22,0			3	5,9	7	15,6			9	7,9	16	18,6
	Değişmedi	44	69,8	22	53,7			34	66,7	22	48,9			78 [¥]	68,4	44	51,2

¥: Post-Hoc analizi ile önemli farklılık oluşturduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.1.2.'de, COVID-19 pandemisi sürecinde çalışanların beslenme alışkanlıkları, kurumlar özelinde ve bir arada karşılaştırılmıştır. Belediyede çalışanların günlük ana öğün sayısı; her iki kurumda ortak olarak ise öğle yemeğini yeme düzeni, kurum yemekhanesinde yemek yeme sıklığı ve pandemide değişen yeme alışkanlıklarına göre cinsiyetler arasında önemli farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca, kurumlar arası yemek alışkanlıkları incelendiğinde; dışarıda tüketilen öğün sayısı, yemek yeme hızı, öğle yemeğini yeme düzeni, kurum yemekhanesinde yemek yeme sıklığı, pandemide değişen yeme alışkanlıkları ve pandemide yaşadıkları ağırlık değişikliğine göre cinsiyetler arasında önemli farklılıklar olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).



Tablo 4.1.3. Cinsiyete Göre Yaş ve Antropometrik Ölçümlerin Karşılaştırılması

	Belediye		Vergi Dairesi				Toplam					
	Erkek (n=63)	Kadın (n=41)	z/f	p	Erkek (n=51)	Kadın (n=45)	z/f	p	Erkek (n=114)	Kadın (n=86)	z/f	p
	$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer - Üst Değer)	$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer - Üst Değer)			$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer - Üst Değer)	$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer - Üst Değer)			$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer - Üst Değer)	$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer - Üst Değer)		
Yaş (yıl)	37 (21-58)	37 (18-57)	-0,553	0,580	45 (27-58)	38 (21-55)	-1,886	0,059	40 (21-58)	37,5 (18-57)	37,501	0,328
Boy Uzunluğu (cm)*	177,1±6,46	162,1±6,41	0,017	0,895	175 (160-195)	162 (155-172)	-7,695	<0,001	175 (160-195)	162 (150-176)	13,955	<0,001
Vücut Ağırlığı (kg)*	81,3±10,92	62,5±9,77	0,091	0,764	84 (58-117)	60 (47-86)	-6,971	<0,001	81,5±11,08	60 (45-87)	14,100	<0,001
BKİ (kg/m ²)*	25,9±3,15	23,8±3,78	1,376	0,244	26,6±3,30	22,9±3,87	0,918	0,340	26,2±3,22	23,3±3,83	28,073	<0,001
Bel çevresi*	92,6±10,64	78,1±9,95	0,001	0,979	95 (65-130)	72 (58-98)	-5,687	<0,001	94,5 (65-130)	75 (58-104)	65,014	<0,001
Kalça çevresi	100 (80-118)	96 (76-118)	-2,708	0,007	100 (70-140)	94 (80-120)	-3,317	<0,001	100 (70-140)	94,8±9,51	43,909	0,145
Bel/boy oranı*	0,5±0,06	0,5±0,06	0,845	0,360	0,55 (0,36-0,70)	0,44 (0,35-0,61)	-3,983	<0,001	0,5 (0,36-0,72)	0,5±0,07	27,507	<0,001

*: Normal dağılım göstermiştir. Xort: Ortanca. Normal dağılım gösterenler $\bar{x} \pm SD$, normal dağılım göstermeyenler ise Xort (Alt Değer – Üst Değer) olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.1.3.'te, COVID-19 pandemisi sürecinde iki farklı kamu kuruluşunda çalışanların cinsiyete göre yaşları ve antropometrik ölçümleri; dağılım durumları göz önünde bulundurularak Mann-Whitney U veya T-test ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlerle, belediye çalışanlarının kalça çevresi ölçümlerinin cinsiyete göre farklı olduğu ve bu farklılığın istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir ($z=-2,708$; $p=0,007$). Vergi dairesinde çalışanların ise boy uzunlukları, vücut ağırlıkları, BKİ'leri, bel çevresi, kalça çevresi ve bel/boy oranı antropometrik ölçümlerinin cinsiyete göre farklı olduğu ve bu farklılıkların istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca, iki kurumda çalışanların bir arada değerlendirilmesinde ise boy uzunluğu, vücut ağırlığı, BKİ, bel çevresi ve bel/boy oranı antropometrik ölçümlerinin cinsiyete göre farklı olduğu ve bu farklılıkların istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.1.4. Cinsiyete Göre Günlük Sıvı Alımlarının Karşılaştırılması

	Belediye		Vergi Dairesi						Toplam			
	Erkek (n=63)	Kadın (n=41)	z	p	Erkek (n=51)	Kadın (n=45)	z	p	Erkek (n=114)	Kadın (n=86)	z	p
	Xort (Alt Değer-Üst Değer)	Xort (Alt Değer-Üst Değer)			Xort (Alt Değer-Üst Değer)	Xort (Alt Değer-Üst Değer)			Xort (Alt Değer-Üst Değer)	Xort (Alt Değer-Üst Değer)		
Su (ml)	1600 (400-4000)	1200 (200-3000)	-1,967	0,049	1200 (200-3000)	1600 (200-4000)	-0,668	0,504	1600 (200-4000)	1300 (200-4000)	16,072	0,344
Çay (ml)	400 (0-2400)	320 (0-800)	-2,450	0,014	400 (80-1600)	240 (0-800)	-3,379	0,001	400 (0-2400)	280 (0-800)	15,344	<0,001
Çözünebilir kahve (ml)	40 (0-160)	40 (0-280)	-0,987	0,323	40 (0-280)	40 (0-160)	-0,767	0,443	40 (0-280)	40 (0-280)	4,894	0,424
Kafein (mg)	96 (0-496)	80 (16-192)	-1,944	0,052	96 (16-336)	64 (32-160)	-2,575	0,010	96 (0-496)	80 (16-192)	16,609	0,536

Xort: Ortanca, normal dağılım göstermeyenler Xort (Alt Değer – Üst Değer) olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.1.4.'te, COVID-19 pandemisi sürecinde iki farklı kamu kuruluşunda çalışanların cinsiyete göre günlük sıvı alımları; dağılım durumları göz önünde bulundurularak Mann-Whitney U testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlerle, belediye çalışanlarının günlük su alımları ve çay tüketimlerinin cinsiyete göre farklı olduğu ve bu farklılıkların istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir (sırasıyla $z=-1,967$ ve $p=0,049$; $z=-2,450$ ve $p=0,014$). Vergi dairesinde çalışanların ise çay tüketimleri ve günlük kafein alımlarının cinsiyete göre farklı olduğu ve bu farklılıkların istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir (sırasıyla $z=-3,379$ ve $p=0,001$; $z=-2,575$ ve $p=0,010$). Ayrıca, iki kurumda çalışanlar bir arada değerlendirildiğinde ise günlük çay tüketimi cinsiyete göre farklılık gösterdiği, erkeklerin kadınlara göre daha fazla çay tükettikleri ve bu farklılığın istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir ($z=15,344$; $p=0,001$).

4.2. Çalışanların Bir Arada İncelenmesi

Tablo 4.2.1. Çalışan-YK ve COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçları

	Belediye (n=104)	Vergi Dairesi (n=96)		
	Xort (Alt Değer-Üst Değer)	Xort (Alt Değer-Üst Değer)	z	p
Meslek Tatmini	18 (7-40)	19,5 (9-36)	-2,340	0,019
Tükenmişlik	21 (11-34)	20 (9-33)	-0,761	0,446
Eş Duyum Yorgunluğu	20 (6-32)	19 (11-31)	-1,804	0,071
COVID-19 Anksiyete Ölçeği	0 (0-10)	1 (0-19)	-1,061	0,289

Xort: Ortanca. Normal dağılım göstermeyenler Xort (Alt Değer – Üst Değer) olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.2.1.'de, COVID-19 pandemisi sürecinde iki farklı kamu kuruluşunda çalışanlara uygulanan ölçeklerden elde edilen sonuçlar; dağılım durumları göz önünde bulundurularak Mann-Whitney U testi ile kurumlar arası karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlerle, Çalışan-YK isimli ölçeğin alt boyutu meslek tatmininden aldıkları puanların kurumlar arasında farklılaştığı ve bu farklılığın istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir ($z=-2,340$; $p=0,019$). Bununla birlikte, ölçek sonuçları iki farklı kurum özelinde de incelenmiş, cinsiyete göre dağılımları Tablo 4.3.1 ve Tablo 4.4.1'de gösterilmiştir.

Tablo 4.2.1.'de gösterilen ölçek sonuçları iki farklı kurum özelinde de incelenmiş, cinsiyete göre dağılımları Tablo 4.3.1 ve Tablo 4.4.1'de gösterilmiştir.

Tablo 4.2.2. Çalışan-YK ve COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Gruplandırılması

		Belediye (n=104)								Vergi Dairesi (n=96)				Toplam							
		Erkek (n=63)		Kadın (n=41)						Erkek (n=51)		Kadın (n=45)		Erkek (n=114)		Kadın (n=86)					
		n	%	n	%	χ ²	p	n	%	n	%	χ ²	p	n	%	n	%	χ ²	p		
Meslek Tatmini	0-20 puan	51	81,0	27	65,9	3,020	0,082	31	60,8	22	48,9	1,368	0,242	82 ^y	71,9	49	57,0	4,850	0,028		
	>20 puan	12	19,0	14	34,1			20	39,2	23	51,1			32	28,1	37	43,0				
Tükenmişlik	0-20 puan	24	38,1	13	31,7	0,442	0,506	23	45,1	19	42,2	0,080	0,777	63	55,3	39	45,3	1,928	0,165		
	>20 puan	39	61,9	28	68,3			28	54,9	26	57,8			51	44,7	47	54,7				
Eş Duyum Yorgunluğu	0-20 puan	24	38,1	15	36,6	0,024	0,876	25	49,0	25	55,6	0,409	0,522	63	55,3	51	59,3	0,326	0,568		
	>20 puan	39	61,9	26	63,4			26	51,0	20	44,4			51	44,7	35	40,7				
COVID-19 Anksiyete Ölçeği	0-8 puan ^a	39	61,9	18	43,9	3,250	0,071	31	60,8	16	35,6	6,089	0,014	70	61,4	34	39,5	9,392	0,002		
	9-20 puan ^b	24	38,1	23	56,1			20	39,2	29 ^y	64,4			44	38,6	52 ^y	60,5				

Y: Post-Hoc analizi ile önemli farklılık oluşturduğu belirlenmiştir. a: anksiyete yok, b: anksiyete var.

Tablo 4.2.2.'de, COVID-19 pandemisi sürecinde çalışanlara uygulanan ölçeklerin sonuçları cinsiyete göre, kurumlar özelinde ve bir arada karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlerle; vergi dairesi çalışanlarının COVID-19 anksiyete ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyete göre farklı olduğu ve bu farklılığın istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir ($\chi^2=6,089$; $p=0,014$). Bir arada değerlendirilen sonuçlar incelendiğinde ise, Çalışan-YK alt boyutlarından meslek tatmini ve COVID-19 anksiyete ölçeğinden alınan puanların cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve bu farklılıkların istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2=28,095$; $p<0,001$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla post-hoc analizi yapılmıştır. Vergi dairesinde çalışan kadınların daha yüksek anksiyete seviyesine sahip oldukları ve bir arada değerlendirildiğinde erkeklerin daha düşük meslek tatmini puanı aldıkları saptanmıştır. Pandemi döneminde yapılan yemekhane düzenlemelerine bakıldığında belediyede erkeklerin daha fazla olduğu ve daha çok tedbir alındığını söyleyebiliriz. Vergi dairesindeki yemekhanede pandemi döneminde alınan tedbirler daha az olduğu için çalışan kadınların anksiyete seviyeleri daha yüksek çıkmış olabilir. Özellikle kadınların hem iş hem evdeki sorumluluklarının daha fazla olması sebebiyle kendileriyle ilgilenemediklerini, ağırlık artışından ve hasta olmaktan çekindiklerini böylelikle anksiyete seviyelerinin yüksek olduğunu belirtebiliriz.

Tablo 4.2.3. Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Tanımlayıcı Özellikler ile Karşılaştırılması

		Meslek Tatmini				Tükenmişlik			Eş Duyum Yorgunluğu*		
		n	$\bar{x} \pm SD$	f	p	Xort (Alt Değer-Üst Değer)	z	p	$\bar{x} \pm SD$	f	p
Cinsiyet	Kadın	114	17,8±4,99	0,279	0,598	21 (13-34)	-1,427	0,154	20,0±4,90	0,172	0,679
	Erkek	86	20,3±5,27			20 (9-33)			19,9±4,86		
Çalıştığı Kurum	Belediye	104	18,0±5,15	0,866	0,353	21 (11-34)	-0,761	0,446	20,5±4,94	0,054	0,817
	Vergi Dairesi	96	19,7±5,24			20 (9-33)			19,4±4,76		
Kadro	Memur	140	19,0±5,40	0,655	0,521	20 (9-33)	5,215	0,074	19,4±4,67	4,020	0,019
	Sözleşmeli Memur	12	20,0±5,05			22,5 (17-28)			22,4±4,50		
	İşçi	48	18,9±5,25			21 (12-34)			21,1±5,22		
Medeni Durum	Bekar	68	18,9±4,72	0,452	0,502	20 (11-27)	-1,264	0,206	20,1±5,23	1,933	0,166
	Evli	132	18,8±5,52			21 (9-34)			19,9±4,69		
Eğitim Durumu	Okuryazar	1	15,0±0,0	0,702	0,648	17 (--17)	3,426	0,635	20,0±0,0	1,133	0,345
	İlkokul	9	19,0±5,07			23 (12-34)			21,9±4,78		
	Ortaokul	4	21,5±1,73			22 (19-24)			18,8±2,87		
	Lise	25	17,3±6,71			20 (12-24)			20,4±5,31		
	Önlisans	16	18,8±4,00			20 (14-26)			18,2±5,29		
	Lisans	125	19,0±4,93			20 (11-33)			19,7±4,71		
	Lisansüstü	20	18,9±5,25			21,5 (9-27)			20,0±4,87		
Sigara Kullanımı	Evet	60	18,5±4,83	0,462	0,631	20 (12-26)	1,206	0,547	19,8±4,79	0,714	0,491
	Hayır	118	19,1±5,49			20 (9-34)			19,8±5,02		
	Bıraktım	22	18,3±5,17			21,5 (13-29)			21,1±4,22		
Alkol Kullanımı	Evet	30	18,6±5,04	0,275	0,601	19 (9-26)	-0,790	0,429	20,3±4,84	0,090	0,764
	Hayır	170	18,9±5,30			21 (11-34)			19,9±4,88		

*: Normal dağılım göstermiştir. Xort: Ortanca. Normal dağılım gösterenler $\bar{x} \pm SD$, normal dağılım göstermeyenler ise Xort (Alt Değer – Üst Değer) olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.2.3. Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Tanımlayıcı Özellikler ile Karşılaştırılması (devam)

			Meslek Tatmini	Tükenmişlik			Eş Duyum Yorgunluğu*				
		n	$\bar{x}\pm SD$	f	p	Xort (Alt Değer-Üst Değer)	z	p	$\bar{x}\pm SD$	f	p
Kronik Hastalık	Var	29	18,9±6,43	1,353	0,246	21 (17-25)	-1,399	0,162	20,1±4,87	0,193	0,661
	Yok	171	18,8±5,04			20 (9-34)			19,9±4,88		
Mide-Bağırsak Rahatsızlığı	Var	13	20,9±4,63	0,440	0,508	20 (12-34)	-0,134	0,893	20,9±6,59	3,481	0,064
	Yok	187	18,7±5,27			20 (9-33)			19,9±4,74		
Düzenli İlaç Kullanımı	Var	38	18,4±5,22	0,678	0,411	21 (12-26)	-0,328	0,743	20,3±5,14	0,234	0,629
	Yok	162	19,0±5,27			20 (9-34)			19,9±4,81		
Gece Uyku Süresi	<4 saat	3	17,7±2,52	0,158	0,924	21 (19-22)	0,377	0,945	21,7±2,87	1,827	0,144
	4-6 saat	41	18,9±5,45			21 (11-29)			20,8±4,89		
	6-8 saat	145	18,8±5,36			20 (9-34)			19,5±4,71		
	>8 saat	11	19,7±3,64			21 (14-26)			22,4±6,53		
COVID-19 Enfeksiyonu	Evet	91	18,5±5,06	0,010	0,920	20 (9-34)	-0,331	0,740	20,1±5,29	3,266	0,072
	Hayır	109	19,2±5,40			20 (11-33)			19,8±4,51		

*: Normal dağılım göstermiştir. Xort: Ortanca. Normal dağılım gösterenler $\bar{x}\pm SD$, normal dağılım göstermeyenler ise Xort (Alt Değer – Üst Değer) olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.2.3.'te, COVID-19 pandemisi sürecinde iki farklı kamu kurumunda çalışanların tanımlayıcı özellikleri ile Çalışan-YK ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasında; normal dağılım gösterenlerde T-Test veya Anova, normal dağılmayanlarda ise Mann-Whitney U veya Kruskal Wallis H testleri kullanılmıştır. Yapılan analizlerle, Çalışan-YK isimli ölçeğin alt boyutu eş duyum yorgunluğundan alınan puanların, kurumda çalıştıkları kadroya göre farklılaştığı ve bu farklılığın istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir ($f=4,020$ ve $p=0,019$).



Tablo 4.2.4. Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Beslenme Alışkanlıkları ile Karşılaştırılması

		Meslek Tatmini		Tükenmişlik		Eş Duyum Yorgunluğu*					
		n	$\bar{x}\pm SD$	f	p	Xort (Alt Değer-Üst Değer)	z	p	$\bar{x}\pm SD$	f	p
Ana Öğün Atlama Durumu	Evet	56	19,5 $\pm$ 5,70	0,145	0,704	21 (9-33)	-1,312	0,190	21,0 $\pm$ 4,89	0,002	0,969
	Hayır	144	18,6 $\pm$ 5,06			20 (11-34)			19,6 $\pm$ 4,82		
Atlanan Ana Öğün	Sabah	19	21,5 $\pm$ 5,17	2,396	0,101	22 (17-33)	1,295	0,523	22,6 $\pm$ 4,70	1,634	0,211
	Öğle	29	19,0 $\pm$ 6,22			21 (9-29)			20,2 $\pm$ 4,96		
	Akşam	8	16,6 $\pm$ 3,29			21 (18-28)			20,3 $\pm$ 4,65		
Ana Öğün Sayısı	1 Öğün	2	19,0 $\pm$ 1,41	0,697	0,499	22 (21-23)	0,866	0,648	22,5 $\pm$ 3,54	0,272	0,762
	2 Öğün	40	19,7 $\pm$ 4,72			20 (13-33)			20,0 $\pm$ 5,24		
	3 Öğün	158	18,6 $\pm$ 5,40			20,5 (9-34)			20,0 $\pm$ 4,80		
Ara Öğün Atlama Durumu	Evet	141	19,1 $\pm$ 4,83	0,359	0,550	20 (9-29)	-0,141	0,888	19,9 $\pm$ 4,79	0,037	0,848
	Hayır	59	18,2 $\pm$ 6,12			21 (11-34)			20,2 $\pm$ 5,08		
Atlanan Ara Öğün	Kuşluk	50	18,6 $\pm$ 5,21	0,682	0,507	21 (9-26)	1,670	0,434	19,6 $\pm$ 5,28	0,201	0,818
	İkinci	38	19,8 $\pm$ 4,61			20,5 (13-29)			19,8 $\pm$ 4,55		
	Gece	53	19,2 $\pm$ 4,64			20 (11-27)			20,2 $\pm$ 4,54		
Ara Öğün Sayısı	Hiç	72	18,8 $\pm$ 5,43	0,992	0,398	20 (9-33)	1,990	0,370	19,6 $\pm$ 4,95	0,855	0,466
	1 Öğün	35	20,0 $\pm$ 5,09			21 (14-26)			20,6 $\pm$ 4,33		
	2 Öğün	64	18,7 $\pm$ 4,31			21 (11-29)			20,4 $\pm$ 5,17		
	3 Öğün	29	17,8 $\pm$ 6,69			20 (12-34)			19,0 $\pm$ 4,59		
Dışarıda Tüketilen Öğün Sayısı	Hiç	71	19,3 $\pm$ 5,06	1,356	0,258	20 (11-34)	1,297	0,523	19,5 $\pm$ 5,17	1,846	0,140
	1 Öğün	108	18,7 $\pm$ 5,10			20 (9-33)			20,0 $\pm$ 4,41		
	2 Öğün	18	17,2 $\pm$ 4,50			20 (12-25)			22,1 $\pm$ 5,98		
	3 Öğün	3	22,7 $\pm$ 15,04			22 (21-23)			16,7 $\pm$ 3,51		

*: Normal dağılım göstermiştir. Xort: Ortanca. Normal dağılım gösterenler $\bar{x}\pm SD$, normal dağılım göstermeyenler ise Xort (Alt Değer – Üst Değer) olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.2.4. Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Beslenme Alışkanlıkları ile Karşılaştırılması (devam)

		n	Meslek Tatmini	f	p	Tükenmişlik	z	p	Eş Duyum Yorgunluğu*	f	p
			$\bar{x}\pm SD$			Xort (Alt Değer- Üst Değer)			$\bar{x}\pm SD$		
Yemek Yeme Hızı	Yavaş (<30 dk)	12	18,1±5,57	4,374	0,014	19 (14-25)	2,048	0,359	19,8±5,46	0,007	0,993
	Normal (15-30 dk)	115	18,0±4,82			20 (9-34)			20,0±4,80		
	Hızlı (<15 dk)	73	20,3±5,61			21 (11-33)			19,9±4,94		
Kurumda Yemek	Yemekhane	118	18,7±5,14	0,289	0,749	21 (11-34)	0,245	0,885	20,5±4,70	3,875	0,022
	Evden Getirme	51	19,3±5,89			20 (12-29)			18,4±4,68		
	Kurum Dışında	31	18,6±4,62			20 (9-27)			20,6±5,34		
Kurum Yemekhanesinde Yemek Yeme Sıklığı	Hiç	62	19,4±5,28	2,278	0,062	20 (9-29)	6,152	0,188	18,8±4,83	2,299	0,060
	Haftada 1 Kez	22	18,1±5,67			20 (12-26)			19,8±4,22		
	Haftada 2 Kez	11	16,8±3,46			22 (16-27)			22,4±6,36		
	Haftada 3-4 Kez	36	17,1±4,40			20 (11-26)			19,6±4,09		
	Her gün	69	19,8±5,51			21 (12-34)			20,9±5,03		
Pandemide Yeme Alışkanlığı	Aynı Kaldı, Değişmedi	100	18,6±5,37	1,390	0,247	20,5 (11-34)	0,939	0,816	20,0±4,82	0,928	0,428
	Daha Az Yemeye Başladım	29	17,5±4,09			20 (16-26)			21,0±5,20		
	Daha Fazla Yemeye Başladım	9	20,3±6,06			21 (18-24)			20,7±4,80		
	Yemekhanede Yemek Yemedim	62	19,6±5,36			20 (9-29)			19,3±4,81		
Pandemide Ağırlık Değişikliği	Artma oldu	53	20,2±4,95	5,619	0,004	22 (11-28)	6,541	0,038	19,8±4,46	0,512	0,600
	Azalma oldu	25	20,7±6,05			20 (16-27)			20,9±5,72		
	Değişmedi	122	17,9±5,01			20 (9-34)			19,9±4,87		

*: Normal dağılım göstermiştir. Xort: Ortanca. Normal dağılım gösterenler $\bar{x} \pm SD$, normal dağılım göstermeyenler ise Xort (Alt Değer – Üst Değer) olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.2.4.'te, COVID-19 pandemisi sürecinde iki farklı kamu kurumunda çalışanların beslenme alışkanlıkları ile Çalışan-YK ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasında; normal dağılım gösterenlerde T-Test veya Anova, normal dağılmayanlarda ise Mann-Whitney U veya Kruskal Wallis H testleri kullanılmıştır. Yapılan analizlerle, Çalışan-YK isimli ölçeğin alt boyutu meslek tatmininden alınan puanların, yemek yeme hızı ve pandemide yaşanan ağırlık değişikliğine göre farklılaştığı ve bu farklılığın istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir (sırasıyla $f=4,374$ ve $p=0,014$; $f=5,619$ ve $p=0,004$). Benzer şekilde, Çalışan-YK isimli ölçeğin alt boyutu tükenmişlikten alınan puanların, yine pandemide yaşanan ağırlık değişikliğine göre ve eş duyum yorgunluğundan alınan puanların ise öğle yemeğini nerede yediklerine göre farklılaştığı, bu farklılıkların ise istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir (sırasıyla $z=6,541$ ve $p=0,038$; $f=3,875$ ve $p=0,022$).

Tablo 4.2.5. COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Tanımlayıcı Özellikler ile Karşılaştırılması

		Anksiyete yok (n=104)		Anksiyete var (n=96)		χ^2	p
		n	%	n	%		
Cinsiyet	Kadın	46	44,2	40	41,7	0,134	0,714
	Erkek	58	55,8	56	58,3		
Çalıştığı Kurum	Belediye	58	55,8	46	47,9	1,233	0,267
	Vergi Dairesi	46	44,2	50	52,1		
Kadro	Memur	73	70,2	67	69,8	0,271	0,873
	Sözleşmeli Memur	7	6,7	5	5,2		
	İşçi	24	23,1	24	25,0		
Medeni Durum	Bekar	30	28,8	38	39,6	2,565	0,109
	Evli	74	71,2	58	60,4		
Eğitim Durumu	Okuryazar	1	1,0	-	-	4,674	0,604
	İlkokul	6	5,8	3	3,1		
	Ortaokul	3	2,9	1	1,0		
	Lise	14	13,5	11	11,5		
	Önlisans	6	5,8	10	10,4		
	Lisans	62	59,6	63	65,6		
	Lisansüstü	12	11,5	8	8,3		
Sigara Kullanımı	Evet	30	28,8	30	31,3	1,352	0,509
	Hayır	60	57,7	58	60,4		
	Bıraktım	14	13,5	8	8,3		
Alkol Kullanımı	Evet	16	15,4	14	14,6	0,025	0,874
	Hayır	88	84,6	82	85,4		
Kronik Hastalık	Var	16	15,4	13	13,5	0,137	0,712
	Yok	88	84,6	83	86,5		
Mide-Bağırsak Rahatsızlığı	Var	4	3,8	9	9,4	2,511	0,113
	Yok	100	96,2	87	90,6		
Düzenli İlaç Kullanımı	Var	22	21,2	16	16,7	0,653	0,419
	Yok	82	78,8	80	83,3		
Gece Uyku Süresi	<4 saat	2	1,9	1	1,0	0,818	0,903
	4-6 saat	20	19,2	21	21,9		
	6-8 saat	77	74,0	68	70,8		
	>8 saat	5	4,8	6	6,3		
Covid-19 Enfeksiyonu	Evet	48	46,2	43	44,8	0,037	0,847
	Hayır	56	53,8	53	55,2		

Tablo 4.2.5.'te, COVID-19 pandemisi sürecinde iki farklı kamu kurumunda çalışanların tanımlayıcı özellikleri ile COVID-19 anksiyete ölçeği sonuçları karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlere göre; tanımlayıcı özelliklerinin ölçek sonuçları üzerinde istatistiksel olarak önemli bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.2.6. COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Beslenme Alışkanlıkları ile Karşılaştırılması

		Anksiyete yok (n=104)		Anksiyete var (n=96)		χ^2	p
		n	%	n	%		
Ana Öğün Atlama Durumu	Evet	25	24,0	31	32,3	1,687	0,194
	Hayır	79	76,0	65	67,7		
Atlanan Ana Öğün	Sabah	9	36,0	10	32,3	0,284	0,936
	Öğle	13	52,0	16	51,6		
	Akşam	3	12,0	5	16,1		
Ana Öğün Sayısı	1 Öğün	1	1,0	1	1,0	0,342	0,930
	2 Öğün	20	19,2	20	20,8		
	3 Öğün	83	79,8	75	78,1		
Ara Öğün Atlama Durumu	Evet	75	72,1	66	68,8	0,272	0,602
	Hayır	29	27,9	30	31,3		
Atlanan Ara Öğün	Kuşluk	27	36,0	23	34,8	0,715	0,700
	İkinci	22	29,3	16	24,2		
	Gece	26	34,7	27	40,9		
Ara Öğün Sayısı	Hiç	37	35,6	35	36,5	4,813	0,186
	1 Öğün	20	19,2	15	15,6		
	2 Öğün	37	35,6	27	28,1		
	3 Öğün	10	9,6	19	19,8		
Dışarıda Tüketilen Öğün Sayısı	Hiç	34	32,7	37	38,5	3,045	0,410
	1 Öğün	58	55,8	50	52,1		
	2 Öğün	9	8,7	9	9,4		
	3 Öğün	3	2,9	-	-		
Yemek Yeme Hızı	Yavaş (<30 dk)	6	5,8	6	6,3	0,021	0,990
	Normal (15-30 dk)	60	57,7	55	57,3		
	Hızlı (<15 dk)	38	36,5	35	36,5		
Kurumda Yemek	Yemekhane	59	56,7	59	61,5	2,316	0,314
	Evden Getirme	25	24,0	26	27,1		
	Kurum Dışında	20	19,2	11	11,5		
Kurum Yemekhanesinde Yemek Yeme Sıklığı	Hiç	35	33,7	27	28,1	2,731	0,604
	Haftada 1 Kez	12	11,5	10	10,4		
	Haftada 2 Kez	7	6,7	4	4,2		
	Haftada 3-4 Kez	15	14,4	21	21,9		
	Her gün	35	33,7	34	35,4		
Pandemide Yeme Alışkanlığı	Aynı Kaldı, Değişmedi	54	51,9	46	47,9	0,537	0,920
	Daha Az Yemeye Başladım	15	14,4	14	14,6		
	Daha Fazla Yemeye Başladım	4	3,8	5	5,2		
	Yemekhanede Yemek Yemedim	31	29,8	31	32,3		
Pandemide Ağırlık Değişikliği	Artma oldu	24	23,1	29	30,2	1,390	0,502
	Azalma oldu	13	12,5	12	12,5		
	Değişmedi	67	64,4	55	57,3		

Tablo 4.2.6.'da, COVID-19 pandemisi sürecinde iki farklı kamu kurumunda çalışanların beslenme alışkanlıkları ile COVID-19 anksiyete ölçeği sonuçları karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlere göre; beslenme alışkanlıklarının ölçek sonuçları üzerinde istatistiksel olarak önemli bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.2.7. Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Yaş ve Antropometrik Ölçümler ile Karşılaştırılması

	Meslek Tatmini				Tükenmişlik				Eş Duyum Yorgunluğu			
	0-20 puan (n=131)		>20 puan (n=69)		0-20 puan (n=79)		>20 puan (n=121)		0-20 puan (n=89)		>20 puan (n=111)	
	$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer - Üst Değer)	$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer - Üst Değer)	z/f	p	$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer - Üst Değer)	$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer - Üst Değer)	z/f	p	$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer - Üst Değer)	$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer - Üst Değer)	z/f	p
Yaş (yıl)	38 (18-58)	40 (25-55)	-0,812	0,417	40 (18-55)	38 (21-58)	-0,387	0,699	41 (21-58)	36 (18-58)	-1,887	0,059
Boy Uzunluğu (cm)	172 (150-190)	168 (150-195)	-2,121	0,034	170 (155-186)	170 (150-195)	-0,068	0,946	170 (155-192)	170 (150-195)	-0,585	0,559
Vücut Ağırlığı (kg)	74 (47-117)	70 (45-95)	-1,156	0,248	73 (47-117)	73 (45-102)	-0,035	0,972	74 (47-115)	72 (45-117)	-0,081	0,935
BKİ (kg/m2)*	25,1 $\pm$ 3,84	24,8 $\pm$ 3,64	0,089	0,766	25,1 $\pm$ 4,06	24,9 $\pm$ 3,58	0,725	0,395	25,2 $\pm$ 3,90	24,8 $\pm$ 3,66	0,436	0,510
Bel çevresi	88 (60-130)	86 (58-115)	-0,568	0,570	89 (58-130)	86 (60-115)	-0,840	0,401	87 (60-130)	88 (58-130)	-0,517	0,605
Kalça çevresi	100 (70-130)	98 (76-140)	-1,188	0,235	100 (70-140)	98 (76-120)	-1,396	0,163	100 (70-140)	98 (76-125)	-1,052	0,293
Bel/boy oranı	0,5 (0,35-0,72)	0,51 (0,34-0,65)	-0,022	0,983	0,52 (0,34-0,72)	0,50 (0,35-0,65)	-1,129	0,259	0,50 (0,36-0,72)	0,51 (0,34-0,70)	-0,464	0,643

*: Normal dağılım göstermiştir. Xort: Ortanca. Normal dağılım gösterenler $\bar{x} \pm SD$, normal dağılım göstermeyenler ise Xort (Alt Değer – Üst Değer) olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.2.7.'de, COVID-19 pandemisi sürecinde iki farklı kurumda çalışanların yaşları ve antropometrik ölçümleri ile Çalışan-YK ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasında Mann-Whitney U veya T-Test kullanılmıştır. Yapılan analizlere göre, ölçeğin alt boyutu meslek tatmininden alınan puanların boy uzunluğuna göre farklılaştığı ve bu farklılığın istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir ($z=-2,121$; $p=0,034$).



Tablo 4.2.8. COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Yaş ve Antropometrik Ölçümler ile Karşılaştırılması

	COVID-19 Anksiyete Ölçeği		z/f	p
	Anksiyete yok (n=104)	Anksiyete var (n=96)		
	$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer - Üst Değer)	$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer - Üst Değer)		
Yaş (yıl)	39,5 (21-58)	38 (18-57)	-0,204	0,838
Boy Uzunluğu (cm)	172 (150-195)	168,5 (150-190)	-2,575	0,010
Vücut Ağırlığı (kg)	76,5 (48-117)	68,5 (45-115)	-2,902	0,004
BKİ (kg/m ²)*	25,5±3,34	24,4±3,95	1,947	0,164
Bel çevresi	90 (58-130)	81 (60-130)	-2,784	0,005
Kalça çevresi	100 (72-125)	96 (70-140)	-1,513	0,130
Bel/boy oranı	0,52 (0,35-0,70)	0,49 (0,34-0,72)	-2,159	0,031

*: Normal dağılım göstermiştir. Xort: Ortanca. Normal dağılım gösterenler $\bar{x} \pm SD$, normal dağılım göstermeyenler ise Xort (Alt Değer – Üst Değer) olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.2.8.'de, pandemisi sürecinde iki farklı kurumda çalışanların yaşları ve antropometrik ölçümleri ile COVID-19 anksiyete ölçeği sınıflamasının karşılaştırılmasında Mann-Whitney U veya T-Test kullanılmıştır. Yapılan analizlere göre, ölçekten alınan puanların; boy uzunluğu, vücut ağırlığı, bel çevresi ile bel/boy oranına göre farklılaştığı ve bu farklılıkların istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir (sırasıyla $z=-2,575$ ve $p=0,010$; $z=-2902$ ve $p=0,004$; $z=-2784$ ve $0,005$; $z=-2,159$ ve $p=0,031$).

Tablo 4.2.9. Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Günlük Sıvı Alımları ile Karşılaştırılması

	Meslek Tatmini				Tükenmişlik				Eş Duyum Yorgunluğu			
	0-20 puan (n=131)		>20 puan (n=69)		0-20 puan (n=79)		>20 puan (n=121)		0-20 puan (n=89)		>20 puan (n=111)	
	Xort (Alt Değer - Üst Değer)	Xort (Alt Değer - Üst Değer)	z	p	Xort (Alt Değer - Üst Değer)	Xort (Alt Değer - Üst Değer)	z	p	Xort (Alt Değer - Üst Değer)	Xort (Alt Değer - Üst Değer)	z	p
Su (ml)	1600 (200-4000)	1200 (400-3000)	-2,067	0,039	1600 (400-4000)	1200 (200-4000)	-1,369	0,171	1200 (200-4000)	1600 (400-4000)	-0,935	0,350
Çay (ml)	400 (0-2400)	320 (0-1200)	-0,795	0,427	400 (0-1600)	320 (0-2400)	-1,296	0,195	320 (0-2400)	320 (0-1600)	-0,924	0,355
Çözünebilir kahve (ml)	40 (0-280)	40 (0-160)	-1,310	0,190	40 (0-280)	40 (0-160)	-1,909	0,056	40 (0-280)	40 (0-160)	-0,016	0,988
Kafein (mg)	96 (0-496)	80 (16-272)	-1,448	0,148	96 (0-352)	80 (0-496)	-2,180	0,029	96 (0-496)	80 (0-352)	-1,150	0,250

Xort: Ortanca. Normal dağılım göstermeyenler Xort (Alt Değer – Üst Değer) olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.2.9.'da, COVID-19 pandemisi sürecinde iki farklı kamu kurumunda çalışanların günlük sıvı alımları ile Çalışan-YK ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Yapılan analizlere göre, ölçeğin alt boyutu olan tükenmişlikten alınan puanların günlük kafein alımına göre farklılaştığı, meslek tatmininden alınan puanların günlük su alımına göre farklılaştığı ve bu farklılıkların istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir ($z=-2,180$; $p=0,029$).



Tablo 4.2.10. COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Günlük Sıvı Alımları ile Karşılaştırılması

	COVID-19 Anksiyete Ölçeği		z	p
	Anksiyete yok (n=104)	Anksiyete var (n=96)		
	Xort (Alt Değer - Üst Değer)	Xort (Alt Değer - Üst Değer)		
Su (ml)	1300 (200-4000)	1600 (200-4000)	-0,252	0,801
Çay (ml)	400 (0-2400)	320 (0-1200)	-1,666	0,096
Çözünebilir kahve (ml)	40 (0-280)	40 (0-280)	-0,457	0,648
Kafein (mg)	96 (0-496)	80 (16-272)	-1,544	0,123

Xort: Ortanca. Normal dağılım göstermeyenler ise Xort (Alt Değer – Üst Değer) olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.2.10.'da, COVID-19 pandemisi sürecinde iki farklı kamu kurumunda çalışanların günlük sıvı alımları ile COVID-19 anksiyete ölçeği sınıflamasından aldıkları puanların karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Yapılan analizlere göre, ölçekten alınan puanların günlük sıvı alımlarına göre farklılaştığı, ancak bu farklılıkların istatistiksel olarak önemli olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.2.11. Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Sıklığı ile Karşılaştırılması

		Meslek Tatmini				Tükenmişlik				Eş Duyum Yorgunluğu				χ^2		p			
		0-20 puan		>20 puan		0-20 puan		>20 puan		0-20 puan		>20 puan							
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%						
Süt	Her öğün	4	3,1	2	2,9	13,558	0,051	1	1,3	5	4,1	9,226	0,231	2	2,2	4	3,6	6,691	0,466
	Her gün	13	9,9	14	20,3			10	12,7	17	14,0			12	13,5	15	13,5		
	Haftada 1-2	40	30,5	27	39,1			21	26,6	46	38,0			28	31,5	39	35,1		
	Haftada 3-4	25	19,1	5	7,2			14	17,7	16	13,2			16	18,0	14	12,6		
	Haftada 5-6	4	3,1	3	4,3			1	1,3	6	5,0			1	1,1	6	5,4		
	15 günde 1	16	12,2	6	8,7			12	15,2	10	8,3			9	10,1	13	11,7		
	Ayda 1	10	7,6	8	11,6			8	10,1	10	8,3			7	7,9	11	9,9		
	Hiç	19	14,5	4	5,8			12	15,2	11	9,1			14	15,7	9	8,1		
Yoğurt, ayran, kefir	Her öğün	9	6,9	4	5,8	4,730	0,731	5	6,3	8	6,6	3,213	0,932	8	9,0	5	4,5	7,747	0,320
	Her gün	34	26	25	36,2			23	29,1	36	29,8			27	30,3	32	28,8		
	Haftada 1-2	40	30,5	15	21,7			22	27,8	33	27,3			21	23,6	34	30,6		
	Haftada 3-4	27	20,6	16	23,2			16	20,3	27	22,3			21	23,6	22	19,8		
	Haftada 5-6	15	11,5	6	8,7			8	10,1	13	10,7			6	6,7	15	13,5		
	15 günde 1	4	3,1	3	4,3			4	5,1	3	2,5			4	4,5	3	2,7		
	Ayda 1	1	0,8	-	-			1	1,3	-	-			1	1,1	-	-		
	Hiç	1	0,8	-	-			-	-	1	0,8			1	1,1	-	-		
Peynir çeşitleri (krem peynir hariç)	Her öğün	9	6,9	12	17,4	7,470	0,253	6	7,6	15	12,4	7,751	0,233	9	10,1	12	10,8	5,337	0,507
	Her gün	65	49,6	35	50,7			36	45,6	64	52,9			48	53,9	52	46,8		
	Haftada 1-2	20	15,3	9	13			13	16,5	16	13,2			11	12,4	18	16,2		
	Haftada 3-4	20	15,3	9	13			11	13,9	18	14,9			9	10,1	20	18,0		
	Haftada 5-6	11	8,4	4	5,8			8	10,1	7	5,8			8	9,0	7	6,3		
	15 günde 1	4	3,1	-	-			3	3,8	1	0,8			3	3,4	1	0,9		
	Hiç	2	1,5	-	-			2	2,5	-	-			1	1,1	1	0,9		
	Kırmızı et	Her öğün	1	0,8	2			2,9	8,502	0,251	2			2,5	1	0,8	14,461		
Her gün		12	9,2	5	7,2	12	15,2	5 [¶]			4,1	10	11,2	7	6,3				
Haftada 1-2		70	53,4	45	65,2	38	48,1	77			63,6	51	57,3	64	57,7				
Haftada 3-4		25	19,1	10	14,5	12	15,2	23			19,0	13	14,6	22	19,8				
Haftada 5-6		5	3,8	-	-	4	5,1	1			0,8	3	3,4	2	1,8				
15 günde 1		14	10,7	5	7,2	8	10,1	11			9,1	9	10,1	10	9,0				
Ayda 1		1	0,8	2	2,9	1	1,3	2			1,7	1	1,1	2	1,8				
Hiç		3	2,3	-	-	2	2,5	1			0,8	1	1,1	2	1,8				

Tablo 4.2.11. Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Sıklığı ile Karşılaştırılması (devam)

		Meslek Tatmini												Eş Duyum Yorgunluğu					
		0-20 puan		>20 puan										0-20 puan		>20 puan			
		n	%	n	%	χ ²	p	n	%	n	%	χ ²	p	n	%	n	%	χ ²	p
Tavuk, hindi	Her gün	5	3,8	2	2,9	3,045	0,826	4	5,1	3	2,5	3,940	0,704	3	3,4	4	3,6	5,630	0,471
	Haftada 1-2	76	58	35	50,7			44	55,7	67	55,4			51	57,3	60	54,1		
	Haftada 3-4	13	9,9	6	8,7			7	8,9	12	9,9			8	9,0	11	9,9		
	Haftada 5-6	2	1,5	2	2,9			1	1,3	3	2,5			2	2,2	2	1,8		
	15 günde 1	21	16	12	17,4			10	12,7	23	19,0			16	18,0	17	15,3		
	Ayda 1	7	5,3	6	8,7			7	8,9	6	5,0			7	7,9	6	5,4		
	Hiç	7	5,3	6	8,7			6	7,6	7	5,8			2	2,2	11	9,9		
Balık türleri	Her öğün	1	0,8	1	1,4	6,318	0,491	-	-	2	1,7	6,712	0,439	-	-	2	1,8	11,416	0,073
	Her gün	1	0,8	1	1,4			1	1,3	1	0,8			-	-	2	1,8		
	Haftada 1-2	59	45	33	47,8			35	44,3	57	47,1			40	44,9	52	46,8		
	Haftada 3-4	5	3,8	1	1,4			5	6,3	1	0,8			6	6,7	-	-		
	Haftada 5-6	-	-	1	1,4			-	-	1	0,8			-	-	1	0,9		
	15 günde 1	32	24,4	17	24,6			20	25,3	29	24,0			22	24,7	27	24,3		
	Ayda 1	27	20,6	9	13			14	17,7	22	18,2			17	19,1	19	17,1		
Sakatatlar (karaciğer, böbrek, dalak)	Hiç	6	4,6	6	8,7	6,072	0,392	4	5,1	8	6,6	4,964	0,560	4	4,5	8	7,2	9,596	0,101
	Her öğün	1	0,8	1	1,4			1	1,3	1	0,8			1	1,1	1	0,9		
	Her gün	-	-	1	1,4			-	-	1	0,8			1	1,1	-	-		
	Haftada 1-2	14	10,7	3	4,3			5	6,3	12	9,9			6	6,7	11	9,9		
	Haftada 3-4	3	2,3	2	2,9			3	3,8	2	1,7			4	4,5	1	0,9		
	15 günde 1	13	9,9	9	13			6	7,6	16	13,2			5	5,6	17	15,3		
	Ayda 1	28	21,4	19	27,5			22	27,8	25	20,7			20	22,5	27	24,3		
İşlenmiş et ürünleri (pastırma, sucuk, salam, sosis vb.)	Hiç	72	55	34	49,3	3,758	0,854	42	53,2	64	52,9	9,156	0,196	52	58,4	54	48,6	11,411	0,081
	Her öğün	2	1,5	1	1,4			2	2,5	1	0,8			1	1,1	2	1,8		
	Her gün	2	1,5	-	-			2	2,5	-	-			2	2,2	-	-		
	Haftada 1-2	35	26,7	19	27,5			19	24,1	35	28,9			18	20,2	36	32,4		
	Haftada 3-4	12	9,2	4	5,8			3	3,8	13	10,7			6	6,7	10	9,0		
	Haftada 5-6	1	0,8	-	-			-	-	1	0,8			-	-	1	0,9		
	15 günde 1	28	21,4	11	15,9			19	24,1	20	16,5			17	19,1	22	19,8		
Ayda 1	23	17,6	15	21,7	14	17,7	24	19,8	24	27,0	14	12,6							
Hiç	28	21,4	19	27,5	20	25,3	27	22,3	21	23,6	26	23,4							

Tablo 4.2.11. Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Sıklığı ile Karşılaştırılması (devam)

		Meslek Tatmini								Tükenmişlik				Eş Duyum Yorgunluğu					
		0-20 puan		>20 puan						0-20 puan		>20 puan		0-20 puan		>20 puan			
		n	%	n	%	χ^2	p	n	%	n	%	χ^2	p	n	%	n	%	χ^2	p
Yumurta	Her öğün	8	6,1	3	4,3	6,103	0,523	5	6,3	6	5,0	6,504	0,479	4	4,5	7	6,3	7,298	0,386
	Her gün	32	24,4	21	30,4			23	29,1	30	24,8			27	30,3	26	23,4		
	Haftada 1-2	56	42,7	21	30,4			31	39,2	46	38,0			33	37,1	44	39,6		
	Haftada 3-4	23	17,6	15	21,7			10	12,7	28	23,1			14	15,7	24	21,6		
	Haftada 5-6	5	3,8	6	8,7			6	7,6	5	4,1			6	6,7	5	4,5		
	15 günde 1	3	2,3	2	2,9			2	2,5	3	2,5			1	1,1	4	3,6		
	Ayda 1	2	1,5	-	-			-	-	2	1,7			1	1,1	1	0,9		
Hiç	2	1,5	1	1,4	2	2,5	1	0,8	3	3,4	-	-							
Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb.)	Her öğün	3	2,3	1	1,4	7,897	0,314	2	2,5	2	1,7	5,578	0,604	2	2,2	2	1,8	8,829	0,242
	Her gün	9	6,9	1	1,4			5	6,3	5	4,1			5	5,6	5	4,5		
	Haftada 1-2	70	53,4	33	47,8			38	48,1	65	53,7			47	52,8	56	50,5		
	Haftada 3-4	20	15,3	18	26,1			14	17,7	24	19,8			18	20,2	20	18,0		
	Haftada 5-6	6	4,6	3	4,3			6	7,6	3	2,5			2	2,2	7	6,3		
	15 günde 1	20	15,3	9	13			10	12,7	19	15,7			9	10,1	20	18,0		
	Ayda 1	2	1,5	3	4,3			3	3,8	2	1,7			4	4,5	1	0,9		
Hiç	1	0,8	1	1,4	1	1,3	1	0,8	2	2,2	-	-							
Ceviz, fındık, fıstık, badem gibi yağlıtohumlar	Her öğün	8	6,1	2	2,9	8,081	0,232	6	7,6	4	3,3	4,744	0,586	3	3,4	7	6,3	8,976	0,175
	Her gün	41	31,3	13	18,8			23	29,1	31	25,6			26	29,2	28	25,2		
	Haftada 1-2	37	28,2	22	31,9			18	22,8	41	33,9			23	25,8	36	32,4		
	Haftada 3-4	18	13,7	12	17,4			12	15,2	18	14,9			17	19,1	13	11,7		
	Haftada 5-6	8	6,1	9	13			6	7,6	11	9,1			5	5,6	12	10,8		
	15 günde 1	8	6,1	7	10,1			7	8,9	8	6,6			5	5,6	10	9,0		
	Ayda 1	11	8,4	4	5,8			7	8,9	8	6,6			10	11,2	5	4,5		
Koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, kıvırcık, marul, pazı, nane, semizotu, roka, tere, brokoli, asma yaprağı, vb.)	Her öğün	3	2,3	2	2,9	2,289	0,967	2	2,5	3	2,5	10,317	0,143	1	1,1	4	3,6	6,371	0,500
	Her gün	21	16	8	11,6			17	21,5	12	9,9			15	16,9	14	12,6		
	Haftada 1-2	55	42	32	46,4			31	39,2	56	46,3			42	47,2	45	40,5		
	Haftada 3-4	28	21,4	14	20,3			12	15,2	30	24,8			15	16,9	27	24,3		
	Haftada 5-6	9	6,9	4	5,8			8	10,1	5	4,1			5	5,6	8	7,2		
	15 günde 1	12	9,2	6	8,7			7	8,9	11	9,1			8	9,0	10	9,0		
	Ayda 1	1	0,8	1	1,4			1	1,3	1	0,8			2	2,2	-	-		
Hiç	2	1,5	2	2,9	1	1,3	3	2,5	1	1,1	3	2,7							

Tablo 4.2.11. Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Sıklığı ile Karşılaştırılması (devam)

		Meslek Tatmini								Tükenmişlik				Eş Duyum Yorgunluğu					
		0-20 puan		>20 puan						0-20 puan		>20 puan		0-20 puan		>20 puan			
		n	%	n	%	χ ²	p	n	%	n	%	χ ²	p	n	%	n	%	χ ²	p
Sarı sebzeler (havuç, balkabağı)	Her öğün	2	1,5	2	2,9	2,522	0,949	1	1,3	3	2,5	3,362	0,879	1	1,1	3	2,7	5,494	0,618
	Her gün	4	3,1	3	4,3			4	5,1	3	2,5			2	2,2	5	4,5		
	Haftada 1-2	55	42	27	39,1			32	40,5	50	41,3			35	39,3	47	42,3		
	Haftada 3-4	21	16	8	11,6			11	13,9	18	14,9			13	14,6	16	14,4		
	Haftada 5-6	2	1,5	1	1,4			1	1,3	2	1,7			3	3,4	-	-		
	15 günde 1	26	19,8	14	20,3			17	21,5	23	19,0			17	19,1	23	20,7		
	Ayda 1	13	9,9	8	11,6			6	7,6	15	12,4			11	12,4	10	9,0		
	Hiç	8	6,1	6	8,7			7	8,9	7	5,8			7	7,9	7	6,3		
Diğer sebzeler*	Her öğün	2	1,5	1	1,4	6,274	0,500	1	1,3	2	1,7	7,564	0,361	1	1,1	2	1,8	9,265	0,215
	Her gün	10	7,6	10	14,5			10	12,7	10	8,3			11	12,4	9	8,1		
	Haftada 1-2	53	40,5	34	49,3			32	40,5	55	45,5			41	46,1	46	41,4		
	Haftada 3-4	28	21,4	10	14,5			11	13,9	27	22,3			14	15,7	24	21,6		
	Haftada 5-6	10	7,6	2	2,9			6	7,6	6	5,0			7	7,9	5	4,5		
	15 günde 1	15	11,5	7	10,1			13	16,5	9	7,4			6	6,7	16	14,4		
	Ayda 1	11	8,4	4	5,8			5	6,3	10	8,3			6	6,7	9	8,1		
	Hiç	2	1,5	1	1,4			1	1,3	2	1,7			3	3,4	-	-		
Taze baklagiller (taze barbunya, taze bezelye, taze börülce vb.)	Her öğün	2	1,5	-	-	6,560	0,467	1	1,3	1	0,8	15,629	0,019	1	1,1	1	0,9	3,927	0,822
	Her gün	7	5,3	1	1,4			5	6,3	3	2,5			5	5,6	3	2,7		
	Haftada 1-2	38	29	23	33,3			23	29,1	38	31,4			26	29,2	35	31,5		
	Haftada 3-4	13	9,9	4	5,8			4	5,1	13	10,7			6	6,7	11	9,9		
	Haftada 5-6	4	3,1	-	-			2	2,5	2	1,7			3	3,4	1	0,9		
	15 günde 1	28	21,4	15	21,7			26 ^y	32,9	17	14,0			20	22,5	23	20,7		
	Ayda 1	25	19,1	14	20,3			11	13,9	28	23,1			18	20,1	21	18,9		
	Hiç	14	10,7	12	17,4			7	8,9	19	15,7			10	11,2	16	14,4		
Kurutulmuş sebzeler	Her öğün	1	0,8	1	1,4	3,675	0,848	1	1,3	1	0,8	4,281	0,784	1	1,1	1	0,9	8,227	0,282
	Her gün	3	2,3	2	2,9			1	1,3	4	3,3			2	2,2	3	2,7		
	Haftada 1-2	15	11,5	6	8,7			9	11,4	12	9,9			5	5,6	16	14,4		
	Haftada 3-4	4	3,1	1	1,4			3	3,8	2	1,7			2	2,2	3	2,7		
	Haftada 5-6	1	0,8	1	1,4			-	-	2	1,7			2	2,2	-	-		
	15 günde 1	21	16	14	20,3			11	13,9	24	19,8			13	14,6	22	19,8		
	Ayda 1	36	27,5	14	20,3			20	25,3	30	24,8			24	27,0	26	23,4		
	Hiç	50	38,2	30	43,5			34	43,0	46	38,0			40	44,9	40	36,0		

Tablo 4.2.11. Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Sıklığı ile Karşılaştırılması (devam)

		Meslek Tatmini								Tükenmişlik				Eş Duyum Yorgunluğu					
		0-20 puan		>20 puan						0-20 puan		>20 puan		0-20 puan		>20 puan			
		n	%	n	%	χ^2	p	n	%	n	%	χ^2	p	n	%	n	%	χ^2	p
Taze/%100 meyve suyu	Her öğün	2	1,5	-	-	4,992	0,672	1	1,3	1	0,8	7,347	0,373	1	1,1	1	0,9	8,804	0,236
	Her gün	5	3,8	5	7,2			6	7,6	4	3,3			5	5,6	5	4,5		
	Haftada 1-2	21	16	14	20,3			16	20,3	19	15,7			16	18,0	19	17,1		
	Haftada 3-4	13	9,9	3	4,3			5	6,3	11	9,1			5	5,6	11	9,9		
	Haftada 5-6	1	0,8	1	1,4			-	-	2	1,7			-	-	2	1,8		
	15 günde 1	24	18,3	11	15,9			12	15,2	23	19,0			10	11,2	25	22,5		
	Ayda 1	30	22,9	14	20,3			13	16,5	31	25,6			22	24,7	22	19,8		
	Hiç	35	26,7	21	30,4			26	32,9	30	24,8			30	33,7	26	23,4		
Taze meyveler	Her öğün	5	3,8	5	7,2	5,959	0,547	3	3,8	7	5,8	2,999	0,912	2	2,2	8	7,2	6,329	0,510
	Her gün	52	39,7	25	36,2			31	38,2	46	38,0			32	36,0	45	40,5		
	Haftada 1-2	26	19,8	13	18,8			13	16,5	26	21,5			18	20,2	21	18,9		
	Haftada 3-4	31	23,7	12	17,4			17	21,5	26	21,5			24	27,0	19	17,1		
	Haftada 5-6	8	6,1	8	11,6			8	10,1	8	6,6			7	7,9	9	8,1		
	15 günde 1	3	2,3	4	5,8			3	3,8	4	3,3			2	2,2	5	4,5		
	Ayda 1	2	1,5	1	1,4			2	2,5	1	0,8			1	1,1	2	1,8		
	Hiç	4	3,1	1	1,4			2	2,5	3	2,5			3	3,4	2	1,8		
Kurutulmuş meyveler	Her öğün	1	0,8	-	-	3,310	0,896	1	1,3	-	-	7,494	0,360	1	1,1	-	-	12,864	0,054
	Her gün	11	8,4	3	4,3			6	7,6	8	6,6			7	7,9	7	6,3		
	Haftada 1-2	23	17,6	14	20,3			11	13,9	26	21,5			14	15,7	23	20,7		
	Haftada 3-4	12	9,2	6	8,7			8	10,1	10	8,3			10	11,2	8	7,2		
	Haftada 5-6	1	0,8	2	2,9			1	1,3	2	1,7			-	-	3	2,7		
	15 günde 1	15	11,5	7	10,1			7	8,9	15	12,4			4	4,5	18	16,2		
	Ayda 1	22	16,8	11	15,9			10	12,7	23	19,0			17	19,1	16	14,4		
	Hiç	46	35,1	26	37,7			35	44,3	37	30,6			36	40,4	36	32,4		
Beyaz ekmek türleri (çarşı ekmeği, bazlama, yufka vb.)	Her öğün	33	25,2	11	15,9	5,110	0,659	17	21,5	27	22,3	7,584	0,367	24	27,0	20	18,0	5,880	0,565
	Her gün	45	34,4	23	33,3			23	29,1	45	37,2			25	28,1	43	38,7		
	Haftada 1-2	16	12,2	10	14,5			13	16,5	13	10,7			12	13,5	14	12,6		
	Haftada 3-4	6	4,6	3	4,3			3	3,8	6	5,0			5	5,6	4	3,6		
	Haftada 5-6	2	1,5	2	2,9			-	-	4	3,3			1	1,1	3	2,7		
	15 günde 1	7	5,3	8	11,6			8	10,1	7	5,8			6	6,7	9	8,1		
	Ayda 1	4	3,1	2	2,9			4	5,1	2	1,7			4	4,5	2	1,8		
	Hiç	18	13,7	10	14,5			11	13,9	17	14,0			12	13,5	16	14,4		

Tablo 4.2.11. Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Sıklığı ile Karşılaştırılması (devam)

		Meslek Tatmini								Tükenmişlik				Eş Duyum Yorgunluğu					
		0-20 puan		>20 puan						0-20 puan		>20 puan		0-20 puan		>20 puan			
		n	%	n	%	χ ²	p	n	%	n	%	χ ²	p	n	%	n	%	χ ²	p
Tam tahıl ekmekler (kepekli, çavdar, yulaf, tam buğday vb.)	Her öğün	18	13,7	8	11,6	4,322	0,757	13	16,5	13	10,7	9,380	0,220	13	14,6	13	11,7	2,539	0,939
	Her gün	36	27,5	23	33,3			25	31,6	34	28,1			27	30,3	32	28,8		
	Haftada 1-2	22	16,8	13	18,8			10	12,7	25	20,7			16	18,0	19	17,1		
	Haftada 3-4	5	3,8	4	5,8			4	5,1	5	4,1			3	3,4	6	5,4		
	Haftada 5-6	3	2,3	3	4,3			2	2,5	4	3,3			3	3,4	3	2,7		
	15 günde 1	6	4,6	2	2,9			6	7,6	2	1,7			2	2,2	6	5,4		
	Ayda 1	10	7,6	6	8,7			7	8,9	9	7,4			8	9,0	8	7,2		
	Hiç	31	23,7	10	14,5			12	15,2	29	24,0			17	19,1	24	21,6		
Pirinç, bulgur, makarna, erişte, kuskus, irmik	Her öğün	4	3,1	2	2,9	5,578	0,600	4	5,1	2	1,7	10,539	0,139	3	3,4	3	2,7	5,413	0,628
	Her gün	23	17,6	14	20,3			14	17,7	23	19,0			16	18,0	21	18,9		
	Haftada 1-2	52	39,7	29	42			30	38,0	51	42,1			35	39,3	46	41,4		
	Haftada 3-4	35	26,7	12	17,4			18	22,8	29	24,0			18	20,2	29	26,1		
	Haftada 5-6	4	3,1	1	1,4			4	5,1	1	0,8			3	3,4	2	1,8		
	15 günde 1	9	6,9	6	8,7			3	3,8	12	9,9			7	7,9	8	7,2		
	Ayda 1	1	0,8	3	4,3			3	3,8	1	0,8			3	3,4	1	0,9		
	Hiç	3	2,3	2	2,9			3	3,8	2	1,7			4	4,5	1	0,9		
Bisküvi/Kraker	Her öğün	2	1,5	2	2,9	6,000	0,540	1	1,3	3	2,5	14,386	0,038	2	2,2	2	1,8	4,141	0,781
	Her gün	14	10,7	4	5,8			10	12,7	8	6,6			7	7,9	11	9,9		
	Haftada 1-2	43	32,8	21	30,4			18	22,8	46	38,0			25	28,1	39	35,1		
	Haftada 3-4	16	12,2	8	11,6			11	13,9	13	10,7			9	10,1	15	13,5		
	Haftada 5-6	7	5,3	1	1,4			3	3,8	5	4,1			4	4,5	4	3,6		
	15 günde 1	12	9,2	9	13			7	8,9	14	11,6			9	10,1	12	10,8		
	Ayda 1	9	6,9	9	13			13	16,5	5 ^y	4,1			10	11,2	8	7,2		
	Hiç	28	21,4	15	21,7			16	20,3	27	22,3			23	25,8	20	18,0		
Kahvaltılık tahıllar	Her öğün	3	2,3	-	-	4,248	0,772	1	1,3	2	1,7	4,229	0,781	2	2,2	1	0,9	9,698	0,184
	Her gün	11	8,4	5	7,2			9	11,4	7	5,8			6	6,7	10	9,0		
	Haftada 1-2	25	19,1	11	15,9			13	16,5	23	19,0			13	14,6	23	20,7		
	Haftada 3-4	4	3,1	3	4,3			3	3,8	4	3,3			1	1,1	6	5,4		
	Haftada 5-6	2	1,5	1	1,4			-	-	3	2,5			-	-	3	2,7		
	15 günde 1	14	10,7	7	10,1			7	8,9	14	11,6			13	14,6	8	7,2		
	Ayda 1	12	9,2	3	4,3			6	7,6	9	7,4			6	6,7	9	8,1		
	Hiç	60	45,8	39	56,5			40	50,6	59	48,8			48	53,9	51	45,9		

Tablo 4.2.11. Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Sıklığı ile Karşılaştırılması (devam)

		Meslek Tatmini				Tükenmişlik				Eş Duyum Yorgunluğu				χ^2		p			
		0-20 puan		>20 puan		0-20 puan		>20 puan		0-20 puan		>20 puan							
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%						
Simit	Her öğün	4	3,1	-	-	5,608	0,596	3	3,8	1	0,8	8,766	0,245	4	4,5	-	-	10,933	0,117
	Her gün	9	6,9	5	7,2			8	10,1	6	5,0			6	6,7	8	7,2		
	Haftada 1-2	36	27,5	19	27,5			22	27,8	33	27,3			18	20,2	37	33,3		
	Haftada 3-4	11	8,4	4	5,8			5	6,3	10	8,3			9	10,1	6	5,4		
	Haftada 5-6	-	-	1	1,4			-	-	1	0,8			1	1,1	-	-		
	15 günde 1	25	19,1	19	27,5			15	19,0	29	24,0			20	22,5	24	21,6		
	Ayda 1	23	17,6	10	14,5			9	11,4	24	19,8			14	15,7	19	17,1		
	Hiç	23	17,6	11	15,9			17	21,5	17	14,0			17	19,1	17	15,3		
Kurabiye, kek, kruvasan, pay	Her öğün	2	1,5	-	-	10,449	0,138	-	-	2	1,7	3,174	0,899	1	1,1	1	0,9	8,949	0,236
	Her gün	4	3,1	3	4,3			3	3,8	4	3,3			-	-	7	6,3		
	Haftada 1-2	37	28,2	25	36,2			22	27,8	40	33,1			28	31,5	34	30,6		
	Haftada 3-4	18	13,7	4	5,8			9	11,4	13	10,7			9	10,1	13	11,7		
	Haftada 5-6	4	3,1	-	-			1	1,3	3	2,5			2	2,2	2	1,8		
	15 günde 1	21	16	19	27,5			15	19,0	25	20,7			18	20,2	22	19,8		
	Ayda 1	22	16,8	7	10,1			14	17,7	15	12,4			17	19,1	12	10,8		
	Hiç	23	17,6	11	15,9			15	19,0	19	15,7			14	15,7	20	18,0		
Sıvı yağlar (zeytinyağı, ayçiçek yağı, mısırözü yağı, fındık yağı vb.)	Her öğün	20	15,3	10	14,5	2,061	0,974	11	13,9	19	15,7	2,681	0,937	11	12,4	19	17,1	11,287	0,110
	Her gün	60	45,8	31	44,9			36	45,6	55	45,5			48	53,9	43	38,7		
	Haftada 1-2	21	16	11	15,9			12	15,2	20	16,5			12	13,5	20	18,0		
	Haftada 3-4	7	5,3	4	5,8			3	3,8	8	6,6			4	4,5	7	6,3		
	Haftada 5-6	6	4,6	6	8,7			6	7,6	6	5,0			2	2,2	10	9,0		
	15 günde 1	4	3,1	1	1,4			2	2,5	3	2,5			2	2,2	3	2,7		
	Ayda 1	2	1,5	1	1,4			2	2,5	1	0,8			3	3,4	-	-		
	Hiç	11	8,4	5	7,2			7	8,9	9	7,4			7	7,9	9	8,1		
Sert margarin	Her öğün	3	2,3	1	1,4	3,988	0,813	2	2,5	2	1,7	5,703	0,587	1	1,1	3	2,7	8,148	0,300
	Her gün	5	3,8	3	4,3			4	5,1	4	3,3			6	6,7	2	1,8		
	Haftada 1-2	18	13,7	12	17,4			10	12,7	20	16,5			14	15,7	16	14,4		
	Haftada 3-4	2	1,5	3	4,3			1	1,3	4	3,3			3	3,4	2	1,8		
	Haftada 5-6	2	1,5	-	-			2	2,5	-	-			1	1,1	1	0,9		
	15 günde 1	6	4,6	1	1,4			3	3,8	4	3,3			3	3,4	4	3,6		
	Ayda 1	8	6,1	4	5,8			3	3,8	9	7,4			2	2,2	10	9,0		
	Hiç	87	66,4	45	65,2			54	68,4	78	64,5			59	66,3	73	65,8		

Tablo 4.2.11. Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Sıklığı ile Karşılaştırılması (devam)

		Meslek Tatmini												Eş Duyum Yorgunluğu							
		0-20 puan		>20 puan										0-20 puan		>20 puan					
		n	%	n	%	χ ²	p	n	%	n	%	χ ²	p	n	%	n	%	χ ²	p		
Yumuşak margarin	Her öğün	2	1,5	-	-	2,847	0,947	1	1,3	1	0,8	4,315	0,792	-	-	2	1,8	14,273	0,025		
	Her gün	5	3,8	2	2,9			4	5,1	3	2,5			6	6,7	1	0,9				
	Haftada 1-2	13	9,9	9	13			7	8,9	15	12,4			10	11,2	12	10,8				
	Haftada 3-4	5	3,8	3	4,3			3	3,8	5	4,1			3	3,4	5	4,5				
	Haftada 5-6	1	0,8	-	-			1	1,3	-	-			-	-	1	0,9				
	15 günde 1	5	3,8	1	1,4			2	2,5	4	3,3			1	1,1	5	4,5				
	Ayda 1	12	9,2	8	11,6			6	7,6	14	11,6			4 ^y	4,5	16	14,4				
	Hiç	88	67,2	46	66,7			55	69,6	79	65,3			65	73,0	69	62,2				
Mayonez	Her öğün	1	0,8	-	-	7,024	0,402	-	-	1	0,8	4,679	0,751	1	1,1	-	-	9,547	0,165		
	Her gün	3	2,3	1	1,4			3	3,8	1	0,8			2	2,2	2	1,8				
	Haftada 1-2	18	13,7	4	5,8			9	11,4	13	10,7			10	11,2	12	10,8				
	Haftada 3-4	5	3,8	1	1,4			3	3,8	3	2,5			1	1,1	5	4,5				
	Haftada 5-6	1	0,8	-	-			-	-	1	0,8			1	1,1	-	-				
	15 günde 1	19	14,5	9	13			9	11,4	19	15,7			7	7,9	21	18,9				
	Ayda 1	22	16,8	19	27,5			18	22,8	23	19,0			20	22,5	21	18,9				
	Hiç	62	47,3	35	50,7			37	46,8	60	49,6			47	52,8	50	45,0				
Tereyağı	Her öğün	9	6,9	3	4,3	6,201	0,521	5	6,3	7	5,8	1,466	0,990	5	5,6	7	6,3	6,221	0,514		
	Her gün	31	23,7	16	23,2			20	25,3	27	22,3			23	25,8	24	21,6				
	Haftada 1-2	27	20,6	19	27,5			18	22,8	28	23,1			23	25,8	23	20,7				
	Haftada 3-4	30	22,9	8	11,6			13	16,5	25	20,7			15	16,9	23	20,7				
	Haftada 5-6	4	3,1	4	5,8			4	5,1	4	3,3			1	1,1	7	6,3				
	15 günde 1	7	5,3	5	7,2			5	6,3	7	5,8			7	7,9	5	4,5				
	Ayda 1	7	5,3	5	7,2			5	6,3	7	5,8			4	4,5	8	7,2				
	Hiç	16	12,2	9	13			9	11,4	16	13,2			11	12,4	14	12,6				
Krem/üçgen peynir	Her öğün	3	2,3	2	2,9	5,383	0,624	2	2,5	3	2,5	3,776	0,830	2	2,2	3	2,7	9,914	0,181		
	Her gün	5	3,8	1	1,4			2	2,5	4	3,3			4	4,5	2	1,8				
	Haftada 1-2	16	12,2	11	15,9			8	10,1	19	15,7			8	9,0	19	17,1				
	Haftada 3-4	11	8,4	2	2,9			6	7,6	7	5,8			6	6,7	7	6,3				
	Haftada 5-6	3	2,3	1	1,4			1	1,3	3	2,5			1	1,1	3	2,7				
	15 günde 1	14	10,7	4	5,8			7	8,9	11	9,1			4	4,5	14	12,6				
	Ayda 1	17	13	9	13			8	10,1	18	14,9			12	13,5	14	12,6				
	Hiç	62	47,3	39	56,5			45	57,0	56	46,3			52	58,4	49	44,1				

Tablo 4.2.11. Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Sıklığı ile Karşılaştırılması (devam)

		Meslek Tatmini				Tükenmişlik				Eş Duyum Yorgunluğu				χ^2		p			
		0-20 puan		>20 puan		0-20 puan		>20 puan		0-20 puan		>20 puan							
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%						
Çikolata/çikolata kreması	Her öğün	6	4,6	-	-	10,535	0,151	3	3,8	3	2,5	7,666	0,363	2	2,2	4	3,6	7,184	0,410
	Her gün	10	7,6	3	4,3			9	11,4	4	3,3			7	7,9	6	5,4		
	Haftada 1-2	35	26,7	14	20,3			20	25,3	29	24,0			22	24,7	27	24,3		
	Haftada 3-4	7	5,3	11	15,9			6	7,6	12	9,9			5	5,6	13	11,7		
	Haftada 5-6	8	6,1	5	7,2			4	5,1	9	7,4			7	7,9	6	5,4		
	15 günde 1	22	16,8	10	14,5			9	11,4	23	19,0			10	11,2	22	19,8		
	Ayda 1	14	10,7	7	10,1			8	10,1	13	10,7			11	12,4	10	9,0		
	Hiç	29	22,1	19	27,5			20	25,3	28	23,1			25	28,1	23	20,7		
Fındık, fıstık ezmesi	Her öğün	3	2,3	-	-	8,395	0,277	2	2,5	1	0,8	6,791	0,448	1	1,1	2	1,8	6,083	0,541
	Her gün	4	3,1	3	4,3			5	6,3	2	1,7			3	3,4	4	3,6		
	Haftada 1-2	30	22,9	15	21,7			17	21,5	28	23,1			20	22,5	25	22,5		
	Haftada 3-4	12	9,2	6	8,7			6	7,6	12	9,9			8	9,0	10	9,0		
	Haftada 5-6	-	-	4	5,8			-	-	4	3,3			2	2,2	2	1,8		
	15 günde 1	17	13	8	11,6			10	12,7	15	12,4			6	6,7	19	17,1		
	Ayda 1	21	16	10	14,5			11	13,9	20	16,5			16	18,0	15	13,5		
	Hiç	44	33,6	23	33,3			28	35,4	39	32,2			33	37,1	34	30,6		
Gofretler	Her öğün	6	4,6	-	-	7,412	0,381	2	2,5	4	3,3	8,885	0,253	2	2,2	4	3,6	4,065	0,791
	Her gün	5	3,8	3	4,3			5	6,3	3	2,5			2	2,2	6	5,4		
	Haftada 1-2	24	18,3	17	24,6			14	17,7	27	22,3			20	22,5	21	18,9		
	Haftada 3-4	13	9,9	7	10,1			9	11,4	11	9,1			9	10,1	11	9,9		
	Haftada 5-6	2	1,5	3	4,3			1	1,3	4	3,3			2	2,2	3	2,7		
	15 günde 1	17	13	5	7,2			11	13,9	11	9,1			9	10,1	13	11,7		
	Ayda 1	22	16,8	9	13			7	8,9	24	19,8			11	12,4	20	18,0		
	Hiç	42	32,1	25	36,2			30	38,0	37	30,6			34	38,2	33	29,7		
Kuruyemişler	Her öğün	7	5,3	-	-	4,806	0,697	4	5,1	3	2,5	9,286	0,226	1	1,1	6	5,4	6,852	0,448
	Her gün	28	21,4	14	20,3			18	22,8	24	19,8			17	19,1	25	22,5		
	Haftada 1-2	43	32,8	26	37,7			26	32,9	43	35,5			34	38,2	35	31,5		
	Haftada 3-4	25	19,1	14	20,3			14	17,7	25	20,7			18	20,2	21	18,9		
	Haftada 5-6	7	5,3	4	5,8			2	2,5	9	7,4			4	4,5	7	6,3		
	15 günde 1	11	8,4	6	8,7			10	12,7	7	5,8			8	9,0	9	8,1		
	Ayda 1	6	4,6	2	2,9			1	1,3	7	5,8			2	2,2	6	5,4		
	Hiç	4	3,1	3	4,3			4	5,1	3	2,5			5	5,6	2	1,8		

Tablo 4.2.11. Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Sıklığı ile Karşılaştırılması (devam)

		Meslek Tatmini				Tükenmişlik				Eş Duyum Yorgunluğu				χ^2		p			
		0-20 puan		>20 puan		0-20 puan		>20 puan		0-20 puan		>20 puan							
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%						
Hazır meyve suları	Her öğün	3	2,3	-	-	4,354	0,759	1	1,3	2	1,7	11,127	0,106	1	1,1	2	1,8	7,457	0,369
	Her gün	6	4,6	2	2,9			6	7,6	2	1,7			4	4,5	4	3,6		
	Haftada 1-2	14	10,7	9	13			7	8,9	16	13,2			11	12,4	12	10,8		
	Haftada 3-4	9	6,9	2	2,9			4	5,1	7	5,8			6	6,7	5	4,5		
	Haftada 5-6	1	0,8	1	1,4			-	-	2	1,7			-	-	2	1,8		
	15 günde 1	10	7,6	6	8,7			6	7,6	10	8,3			4	4,5	12	10,8		
	Ayda 1	16	12,2	12	17,4			6	7,6	22	18,2			9	10,1	19	17,1		
	Hiç	72	55	37	53,6			49	62,0	60	49,6			54	60,7	55	49,5		
Şeker (toz, kesme)	Her öğün	12	9,2	3	4,3	7,337	0,385	5	6,3	10	8,3	11,552	0,101	3	3,4	12	10,8	16,411	0,015
	Her gün	27	20,6	18	26,1			18	22,8	27	22,3			17	19,1	28	25,2		
	Haftada 1-2	12	9,2	11	15,9			5	6,3	18	14,9			9	10,1	14	12,6		
	Haftada 3-4	3	2,3	3	4,3			-	-	6	5,0			3	3,4	3	2,7		
	Haftada 5-6	2	1,5	3	4,3			2	2,5	3	2,5			-	-	5	4,5		
	15 günde 1	8	6,1	3	4,3			5	6,3	6	5,0			9 ^y	10,1	2	1,8		
	Ayda 1	4	3,1	1	1,4			4	5,1	1	0,8			3	3,4	2	1,8		
	Hiç	63	48,1	27	39,1			40	50,6	50	41,3			45	50,6	45	40,5		
Bal, reçel, pekmez	Her öğün	7	5,3	5	7,2	5,377	0,624	5	6,3	7	5,8	4,260	0,764	5	5,6	7	6,3	4,769	0,702
	Her gün	26	19,8	21	30,4			21	26,6	26	21,5			21	23,6	26	23,4		
	Haftada 1-2	47	35,9	21	30,4			24	30,4	44	36,4			32	36,0	36	32,4		
	Haftada 3-4	18	13,7	7	10,1			10	12,7	15	12,4			14	15,7	11	9,9		
	Haftada 5-6	4	3,1	4	5,8			1	1,3	7	5,8			2	2,2	6	5,4		
	15 günde 1	16	12,2	6	8,7			10	12,7	12	9,9			9	10,1	13	11,7		
	Ayda 1	8	6,1	4	5,8			5	6,3	7	5,8			3	3,4	9	8,1		
	Hiç	5	3,8	1	1,4			3	3,8	3	2,5			3	3,4	3	2,7		
Hamur tatlıları (baklava, şekerpare, tulumba vb.)	Her öğün	3	2,3	-	-	12,439	0,057	2	2,5	1	0,8	14,541	0,024	1	1,1	2	1,8	3,062	0,921
	Her gün	-	-	2	2,9			-	-	2	1,7			-	-	2	1,8		
	Haftada 1-2	25	19,1	23	33,3			11	13,9	37 ^y	30,6			20	22,5	28	25,2		
	Haftada 3-4	7	5,3	1	1,4			5	6,3	3	2,5			3	3,4	5	4,5		
	Haftada 5-6	1	0,8	2	2,9			1	1,3	2	1,7			1	1,1	2	1,8		
	15 günde 1	45	34,4	17	24,6			29	36,7	33	27,3			27	30,3	35	31,5		
	Ayda 1	30	22,9	15	21,7			15	19,0	30	24,8			22	24,7	23	20,7		
	Hiç	20	15,3	9	13			16	20,3	13	10,7			15	16,9	14	12,6		

Tablo 4.2.11. Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Sıklığı ile Karşılaştırılması (devam)

		Meslek Tatmini				Tükenmişlik				Eş Duyum Yorgunluğu							
		0-20 puan		>20 puan		0-20 puan		>20 puan		0-20 puan		>20 puan		0-20 puan		>20 puan	
		n	%	n	%	χ^2	p	n	%	n	%	χ^2	p	n	%	n	%
Şekerleme, lokum, jelibon, sert şekerler	Her gün	2	1,5	3	4,3	3,575	0,757	2	2,5	3	2,5	1,491	0,976	1	1,1	4	3,6
	Haftada 1-2	20	15,3	13	18,8			12	15,2	21	17,4			12	13,5	21	18,9
	Haftada 3-4	5	3,8	3	4,3			4	5,1	4	3,3			3	3,4	5	4,5
	Haftada 5-6	2	1,5	2	2,9			1	1,3	3	2,5			1	1,1	3	2,7
	15 günde 1	20	15,3	10	14,5			11	13,9	19	15,7			16	18,0	14	12,6
	Ayda 1	19	14,5	11	15,9			11	13,9	19	15,7			12	13,5	18	16,2
	Hiç	63	48,1	27	39,1			38	48,1	52	43,0			44	49,4	46	41,4
Sütlü tatlı, dondurma	Her öğün	1	0,8	-	-	6,489	0,478	1	1,3	-	-	7,477	0,364	1	1,1	-	-
	Her gün	4	3,1	3	4,3			1	1,3	6	5,0			2	2,2	5	4,5
	Haftada 1-2	26	19,8	21	30,4			16	20,3	31	25,6			19	21,3	28	25,2
	Haftada 3-4	9	6,9	1	1,4			3	3,8	7	5,8			2	2,2	8	7,2
	Haftada 5-6	2	1,5	2	2,9			1	1,3	3	2,5			2	2,2	2	1,8
	15 günde 1	41	31,3	19	27,5			22	27,8	38	31,4			26	29,2	34	30,6
	Ayda 1	32	24,4	16	23,2			23	29,1	25	20,7			24	27,0	24	21,6
Mısır, patates cipsi	Hiç	16	12,2	7	10,1			12	15,2	11	9,1			13	14,6	10	9,0
	Her öğün	3	2,3	-	-	8,003	0,198	2	2,5	1	0,8	2,468	0,916	2	2,2	1	0,9
	Haftada 1-2	18	13,7	13	18,8			13	16,5	18	14,9			7	7,9	24	21,6
	Haftada 3-4	4	3,1	-	-			1	1,3	3	2,5			3	3,4	1	0,9
	Haftada 5-6	-	-	2	2,9			-	-	2	1,7			1	1,1	1	0,9
	15 günde 1	29	22,1	11	15,9			15	19,0	25	20,7			18	20,2	22	19,8
	Ayda 1	25	19,1	16	23,2			16	20,3	25	20,7			19	21,3	22	19,8
	Hiç	52	39,7	27	39,1			32	40,5	47	38,8			39	43,8	40	36,0
Hamburger, çizburger, pizza	Her öğün	2	1,5	-	-	3,043	0,866	1	1,3	1	0,8	6,572	0,326	1	1,1	1	0,9
	Haftada 1-2	12	9,2	10	14,5			9	11,4	13	10,7			7	7,9	15	13,5
	Haftada 3-4	1	0,8	-	-			-	-	1	0,8			-	-	1,9	
	Haftada 5-6	2	1,5	1	1,4			-	-	3	2,5			2	2,2	1	0,9
	15 günde 1	24	18,3	10	14,5			11	13,9	23	19,0			15	16,9	19	17,1
	Ayda 1	46	35,1	23	33,3			24	30,4	45	37,2			29	32,6	40	36,0
	Hiç	44	33,6	25	36,2			34	43,0	35	28,9			35	39,3	34	30,6

Tablo 4.2.11. Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Sıklığı ile Karşılaştırılması (devam)

		Meslek Tatmini								Tükenmişlik				Eş Duyum Yorgunluğu					
		0-20 puan		>20 puan						0-20 puan		>20 puan		0-20 puan		>20 puan			
		n	%	n	%	χ ²	p	n	%	n	%	χ ²	p	n	%	n	%	χ ²	p
Patates kızartması	Her öğün	2	1,5	-	-	3,798	0,848	1	1,3	1	0,8	6,112	0,527	1	1,1	1	0,9	7,581	0,343
	Her gün	1	0,8	-	-			1	1,3	-	-			1	1,1	-	-		
	Haftada 1-2	40	30,5	19	27,5			24	30,4	35	28,9			23	25,8	36	32,4		
	Haftada 3-4	8	6,1	2	2,9			4	5,1	6	5,0			3	3,4	7	6,3		
	Haftada 5-6	2	1,5	2	2,9			1	1,3	3	2,5			1	1,1	3	2,7		
	15 günde 1	35	26,7	18	26,1			20	25,3	33	27,3			29	32,6	24	21,6		
	Ayda 1	25	19,1	18	26,1			13	16,5	30	24,8			16	18,0	27	24,3		
	Hiç	18	13,7	10	14,5			15	19,0	13	10,7			15	16,9	13	11,7		
Gazlı içecekler	Her öğün	5	3,8	-	-	11,476	0,098	2	2,5	3	2,5	8,548	0,273	3	3,4	2	1,8	4,349	0,762
	Her gün	5	3,8	-	-			3	3,8	2	1,7			2	2,2	3	2,7		
	Haftada 1-2	36	27,5	12	17,4			20	25,3	28	23,1			19	21,3	29	26,1		
	Haftada 3-4	5	3,8	5	7,2			2	2,5	8	6,6			3	3,4	7	6,3		
	Haftada 5-6	1	0,8	3	4,3			-	-	4	3,3			1	1,1	3	2,7		
	15 günde 1	14	10,7	7	10,1			12	15,2	9	7,4			12	13,5	9	8,1		
	Ayda 1	23	17,6	15	21,7			12	15,2	26	21,5			19	21,3	19	17,1		
	Hiç	42	32,1	27	39,1			28	35,4	41	33,9			30	33,7	39	35,1		
Alkollü içecekler	Her öğün	1	0,8	-	-	8,181	0,151	-	-	1	0,8	8,939	0,100	-	-	1	0,9	3,904	0,813
	Her gün	1	0,8	-	-			1	1,3	-	-			1	1,1	-	-		
	Haftada 1-2	4	3,1	1	1,4			2	2,5	3	2,5			2	2,2	3	2,7		
	Haftada 5-6	-	-	1	1,4			-	-	1	0,8			1	1,1	-	-		
	15 günde 1	4	3,1	5	7,2			5	6,3	4	3,3			4	4,5	5	4,5		
	Ayda 1	9	6,9	10	14,5			12	15,2	7	5,8			10	11,2	9	8,1		
	Hiç	112	85,5	52	75,4			59	74,7	105	86,8			71	79,8	93	83,8		

*: Enginar, bamy, kuşkonmaz, pancar, brüksel lahanası, lahanalar, karnabahar, kereviz, salatalık, patlıcan, taze fasulye, turplar, pırasa, mantar, kuru ve yeşil soğan, biberler, şalgam, yeşil kabak, domates, patates, sarımsak.

‡: Post-Hoc analizi ile önemli farklılık oluşturduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.2.11.'de, COVID-19 pandemisi sürecinde iki farklı kamu kurumunda çalışanların besin tüketim sıklıkları ile Çalışan-YK ölçeğinden alınan puanlar gruplandırılarak karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlere göre, ölçeğin alt boyutlarından tükenmişlikten alınan puanların; kırmızı et, taze baklagiller, bisküvi/kraker ve hamur tatlıları tüketim sıklığına göre istatistiksel olarak önemli derecede farklılaştığı belirlenmiştir ($p<0,05$). Benzer şekilde, ölçeğin alt boyutlarından eş duyum yorgunluğundan alınan puanların ise yumuşak margarin ve şeker tüketim sıklığına göre istatistiksel olarak önemli derecede farklılaştığı belirlenmiştir ($p<0,05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Buna göre, kırmızı et, bisküvi/kraker veya hamur tatlıları tüketim sıklığının arttırılmasının tükenmişlik puanını arttırma üzerinde; taze baklagiller (taze barbunya, taze bezelye, taze börülce vb.)'in tüketim sıklığının azaltılmasının ise tükenmişlik puanını azaltma üzerinde önemli derecede etkili olduğu saptanmıştır. Bunların dışında, şeker ve yumuşak margarin tüketim sıklığının azaltılmasının eş duyum yorgunluğu puanını azaltma üzerinde önemli derecede etkili olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.2.12. COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Sıklığı ile Karşılaştırılması

		Anksiyete yok (n=104)		Anksiyete var (n=96)		χ^2	p
		n	%	n	%		
Süt	Her öğün	4	3,8	2	2,1	3,406	0,862
	Her gün	11	10,6	16	16,7		
	Haftada 1-2	35	33,7	32	33,3		
	Haftada 3-4	14	13,5	16	16,7		
	Haftada 5-6	4	3,8	3	3,1		
	15 günde 1	13	12,5	9	9,4		
	Ayda 1	11	10,6	7	7,3		
	Hiç	12	11,5	11	11,5		
Yoğurt, ayran, kefir	Her öğün	10	9,6	3	3,1	7,010	0,404
	Her gün	30	28,8	29	30,2		
	Haftada 1-2	31	29,8	24	25,0		
	Haftada 3-4	20	19,2	23	24,0		
	Haftada 5-6	9	8,7	12	12,5		
	15 günde 1	3	2,9	4	4,2		
	Ayda 1	1	1,0	-	-		
	Hiç	-	-	1	1,0		
Peynir çeşitleri (krem peynir hariç)	Her öğün	11	10,6	10	10,4	3,593	0,769
	Her gün	50	48,1	50	52,1		
	Haftada 1-2	18	17,3	11	11,5		
	Haftada 3-4	13	12,5	16	16,7		
	Haftada 5-6	8	7,7	7	7,3		
	15 günde 1	2	1,9	2	2,1		
	Hiç	2	1,9	-	-		
Kırmızı et	Her öğün	2	1,9	1	1,0	7,842	0,332
	Her gün	10	9,6	7	7,3		
	Haftada 1-2	57	54,8	58	60,4		
	Haftada 3-4	21	20,2	14	14,6		
	Haftada 5-6	3	2,9	2	2,1		
	15 günde 1	6	5,8	13	13,5		
	Ayda 1	3	2,9	-	-		
	Hiç	2	1,9	1	1,0		
Tavuk, hindi	Her gün	6	5,8	1	1,0	8,276	0,211
	Haftada 1-2	62	59,6	49	51,0		
	Haftada 3-4	9	8,7	10	10,4		
	Haftada 5-6	1	1,0	3	3,1		
	15 günde 1	12	11,5	21	21,9		
	Ayda 1	7	6,7	6	6,3		
	Hiç	7	6,7	6	6,3		
Balık türleri	Her öğün	2	1,9	-	-	6,123	0,532
	Her gün	1	1,0	1	1,0		
	Haftada 1-2	45	43,3	47	49,0		
	Haftada 3-4	2	1,9	4	4,2		
	Haftada 5-6	-	-	1	1,0		
	15 günde 1	30	28,8	19	19,8		
	Ayda 1	17	16,3	19	19,8		
	Hiç	7	6,7	5	5,2		

Tablo 4.2.12. COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Sıklığı ile Karşılaştırılması (devam)

		Anksiyete yok (n=104)		Anksiyete var (n=96)		χ^2	p
		n	%	n	%		
Sakatatlar (karaciğer, böbrek, dalak)	Her öğün	2	1,9	-	-	4,549	0,630
	Her gün	-	-	1	1,0		
	Haftada 1-2	11	10,6	6	6,3		
	Haftada 3-4	2	1,9	3	3,1		
	15 günde 1	11	10,6	11	11,5		
	Ayda 1	26	25,0	21	21,9		
	Hiç	52	50,0	54	56,3		
İşlenmiş et ürünleri (pastırma, sucuk, salam, sosis vb.)	Her öğün	2	1,9	1	1,0	7,150	0,391
	Her gün	2	1,9	-	-		
	Haftada 1-2	29	27,9	25	26,0		
	Haftada 3-4	7	6,7	9	9,4		
	Haftada 5-6	-	-	1	1,0		
	15 günde 1	24	23,1	15	15,6		
	Ayda 1	15	14,4	23	24,0		
Yumurta	Hiç	25	24,0	22	22,9	9,953	0,161
	Her öğün	7	6,7	4	4,2		
	Her gün	24	23,1	29	30,2		
	Haftada 1-2	45	43,3	32	33,3		
	Haftada 3-4	20	19,2	18	18,8		
	Haftada 5-6	4	3,8	7	7,3		
	15 günde 1	4	3,8	1	1,0		
Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb.)	Ayda 1	-	-	2	2,1	4,705	0,728
	Hiç	-	-	3	3,1		
	Her öğün	2	1,9	2	2,1		
	Her gün	6	5,8	4	4,2		
	Haftada 1-2	57	54,8	46	47,9		
	Haftada 3-4	16	15,4	22	22,9		
	Haftada 5-6	5	4,8	4	4,2		
Ceviz, fındık, fıstık, badem gibi yağlı tohumlar	15 günde 1	16	15,4	13	13,5	2,764	0,851
	Ayda 1	1	1,0	4	4,2		
	Hiç	1	1,0	1	1,0		
	Her öğün	6	5,8	4	4,2		
	Her gün	29	27,9	25	26,0		
	Haftada 1-2	30	28,8	29	30,2		
	Haftada 3-4	13	12,5	17	17,7		
Koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, kıvırcık, marul, pazı, nane, semizotu, roka, tere, brokoli, asma yaprağı, vb.)	Haftada 5-6	8	7,7	9	9,4	2,557	0,953
	15 günde 1	10	9,6	5	5,2		
	Ayda 1	8	7,7	7	7,3		
	Her öğün	3	2,9	2	2,1		
	Her gün	16	15,4	13	13,5		
	Haftada 1-2	46	44,2	41	42,7		
	Haftada 3-4	20	19,2	22	22,9		
Koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, kıvırcık, marul, pazı, nane, semizotu, roka, tere, brokoli, asma yaprağı, vb.)	Haftada 5-6	6	5,8	7	7,3	2,557	0,953
	15 günde 1	9	8,7	9	9,4		
	Ayda 1	2	1,9	-	-		
	Hiç	2	1,9	2	2,1		
	Her öğün	3	2,9	2	2,1		
	Her gün	16	15,4	13	13,5		
	Haftada 1-2	46	44,2	41	42,7		

Tablo 4.2.12. COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Sıklığı ile Karşılaştırılması (devam)

		Anksiyete yok (n=104)		Anksiyete var (n=96)		χ^2	p
		n	%	n	%		
Sarı sebzeler (havuç, balkabağı)	Her öğün	2	1,9	2	2,1	2,780	0,929
	Her gün	2	1,9	5	5,2		
	Haftada 1-2	44	42,3	38	39,6		
	Haftada 3-4	15	14,4	14	14,6		
	Haftada 5-6	2	1,9	1	1,0		
	15 günde 1	19	18,3	21	21,9		
	Ayda 1	12	11,5	9	9,1		
	Hiç	8	7,7	6	6,3		
Diğer sebzeler*	Her öğün	1	1,0	2	2,1	2,379	0,955
	Her gün	9	8,7	11	11,5		
	Haftada 1-2	47	45,2	40	41,7		
	Haftada 3-4	18	17,3	20	20,8		
	Haftada 5-6	7	6,7	5	5,2		
	15 günde 1	11	10,6	11	11,5		
	Ayda 1	9	8,7	6	6,3		
	Hiç	2	1,9	1	1,0		
Taze baklagiller (taze barbunya, tazebezelye, taze börülce vb.)	Her öğün	1	1,0	1	1,0	2,629	0,947
	Her gün	6	5,8	2	2,1		
	Haftada 1-2	32	30,8	29	30,2		
	Haftada 3-4	9	8,7	8	8,3		
	Haftada 5-6	2	1,9	2	2,1		
	15 günde 1	22	21,2	21	21,9		
	Ayda 1	18	17,3	21	21,9		
	Hiç	14	13,5	12	12,5		
Kurutulmuş sebzeler	Her öğün	-	-	2	2,1	13,153	0,041
	Her gün	2	1,9	3	3,1		
	Haftada 1-2	15	14,4	6	6,3		
	Haftada 3-4	2	1,9	3	3,1		
	Haftada 5-6	-	-	2	2,1		
	15 günde 1	12 ^y	11,5	23	24,0		
	Ayda 1	30	28,8	20	20,8		
	Hiç	43	41,3	37	38,5		
Taze/ %100 meyve suyu	Her öğün	-	-	2	2,1	6,779	0,444
	Her gün	5	4,8	5	5,2		
	Haftada 1-2	16	15,4	19	19,8		
	Haftada 3-4	8	7,7	8	8,3		
	Haftada 5-6	1	1,0	1	1,0		
	15 günde 1	22	21,2	13	13,5		
	Ayda 1	19	18,3	25	26,0		
	Hiç	33	31,7	23	24,0		

Tablo 4.2.12. COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Sıklığı ile Karşılaştırılması (devam)

		Anksiyete yok (n=104)		Anksiyete var (n=96)		χ^2	p
		n	%	n	%		
Taze meyveler	Her öğün	3	2,9	7	7,3	6,538	0,486
	Her gün	45	43,3	32	33,3		
	Haftada 1-2	23	22,1	16	16,7		
	Haftada 3-4	21	20,2	22	22,9		
	Haftada 5-6	6	5,8	10	10,4		
	15 günde 1	3	2,9	4	4,2		
	Ayda 1	1	1,0	2	2,1		
	Hiç	2	1,9	3	3,1		
Kurutulmuş meyveler	Her öğün	-	-	1	1,0	11,345	0,097
	Her gün	5	4,8	9	9,4		
	Haftada 1-2	21	20,2	16	16,7		
	Haftada 3-4	12	11,5	6	6,3		
	Haftada 5-6	-	-	3	3,1		
	15 günde 1	10	9,6	12	12,5		
	Ayda 1	13	12,5	20	20,8		
	Hiç	43	41,3	29	30,2		
Beyaz ekmek türleri (çarşı ekmeği, bazlama, yufka vb.)	Her öğün	28	26,9	16	16,7	14,725	0,032
	Her gün	37	35,6	31	32,3		
	Haftada 1-2	6	5,8	20 ^y	20,8		
	Haftada 3-4	6	5,8	3	3,1		
	Haftada 5-6	2	1,9	2	2,1		
	15 günde 1	6	5,8	9	9,4		
	Ayda 1	2	1,9	4	4,2		
	Hiç	17	16,3	11	11,5		
Tam tahıl ekmekler (kepekli, çavdar, yulaf, tam buğday vb.)	Her öğün	14	13,5	12	12,5	10,095	0,178
	Her gün	28	26,9	31	32,3		
	Haftada 1-2	13	12,5	22	22,9		
	Haftada 3-4	4	3,8	5	5,2		
	Haftada 5-6	2	1,9	4	4,2		
	15 günde 1	6	5,8	2	2,1		
	Ayda 1	10	9,6	6	6,3		
	Hiç	27	26,0	14	14,6		
Pirinç, bulgur, makarna, erişte, kuskus, irmik	Her öğün	4	3,8	2	2,1	10,431	0,150
	Her gün	18	17,3	19	19,8		
	Haftada 1-2	47	45,2	34	35,4		
	Haftada 3-4	26	25,0	21	21,9		
	Haftada 5-6	1	1,0	4	4,2		
	15 günde 1	3	2,9	12	12,5		
	Ayda 1	2	1,9	2	2,1		
	Hiç	3	2,9	2	2,1		

Tablo 4.2.12. COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Sıklığı ile Karşılaştırılması (devam)

		Anksiyete yok (n=104)		Anksiyete var (n=96)		χ^2	p
		n	%	n	%		
Bisküvi/Kraker	Her öğün	2	1,9	2	2,1	10,087	0,176
	Her gün	12	11,5	6	6,3		
	Haftada 1-2	35	33,7	29	30,2		
	Haftada 3-4	6	5,8	18	18,8		
	Haftada 5-6	5	4,8	3	3,1		
	15 günde 1	10	9,6	11	11,5		
	Ayda 1	9	8,7	9	9,4		
	Hiç	25	24,0	18	18,8		
Kahvaltılık tahıllar	Her öğün	2	1,9	1	1,0	10,024	0,165
	Her gün	10	9,6	6	6,3		
	Haftada 1-2	16	15,4	20	20,8		
	Haftada 3-4	2	1,9	5	5,2		
	Haftada 5-6	-	-	3	3,1		
	15 günde 1	9	8,7	12	12,5		
	Ayda 1	6	5,8	9	9,4		
	Hiç	59	56,7	40	41,7		
Simit	Her öğün	2	1,9	2	2,1	4,074	0,807
	Her gün	10	9,6	4	4,2		
	Haftada 1-2	25	24,0	30	31,3		
	Haftada 3-4	8	7,7	7	7,3		
	Haftada 5-6	1	1,0	-	-		
	15 günde 1	23	22,1	21	21,9		
	Ayda 1	17	16,3	16	16,7		
	Hiç	18	17,3	16	16,7		
Kurabiye, kek, kruvasan, pay	Her öğün	1	1,0	1	1,0	15,674	0,018
	Her gün	7	6,7	-	-		
	Haftada 1-2	30	28,8	32	33,3		
	Haftada 3-4	11	10,6	11	11,5		
	Haftada 5-6	1	1,0	3	3,1		
	15 günde 1	16	15,4	24	25,0		
	Ayda 1	14	13,5	15	15,6		
	Hiç	24*	23,1	10	10,4		
Sıvı yağlar (zeytinyağı, ayçiçek yağı, mısırözü yağı, fındık yağı vb.)	Her öğün	18	17,3	12	12,5	10,105	0,168
	Her gün	45	43,3	46	47,9		
	Haftada 1-2	22	21,2	10	10,4		
	Haftada 3-4	6	5,8	5	5,2		
	Haftada 5-6	5	4,8	7	7,3		
	15 günde 1	1	1,0	4	4,2		
	Ayda 1	2	1,9	1	1,0		
	Hiç	5	4,8	11	11,5		

Tablo 4.2.12. COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Sıklığı ile Karşılaştırılması (devam)

		Anksiyete yok (n=104)		Anksiyete var (n=96)		χ^2	p
		n	%	n	%		
Sıvı yağlar (zeytinyağı, ayçiçek yağı, mısırözü yağı, fındık yağı vb.)	Her öğün	18	17,3	12	12,5	10,105	0,168
	Her gün	45	43,3	46	47,9		
	Haftada 1-2	22	21,2	10	10,4		
	Haftada 3-4	6	5,8	5	5,2		
	Haftada 5-6	5	4,8	7	7,3		
	15 günde 1	1	1,0	4	4,2		
	Ayda 1	2	1,9	1	1,0		
	Hiç	5	4,8	11	11,5		
Sert margarin	Her öğün	2	1,9	2	2,1	5,947	0,561
	Her gün	6	5,8	2	2,1		
	Haftada 1-2	19	18,3	11	11,5		
	Haftada 3-4	1	1,0	4	4,2		
	Haftada 5-6	1	1,0	1	1,0		
	15 günde 1	3	2,9	4	4,2		
	Ayda 1	6	5,8	6	6,3		
	Hiç	66	63,5	66	68,8		
Yumuşak margarin	Her öğün	2	1,9	-	-	7,251	0,380
	Her gün	6	5,8	1	1,0		
	Haftada 1-2	12	11,5	10	10,4		
	Haftada 3-4	3	2,9	5	5,2		
	Haftada 5-6	1	1,0	-	-		
	15 günde 1	2	1,9	4	4,2		
	Ayda 1	11	10,6	9	9,4		
	Hiç	67	64,4	67	69,8		
Mayonez	Her öğün	-	-	1	1,0	4,974	0,701
	Her gün	3	2,9	1	1,0		
	Haftada 1-2	10	9,6	12	12,5		
	Haftada 3-4	2	1,9	4	4,2		
	Haftada 5-6	-	-	1	1,0		
	15 günde 1	13	12,5	15	15,6		
	Ayda 1	22	21,2	19	19,8		
	Hiç	54	51,9	43	44,8		
Tereyağı	Her öğün	7	6,7	5	5,2	6,470	0,486
	Her gün	21	20,2	26	27,1		
	Haftada 1-2	24	23,1	22	22,9		
	Haftada 3-4	21	20,2	17	17,7		
	Haftada 5-6	3	2,9	5	5,2		
	15 günde 1	4	3,8	8	8,3		
	Ayda 1	7	6,7	5	5,2		
	Hiç	17	16,3	8	8,3		

Tablo 4.2.12. COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Sıklığı ile Karşılaştırılması (devam)

		Anksiyete yok (n=104)		Anksiyete var (n=96)		χ^2	p
		n	%	n	%		
Krem/üçgen peynir	Her öğün	4	3,8	1	1,0	7,167	0,415
	Her gün	2	1,9	4	4,2		
	Haftada 1-2	13	12,5	14	14,6		
	Haftada 3-4	5	4,8	8	8,3		
	Haftada 5-6	1	1,0	3	3,1		
	15 günde 1	9	8,7	9	9,4		
	Ayda 1	11	10,6	15	15,6		
	Hiç	59	56,7	42	43,8		
Çikolata/çikolata kreması	Her öğün	5	4,8	1	1,0	9,324	0,230
	Her gün	8	7,7	5	5,2		
	Haftada 1-2	25	24,0	24	25,0		
	Haftada 3-4	6	5,8	12	12,5		
	Haftada 5-6	7	6,7	6	6,3		
	15 günde 1	13	12,5	19	19,8		
	Ayda 1	10	9,6	11	11,5		
	Hiç	30	28,8	18	18,8		
Fındık, fıstık ezmesi	Her öğün	3	2,9	-	-	10,734	0,133
	Her gün	4	3,8	3	3,1		
	Haftada 1-2	21	20,2	24	25,0		
	Haftada 3-4	7	6,7	11	11,5		
	Haftada 5-6	-	-	4	4,2		
	15 günde 1	12	11,5	13	13,5		
	Ayda 1	16	15,4	15	15,6		
	Hiç	41	39,4	26	27,1		
Gofretler	Her öğün	4	3,8	2	2,1	5,486	0,613
	Her gün	3	2,9	5	5,2		
	Haftada 1-2	20	19,2	21	21,9		
	Haftada 3-4	9	8,7	11	11,5		
	Haftada 5-6	2	1,9	3	3,1		
	15 günde 1	9	8,7	13	13,5		
	Ayda 1	16	15,4	15	15,6		
	Hiç	41	39,4	26	27,1		
Kuruyemişler	Her öğün	5	4,8	2	2,1	5,600	0,600
	Her gün	22	21,2	20	20,8		
	Haftada 1-2	34	32,7	35	36,5		
	Haftada 3-4	18	17,3	21	21,9		
	Haftada 5-6	4	3,8	7	7,3		
	15 günde 1	11	10,6	6	6,3		
	Ayda 1	6	5,8	2	2,1		
	Hiç	4	3,8	3	3,1		

Tablo 4.2.12. COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Sıklığı ile Karşılaştırılması (devam)

		Anksiyete yok (n=104)		Anksiyete var (n=96)		χ^2	p
		n	%	n	%		
Hazır meyve suları	Her öğün	3	2,9	-	-	12,050	0,075
	Her gün	6	5,8	2	2,1		
	Haftada 1-2	9	8,7	14	14,6		
	Haftada 3-4	3	2,9	8	8,3		
	Haftada 5-6	-	-	2	2,1		
	15 günde 1	7	6,7	9	9,4		
	Ayda 1	18	17,3	10	10,4		
	Hiç	58	55,8	51	53,1		
Şeker (toz, kesme)	Her öğün	10	9,6	5	5,2	3,223	0,891
	Her gün	23	22,1	22	22,9		
	Haftada 1-2	11	10,6	12	12,5		
	Haftada 3-4	3	2,9	3	3,1		
	Haftada 5-6	2	1,9	3	3,1		
	15 günde 1	4	3,8	7	7,3		
	Ayda 1	3	2,9	2	2,1		
	Hiç	48	46,2	42	43,8		
Bal, reçel, pekmez	Her öğün	5	4,8	7	7,3	3,089	0,893
	Her gün	23	22,1	24	25,0		
	Haftada 1-2	38	36,5	30	31,3		
	Haftada 3-4	14	13,5	11	11,5		
	Haftada 5-6	3	2,9	5	5,2		
	15 günde 1	10	9,6	12	12,5		
	Ayda 1	7	6,7	5	5,2		
	Hiç	4	3,8	2	2,1		
Hamur tatlıları (baklava, şekerpare, tulumba vb.)	Her öğün	2	1,9	1	1,0	8,053	0,303
	Her gün	1	1,0	1	1,0		
	Haftada 1-2	22	21,2	26	27,1		
	Haftada 3-4	5	4,8	3	3,1		
	Haftada 5-6	2	1,9	1	1,0		
	15 günde 1	28	26,9	34	35,4		
	Ayda 1	23	22,1	22	22,9		
	Hiç	21	20,2	8	8,3		
Şekerleme, lokum, jelibon, sert şekerler	Her gün	2	1,9	3	3,1	1,997	0,943
	Haftada 1-2	16	15,4	17	17,7		
	Haftada 3-4	4	3,8	4	4,2		
	Haftada 5-6	3	2,9	1	1,0		
	15 günde 1	16	15,4	14	14,6		
	Ayda 1	14	13,5	16	16,7		
	Hiç	49	47,1	41	42,7		

Tablo 4.2.12. COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Sıklığı ile Karşılaştırılması (devam)

		Anksiyete yok (n=104)		Anksiyete var (n=96)		χ^2	p
		n	%	n	%		
Sütlü tatlı, dondurma	Her öğün	-	-	1	1,0	9,298	0,205
	Her gün	5	4,8	2	2,1		
	Haftada 1-2	18	17,3	29	30,2		
	Haftada 3-4	7	6,7	3	3,1		
	Haftada 5-6	2	1,9	2	2,1		
	15 günde 1	34	32,7	26	27,1		
	Ayda 1	23	22,1	25	26,0		
	Hiç	15	14,4	8	8,3		
Mısır, patates cipsi	Her öğün	2	1,9	1	1,0	4,145	0,693
	Haftada 1-2	15	14,4	16	16,7		
	Haftada 3-4	1	1,0	3	3,1		
	Haftada 5-6	1	1,0	1	1,0		
	15 günde 1	25	24,0	15	15,6		
	Ayda 1	19	18,3	22	22,9		
	Hiç	41	39,4	38	39,6		
Hamburger, çizburger, pizza	Her öğün	1	1,0	1	1,0	8,408	0,153
	Haftada 1-2	9	8,7	13	13,5		
	Haftada 3-4	-	-	1	1,0		
	Haftada 5-6	-	-	3	3,1		
	15 günde 1	17	16,3	17	17,7		
	Ayda 1	34	32,7	35	36,5		
	Hiç	43	41,3	26	27,1		
Patates kızartması	Her öğün	1	1,0	1	1,0	3,819	0,865
	Her gün	1	1,0	-	-		
	Haftada 1-2	31	29,8	28	29,2		
	Haftada 3-4	5	4,8	5	5,2		
	Haftada 5-6	2	1,9	2	2,1		
	15 günde 1	23	22,1	30	31,3		
	Ayda 1	25	24,0	18	18,8		
	Hiç	16	15,4	12	12,5		
Gazlı içecekler	Her öğün	2	1,9	3	3,1	6,493	0,492
	Her gün	4	3,8	1	1,0		
	Haftada 1-2	26	25,0	22	22,9		
	Haftada 3-4	6	5,8	4	4,2		
	Haftada 5-6	1	1,0	3	3,1		
	15 günde 1	13	12,5	8	8,3		
	Ayda 1	15	14,4	23	24,0		
	Hiç	37	35,6	32	33,3		
Alkollü içecekler	Her öğün	1	1,0	-	-	3,599	0,892
	Her gün	-	-	1	1,0		
	Haftada 1-2	2	1,9	3	3,1		
	Haftada 5-6	-	-	1	1,0		
	15 günde 1	4	3,8	5	5,2		
	Ayda 1	10	9,6	9	9,4		
	Hiç	87	83,7	77	80,2		

*: Enginar, bamyas, kuşkonmaz, pancar, brüksel lahanası, lahanalar, karnabahar, kereviz, salatalık, patlıcan, taze fasulye, turplar, pırasa, mantar, kuru ve yeşil soğan, biberler, şalgam, yeşil kabak, domates, patates, sarımsak.

‡: Post-Hoc analizi ile önemli farklılık oluşturduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.2.12.'de, COVID-19 pandemisi sürecinde iki farklı kamu kurumunda çalışanların COVID-19 anksiyete ölçeği sınıflandırması ile besin tüketim sıklığı ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlere göre, ölçekten alınan puanların; kurutulmuş sebze, beyaz ekmek türleri ve kurabiye, kek, kruvasan, pay tüketim sıklığına göre istatistiksel olarak önemli derecede farklılaştığı belirlenmiştir ($p < 0,05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Buna göre, kurutulmuş sebze tüketim sıklığının artmasının ve kurabiye, kek, kruvasan, pay tüketilmemesinin anksiyete seviyesini azaltma; beyaz ekmek türleri tüketim sıklığının artmasının anksiyete seviyesini artırma üzerinde önemli derecede etkili olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.2.13. Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Kaydı ile Karşılaştırılması

		Meslek Tatmini				Tükenmişlik				Eş Duyum Yorgunluğu						
		0-20 puan (n=101)		>20 puan (n=60)		0-20 puan (n=58)		>20 puan (n=103)		0-20 puan (n=68)		>20 puan (n=93)				
		$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer - Üst Değer)		$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer - Üst Değer)	z/f	p	$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer - Üst Değer)		$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer - Üst Değer)	z/f	p	$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer - Üst Değer)		$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer - Üst Değer)	z/f	p
Enerji	kkal/gün	1468,5 (528,3-2592,4)		1299 (723,9-2760,7)	-1,192	0,233	1290,4 (542,4-2556,6)		1358,4 (528,3-2760,7)	-0,576	0,565	1298,4 (542,4-2355,7)		1395,2 (528,3-2760,7)	-1,174	0,240
Cho	g/gün	141,8 (38,7-367,8)		131,2 (38,3-315,3)	-0,869	0,385	126,3 (38,7-367,8)		138,1 (38,3-315,3)	-0,669	0,503	126,3 (38,7-269,6)		138,7 (38,3-367,8)	-0,869	0,385
Protein	g/gün	48,9 (21,5-101,7)		46,8 (17,4-113,8)	-0,757	0,449	47,8 (23-113,8)		47,3 (17,4-101,7)	-0,380	0,704	45,5 (18,8-113,8)		49,6 (17,4-101,7)	-1,128	0,259
Yağ	g/gün	70 (20,2-126,8)		65,1 (24-135,2)	-0,757	0,449	65 (20,2-135,2)		68,0 (24,4-127)	-0,812	0,417	65 (20,2-135,2)		68,6 (24-127)	-0,818	0,413
Lif*	g/gün	16,0±5,75		15,5±5,34	0,809	0,370	16,1±5,97		15,6±5,38	1,020	0,314	15,7±4,86		15,9±6,09	3,042	0,083
Kolesterol	mg/gün	211,5 (40,8-670,9)		232,8 (31,1-995,6)	-0,061	0,951	265,2 (41,-995,6)		24,3 (31,1-670,9)	-1,143	0,253	211,5 (39,4-995,6)		252,5 (31,1-670,9)	-0,359	0,719
Çoklu D.Y.A.	g/gün	11,9 (3,3-25,9)		10,2 (3-48,7)	-0,381	0,703	9,8 (3,3-24,6)		12,0 (3-48,7)	-1,803	0,071	10,5 (3,3-30,1)		10,9 (3-48,7)	-0,467	0,640
A vitamini	µg/gün	1348,7 (210,6-2740,3)		1280,5 (190,8-23509)	-1,647	0,100	1220,5 (281,3-2596,9)		1410,7 (190,8-23509)	-1,320	0,187	1316,1 (383,4-2558,7)		1342,2 (190,8-23509)	-0,161	0,872
B ₁ vitamini	mg/gün	0,7 (0,2-1,3)		0,6 (0,2-1,6)	-0,199	0,843	0,6 (0,2-1,3)		0,7 (0,2-1,6)	-0,520	0,630	0,7 (0,2-1,3)		0,7 (0,2-1,6)	-0,609	0,542
B ₂ vitamini	mg/gün	1,0 (0,4-2,3)		1,0 (0,3-4,8)	-0,877	0,381	1,1 (0,3-2,6)		1,0 (0,3-4,8)	-0,685	0,493	1 (0,4-2,6)		1 (0,3-4,8)	-0,476	0,634
Niasin	mg/gün	20,2 (5,9-48,6)		17,5 (5,9-42,9)	-0,71	0,478	19,5 (5,9-48,6)		18,2 (5,9-45,9)	-0,051	0,959	17,7 (5,9-42,5)		19,4 (5,9-48,6)	-1,087	0,277
Folat	µg/gün	245,8 (71,6-463,3)		250,0 (72,5-924,8)	-1,218	0,223	244,6 (71,6-460)		252,0 (72,5-924,8)	-0,556	0,578	248,3 (71,6-463,3)		246,0 (72,5-924,8)	-0,130	0,897
B ₁₂ vitamini	µg/gün	3,2 (0,8-13,2)		3,7 (0,1-71,1)	-0,156	0,876	3,2 (0,5-13,2)		3,5 (0,1-71,1)	-0,812	0,417	3,3 (0,7-15,2)		3,6 (0,1-71,1)	-0,512	0,609
C vitamini	mg/gün	104,9 (13,8-236,8)		101,5(8,7-416,2)	-0,82	0,412	100,5 (13,8-237,3)		106,1 (8,7-416,2)	-0,958	0,338	99,9 (13,8-247,9)		104,6 (8,7-416,2)	-0,116	0,907
D vitamini	µg/gün	2 (0,3-33,1)		1,8 (0,2-36,5)	-0,236	0,813	2,0 (0,3-33,2)		1,90 (0,2-36,5)	-0,594	0,553	2,1 (0,4-33,2)		1,9 (0,2-36,5)	-0,940	0,347
E vitamini	mg/gün	11,2 (3,4-27,8)		9,6 (3,1-32,5)	-0,357	0,721	10,5 (3,5-24,6)		10,6 (3,1-32,5)	-0,794	0,427	11,3 (3,5-29,5)		10,0 (3,1-32,5)	-0,741	0,459
K vitamini	µg/gün	149,3 (12,3-595,3)		129,4 (21,5-606)	-0,163	0,871	116,5 (21,5-606)		145,5 (12,3-584,5)	-0,350	0,726	125,0 (21,5-606)		146,20 (12,3-580,2)	-0,618	0,537
Sodyum*	mg/gün	3211,8±1111,77		3026,3±980,94	0,466	0,496	3120,1±1164,50		3155,4±1011,35	0,707	0,402	3099,8±1049,56		3174,0±1081,71	0,124	0,726
Potasyum*	mg/gün	1911,4±538,98		1931,2±570,54	0,276	0,600	1909,8±558,13		1923,8±546,89	0,023	0,880	1870,4±491,06		1954,1±588,29	1,686	0,196
Kalsiyum*	mg/gün	532,0±182,70		552,6±203,98	0,457	0,500	549,2±216,12		534,3±175,40	3,369	0,068	538,1±184,45		540,8±195,85	1,687	0,196
Fosfor*	mg/gün	803,0±239,65		789,1±246,66	0,095	0,759	816,2±263,57		787,5±229,01	1,432	0,233	790,7±244,61		803,1±240,58	0,035	0,852
Demir	mg/gün	7,3 (2,2-16,2)		6,6 (1,9-16,3)	-1,888	0,059	7,3 (2,2-13,3)		6,6 (1,9-16,3)	-0,444	0,657	6,5 (2,2-16,2)		7,2 (1,9-16,3)	-1,289	0,197
Çinko	mg/gün	7,9 (2,7-15,7)		7,4 (1,8-18,3)	-0,781	0,435	7,4 (2,9-15,7)		7,6 (1,8-18,3)	-0,884	0,377	7,1 (2,9-15,7)		8,0 (1,8-18,3)	-1,876	0,061

*: Normal dağılım göstermiştir. Xort: Ortanca. Normal dağılım gösterenler $\bar{x} \pm SD$, normal dağılım göstermeyenler ise Xort (Alt Değer – Üst Değer) olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.2.13.'te, COVID-19 pandemisi sürecinde iki farklı kamu kurumunda çalışanların 24 saatlik besin tüketim kayıtları ile Çalışan-YK ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasında; dağılım durumlarına göre Mann-Whitney U veya T-Test kullanılmıştır. Yapılan analizlere göre, ölçekten alınan puanların tüketim miktarına göre farklılaştığı, ancak bu farklılıkların istatistiksel olarak önemli olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).



Tablo 4.2.14. COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Besin Tüketim Kaydı ile Karşılaştırılması

		COVID-19 Anksiyete Ölçeği			
		Anksiyete yok (n=82)	Anksiyete var (n=79)		
		$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer - Üst Değer)	$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer - Üst Değer)	z/f	p
Enerji	kkal/gün	1468,5 (528,3-2592,4)	1299 (723,9-2760,7)	-1,841	0,066
Cho	g/gün	141,8 (38,7-367,8)	131,2 (38,3-315,3)	-1,285	0,199
Protein	g/gün	48,9 (21,5-101,7)	46,8 (17,4-113,8)	-1,517	0,129
Yağ	g/gün	70 (20,2-126,8)	65,1 (24-135,2)	-1,261	0,207
Lif*	g/gün	16,2±6,00	15,4±5,13	1,308	0,254
Kolesterol	mg/gün	211,5 (40,8-670,9)	232,80 (31,1-995,6)	-0,323	0,747
Çoklu D.Y.A.	g/gün	11,9 (3,3-25,9)	10,2 (3-48,7)	-1,053	0,292
A vitamini	µg/gün	1348,7 (210,6-2740,3)	1280,5 (190,8-23509)	-0,216	0,829
B ₁ vitamini	mg/gün	0,7 (0,2-1,3)	0,6 (0,2-1,6)	-0,852	0,394
B ₂ vitamini	mg/gün	1 (0,4-2,3)	1 (0,3-4,8)	-0,252	0,801
Niasin	mg/gün	20,2 (5,9-48,6)	17,5 (5,9-42,9)	-1,424	0,155
Folat	µg/gün	245,8 (71,6-463,3)	250 (72,5-924,8)	-0,063	0,950
B ₁₂ vitamini	µg/gün	3,2 (0,8-13,2)	3,7 (0,1-71,1)	-1,084	0,278
C vitamini	mg/gün	104,9 (13,8-236,8)	101,5 (8,7-416,2)	-0,044	0,965
D vitamini	µg/gün	2,0 (0,3-33,1)	1,8 (0,2-36,5)	-0,487	0,626
E vitamini	mg/gün	11,2 (3,4-27,8)	9,6 (3,1-32,5)	-1,021	0,307
K vitamini	µg/gün	149,3 (12,3-595,3)	129,4 (21,5-606)	-1,271	0,204
Sodyum*	mg/gün	3325,9±1140,07	2952,5±952,58	1,587	0,210
Potasyum*	mg/gün	1933,9±518,13	1903,0±582,73	0,56	0,455
Kalsiyum*	mg/gün	542,3±167,61	536,9±212,80	2,615	0,108
Fosfor*	mg/gün	815,2±245,25	779,8±237,98	1,444	0,231
Demir	mg/gün	7,3 (2,2-16,2)	6,6 (1,9-16,3)	-1,245	0,213
Çinko	mg/gün	7,8 (2,7-15,7)	7,4 (1,8-18,3)	-0,387	0,699

*: Normal dağılım göstermiştir. Xort: Ortanca. Normal dağılım gösterenler $\bar{x} \pm SD$, normal dağılım göstermeyenler ise Xort (Alt Değer – Üst Değer) olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.2.14.'te, COVID-19 pandemisi sürecinde iki farklı kamu kurumunda çalışanların 24 saatlik besin tüketim kayıtları ile COVID-19 anksiyete ölçeği sınıflandırmasının karşılaştırılmasında; dağılım durumlarına göre Mann-Whitney U veya T-Test kullanılmıştır. Yapılan analizlere göre, ölçekten alınan puanların tüketim miktarına göre farklılaştığı, ancak bu farklılıkların istatistiksel olarak önemli olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.3. Belediye Çalışanları

Tablo 4.3.1. Belediyede Çalışanların Çalışan-YK Ölçeği Sonuçları

	Belediye (n=104)		z/f	p
	Erkek (n=63)	Kadın (n=41)		
	$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer-Üst Değer)	$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer-Üst Değer)		
Meslek Tatmini	17 (7-26)	20 (10-40)	-2,655	0,008
Tükenmişlik	20 (11-27)	22 (13-34)	-1,522	0,128
Eş Duyum Yorgunluğu*	20,6 $\pm$ 5,03	20,3 $\pm$ 4,85	0,539	0,465

*: Normal dağılım göstermiştir. Xort: Ortanca. Normal dağılım gösterenler $\bar{x} \pm SD$, normal dağılım göstermeyenler ise Xort (Alt Değer – Üst Değer) olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.3.1.'de, COVID-19 pandemisi sürecinde belediyede çalışanlara uygulanan ölçeklerden elde edilen sonuçlar; dağılım durumları göz önünde bulundurularak Mann-Whitney U veya T-Test ile cinsiyete göre karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlerle, Çalışan-YK isimli ölçeğin alt boyutu meslek tatmininden aldıkları puanların cinsiyete göre farklılaştığı ve bu farklılığın istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir (z=-2,655 ve p=0,008).

Tablo 4.3.2. Belediye Çalışanlarının Tanımlayıcı Özellikleri ile Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Karşılaştırılması

		n	Meslek Tatmini		z	p	Tükenmişlik		z	p	Eş Duyum Yorgunluğu*		f	p
			Xort (Alt Değer-Üst Değer)				Xort (Alt Değer-Üst Değer)				$\bar{x}\pm SD$			
Cinsiyet	Kadın	41	20 (10-40)		-2,655	0,008	22 (13-34)		-1,522	0,128	20,3 $\pm$ 4,85		0,539	0,465
	Erkek	63	17 (7-26)				20 (11-27)				20,6 $\pm$ 5,03			
Kadro	Memur	44	16,5 (8-40)		-1,266	0,205	20 (11-26)		5,087	0,079	19,3 $\pm$ 4,52		2,764	0,068
	Sözleşmeli Memur	48	19,5 (11-26)				22,5 (17-28)				22,4 $\pm$ 4,50			
	İşçi	92	18 (7-31)				21 (12-34)				21,1 $\pm$ 5,22			
Medeni Durum	Bekar	31	19 (9-31)		-0,834	0,404	21 (11-26)		-0,236	0,814	21,0 $\pm$ 5,70		3,206	0,076
	Evli	73	18 (7-40)				21 (12-34)				20,2 $\pm$ 4,60			
Eğitim Durumu	Okuryazar	1	15		10,037	0,123	17		4,856	0,562	20		0,633	0,704
	İlkokul	9	17 (13-31)				23 (12-34)				21,9 $\pm$ 4,78			
	Ortaokul	3	20 (20-23)				22 (19-22)				18,7 $\pm$ 3,51			
	Lise	22	16 (7-40)				20 (12-24)				20,2 $\pm$ 5,44			
	Önlisans	12	19,5 (12-23)				20,5 (14-26)				18,3 $\pm$ 5,45			
	Lisans	52	18 (8-31)				21 (13-28)				20,9 $\pm$ 4,75			
	Lisansüstü	5	14 (12-18)				20 (11-21)				20,8 $\pm$ 5,17			
Sigara Kullanımı	Evet	32	18 (8-24)		1,001	0,606	20 (12-26)		2,859	0,239	20,5 $\pm$ 5,32		0,161	0,852
	Hayır	62	18 (7-40)				21 (11-34)				20,3 $\pm$ 4,86			
	Bıraktım	10	17,5 (10-25)				22 (13-26)				21,3 $\pm$ 4,55			
Alkol Kullanımı	Evet	13	20 (8-24)		-1,523	0,128	20 (18-26)		-0,593	0,553	21,2 $\pm$ 4,13		0,250	0,618
	Hayır	91	18 (7-40)				21 (11-34)				20,4 $\pm$ 5,05			

*: Normal dağılım göstermiştir. Xort: Ortanca. Normal dağılım gösterenler $\bar{x}\pm SD$, normal dağılım göstermeyenler ise Xort (Alt Değer – Üst Değer) olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.3.2. Belediye Çalışanlarının Tanımlayıcı Özellikleri ile Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Karşılaştırılması (devamı)

		Meslek Tatmini				Tükenmişlik				Eş Duyum Yorgunluğu*		
		n	Xort (Alt Değer-Üst Değer)	z	p	Xort (Alt Değer-Üst Değer)	z	p		$\bar{x}\pm SD$	f	p
Kronik Hastalık	Var	14	16 (8-40)	-0,487	0,626	20,5 (17-25)	-0,163	0,871		20,3 $\pm$ 5,08	0,019	0,889
	Yok	90	18 (7-31)			21 (11-34)				20,5 $\pm$ 4,94		
Mide-Bağırsak Rahatsızlığı	Var	4	19,5 (17-31)	-1,221	0,237	21,5 (12-34)	-0,425	0,690		25,5 $\pm$ 7,51	2,326	0,130
	Yok	100	18 (7-40)			21 (11-28)				20,3 $\pm$ 4,75		
Düzenli İlaç Kullanımı	Var	19	16 (8-40)	-1,063	0,288	20 (12-24)	-1,256	0,209		20,9 $\pm$ 5,41	0,807	0,371
	Yok	85	18 (7-31)			21 (11-34)				20,4 $\pm$ 4,85		
Gece Uyku Süresi	<4 saat	3	18 (15-20)	3,504	0,320	21 (19-22)	1,154	0,764		21,7 $\pm$ 2,89	0,971	0,409
	4-6 saat	17	17 (10- 26)			20 (12-27)				21,5 $\pm$ 4,53		
	6-8 saat	75	18 (7-40)			21 (11-34)				20,0 $\pm$ 4,75		
	>8 saat	9	20 (12-21)			22 (14-26)				22,3 $\pm$ 7,26		
COVID-19 Enfeksiyonu	Evet	48	18 (10-31)	-0,500	0,617	21 (13-34)	-0,485	0,628		20,9 $\pm$ 5,34	1,146	0,287
	Hayır	56	18 (7-40)			20,5 (11-28)				20,1 $\pm$ 4,58		

*: Normal dağılım göstermiştir. Xort: Ortanca. Normal dağılım gösterenler $\bar{x}\pm SD$, normal dağılım göstermeyenler ise Xort (Alt Değer – Üst Değer) olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.3.2.'de, COVID-19 pandemisi sürecinde belediyede çalışanların tanımlayıcı özellikleri ile Çalışan-YK ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasında; normal dağılım gösterenlerde T-Test veya Anova, normal dağılmayanlarda ise Mann-Whitney U veya Kruskal Wallis H testleri kullanılmıştır. Yapılan analizlere göre, ölçeğin alt boyutu meslek tatmininden alınan puanların cinsiyete göre farklılaştığı ve bu farklılığın istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir ($z=-2,655$; $p=0,008$).



Tablo 4.3.3. Belediye Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları ile Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Karşılaştırılması

		Meslek Tatmini				Tükenmişlik			Eş Duyum Yorgunluğu*		
		n	Xort (Alt Değer-Üst Değer)	z	p	Xort (Alt Değer-Üst Değer)	z	p	$\bar{x}\pm SD$	f	p
Ana Öğün Atlama Durumu	Evet	36	18 (12-40)	-0,706	0,480	21 (12-28)	-0,612	0,541	21,3±4,69	0,213	0,645
	Hayır	68	18 (7-31)			20,5 (11-34)			20,1±5,05		
Atlanan Ana Öğün	Sabah	11	20 (14-28)	3,117	0,210	21 (18-26)	0,146	0,930	23,2±4,56	1,410	0,259
	Öğle	18	17 (12-40)			21 (12-27)			20,6±4,57		
	Akşam	7	18 (12-21)			21 (18-28)			20,0±4,97		
Ana Öğün Sayısı	1 Öğün	2	19 (18-20)	2,635	0,268	22 (21-23)	1,553	0,460	22,5±3,54	1,278	0,283
	2 Öğün	26	18 (12 -22)			19,5 (13-28)			19,2±4,86		
	3 Öğün	76	17,5 (7-40)			21 (11-34)			20,9±4,96		
Ara Öğün Atlama Durumu	Evet	74	18 (7-31)	-2,526	0,012	21 (12-27)	-1,418	0,156	20,5±4,96	0,001	0,970
	Hayır	30	16 (8-40)			20 (11-34)			20,4±4,97		
Atlanan Ara Öğün	Kuşluk	34	18,5 (7-31)	0,378	0,828	21,5 (19-26)	8,169	0,017	20,6±5,54	0,622	0,540
	İkinci	14	19,5 (13-24)			21,5 (18-25)			21,6±4,72		
	Gece	26	18 (12-26)			19,5 (12-27)			19,8±4,29		
Ara Öğün Sayısı	Hiç	33	16 (10-26)	6,514	0,038	20 (11-25)	1,065	0,587	19,7±4,66	0,627	0,599
	1 Öğün	23	20 (7-31)			21 (14-26)			21,0±4,43		
	2 Öğün	28	18 (12-24)			21,5 (12-27)			21,2±5,97		
	3 Öğün	20	17 (8-40)			20,5 (12-34)			20,1±4,45		
Dışarıda Tüketilen Öğün Sayısı	Hiç	30	18 (10-31)	0,222	0,895	21 (12-34)	0,411	0,814	20,2±5,28	2,360	0,076
	1 Öğün	59	18 (7-31)			21 (11-27)			20,2±4,29		
	2 Öğün	13	19 (9-24)			20 (12-25)			23,2±6,18		
	3 Öğün	2	26,5 (13-40)			21,5 (21-22)			15,0±2,83		

*: Normal dağılım göstermiştir. Xort: Ortanca. Normal dağılım gösterenler $\bar{x}\pm SD$, normal dağılım göstermeyenler ise Xort (Alt Değer – Üst Değer) olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.3.3. Belediye Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları ile Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Karşılaştırılması (devamı)

		Meslek Tatmini				Tükenmişlik				Eş Duyum Yorgunluğu*	
		n	Xort (Alt Değer-Üst Değer)	z	p	Xort (Alt Değer-Üst Değer)	z	p	$\bar{x}\pm SD$	f	p
Yemek Yeme Hızı	Yavaş (<30 dk)	9	19 (8-24)			19 (14-25)			19,9±6,31		
	Normal (15-30 dk)	58	17 (7-31)	2,255	0,324	21 (11-34)	2,054	0,358	20,3±4,68	0,186	0,830
	Hızlı (<15 dk)	37	18 (10-40)			21 (13-28)			20,8±5,09		
Kurumda Yemek	Yemekhane	67	18 (8-31)			21 (11-34)			20,7±4,62		
	Evden Getirme	14	16 (7-40)	1,066	0,587	19,5 (17-28)	0,593	0,743	18,4±5,26	1,552	0,217
	Kurum Dışında	23	19 (10-31)			21 (13-27)			21,1±5,51		
Kurum Yemekhanesinde Yemek Yeme Sıklığı	Hiç	27	18 (12-40)			20 (13-28)			20,5±5,42		
	Haftada 1 Kez	9	18 (7-28)			20 (14-26)			19,2±3,70		
	Haftada 2 Kez	9	17 (13-20)	3,819	0,431	22 (16-27)	1,352	0,853	21,7±6,78	0,491	0,742
	Haftada 3-4 Kez	23	17 (8-26)			21 (11-26)			19,7±4,40		
	Her gün	36	18,5 (9-31)			21 (12-34)			20,9±4,76		
Pandemide Yeme Alışkanlığı	Aynı Kaldı, Değişmedi	57	18 (7-31)			20 (11-34)			20,0±4,88		
	Daha Az Yemeye Başladım	16	17,5 (10-26)			21,5 (16-26)			21,3±5,64		
	Daha Fazla Yemeye Başladım	3	20 (12-26)	1,578	0,664	21 (20-23)	3,565	0,312	21,0±4,58	0,377	0,770
	Yemekhane Yemek Yemedim	28	18 (12-40)			21 (13-28)			20,9±4,83		
Pandemide Ağırlık Değişikliği	Artma oldu	23	18 (12-31)			22 (16-28)			21,4±3,85		
	Azalma oldu	15	20 (10-40)	8,378	0,015	20 (17-27)	8,871	0,012	19,2±5,77	0,896	0,411
	Değişmedi	66	17 (7-31)			20 (11-34)			20,4±5,08		

*: Normal dağılım göstermiştir. Xort: Ortanca. Normal dağılım gösterenler $\bar{x}\pm SD$, normal dağılım göstermeyenler ise Xort (Alt Değer – Üst Değer) olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.3.3.'te, COVID-19 pandemisi sürecinde belediyede çalışanların beslenme alışkanlıkları ile Çalışan-YK ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasında; normal dağılım gösterenlerde T-Test veya Anova, normal dağılmayanlarda ise Mann-Whitney U veya Kruskal Wallis H testleri kullanılmıştır. Yapılan analizlere göre, ölçeğin alt boyutu meslek tatmininden alınan puanların; ara öğün atlama durumu, ara öğün sayısı ve pandemide yaşadıkları ağırlık değişikliğine göre farklılaştığı, bu farklılıkların ise istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir (sırasıyla $z=-2,526$ ve $p=0,012$; $z=6,514$ ve $p=0,038$; $z=8,378$ ve $p=0,015$). Ayrıca, ölçeğin alt boyutu tükenmişlikten alınan puanların ise atlanan ara öğüne ve yine pandemide yaşadıkları ağırlık değişikliğine göre farklılaştığı, bu farklılıkların ise istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir ($z=8,871$; $p=0,012$).

Tablo 4.3.4. Belediye Çalışanlarının Tanımlayıcı Özellikleri ile COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Karşılaştırılması

		Anksiyete yok (n=58)		Anksiyete var (n=46)		χ^2	p
		n	%	n	%		
Cinsiyet	Kadın	25	43,1	16	34,8	0,744	0,388
	Erkek	33	56,9	30	65,2		
Kadro	Memur	27	46,6	17	37,0	1,238	0,539
	Sözleşmeli Memur	7	12,1	5	10,9		
	İşçi	24	41,4	24	52,2		
Medeni Durum	Bekar	13	22,4	18	39,1	3,426	0,064
	Evli	45	77,6	28	60,9		
Eğitim Durumu	Okuryazar	1	1,7	-	-	4,842	0,584
	İlkokul	6	10,3	3	6,5		
	Ortaokul	2	3,4	1	2,2		
	Lise	12	20,7	10	21,7		
	Önlisans	4	6,9	8	17,4		
	Lisans	29	50,0	23	50,0		
	Lisansüstü	4	6,9	1	2,2		
Sigara Kullanımı	Evet	16	27,6	16	34,8	0,680	0,760
	Hayır	36	62,1	26	56,5		
	Bıraktım	6	10,3	4	8,7		
Alkol Kullanımı	Evet	8	13,8	5	10,9	0,200	0,654
	Hayır	50	86,2	41	89,1		
Kronik Hastalık	Var	8	13,8	6	13,0	0,012	0,911
	Yok	50	86,2	40	87,0		
Mide- Bağırsak Rahatsızlığı	Var	1	1,7	3	6,5	1,597	0,319
	Yok	57	98,3	43	93,5		
Düzenli İlaç Kullanımı	Var	12	20,7	7	15,2	0,514	0,473
	Yok	46	79,3	39	84,8		
Gece Uyku Süresi	<4 saat	2	3,4	1	2,2	0,917	0,878
	4-6 saat	9	15,5	8	17,4		
	6-8 saat	43	74,1	32	69,6		
	>8 saat	4	6,9	5	10,9		
Covid-19 Enfeksiyonu	Evet	28	48,3	20	43,5	0,238	0,626
	Hayır	30	51,7	26	56,5		

Tablo 4.3.4.'te, COVID-19 pandemisi sürecinde belediyede çalışanların tanımlayıcı özellikleri ile COVID-19 anksiyete ölçeği sonuçları karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlere göre; tanımlayıcı özelliklerinin ölçek sonuçları üzerinde istatistiksel olarak önemli bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.3.5. Belediye Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları ile COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Karşılaştırılması

		Anksiyete yok (n=58)		Anksiyete var (n=46)		χ^2	p
		n	%	n	%		
Ana Öğün Atlama Durumu	Evet	21	36,2	15	32,6	0,147	0,702
	Hayır	37	63,8	31	67,4		
Atlanan Ana Öğün	Sabah	7	33,3	4	26,7	0,938	0,646
	Öğle	11	52,4	7	46,7		
	Akşam	3	14,3	4	26,7		
Ana Öğün Sayısı	1 Öğün	1	1,7	1	2,2	0,727	0,825
	2 Öğün	16	27,6	10	21,7		
	3 Öğün	41	70,7	35	76,1		
Ara Öğün Atlama Durumu	Evet	42	72,4	32	69,6	0,101	0,750
	Hayır	16	27,6	14	30,4		
Atlanan Ara Öğün	Kuşluk	19	45,2	15	46,9	7,005	0,030
	İkinci	12	28,6	2 [§]	6,3		
	Gece	11	26,2	15	46,9		
Ara Öğün Sayısı	Hiç	19	32,8	14	30,4	2,580	0,461
	1 Öğün	14	24,1	9	19,6		
	2 Öğün	17	29,3	11	23,9		
	3 Öğün	8	13,8	12	26,1		
Dışarıda Tüketilen Öğün Sayısı	Hiç	18	31,0	12	26,1	1,742	0,699
	1 Öğün	31	53,4	28	60,9		
	2 Öğün	7	12,1	6	13,0		
	3 Öğün	2	3,4	-	-		
Yemek Yeme Hızı	Yavaş (<30 dk)	4	6,9	5	10,9	0,703	0,704
	Normal (15-30 dk)	34	58,6	24	52,2		
	Hızlı (<15 dk)	20	34,5	17	37,0		
Kurumda Yemek	Yemekhane	33	56,9	34	73,9	3,377	0,185
	Evden Getirme	10	17,2	4	8,7		
	Kurum Dışında	15	25,9	8	17,4		
Kurum Yemekhanesinde Yemek Yeme Sıklığı	Hiç	19	32,8	17	37,0	11,307	0,021
	Haftada 1 Kez	2	3,4	7	15,2		
	Haftada 2 Kez	6	10,3	3	6,5		
	Haftada 3-4 Kez	10	17,2	13	28,3		
	Her gün	21 [§]	36,2	6	13,0		
Pandemide Yeme Alışkanlığı	Aynı Kaldı, Değişmedi	30	51,7	27	58,7	1,756	0,646
	Daha Az Yemeye Başladım	9	15,5	7	15,2		
	Daha Fazla Yemeye Başladım	1	1,7	2	4,3		
	Yemekhane Yemek Yemedim	18	31,0	10	21,7		
Pandemide Ağırlık Değişikliği	Artma oldu	10	17,2	13	28,3	1,813	0,404
	Azalma oldu	9	15,5	6	13,0		
	Değişmedi	39	67,2	27	58,7		

Tablo 4.3.5.'te, COVID-19 pandemisi sürecinde belediyede çalışanların beslenme alışkanlıkları ile COVID-19 anksiyete ölçeği sonuçları karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlere göre; atlanan ara öğün ve kurum yemekhanesinde yemek yeme sıklığının ölçek sonuçları üzerinde istatistiksel olarak önemli farklılıklar oluşturduğu belirlenmiştir (sırasıyla $\chi^2=7,005$ ve $p=0,030$; $\chi^2=11,307$ ve $p=0,021$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Buna göre, ara öğün atlanmasının (ikinci) COVID-19 anksiyete ölçeği sonuçları üzerinde önemli derecede olumsuz; kurum yemekhanesinde yemek yeme sıklığının arttırılmasının (her gün) önemli derecede olumlu etkili olduğu saptanmıştır.



4.4. Vergi Dairesi Çalışanları

Tablo 4.4.1. Vergi Dairesinde Çalışanların Çalışan-YK Ölçeği Sonuçları

	Vergi Dairesi (n=96)		z/f	p
	Erkek (n=51)	Kadın (n=45)		
	$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer-Üst Değer)	$\bar{x} \pm SD$ / Xort (Alt Değer-Üst Değer)		
Meslek Tatmini	18 (9-36)	21 (10-29)	-1,843	0,065
Tükenmişlik*	19,8 $\pm$ 4,03	20,4 $\pm$ 3,83	0,264	0,609
Eş Duyum Yorgunluğu*	19,4 $\pm$ 4,69	19,5 $\pm$ 4,89	0,003	0,960

*: Normal dağılım göstermiştir. Xort: Ortanca. Normal dağılım gösterenler $\bar{x} \pm SD$, normal dağılım göstermeyenler ise Xort (Alt Değer – Üst Değer) olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.4.1.'de, COVID-19 pandemisi sürecinde vergi dairesinde çalışanlara uygulanan ölçeklerden elde edilen sonuçlar; dağılım durumları göz önünde bulundurularak Mann-Whitney U veya T-Test ile cinsiyete göre karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlerle, Çalışan-YK isimli ölçeğin alt boyut sonuçlarının cinsiyete göre farklılaştığı, ancak bu farklılıkların istatistiksel olarak önemli olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.4.2. Vergi Dairesi Çalışanlarının Tanımlayıcı Özellikleri ile Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Karşılaştırılması

		Meslek Tatmini				Tükenmişlik*			Eş Duyum Yorgunluğu*			
		n	Xort (Alt Değer-Üst Değer)	z	p	$\bar{x}\pm SD$	z	p	$\bar{x}\pm SD$	f	p	
Cinsiyet	Kadın	45	21 (10-29)	-1,843	0,065	20,4 $\pm$ 3,83	0,264	0,609	19,5 $\pm$ 4,89	0,003	0,960	
	Erkek	51	18 (9-36)			19,8 $\pm$ 4,03			19,4 $\pm$ 4,69			
Medeni Durum	Bekar	37	18 (11-29)	-0,483	0,629	19,5 $\pm$ 3,69	0,189	0,665	19,3 $\pm$ 4,73	0,031	0,860	
	Evli	59	20 (9-36)			20,5 $\pm$ 4,05			19,5 $\pm$ 4,82			
Eğitim Durumu	Ortaokul	1	23	2,688	0,611	24	0,821	0,515	19	1,603	0,180	
	Lise	3	20 (20-21)			20,0 $\pm$ 1,73			21,3 $\pm$ 5,13			
	Önlisans	4	20 (15-27)			18,3 $\pm$ 3,50			17,8 $\pm$ 5,56			
	Lisans	73	19 (10-36)			19,9 $\pm$ 3,76			18,9 $\pm$ 4,53			
	Lisansüstü	15	21 (9-33)			21,3 $\pm$ 5,04			22,0 $\pm$ 5,28			
Sigara Kullanımı	Evet	28	20,5 (11-33)	0,695	0,706	20,3 $\pm$ 3,51	0,232	0,793	19,1 $\pm$ 4,08	0,762	0,470	
	Hayır	56	19 (9-36)			19,9 $\pm$ 4,12			19,2 $\pm$ 5,19			
	Bıraktım	12	18 (10-29)			20,8 $\pm$ 4,14			21,0 $\pm$ 4,13			
Alkol Kullanımı	Evet	17	17 (9-25)	-1,000	0,317	19,5 $\pm$ 4,53	1,077	0,302	19,6 $\pm$ 5,34	0,471	0,494	
	Hayır	79	20 (10-36)			20,3 $\pm$ 3,80			19,4 $\pm$ 4,66			
Kronik Hastalık	Var	15	19 (11-25)	-0,379	0,704	21,7 $\pm$ 2,26	4,194	0,043	19,9 $\pm$ 4,84	0,208	0,650	
	Yok	81	20 (9-36)			19,8 $\pm$ 4,11			19,3 $\pm$ 4,77			
Mide-Bağırsak Rahatsızlığı	Var	9	20 (15-27)	-0,643	0,521	20,4 $\pm$ 4,67	0,120	0,730	18,9 $\pm$ 5,37	0,369	0,545	
	Yok	87	19 (9-36)			20,1 $\pm$ 3,99			19,5 $\pm$ 4,72			
Düzenli İlaç Kullanımı	Var	19	19 (14-25)	-0,392	0,695	21,3 $\pm$ 2,49	3,788	0,055	19,8 $\pm$ 4,94	0,266	0,607	
	Yok	77	20 (9-36)			19,8 $\pm$ 4,17			19,3 $\pm$ 4,74			
Gece Uyku Süresi	4-6 saat	24	21 (11-32)	3,650	0,161	21,2 $\pm$ 3,97	1,264	0,287	20,3 $\pm$ 5,17	1,060	0,351	
	6-8 saat	70	19 (9-36)			19,8 $\pm$ 3,92			19,0 $\pm$ 4,64			
	>8 saat	2	24,5 (22-27)			19,0 $\pm$ 1,41			22,5 $\pm$ 2,12			
COVID-19 Enfeksiyonu	Evet	43	18 (9-32)	-1,023	0,306	19,4 $\pm$ 4,07	0,322	0,572	19,3 $\pm$ 5,17	1,203	0,276	
	Hayır	53	20 (11-36)			20,7 $\pm$ 3,74			19,5 $\pm$ 4,44			

*: Normal dağılım göstermiştir. Xort: Ortanca. Normal dağılım gösterenler $\bar{x}\pm SD$, normal dağılım göstermeyenler ise Xort (Alt Değer – Üst Değer) olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.4.2.'de, COVID-19 pandemisi sürecinde vergi dairesinde çalışanların tanımlayıcı özellikleri ile Çalışan-YK ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasında; normal dağılım gösterenlerde T-Test veya Anova, normal dağılmayanlarda ise Mann-Whitney U veya Kruskal Wallis H testleri kullanılmıştır. Yapılan analizlere göre, ölçeğin alt boyutu tükenmişlikten alınan puanların kronik hastalık durumuna göre farklılaştığı ve bu farklılığın istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir ($z=4,194$; $p=0,043$).



Tablo 4.4.3. Vergi Dairesi Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları ile Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Karşılaştırılması

		Meslek Tatmini				Tükenmişlik*			Eş Duyum Yorgunluğu*		
		n	Xort (Alt Değer-Üst Değer)	z	p	$\bar{x}\pm SD$	z	p	$\bar{x}\pm SD$	f	p
Ana Öğün Atlama Durumu	Evet	20	21 (9-36)	-0,778	0,437	21,2 $\pm$ 4,85	0,231	0,632	20,6 $\pm$ 5,32	0,518	0,474
	Hayır	76	19 (10-33)			19,9 $\pm$ 3,64			19,1 $\pm$ 4,59		
Atlanan Ana Öğün	Sabah	8	22 (17-36)	0,605	0,437	22,8 $\pm$ 5,04	0,724	0,499	21,9 $\pm$ 5,11	0,454	0,643
	Öğle	11	21 (9-29)			20,0 $\pm$ 4,84			19,5 $\pm$ 5,72		
	Akşam	1	14			21			22		
Ana Öğün Sayısı	2 Öğün	14	19,5 (14-36)			20,9 $\pm$ 4,90			21,4 $\pm$ 5,81		
	3 Öğün	82	19,5 (9-33)			20,0 $\pm$ 3,76			19,1 $\pm$ 4,51		
Ara Öğün Atlama Durumu	Evet	67	21 (9-32)	-0,472	0,637	19,7 $\pm$ 3,87	0,018	0,893	19,1 $\pm$ 4,53	0,376	0,541
	Hayır	29	19 (10-36)			21,2 $\pm$ 3,91			20,1 $\pm$ 5,28		
Atlanan Ara Öğün	Kuşluk	16	20 (9-25)	1,147	0,563	18,1 $\pm$ 4,11	1,683	0,194	17,5 $\pm$ 4,12	2,544	0,086
	İkinci	24	21 (10-29)			20,1 $\pm$ 3,77			18,7 $\pm$ 4,16		
	Gece	27	20 (12 -32)			20,1 $\pm$ 3,71			20,5 $\pm$ 4,81		
Ara Öğün Sayısı	Hiç	39	21 (9-36)	0,669	0,716	20,6 $\pm$ 4,48	0,499	0,684	19,6 $\pm$ 5,25	1,036	0,381
	1 Öğün	12	195 (11-27)			20,7 $\pm$ 2,77			19,8 $\pm$ 4,20		
	2 Öğün	36	19 (10-29)			19,6 $\pm$ 3,90			19,8 $\pm$ 4,45		
	3 Öğün	9	17 (14-25)			19,6 $\pm$ 2,74			16,8 $\pm$ 4,29		
Dışarıda Tüketilen Öğün Sayısı	Hiç	41	21 (10-32)	2,142	0,343	20,1 $\pm$ 3,91	0,188	0,904	19,0 $\pm$ 5,09	0,201	0,896
	1 Öğün	49	19 (9-36)			20,1 $\pm$ 4,15			19,8 $\pm$ 4,59		
	2 Öğün	5	17 (14-22)			19,8 $\pm$ 2,17			19,2 $\pm$ 4,76		
	3 Öğün	1	15			23			22		
Yemek Yeme Hızı	Yavaş (<30 dk)	3	22 (17-27)	5,987	0,050	19,3 $\pm$ 4,04	0,256	0,775	19,7 $\pm$ 2,08	0,189	0,828
	Normal (15-30 dk)	57	18 (9-29)			19,4 $\pm$ 3,50			19,6 $\pm$ 4,94		
	Hızlı (<15 dk)	36	21,5 (13-36)			20,5 $\pm$ 4,59			19,0 $\pm$ 4,68		

*: Normal dağılım göstermiştir. Xort: Ortanca. Normal dağılım gösterenler $\bar{x}\pm SD$, normal dağılım göstermeyenler ise Xort (Alt Değer – Üst Değer) olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.4.3. Vergi Dairesi Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları ile Çalışan-YK Ölçeği Sonuçlarının Karşılaştırılması (devam)

		n	Meslek Tatmini		z	p	Tükenmişlik*		z	p	Eş Duyum Yorgunluğu*		f	p
			Xort (Alt Değer-Üst Değer)				$\bar{x}\pm SD$				$\bar{x}\pm SD$			
Kurumda Yemek	Yemekhane	51	20 (10-36)		0,754	0,686	20,7±3,60		2,267	0,109	20,2±4,84		1,633	0,201
	Evden Getirme	37	19 (10-29)				19,9±4,08				18,4±4,52			
	Kurum Dışında	8	19,5 (9-22)				17,6±4,63				19,4±4,93			
Kurum Yemekhanesinde Yemek Yeme Sıklığı	Hiç	35	19 (9-29)		2,972	0,563	19,0±4,28		2,902	0,026	17,5±3,89		3,408	0,012
	Haftada 1 Kez	13	19 (10-27)				20,0±3,67				20,2±4,65			
	Haftada 2 Kez	2	16,5 (10-23)				24,0±2,83				25,5±3,54			
	Haftada 3-4 Kez	13	19 (11-26)				18,9±3,07				19,5±3,62			
	Her gün	33	21 (13-36)				21,6±3,50				20,8±5,38			
Pandemide Yeme Alışkanlığı	Aynı Kaldı, Değişmedi	43	20 (11-36)		4,053	0,256	20,7±4,22		0,816	0,488	20,0±4,79		1,669	0,179
	Daha Az Yemeye Başladım	13	17 (10-26)				19,6±2,66				20,7±4,80			
	Daha Fazla Yemeye Başladım	6	21,5 (10-29)				21,0±2,53				20,5±5,32			
	Yemekhanede Yemek Yemedim	34	19,5 (9-29)				19,4±4,12				18,0±4,47			
Pandemide Ağırlık Değişikliği	Artma oldu	30	21 (10-32)		2,510	0,285	20,4±3,78		0,120	0,887	18,5±4,55		4,416	0,015
	Azalma oldu	10	21 (11-27)				20,2±3,19				23,4±4,86			
	Değişmedi	56	18 (9-36)				20,0±4,16				19,2±4,58			

*: Normal dağılım göstermiştir. Xort: Ortanca. Normal dağılım gösterenler $\bar{x}\pm SD$, normal dağılım göstermeyenler ise Xort (Alt Değer – Üst Değer) olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.4.3.'te, COVID-19 pandemisi sürecinde vergi dairesinde çalışanların beslenme alışkanlıkları ile Çalışan-YK ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasında; normal dağılım gösterenlerde T-Test veya Anova, normal dağılmayanlarda ise Mann-Whitney U veya Kruskal Wallis H testleri kullanılmıştır. Yapılan analizlere göre, ölçeğin alt boyutu meslek tatmininden alınan puanların yemek yeme hızına; tükenmişlikten alınan puanların kurum yemekhanesinde yemek yeme sıklığına; eş duyum yorgunluğundan alınan puanların kurum yemekhanesinde yemek yeme sıklığı ile pandemide yaşadıkları ağırlık değişikliğine göre farklılaştığı ve bu farklılıkların istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir (sırasıyla $z=5,987$ ve $p=0,050$; $f=2,902$ ve $p=0,026$; $f=3,408$ ve $p=0,012$; $f=4,416$ ve $p=0,015$).



Tablo 4.4.4. Vergi Dairesi Çalışanlarının Tanımlayıcı Özellikleri ile COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Karşılaştırılması

		Anksiyete yok (n=46)		Anksiyete var (n=50)		χ^2	p
		n	%	n	%		
Cinsiyet	Kadın	21	45,7	24	48,0	0,053	0,818
	Erkek	25	54,3	26	52,0		
Medeni Durum	Bekar	17	37,0	20	40,0	0,094	0,760
	Evli	29	63,0	30	60,0		
Eğitim Durumu	Ortaokul	1	2,2	-	-	2,072	0,839
	Lise	2	4,3	1	2,0		
	Önlisans	2	4,3	2	4,0		
	Lisans	33	71,7	40	80,0		
	Lisansüstü	8	17,4	7	14,0		
Sigara Kullanımı	Evet	14	30,4	14	28,0	2,314	0,315
	Hayır	24	52,2	32	64,0		
	Bıraktım	8	17,4	4	8,0		
Alkol Kullanımı	Evet	8	17,4	9	18,0	0,006	0,938
	Hayır	38	82,6	41	82,0		
Kronik Hastalık	Var	8	17,4	7	14,0	0,209	0,648
	Yok	38	82,6	43	86,0		
Mide-Bağırsak Rahatsızlığı	Var	3	6,5	6	12,0	0,846	0,490
	Yok	43	93,5	44	88,0		
Düzenli İlaç Kullanımı	Var	10	21,7	9	18,0	0,211	0,646
	Yok	36	78,3	41	82,0		
Gece Uyku Süresi	4-6 saat	11	23,9	13	26,0	0,319	0,972
	6-8 saat	34	73,9	36	72,0		
	>8 saat	1	2,2	1	2,0		
Covid-19 Enfeksiyonu	Evet	20	43,5	23	46,0	0,062	0,804
	Hayır	26	56,5	27	54,0		

Tablo 4.4.4.'te, COVID-19 pandemisi sürecinde vergi dairesinde çalışanların tanımlayıcı özellikleri ile COVID-19 anksiyete ölçeği sonuçları karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlere göre; tanımlayıcı özelliklerinin ölçek sonuçları üzerinde istatistiksel olarak önemli bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.4.5. Vergi Dairesi Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları ile COVID-19 Anksiyete Ölçeği Sonuçlarının Karşılaştırılması

		Anksiyete yok (n=58)		Anksiyete var (n=46)		χ^2	p
		n	%	n	%		
Ana Öğün Atlama Durumu	Evet	4	8,7	16	32,0	7,889	0,005
	Hayır	42 [¥]	91,3	34	68,0		
Atlanan Ana Öğün	Sabah	2	50,0	6	37,5	0,800	1,000
	Öğle	2	50,0	9	56,3		
	Akşam	-	-	1	6,3		
Ana Öğün Sayısı	2 Öğün	4	8,7	10	20,0	2,458	0,117
	3 Öğün	42	91,3	40	80,0		
Ara Öğün Atlama Durumu	Evet	33	71,7	34	68,0	0,159	0,690
	Hayır	13	28,3	16	32,0		
Atlanan Ara Öğün	Kuşluk	8	24,2	8	23,5	0,985	0,611
	İkinci	10	30,3	14	41,2		
	Gece	15	45,5	12	35,3		
Ara Öğün Sayısı	Hiç	18	39,1	21	42,0	3,222	0,361
	1 Öğün	6	13,0	6	12,0		
	2 Öğün	20	43,5	16	32,0		
	3 Öğün	2	4,3	7	14,0		
	Hiç	16	34,8	25	50,0		
Dışarıda Tüketilen Öğün Sayısı	1 Öğün	27	58,7	22	44,0	3,501	0,268
	2 Öğün	2	4,3	3	6,0		
	3 Öğün	1	2,2	-	-		
	Hiç	16	34,8	25	50,0		
Yemek Yeme Hızı	Yavaş (<30 dk)	2	4,3	1	2,0	0,699	0,809
	Normal (15-30 dk)	26	56,5	31	62,0		
	Hızlı (<15 dk)	18	39,1	18	36,0		
Kurumda Yemek	Yemekhane	26	56,5	25	50,0	1,681	0,474
	Evden Getirme	15	32,6	22	44,0		
	Kurum Dışında	5	10,9	3	6,0		
Kurum Yemekhanesind e Yemek Yeme Sıklığı	Hiç	14	30,4	21	42,0	5,885	0,186
	Haftada 1 Kez	10	21,7	3	6,0		
	Haftada 2 Kez	1	2,2	1	2,0		
	Haftada 3-4 Kez	5	10,9	8	16,0		
	Her gün	16	34,8	17	34,0		
Pandemide Yeme Alışkanlığı	Aynı Kaldı, Değişmedi	24	52,2	19	38,0	2,468	0,511
	Daha Az Yemeye Başladım	6	13,0	7	14,0		
	Daha Fazla Yemeye Başladım	3	6,5	3	6,0		
	Yemekhane Yemek Yemedim	13	28,3	21	42,0		
Pandemide Ağırlık Değişikliği	Artma oldu	14	30,4	16	32,0	0,367	0,832
	Azalma oldu	4	8,7	6	12,0		
	Değişmedi	28	60,9	28	56,0		

Tablo 4.4.5.'te, COVID-19 pandemisi sürecinde vergi dairesinde çalışanların beslenme alışkanlıkları ile COVID-19 anksiyete ölçeği sonuçları karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlere göre; ana öğün atlama durumunun ölçek sonuçları üzerinde istatistiksel olarak önemli bir farklılık oluşturduğu belirlenmiştir ($\chi^2=7,889$ ve $p=0,005$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Buna göre, ana öğün atlanmamasının (hayır) COVID-19 anksiyete ölçeği sonuçları üzerinde önemli derecede olumlu etkili olduğu saptanmıştır.



4.5. Korelasyon Analizleri

Tablo 4.5.1. Tanımlayıcı Özellikler ile Ölçek Sonuçları Arasındaki İlişki

		Meslek Tatmini	Tükenmişlik	Eş Duyum Yorgunluğu	COVID-19 Anksiyete Ölçeği
Cinsiyet	r	0,237**	0,101	-0,020	0,252**
	p	0,001	0,154	0,774	<0,001
Medeni Durumu	r	-0,023	0,090	-0,003	0,016
	p	0,745	0,207	0,970	0,820
Eğitim Durumu	r	0,072	0,053	0,055	0,018
	p	0,308	0,455	0,440	0,803
Kronik Hastalık Durumu	r	0,028	-0,099	0,012	-0,165*
	p	0,694	0,162	0,869	0,020
Gece Uyku Süresi	r	0,040	-0,036	-0,061	0,002
	p	0,578	0,610	0,390	0,974
COVID-19 Enfeksiyonu	r	0,088	0,023	-0,028	-0,052
	p	0,216	0,741	0,693	0,462
Sigara Kullanımı	r	-0,005	0,062	0,049	0,120
	p	0,947	0,381	0,487	0,090
Alkol Kullanımı	r	-0,022	0,056	-0,042	0,011
	p	0,755	0,431	0,553	0,878

*: Korelasyon önemlilik düzeyi 0,05; **: Korelasyon önemlilik düzeyi 0,01.

Tablo 4.5.1.'de, COVID-19 pandemisi sürecinde iki farklı kurumda çalışanların tanımlayıcı özellikleri ile ölçek sonuçlarına ait korelasyon analizi sonuçları gösterilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre; kadın cinsiyeti ile meslek tatmini arasında pozitif yönde çok zayıf, COVID-19 anksiyete ölçeği arasında ise pozitif yönde zayıf, ancak istatistiksel olarak önemli ilişkiler belirlenmiştir (sırasıyla $r=0,237$ ve $p=0,001$; $r=0,252$ ve $p<0,001$). Ayrıca, kronik hastalık varlığı ile COVID-19 anksiyete ölçeği arasında negatif yönde çok zayıf, ancak istatistiksel olarak önemli bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,165$; $p=0,020$).

Tablo 4.5.2. Beslenme Alışkanlıkları ile Ölçek Sonuçları Arasındaki İlişki

		Meslek Tatmini	Tükenmişlik	Eş Duyum Yorgunluğu	COVID-19 Anksiyete Ölçeği
Günlük Kafein	r	-0,157*	-0,156*	-0,109	-0,116
Alımı	p	0,026	0,027	0,123	0,103
Günlük Sıvı	r	-0,125	-0,099	-0,006	-0,041
Alımı	p	0,079	0,163	0,927	0,563
Ana Öğün Sayısı	r	-0,081	0,012	-0,039	-0,082
	p	0,256	0,863	0,588	0,250
Ara Öğün Sayısı	r	-0,062	-0,003	-0,001	0,119
	p	0,381	0,961	0,989	0,093
Yemek Yeme	r	0,169*	0,094	0,014	-0,002
Hızı	p	0,017	0,186	0,842	0,976

*: Korelasyon önemlilik düzeyi 0,05; **: Korelasyon önemlilik düzeyi 0,01.

Tablo 4.5.2.'de, COVID-19 pandemisi sürecinde iki farklı kurumda çalışanların beslenme alışkanlıkları ile ölçek sonuçlarına ait korelasyon analizi sonuçları gösterilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre; meslek tatmini ile günlük kafein alımı arasında negatif yönde çok zayıf, ayrıca yemek yeme hızı arasında pozitif yönde çok zayıf, ancak istatistiksel olarak önemli ilişkiler belirlenmiştir (sırasıyla $r=-0,157$ ve $p=0,026$; $r=0,169$ ve $p=0,017$). Benzer şekilde, tükenmişlik ile günlük kafein alımı arasında negatif yönde çok zayıf, ancak istatistiksel olarak önemli bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,109$; $p=0,027$).

Tablo 4.5.3. Yaş ve Antropometrik Ölçümler ile Ölçek Sonuçları Arasındaki İlişki

		Meslek Tatmini	Tükenmişlik	Eş Duyum Yorgunluğu	COVID-19 Anksiyete Ölçeği
Yaş	r	0,050	0,037	-0,128	0,007
	p	0,479	0,603	0,070	0,924
Boy Uzunluğu	r	-0,218**	-0,054	0,016	-0,203**
	p	0,002	0,449	0,823	0,004
Vücut Ağırlığı	r	-0,152*	-0,053	-0,023	-0,238**
	p	0,031	0,458	0,750	0,001
Beden Kütle İndeksi	r	-0,053	-0,030	-0,039	-0,182**
	p	0,458	0,678	0,585	0,010
Bel/Boy Oranı	r	-0,052	-0,067	0,013	-0,146*
	p	0,462	0,344	0,853	0,039
Bel Çevresi	r	-0,112	-0,072	0,016	-0,202**
	p	0,114	0,310	0,825	0,004
Kalça Çevresi	r	-0,091	-0,069	-0,067	-0,133
	p	0,202	0,330	0,345	0,060

*: Korelasyon önemlilik düzeyi 0,05; **: Korelasyon önemlilik düzeyi 0,01.

Tablo 4.5.3.'te, COVID-19 pandemisi sürecinde iki farklı kurumda çalışanların yaş ve antropometrik ölçümleri ile ölçek sonuçlarına ait korelasyon analizi sonuçları gösterilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre; meslek tatmini ile boy uzunluğu ve vücut ağırlığı arasında negatif yönde çok zayıf, ancak istatistiksel olarak önemli ilişkiler belirlenmiştir (sırasıyla $r=-0,218$ ve $p=0,002$; $r=-0,152$ ve $p=0,031$). Benzer şekilde, COVID-19 anksiyete ölçeği ile boy uzunluğu, vücut ağırlığı, BKİ, bel/boy oranı ve bel çevresi arasında negatif yönde çok zayıf, ancak istatistiksel olarak önemli ilişkiler tespit edilmiştir (sırasıyla $r=-0,203$ ve $p=0,004$; $r=-0,238$ ve $p=0,001$; $r=-0,182$ ve $p=0,010$; $r=-0,146$ ve $p=0,039$; $r=-0,202$ ve $p=0,004$).

5. TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde, COVID-19 pandemi döneminde iki farklı kamu kurumunda çalışan bireylerden elde edilen veriler, bulgular bölümünde gösterilen istatistiksel analiz sonuçları ve karşılaştırmalı olarak literatürdeki diğer çalışmalar ile tartışılmaktadır.

COVID-19 aniden ortaya çıktığı ve oldukça bulaşıcı olduğu için, kaçınılmaz olarak insanların anksiyete durumunu ve yaşam kalitesini etkilemektedir. Bu salgın sırasında tüm toplumun beslenme durumlarını ve psikolojisini etkileyen faktörler üzerine yapılan çalışmalar oldukça önemlidir.

Bu süreçte ülkemizde görev yapan sağlık çalışanlarının anksiyete ve uykusuzluk düzeylerinin incelendiği bir araştırmada çalışan 149 bireyin %82,3'ü üniversite mezunudur. Araştırma sonucunda çalışanların yaş ortancası 35 yıl, %71,5'i kadın olduğu grupta COVID-19 tanısı alanların oranı %19,2 olarak belirlenmiştir. Araştırmaya konu olan sağlık çalışanlarının %52,3'ünde yaygın anksiyete bozukluğu, %53,1'inde uykusuzluk olduğu belirlenmiştir (Ömer ve ark., 2020). Tek merkezli, kesitsel bir araştırma olarak planlanan bir başka çalışmada, Gaziosmanpaşa Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği Polikliniği'ne başvuran 297 hasta üzerinde yapılmıştır. Çalışmada koronavirüs anksiyete düzeyi ve sosyal medya bağımlılık düzeyi arasındaki ilişki saptanmak amaçlanmıştır. Çalışma sonuçlarına bakıldığında, koronavirüs anksiyetesi puanına göre olguların %11,8'inde koronavirüs anksiyetesi varken, %88,2'sinde yoktur. Kadınların %14,3'ünde, erkeklerin %6,9'unda koronavirüs anksiyetesi görülmekte olup, aralarında istatistiksel olarak önemli bir farklılık bulunmamaktadır (Eğren, 2021). Çalışma 20-45 yaş arası yetişkinleri kapsayan nicel betimleyici bir araştırmaya katılan bireylerin %75,2'si kadın, %24,8'i erkek olmak üzere toplam 222 kişiden oluşmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar ile COVID-19 pandemi sürecindeki kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılanların %37,8'i (n=84) evli olup %62,2'si (n=138) bekar ve %93,7'si lisans mezunudur. Koronavirüs anksiyete ölçeği toplam puanı kadın ve erkekler arasında istatistiksel açıdan önemli bir farklılık göstermiştir. Koronavirüs anksiyete ölçeği toplam puanı kadınlara kıyasla erkeklerde daha yüksek bulunmuştur (p=0.031) (Hizal, 2021). Kamu kurumlarında yapılmış olan bu çalışmaya katılan 200 bireyin %72,5'i üniversite mezunudur. Yaş ortancasının 38 yıl olduğu %43'ü kadındır. Belediyede çalışanların %46,2'si, vergi

dairesinde çalışanların ise %44,8'i COVID-19 tanısı almıştır. (Tablo 4.1.1). Sağlık çalışanlarında olduğu gibi kamuda çalışan bireylerin %48'inde anksiyete bozukluğu olduğu görülmektedir (Tablo 4.2.5.). Vergi dairesinde çalışan kadınların diğer kamu çalışanlarına kıyasla daha yüksek anksiyete seviyesine sahip oldukları saptanmıştır (Tablo 4.2.2). Pandemi döneminde yapılan yemekhane düzenlemelerine bakıldığında belediyede daha fazla tedbir alındığını söyleyebiliriz. Vergi dairesindeki tedbirler daha az olduğu için anksiyete seviyeleri daha yüksek çıkmış olabilir. Özellikle kadınların sorumluluklarının daha fazla olması sebebiyle kendileriyle ilgilenemedikleri ve kilo almaktan korktuklarını belirtebiliriz. Literatüre bakıldığında da kadınların anksiyete seviyelerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir (Ocaktan ve ark., 2002). Kadınların sosyal medyadaki COVID-19 ile ilgili haberlerden daha çok etkilenmekte olduğu ve erkeklere kıyasla daha çok ölüm korkusu yaşadığı bildirilmiştir (Horeh ve ark., 2020; Laato ve ark., 2020).

Bir üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerde mesleki yaşam kalitesinin, merhamet memnuniyeti ve eş duyum yorgunluğunun saptanması amacıyla yapılan tanımlayıcı bir çalışmada; hemşirelerin %78,3'ü (n=162) kadın, %21,7'si (n=45) erkek olup %84,5'i (n=175) lisans mezunudur. Mesleki tatmin puan ortalaması ile cinsiyet karşılaştırılmış ve en yüksek ortalamanın kadınlara ait olduğu bulunmuştur (28.53 ± 8.38). Cinsiyete göre tükenmişlik düzeyi incelenmiş ve erkeklerin tükenmişliklerinin kadınlara oranla daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (20.37 ± 6.29). Cinsiyete göre eş duyum yorgunluğu değerlendirilmiş ve kadınların eş duyum yorgunluğunun erkeklere oranla daha fazla olduğu görülmüştür (15.67 ± 7.13). Ölçeğin toplam puan ortalaması cinsiyete göre değerlendirildiğinde kadınların puan ortalamasının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (62.82 ± 11.60). Araştırmaya katılan hemşirelerin eğitim düzeyine göre mesleki tatmin puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Lisansüstü düzeyinde eğitim görmüş hemşirelerin mesleki tatmin düzeylerinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bulundu (30.66 ± 6.85). Eğitim durumuna göre tükenmişlik düzeyleri incelenmiş ve tükenmişlik düzeyi en yüksek olan grubun sağlık meslek lisesi mezunları olduğu (20.25 ± 9.91) belirlenmiştir (Denk, 2018).

Literatür incelemesinde kadınların doğasından kaynaklanan içgüdüleri nedeniyle karşılarındaki insanlara daha fazla önem vermelerine ve kendilerinden ödün vermeye bağlı olarak erkeklere göre daha fazla tükendikleri belirtilmiştir (Ardıç & Polatci, 2008). Bu çalışmada ise çalışanların mesleki tatmin puan ortalaması ile

cinsiyet karşılaştırılmış ve çalışmanın aksine en yüksek ortalamanın erkeklerde olduğu ortaya çıkmıştır ($20,3 \pm 5,27$). Cinsiyete göre tükenmişlik düzeyi incelenmiş ve yine literatürün aksine kadınların erkeklere oranla daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (21 puan (13-34 puan)). Cinsiyete göre eş duyum yorgunluğu değerlendirilmiş ve çalışma ile aynı şekilde kadınların eş duyum yorgunluğunun erkeklere oranla daha fazla olduğu görülmüştür ($20,0 \pm 4,90$). Araştırmaya katılan kamu çalışanlarının eğitim düzeyine göre mesleki tatmin puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Lisans düzeyinde eğitim görmüş çalışanların mesleki tatmin düzeylerinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur ($30,66 \pm 6,85$). Eğitim durumuna göre tükenmişlik düzeyleri incelenmiş ve bizim çalışmamızda da literatürü destekler şekilde tükenmişlik düzeyi en yüksek olan grubun ilköğretim mezunları olduğu (23 puan (12-34 puan)) belirlenmiştir. Ayrıca eş duyum yorgunluğundan alınan puanların, kurumda çalıştıkları kadroya göre farklılaştığı ve bu farklılığın istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir ($p=0,019$) (Tablo 4.2.3.).

Çağrı merkezinde yapılan bir çalışmadan elde edilen bulgulara göre, çalışanların %61,6'sı kadın, %54,2'si 20-29 yaş grubunda olup yaş ortalaması $29,76 \pm 4,524$ ve %71,2'sinin üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir. ÇYKÖ alt boyutlarından mesleki tatmin puan ortalamasının $36,07 \pm 9,88$, tükenmişlik puan ortalamasının $14,40 \pm 7,74$ ve eş duyum yorgunluğu puan ortalamasının $13,89 \pm 9,31$ olduğu görülmektedir. Tükenmişlik, Mesleki Tatmin, Eş Duyum Yorgunluğu ve ÇYKÖ toplam puanları açısından aralarındaki farka ait t değerleri ($p>0,05$) önemli bulunmamıştır (Keser, 2006). Kim ve arkadaşları (2015) yapmış oldukları çalışmada mesleki tatmin puan ortalamaları $32,59 \pm 4,97$ ile düşük, tükenmişlik puan ortalamaları $29,04 \pm 4,32$ ile yüksek ve eş duyum yorgunluğu puan ortalamaları $27,04 \pm 4,91$ ile yüksek düzeyde olduğunu belirlemiştir (Kim ve ark., 2015). Onkoloji alanında çalışan hekimler ile dermatoloji alanında çalışan hekimlerin tükenmişlik düzeyi, yaşam kalitesi, stresle basa çıkma tutumları gibi çeşitli değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan bir çalışmaya %56'sı ($n=28$) kadın, %44'ü ($n=22$) ise erkek olan toplam 50 hekim dahil edilmiştir. Çalışanlar için yaşam kalitesi ölçeğinin alt ölçeklerinin genel puan ortalamaları; mesleki tatmini için $17,66 \pm 5,03$; tükenmişlik için $13,70 \pm 4,17$ ve eş duyum yorgunluğu için $12,82 \pm 4,16$ olarak bulunmuştur. Cinsiyet açısından ortalamalar arasında farklılıklar incelendiğinde kadınların tükenmişlik puan ortalaması erkeklerden daha yüksek ($p<0,00$) bulunmuştur. Mesleki tatmin düzeyi kadın hekim grubunda erkeklerden daha yüksek,

eş duyum yorgunluğu ise daha düşük bulunmuştur. Fakat bu farklılık önemli bulunmamıştır (Düzgün, 2009). Bu çalışmada ise, ÇYKÖ alt boyutlarından mesleki tatmin puan ortalamaları belediye ve vergi dairesi çalışanlarında da literatürü destekler nitelikte olduğu görülmüştür (Tablo 4.2.1.). Yapılan analizlerle, Çalışan-YK isimli ölçeğin alt boyutu meslek tatmininden aldıkları puanların kurumlar arasında farklılaştığı ve bu farklılığın istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir ($p=0,019$).

Bu çalışmada ölçeğin alt boyutlarından tükenmişlikten alınan puanların; kırmızı et, taze baklagiller, bisküvi/kraker ve hamur tatlıları tüketim sıklığına göre istatistiksel olarak önemli derecede farklılaştığı belirlenmiştir ($p<0,05$). Benzer şekilde, ölçeğin alt boyutlarından eş duyum yorgunluğundan alınan puanların ise yumuşak margarin ve şeker tüketim sıklığına göre istatistiksel olarak önemli derecede farklılaştığı belirlenmiştir ($p<0,05$). Kırmızı et, bisküvi/kraker veya hamur tatlıları tüketim sıklığının arttırılmasının tükenmişlik puanını arttırma üzerinde; taze baklagiller (taze barbunya, taze bezelye, taze börülce vb.)'in tüketim sıklığının azaltılmasının ise tükenmişlik puanını azaltma üzerinde önemli derecede etkili olduğu saptanmıştır. Bunların dışında, şeker ve yumuşak margarin tüketim sıklığının azaltılmasının eş duyum yorgunluğu puanını azaltma üzerinde önemli derecede etkili olduğu saptanmıştır (Tablo 4.2.11.).

Diyette doymuş yağ ve trans yağların artmasının koroner kalp hastalığı riskini artırdığı gibi glikoz ve insülin metabolizmasını olumsuz yönde etkileyerek tip 2 diyabetin gelişimini arttırmaktadır. Genelde trans yağ asidi yüksek düzeyde alınması insülin direnci ve tip 2 diyabet riskini artırdığı belirlenmiştir. Türk Gıda Kodeksi margarinlerin etiketinde “trans yağ asidi içermez” beyanının gösterilmesini onaylamıştır. Ayrıca margarinlerde trans yağ içeriğinin $<1\%$ olması öngörülmüştür (Ayşe Baysal, 2011).

Başka bir çalışmada iş stresinin çalışanların özellikle yağlı ve şekerli yiyecek tüketim miktarlarını önemli derecelerde arttırdığı bildirilmiştir (Oliver & Wardle, 1999). Dallman ve ark., (2003) stres durumunda bireylerin yeme miktarlarını arttırdığı, ‘comfort food’ olarak tanımlanan yüksek yağ ve karbonhidrat içerikli yiyecekler tüketme eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir.

Devlet üniversitesinde yapılan bir çalışmada, iş stres düzeyi ile beslenme alışkanlıkları, diyet kalitesi ve bazı antropometrik ölçümler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırma, bir devlet üniversitesinde idari personel, temizlik personeli ve aşçı olarak çalışan 20-65 yaş arası 34 kadın ve 150 erkek ile yürütülmüştür. Bireylerin 24 saatlik besin tüketim kayıtları alınmıştır. Erkek bireylerin sırasıyla aşçı, temizlik personeli ve idari personelin enerji alımları $2440,1 \pm 671,5$ kkal, $2332,8 \pm 747,5$ kkal ve $2263,4 \pm 617,1$ kkal olarak belirlenmiştir ($p > 0,05$). Erkek çalışanların protein, yağ ve karbonhidrat alımlarının ortalama ve standart sapma değerleri $89,0 \pm 27,5$ g, $93,2 \pm 32,0$ g ve $280,2 \pm 99,6$ g olarak belirlenmiş olup görev grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ($p > 0,05$). Erkek bireylerin kolesterol, doymuş ve doymamış yağ asitleri, omega 3 ve 6 yağ asitleri, şeker ve posa alımları arasındaki farklar istatistiksel açıdan önemsiz bulunmuştur ($p > 0,05$) (Özcan, 2018). COVID-19 pandemisi sürecinde iki farklı kamu kurumunda çalışanların 24 saatlik besin tüketim kayıtları ile Çalışan-YK ölçeğinden aldıkları puanlarla ve COVID-19 anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlar ile ayrı ayrı karşılaştırma yapılarak ortaya çıkan analizlere göre, ölçekten alınan puanların tüketim miktarına göre farklılaştığı, ancak bu farklılıkların önceki çalışma ile benzer şekilde istatistiksel olarak önemli olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$) (Tablo 4.2.13.).

COVID-19 enfeksiyonuna karşı güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak önemli bir koruma mekanizması olarak kabul edilebilir. Dengeli ve sağlıklı bir diyet, bağışıklığı güçlendirme konusunda etkili bir rol oynamaktadır. Pandemi süresince DSÖ, Türkiye Diyetisyenler Derneği ve FAO (Gıda ve Tarım Örgütü) COVID-19'a yönelik beslenme önerileri yayınlamıştır (Çulfa ve ark., 2021).

DSÖ, yeterli ve dengeli beslenme adına her gün meyve, sebze, baklagiller, tahıllar, patates gibi nişastalı yumrular, et, balık, yumurta, süt gibi hayvansal gıdaların, yağ, şeker ve tuz içeriği yüksek gıdalar yerine taze meyve ve sebzelerin, doymuş yağlar yerine doymamış yağların, az yağlı süt ve süt ürünlerinin tüketilmesini tavsiye etmiştir. Ayrıca vitamin kaybını önlemek amacıyla; sebze ve meyvelerin fazla pişirilmemesini, günlük kafein tüketiminin sınırlandırılmasını, şekerli ve gazlı içecek ile trans yağ içeriği yüksek gıdaların tüketiminden kaçınılmasını önermiştir (WHO, 2020).

Beslenme konusunda tüm bu uyarı ve önerilere rağmen pandemi sürecinde insanların evlerinde izolasyon süreçleri, yaşadıkları zorluklar, korku, stres gibi pek çok psikolojik faktörden dolayı toplumsal kuruluşların tüm önerilerine rağmen insanlar farklı beslenme alışkanlıkları kazanmışlardır (Çulfa ve ark., 2021).

Ankara ilinde Gazi Üniversitesi Sağlık Araştırma ve Uygulama Merkezi Gazi Hastanesi'nde bulunan, gündüz çalışan (n=56) ve vardiyalı çalışan (n=54) bireylerden oluşan, toplam 110 gönüllü kadın hemşire üzerinde yapılmıştır. Vardiyalı çalışan sağlık personelinde metabolik sendrom sıklığının belirlenmesi amacıyla planlanıp yürütülmüştür. Çalışmada gündüz çalışan ve vardiyalı çalışan bireylerin antropometrik ölçümleri alınıp karşılaştırılmış, vücut ağırlığı sırasıyla $63,8 \pm 8,5$ kg, $61,1 \pm 8,3$ kg, boy uzunluğu sırasıyla $161,3 \pm 6,6$ cm, $160,4 \pm 4,8$ cm ve BKİ değerleri sırasıyla $24,6 \pm 3,5$ kg/m², $23,8 \pm 3,4$ kg/m² olarak saptanmıştır. Ayrıca bel ve kalça çevresi değerleri, gündüz çalışan bireylerde sırasıyla $86,2 \pm 8,3$ cm, $100,5 \pm 6,4$ cm; vardiyalı çalışanlarda ise sırasıyla $85,1 \pm 8,3$ cm, $99,4 \pm 6,2$ cm'dir (Navruz, 2015). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi ve Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü'nde eğitim gören 4. sınıf öğrencileri (n=190) ile Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Cebeci Hastanesi'nde çalışan hemşireler (n=189) olmak üzere 359 kişi üzerinde yürütülmüştür. Hemşirelik bölümünde okuyan 4. sınıf öğrencileri ve çalışan hemşirelerin beslenme alışkanlıkları ile bireylere karşı tutum ve davranışları değerlendirilmiştir. Katılımcıların ortalama boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ değerleri sırasıyla öğrenciler için $165,9 \pm 6,9$ cm, $61,1 \pm 12,1$ kg ve $22,1 \pm 3,7$ kg/m²; çalışan hemşireler için $162,5 \pm 5,9$ cm, $63,2 \pm 11,5$ kg ve $23,9 \pm 4,1$ kg/m²'dir (Yılmaz, 2017). Bir devlet üniversitesinde idari personel, temizlik personeli ve aşçı olarak çalışan 20-65 yaş arası 184 birey üzerinde araştırma yapılmıştır. Çalışanların iş stres düzeyi ile beslenme alışkanlıkları, diyet kalitesi ve bazı antropometrik ölçümler arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Erkeklerde BKİ ve bel çevresi ölçümleri temizlik personellerinde ($28,3 \pm 5,0$ kg/m² ve $99,0 \pm 9,9$ kg/m²) en yüksek değerde olup bu veri istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p > 0,05$). Kadınlarda görev gruplarında antropometrik ölçümlerin ortalama değerleri arasında istatistiksel olarak önemli farklılıklar belirlenmiş; en yüksek BKİ değeri, bel kalça oranı ve bel boy oranı temizlik personelinde ($30,5 \pm 5,1$ kg/m², $0,92 \pm 0,1$ ve $0,63 \pm 0,1$) saptanmıştır ($p < 0,05$) (Özcan, 2018). Bu çalışmada, COVID-19 pandemisi döneminde farklı kamu kurumlarında görev yapan 200 çalışan üzerinde yapılmıştır. Araştırmada çalışanların yaşam kalitesi,

anksiyete düzeyleri ve beslenme durumları incelenmiştir. Katılımcıların ortalama boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ değerleri sırasıyla erkekler için 175,0 cm, 81,5±11,08 kg ve 26,2±3,22kg/m²; kadınlar için 162 cm, 60 kg ve 23,3±3,83 kg/m²'dir. Vergi dairesinde çalışanların ise boy uzunlukları, vücut ağırlıkları, BKİ'leri, bel çevresi, kalça çevresi ve bel/boy oranı antropometrik ölçümlerinin cinsiyete göre farklı olduğu ve bu farklılıkların istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Ayrıca, iki kurumda çalışanların bir arada değerlendirilmesinde ise boy uzunluğu, vücut ağırlığı, BKİ, bel çevresi ve bel/boy oranı antropometrik ölçümlerinin cinsiyete göre farklı olduğu ve bu farklılıkların istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir (p<0,05) (Tablo 4.1.3.).

Ege bölgesinde bulunan bir eğitim ve araştırma hastanesinde çalışan 583 hemşire üzerinde bir araştırma yapılmıştır. Hemşirelerin uyku kalitesi ve beslenme durumunun değerlendirildiği bu araştırmaya katılan hemşirelerin %85,1'i kadın ve %63,3'ü üniversite mezunu olup günlük su alımlarına bakıldığında %57,3'ünün 1-1,2 litre su içtikleri belirtilmiştir (Dağcan, 2019). Bir devlet üniversitesinde idari personel, temizlik personeli ve aşçı olarak çalışan 20-65 yaş arası 184 birey üzerinde araştırma yapılmıştır. Çalışanların iş stres düzeyi ile beslenme alışkanlıkları, diyet kalitesi ve bazı antropometrik ölçümler arasındaki ilişkinin değerlendirildiği bu araştırmaya katılan çalışanların %18,5'i kadın ve %22,8'i üniversite mezunu olup günlük su alımlarına bakıldığında %39,1'inin 3-5 bardak su, %22,8'inin 6-8 bardak su içtikleri belirtilmiştir (Özcan, 2018). Bu çalışmada ise çalışanların günlük su alımlarına bakıldığında erkeklerin ortalama 1600 ml (200-4000 ml) ve kadınların 1300 ml (200-4000 ml) su içtikleri belirtilmiştir. Belediye çalışanlarının günlük su alımları ve çay tüketimlerinin cinsiyete göre farklı olduğu ve literatürü destekler şekilde bu farklılıkların istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir (sırasıyla p=0,049; p=0,014).

Çay ve kahve tüketimlerinin stresli çalışma durumlarında en çok tercih edilen besin türleridir. Özellikle çay, Türk toplumunda daha çok tüketilmektedir. İçerdiği kafeinin canlandırıcı ve uyarıcı etkisi sayesinde ruh haline olumlu etkileri olduğu için çalışma hayatında stres durumunda bireyler tarafından sıklıkla tercih edilme sebebi olmaktadır. Bununla birlikte ülkemizde çalışılan kurumlarda yaygın bir çay tüketim alışkanlığı bulunmaktadır (Oliver & Wardle, 1999; Barrington ve ark., 2014). Bu yüzden mevcut olan çalışmada da yüksek düzeylerde çay tüketiminin olması olağan

bir durumdur. Bu çalışmada vergi dairesinde çalışanların çay tüketimleri ve günlük kafein alımlarının cinsiyete göre farklı olduğu ve bu farklılıkların istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir (sırasıyla $p=0,001$; $p=0,010$). Ayrıca, iki kurumda çalışanların bir arada değerlendirilmesinde ise günlük çay tüketiminin cinsiyete göre farklı olduğu ve bu farklılığın istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir ($p=0,001$) (Tablo 4.1.4.). Yapılan analizlere göre, ölçeğin alt boyutu tükenmişlikten alınan puanların günlük kafein alımına göre farklılaştığı ve bu farklılığın istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir ($p=0,029$) (Tablo 4.2.9.).



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma, COVID-19 pandemisi sürecinde İstanbul Gaziosmanpaşa Belediyesi ve İstanbul Vergi Dairesi Başkanlığı'nda kurumlardaki farklı yemekhane düzenlemelerinin 200 kamu çalışanının yaşam kalitesine olan etkilerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

- ✓ Çalışanların yaş ortancası 38 yıl (18-58 yıl)'dır. Kurum özelinde dağılımlara bakıldığında, belediyede çalışanların yaş ortancası 37 yıl (18-58 yıl), vergi dairesinde çalışanların ise 41,5 yıl (21-58 yıl) olduğu görülmüştür.
- ✓ Araştırmaya dahil edilenlerin %57'si erkek (n=114), %43'ü (n=86) ise kadındır.
- ✓ Araştırmaya katılanların %66'sı (n=132) evli, %34'ü (n=68) bekar ve %72,5'i üniversite mezunudur.
- ✓ Belediyede çalışanların %12,6'sı (n=13) ortaokul ve daha alt düzey eğitim seviyesine sahip iken, vergi dairesinde çalışanların sadece %1,0'inin (n=1) ortaokul eğitim seviyesinde olduğu görülmektedir.
- ✓ Araştırmaya katılan bireylerin %45,5'i (n=91) COVID-19 enfeksiyonu yaşadığı belirlenmiştir.
- ✓ Belediyede çalışanların günlük ana öğün sayısı; her iki kurumda ortak olarak ise öğle yemeğini yeme düzeni, kurum yemekhanesinde yemek yeme sıklığı ve pandemide değişen yeme alışkanlıklarına göre cinsiyetler arasında önemli farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca, kurumlar arası yemek alışkanlıkları incelendiğinde; dışarıda tüketilen öğün sayısı, yemek yeme hızı, öğle yemeğini yeme düzeni, kurum yemekhanesinde yemek yeme sıklığı, pandemide değişen yeme alışkanlıkları ve pandemide yaşadıkları ağırlık değişikliğine göre cinsiyetler arasında önemli farklılıklar olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).
- ✓ Belediye çalışanlarının kalça çevresi ölçümlerinin cinsiyete göre farklı olduğu ve bu farklılığın istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir ($z=-2,708$; $p=0,007$). Vergi dairesinde çalışanların ise boy uzunlukları, vücut ağırlıkları, BKİ'leri, bel çevresi, kalça çevresi ve bel/boy oranı antropometrik ölçümlerinin cinsiyete göre farklı olduğu ve bu farklılıkların istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca, iki kurumda çalışanların bir

arada değerlendirilmesinde ise boy uzunluğu, vücut ağırlığı, BKİ, bel çevresi ve bel/boy oranı antropometrik ölçümlerinin cinsiyete göre farklı olduğu ve bu farklılıkların istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

- ✓ Bireylerin %48'inde ($n=96$) anksiyete bozukluğu olduğu görülmektedir.
- ✓ Vergi dairesinde çalışan kadınların daha yüksek anksiyete seviyesine sahip oldukları saptanmıştır (Tablo 4.2.2).
- ✓ Lisans düzeyinde eğitim görmüş çalışanların mesleki tatmin düzeylerinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (30.66 ± 6.85). Eğitim durumuna göre tükenmişlik düzeyleri incelenmiş ve bizim çalışmamızda da literatürü destekler şekilde tükenmişlik düzeyi en yüksek olan grubun ilköğretim mezunları olduğu (23 puan (12-34 puan)) belirlenmiştir. Ayrıca eş duyum yorgunluğundan alınan puanların, kurumda çalıştıkları kadroya göre farklılaştığı ve bu farklılığın istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir ($p=0,019$).
- ✓ Çalışanların yaşam kalitesi ölçeği sonuçlarına göre belediye çalışanlarının mesleki tatmin puan ortalaması 18 puan (7-40 puan), tükenmişlik puan ortalaması 21 puan (11-34 puan) ve eş duyum puan ortalaması 20 puan (6-32 puan)'dır.
- ✓ Çalışanların yaşam kalitesi ölçeği sonuçlarına göre vergi dairesi çalışanlarının mesleki tatmin puan ortalaması 19,5 puan (9-36 puan), tükenmişlik puan ortalaması 20 puan (9-33 puan) ve eş duyum puan ortalaması 19 puan (11-31 puan)'dır.
- ✓ Çalışan-YK isimli ölçeğin alt boyutu meslek tatmininden aldıkları puanların kurumlar arasında farklılaştığı ve bu farklılığın istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir ($z=-2,340$; $p=0,019$).
- ✓ Kurumlar bir arada değerlendirmede erkeklerin daha düşük meslek tatmini puanı aldıkları saptanmıştır.
- ✓ Çalışan-YK isimli ölçeğin alt boyutu tükenmişlikten alınan puanların, yine pandemide yaşanan ağırlık değişikliğine göre ve eş duyum yorgunluğundan alınan puanların ise öğle yemeğini nerede yediklerine göre farklılaştığı, bu farklılıkların ise istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir (sırasıyla $p=0,038$; $p=0,022$).

- ✓ Çalışanların beslenme alışkanlıkları ile COVID-19 anksiyete ölçeği sonuçları karşılaştırılmıştır. Beslenme alışkanlıklarının ölçek sonuçları üzerinde istatistiksel olarak önemli bir farklılık oluşturmamaktadır.
- ✓ Çalışanların yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutu tükenmişlikten alınan puanların günlük kafein alımına göre farklılaştığı ve bu farklılığın istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir ($p=0,029$).
- ✓ Çalışanların yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutlarından tükenmişlikten alınan puanların; kırmızı et, taze baklagiller, bisküvi/kraker ve hamur tatlıları tüketim sıklığına göre istatistiksel olarak önemli derecede farklılaştığı belirlenmiştir ($p<0,05$). Benzer şekilde, ölçeğin alt boyutlarından eş duyum yorgunluğundan alınan puanların ise yumuşak margarin ve şeker tüketim sıklığına göre istatistiksel olarak önemli derecede farklılaştığı belirlenmiştir ($p<0,05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Buna göre, kırmızı et, bisküvi/kraker veya hamur tatlıları tüketim sıklığının arttırılmasının tükenmişlik puanını arttırma üzerinde; taze baklagiller (taze barbunya, taze bezelye, taze börülce vb.)'in tüketim sıklığının azaltılmasının ise tükenmişlik puanını azaltma üzerinde önemli derecede etkili olduğu saptanmıştır. Bunların dışında, şeker ve yumuşak margarin tüketim sıklığının azaltılmasının eş duyum yorgunluğu puanını azaltma üzerinde önemli derecede etkili olduğu saptanmıştır.
- ✓ Kurutulmuş sebze tüketim sıklığının artmasının ve kurabiye, kek, kruvasan, pay tüketilmemesinin anksiyete seviyesini azaltma; beyaz ekmek türleri tüketim sıklığının artmasının anksiyete seviyesini arttırma üzerinde önemli derecede etkili olduğu saptanmıştır.
- ✓ Meslek tatmininden alınan puanların; ara öğün atlama durumu, ara öğün sayısı ve pandemide yaşadıkları ağırlık değişikliğine göre farklılaştığı, bu farklılıkların ise istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir (sırasıyla $p=0,012$; $p=0,038$ ve $p=0,015$).
- ✓ Tükenmişlikten alınan puanların ise atlanan ara öğüne ve yine pandemide yaşadıkları ağırlık değişikliğine göre farklılaştığı, bu farklılıkların ise istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir ($p=0,012$).
- ✓ Yapılan analizlere göre; atlanan ara öğün ve kurum yemekhanesinde yemek yeme sıklığının ölçek sonuçları üzerinde istatistiksel olarak önemli farklılıklar oluşturduğu belirlenmiştir (sırasıyla $p=0,030$; $p=0,021$). Buna göre, ara öğün

atlanmasının (ikinci) COVID-19 anksiyete ölçeği sonuçları üzerinde önemli derecede olumsuz; kurum yemekhanesinde yemek yeme sıklığının arttırılmasının (her gün) önemli derecede olumlu etkili olduğu saptanmıştır.

- ✓ Vergi dairesinde çalışanların ana öğün atlama durumunun ölçek sonuçları üzerinde istatistiksel olarak önemli bir farklılık oluşturduğu belirlenmiştir. Buna göre, ana öğün atlanmamasının (hayır) COVID-19 anksiyete ölçeği sonuçları üzerinde önemli derecede olumlu etkili olduğu saptanmıştır.

Vergi dairesinde çalışan kadınların daha yüksek anksiyete seviyesine sahip oldukları ve bir arada değerlendirildiğinde erkekler daha düşük meslek tatmini puanı almışlardır. Pandemi döneminde yapılan yemekhane düzenlemelerine bakıldığında belediyede erkeklerin daha fazla olduğu ve daha çok tedbir alındığını söyleyebiliriz. Vergi dairesindeki yemekhanede pandemi döneminde alınan tedbirler daha az olduğu için çalışan kadınların anksiyete seviyeleri daha yüksek çıkmış olabilir. Özellikle kadınların hem iş hem evdeki sorumluluklarının daha fazla olması sebebiyle kendileriyle ilgilenemediklerini, ağırlık artışından ve hasta olmaktan çekindiklerini böylelikle anksiyete seviyelerinin yüksek olduğunu belirtebiliriz.

COVID-19 pandemi sürecinde çalışanların psikolojik durumları, yaşam kalitesi ve beslenme alışkanlıklarıyla ilgili daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. Bu araştırma 200 kamu çalışanı kapsamında gerçekleştirilmiş olup elde edilen sonuçları yorumlarken daha fazla katılımcıya ulaşılması halinde daha tutarlı sonuçlar elde edilebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırma sonuçlarında çalışanlarda ortaya çıkan tükenmişlik ve eş duyum yorgunluğu nedenlerine yönelik iyileştirilme çalışmaları yapılması, psikolojik destek verilmesi önerilmektedir. Kişilerin beslenme alışkanlıkları, yemekhanede veya dışarıda yemek yeme, ana öğün/ara öğün tüketme durumları vs. göz önünde bulundurularak sağlıklı beslenme konusunda diyetisyenler tarafından bilgilendirilmelidir.

7. KAYNAKLAR

- Abdissa, D. (2021). Purposeful Review to Identify the Benefits, Mechanism of Action and Practical Considerations of Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acid Supplementation for the Management of Diabetes Mellitus. *Nutrition and Dietary Supplements*, 13, 53–65.
- Akbolat, M., Turgut, M., & Gamze, Ö. (2015). Hemşirelerin Yaşam Kalitesi Algılarının Motivasyonlarına Etkisi: Bir Kamu Hastanesi Örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 65–82.
- Alagüney, M. E., Atacan, S. E., Atlı, K., Çalık Başaran, N., Başaran, N., Bilek, Ö., Bolat, Y. Z., Böke, B., Ceylan, S., & Çakmakkaya, E. (2020). *İş Sağlığı ve Güvenliği Meslek Hastalıkları*.
- Ardıç, K., & Polatci, S. (2008). Tükenmişlik sendromu akademisyenler üzerinde bir uygulama (GOÜ Örneği). *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(2), 69–96.
- Barrington, W. E., Beresford, S. A. A., McGregor, B. A., & White, E. (2014). Perceived stress and eating behaviors by sex, obesity status, and stress vulnerability: findings from the vitamins and lifestyle (VITAL) study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(11), 1791–1799.
- Baysal, A., Aksoy, M., Besler, T., Bozkurt, N., Keçecioglu, S., Merdol, T., Pekcan, G., Mercanlıgil, S., & Yıldız, E. (2008). *Diyet el kitabı. Beden ağırlığının denetimi (Baysal A). Yenilenmiş 5. Baskı. Ankara, Hatiboğlu Yayınevi*.
- Baysal, Ayşe. (2002). Beslenme (9. baskı). *Hatipoğlu Yayınevi, Ankara*.
- Baysal, Ayşe. (2011). Trans Yağ Asitleri İle İnsulin Direnci Ve Diyabet Etkileşimi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 39(1–2), 5–8.
- Benedek, D. M., Fullerton, C., & Ursano, R. J. (2007). First responders: mental health consequences of natural and human-made disasters for public health and public safety workers. *Annu. Rev. Public Health*, 28, 55–68.
- Beyhan, Y. (2000). Çalışma Hayatı - Sağlık Riskleri ve Beslenme (Ed. Akbulut T.), İşyeri Hekimliği Ders Notları, 5. Basım. *Basım. Türk Tabipleri Birliği Yayını, Ankara*.

Beyhan, Yasemin. (2012). *İşçi Sağlığı-İş Güvenliği ve Beslenme*.

Biçer, İ., Çakmak, C., Demir, H., & Kurt, M. E. (2020). Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu: Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(Supplement 1), 216–225.

Bilici, S. (2008). Toplu beslenme sistemleri çalışanları için hijyen el kitabı. *TC Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme Bilgi Serisi*, 1, 3–8.

Bilimsel Danışma Kurulu. (2020). *COVID-19 Salgın Yönetimi ve Çalışma Rehberi*. Türkiye. <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66393/covid-19-salgin-yonetimi-ve-calisma-rehberi.html>

Bingölbali, A., Öztaş, D., & Eraslan, E. (2020). Up-To-Date Approaches To Workplace Nutrition Religions. *Theory and Research in Engineering II, Chapter 24*, 419.

Boyano, A., Espinosa, N., Rodriguez Quintero, R., Neto, B., & Wolf, O. (2017). Revision of the EU GPP criteria for Food procurement and Catering services. *Online Verfügbar Unter Http://Susproc. Jrc. Ec. Europa. Eu/Food_Catering/Docs/170127_EU% 20GPP% 20Food% 20catering% 20criteria_TR2. 0. Pdf, Zulezt Geprüft Am, 22, 2018*.

Boylu, A. A., & Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam kalitesi ve göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 8(15), 137–150.

Bulduk, S. (2010). *Gıda ve personel hijyeni*. Uğurer Yayıncılık.

Çelik, Y. (2016). *SPSS İle İstatistik Biyoistatistik ve Modern Bilimsel Araştırma*.

Clark, M. M., Warren, B. A., Hagen, P. T., Johnson, B. D., Jenkins, S. M., Werneburg, B. L., & Olsen, K. D. (2011). Stress level, health behaviors, and quality of life in employees joining a wellness center. *American Journal of Health Promotion*, 26(1), 21–25.

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.

Dağcan, N. (2019). *Hemşirelerin uyku kalitesi ve beslenme durumunun*

değerlendirilmesi. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Dallman, M. F., Pecoraro, N., Akana, S. F., La Fleur, S. E., Gomez, F., Houshyar, H., Bell, M. E., Bhatnagar, S., Laugero, K. D., & Manalo, S. (2003). Chronic stress and obesity: a new view of “comfort food.” *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(20), 11696–11701.

Denk, T. (2018). *Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerde Mesleki Yaşam Kalitesi Merhamet Memnuniyeti Merhamet Yorgunluğu*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

DSÖ. (2011). *Waist circumference and waist-hip ratio: report of a WHO expert consultation, Geneva, 8-11 December 2008*.

Dursun, E. (2020). The Relationship between Work-Family Conflict and Work Life Quality of Air Transportation Sector Employees. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 5, 1179–1184.

Düzgün, A. (2009). Onkoloji alanında çalışan hekimler ile dermatoloji alanında çalışan hekimlerin tükenmişlik sendromu açısından karşılaştırılması. *İstanbul Üniversitesi: İstanbul*.

Eğren, A. (2021). *Koronavirüs Anksiyetesi ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin Değerlendirilmesi*. T.C. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.

Erçim, R. E., Bulut, S., & Turnagöl, H. (2018). *Yetişkin bireylerin sıvı tüketim durumu ve vücut kompozisyonlarının incelenmesi*.

Güneyli, U., & Uzel, A. (1973). Mamak gaz maske fabrikası işçilerinin beslenme durumu bunun sağlık ve işe devama etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 2(3), 180–192.

Güngör, F. (2020). Covid-19’un Toplumsal Kurumlara Etkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 0(Salgın Hastalıklar Özel Sayısı), 328–393.

Hasanhanoglu, C. (2020). COVID-19’un İş Sağlığı ve Güvenliği Kapsamında İşletmeler Üzerine Etkileri. *Uluslararası Ekonomi ve Siyaset Bilimleri Akademik Araştırmalar Dergisi*, 4(10), 11–27.

Hizal, N. (2021). *COVID-19 Pandemi Sürecinde Erken Dönem Şemalarının*

Depresyon ve Kaygı İle İlişkisinin İncelenmesi. Üsküdar Üniversitesi.

Horesh, D., Kapel Lev-Ari, R., & Hasson-Ohayon, I. (2020). Risk factors for psychological distress during the COVID-19 pandemic in Israel: Loneliness, age, gender, and health status play an important role. *British Journal of Health Psychology*, 25(4), 925–933.

Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., & Gu, X. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 395(10223), 497–506.

Kara Yılmaz, K. (2019). *Yerinde ve taşıma sistemi ile sunulan yemek hizmetlerinde menülerin besin çeşitliliği, maliyet ve tüketici memnuniyeti yönünden değerlendirilmesi*. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Keser, A. (2006). Çağrı merkezi çalışanlarında iş yükü düzeyi ile iş doyumu ilişkisinin araştırılması. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11, 100–119.

Khetam Alessa, H. (2013). *Mobilya Üretiminde Çalışan İşçilerin Beslenme Durumlarının ve Bazı Antropometrik Ölçümlerinin Saptanması*.

Kim, K., Han, Y., Kwak, Y., & Kim, J. (2015). Professional quality of life and clinical competencies among Korean nurses. *Asian Nursing Research*, 9(3), 200–206.

Kılıç, R., & Keklik, B. (2012). Sağlık Çalışanlarında İş Yaşam Kalitesi ve Motivasyona Etkisi Üzerine Bir Araştırma. *Afyon Kocatepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(2), 147–160.

Kutluay Merdol, T., Beyhan, Y., Cigirim, N., Sağlam, F., Tayfur, M., Baş, M., & Dağ, A. (2003). Sanitasyon-Hijyen Eğitimi Rehberi. *Hatipoğlu Yayıncılık*. Ankara.

Laato, S., Islam, A. K. M., Islam, M. N., & Whelan, E. (2020). Why do people share misinformation during the Covid-19 pandemic? *ArXiv Preprint ArXiv:2004.09600*.

Lee, S. A. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Studies*, 44(7), 393–401.

Lohman, T. G., Roche, A. F., & Martorell, R. (1988). *Anthropometric standardization reference manual* (Vol. 177). Human kinetics books Champaign.

Luceño-Moreno, L., Talavera-Velasco, B., García-Albuérne, Y., & Martín-García, J.

(2020). Symptoms of posttraumatic stress, anxiety, depression, levels of resilience and burnout in Spanish health personnel during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5514.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 498.

Mistretta, M., Caputo, P., Cellura, M., & Cusenza, M. A. (2019). Energy and environmental life cycle assessment of an institutional catering service: An Italian case study. *Science of the Total Environment*, 657, 1150–1160.

Navruz, S. (2015). *Vardiyalı Çalışan Sağlık Personelinde Metabolik Sendrom Sıklığının Değerlendirilmesi Üzerine Bir Araştırma*. Gazi Üniversitesi.

Ocaktan, M. E., Keklik, A., & Çöl, M. (2002). *Abidinpaşa sağlık grup başkanlığı'na bağlı sağlık ocaklarında çalışan sağlık personelinde Spielberger durumculuk ve sürekli kaygı düzeyi*.

Oliver, G., & Wardle, J. (1999). Perceived effects of stress on food choice. *Physiology & Behavior*, 66(3), 511–515.

Ömer, A., Sezerol, M. A., Taşçı, Y., & Hayran, O. (2020). COVID-19 pandemisinde görev yapan sağlık çalışanlarında anksiyete belirtileri ve uykusuzluk. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi*, 18(Special issue), 47–57.

Özcan, Ç. (2018). *İş Stres Düzeyi, Beslenme Durumu, Diyet Kalitesi ve Bazı Antropometrik Ölçümler Arasındaki İlişki*.

Parry, D., Oeppen, R. S., Gass, H., & Brennan, P. A. (2017). Impact of hydration and nutrition on personal performance in the clinical workplace. *British Journal of Oral and Maxillofacial Surgery*, 55(10), 995–998.

Pekcan, G. (2008). Beslenme Durumunun Saptanması. In *Diyet El Kitabı* (pp. 67–141). Hatipoğlu Yayıncılık.

Piyal, B. (1989). *İşçi beslenmesi, İş Hekimliği Ders Notları, Türk Tabipleri Birliği Yayınları*.

Rakıcıoğlu, N., Tek, N., Ayaz, A., & Pekcan, A. (2009). *Yemek ve Besin Fotoğraf Kataloğu Ölçü ve Miktarlar*.

Samur, G., & Mercanlıgil, S. M. (2008). Diyet posası ve beslenme. *The Ministry of Health of Turkey, The General Directorate of Primary Health Care*.

Sasaki, N., Kuroda, R., Tsuno, K., & Kawakami, N. (2020). Workplace responses to COVID-19 associated with mental health and work performance of employees in Japan. *Journal of Occupational Health*, 62(1), e12134.

Scharff, R. (2010). *From Foodborne Illness In The United States, Produce Safety Project*.

Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*.

Şentürk, B. (2017). *Bir tekstil fabrikasında çalışan işçilerin beslenme durumlarının saptanması*. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Seviç, Y. E. (2010). *Toplu yemek sektöründe yaşanan problemler ve çözüm yolları*. Namık Kemal Üniversitesi.

T.C. Sağlık Bakanlığı. (2021). *saglik.gov.tr*. <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66393/covid-19-salgin-yonetimi-ve-calisma-rehberi.html>

Urgan, S., Atar, A., & Erdoğan, P. (2020). The Relationship between Working Anxiety, Stress and Depression with Positive Psychological Capital at 2020 Covid-19 World Pandemic. *Igdir University Journal of Social Sciences*.

Vural, Ö., Serdar, E., & Güzel, N. A. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69–75.

WHO. (2021). *Mean BMI (kg/m²) (age-standardized estimate)*. [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/mean-bmi-\(kg-m-\)-\(age-standardized-estimate\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/mean-bmi-(kg-m-)-(age-standardized-estimate))

WHO, W. H. O. (2020). Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak. *World Health Organization, Regional Office for the Eastern Mediterranean*.

Wolor, C. W., Solikhah, S., Fidhyallah, N. F., & Lestari, D. P. (2020). Effectiveness of E-Training, E-Leadership, and Work Life Balance on Employee Performance during COVID-19. *The Journal of Asian Finance, Economics and Business (JAFEB)*,

7(10), 443–450.

Wu, P., Fang, Y., Guan, Z., Fan, B., Kong, J., Yao, Z., Liu, X., Fuller, C. J., Susser, E., & Lu, J. (2009). The psychological impact of the SARS epidemic on hospital employees in China: exposure, risk perception, and altruistic acceptance of risk. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 302–311.

Yeşil, A., Ergün, Ü., Amasyalı, C., Er, F., Olgun, N. N., & Aker, A. T. (2010). Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği Türkçe Uyarlaması Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Archives Of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 47(2).

Yıldırım, A., & Hacıhasanoğlu, R. (2011). Sağlık Çalışanlarında Yaşam Kalitesi ve Etkileyen Değişkenler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(2), 61–68.

Yılmaz, H. Ö. (2017). Öğrenci ve Çalışan Hemşirelerin Bazı Beslenme Alışkanlıkları İle Obez Bireylere Karşı Tutum ve Davranışlarının İncelenmesi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı.

Yu, J., Park, J., & Hyun, S. S. (2021). Impacts of the COVID-19 pandemic on employees' work stress, well-being, mental health, organizational citizenship behavior, and employee-customer identification. *Journal of Hospitality Marketing & Management*, 1–20.

Yuki, K., Fujiogi, M., & Koutsogiannaki, S. (2020). COVID-19 pathophysiology: A review. *Clinical Immunology*, 108427.

Zheng, M., Gao, Y., Wang, G., Song, G., Liu, S., Sun, D., Xu, Y., & Tian, Z. (2020). Functional exhaustion of antiviral lymphocytes in COVID-19 patients. *Cellular & Molecular Immunology*, 17(5), 533–535.

Zorba, E. (2008). *Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite*.

8. EKLER

Ek-1. Etik Kurul Belgesi



Ek-1. Etik Kurul Belgesi (devam)



Ek-2. Kurum İzin Belgesi



Ek-3. Kurum İzin Belgesi



Ek-4. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

Lütfen bu dokümanı dikkatlice okumak için zaman ayırınız.

Sizi Biruni Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Tezli Yüksek Lisans programı bünyesinde yürütülen “COVID-19 Pandemi Sürecinde Toplu Beslenme Yapılan Kurumlarda Gerçekleştirilen Farklı Beslenme Uygulamalarının Çalışanların Yaşam Kalitesine Etkisi” başlıklı bilimsel araştırmaya davet ediyoruz.

Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız. İsterseniz bu bilgileri aileniz ve/veya yakınlarınız ile tartışınız. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu araştırmada, COVID-19 pandemi sürecinde toplu beslenme yapılan kurumlarda gerçekleştirilen farklı beslenme uygulamalarının çalışanların yaşam kalitesine etkilerini belirlemek amaçlanmaktadır. Bu araştırmaya katılmakta herhangi bir sağlık riski yaşamamanız için COVID-19’a yönelik tüm tedbirlerin alınması sağlanacaktır. Araştırma kapsamında, kişisel verileriniz ile birlikte beslenme alışkanlıklarınızın tespitine yönelik bazı sorular sorup, bir gün boyunca tükettiğiniz besinler hakkında bilgi alacağız. Ayrıca medikal mezura ile boy uzunluğunuzu, bel ve kalça çevrenizi, elektronik tartı ile ağırlığınızı ölçeceğiz. Anketleri yanıtlamakla birlikte tüm bu işlemler toplamda 20 dakikanızı alacak olup, araştırma kapsamına yaklaşık 200 kişi dahil edilecektir.

Bu araştırmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmama ya da istediğiniz zamanda araştırmacıya haber vererek çalışmadan çekilebilme hakkına sahipsiniz. Bununla beraber araştırmacı tarafından gerek görüldüğünde araştırma dışı bırakılabilirsiniz. Araştırmayı kabul etmez veya herhangi bir nedenle çalışma programından çıkarılır veya çıkarsanız herhangi bir sorun yaşamayacaksınız. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk almayacaksınız, ayrıca bu süreçte size de herhangi bir ödeme yapılmayacaktır. Bu araştırma kapsamında sizden alınan veriler sadece bu araştırma için kullanılacak olup kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Anketi yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **anket formlarındaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın.

Katılımcının Adı Soyadı:

İmza\Tarih:

Onama Tanıklık Eden Kişinin Adı Soyadı:

İmza\Tarih:

Sorumlu Araştırmacı:

İmza\Tarih:

Ek-5. Veri Toplama Formu

A. GENEL BİLGİLER

1. Cinsiyeti:	1. Erkek	2. Kadın	
2. Yaş:			
3. Eğitim Durumu:	1. Okuryazar değil	2. Okuryazar	3. İlkokul
	4. Ortaokul	5. Lise	6. Önlisans
	7. Lisans	8. Lisansüstü	9. Öğretim Üyesi
4. Memur/Sözleşmeli memur/ İşçi/	1. Memur	2. Sözleşmeli memur	3. İşçi
5. Medeni Durumu:	1. Bekar	2. Evli	3. Diğer

B. ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER

Boy Uzunluğu (cm)	
Vücut Ağırlığı (kg)	
Bel Çevresi (cm)	
Kalça Çevresi (cm)	

C. SAĞLIK BİLGİLERİ

7. Kronik bir hastalığınız var mı?	1. Evet	2. Hayır	
8. 2 haftadan uzun süredir besin tüketiminde azalma ya da besin tüketimini olumsuz etkileyen mide, bağırsak rahatsızlığı var mı?	1. Evet	2. Hayır	
9. Düzenli olarak kullandığınız bir ilaç var mı?	1. Evet	2. Hayır	
10. Sigara içiyor musunuz?	1. Evet	2. Hayır	3. Bıraktım
11. Alkol tüketiyor musunuz?	1. Evet	2. Hayır	

D. BESLENME ALIŞKANLIKLARINA AİT SORULAR

13. Genellikle günde kaç öğün yemek yersiniz?			
..... Ana öğün (Sabah, Öğle, Akşam)	 Ara Öğün (Kuşluk, İkinci, Gece)		
14. Genellikle ana öğün atlar mısınız?	1. Evet	2. Hayır	
Cevabınız EVET ise			
14A. Genelde hangi ana öğünü atlıyorsunuz?	1. Sabah	2. Öğle	3. Akşam
15. Genellikle ara öğün atlar mısınız?	1. Evet	2. Hayır	
Cevabınız EVET ise			
15A. Genelde hangi ara öğünü atlıyorsunuz?	1. Kuşluk	2. İkinci	3. Gece

16. Günde kaç öğün dışarda yemek yersiniz?	kez			
17. Günlük ortalama kaç bardak su tüketirsiniz?	su bardağı veya.....mL			
18. Yemeğinizi yeme hızınızı nasıl değerlendirirsiniz?	1.Yavaş (30 dkdan fazla)	2.Normal (15-30dk)	3.Hızlı (15dkdan az)	
19. Her öğünü ortalama tüketme süreniz	Sabah:dk	Öğle:.....dk	Akşam:.....dk	
20. Ortalama gece uyku süreniz ne kadardır?	1. 4 saatten az	2. 4-6 saat	3. 6-8 saat	4. 8 saatten fazla
21. Günde kaç bardak çay/kahve tüketiyorsunuz?	 bardak çay fincan kahve			
22. Çalıştığınız kurumda öğle yemeğini nerden temin ediyorsunuz?	1. Yemekhaneden faydalanıyorum	2. Evden götürüyorum	3. Kurum dışında yiyorum	
23. Çalıştığınız kurumun yemekhanesinde yemek yeme sıklığınız nedir?	1. Her gün	2. Haftada 1 kez	3. Haftada 2 kez	4. Haftada 3-4 kez
24. COVID-19'a yakalandınız mı?	1. Evet		2. Hayır	
25. Pandemi süresince ağırlığınızda artma veya azalma oldu mu?	1. Artma oldu	2. Azalma oldu	3. Değişmedi	
26. Pandemi sürecinde yapılan yemekhane düzenlemeleri yeme alışkanlığınızı nasıl etkiledi?	1. Aynı kaldı, değişmedi	2. Daha az yemeye başladım	3. Daha fazla yemeye başladım	4. Yemekhanede yemek yemedim

Ek-6. Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği (Çalışanlar-YK)

Yaptığımız işin veya mesleğin gereği olarak insanlara yardım etmek, onların yaşantısıyla doğrudan temasa geçmemizi sağlar. Duygularımız ya da yaşanan acıyı paylaşabilmemiz ve hissedebilmemiz yardım ettiğimiz kişinin olumlu ve olumsuz yaşantılarından veya durumundan etkilenecektir. Mesleğinizin özelliklerinden kaynaklanabilecek olumlu ve olumsuz deneyimleriniz hakkında sorular sormak istiyoruz. Lütfen, her soruyu içinde bulunduğunuz durumu göz önüne alarak değerlendiriniz. GEÇTİĞİMİZ SON BİR AYDAKİ duygu ve düşüncelerinizi dikkate alarak içinde bulunduğunuz durumu ne kadar sıklıkla yaşadığınızı, aşağıdaki çizelgede belirtilen 0 ile 5 arasındaki rakamlardan herhangi birini seçerek yanıtlayınız.

	0=Hiçbir Zaman	1=Nadiren	2=Bazı zamanlar	3=Sıkça	4=Sık	5=Çok Sık
1. Kendimi mutlu hissediyorum.						
2. Yardım ettiğim kişiler zihnimi aşırı meşgul ediyor.						
3. İnsanlara yardım edebiliyor olmaktan memnun oluyorum.						
4. Başkalarıyla ilişki kurabildiğimi hissediyorum.						
5. Ani ya da beklenmedik ses duyunca sıçırıyor ya da ürküyorum.						
6. Başkalarına yardım ettikten sonra kendimi daha güçlü hissediyorum.						
7. Yardım eden rolümle kendi özel hayatımı birbirinden ayırmakta zorlanıyorum.						
8. Yardım ettiğim kişinin yaşadığı çok acı bir olay uykumun bozulmasına neden oluyor.						
9. Yardım ettiğim kişilerin yaşadığı stresin bana de geçebileceğini düşünüyorum.						
10. Yardım eden olarak kendimi kapana sıkılmış gibi hissediyorum.						
11. Yardım için yaptığım çalışmalarımın dolaylı zaman zaman kendimi zorda hissediyorum.						
12. İşimi seviyorum.						
13. Yardım eden olmamın sonucunda kendimi çökkün hissediyorum.						
14. Yardım ettiğim kişilerin başlarından geçen çok acı						

yaşantıları sanki kendim yaşıyormuş gibi hissettiğim oluyor.						
15. Bana güç veren inançlarım var.						
16. Bildiğim yardım yöntemlerini ne kadar çok kullanabilirsem o kadar iyi hissediyorum.						
17. Her zaman olmak istediğim gibi bir insanım.						
18. İşim beni tatmin ediyor.						
19. Kendimi tükenmiş hissediyorum.						
20. Yardım ettiğim kişiler ve onlara yaptığım yardımlarla ilgili olumlu düşünce ve duygular taşıyorum.						
21. Yaptığım işin yoğunluğu veya yardım ettiğim kişilerin çokluğu gibi nedenlerle kendimi tükenmiş hissediyorum.						
22. İşimde yaptıklarımla bir fark yaratabileceğime inanıyorum.						
23. Bana, yardım ettiğim insanların korku verici yaşantılarını hatırlattığı için çeşitli etkinlik ve durumlarda bulunmaktan kaçınıyorum.						
24. Yardım edebildiğim durumlardan gurur duyuyorum.						
25. Yardım etmemin sonucu olarak sıkıntı verici veya korkutucu düşüncelerim oluyor. 26. Çalışma sisteminden dolayı kendimi çıkmaza girmiş gibi hissediyorum.						
27. Yardım eden olarak kendimi “başarılı” hissediyorum.						
28. Travma mağdurlarıyla yaptığım çalışmaların önemli bölümlerini hatırlayamıyorum.						
29. Çok hassas bir insanım.						
30. Bu işi seçtiğim için mutluyum.						

Ek-7. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği

<u>Son 2 haftada aşağıda belirtilen durumları ne kadar sık yaşadınız?</u>		Hiçbir zaman	Nadir, bir veya iki günden az	Birkaç gün	günden fazla	Son 2 hafta da neredeyse her gün
1	Koronavirüs ile ilgili haberleri okuduğum veya dinlediğim zaman başımın döndüğünü ve sersemleştığimi hissettim veya bayılacakmış gibi oldum.	0	1	2	3	4
2	Koronavirüsü düşündüğüm için uykuya dalmada ya da uyumada sorun yaşadım.	0	1	2	3	4
3	Koronavirüs ile ilgili konuları düşündüğümde ya da bu konulara maruz kaldığımda inme inmiş gibi hissettim veya dondum kaldım.	0	1	2	3	4
4	Koronavirüs ile ilgili konuları düşündüğümde ya da bu konulara maruz kaldığımda iştahım kaçtı.	0	1	2	3	4
5	Koronavirüs ile ilgili konuları düşündüğümde ya da bu konulara maruz kaldığımda mide bulantısı ya da mide problemleri yaşadım.	0	1	2	3	4

Ek-8. 24 Saatlik Besin Tüketim Kaydı

ÖĞÜNLER	YEMEK VEYA BESİN ADI VE İÇİNDEKİLER	MİKTAR		
		Ev Ölçüsü	Brüt (gram)	Net (g)
SABAHA				
KUŞLUK				
ÖĞLE				
İKİNDİ				
AKŞAM				
GECE				
SU ve İÇECEKLER				

Ek-9. Besin Tüketim Sıklığı

Tablodaki besinleri son 1 ayda ne sıklıkla ve ne kadar tükettiğinizi belirtiniz.	Her öğün	Her gün	Haftada 1-2 kez	Haftada 3-4 kez	Haftada 5-6 kez	15 günde 1 kez	Ayda 1 kez	Hiç
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ								
Süt								
Yoğurt, ayran, kefir								
Peynir çeşitleri (krem peynir hariç)								
ET-YUMURTA-KURUBAKLAGİL								
Kırmızı et								
Tavuk, hindi								
Balık türleri								
Sakatatlar (karaciğer, böbrek, dalak)								
İşlenmiş et ürünleri (pastırma, sucuk, salam, sosis vb.)								
Yumurta								
Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb.)								
Ceviz, fındık, fıstık, badem gibi yağlı tohumlar								
SEBZE VE MEYVELER								
Koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, kıvırcık, marul, pazı, nane, semizotu, roka, tere, brokoli, asma yaprağı, vb.)								
Sarı sebzeler (havuç, balkabağı)								
Diğer sebzeler (enginar, bamya, kuşkonmaz, pancar, bürüksel lahanası, lahanalar, karnabahar, kereviz, salatalık, patlıcan, taze fasulye, turplar, pırasa, mantar, kuru ve yeşil soğan, biberler, şalgam, yeşil kabak, domates, patates, sarımsak)								
Taze baklagiller (taze barbunya, taze bezelye, taze börülce vb.)								
Kurutulmuş sebzeler								

Taze/ %100 meyve suyu								
Taze meyveler								
Kurutulmuş meyveler								
EKMEK- TAHILLAR								
Beyaz ekme� türleri (�arşı ekmeği, bazlama, yufka vb)								
Tam tahıl ekme�ler (kepekli, �avdar, yula�, tam buğday vb.)								
Pirinç, bulgur, makarna, eri�te, kuskus, irmik								
Bisküvi/Kraker								
Kahvaltılık tahıllar								
Simit								
Kurabiye, kek, kruvasan, pay								
YAĞ, ŞEKER, TATLI, İÇECEKLER								
Sıvı yağlar (zeytinyağı, ay�ı�ek yağı, mısırözü yağı, fındık yağı vb.)								
Sert margarin								
Yumuşak margarin								
Mayonez								
Tereyağı								
Krem/��gen peynir								
Çikolata/�ikolata kreması								
Fındık, fıstık ezmesi								
Gofretler								
Kuruyemi�ler								
Hazır meyve suları								
�eker (toz, kesme)								
Bal, reçel, pekmez								
Hamur tatlıları (baklava, �ekerp�e, tulumba vb.)								
Şekerleme, lokum, jelibon, sert �ekerler								
Sütlü tatlı, dondurma								

Mısır, patates cipsi								
Hamburger, çizburger, pizza								
Patates kızartması								
Gazlı içecekler								
Alkollü içecekler								



9. ÖZGEÇMİŞ



10. İNTİHAL RAPORU

COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE TOPLU BESLENME YAPILAN
KURUMLARDA GERÇEKLEŞTİRİLEN FARKLI BESLENME
UYGULAMALARININ ÇALIŞANLARIN YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 19	% 18	% 7	% 6
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 5
2	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	% 1
3	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	Submitted to Hacettepe University Öğrenci Ödevi	% 1
5	acikerisim.baskent.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
6	openaccess.hku.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
7	Submitted to Eastern Mediterranean University Öğrenci Ödevi	% 1
8	ziraatdergi.akdeniz.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1