

ARAŞTIRMA / RESEARCH

Öğretmenlerin COVID-19 Pandemisindeki Çalışma Koşullarında Yeme Bağımlılığı ile Uyku Kalitesi ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

Aylin SEYLAM KÜŞÜMLER ^{ID}1, Mervenur GÖKÇEN ^{ID}2¹ İstanbul Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye. ORCID: 0000-0003-4705-8042² İstanbul Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye. ORCID: 0000-0002-3624-1952

ÖZET

Amaç: Çalışmanın amacı, öğretmenlerin COVID-19 döneminde yeme bağımlılığı, uyku kalitesi, fiziksel aktivite ve depresyon durumları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Gereç ve Yöntem: 2021 yılında yapılan bu tanımlayıcı çalışma 600 bireyle çevrimiçi ortamda Google Formlar aracılığıyla veri toplama yöntemi ile yürütülmüştür. Bireylere sosyo-demografik ve antropometrik ölçümlere dayanan bilgileri sorulmuştur. Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi ile Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği uygulanmıştır. Veriler; 'bağımsız gruplarda t-testi', 'tek yönlü varyans analizi', 'Pearson korelasyonu' ile değerlendirilmiştir.

Bulgular: Katılımcıların %54,7'si kadın, %45,3'ü erkektir. Yaş ortalaması 36,3±7,6 yıldır. Depresyon düzeyi; erkeklerde (12,1±10,9, p=0,009) ve yeme bağımlılığı olanlarda (12,9±11,1, p=0,003) yüksektir. Uyku kalitesi erkeklerde kadınlara göre (9,17±3,51, p=0,002) daha düşüktür. Uyku kalitesi ile yeme bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir (p>0,05). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum kadınlarda erkeklere göre (68,8±8,56, p=0,025) daha yüksektir. Depresyon düzeyi ile uyku kalitesi arasında pozitif ve anlamlı ilişki gözlenirken (r=0,651), sağlığa ilişkin tutum ile uyku kalitesi (r=-0,239) ve sağlığa ilişkin tutum ile depresyon (r=-0,313) arasında negatif ve anlamlı ilişki gözlenmiştir (p<0,01).

Sonuç: COVID-19 dönemindeki değişen yaşam biçimlerinden kaynaklı öğretmenlerin uyku kalitesinin düşük, depresyon derecesinin yüksek olduğu görülmüştür. BDÖ puanı ortalaması yeme bağımlılığı olan bireylerde, yeme bağımlılığı olmayan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Depresyon puan ortalaması yüksek olan bireylerde yeme bağımlılığı daha fazla olduğu için depresyonun azalmasıyla yeme bağımlılığının tedavi edilebileceği düşünülmektedir. Öğretmenlerde depresyonun tedavisiyle yeme bağımlılığının da azaltılabileceği ve uyku kalitesinin iyileştirilmesine yönelik tedavi ile öğrencilere yansıtacak olan olumlu etkiler sonucunda sağlıklı bireylerin yetişmesine de katkı sunulabileceği öngörülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, uyku kalitesi, yeme bağımlılığı.

Determining the Relationship between Food Addiction, Sleep Quality and Depression within Teachers' Working Conditions during the COVID-19 Pandemic

ABSTRACT

Objective: The aim of this study is to examine the relationship between teachers' food addiction, sleep quality, physical activity, and depression during the COVID-19 pandemic.

Materials and Methods: This descriptive study, conducted in 2021, involved 600 participants, with data collected using Google Forms. Participants were asked to provide information regarding their socio-demographic characteristics and anthropometric measurements. The Yale Food Addiction Scale, Beck Depression Inventory, Pittsburgh Sleep Quality Index, and Healthy Eating Attitudes Scale were administered. Data were analysed using the independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Pearson correlation coefficient.

Results: 54.7% of the participants were women and 45.3% were men. The mean age was 36.3±7.6 years. Depression levels were higher in men (12.1±10.9, p=0.009) and in those with food addiction (12.9±11.1, p=0.003). Sleep quality was poorer in men compared to women (9.17±3.5, p=0.002). No significant relationship was found between sleep quality and food addiction (p>0.05). Attitudes towards healthy nutrition were higher in women than in men (68.8±8.56, p=0.025). A positive and significant correlation was found between depression levels and sleep quality (r=0.651) while a negative and significant correlation was found between health attitudes and sleep quality (r=-0.239), as well as between health attitudes and depression (r=-0.313) (p<0.01).

Conclusion: It has been observed that teachers experience low sleep quality and high levels of depression due to lifestyle changes during the COVID-19 pandemic. The mean score on the Beck Depression Scale Inventory was significantly higher in individuals with food addiction compared to those without food addiction. It is believed that addressing food addiction may also involve reducing depression, as individuals with higher mean depression scores tend to have more food addiction. It is anticipated that food addiction can be mitigated by treating depression among teachers, and interventions aimed at improving sleep quality can contribute to the development of healthier individuals, ultimately benefiting their students.

Keywords: Depression, sleep quality, food addiction.

1. Giriş

Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) sürecinde bireyler virüs ve ölüm korkusuyla baş etmeye çalışırken, uzun karantina ve sosyal mesafe kuralları çerçevesinde kendilerini baskı altında hissedip, duygusal değişimlere maruz kalmışlardır (1).

Temel sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının uygulanamamasının sonucunda yaşanan virüse yakalanma korkusu, baskı altında hissetme gibi olumsuz etkilerin yanı sıra COVID-19 salgınının öğretmenlerin meslek hayatında yaşadığı bazı etkileri bulunmaktadır (1, 2). Pandemi sürecinin önlemlerinden biri olan kapanmayla birlikte çalışma koşullarının değiştiği ve kapanmanın olumsuz etkilerinin yaşandığı meslek gruplarından biri öğretmenliktir (3). COVID-19 salgını döneminde öğretmenlerin kalabalık sınıflardaki sınıf yönetimi gibi zorluklarla karşılaşma, farklı ders anlatma yöntemlerini öğrenme ve kullanma, zaman ve ulaşımdan tasarruf yapabilme, kendisine, ailesine ve hobilere daha fazla zaman ayırabilme, evde kalarak bulaş riskini azaltma gibi nedenlerden dolayı uzaktan eğitim sistemine olumlu yaklaştıkları görülmektedir. Bu yaklaşımın yanı sıra öğrenci-öğretmen etkileşiminin azalması, teknolojideki aksaklıklar, öğrencilerin motivasyonlarının ve iş doyumunun azalması, evden çalışmanın özel yaşama müdahalesi, ders içeriği hazırlamada bilgi eksikliği, elektrik masraflarının artışı gibi olumsuzlukları yaşayan öğretmenler de vardır (2, 3). Öğretmenler, öğrencilerle ve velilerle uzaktan iletişim kurmanın, aşırı iş yükünün, karar süreçlerine katılamamanın yabancılaşmayı getirdiğini ve sosyal ilişkilerde azalma olduğunu düşünmektedir (4, 5). Yabancılaşma ve sosyal ilişkilerde azalma, öğretmenlerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını olumsuz etkileyebilir. Pandemi sürecinde yeme bozuklukları, fiziksel ağrılar ve bunların yanı sıra uyku bozuklukları da yaşanabilmektedir (6). COVID-19 sürecinde değişen yaşam biçimiyle birlikte bireylerin beslenme alışkanlıkları farklılaşmıştır (7). Meyveler, sebzeler, baklagiller, zeytinyağı, kuruyemişler, balık, kümes hayvanları, işlenmemiş et ve süt ürünleri gibi sağlıklı besinlerin merkezi sinir sistemine; depresyon, uyku, duygu durumu yönetme, anksiyete, iştah gibi birçok önemli fonksiyonları düzenlemede olumlu etkileri bulunmaktadır (8). Fakat beslenme tutumları olumsuz etkilenen bireyler özellikle yağ, şeker ve tuz içeriği yüksek besinler tüketmiştir. Dolayısıyla değişen beslenme alışkanlıkları; bireylerde işlenmiş, yüksek enerjili ve lezzetli besinleri aşırı tüketme isteği içerisinde olunan bir yeme davranışı olan yeme bağımlılığı insidansını ve depresyon gelişme riskini artırmıştır (7). Bunun yanında evden çalışmanın artırdığı iş yükü ile öğretmenlerin stresinin uyku süresine ve kalitesine yansıdığı belirtilmiştir (9). Uyku süresi kısa olan bireyler yetersiz beslenmeye daha yatkındır ve bu bireyler daha çok sağlıksız besinler tüketmektedir (10). Aynı zamanda az süreli ve kötü uyku kalitesine sahip bireyler yağ ve rafine karbonhidratlardan zengin besinleri daha çok, sebze ve meyveleri daha az tüketmektedir (11).

Pandemi döneminde karantinadan dolayı spor salonlarının kapalı olması ve açık havada spor yapmanın sınırlı olmasından dolayı bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri azalmıştır. Sedarer yaşam ile yüksek enerjili besinleri tüketme arasında önemli bir ilişki vardır. Fiziksel aktivite iştahın düzenlenmesinde de rol oynadığı için yeme bağımlılığını kontrol etmekte faydalı olacağı düşünülmektedir (7). Düzenli fiziksel aktivitenin bireylerde gerginliği ve baskıyı azalttığı, zindeliği artırdığı belirtilmiştir (12). Buschert ve arkadaşlarının gerçekleştirdikleri çalışmada fiziksel egzersizin majör depresyon tedavisinde bilişsel performans alanında olumlu etkilerinin olduğu ve kolay uygulanabilir bir tedavi olduğu saptanmıştır (13). Yapılan çalışmalarda fiziksel aktivitenin bireylerde depresif semptomları azalttığı belirlenmiştir (14, 15).

Bu çalışmada öğretmenlerin değişen yaşam koşullarının fiziksel ve ruhsal sağlıklarına etkilerini tartışmak amaçlanmıştır. Öğretmenlerin bu süreçteki yeme bağımlılıkları ve depresyon

arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yürütülmüştür. Bu bağlamda, COVID-19 pandemisi sürecinde öğretmenlerin fiziksel aktivite ve uyku durumları etkilenmekte midir sorusunun yanında yeme bağımlılığı ile depresyon arasında ilişki var mıdır sorusu araştırılmıştır.

2. Gereç ve Yöntem

2.1. Araştırmanın Türü

Çalışma kesitsel ve tanımlayıcı tiptedir.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, İstanbul'daki ilk, orta ve lise öğretmenleri oluştururken; araştırmanın örneklemini İstanbul'daki çalışmaya katılmayı kabul eden ilk, ortaöğretim ve lise öğretmenleri oluşturmaktadır. Örneklem İstanbul'u temsil etmektedir. Milli Eğitim Bakanlığı'na göre, 2019-2020 eğitim öğretim yılında İstanbul'da ilköğretim, ortaöğretim ve lise eğitimi veren toplam 150,930 öğretmen vardır ve bu öğretmenler araştırmanın sonlu evrenini oluşturur (16). Çalışma, katılmayı kabul eden ilköğretim, ortaöğretim ve lise öğretmenleri ile yürütülmüştür. Raosoft Sample Size Calculator programının hesaplamalarına göre, %95 güven aralığı için düzenli dağılımı en az 385 bireyin çalışmaya katılması hedeflenmiştir. Katılımcı sayısında hedef geçilerek, çalışma 600 kişiyle gerçekleştirilmiştir. Anketin uygulanacağı bireyler rastgele yöntem ve kartopu yöntemi ile belirlenmiştir. Anket formu araştırmacılara sosyal ağlar aracılığıyla dağıtılmıştır.

2.3. Veri Toplama Aracı

Araştırma verileri sosyo-demografik bilgiler, antropometrik ölçümler (boy uzunluğu, vücut ağırlığı), Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği (YYBÖ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) ile Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) ile elde edilmiştir. Veriler çevrimiçi ortamda Google Forms aracılığı ile toplanmıştır. Çevrimiçi ankete başlamadan önce, araştırmanın adı ve kimler tarafından yapıldığı, verinin nasıl kullanılacağı, araştırmaya katılımın "gönüllü" olduğu açıklama metninde aktarılmış ve bu bilgilendirmeler ışığında onamı olması halinde ankete devam etmesi istenmiştir. E-posta, sosyal medya platformları ve whatsapp grupları aracılığıyla öğretmenlere ulaşılmıştır. Antropometrik ölçümlere katılımcıların beyanıyla ulaşılmıştır. Boy uzunluğu ile vücut ağırlığı değerleri kaydedilmiş ve araştırmacılar tarafından kilogram (kg) cinsinden vücut ağırlığının, metre (m) cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle beden kütle indeksi (BKİ) hesaplanmıştır. Beden kütle indeksi, DSÖ kriterlerine göre sınıflandırılmıştır (17).

2.3.1. Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği

Yüksek yağlı ve yüksek şekerli besinlere karşı bağımlılığı ölçen bu ölçek Gearhardt ve arkadaşları tarafından hazırlanmıştır (18). Bayraktar tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Katılımcıların son bir senedeki bağımlılık ile bağdaştırılabilecek yeme davranışlarını belirttiği bir ölçektir. Ölçekte bulunan ilk 25 soru Likert tipi, 26. ve 27. sorular katılımcılarda yeme isteği uyandıran besinlerin sorgulandığı açık uçlu sorulardır. Ölçeğin 8 alt testi bulunmaktadır. Bunlar, planlanandan daha fazla yeme (1., 2., 3. sorular), başarısız bırakma girişimleri (4., 22., 24., 25. sorular), tedarik etme (5., 6., 7. sorular), kişilerarası aktivitelerde düşüş ile sosyal ve iş çevresinden çekilme (8., 9., 10., 11. sorular), kötü sonuçlar olmasına rağmen yeme eyleminin sürdürülmesi (19. soru), tolerans geliştirme (20. ve 21. sorular), çekilme belirtilerini hafifletmek için madde kullanımı (12., 13., 14. sorular), klinik olarak önemli bir bozukluğa sebep olmasıdır (15. ve 16. sorular). Puanlamada iki yöntem mevcuttur. Semptomlardan en az biri varsa YB kriterlerini karşılamaktadır, son bir yıl içerisinde semptomlardan 3 ya da daha fazlası varsa ve klinik olarak bozulma eşlik ediyorsa YB tanısı konmaktadır (19).

2.3.2. Beck Depresyon Ölçeği

Beck ve Steer tarafından geliştirilen ve Hisli tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin amacı depresyon belirtilerinin derecesini belirlemektir (20). Bu ölçek depresyonun duygusal, motivasyonel, bilişsel belirtilerini ölçmektedir. 21 sorudan oluşan ölçek 4'lü likert tiptedir. Sorulara verilen cevaplar 0, 1, 2 ve 3 puan olarak hesaplanmakta olup, ölçekten alınabilecek puanlar 0-63 arasında değişmektedir. Katılımcıların puanlarının artması BDÖ puan ortalamasını artırmaktadır (20).

2.3.3. Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi

Buyse ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (21). Bir aylık zaman dilimindeki uyku kalitesinin ve uyku bozukluğunun değerlendirilmesi amacıyla geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Ağargün ve arkadaşları yapmıştır (22). 19 maddeden ve 7 bileşenden oluşmaktadır. Bu 7 bileşen şunlardır: öznel uyku kalitesi, uyku gecikmesi, uyku süresi, alışılmış uyku verimliliği, uyku bozuklukları, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğu. Bu yedi bileşene ilişkin puanların toplamı tek bir genel puan vermektedir. Toplam puanın 5'ten yüksek olması kötü uyku kalitesine sahip olan bireyleri işaret etmektedir (21).

2.3.4. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

Tekkurşun Demir ve Cicioğlu'nun geliştirdiği 21 maddeden oluşan bir ölçektir (23). Ölçeğin 4 faktörü vardır: beslenme hakkında bilgi (BHB), beslenmeye yönelik duygu (BYD), olumlu beslenme (OB) ve kötü beslenme alt boyutu. Ölçekte ters puanlanan maddeler bulunmaktadır. 21 puan çok düşük, 23-42 puan düşük, 43-63 puan orta, 64-84 puan yüksek ve 85-110 puan ideal düzeyde yüksek sağlıklı beslenmeye olan tutumu ifade etmektedir (23).

2.4. Verilerin İstatistiksel Değerlendirmesi

Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 25 (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılmıştır. Verilerin basıkcılık ve çarpıklık değerlerine göre normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir. Beck Depresyon Ölçeği, PUKİ ve SBITÖ genel puan ortalamalarının BKİ değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark incelenmiştir. Cinsiyet değişkenine, yeme bağımlılığı varlığına, fiziksel aktivite durumuna göre anlamlı olup olmadığını belirlemek için ise t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca ölçeklerin birbirleri ile korelasyonu Pearson korelasyonu ile incelenmiştir. Sonuçlar %95'lik güven aralığında $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir (24).

2.5. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma, İstanbul Okan Üniversitesi Etik Kurulu'ndan (Karar Tarih/No: 14/04/2021/6) alınan etik kurul onayına uygun gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama araçlarının kullanımı için Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapan araştırmacılardan ve İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden izin alınmıştır. Öğretmenlere Google Forms'da oluşturulan anketin başlangıcında kısa metin olarak çalışma hakkında bilgi verildikten sonra anketten elde edilen verilerin yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacak olduğu, herhangi bir ölçme ve değerlendirmeye tabii tutulmayacağı açıklanmıştır. Anket çevrimiçi ortamda gerçekleştirilmiştir.

3. Bulgular

Çalışma 600 birey ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan öğretmenlerin yaş bilgilerini, cinsiyetlerini, eğitim verdikleri kademe, fiziksel aktivite yapma durumunu, BKİ sınıflaması, alkol ve sigara kullanımını gösteren sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı Tablo 1'de verilmiştir. Katılımcıların %54,7'si (n=328) kadın, %45,3'ü (n=272) erkektir. Katılımcıların

yaş ortalaması $36,3 \pm 7,6$ yıl olarak hesaplanmıştır. Minimum yaş 23 iken maksimum yaş 58 yıl idi.

Bireylerin BKİ değerlerine göre sınıflandırma incelendiğinde; %4,5'inin (n=27) zayıf ($< 18,5 \text{ kg/m}^2$), %59,3'ünün (n=356) normal ($18,5-24,9 \text{ kg/m}^2$), %29,7'sinin (n=178) hafif şişman ($25-29,9 \text{ kg/m}^2$), %6,5'inin (n=39) obez ($\geq 30 \text{ kg/m}^2$) kategoride olduğu tespit edilmiştir. Kadınlarda ve erkeklerde normal BKİ kategorisindeki katılımcılar diğer BKİ kategorilerindeki katılımcılara göre daha fazladır.

Kadın ve erkek katılımcıların çoğu alkol kullanmamakta ve sigara içmemektedir. Fiziksel aktivite yapma oranına bakıldığında ise katılımcıların %69,5'inin fiziksel aktivite yapmadığı görülmektedir. Kronik hastalık durumuna bakıldığında katılımcıların %80,1'inin kronik hastalığının olmadığı sonucuna varılmaktadır.

Eğitim verdikleri kademe değerlendirildiğinde; öğretmenlerin %20,5'inin (n=123) 1.-4. sınıflardan oluşan ilköğretim düzeyindeki öğrencilere, %35'inin (n=210) 5.-8. sınıflardan oluşan ortaöğretim düzeyindeki öğrencilere ve %44,5'inin (n=267) 9.-12. sınıflardan oluşan lise düzeyindeki öğrencilere eğitim verdiği saptanmıştır. Çalışmaya katılan öğretmenlerin çoğu lise öğrencilerine eğitim vermektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik ve Sağlığa İlişkin Özellikleri

Özellikler	Kadın (n=328)		Erkek (n=272)		Toplam (n=600)	
	n	%	n	%	n	%
BKİ						
Zayıf ($< 18 \text{ kg/m}^2$)	17	2,8	10	3,7	27	4,5
Normal ($18-25 \text{ kg/m}^2$)	194	32,3	162	59,6	356	59,3
Hafif şişman ($25-30 \text{ kg/m}^2$)	97	16,2	81	29,8	178	29,7
Obez ($> 30 \text{ kg/m}^2$)	20	3,3	19	7,0	39	6,5
Fiziksel Aktivite Yapma Durumu						
Evet	103	17,2	80	13,3	183	30,5
Hayır	225	37,5	192	32,0	417	69,5
Alkol Kullanımı						
Evet	148	24,7	102	17,0	250	41,7
Hayır	180	30,0	170	28,3	350	58,3
Sigara kullanımı						
Evet	129	21,5	105	18,5	234	39,0
Hayır	199	33,2	167	27,8	366	61,0
Kronik Hastalık Durumu						
Evet	74	12,4	45	8,5	120	20,9
Hayır	253	42,3	228	37,8	484	80,1
Eğitim Verilen Kademe						
İlköğretim (1.-4. sınıflar)	76	12,7	47	7,8	123	20,5
Ortaöğretim (5.-8. sınıflar)	112	18,7	98	16,3	210	35,0
Lise (9.-12. sınıflar)	140	23,3	127	21,2	267	44,5
Nicel Değişken	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	25.-75. Çeyrekler			
Yaş (Toplam)	$36,3 \pm 7,6$	23-58	29-42			

%: yüzde, n: örneklem büyüklüğü, SS: standart sapma, $\bar{X}$: ortalama.

Bireylerin uygulanan BDÖ, PUKİ ve SBITÖ puanlarının ortalama, standart sapma ($\bar{X} \pm SS$) değerleri Tablo 2’de bulunmaktadır. Beck Depresyon Ölçeği puanı ortalaması erkeklerde ($12,1 \pm 10,9$) kadınlara göre ($9,85 \pm 9,57$) daha yüksektir ($p=0,009$). Aynı şekilde PUKİ puan ortalaması da erkeklerde ($9,17 \pm 3,51$) kadınlara ($8,31 \pm 3,14$) göre daha fazladır ($p=0,002$). Buna karşın SBITÖ puanları kadınlarda ($68,8 \pm 8,56$) erkeklere göre ($67,3 \pm 7,76$) daha fazladır ($p=0,025$).

Tablo 2. Bireylerin Cinsiyete göre Ölçek Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçekler	Kadın (n=328)	Erkek (n=272)	Toplam (n=600)	p
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	
BDÖ	9,85±9,57	12,1±10,9	10,9±10,2	0,009*
PUKİ	8,31±3,14	9,17±3,51	8,70±3,33	0,002*
SBİTÖ	68,8±8,56	67,3±7,76	68,1±8,23	0,025*

Bağımsız gruplarda t-testi. BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği, PUKİ: Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, SBITÖ: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği, n: örneklem büyüklüğü, YB: Yeme Bozukluğu, $\bar{X} \pm SS$: Ortalama±standart sapma, * $p < 0,05$.

BDÖ puan ortalaması normal ağırlıkta ve hafif şişman olan bireylere göre daha fazladır. Erkek katılımcıların BDÖ puan ortalamalarının BKİ değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p=0,009$). Zayıf olan erkek öğretmenlerin BDÖ puan ortalaması normal ağırlıktaki ve hafif şişman olan erkek öğretmenlere göre daha fazladır. Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi puan ortalamalarının BKİ değişkenine göre farklılaşması anlamlıdır ($p=0,001$). Beden kütle indeksine göre zayıf olan erkek öğretmenlerin PUKİ puan ortalamaları BKİ’si normal ve hafif şişman öğretmenlere göre daha yüksektir (Tablo 3).

BDÖ puanı ortalaması yeme bağımlılığı olan bireylerde ($12,9 \pm 11,1$), yeme bağımlılığı olmayan bireylere göre ($10,0 \pm 9,70$) daha yüksek bulunmuştur ($p=0,003$), (Tablo 4). Tablo 4’e göre SBITÖ puan ortalaması fiziksel aktivite yapan bireylerde ($70,0 \pm 9,43$), fiziksel aktivite yapmayanlara ($67,3 \pm 7,51$) göre daha yüksektir ($p=0,001$). Beck Depresyon Ölçeği, PUKİ ve SBITÖ puanları arasındaki korelasyon incelendiğinde; BDÖ ile PUKİ arasında pozitif ve anlamlı ilişki ($r=0,651$), SBITÖ ile BDÖ arasında negatif ve anlamlı bir ilişki ($r=-0,313$), SBITÖ ve PUKİ arasında negatif ve anlamlı ilişki vardır ($r=-0,239$) ($p < 0,01$) (Tablo 5).

Tablo 3. Katılımcıların BKİ’ye göre ölçek puanlarının ortalamaları ve standart sapma değerleri

	Grup	n	Kadın $\bar{X} \pm SS$	F	p	n	Erkek $\bar{X} \pm SS$	F	p	n	Toplam $\bar{X} \pm SS$	F	p
BDÖ BKİ	Zayıf	17	14,1 ± 11,5	1,279	0,281	10	23,0 ± 11,8*	3,931	0,009*	27	17,4 ± 11,9	3,921	0,009*
	Normal	194	9,46 ± 9,64			162	12,0 ± 10,7*			356	10,6 ± 10,2		
	Hafif şişman	97	10,1 ± 8,74			81	10,7 ± 10,4*			178	10,3 ± 9,51		
	Obez	20	8,95 ± 10,8			19	12,2 ± 12,0			39	10,5 ± 11,4		
PUKİ BKİ	Zayıf	17	9,88 ± 2,92	1,787	0,149	10	13,4 ± 3,44*	5,400	0,001*	27	11,2 ± 3,51	5,531	0,001*
	Normal	194	8,24 ± 3,05			162	9,11 ± 3,33*			356	8,63 ± 3,20		
	Hafif şişman	97	8,09 ± 3,17			81	8,86 ± 3,32*			178	8,44 ± 3,25		
	Obez	20	8,80 ± 3,83			19	8,79 ± 4,57			39	8,79 ± 4,15		
SBİTÖ BKİ	Zayıf	17	71,9 ± 9,31	2,022	0,111	10	67,0 ± 10,0	0,372	0,773	27	70,1 ± 9,68	0,889	0,411
	Normal	194	69,2 ± 9,26			162	66,9 ± 7,43			356	68,2 ± 8,54		
	Hafif şişman	97	68,1 ± 7,02			81	68,0 ± 7,93			178	68,1 ± 7,43		
	Obez	20	65,6 ± 6,61			19	67,6 ± 8,91			39	66,6 ± 7,78		

ANOVA, Games-Howell testi. BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği, F: F istatistiği, n: örneklem büyüklüğü, PUKİ: Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, SBITÖ: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği, $\bar{X} \pm SS$: Ortalama±standart sapma, * $p < 0,05$, gruplar arası farklılık.

Tablo 4. Bireylerin fiziksel aktivite yapma ve yeme bağımlılığı durumuna göre ölçek puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri

Ölçekler	FA yapan (n=183) $\bar{X} \pm SS$	FA yapmayan (n=417) $\bar{X} \pm SS$	p	YB olan (n=177) $\bar{X} \pm SS$	YB olmayan (n=423) $\bar{X} \pm SS$	p
BDÖ	9,67±9,80	11,4±10,4	0,061	12,9±11,1	10,0±9,70	0,003*
PUKİ	8,45±2,93	8,81±3,50	0,196	8,95±3,39	8,60±3,31	0,240
SBİTÖ	70,0±9,43	67,3±7,51	0,001*	68,1±8,18	68,1±8,26	0,975

Bağımsız gruplarda t-testi. BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği, FA: Fiziksel Aktivite, PUKİ: Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, SBITÖ: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği, n: örneklem büyüklüğü, YB: Yeme Bozukluğu, $\bar{X} \pm SS$: Ortalama±standart sapma, * $p < 0,05$.

4. Tartışma

COVID-19 salgını küresel olarak birden fazla alanda etkili olarak insan hayatını hem olumlu hem olumsuz yönleriyle etkilemiştir (25). COVID-19 salgını sürecinde; virüsten etkilenmemek, bağımsızlığı artırmak ve psikolojik sağlığı desteklemek amacıyla zararlı alışkanlıklardan uzak durma, sağlıklı beslenme, düzenli uykuya dikkat etme, düzenli fiziksel aktivitede bulunma gibi önerilerde bulunmaktadır (26). Sağlıklı yaşam tarzını benimsemek için elzem olan bu davranış biçimlerinin salgın sürecinde uygulanamaması davranış biçimlerinin birbirlerini de

Tablo 5. Ölçeklerin birbirleri ile korelasyonu

	BDÖ	PUKİ	SBİTÖ
BDÖ	1	0,651**	-0,313**
PUKİ	0,651**	1	-0,239**
SBİTÖ	-0,313**	-0,239**	1

Pearson korelasyonu, ** $p < 0,01$ (one-tailed). BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği, PUKİ: Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, SBITÖ: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği.

olumsuz etkilemiştir. Bu durum bireylerin ruhsal iyilik halinin de olumsuz yönde etkilenmesine sebep olmuştur (25).

Cömert ve Şahin Çakır tarafından Giresun'daki devlet okullarında görev yapan 8 farklı branştan 35 öğretmen ile metafor kalıbı, açık uçlu sorular ve çizim tekniği kullanılarak yapılan bir çalışmada; öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye çok az dikkat ettikleri, düzenli uyku ve fiziksel aktivite konularında dikkatli davranmadıkları bildirilmiştir (26). Sopalı'nın 250 yetişkin ile Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi kullanarak gerçekleştirdiği araştırmada beslenme ile yağ alım miktarı ve kötü uyku kalitesi arasında bir ilişki saptanmıştır (11). Ma ve arkadaşlarının 22 ülkeden 256.896 öğretmenin verilerini inceleyen meta-analiz çalışmasında ise uyku süresinin 6 saatten ve fiziksel aktivitenin günde 30 dakikadan az olması, öğretmenlerin depresyon sebepleri arasında gösterilmiştir (27). Bu çalışmada da PUKİ puan ortalamaları kötü uyku kalitesine işaret etmektedir ve çalışmaya katılan öğretmenlerin çoğu fiziksel aktivite yapmamaktadır. Ayrıca çalışmada ölçeklerin birbirleriyle korelasyonuna bakıldığında bireylerin depresyon düzeyinin artması ile uyku kalitesinin düştüğü ($r=0,651$), ayrıca sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arttıkça uyku kalitesinin de arttığı ($r=-0,239$) ve depresyon düzeyinin düştüğü ($r=-0,313$) gözlenmiştir. Bu çalışmanın sonuçları literatür ile benzerlik göstermektedir. Literatüre göre COVID-19 sürecinde depresyon, psikolojik esneklik ve kaygı düzeyleri kadın öğretmenlerde yüksektir (2). Mevcut çalışmada ise BDÖ puan ortalamalarının erkeklerde anlamlı olarak daha yüksek çıkması literatürden farklılaştırmaktadır. Bu farklılık katılımcıların yaşam biçimlerinden, sorumluluklarından ve sosyo-demografik özelliklerinden kaynaklanabilir. Ayrıca Türküresin'in 170 öğretmen adayıyla gerçekleştirdiği, Uzaktan Eğitim Öğrencilerinin Uzaktan Eğitime Yönelik Görüşleri Ölçeği kullanarak COVID-19 sürecindeki uzaktan eğitim hakkında öğretmen adaylarının yorumlarını incelediği çalışmaya göre erkek öğretmenler uzaktan eğitim sistemini kadın öğretmenlerden daha az öğretici bulmuştur (28). Bu bulgu, mevcut çalışmada erkek öğretmenlerin BDÖ puan ortalamasının yüksek olmasını açıklayabilmektedir.

Mevcut çalışmada BDÖ puanı ortalamasının YB olan bireylerde olmayanlara göre daha yüksek bulunduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde YB olan bireylerde depresyon belirtilerinin daha fazla olduğu görülmektedir. Olumsuz duygular hisseden bireyler hızlı bir çözüm bulabilmek ve olumsuz duygularını hissetmemek amacıyla yağ ve karbonhidrattan zengin yiyeceklere yönelme olasılıkları söz konusudur. Fakat bu yiyecekler bireylerin depresif belirtilerini artırmakla birlikte olumsuz duyguları hissetmeye devam edebilmelerine sebep olabilmektedir (29). Karbonhidrattan zengin ve yüksek yağlı besinler, proteinin serotonin üretimini artırması, hidrolize edilmiş proteinlerin artışı, triptofan ve kortizol seviyelerinin yükselmesi ruh halinde iyileşmelere neden olan mekanizmalardır (30). 20 yaş ve üzeri toplam 16,807 yetişkinin dahil edildiği, Ulusal Sağlık ve Beslenme İnceleme Anketi'nden elde edilen verilerin kullanıldığı çalışmada sebze ve meyvelerden alınan toplam lif alımının depresif belirtilerle ters ilişkili olduğu tespit edilmiştir (31). Çalışmada BDÖ ile SBITÖ arasındaki negatif ve anlamlı ilişki bunu desteklemektedir. YB olan bireyler hızlı çözüm bulmak adına lif oranı yüksek sebze ve meyve tükettiklerinde depresif belirtilerini arttırmayacağı düşünülebilir.

Kayabaşı ve arkadaşlarının Kahramanmaraş'taki öğretmenler ile SBITÖ ve kişisel form kullanarak yaptıkları çalışmada pandemi öncesi ve pandemi sırasında öğretmenlerin sağlıklı beslenmeyle ilgili tutumları incelenmiş ve pandemi sırasında daha sağlıklı beslendikleri sonucuna varılmıştır. Bu artış daha çok kadın öğretmenlerde görülmüştür (32). Mevcut çalışmada da SBITÖ puan ortalamalarına göre kadın öğretmenlerde sağlıklı beslenme tutumunun daha yüksek olduğu tespit edilmektedir. Kadınların bedenlerinden hoşnut olmaları için sağlıklı beslenmenin elzem

olabileceğini düşüncelerinin ve daha gelişmiş sorumluluk duygusunun kadınların sağlıklı beslenmeye daha çok dikkat etmesinin sebepleri arasında olabileceği düşünülmektedir (33, 34). COVID-19 pandemi döneminde özellikle bağışıklık sisteminin daha dayanıklı olması için özellikle C vitamini, D vitamini, propolis, çinko gibi takviye edici besinlerin satışının yükseldiği ve bireylerin sağlıklı beslenme çabasının arttığı belirtilmiştir (10, 35). Bu çalışmadaki örneklem grubunun da sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yüksek olması bununla açıklanabilir.

Yılmaz ve arkadaşlarının spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 498 öğrenci ile SBITÖ kullanarak yaptığı çalışmada öğrencilerin SBITÖ puan ortalamalarının yüksek olduğu ve düzenli fiziksel aktivite ile SBITÖ puanının artabileceği sonucuna varılmıştır (36). Yılmaz ve arkadaşlarının gerçekleştirdiği başka bir çalışmada ise spor bilimleri fakültesi, sosyal bilimler ve fen edebiyat fakültelerinden toplam 921 öğrencinin COVID-19 döneminde düzenli aktivite yapmasının sağlıklı beslenme tutumunu artırdığı bulunmuştur (37). Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapılan bir başka çalışmada 300 öğrenciye SBITÖ uygulanmış ve fiziksel aktivite ile sağlıklı beslenme arasında anlamlı pozitif bir ilişkiye varılmıştır (38). Bu araştırmaların sonuçları mevcut çalışmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Bu benzerliğin, fiziksel aktivitenin ve sağlıklı beslenmenin birbirleri için motivasyon kaynağı olabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmadaki bulguların literatürdeki çalışmaların bulgularına benzerliği ile pandemi döneminde böyle riskli bir grup üzerinde ülkemizde benzer bir çalışma yapılması çalışmanın güçlü yanlarını oluşturmaktadır. Sadece çalışmaya katılmayı kabul eden gönüllü öğretmenlerle yapıldığı için sınırlı bir katılımcının verilerinin değerlendirilmesi çalışmanın sınırlılığını oluşturmaktadır.

5. Sonuç ve Öneriler

COVID-19 döneminde eğitim alanındaki değişiklikler öğretmenleri hem olumlu hem de olumsuz etkilemiştir. Veriler COVID-19 pandemi sürecinde toplandığı için öğretmenlerin uyku kalitesinin düşük olması, kaygı düzeylerinin yüksek olması, sağlıklı beslenme tutumu ve fiziksel aktivite yapan öğretmen sayısının daha az olmasının COVID-19 pandemi sürecinin etkilerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bazı öğretmenlerde görülen yeme bağımlılığı, salgının getirdiği olumsuz ruh halinin eşlikçisi olabilir. Bunun yanında sağlıklı beslenmeye yönelimin artması bağımlılığı artırma amaçlı olabilir.

Sağlık bir bütündür ve fiziksel, sosyal ve ruhsal iyilik halidir (17). Beslenme düzeni, fiziksel aktivite, uyku kalitesi, ruh sağlığının iyi olması birbirleriyle etkileşim içindedir (30, 39). COVID-19 salgınından olumsuz etkilenen mesleklerden biri olan öğretmenlerin tam iyilik hali için ve nesillere daha sağlıklı öncülük edebilmeleri adına ruh sağlığı profesyonelleri ile beslenme uzmanlarının işbirlikçi çalışmaları olumlu katkılar sunabilir. COVID-19 döneminin olumsuz sonuçları karşısındaki önlemler örnek alınarak, gelecekteki başka afet ve kriz durumlarına sağlık açısından hazırlıklı olabilmek için geleceği yetiştirdiklerinden dolayı toplum için önemli meslek grubu olan öğretmenlerin çalışma ortamlarının iyileştirilerek daha sağlıklı beslenmelerine yönelik okullarda diyetisyenlerden destek alınması, yemeklerin bu kapsamda daha sağlıklı hale getirilmesine yönelik çalışmaların yapılması, okullarda hem öğretmen hem de öğrencilerin sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin önemi konusunda bilinçlendirilmesiyle ilgili çalışmaların yapılması önerilmektedir. Öğretmenlerin psikolojik durumlarıyla sağlıklı beslenmeleri arasındaki ilişkinin daha geniş kapsamlı çalışmalarla değerlendirilmesi gerekmektedir.

6. Alana Katkı

Konuyla ilgili yapılan literatür taramaları; sağlıklı beslenme tutumu ile depresyon arasında ilişki olduğunu ve COVID-19 pandemisinin, bireylerde duygusal değişimlere sebep olabileceğini göstermektedir. Çalışmanın sonuçlarına göre öğretmenlerin pandemi süresince sağlıklı beslenme tutumu ve depresyon durumları hakkındaki veriler değerlendirilmiştir. Çalışma ile pandemi sürecinde özellikle öğretmenlik gibi stres seviyesinin arttığı düşünülen meslek gruplarının depresyon ile yeme bağımlılığının tedavisine ve sağlıklı beslenmeye teşvik edilebileceği ve böylece toplumdaki hem fiziken hem de ruhen sağlıklı birey sayısına katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Teşekkürler

Yok.

Çıkar Çatışması

Herhangi bir kişi ve/veya kurum ile ilgili çıkar çatışması yoktur.

Yazarlık Katkısı

Fikir/Kavram: ASK; Tasarım: ASK, MG; Denetleme: ASK, MG; Kaynak ve Fon Sağlama: ASK, MG; Malzemeler: -; Veri Toplama ve/veya İşleme: ASK, MG; Analiz/Yorum: ASK, MG; Literatür Taraması: ASK, MG; Makale Yazımı: ASK, MG; Eleştirel İnceleme: ASK, MG.

Finansal Destek

Araştırma için bütçe desteği alınmamıştır.

Kaynaklar

1. Ateş Özcan B, Yeşilkaya B. Adverse effect of emotional eating developed during the covid-19 pandemic on healthy nutrition, a vicious circle: A cross-sectional descriptive study. *Revista española de nutrición humana y dietética*. 2021;25(2):25. 10.14306/renhyd.25.S2.1144
2. Çiçek İ, Tanhan A, Tanrıverdi S. COVID-19 ve eğitim. *Milli Eğitim Dergisi*. 2020;49(1):1091-1104. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.787736>.
3. Tuzgöl Dost M, Aslan H, Aslan AM. Effects of the COVID-19 pandemic on students, teachers, and parents according to school counselors' perceptions. *Eğitim ve Bilim*. 2022;47(211):1-25. DOI: 10.15390/EB.2022.10508.
4. Arı AG, Kanat MH. COVID-19 (Koronavirüs) üzerine öğretmen adaylarının görüşleri. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2020;(Salgın Hastalıklar Özel Sayısı):459-492.
5. Ural A, Canpolat S. COVID-19 pandemisinin öğretmen yabancılaşmasına etkisi. *Eğitim Bilim Toplum*. 2021;19(76):78-104.
6. Vargas Rubilar N, Oros LB. Stress and burnout in teachers during times of pandemic. *Front Psychol*. 2021;12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.756007>.
7. Mengi Çelik Ö, Karaçil Ermumcu MŞ. Pandemi döneminde bireylerin antropometrik ölçüm ve fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimlerin yeme bağımlılığı durumuna göre değerlendirilmesi. *Bes Diy Derg*. 2022;50(1):35-44. doi: 10.33076/2022.BDD.1553.
8. Kurtulmuş S, Kök Taş T. Gıdalarda bulunan l-triptofan, serotonin, melatonin profilleri ve sağlık üzerine etkileri. *Türk Tarım –Gıda Bilim ve Teknoloji Dergisi*. 2015;3(11):877-885.
9. Ozamiz-Etxebarria N, Berasategi Santxo N, Idoiaga Mondragon N, Dosil Santamaria M. The psychological state of teachers during the COVID-19 crisis: The challenge of returning to face-to-face teaching. *Front Psychol*. 2021;11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.620718>.
10. Macit MS. COVID-19 salgını sonrası yetişkin bireylerin beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerin değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2020;13(3):277-288. <https://doi.org/10.26559/mersinsbd.769698>.

11. Sopalı T. Yetişkinlerde beslenme durum ve alışkanlıkları, antropometrik ölçümleri ile uyku kalite ilişkisinin belirlenmesi [yüksek lisans tezi]. [Gaziantep]: Hasan Kalyoncu Üniversitesi; 2019.
12. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı. Yetişkinlerde fiziksel aktivite. Ankara; 2008. Available from: <https://www.halksagligiokulu.org/Kitap/DownloadEBook/e063e8f-f-c62c-4339-97f2-15cd6aaaa62d>.
13. Buschert V, Prochazka D, Bartl H, Diemer J, Malchow B, Zwanzger P, Brunnauer A. Effects of physical activity on cognitive performance: a controlled clinical study in depressive patients. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*. 2019;269(5):555-563. doi: 10.1007/s00406-018-0916-0.
14. Rosenbaum S, Tiedemann A, Sherrington C, Curtis J, Ward PB. Physical activity interventions for people with mental illness: a systematic review and meta-analysis. *J Clin Psychiatry*. 2014;75(9):964-74. doi: 10.4088/JCP.13r08765.
15. Sharma A, Madaan V, Petty FD. Exercise for mental health. *Primary Care Companion to the Journal Of Clinical Psychiatry*. 2006;8(2):106.
16. MEB. Eğitim kurumlarının kademelere göre okul, öğrenci, öğretmen ve derslik sayısı, 2000 Tablosu. Erişim: <https://istatistik.meb.gov.tr/OgretmenSayisi/Index> Erişim Tarihi: 30.11.2024.
17. WHO [Internet]. Frequently asked questions-What is the WHO definition of health? [alıntı 2020 Aralık 26] Erişim: <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
18. Gearhardt AN, Corbin WR, Brownell KD. Preliminary validation of the yale food addiction scale. *Appetite*. 2009;52(2):430-436. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.12.003>.
19. Bayraktar F, Erkman F, Kurtuluş E. Adaptation study of yale food addiction scale. *Psychiatry Clin Psychopharmacol*. 2012;22(1):38.
20. Hisli, N. Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri için Geçerliliği, Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*. 1989;7(23):3-13.
21. Buysse DJ, Reynolds III CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*. 1989; 28(2), 193-213.
22. Ağargün MY, Kara H, Anlar Ö. Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi'nin Geçerliliği ve Güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 1996; 7(2).
23. Tekkurşun Demir G, Cicioğlu Hİ. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2019;4(2):256-274.
24. Cevahir E. SPSS ile nicel veri analizi rehberi. İstanbul: Kibele Yayınları; 2020. 27 s.
25. Bulut T, Karaman S, Pekel HA, Yıldız M. COVID-19 sürecinde obezite ve uyku. *Turkey Health Literacy Journal*. 2022;3(3):161-170. doi: 10.54247/SOYD.2022.58.
26. Çakır ÇŞ, Cömert İ. COVID-19 ile ilgili öğretmen algılarını belirlemeye yönelik bir olgu bilim çalışması. *Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 2021;6(2):382-405. <https://doi.org/10.53506/egitim.905674>.
27. Ma K, Liang L, Chutiyami M, Nicoll S, Khaerudin T, Ha XV. COVID-19 pandemic-related anxiety, stress, and depression among teachers: A systematic review and meta-analysis. *Work*. 2020;73(1):3-27. DOI: 10.3233/WOR-220062.
28. Türküresin HE. COVID-19 pandemi döneminde yürütülen uzaktan eğitim uygulamalarının öğretmen adaylarının görüşleri bağlamında incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*. 2020;49(1):597-618.
29. Akman M. Genç erişkinlerde kaygı, depresyon ve içselleştirilmiş kendini damgalama düzeyleriyle yeme bağımlılığı arasındaki ilişkisinin incelenmesi [yüksek lisans tezi]. [İstanbul]: İstanbul Gelişim Üniversitesi; 2021.

30. Gökçen M, Seylam Küşümler, A. Determining the relationship between test anxiety and nutrition in high school 3rd and 4th grade: A case of Anatolian High School. *Türkiye Klinikleri J Health Sci.* 2021;6(2):205-16. doi: 10.5336/healthsci.2020-76026.
31. Xu H, Li S, Song X, Li Z, Zhang D. Exploration of the association between dietary fiber intake and depressive symptoms in adults. *Nutrition.* 2018 Oct;54:48-53. doi: 10.1016/j.nut.2018.03.009. Epub 2018 Mar 21. PMID: 29747090.
32. Kayabaşı A, Eroğlu H, Okyaz TB, Şahin MF. Öğretmenlerin pandemi (COVID-19) süreci öncesi ve pandemi döneminde sağlıklı beslenmeye karşı tutum düzeylerinin incelenmesi. *ASR.* 2021;2(2):46-52. Doi: <http://dx.doi.org/10.29228/anatoliasr.15>.
33. Karaağaç G, Çakır E. Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* 2020;23(3):167-177.
34. Öztürk Y, Üstünelan D, Metin B. Pandemi sürecinde kadınların ev içindeki deneyimleri ve evde kalmanın duyguları. *Feminist Tahayyül.* 2020;1(2):185-225.
35. Güngörer F. COVID-19'un toplumsal kurumlara etkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.* 2020;(Salgın Hastalıklar Özel Sayısı):393-328.
36. Yılmaz G, Şengür E, Turasan İ. Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sağlıklı beslenme tutum puanlarının incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi.* 2022;5(2):64-70. <https://doi.org/10.46385/tsbd.1111714>.
37. Yılmaz G, Şengür E, Turasan İ. Covid 19 döneminde üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutum puanlarının incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi.* 2022;6(1):1-10. <https://doi.org/10.30769/usbd.1078434>
38. Alp S. Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi [yüksek lisans tezi]. [Konya]: Necmettin Erbakan Üniversitesi; 2023.
39. Tuncer A, Çoban Ö. Mental sağlık, uyku ve egzersiz. *Türkiye Klinikleri Physiotherapy and Rehabilitation-Special Topics.* 2024;10(1):42-48.