

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**TÜRK SAVUNMA SANAYİİNDE GÖREV YAPAN BEYAZ YAKALI
ÇALIŞANLARIN İŞ STRESİ, SEZGİSEL YEME, FİZİKSEL
AKTİVİTE VE BESLENME DURUMLARININ İNCELENMESİ**

HAZIRLAYAN

ŞEYDANUR ERTÜRK DULKADİR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKARA - 2025

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**TÜRK SAVUNMA SANAYİİNDE GÖREV YAPAN BEYAZ YAKALI
ÇALIŞANLARIN İŞ STRESİ, SEZGİSEL YEME, FİZİKSEL
AKTİVİTE VE BESLENME DURUMLARININ İNCELENMESİ**

HAZIRLAYAN

ŞEYDANUR ERTÜRK DULKADİR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞR. ÜYESİ İREM OLCAY EMİNSOY

ANKARA - 2025

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Beslenme ve Diyetetik Yezli Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Şeydanur Ertürk Dulkadir tarafından hazırlanan bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 28/07/2025

Tez Adı: Türk Savunma Sanayiinde Görev Yapan Beyaz Yakalı Çalışanların İş Stresi, Sezgisel Yeme, Fiziksel Aktivite ve Beslenme Durumlarının İncelenmesi

Tez Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı - Soyadı, Kurumu)

İmza

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

ONAY

Enstitü Müdürü

Tarih: ... / ... /

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 01/07/2025

Öğrencinin Adı, Soyadı : Şeydanur ERTÜRK DULKADİR
Öğrencinin Numarası : 22210161
Anabilim Dalı : Beslenme ve Diyetetik
Programı : Beslenme ve Diyetetik Tezli Yüksek Lisans
Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı : Dr. Öğr. Üyesi İrem OLCAY EMİNSOY
Tez Başlığı : Türk Savunma Sanayiinde Görev Yapan Beyaz
Yakalı Çalışanların İş Stresi, Sezgisel Yeme, Fiziksel
Aktivite ve Beslenme Durumlarının İncelenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 93 sayfalık kısmına ilişkin, 01/07/2025 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %20'dir. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:

ONAY

Tarih:../../2025

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad, İmza:

Dr. Öğr. Üyesi İrem OLCAY EMİNSOY

TEŞEKKÜR

Çalışmamın başından sonuna kadar her adımında sabırla bana yol gösteren, desteğini ve bilgisini esirgemeyen, çok değerli tez danışmanım, Dr. Öğr. Üyesi İrem OLCAY EMİNSOY' a ve yüksek lisans eğitimim boyunca emek veren tüm bölüm hocalarıma,

Çalışmama katılım sağlayan, ülkemiz için çalışan ve üreten tüm değerli savunma sanayii çalışanlarına,

Tezimi hazırlamamda elinden gelen hiçbir yardımı esirgemeyen, motivasyon kaynağım olan, başta canım arkadaşım Aslı Gülce KALKAN olmak üzere tüm arkadaşlarıma,

Çalışmamı yaptığım süre ve tüm eğitim hayatım boyunca desteklerini her zaman hissettiğim, beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan annem Gülay ERTÜRK' e, babam Şevket ERTÜRK' e, değerlim Eyüp ERTÜRK' e,

Süreç boyunca yanımda olup hem kaygımı hem sevincimi paylaşan; sevgiyle, anlayışla elinden gelen her türlü desteği sağlayan; yol arkadaşım, biricik eşim Rüştü Çağrı DULKADİR' e

Çalışmamı yaptığım süreçte bana önce karnımda sonra da kucağımda eşlik eden, annelik duygusunu tatmamı sağlayan, gün ışığım, yaşam enerjim, mutluluk kaynağım, biricik kızım Lidya DULKADİR' e

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım...

ÖZET

Şeydanur ERTÜRK DULKADİR, Türk Savunma Sanayiinde Görev Yapan Beyaz Yakalı Çalışanların İş Stresi, Sezgisel Yeme, Fiziksel Aktivite ve Beslenme Durumlarının İncelenmesi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Tezli Yüksek Lisans Programı, 2025.

Bu çalışma, Nisan 2024 – Mart 2025 tarihleri arasında Ankara ilindeki savunma sanayi firmalarında çalışan, beyaz yakalı iş tanımına uyan, 24-64 yaşları arasında 152 katılımcı ile yürütülmüştür. Çalışmaya katılan bireylere yüz yüze anket uygulanmış, bireylerin genel bilgileri alınmış; iş stresi düzeyini belirlemek için İş Stresi Ölçeği, sezgisel yeme düzeyini belirlemek için Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2), fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için Fiziksel Aktivite Ölçeği-2 (FAÖ-2) ve beslenme durumlarını değerlendirmek için Besin Tüketim Sıklığı anketi uygulanmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 35.0 ± 7.3 yıldır. Kadınların beden kütle indeksi ortalaması 22.1 ± 2.86 kg/m², erkeklerin ise 27.0 ± 4.47 kg/m² olarak belirlenmiştir. Katılımcıların beslenme alışkanlıkları incelendiğinde; %82.9'unun öğün atladığı ve en çok atlanan öğünün sabah (%72.2) olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların iş stresi düzeyleri incelendiğinde; %19.9'unun sağlığı ve verimliliği olumsuz etkileyecek; %15.2'sinin uyarıcı yönü olan hafif; %34.4'ünün sağlık ve verimlilik açısından elverişli; %30.5'inin bazı yönleri ile kişilere çekici gelen, uyarıcı yönü yüksek ancak sağlığı olumsuz etkileyebilecek özellikte iş stresi düzeyleri olduğu görülmüştür. Fazla mesai yapan katılımcıların iş stresi düzeyinin yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Erkek katılımcıların %98.9'unun, kadın katılımcıların ise tamamının fiziksel aktivite düzeyinin yeterli olduğu görülmüştür. Erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinin 2269.6 ± 202.95 MET, kadınların ise 2193.9 ± 156.82 MET olduğu erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$). Katılımcıların sezgisel yeme durumu incelendiğinde; erkeklerin koşulsuz yeme izni, duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek ve toplam sezgisel yeme düzeyinin kadınlardan anlamlı derecede yüksek olduğu; kadınların ise açlık ve tokluk sinyallerine bağlı yemek düzeyi erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Katılımcıların İSÖ toplam puanı ile vücut besin seçim uyumu arasında negatif yönlü, zayıf düzeyde ($r = -0.187$, $p < 0.05$) ve sezgisel yeme toplam puanı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ($r = -0.164$, $p < 0.05$) ilişki saptanmıştır. Kadınlarda vücut

ağırlığı ile toplam sezgisel yeme puanı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ($r=-0.287$, $p<0.05$); erkeklerde ise vücut ağırlığı ile toplam sezgisel yeme puanı arasında negatif yönlü güçlü düzeyde ($r=-0.545$, $p<0.001$) ve BKİ ile toplam sezgisel yeme puanı arasında negatif yönlü güçlü düzeyde ($r=-0.565$, $p<0.001$) ilişkiler saptanmıştır. Çalışmada, sezgisel yeme davranışları ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($p<0.05$). Ayrıca çalışmada, sezgisel yeme davranışları ile iş stresi düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($p<0.05$). Bulgular yüksek iş stresinin sağlıklı yeme alışkanlıklarını engelleyebileceğine ve fiziksel aktivitenin ise sezgisel beslenmeyi destekleyici bir faktör olduğuna işaret etmektedir. İş yaşamındaki stresi azaltmaya yönelik girişimlerin, sezgisel yeme davranışlarını olumlu etkileyerek çalışanların genel sağlık durumuna katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme Durumu, İş Stresi, Sezgisel Yeme, Beyaz Yakalı Çalışanlar, Fiziksel Aktivite

ABSTRACT

Şeydanur ERTÜRK DULKADİR, An Investigation of Job Stress, Intuitive Eating, Physical Activity, and Nutritional Status of White-Collar Employees in the Turkish Defense Industry. Başkent University, Institute of Health Sciences, Master's of Nutrition and Dietetics with Thesis Program, 2025.

This study was conducted between April 2024 and March 2025 with a total of 152 participants aged 24–64 years, who were employed as white-collar workers in defense industry companies located in Ankara. Face-to-face surveys were administered to the participants to collect general demographic information, assess work-related stress levels using the Work Stress Scale, determine intuitive eating levels using the Intuitive Eating Scale-2 (IES-2), evaluate physical activity levels using the Physical Activity Scale-2 (PAS-2), and assess dietary habits with a Food Frequency Questionnaire. The mean age of the participants was 35.0 ± 7.3 years. The mean body mass index (BMI) was 22.1 ± 2.86 kg/m² for women and 27.0 ± 4.47 kg/m² for men. Regarding eating habits, 82.9% of participants reported skipping meals, with breakfast being the most commonly skipped meal (72.2%). Examination of work stress levels indicated that 19.9% of participants exhibited stress levels likely to adversely affect health and productivity, 15.2% had mild stress with a stimulating aspect, 34.4% demonstrated stress considered favorable for health and productivity, and 30.5% experienced stress that, while potentially appealing in some respects, posed health risks due to high stimulation. It was found that participants who worked overtime had significantly higher work stress levels compared to those who did not ($p < 0.05$). Regarding physical activity, 98.9% of men and all women met recommended activity levels. The mean physical activity level was 2269.6 ± 202.95 MET for men and 2193.9 ± 156.82 MET for women, with men demonstrating significantly higher physical activity levels than women ($p < 0.05$). Analysis of intuitive eating revealed that men scored significantly higher than women on unconditional permission to eat, eating for physical rather than emotional reasons, and total intuitive eating, whereas women scored significantly higher on reliance on hunger and satiety cues ($p < 0.05$). A weak negative correlation was observed between total work stress scores and body–food choice congruence ($r = -0.187$, $p < 0.05$), as well as total intuitive eating scores ($r = -0.164$, $p < 0.05$). Among women, a weak negative correlation was identified between body weight and total intuitive eating scores ($r = -0.287$, $p < 0.05$), while among men,

body weight showed a strong negative correlation with total intuitive eating scores ($r=-0.545$, $p<0.001$), and BMI showed a strong negative correlation with total intuitive eating scores ($r=-0.565$, $p<0.001$). Furthermore, a significant positive relationship was found between intuitive eating behaviors and physical activity levels ($p<0.05$). Conversely, a significant negative relationship was identified between intuitive eating behaviors and work stress levels ($p<0.05$). These findings suggest that high work-related stress may hinder healthy eating habits, whereas physical activity may serve as a supportive factor in promoting intuitive eating. It is considered that workplace interventions aimed at reducing stress could positively influence intuitive eating behaviors and contribute to the overall health status of employees.

Keywords: Nutritional status, occupational stress, intuitive eating, white-collar workers, physical activity

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iv
TABLolar LİSTESİ	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	ix
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Türk Savunma Sanayi'nin Tarihsel Gelişimi.....	3
2.2. Çalışanların Sınıflandırılması ve Türk Savunma Sanayinde Görev Yapan Çalışanlar	4
2.2.1. Mavi yakalı çalışanlar.....	4
2.2.2. Beyaz yakalı çalışanlar	4
2.2.3. Diğer yaka renkleri	5
2.2.4. Türk savunma sanayinde görev yapan çalışanlar.....	6
2.3. Stres Kavramı ve İş Stresi.....	6
2.3.1. Stresin tanımı.....	6
2.3.2. Stresin fizyolojik etkileri.....	7
2.3.3. İş stresinin tanımı ve beyaz yakalı çalışanlarda iş stresi	9
2.3.4. Stresin yeme davranışı üzerine etkisi	12
2.3.5. İş stresinin önlenmesi.....	13
2.4. Beyaz Yakalı Çalışanların Beslenme Durumu	14
2.4.1. Enerji alımı	15
2.4.2. Karbonhidrat ve diyet posası alımı	16
2.4.3. Yağ alımı	17
2.4.4. Protein alımı	17
2.4.5. Mikro besin ögesi alımı.....	18
2.5. Beyaz Yakalı Çalışanlarda Görülen Sağlık Sorunları.....	19
2.6. Beyaz Yakalı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Durumu	20
2.7. Sezgisel Yeme	21
3. GEREÇ VE YÖNTEM	24
3.1. Araştırmanın Amacı.....	24

3.2. Çalışmanın Yeri, Zamanı ve Örneklemi.....	24
3.3. Araştırmanın Genel Planı	24
3.4. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi	25
3.4.1. Kişisel bilgiler ve demografik özellikler	25
3.4.2. Sağlık durumu ve genel yaşam alışkanlıkları	25
3.4.3. Beslenme alışkanlıkları	25
3.4.4. İş Stresi Ölçeği	26
3.4.5. Sezgisel Yeme Ölçeği-2	26
3.4.6. Fiziksel Aktivite Ölçeği-2	27
3.4.7. Besin tüketim sıklığı formu	28
3.5. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi.....	28
4. BULGULAR	29
4.1. Bireylerin Genel Özellikleri	29
4.2. Bireylerin Sağlık Durumu ve Genel Yaşam Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular	30
4.3. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları	31
4.4. Bireylerin Enerji ve Besin Ögesi Alımlarına İlişkin Bulgular	32
4.5. Bireylerin İş Stresi Düzeyine İlişkin Bulgular	38
4.6. Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyine İlişkin Bulgular	41
4.7. Bireylerin Sezgisel Yeme Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	41
5. TARTIŞMA.....	58
5.1. Bireylerin Genel Özellikleri	58
5.2. Bireylerin Sağlık Durumu ve Genel Yaşam Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular	59
5.3. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları	60
5.4. Bireylerin Enerji ve Besin Ögesi Alımlarına İlişkin Bulgular	61
5.5. Bireylerin İş Stresi Düzeyine İlişkin Bulgular	62
5.6. Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyine İlişkin Bulgular	63
5.7. Bireylerin Sezgisel Yeme Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	65
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	69
6.1. Sonuçlar	69
6.2. Öneriler.....	70
KAYNAKLAR.....	72

EKLER

EK 1. Etik Kurul Onay Formu

EK 2. Anket Formu

EK 3. İş Stresi Ölçeği

EK 4. Sezgisel Yeme Ölçeği-2

EK 5. Fiziksel Aktivite Ölçeği-2

EK 6. Besin Tüketim Sıklığı



TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 2.1. İş Stresinin Nedenleri	10
Tablo 2.2. İş Stresinin Bireyler ve Kurumlar Üzerine Etkileri	12
Tablo 2.3. TÜBER’de Sağlıklı Yetişkinler İçin Önerilen Mikro Besin Öğeleri Alım Düzeyleri	18
Tablo 3.1. DSÖ'ye Göre BKİ Sınıflandırması	25
Tablo 4.1. Bireylerin Kişisel Bilgiler ve Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	29
Tablo 4.2. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Antropometrik Ölçümleri Düzeyleri	30
Tablo 4.3. Bireylerin BKİ Sınıflarının Cinsiyete Göre Değişimi.....	30
Tablo 4.4. Bireylerin Sağlık Durumu ve Yaşam Alışkanlıklarına Göre Dağılımı	31
Tablo 4.5. Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarına Göre Dağılımı.....	32
Tablo 4.6. Bireylerin Günlük Diyetle Aldıkları Enerji ve Makro Besin Öğeleri Alım Ortalaması.....	33
Tablo 4.7. Bireylerin Diyetle Günlük Vitamin Alımları ve TÜBER’e Göre Gereksim Karşılama Düzeyi	35
Tablo 4.8. Bireylerin Diyetle Günlük Mineral Alımları ve TÜBER’e Göre Gereksinim Karşılama Düzeyi	37
Tablo 4.9. Bireylerin İş Stres Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımları	38
Tablo 4.10. İş Stresi Düzeylerine Göre Günlük Enerji, Makro Besin Öğesi, Posa ve Alkol Alımları	40
Tablo 4.11. Bireylerin Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri	41
Tablo 4.12. Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı.....	41
Tablo 4.13. Bireylerin Sezgisel Yeme Ölçeği Toplam Boyut ve Alt Boyut Puan Ortalamaları.....	42
Tablo 4.14. Bireylerin Demografik Özelliklerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri, İş Stresi Düzeyleri ve Sezgisel Yemelerinin Karşılaştırılması.....	43
Tablo 4.15. Bireylerin İş Stresi Düzeylerine Göre Sezgisel Yeme ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri	44
Tablo 4.16. Bireylerin Cinsiyete Göre Toplam Mesai Süreleri İle Fiziksel Aktivite Düzeyleri, İş Stres Düzeyleri ve Sezgisel Yeme Düzeyleri Arasındaki İlişki	45

Tablo 4.17. Bireylerin Sağlık Durumu ve Yaşam Alışkanlıklarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri, İş Stresi Düzeyleri ve Sezgisel Yemelerinin Karşılaştırılması.....	46
Tablo 4.18. Bireylerin Cinsiyete Göre İş Stres Düzeyi Ve Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Sezgisel Yeme Alt Boyutları Arasındaki İlişki	48
Tablo 4.19. Bireylerin Alkol ve Sigara Kullanım Süreleri Ve Düzeyleri İle İş Stres Düzeyi, Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Sezgisel Yeme Toplam Boyut ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki	49
Tablo 4.20. Bireylerin Ana Öğün Atlama Durumuna Göre Sezgisel Yeme Toplam Boyut ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	50
Tablo 4.21. Bireylerin Antropometrik Ölçümleri İle Fiziksel Aktivite Durumu, İş Stresi Düzeyi, Sezgisel Yeme Toplam Puan ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki.....	51
Tablo 4.22. Bireylerin Sabah, Öğle, Akşam Öğününü Atlama Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Durumu, İş Stresi Düzeyi, Sezgisel Yeme Toplam Puan ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	53
Tablo 4.23. Bireylerin Günlük Aldıkları Enerji ve Makro Besin Ögeleri İle Fiziksel Aktivite Durumu, İş Stresi Düzeyi, Sezgisel Yeme Toplam Boyut ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	54
Tablo 4.24. Bireylerin Günlük Vitamin Alımları ile Fiziksel Aktivite Durumu, İş Stresi Düzeyi, Sezgisel Yeme Toplam Boyut ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	55
Tablo 4.25. Bireylerin Günlük Mineral Alımları İle Fiziksel Aktivite Durumu, İş Stresi Düzeyi, Sezgisel Yeme Toplam Boyut ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	55
Tablo 4.26. Bireylerin Sezgisel Yeme Toplam Boyut ve Alt Boyut Puanları, İş Stresi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Aralarındaki İlişki	57

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

AASM	Amerikan Uyku Tıbbı Akademisi (American Academy of Sleep Medicine)
ABD	Amerika Birleşik Devletleri
ACTH	Adrenokortikotropik Hormon
ASELSAN	Askeri Elektronik Sanayi Anonim Şirketi
BKİ	Beden Kütle İndeksi
CRH	Kortikotropin Salgılatıcı Hormon
ÇDYA	Çoklu Doymamış Yağ Asidi
DHA	Dokosa Heksaenoik ASİT
DRI	Önerilen Günlük Alım (Dietary Reference Intakes)
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
DYA	Doymuş Yağ Asidi
EFSA	Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (European Food Safety Authority)
EPA	Eikosapentaenoik Asit
FA	Fiziksel Aktivite
FAÖ-2	Fiziksel Aktivite Ölçeği-2
GAS	Genel Uyum Sendromu (General Adaptation Syndrome)
HPA	Hipotalamik-Hipofiz-Adrenal
IE	Sezgisel Yeme (Intuitive Eating)
İSÖ	İş Stresi Ölçeği
KOAH	Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı
MET	Metabolik Eşdeğer (Metabolic Equivalent of Task)
MSB	Milli Savunma Bakanlığı
NATO	Kuzey Atlantik Antlaşması Örgütü (North Atlantic Treaty Organization)
PSS	Parasempatik Sinir Sistemi
SSB	Savunma Sanayi Başkanlığı
SSS	Sempatik Sinir Sistemi
SYÖ-2	Sezgisel Yeme Ölçeği-2
TAI	Türk Havacılık ve Uzay Sanayi Anonim Şirketi (Turkish Aerospace Industries Incorporated Company)
TDKGV	Türk Deniz Kuvvetlerini Güçlendirme Vakfı
TDYA	Tekli Doymamış Yağ Asidi

THKGV	Türk Hava Kuvvetlerini Güçlendirme Vakfı
TKKGV	Türk Kara Kuvvetlerini Güçlendirme Vakfı
TSK	Türk Silahlı Kuvvetleri
TSS	Türk Savunma Sanayi
TUSAŞ	Türk Uçak Sanayi Anonim Şirketi
TÜBER	Türkiye Beslenme Rehberi



1. GİRİŞ

Stres, vücut yakın çevresinin taleplerine uyum sağlama girişimlerinde başarısız olduğunda ortaya çıkan anti-homeostatik biyolojik aktivasyon durumunu tanımlamak için kullanılan bir terimdir (1).

Mesleki stres veya iş stresi, işin gereksinimleri işçinin yetenekleri, kaynakları veya ihtiyaçları ile eşleşmediğinde ortaya çıkan zararlı bir psikobiyolojik tepki olarak tanımlanmakla birlikte çalışanların ve iş organizasyonlarının sağlığıyla ilgili çeşitli fiziksel ve psikolojik özellikler üzerinde olumsuz bir etki yaratabilir (1,2). Stres, hastalıkların ilerlemesini hızlandırabilir; sağlık harcamalarında artışa yol açan sonuçların yanı sıra, kurumsal dünyada çalışanların çalışma süresinin azalması ve daha yüksek devamsızlık oranları gibi risklere de yol açabilmektedir (2).

Stres ve yeme davranışı arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar, stresin yetişkinlerde ve çocuklarda besin alımındaki değişikliklerle ilişkili olduğunu göstermiştir (3-6). Stresin sağlık üzerinde etkileri arasında bozulmuş kardiyovasküler fonksiyon, baskılanmış bağışıklık tepkisi ve kanser gelişimi ile diğer fizyolojik süreçleri olumsuz yönde etkilediğine dair kanıtlar vardır (6,7). Yemek yeme stresten en çok etkilenen davranışlardan biridir (8). Bireyler kendilerini stresli hissettiklerinde besin tüketimini artırmakta, bu da obeziteye ve buna bağlı sağlık sorunlarına yol açmaktadır (7-10). Stresli insanların yemeyi tercih ettiği yiyecekler arasında yüksek kalorili tatlılar ve yağlı atıştırmalıklar olduğu belirlenmiştir (7,10). Stres altında olan bireyler daha fazla veya farklı şekilde yemekte; çoğu kişi şeker, yağ ve enerjisi yüksek yiyeceklere yönelmektedir (11). Yapılan bir çalışmada, daha yüksek iş stres düzeyine sahip bireylerde toplam enerji, yağ ve doymuş yağ alımları daha düşük iş stres düzeylerine sahip bireylerden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Ayrıca çalışmada, besin alımlarını kısıtlayarak vücut ağırlığı kontrolü sağlamaya çalışan bireylerin stresli koşullar altında kontrollerini kaybedebilecekleri ve hem vücut ağırlığı kontrolünü tehlikeye atan hem de ateroskleroz risklerini artıran bir beslenme şekline sahip oldukları belirlenmiştir (12).

Sezgisel yeme (SY), fizyolojik açlık ve tokluk ipuçlarıyla güçlü bir bağlantıya sahip olmak ve bu ipuçlarına yanıt olarak yemek yemek olarak tanımlanmaktadır (13,14). Sezgisel olarak yemek yiyen insanlar yiyecek veya diyet hakkında uzun uzun düşünmez, yiyecekleri

“iyi” veya “kötü” kategorilere ayırmaz veya açlık işaretlerini göz ardı etmez; bunun yerine, vücutlarının en iyi şekilde çalışmasını sağlarken keyif aldıkları yiyecekleri seçer ne zaman ve ne kadar yiyeceklerini belirlemek için açlık sinyallerine güvenirler ve rahat bir şekilde tok olduklarında yemekten kaçınarak tokluk sinyallerine saygı duyarlar (13). Yapılan bir çalışmada daha yüksek SY puanının hem erkeklerde hem de kadınlarda daha düşük aşırı kiloluluk veya obezite oranlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (15). Yaş aralığı 18-55 yıl olan 545 katılımcı ile yapılan bir çalışmada sezgisel yeme; anksiyete, depresyon ve stres arasında düşük düzeyde negatif korelasyon görülmüştür (16).

Bu çalışma; Türk Savunma Sanayi (TSS)’nin önde gelen firmaları olması ve çalışan sayısının fazla olması dolayısıyla Ankara ilinde yer alan TSS firmalarında görev yapan beyaz yakalı çalışanların iş stresi, sezgisel yeme, fiziksel aktivite ve beslenme durumlarının incelenmesi amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. Çalışmanın öngörülen temel hipotezleri aşağıdaki gibidir:

1. TSS’de görev yapan beyaz yakalı çalışanların iş stresi artması ile sezgisel yeme, fiziksel aktiviteleri azalmaktadır.
2. TSS’de görev yapan beyaz yakalı çalışanların iş stresi artması ile toplam enerji alımı, yağ ile alkol tüketimi artmakta ve posa tüketimi azalmaktadır.
3. TSS’de görev yapan beyaz yakalı çalışanların iş stresi artması ile atlanan öğün sayısı artmaktadır.
4. TSS’de görev yapan beyaz yakalı çalışanların mesai süresi artması ile sezgisel yeme, fiziksel aktivite (FA)’leri azalmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Türk Savunma Sanayi'nin Tarihsel Gelişimi

Temel amacı; Türk Silahlı Kuvvetleri' nin (TSK) ve güvenlik güçlerinin ihtiyaçlarını, sürekli gelişim anlayışı ile azami ölçüde milli teknolojiler ve yerli imkânlarla karşılamak ve savunma ihracatını artırmak olan Türk savunma sanayiinin temeli Osmanlı imparatorluğunun yükselme dönemine dayanmaktadır (17,18). 15.yy. ve 17.yy. dönemlerinde barut, top ve savaş gemileri gibi dönemin en önemli harp malzemeleri tamamen yerli imkanlarla üretilirken; Sanayi devrimiyle birlikte ithalata yönelen ve yeni gelişmelerden geri kalan Osmanlı sanayii, 19.yy'ın sonunda tamamen çökmüştür (17).

Cumhuriyetin ilk yıllarında ulusal savunma sanayiinin temeli niteliğinde olan silah-mühimmat ve havacılık sektöründe önemli adımlar atılmış ancak; Türkiye'nin Kuzey Atlantik Antlaşması Örgütü'ne (NATO) girişiyle artış gösteren askeri yardımlar, henüz kuruluş aşamasında bulunan savunma sanayiinin gelişmesini durdurmuştur (19).

1950 sonrası dönemde kurulan Türk Kara Kuvvetlerini Güçlendirme Vakfı (TKKGV), Türk Deniz Kuvvetlerini Güçlendirme Vakfı (TDKGV) ve Türk Hava Kuvvetlerini Güçlendirme Vakfı (THKGV) vakıfları tarafından, Türkiye'nin savunma sanayiinde dışa bağımlılığını azaltmak üzere 1973'te Türk Uçak Sanayi Anonim Şirketi (TUSAŞ) ve Türk Silahlı Kuvvetleri'nin haberleşme ihtiyacını karşılamak adına 1975 yılında Askeri Elektronik Sanayi Anonim Şirketi (ASELSAN) kurulmuştur (17, 20).

2000 yılı sonrasında DefenseNews tarafından yayınlanmaya başlanan Dünyanın ilk 100 savunma sanayii firması arasına ilk kez 2002 yılında ASELSAN 80., TAI 96. ve HAVELSAN 97. sırada olmak üzere üç Türk işletmesi yer almıştır. Son açıklanan 2024 yılı listesinde ise ASELSAN 42., TAI 50., ROKETSAN 71., Makine ve Kimya Endüstrisi 84., Askeri Fabrika ve Tersane İşletme A.Ş. 94. Sırada olmak üzere beş Türk işletmesi yer almıştır (21).

Savunma Sanayi Başkanlığı (SSB) verilerine göre; 2002 yılında yalnızca 248 milyon Amerika Birleşik Devletleri (ABD) Doları olan savunma ve havacılık ihracat hacmi, 2024 yılında 29 kat büyüyerek 7.154 milyar ABD Dolarına ulaşmış; 2024 yılı sonu itibarıyla, Türk

savunma firmalarının tüm savunma ve havacılık satışlarını içeren ve sektörün büyüklüğünü gösteren toplam Savunma ve Havacılık Sektör Ciro su 15 milyar dolara ulaşmış; 2002 yılında yalnızca 62 savunma projesi yürütölmekteyken 2024 yılında proje sayısı 17 kat artarak 1100' ün üzerine çıkmış; 2002 yılında yaklaşık 5.5 Milyar ABD Doları bütçeli savunma projeleri yürütölürken geline n noktada 17 katlık bir artış ile ihale süreci devam eden projeler de göz önüne alındığında yaklaşık 100 Milyar Doların üzerinde büyüklüğe ulaşmıştır (22). Milli Savunma Bakanlığı (MSB) verilerine göre şu anda üretim izin belgesine sahip 274 savunma sanayii firması bulunmaktadır (23).

2.2. Çalışanların Sınıflandırılması ve Türk Savunma Sanayinde Görev Yapan Çalışanlar

Sanayi Devrimi sonrasında üretim süreçlerinin karmaşıklaşması ve iş gücünün çeşitlenmesiyle birlikte, çalışanların görev, sorumluluk ve niteliklerine göre sınıflandırılması ihtiyacı doğmuş; "yaka" kavramı geliştirilmiş ve beyaz yaka, mavi yaka, gri yaka gibi kategorilerle çalışanlar işin niteliğine göre ayırt edilmeye başlanmıştır (24).

2.2.1. Mavi yakalı çalışanlar

Mavi yakalı çalışanlar genellikle emek yoğun, kas gücü gerektiren, düşük karmaşıklık düzeyinde ve tekrarlayan iş rutinlerine sahip olan işlerde çalışmaktadırlar. Bu işler aynı zamanda nispeten düşük beceri seviyesi, daha düşük eğitim ve daha düşük karmaşıklık derecesi ve manuel çalışma ile karakterize edilmektedir (25,26).

2.2.2. Beyaz yakalı çalışanlar

Beyaz yakalı çalışanlar, kas gücüne kıyasla yüksek eğitim düzeyine ilave olarak zihin ve beyin gücü gerektiren işlerde görev yapan; fiziksel olarak daha az aktiflik gerektiren masa başı işlerde çalışan kişilerdir. Bu çalışma grubu üst düzey yöneticiler ve idareciler, alt düzey profesyoneller, uzmanlar ile sağlık, refah ve eğitimle ilgili mesleklerdeki hekimler, hemşireler, akademisyenler ve diğer sosyal hizmet uzmanlarını içeren; yönetici veya ofis çalışanı olan maaşlı çalışanlardır (26).

2.2.3. Diğer yaka renkleri

Bu çalışan sınıfları beyaz ve mavi yakalı çalışan grupları içerisindeki alt gruplardır. Örneğin altın yaka, 21. yüzyılda hızla artan bilgi teknolojileri üretimi ve kullanımı ile ortaya çıkan bir sınıftır (26). Bunlar, değerlendirilmesi zor, tekrarlanmayan ve karmaşık işler yapan; yüksek problem çözme yetenekleri, yaratıcılıkları, yenilikçi bakış açıları ve zekâ seviyelerine sahip; bağımsız, kendi kendini yönetmeyi tercih eden; yüksek ücret beklentisinin yanı sıra prim ve çeşitli ayrıcalıkları olan en yüksek bilgi düzeyine sahip beyaz yakalı çalışanlardır (26,27,28).

Pembe yaka, başlangıçta II. Dünya Savaşı'ndan sonra hizmet işlerindeki kadınlar için kullanılırken; sonrasında kadınlara özgü olmayan hizmet işlerini ve satış mesleklerini içeren işçi grubunu temsil etmektedir (29,30). Garson, perakende satış elemanı, satış elemanı vb. pozisyonlarda çalışanlar için kullanılmaktadır (30).

Yeşil yaka, kuruluşlar içindeki çevresel sorunlar ve uygulamalara ilgi, uzmanlık ve bilgi sahibi olan ve öncelikli olarak bu nedenlerle istihdam edilen; Dünya çapında benzersiz ve gelişmekte olan yeşil işlerde görev yapan çalışanlardır (31,32). Yeşil yakalı bir çalışanın iş yerindeki amacı; çevreyi korumak, sürdürülebilir iş yeri uygulamalarını teşvik etmek; atığı, enerji kullanımını ve kirliliği azaltırken iş arkadaşları arasında çevre bilincini artırmayı hedeflemektir (31,32). Bu işgücü, yeni yaratılan işleri içerirken hem çevre hem de işçi üzerindeki etkilerini iyileştirmek için mevcut işlerin yeşillendirilmesini de hedeflemektedir. İklim değişikliği ve çevresel kaynak kıtlığı konusundaki yakın endişeler nedeniyle, bu işgücü, önleme, azaltma ve kaynak tasarrufu için etkili yaklaşımlar uygulamak üzere kaynakları ve altyapı oluşturmada kritik öneme sahiptir (31).

Gri yaka terimi Batılı uluslarda ve örgütlerde işgücündeki 'grileşen' veya yaşlanan bir nüfusu tanımlamak için yaygın olarak kullanılmakla birlikte beyaz yakalılarından düşük, mavi yakalılarından yüksek bilgi ve eğitim düzeyine sahip işçileri tanımlarken de kullanılmaktadır (33).

Siyah yaka tanımı önceleri işlerinin doğası gereği yakaları siyah olan işçileri ifade etmek için kullanılırken, günümüzde sanatçılar, grafik tasarımcılar ve video yapımcıları gibi genellikle yaratıcı işler yapan bir işçi grubunu belirtmek için de kullanılır (28). Kırmızı yaka

tanımı hem primer ekonomik aktivitelerde bulunan balıkçılık, ormancılık ve tarım gibi işleri; hem de devlet işlerini ifade etmede kullanılmaktadır (26,34).

2.2.4. Türk savunma sanayinde görev yapan çalışanlar

Savunma sanayi, yüksek teknolojiye dayalı üretim ve stratejik bilgiye sahip insan kaynağı gerektiren bir sektördür. Sektörde çalışanlar, üretim faaliyetlerinden Ar-Ge süreçlerine, yönetim kademesinden lojistik ve güvenliğe kadar çeşitli görev alanlarında istihdam edilmektedir. Bu çeşitlilik doğrultusunda, çalışanlar beyaz yaka (entelektüel-emek yoğun işler) ve mavi yaka (bedensel-emek yoğun işler) olarak sınıflandırılmış; bu çalışmaya ise Türk savunma sanayi firmalarında görev yapan beyaz yakalı çalışanlar olan mühendisler, proje uzmanları, idari ve destek personelleri dahil edilmiştir (35,36).

2.3. Stres Kavramı ve İş Stresi

2.3.1. Stresin tanımı

Hans Selye (37) stresi "vücudun herhangi bir talebe karşı spesifik olmayan tepkisi" olarak tanımlamış; aynı zamanda bireyin gelişimini destekleyen, motive edici ve yapıcı olan eustres ve bireyin uyum kapasitesini aşan, zararlı ve yıkıcı olan distres olmak üzere iki ana kategoriye ayırmıştır (38).

Selye (37), vücudun stres faktörlerine verdiği tepkiyi Genel Uyum Sendromu (GAS) olarak adlandırmıştır ve GAS sırasıyla şu üç aşamadan oluşmaktadır; Alarm tepskisi, Direnç aşaması ve Tükenme aşaması (37).

Alarm tepkisi esasen vücudun acil durum tepkisi olarak tanımlanmaktadır. Vücut bir tehdit algıladığında savaş ya da kaç tepkisi başlatılmaktadır. Bu aşamada hipotalamus hipofiz adrenal (HPA) eksenini aktif hale getirmektedir. Hipotalamus iki yönde paralel mesajlar göndermektedir. Birincisi, hipofizi uyarak adrenal medulla'nın epinefrin ve norepinefrin salgılamasına yol açmaktadır. İkincisi, iç organların ve bezlerin uyarılmasına yol açan Sempatik Sinir Sistemini (SNS) uyarmaktadır (37).

Vücut mevcut stresörün etkilerine direnirken yeni stresörlere karşı direnç zayıflar ve alarm aşamasının fizyolojik değişiklikleri devam eder. Önceki bedensel uyarılmaya ek olarak, Hipotalamus kan dolaşımına kortikotropin salgılatıcı hormon (CRH) salgılar; CRH, hipofiz bezini adrenocorticotrophic hormon (ACTH) salgılaması için uyarır; ACTH daha sonra adrenal korteksi, stres hormonu olarak da bilinen kortizol salgılaması için uyarır. Kortizol, vücudun stres faktörüyle savaşmasına yardımcı olurken; uzun süreli yüksek kortizol seviyeleri, vücudun bağışıklık sistemi ve kalp sağlığı üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Stres faktörü hala mevcutsa ve vücut sürekli olarak buna karşı savaşıyorsa, tükenmişlik aşaması gelmektedir (37).

Genel adaptasyon sendromunun son aşaması olan tükenmişlik evresinde, organizmanın hem sürekli hem de yeni ortaya çıkan stres faktörlerine yanıt verme kapasitesi ciddi şekilde bozulmuştur; bu durum mide rahatsızlıkları, diyabet, cilt hastalıkları, astım, hipertansiyon ve kansere karşı duyarlılığın artmasına neden olurken, bireyin enfeksiyonlara yatkınlığını artırarak hastalanmasına ve ileri düzeyde ölüm riskinin ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. (37, 39).

2.3.2. Stresin fizyolojik etkileri

Stres yanıtı, vücudun fizyolojik dengeyi sağlamak amacıyla başlattığı biyolojik bir savunma mekanizmasıdır. Akut durumda hayatta kalmayı destekleyen bu sistem, kronik aktivasyon halinde başta bağışıklık ve endokrin sistem olmak üzere pek çok biyolojik sistem üzerinde zararlı etkiler yaratabilmektedir (40).

Kronik stres kasların sürekli olarak gerilmesine neden olur. Örneğin hem gerginlik tipi baş ağrısı hem de migren baş ağrısı omuz, boyun ve baş bölgesinde kronik kas gerginliği ile; bel ve üst ekstremitelerde kas-iskelet sistemi ağrısı ise stresle, özellikle iş stresiyle ilişkilendirilmiştir (41).

Stres ve güçlü duygular, burun ve akciğerler arasındaki hava yolunun daralması yoluyla nefes darlığı ve hızlı nefes alma gibi solunum semptomlarıyla birlikte ortaya çıkabilmektedir. Solunum hastalığı olmayan kişiler için, vücut rahat nefes almak için ek işi yönetebileceğinden bu genellikle bir sorun değildir, ancak psikolojik stres faktörleri, astım ve kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH; amfizem ve kronik bronşiti içerir) gibi

önceden var olan solunum yolu hastalıkları olan kişiler için solunum sorunlarını daha da kötüleştirebilir (41).

Kronik stres, kalp atış hızını, stres hormon seviyelerini ve kan basıncını arttırarak hipertansiyon, kalp krizi veya felç gibi kalp ve kan damarları için uzun vadeli sorunlara katkıda bulunmasının yanı sıra koroner arterlerde iltihaplanmaya da katkıda bulunarak kalp krizini tetikleyebilir (41,42).

Beynimiz bir durumu zorlayıcı, tehdit edici veya kontrol edilemez olarak algıladığında, endokrin stres tepkisinin birincil itici gücü olan hipotalamik-hipofiz-adrenal (HPA) eksenini içeren bir dizi olay başlatarak "stres hormonu" olarak adlandırılan kortizolün böbrek üstü adrenal bezlerden üretimini artırmak için sinyal vermektedir (41-43).

Karaciğerdeki glikoz ve yağ asitlerini harekete geçirerek mevcut enerji yakıtı seviyesini artıran kortizol; normalde gün boyunca değişen seviyelerde üretilir ve stresli bir olay sırasında kortizoldeki bir artış, uzun süreli veya aşırı zorluklarla başa çıkmak için gereken enerjiyi sağlayabilmektedir (41).

Kortizol dahil glukokortikoidler, bağışıklık sistemini düzenlemek ve iltihabı azaltmak için önemlidir (41,43). Kronik stres, bağışıklık sistemi ile HPA eksenini arasında iletişimin bozulmasına neden olarak; ilerleyen dönemde kronik yorgunluk, metabolik bozukluklar (örneğin diyabet, obezite), depresyon ve bağışıklık bozuklukları dahil olmak üzere çok sayıda fiziksel ve zihinsel sağlık probleminin ortaya çıkması ile ilişkilendirilmektedir (41-43).

Stresli olduklarında, bireyler normalden çok daha fazla veya az yiyebilir; farklı besinler tercih edebilir, alkol veya tütün kullanabilir; bu da geğirme, gaz, şişkinlik, mide ekşimesi, reflü, kusma gibi sorunlara yol açabilmektedir (41). Stres ayrıca bağırsaklarda gaz, şişkinlik, emilim bozuklukları, konstipasyon ve diyareye yol açmakla birlikte; mevcut enflamatuar bağırsak hastalığı veya irritabl bağırsak sendromu olan bireyleri daha çok etkilemektedir (41,42).

Otonom sinir sistemi, strese fiziksel tepkide doğrudan bir role sahiptir ve sempatik sinir sistemi (SNS) ve parasempatik sinir sistemi (PNS) olarak ikiye ayrılmaktadır. Vücut

strese girdiğinde, SNS, adrenal bezlere adrenalin (epinefrin) ve kortizol adı verilen hormonları salgılamaları için sinyal vermekte ve vücudun "savaş ya da kaç" tepkisi vermesine katkıda bulunmaktadır. SNS tepkisi, anidir ve kriz bittiğinde, vücut PNS desteğiyle genellikle acil durum öncesi, stressiz duruma geri dönmektedir; ancak PNS aşırı aktivitesi, örneğin bronkokonstriksiyonu (örneğin astımda) veya abartılı vazodilatasyonu ve kan dolaşımını tehlikeye atarak stres reaksiyonlarına da katkıda bulunabilmektedir (41). Kronik stres, hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) eksenini yoluyla kortizol seviyelerini artırarak hafıza ve öğrenme süreçlerini etkileyebilmekte ve depresyon gibi nöropsikiyatrik bozukluklara yol açabilmektedir (42).

Erkek anatomisinde, savaş ya da kaç tepkisi olarak da bilinen otonom sinir sistemi, testosteron üretimini ve uyarılma yaratan sempatik sinir sistemini aktive etmekte; kronik strese yanıt olarak üretilen aşırı miktarda kortizol, erkek üreme sisteminin normal biyokimyasal işleyişini etkileyebilmektedir. Ayrıca stres cinsel dürtü veya libidoda düşüşe neden olan testosteron üretimini etkileyebilmekte ve hatta erektil disfonksiyona veya iktidarsızlığa neden olabilmektedir (41).

Kadınlarda yüksek stres seviyeleri, eksik, düzensiz, ağrılı ve değişken uzunlukta adet döngülerine neden olabilmektedir. Hamilelik ve doğum sonrası dönemde kronik stres, depresyon ve anksiyeteyi tetikleyeceğinden anne ve bebek sağlığını olumsuz etkilemektedir (41).

2.3.3. İş stresinin tanımı ve beyaz yakalı çalışanlarda iş stresi

İş stresi, bireyin iş ortamında karşılaştığı taleplerin, kişisel kaynaklarını aşması durumunda ortaya çıkan psikolojik ve fizyolojik zorlanma halidir ve kişinin işle ilgili beklentileri karşılama kapasitesi ile çevresel baskılar arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanmaktadır (44). Stres, iş yaşamının kaçınılmaz bir parçası olsa da yoğunluğu ve süresi arttığında hem bireysel sağlığı hem de kurumsal verimliliği olumsuz etkileyen ciddi bir risk faktörüne dönüşebilmektedir (45).

İşyerinde psikososyal stres faktörlerine maruz kalma, klinik biyobelirteçler ve olumsuz sağlık sonuçları ile ilişkilendirilmekte ve bu faktörler iki teorik modelle tanımlanmaktadır (46,47). Bunların ilki olan talep-kontrol arası dengesizlik iş gerginliğini

tanımlamakla birlikte; yüksek talep (iş yükü, zaman baskısı, iş karmaşıklığı gibi) ve düşük kontrol (düşük karar alma yetkisi, yetenek, iş becerisi gibi) ile karakterize işlerde çalışan insanların yüksek stresle ilişkili hastalık riskine sahip olduğunu varsayan bir modeldir (46-48). Buradaki üçüncü bileşen, iş yerinde süpervizör ve meslektaşlardan düşük sosyal destektir ve bu; yüksek iş gerginliğinin sağlık üzerindeki olumsuz etkisinin artmasına neden olabilmektedir (47). İkinci model olan çaba- ödül dengesizliği çalışanların refahını ve sağlıklarını etkileyen çabanın ödülü olan iş güvenliği, para, tanınma ve kariyer gibi unsurlar arasındaki dengesizliği ifade eden modeldir (46,49). Bu iki model birbirini tamamlayıcıdır, çalışma ortamının belirli yönlerini belirlerler ve sağlık sorunları üzerinde bağımsız etkiye sahiptirler (47). İş stresi nedenlerinin çoğu, işin nasıl tasarlandığı ve organizasyonların nasıl yönetildiği ile ilgilidir ve Tablo 2.1 (44)'deki gibi dokuz kategoride sınıflandırılmaktadır.

Tablo 2.1. İş Stresinin Nedenleri (44)

İş İçeriği	
İşin içeriği	Çalışma saatleri
Tekdüze, uyarıcı olmayan, anlamsız görevler	Katı ve esnek olmayan çalışma programları
Çeşitlilik eksikliği	Uzun ve sosyal olmayan saatler
Hoş olmayan görevler	Öngörülemeyen çalışma saatleri
Kaçınılan görevler	Kötü tasarlanmış vardiya sistemleri
İş yükü ve çalışma temposu	Katılım ve kontrol
Aşırı veya yetersiz iş yükü	Karar alma süreçlerinde katılım eksikliği
Zaman baskısı altında çalışmak	İş yöntemleri, saatleri ve ortamı üzerinde kontrol eksikliği
İş Bağlamı	
Kariyer gelişimi, statü ve ücret	Kişiler arası ilişkiler
İş güvencesizliği	Yetersiz, düşüncesiz veya destekleyici olmayan denetim
Terfi beklentilerinin olmaması	İş arkadaşlarıyla kötü ilişkiler
Az terfi veya aşırı terfi	Zorbalık, taciz ve şiddet
Düşük sosyal değere sahip işler	İzole edilmiş veya yalnız çalışma
Parça başı ödeme planları	Sorunlar veya şikayetlerle başa çıkmak için ilgili prosedür eksikliği
Belirsiz veya adil olmayan performans değerlendirme sistemleri	
İş için aşırı veya yetersiz beceriye sahip olmak	
Kurumdaki rol	İş ve ev arayüzü
Belirsiz rol	Çelişen talepler
Aynı işte çatışan roller	İş yerinde evle ilgili sorunlara destek eksikliği
İnsanlara karşı sorumluluk	Evde iş yeriyle ilgili sorunlara destek eksikliği
Sürekli olarak diğer insanlarla ve onların sorunlarıyla uğraşmak	
Kurumsal kültür	
Zayıf iletişim	
Zayıf liderlik	
Örgütsel hedefler ve yapı hakkında netlik eksikliği	

İş kaynaklı stres ve psikososyal risklere maruz kalma; modern işyerinin belirgin özellikleri olmasının yanı sıra gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde önemli bir mesleki risk faktörü ve artan bir endişe konusudur (50,51). Ayrıca artan küreselleşme, sağlıksız çalışma

uygulamaları ve güvenli olmayan teknoloji, stresi kolayca büyük bir zorluk haline getirmektedir (51). İşyerinde psikososyal risklere maruz kalmanın zayıf ruh sağlığı, sağlığı bozan davranışların artması (örneğin, artan sigara içme), alkol tüketimi, zayıf fiziksel sağlık ve hatta ölümle ilişkilendirilen en büyük sağlık tehlikelerinden biri olduğu belirtilmektedir (50,51).

Beyaz yakalı çalışanlar genellikle ofis işleriyle ilişkilendirilmekte, çalışma saatlerinin çoğunu özellikle masada oturarak ve bilgisayar veya konferans görüşmelerinde geçirmekte, bu da daha düşük fiziksel taleplere ve daha yüksek psikolojik strese neden olurken aynı zamanda çalışanlarda fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Örneğin oturma sırasındaki duruş solunum fonksiyonunu etkileyebileceğinden kötü duruş akciğer kapasitesini azaltabilmektedir (51).

Her stres tepkisi, adaptasyon için önemli miktarda enerji gerektirmekte ve kullanılan enerji yenilenemediğinde, stres faktörlerinin kısa veya uzun vadeli olumsuz etkileri ortaya çıkmaktadır. Stresin kısa vadeli etkileri, akut veya devam eden stresli bir durumda ortaya çıkan ve genellikle dinlenme yoluyla çalışma dışı zamanlarda tamamen ortadan kaldırılan tepkilerken; uzun vadede, stres yüksek tansiyon gibi fiziksel semptomların yanı sıra davranış değişiklikleri, sosyal geri çekilme gibi sosyal sonuçlara da yol açarak devamsızlığa ve sağlık hizmetleri kullanımına yol açabilmektedir. Stres yalnızca bireysel refah için bir tehdit olarak kalmayıp, çalışanların işten uzaklaşması yoluyla ekonomi ve erken emeklilik veya hastalık izinleri yoluyla da sosyal güvenlik sistemi için bir tehdit oluşturmaktadır (52).

İş stresi düzeyinin yüksek kalması, özellikle iş yükünün fazla olması, obezite riskinin artmasına neden olabilirken; aksine stres düzeyinin zamanla azalması bel çevresi gibi abdominal obezite göstergelerinde olumlu değişiklikler yaratabilmektedir. Yapılan bir çalışmada 277 erkek beyaz yakalı çalışanın iş stres düzeyi 2 yıl arayla değerlendirilmiş ve her iki yılda da stres düzeyi yüksek bireylerin düşük bireylere kıyasla BKİ artış olasılığı 2.25 kat; bel çevresinde artış ise 2.54 kat daha fazla olarak bulunmuştur (53).

Ippoliti ve arkadaşlarının (2) çalışmasında, iş kaynaklı stresin, nöroendokrin sistemi etkileyerek kortizol gibi stres hormonlarının salgılanmasına neden olduğu; bunun da iştah artışı, özellikle yüksek yağ ve şeker içeren yiyeceklere yönelme ile aşırı beslenme ve obeziteye yol açtığı belirtilmektedir (2). İş stresi ve zaman baskısı, çalışanları kolay

ulaşılabilir fakat besin değeri düşük yiyecekleri tercih etmeye yönlendirirken obezite, kardiyovasküler hastalıklar ve mikro besin ögesi eksikliklerine zemin hazırlayabilmektedir (54). İş stresinin bireyler ve kurumlar üzerine etkileri Tablo 2.2 (44)'de yer almaktadır.

Tablo 2.2. İş Stresinin Bireyler ve Kurumlar Üzerine Etkileri (44)

Bireyler Üzerine Etkiler	Kurumlar Üzerine Etkiler
• Artan şekilde gergin ve sinirli hale gelebilir, • Rahatlayamaz veya odaklanamaz hale gelebilir, • Mantıklı düşünme ve karar verme konusunda güçlük yaşayabilir, • İşlerinden daha az keyif alabilir ve işe bağlılıkları azalabilir, • Yorgun, depresif ve kaygılı hissedebilir, • Uyku sorunları yaşayabilir, • Aşağıdakiler gibi ciddi fiziksel sorunlar yaşayabilir: • Kalp hastalıkları, • Sindirim sistemi bozuklukları, • Yüksek tansiyon artışı, baş ağrıları, • Kas-iskelet sistemi bozuklukları (örneğin bel ağrısı ve üst uzuv bozuklukları)	• Devamsızlığı artırmak • İşe bağlılığı azaltmak • Personel devir hızını artırmak • Performans ve verimliliği düşürmek • Güvensiz çalışma uygulamalarını ve iş kazası oranlarını artırmak • Müşteri ve danışanlardan gelen şikayetleri artırmak • Personel alımını olumsuz etkilemek • Stres yaşayan çalışanlardan gelen yasal talepler ve davalar için sorumluluğu artırmak • Kuruluşun hem çalışanları nezdinde hem de dışarıda imajına zarar vermek

2.3.4. Stresin yeme davranışı üzerine etkisi

Stres, bireylerin yeme davranışlarını çift yönlü olarak etkilemektedir; bazı kişilerde iştah azalmasına, bazılarında ise yüksek kalorili ve ödöl niteliği taşıyan yiyeceklerle yönelmeye neden olmaktadır. Bu farklılık; bireyin stresle başa çıkma biçimi, cinsiyeti, hormon düzeyleri ve geçmiş yaşam deneyimlerine bağlıdır (55). Özellikle kronik stres, kortizol düzeylerini artırarak yüksek yağ ve şeker içeren besinlere olan isteği tetiklemektedir (7,10,12,55,56). Ayrıca, stresle başa çıkmak için yemeğe yönelme, beyindeki ödöl sistemini güçlendirerek bu davranışın alışkanlık haline gelmesine ve obezite riskinin artmasına yol açabilmektedir (55).

Stres, birey tarafından tehdit olarak algılandığında HPA aksını aktive ederek iştah ve yeme davranışlarını etkilemektedir. Kontrol edilemeyen ya da yoğun stresörler karşısında bireyler, özellikle lezzetli ve enerji yoğun besinleri tüketerek duygusal rahatlama sağlamaya yönelebilmektedir (55). Bu durum, kısa vadede dengeyi yeniden sağlarken, kronik stres HPA aksını yeniden yapılandırarak sağlıksız yeme alışkanlıklarını pekiştirmekte ve kendini denetleme becerisini zayıflatmaktadır (55,57).

Kronik psikolojik stres faktörlerine maruz kalmak, kortikosteroidlerin (kortizol) salınması yoluyla HPA eksenini aktive eder; bu da karın yağının birikmesine katkıda

bulunmakta ve insanların daha lezzetli ve enerji yoğun besinler tüketmek gibi daha az sağlıklı davranışlarda bulunmasına neden olabilmektedir (56,58).

Leptin ve insülin, tokluk sinyalleriyle ilişkili hormonlardır. Normalde yiyecek tüketimini baskılamaktadırlar. Ancak kronik stres altında bu hormonlara karşı duyarlılık azalabilmekte, bu da yeme davranışının düzenlenmesini bozmaktadır. Bu direnç hali, bireyin enerji dengesini koruma yeteneğini olumsuz etkilemekte ve aşırı yemeye neden olabilmektedir. Leptin düzeyindeki artışa rağmen yüksek enerjili besinlere ilginin devam etmesi, ödül sistemlerinin leptinle etkili şekilde düzenlenemediğini göstermektedir (56).

Laitinen ve arkadaşları (59) tarafından yürütülen bir çalışmada, stresle ilişkili yeme ve içme davranışlarının bireylerin BKİ'sine etkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, genç yetişkin bireyler arasında BKİ düzeyi, özellikle stres kaynaklı yeme ve içme davranışları gösteren kadınlarda en yüksek seviyededir. Bu bireyler, diğer katılımcılara kıyasla daha sık olarak sosis, hamburger, pizza ve çikolata gibi yüksek kalorili ve işlenmiş besinleri tüketme eğilimindedir. Ayrıca, stresli bireylerin alkol tüketiminin de anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Erkek katılımcılar arasında stres kaynaklı yeme ve içme davranışlarının en güçlü belirleyicileri; bekar veya boşanmış olma durumu, uzun süreli işsizlik geçmişi, akademik bir dereceye sahip olma ve düşük düzeyde mesleki eğitime sahip olmaktır. Kadınlar arasında ise bu davranışın en önemli belirleyicisi, duygusal destek eksikliği olarak öne çıkmaktadır.

2.3.5. İş stresinin önlenmesi

Leka ve arkadaşları (44) iş stresi risklerini azaltmak için alınabilecek önlemleri üç gruba ayırmıştır: birincil önleme: ergonomi; iş ve çevresel tasarım, organizasyonel ve yönetsel gelişim yoluyla stresi azaltmak; ikincil önleme: çalışanların eğitimi ve öğretimi yoluyla stresi azaltmak; üçüncül önleme: daha duyarlı ve etkili yönetim sistemleri geliştirmek; geliştirilmiş iş sağlığı hizmetleri sağlamak yoluyla stresin etkilerini azaltmaktır.

Kuruluşlar, iş stresi açısından risk kaynağı olabileceğinden üçüncül önleme kapsamında duyarlı ve etkili iş sağlığı hizmetleri sunmaları önemlidir. İyi bir işveren ise, stresi tetikleyen risk faktörlerinden kaçınarak işi bilinçli şekilde tasarlamalı ve öngörülebilir sorunları en aza indirmeyi hedeflemelidir (44).

Savunma sanayi, yüksek güvenlik standartları, teknoloji yoğunluğu ve stratejik önemi nedeniyle çalışanları üzerinde stres oluşturan bir sektördür. Bu sektördeki çalışanlar, ağır teknik sorumluluklar, sıkı teslimat takvimleri ve yüksek gizlilik gereklilikleri gibi faktörlerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum, iş stresi seviyelerinin artmasına ve çalışanların fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumsuz etkilemesine neden olabilir. Savunma sanayi çalışanları ile yapılan bir çalışmada algılanan stres düzeyi, besin neofobisi ve Akdeniz diyetine uyum arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiş; bunun çalışmanın bir sınırlılığı olarak katılımcıların demografik ve sosyoekonomik özellikleri ile algılanan stres düzeylerindeki benzerlik nedeni olabileceği belirtilmiştir (60).

2.4. Beyaz Yakalı Çalışanların Beslenme Durumu

Besinler diyet örüntümüzde yer alan besin ögelerini ve biyoaktif kimyasal maddeleri içererek beslenme desteği sağlayan hayvan, bitki ve mantar kaynaklı dokular olarak tanımlanmakta olup; “besin ögesi” denilen yapı taşlarından oluşmaktadırlar. Günlük diyetle fazla miktarda alınanlar “makro besin ögeleri”, vücutta işlevleri çok önemli olmasına karşın az miktarda gereksinim duyulan ve alınanlar da “mikro besin ögeleri” olarak tanımlanmaktadır (61). Temel bir insan hakkı olan güvenli ve dengeli besin alımı, sürdürülebilir fiziksel ve ruhsal sağlığa katkıda bulunmaktadır; ayrıca yeterli enerji ve besin alımı, açlığı ve yetersiz beslenmeyi önlemek için esastır ve iyi sağlığın sürdürülmesi için de önemlidir (62,63).

Beslenme alışkanlığı, enerji ve besin alımlarının altında yatan önemli bir faktördür (çeşitli sağlık sorunlarını ve beslenme eksikliklerini etkileyebilmektedir) (62). Çalışanların dengeli beslenmesi, üretkenliği, sağlıklı bir iş gücünü, iyi çalışma koşullarını ve hastalık önlemeyi sağlamak için temeldir (63,64). Beyaz yakalı çalışanlar, yoğun zihinsel faaliyet gerektiren işlerde, ofis ortamında, uzun süre oturarak çalışmakta olup yoğun olan iş temposu, zaman baskısı, iş stresi ve artan kaygı düzeyi nedeniyle sık sık atıştırmakta ve öğün atlamaktadır (65,66).

Kahvaltı, günün ilk öğünü olarak vücudun gece boyunca kaybettiği enerji ve besinleri geri kazanması açısından kritik öneme sahiptir (67). Yapılan çalışmalarda beyaz yakalı çalışanların en çok kahvaltı ana öğününü atladığı (54,68-70) ve öğün atlama nedeninin en çok zaman yetersizliği ve iş yoğunluğu olduğu belirtilmektedir (54,69,70). Ayrıca, bir

çalışmada kadın çalışanların erkeklere kıyasla üç ana öğünü daha düzenli tükettiği, erkeklerin ise öğün atlama oranının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (54).

Yapılan bir çalışmada yüksek iş talepleri beyaz yakalı çalışanların öğle öğünü atlamasına neden olurken; aynı zamanda masa başında "sağlıklı yiyeceklerden daha rahatlatıcı" olmaları gerekçesiyle kolay ulaşılabilir yiyecekleri sağlıklı yiyecekleri tercih etmelerine de yol açmıştır (71).

Kurtuluş, Özkul ve Sevim (68) tarafından beyaz yakalı çalışanlarla gerçekleştirilen bir çalışmada, katılımcıların genel beslenme kalitesinin düşük olduğu ve çoğunluğunun kahvaltı başta olmak üzere öğün atladığı tespit edilmiş; ayrıca, erkek çalışanların beslenme kalitesinin kadınlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, sezgisel yeme ilkeleriyle örtüşen, beden sinyallerine duyarlı beslenme alışkanlıklarının beyaz yakalı çalışanlar arasında yaygın olmadığını göstermektedir (68).

Bir başka çalışmada, beyaz yakalı çalışanların ana öğünlere dikkat etmediği, sağlıklı çalışma koşulları nedeniyle yeterli ve dengeli beslenemediği; ayrıca beslenme düzeylerinin, yaşam kalitesi ve iş performansı ile doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir (72).

Beyaz yakalı çalışanlar, yoğun iş temposu, hareketsiz yaşam tarzı ve sınırlı zaman gibi etkenler nedeniyle sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdürmekte zorlanabilmektedir. Beslenme konusunda bilgi eksikliği ve uygun seçeneklerin bulunamaması bu durumu daha da güçleştirirken, son yıllarda artan sağlık bilinci bireyleri daha bilinçli tercihlere yönlendirmektedir. Bununla birlikte, iş ortamı ve yaşanan stres de yemek seçimleri üzerinde belirleyici rol oynamaktadır (68).

Yapılan bir çalışmada beyaz yakalı çalışanların her gün dışarıda yemek yeme sıklığının diğer yaka renklerinden daha yüksek oranda olduğu bildirilmiştir (73).

2.4.1. Enerji alımı

Enerji, vücut organlarının çalışabilmesi, normal ısının sürdürülebilmesi ve yaşamın idamesi için makro besin öğelerinden sağlamaktadır. Az aktif genç yetişkin bireyler için

Türkiye Beslenme Rehberi'nde (TÜBER) önerilen enerji alım düzeyi erkeklerde 2145 kkal, kadınlarda ise 1730 kkal'dir (61).

Akman (69) tarafından 2025 yılında yapılan çalışmada beyaz yakalı çalışanların besin tüketim sıklığı, günlük tükettikleri enerji ve besin ögeleri miktarları referans olarak kabul edilen TÜBER değerleri ile karşılaştırılarak kadın ve erkeklerin günlük önerilen enerjilerinin ortalama %66'sını karşıladıkları sonucuna ulaşılmış; araştırma grubunun yeterli ve dengeli beslendiği sonucuna varılmıştır.

Beyaz yakalı çalışanların günlük besin tüketim sıklıklarına bakıldığında et, balık ve yumurta gibi proteinden zengin yiyecekleri daha fazla tükettikleri ve buna bağlı olarak protein ve yağdan gelen enerji oranlarının TÜBER'de önerilenin üzerinde olduğu; karbonhidrat oranının ise önerilenin ancak %71,68'ini karşıladığı sonucuna ulaşılmıştır (69).

Bozan (74) tarafından yapılan çalışmada beyaz yakalı çalışanların günlük enerji alımı ortalaması 2042.7 kkal ve günlük enerjinin karbonhidrat, protein ve yağdan gelen yüzdeleri sırayla; %40, %17.5 ve %42.5 olarak saptanmıştır (74).

Yapılan bir çalışmada, ofis çalışanlarının büyük bir çoğunluğunun, stres durumlarında yiyeceklerden ve alkolden gelen enerji alımının arttığını ve özellikle tatlı, tuzlu ile yağlı yiyeceklerle yönelik isteğin yükseldiğini belirterek, stres kaynaklı yeme davranışlarının varlığını kabul ettikleri gözlemlenmiştir (58).

2.4.2. Karbonhidrat ve diyet posası alımı

Karbonhidratlar, şeker molekülü sayılarına göre basit ve kompleks olarak sınıflandırılmaktadır. Basit karbonhidratlar hızla sindirilip kan şekerini hızlı yükseltmekteyken; kompleks karbonhidratlar daha yavaş sindirilerek daha dengeli bir glikoz salınımı sağlamaktadır. Karaciğer ve kaslarda glikojen olarak depolanan karbonhidratlar, fazla alındığında yağa dönüştürülerek vücutta depolanmaktadır. Tüketilen karbonhidratın türü, kan şekeri üzerindeki etkisini belirleyen glisemik indeks kavramı ile değerlendirilmektedir (61).

TÜBER ve Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi'ne (EFSA) göre günlük alınan enerjinin %45-60'ı (2000 kkal için 225-300g) karbonhidratlardan sağlanmalıdır (61,75).

Yapılan çalışmalar beyaz yakalı çalışanların önerilenden daha az karbonhidrat ve diyet posası tükettiğini göstermektedir (69,76). Ayrıca beyaz yakalı çalışanlarla yapılan bir çalışmada diyet lifi alımının erkeklerde kadınlara göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (76).

2.4.3. Yağ alımı

Yağlar, enerji kaynağı olmanın yanı sıra hücre yapısında, hormon üretiminde ve yağda çözünen vitaminlerin taşınmasında önemli rol oynamaktadır. TÜBER'e göre günlük enerjinin %20-35'i (2000 kkal için 44-77g) yağlardan sağlanmalıdır. Toplam yağdan gelen enerjinin %10'u (tercihen %7-8) doymuş yağ asitlerinden (DYA), %12-15'i tekli doymamış yağ asitlerinden (MUFA) ve %7-10'u ise çoklu doymamış yağ asitlerinden (PUFA) gelmelidir. Özellikle n-3 ve n-6 elzem yağ asitlerinin dengeli alımı sağlık için gereklidir. Günlük n-3 yağ asitlerinin (EPA+DHA) alımı yetişkinlerde 250- 500 mg/gün, n-6 yağ asitlerinin ise kadınlar için 5 g/gün, erkekler için 6.4 g/gün olarak önerilir. Trans yağ alımı ise günlük enerjinin %1'inden az olmalıdır (61).

Yapılan çalışmalar beyaz yakalı çalışanların önerilenden daha fazla yağ tükettiğini göstermektedir (69,74,76). Ayrıca yapılan bir çalışmada erkek katılımcıların kolesterol, tekli doymamış yağ, çoklu doymamış yağ ve EPA alımlarının kadınlara oranla istatistiksel açıdan anlamlı seviyede daha yüksek olduğu bulunmuştur (76).

2.4.4. Protein alımı

Proteinler, vücutta büyüme, doku onarımı, bağışıklık ve hormon-enzim üretimi gibi temel işlevlerde görev almaktadır. TÜBER'e göre günlük enerjinin %10-20'si proteinlerden sağlanmalı ve bireyin yaşına, cinsiyetine göre vücut ağırlığı başına 0.83–1.0 g protein tüketilmelidir (61).

Yapılan çalışmalar beyaz yakalı çalışanların protein tüketiminin önerilen düzeyde veya önerilen düzeyin üzerinde olduğunu göstermektedir (68,69,74).

2.4.5. Mikro besin ögesi alımı

Çözünürlük özelliklerine göre yağda çözünen (A, D, E ve K) ve suda çözünen (B grubu ve C) olmak üzere iki temel gruba ayrılan vitaminler; mikro besin ögeleri grubunda yer almakta olup, çok küçük miktarlarda alınmalarına rağmen enerji metabolizması, bağışıklık sistemi, kan yapımı ve hücre yenilenmesi gibi temel biyolojik işlevlerde hayati rol oynamaktadırlar (61). Sağlıklı yetişkin bireyler için TÜBER’de önerilen mikro besin ögeleri alımı tablo 2.3.’te gösterilmiştir.

Bozan D. S. (74) tarafından yapılan çalışmada beyaz yakalı çalışanların A, E, K vitaminleri, riboflavin, niasin, folik asit, fosfor ve demir tüketim miktarlarının Önerilen Günlük Alım (DRI) önerilerinin üstünde olduğu bulunmuştur.

Kurtuluş A. (76) tarafından yapılan çalışmada kadın katılımcıların folik asit, potasyum ve demir; erkeklerin ise magnezyum alımlarının yetersiz olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 2.3. TÜBER’de Sağlıklı Yetişkinler İçin Önerilen Mikro Besin Ögeleri Alım Düzeyleri (61)

Mikro Besin Ögesi	Cinsiyet	
	Kadın	Erkek
A vitamini (mcg)	650	750
E vitamini (mg)	11	13
Tiamin (mg)	0.4	0.4
Riboflavin (mg)	1.6	1.6
Folat (mcg)	330	330
B ₁₂ vitamini (mcg)	4	4
C vitamini (mg)	95	110
B ₆ vitamini (mg)	1.6	1.7
Potasyum (mg)	3500	3500
Kalsiyum (mg)	950	950
Magnezyum (mg)	300	350
Fosfor (mg)	550	550
Demir (mg)	16	11
Çinko (mg)	10.1	12.85

2.5. Beyaz Yakalı Çalışanlarda Görülen Sağlık Sorunları

Beyaz yakalı çalışanlar, özellikle masa başı ve sorumluluk düzeyi yüksek görevlerde yer aldıkları için, daha yoğun iş stresine maruz kalmakta ve bu durum onların ruh sağlığını olumsuz etkileyerek depresyon, anksiyete ve stres semptomlarının görülme sıklığını artırmaktadır. Bu nedenle iş yerindeki psikososyal tehlikelerin etkin şekilde yönetilmesi, çalışanların genel ve ruhsal sağlığını korumada kritik öneme sahiptir (77).

Karimi ve arkadaşları (77) tarafından yapılan kesitsel çalışmaya göre, beyaz yakalı çalışanlar mavi yakalılara kıyasla anlamlı düzeyde daha fazla iş stresi yaşamaktadır; ayrıca artan iş stresine sahip bireylerde depresyon, anksiyete ve stres semptomları görülme olasılığı anlamlı düzeyde daha fazladır.

Japonya'da 25–64 yaş arası erkek çalışanları kapsayan 1980-2015 yılları arasında yapılan bir çalışma, beyaz yakalı çalışanların belirli hastalıklara bağlı ölüm risklerinin mavi yakalı çalışanlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle kanser, iskemik kalp hastalığı ve intihar oranlarındaki artışlar, iş stresi, uzun çalışma saatleri ve fiziksel aktivite eksikliği gibi faktörlerle ilişkilendirilmiştir. Bu bulgular, iş yerlerinde çalışan sağlığını korumaya yönelik politikaların önemini vurgulamaktadır (78).

Hrehova ve Ziaran (79) tarafından yapılan uluslararası karşılaştırmalı bir çalışmada, çalışma koşulları ile bazı işe bağlı hastalıklar arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Özellikle mide ülseri, test edilen yedi farklı iş koşulunun tümüyle anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuş; sosyal destek eksikliği ve düşük iş doyumu bu ilişkiyi en güçlü şekilde yansıtan etkenler olmuştur. Aynı çalışmada, hipertansiyon ile iş doyumu, gelişim olanakları, maaş yeterliliği ve işin tanınması arasında anlamlı ilişki gözlemlenmiştir. Ayrıca çalışmada kalp krizi riski ile gelişim fırsatları, maaş yeterliliği ve sosyal destek arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

İsveç'te yapılan kohort çalışmasında, yüksek iş yükünün enfeksiyon riskiyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Toplam 25.029 yetişkin çalışanın değerlendirildiği araştırmada, özellikle en yüksek iş yükü grubundaki bireylerde genel enfeksiyon riski %13 oranında artış göstermiştir. Bu risk artışı, üst solunum yolu enfeksiyonları ve idrar yolu enfeksiyonları gibi özgül enfeksiyon türlerinde daha belirgindir. Buna karşın, iş kontrolü ve

genel iş stresi puanının enfeksiyon riski üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Bu bulgular, iş yerindeki yüksek taleplerin bağışıklık sistemi üzerindeki dolaylı etkilerine işaret ederken, iş sağlığı uygulamalarında özellikle iş yükü yönetiminin önemine dikkat çekmektedir (80).

Yapılan bir çalışmada, uzun çalışma saatlerinin (≥ 41 saat); iş yerinde yüksek ödül algısına sahip, 40 yaş ve üzeri, erkek cinsiyet ve haftalık alkol tüketimi yüksek olan (≥ 6 içki) katılımcılar arasında daha yaygın olduğunu göstermektedir. Ayrıca, uzun saatler çalışan katılımcılarda özellikle diyastolik kan basıncı ortalamalarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (81).

Dong ve arkadaşlarının (82) gerçekleştirdiği kesitsel bir çalışmada, beyaz yakalı çalışanlarda merkezi obezite ile yaşam tarzı faktörleri arasındaki ilişki cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Erkek çalışanlar arasında merkezi obezite; sigara kullanımı, gece atıştırması, aşırı yeme, baharatlı ve yağlı yiyeceklerin tüketimi, kahve ve alkol alımı gibi çeşitli beslenme alışkanlıkları ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Kadın çalışanlarda ise merkezi obezite; fiziksel aktivite düzeyi ve aşırı yeme, baharatlı yiyecekler, süt, et ve alkol tüketimi gibi beslenme alışkanlıkları ile anlamlı biçimde ilişkilendirilmiştir.

2.6. Beyaz Yakalı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Durumu

Beyaz yakalı çalışanlar; ofis ortamında, çoğunlukla zihinsel emekle çalışan, masa başı işlerde yer alan bireyleri ifade etmektedir (83,84). Bu grup, özellikle bilgi teknolojileri, finans, yönetim ve kamu sektörlerinde yoğun olarak yer almaktadır. Fiziksel aktivite düzeyleri genellikle düşüktür; çünkü işlerinin doğası gereği uzun süre oturarak çalışmaktadırlar (84).

Düzenli fiziksel aktivite, kronik hastalıklara karşı koruyucu olmakla birlikte, günümüzün yaşam ve çalışma ortamları yetersiz fiziksel aktivite ve uzun süreli oturmaya yol açarak tüm nedenlere bağlı ölümleri artırmaktadır. Özellikle beyaz yakalı işçiler, iş yerinde uzun süre oturmaları nedeniyle hareketsiz yaşam tarzı riski taşımakta ve bu hareketsizliği boş zaman aktiviteleriyle telafi etmemektedir (85).

Sung ve arkadaşları (86) tarafından gerçekleştirilen çalışmada beyaz yakalı çalışanların, mavi yakalı meslek gruplarına göre anlamlı düzeyde daha düşük fiziksel aktivite gösterdiği ve daha uzun süre sedanter (hareketsiz) zaman geçirdiği belirtilmektedir. Bu durum, özellikle masa başı çalışan bireylerde artan sağlık riskleriyle ilişkilendirilmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), haftalık en az 150 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite önerse de yapılan araştırmalar beyaz yakalı çalışanların büyük çoğunluğunun bu düzeye ulaşamadığını göstermektedir (87-89). Uzun süreli oturma, düşük fiziksel aktivite düzeyiyle birleştiğinde; obezite, kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet, kas-iskelet sistemi bozuklukları ve psikolojik stres gibi birçok sağlık sorununa neden olabilmektedir (85,90,91). Ofis ortamı fiziksel aktiviteye engel oluşturmaktadır. Masa başı işlerin yaygınlığı ve iş yükünün yoğunluğu, çalışanların gün içinde hareket etmelerini kısıtlamakta; ayrıca, ergonomik olmayan çalışma koşulları da fiziksel rahatsızlıkları artırmaktadır (92).

Fiziksel aktiviteyi destekleyici iş yeri politikaları ve kaynaklarının, çalışanların fiziksel aktivite düzeyi üzerinde olumlu ancak zayıf bir etkisi olduğu belirtilmektedir. İş yerinde spor salonu bulunması, ücretli egzersiz zamanı sunulması ve sağlık kulübü üyeliklerinin sübvansede edilmesi gibi kaynaklar, fiziksel aktivite düzeyini arttırmada pozitif rol oynamaktadır (93). İş yeri destekli spor programları ve fiziksel aktiviteyi teşvik eden politikalar, çalışanların hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını olumlu yönde etkileyebilmektedir (94). Fiziksel aktivite yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda ruh sağlığını da olumlu etkiler. Düzenli egzersiz yapan beyaz yakalı bireylerde stres, depresyon ve anksiyete düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır (95). Yapılan bir çalışmada beyaz yakalı erkek çalışanların fiziksel aktivite düzeyi artması ile algılanan stres düzeylerinin azaldığı bildirilmiştir (96).

2.7. Sezgisel Yeme (SY)

Sezgisel yeme (SY), bireyin açlık, tokluk, tatmin ve duygusal durumlarına göre yemek yemeyi seçtiği; kısıtlayıcı diyet kültürüne karşı geliştirilmiş, içsel beden farkındalığını temel alan bir beslenme yaklaşımıdır (97). İlk olarak 1995 yılında diyetisyenler Elyse Resch ve Evelyn Tribole (97) tarafından tanımlanırken; 1998'de ise ilk defa hakemli bir dergide yayınlanmıştır (97,98). Daha sonra pek çok bilimsel araştırmaya konu olmuştur (97).

Sezgisel yeme, “yeme davranışı” ve “beden farkındalığı” ekseninde gelişen; psikolojik, fizyolojik ve davranışsal boyutları olan çok boyutlu bir kavramdır (14,99).

Sezgisel yeme yaklaşımı; 1) Diyet zihniyetini reddetmek, 2) Açlığa saygı göstermek, 3) Yemeklerle barışık olmak, 4) Yiyecek 'polisinden' kurtulmak, 5) Doygunluğu hissetmek, 6) Yemeğin tatmin edici gücünü keşfetmek, 7) Duygularla başa çıkmak için nezaketli yollar bulmak, 8) Bedene saygı göstermek, 9) Egzersizi his odaklı yapmak ve 10) Sağlığın onurlandırılması olmak üzere bireyin doğal beden sinyallerine güvenmesini teşvik eden on temel ilkeye dayanmaktadır (14,100).

Araştırmalar, sezgisel yeme düzeyinin yüksek olduğu bireylerin beden imajı ile daha barışık olduğunu ve bedenlerinden genel olarak daha memnun olduklarını ortaya koymuştur (101,102). Bruce ve Ricciardelli (103) tarafından 2016 yılında yapılan sistematik derlemede, sezgisel yemenin beden memnuniyetini artırdığı ve bireyin benlik saygısını desteklediği sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle kadınlarda yaygın olan negatif beden algısı problemlerinin, sezgisel yeme sayesinde azaltılabileceği belirtilmiştir.

Sezgisel yeme, aşırı yeme, duygusal yeme, kısıtlayıcı diyet ve yeme bozuklukları ile olumsuz yönde ilişkilendirilmektedir (104). Tylka ve Wilcox (104) tarafından 2006 yılında yapılan çalışmada, sezgisel yeme düzeyi yüksek olan bireylerin, yeme bozuklukları semptomlarını çok daha düşük oranda gösterdiği bildirilmiştir. Bu bağlamda sezgisel yeme, özellikle duygusal regülasyonun yeme davranışı üzerindeki etkisini azaltarak, bireyin yeme davranışını daha sağlıklı yönetmesini sağlamaktadır.

Sezgisel yemenin, anksiyete, stres ve depresyon gibi psikolojik sorunların azaltılmasına katkı sağlamaktadır (105). Sezgisel yiyen bireyler, genellikle duygularını bastırmak için yemek yemektense, duygularıyla başa çıkmak için alternatif yollar geliştirme eğilimindedir (56). Bu bireylerde görülen yüksek öz-şefkat, dışsal kontrol odaklı yeme stillerine kıyasla daha sağlıklı psikolojik sonuçlar doğurmaktadır (106).

Sezgisel yeme yaklaşımı, bireyde; açlık ve tokluk sinyallerine göre yemek başlatma ve sonlandırma becerisi; kalori ya da makro hesaplamaya değil, fiziksel ihtiyaçlara göre yemek seçimi; suçluluk duygusu olmadan yemek yemeyi ve yemekle duygusal ilişki yerine

fiziksel gereksinim temelli ilişki davranışsal kazanımlarını destekler. Bu davranışlar uzun vadede bireyin yeme farkındalığını, öz denetimini ve duygusal tatmini artırmaktadır (107).

Sezgisel yeme yaklaşımını benimseyen bireylerin daha düşük veya dengeli beden kütle indeksi (BKİ) seviyelerine sahip oldukları bildirilmiştir (99). Van Dyke ve Drinkwater (99) tarafından 2014 yılında yapılan kapsamlı bir derlemede, sezgisel yemenin sağlıklı BKİ ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu, vücut ağırlığı kazanımı veya obezite riskini azaltabileceği ifade edilmiştir. Herbert ve arkadaşlarının (107) çalışmasında da sezgisel yeme düzeyi yüksek olan bireylerin, bedenlerini daha iyi tanıdıkları, bu sayede enerji dengesini daha iyi korudukları ve bedensel farkındalıklarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Sezgisel yeme sadece yeme davranışını değil, hareket ve fiziksel aktivite alışkanlıklarını da olumlu yönde etkileyebilmektedir (108). Sezgisel Yeme yaklaşımı, egzersizi kalori yakmak için değil, bedeni dinlemek ve keyif almak için bir araç olarak görmekte; dolayısıyla bireylerin fiziksel aktiviteyi daha istikrarlı ve gönüllü olarak sürdürmesine katkı sağlamaktadır (106).

Beyaz yakalı çalışanlar için, yüksek iş temposu, stres, düzensiz çalışma saatleri ve masa başı yaşam tarzı gibi faktörler; duygusal yeme, bilinçsiz atıştırma veya öğün atlama gibi sağlıksız yeme alışkanlıklarına neden olabileceğinden sezgisel yeme, beyaz yakalıların hem fiziksel sağlıklarını hem de iş performanslarını korumaları açısından önemli bir yöntemdir (99).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada Türk Savunma Sanayinde görev yapan beyaz yakalı çalışanların iş stresi, sezgisel yeme, fiziksel aktivite ve beslenme durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

3.2. Çalışmanın Yeri, Zamanı ve Örneklemi

Bu araştırma, Nisan 2024 – Mart 2025 tarihleri arasında Ankara ilindeki savunma sanayi firmalarında çalışan, beyaz yakalı iş tanımına uyan, 24-64 yaşları arasında 152 katılımcı ile yüz yüze anket yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Örneklem büyüklüğü %95 güç ve %5 hata olasılığı 3 ve $f=0.3$ etki büyüklüğü ile sağlayacak katılımcı sayısı 112 olarak belirlenmiştir. Bu araştırma için Başkent Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından KA24/92 nolu ve 13/03/2024 karar tarihli onay alınmıştır (EK 1).

3.3. Araştırmanın Genel Planı

Araştırmaya katılan bireylere EK 2’de yer alan anket formu uygulanmıştır. Uygulanan anketin ilk bölümünde genel bilgiler yer almaktadır. Bu bölümde ‘Kişisel Bilgiler ve Demografik Özellikler’, ‘Sağlık ve Genel Yaşam Alışkanlıkları’ ve ‘Beslenme Alışkanlıkları’ kısımları yer almaktadır. Antropometrik ölçümler için katılımcının beyanı esas alınmıştır. Anketin ikinci bölümünde ‘İş Stresi Ölçeği’ (Ek 3), üçüncü bölümünde ‘Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2)’ (EK 4), dördüncü bölümünde ‘Fiziksel Aktivite Ölçeği-2 (FAÖ-2)’ (EK 5) ve son bölümünde ‘Besin Tüketim Sıklığı’ (EK 6) kısımları yer almaktadır. Anket formu yüz yüze görüşme tekniği ile katılımcılara uygulanmıştır. Araştırmaya mavi yakalı çalışanlar dahil edilmemiştir.

3.4. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi

3.4.1. Kişisel bilgiler ve demografik özellikler

Bu kısımda katılımcıların yaş, cinsiyet, boy, vücut ağırlığı gibi kişisel özellikleriyle birlikte meslek, gelir durumu, kurumda çalışma süresi gibi demografik özellikleri sorgulanmıştır.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından kişinin kilogram cinsinden vücut ağırlığının, metre cinsinden boyunun karesine (kg/m^2) bölünmesi olarak tanımlanan ve yetişkinlerde beslenme durumunu gösteren bir ölçü olan Beden Kütle İndeksi (BKİ) değeri; katılımcıların beyanına dayalı olarak belirtilen boy ve vücut ağırlığı kullanılarak hesaplanmış ve Tablo 3.1’de verildiği gibi DSÖ sınıflandırmasına göre değerlendirilmiştir (109).

Tablo 3.1. DSÖ'ye Göre BKİ Sınıflandırması (109)

BKİ (kg/ m^2)	Sınıflandırma
<18.5	Zayıf
18.5-24.9	Normal
25-29.9	Fazla kilolu
30-34.9	I. derece obezite
35-35.9	II. derece obezite
≥ 40	III. derece obezite

3.4.2. Sağlık durumu ve genel yaşam alışkanlıkları

Bu kısımda katılımcıların hastalık durumları, ilaç kullanımı, vitamin-mineral desteği kullanımı, sigara ve alkol tüketimi ile düzenli uyku alışkanlıkları sorgulanmıştır.

3.4.3. Beslenme alışkanlıkları

Bu kısımda katılımcıların öğün tüketimi, öğün atlama durumları ve nedenleri ile birlikte diyet tedavisi uygulama durumları sorgulanmıştır.

3.4.4. İş Stresi Ölçeği (İSÖ)

İş Stresi Ölçeği (İSÖ), 1988 yılında Cohen (110) tarafından geliştirilmiş olup; Baltaş (111) tarafından 1997 yılında Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin amacı, stresi algılamanın temel noktalarını ve stresle başa çıkma yollarını araştırmaktır. Ölçekte iş hayatında karşılaşılan durumların sıralaması yer almakta ve bu durumların ne kadar sıklıkla yaşandığının 1'den 5'e kadar derecelendirilerek puanlanması istenmektedir. Verilen cevaplardan elde edilen puanlar 15'e bölünerek ortaya çıkan sonuç kişinin sahip olduğu iş stresi düzeyini göstermektedir. Puanlar sağlığı tehdit etme düzeyine göre gruplara ayrılmıştır: A: 3.5-4.0 ve F: 3.2-3.4 sağlığı ve verimliliği olumsuz etkileyecek stres düzeyi; B: 1.0-1.3 kişiye önemli olduğunu hissettirmeyen, kişinin kapasitesini kullanmasına izin vermeyen, can sıkıntısı ve değersizlik duygusu oluşturan stres düzeyi; C: 1.4-1.9 uyarıcı yönü olan hafif iş stresi düzeyi, başarı güdüsü olan biri için sıkıcı olmakla birlikte mücadeleci olmayan biri için uygun bir iş stresi düzeyi olarak belirtilmekte; D: 2.0-2.5 sağlık ve verimlilik açısından elverişli stres düzeyi; E: 2.6-3.1 ise bazı yönleri ile kişilere çekici gelen, uyarıcı yönü yüksek ancak sağlığı olumsuz etkileyebilecek özellikte iş stresi düzeyi olarak belirlenmiştir (111-114).

3.4.5. Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2)

Sezgisel yeme, durumsal ve duygusal ipuçlarından ziyade fizyolojik açlık ve tokluk ipuçlarına dayalı yeme ile karakterize edilir ve psikolojik refah ile ilişkilidir (102). Sezgisel Yeme Ölçeği (SYÖ), 2006 yılında Tylka (102) tarafından 3 faktör ve 21 madde olacak şekilde geliştirilmiştir. Daha sonra bu ölçek yine Tylka (105) tarafından 23 maddelik, 4 faktörlü SYÖ-2 olarak güncellenmiştir (23). SYÖ-2'nin ülkemizde Türkçe geçerliliği ve güvenirliği Baş ve arkadaşları (115) tarafından üniversite öğrencileri ile test edilmiştir (115).

Dört ana bileşene sahip Sezgisel Yeme Ölçeği-2, 23 maddelik likert tipli bir ölçektir. Cevaplar 'kesinlikle katılmıyorum' 1, 'katılmıyorum' 2, 'kararsızım' 3, 'katılıyorum' 4 ve 'kesinlikle katılıyorum' 5 şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilen puanlar, soru sayısına bölünerek hesaplanır; buna göre toplam puan veya alt boyut puanları ne kadar fazla olursa, sezgisel yeme durumu da o kadar yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Ölçeğin 4

alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; Koşulsuz Yeme İzni (1, 2, 3, 4, 5 ve 6.sorular), Duygusal Nedenlerden Çok Fiziksel Nedenlere Bağlı Yemek (7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 ve 14.sorular), Açlık ve Tokluk Sinyallerinde Bağlı Yemek (15, 16, 17, 18, 19 ve 20.sorular), Vücut Besin Seçim Uyumu (21, 22 ve 23.sorular) olarak belirtilmiştir. 1.,2.,3.,7.,8.,9.,10. maddeler ters hesaplanarak puanlandırılmaktadır (115,116).

3.4.6. Fiziksel Aktivite Ölçeği-2 (FAÖ-2)

Fiziksel aktivite Ölçeği-2, 2008 yılında Pedersen ve arkadaşları (117) tarafından yetişkinlerde fiziksel aktiviteyi ve sedanter davranışı tahmin etmek için geliştirilmiş, tek sayfalık bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek iş yerinde, ulaşım ve serbest zamanlardaki sedanter davranışı ve farklı yoğunluklardaki (hafif, orta ve şiddetli) fiziksel aktivite düzeyini ölçen 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte sorulan her maddenin metabolik eşdeğer (MET) karşılığı kullanılarak kişinin günlük ve haftalık fiziksel aktivite düzeyi tahmin edilebilmektedir. Ölçeğin cevaplanması zaman alıcı değildir. Maddeler daha anlaşılır olması için aynı zamanda resimlerle de desteklenmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 2021 yılında Gür (118) tarafından yapılmıştır.

Ölçekte yer alan her madde için kullanıcıların bildirmiş olduğu süreler ile o maddeye ait MET değeri çarpılarak kişinin günlük veya haftalık fiziksel aktivite seviyesi belirlenir. Fiziksel aktiviteler için MET değerleri; Uyku: 0.9 MET, televizyon izleme, kitap okuma ve müzik dinleme: 1 MET, oturarak çalışma: 1.5 MET, ayakta ve yürüyerek çalışma: 2.0 MET, hafif şiddet düzeyindeki serbest zaman aktiviteleri: 3.0 MET, aktif ulaşım: 4.0 MET, ağır işler: 5.0 MET, orta şiddet düzeyindeki serbest zaman aktiviteleri: 5.0 MET ve yüksek şiddet düzeyindeki serbest zaman aktiviteleri: 6.0 MET olarak kabul edilmiştir. Eğer kişinin günlük fiziksel aktivite düzeyi hesaplanmak istenir ise, hafif, orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitelere ait maddelerden (5, 6 ve 7. maddeler) elde edilen değerler 7'ye bölünerek diğer maddelerden elde edilen değerlere eklenir. Kişinin tamamladığı ölçek hesaplandığında günlük toplam süre 24 saatin (1440 dk) altında kalıyorsa hesaba katılmayan süre hafif fiziksel aktivite kategorisine eklenir. Eğer 24 saatin üzerinde bir değer hesaplanmışsa, fazladan yazılan süre hafif fiziksel aktivite kategorisinden çıkarılır (118). Üç farklı alt boyut sınıflandırması bulunmaktadır (Düşük aktivite < 600 MET-dk/ hafta, Yeterli aktivite 600-3000 MET - dk/ hafta, Çok iyi aktivite > 3000 MET- dk/ hafta) (119).

3.4.7. Besin tüketim sıklığı formu

Besin tüketim sıklığı, besin veya besin gruplarının tüketiminin sıklık ve istendiğinde miktar olarak saptanmasını sağlayan ve amaca bağlı olarak değişik şekillerde hazırlanabilen bir formdur (120). Anketin son bölümünde katılımcılara çeşitli besinleri tüketip tüketmedikleri ve tüketilen besinlerin tüketim sıklıkları ‘Her öğün’, ‘Her gün’ ‘Haftada 1’, ‘Haftada 2-3 kez’, ‘Haftada 3-4 kez’, ‘Haftada 5-6 kez’, ‘Ayda 2-3 kez’ ve ‘Ayda 1 veya daha seyrek’ olacak şekilde gruplandırılmıştır. Ayrıca tüketilen besinlerin porsiyonları beyana dayalı şekilde sorgulanmış; sonrasında günlük enerji ve besin öğeleri alımı hesaplaması için Türkiye için geliştirilen ‘Bilgisayar Destekli Beslenme Programı, Beslenme Bilgi Sistemleri Paket Programı (BEBİS)’ kullanılmıştır. Elde edilen mikro besin ögesi değerleri ‘Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)’ ile karşılaştırılarak değerlendirilmiştir (61).

3.5. Verilerin İstatiksel Olarak Değerlendirilmesi

Araştırmada elde edilen nicel verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov ve Shapiro Wilks testi ile incelenmiştir. Normal dağılım gösteren nicel değişkenlerin iki grup karşılaştırmalarında bağımsız gruplarda t testi, ikiden fazla grup karşılaştırmalarında tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucu anlamlı farklılık çıkması durumunda LSD testi kullanılmıştır. Nicel değişkenler arasındaki ilişki pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Kategorik değişkenler arasındaki ilişkiler ki kare analizi ile incelenmiştir. Analizler %5 yanılma düzeyinde SPSS 20.0 programı ile yapılmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Bireylerin Genel Özellikleri

Araştırmaya Türk Savunma Sanayi firmalarında görev yapmakta olan 152 beyaz yakalı çalışan katılmıştır. Tablo 4.1.'de araştırmaya katılan bireylerin yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, gelir düzeyi, fazla mesai yapma durumu, kurumda çalışma süresi, günlük ortalama çalışma saati ve günlük ortalama fazla mesai süresi bilgilerinin dağılımları gösterilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 35 ± 7.3 yıldır. Kadın katılımcıların sıklığı %39.5, erkeklerin ise %60.5'tir. Medeni duruma göre dağılım incelendiğinde bekar olanların sıklığı %34.9, evli olanların ise %65.1'dir. Gelire göre dağılım incelendiğinde geliri giderinden az olanların oranı %8.6, geliri giderine eşit olanların sıklığı %32.2, geliri giderinden fazla olanların sıklığı ise %59.2'dir. Fazla mesai yapanların sıklığı %67.1'dir. Kurumda çalışma süresi ortalama 6.9 ± 6.81 yıl, günlük ortalama çalışma süresi 8.0 ± 0.35 saat, günlük ortalama fazla mesai süresi 1.6 ± 0.77 saattir (Tablo 4.1.).

Tablo 4.1. Bireylerin Kişisel Bilgiler ve Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Demografik Özellikler	Beyaz yakalı çalışanlar (n:152)	
	S	%
Cinsiyet		
Kadın	60	39.5
Erkek	92	60.5
Medeni Durum		
Bekâr	53	34.9
Evli	99	65.1
Aylık Gelir		
Gelir<gider	13	8.6
Gelir=gider	49	32.2
Gelir>gider	90	59.2
Fazla mesai yapma durumu		
Evet	102	67.1
Hayır	50	32.9
Yaş (yıl)	$\bar{x} \pm SS$	
	35.0 ± 7.30	
Kurumda çalışma süresi (yıl)	6.9 ± 6.81	
Günlük ortalama çalışma süresi (saat)	8.0 ± 0.35	
Günlük ortalama fazla mesai süresi (saat)	1.6 ± 0.77	

Araştırmaya katılan bireylerin antropometrik ölçümlerinin cinsiyetlere göre tanımlayıcı istatistikleri Tablo 4.2.'de gösterilmiştir. Tüm katılımcıların ortalama vücut ağırlığı 76.9 ± 18.53 kg, kadınların ortalama vücut ağırlığı 61.1 ± 8.48 kg ve erkeklerin ortalama vücut ağırlığı 87.2 ± 15.87 kg'dir. Tüm katılımcıların ortalama boy uzunluğu

174.3±8.84 cm, kadınların ortalama boy uzunluğu 166±5.78 cm, erkeklerin ise 179.8±5.7 cm'dir. Tüm katılımcıların ortalama BKİ değeri 25±4.57 kg/m² olup kadınların ortalama BKİ değeri 22.1±2.86 kg/m² ve erkeklerin ortalama BKİ değeri 27±4.47 kg/m²'dir (Tablo 4.2.).

Tablo 4.2. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Antropometrik Ölçümleri Düzeyleri

Antropometrik Ölçümler	Kadın (n:60)		Erkek (n:92)		Toplam (n:152)	
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS
Vücut ağırlığı	61.1	8.48	87.2	15.87	76.9	18.53
Boy uzunluğu	166.0	5.78	179.8	5.70	174.3	8.84
BKİ	22.1	2.86	27	4.47	25	4.57

BKİ: Beden Kütle İndeksi

Bireylerin BKİ sınıflarının cinsiyete göre değişimi Tablo 4.3.'te verilmiştir. Tüm katılımcıların %3.3'ü zayıf, %53.3'ü normal kilolu, %32.2'si fazla kilolu ve %11.2'si obez kategorilerinde yer alırken; kadınların %8.3'ü zayıf, %71.7'si normal ve %20'si fazla kilolu; erkeklerin %41.3'ü normal, %40.2'si fazla kilolu ve %18.5'i obez kategorilerinde yer almaktadır (Tablo 4.3.).

Tablo 4.3. Bireylerin BKİ Sınıflarının Cinsiyete Göre Değişimi

BKİ Sınıflaması	Cinsiyet				Toplam (n:152)	
	Kadın (n:60)		Erkek (n:92)			
	S	%	S	%	S	%
Zayıf	5	8.3	-	-	5	3.3
Normal	43	71.7	38	41.3	81	53.3
Fazla Kilolu	12	20.0	37	40.2	49	32.2
Obez	-	-	17	18.5	17	11.2

BKİ: Beden Kütle İndeksi

4.2. Bireylerin Sağlık Durumu ve Genel Yaşam Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin hastalık durumu, sürekli ilaç kullanımı, vitamin mineral desteği alımı, sigara ve alkol içme durumları, içme süreleri ve miktarları; düzenli uyku alışkanlığı ve uyku süresi bilgileri Tablo 4.4.'te verilmiştir. Katılımcıların %23'ünün kronik hastalığı bulunmakta, %13.8'i sürekli ilaç kullanmakta ve %50'si vitamin-mineral desteği kullanmaktadır. Katılımcıların %39.5'si sigara içmekte olup ortalama sigara içme süresi 12.1±5.86 yıl ve günlük ortalama sigara içme miktarı 11.7±6.50 adettir. Katılımcıların %67.8'i alkol tüketmekte olup ortalama alkol tüketme süresi 11.7±6.46 yıl ve günlük ortalama alkol tüketimi 0.3±0.23 kadehtir. Katılımcıların %89.5'inin düzenli uyku alışkanlığı olup, düzenli uyuyanlar için ortalama günlük uyku süresi 6.9±0.86 saattir.

Tablo 4.4. Bireylerin Sağlık Durumu ve Yaşam Alışkanlıklarına Göre Dağılımı

Sağlık Durumu ve Yaşam Alışkanlıkları	Bireyler (n:152)	
	S	%
Kronik hastalık varlığı		
Yok	117	77.0
Var	35	23.0
Sürekli kullanılan ilaç varlığı		
Yok	131	86.2
Var	21	13.8
Vitamin-mineral desteği kullanımı		
Yok	76	50.0
Var	76	50.0
Sigara kullanımı		
Kullanmayan	92	60.5
Kullanan	60	39.5
Alkol tüketimi		
Tüketmeyen	49	32.2
Tüketen	103	67.8
Uyku alışkanlığı		
Düzensiz	16	10.5
Düzenli	136	89.5
	$\bar{x} \pm SS$	
Düzenli uyku süresi (saat/gün)	6.9 ± 0.86	
Sigara içme süresi (yıl)	12.1 ± 5.86	
Sigara miktarı (adet/gün)	11.7 ± 6.50	
Alkol tüketim süresi (yıl)	11.7 ± 6.46	
Alkol tüketim miktarı (kadeh/gün)	0.3 ± 0.23	

4.3. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları

Araştırmaya katılan bireylerin beslenme alışkanlıklarına göre dağılımı Tablo 4.5.'te verilmiştir. Katılımcıların ortalama bir günde tükettiği ana öğün sayısı 2.5 ± 0.55 ve ara öğün sayısı 1.4 ± 0.56 'dır. Katılımcıların %82.9'unun öğün atladığı ve %72.2'sinin sabah, %25.4'ünün öğle ve %15.1'inin akşam öğününü atladığı belirlenmiştir. Katılımcıların öğün atlama nedenlerinin %28.6'sının zayıflamak, %46'sının zaman yetersizliği, %50'sinin canı istememek, %23'ünün üşenmek ve %8.7'sinin unutmak olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların %23.2'si son 1 yıl içinde diyet tedavisi uygulamış olup; %54.3'ü diyetisyen, %11.8'i doktor, %2.9'u arkadaş ve %32.4'ü medyadan destek almıştır. Uygulanan diyet tedavisi türüne göre katılımcıların %60'ı zayıflama diyeti, %5.7'si hastalığa yönelik bir diyet ve %34.3'ü sağlıklı beslenmeye yönelik bir diyet uygulamıştır.

Tablo 4.5. Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarına Göre Dağılımı

Beslenme Alışkanlıkları	Bireyler (n:152)	
Öğün tüketim durumu	$\bar{x} \pm SS$	
Ana öğün	2.5 ± 0.55	
Ara öğün	1.4 ± 0.56	
Öğün atlama durumu	S	%
Atlamıyor	26	17.1
Atlıyor	126	82.9
Atlanan Öğün*		
Sabah	91	72.2
Öğle	32	25.4
Akşam	19	15.1
Öğün atlama nedeni*		
Zayıflamak	36	28.6
Zaman yetersizliği	58	46.0
Canı istememek	63	50.0
Üşenmek	29	23.0
Unutmak	11	8.7
Son 1 yıl içerisinde diyet tedavisi uygulama durumu		
Hayır	117	76.8
Evet	35	23.2
Diyet tedavisi için danışılan kişi		
Diyetisyen	19	54.3
Doktor	4	11.4
Arkadaş	1	2.9
Medya	11	31.4
Uygulanan diyet tedavisinin türü		
Zayıflama diyeti	21	60.0
Hastalığa yönelik bir diyet	2	5.7
Sağlıklı beslenmeye yönelik bir diyet	12	34.3

*: Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

4.4. Bireylerin Enerji ve Besin Ögesi Alımlarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyete göre diyetle aldıkları günlük enerji ve makro besin öğeleri alım ortalaması Tablo 4.6.'da gösterilmiştir. Erkeklerin günlük aldıkları ortalama enerji 1728.4 ± 780.97 kkal, kadınların ise 1616.5 ± 619.18 kkal'dır. Erkeklerin günlük aldığı ortalama protein 74.4 ± 33.19 g olup enerjilerinin $\%18 \pm 3.61$ 'i proteinden gelmektedir. Kadınların ise günlük ortalama protein alımı 70.8 ± 29.84 g olup enerjilerinin $\%18.4 \pm 4.82$ 'si proteinden gelmektedir. Erkeklerin günlük aldığı ortalama yağ 86.7 ± 41 g olup enerjilerinin 44.9 ± 6.4 'ü yağdan gelmektedir. Kadınların ise günlük ortalama yağ alımı 80.2 ± 28.43 g olup enerjilerinin 44.9 ± 6.18 'i yağdan gelmektedir. Erkeklerin günlük aldığı ortalama karbonhidrat 152.5 ± 83.92 g olup enerjilerinin 35.6 ± 7.24 'ü karbonhidrattan gelmektedir. Kadınların ise günlük ortalama karbonhidrat alımı 144.1 ± 74.45 g olup enerjilerinin 35.6 ± 7 'si karbonhidrattan gelmektedir.

Erkeklerin günlük diyetle aldığı ortalama doymuş yağ miktarı 34.6 ± 15.83 g, tekli doymamış yağ asitleri miktarı 30.4 ± 16.3 g, çoklu doymamış yağ asitleri miktarı ise 15.2 ± 8.75 'tir. Kadınların günlük diyetle aldığı ortalama doymuş yağ miktarı 31.3 ± 11.6 g, tekli doymamış yağ asitleri miktarı 28.5 ± 11.02 g, çoklu doymamış yağ asitleri miktarı ise 14.9 ± 6.1 'dir. Erkeklerde enerjinin: $\%12.4 \pm 5.66$ 'sı doymuş yağ asitlerinden, $\%10.9 \pm 5.83$ 'ü tekli doymamış yağ asitlerinden ve $\%5.4 \pm 3.13$ 'ü çoklu doymamış yağ asitlerinden gelmektedir. Kadınlarda enerjinin: $\%11.2 \pm 4.16$ 'sı doymuş yağ asitlerinden, $\%10.2 \pm 3.94$ 'ü tekli doymamış yağ asitlerinden ve $\%5.3 \pm 2.18$ 'i çoklu doymamış yağ asitlerinden gelmektedir.

Erkeklerin diyetle günlük aldığı ortalama omega-3 miktarı 4.6 ± 3.93 g, omega-6 miktarı ise 10.4 ± 5.97 g'dır. Kadınlarda ise bu değerler omega-3 için 4.6 ± 2.52 g, omega-6 için ise 10.1 ± 4.56 g'dır. Erkeklerin diyetle günlük aldığı ortalama kolesterol miktarı 383.2 ± 173.6 mg, kadınların ise 345.7 ± 163.17 mg'dır. Erkeklerin diyetle günlük alım miktarı 4.8 ± 11.95 , kadınların ise 2.9 ± 7.29 g'dır. Erkeklerde enerjinin 1.4 ± 1.83 'ü alkolden, kadınlarda ise enerjinin 1.1 ± 1.98 'i alkolden gelmektedir.

Erkeklerin diyetle günlük aldıkları ortalama posa miktarı 17.6 ± 8.79 g, kadınlarda ise 18 ± 8 g'dır.

Cinsiyete göre bireylerin günlük enerji alımı ve diyetle aldıkları diğer makro besin öğeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.6. Bireylerin Günlük Diyetle Aldıkları Enerji ve Makro Besin Öğeleri Alım Ortalaması

Enerji ve Makro Besin Öğeleri	Kadın (n:60) $\bar{x} \pm SS$	Erkek (n:92) $\bar{x} \pm SS$	Toplam (n:152) $\bar{x} \pm SS$	p ^t
Enerji (kkal/gün)	1616.5 ± 619.18	1728.4 ± 780.97	1684.3 ± 721.37	0.352
Karbonhidrat (g/gün)	144.1 ± 74.45	152.5 ± 83.92	149.2 ± 80.17	0.528
Karbonhidrat (%)	35.6 ± 7.00	35.6 ± 7.24	35.6 ± 7.12	0.969
Protein (g/gün)	70.8 ± 29.84	74.4 ± 33.19	73.0 ± 31.86	0.499
Protein (%)	18.4 ± 4.82	18.0 ± 3.61	18.2 ± 4.12	0.587
Yağ (g/gün)	80.2 ± 28.43	86.7 ± 41	84.1 ± 36.59	0.287
Yağ (%)	44.9 ± 6.18	44.9 ± 6.40	44.9 ± 6.29	0.994
DYA (g/gün)	31.3 ± 11.62	34.6 ± 15.83	33.3 ± 14.37	0.169
DYA (%)	11.2 ± 4.16	12.4 ± 5.66	11.9 ± 5.14	0.169
TDYA (g/gün)	28.5 ± 11.02	30.4 ± 16.30	29.6 ± 14.43	0.431
TDYA (%)	10.2 ± 3.94	10.9 ± 5.83	10.6 ± 5.16	0.431

*: $p < 0.05$. t: Bağımsız iki örnek t testi, DY: doymuş yağ asitleri, TDYA: tekli doymamış yağ asitleri

Tablo 4.6. Bireylerin günlük diyetle aldıkları enerji ve makro besin öğeleri alım ortalaması (devamı)

	Kadın (n:60)	Erkek (n:92)	Toplam (n:152)	p ^t
Enerji ve Makro Besin Öğeleri	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	
ÇDYA (g/gün)	14.9 ± 6.10	15.2 ± 8.75	15.1 ± 7.79	0.820
ÇDYA (%)	5.3 ± 2.18	5.4 ± 3.13	5.4 ± 2.79	0.820
Omega-3 (g/gün)	4.6 ± 2.52	4.1 ± 3.93	4.6 ± 3.43	0.983
Omega-6 (g/gün)	10.1 ± 4.56	10.4 ± 5.97	10.3 ± 5.44	0.696
Kolesterol (mg/gün)	345.7 ± 163.17	383.2 ± 173.6	368.4 ± 170.01	0.184
Posa (g/gün)	18.0 ± 8.00	17.6 ± 8.79	17.8 ± 8.46	0.789
Alkol (g/gün)	2.9 ± 7.29	4.8 ± 11.95	4.0 ± 10.37	0.277
Alkol (%)	1.1 ± 1.98	1.4 ± 1.83	1.3 ± 1.89	0.294

*:p<0.05 t: Bağımsız iki örnek t testi, ÇDYA: çoklu doymamış yağ asitleri

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyete göre günlük diyetle aldıkları vitamin ortalamaları ve TÜBER karşılaştırması Tablo 4.7.'de gösterilmiştir. Buna göre; A vitamini alım ortalaması erkeklerde 1826.1 ± 1690.55 mcg, kadınlarda ise 1884.6 ± 3509.23 mcg olarak saptanmıştır. E vitamini alım ortalaması erkeklerde 12.9 ± 7.21 mg, kadınlarda ise 12.9 ± 5.91 mg olarak saptanmıştır. B grubu vitaminler incelendiğinde Tiamin alım ortalaması erkeklerde 0.8 ± 0.32 mg, kadınlarda 0.8 ± 0.31 mg; riboflavin alım ortalaması erkeklerde 1.7 ± 0.71 mg, kadınlarda 1.7 ± 0.96 mg; Folat alım ortalaması erkeklerde 263.4 ± 103.23 mcg, kadınlarda 265.2 ± 158.89 mcg; B₁₂ vitamini alım ortalaması erkeklerde 8.0 ± 6.6 mcg, kadınlarda 8.1 ± 13.6 mcg; B₆ vitamini alım ortalaması erkeklerde 1.2 ± 0.56 mg, kadınlarda ise 1.2 ± 0.62 mg olarak saptanmıştır. C vitamini alım ortalaması erkeklerde 100.8 ± 54.11 mg, kadınlarda ise 104.4 ± 51.87 mg olarak saptanmıştır.

Erkeklerin TÜBER önerilerine göre günlük A vitamini (%243.5), tiamin (%200) ve riboflavin (%106.5) ve B₁₂ (%200) alım düzeylerini karşıladığı görülmüştür. E vitamini (%99), folat (%79.8), C vitamini (%91.6) ve B₆ vitamini (%70.6) alımlarının önerileri tam karşılanmadığı belirlenmiştir. Kadınların ise günlük A vitamini (%289), E vitamini (%117.3), tiamin (%200), riboflavin (%106.3), C vitamini (%109.9) ve B₁₂ (%200) alım düzeylerini karşıladığı görülmüştür. Folat (%80.4) ve B₆ vitamini (%75) alımlarının önerileri tam karşılanmadığı belirlenmiştir. Bireylerin cinsiyete göre günlük vitamin alım ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır (p>0.05)

Tablo 4.7. Bireylerin Diyetle Günlük Vitamin Alımları ve TÜBER'e Göre Gereksim Karşılama Düzeyi

Günlük Diyetle Alınan Vitaminler	Cinsiyet						p ^t	
	Kadın (n:60)			Erkek (n:92)				Toplam (n:152)
	$\bar{x}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	TÜBER önerileri	TÜBER Karşılama (%)	$\bar{x}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	TÜBER önerileri	TÜBER Karşılama (%)		$\bar{x}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)
A vitamini (mcg)	1884.6 ± 3509.23 961.15(373-25416)	650	289	1826.1 ± 1690.55 1276.05(224.9-11186)	750	243.5	1849.2 ± 2556.34 1141.55(224.9-25416)	0.891
E vitamini (mg)	12.9 ± 5.91 11.7(4.1-31.9)	11	117.3	12.9 ± 7.21 10.7(2.2-34.7)	13	99	12.9 ± 6.7 11.25(2.2-34.7)	0.964
Tiamin (mg)	0.8 ± 0.31 0.7(0.3-1.8)	0.4	200	0.8 ± 0.32 0.7(0.2-2.1)	0.4	200	0.8 ± 0.32 0.7(0.2-2.1)	0.933
Riboflavin (mg)	1.7 ± 0.96 1.5(0.5-7.1)	1.6	106.3	1.7 ± 0.71 1.5(0.3-3.8)	1.6	106.3	1.7 ± 0.82 1.5(0.3-7.1)	0.981
Folat (mcg)	265.2 ± 158.89 235(95.2-1185.1)	330	80.4	263.4 ± 103.23 244.05(72-532.8)	330	79.8	264.1 ± 127.62 241.1(72-1185.1)	0.933
B ₁₂ Vitamini (mcg)	8.1 ± 13.60 4.55 (0.4-98.4)	4	200	8.0 ± 6.60 5.9(0.7-43.3)	4	200	8.1 ± 9.96 5.65 (0.4-98.4)	0.974
C vitamini (mg)	104.4 ± 51.87 98.95(26.5-303.5)	95	109.9	100.8 ± 54.11 88.45(7.3-325.6)	110	91.6	102.3 ± 53.09 94.5(7.3-325.6)	0.682
B ₆ vitamini (mg)	1.2 ± 0.62 1.1(0.5-3.6)	1.6	75	1.2 ± 0.56 1.1(0.3-3.1)	1.7	70.6	1.2 ± 0.58 1.1(0.3-3.6)	0.822

*p<0.05. t: Bağımsız iki örnek t testi.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyete göre günlük diyetle aldıkları mineral ortalamaları ve TÜBER karşılaştırması Tablo 4.8.'de gösterilmiştir. Buna göre; potasyum alım ortalaması erkeklerde 2211.8 ± 869.7 mg, kadınlarda ise 2231.3 ± 870.4 mg olarak saptanmıştır. Kalsiyum alım ortalaması erkeklerde 749.6 ± 286.2 mg, kadınlarda ise 747.7 ± 313.2 mg olarak saptanmıştır. Magnezyum alım ortalaması erkeklerde 284.9 ± 114.8 mg, kadınlarda ise 286.4 ± 122.3 mg olarak saptanmıştır. Fosfor alım ortalaması erkeklerde 1118.3 ± 447 mg, kadınlarda ise 1139.7 ± 469.7 mg olarak saptanmıştır. Demir alım ortalaması erkeklerde 8.3 ± 3.7 mg, kadınlarda ise 8.5 ± 3.4 mg olarak saptanmıştır. Çinko alım ortalaması erkeklerde 9.4 ± 4.2 mg, kadınlarda ise 9.7 ± 3.8 mg olarak saptanmıştır.

Erkeklerin günlük mineral alım düzeylerinin TÜBER önerilerine göre fosforun %203.3 oranında karşılandığı görülmüştür. Potasyum (%63.2), kalsiyum (%78.9), magnezyum (%81.4) demir (%75.5) ve çinko (%73.2) minerallerinin tam karşılanmadığı belirlenmiştir. Kadınların ise günlük mineral alım düzeylerinin TÜBER önerilerine göre fosforun %207.2 oranında karşılandığı görülmüştür. Potasyum (%63.8), kalsiyum (%78.7), magnezyum (%95.5) demir (%53.1) ve çinko (%96) minerallerinin tam karşılanmadığı belirlenmiştir. Bireylerin cinsiyete göre günlük mineral alım ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 4.8. Bireylerin Diyetle Günlük Mineral Alımları ve TÜBER'e Göre Gereksinim Karşılama Düzeyi

Günlük Diyetle Alınan Mineraller	Cinsiyet						p ^t	
	Kadın (n:60)			Erkek (n:92)				Toplam (n:152)
	$\bar{x} \pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	TÜBER önerileri	TÜBER Karşılama (%)	$\bar{x} \pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	TÜBER önerileri	TÜBER Karşılama (%)		$\bar{x} \pm SS$ Medyan (Alt-Üst)
Potasyum (mg)	2231.3 ± 870.40 2059.9(646.2-5026.8)	3500	63.8	2211.8 ± 869.70 2015.2(871.8-5001)	3500	63.2	2223.6 ± 867.30 2040.8(646.2-5026.8)	0.892
Kalsiyum (mg)	747.7 ± 313.20 675.6(148.8-1926.8)	950	78.7	749.6 ± 286.20 711.8(195.6-1374.1)	950	78.9	748.5 ± 301.90 694.1(148.8-1926.8)	0.970
Magnezyum (mg)	286.4 ± 122.30 253.3(75.4-832.5)	300	95.5	284.9 ± 114.80 271.4(89.2-656.5)	350	81.4	285.8 ± 119.00 261.3(75.4-832.5)	0.939
Fosfor (mg)	1139.7 ± 469.70 976.9(248.7-2854.2)	550	207.2	1118.3 ± 447.00 1003.9(363.4-2530)	550	203.3	1131.3 ± 459.50 999.2(248.7-2854.2)	0.780
Demir (mg)	8.5 ± 3.40 7.8(2.5-22.2)	16	53.1	8.3 ± 3.70 7.6(3-23.9)	11	75.5	8.4 ± 3.50 7.7(2.5-23.9)	0.763
Çinko (mg)	9.7 ± 3.80 8.5(2.4-21.3)	10.1	96	9.4 ± 4.20 8.5(3.1-25)	12.85	73.2	9.5 ± 3.90 8.5(2.4-25)	0.660

*p<0.05. t: Bağımsız iki örnek t testi.

4.5. Bireylerin İş Stresi Düzeyine İlişkin Bulgular

Bireylerin iş stresi ölçeği puan ortalamalarının cinsiyete göre dağılımı Tablo 4.9.'da gösterilmiştir. Kadınların 7'si (%11.7) A grubu ve 4'ü F grubu (%6.7) olmak üzere toplamda 11'i (%18.4) sağlıklı ve verimliliği olumsuz etkileyecek stres düzeyine; 9'u (%15.0) uyarıcı yönü olan hafif iş stresi düzeyine (C grubu); 17'si (%28.3) sağlık ve verimlilik açısından elverişli stres düzeyine (D grubu), 22'si (%36.7) bazı yönleri ile kişilere çekici gelen, uyarıcı yönü yüksek ancak sağlıklı olumsuz etkileyebilecek özellikte iş stresi düzeyine (E grubu) ve 1'i (%1.7) kişiye önemli olduğunu hissettirmeyen, kişinin kapasitesini kullanmasına izin vermeyen, can sıkıntısı ve değersizlik duygusu oluşturan stres düzeyine (B grubu) sahiptir. Erkeklerin 8'i (%8.7) A grubu ve 11'i F grubu (%12) olmak üzere toplamda 19'u (%20.7) sağlıklı ve verimliliği olumsuz etkileyecek stres düzeyine; 14'ü (%15.2) uyarıcı yönü olan hafif iş stresi düzeyine (C grubu); 35'i (%38) sağlık ve verimlilik açısından elverişli stres düzeyine ve 24'ü (%26.1) bazı yönleri ile kişilere çekici gelen, uyarıcı yönü yüksek ancak sağlıklı olumsuz etkileyebilecek özellikte iş stresi düzeyine sahiptir.

Tablo 4.9. Bireylerin İş Stres Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımları

İş Stresi Düzeyi Grubu	Kadın (n:60)		Erkek (n:92)		Toplam (n:152)	
	n	%	n	%	n	%
A (3.5-4.0 puan)	7	11.7	8	8.7	15	9.9
B (1.0-1.3 puan)	1	1.7	-	-	1	0.7
C (1.4-1.9 puan)	9	15.0	14	15.2	23	15.1
D (2.0-2.5 puan)	17	28.3	35	38.0	52	34.2
E (2.6-3.1 puan)	22	36.7	24	26.1	46	30.3
F (3.2-3.4 puan)	4	6.7	11	12.0	15	9.9

A: 3.5-4.0 ve F: 3.2-3.4 sağlıklı ve verimliliği olumsuz etkileyecek stres düzeyi; B: 1.0-1.3 kişiye önemli olduğunu hissettirmeyen, kişinin kapasitesini kullanmasına izin vermeyen, can sıkıntısı ve değersizlik duygusu oluşturan stres düzeyi; C: 1.4-1.9 uyarıcı yönü olan hafif iş stresi düzeyi, başarı güdüsü olan biri için sıkıcı olmakla birlikte mücadeleci olmayan biri için uygun bir iş stresi düzeyi olarak belirtilmekte; D: 2.0-2.5 sağlık ve verimlilik açısından elverişli stres düzeyi; E: 2.6-3.1 ise bazı yönleri ile kişilere çekici gelen, uyarıcı yönü yüksek ancak sağlıklı olumsuz etkileyebilecek özellikte iş stresi düzeyi

Bireylerin iş stresi düzeylerine göre enerji, makro besin ögesi, posa ve alkol alımları Tablo 4.10.'da gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların günlük ortalama enerji, karbonhidrat, protein, yağ, doymuş yağ asitleri ve posa alımı ile iş stresi düzeyleri arasında anlamlı düzeyde farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırmalara göre;

Enerji(kkal) için; E grubu ortalaması A ve D grubundan, F grubu ortalaması A grubu ortalamasından anlamlı derecede daha yüksektir. Karbonhidrat(g) için; E ve F grubu

ortalaması A ve D grubundan anlamlı derecede daha yüksektir. Protein(g) için; E grubu ortalaması A, C ve D grubu ortalamasından anlamlı derecede daha yüksektir. Yağ(g) için; E grubu ortalaması A, C ve D grubu ortalamasından anlamlı derecede daha yüksektir. Doymuş yağ(g) için; E grubu ortalaması A ve D grubundan anlamlı derecede daha yüksektir. Posa(g) için; E grubu ortalaması A ve D grubu ortalamasından, F grubu ortalaması A grubu ortalamasından anlamlı derecede daha yüksektir.



Tablo 4.10. İş Stresi Düzeylerine Göre Günlük Enerji, Makro Besin Ögesi, Posa ve Alkol Alımları

	İş Stres Düzeyi						p
	A (n:15)	B (n:1)	C (n:23)	D (n:52)	E (n:46)	F (n:15)	
	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	
Enerji (kkal)	1324.9±496.66	1350.2±0.00	1603.0±689.4	1554.5±480.45	1941.6±892.11	1851.1±867.75	0.014*
Karbonhidrat (g)	107.9 ± 47.38	94.4 ± 0.00	148.6 ± 85.84	134.2 ± 50.55	168.6 ± 88.26	187.6 ± 124.34	0.016*
Karbonhidrat (%)	33.1 ± 8.77	29.0± 0.00	36.7± 6.86	35.4 ± 7.20	35.1 ± 6.40	39.1 ± 7.10	0.213
Protein (g)	61.5 ± 27.27	39.1 ± 0.00	65.3 ± 21.4	67.0 ± 21.83	87.3 ± 42.68	75.6 ± 27.62	0.005*
Protein (%)	19.4 ± 5.19	12 ± 0.00	17.5 ± 3.25	18.1 ± 4.47	18.6 ± 3.97	17.5± 3.09	0.396
Yağ (g)	67.7 ± 28.53	79.6 ± 0.00	78.7 ± 29.76	80.1 ± 31.33	98.1 ± 46.35	80.5 ± 26.35	0.025*
Yağ (%)	45.5 ± 7.00	53.0 ± 0.00	45.0 ± 6.84	45.4 ± 6.24	45.2 ± 5.16	41.3 ± 7.54	0.206
DYA (g)	26.4 ± 11.54	30.3 ± 0.00	31.7 ± 11.83	31.5 ± 11.04	38.5 ± 19.01	33.3 ± 10.44	0.028*
Posa (g)	12.4 ± 5.07	10.4 ± 0.00	17.0 ± 7.34	16.6 ± 6.48	20.4 ± 10.29	20.7 ± 9.82	0.008*
Alkol (g)	4.0 ± 4.57	13.1 ± 0.00	3.4 ± 8.36	2.4 ± 3.53	4.8 ± 15.45	7.4 ± 13.67	0.533

*p<0.05. Tek yönlü varyans analizi. DY A: Doymuş yağ asidi. A: 3.5-4.0 ve F: 3.2-3.4 sağlıklı ve verimliliği olumsuz etkileyecek stres düzeyi; B: 1.0-1.3 kişiye önemli olduğunu hissettirmeyen, kişinin kapasitesini kullanmasına izin vermeyen, can sıkıntısı ve değersizlik duygusu oluşturan stres düzeyi; C: 1.4-1.9 uyarıcı yönü olan hafif iş stresi düzeyi, başarı güdüsü olan biri için sıkıcı olmakla birlikte mücadeleci olmayan biri için uygun bir iş stresi düzeyi olarak belirtilmekte; D: 2.0-2.5 sağlık ve verimlilik açısından elverişli stres düzeyi; E: 2.6-3.1 ise bazı yönleri ile kişilere çekici gelen, uyarıcı yönü yüksek ancak sağlıklı olumsuz etkileyebilecek özellikte iş stresi düzeyi.

4.6. Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyine İlişkin Bulgular

Bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyete göre tanımlayıcı istatistikleri Tablo 4.11.'de gösterilmiştir. Kadınların fiziksel aktivite düzeyinin ortalama 2193.9 ± 156.82 MET, erkeklerin 2269.6 ± 202.95 MET ve tüm katılımcıların 2239.7 ± 189.24 MET olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.11. Bireylerin Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri (MET)

Skor	Cinsiyet						p
	Kadın (n:60)		Erkek (n:92)		Toplam (n:152)		
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	
MET skoru	2193.9	156.82	2269.6	202.95	2239.7	189.24	*0.015

*:p<0.05 MET: Metabolik eşdeğer

Bireylerin Fiziksel aktivite durumlarının cinsiyete göre dağılımı Tablo 4.12.'de verilmiştir. Buna göre erkek katılımcıların %98.9'unun aktivite düzeyi yeterli, %1.1'inin çok iyi iken kadın katılımcıların tamamının fiziksel aktivitesi yeterli düzeydedir.

Tablo 4.12. Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı

Fiziksel Aktivite Düzeyi	Cinsiyet				Toplam (n:152)	
	Kadın (n:60)		Erkek (n:92)			
	S	%	S	%	S	%
Yeterli aktivite	60	100	91	98.9	151	99.3
Çok iyi aktivite	-	-	1	1.1	1	0.7

4.7. Bireylerin Sezgisel Yeme Düzeylerine İlişkin Bulgular

Bireylerin sezgisel yeme ölçeği toplam boyut ve alt boyut puan ortalamaları tablo 4.13.'te gösterilmiştir. Tüm katılımcıların koşulsuz yeme izni alt boyut puan ortalaması 3.0 ± 0.44 olup, kadınların 2.9 ± 0.41 , erkeklerin 3.1 ± 0.45 olarak belirlenmiştir. Tüm katılımcıların duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek alt boyut puan ortalaması 3.2 ± 0.52 olup; kadınların 3.0 ± 0.53 , erkeklerin 3.4 ± 0.47 olarak belirlenmiştir. Tüm katılımcıların açlık ve tokluk sinyallerine bağlı yemek alt boyut puan ortalaması 3.3 ± 0.53 olup; kadınların 3.4 ± 0.54 , erkeklerin 3.2 ± 0.50 olarak belirlenmiştir. Tüm katılımcıların vücut besin seçim uyumu alt boyut puan ortalaması 3.5 ± 0.91 olup; kadınların 3.4 ± 0.92 , erkeklerin 3.6 ± 0.90 olarak belirlenmiştir. Tüm katılımcıların toplam sezgisel yeme puanı ortalaması 3.2 ± 0.35 olup; kadınların 3.1 ± 0.36 , erkeklerin 3.3 ± 0.34 olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.13. Bireylerin Sezgisel Yeme Ölçeği Toplam Boyut ve Alt Boyut Puan Ortalamaları

Sezgisel Yeme	Cinsiyet		Toplam (n:152)
	Kadın (n:60)	Erkek (n:92)	
	$\bar{x} \pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{x} \pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	
Koşulsuz Yeme İzni	2.9 $\pm$ 0.41 2.83(2-4)	3.1 $\pm$ 0.45 3(2-4.17)	3.0 $\pm$ 0.44 3(2-4.17)
Duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek	3.0 $\pm$ 0.53 2.88(2-4.13)	3.4 $\pm$ 0.47 3.38(2.25-4.25)	3.2 $\pm$ 0.52 3.25(2-4.25)
Açlık ve Tokluk Sinyallerine Bağlı Yemek	3.4 $\pm$ 0.54 3.42(2.17-4.67)	3.2 $\pm$ 0.50 3.17(1.67-4.17)	3.3 $\pm$ 0.53 3.33(1.67-4.67)
Vücut Besin Seçim Uyumu	3.4 $\pm$ 0.92 3.5(1-5)	3.6 $\pm$ 0.90 3.84(1-5)	3.5 $\pm$ 0.91 3.67(1-5)
Toplam Sezgisel Yeme Puanı	3.1 $\pm$ 0.36 3.15(2.3-4.1)	3.3 $\pm$ 0.34 3.3(2.3-4)	3.2 $\pm$ 0.35 3.3(2.3-4.1)

Bireylerin demografik özellikleri, fiziksel aktivite (FA) durumları, iş stres düzeyleri ile sezgisel yemelerinin karşılaştırılması Tablo 4.14'te gösterilmiştir. Katılımcıların fiziksel aktivite (FA) düzeyleri, iş stres düzeyleri ile sezgisel yeme düzeyleri yaş grubu ve aylık gelire göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Sezgisel yeme ölçeği toplam puanı ile koşulsuz yeme izni, duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek, açlık ve tokluk sinyallerine bağlı yemek alt boyutları ve fiziksel aktivite düzeyi cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Erkeklerin koşulsuz yeme izni alt boyut puanı 3.1 ± 0.45 , duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek alt boyut puanı 3.4 ± 0.47 ve toplam sezgisel yeme puanı 3.3 ± 0.34 olup düzeyi kadınlardan (sırasıyla 2.9 ± 0.41 , 3.0 ± 0.53 , 3.1 ± 0.36) anlamlı derecede yüksektir. Kadınların ise açlık ve tokluk sinyallerine bağlı yemek alt boyut puanı 3.4 ± 0.54 olup erkeklerden (3.2 ± 0.5) anlamlı derecede daha yüksektir ($p<0.05$).

Erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi kadınlardan anlamlı derecede daha yüksektir ($p<0.05$). İş stresi düzeyi fazla mesai durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte olup fazla mesai yapanların iş stresi düzeyi fazla mesai yapmayanlardan anlamlı derecede daha yüksektir ($p<0.05$). İş stres düzeyi ve vücut besin seçimi uyumu alt boyut puanı kurumda çalışma süresine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p<0.05$).

Tablo 4.14. Bireylerin Demografik Özelliklerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri (MET), İş Stresi Düzeyleri ve Sezgisel Yemelerinin Karşılaştırılması

Demografik Özellikler		Koşulsuz Yeme İzni	Duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek	Açlık ve Tokluk Sinyallerine Bağlı Yemek	Vücut Besin Seçim Uyumu	Toplam Sezgisel Yeme Puanı	Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET)	İş Stres düzeyi
		$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$
Yaş grubu	20-30	3.1 ± 0.45	3.2 ± 0.51	3.4 ± 0.48	3.7 ± 0.89	3.3 ± 0.37	2223.5 ± 217.95	2.5 ± 0.60
	31-40	3.0 ± 0.39	3.2 ± 0.52	3.3 ± 0.58	3.5 ± 0.85	3.2 ± 0.32	2261.6 ± 185.63	2.6 ± 0.64
	40+	3.0 ± 0.57	3.3 ± 0.58	3.3 ± 0.46	3.3 ± 1.08	3.2 ± 0.41	2196.6 ± 139.59	2.8 ± 0.50
Cinsiyet	p	0.510	0.663	0.577	0.209	0.307	0.25	0.222
	Kadın	2.9 ± 0.41	3.0 ± 0.53	3.4 ± 0.54	3.4 ± 0.92	3.1 ± 0.36	2193.9 ± 156.82	2.6 ± 0.60
	Erkek	3.1 ± 0.45	3.4 ± 0.47	3.2 ± 0.5	3.6 ± 0.90	3.3 ± 0.34	2269.6 ± 202.95	2.6 ± 0.62
Medeni durum	p	0.008*	<0.001*	0.003*	0.203	0.016*	0.015*	0.908
	Bekâr	3.0 ± 0.46	3.2 ± 0.51	3.2 ± 0.48	3.5 ± 0.74	3.2 ± 0.33	2262.5 ± 254.55	2.5 ± 0.63
	Evli	3.0 ± 0.43	3.2 ± 0.53	3.3 ± 0.55	3.5 ± 0.99	3.2 ± 0.36	2227.5 ± 142.71	2.6 ± 0.60
Aylık gelir durumu	p	0.281	0.485	0.316	0.69	0.337	0.28	0.202
	Gelirim giderimden az	3.0 ± 0.42	3.1 ± 0.50	3.3 ± 0.39	3.3 ± 1.05	3.1 ± 0.36	2198.3 ± 130.69	2.6 ± 0.57
	Gelirim giderime eşit	3.0 ± 0.40	3.2 ± 0.48	3.3 ± 0.58	3.7 ± 0.78	3.2 ± 0.31	2231.6 ± 179.71	2.6 ± 0.60
Fazla mesai yapma durumu	Gelirim giderimden fazla	3.1 ± 0.47	3.2 ± 0.55	3.3 ± 0.52	3.4 ± 0.95	3.2 ± 0.38	2250.1 ± 201.59	2.6 ± 0.63
	p	0.374	0.699	0.976	0.213	0.714	0.614	0.774
	Yapıyor	3.0 ± 0.46	3.2 ± 0.52	3.3 ± 0.49	3.6 ± 0.92	3.2 ± 0.37	2239.2 ± 190.12	2.7 ± 0.63
Kurumda çalışılan süre (yıl)	Yapmıyor	3.1 ± 0.40	3.2 ± 0.54	3.2 ± 0.60	3.4 ± 0.87	3.2 ± 0.30	2240.7 ± 189.33	2.4 ± 0.54
	p	0.421	0.849	0.118	0.184	0.508	0.963	0.021*
	0-5	3.1 ± 0.39	3.3 ± 0.49	3.3 ± 0.52	3.7 ± 0.78	3.3 ± 0.31	2248.2 ± 202.53	2.5 ± 0.63
	6-10	3.0 ± 0.49	3.1 ± 0.55	3.3 ± 0.58	3.2 ± 1.04	3.1 ± 0.39	2245.1 ± 196.48	2.8 ± 0.58
	11-15	2.9 ± 0.44	3.1 ± 0.58	3.2 ± 0.51	3.4 ± 0.76	3.1 ± 0.34	2283.0 ± 162.98	2.4 ± 0.57
	16-20	3.1 ± 0.52	3.2 ± 0.58	3.4 ± 0.59	3.6 ± 1.00	3.3 ± 0.40	2181.1 ± 138.66	2.7 ± 0.65
	20+	2.9 ± 0.60	3.0 ± 0.58	3.3 ± 0.47	2.7 ± 1.20	3.0 ± 0.46	2145.8 ± 96.09	2.8 ± 0.37
	p	0.450	0.198	0.990	0.010*	0.060	0.429	0.043*

*p<0.05. Bağımsız örneklem t testi. Tek yönlü varyans analizi. MET: Metabolik eşdeğer.

Bireylerin sezgisel yeme ve fiziksel aktivite düzeylerinin iş stresi düzeyine göre ortalamaları Tablo 4.15.'te gösterilmiştir. Sezgisel yeme ölçeği toplam puan ve alt boyut puan ortalamaları iş stresi düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$). Fiziksel aktivite düzeyi ortalaması da iş stresi düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 4.15. Bireylerin İş Stresi Düzeylerine Göre Sezgisel Yeme ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri

	İş Stres Düzeyi						p
	A	B	C	D	E	F	
Sezgisel Yeme	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	
Koşulsuz Yeme İzni	2.9 ± 0.28	2.5 ± 0.00	3.1 ± 0.37	3.1 ± 0.43	3.0 ± 0.49	3.0 ± 0.52	0.284
Duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek	3.0 ± 0.54	2.6 ± 0.00	3.3 ± 0.39	3.3 ± 0.56	3.1 ± 0.48	3.3 ± 0.65	0.366
Açlık ve Tokluk Sinyallerine Bağlı Yemek	3.1 ± 0.48	3.0 ± 0.00	3.2 ± 0.43	3.3 ± 0.59	3.3 ± 0.51	3.5 ± 0.52	0.243
Vücut Besin Seçim Uyumu	2.9 ± 1.01	2.7 ± 0.00	3.6 ± 0.78	3.6 ± 0.85	3.5 ± 0.86	3.5 ± 1.18	0.085
Toplam Sezgisel Yeme Puanı	3.0 ± 0.40	2.7 ± 0.00	3.2 ± 0.24	3.3 ± 0.34	3.2 ± 0.34	3.3 ± 0.44	0.082
Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET)	2222.3 ± 198.94	0.0 ± 0.00	2226.2 ± 184.88	2274.0 ± 156.84	2202.8 ± 178.71	2281.9 ± 296.19	0.353

* $p<0.05$. Tek yönlü varyans analizi. A: 3.5-4.0 ve F: 3.2-3.4 sağlığı ve verimliliği olumsuz etkileyecek stres düzeyi; B: 1.0-1.3 kişiye önemli olduğunu hissettirmeyen, kişinin kapasitesini kullanmasına izin vermeyen, can sıkıntısı ve değersizlik duygusu oluşturan stres düzeyi; C: 1.4-1.9 uyarıcı yönü olan hafif iş stresi düzeyi, başarı güdüsü olan biri için sıkıcı olmakla birlikte mücadeleci olmayan biri için uygun bir iş stresi düzeyi olarak belirtilmekte; D: 2.0-2.5 sağlık ve verimlilik açısından elverişli stres düzeyi; E: 2.6-3.1 ise bazı yönleri ile kişilere çekici gelen, uyarıcı yönü yüksek ancak sağlığı olumsuz etkileyebilecek özellikle iş stresi düzeyi. MET: Metabolik eşdeğer

Bireylerin cinsiyete göre toplam mesai süreleri ile fiziksel aktivite (FA) düzeyleri, iş stres düzeyleri ve sezgisel yeme düzeyleri arasındaki ilişki Tablo 4.16.'da incelenmiştir. Kadınlarda günlük ortalama mesai süresi ile duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek alt boyutu arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ($r=-0.254$, $p<0.05$) ve günlük ortalama mesai süresi ile toplam sezgisel yeme puanı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ($r=-0.280$, $p<0.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Erkeklerde günlük ortalama mesai süresi ile sezgisel yeme toplam ve alt boyut puanı; FA düzeyi ve iş stresi düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.16. Bireylerin Cinsiyete Göre Toplam Mesai Süreleri İle Fiziksel Aktivite (FA) Düzeyleri, İş Stres Düzeyleri ve Sezgisel Yeme Düzeyleri Arasındaki İlişki

		Mesai Süresi (saat/gün)	
		$\bar{x} \pm SS$	
		Kadın (n:60)	Erkek (n:92)
Koşulsuz Yeme İzni	r	-0.135	0.024
	p	0.305	0.818
Duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek	r	-0.254	0.129
	p	0.050*	0.220
Açlık ve Tokluk Sinyallerine Bağlı Yemek	r	-0.057	-0.033
	p	0.665	0.755
Vücut Besin Seçim Uyumu	r	-0.230	0.140
	p	0.078	0.183
Toplam Sezgisel Yeme Puanı	r	-0.280	0.088
	p	0.030*	0.403
Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET)	r	0.085	0.132
	p	0.520	0.211
İş Stres düzeyi	r	0.107	0.156
	p	0.417	0.138

*p<0.05. r: Pearson korelasyon katsayısı.

Bireylerin sağlık durumu ve yaşam alışkanlıklarına göre fiziksel aktivite (FA) düzeyleri, iş stres düzeyleri ile sezgisel yemelerinin karşılaştırılması Tablo 4.17’de verilmiştir. Buna göre kronik hastalığı olan ve olmayan katılımcılar arasında açlık ve tokluk sinyallerine bağlı yemek alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmaktadır ve kronik hastalığı olan katılımcıların açlık ve tokluk sinyallerine bağlı yemek alt boyut puan ortalaması olmayanlara göre daha yüksektir (p<0.05). Kronik hastalık varlığı ile diğer sezgisel yeme alt boyut ve sezgisel yeme toplam puan ortalamaları, iş stresi düzeyi ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur (p>0.05). Sürekli kullanılan ilaç varlığı, vitamin-mineral desteği kullanımı, sigara kullanımı, alkol tüketimi ve düzenli uyku alışkanlık durumlarına göre katılımcılar arasında sezgisel yeme toplam boyut ve alt boyut puan ortalamaları, iş stresi düzeyi ve fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı fark saptanmamıştır (p>0.05).

Tablo 4.17. Bireylerin Sağlık Durumu ve Yaşam Alışkanlıklarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri (MET), İş Stresi Düzeyleri ve Sezgisel Yemelerinin Karşılaştırılması

Sağlık durumu ve yaşam alışkanlıkları		Koşulsuz Yeme İzni	Duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek	Açlık ve Tokluk Sinyallerine Bağlı Yemek	Vücut Besin Seçim Uyumu	Toplam Sezgisel Yeme Puanı	Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET)	İş Stres düzeyi
		$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$
Kronik hastalık varlığı	Yok	3.0 ± 0.43	3.2 ± 0.50	3.2 ± 0.54	3.5 ± 0.84	3.2 ± 0.34	2237.7 ± 180.95	2.6 ± 0.63
	Var	3.0 ± 0.48	3.1 ± 0.60	3.5 ± 0.43	3.5 ± 1.12	3.2 ± 0.40	2246.3 ± 217.41	2.7 ± 0.55
	p	0.811	0.141	0.005*	0.753	0.940	0.815	0.198
Sürekli kullanılan ilaç varlığı	Kullanmayan	3.0 ± 0.44	3.2 ± 0.52	3.3 ± 0.55	3.5 ± 0.86	3.2 ± 0.35	2230.0 ± 181.20	2.6 ± 0.63
	Kullanan	3.0 ± 0.45	3.1 ± 0.55	3.4 ± 0.37	3.2 ± 1.18	3.2 ± 0.40	2300.5 ± 229.02	2.7 ± 0.47
	p	0.714	0.142	0.117	0.132	0.397	0.113	0.430
Vitamin-mineral desteği kullanımı	Kullanmayan	3.1 ± 0.43	3.3 ± 0.45	3.2 ± 0.45	3.6 ± 0.79	3.3 ± 0.30	2237.6 ± 147.65	2.5 ± 0.6
	Kullanan	3.0 ± 0.46	3.1 ± 0.58	3.3 ± 0.59	3.4 ± 1	3.2 ± 0.39	2241.8 ± 224.25	2.7 ± 0.62
	p	0.343	0.060	0.167	0.096	0.142	0.890	0.075
Sigara kullanımı	Kullanmayan	3.0 ± 0.41	3.2 ± 0.51	3.2 ± 0.54	3.5 ± 0.88	3.2 ± 0.34	2250.8 ± 189.40	2.5 ± 0.61
	Kullanan	3.1 ± 0.49	3.2 ± 0.54	3.4 ± 0.51	3.6 ± 0.96	3.3 ± 0.37	2222.7 ± 189.31	2.6 ± 0.62
	p	0.359	0.891	0.184	0.587	0.278	0.373	0.340
Alkol tüketimi	Tüketmeyen	3.0 ± 0.38	3.2 ± 0.52	3.2 ± 0.53	3.6 ± 0.79	3.2 ± 0.31	2280.3 ± 219.20	2.5 ± 0.57
	Tüketen	3.0 ± 0.47	3.2 ± 0.53	3.3 ± 0.53	3.5 ± 0.96	3.2 ± 0.37	2220.4 ± 170.99	2.6 ± 0.63
	p	0.973	0.551	0.168	0.506	0.939	0.068	0.599
Uyku alışkanlığı	Düzenli	2.9 ± 0.36	3.1 ± 0.45	3.3 ± 0.58	3.4 ± 0.94	3.1 ± 0.27	2273.5 ± 245.74	2.3 ± 0.80
	Düzensiz	3.0 ± 0.45	3.2 ± 0.53	3.3 ± 0.53	3.5 ± 0.91	3.2 ± 0.36	2235.7 ± 182.19	2.6 ± 0.58
	p	0.354	0.253	0.962	0.627	0.292	0.452	0.068

*p<0.05. Bağımsız örneklem t testi. Tek yönlü varyans analizi.

Bireylerin cinsiyete göre iş stres düzeyi ve fiziksel aktivite düzeyi ile sezgisel yeme toplam boyut ve alt boyut puanları arasındaki ilişki tablo 4.18’de gösterilmiştir. Kadınlarda iş stres düzeyi ile vücut besin seçim uyumu alt boyutu arasında negatif yönlü, orta düzeyde ($r=-0.453$, $p<0.05$); iş stres düzeyi ile sezgisel yeme toplam puanı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ($r=-0.276$, $p<0.05$) ilişki saptanırken erkeklerde iş stres düzeyi ile sezgisel yeme toplam ve alt boyutları arasında ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$). Katılımcıların tamamının iş stres düzeyi ile vücut besin seçim uyumu arasında negatif yönlü, zayıf düzeyde ($r=-0.187$, $p<0.05$); iş stres düzeyi ile sezgisel yeme toplam puanı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ($r=-0.164$, $p<0.05$) ilişki saptanmıştır.

Erkeklerde fiziksel aktivite düzeyi (MET) ile koşulsuz yeme izni alt boyutu arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ($r=0.250$, $p<0.05$); duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek alt boyutu arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ($r=0.310$, $p<0.05$); vücut besin seçim uyumu arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ($r=0.338$, $p<0.05$); sezgisel yeme toplam puanı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ($r=0.407$, $p<0.05$) ilişki saptanırken kadınlarda fiziksel aktivite düzeyi (MET) ile sezgisel yeme toplam ve alt boyutları arasında ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$). Bireylerin tamamının fiziksel aktivite düzeyi (MET) ile koşulsuz yeme izni arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ($r=0.251$, $p<0.05$); duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek alt boyutu arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ($r=0.312$, $p<0.05$); vücut besin seçim uyumu arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ($r=0.265$, $p<0.05$); sezgisel yeme toplam puanı arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=0.349$, $p<0.05$) ilişki saptanmıştır.

Tablo 4.18. Bireylerin Cinsiyete Göre İş Stres Düzeyi Ve Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET) İle Sezgisel Yeme Alt Boyutları Arasındaki İlişki

		Cinsiyet										Toplam (n:152)				
		Kadın (n:60)					Erkek (n:92)									
		KYİ	DSYFSY	TSG	VBSU	SYT	KYİ	DSYFSY	ATSG	VBSU	SYT	KYİ	DSYFSY	ATSG	VBSU	SYT
İş Stres Düzeyi	r	-	-0.144	-	-0.453	-0.276	-0.144	-0.122	0.082	-0.014	-0.091	-0.151	-0.126	0.039	-0.187	-0.164
	p	0.166	0.273	0.026	<0.001*	0.033*	0.170	0.246	0.436	0.896	0.388	0.064	0.122	0.634	0.021*	0.043*
Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET)	r	0.151	0.195	-	0.091	0.178	0.250	0.310	0.140	0.338	0.407	0.251	0.312	0.030	0.265	0.349
	p	0.248	0.135	0.024	0.489	0.173	0.016*	0.003*	0.183	0.001*	<0.001*	0.002*	<0.001*	0.717	0.001*	<0.001*

*p<0.05. r: Pearson korelasyon katsayısı. KYİ: Koşulsuz Yeme İzni, DSYFSY: Duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek, ATSG: Açlık ve Tokluk Sinyallerine Bağlı Yemek, VBSU: Vücut Besin Seçim Uyumu, SYT: Toplam Sezgisel Yeme Puanı, İSÖ: İş Stresi Ölçeği, FAÖ: Fiziksel Aktivite Ölçeği, MET: Metabolik eşdeğer

Bireylerin alkol ve sigara kullanım süreleri ve düzeyleri ile iş stres düzeyi, fiziksel aktivite düzeyleri ve sezgisel yeme toplam boyut ve alt boyutları arasındaki ilişki Tablo 4.19.'da verilmiştir. Buna göre bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sigara içme süreleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=0.415$, $p<0.05$) ve alkol tüketim süreleri arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ($r=0.222$, $p<0.05$) ilişki saptanmıştır. Dolayısıyla alkol ve sigara tüketim yılı arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bireylerin alkol ve sigara kullanım süreleri ve düzeyleri ile sezgisel yeme toplam boyut ve alt boyut puan ortalamaları ve iş stresi düzeyleri arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.19. Bireylerin Alkol ve Sigara Kullanım Süreleri Ve Düzeyleri İle İş Stres Düzeyi, Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Sezgisel Yeme Toplam Boyut ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki

		Koşulsuz Yeme İzni	Duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek	Açlık ve Tokluk Sinyallerine Bağlı Yemek	Vücut Besin Seçim Uyumu	Toplam Sezgisel Yeme Puanı	Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET)	İş Stres Düzeyi
Sigara içme süresi (yıl)	r	0.016	0.151	-0.082	-0.127	0.025	0.415	0.041
	p	0.903	0.249	0.533	0.334	0.851	0.001*	0.756
Sigara miktarı (adet/gün)	r	0.006	-0.011	-0.028	-0.021	-0.027	0.068	-0.038
	p	0.963	0.935	0.831	0.875	0.840	0.607	0.774
Alkol tüketim süresi (yıl)	r	-0.111	-0.001	-0.069	-0.136	-0.105	0.222	-0.060
	p	0.263	0.993	0.489	0.170	0.291	0.025*	0.548
Alkol tüketim miktarı (kadeh/gün)	r	-0.009	-0.011	0.072	0.180	0.088	0.055	-0.011
	p	0.926	0.914	0.472	0.069	0.378	0.584	0.909

* $p<0.05$. r: Pearson korelasyon katsayısı.

Bireylerin ana öğün atlama durumuna göre sezgisel yeme toplam boyut ve alt boyut puan ortalamalarının karşılaştırılması Tablo 4.20.'de gösterilmiştir. Bireylerin ana öğün atlama durumuna göre sezgisel yeme toplam boyut ve alt boyut puan ortalamaları; fiziksel aktivite düzeyi ortalamaları ve iş stres düzeyi ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 4.20. Bireylerin Ana Öğün Atlama Durumuna Göre Sezgisel Yeme Toplam Boyut ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Ana Öğün Atlama			p ^t
	Atlamıyor (n:26)	Atlıyor (n:126)	Toplam (n:152)	
	$\bar{x} \pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{x} \pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{x} \pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	
Koşulsuz Yeme İzni	3.2 ± 0.49 3.25(2.17-4)	3.0 ± 0.43 3(2-4.17)	3.0 ± 0.44 3(2-4.17)	0.087
Duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek	3.4 ± 0.5 3.44(2.38-4.13)	3.2 ± 0.52 3.25(2-4.25)	3.2 ± 0.52 3.25(2-4.25)	0.101
Açlık ve Tokluk Sinyallerine Bağlı Yemek	3.2 ± 0.47 3.17(2.33-4.17)	3.3 ± 0.54 3.33(1.67-4.67)	3.3 ± 0.53 3.33(1.67-4.67)	0.456
Vücut Besin Seçim Uyumu	3.6 ± 0.78 3.84(2-5)	3.5 ± 0.93 3.67(1-5)	3.5 ± 0.91 3.67(1-5)	0.478
Toplam Sezgisel Yeme Puanı	3.3 ± 0.34 3.25(2.4-4)	3.2 ± 0.35 3.3(2.3-4.1)	3.2 ± 0.35 3.3(2.3-4.1)	0.188
Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET)	2233.4 ± 167.47 2209.64(2002.29-2585.14)	2241 ± 194.01 2215.5(1842-3101.47)	2239.7 ± 189.24 2215.5(1842-3101.47)	0.853
İş stres Düzeyi	2.5 ± 0.46 2.5(1.7-3.6)	2.6 ± 0.64 2.6(1.1-4)	2.6 ± 0.61 2.55(1.1-4)	0.450

*:p<0.05. t: Bağımsız iki örnek t testi

Bireylerin antropometrik ölçümleri ile fiziksel aktivite düzeyi, iş stresi düzeyi, sezgisel yeme toplam puan ve alt boyut puanları arasındaki ilişki Tablo 4.21.'de gösterilmiştir.

Kadınlarda vücut ağırlığı ile koşulsuz yeme izni alt boyutu arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ($r=-0.278$, $p<0.05$), duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme alt boyutu arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ($r=-0.268$, $p<0.05$), toplam sezgisel yeme puanı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ($r=-0.287$, $p<0.05$) ilişki saptanmıştır. Kadınlarda BKİ düzeyi ile koşulsuz yeme izni alt boyutu arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ($r=-0.260$, $p<0.05$), duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme alt boyutu arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ($r=-0.268$, $p<0.05$) ilişki saptanmıştır.

Erkeklerde vücut ağırlığı ile koşulsuz yeme izni alt boyutu arasında negatif yönlü orta düzeyde ($r=-0.414$, $p<0.001$), duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme alt boyutu arasında negatif yönlü güçlü düzeyde ($r=-0.564$, $p<0.001$), vücut-besin seçimi uyumu alt boyutu arasında negatif yönlü orta düzeyde ($r=-0.496$, $p<0.001$), toplam sezgisel yeme puanı arasında negatif yönlü güçlü düzeyde ($r=-0.545$, $p<0.001$) ve fiziksel aktivite düzeyi arasında negatif yönlü orta düzeyde ($r=-0.310$, $p<0.05$) ilişki saptanmıştır.

Erkeklerde BKİ ile koşulsuz yeme izni alt boyutu arasında negatif yönlü orta düzeyde ($r=-0.411$, $p<0.001$), duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme alt boyutu arasında negatif yönlü güçlü düzeyde ($r=-0.584$, $p<0.001$), vücut-besin seçim uyumu alt boyutu arasında negatif yönlü güçlü düzeyde ($r=-0.522$, $p<0.001$), toplam sezgisel yeme puanı arasında negatif yönlü güçlü düzeyde ($r=-0.565$, $p<0.001$) ve fiziksel aktivite düzeyi arasında negatif yönlü orta düzeyde ($r=-0.352$, $p<0.05$) ilişki saptanmıştır.

Tablo 4.21. Bireylerin Antropometrik Ölçümleri İle Fiziksel Aktivite Durumu, İş Stresi Düzeyi, Sezgisel Yeme Toplam Puan ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki

		Kadın (n:60)		Erkek (n:92)	
		Vücut Ağırlığı	BKİ	Vücut Ağırlığı	BKİ
Koşulsuz Yeme İzni	r	-0.278	-0.260	-0.414	-0.411
	p	0.031*	0.045*	<0.001*	<0.001*
Duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek	r	-0.268	-0.268	-0.564	-0.584
	p	0.038*	0.038*	<0.001*	<0.001*
Açlık ve Tokluk Sinyallerine Bağlı Yemek	r	0.049	0.156	0.107	0.091
	p	0.710	0.233	0.308	0.390
Vücut Besin Seçim Uyumu	r	-0.244	-0.194	-0.496	-0.522
	p	0.060	0.138	<0.001*	<0.001*
Toplam Sezgisel Yeme Puanı	r	-0.287	-0.219	-0.545	-0.565
	p	0.026*	0.093	<0.001*	<0.001*
Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET)	r	-0.196	-0.244	-0.310	-0.352
	p	0.133	0.060	0.003*	0.001*
İş stres Düzeyi	r	0.047	0.082	0.078	0.104
	p	0.721	0.532	0.463	0.324

* $p<0.05$. r: Pearson korelasyon katsayısı. BKİ: Beden Kütlesi İndeksi; MET: Metabolik Eşdeğer. BKİ: Beden Kütlesi İndeksi

Bireylerin sabah, öğle, akşam öğününü atlama durumlarına göre fiziksel aktivite durumu, iş stresi düzeyi, sezgisel yeme toplam puan ve alt boyut puan ortalamaları arasındaki ilişki Tablo 4.22.'de gösterilmiştir. Buna göre; akşam öğününü atlama durumuna göre fiziksel aktivite düzeyi (MET) anlamlı düzeyde farklılık göstermekte olup ($p<0.05$), akşam öğününü atlayanların MET düzeyi akşam öğününü atlamayanlardan anlamlı derecede daha yüksektir. İş stres düzeyi, sezgisel yeme toplam boyut ve alt boyut puan ortalamaları ile sabah öğle ve akşam öğünlerini atlama durumu arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 4.22. Bireylerin Sabah, Öğle, Akşam Öğününü Atlama Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Durumu, İş Stresi Düzeyi, Sezgisel Yeme Toplam Puan ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Sabah		Öğle		Akşam		p ¹	p ²	p ³
	Atlamıyor (n:61)	Athıyor (n:91)	Atlamıyor (n:120)	Athıyor (n:32)	Atlamıyor (n:133)	Athıyor (n:19)			
	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$			
	Medyan (Alt-Üst)	Medyan (Alt-Üst)	Medyan (Alt-Üst)	Medyan (Alt-Üst)	Medyan (Alt-Üst)	Medyan (Alt-Üst)			
Koşulsuz Yeme İzni	3.0 ± 0.42 3(2.17-4.17)	3.0 ± 0.44 3(2-4)	3.0 ± 0.42 3(2-3.83)	3.1 ± 0.45 3(2.17-4.17)	3.0 ± 0.43 3(2-4.17)	2.9 ± 0.44 3(2.17-3.83)	0.717	0.249	0.459
Duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek	3.3 ± 0.49 3.38(2.25-4.25)	3.1 ± 0.53 3.13(2-4.25)	3.1 ± 0.53 3.13(2-4.25)	3.3 ± 0.51 3.38(2.25-4.25)	3.2 ± 0.51 3.25(2-4.25)	3.0 ± 0.56 2.88(2.13-4)	0.189	0.119	0.084
Açlık ve Tokluk Sinyallerine Bağlı Yemek	3.2 ± 0.51 3.17(1.67-4.17)	3.3 ± 0.55 3.5(1.67-4.67)	3.3 ± 0.53 3.33(1.67-4.33)	3.3 ± 0.59 3.25(1.67-4.67)	3.3 ± 0.56 3.33(1.67-4.67)	3.3 ± 0.47 3.33(2.5-4.17)	0.111	0.708	0.876
Vücut-Besin Seçimi Uyumu	3.5 ± 0.89 3.67(1-5)	3.5 ± 0.95 3.67(1-5)	3.5 ± 0.92 3.5(1-5)	3.6 ± 0.99 4(1-5)	3.5 ± 0.91 3.67(1-5)	3.2 ± 1.05 3.33(1.33-5)	0.674	0.549	0.244
Sezgisel Yeme Toplam Puanı	3.2 ± 0.37 3.3(2.3-4) 2286.1 ± 253.84	3.2 ± 0.35 3.2(2.3-4.1) 2223.7 ± 163.83	3.2 ± 0.34 3.2(2.3-4) 2243.4 ± 198.53	3.3 ± 0.39 3.3(2.3-4.1) 2233.8 ± 182.91	3.2 ± 0.34 3.3(2.3-4.1) 2226.7 ± 159.82	3.1 ± 0.42 3.1(2.3-3.8) 2321.7 ± 320.75	0.763	0.161	0.102
Fiziksel Aktivite Durumu	2214.86 (2000.57-3101.47)	2216.14 (1842-2707.71)	2218.36 (1842-3101.47)	2202.86 (1941.14-2758.29)	2217.86 (1842-2669.43)	2176.14 (2000.57-3101.47)	0.106	0.81	0.049*
İş Stresi Düzeyi	2.7 ± 0.49 2.7(1.5-3.6)	2.6 ± 0.68 2.4(1.1-4)	2.6 ± 0.68 2.5(1.1-4)	2.7 ± 0.51 2.7(1.7-3.6)	2.6 ± 0.64 2.5(1.1-4)	2.7 ± 0.63 2.6(1.5-3.8)	0.172	0.338	0.415

*p<0.05. Bağımsız iki örnek t testi. p¹: Sabah öğün atlamaya göre karşılaştırma, p²: Öğle öğün atlamaya göre karşılaştırma, p³: Akşam öğün atlamaya göre karşılaştırma.

Bireylerin günlük aldıkları enerji ve makro besin öğeleri ile fiziksel aktivite durumu, iş stresi düzeyi, sezgisel yeme toplam boyut ve alt boyut puanları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi Tablo 4.23.'te gösterilmiştir. Buna göre bireylerin günlük aldıkları enerji ve makro besin öğeleri ile Fiziksel Aktivite Durumu, İş Stresi Düzeyi, sezgisel yeme toplam boyut ve alt boyut puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 4.23. Bireylerin Günlük Aldıkları Enerji ve Makro Besin Öğeleri İle Fiziksel Aktivite Durumu, İş Stresi Düzeyi, Sezgisel Yeme Toplam Boyut ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Enerji ve Besin Öğesi		Koşulsuz Yeme İzni	Duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek	Açlık ve Tokluk Sinyallerine Bağlı Yemek	Vücut Besin Seçim Uyumu	Toplam Sezgisel Yeme Puanı	Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET)	İş stres düzeyi
Enerji (kkal)	r	0.031	-0.069	-0.079	-0.081	-0.080	0.075	0.035
	p	0.708	0.397	0.332	0.322	0.328	0.356	0.673
Karbonhidrat (g)	r	0.077	-0.027	-0.072	0.011	-0.010	0.149	0.040
	p	0.345	0.742	0.377	0.891	0.905	0.067	0.622
Protein (g)	r	-0.039	-0.119	-0.059	-0.110	-0.136	0.020	0.069
	p	0.631	0.146	0.470	0.176	0.095	0.804	0.396
Yağ (g)	r	0.010	-0.062	-0.057	-0.126	-0.087	0.002	-0.006
	p	0.904	0.446	0.485	0.123	0.289	0.979	0.939
DYA (g)	r	-0.015	-0.097	-0.043	-0.120	-0.109	0.001	0.002
	p	0.856	0.237	0.600	0.141	0.183	0.988	0.976
Omega-3 (g)	r	-0.076	-0.012	-0.080	-0.156	-0.110	-0.060	-0.013
	p	0.354	0.886	0.329	0.055	0.176	0.463	0.877
Posa (g)	r	-0.017	-0.043	-0.083	-0.074	-0.077	0.083	0.003
	p	0.839	0.602	0.307	0.363	0.343	0.310	0.975
Alkol (g)	r	0.146	0.026	-0.116	0.012	0.025	0.075	0.063
	p	0.072	0.751	0.155	0.880	0.759	0.357	0.437

* $p<0.05$. r: Pearson korelasyon katsayısı.

Bireylerin günlük vitamin alımları ile fiziksel aktivite durumu, iş stresi düzeyi, sezgisel yeme toplam boyut ve alt boyut puanları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi Tablo 4.24'te gösterilmiştir. Buna göre bireylerin günlük vitamin alımları ile fiziksel aktivite düzeyi, iş stresi düzeyi, sezgisel yeme toplam boyut ve alt boyut puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 4.24. Bireylerin Günlük Vitamin Alımları ile Fiziksel Aktivite Durumu, İş Stresi Düzeyi, Sezgisel Yeme Toplam Boyut ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Besin Ögesi		Koşulsuz Yeme İzni	Duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek	Açlık ve Tokluk Sinyallerine Bağlı Yemek	Vücut Besin Seçim Uyumu	Toplam Sezgisel Yeme Puanı	Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET)	İş stres Düzeyi
A vitamini (mcg)	r	-0.077	-0.052	0.005	-0.024	-0.048	0.050	-0.001
	p	0.348	0.524	0.953	0.766	0.556	0.543	0.986
E Vitamini (mg)	r	0.078	0.008	-0.062	-0.070	-0.008	0.022	-0.010
	p	0.341	0.921	0.447	0.394	0.926	0.788	0.903
Tiamin (mg)	r	-0.031	-0.071	-0.058	-0.068	-0.088	0.116	0.022
	p	0.701	0.384	0.481	0.403	0.283	0.155	0.789
Riboflavin (mg)	r	-0.058	-0.112	-0.006	-0.060	-0.096	0.079	0.011
	p	0.477	0.171	0.944	0.466	0.241	0.335	0.893
Folat (mcg)	r	-0.077	-0.085	-0.040	-0.064	-0.098	0.100	0.014
	p	0.343	0.298	0.628	0.434	0.228	0.219	0.869
B ₁₂ Vitamini (mcg)	r	-0.071	-0.057	0.005	-0.022	-0.050	0.048	-0.028
	p	0.385	0.488	0.956	0.788	0.545	0.555	0.735
C Vitamini (mg)	r	0.000	-0.110	0.053	-0.046	-0.040	0.125	0.005
	p	0.998	0.179	0.513	0.570	0.624	0.126	0.955
B ₆ Vitamini (mg)	r	-0.049	-0.132	-0.065	-0.121	-0.148	0.073	0.025
	p	0.551	0.104	0.429	0.137	0.069	0.374	0.764

* p<0.05. r: Pearson korelasyon katsayısı.

Bireylerin günlük mineral alımları ile fiziksel aktivite durumu, iş stresi düzeyi, sezgisel yeme toplam boyut ve alt boyut puanları arasındaki ilişki tablo 4.25.'te gösterilmiştir. Buna göre bireylerin günlük mineral alımları ile fiziksel aktivite durumu, iş stresi düzeyi, sezgisel yeme toplam boyut ve alt boyut puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmamaktadır (p>0.05).

Tablo 4.25. Bireylerin Günlük Mineral Alımları İle Fiziksel Aktivite Durumu, İş Stresi Düzeyi, Sezgisel Yeme Toplam Boyut ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Besin Ögesi		Koşulsuz Yeme İzni	Duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek	Açlık ve Tokluk Sinyallerine Bağlı Yemek	Vücut Besin Seçim Uyumu	Toplam Sezgisel Yeme Puanı	Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET)	İş stres Düzeyi
Potasyum (mg)	r	-0.012	-0.096	-0.033	-0.072	-0.085	0.142	0.014
	p	0.880	0.242	0.689	0.381	0.300	0.081	0.859
Kalsiyum (mg)	r	-0.028	-0.129	0.068	-0.043	-0.063	0.066	-0.019
	p	0.729	0.114	0.404	0.597	0.437	0.423	0.812
Magnezyum (mg)	r	-0.047	-0.096	-0.077	-0.142	-0.137	0.075	0.007
	p	0.565	0.242	0.349	0.082	0.093	0.356	0.931
Fosfor (mg)	r	-0.045	-0.120	-0.053	-0.112	-0.135	0.053	0.033
	p	0.586	0.141	0.516	0.168	0.097	0.515	0.686
Demir (mcg)	r	-0.043	-0.070	-0.089	-0.119	-0.118	0.066	0.015
	p	0.602	0.391	0.275	0.143	0.147	0.420	0.850
Çinko (mg)	r	-0.060	-0.136	-0.020	-0.130	-0.140	-0.017	0.024
	p	0.461	0.095	0.806	0.110	0.086	0.833	0.766

r: Pearson korelasyon katsayısı, *p<0.05

Bireylerin sezgisel yeme toplam boyut ve alt boyut puanları, iş stres düzeyi ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki Tablo 4.26’da gösterilmiştir.

Katılımcıların koşulsuz yeme izni alt boyutu ile duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü güçlü düzeyde ($r=0.637$, $p<0.001$), açlık ve tokluk sinyallerine bağlı yemek alt boyutu arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ($r=-0.234$, $p<0.05$), vücut besin seçim uyumu alt boyut puanı arasında pozitif yönlü güçlü düzeyde ($r=0.608$, $p<0.001$), toplam sezgisel yeme puanı arasında pozitif yönlü çok güçlü düzeyde ($r=0.772$, $p<0.001$) ve fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ($r=0.251$, $p<0.01$) ilişki saptanmıştır.

Katılımcıların duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek alt boyutu ile açlık ve tokluk sinyallerine bağlı yemek alt boyutu arasında negatif yönlü orta düzeyde ($r=-0.368$, $p<0.001$), vücut besin seçim uyumu alt boyut puanı arasında pozitif yönlü güçlü düzeyde ($r=0.536$, $p<0.001$), toplam sezgisel yeme puanı arasında pozitif yönlü çok güçlü düzeyde ($r=0.764$, $p<0.001$) ve fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=0.312$, $p<0.01$) ilişki saptanmıştır.

Katılımcıların vücut besin seçimi örtüşmesi alt boyutu ile toplam sezgisel yeme puanı arasında pozitif yönlü çok güçlü düzeyde ($r=0.843$, $p<0.001$), iş stresi düzeyi ile negatif yönlü çok zayıf düzeyde ($r=-0.187$, $p<0.05$) ve fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ($r=0.265$, $p<0.05$) ilişki saptanmıştır.

Katılımcıların toplam sezgisel yeme puanı ile iş stresi düzeyi ile negatif yönlü çok zayıf düzeyde ($r=-0.164$, $p<0.05$) ve fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=0.349$, $p<0.05$) ilişki saptanmıştır.

Katılımcıların iş stresi düzeyi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı düzeyde ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.26. Bireylerin Sezgisel Yeme Toplam Boyut ve Alt Boyut Puanları, İş Stresi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Aralarındaki İlişki

		Koşulsuz Yeme İzni	Duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek	Açlık ve Tokluk Sinyallerine Bağlı Yemek	Vücut Besin Seçim Uyumu	Toplam Sezgisel Yeme Puanı	İş Stresi Düzeyi	Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET)
Koşulsuz Yeme İzni	r	1	-	-	-	-	-	-
	p		-	-	-	-	-	-
Duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek	r	0.637		-	-	-	-	-
	p	<0.001*	1	-	-	-	-	-
Açlık ve Tokluk İşaretlerine Güven	r	-0.234	-0.368		-	-	-	-
	p	0.004*	<0.001*	1	-	-	-	-
Vücut-Besin Seçimi	r	0.608	0.536	0.078		-	-	-
Uyumu	p	<0.001*	<0.001*	0.336	1	-	-	-
Toplam Sezgisel Yeme Puanı	r	0.772	0.764	0.152	0.843		-	-
	p	<0.001*	<0.001*	0.062	<0.001*	1	-	-
İş Stresi Düzeyi	r	-0.151	-0.126	0.039	-0.187	-0.164		-
	p	0.064	0.122	0.634	0.021*	0.043*	1	-
Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET)	r	0.251	0.312	0.030	0.265	0.349	-0.062	
	p	0.002*	<0.001*	0.717	<0.001*	<0.001*	0.445	1

*p<0.05, r: Pearson korelasyon katsayısı. MET: Metabolik Eşdeğer

5. TARTIŞMA

Savunma sanayi, yüksek teknolojiye dayalı üretim ve stratejik bilgiye sahip insan kaynağı gerektiren; her geçen yıl büyüyen ve dolayısıyla beyaz yakalı çalışan istihdamının giderek arttığı; ayrıca savunma sanayi, yüksek güvenlik standartları, teknoloji yoğunluğu ve stratejik önemi nedeniyle çalışanları üzerinde stres oluşturan bir sektördür (22,23,35,36,60). İş kaynaklı stres ve psikososyal risklere maruziyet ise modern iş yaşamının bir parçası olup beyaz yakalı çalışanların besin seçimini ve genel sağlığını olumsuz etkilemektedir (2,50,51,54).

Bu çalışma; Ankara ilinde yer alan TSS firmalarında görev yapan beyaz yakalı çalışanların iş stresi, sezgisel yeme, fiziksel aktivite ve beslenme durumlarının incelenmesi amacıyla toplam 152 gönüllü birey ile yürütülmüştür.

5.1. Bireylerin Genel Özellikleri

Çalışmaya katılan Türk savunma sanayi firmalarında görev yapan 152 beyaz yakalı çalışanın 60'ını (%39.5) kadın ve 92'sini (%60.5) erkek bireyler oluşturmaktadır. Tüm katılımcıların yaş ortalaması 35.0 ± 7.3 yıldır (Tablo 4.1.). Savunma sanayi sektöründeki beyaz yakalı çalışanlar üzerine yapılan bir çalışmada dahil edilen 107 katılımcının 39'u kadın, 68'i erkektir (121). Beyaz yakalı çalışanların dahil edildiği bir çalışmada da dahil edilen 117 katılımcının 57'si kadın ve 60'ı erkektir ve yaş ortalamaları 32.7 ± 8.21 yıldır (69). Bir başka çalışmada ise dahil edilen 100 katılımcının 67'si kadın, 33'ü erkektir ve yaş ortalaması 37.0 ± 9.98 yıldır (54). Beyaz yakalı çalışanların dahil edildiği bir diğer çalışmada ise 300 katılımcının 117'si kadın, 183'ü erkektir ve yaş ortalaması 38.4 ± 7.34 yıldır (122). Başka bir çalışmada ise 171 katılımcının 123'ü kadın, 48'i erkek ve yaş ortalaması 34.40 ± 8.9 yıldır (68). Bu durumda yaş ortalaması literatüre uyumlu gözükmektedir.

Çalışmaya katılan kadınların ortalama BKİ düzeyi 22.1 kg/m^2 olup erkeklerin ortalama BKİ düzeyi 26.95 kg/m^2 'dir. Toplam 152 katılımcının BKİ ortalaması ise 25.04 kg/m^2 'dir (Tablo 4.2.). Katılımcıların çoğunluğu (%53.3) normal BKİ düzeyine sahipken %32.2'si fazla kilolu, %11.2'si obez ve %3.3'ü zayıf BKİ düzeylerine sahiptir (Tablo 4.3.). Çalışma sonuçları beyaz yakalı çalışanlarla gerçekleştirilen birçok çalışma ile benzer bulunmuştur

(69,76,122,123). Bulgular, özellikle erkeklerde vücut ağırlığı kontrolünün daha fazla izlenmesi gerektiğine işaret etmektedir. Bu durum, ofis çalışanlarına yönelik sağlıklı yaşam tarzı müdahalelerinin önemini desteklemektedir.

5.2. Bireylerin Sağlık Durumu ve Genel Yaşam Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular

Çalışmaya katılan bireylerin %23'ünün doktor tarafından tanısı konulmuş hastalığı bulunmaktadır (Tablo 4.4.). Bir başka çalışmada katılımcıların %25.1'inde doktor tarafından tanısı konulmuş hastalık bulunmaktadır (68). Bir diğer çalışmada ise bu oran benzer şekilde %23.3'tür (122). Çalışmaya katılan bireylerin yaklaşık dörtte birinde (%23) doktor tanımlı bir hastalığın bulunması, benzer çalışmalarla uyumlu şekilde, beyaz yakalı çalışanlar arasında kronik hastalık prevalansının dikkat çekici düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu durum, yoğun iş temposu ve yaşam tarzı faktörlerinin sağlık üzerindeki etkisini düşündürmektedir.

Katılımcıların %39.5'si sigara içmekte ve %67.8'i alkol tüketmektedir (Tablo 4.4.). Beyaz yakalı çalışanlarla yapılan bir başka çalışmada katılımcıların %36.32'si sigara içmekte ve %45.6'sı alkol tüketmektedir (68). Bir başka çalışmada ise katılımcıların %33'ünün sigara kullandığı ve %18.5'inin alkol tükettiği görülmektedir (122). Çalışmamızda alkol tüketiminin diğer çalışmalara kıyasla belirgin şekilde fazla olmasının; sektör, sosyoekonomik durum veya iş ortamı gibi değişkenlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada katılımcıların %89.5'inin düzenli uyku alışkanlığına sahip olması, savunma sanayi gibi yoğun ve stresli çalışma koşullarına rağmen bireylerin uyku düzenine önem verdiklerini göstermektedir. Düzenli uyuyan katılımcıların ortalama günlük uyku süresinin 6.9 saat olarak saptanması, literatürdeki benzer çalışmalarla paralellik göstermektedir (69,122). Ancak bu süre, Amerikan Uyku Tıbbı Akademisi'nin (AASM) yetişkin bireyler için önerdiği 7–9 saatlik ideal uyku süresinin altında kalmaktadır (124). Uyku süresindeki bu yetersizlik, enerji dengesi ve iştah düzenleyici hormonlar üzerindeki etkileri nedeniyle obezite için önemli bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir (61,125). Bu durum, çalışmada erkek katılımcıların %18.5'inin BKİ değerlerinin obez kategorisinde yer almasıyla ilişkili olabilir. Dolayısıyla, yeterli uyku süresinin sağlanmasının, sadece dinlenme değil, aynı zamanda sağlıklı vücut ağırlığının korunması ve genel metabolik sağlığın sürdürülmesi açısından da önemli olduğu düşünülmektedir.

5.3. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları

Çalışmaya katılan bireylerin %82.9'unun öğün atladığı ve en çok atlanan öğünlerin sırasıyla sabah (%72.2), öğle (%25.4) ve akşam (%15.1) öğünleri olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.5.). Yapılan çalışmalarda da benzer şekilde beyaz yakalı çalışanların çoğunun öğün atladığı belirtilirken en sık atlanan ana öğün ise sabah ve öğle arasında değişkenlik göstermektedir (54,68,69,122).

Yapılan bir çalışma kahvaltı veya öğle yemeği gibi ana öğünlerin atlanmasının, günlük toplam enerji alımında azalmaya yol açtığını ancak meyve, sebze, tam tahıl ve süt ürünleri gibi sağlıklı besin gruplarının alımında azalmaya neden olarak diyet kaliteleri önemli ölçüde düşürdüğünü göstermektedir (126). Wang ve arkadaşlarının (127) gerçekleştirdiği sistematik derleme ve meta-analiz çalışmasında, kahvaltı yapmamanın yetişkin bireylerde tüm nedenlere bağlı, kardiyovasküler hastalıklara bağlı ve kanser kaynaklı ölüm riskleri artışı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir. 40 yaş ve üstü yetişkinler üzerinde yapılan büyük, prospektif bir çalışma, günde bir öğün yemenin, üç öğün yemeye kıyasla tüm nedenlere bağlı ve kardiyovasküler hastalıklara bağlı ölüm riskinin artmasıyla önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermektedir (128). Yapılan bir çalışma, öğün sıklığı ve atlanan öğün türünün metabolik sendrom riskini etkilediğini; özellikle kahvaltıyı atlamamanın kadınlarda glukoz ve trigliserit düzeylerini artırarak riski yükselttiğini göstermektedir (129). Bu veriler, öğün düzenliliğinin yalnızca kısa vadeli beslenme kalitesi açısından değil, aynı zamanda uzun vadeli kardiyometabolik sağlık açısından da kritik bir rol oynadığını göstermekte; bu nedenle özellikle yoğun iş temposuna sahip bireylerde düzenli ana öğün tüketiminin teşvik edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Katılımcıların %23.2'si son 1 yıl içinde diyet tedavisi uygulamış olup; %54.3'ü diyetisyen, %11.8'i doktor, %2.9'u arkadaş ve %32.4'ü medyadan destek almıştır. Uygulanan diyet tedavisi türüne göre katılımcıların %60'ı zayıflama diyeti, %5.7'si hastalığa yönelik bir diyet ve %34.3'ü sağlıklı beslenmeye yönelik bir diyet uygulamıştır (Tablo 4.5.). Yapılan bir çalışmada benzer şekilde beyaz yakalı çalışanların %20.4'ü son 1 yıl içinde diyet uygulamış olup; en sık diyetisyen (%53.6) sonrasında ise medyadan (%32.1) destek aldığını bildirmiş; ayrıca en sık uygulanan diyet türlerinin sırasıyla zayıflama (%48.3) ve sağlıklı beslenmeye yönelik (%38.3) diyetler olarak belirtilmiştir (122). Bu bulgular, bireylerin profesyonel destek arayışında daha çok diyetisyenleri tercih ettiğini ve diyet motivasyonlarının genellikle vücut

ağırlığı kontrolü ya da genel sağlığı koruma amaçlı olduğunu göstermektedir. Bu durum, iş yaşamı yoğun olan bireylerde beslenme bilincinin arttığını ve diyet uygulamalarında profesyonel rehberliğin önemsendiğini ortaya koymaktadır.

5.4. Bireylerin Enerji ve Besin Ögesi Alımlarına İlişkin Bulgular

Bu çalışmada bireylerin enerji ve makro besin ögesi alımları Tablo 4.6 ve Tablo 4.7’de verilmiştir. TÜBER önerilerine göre öğünlerin içeriğinde karbonhidrat, protein ve yağdan gelen enerjinin sırasıyla %45-60, %10-20, %20-35 aralığında olması gerekmektedir (61).

Bu çalışmaya katılan bireylerin günlük ortalama alımlarına bakıldığında, proteinden gelen enerjinin önerilen aralıkta olduğu ancak karbonhidratlardan gelen enerjinin önerilen aralığın altında, yağlardan gelen enerjinin ise önerilen aralığın oldukça üstünde olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda çalışmaya katılan beyaz yakalı bireylerin TÜBER önerilerine göre %10’un altında tutulması gereken doymuş yağ alımının önerilenin oldukça üzerinde olması kardiyometabolik sağlık açısından risk teşkil etmektedir (61). Yapılan diğer çalışmalarda da beyaz yakalı çalışanların benzer şekilde önerilenden daha az karbonhidrat ve daha fazla yağ alımı olduğu proteinlerinse yeterli veya önerilenin üzerinde olduğu görülmektedir (54,68,69,130). Bunun nedenin son dönemde sosyal medyada da sıklıkla yer alan protein tüketimini artırmaya yönelik söylemlerden de kaynaklanabileceği düşünülmektedir (130).

Çalışmaya katılan bireylerin günlük ortalama posa alımı 17.8g’dır ve bu miktar 25g/gün olan TÜBER önerilerinin altındadır. Benzer şekilde diğer çalışmalarda da beyaz yakalı çalışanların posa tüketiminin yetersiz olduğu görülmektedir (54,68,69,122). Bu durum bağırsak sağlığı, tokluk hissi ve kronik hastalıkların önlenmesi açısından önemli bir eksikliktir.

Bu çalışmadaki bireylerin mineral alımları TÜBER önerilerine göre incelendiğinde (Tablo 4.8.) her iki cinsiyette de fosfor alımı önerilen düzeyin üzerindedir. Potasyum, kalsiyum, magnezyum, demir, çinko alımları önerilen düzeyin altındadır. Çalışmamızda mineral alımında kadın ve erkek cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmamaktadır. Yapılan bir çalışmada da mineral alımında kadın ve erkek cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmamaktadır (122). Yapılan diğer çalışmalarda ise mineral alımlarında kadın ve erkekler arasında anlamlı fark bulunmuştur (54,68).

Genel olarak, beyaz yakalı çalışanların beslenme alışkanlıkları, özellikle medya kaynaklı popüler diyetlerin etkisiyle, önerilen besin ögesi dağılımından sapmalar göstermektedir. Bu da hem mikro hem de makro besin eksikliklerine zemin hazırlayarak uzun vadede sağlık risklerini artırabilir. Bu nedenle, bireylerin güvenilir bilgi kaynaklarına yönlendirilmesi ve profesyonel beslenme danışmanlığı almasının önemi olduğu düşünülmektedir.

5.5. Bireylerin İş Stresi Düzeyine İlişkin Bulgular

Çalışmada bireylerin cinsiyeti ile iş stresi düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 4.14.). Özekiçioğlu (131) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde iş stres düzeyi ile cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Yapılan bir çalışmada ise uzun süreli iş stresine maruziyetin bir sonucu olarak kadınların erkeklere göre yüksek tükenmişlik seviyelerine sahip oldukları bildirilmiştir (132). Çalışmada iş stres düzeyi, fazla mesai durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte olup fazla mesai yapanların iş stres düzeyi fazla mesai yapmayanlardan anlamlı derecede daha yüksektir (Tablo 4.16.).

Çalışmada iş stres düzeyi ile vücut ağırlığı ve BKİ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Tablo 4.21). Ancak literatürde yer alan bazı bulgular, bu konuda dikkat çekici sonuçlar ortaya koymaktadır. Örneğin, yapılan bir çalışmada kadınların en az 10 yıl süreyle yüksek iş taleplerine maruz kalmasının, 20 yıl içinde anlamlı düzeyde vücut ağırlığı artışı riskini artırdığı bildirilmiştir (133). Başka bir çalışmada ise zihinsel iş yükü ile BKİ arasında anlamlı bir ilişki olduğu, bu ilişkinin özellikle fazla kilolu olmayan kadınlarda daha belirgin şekilde ortaya çıktığı görülmüştür (134). Brown ve arkadaşlarının (135) 13 yıllık prospektif çalışmasında ise, psikososyal stresin BKİ üzerindeki etkisinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği bulunmuştur; kadınlarda yüksek stres düzeyleri, uzun vadede BKİ artışıyla ilişkilendirilmiş, ancak erkeklerde benzer bir ilişki saptanmamıştır. Bu bulgular, işyeri kaynaklı zihinsel stresin kadınlarda uzun vadeli metabolik etkiler yaratabileceğini ve bu bağlamda söz konusu gruba yönelik destekleyici müdahale programlarının geliştirilmesinin önemli olduğunu göstermektedir.

Çalışmada katılımcıların günlük ortalama enerji, karbonhidrat, protein, yağ, doymuş yağ asitleri ve posa alımı ile iş stresi düzeyi arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.23). Yapılan bir çalışmada erkekler arasında iş stresi artışı diyetle yağ alımı artışı ile ilişkili bulunmuştur (136). Yapılan bir çalışmada artan yağ alımı her iki cinsiyet için, tükenmişlik

seviyesi artışı ile ilişkili bulunmuştur (130). Bu çalışmada katılımcıların günlük ortalama enerji, makro besin ögeleri (karbonhidrat, protein, yağ, doymuş yağ) ve posa alımları ile iş stresi grupları arasında anlamlı düzeyde farklılık saptanmıştır ($p<0.05$). Farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla yapılan ikili karşılaştırmalarda, bazı yönleriyle kişilere çekici gelen, uyarıcı yönü yüksek ancak sağlığı olumsuz etkileyebilecek düzeyde iş stresi yaşayan bireylerin (E grubu) günlük toplam enerji alımlarının diğer stres düzeyi gruplarına kıyasla belirgin şekilde yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu durumun, artan enerji alımına paralel olarak karbonhidrat, protein, yağ, doymuş yağ ve posa alımının da yüksek olmasına yol açtığı düşünülmektedir. Çalışmada sağlığı ve verimliliği olumsuz etkileyecek stres düzeyine (A ve F grupları) sahip bireyler arasındaki farklılıklar yüksek stresin ileri düzeyinde iştah baskılanması ve yeme düzeninde kısıtlayıcı davranışların ön plana çıkabileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla stresin beslenme davranışları üzerindeki etkisinin doğrusal bir seyir izlemediği, stres düzeyine bağlı olarak farklı beslenme örüntülerinin ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, iş stresi düzeyi arttıkça bireylerde hem enerji alımında kontrolsüz artış hem de ileri stres aşamalarında kısıtlama eğilimi görülebileceğinden müdahalelerin stres düzeyine uygun şekilde bireyselleştirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

5.6. Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyine İlişkin Bulgular

Çalışmaya katılan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde erkek katılımcıların %98.9'unun aktivite düzeyinin yeterli, %1.1'inin çok iyi; kadın katılımcıların ise tamamının fiziksel aktivite düzeyinin yeterli olduğu görülmektedir (Tablo 4.11) (Tablo 4.12.). Bu bulgular, çalışmaya katılan bireylerin genel olarak yeterli düzeyde fiziksel aktiviteye sahip olduklarını göstermektedir. Ancak literatürde yer alan bazı çalışmalar bu duruma farklılık göstermektedir. Akman (69) tarafından 2025 yılında yapılan çalışmada beyaz yakalı çalışanlarına günlük fiziksel aktiviteleri incelendiğinde günlük aktivite sonuçlarına göre katılımcıların çoğunun hafif bir egzersizin yer aldığı sedanter bir hayat sürdürdüğü görülmüştür (69). Akyüz ve arkadaşları (88) tarafından yapılan çalışmada ise, beyaz yakalı çalışanların %70'inin fiziksel olarak yetersiz düzeyde aktif olduğu bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada ofis çalışanlarının %31.2'sinin inaktif (>600 MET-dakika/hafta), %58'inin minimal aktif (600-3000 MET-dakika/hafta) ve %10.9'unun HEPA aktif (<3000 MET-dakika/hafta) olduğu sonucuna ulaşılmıştır (137). Beyaz yakalı erkek çalışanlarla gerçekleştirilen bir çalışmada çalışanların %31.7'sinin yüksek, %34.7'sinin orta ve %33.6'sının inaktif olduğu görülmektedir (138). Yapılan bir diğer çalışmada

ise beyaz yakalı çalışanların %12.4'ünün yüksek, %66.1'inin orta ve %21.5'inin yetersiz fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu görülmektedir (139). Bu farklılıklar, iş ortamı, kültürel yapı, bireysel farkındalık düzeyi ve ölçüm yöntemlerindeki farklılıklardan kaynaklanabilir. Sonuç olarak, bu çalışmada elde edilen olumlu fiziksel aktivite düzeylerinin, katılımcı grubun bilinç düzeyi ile ilişkilendirilebileceği düşünülmektedir.

Çalışmada elde edilen bulgular, cinsiyetler arasında fiziksel aktivite düzeyleri açısından anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur. Erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin kadın katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$) (Tablo 4.14.). Bu durum, erkeklerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Beyaz yakalı çalışanlarla yapılan bir çalışmada, benzer şekilde erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu belirtilmiştir (139). Bu bulgular, toplumsal roller, iş dışı sorumluluklar ve motivasyon farklılıkları gibi çeşitli etkenlerin cinsiyete bağlı olarak fiziksel aktivite düzeyini etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Çalışmada akşam öğününü atlayanların fiziksel aktivite düzeyi akşam öğününü atlamayanlardan anlamlı derecede daha yüksektir ($p<0.05$) (Tablo 4.22.).

Bu çalışmada katılımcıların iş stresi düzeyi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$). Bu bulgu, iş stresi ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin tek boyutlu bir düzlemde ele alınamayacağını düşündürmektedir. Yapılan bir çalışmada algılanan stres düzeyi artışı ile fiziksel aktivite arasında doğrusal olmayan bir ilişki saptanmıştır (140). Yapılan bir çalışmada kadın katılımcılarda iş stresi ile boş zaman fiziksel aktivitesi arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuşken, erkek katılımcılarda bu ilişkinin anlamlı olmadığı; ayrıca iş yerinde gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin kadınlarda stres düzeyini artırıcı, erkeklerde ise azaltıcı etkisinin olduğu saptanmıştır (141). Bu sonuçlar, iş stresinin fiziksel aktiviteye etkisinin cinsiyet, aktivitenin yapıldığı ortam ve bireysel baş etme yöntemleri gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebileceğini göstermektedir. Bu çalışmada anlamlı bir ilişki saptanmamış olması, örneklemin çalışma koşulları, fiziksel aktivite alışkanlıkları ve stres yönetim yaklaşımlarının homojen olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bu nedenle, gelecekte yapılacak araştırmalarda benzer nitelikte iş ortamlarına sahip farklı kurumsal yapılarda çalışanların katılımıyla cinsiyet, yaş ve aktivite türünü kapsayan çok yönlü analizlerin yapılması önerilmektedir.

5.7. Bireylerin Sezgisel Yeme Düzeylerine İlişkin Bulgular

Çalışmada sezgisel yeme ölçeği toplam puanı ile koşulsuz yeme izni, duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek, açlık ve tokluk sinyallerine bağlı yemek alt boyutları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Erkeklerin koşulsuz yeme izni, duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek ve toplam sezgisel yeme düzeyi kadınlardan anlamlı derecede yüksektir. Kadınların ise açlık ve tokluk sinyallerine bağlı yemek düzeyi erkeklerden anlamlı derecede daha yüksektir ($p<0.05$) (Tablo 4.14).

Yapılan çalışmalarda erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek sezgisel yeme seviyelerine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (13,142). Bir kamu kurumunda çalışan 312 personel ile yapılan bir çalışmada ise duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek alt boyut puan ortalaması kadınlarda erkeklere göre daha yüksek bulunurken diğer alt boyutlar ve toplan sezgisel yeme puanının cinsiyetler arası anlamlı fark göstermediği görülmüştür (143). Yapılan bir çalışmada erkeklerin duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek alt boyutu puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu; ayrıca kadınların vücut besin seçim uyumu alt boyutu puanının erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (144).

Çalışmada bireylerin ana öğün atlama durumuna göre sezgisel yeme toplam boyut ve alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (Tablo 4.20.). Sağlık çalışanları ile yapılan bir çalışmada ise öğün atlama alışkanlığı olan bireylerin, bazen öğün atlayan ve hiç öğün atlamayan bireylere göre vücut besin seçim uyumu alt boyut puanının daha düşük olduğu görülmüştür (145).

Çalışmada bireylerin sigara ve alkol kullanma durumları ve alkol ve sigara kullanım süreleri ve düzeyleri ile sezgisel yeme toplam boyut ve alt boyut puanları arasında anlamlı fark bulunmamaktadır (Tablo 4.17., 4.19). Yapılan bir çalışmada sigara kullananların koşulsuz yeme izni, duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek, vücut besin seçim uyumu alt boyut puanlarının ve toplam sezgisel yeme puanının sigara kullanmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür (146). Yapılan bir başka çalışmada ise alkol kullanan katılımcıların açlık ve tokluk sinyallerine bağlı yemek düzeyinin kullanmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür (147).

Bu çalışmada kadınlarda vücut ağırlığı ile koşulsuz yeme izni, duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek alt boyut puanları ve toplam sezgisel yeme puanı arasında negatif yönlü ilişki saptanmıştır ($p<0.05$). Kadınlarda BKİ düzeyi ile koşulsuz yeme izni ve duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek alt boyutları arasında negatif yönlü ilişki saptanmıştır ($p<0.05$) (Tablo 4.21.). Bu bulgular, kadınların fiziksel açlığa göre yeme davranışı geliştirmesinin ve beslenme üzerinde içsel sinyallere odaklanmasının sağlıklı vücut ağırlığının korunmasına katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir.

Erkeklerde vücut ağırlığı ile koşulsuz yeme izni ve vücut besin seçim uyumu alt boyut puanları arasında negatif yönlü orta düzeyde ($p<0.05$); duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek alt boyut puanları ve toplam sezgisel yeme puanı arasında negatif yönlü güçlü düzeyde ($p<0.05$) ilişki saptanmıştır. Erkeklerde BKİ ile koşulsuz yeme izni alt boyut puan ortalaması arasında negatif yönlü orta düzeyde ($p<0.05$); duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek, vücut besin seçim uyumu alt boyut puanları ve arasında negatif yönlü güçlü düzeyde ($p<0.05$) ilişki saptanmıştır.

Yapılan çalışmalarda benzer şekilde daha yüksek sezgisel yeme puanları olan katılımcıların daha düşük BKİ seviyeleri olduğu belirtilmiştir (13,99,144-147).

Bu benzerlik, sezgisel yeme yaklaşımının hem erkeklerde hem de kadınlarda vücut ağırlığı kontrolü ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesinde etkili bir davranış modeli olabileceğini düşündürmektedir.

Bu çalışmada bireylerin günlük aldıkları enerji, makro ve mikro besin öğeleri, posa ve alkol ile fiziksel aktivite durumu, iş stresi düzeyi, sezgisel yeme toplam boyut ve alt boyut puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.23., 4.24., 4.25.). Bu durum, katılımcıların beslenme alışkanlıklarının fiziksel aktivite düzeyi, iş stresi veya sezgisel yeme düzeyi gibi psikososyal ve davranışsal değişkenlerden doğrudan etkilenmediğini ya da etkilerin bireyler arasında oldukça değişkenlik gösterebildiğini düşündürmektedir. Yapılan bir çalışmada tükenmişlik seviyesi orta düzeyde olan bireylerin düşük düzeyde olan bireylere göre enerji alımının daha yüksek, karbonhidrat alımının ise daha düşük olduğu; ayrıca A vitamini ve D vitamini alımlarının daha düşük olduğu belirtilmiştir (130). Bu bulgular tükenmişlik gibi daha ileri düzeydeki psikolojik durumların beslenme örüntülerini etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Çalışmada sezgisel yeme düzeyi ile iş stresi düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki saptanması (Tablo 4.26.), stresin bireylerin yeme davranışları üzerindeki olumsuz etkisini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, yüksek stres düzeyine sahip bireylerin, içsel açlık ve tokluk sinyallerine dayalı olarak beslenme yerine, dışsal veya duygusal etkenlerle yeme eğiliminde olabileceğini düşündürmektedir. Literatürde de benzer şekilde, algılanan stres düzeyi yüksek olan bireylerin, stres düzeyi daha düşük olanlara kıyasla daha düşük sezgisel yeme düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir (148). Bu durum, stresin yeme davranışlarını bozucu etkisine ve bireylerin beslenme kararlarını içsel fizyolojik ihtiyaçlardan ziyade dışsal uyarıcılara göre yönlendirme eğilimine işaret etmektedir. İş ortamındaki stresin yönetilmesinin, sağlıklı beslenme davranışlarının desteklenmesi açısından önemli olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada, sezgisel yeme davranışları ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Tablo 4.26). Özellikle koşulsuz yeme izni ve vücut besin seçim uyumu alt boyutları ile fiziksel aktivite düzeyi arasında zayıf düzeyde, duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek alt boyutu ile fiziksel aktivite düzeyi arasında ise orta düzeyde pozitif yönlü ilişki gözlenmiştir. Ayrıca, toplam sezgisel yeme puanı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında da orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular, fiziksel olarak daha aktif bireylerin beden sinyallerine daha duyarlı olduğunu, yeme davranışlarını fiziksel ihtiyaçlara göre düzenleme eğiliminde olduklarını ve bu bireylerin daha yüksek sezgisel yeme profiline sahip olabileceklerini düşündürmektedir.

Literatürde bu ilişkiyi destekleyen ve çelişen bulgular mevcuttur. Örneğin, 423 sağlıklı yetişkin bireyle yürütülen bir çalışmada sezgisel yeme ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (149). Bu durum, bireysel farklılıklar, kullanılan ölçüm araçları, örneklem yapısı ya da kültürel faktörler gibi çeşitli değişkenlerin etkisinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Bazı çalışmalar bu çalışmadaki bulgularla paralel sonuçlar ortaya koymuştur. Bir araştırmada sezgisel yeme davranışı ile fiziksel olarak aktif olma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu rapor edilmiştir (150). Benzer şekilde, başka bir çalışmada daha yüksek sezgisel yeme düzeylerinin daha yüksek fiziksel aktivite düzeyi ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (151). Bu bulgular, sezgisel yeme becerilerinin gelişmesinin yalnızca sağlıklı beslenme değil, aynı zamanda aktif bir yaşam tarzını da destekleyebileceğine işaret etmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Literatürde iş stresi ve sezgisel yeme davranışı ile yapılmış çalışmaların kısıtlı olması bulguların mevcut çalışmalarla karşılaştırılmasını ve yorumlanmasını zorlaştırmıştır. Çalışmada bireylerin besin tüketimlerinin değerlendirilmesinde besin tüketim sıklığı formu, antropometrik ölçümlerinde ise beyana dayalı boy ve vücut ağırlığı verileri kullanılarak BKİ değerleri hesaplanmıştır. Gelecek çalışmalarda katılımcılardan üç günlük besin tüketim kaydı ve biyokimyasal parametrelerin yanı sıra bel çevresi, bel/kalça oranı, üst orta kol çevresi ve boyun çevresi gibi ek antropometrik ölçümlerin alınması ile kardiyometabolik risk düzeylerinin daha kapsamlı şekilde değerlendirilmesi önerilmektedir.

Araştırmanın Güçlü Yönleri

Çalışma, savunma sanayi gibi yüksek güvenlik standartlarına ve teknoloji yoğunluğuna sahip stratejik bir sektörde görev yapan beyaz yakalı çalışanları kapsayarak, literatürde sınırlı sayıda incelenmiş özgün bir hedef gruba odaklanmıştır. Çalışmanın multidisipliner bakış açısıyla tasarlanması ve iş stresi, sezgisel yeme ve fiziksel aktivite gibi birbiriyle ilişkili önemli değişkenlerin aynı örnekleme birlikte değerlendirilmesi, literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmuştur.

Çalışmada, yalnızca psikososyal değişkenlerin değil, aynı zamanda besin ögesi alımları, öğün düzeni, uyku süresi gibi yaşam tarzı faktörlerinin de ayrıntılı biçimde değerlendirilmesi, sonuçların bütüncül bir yaklaşımla yorumlanmasına olanak tanımıştır. Elde edilen bulguların literatürdeki benzer çalışmalarla karşılaştırılması, sonuçların tutarlılığını ve genellenebilirliğini desteklemiştir. Özellikle sezgisel yeme ile iş stresi arasında negatif yönde ve sezgisel yeme ile fiziksel aktivite arasında pozitif yönde ilişkilerin belirlenmesi, literatüre önemli katkı sağlayarak uygulamada sağlık davranışlarının bütünsel şekilde ele alınması gerektiğini göstermiştir. Ayrıca araştırmanın, savunma sanayi çalışanlarının yüksek oranda önerilen düzeyde fiziksel aktiviteye sahip olduğunu ortaya koyması, çalışma ortamının olumlu yönlerine de dikkat çeken güçlü bir çıktıdır.

Sonuç olarak, araştırmanın özgün örnekleme, yeterli katılımcı sayısı, çok boyutlu veri toplama yaklaşımı ve literatürle karşılaştırmalı kapsamlı analizi, bu çalışmayı alanda değerli kılan başlıca güçlü yönler arasında yer almaktadır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu çalışma; Ankara ilinde yer alan Türk Savunma Sanayi firmalarında görev yapan %39.5'i kadın (n:60) ve %60.5'i erkek (n:92) olmak üzere toplamda 152 gönüllü beyaz yakalı çalışanla yürütülmüştür. Çalışmada Türk savunma sanayinde çalışan beyaz yakalı bireylerin iş stresi, sezgisel yeme, fiziksel aktivite ve beslenme durumları incelenmiştir.

Katılımcıların yaş ortalaması 35.0 ± 7.3 yıldır..

Kadınların ortalama BKİ düzeyi 22.1 ± 2.86 kg/m² ve erkeklerin 27 ± 4.47 kg/m²'dir. Tüm katılımcıların %3.3'ü zayıf, %53.3'ü normal kilolu, %32.2'si fazla kilolu ve %11.2'si obez kategorilerinde yer alırken; kadınların %8.3'ü zayıf, %71.7'si normal ve %20'si fazla kilolu; erkeklerin %41.3'ü normal, %40.2'si fazla kilolu ve %18.5'i obez kategorilerinde yer almaktadır.

Tüm katılımcıların %30.5'i, kadınların %38.3'ü ve erkeklerin %26.1'i bazı yönleri ile kişilere çekici gelen, uyarıcı yönü yüksek ancak sağlığı olumsuz etkileyebilecek özellikte iş stresi düzeyine sahiptir. Cinsiyete göre iş stres düzeylerinde anlamlı fark gözlenmemiştir ($p > 0.05$).

Fazla mesai yapma durumu ve kurumda çalışma süreleri ile iş stres düzeyleri arasında anlamlı ilişki gözlemlenirken fazla mesai yapanların iş stres düzeyi anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuş; ancak kurumda çalışılan yıl ile iş stres düzeyi arasında doğrusal olmayan bir fark saptanmıştır ($p > 0.05$).

Erkek katılımcıların MET skorlarının kadın katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Ayrıca çalışmada akşam öğününü atlayanların MET düzeyi akşam öğününü atlamayanlardan anlamlı derecede daha yüksektir ($p < 0.05$).

Bireylerin sezgisel yeme ölçeği toplam puanı ile koşulsuz yeme izni, duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek, açlık ve tokluk sinyallerine bağlı yemek alt

boyutları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Erkeklerin koşulsuz yeme izni, duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek alt boyutları ve toplam sezgisel yeme düzeyi kadınlardan anlamlı derecede yüksektir. Kadınların ise açlık ve tokluk sinyallerine bağlı yemek düzeyi erkeklerden anlamlı derecede daha yüksektir ($p<0.05$).

Çalışmada kadınlarda vücut ağırlığı ile koşulsuz yeme izni, duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek alt boyut puanları ve toplam sezgisel yeme puanı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ilişki saptanmıştır ($p<0.05$). Kadınlarda BKİ düzeyi ile koşulsuz yeme izni ve duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek alt boyutları arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ilişki saptanmıştır ($p<0.05$).

Erkeklerde vücut ağırlığı ile koşulsuz yeme izni ve vücut besin seçim uyumu alt boyut puanları arasında negatif yönlü orta düzeyde ($p<0.05$); duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek alt boyut puanları ve toplam sezgisel yeme puanı arasında negatif yönlü güçlü düzeyde ($p<0.05$) ilişki saptanmıştır. Erkeklerde BKİ ile koşulsuz yeme izni alt boyut puan ortalaması arasında negatif yönlü orta düzeyde ($p<0.05$); duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek, vücut besin seçim uyumu alt boyut puanları ve arasında negatif yönlü güçlü düzeyde ($p<0.05$) ilişki saptanmıştır.

Bu çalışmada, sezgisel yeme davranışları ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($p<0.05$).

Çalışmada sezgisel yeme davranışları ile iş stresi düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($p<0.05$).

6.2. Öneriler

Sezgisel yeme davranışlarının geliştirilmesi, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının desteklenmesinde önemli bir rol oynayabilir. Sezgisel yeme davranışlarını geliştiren eğitim içerikleri, kurumsal sağlık programlarına entegre edilmelidir. Özellikle uzun süre masa başında çalışan, öğün düzeni bozulan beyaz yakalı bireylerin içsel açlık-tokluk sinyallerine odaklanmasını destekleyecek seminerler ve dijital rehberlik sistemleri oluşturulmalıdır.

Fiziksel aktivitenin sezgisel yeme ile pozitif ilişkisi, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının birbirini desteklediğini göstermektedir. Bu doğrultuda, toplum genelinde bireyleri hem fiziksel olarak aktif olmaya hem de içsel yeme farkındalığı kazanmaya teşvik edecek bütüncül müdahale programlarının oluşturulması önerilmektedir.

Çalışma koşullarına bağlı olarak oluşan iş stresi bireylerin yaşam kaliteleri ve beslenme durumlarını etkilemektedir. Bireysel özellikler dikkate alınarak iş stresini azaltma ve beslenme programlarını iş stresi, sezgisel yeme gibi kişisel özelliklere dikkat ederek planlama önemlidir. Bu doğrultuda kurumlarda periyodik beslenme danışmanlığı hizmetlerinin sağlanması ve düzenli eğitimlerle sağlıklı beslenme davranışlarının desteklenmesi önerilmektedir. Bu tür uygulamalar, çalışanların stresle baş etme becerilerini artırırken uzun vadede kurum verimliliğine de katkı sağlayacaktır.

Yüksek stres düzeyi ve düzensiz beslenme alışkanlıkları, çalışanlarda hem sağlıklı beslenme davranışlarını hem de metabolik riskleri olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle toplum düzeyinde yürütülecek sağlık geliştirme programlarının, stres yönetimi eğitimi ve sezgisel yeme farkındalığı eğitimleri gibi davranışsal müdahaleleri içermesi, sağlıklı yaşam biçimlerinin benimsenmesini teşvik etmek açısından önemli görülmektedir.

Çapraz kesitsel tasarımın sınırlamaları nedeniyle değişkenler arasındaki nedensellik ilişkileri belirlenememiştir. Gelecekteki çalışmalarda boylamsal araştırma yöntemlerinin tercih edilmesi, bireylerin stres, yeme davranışı ve fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimlerin zaman içinde daha ayrıntılı olarak izlenmesine olanak sağlayacaktır.

Araştırmada cinsiyet temelli farklılıklar dikkat çekici düzeydedir. Kadın ve erkek bireylerin stres algısı, yeme davranışları ve fiziksel aktiviteye yönelimleri farklılık göstermektedir. Bu nedenle, ileriki çalışmalarda cinsiyete özgü analizlerin yapılması, hedefe yönelik sağlık stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Beslenme, stres ve fiziksel aktivite arasında karmaşık ilişkiler bulunduğundan, multidisipliner yaklaşımlarla yapılan çalışmaların artırılması önerilmektedir. Özellikle sağlık bilimleri, psikoloji, davranış bilimleri ve halk sağlığı alanlarında disiplinler arası iş birlikleri, daha etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesine olanak sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

1. Navinés R, Martín-Santos R, Olivé V, Valdés M. Work-related stress: Implications for physical and mental health. *Med Clin (Engl Ed)*. 2016;146(8):359–66.
2. Ippoliti F, Corbosiero P, Canitano N, Massoni F, Ricciardi MR, Ricci L, et al. Work-related stress, over-nutrition and cognitive disability. *Clin Ter*. 2017;168(1):e42–7.
3. Hill D, Conner M, Clancy F, Moss R, Wilding S, Bristow M, et al. Stress and eating behaviours in healthy adults: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychol Rev*. 2022;16(2):280–304.
4. Hill DC, Moss RH, Sykes-Muskett B, Conner M, O'Connor DB. Stress and eating behaviors in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Appetite*. 2018;123:14–22.
5. Morera LP, Marchiori GN, Medrano LA, Defagó MD. Stress, dietary patterns and cardiovascular disease: A mini-review. *Front Neurosci*. 2019;13:1226.
6. Steptoe A, Kivimäki M. Stress and cardiovascular disease. *Nat Rev Cardiol*. 2012;9(6):360–70.
7. Yıldırım İ, Öney B. An Alternative Approach to Nutrition: Intuitive Eating. *Clin Sci Nutr*. 2023;5(3):143–9.
8. Araiza AM, Lobel M. Stress and eating: Definitions, findings, explanations, and implications. *Soc Personal Psychol Compass*. 2018;12(4):e12378.
9. Evers C, Adriaanse M, de Ridder DT, de Witt Huberts JC. Good mood food. Positive emotion as a neglected trigger for food intake. *Appetite*. 2013;68:1–7.
10. Zellner DA, Loaiza S, Gonzalez Z, Pita J, Morales J, Pecora D, et al. Food selection changes under stress. *Physiol Behav*. 2006;87(4):789–93.
11. Tomiyama AJ. Stress and obesity. *Annu Rev Psychol*. 2019;70:703–18.
12. Wardle J, Steptoe A, Oliver G, Lipsey Z. Stress, dietary restraint and food intake. *J Psychosom Res*. 2000;48(2):195–202.

13. Linardon J, Tylka TL, Fuller-Tyszkiewicz M. Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*. 2021 Jul;54(7):1073-98.
14. Tribole E, Resch E. *Intuitive Eating: A Revolutionary Program That Works*. 3rd ed. New York: St. Martin's Griffin; 2012.
15. Camilleri GM, Méjean C, Bellisle F, et al. Intuitive eating is inversely associated with body weight status in the general population-based NutriNet-Santé study. *Obesity (Silver Spring)*. 2016;24(5):1154–61. doi:10.1002/oby.21440
16. Duarte C, Gouveia JP, Mendes A. Psychometric properties of the Intuitive Eating Scale-2 and association with binge eating symptoms in a Portuguese community sample. *Int J Psychol Psychol Ther*. 2016;16(3):329–41.
17. Kurt E, Şehitoğlu Y. The transformation of the Turkish defence industry from the time of the Ottoman Empire to the Republic of Turkey, 1834–1950. *Rev Hist Ind*. 2022;31(86).
18. Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı. On Birinci Kalkınma Planı (2019–2023). Ankara: T.C. Cumhurbaşkanlığı; 2019. p. 93.
19. Tarihçe (b.t.). 20.03.2025. Available from: <https://www.ssb.gov.tr/WebSite/contentlist.aspx?PageID=47&LangID=1>
20. Savunma Sanayii Müsteşarlığı. Faaliyet Raporu. 2011. Ankara.
21. Top 100 for 2024. DefenseNews. 2024. 06.04.2025. Available from: <https://people.defensenews.com/top-100/>
22. Mevcut durum (b.t.). 06.04.2025. Available from: <https://www.ssb.gov.tr/WebSite/contentlist.aspx?PageID=48&LangID=1>
23. Üretim İzin Belgesine Sahip Savunma Sanayi Firmaları (Bu Liste Bilgilendirme Amacıyla Yayımlanmıştır.) (b.t.). 06.04.2025. Available from: [https://www.msb.gov.tr/Content/Upload/Docs/ÜRETİM%20İZİNİ%20BELGESİNE%20SAHİP%20FİRMALAR%20-%20FAALİYETSİZ%20\(15_08_2024\).pdf](https://www.msb.gov.tr/Content/Upload/Docs/ÜRETİM%20İZİNİ%20BELGESİNE%20SAHİP%20FİRMALAR%20-%20FAALİYETSİZ%20(15_08_2024).pdf)

24. Eriş ED, Özmen ÖNT, Bayam BY. Mavi-beyaz yaka dönemi bitti mi? İş yaşamında alternatif yaka renkleri üzerine bir değerlendirme. Yaşar Univ E-Derg. 2020;15(58):259–69.
25. Saari T, Leinonen M, Tapanila K. Sources of meaningful work for blue-collar workers. Soc Sci. 2022;11(1):2.
26. Kusbeci P, Urgan S. A Conceptual Study on Collar Classification in Employees. 2022.
27. Roongrerngsuke S, Liefoghe A. Attracting gold-collar workers: Comparing organizational attractiveness and work-related values across generations in China, India and Thailand. Asia Pac Bus Rev. 2013;19(3):337–55.
28. Silaški N. X-collar workers in the new economy—the role of metonymy in coining new terms in English. Jezici i kulture u vremenu i prostoru. 2012:399–406.
29. Chun H, et al. Effects of emotional labor factors and working environment on the risk of depression in pink-collar workers. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(14):5208.
30. Gupta N. Perceived quality of work-life in relation to collar jobs: blue-collar & pink-collar workers. Int J Res Anal Rev. 2019;6(2):415–22.
31. McClure LA, et al. Green collar workers: an emerging workforce in the environmental sector. J Occup Environ Med. 2017;59(5):440–5.
32. Harvey DM, Bosco SM, Emanuele G. The impact of “green-collar workers” on organizations. Manag Res Rev. 2010;33(5):499–511.
33. Hutchings K, et al. Perceptions of the effectiveness of training and development of ‘grey-collar’ workers in the People's Republic of China. Hum Resour Dev Int. 2009;12(3):279–96.
34. Ligade DN, Veer VR. Regional Disparities of Red Collar Workers in Solapur District. Res Front. 2017;5(2):9–16.

35. Savunma Sanayi Başkanlığı. 2023 yılı faaliyet raporu (b.t.). 16.05.2025. Available from:
[https://www.ssb.gov.tr/Images/Uploads/files/2023%20Yılı%20Faaliyet%20Raporu\(1\).pdf](https://www.ssb.gov.tr/Images/Uploads/files/2023%20Yılı%20Faaliyet%20Raporu(1).pdf)
36. SASAD. 2023 performans raporu. Savunma ve Havacılık Sanayi ve İmalatçılar Derneği. 16.05.2025. Available from: <https://www.sasad.org.tr/sasad-sektor-performans-raporu-2023>
37. Selye H. The general-adaptation-syndrome. *Annu Rev Med.* 1951;2(1):327–42.
38. Selye H. Stress without distress. In: *Psychopathology of Human Adaptation*. Boston, MA: Springer US; 1974. p. 137–46.
39. Jin Shin K, Jin Lee Y, Ryoul Yang Y, Park S, Suh PG, Yung Follo M, et al. Molecular mechanisms underlying psychological stress and cancer. *Curr Pharm Des.* 2016;22(16):2389–402.
40. Chu B, Marwaha K, Sanvictores T, Awosika AO, Ayers D. Physiology, stress reaction. In: *StatPearls [Internet]*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024.
41. American Psychological Association. Stress effects on the body [Internet]. 2023 Mar 8 [cited 2025 May 16]. Available from: <https://www.apa.org/topics/stress/body>
42. Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, Johnston TP, Sahebkar A. The impact of stress on body function: A review. *EXCLI J.* 2017;16:1057.
43. Mariotti A. The effects of chronic stress on health: new insights into the molecular mechanisms of brain–body communication. *Future Sci OA.* 2015;1(3):FSO23.
44. Leka S, Griffiths A, Cox T. Work organization and stress: Systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives. Geneva: World Health Organization; 2004.
45. Cooper CL, Marshall J. Occupational sources of stress: A review of the literature relating to coronary heart disease and mental ill health. In: *Managerial, occupational and organizational stress research*. 2024. p. 3–20.

46. Freni-Sterrantino A, Fiorito G, D'Errico A, Robinson O, Virtanen M, Ala-Mursula L, et al. Work-related stress and well-being in association with epigenetic age acceleration: A Northern Finland Birth Cohort 1966 Study. *Aging (Albany NY)*. 2022;14(3):1128.
47. Duchaine CS, Brisson C, Talbot D, et al. Psychosocial stressors at work and inflammatory biomarkers: PROspective Quebec Study on Work and Health. *Psychoneuroendocrinology*. 2021;133:105400. doi:10.1016/j.psyneuen.2021.105400
48. Karasek RA Jr. Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Adm Sci Q*. 1979;24(2):285–308.
49. Siegrist J. Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *J Occup Health Psychol*. 1996;1(1):27–41.
50. Hassard J, Teoh KRH, Visockaite G, Dewe P, Cox T. The cost of work-related stress to society: A systematic review. *J Occup Health Psychol*. 2018;23(1):1–17.
51. Mohana C, et al. Effect of aerobic training on functional endurance and job stress among white collar office individuals – A simple experimental study. *Cuest Fisioter*. 2025;54(4):7314–28.
52. Schoger LI. Coping with work-related stressors: Does education reduce work-related stress? *J Public Health*. 2023;1–12.
53. Kim J, Kim HR, Kim SE, Jang SM, Koo JW. Influence of job stress change on body mass index (BMI) and waist circumference among male white-collar workers: A two-year longitudinal study. *Korean J Occup Environ Med*. 2012;24(2):180–8.
54. Alışır G. Beyaz yakalı çalışanlarda iş stres durumu ve siberkondri düzeylerinin ultra işlenmiş gıda tüketimi ile ilişkisinin değerlendirilmesi [master's thesis]. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2024.
55. Yau YH, Potenza MN. Stress and eating behaviors. *Minerva Endocrinol*. 2013;38(3):255.

56. Gibson EL. Yiyecek seçimi üzerindeki duygusal etkiler: duygusal, fizyolojik ve psikolojik yollar. *Physiol Behav.* 2006;89(1):53–61. doi:10.1016/j.physbeh.2006.01.024
57. Kazmierski KFM, et al. Stress-induced eating among racial/ethnic groups in the United States: A systematic review. *J Racial Ethn Health Disparities.* 2021;8:912–26.
58. Park S, Sung E. ‘You gotta have something to chew on’: perceptions of stress-induced eating and weight gain among office workers in South Korea. *Public Health Nutr.* 2021;24(3):499–511. doi:10.1017/S1368980020000890
59. Laitinen J, Ek E, Sovio U. Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior. *Prev Med.* 2002;34(1):29–39.
60. Gümüş D, Topal GG, Sevim S, Kızıl M. Savunma sanayinde çalışan bireylerin stres düzeyleri, besin neofobisi ve Akdeniz diyetine uyumlarının incelenmesi. *CBÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi.* 2022;9(1):50–7.
61. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022. Ankara: Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü; 2022. Yayın No:1031.
62. Lee W, Jung J, Ahn J, Kim H-R. Rate of inappropriate energy and micronutrient intake among the Korean working population. *Public Health Nutr.* 2020;23(18):3356–67. doi:10.1017/S1368980019004075
63. Webb P, Stordalen GA, Singh S, Wijesinha-Bettoni R, Shetty P, Lartey A. Hunger and malnutrition in the 21st century. *BMJ.* 2018;361:k2238. doi:10.1136/bmj.k2238.
64. Jensen JD. Can worksite nutritional interventions improve productivity and firm profitability? A literature review. *Perspect Public Health.* 2011;131(4):184–92. doi:10.1177/1757913911408263.
65. Erdoğan MS. Beyaz Yakalı Çalışanların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Kocatepe Tıp Dergisi.* 2014;15(1):20–6.
66. Aras R, Demirel B, Seven Avuk H. Evaluation of Diet Quality, Work Stress and Anxiety Status of White and Blue Collar Industrial Workers. *Celal Bayar Univ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi.* 2024;11(4):681–8. doi:10.34087/cbusbed.1439816.

67. Tang Z, Zhang N, Liu A, et al. The effects of breakfast on short-term cognitive function among Chinese white-collar workers: protocol for a three-phase crossover study. *BMC Public Health*. 2017;17(1):92. doi:10.1186/s12889-017-4017-1.
68. Kurtuluş A, Özkul E, Sevim Y. The Relationship Between White-Collar Workers' Nutritional Habits, Nutritional Status, and Healthy Eating Index. *BAU Health Innov*. 2023;1(1):1–11.
69. Akman K. Beyaz yakalı çalışanların beslenme durumları ile sürdürülebilir gıda okuryazarlığı düzeyleri ve beslenme tutumları ile ilişkisi [yüksek lisans tezi]. İstanbul: TC Haliç Üniversitesi; 2025.
70. Ardal Bİ. Bir fabrikada çalışan mavi yaka ve beyaz yaka çalışanların sürdürülebilir beslenme ve besin atığı oluşturma durumları [yüksek lisans tezi]. İstanbul: TC Bahçeşehir Üniversitesi; 2023.
71. Leslie JH, Braun KL, Novotny R, Mokuau N. Factors affecting healthy eating and physical activity behaviors among multiethnic blue-and white-collar workers: a case study of one healthcare institution. *Hawaii J Med Public Health*. 2013;72(9):300.
72. Korkut B, Sevinç N. The Effect of Nutrition on Quality of Life in White Collar Employees According to Sociodemographic Characteristics. *Süleyman Demirel Univ Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2021;12(3):330–40.
73. Woo SH, Kim Y, Ju K, Kim J, Song J, Lee SJ, Min J. Differences of nutritional intake habits and Dietary Inflammatory Index score between occupational classifications in the Korean working population. *Ann Occup Environ Med*. 2024;36:e5. doi:10.35371/aoem.2024.36.e5.
74. Bozan DS. Yiyecek hizmeti alan mavi ve beyaz yakalı çalışanların iş tatmini düzeylerinin beslenme durumuna etkisi [yüksek lisans tezi]. Ankara: Başkent Üniversitesi; 2022.
75. European Food Safety Authority (EFSA). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre. *EFSA J*. 2010;8(3):1–77.

76. Kurtuluş A. Beyaz yakalı çalışanların beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumları ile sağlıklı yeme indeksleri arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi; 2021.
77. Karimi L, Sharifian SA, Aminian O, Rasooli SR, Zia G, Eftekhari S. Association between occupational stress and mental health in an automobile manufacturing factory in Iran. *Int J Occup Safety Health*. 2025;15(1):1–14. doi:10.3126/ijosh.v15i1.61572
78. Dhungel B, Murakami T, Wada K, Gilmour S. Mortality risks among blue- and white-collar workers: a time-series study of Japanese men aged 25–64 years from 1980 to 2015. *J Occup Health*. 2021;63(1):e12215. doi:10.1002/1348-9585.12215
79. Hrehova D, Ziaran P. Impact of the working conditions on health and selected job-related diseases: An international comparison. *SHS Web Conf*. 2021;92:07025. doi:10.1051/shsconf/20219207025
80. Ghilotti F, Åkerstedt T, Bellocco R, Lagerros YT, Åkerlund D, Söderberg M, et al. Prospective study of job stress and risk of infections in Swedish adults. *Occup Environ Med*. 2020;77(10):681–690. doi:10.1136/oemed-2020-106435
81. Gilbert-Ouimet M, Trudel X, Talbot D, Vézina M, Milot A, Brisson C. Long working hours associated with elevated ambulatory blood pressure among female and male white-collar workers over a 2.5-year follow-up. *J Hum Hypertens*. 2022;36(2):207–217. doi:10.1038/s41371-021-00605-1
82. Dong X, Li Y, Li J, Duan Y, Wang S, Kang Y, et al. The prevalence and modifiable lifestyle factors of central obesity among white-collar workers of different genders: A cross-sectional study. 2023.
83. Forastieri V. Psychosocial risks, stress and violence in the world of work. *Int J Labour Res*. 2016;8(1-2):11–34.
84. Katz D, Kahn RL. *The Social Psychology of Organizations*. 2nd ed. Wiley; 1978.
85. Olson RD, Vaux-Bjerke A, Quam JB, Piercy KL, Troiano RP, George SM, et al. Physical activity guidelines for Americans. *REVISTA NADAR! SWIMMING MAGAZINE*. 2023;3.

86. Sung JH, Lee JH, Kim J, Kim JH, Kim DJ, Cho KH. Association of occupation with the daily physical activity and sedentary behaviour of middle-aged workers in Korea: a cross-sectional study based on data from the Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *BMJ Open*. 2021;11(11):e055729. doi:10.1136/bmjopen-2021-055729
87. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; 2020.
88. Akyüz A, Şahin B, Yıldız F. Beyaz yakalı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyleri ve belirleyicileri. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*. 2021;2(1):45–52.
89. Nawrocka A, Mynarski A, Cholewa J, Garbaciak W. Leisure-time Physical Activity of Polish White-collar Workers: A Cross-sectional Study. *Hong Kong J Occup Ther*. 2017;29(1):19–25. doi:10.1016/j.hkjot.2017.01.001
90. Booth FW, Roberts CK, Laye MJ. Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Compr Physiol*. 2012;2(2):1143–1211.
91. Thorp AA, Owen N, Neuhaus M, Dunstan DW. Sedentary behaviors and subsequent health outcomes in adults. *Am J Prev Med*. 2011;41(2):207–215.
92. Owen N, Healy GN, Matthews CE, Dunstan DW. Too much sitting: The population health science of sedentary behavior. *Exerc Sport Sci Rev*. 2010;38(3):105–113.
93. Lin YP, McCullagh MC, Kao TS, Larson JL. An Integrative Review: Work Environment Factors Associated With Physical Activity Among White-Collar Workers. *West J Nurs Res*. 2013;36(2):262–283. doi:10.1177/0193945913503417
94. Proper KI, van Mechelen W. Effectiveness and economic impact of worksite interventions to promote physical activity and healthy diet. *Bull World Health Organ*. 2008;86(1):98–107.
95. Rebar AL, Stanton R, Geard D, Short C, Duncan MJ, Vandelanotte C. A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychol Rev*. 2015;9(3):366–78.

96. Hansen ÅM, Blangsted AK, Hansen EA, Sjøgaard K, Sjøgaard G. Physical activity, job demand–control, perceived stress–energy, and salivary cortisol in white-collar workers. *Int Arch Occup Environ Health*. 2010;83:143–53.
97. Tribole E, Resch E. *Intuitive Eating: A Recovery Book for the Chronic Dieter*. New York: St. Martin's Press; 1995.
98. Gast J, Hawks SR. Weight loss education: the challenge of a new paradigm. *Health Educ Behav*. 1998;25(4):464–73.
99. Van Dyke N, Drinkwater EJ. Relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public Health Nutr*. 2014;17(8):1757–66. doi:10.1017/S1368980013002139
100. Babbott KM, Cavadino A, Brenton-Peters J, Consedine NS, Roberts M. Outcomes of intuitive eating interventions: A systematic review and meta-analysis. *Eat Disord*. 2023;31(1):33–63.
101. Avalos LC, Tylka TL. Exploring a model of intuitive eating with college women. *J Couns Psychol*. 2006;53(4):486–97. doi:10.1037/0022-0167.53.4.486
102. Tylka TL. Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *J Couns Psychol*. 2006;53(2):226–40.
103. Bruce LJ, Ricciardelli LA. A systematic review of the psychosocial correlates of intuitive eating among adult women. *Appetite*. 2016;96:454–72. doi:10.1016/j.appet.2015.10.012
104. Tylka TL, Wilcox JA. Are intuitive eating and eating disorder symptomatology opposite poles of the same construct? *J Couns Psychol*. 2006;53(4):474–85.
105. Tylka TL, Kroon Van Diest AM. The Intuitive Eating Scale–2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *J Couns Psychol*. 2013;60(1):137–49.
106. Schoenefeld SJ, Webb JB. Self-compassion and intuitive eating in college women: Examining the contributions of distress tolerance and body image acceptance. *Eat Behav*. 2013;14(4):493–6.

107. Herbert BM, Blechert J, Hautzinger M, Matthias E, Herbert C. Intuitive eating is associated with interoceptive sensitivity. Effects on body mass index. *Appetite*. 2013;70:22–30. doi:10.1016/j.appet.2013.06.082
108. Gast J, Nielson AC, Hunt A, Leiker JJ. Intuitive eating: associations with physical activity motivation and BMI. *Am J Health Promot*. 2015;29(3):e91–e99.
109. World Health Organization. A healthy lifestyle – WHO recommendations [Internet]. [cited 2025 May 16]. Available from: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>
110. Cohen S. Perceived stress in a probability sample of the United States. 1988.
111. Baltaş Z, Atakuman Y, Duman Y. Standardization of the perceived stress scale: Perceived stress in Turkish middle managers. *Stress Anxiety Res Soc*. 1998;19.
112. Erşan EE, Yıldırım G, Doğan O, Doğan S. Sağlık çalışanlarının iş doyumu ve algılanan iş stresi ile aralarındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Derg*. 2013;14(2):115–21.
113. Özata M, Yorulmaz M. Tıbbi sekreterlerin çalışma koşulları ve iş stresi faktörlerinin araştırılması. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2020;1(1):41–52.
114. Baltaş A, Baltaş Z. Stres ve Başa Çıkma Yolları. 14. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi; 1993.
115. Bas M, Karaca KE, Sağlam D, Arıtcı G, Cengiz E, Köksal S, et al. Turkish version of the Intuitive Eating Scale-2: Validity and reliability among university students. *Appetite*. 2017;114:391–7.
116. Önal D, Okudu C. Pandemi Döneminde Bireylerin Sezgisel Yeme Davranışı, Depresyon ve Beden Kütle İndeksi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2023;6(1):11–21.
117. Pedersen ESL, Mortensen LH, Brage S, Bjerregaard AL, Aadahl M. Criterion validity of the Physical Activity Scale (PAS2) in Danish adults. *Scand J Public Health*. 2018;46(7):726–34.

118. Gür F. Fiziksel aktivite ölçeği-2'nin türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Spor Performans Araştırmaları Dergisi. 2021;12(3):252–63. doi:10.17155/omuspd.891196
119. Şengür E, Yüksel İG, Yılmaz G. Fiziksel aktivite düzeyi ile sporda toparlanma bilgisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2023;17(3):339–46.
120. Pekcan G. Beslenme durumunun saptanması. Diyet El Kitabı. 2008;726:67–141.
121. Şekerci M. M. Duygusal zekânın örgütsel bağlılık üzerindeki etkisi: Savunma sanayi sektöründe beyaz yakalı çalışanlar üzerine bir araştırma [Yüksek lisans tezi]. Başkent üniversitesi; 2022.
122. Öksüzöğlu İ. E. Beyaz yakalı çalışanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve duygu durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi [Yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi; 2021.
123. Solmaz Aydın İ. Kocaeli ilinde düzenli yemekhane hizmeti alan kurumsal beyaz yaka çalışanlarının pandemi sebebiyle uzaktan çalışma döneminde değişen yeme davranışlarının incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Kocaeli Üniversitesi; 2023.
124. Consensus Conference Panel, Watson NF, Badr MS, Belenky G, Bliwise DL, Buxton OM, Buysse D, Dinges DF, Gangwisch J, Grandner MA, Kushida C. Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. Journal of Clinical Sleep Medicine. 2015 Jun 15;11(6):591-2.
125. Ogilvie RP, Patel SR. The epidemiology of sleep and obesity. Sleep health. 2017 Oct 1;3(5):383-8.
126. Zeballos E, Todd JE. The effects of skipping a meal on daily energy intake and diet quality. Public Health Nutr. 2020;23(18):3346–3355. doi:10.1017/S1368980020000683

127. Wang Y, Li F, Li X, Wu J, Chen X, Su Y, et al. Breakfast skipping and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality among adults: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Food Funct.* 2024;15(11):5703–5713. doi:10.1039/d3fo05705d.
128. Sun Y, Rong S, Liu B, Du Y, Wu Y, Chen L, et al. Meal skipping and shorter meal intervals are associated with increased risk of all-cause and cardiovascular disease mortality among US adults. *J Acad Nutr Diet.* 2023;123(3):417–426. doi:10.1016/j.jand.2022.10.017.
129. Park H, Shin D, Lee KW. Association of main meal frequency and skipping with metabolic syndrome in Korean adults: a cross-sectional study. *Nutr J.* 2023;22(1):24. doi:10.1186/s12937-023-00856-3
130. Chaudhary AU, Khan MN, Khan A, Sehar H, Siddique AH, Razaq N. Occupational Stress and Its Impact on Nutritional Status among Nurses in the Hazara Division. *Journal of Applied Linguistics and TESOL (JALT).* 2024 Nov 16;7(4):608-18.
131. Özekicioğlu E. Bireylerin yenilikçi davranış ile iş stresi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Savunma sanayi sektöründe bir araştırma [Yüksek lisans tezi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2017.
132. Vasquez-Purí C, Plaza-Ccuno JNR, Soriano-Moreno AN, Calizaya-Milla YE, Saintila J. Burnout, fat intake, and body mass index in health professionals working in a public hospital: A cross-sectional study. *Inquiry.* 2023;60:00469580231189601. doi:10.1177/00469580231189601
133. Klingberg S, Mehlig K, Lanfer A, et al. Occupational stress is associated with major long-term weight gain in a Swedish population-based cohort. *Int Arch Occup Environ Health.* 2019;92:569-576. doi:10.1007/s00420-018-1392-7
134. Fagherazzi G, Gusto G, El Fatouhi D, Mancini FR, Balkau B, Boutron-Ruault MC, Bonnet F. Mentally tiring work and type 2 diabetes in women: a 22-year follow-up study. *Eur J Endocrinol.* 2019 Apr;180(4):257–263. doi:10.1530/EJE-18-0804.

135. Fowler-Brown AG, Bennett GG, Goodman MS, Wee CC, Corbie-Smith GM, James SA. Psychosocial stress and 13-year BMI change among blacks: the Pitt County Study. *Obesity*. 2009;17(11):2106–9.
136. Hemiö K, Lindström J, Peltonen M, Härmä M, Viitasalo K, Puttonen S. The association of work stress and night work with nutrient intake—a prospective cohort study. *Scand J Work Environ Health*. 2020;46(5):533. doi:10.5271/sjweh.3898
137. Arca Dikyol D. M. Beyaz yaka çalışanların çalışma modellerinin stres faktörleri, yaşam tarzı ve duygusal beslenme davranışlarına etkisi [Yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi; 2023.
138. Ko KK, Kim EH, Baek UH, Gang Z, Kang SJ. The relationship between physical activity levels and metabolic syndrome in male white-collar workers. *J Phys Ther Sci*. 2016;28(11):3041-3046. doi:10.1589/jpts.28.3041
139. Ying VS, Balaraman T. Physical Activity Level of White Collar Office Workers in Penang, Malaysia. *INTI Journal*. 2020 Feb 18;2019.
140. Cao B, Zhao Y, Ren Z, McIntyre RS, Teopiz KM, Gao X, Ding L. Are physical activities associated with perceived stress? The evidence from the China health and nutrition survey. *Frontiers in public health*. 2021 Aug 3;9:697484.
141. de-Pedro-Jiménez D, Meneses-Monroy A, de Diego-Cordero R, Hernández-Martín MM, Moreno-Pimentel AG, Romero-Saldaña M. Occupational and leisure-time physical activity related to job stress and job satisfaction: correspondence analysis on a population-based study. *International journal of environmental research and public health*. 2021 Oct 26;18(21):11220.
142. Gödde JU, Yuan TY, Kakinami L, Cohen TR. Intuitive eating and its association with psychosocial health in adults: a cross-sectional study in a representative Canadian sample. *Appetite*. 2022 Jan 1;168:105782.
143. Serin R. Bir kamu kurumunda çalışan personellerde yeme farkındalığı, sezgisel yeme davranışı ve akdeniz diyeti kalite indeksi (KIDMED) arasındaki ilişkinin belirlenmesi [Yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi; 2024.

144. Yavuz S. Pandemi döneminde sağlık çalışanlarında sezgisel yeme davranışı ile iş yükü arasındaki ilişki: Bir özel hastane örneği [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi; 2021.
145. Şenates M. COVID 19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarının beslenme alışkanlıkları, besin desteği kullanımı ve sezgisel yeme arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi; 2022.
146. Markey CH, Strodl E, Aimé A, McCabe M, Rodgers R, Sicilia A, Coco GL, Dion J, Mellor D, Pietrabissa G, Gullo S. A survey of eating styles in eight countries: Examining restrained, emotional, intuitive eating and their correlates. *British Journal of Health Psychology*. 2023 Feb;28(1):136-55.
147. Altay O. M. Sağlık çalışanları arasında sezgisel yeme davranışının sıklığının saptanması [Yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi; 2019.
148. Järvelä-Reijonen E, Karhunen L, Sairanen E, Rantala S, Laitinen J, Puttonen S, et al. High perceived stress is associated with unfavorable eating behavior in overweight and obese Finns of working age. *Appetite*. 2016;103:249-58.
149. Dinçer MG, Toktaş N, Bayhan B, Balcı C. The Effect of Physical Activity Level on Intuitive Eating and Mindful Eating. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 2023 Jul 18;8(2):339-53.
150. Kayacan AG, Özçelik AÖ. The effects of intuitive eating on body appreciation, body mass index, and nutritional behaviors in adults: a sample of Türkiye. *Revista de Nutrição*. 2023 May 19;36:e220121.
151. Eaton M, Foster T, Messoré J, Robinson L, Probst Y. Food for the Mind: A systematic review of mindful and intuitive eating approaches for mental health & wellbeing. *European Psychiatry*. 2024 Apr;67(S1):S158-.

EK 1. Etik Kurul Onay Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 22.03.2024-327175



T.C.
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : E-85878037-604.01-327175
Konu : Şeydanur Ertürk Dulkadir'in Proje
Onayı

22.03.2024

BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALINA

Anabilim Dalınız Beslenme ve Diyetetik Tezli Yüksek Lisans Programı 22210161 numaralı öğrencisi Şeydanur Ertürk Dulkadir'in sorumluluğunda ve Dr. Öğr. Üyesi İrem Olcay Eminsoy'un danışmanlığında yürütülecek olan KA24/92 nolu "Türk savunma sanayiinde görev yapan beyaz yakalı çalışanların iş stresi, sezgisel yeme, fiziksel aktivite ve beslenme durumlarının incelenmesi" başlıklı araştırma projesinin onayı ile ilgili Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulundan gelen yazı ekte tarafınıza sunulmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Fatma Belgin ATAÇ
Enstitü Müdürü

Ek:Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulundan Gelen Yazı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSE55J3VVS

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/baskent-universitesi-ebys>

Başkent Üniversitesi Bağlıca Kampüsü Fatih Sultan Mahallesi Eskişehir Yolu 18. Km
06790 Etimesgut/ANKARA
Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
e-Posta: sbenst@baskent.edu.tr İnternet Adresi: www.baskent.edu.tr
Kep Adresi: baskentuniversitesi@hs02.kep.tr

Bilgi için: Özden EKİNCİ
Yönetici Sekreteri





T.C.
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu



Sayı : E-94603339-604.01-326154
Konu : Proje Onayı

19.03.2024

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünde görev yapmakta olan Dr. Öğr. Üyesi İrem Olcay Eminsoy'un danışmanlığında Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, Beslenme ve Diyetetik Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Şeydanur Ertürk Dulkadir'in sorumluluğunda yürütülecek olan KA24/92 nolu "Türk savunma sanayiinde görev yapan beyaz yakalı çalışanların iş stresi, sezgisel yeme, fiziksel aktivite ve beslenme durumlarının incelenmesi" başlıklı araştırma projesi Kurulumuz ve Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulunun 13/03/2024 tarih ve 24/65 sayılı kararı ile uygun görülmüştür. Projenin başlama tarihi ile çalışmanın sunulduğu kongre ve yayımlandığı dergi konusunda Kurulumuza bilgi verilmesini rica ederim.

Not: Çalışma bildiri ve/veya makale haline geldiğinde "Gereç ve Yöntem" bölümüne aşağıdaki ifadelerden uygun olanının eklenmesi gerekmektedir.

— Bu çalışma Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu ve Etik Kurulu tarafından onaylanmış (Proje no:...) ve Başkent Üniversitesi Araştırma Fonunca desteklenmiştir.

— This study was approved by Baskent University Institutional Review Board and Ethics Committee (Project no:...) and supported by Baskent University Research Fund.

Prof. Dr. Ahmet Eftal YÜCEL
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSE55M14FS

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/baskent-universitesi-ebvs>

Taşkent Caddesi (Eski 1. Cadde) 77. Sokak (Eski 16. Sokak) No:11 06490

Bilgi için: Sevcan PARLAR

Bahçelievler / Ankara

Sekreter

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge No: 19.03.2024-326154

e-Posta: arastirma@baskent.edu.tr İnternet Adresi: www.baskent.edu.tr

Kep Adresi: baskentuniversitesi@hs02.kep.tr



EK 2. Anket Formu

TÜRK SAVUNMA SANAYİNDE GÖREV YAPAN BEYAZ YAKALI ÇALIŞANLARIN İŞ STRESİ, SEZGİSEL YEME, FİZİKSEL AKTİVİTE VE BESLENME DURUMLARININ İNCELENMESİ

Bu anket formu Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi ben, Şeydanur ERTÜRK DULKADİR tarafından yüksek lisans tez çalışması için hazırlanmıştır. Bu çalışmada savunma sanayinde görev yapan siz beyaz yakalı çalışanların iş stresi, sezgisel yeme fiziksel aktive ve beslenme durumlarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmadan kaynaklanacak herhangi bir sağlık sorunu bulunmamaktadır. Çalışmaya katılımı tamamen gönüllülük esası ile yürütülmektedir. Anket sorularında kişisel ve demografik bilgileriniz, sağlık durumunuz, yaşam alışkanlıklarınız, beslenme alışkanlıklarınız sorgulanmıştır. Ayrıca iş stresi ölçeği ile stres durumunuz, sezgisel yeme ölçeği ile durumsal ve duygusal ipuçlarından ziyade fizyolojik açlık ve tokluk ipuçlarına dayalı yeme durumunuz incelenecektir. Fiziksel aktivite ölçeği ile yetişkinlerde fiziksel aktiviteyi ve sedanter davranışı tahmin etmek için geliştirilmiş öz bildirim ölçeğidir. Çalışmada, bu ölçekler ve besin tüketilmeleriniz incelenecektir. Çalışmaya katılmaktan vazgeçtiğiniz durumda ise sizden elde ettiğimiz veriler çalışmada kullanılmayacaktır. Veriler yalnızca bilimsel amaçlı olarak değerlendirilecek ve etik kurallara özen gösterilecektir. Katılımınız için teşekkür ederim.

1. GENEL BİLGİLER

A-KİŞİSEL BİLGİLER VE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER

- Yaşınız:.....
- Cinsiyetiniz: 1. Kadın 2. Erkek
- Medeni durumunuz: 1. Bekar 2. Evli
- Ağırlığınız (kg):
- Boyunuz (cm):
- Mesleğiniz:
- Gelir durumunuzu belirtiniz:
1. Gelirim giderimden az 2. Gelirim giderime eşit 3. Gelirim giderimden fazla
- Kurumda çalışılan pozisyon:
- Kurumda çalışma süreniz (yıl/ay):
- Günde ortalama kaç saat çalışıyorsunuz? Normal mesai: Fazla mesai:

B- SAĞLIK DURUMU VE GENEL YAŞAM ALIŞKANLIKLARI

- Doktor tarafından teşhis konulmuş bir hastalığınız/hastalıklarınız var mı?
1. Yok (14. Soruya geçiniz) 2. Var ise lütfen belirtiniz.....
- Hastalığınız ile ilgili son 1 yılda kaç iş günü doktora/sağlık kuruluşuna gittiniz?

.....
13. Sürekli kullandığınız ilaç var mı?

1. Hayır 2. Evet ise lütfen belirtiniz.....

14. Vitamin-mineral desteği kullanıyor musunuz?

1. Hayır 2. Evet ise belirtiniz

15. Sigara içiyor musunuz?

1. Hayır 2. Evet ise süresiyıl/ay ve günde adet

16. Alkol tüketiyor musunuz?

1. Hayır 2. Evet ise süresiyıl/ay ve günde/haftada/ayda
kadeh/bardak/şişe

17. Düzenli uyku alışkanlığınız var mı?

1. Hayır 2. Evet ise süresi günde saat

C-BESLENME ALIŞKANLIKLARI

18. Günde kaç öğün yemek yersiniz?

..... Ana öğünAra öğün

19. Öğün atlar mısınız?

a. Hayır b. Bazen c. Evet

20. Cevabınız 'Evet' ise genellikle hangi öğünü atlarsınız? (birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

a. Sabah b. Öğle c. Akşam

21. Öğün atlıyorsanız nedeni nedir? (birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

a. Zayıflamak için b. Zaman yetersizliğinden
c. Canım istemediği için d. Üşendiğim için
e. Unuttuğum için f. Maliyetinin yüksek olması nedeniyle
g. Diğer.....

22. Son 1 yıl içerisinde herhangi bir diyet tedavisi uyguladınız mı?

a. Hayır b. Evet

23. Cevabınız evet ise kime danıştınız? (diyetisyen, doktor, arkadaş, medya vb.)

.....

24. Cevabınız evet ise ne tür bir diyet uyguladınız?

a. Zayıflama diyeti b. Kilo alma diyeti
c. Hastalığa yönelik bir diyet d. Sağlıklı beslenmeye yönelik bir diyet
e. Diğer

EK 3. İş Stresi Ölçeği (İSÖ)

	1	2	3	4	5
	Hiçbir zaman	Ender olarak	Bazen	Sık sık	Her zaman
1. Sorumluluklarınızı yerine getirmek için yeterli yetkinizin olmadığını hisseder misiniz?					
2. İşinizin amacı ve taşıdığınız sorumluluklar konusunda tereddüde düşer misiniz?					
3. İşinizde gelişme ve ilerleme konusunda sizin için var olan imkânlardan şüpheyeye düşer misiniz?					
4. Normal bir iş gününde bitirilemeyecek kadar ağır bir iş yükünüz olduğunu hisseder misiniz?					
5. Çevrenizdeki kimselerin birbiriyle çatışan taleplerini karşılayamayacağınızı düşünür müsünüz?					
6. İşinizin gerektirdiği eğitime tam olarak sahip olmadığınızı hisseder misiniz?					
7. Amirlerinizin iş başarınız konusundaki değerlendirmelerini bilir misiniz?					
8. İşinizi yapmak için gerekli olan bilgileri elde etmek konusunda güçlükle karşılaşır mısınız?					
9. Tanıdığınız insanların hayatlarını etkileyecek kararlar konusunda endişe duyar mısınız?					
10. İşte, çevrenizdekiler tarafından hoşlanılmadığınızı ve kabul edilmediğinizi hisseder misiniz?					
11. Amirinizin sizi etkileyen karar ve davranışlarını yönlendiremediğinizi hisseder misiniz?					
12. Birlikte çalıştığınız kimselerin sizden tam olarak ne beklemedikleri konusunda tereddüde düşer misiniz?					
13. Yapmak zorunda olduğunuz işin miktarının işinizin kalitesini olumsuz yönde etkilediğini düşünür müsünüz?					
14. Daha iyisinin nasıl yapılacağını bildiğiniz halde, işinizi bunun dışında yapmak zorunda kalır mısınız?					
15. İşinizin aile hayatınıza engel olduğunu hisseder misiniz?					

EK 4. Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2)

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Yüksek yağ, karbonhidrat veya kalori içeren yiyeceklerden kaçınmaya çalışırım.					
2. Kendime yeme izni vermediğim yasaklı yiyecekler vardır.					
3. Sağlıksız bir şey yediğimde kendime çok kızarım.					
4. Bir yiyeceği çok istiyorsam, kendime onu yeme izni veririm.					
5. Herhangi bir anda, arzuladığım bir yiyeceği kendime yeme izni veririm.					
6. Neyi ne zaman ve/veya ne kadar yiyeceğimi belirleyen yeme kurallarını veya diyet planlarını takip ETMEM.					
7. Duygusal hissettiğimde (örn. kaygılı, depresif, üzgün), fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum.					
8. Yalnız hissederken, fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum.					
9. Yiyecekleri olumsuz duygularımı yatıştırmak için kullanırım.					
10. Stresliyen, fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum.					
11. Beni rahatlatması için yiyeceklere başvurmama gerek kalmadan olumsuz duygularımla (örn. endişe, üzünlük) baş edebilirim.					
12. Sıkılmışken, sırf yapacak bir şey olsun diye yemek YEMEM.					
13. Yalnız hissederken, beni rahatlatması için yemek yemeye BAŞVURMAM.					
14. Stres ve kaygıyla baş etmede yemek yemekten başka yollar bulurum.					
15. Ne zaman yemek yemem gerektiğini söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.					
16. Ne yemem gerektiğini söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.					
17. Ne kadar yemek yemem gerektiğini söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.					
18. Ne zaman yemek yiyeceğimi söylemesi konusunda açlık sinyallerime güvenirim.					
19. Ne zaman yemeyi bırakmamı söylemesi konusunda tokluk sinyallerime güvenirim.					
20. Ne zaman yemeyi bırakmamı söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.					
21. Çoğu zaman besleyici yiyecekler yemeyi arzularım.					
22. Çoğu zaman vücudumun verimli (iyi) şekilde işlemlerini sağlayacak yiyecekler yerim.					
23. Çoğu zaman bana enerji ve dayanıklılık veren yiyecekler yerim.					

EK 5. Fiziksel Aktivite Ölçeği-2 (FAÖ-2)

Aşağıdaki sorular iş yerindeki, evdeki ve serbest zamanlarındaki günlük fiziksel aktivitelerinizle ilgilidir. Dolayısıyla sadece spor ve egzersiz değil; günlük hayatta yaptığınız her tür fiziksel aktivite ve hareketsiz kaldığınız durumlar sorgulanmaktadır.

Günlük			
	1. Hafta içi ortalama bir günde kaç saat ve dakika uyuyorsunuz? (Gün içi kısa uykular ve istirahatler dahil)		
		saat	dakika
Günlük			
	2. İş veya okul çalışmalarınızda aşağıdaki aktivitelere günde kaç saat ve dakika harcıyorsunuz?		
	2.a. Oturarak çalışmaya:		
		saat	dakika
	2.b. Ayakta veya yürüyerek yapılan çalışmaya:		
	2.c. Ağır fiziksel işe: (örneğin ağır yük kaldırma veya merdiven çıkma)		
		saat	dakika
Günlük			
	3. İşe gidip gelmek için günde kaç saat ve dakika bisiklete biniyor veya yürüyorsunuz?		
		saat	dakika
Günlük			
	4. Serbest zamanlarınızda, günde kaç saat ve dakika TV izliyor, sessizce oturuyor, kitap okuyor, müzik dinliyor veya benzer aktiviteler yapıyorsunuz?		
		saat	dakika
Haftalık			
	5. Serbest zamanlarınızda, yürüyüş, hafif temizlik, çim biçme gibi hafif şiddetli aktiviteleri veya yoga, bowling gibi hafif şiddetli sporları haftada toplam kaç saat ve dakika yapıyorsunuz? (işe gidişleri dahil etmeyiniz)		
		saat	dakika
Haftalık			
	6. Serbest zamanlarınızda, bahçe düzenleme, merdivenden yük çıkarma gibi etkinlikler ile jimnastik, yüzme, bisiklete binme, fiziksel dayanıklılık antrenmanı gibi orta şiddetli aktiviteleri haftada toplam kaç saat ve dakika yapıyorsunuz? (İşe gidiş gelişleri dahil etmeyin)		
		saat	dakika
Haftalık			
	7. Serbest zamanlarınızda, koşu, futbol, tenis, aerobik, fitness gibi yüksek şiddetli sporları ve kondisyon egzersizlerini haftada toplam kaç saat ve dakika yapıyorsunuz? (İşe gidiş gelişleri dahil etmeyin)		
		saat	dakika

EK 6. Besin Tüketim Sıklığı

Bu anket formu sizin besin tercihlerinizi, tüketim sıklıklarınızı ve tüketim miktarlarınızı belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen boş seçenek bırakmayınız.

Ölçü bildirirken aşağıdaki kısaltmalardan yararlanabilirsiniz.

Yemek kaşığı (YK)

Küçük boy kase/tabak (KBK/KBT)

Su bardağ₁ (SB)

Tatlı kaşığı (TK)

Orta boy kase/tabak (OBK/OBT)

Çay bardağı (ÇB)

Çay kaşığı (ÇK)

Büyük boy kase/tabak (BBK/BBT)

Lütfen ‘**MİKTAR**’ ve ‘**1 günlük ortalama miktar**’ bölümlerini **BOŞ BIRAKINIZ.**

[illegible]

[illegible]