



**İŞ STRESİNİN BESLENME DURUMU, YEME DAVRANIŞI, YAŞAM
DOYUMU VE ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER İLE İLİŞKİSİ:
AKADEMİSYEN ÖRNEĞİ**

Yasemin ÇAKIR

**YÜKSEK LİSANS
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

OCAK 2017

Yasemin ÇAKIR tarafından hazırlanan “İŞ STRESİNİN BESLENME DURUMU, YEME DAVRANIŞI, YAŞAM DOYUMU VE ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER İLE İLİŞKİSİ: AKADEMİSYEN ÖRNEĞİ” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Gazi Üniversitesi BESLENME VE DİYETETİK Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Nevin ŞANLIER

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum



Başkan : Prof Dr. Ayşe Özfer ÖZÇELİK

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum



Üye : Doç. Dr. Hilal YILDIRAN

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum



Tez Savunma Tarihi: 27/01/2017

Jüri üyeleri tarafından YÜKSEK LİSANS tezi olarak uygun görülmüş olan bu tez Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa ASLAN

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
 - Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
 - Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
 - Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
 - Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,
- bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.



Yasemin ÇAKIR

27/01/2017

İŞ STRESİNİN BESLENME DURUMU, YEME DAVRANIŞI, YAŞAM DOYUMU VE ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER İLE İLİŞKİSİ: AKADEMİSYEN ÖRNEĞİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Yasemin ÇAKIR

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Ocak 2017

ÖZET

Bu çalışma akademisyenlerde iş stresi ile beslenme durumu, yeme davranışı, antropometrik ölçümler ve yaşam doyumu ilişkisinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Gönüllü 156 erkek ve 229 kadın olmak üzere toplam 385 akademisyen (yaş ortalaması $32,9 \pm 8,8$ yıl) araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırma verileri genel bilgiler, beslenme alışkanlıklarına ait sorular, Hollanda Yeme Davranışı Anketi, İsveç İş Yükü Kontrol Destek Anketi, Yaşam Doyumu Ölçeği ve besin tüketim kaydını içeren anket formu ile yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak elde edilmiştir. Ayrıca bireylerin antropometrik ölçümleri, biyoelektrik impedans analizleri ve vücut kompozisyonları alınmıştır. Erkek bireylerin toplam sağlıklı yeme puanı ortalaması $59,0 \pm 10,38$, kadınların ise $61,4 \pm 11,04$ 'tür. Erkek akademisyenlerin %40'ı, kadınların ise %60'ı sağlıklı yemek indeksi puanlarına göre kötü diyet kalitesine sahiptirler. Sağlık bilimleri alanında çalışan akademisyenlerin %69,2'sinin diyet kalitesi 'iyi' iken bu değer fen bilimleri ve sosyal bilimler alanında çalışanlarda sırasıyla %23,1 ve %7,7'dir. Hollanda Yeme Davranışı anketine göre duygusal yeme ($p=0,000$) ve dışsal yeme ($p=0,032$) puanlarının kadın bireylerde istatistiksel olarak erkek bireylerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Akademik unvana göre farklılıklar incelendiğinde öğretim elemanlarının kısıtlayıcı yeme ($p=0,000$) ve duygusal yeme ($p=0,000$) puanlarının öğretim üyelerinden daha fazla olduğu saptanmıştır. Sağlık bilimlerinin kısıtlayıcı ($p=0,01$) ve duygusal puanlarda ($p=0,000$) fen bilimlerine göre daha yüksek puana sahip olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin %24,7'si yüksek, %20,5'i ise düşük iş stresine sahiptir. İş stresi kadınlarda ($p=0,001$) ve genç bireylerde daha yüksek bulunmuştur ($p=0,000$). Sağlık bilimlerinde çalışan akademisyenlerin iş streslerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir ($p=0,008$). Öğretim elemanlarının %30,5'inin, öğretim üyelerinin ise %8,7'si yüksek iş stresine sahip olduğu belirlenmiştir. Şişman bireylerin iş stresinin daha az olduğu bulunmuştur ($p=0,000$). Bununla birlikte bel/kalça değerlerine göre riskli grupta yer alan bireylerin iş stresinin daha az olduğu saptanmıştır ($p=0,004$). Yüksek iş stresine sahip bireylerin %15,3'ünün sağlıklı yeme indeksi puanları 'kötü' iken %4,2'sinin 'iyi'dir. Öğretim üyelerinin yaşam doyumlarının öğretim elemanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p=0,003$). Akademisyenlerde verimlilik, üretkenlik, performansın yanı sıra yaşam doyumunun artırılması ve sağlığın geliştirilmesi için stres altında daha sağlıklı besin tüketiminin teşvik edilmesi, beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında fayda vardır.

Bilim Kodu : 1007

Anahtar Kelimeler : İş stresi, yeme davranışı, akademisyen, yaşam doyumu

Sayfa Adedi : 144

Danışman : Prof. Dr. Nevin ŞANLIER

THE RELATIONSHIP BETWEEN JOB STRESS AND NUTRITIONAL STATUS,
EATING BEHAVIOURS, LIFE SATISFACTION, ANTHROPOMETRIC
MEASUREMENTS: ACADEMICIAN EXAMPLE

(M. Sc. Thesis)

Yasemin ÇAKIR

GAZI UNIVERSITY

INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES

January 2017

ABSTRACT

This study was carried out for evaluating the relationship between job stress and nutritional status, anthropometric measurements and life satisfaction. 385 voluntary academicians of 156 male and 229 female (age average $32,9 \pm 8,8$ years) were taken into the scope of this study. The survey data was obtained by the way of general information and questions about nutrition behaviours practised by the researches and by using The Dutch Eating Behaviour Questionnaire, The Swedish Demand-Control-Support Questionnaire, Life Satisfaction Scala, questionnaire form containing food consumption data and face-to-face interview method. Besides, anthropometric measurements, bioelectrical impedance analysis and body composition of individuals were taken. The total healthy eating index score of male individuals taking part in the research is $59,0 \pm 10,38$ and this score of women is $61,4 \pm 11,04$. 40% of the male academicians and 60% of the female academicians have a bad diet quality according to healthy eating index score. The diet quality of %69,2 of the academicians working in health sciences field is 'good' while this value for personnel working respectively in physical sciences and social sciences are %23,1 and %7,7. According to the Dutch Eating Behaviour Questionnaire, emotional eating scores ($p=0,000$) and external eating ($p=0,032$) scores are determined to be statistically higher in female individuals than male individuals. When differences based on academic titles were examined, it was found out that restrictive eating scores ($p=0,000$) and emotional eating scores ($p=0,000$) of instructors are higher than that of academic members. Health sciences are detected to have higher scores in restrictive ($p=0,01$) and emotional ($p=0,000$) scores. %24 of the individuals that took part in the research have high job stress level and %20,5 have low stress level. The job stress has been found high in women ($p=0,001$) and in young individuals ($p=0,000$). The job stress of academicians working in health sciences is detected to be more high ($p=0,008$). %30,5 of instructors and %8,7 of academic members have been detected to have high job stress. Fat individuals have been found out to have low job stress ($p=0,000$). In addition, individuals ranked among risk group according to waist/hip values are detected to have lower job stress ($p=0,004$). %15,3 of the individuals who have high job stress have 'bad' healthy eating index scores while %4,2 of them have 'good' scores. Life satisfaction of academic members ($p=0,003$) have been detected to be higher than instructors. In addition to productivity, fertility and performance, to enhance life satisfaction and improve health of academicians, it is good to promote consumption of more healthy food under stress and encourage people to gain dietary habits.

Science Code : 1007

Key Words : Job stress, eating behaviour, academician, life satisfaction

Page Number : 144

Advisor : Prof. Dr. Nevin ŞANLIER

TEŞEKKÜR

Çalışmam süresince tezimin planlanması, yürütülmesi ve her aşamasında bana yol gösteren, her türlü bilimsel ve manevi desteğini esirgemeyen değerli tez danışmanım Prof. Dr. Nevin ŞANLIER'e,

Değerli fikir ve manevi desteklerini benden esirgemeyen sevgili Arş. Gör. Büşra AYHAN, Arş. Gör. Duygu AĞAGÜNDÜZ, Arş. Gör. Feride AYYILDIZ, Arş. Gör. Merve Şeyda KARAÇİL ERMUMCU, Arş. Gör. Yasemin ERTAŞ, Arş. Gör. Feray GENÇER, Arş. Gör. Gamze ÇOBANOĞLU SEVEN ve Arş. Gör. Ahmet GÖKKURT'a,

Verilerimin istatistiksel değerlendirmesinde yardımlarından dolayı Onur TOKA'ya,

Çalışmaya katılmayı kabul eden ve zaman ayıran tüm akademisyenlere,

Hayatımın her döneminde olduğu gibi bu çalışma süresince de beni yüreklendiren ve destekleyen, koşulsuz sevgilerini her daim hissettiğim canım ailem; sevgili annem Hatice ÇAKIR'a, sevgili babam Mustafa ÇAKIR'a, sevgili abim Yasin ÇAKIR'a ve sevgili kardeşim Arslan Yalçın ÇAKIR'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLERİN LİSTESİ.....	xii
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Stresin Tanımı	3
2.2. İş Stresinin Tanımı	3
2.2.1. Akademisyenlerde iş stresi.....	4
2.3. Stresin Sağlık Üzerine Etkileri	5
2.4. Stresin Beslenme ve Yeme Davranışı Üzerine Etkileri.....	7
2.4.1. Stresin yeme davranışı üzerine etkisi	7
2.4.2. Stres ve besin seçimi.....	8
2.4.3. Stres ve beslenme ilişkisinin mekanizmaları.....	9
2.5. Stresin Vücut Ağırlığı Üzerine Etkileri	14
2.6. Yaşam Doyumu	15
2.6.1. Akademisyenlerde yaşam doyumu	16
2.6.2. Yaşam doyumu ile beslenme arasındaki ilişki	16
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	17
3.1. Araştırma Çeşidi, Yeri ve Zamanı	17
3.2. Örneklem Seçimi	17
3.3. Araştırmanın Genel Planı	17

	Sayfa
3.4. Araştırma Verilerinin Toplanması ve Değerlendirilmesi	18
3.4.1. Bireylerin beslenme durumlarının saptanması.....	18
3.4.2. Bireylerin sağlıklı yeme indeksi puanlarının hesaplanması	18
3.4.3. Bireylerin antropometrik ölçümlerinin alınması ve değerlendirilmesi	19
3.4.4. Kullanılan ölçekler.....	21
3.4.5. Verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesi	25
3.5. Araştırmanın sürdürülmesinde karşılaşılan güçlükler	26
4. BULGULAR	27
4.1. Bireylerin Tanımlayıcı Özellikleri	27
4.2. Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi.....	30
4.3. Bireylerin Beden Kütle İndekslerine Göre Sınıflandırılması ve Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirilmesi.....	35
4.4. Bireylerin Besin Tüketimlerinin Değerlendirilmesi.....	39
4.5. Bireylerin Sağlıklı Yeme İndeksi Puanlarının Değerlendirilmesi.....	53
4.6. Bireylerin Hollanda Yeme Davranışı (DEBQ) Puanlarının Değerlendirilmesi	59
4.7. Bireylerin Yaşam Doyumlarının Değerlendirilmesi	61
4.8. Bireylerin İş Streslerinin Değerlendirilmesi	62
4.9. Bireylerin İş Stresleri ile İş Yükü-Kontrol-Sosyal Destek Modeli Alt Gruplarının Sosyodemografik Özellikler ve Bazı Antropometrik Ölçümlere Göre Değerlendirilmesi	63
4.10. Bireylerin İş Yükü-Kontrol-Sosyal Destek Modeli Alt Gruplarının BKİ, Enerji ve Makro Besin Öğeleri ile İlişkisinin Değerlendirilmesi.....	66
4.11. Bireylerin İş Streslerinin Sağlıklı Yeme İndeksi Puanı Kategorilerine Göre Değerlendirilmesi	66
4.12. Bireylerin İş Streslerinin Yaşam Doyumları ve Yeme Davranışlarına Göre Değerlendirilmesi	67
4.13. Bireylerin Ölçek Puanlarının Birbirleri ile İlişkilerinin Değerlendirilmesi	68
4.14. Bireylerin İş Stresi, Yaşam Doyumu, DEBQ ve HEI-2010 Puanlarının Bazı Antropometrik Ölçümler ve Besin Grupları ile İlişkisi (Regresyon Analizi) ..	69

Sayfa

5. TARTIŞMA	75
5.1. Bireylerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Değerlendirilmesi	75
5.2. Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi	75
5.3. Bireylerin Beden Kütle İndekslerinin ve Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirilmesi	76
5.4. Bireylerin Besin Tüketimlerinin Değerlendirilmesi	78
5.5. Bireylerin Sağlıklı Yeme İndeksi Puanlarının Değerlendirilmesi	80
5.6. Bireylerin Hollanda Yeme Davranışı Puanlarının Değerlendirilmesi	81
5.7. Bireylerin Yaşam Doyumlarının Değerlendirilmesi	82
5.8. Bireylerin İş Streslerinin Değerlendirilmesi	82
5.9. Bireylerin İş Stresi, Yaşam Doyumu, Hollanda Yeme Davranışı Ölçeği ve HEI-2010 Skorlarının Bazı Antropometrik Ölçümler ve Besin Grupları ile İlişkisinin Değerlendirilmesi	84
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	91
KAYNAKLAR	101
EKLER	117
Ek-1. Etik Komisyon Onayı	118
Ek-2. Araştırmanın Yürütüldüğü Fakültelerden Alınan İzin Belgeleri	120
Ek-3 Anket Formu	134
Ek-4. Araştırma İçin Hazırlanmış Onam Formu	140
Ek-5. Sağlıklı Yeme İndeksi-2010	142
ÖZGEÇMİŞ	143

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 4.1. Bireylerin akademik unvanlarına ve cinsiyetlerine göre yaş ve medeni durumlarının dağılımı ile aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri.....	28
Çizelge 4.2. Bireylerin cinsiyetlerine göre görev yaptıkları alanların dağılımı	28
Çizelge 4.3. Katılımcıların stres durumlarını etkileyebilecek faktörlerin dağılımı.....	29
Çizelge 4.4. Farklı akademik unvanlardaki bireylerin uyku süreleri (dakika/gün)....	30
Çizelge 4.5. Bireylerin unvanlarına göre beslenme alışkanlıklarının dağılımı	31
Çizelge 4.6. Erkek bireylerin unvanlarına göre beslenme alışkanlıklarının dağılımı .	33
Çizelge 4.7. Kadın bireylerin unvanlarına göre beslenme alışkanlıklarının dağılımı .	34
Çizelge 4.8. Farklı akademik unvanlardaki erkek ve kadın bireylerin ortalama günlük su tüketim miktarları (mL/gün)	35
Çizelge 4.9. Farklı akademik unvanlardaki bireylerin antropometrik ölçümlerinin ortalama ve standart sapma değerleri	36
Çizelge 4.10. Farklı akademik unvanlardaki bireylerin Beden Kütle İndekslerine göre dağılımları	37
Çizelge 4.11. Farklı akademik unvanlardaki bireylerin antropometrik ölçümlerinin risk dağılımları.....	38
Çizelge 4.12. Farklı akademik unvanlardaki bireylerin enerji ve makro besin ögeleri alımlarının aritmetik ortalama, standart sapma, alt ve üst değerleri	40
Çizelge 4.13. Farklı akademik unvanlardaki bireylerin mineral alımlarının aritmetik ortalama, standart sapma, alt ve üst değerleri	42
Çizelge 4.14. Farklı akademik unvanlardaki bireylerin vitamin alımlarının aritmetik ortalama, standart sapma, alt ve üst değerleri	43
Çizelge 4.15. Farklı akademik unvanlardaki bireylerin günlük aldıkları enerjinin karbonhidrat, protein ve yağdan gelen yüzdelerinin değerlendirilmesi ..	46
Çizelge 4.16. Bireylerin günlük besin ögeleri alımının DRI'ya göre yeterlilik düzeylerinin değerlendirilmesi (%)	48
Çizelge 4.17. Akademisyen erkek bireylerin günlük besin tüketim miktarları (g/gün)	52
Çizelge 4.18. Akademisyen kadın bireylerin günlük besin tüketim miktarları (g/gün)	53

Çizelge	Sayfa
Çizelge 4.19. Akademisyen erkek bireylerin Sağlıklı Yeme İndeksi puanlarına göre değerlendirilmesi	54
Çizelge 4.20. Akademisyen kadın bireylerin Sağlıklı Yeme İndeksi puanlarına göre değerlendirilmesi	55
Çizelge 4.21. Bireylerin Sağlıklı Yeme İndeksi puanlarının akademik unvanlara göre değerlendirilmesi	56
Çizelge 4.22. Farklı akademik unvanlardaki bireylerin Sağlıklı Yeme İndeksi puanı kategorilerine göre dağılımı	57
Çizelge 4.23. Bireylerin cinsiyet, yaş, görev yaptıkları alan, akademik unvan ve bazı antropometrik ölçümlerine göre Sağlıklı Yeme İndeksi puanlarının dağılımı.....	58
Çizelge 4.24. Bireylerin cinsiyet, yaş, görev yaptıkları alan, akademik unvan ve bazı antropometrik ölçümlerine göre Hollanda Yeme Davranışı Ölçeği puanlarının değerlendirilmesi.....	60
Çizelge 4.25. Bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının cinsiyet, yaş, akademik unvan, görev yaptıkları alan ve bazı antropometrik ölçümlere göre değerlendirilmesi.....	61
Çizelge 4.26. Bireylerin iş streslerinin iş yükü-kontrol-sosyal destek modeline göre dağılımı.....	62
Çizelge 4.27. Bireylerin iş streslerinin cinsiyet, yaş, görev yaptıkları alan ve bazı antropometrik ölçümlere göre değerlendirilmesi	63
Çizelge 4.28. Bireylerin İş Yükü-Kontrol- Sosyal Destek Modeli alt gruplarının cinsiyet, yaş, görev yaptıkları alan, akademik unvan ve bazı antropometrik ölçümlere göre değerlendirilmesi	65
Çizelge 4.29. Bireylerde iş stresi alt gruplarının BKİ, enerji ve makro besin öğeleri ile ilişkisi (r).....	66
Çizelge 4.30. Bireylerin iş streslerinin Sağlıklı Yeme İndeksi puanı kategorilerine göre dağılımı	67
Çizelge 4.31. Bireylerin iş streslerinin yaşam doyumları ve yeme davranışı puanlarına göre değerlendirilmesi	67
Çizelge 4.32. Bireylerin ölçek puanlarının birbirleri ile ilişkisi (r).....	68
Çizelge 4.33. Bireylerin iş stresi ve yaşam doyumu puanlarının bazı antropometrik ölçümler ve besin grupları arasındaki regresyon (β)	70
Çizelge 4.34. Bireylerin DEBQ ve HEI-2010 puanlarının bazı antropometrik ölçümler ve besin grupları arasındaki regresyon (β).....	71

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil	Sayfa
Şekil 2.1. Strese fizyolojik yanıt.....	11
Şekil 2.2. Akut ve kronik strese baskın yanıt yolları ve besin alımına etkileri	11
Şekil 2.3. Stres ile besin alımı ve besin seçimi değişiklikleri arasındaki ilişkiyi açıklayan davranışsal yollar.....	14
Şekil 3.1. İş stresinin tanımlanması	24



SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Simgeler

Açıklamalar

$\bar{x}$	Aritmetik ortalama
%	Yüzde
β	Regresyon
cm	Santimetre
dk	Dakika
g	Gram
kg	Kilogram
kkal	Kilokalori
m ²	Metrekare
mcg	Mikrogram
mL	Mililitre
n	Sayı
χ^2	Ki kare
SS	Standart sapma
r	Korelasyon

Kısaltmalar

Açıklamalar

BEBİS	Beslenme Bilgi Sistemi
BİA	Biyoelektrik İmpedans Analizi
BKİ	Beden Kütle İndeksi
BMH	Bazal Metabolizma Hızı
DEBQ	Hollanda Yeme Davranışı Ölçeği (The Dutch Eating Behavior Questionnaire)
DRI	Diyetle Referans Alım Düzeyi (Dietary Reference Intakes)

Kısaltmalar**Açıklamalar**

HEI	Sağlıklı Yeme İndeksi (Healthy Eating Index)
HPA	Hipotalamik Pitüiter Adrenal Aks
HSE	Büyük Britanya Sağlık ve Güvenlik Kurulu
ILO	Uluslararası Çalışma Örgütü
MWU	Mann Whitney U testi
SPSS	İstatistik Paket Programı
TBSA	Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması
TÜBER	Türkiye Beslenme Rehberi
USDA	Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı (United States Department of Agriculture)

1. GİRİŞ

Sağlık sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, mental ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlanmaktadır [1]. Bireylerin yaşamlarının büyük bir bölümünü iş ortamında geçirdikleri göz önünde bulundurulduğunda, sağlıklı bir iş hayatının varlığı da bu iyilik halinin sağlanabilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Sağlıklı bir iş ortamı, çalışanlar üzerindeki baskının kişilerin yetenek ve kaynaklarına uygun olduğu, çalışanların işler üzerinde yeterli kontrole sahip olabildiği ve çevresinden yeterli sosyal destek görebildiği ortam olarak tanımlanmaktadır. Bu ortamın oluşturulabilmesi sağlığı teşvik edici koşulların sağlanmasının yanı sıra zararlı koşulların ortadan kaldırılması ile mümkündür [2].

İş hayatında çalışanların fizyolojik ve psikolojik sağlığını tehdit eden pek çok faktör bulunmaktadır. Bunlardan en önemlisi günümüzün öne çıkan sorunlarından biri haline gelmiş olan iş stresidir. Dördüncü Avrupa Çalışma Koşulları Anketi'ne göre Avrupa'da yaklaşık olarak 40 milyon kişinin iş stresinden etkilendiği tahmin edilmektedir [3]. Büyük Britanya Sağlık ve Güvenlik Kurulu'nun (HSE-Health and Safety Executive) yayınladığı raporda 2015-2016 yılında iş ile ilgili stres, anksiyete ve depresyon prevalansının 100 000'de 1510 olduğu bildirilmiştir [4].

Akademisyenlik 1980'lerin ortalarına kadar düşük stresli bir meslek olarak tanımlanırken, günümüzde eğitimde kalite standartlarının ve iş yükünün artmasının yanı sıra akademisyenlerin öğretmen, danışman ve araştırmacı gibi farklı rollerinin olması bu bakış açısını değiştirmiş ve akademisyenlik daha stresli bir meslek haline gelmiştir [5, 6]. Uluslararası Çalışma Örgütü'nün (ILO) yayınladığı rapora göre eğitim alanının, iş stresinin en yoğun görüldüğü alanlardan biri olarak belirtilmesi bu durumu destekler niteliktedir [7].

İş stresinin psikolojik ve sosyal etkilerinin yanı sıra bireylerin performans, üretkenlik, verimlilik, iş ve yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir [8]. Bununla birlikte farklı gruplar ile yapılan çalışmalarda iş stresi obezite, migren, iskelet-kas sistemi bozuklukları, alkol bağımlılığı, depresyon/tükenmişlik sendromu, tip 2 diyabet, koroner kalp hastalıkları ve hipertansiyon vb. pek çok hastalıkla ilişkili bulunmuştur [9-12]. Stres varlığı bireylerin besin alımında, dolayısıyla vücut ağırlıklarında da değişikliklere sebep olmaktadır. Yapılan çalışmalarda strese bağlı olarak besin alımının azalabileceği gibi artış

gösterebileceği de ortaya konmuştur [13, 14]. Bu bağlamda bireylerin stresle başa çıkabilmek için özellikle şeker ve yağ içeriği yüksek olan besinleri tercih etmelerine bağlı olarak vücut ağırlıklarında artışlar meydana gelebilmektedir. Bunun aksine stres altında iştahın kayıplarına bağlı olarak besin alımında oluşacak azalmalar nedeniyle vücut ağırlıklarında kayıplar da görülebilmektedir [15, 16].

Bu çalışma akademisyenlerde iş stresi ile beslenme durumu, yeme davranışı, antropometrik ölçümler ve yaşam doyumu ilişkisinin değerlendirilmesi amacıyla planlanmış ve yürütölmüştür.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Stresin Tanımı

Günümüzde sık kullanılan bir kelime haline gelmiş olan stres sözcüğünün köken olarak sıkıca sarmak, sıkmak, sıkıştırmak anlamlarını içeren, Latince “estrica” ve Fransızca “estrece” sözcüklerinden geldiği düşünülmektedir. On yedinci yüzyıl Avrupa’sında yaygın olarak felaket, bela, dert, keder ve elem anlamlarında kullanılan kavram, bilim dünyasında ilk kez aynı dönemde fizikçi Selye tarafından fen bilimleri alanında elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere kullanılmıştır [17, 18]. Daha sonra Young isimli bir başka fizikçi tarafından “maddenin kendi içinde olan bir güç ya da direniş” olarak tanımlanmıştır. Zaman içinde 18. ve 19. yüzyıllarda anlamsal farklılaşmaya uğrayarak “güç, baskı, zorlama, gerilime yol açan yük ve uzun dönemde nesnenin biçiminin bozulması” gibi anlamlarda nesneye ve kişiye yönelik kullanılmaya başlanmıştır [19].

Uzun süredir çok yaygın olarak kullanılmakla birlikte tek ve yeterli bir tanımı yapılamayan stres kavramı, günümüzde farklı tanımlarla birçok alanda kullanılmaktadır [20, 21]. Stres terimi genellikle kişide sıkıntı yaratan olaylar karşısında yaşanan bir tepki süreci olarak kabul edilmektedir [21]. Vücudun içsel ve dışsal uyaranlara karşı verdiği tepki olarak tanımlanan stres, insanların işlerini, davranışlarını ve ilişkilerini etkileyen dinamik bir olgudur [22]. Bir başka tanıma göre çeşitli etkenlerin sebep olduğu, vücut çalışmasında dengesizlik, sinir sisteminde bozukluk ve psişik gerilimle belirgin, sağlığı tehdit edici bir durumdur [23] .

Günümüzde yaygın olarak kullanılan tanıma göre stres, bireysel farklar ve psikolojik süreçler yoluyla gösterilen uyumsal bir davranım olup kişi üzerinde aşırı psikolojik veya fiziksel baskılar yapan herhangi bir dış ve iç hareket, durum veya olayın organizmaya yansıyan sonucudur [17].

2.2. İş Stresinin Tanımı

Günümüzde belli bir örgütte çalışan bireyin, zamanının büyük bir bölümünü iş ortamında geçirerek belli amaçları gerçekleştirmek için kendisinden beklenen rolleri ve görevleri

yerine getirmek zorunda olması, iş stresi kavramını ortaya çıkarmıştır [24]. Mesleki stres ve örgütsel stres olarak da isimlendirilen iş stresine ilişkin farklı tanımlamalar bulunmaktadır. Yapılan bir tanıma göre iş stresi bireyi normal fonksiyonlarından saptıran psikolojik ve/veya fiziksel davranışlarını değiştiren işle ilgili etmenlerin sonucunda oluşan psikolojik durum olarak nitelendirilmektedir [25]. Dünya Sağlık Örgütü ise iş stresini çalışanın bilgi, beceri ve baş etme kapasitesini aşan talep ve baskı karşısında verdiği cevap olarak tanımlamaktadır [8].

Dördüncü Avrupa Çalışma Koşulları Anketi'ne göre Avrupa'da yaklaşık olarak 40 milyon kişinin iş stresinden etkilendiği tahmin edilirken Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre işe bağlı sağlık sorunları yaşayan bireylerin %20'sinin "stres, anksiyete ve depresyon sorunları"na maruz kaldıkları tespit edilmiştir [3, 26] .

En stresli işlerin bireyin bilgisi ve yetenekleri ile uyuşmayan, seçim ya da kontrol şansının bulunmadığı, başkalarından aldığı sosyal desteğin az olduğu, aşırı baskı ve iş yükünün bulunduğu işler olduğunu belirtilmektedir [27]. Ayrıca bu faktörlerin şiddetine ve süresine göre iş ile ilişkili olarak yaşanan stres durumu akut veya kronik olabilmektedir [14].

2.2.1. Akademisyenlerde iş stresi

Günümüzde akademisyenler önemli sorumluluklar taşıyan bireyler olarak çalışma koşullarına ve beklentilerine bağlı bir takım sorunlar yaşayabilmektedir. Akademisyenlerden öğrencilerin değişen yaşam koşullarına uyum sağlamasına yardımcı olması, onları mesleki anlamda yeterli seviyeye getirmesi, birey olarak da kendisini geliştirmesi ve yenilemesi, problemlerini çözebilmesi, var olan koşullara uyum sağlayabilmesi ve akademik gelişimine devam edebilmesi beklenmektedir [28]. Bu bağlamda akademisyenlerin öğretmen, danışman, araştırmacı vb. farklı rollerinin olması onlar üzerinde çok yönlü baskılar oluşturmaktadır [5, 6].

Akademisyenlik, geçmiş zamanlarda düşük stresli bir meslek olarak tanımlanırken günümüzde öğrenci sayısı ile araştırmalara verilen önemin artması, eğitimde kalite standartlarının değişmesine bağlı olarak iş yükünün artması bu bakış açısını değiştirmiş ve akademisyenlik daha stresli bir meslek haline gelmiştir [5, 6, 29]. Yapılan bir çalışmada zamanının en az %50'sini iş yerinde geçiren akademisyenlerin %66'sının iş stresine maruz

kaldığı tespit edilmiştir [5]. Blix ve arkadaşlarının (1994) yaptıkları çalışmada ise akademisyenlerin %74,1'inin orta, %10,4'ünün yüksek düzeyde iş stresi yaşadıkları ortaya konulmuştur [30]. Akademisyenlerde iş stresinin en yüksek (%68) Kore'de, en düşük ise (%20) Malezya'da görüldüğü saptanmıştır [31].

Akademisyenlerin iş stresinin nedenlerini araştıran çalışmaların sonuçlarına göre iş yükünün fazla olması, yetkilerin az olması, rol belirsizliği, performans baskısı, kariyer gelişimi kaygısı, kaynak ve fon yetersizliği, fiziki sorunlar ve kadro sorunu akademisyenlerde en önemli stresörler olarak belirtilmektedir [32-35].

2.3. Stresin Sağlık Üzerine Etkileri

Stresin sağlık üzerine etkileri bireylerin strese yanıtlarına bağlı olarak değişmekle birlikte zararlı yaşam tarzı alışkanlıklarına katkıda bulunarak kişilerin iyilik halini olumsuz yönde etkileyebileceği belirtilmektedir [7]. Avrupa'da yapılan bir çalışma sonucuna göre araştırmaya katılan ülkelerin %90'ında stres, hastalıkların majör nedeni olarak görülmektedir [36]. Büyük Britanya Sağlık ve Güvenlik Kurulu'nun (HSE-Health and Safety Executive) yayınladığı rapora göre ise iş stresi, iş ile ilişkili hastalıkların %37'sinden sorumludur [4].

Dünya Sağlık Örgütü raporuna göre iş stresinin etkileri psikolojik ve sosyal etkiler, fizyolojik ve fiziksel etkiler olmak üzere iki başlık altında toplanmaktadır. Psikolojik ve sosyal etkiler; tükenmişlik sendromu, mental sağlık-depresyon ve diğer yaygın mental bozukluklar, sosyal ve davranışsal sağlık (fiziksel inaktivite, aşırı içki ve sigara kullanımı, beslenme ve uyku durumunun bozulması) durumlarını içerirken fizyolojik ve fiziksel etkiler; iskelet- kas sistemi bozuklukları, kardiyovasküler hastalıklar, metabolik sendrom ve diyabet gibi hastalıklarla ilişkilendirilmektedir [37].

Psikolojik ve Sosyal Etkiler

Yüksek stres düzeylerinin dikkat dağınıklığı, yorgunluk, tükenmişlik, anksiyete ve depresyon gibi zihinsel ve davranışsal bozuklukların yanı sıra alkol ve sigara kullanımında artışlara, uyku ve beslenme bozukluklarına neden olduğu bilinmektedir [7, 38]. Yapılan bir meta analizde düşük iş kontrolü, yüksek iş yükü ve düşük sosyal destek ile mental hastalık

riski arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir [39]. Benzer şekilde stresin artışına bağlı olarak alkol ve sigara kullanımının arttığını gösteren kanıtlar da bulunmaktadır [40, 41]. İş stresi ile sigara ve alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi açıklayan temel olarak iki mekanizma bulunmaktadır. İlk mekanizma, bireylerin strese bağlı fizyolojik etkilere (kortizol seviyesinin artması, serotoninin sekresyonunun baskılanması gibi) karşı homeostazı sağlayabilmek için sigara ve alkol tüketimine yönelmesidir. Bireyler iş stresinin etkilerini ortadan kaldırmak için alkol ve sigarayı anti-anksiyete ve anti-depresan ajan olarak kullanmaktadır. Bir diğer mekanizma ise iş stresinin bireylerin öz kontrollerinin azalmasına neden olmasıdır. Buna bağlı olarak tüketilen alkol ve sigaranın azaltılması veya tamamen bırakılması güçleşmektedir [41].

Fizyolojik ve Fiziksel Etkiler

Kas İskelet Sistemi Hastalıkları

Kas iskelet sistemi hastalıkları dünya genelinde pek çok kişiyi etkileyen uzun dönem ağrı ve fiziksel yetersizlik ile karakterize yaygın görülen hastalıklardır. Günümüzde kas iskelet sistemi hastalıkları ile iş stresi arasındaki ilişkiye olan ilgi giderek artmaktadır [7]. Yüksek iş yükü ve düşük sosyal desteğin işle ilgili iskelet kas sistemi hastalıklarında artışa neden olabileceği belirtilmektedir [42-44]. Boyun ve omuz problemlerinin stres ile pozitif ilişkili olduğunu gösteren prospektif epidemiyolojik çalışmaların yanı sıra iş stresinin el ve bilek rahatsızlıkları ile de ilişkili olabileceğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır [42, 45, 46].

Kalp Hastalıkları

İş stresi, pek çok ülkede ölüm nedenlerinin başında gelen kalp hastalıklarının etiyolojisinde önemli bir yere sahiptir [37]. Uluslararası Çalışma Örgütü'nün (ILO) yayınladığı raporda iş stresine maruz kalan bireylerde kardiyovasküler hastalık görülme riskinin %50 oranında daha fazla olduğu bildirilmiştir. İş stresi ve kardiyovasküler hastalıklar arasındaki ilişki temel olarak otonomik sinir sistemi aktivitesinde artış, kan basıncındaki yükselmeye bağlı hipertansiyon riskinin artması, katekolamin, kortizol düzeylerinde ve sol ventrikül kütlesinde artış, fibrinolitik aktivitede ve tromboza yatkınlıkta azalma ile açıklanmaktadır [7].

Metabolik Sendrom ve Diyabet

Metabolik sendrom, insülin direnciyle başlayan abdominal obezite, glukoz intoleransı veya diabetes mellitus, dislipidemi, hipertansiyon ve koroner arter hastalığı gibi sistemik bozuklukların birbirine eklendiği ölümcül bir endokrinopati olarak tanımlanmaktadır [47]. Metabolik sendrom gelişiminde psikososyal faktörlerin rol oynayabileceği görüşüyle birlikte iş stresinin hastalığın gelişimindeki etkisine dikkat çekilmektedir. Yapılan bir çalışmada 14 yıl boyunca iş stersörlerine maruziyet ile metabolik sendrom riski arasında ilişki tespit edilmiş, kronik iş stresine sahip çalışanların sendrom gelişim riskinin 2 kat arttığı belirlenmiştir [48]. Bununla birlikte Whitehall II çalışmasından elde edilen verilere göre 15 yıllık izlem sonrasında kadın bireylerde psikososyal iş stresinin metabolik sendromun bir bileşeni olan tip 2 diyabetin bağımsız bir predüktörü olduğu ve kadınlarda iş stresine bağlı tip 2 diyabet gelişim riskinin 2 kat daha fazla olduğu ortaya konulmuştur [49].

2.4. Stresin Beslenme ve Yeme Davranışı Üzerine Etkileri

2.4.1. Stresin yeme davranışı üzerine etkisi

Kısıtlayıcı Yeme

Obez bireylerin çoğu ve normal vücut ağırlığına sahip bireylerin önemli bir bölümü, özellikle de kadınlar vücut ağırlıklarını azaltmak veya korumak için bilinçli olarak besin alımlarını sınırlandırmaya çalışmaktadır [50]. Bu durum bireylerin besinlerle olan ilişkisini etkilemektedir. Açlık ve tokluğa ilişkin belirtiler yeme davranışının düzenlenmesinde daha az etkili hale gelmekte ve yemek yeme daha çok bilişsel kontrol altında olmaktadır [51]. Ancak kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren bireylerin duygusal baskı ve stres altında kısıtlamalardan kaçınarak kapasitesi kadar yiyebileceği belirtilmektedir [52, 53].

Duygusal Yeme

Strese bağlı olarak glukokortikoid sekresyonundaki artış duyguları yoğunlaştırabilmektedir. Besinlerin ödüllendirici özellikleri göz önüne alındığında, istenmeyen stres durumunun giderilmesi için hoş giden besinlerin tüketiminin artabileceği öne sürülmektedir [50]. Bu bağlamda duyguları olumsuz yönde etkileyebilecek

durumlarda, bireylerin şeker ve yağ içeriği yüksek hedonik olarak ödüllendirici besinlerin tüketimine eğilimlerinin arttığı belirtilmektedir [54].

Dışsal Yeme

Dışsal yeme; bireyin dışarıdan gelen uyaranlardan (besinin kokusu, tadı, görüntüsü vs) etkilenecek normalde yediğinden daha fazla besin tüketip tüketmediğini ifade eden bir kavramdır [55]. Strese bağlı besin alımı ile dışsal yeme arasındaki ilişki net olarak bilinmemekle birlikte dışsal yeme davranışı gösteren bireylerde, stres anında çevresel uyaranların değişmesine bağlı olarak besin alımının artabileceği belirtilmektedir [56] .

2.4.2. Stres ve besin seçimi

Günümüzde stresin, bireylerin besin seçimini olumsuz yönde etkilediğine dair kanıtlar giderek artmaktadır. Stresle beraber çeşitli besin öğelerinin alımı azalabileceği gibi artış da gösterebilmektedir [13, 14]. Stres sırasında şeker ve yağ içeriği yüksek besin seçimlerinde artma, sebze ve meyve tüketiminde ise azalma meydana geldiğini gösteren kanıtlar bulunmaktadır [57, 58]. Ayrıca iş stresinin yağ, tuz ve şeker içeriği yüksek besinlerin tüketimini tetiklediği, buna bağlı olarak obeziteye katkı sağladığı ve uzun dönemde sağlığı bozabilecek etkilere sahip olduğuna ilişkin ortak bir görüş bulunmaktadır [14]. Wardle ve arkadaşları (2000) tarafından yapılan çalışma sonucunda yüksek iş stresi enerji, doymuş yağ ve şeker alımındaki artış ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren bireylerin iş stresine karşı hiperfajik yanıt gösterdikleri (daha fazla şeker ve yağlı besin tüketimi) belirtilmiştir [59]. Yapılan bir başka çalışmada katılımcıların tümünün stres altında şeker ve çikolata tüketimlerinin arttığı, bununla birlikte meyve, sebze, et ve balık tüketimlerinin azaldığı veya değişmediği ortaya konulmuştur [60].

Stres durumunda artan enerji alımıyla birlikte enerjinin yağdan gelen oranında da artışlar meydana gelmektedir. Bu durum farklı bir beslenme düzeninin veya yağ içeriği yüksek besinlerin tercih edildiğini yansıtmaktadır. Pek çok batılı ülkede ana öğünlerin yağ içerikleri atıştırmalıklardan daha azdır. Bu bağlamda stres altında ana öğün tüketimi yerine atıştırmalıkların tercih edilmesi daha fazla yağ ve daha fazla enerji alımına neden olmaktadır [51].

Stresin yeme davranışı üzerine etkileri cinsiyete göre değişiklik göstermektedir. Yapılan bir çalışmada yüksek stres durumunda erkeklerin besin alımlarında azalmalar meydana geldiği saptanmıştır [61]. Bununla birlikte kadınların erkeklere kıyasla daha fazla stresle ilişkili yeme davranışı gösterdiği [62, 63] ve özellikle yağ ve şeker içeriği yüksek besinleri tercih ettiği rapor edilmiştir [64].

2.4.3. Stres ve beslenme ilişkisinin mekanizmaları

Nörohormonal yollar

Yemek yeme beynin ödül sistemini aktive etmektedir. Buna bağlı olarak duygu durum üzerine olumlu etkiler oluşturması beklenmektedir. Bununla birlikte alınan besinler, stresle baş etmede etkili nörohormonal sistemlerin işlevlerini değiştirebilmektedir [51]. Bu tür etkilerin altında yatan mekanizmalar aşağıda açıklanmıştır.

Opioidler

Stres anında salınan endojen opioid nöropeptitler, ağrı tolerasyonunun yanı sıra hoş giden besinler tarafından iştahın uyarılması gibi yeme davranışlarında motivasyon ve ödül süreçlerinde görev almaktadır. Buna bağlı olarak stres, opioid ve besin seçimi arasında ilişki olabileceği düşünülmektedir. Stresle yeme davranışı arasındaki ilişkide opioid etkisinin en iyi kanıtının hayvan ve insan yavrularında, süt ve besleyici olmayan tatlandırıcılar gibi şeker ve yağ içeren besinlerin alımıyla ağlama ve diğer stres bulgularının azaltılması olabileceği öne sürülmektedir [51, 65]. Bu bağlamda özellikle endojen kappa agonistlerinin ödüllendirmede ve tatlı tada sahip bazı besinlerin stres azaltıcı etkisinde rolü olabileceği ve besin alımında artışa neden olabileceği düşünülmektedir [51, 66].

Dopamin

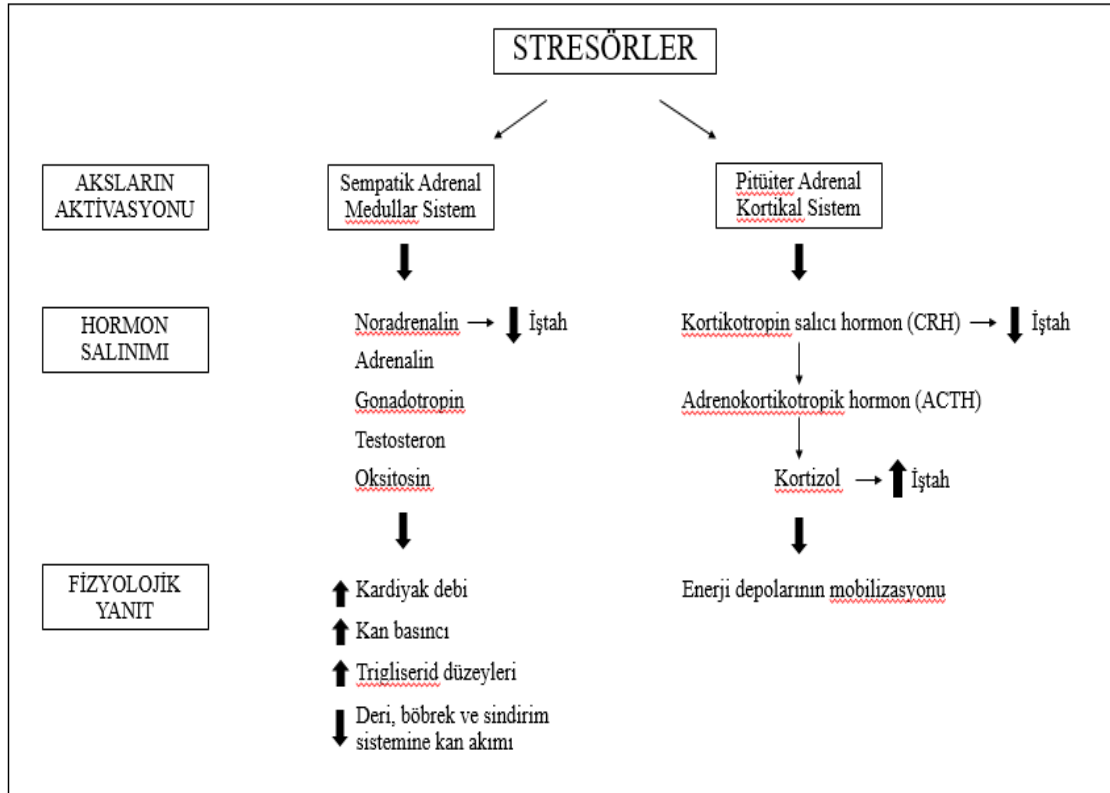
Nörotransmitter olan dopaminin, beyinde ödül sisteminde kimyasal bir mesajcı olduğu bilinmektedir [51]. Beslenmenin dorsal striatumdan dopamin salınımı ile ilişki olduğu ve yemek yemekten alınan zevkin derecesi ile salınan dopamin miktarı arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Dopamin reseptörleri, dopamin taşıyıcıları ve metabolizmasında görevli

enzimlerin genlerinde bozukluk olduğu durumlarda “ ödül eksikliği sendromu” olduğu ve bu durumun da obezite ile ilişkili olabileceği öne sürülmektedir [67]. Yapılan bir çalışmada beyindeki ödül sistemi yolağının bir parçası olan striatumda dopamin reseptörlerinin (D2) bulunabilirliğinin beden kütle indeksi ile ters ilişkili olduğu saptanmıştır [68]. Bu durum enerji yoğunluğu yüksek hoş giden besinlerin uzun süre tüketiminin ardından dopamin reseptörlerinin downregülasyonu ile açıklanabilmektedir [51]. Bununla birlikte obez bireylerde D2 reseptörlerinin daha az olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla hipofonksiyonel bir ödüllendirme yolağına sahip olduklarından ödül sistemini kompanse etmek için aşırı yeme isteği gösterdikleri kabul edilmektedir [67].

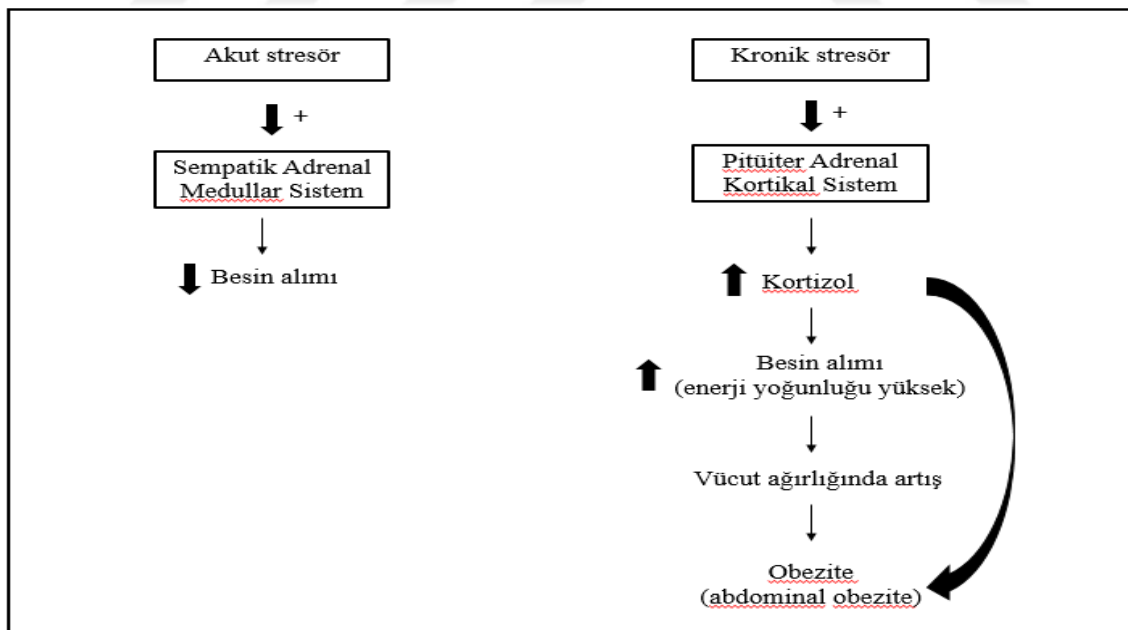
Nöroendokrin sistemler

Stresörler akut stres ve kronik stres olarak meydana gelmekle birlikte vücudun strese verdiği yanıt, stresin türüne bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Akut ve kronik stres yanıtları gastrik boşalmanın yavaşlaması, kan basıncının artması, kalp atımının hızlanması, enerji depolarının mobilizasyonu, sindirim sistemi, böbrek ve deri gibi organlara kan akımının azalmasına neden olabilmekte ve besin alımlarını etkileyebilmektedir (Şekil 2.1, 2.2) [61].

Katekolaminlerin salınımıyla gerçekleşen sempatik adrenal medular sistem aktivasyonu tipik olarak akut stres durumunda gerçekleşmektedir. Akut stresle ilişkili sempatik uyarılma ve kardiyak yanıtın, kan basıncının, glukoneogenezisin, trigliserit seviyelerinin artması, kalp, kas ve beyine giden kan akımının artması gibi enerji mobilizasyonunu tetikleyen davranışsal, otonomik ve endokrinolojik değişikliklere neden olmaktadır [69]. Bu yanıtlar stres durumuna adaptasyon sağlamak amacıyla oluşmakta ve besin alımı, sindirim gibi enerji harcamasını gerektiren aktiviteleri inhibe etmektedir. Dolayısıyla akut stres yanıtı iştah ve besin alımının baskılanmasına neden olmaktadır [61, 70].



Şekil 2.1. Strese fizyolojik yanıt [61]



Şekil 2.2. Akut ve kronik strese baskın yanıt yolları ve besin alımına etkileri [61]

Kronik stres durumunda ise hipotalamusun paraventriküler nukleusundan kortikotropin salıcı faktörün salınması uyarılmaktadır. Daha sonra kortikotropin salıcı hormon tarafından ön hipofiz bezinden adrenokortikotropik hormon salınımı uyarılmakta ve bu da adrenal korteksten kortizol gibi glukokortikoidlerin üretimini tetiklemektedir [50]. Glukokortikoidlerin salınımına bağlı olarak meydana gelen hipotalamik-pitüiter-adrenal aksı (HPA) hiperaktivasyonu kronik olarak stres altında olan bireylerde iştahın uyarılmasına neden olmaktadır [61, 70].

Stresin yeme davranışı üzerine etkisinde HPA aksının rolü çeşitli mekanizmalar ile ilişkilendirilmektedir:

1. Glukokortikoid hormonlar enerji substrat mobilizasyonunu ve metabolizmasını etkilemektedir. Hepatik glikojen depolarını korurken lipoliz, proteoliz ve glukoneogenezi artırmaktadır.
2. HPA aksının sirkadiyen ritm yanıtı alınan besinin örüntüsüne bağlıdır.
3. İnsanlarda enerjisinin en az %10'u proteinden gelen öğünler HPA aksını aktive etmekte ve kortizol salınımına neden olmaktadır [51].

Ayrıca glukokortikoidler oreksijenik nöropeptit Y, proopiomelanokortin gibi yeme davranışlarında rol oynayan hipotalamik nöropeptitlerin ekspresyonunun değişmesine neden olmaktadır [71]. Uzun süreli strese bağlı glukokortikoid sekresyonu, abdominal yağ depolanması tetiklemekte ve insülinle sinerjistik olarak HPA aks aktivitesini azaltabilmektedir [72]. Bununla birlikte tekrarlı ve kontrol edilemeyen stres HPA aksının bozulmasına, enerji homeostazının ve yeme davranışlarının değişmesine neden olmaktadır. HPA aksının kronik aktivasyonu glukoz metabolizmasını değiştirerek insülin direncini tetiklemekte, iştahla ilişkili hormonları ve hipotalamik nöropeptitleri etkilemektedir [73, 74].

Hipotalamus, pankreastan salınan insülin konsantrasyonunun yanı sıra iştahın baskılanması ve uyarılmasında görev alan leptin ve ghrelin hormonlarının seviyelerine de duyarlıdır [50]. Stres ve yeme davranışı ile ilişkilendirilen bir diğer hormon, iştah hormonu olarak adlandırılan ghrelindir. Ghrelin düzeyi normalde öğünler arasındaki emilim sonrası dönemde açlıkla birlikte artmakta ve yemek sonrasında azalmaktadır. Ghrelin düzeyleri stres durumunda da artış göstermektedir [51]. Ancak yapılan bir çalışmada duygusal yeme

davranışı göstermeyen bireylerle kıyaslandığında stres sonrası yenilen yemeğin, duygusal yeme davranışı gösterenlerde ghrelin seviyelerini azaltmada daha az etkili olduğu gösterilmiştir [75].

Artmış stres seviyelerinin enerji yoğunluğu yüksek, lezzetli, hoş giden besinlere karşı daha fazla istek duyulmasına neden olduğunu öne süren kanıtlar mevcuttur. Bu durum enerji alımında artışa ve ağırlık kazanımına katkı sağlamaktadır [61]. Bununla birlikte eksojen glukokortikoidler ve şiddetli stres durumunu takiben salınan endojen kortizolün, kortikotropin salıcı hormonun baskılanması için hipotalamusa etki ederek iştahı, özellikle şeker ve yağ içeriği yüksek olan besinlerin alımını artırdığını öne süren çalışmalar da bulunmaktadır [76, 77].

Davranışsal yollar

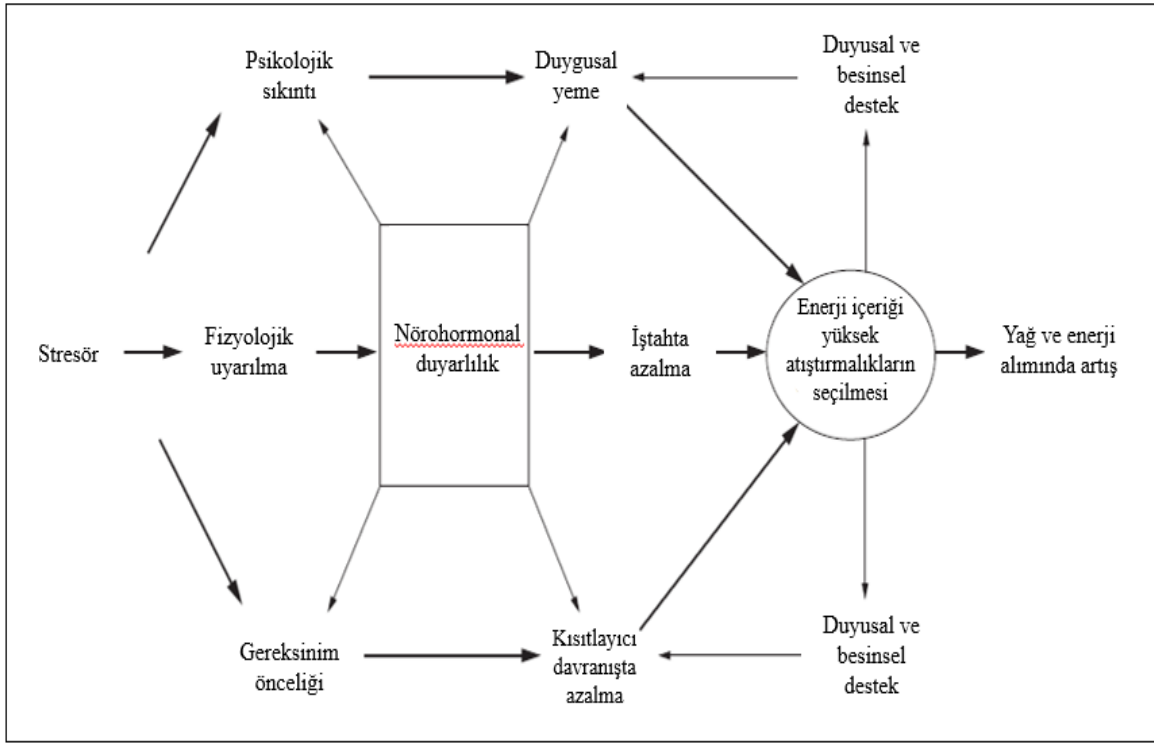
Stresin besin alımına etkisine ilişkin 3 ana yolak Şekil 2.3'te verilmiştir. Şeklin merkezinde stresin fizyolojik etkilerinin, doygunluğa benzer etkiler göstererek açlığın fizyolojik etkilerini inhibe ettiğini, dolayısıyla iştah ve besin alımı üzerinde değişikliklere neden olduğunu gösteren basit biyolojik yolak gösterilmiştir. Mevcut kanıtlar bazı stresörlerin hipofajik bazılarının ise hiperfajik etki gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte kısıtlayıcı yeme davranışı göstermeyen bireylerin besin alımlarının stresten etkilenmedikleri ya da daha az etkilendikleri belirtilmektedir [51].

İkinci ve üçüncü yollar stres ile başa çıkma stratejileri ile ilişkilendirilmektedir. Lazarus ve arkadaşları (1980) başa çıkmada kullanılan yolları “duygusal merkezli” ve “problem odaklı” olmak üzere iki başlık altında incelemektedir [78]. Problem odaklı başa çıkma yolları, durumu değiştirmeye yönelik aktif ve bilinçli çabaları içerirken, duygusal merkezli başa çıkma yolları genellikle uzaklaşma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama gibi davranışları içermektedir [79].

İkinci yolak (şeklin alt kısmında gösterilen) stresörlerin, yaşamın çeşitli alanlarında daha geniş etkileri göz önüne alındığında ortaya çıkmaktadır. Stres, insanları stres kaynaklı sorunlarla baş edebilmeye yönlendirmektedir. Problem odaklı baş etme olarak adlandırılan bu etki, diyet veya sağlıklı beslenme gibi daha uzun süreli hedeflerin geçici olarak bir kenara bırakılmasına ve bunun sonucunda besin seçimlerinin değişmesine neden

olmaktadır. Normalde daha az enerji alan, kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren kadın bireylerin stres altında daha yüksek enerji almaları bu durumu destekler niteliktedir. Dolayısıyla stres altında, bilişsel olarak daha fazla sağlıklı besin seçimi isteği baskılanmakta, enerji ve yağ içeriği yüksek besinler tercih edilmektedir [51].

Üçüncü yolak (şeklin üst kısmında gösterilen) stresin yalnızca kaynaklarıyla değil, duygusal durumla da baş etme ile ilişkili olduğunu göstermekte ve duygusal merkezli baş etme olarak adlandırılmaktadır. Özellikle kadınlar besinleri önemli bir ödül olarak görmekte ve stres durumunda duygusal rahatlık sağlamak için kullanmaktadır [51].



Şekil 2.3. Stres ile besin alımı ve besin seçimi değişiklikleri arasındaki ilişkiyi açıklayan davranışsal yollar [51]

2.5. Stresin Vücut Ağırlığı Üzerine Etkileri

Kronik stres reaksiyonlarının abdominal obezite gelişimi ile ilişkili olduğu bilinmektedir. HPA aksının strese bağlı olarak sürekli aktivasyonu ile birlikte kortizol seviyelerindeki artış abdominal yağ birikimine neden olmaktadır [74]. Bu durum intraabdominal adipoz dokuda glukokortikoid reseptör yoğunluğunun diğer dokulara kıyasla daha fazla olması ile açıklanabilmektedir [73]. Glukokortikoidler lipid metabolizması üzerine etki ederek

viseral yağlanmada rol oynayabilmektedir. Uzun dönem kortizol konsantrasyonunun yüksek olması lipid mobilizasyonunu inhibe etmekte, lipoprotein lipazın uyarılması ile direkt olarak veya büyüme hormonunun lipolitik etkilerini inhibe ederek dolaylı yoldan yağ birikimine neden olmaktadır [74, 80, 81].

Sağlık göstergeleri arasında yer alan beden kütle indeksi de iş stresinden etkilenmektedir. Yoğun stres altında çalışan bireylerde beden kütle indeksinde artışla birlikte azalmaların da olabileceği gösterilmiştir [15, 82]. Kiwimaki ve arkadaşlarının (2006) yaptıkları çalışmada 35-55 yaş 7965 İngiliz memurun çalışma başlangıcında ve 5 yıl sonraki beden kütle indeksleri (BKİ) ile iş stresleri değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda erkek bireylerde iş stresinin ağırlık kazanımı/kaybı üzerine etkisinin başlangıçtaki BKİ'ne bağlı olduğu bildirilmiştir. En düşük beşte birlik kısımda yer alan (BKİ <22 kg/m²) bireylerde iş stresi ve iş kontrolü ağırlık kaybı ile ilişkili iken en yüksek BKİ grubunda (>27 kg/m²) olan bireylerde bu stres indikatörleri vücut ağırlığı kazanımı ile ilişkili bulunmuştur. Dolayısıyla uzun dönemde iş stresinin BKİ üzerine çift yönlü etkisinin olduğu bildirilmiştir. Bu çift yönlü etki kronik strese bağlı iştah artışının yanı sıra kronik stresin bir başka nedeni olan depresyon durumunda besin alımının azalması ile açıklanabilmektedir [16].

2.6. Yaşam Doyumu

İlk kez 1961'de Neugarten tarafından ortaya konulan yaşam doyumu kavramı, bir insanın beklentileriyle, elinde olanların karşılaştırılması ile elde edilen durum ya da sonuç olarak tanımlanmaktadır [83]. Bir başka tanıma göre yaşam doyumu, bir kişinin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde tüm yaşamını pozitif değerlendirmesidir [84].

Kişinin hayatında önemli bir yere sahip olan iş hayatı, yaşam doyumunu etkileyen en önemli unsurlardan biridir. Dolayısıyla bireylerin iş yaşamlarından aldıkları doyum ve çalışma koşulları, yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. İş ortamında yoğun strese maruziyet, çalışanların yaşam doyumlarının azalmasına neden olmaktadır [85-87]. Ayrıca iş yükünün artması akademik çalışanlar arasında yaşam doyumu üzerinde olumsuz etkiye sahiptir [88]. Bununla birlikte yaşam doyumunun düşük olması da bireylerde performansın ve verimliliğin azalmasına yol açmaktadır. Yaşam doyumu yüksek olan bireyler daha üretken olup iş hayatındaki sorunlarla ve iş stresi ile daha etkin bir şekilde başa çıkabilmektedirler [89].

2.6.1. Akademisyenlerde yaşam doyumu

Eğitim süreci içinde üst kademe olan yükseköğretim kurumları, bir meslek edindirmelerinin yanı sıra bilişsel ve psiko-sosyal gelişime olan katkıları ile bireyin yetişkinlik yıllarının şekillendirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır [90]. Bu bağlamda öğrencilerin gelişimlerinde önemli bir role sahip olan akademisyenlerin etkililikleri ve verimliliklerinin yüksek olabilmesi için akademik yeterlilikleri kadar psikolojik sağlıklarının ve yaşam doyumlarının iyi olması oldukça önemlidir [90, 91].

2.6.2. Yaşam doyumu ile beslenme arasındaki ilişki

Yaşam doyumunun bireylerin hayatında pek çok olumlu etkileri bulunmaktadır. En önemli faydalarından biri insanların kendilerine ve hayatlarına ilişkin olarak iyi hissetmeleridir. Bu durum bireylerin genel olarak iyi olma halini etkilemektedir [92]. Yaşam doyumu, bir kişinin belirli bir duruma olan doyumunu değil yaşamıyla ilgili genel tatmin derecesinin bilişsel olarak değerlendirilmesini ifade ettiği için genellikle bireylerin yaşam kalitelerini değerlendiren küresel bir ölçüt olarak kullanılmaktadır [93, 94]. Literatürde özellikle yaşlı popülasyonda beslenme durumunun, yaşam kalitesi ölçütü olarak değerlendirilen yaşam doyumu ile ilişkilendirilmesine [95, 96] rağmen akademisyenlerde yaşam doyumu ile beslenmeyi direkt olarak ilişkilendiren çalışmalar bulunmamaktadır. Bunun yanı sıra çeşitli popülasyonlarla yapılan çalışmalarda yaşam doyumu ile günlük sebze ve meyve tüketimi arasında pozitif [97-100], diyetin yağ alımıyla negatif ilişki bulunduğu belirtilmektedir [100]. Ayrıca daha düşük yaşam doyumu puanına sahip olan kadınlarda şeker tüketim sıklığının daha fazla olduğu bildirilmiştir [101].

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Çeşidi, Yeri ve Zamanı

Bu araştırma, Ankara ili Gazi Üniversitesi'ne bağlı fakültelerde görev yapmakta olan yaşları 23-64 yıl arasında değişen farklı akademik derecelerdeki 385 gönüllü birey ile Ocak –Haziran 2016 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Çalışma protokolü, Gazi Üniversitesi Senatosu Etik Komisyonu'nun 9940 sayılı kararı ile 25/01/2016 tarihinde onaylanmıştır (EK 1). Ayrıca çalışmanın yürütüldüğü fakültelerden gerekli izinler alınmıştır (EK 2).

3.2. Örneklem Seçimi

Güç analizi yapılarak popülasyonda %35 görülen olay, ± 5 'lik hata yapılmak istenen sapma ile ve %95 güvenle belirlemek istendiğinde gereken örneklem büyüklüğü en az 322 olarak hesaplanmıştır.

Stres durumuna etkisi olabileceği düşünüldüğü için kronik hastalıkları olan, düzenli ilaç, antidepresan, vitamin ve mineral suplemanı kullanan ve gebe bireyler çalışmaya dahil edilmemiştir.

3.3. Araştırmanın Genel Planı

Araştırmaya katılan bireylere ilişkin bilgilerin (yaş, cinsiyet, medeni durum, evlilik süresi, çocuk sayısı, akademik unvanı, meslek yılı, çalıştığı fakülte, beslenme alışkanlıkları vb.) toplanabilmesi amacıyla araştırmacı tarafından “yüz yüze görüşme yöntemi” ile anket formu uygulanmıştır (EK 3). Anket formu uygulanmadan önce bireylere çalışma hakkında bilgi verilmiştir. Bireylere gönüllü onam formu imzalatılmış ve görüşme yapmak üzere randevu alınmıştır (EK 4).

Anket formunu takiben bireylerin antropometrik ölçümleri (vücut ağırlığı, boy uzunluğu, bel ve kalça çevre ölçümleri) ve biyoelektrik impedans analizi (BIA) yöntemi ile vücut bileşimi ölçülmüştür. Ayrıca bireylerin beslenme durumlarının saptanabilmesi için 24

saatlik hatırlatma yöntemi ile besin tüketim kayıtları alınmıştır. Elde edilen bilgiler çerçevesinde katılımcıların diyet kalitelerinin değerlendirilmesi için Sağlıklı Yeme İndeksleri (HEI-Healthy Eating Index-2010) hesaplanmıştır.

3.4. Araştırma Verilerinin Toplanması ve Değerlendirilmesi

3.4.1. Bireylerin beslenme durumlarının saptanması

Bireylerin beslenme durumlarının saptanabilmesi için 24 saatlik hatırlatma yöntemi ile bir günlük besin tüketim kayıtları alınmıştır [102]. Akademisyenlerin evde tükettikleri yemeklerin porsiyon olarak tüketim miktarları ve besin içerikleri kendilerine sorularak Besin Tüketim Kaydı Formu (EK 3)'na yazılmıştır. Ev dışında tükettikleri yemeklerin birer porsiyonlarına giren miktarları ise “Standart Yemek Tarifeleri, Türk Mutfağından Örnekler ve Geleneksel Türk Mutfağından Seçmeler” kitaplarından yararlanılarak belirlenmiştir [103-105]. Besin tüketim kayıtlarındaki ölçü olarak belirtilmiş yiyeceklerin gram miktarları “Yemek ve Besin Fotoğraf Kataloğu: Ölçü ve Miktarlar” kitabından yararlanılarak hesaplanmıştır [106]. Tüketilen besinlerin ortalama enerji, mikro ve makro besin ögesi değerleri “Bilgisayar Destekli Beslenme Programı, Beslenme Bilgi Sistemi (BeBİS)” kullanılarak hesaplanmıştır [107]. Bireylerin enerji ve besin ögesi alımları yaşa ve cinsiyete göre Diyetle Günlük Referans Alım Düzeyi (DRI) önerileri ile kıyaslanarak değerlendirilmiştir [108]. Değerlendirmede kesişim noktaları (cut-off points) olarak önerilen günlük düzeyin $\pm$ %33'ü hesaplanmıştır. Buna göre enerji ve besin öğelerinin %67-133'ünü karşılama durumu yeterli, %67'nin altındaki değerler yetersiz, %133'ün üzerindeki değerler ise fazla tüketim olarak değerlendirilmiştir [108].

3.4.2. Bireylerin sağlıklı yeme indeksi puanlarının hesaplanması

Sağlıklı Yeme İndeksi-2010 (HEI-2010) Amerikalı bireyler için geliştirilmiş olan 2010 beslenme rehberlerine [109] ve beslenme örüntülerine [110] uyumu değerlendirmek ve bireylerin besin kalitelerini ölçmek amacıyla Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı (USDA) tarafından geliştirilmiş bir beslenme durumu saptama aracıdır [111, 112].

Toplam 12 adet bileşenden oluşan Sağlıklı Yeme İndeksi-2010'nin 9 bileşeni diyetin yeterliliğini, 3 tanesi ise sınırlı tüketilmesi istenen öğeleri belirlemektedir. Dokuz adet

yeterlilik bileşeni; toplam sebze (5 puan), yeşil yapraklı sebzeler ve kurubaklagiller (5 puan), toplam meyve (5 puan), bütün meyve (5 puan), tam tahıllılar (10 puan), süt ve ürünleri (10 puan), toplam proteinli besinler (5 puan), deniz ürünleri ve bitkisel proteinler (5 puan), çoklu doymamış ve tekli doymamış yağ asitlerinin doymuş yağ asitlerine oranından (10 puan) oluşmaktadır. Üç adet sınırlı tüketim bileşeni; rafine tahıllar (10 puan), sodyum (10 puan) ve besin değeri olmayan/boş enerji kaynaklarından (doymuş yağ, alkol ve eklenmiş şeker) (20 puan) oluşmaktadır. Tüm bileşenler yoğunluk temel alınarak puanlandırılmaktadır. Yağ asitleri haricinde tüm bileşenler için miktar 1000 kkal başına değerlendirilmektedir. Besin değeri olmayan/boş enerji kaynakları ise total enerjinin alkol, katı yağ ve eklenmiş şekerden gelen yüzdesi olarak belirtilmektedir. Tüm bileşenler için yüksek puan yüksek diyet kalitesini yansıtmaktadır. Çünkü yeterlilik bileşenlerinde tüketimin artmasıyla birlikte puanlar artarken, sınırlı tüketim bileşenleri için tüketimin az olması yüksek puanlarla skorlanmaktadır. On iki bileşenin puanları toplanarak toplam puan elde edilmektedir. Sağlıklı yeme indeksinden alınabilecek puan 0 ile 100 arasında değişmektedir. Elde edilen puanlara göre bireylerin diyet kaliteleri; <51 kötü, 51-80 geliştirilmeli, >81 iyi olmak üzere 3 kategoride değerlendirilmektedir (EK 5), [111-113].

3.4.3. Bireylerin antropometrik ölçümlerinin alınması ve değerlendirilmesi

Çalışma kapsamındaki bireylerin antropometrik ölçümleri araştırmacı tarafından alınmıştır ve kaydedilmiştir.

Vücut ağırlığı

Araştırmaya katılan bireylerin vücut ağırlıkları 0.1 kg hassasiyetli Tanita BC 545 N marka taşınabilir vücut analizörüyle ölçülmüştür. Ağırlık ölçümleri aç karnına, ayakkabısız, olabildiğince hafif giysiler ile bireyin dik ve hareketsiz durması sağlanarak usulüne uygun yapılmıştır [114, 115]. Ölçümler kilogram (kg) olarak kaydedilmiştir.

Boy uzunluğu

Araştırmaya katılan bireylerin boy uzunlukları stadiometre ile ayakta, ayakkabısız, ayaklar bitişik ve baş Frankfurt düzleminde (göz üçgeni ve kulak kepçesi üstü aynı hizada ve yere paralel) iken ölçülmüştür [114, 115]. Ölçümler santimetre (cm) olarak kaydedilmiştir.

Beden kütle indeksi (BKİ)

Vücut ağırlığı / (boy uzunluğu)² (kg/m²) denklemi ile hesaplanmıştır. Beden Kütle İndeksi (BKİ), Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından yapılan sınıflamaya uygun olarak <18.5 kg/m² zayıf, 18.5-24.9 kg/m² normal vücut ağırlığına sahip, 25.0-29.9 kg/m² hafif şişman (kilolu), ≥30.0 kg/m² obez (şişman) olmak üzere dört gruba ayrılarak değerlendirilmiştir [114, 115].

Bel çevresi

Birey ayakta iken, abdomen (karın) normal gevşek, kollar iki yanda, ayaklar bitişik, ölçüm yapacak kişi ile yüz yüze olacak pozisyonda ölçüm alınmıştır. Bireyin bel çevresi ölçümü alınırken en alt kaburga kemiği ile kristailiyak arası bulunarak orta noktadan geçen çevre esnemeyen mezur ile ölçülmüştür. Ölçüm sırasında her iki tarafın da yere paralel olmasına, dokunun sıkıştırılmamış olmasına dikkat edilmiştir [114, 115]. Ölçüm normal soluk vermenin sonunda alınmış olup sonuçlar santimetre (cm) cinsinden 0.1 cm duyarlılıkla kaydedilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından bel çevresi değerlerinin erkeklerde <94 cm ve kadınlarda <80 cm olması önerilmektedir. Kadınlarda bel çevresinin 80-88 cm olması vücut ağırlığı ile ilişkili sağlık riskinin ve obezite ile ilişkili metabolik komplikasyon açısından riskli, ≥88 cm olması ise riskin çok yüksek olduğunu gösterirken, erkeklerde bu değerler sırasıyla 94-102 cm ve ≥102 cm'dir [116, 117].

Kalça çevresi

Bireyin yan tarafında durularak, birey ayakta, kollar yanda sarkıtılmış ve bacaklar bitişik durumda iken esnemeyen mezur ile kalçanın en geniş bölgesinden yere paralel olarak ölçüm alınmıştır [114, 115]. Ölçümler santimetre (cm) olarak kaydedilmiştir.

Bel/kalça değeri

Bel çevresinin (cm), kalça çevresine (cm) oranlanmasıyla elde edilen değer, android (elma tip) ve jinoid (armut tip) tip şişmanlığı tanımlar. Bu değer, erkeklerde 1.00'in, kadınlarda ise 0.85'in üzerine çıkması şişmanlığa bağlı kronik hastalıkların görülme riskinin göstergesidir [117].

Bel/boy değeri

Bel çevresinin (cm), boy uzunluğuna (cm) oranlanmasıyla elde edilen değer, abdominal yağlanmanın bir göstergesidir [116]. Bel/boy değeri Ashwell sınıflamasına göre <0.4 riskli, 0.4-0.5 normal, 0.5-0.6 riskli, >0.6 önlem alınmalı (tedavi gerektirir) olarak değerlendirilmektedir [118].

Vücut bileşimi

Bioelektrik impedans analizi (BİA) için Tanita BC 545 N marka taşınabilir vücut analizörü kullanılmıştır. Cihazla doğru ölçümün yapılabilmesi için bireylerden 24-48 saat öncesinde ağır fiziksel aktivite yapmamaları, sabah kahvaltısı yapmadan gelmeleri (en az 4 saatlik açlık), 24 saat öncesi alkol kullanılmaması, ölçüm öncesi (en az 4 saat) çok fazla miktarda sıvı (çay, kahve) tüketmemeleri istenmiştir. Ölçümlerde bireylerin menstruasyon döneminde olmamalarına, üzerinde metal eşya bulundurmamalarına ve idrara sıkışık olmamalarına dikkat edilmiştir [119].

3.4.4. Kullanılan ölçekler

Hollanda yeme davranışı anketi (The Dutch eating behavior questionnaire–DEBQ)

Van Strein, Frijters, Bergers ve Defares (1986) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlilik, güvenirlik çalışması Bozan, Baş ve Aşçı (2011) tarafından yapılan Hollanda Yeme Davranışı Anketi duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranışlarını değerlendiren üç alt ölçekten oluşmaktadır (EK 3), [55, 120].

Otuz üç maddeden oluşan ölçeğin ilk 10 maddesi dışsal, sonraki 13 maddesi duygusal ve son 10 maddesi kısıtlayıcı yeme davranışını değerlendirmektedir. Ölçek 5’li likert tekniğine (1: hiçbir zaman, 2: nadiren, 3: bazen, 4: sık, 5: çok sık) göre hazırlanmıştır. Ölçek, alt boyutlardan alınan toplam puanın ilgili boyuttaki madde sayısına bölünmesiyle puanlanmaktadır. Otuz birinci madde ters puanlanır [120].

Hollanda’da yaşıyan bireyler üzerinde yapılan, ölçeğin orijinal çalışmasında Chronbach alfa güvenilirlik kat sayıları kısıtlayıcı yeme için 0.95, duygusal yeme için 0.94 ve dışsal yeme için 0.81 bulunmuştur [120].

Duygusal yeme

Duygusal yeme alt ölçeğinde yer alan maddeler, bireyin psikolojik durumunun ve içinde bulunduğu ruh halinin yeme davranışı üzerindeki etkisini saptamayı amaçlamaktadır. Bu kapsamda bireyin üzgünken, kızginken, kaygılı/endişeliyken vb. durumlarda yeme davranışlarının nasıl değiştiği sorgulanmaktadır [55, 120].

Kısıtlayıcı yeme

Kısıtlayıcı yeme alt ölçeğinde yer alan maddeler bireyin vücut ağırlığına dikkat ettiği ya da vücut ağırlığından korktuğu için tükettiği besinlere ne zaman ve ne sıklıkla dikkat ettiğini ve onları tüketmekten kaçındığını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu kapsamda ölçek “Vücut ağırlığınızdan endişe duyduğunuz için size sunulan yiyecek ya da içeceği ne sıklıkla reddedersiniz? Eğer vücut ağırlığınız arttıysa her zaman yediğinizden daha az mı yersiniz?” vb. sorular içermektedir [55, 120].

Dışsal yeme

Dışsal yeme alt ölçeğinde yer alan maddeler bireyin, açlık ve tokluk durumundan bağımsız olarak besinle ilişkili uyaranlardan (besinin tadı, kokusu, görüntüsü vb.) etkilenecek şekilde normalde yediğinden daha fazla miktarda tüketip tüketmediğini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu kapsamda ölçek “Yediğiniz şey güzel kokuyor ve güzel görünüyorsa genelde yediğinizden daha çok yer misiniz? Lezzetli bir şey gördüğünüzde ya da kokladığınızda onu yemek ister misiniz?” vb. sorular içermektedir [55, 120].

Bu çalışmada kullanılan Hollanda Yeme Davranışı Ölçeği'nin Chronbach alfa katsayılarına göre ölçek ve alt gruplarının yüksek güvenilirliğe sahip olduğu görülmektedir.

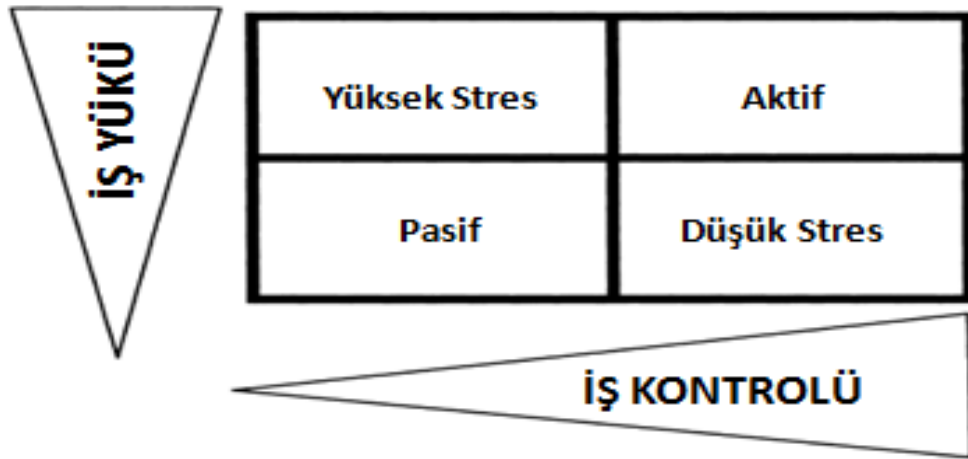
DEBQ	Soru Sayısı	Chronbach Alfa Değerleri
Dışsal yeme	10	0,890
Duygusal yeme	13	0,968
Kısıtlayıcı yeme	10	0,712
Toplam	33	0,912

İsveç iş yükü kontrol destek anketi

Araştırmaya katılan akademik personelin iş streslerini ölçmek amacıyla Karasek (1979) tarafından geliştirilmiş olan iş yükü-kontrol modeline daha sonra sosyal destek boyutunun eklenmesi ile elde edilen [121-123], Demiral ve arkadaşları (2007) tarafından Türkçe'ye çevrilip geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan İsveç İş Yükü-Kontrol-Destek Anketi kullanılmıştır (EK 3), [124].

Ölçeğin iş yükü, iş kontrolü ve sosyal destek olmak üzere üç alt bölümü bulunmaktadır. On yedi maddeden oluşan ölçeğin ilk 5 sorusu iş yükünü, sonraki 6 sorusu iş kontrolünü, son 6 sorusu ise sosyal desteği değerlendirmektedir. İş kontrolünün ölçümünde kullanılan soruların ilk dördü beceri kullanımı, son ikisi ise karar serbestliği alt başlıklarından oluşmaktadır. Yanıt seçenekleri iş yükü ve iş kontrolü için 4'lü likert tekniğine ("sıklıkla", "bazen", "nadiren" ve "hiç bir zaman") göre hazırlanmıştır. Sosyal destek için ise "tamamen katılıyorum", "kısmen katılıyorum", "kısmen katılmıyorum" ve "tamamen katılmıyorum" seçenekleri bulunmaktadır [124].

İş yükünden alınan puanlar 5 ile 20, iş kontrolü ve sosyal destek bölümlerinden alınan puanlar ise 6 ile 24 arasında değişmektedir. İş yükü ve iş kontrolü için medyan değerleri kesim noktaları olarak alınmıştır. Medyan değerinin üzerindeki yüksek iş yükü ve iş kontrolü, altındaki değerler ise düşük iş yükü ve iş kontrolü olarak değerlendirilmektedir. İş stresi, iş yükünün iş kontrolüne oranlanması ile elde edilmektedir. Yüksek iş yükü ve düşük iş kontrolü durumu, yüksek iş stresi olarak tanımlanmaktadır (Şekil 3.1), [124].



Şekil 3.1. İş stresinin tanımlanması [125]

Bu çalışmada kullanılan İsveç İş Yükü Kontrol Destek Ölçeği'nin Chronbach alfa katsayılarına göre iş yükü, iş kontrolü şüpheli güvenirlik derecesinde iken sosyal desteğin güvenirliği oldukça yüksek bulunmuştur.

İsveç İş Yükü Kontrol Destek Ölçeği	Soru Sayısı	Chronbach Alfa Değerleri
İş yükü	3	0,618
İş kontrolü	5	0,641
Beceri kullanımı	3	0,534
Karar serbestliği	2	0,881
Sosyal destek	6	0,852

Yaşam doyumu ölçeği

Araştırmaya katılan akademik personelin kendi yaşamlarını genel olarak nasıl değerlendirdiğini saptamak ve algıladıkları genel yaşam doyumlarını ölçmek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş olan ve Köker ve Yetim (1991) tarafından Türkçe'ye çevrilip uyarlaması yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction with Life Scale-SWLS) kullanılmıştır (EK 3) [84, 126, 127].

Ölçek, “hayatım birçok yönüyle idealimdekine yakın, hayat şartlarım mükemmel, hayatımdan memnunum, hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim, eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim” olumlu ifadelerini içeren 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 7’li likert tekniğine (1: kesinlikle katılmıyorum - 7: kesinlikle katılıyorum) göre hazırlanmış olup ölçekten elde edilen en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5’tir. Ölçekten alınan toplam puanın artması yaşam doyumunun arttığını göstermektedir [126].

Köker (1991) yaptığı geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısının 0.85 olduğunu belirlemiştir [126]. Yetim (1991), ölçeğin Kuder Richardson-20 formuna göre ölçeğin güvenilirliğini 0.780, split-half yarım korelasyon güvenilirliğini 0.745 olarak elde etmiştir [127].

Bu çalışmada kullanılan Yaşam Doyumu Ölçeği’nin Chronbach-alfa katsayısına göre ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğu görülmektedir.

Yaşam Doyumu Ölçeği	Soru Sayısı	Chronbach Alfa Değeri
	5	0,863

3.4.5. Verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesi

Çalışmada bireylere ait tanımlayıcı istatistikler, analiz çözümleri SPSS 23,0 versiyonu ile MS Excel programları kullanılarak analizler elde edilmiştir. Çalışmaya dahil olan değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri nicel değişkenler için ortalama, standart sapma, ortanca, en düşük ve en yüksek değer olarak nitel değişkenler için sıklık ve yüzdeler olarak verilmiştir. Veri durumlarına göre gruplar arası farklar nitel değişkenler için ki-kare analizi ile sürekli değişkenler için ise MWU testi ile incelenmiştir. Çok sınıflı verilerde ise gruplar arası farklılıklar Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir. Önemli değişkenler için ileri istatistiksel analizler, basit doğrusal regresyon, ikili lojistik regresyonla incelenmiştir. Sınıflardaki anlamlılık değerleri odds oranı ile incelenmiş ve yorumlanmıştır. İstatistiksel anlamlılık %5 yanılma düzeyinde incelenmiştir [128].

3.5. Araştırmanın sürdürülmesinde karşılaşılan güçlükler

Araştırma sürecinde bireylerin araştırmaya katılmak istememesi, katılanların onam formunu imzalamak istememesi, fakültelerde çalışmanın belirli zamanlarda sürdürülebilmesi, bireylerin vücut analizlerinin yapılabilmesi için gerekli açıklık durumlarının sağlanamaması nedeniyle örneklemden çıkarılmak durumunda kalınan bireylerin olması veri toplanmasını ve araştırmanın yapılmasını zorlaştırarak hedeflenen örnekleme belirlenen sürede ulaşılmasını engellemiştir.



4. BULGULAR

Bu çalışma, Gazi Üniversitesi'nde görev yapmakta olan, yaşları 19-64 arasında değişen 156 (%40,5) erkek ve 229 (%59,5) kadın olmak üzere toplam 385 gönüllü akademisyen ile yürütülmüştür.

4.1. Bireylerin Tanımlayıcı Özellikleri

Araştırmaya katılan Gazi Üniversitesi akademik personelinin, akademik unvanlarına ve cinsiyetlerine göre yaş ve medeni durumlarının dağılımları Çizelge 4.1'de verilmiştir.

Araştırmaya katılan erkek bireylerin %62,8'i öğretim elemanı, %37,2'si öğretim üyesi; kadınların ise %80,4'ü öğretim elemanı, %19,6'sı öğretim üyesidir. Tüm bireylerin yaş ortalaması $32,9 \pm 8,82$ yıl olup erkeklerin $34,6 \pm 9,52$ yıl, kadınların ise $31,8 \pm 8,32$ yıldır. Araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğu (E: %47,4, K: %59,4) 20-30 yaş aralığındadır. Erkek öğretim elemanlarının %75,5'i; kadın öğretim elemanlarının %73,9'u 20-30 yaş aralığındayken, erkek öğretim üyelerinin %41,4'ü, kadın öğretim üyelerinin %40'ı 41-50 yaş arasındadır.

Erkek bireylerin %39,1'i evli, %60,9'u bekar-boşanmış iken kadınların %56,3'ü evli, %43,7'si bekar-boşanmıştır. Öğretim elemanı erkeklerin %56,1'i evli iken kadınların %65,8'i evlidir. Erkek öğretim üyelerinin %89,7'si, kadın öğretim üyelerinin %82,2'si bekar-boşanmıştır.

Genel popülasyonda erkek bireylerin ortalama evlilik süreleri $135,9 \pm 118,23$ ay iken kadınların $109,6 \pm 112,49$ aydır. Erkek öğretim elemanlarının ortalama evlilik süreleri $47,3 \pm 59,61$ ay, öğretim üyelerinin $209,1 \pm 103,73$ ay iken bu değerler kadın öğretim elemanları ve üyelerinde sırasıyla $49,6 \pm 54,82$, $209,0 \pm 113,15$ aydır.

Araştırmaya katılan erkek bireylerin sahip oldukları çocuk sayıları ortalama $1,7 \pm 0,79$, kadın bireylerin $1,3 \pm 0,47$ 'dir. Erkek öğretim elemanlarının sahip oldukları ortalama çocuk sayısı $1,3 \pm 0,48$, öğretim üyelerinin $1,9 \pm 0,82$ iken bu değerler kadın öğretim elemanları ve üyelerinde sırasıyla $1,3 \pm 0,46$, $1,3 \pm 0,48$ 'dir.

Çizelge 4.1. Bireylerin akademik unvanlarına ve cinsiyetlerine göre yaş ve medeni durumlarının dağılımı ile aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

Yaş/ medeni durum	Öğretim elemanı (n:282)				Öğretim üyesi (n:103)				Toplam (n:385)			
	Erkek (n:98)		Kadın (n:184)		Erkek (n:58)		Kadın (n:45)		Erkek (n:156)		Kadın (n:229)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Yaş (yıl)												
20-30	74	75,5	136	73,9	-	-	-	-	74	47,4	136	59,3
31-40	21	21,5	45	24,5	22	37,9	17	37,8	43	27,6	62	27,1
41-50	2	2,0	3	1,6	24	41,4	18	40,0	26	16,7	21	9,2
50 ve üstü	1	1,0	-	-	12	20,7	10	22,2	13	8,3	10	4,4
	$\bar{X}_E \pm SS_E = 34,6 \pm 9,52$				$\bar{X}_K \pm SS_K = 31,8 \pm 8,32$				$\bar{X}_T \pm SS_T = 32,9 \pm 8,82$			
Medeni durum												
Evli	55	56,1	121	65,8	6	10,3	8	17,8	61	39,1	129	56,3
Bekar-Boşanmış	43	43,9	63	34,2	52	89,7	37	82,2	95	60,9	100	43,7

Bireylerin cinsiyetlere göre görev yaptıkları alanların dağılımı Çizelge 4.2’de verilmiştir. Çalışmaya katılan akademisyenlerin %49,6’sı sağlık bilimleri, %26,2’si sosyal bilimlerden, cinsiyetlere göre incelendiğinde ise erkek bireylerin %35,3’ü fen, %35,3’ü sosyal bilimlerden, kadın bireylerin ise %63,3’ü sağlık bilimlerinde görevlidir.

Çizelge 4.2. Bireylerin cinsiyetlerine göre görev yaptıkları alanların dağılımı (n=385)

Görev yaptıkları alan	Erkek (n:156)		Kadın (n:229)		Toplam (n:385)	
	n	%	n	%	n	%
Sağlık bilimleri	46	29,4	145	63,3	191	49,6
Fen bilimleri	55	35,3	38	16,6	93	24,2
Sosyal bilimler	55	35,3	46	20,1	101	26,2

Katılımcıların stres durumlarını etkileyebilecek faktörlerin dağılımı Çizelge 4.3’te verilmiştir. Araştırmaya katılan akademisyenlerin %93,4’ü önemli bir vefat olayı yaşamamış, vefat olayı yaşayanlardan %28,0’i amca/dayı, %28,0’i dede ve arkadaş gibi diğer kişilerin vefatından etkilenmiştir. Erkek bireylerin %91,6’sı, kadın bireylerin ise %94,7’si önemli bir vefat olayı yaşamamıştır. Önemli bir vefat olayı yaşayan erkek bireylerde en çok görülen ölüm %38,5 ile dede ve arkadaş gibi diğer kişilerde görülmüştür. Kadın bireylerde ise %33,3 ile teyze/hala ölümü daha çok görülmüştür.

Katılımcıların %65,7'sinin bakmakla yükümlü olduğu kişi bulunmamaktadır. Bu oran erkek ve kadınlarda sırasıyla %55,1 ve %72,9'dur. Bununla birlikte bakmakla yükümlü kişi bulunan bireylerin %88,6'sı çocuklarına bakmakla yükümlü olduğunu belirtmişlerdir.

Çizelge 4.3. Katılımcıların stres durumlarını etkileyebilecek faktörlerin dağılımı

	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Son 6 ayda kendini etkileyen önemli bir vefat olayı						
Yaşamadı	141	91,6	215	94,7	356	93,4
Yaşadı	13	8,4	12	5,3	25	6,6
Vefat eden kişi						
Baba	-	-	1	8,3	1	4,0
Teyze / hala	2	15,4	4	33,3	6	24,0
Amca /dayı	4	30,7	3	25,0	7	28,0
Anneanne/babanne	2	15,4	2	16,7	4	16,0
Diğer (dede, arkadaş)	5	38,5	2	16,7	7	28,0
Bakmakla yükümlü olduğu biri						
Yok	86	55,1	167	72,9	253	65,7
Var	70	44,9	62	27,1	132	34,3
Bakmakla yükümlü olduğu kişi						
Anne	4	5,7	7	11,3	11	8,3
Çocuk	65	92,9	52	83,9	117	88,6
Diğer (kardeş, kayınvalide, eş)	1	1,4	3	4,8	4	3,1

Araştırmaya katılan farklı unvanlardaki bireylerin gece ve gündüz ortalama uyku süreleri Çizelge 4.4'te verilmiştir. Erkek bireylerin gece uyku süresi ortalama $402,0 \pm 57,09$ dakika; kadın bireylerin ise $425,4 \pm 57,16$ dakikadır. Öğretim elemanları incelendiğinde ortalama gece uyku süresi kadınlarda daha fazladır ($p=0,026$). Benzer şekilde öğretim üyesi kadınların ortalama gece uyku süresinin daha yüksek olduğu ($p=0,007$), gündüz uyku süresinde ise öğretim üyelerinde cinsiyet bakımından farklılık olmadığı görülmüştür ($p=0,074$).

Çizelge 4.4. Farklı akademik unvanlardaki bireylerin uyku süreleri (dakika/gün)

Uyku süreleri (dk)	Gece uyku süresi ($\bar{X} \pm SS$)	Gündüz uyku süresi ($\bar{X} \pm SS$)
Öğretim elemanı		
Erkek	409,9 $\pm$ 52,42	5,7 $\pm$ 18,94
Kadın	426,3 $\pm$ 58,00	3,8 $\pm$ 15,38
	MWU=2,219 p=0,026*	MWU=1,238 p=0,216
Öğretim üyesi		
Erkek	388,7 $\pm$ 62,47	3,6 $\pm$ 13,85
Kadın	422,0 $\pm$ 54,05	3,8 $\pm$ 15,38
	MWU=2,697 p=0,007*	MWU=1,7888 p=0,074
Toplam		
Erkek	402,0 $\pm$ 57,09	4,9 $\pm$ 17,20
Kadın	425,4 $\pm$ 57,16	3,0 $\pm$ 13,86
	MWU=3,673 p=0,000*	MWU=1,584 p=0,113

*p<0,05

4.2. Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan farklı akademik unvanlardaki bireyler ana öğün sayısı bakımından değerlendirildiğinde cinsiyetler arasında istatistiksel olarak bir farklılık görülmemiştir (p=0,101). Ancak kadınların ortalama ara öğün sayılarının erkeklerden istatistiksel olarak fazla olduğu tespit edilmiştir (p=0,008). Farklılıklar akademik unvanlar altında cinsiyetlere göre incelendiğinde ise öğretim elamanlarının ortalama ana ve ara öğün sayılarında istatistiksel farklılık görülmemiştir (p=0,598, p=0,100). Öğretim üyelerinde ara öğün bakımından cinsiyetler arasında farklılık yokken (p=0,093) kadın öğretim üyelerinin ortalama ana öğün sayılarının erkek öğretim üyelerinden daha fazla olduğu belirlenmiştir (p=0,001).

Bireylerin akademik unvanlarına göre beslenme alışkanlıklarının dağılımları Çizelge 4.5'te verilmiştir. Bireylerin %62,1'i ana öğün atlamazken, öğün atlayan bireylerin %62,3'ü sabah kahvaltısını atlamaktadır. Ana öğün atlayanların %58,9'u ana öğün atlama nedeni olarak zaman yetersizliğini belirtmişlerdir. Katılımcıların çoğu (%82,3) ara öğün atlamaktadır ve atlanan ara öğün genellikle (%76,3) kuşluktur. Ara öğün atlama nedeni olarak bireylerin %54,9'u ara öğün alışkanlığı olmadığını, %28,7'si zamanlarının yetersiz olduğunu belirtmiştir. Ayrıca öğretim elemanlarının %63,8'inin ana öğün atlamadığı tespit edilmiştir. Öğretim elemanlarının çoğunda (%69,6) atlanan ana öğün sabah kahvaltısı olup ana öğün atlama sebebi ise %63,7'si için zaman olmamasıdır. Benzer şekilde öğretim

elemanlarının %82,3'ü ara öğün atlamaktadır. Ara öğün atlayan öğretim elemanlarının %74,6'sı kuşluk ara öğününü atlamaktadır. Ara öğün atlama nedeni ise %50,9'unda alışkanlıklarının olmamasıdır. Öğretim üyelerinin ise %42,7'si ana öğün atlarken atlanan öğün %45,5'inde öğle yemeği ve sabah kahvaltısıdır. Ana öğün atlayan öğretim üyelerinin %47,8'i öğün atlama nedeni olarak zaman yetersizliğini göstermektedir. Öğretim üyelerinin çoğunluğu (%82,5) ara öğün atlamakta olup ara öğün atlayanların %81,2'si kuşluk öğününü atlamaktadır. Ara öğün atlama sebebi olarak ise öğretim üyelerinin %65,9'u alışkanlıklarının olmadığını ifade etmiştir.

Çizelge 4.5. Bireylerin unvanlarına göre beslenme alışkanlıklarının dağılımı

	Öğretim elemanı		Öğretim üyesi		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Ana öğün						
Atlamaz	180	63,8	59	57,3	239	62,1
Atlar	102	36,2	44	42,7	146	37,9
*Atlanan ana öğün						
Sabah	71	69,6	20	45,5	91	62,3
Öğle	29	28,4	20	45,5	49	33,6
Akşam	6	5,9	7	15,9	13	8,9
*Ana öğün atlama nedeni						
Zaman yetersizliği	65	63,7	21	47,8	86	58,9
Canı istemiyor, iştahı yok	36	35,3	6	13,6	42	28,8
Diyet yapıyor	7	6,9	7	15,9	14	9,6
Unutuyor	5	4,9	2	4,6	7	4,8
Atıştırıyor	17	16,7	10	22,7	27	18,5
Alışkanlığı yok	21	20,6	7	15,9	28	19,2
Ara öğün						
Atlamaz	50	17,7	18	17,5	68	17,7
Atlar	232	82,3	85	82,5	317	82,3
*Atlanan ara öğün						
Kuşluk	173	74,6	69	81,2	242	76,3
İkinci	115	49,6	53	62,4	168	53,0
Gece	113	48,7	53	62,4	166	52,4
*Ara öğün atlama nedeni						
Zaman yetersizliği	72	31,0	19	22,4	91	28,7
Canı istemiyor, iştahı yok	60	25,9	19	22,4	79	24,9
Diyet yapıyor	11	4,7	4	4,7	15	4,7
Unutuyor	38	16,4	8	9,4	46	14,5
Atıştırıyor	25	10,8	6	7,1	31	9,8
Alışkanlığı yok	118	50,9	56	65,9	174	54,9

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Akademik unvana göre erkek bireylerin beslenme alışkanlıkları Çizelge 4.6'da verilmiştir. Çalışmaya katılan erkek akademisyenlerin %56,4'ü ana öğün atlamamaktadır. Öğün atlayanların %64,7'si sabah kahvaltısını atladıklarını ve %57,4'ü ana öğün atlama

nedeninin zaman yetersizliği olduğunu ifade etmişlerdir. Erkek bireylerin %81,4'ü ara öğün atlamakta olup %79,5'i kuşluk ara öğününü %68,5'i ise ikinci ara öğününü atladıklarını belirtmişlerdir. Ara öğün atlama nedenleri incelendiğinde %55,1'i ara öğün alışkanlığı olmadığını, %26,0'ı zamanlarının yetersiz olduğunu belirtmiştir. Akademik unvana göre ise erkek öğretim elemanlarının %65,3'ünün ana öğün atlamadığı tespit edilmiştir. Erkek öğretim elemanlarının büyük çoğunluğunun (%82,4) atladığı ana öğün sabah kahvaltısı olup ana öğün atlama sebebi ise genellikle (%67,6) zaman yetersizliğidir. Ara öğün atlayan erkek öğretim elemanlarının oranı %79,6'dır. Ara öğün atlayanların çoğu kuşluk (%76,9) ve ikinci (%64,1) ara öğününü atlamaktadır. Ara öğün atlama nedenleri ise alışkanlığının olmaması (%50,0), zaman yetersizliği (%30,8) ve canı istememesi, iştahı olmamasıdır (%30,8). Erkek öğretim üyelerinin ise %58,6'sı ana öğün atlamaktadır. Atlanan öğün genellikle sabah (%47,1) ve öğledir (%47,1). Ana öğün atlayan erkek öğretim üyelerinin %47,1'i zaman yetersizliğini neden olarak göstermiştir. Bununla birlikte %84,5'i ara öğün atlamaktadır. Ara öğün atlayanların çoğu (%83,7) kuşluk öğününü atladıklarını ifade etmiştir. Erkek öğretim üyelerinin çoğu (%63,3) ara öğün atlama sebebi olarak alışkanlıklarının olmadığını belirtmiştir.

Akademik unvana göre kadın bireylerin beslenme alışkanlıkları Çizelge 4.7'de verilmiştir. Araştırmaya katılan kadın akademisyenlerin %65,9'u ana öğün atlamazken, öğün atlayanların %60,3'ü sabah kahvaltısını atlamaktadır. Ana öğün atlama nedeni olarak kadınların %63,3'ü zaman yetersizliğini belirtmişlerdir. Kadın bireylerin büyük çoğunluğu (%83,0) ara öğün atlamaktadır. Atlanan ara öğün genellikle (%74,2) kuşluk olup ara öğün atlama nedenleri olarak alışkanlıklarının olmadığı (%54,7) ve zaman yetersizliği (%30,5) belirtilmiştir. Durum akademik unvanlara göre incelendiğinde ise kadın öğretim elemanlarının %63,0'ünün ana öğün atlamadığı tespit edilmiştir. Atlanan ana öğün %63,2'sinde sabah kahvaltısıdır; ana öğün atlamanın sebebi ise %61,8'inde zaman olmamasıdır. Kadın öğretim elemanlarının çoğu (%83,7) ara öğün atlamaktadır. Ara öğün atlayanların %73,4'ü kuşluk ara öğününü atlamaktadır. Ara öğün atlama nedeni ise %51,3'ünde alışkanlığının olmamasıdır. Kadın öğretim üyelerinin ise %77,8'i ana öğün atlamamaktadır. Atlanan öğün %40,0 oranında öğle yemeği ve sabah kahvaltısıdır. Ana öğün atlayan kadın öğretim üyelerinin %50,0'si öğün atlama nedeni olarak zamanlarının yetersiz olduğunu belirtmektedir. Kadın öğretim üyelerinin %80,0'i ara öğün atlamaktadır. Ara öğün atlayanların %77,8'i kuşluk öğününü atlamakta olup %69,4'ü ara öğün atlama sebebi olarak alışkanlıklarının olmadığını ifade etmiştir.

Çizelge 4.6. Erkek bireylerin unvanlarına göre beslenme alışkanlıklarının dağılımı

	Öğretim elemanı		Öğretim üyesi		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Ana öğün						
Atlamaz	64	65,3	24	41,4	88	56,4
Atlar	34	34,7	34	58,6	68	43,6
*Atlanan ana öğün						
Sabah	28	82,4	16	47,1	44	64,7
Öğle	6	17,6	16	47,1	22	32,4
Akşam	1	2,9	5	14,7	6	8,8
*Ana öğün atlama nedeni						
Zaman yetersizliği	23	67,6	16	47,1	39	57,4
Canı istemiyor, iştahı yok	13	38,2	4	11,8	17	25,0
Diyet yapıyor	1	2,9	7	20,6	8	11,8
Unutuyor	1	2,9	1	2,9	2	2,9
Atıştırıyor	3	8,8	7	20,6	10	14,7
Alışkanlığı yok	6	17,6	5	14,7	11	16,2
Ara öğün						
Atlamaz	20	20,4	9	15,5	29	18,6
Atlar	78	79,6	49	84,5	127	81,4
Atlanan ara öğün						
Kuşluk	60	76,9	41	83,7	101	79,5
İkindi	50	64,1	37	75,5	87	68,5
Gece	38	48,7	29	59,2	67	52,8
Ara öğün atlama nedeni						
Zaman yetersizliği	24	30,8	9	18,4	33	26,0
Canı istemiyor, iştahı yok	24	30,8	8	16,3	32	25,2
Diyet yapıyor	4	5,1	4	8,2	8	6,3
Unutuyor	8	10,3	4	8,2	12	9,4
Atıştırıyor	12	15,4	3	6,1	15	11,8
Alışkanlığı yok	39	50,0	31	63,3	70	55,1

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Çizelge 4.7. Kadın bireylerin unvanlarına göre beslenme alışkanlıklarının dağılımı

	Öğretim elemanı		Öğretim üyesi		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Ana öğün						
Atlamaz	116	63,0	35	77,8	151	65,9
Atlar	68	37,0	10	22,2	78	34,1
*Atlanan ana öğün						
Sabah	43	63,2	4	40,0	47	60,3
Öğle	23	33,8	4	40,0	27	34,6
Akşam	5	7,4	2	20,0	7	9,0
*Ana öğün atlama nedeni						
Zaman yetersizliği	42	61,8	5	50,0	47	60,3
Canı istemiyor, iştahı yok	23	33,8	2	20,0	25	32,1
Diyet yapıyor	6	8,8	-	-	6	7,7
Unutuyor	4	5,9	1	10,0	5	6,4
Atıştırıyor	14	20,6	3	30,0	17	21,8
Alışkanlığı yok	15	22,1	2	20,0	17	21,8
Ara öğün						
Atlamaz	30	16,3	9	20,0	39	17,0
Atlar	154	83,7	36	80,0	190	83,0
*Atlanan ara öğün						
Kuşluk	113	73,4	28	77,8	141	74,2
İkindi	65	42,2	16	44,4	81	42,6
Gece	75	48,7	24	66,7	99	52,1
*Ara öğün atlama nedeni						
Zaman yetersizliği	48	31,2	10	27,8	58	30,5
Canı istemiyor, iştahı yok	36	23,4	11	30,6	47	24,7
Diyet yapıyor	7	4,5	-	-	7	3,7
Unutuyor	30	19,5	4	11,1	34	17,9
Atıştırıyor	13	8,4	3	8,3	16	8,4
Alışkanlığı yok	79	51,3	25	69,4	104	54,7

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin günlük tükettikleri su miktarına ilişkin bilgiler Çizelge 4.8’de verilmiştir. Kadın bireylerin günlük su tüketimi ($1237,4 \pm 630,96$ mL/gün), erkeklere göre ($1133,0 \pm 679,20$ mL/gün) daha fazladır ($p=0,042$). Öğretim elemanlarında erkek bireylerin ortalama su tüketimi $1185,2 \pm 671,98$ mL/gün iken kadın öğretim elemanlarının ortalama su tüketimi $1260,7 \pm 636,33$ mL/gün’dir. Gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık bulunmamaktadır ($p=0,255$). Öğretim üyelerinde ise erkek bireylerin su tüketimi günlük $1044,8 \pm 688,04$ mL/gün iken kadın öğretim üyelerinin su tüketimi ortalama $1142,2 \pm 606,12$ mL/gün olup gruplar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p=0,213$).

Çizelge 4.8. Farklı akademik unvanlardaki erkek ve kadın bireylerin ortalama günlük su tüketim miktarları (mL/gün)

	Su miktarı (mL/gün) ($\bar{X} \pm SS$)
Öğretim elemanı	
Erkek	$1185,2 \pm 671,98$
Kadın	$1260,7 \pm 636,33$
	MWU=1,139 p=0,255
Öğretim üyesi	
Erkek	$1044,8 \pm 688,04$
Kadın	$1142,2 \pm 606,12$
	MWU=1,198 p=0,213
Toplam	
Erkek	$1133,0 \pm 679,20$
Kadın	$1237,4 \pm 630,96$
	MWU=2,035 p=0,042

* $p < 0,05$

4.3. Bireylerin Beden Kütle İndekslerine Göre Sınıflandırılması ve Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirilmesi

Çizelge 4.9’da erkek ve kadın bireylerin akademik unvanlarına göre antropometrik ölçümleri karşılaştırılmıştır. Erkek ve kadın bireylerin vücut ağırlıkları ortalamaları sırasıyla $82,3 \pm 12,94$ kg ve $61,7 \pm 10,21$ kg iken boy uzunlukları $176,5 \pm 6,54$ cm, $163,5 \pm 5,75$ cm’dir. Araştırmaya katılan erkek bireylerin BKİ ortalamaları $26,4 \pm 3,75$ kg/m², kadın bireylerin $23,1 \pm 3,77$ kg/m²’dir. Ayrıca erkeklerin %21,6±6,69, kadınların ise %29,7±6,47 ortalama vücut yağ yüzdesine sahip oldukları belirlenmiştir. Erkeklerin bel çevresi ortalama $95,4 \pm 10,65$ cm, kadınların $79,8 \pm 9,07$ cm olarak ölçülmüştür. Bununla birlikte erkek ve kadınlarda ortalama bel/kalça değerleri sırasıyla $0,9 \pm 0,07$ ve $0,8 \pm 0,06$ olarak hesaplanmıştır. Akademik unvanlar bakımından kıyaslandığında; erkek

öğretim üyelerinin ortalama vücut ağırlığı ($p=0,003$), BKİ ($p=0,000$), bel çevresi ($p=0,000$), kalça çevresi ($p=0,026$) bel/kalça ($p=0,000$), bel/boy ($p=0,000$), vücut yağ kütlesi ($p=0,000$) ve vücut yağ oranı ($p=0,000$) öğretim elemanlarından fazla olduğu tespit edilmiştir. Kadın bireylerde ise benzer şekilde öğretim üyelerinin ortalama BKİ ($p=0,015$), bel çevresi ($p=0,000$), bel/kalça ($p=0,000$), bel/boy ($p=0,000$), vücut yağ kütlesi ($p=0,010$), vücut yağ oranının ($p=0,002$) öğretim elemanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Çizelge 4.9. Farklı akademik unvanlardaki bireylerin antropometrik ölçümlerinin ortalama ($\bar{x}$) ve standart sapma (SS) değerleri

	Öğretim elemanı		Öğretim üyesi		Toplam			
Antropometrik ölçümler	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	t	p
Erkek								
Vücut ağırlığı(kg)	80,2	13,02	85,9	12,07	82,3	12,94	2,941	0,003*
Boy uzunluğu (cm)	177,8	6,64	174,2	5,75	176,5	6,54	3,048	0,002*
BKİ (kg/m ²)	25,3	3,31	28,3	3,71	26,4	3,75	4,972	0,000*
Bel çevresi (cm)	92,3	9,66	100,7	10,24	95,4	10,65	5,021	0,000*
Kalça çevresi (cm)	102,7	6,40	105,0	5,87	103,5	6,28	2,229	0,026*
Bel/kalça	0,9	0,05	1,0	0,07	0,9	0,07	5,534	0,000*
Bel/boy	0,5	0,05	0,6	0,06	0,5	0,06	6,031	0,000*
Vücut yağ kütlesi (kg)	24,4	7,17	29,1	5,47	26,1	6,96	5,038	0,000*
Yağsız vücut kütlesi (kg)	55,8	14,85	56,8	13,06	56,2	14,17	0,290	0,772
Vücut su miktarı (kg)	73,4	15,49	63,2	11,40	69,6	14,91	4,118	0,000*
Vücut yağ oranı (%)	19,6	6,34	25,0	5,85	21,6	6,69	5,224	0,000*
Vücut su oranı (%)	57,1	5,02	53,1	4,39	55,6	5,15	4,975	0,000*
BMH (kkal)	1892,6	261,13	1878,4	205,33	1887,3	241,30	0,249	0,803
Kadın								
Vücut ağırlığı(kg)	61,2	10,18	63,6	10,23	61,7	10,21	1,787	0,074
Boy uzunluğu (cm)	163,8	5,92	162,3	4,86	163,5	5,75	1,735	0,083
BKİ (kg/m ²)	22,8	3,66	24,2	4,06	23,1	3,77	2,429	0,015*
Bel çevresi (cm)	78,8	8,94	83,7	8,60	79,8	9,07	3,719	0,000*
Kalça çevresi (cm)	99,2	7,36	100,2	6,66	99,4	7,23	0,886	0,376
Bel/kalça	0,8	0,06	0,8	0,05	0,8	0,06	4,382	0,000*
Bel/boy	0,5	0,06	0,5	0,06	0,5	0,06	3,892	0,000*
Vücut yağ kütlesi (kg)	47,4	7,28	50,9	8,01	48,1	7,54	2,565	0,010*
Yağsız vücut kütlesi (kg)	13,8	12,19	12,7	13,99	13,6	12,54	0,166	0,868
Vücut su miktarı (kg)	87,9	18,05	80,5	17,37	86,4	18,12	2,746	0,006*
Vücut yağ oranı (%)	29,0	6,42	32,2	6,11	29,7	6,47	3,114	0,002*
Vücut su oranı (%)	52,2	4,78	49,6	4,37	51,7	4,80	3,503	0,000*
BMH (kkal)	1320,6	125,71	1293,8	135,48	1315,3	127,83	1,106	0,269

* $p<0,05$

Çizelge 4.10'da bireylerin cinsiyet ve akademik unvanlara göre BKİ sınıflandırması dağılımları gösterilmiştir. Erkek bireylerin %39,4'ü normal, %43,2'si hafif şişmandır. Kadınların ise büyük çoğunluğu (%78,5) normal BKİ'ne sahiptir. Akademik unvana göre değerlendirildiğinde erkek öğretim elemanlarının %51,5'i normal vücut ağırlığında, %36,1'i hafif şişman iken kadın öğretim elemanlarında normal BKİ'ne sahip bireylerin oranı %80,9, hafif şişmanların oranı %11,5'tir. Erkek öğretim üyelerinin daha çok hafif şişman (%55,2), kadın öğretim üyelerinin ise normal grupta (%68,9) olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan erkek öğretim üyelerinin BKİ'lerinin öğretim elemanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p=0,000$). Kadın bireylerde ise BKİ sınıflamasına göre akademik unvanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark yoktur ($p=0,094$).

Çizelge 4.10. Farklı akademik unvanlardaki bireylerin beden kütle indekslerine göre dağılımları

BKİ sınıflaması (kg/m ²)		Öğretim elemanı		Öğretim üyesi		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Erkek							
Zayıf	(<18.5)	-	-	-	-	-	-
Normal	(18.5-24.99)	50	51,5	11	19,0	61	39,4
Hafif şişman	(25.0-29.99)	35	36,1	32	55,2	67	43,2
Şişman	(≥30.0)	12	12,4	15	25,8	27	17,4
		$\chi^2=16,643$ p=0,000*					
Kadın							
Zayıf	(<18.5)	5	2,7	-	-	5	2,2
Normal	(18.5-24.99)	148	80,9	31	68,9	179	78,5
Hafif şişman	(25.0-29.99)	21	11,5	11	24,4	32	14,0
Şişman	(≥30.0)	9	4,9	3	6,7	12	5,3
		$\chi^2=5,724$ p=0,094					

Araştırmaya katılan bireylerin bel çevresi, bel/kalça ve bel/boy risk değerlendirmesi Çizelge 4.11'de verilmiştir. Erkeklerin %22,4'ü bel çevresine göre kronik hastalıklar açısından riskli, %25,0'i ise yüksek riskli grupta bulunurken bu oran kadınlarda sırasıyla %26,2 ve %14,8'dir. Bireyler bel/kalça değerlerine göre değerlendirildiklerinde erkeklerin %58,3'ünün, kadınların %17,5'inin riskli aralıkta olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte çalışmaya katılan erkeklerin %18,6'sının, kadınların ise %4,4'ünün bel/boy değeri 0,6'nın üzerinde olup tedavi gerektirmektedir. Bireylerin antropometrik ölçümlerinin risk sınıflandırmaları akademik unvanlara göre karşılaştırıldığında; erkek öğretim üyelerinde bel çevresine göre kronik hastalık riski olanların öğretim elemanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p=0,000$). Benzer şekilde bel/kalça ($p=0,000$) ve bel/boy değerlerine göre ($p=0,000$) öğretim üyelerinde riskin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kadın bireylerde ise öğretim üyelerinin bel çevresi riski ($p=0,000$),

bel/kalça değerleri riski (p=0,000) ve bel/boy değeri riski (p=0,002) öğretim elemanlarından daha yüksektir.

Çizelge 4.11. Farklı akademik unvanlardaki bireylerin antropometrik ölçümlerinin risk dağılımları

	Öğretim elemanı		Öğretim üyesi		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Erkek						
Bel çevresi risk						
Normal (< 94cm)	62	63,3	20	34,5	82	52,6
Riskli (94-102)	25	25,5	10	17,2	35	22,4
Yüksek riskli (≥102cm)	11	11,2	28	48,3	39	25,0
			$\chi^2=26,861$ p=0,000*			
Bel/kalça						
Normal (< 0.90)	55	56,1	10	17,2	65	41,7
Riskli (≥ 0.90)	43	43,9	48	82,8	91	58,3
			$\chi^2=22,662$ p=0,000*			
Bel/boy						
Riskli (0.4)	-	-	-	-	-	-
Normal (0.4- <0.5)	39	39,8	4	6,9	43	27,6
Riskli (0.5- 0.6)	53	54,1	31	53,4	84	53,8
Tedavi gerektirir (>0.6)	6	6,1	23	39,7	29	18,6
			$\chi^2=35,916$ p=0,000*			
Kadın						
Bel çevresi risk						
Normal (< 80cm)	121	65,8	14	31,1	135	59,0
Riskli (80-88)	42	22,8	18	40,0	60	26,2
Yüksek riskli (≥88cm)	21	11,4	13	28,9	34	14,8
			$\chi^2=18,871$ p=0,000*			
Bel/kalça						
Normal (< 0.85)	161	87,5	28	62,2	189	82,5
Riskli (≥ 0.85)	23	12,5	17	37,8	40	17,5
			$\chi^2=16,026$ p=0,000*			
Bel/boy						
Riskli (0.4)	4	2,2	-	-	4	1,7
Normal (0.4- <0.5)	124	67,3	18	40,0	142	62,0
Riskli (0.5- 0.6)	50	27,2	23	51,1	73	31,9
Tedavi gerektirir (>0.6)	6	3,3	4	8,9	10	4,4
			$\chi^2=14,475$ p=0,002*			

*p<0,05

4.4. Bireylerin Besin Tüketimlerinin Değerlendirilmesi

Bireylerin akademik unvan ve cinsiyetlerine göre enerji ve makro besin ögesi alımları Çizelge 4.12’de verilmiştir. Araştırmaya katılan erkek ve kadın bireylerin bir günlük ortalama enerji alımları sırasıyla 2273,9±913,11 kkal ve 1857,4±729,40 kkaldir. Erkek bireylerin sırasıyla günlük ortalama protein alımları 77,9±35,32 g, yağ alımları 100,9±42,44 g iken kadınlarda bu değerler 67,8±29,12 g ve 82,1±39,32 g bulunmuştur. Genel popülasyonda erkek bireylerin günlük ortalama protein alımları kg başına 1,0±0,46 g, kadınların 1,1±0,54 g’dır. Erkek öğretim elemanlarının (1,0±0,47 g) günlük ortalama protein alımları öğretim üyelerinden (0,8±0,37 g) fazladır (p=0,000). Kadın bireylerde ise öğretim elemanlarının (1,2±0,56 g) günlük ortalama kg başına protein alımları öğretim üyelerinden (1,0±0,39 g) daha fazla olmasına rağmen istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamaktadır. (p=0,067). Karbonhidrat alımı erkek bireylerde 253,3±128,53 g/gün, posa alımı 24,8±14,04 g/gün’dür. Kadınlarda ise karbonhidrat alımı 205,8±97,5 g/gün, posa alımı 23,5±13,09 g/gün’dür. Bireylerin günlük ortalama kolesterol alımları erkekler için 304,6±210,92 mg, kadınlar için 245,0±148,99 mg’dır. Erkek bireyler akademik unvanlara göre incelendiğinde öğretim elemanlarının enerji (p=0,000), protein (p=0,002), karbonhidrat (p=0,000), yağ (p=0,011), çoklu doymamış yağ asitleri (p=0,001) ve omega 6 (p=0,002) alımlarının öğretim üyelerinden daha fazla olduğu belirlenmiştir. Kadın bireylerde ise öğretim üyelerinin tekli doymamış yağ asitleri alımları öğretim elemanlarından daha fazladır (p=0,023). Diğer besin ögeleri alımlarında istatistiksel açıdan farklılık görülmemiştir (p>0,05).

Çizelge 4.13’te bireylerin ortalama mineral alımlarının değerlendirilmesi verilmiştir. Araştırma kapsamına alınan erkek bireylerin mineral alımları incelendiğinde günlük ortalama 634,4±276,68 mg kalsiyum, 13,5±6,73 mg demir, 1268,4± 524,57 mg fosfor, 317,8±165,12 mg magnezyum, 2721,9±1158,49 mg potasyum, 10,5±4,66 mg çinko aldıkları saptanmıştır. Kadınların ise günlük ortalama 595,1±297,08 mg kalsiyum, 12,1±5,60 mg demir, 1114,3±475,08 mg fosfor, 280,8±145,97 mg magnezyum, 2568,7±1114,06 mg potasyum ve 9,4±4,06 mg çinko aldıkları belirlenmiştir. Erkek bireyler akademik unvanlara göre incelendiğinde öğretim elemanlarının demir (p=0,026), magnezyum (p=0,006), fosfor (p=0,005) ve potasyum (p=0,014) alımlarının öğretim üyelerinden daha fazla olduğu belirlenmiştir. Kadın bireylerde ise istatistiksel açıdan farklılık görülmemiştir (p>0,05).

Çizelge 4.12. Farklı akademik unvanlardaki bireylerin enerji ve makro besin öğeleri alımlarının aritmetik ortalama, standart sapma, alt ve üst değerleri

	Öğretim elemanı		Öğretim üyesi		MWU/p		Toplam	
Cinsiyet	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın
Enerji (kkal)								
$\bar{x}$	2490,7	1847,7	1907,6	1897,3			2273,9	1857,4
SS	988,45	689,40	622,28	882,13	4,276/0,000*	0,095/0,924	913,11	729,40
Ortanca	2321,6	1778,8	1787,5	1705,4			2126,2	1763,5
Alt	614,0	487,7	823,1	631,9			614,0	487,7
Üst	6187,2	5389,4	4470,2	5576,7			6187,2	5576,7
Protein (g)								
$\bar{x}$	83,4	69,0	68,7	62,8			77,9	67,8
SS	35,79	30,19	32,78	24,41	3,030/0,002*	1,088/0,277	35,32	29,12
Ortanca	78,1	65,1	63,7	60,5			68,6	64,6
Alt	25,5	11,6	35,1	17,2			25,5	11,6
Üst	197,3	203,3	267,2	126,5			267,2	203,3
Karbonhidrat (g)								
$\bar{x}$	287,7	209,0	195,2	192,8			253,3	205,8
SS	140,34	95,70	77,10	105,08	4,386/0,000*	1,451/0,147	128,53	97,5
Ortanca	257,3	198,9	192,9	171,2			228,4	193,3
Alt	73,5	44,4	30,3	58,8			30,3	44,4
Üst	860,4	952,1	350,9	650,9			860,4	952,1
Yağ (g)								
$\bar{x}$	106,8	79,6	90,8	92,0			100,9	82,1
SS	44,28	35,64	37,38	51,01	2,549/0,011*	1,308/0,191	42,44	39,32
Ortanca	102,4	75,3	82,6	86,4			94,5	76,1
Alt	23,8	1,9	44,4	29,7			23,8	1,9
Üst	262,6	239,8	249,2	272,8			262,6	272,8
Doymuş yağ asitleri (g)								
$\bar{x}$	32,8	25,8	28,9	28,5			31,3	26,3
SS	16,16	13,20	12,60	13,72	1,348/0,180	1,374/0,169	15,01	13,32
Ortanca	29,2	24,8	26,9	27,1			28,0	24,9
Alt	6,1	0,5	10,1	7,2			6,1	0,5
Üst	87,2	91,5	71,0	72,9			87,2	91,5
Tekli doymamış yağ asitleri (g)								
$\bar{x}$	34,7	25,9	31,6	32,5			33,5	27,2
SS	14,69	12,29	13,23	17,59	1,375/0,169	2,276/0,023*	14,20	13,71
Ortanca	34,2	23,6	31,2	30,0			32,5	24,9
Alt	8,4	0,2	12,1	10,1			8,4	0,2
Üst	76,8	95,9	87,3	96,8			87,3	96,8
Çoklu doymamış yağ asitleri (g)								
$\bar{x}$	32,2	23,3	24,3	24,9			29,3	22,8
SS	18,17	12,95	15,56	20,57	3,203/0,001*	0,001/0,999	17,62	14,75
Ortanca	28,9	19,5	21,5	19,5			24,3	19,5
Alt	3,2	0,7	3,7	4,9			3,3	0,7
Üst	96,4	79,4	78,9	119,9			96,4	119,9

Çizelge 4.12. (devam) Farklı akademik unvanlardaki bireylerin enerji ve makro besin öğeleri alımlarının aritmetik ortalama, standart sapma, alt ve üst değerleri

Cinsiyet	Öğretim elemanı		Öğretim üyesi		MWU/p		Toplam	
	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın
Omega 6 (g)								
$\bar{X}$	30,2	20,9	22,8	23,6			27,5	21,4
SS	17,30	12,54	15,13	20,00	3,093/0,002*	0,147/0,883	16,87	14,30
Ortanca	26,2	18,0	19,8	18,3			22,7	18,0
Alt	2,8	0,5	2,89	3,9			2,8	0,5
Üst	90,1	76,7	76,6	117,0			90,1	117,0
Omega 3 (g)								
$\bar{X}$	2,0	1,4	1,5	1,3			1,8	1,4
SS	1,77	1,13	0,90	0,76	1,711/0,087	0,414/0,679	1,53	1,07
Ortanca	1,4	1,1	1,2	1,1			1,3	1,1
Alt	0,4	0,2	0,5	0,5			0,4	0,2
Üst	10,3	9,7	4,3	3,6			10,3	9,7
Kolesterol (mg)								
$\bar{X}$	314,4	245,5	288,2	243,2			304,6	245,0
SS	208,82	152,88	215,25	133,45	1,080/0,280	0,246/0,806	210,92	148,99
Ortanca	281,2	215,7	230,3	220,8			267,6	219,0
Alt	0,8	0,0	36,2	29,6			0,8	0,0
Üst	1243,5	755,0	1237,3	556,7			1243,5	755,0
Posa (g)								
$\bar{X}$	26,6	23,4	21,8	23,6			24,8	23,5
SS	15,90	13,11	9,57	13,20	1,795/0,073	0,068/0,946	14,04	13,09
Ortanca	23,6	21,3	21,6	20,9			23,1	21,3
Alt	5,1	3,3	4,0	5,6			4,0	3,3
Üst	116,2	119,4	48,5	72,7			116,2	119,4

*p<0,05

Çizelge 4.13. Farklı akademik unvanlardaki bireylerin mineral alımlarının aritmetik ortalama, standart sapma, alt ve üst değerleri

	Öğretim elemanı		Öğretim üyesi		MWU/p		Toplam	
	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın
Cinsiyet								
Kalsiyum (mg)								
$\bar{x}$	670,6	591,9	573,3	608,2	1,764/0,078	0,361/0,718	634,4	595,1
SS	304,71	300,32	210,03	286,36			276,68	297,08
Ortanca	635,4	553,6	534,4	544,4			607,4	552,9
Alt	89,8	55,8	138,5	162,7			89,8	55,8
Üst	1618,0	1850,0	1080,0	1514,0			1618,0	1850,0
Demir (mg)								
$\bar{x}$	14,5	12,1	11,7	11,9	2,222/0,026*	0,267/0,789	13,5	12,1
SS	7,40	5,65	4,97	5,48			6,73	5,60
Ortanca	12,6	11,1	10,5	11,1			12,0	11,1
Alt	4,6	2,1	3,1	3,6			3,1	2,1
Üst	39,5	53,3	32,4	24,6			39,5	53,3
Fosfor (mg)								
$\bar{x}$	1358,6	1125,8	1115,9	1067,6	2,791/0,005*	0,715/0,474	1268,4	1114,3
SS	571,56	486,26	393,33	428,20			524,57	475,08
Ortanca	1242,0	1071,2	1038,9	1062,3			1188,3	1070,2
Alt	371,2	206,1	513,8	371,9			371,2	206,1
Üst	3102,1	4191,0	3257,1	2291,3			3257,1	4191,0
Magnezyum (mg)								
$\bar{x}$	349,3	281,3	264,6	278,5	2,725/0,006*	0,341/0,733	317,8	280,8
SS	186,32	148,05	102,36	138,72			165,12	145,97
Ortanca	300,2	257,2	249,6	245,6			281,2	254,2
Alt	87,4	44,1	99,5	100,0			87,4	44,1
Üst	1042,7	1424,9	576,1	745,5			1042,7	1424,9
Potasyum (mg)								
$\bar{x}$	2920,0	2574,9	2387,3	2542,5	2,453/0,014*	0,259/0,796	2721,9	2568,7
SS	1270,58	11723,69	849,10	1085,72			1158,49	1114,06
Ortanca	2699,7	2497,9	2404,0	2309,3			2533,8	2425,5
Alt	706,5	327,0	592,2	994,0			592,2	327,0
Üst	7642,7	7135,1	5067,8	5706,6			7642,7	7135,1
Çinko (mg)								
$\bar{x}$	11,1	9,4	9,5	9,0	1,927/0,054	0,650/0,516	10,5	9,4
SS	5,03	4,06	3,80	4,13			4,66	4,06
Ortanca	10,2	8,6	9,2	8,8			9,9	8,7
Alt	3,2	1,9	4,0	2,3			3,3	1,9
Üst	30,3	37,4	27,5	20,6			30,3	37,4

*p<0,05

Çizelge 4.14'te bireylerin günlük ortalama vitamin alımları verilmiştir. Erkek bireylerin günlük ortalama 1548,9±2233,47 mcg A vitamini, 30,9±18,98 mg E vitamini, 130,0±101,18 mg C vitamini, 338,4±157,85 mcg folik asit, 1,1±0,55 mg tiamin, 1,4±0,68 mg riboflavin, 28,4±16,98 mg niasin, 1,8±0,87 mg B₆ vitamini, 4,9±6,64 mcg B₁₂ vitamini aldıkları tespit edilmiştir. Kadınların ise günlük ortalama 1362,7±1525,45 mcg A vitamini, 26,4±18,63 mg E vitamini, 130,2±121,26 mg C vitamini, 306,1±145,89 mcg folik asit, 1,0±0,48 mg tiamin, 1,3±0,55 mg riboflavin, 24,7±14,00 mg niasin, 1,6±0,76 mg B₆ vitamini ve 4,3±5,57 mcg B₁₂ vitamini aldıkları belirlenmiştir. Öğretim elemanı erkeklerin E vitamini (p=0,003); tiamin (p=0,039); riboflavin (p=0,015); niasin (p=0,013) ve B₆ vitamini (p=0,001) alımlarının öğretim üyelerinden daha fazla olduğu belirlenmiştir. Kadın bireylerin akademik unvana göre günlük ortalama vitamin alımları arasında istatistiksel açıdan farklılık görülmemiştir (p>0,05).

Çizelge 4.14. Farklı akademik unvanlardaki bireylerin vitamin alımlarının aritmetik ortalama, standart sapma, alt ve üst değerleri

	Öğretim elemanı		Öğretim üyesi		MWU/p		Toplam	
	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın
Cinsiyet								
A vitamini (mcg)								
$\bar{x}$	1826,5	1332,4	1079,8	1486,9			1548,9	1362,7
SS	2728,79	1603,51	732,66	1159,49			2233,47	1525,45
Ortanca	900,0	926,5	831,2	960,9	1,181/0,238	1,458/0,145	887,9	927,1
Alt	25,0	6,0	171,7	141,4			25,0	6,0
Üst	19538,6	15481,8	4104,9	5805,4			19538,6	15481,8
E vitamini (mg)								
$\bar{x}$	33,2	17,7	26,9	30,0			30,9	26,4
SS	18,26	10,66	19,69	26,91			18,98	18,63
Ortanca	29,2	15,8	20,2	23,9	2,974/0,003*	0,344/0,731	26,1	22,9
Alt	5,2	0,2	3,3	5,6			3,3	0,8
Üst	112,4	62,9	118,1	159,1			118,1	159,1
C vitamini (mg)								
$\bar{x}$	129,2	129,9	131,4	131,5			130,0	130,2
SS	96,48	129,84	109,51	77,96			101,18	121,26
Ortanca	106,0	93,8	87,2	119,4	0,611/0,541	1,404/0,160	99,8	98,3
Alt	1,1	0,0	1,5	20,2			1,1	0,0
Üst	555,0	863,5	410,0	317,6			555,0	863,5
Folik asit (mcg)								
$\bar{x}$	357,0	304,9	306,9	311,2			338,4	306,1
SS	177,41	144,27	112,18	151,95			157,85	145,49
Ortanca	330,7	269,9	281,2	255,6	1,566/0,117	0,088/0,930	317,5	268,6
Alt	70,2	36,5	104,0	124,3			70,2	36,5
Üst	1151,0	902,6	652,2	716,4			1151,0	902,6
Tiamin (mg)								
$\bar{x}$	1,2	1,0	0,9	1,0			1,1	1,0
SS	0,62	0,48	0,35	0,47			0,55	0,48
Ortanca	1,0	0,9	0,9	0,9	2,067/0,039*	0,095/0,924	0,9	0,9
Alt	0,3	0,0	0,3	0,4			0,3	0,1
Üst	3,8	4,0	2,4	2,5			3,8	4,9
Riboflavin (mg)								
$\bar{x}$	1,5	1,3	1,2	1,2			1,4	1,3
SS	0,76	0,57	0,45	0,49			0,68	0,55
Ortanca	1,4	1,2	1,1	1,2	2,424/0,015*	0,176/0,861	1,3	1,2
Alt	0,3	0,3	0,6	0,5			0,3	0,3
Üst	5,8	4,2	3,8	2,7			5,8	4,2
Niasin (mg)								
$\bar{x}$	30,7	25,5	24,4	21,1			28,4	24,7
SS	17,69	14,93	15,01	8,56			16,98	14,00
Ortanca	26,1	22,0	21,9	20,8	2,358/0,013*	1,251/0,211	22,9	21,9
Alt	4,2	5,3	11,5	4,7			4,2	4,7
Üst	97,8	87,7	119,2	42,9			119,2	87,7

Çizelge 4.14. (devam) Farklı akademik unvanlardaki bireylerin vitamin alımlarının aritmetik ortalama, standart sapma, alt ve üst değerleri

	Öğretim elemanı		Öğretim üyesi		MWU/p		Toplam	
	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın
Cinsiyet								
B₆ vitamini (mg)								
$\bar{x}$	1,9	1,7	1,5	1,5			1,8	1,6
SS	0,94	0,78	0,66	0,64	3,212/0,001*	0,948/0,343	0,87	0,76
Ortanca	1,8	1,6	1,4	1,4			1,7	1,5
Alt	0,6	0,2	0,4	0,5			0,4	0,2
Üst	6,0	5,0	4,8	3,4			6,0	5,0
B₁₂ vitamini (mcg)								
$\bar{x}$	5,4	4,3	4,1	4,0			4,9	4,3
SS	8,11	6,06	2,58	2,86	0,510/0,610	0,053/0,958	6,64	5,57
Ortanca	3,9	3,5	4,0	3,5			3,9	3,5
Alt	0,0	0,0	0,2	0,1			0,0	0,0
Üst	74,4	75,5	14,3	14,0			74,5	75,5

*p<0,05

Bireylerin akademik unvan ve cinsiyete göre makro besin öğelerinin günlük enerjiye katkı oranları dağılımları Çizelge 4.15'te verilmiştir.

Araştırmaya katılan erkek bireyler günlük aldıkları enerjinin %44,8±9,58'ini karbonhidratlardan, %14,4±4,41'ini proteinlerden, %40,1±8,41'ini yağlardan karşılarken bu değerler kadınlarda sırasıyla %45,3±10,06, %15,1±4,35, %39,2±9,67'dir. Makro besin öğelerinin günlük enerjiye katkı oranları kadın ve erkek bireylerde akademik unvana göre incelendiğinde erkek öğretim elemanlarında enerjinin karbonhidrattan oranı yüzdesi öğretim üyelerinden daha fazlayken (p=0,003) yağ yüzdesi öğretim üyelerinde istatistiksel olarak öğretim elemanlarından daha fazladır (p=0,008). Kadın bireylerde ise aynı şekilde enerjinin karbonhidrat yüzdesi öğretim elemanlarında ortalama olarak daha yüksekken (p=0,016) yağ yüzdesi öğretim üyelerinde ortalama olarak daha fazladır (p=0,004). Erkek ve kadın bireyler arasındaki fark incelendiğinde ise sadece protein yüzdesinde farklılık bulunduğu; kadınların ortalama protein yüzdesinin daha fazla olduğu belirlenmiştir (p=0,045).

Çizelge 4.15. Farklı akademik unvanlardaki bireylerin günlük aldıkları enerjinin karbonhidrat, protein ve yağdan gelen yüzdelerinin değerlendirilmesi ($\bar{X} \pm SS$)

Makrobesin öğeleri	Öğretim elemanı		Öğretim üyesi			Toplam	
	(n: 282)		(n: 103)			(n: 385)	
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	MWU/p	$\bar{x}$	SS
Erkek	n: 98		n: 58			n: 156	
Karbonhidrat (%)	46,7	8,48	41,5	10,47	2,939/0,003*	44,8	9,58
Protein (%)	14,0	15,92	15,1	5,02	1,126/0,261	14,4	4,41
Yağ (%)	38,7	7,98	42,5	8,62	2,666/0,008*	40,1	8,41
Kadın	n: 184		n: 45			n: 229	
Karbonhidrat (%)	46,1	9,82	41,6	10,30	2,409/0,016*	45,3	10,06
Protein (%)	15,3	4,57	14,1	3,15	1,628/0,103	15,1	4,35
Yağ (%)	38,4	9,83	42,5	8,31	2,891/0,004*	39,2	9,67
Toplam	Erkek (n: 156)		Kadın (n: 229)		Ki kare/p		
Karbonhidrat (%)	44,8	9,58	45,3	10,06	0,564/0,573		
Protein (%)	14,4	4,41	15,1	4,35	2,008/0,045*		
Yağ (%)	40,1	8,41	39,2	9,67	1,096/0,273		

*p<0,05

Bireylerin günlük besin ögesi alımlarının cinsiyet ve akademik unvana göre yeterlilik düzeylerinin değerlendirilmesi Çizelge 4.16'da verilmiştir. Erkek öğretim elemanlarında proteini yeterli alanların oranı %37,8 iken öğretim üyelerinde bu oran %69,0'dur. Diğer besin öğelerini yeterli tüketen erkek öğretim elemanı ve öğretim üyelerinin oranı sırasıyla posa için %50,0 ve %32,8; A vitamini için %21,4 ve %34,5; E vitamini için %14,3 ve %43,1; tiamin için %20,4 ve %58,6; riboflavin için %61,2 ve %79,3; niasin için %31,6 ve %44,8; B₆ vitamini için %32,7 ve %56,9; B₁₂ vitamini için %20,4 ve %20,7; C vitamini için %35,7 ve %25,9; folik asit için %55,1 ve %48,3; potasyum için %30,6 ve %15,5; kalsiyum için %45,9 ve %34,5; magnezyum için %45,9 ve %36,2; fosfor için %18,4 ve %27,6; demir için %32,6 ve %43,1; çinko için %56,1 ve %63,8'dir.

Kadın bireylerde proteini yeterli düzeyde alan öğretim elemanları ve öğretim üyelerinin oranları sırasıyla %35,9 ve %44,4'tür. Diğer besin öğelerini yeterli tüketen kadın öğretim elemanı ve öğretim üyelerinin oranı sırasıyla posa için %57,1 ve %40,0; A vitamini için %33,2 ve %37,8; E vitamini için %32,6 ve %26,7; tiamin için %58,7 ve %48,9; riboflavin için %56,0 ve %46,7; niasin için %29,3 ve %26,7; B₆ vitamini için %44,0 ve %53,3; B₁₂ vitamini için %31,0 ve %26,7; C vitamini için %27,2 ve %28,9; folik asit için %41,8 ve %37,8; potasyum için %28,3 ve %33,3; kalsiyum için %30,4 ve %33,3; magnezyum için %42,2 ve %44,4; fosfor için %34,2 ve %35,6; demir için %40,8 ve %42,2; çinko için %63,8 ve %51,1'dir.

Besin öğelerinin alım düzeyleri değerlendirildiğinde erkek öğretim elemanlarında karbonhidrat ($p=0,027$), protein ($p=0,001$), A vitamini ($p=0,000$), tiamin ($p=0,000$), B₆ vitamini ($p=0,001$), potasyum ($p=0,034$) ve magnezyum ($p=0,013$), öğretim üyelerinde ise E vitamini ($p=0,000$) ve riboflavin ($p=0,008$) alımlarının yeterliliklerinin daha fazla ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Ayrıca kadın öğretim üyelerinin demir alımlarının yeterlilik düzeylerinin istatistiksel olarak daha fazla olduğu saptanmıştır ($p=0,009$).

Cinsiyetlere göre alınan besin öğelerinin yeterlilik düzeyleri kıyaslandığında kadın bireylerin posa ($p=0,000$), E vitamini ($p=0,000$), magnezyum ($p=0,009$) ve çinko ($p=0,000$) alımlarının, erkek bireylerin ise karbonhidrat ($p=0,031$) tiamin ($p=0,000$), riboflavin ($p=0,020$), niasin ($p=0,016$), fosfor ($p=0,004$), demir ($p=0,000$) alımlarının yeterliliklerinin anlamlı düzeyde daha fazla olduğu saptanmıştır.

Çizelge 4.16. Bireylerin günlük besin öğeleri alımının DRI'ya göre yeterlilik düzeylerinin değerlendirilmesi (%)

Besin öğeleri		Öğretim elemanı				Öğretim üyesi				χ^2 / p		Toplam				χ^2 / p
		Erkek		Kadın		Erkek		Kadın		Erkek	Kadın	Erkek		Kadın		
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%			Sayı	%	Sayı	%	
Karbonhidrat	Yetersiz	1	1,0	9	4,9	4	6,9	4	8,9	7,256/0,027*	4,015/0,134	5	3,2	13	5,7	6,941/0,031*
	Yeterli	18	18,4	56	30,4	17	29,3	19	42,2			35	22,4	75	32,8	
	Fazla	79	80,6	119	64,7	37	63,8	22	48,9			116	74,4	141	61,6	
Protein	Yetersiz	7	7,1	12	6,5	3	5,2	4	8,9	14,454/0,001*	1,778/0,411	10	6,4	16	7,0	5,227/0,073
	Yeterli	37	37,8	66	35,9	40	69,0	20	44,4			77	49,4	86	37,6	
	Fazla	54	55,1	106	57,6	15	25,9	21	46,7			69	44,2	127	55,5	
Posa	Yetersiz	45	45,9	51	27,7	38	65,5	16	35,6	5,747/0,056	4,527/0,104	83	53,2	67	29,3	31,093/0,000*
	Yeterli	49	50,0	105	57,1	19	32,8	18	40,0			68	43,6	123	53,7	
	Fazla	4	4,1	28	15,2	1	1,7	11	24,4			5	3,2	39	17,0	
A vitamini	Yetersiz	6	6,1	32	17,4	18	31,0	5	11,1	26,064/0,000*	1,130/0,568	24	15,4	37	16,2	3,126/0,210
	Yeterli	21	21,4	61	33,2	20	34,5	17	37,8			41	26,3	78	34,1	
	Fazla	71	72,4	91	49,5	20	34,5	23	51,1			91	58,3	114	49,8	
E vitamini	Yetersiz	62	63,3	19	10,3	4	6,9	7	15,6	47,928/0,000*	1,280/0,527	66	42,3	26	11,4	50,335/0,000*
	Yeterli	14	14,3	60	32,6	25	43,1	26	26,7			39	25,0	72	31,4	
	Fazla	22	22,4	105	57,1	29	50,0	45	57,8			51	32,7	131	57,2	

Çizelge 4.16 (devam) Bireylerin günlük besin öğeleri alımının DRI'ya göre yeterlilik düzeylerinin değerlendirilmesi (%)

Besin öğeleri		Öğretim elemanı				Öğretim üyesi				χ^2 / p		Toplam				χ^2 / p
		Erkek		Kadın		Erkek		Kadın		Erkek	Kadın	Erkek		Kadın		
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%			Sayı	%	Sayı	%	
Tiamin	Yetersiz	7	7,2	60	32,6	22	37,9	17	37,8	71,020/0,000*	1,709/0,425	29	18,6	77	33,6	69,151/0,000*
	Yeterli	20	20,4	108	58,7	34	58,6	22	48,9			54	34,6	130	56,8	
	Fazla	71	72,4	16	8,7	2	3,5	6	13,3			73	46,8	22	9,6	
Riboflavin	Yetersiz	11	11,2	30	16,3	8	13,8	9	20,0	9,773/0,008*	1,265/0,531	19	12,2	39	17,0	7,836/0,020*
	Yeterli	60	61,2	103	56,0	46	79,3	21	46,7			106	67,9	124	54,2	
	Fazla	27	27,6	51	27,7	4	6,9	15	33,3			31	19,9	66	28,8	
Niasin	Yetersiz	3	3,1	15	8,2	0	0,0	4	8,9	4,120/0,127	0,136/0,934	3	2,0	19	8,3	8,330/0,016*
	Yeterli	31	31,6	54	29,3	26	44,8	12	26,7			57	36,5	66	28,8	
	Fazla	64	65,3	115	62,5	32	55,2	29	64,4			96	61,5	144	62,9	
B ₆ vitamini	Yetersiz	9	9,2	28	15,2	9	15,5	6	13,3	13,686/0,001*	1,278/0,528	18	11,5	34	14,8	2,523/0,283
	Yeterli	32	32,7	81	44,0	33	56,9	24	53,3			65	41,7	105	45,9	
	Fazla	57	58,1	75	40,8	16	27,6	15	33,4			73	46,8	90	39,3	
B ₁₂ vitamini	Yetersiz	15	15,3	31	16,8	11	19,0	8	17,7	0,384/0,825	0,320/0,852	26	16,7	39	17,0	4,905/0,086
	Yeterli	20	20,4	57	31,0	12	20,7	12	26,7			32	20,5	69	30,2	
	Fazla	63	64,3	96	52,2	35	60,3	25	55,6			98	62,8	121	52,8	

Çizelge 4.16. (devam) Bireylerin günlük besin öğeleri alımının DRI'ya göre yeterlilik düzeylerinin değerlendirilmesi (%)

Besin öğeleri		Öğretim elemanı				Öğretim üyesi				χ^2 / p		Toplam				χ^2 / p
		Erkek		Kadın		Erkek		Kadın		Erkek	Kadın	Erkek		Kadın		
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%			Sayı	%	Sayı	%	
C vitamini	Yetersiz	22	22,5	47	25,5	19	32,8	6	13,3	2,579/0,275	3,175/0,204	41	26,2	53	23,1	2,209/0,331
	Yeterli	35	35,7	50	27,2	15	25,9	13	28,9			50	32,1	63	27,5	
	Fazla	41	41,8	87	47,3	24	41,3	26	57,8			65	41,7	113	49,4	
Folik Asit	Yetersiz	33	33,7	90	48,9	28	48,3	24	53,3	4,954/0,084	0,293/0,864	61	39,1	114	49,8	5,094/0,078
	Yeterli	54	55,1	77	41,8	28	48,3	17	37,8			82	52,6	94	41,0	
	Fazla	11	11,2	17	9,3	2	3,4	4	8,9			13	8,3	21	9,2	
Potasyum	Yetersiz	65	66,3	131	71,2	49	84,5	30	66,7	6,740/0,034*	0,668/0,716	114	73,1	161	70,3	2,566/0,277
	Yeterli	30	30,6	52	28,3	9	15,5	15	33,3			39	25,0	67	29,3	
	Fazla	3	3,1	1	0,5	0	0,0	0	0,0			3	1,9	1	0,4	
Kalsiyum	Yetersiz	51	52,0	124	67,4	38	65,5	29	64,5	3,487/0,175	0,145/0,930	89	57,1	153	66,8	4,807/0,090
	Yeterli	45	45,9	56	30,4	20	34,5	15	33,3			65	41,6	71	31,0	
	Fazla	2	2,1	4	2,2	0	0,0	1	2,2			2	1,3	5	2,2	
Magnezyum	Yetersiz	41	41,8	62	33,7	36	62,1	17	37,8	8,673/0,013*	0,925/0,630	77	49,4	79	34,5	9,508/0,009*
	Yeterli	45	45,9	96	42,2	21	36,2	20	44,4			66	42,3	116	50,7	
	Fazla	12	12,3	26	14,1	1	1,7	8	17,8			13	8,3	34	14,8	
Fosfor	Yetersiz	3	3,1	11	6,0	0	0,0	1	2,2	3,377/0,185	1,027/0,598	3	1,9	12	5,2	11,289/0,004*
	Yeterli	18	18,4	63	34,2	16	27,6	16	35,6			34	21,8	79	34,5	
	Fazla	77	78,5	110	59,8	42	72,4	28	62,2			119	76,3	138	60,3	

*p<0,05

Çizelge 4.16. (devam)Bireylerin günlük besin öğeleri alımının DRI'ya göre yeterlilik düzeylerinin değerlendirilmesi (%)

Besin öğeleri		Öğretim elemanı				Öğretim üyesi				χ^2 / p		Toplam				χ^2 / p
		Erkek		Kadın		Erkek		Kadın		Erkek	Kadın	Erkek		Kadın		
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%			Sayı	%	Sayı	%	
Demir	Yetersiz	4	4,1	104	56,5	4	6,9	20	44,4	2,751/0,253	9,476/0,009*	8	5,2	124	54,2	1,656/0,000*
	Yeterli	32	32,6	75	40,8	25	43,1	19	42,3			57	36,5	94	41,0	
	Fazla	62	63,3	5	2,7	29	50,0	6	13,3			91	58,3	11	4,8	
Çinko	Yetersiz	24	24,5	17	29,3	17	29,3	10	22,2	4,542/0,103	3,476/0,176	41	26,3	32	14,0	19,807/0,000*
	Yeterli	55	56,1	37	63,8	37	63,8	23	51,1			92	59,0	121	52,8	
	Fazla	19	19,4	4	6,9	4	6,9	12	26,7			23	14,7	76	33,2	

*p<0,05

Yetersiz=<%67

Yeterli= %67-133

Fazla= >133

Erkek akademisyenlerin bir günlük besin tüketimlerinin besin gruplarına göre değerlendirilmesi Çizelge 4.17’de verilmiştir. Öğretim üyelerinin ortalama balık, yumurta ve meyve tüketimi öğretim elemanlarına göre daha yüksek olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 4.17. Akademisyen erkek bireylerin günlük besin tüketim miktarları (g/gün)

Besin grupları	Öğretim elemanı		Öğretim üyesi		MWU/p	Toplam	
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS		$\bar{x}$	SS
Et grubu (g)							
Kırmızı et	55,4	61,49	54,0	49,92	0,291/0,771	54,9	57,30
Kümes hayvanları	40,9	75,61	39,5	149,90	1,644/0,100	40,3	108,82
Balık	5,9	42,96	12,6	67,22	1,881/0,060	8,4	53,17
Yumurta	36,1	42,46	37,6	37,26	0,209/0,835	36,6	40,49
Kurubaklagiller	23,4	50,75	19,7	32,02	0,037/0,970	22,0	44,63
Yağlı tohumlar	31,9	20,48	30,8	115,79	0,372/0,710	31,4	18,82
Süt grubu (g)							
Süt-yoğurt	178,5	179,90	128,2	119,10	1,562/0,118	159,8	161,45
Peynir	70,5	48,94	72,7	59,4	0,598/0,550	71,3	52,9
Tahıllar (g)							
Ekmek	137,5	140,52	116,9	94,32	0,514/0,607	129,9	125,41
Diğer tahıllar	102,2	92,03	80,4	76,25	1,735/0,083	94,1	86,89
Sebzeler (g)	238,4	162,39	202,9	123,82	1,447/0,148	225,2	149,79
Meyveler (g)	440,9	328,62	552,1	264,45	1,216/0,224	420,7	323,24
Yağlar (g)	42,6	31,36	36,9	29,00	1,612/0,107	40,5	30,53
Şeker ve şekerli besinler (g)	114,3	140,21	87,9	79,65	0,583/0,560	104,5	121,66

Çizelge 4.18’de çalışmaya katılan kadın bireylerin bir günlük besin tüketimlerinin besin gruplarına göre değerlendirilmesi verilmiştir. Akademik unvanlara göre incelendiğinde kadın öğretim üyelerinin günlük yumurta tüketimi ortalama olarak öğretim elemanlarından daha fazla olduğu belirlenmiştir ($p=0,046$). Diğer besin gruplarında ise istatistiksel olarak farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 4.18. Akademisyen kadın bireylerin günlük besin tüketim miktarları (g/gün)

Besin grupları	Öğretim elemanı		Öğretim üyesi			Toplam	
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	MWU/p	$\bar{x}$	SS
Et grubu (g)							
Kırmızı et	52,3	60,04	59,2	61,06	0,953/0,341	53,7	60,17
Kümes hayvanları	42,4	77,22	35,6	59,11	0,300/0,764	41,1	73,94
Balık	22,3	101,46	8,7	45,84	0,493/0,622	19,6	93,26
Yumurta	25,4	28,11	34,1	32,51	1,996/0,046*	27,1	29,16
Kurubaklagiller	19,6	31,81	25,2	36,40	0,664/0,507	20,7	32,75
Yağlı tohumlar	42,5	35,52	40,4	4,81	0,020/0,984	42,1	34,85
Süt grubu (g)							
Süt-yoğurt	144,7	129,11	173,3	145,54	1,187/0,235	150,3	132,65
Peynir	70,5	48,94	72,8	59,5	0,826/0,409	62,7	92,17
Tahıllar (g)							
Ekmek	111,6	84,12	90,2	61,11	1,304/0,192	107,4	80,45
Diğer tahıllar	89,1	68,41	91,7	72,76	0,400/0,689	89,6	69,13
Sebzeler (g)	282,0	392,69	180,6	227,59	1,278/0,201	262,1	367,97
Meyveler (g)	518,9	252,16	552,1	264,45	1,099/0,272	525,4	254,37
Yağlar (g)	35,7	26,17	40,0	28,85	0,826/0,409	36,6	26,70
Şeker ve şekerli besinler (g)	85,2	85,59	88,3	77,48	0,482/0,630	85,8	83,90

*p<0,05

4.5. Bireylerin Sağlıklı Yeme İndeksi Puanlarının Değerlendirilmesi

Çizelge 4.19’da erkek bireylerin sağlıklı yeme indeksi bileşenlerinin ve toplam puanlarının akademik unvana göre değerlendirilmesi verilmiştir. Araştırmaya katılan erkek bireylerin toplam sağlıklı yeme puanı $59,0 \pm 10,38$ olmakla birlikte bileşenlerinin ortalama puanları sırasıyla; toplam meyve $2,1 \pm 1,92$, bütün meyve $2,8 \pm 2,17$, toplam sebze $0,3 \pm 0,20$, yeşil yapraklı sebze ve kurubaklagil $3,2 \pm 1,84$, tam tahıllar $1,6 \pm 3,12$, süt ve ürünleri $2,8 \pm 2,29$, toplam protein kaynakları $4,0 \pm 1,30$, deniz ürünleri ve bitkisel proteinli besinler $3,7 \pm 1,84$; yağ asitleri $7,6 \pm 2,76$, rafine tahıllar $4,9 \pm 3,46$, sodyum $3,9 \pm 1,95$ ve besin değeri olmayan/boş enerji kaynakları $17,0 \pm 10,38$ ’dir. Erkek bireylerdeki sağlıklı yeme indeksi bileşenlerinin puanları akademik unvanlara göre incelendiğinde öğretim üyelerinin öğretim elemanlarına kıyasla daha yüksek toplam sağlıklı yeme indeksi puanına sahip olduğu

görülmektedir ($p=0,015$). Öğretim elemanlarının sodyum puanları öğretim üyelerinden ($p=0,015$), öğretim üyelerinin deniz ürünleri ve bitkisel proteinli besinlerden aldıkları puanlar ise öğretim elemanlarından fazladır ve bu durum istatistiksel olarak önemlidir ($p=0,021$). Diğer alt bileşenler için akademik unvana göre istatistiksel olarak farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Çizelge 4.19. Akademisyen erkek bireylerin sağlıklı yeme indeksi puanlarına göre değerlendirilmesi ($\bar{X} \pm SS$)

Sağlıklı yeme indeksi bileşenleri	Öğretim elemanı		Öğretim üyesi		MWU/p	Toplam	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		$\bar{X}$	SS
Toplam meyve (5)	2,0	1,86	2,2	2,03	0,007/0,994	2,1	1,92
Bütün meyve (5)	2,8	2,12	2,8	2,27	0,351/0,726	2,8	2,17
Toplam sebze (5)	0,3	0,20	0,3	0,19	1,415/0,157	0,3	0,20
Yeşil yapraklı sebzeler ve kurubaklagiller (5)	3,0	1,87	3,5	1,78	1,733/0,083	3,2	1,84
Tam tahıllar (10)	1,5	3,02	1,8	3,30	0,448/0,654	1,6	3,12
Süt ve ürünleri (10)	2,7	2,20	2,9	2,43	0,330/0,741	2,8	2,29
Toplam protein kaynakları (5)	3,9	1,32	4,2	1,26	1,564/0,118	4,0	1,30
Deniz ürünleri ve bitkisel proteinli besinler (5)	3,4	1,92	4,1	1,64	2,309/0,021*	3,7	1,84
Yağ asitleri (10)	7,8	2,50	7,3	3,15	0,697/0,486	7,6	2,76
Rafine tahıllar (10)	4,7	3,29	5,1	3,73	0,809/0,418	4,9	3,46
Sodyum (10)	9,5	1,85	9,0	2,09	2,434/0,015*	9,3	1,95
Besin değeri olmayan/boş enerji kaynakları (20)	16,7	5,22	17,4	5,11	1,178/0,239	17,0	10,38
Toplam HEI puanı (100)	58,2	10,72	60,4	9,70	1,247/0,015*	59,0	10,38

* $p<0,05$

Çizelge 4.20’de kadın bireylerin sağlıklı yeme indeksi bileşenlerinin ve toplam puanlarının akademik unvana göre değerlendirilmesi verilmiştir. Araştırmaya katılan kadın bireylerin toplam sağlıklı yeme puanı $61,4 \pm 11,04$ olmakla birlikte bileşenlerinin puanları sırasıyla; toplam meyve $2,0 \pm 1,86$, bütün meyve $2,7 \pm 2,20$, toplam sebze $0,3 \pm 0,25$, yeşil yapraklı sebze ve kurubaklagil $3,5 \pm 1,74$, tam tahıllar $2,1 \pm 3,49$, süt ve ürünleri $3,4 \pm 2,22$, toplam protein kaynakları $3,9 \pm 1,45$, deniz ürünleri ve bitkisel proteinli besinler $3,7 \pm 1,89$, yağ

asitleri $7,3 \pm 2,67$, rafine tahıllar $5,3 \pm 3,45$ sodyum $9,5 \pm 1,57$ ve besin değeri olmayan/boş enerji kaynakları $17,8 \pm 3,63$ 'tür.

Kadın bireylerdeki sağlıklı yeme indeksi bileşenlerinin puanları akademik unvanlara göre incelendiğinde öğretim elemanlarının rafine tahıllar puanı öğretim üyelerinden istatistiksel olarak daha azdır ($p=0,006$). Diğer alt bileşenler için akademik unvana göre istatistiksel olarak farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 4.20. Akademisyen kadın bireylerin sağlıklı yeme indeksi puanlarına göre değerlendirilmesi ($\bar{X} \pm SS$)

Sağlıklı yeme indeksi bileşenleri	Öğretim elemanı		Öğretim üyesi		MWU/p	Toplam	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		$\bar{X}$	SS
Toplam meyve (5)	1,9	1,83	2,3	1,94	1,158/0,247	2,0	1,86
Bütün meyve (5)	2,6	2,16	2,8	2,19	0,751/0,453	2,7	2,20
Toplam sebze (5)	0,3	0,26	0,3	0,18	1,004/0,315	0,3	0,25
Yeşil yapraklı sebzeler ve kurubaklagiller (5)	3,5	1,75	3,7	1,70	1,033/0,302	3,5	1,74
Tam tahıllar (10)	2,0	3,46	2,3	3,64	0,866/0,386	2,1	3,49
Süt ve ürünleri (10)	3,4	2,20	3,5	2,31	0,479/0,632	3,4	2,22
Toplam protein kaynakları (5)	3,9	1,47	4,1	1,36	0,757/0,449	3,9	1,45
Deniz ürünleri ve bitkisel proteinli besinler (5)	3,6	1,92	4,0	1,75	1,328/0,184	3,7	1,89
Yağ asitleri (10)	7,2	2,74	7,5	2,39	0,204/0,838	7,3	2,67
Rafine tahıllar (10)	5,0	3,47	6,6	3,10	2,745/0,006*	5,3	3,45
Sodyum (10)	9,5	1,67	9,5	1,03	1,197/0,231	9,5	1,57
Besin değeri olmayan/boş enerji kaynakları (20)	18,0	3,32	17,0	4,63	1,332/0,183	17,8	3,63
Toplam HEI puanı (100)	60,9	11,02	63,5	11,00	1,647/0,100	61,4	11,04

* $p<0,05$

Genel örnekleme bireylerin ortalama sağlıklı yeme indeksi bileşenleri ve toplam puanları Çizelge 4.21'de verilmiştir. Bireylerin toplam sağlıklı yeme puanı ortalama $60,5 \pm 10,83$ 'tür. Deniz ürünleri ve bitkisel proteinli besin ($p=0,014$) ile rafine tahıl tüketimi ($p=0,023$) öğretim üyelerinde daha fazla iken sodyum tüketimi öğretim elemanlarında daha

fazladır ($p=0,008$). Sağlıklı yeme indeksinin diğer bileşenlerinde akademik unvana göre istatistiksel olarak farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Çizelge 4.21. Bireylerin sağlıklı yeme indeksi puanlarının akademik unvanlara göre değerlendirilmesi ($\bar{X} \pm SS$)

Sağlıklı yeme indeksi bileşenleri	Öğretim elemanı		Öğretim üyesi		MWU/p	Toplam	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		$\bar{X}$	SS
Toplam meyve (5)	1,9	1,84	2,2	1,98	0,888/0,375	2,0	1,88
Bütün meyve (5)	2,7	2,14	2,8	2,23	0,319/0,750	2,7	2,16
Toplam sebze (5)	0,3	0,24	0,3	0,19	1,247/0,213	0,3	0,23
Yeşil yapraklı sebzeler ve kurubaklagiller (5)	3,3	1,80	3,6	1,74	1,559/0,119	3,4	1,79
Tam tahıllar (10)	1,8	3,32	2,0	3,45	0,626/0,531	1,9	3,35
Süt ve ürünleri (10)	3,1	2,22	3,2	2,39	0,062/0,951	3,2	2,26
Toplam protein kaynakları (5)	3,9	1,42	4,1	1,30	1,630/0,103	4,0	1,39
Deniz ürünleri ve bitkisel proteinli besinler (5)	3,6	1,92	4,0	1,69	2,454/0,014*	3,7	1,87
Yağ asitleri (10)	7,4	2,67	7,4	2,83	0,011/0,991	7,4	2,71
Rafine tahıllar (10)	4,9	3,41	5,7	3,53	2,268/0,023*	5,1	3,45
Sodyum (10)	9,5	1,73	9,2	1,72	2,666/0,008*	9,4	1,73
Besin değeri olmayan/boş enerji kaynakları (20)	17,6	4,12	17,2	4,88	0,196/0,845	17,5	4,30
Toplam HEI puanı (100)	60,0	10,97	61,8	10,36	1,553/0,120	60,5	10,83

* $p<0,05$

Araştırmaya katılan bireylerin sağlıklı yeme indeksi puanı kategorilerine göre dağılımları Çizelge 4.22’de aktarılmıştır. Sağlıklı yeme indeksi kötü olan bireylerin %60,0’ı, geliştirilmeli grubunda yer alanların %59,3’ü, iyi olanların ise %61,5’i kadındır. Sağlıklı yeme indeksi puanı kategorisine göre kadın bireylerin iyi sınıfında olanlarının oranı erkek bireylerden yüksek olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,983$). Erkek bireylerde ise sağlıklı yeme indeksi kötü olanların oranı %40,0, geliştirilmeli grubunda yer alanların %40,7, iyi olanların ise %38,5’tir.

Çizelge 4.22. Farklı akademik unvanlardaki bireylerin sağlıklı yeme indeksi puanı kategorilerine göre dağılımı

HEI puan kategorileri	0-50		51-80		81-100		
	Kötü		Geliştirilmeli		İyi		
Akademik unvan	n	%	n	%	n	%	χ^2 /p
Öğretim elemanı							
Erkek (n:98)	18	35,3	77	34,7	3	33,3	0,015/0,993
Kadın (n: 184)	33	64,7	145	65,3	6	66,7	
Toplam (n: 282)	51	100,0	222	100,0	9	100,0	
Öğretim üyesi							
Erkek (n: 58)	8	57,1	48	56,5	2	50,0	0,070/0,966
Kadın (n: 45)	6	42,9	37	43,5	2	50,0	
Toplam (n: 103)	14	100,0	85	100,0	4	100,0	
Genel toplam							
Erkek (n: 156)	26	40,0	125	40,7	15	38,5	0,035/0,983
Kadın (n: 229)	39	60,0	182	59,3	8	61,5	
Toplam (n: 385)	65	100,0	307	100,0	13	100,0	

Akademisyenlerin cinsiyet, yaş, görev yaptıkları alan, akademik unvan ve bazı antropometrik ölçümlerine göre sağlıklı yeme indeksi puanlarının değerlendirilmesi Çizelge 4.23'te verilmiştir. Sağlık bilimlerinde çalışan akademisyenlerin %69,2'sinin sağlıklı yeme indeksi puanı 'iyi' iken bu oran fen bilimlerinde ve sosyal bilimlerde çalışanlarda sırasıyla %23,1'i ve %7,7'dir. Obez olan bireylerin %6,2'sinin, bel çevresine göre kronik hastalık riski yüksek olanların %18,5'inin, bel/kalça değerine göre riskli olanların %36,9'unun, bel/boy değerine göre tedavi gerektirenlerin ise %10,8'inin sağlıklı yeme indeksi puanı 'kötü' grubunda yer almaktadır. Sağlıklı yeme indeksi puanları ile değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Çizelge 4.23. Bireylerin cinsiyet, yaş, görev yaptıkları alan, akademik unvan ve bazı antropometrik ölçümlerine göre sağlıklı yeme indeksi puanlarının dağılımı

	Sağlıklı Yeme İndeksi puanı					
	0-50 (Kötü)		51-80 (Geliştirilmeli)		81-100 (İyi)	
	n	%	n	%	n	%
Cinsiyet						
Erkek	26	40,0	125	40,7	5	38,5
Kadın	39	60,0	182	59,3	8	61,5
			$\chi^2=0,035$ p=0,983			
Yaş (yıl)						
20-30	42	64,6	162	52,8	6	46,2
31-40	16	24,6	84	27,4	5	38,4
41-50	4	6,2	42	13,7	1	7,7
50 ve üstü	3	4,6	19	6,1	1	7,7
			$\chi^2=5,323$ p=0,503			
Görev yaptıkları alan						
Sağlık bilimleri	30	46,2	152	49,5	9	69,2
Fen bilimleri	14	21,5	76	24,8	3	23,1
Sosyal bilimler	21	32,3	79	25,7	1	7,7
			$\chi^2=4,049$ p=0,399			
Akademik unvan						
Öğretim elemanı	51	78,5	222	72,3	9	69,2
Öğretim üyesi	14	21,5	85	27,7	4	30,8
			$\chi^2=1,146$ p=0,564			
BKİ (kg/m²)						
Zayıf	-	-	5	1,6	-	-
Normal	43	66,2	191	62,6	6	46,2
Hafif şişman	18	27,6	75	24,6	6	46,2
Obez	4	6,2	34	11,2	1	7,6
			$\chi^2=5,711$ p=0,456			
Bel çevresi (cm)						
Normal (< 94)	39	60,0	170	55,4	8	61,5
Riskli (94-102)	14	21,5	78	25,4	3	23,1
Yüksek riskli (≥102)	12	18,5	59	19,2	2	15,4
			$\chi^2=0,714$ p=0,950			
Bel/kalça						
Normal (< 0.90)	41	63,1	205	66,8	8	61,5
Riskli (≥ 0.90)	24	36,9	102	33,2	5	38,5
			$\chi^2=0,445$ p=0,801			
Bel/boy						
Riskli (0.4)	1	1,5	3	1,0	-	-
Normal (0.4- <0.5)	36	55,4	144	46,9	5	38,5
Riskli (0.5- 0.6)	21	32,3	129	42,0	7	53,8
Tedavi gerektirir (>0.6)	7	10,8	31	10,1	1	7,7
			$\chi^2=3,269$ p=0,774			

*Ki-kare testi

4.6. Bireylerin Hollanda Yeme Davranışı (DEBQ) Puanlarının Değerlendirilmesi

Bireylerin DEBQ puanlarının cinsiyet, yaş, görev yaptıkları alan, akademik unvan ve bazı antropometrik ölçümler ile ilişkisi Çizelge 4.24'te verilmiştir. Kısıtlayıcı yeme puanı cinsiyetlerde istatistiksel olarak farklı değilken ($p=0,440$), duygusal yeme ($p=0,000$) ve dışsal yeme ($p=0,032$) puanı kadın bireylerde istatistiksel olarak erkek bireylerden daha fazladır. Dışsal yeme yaş sınıflarına göre değişmezken ($p=0,242$); 50 yaşa kadar kısıtlayıcı yeme ($p=0,000$) ve duygusal yeme puanı yaş arttıkça azalmaktadır ($p=0,001$).

Dışsal yeme puanının görev yaptıkları alanlar arasında istatistiksel farklılık oluşturmadığı ($p=0,120$), kısıtlayıcı yeme ($p=0,002$) ve duygusal yeme puanının ($p=0,000$) görev yapılan alanlara göre değişiklik gösterdiği belirlenmiştir. İkili farklılıklar incelendiğinde sağlık bilimleri ve fen bilimlerinin kısıtlayıcı ($p=0,001$) ve duygusal puanlarda ($p=0,000$) birbirlerinden farklı ve sağlık bilimlerinin daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. Sağlık ve sosyal bilimler arasında ikili farklılık elde edilmemiştir. Fen bilimleri ile sosyal bilimler arasında ise sadece duygusal yeme puanının farklı olduğu ve sosyal bilimlerin ortalama olarak daha yüksek değere sahip olduğu saptanmıştır.

Öğretim elemanlarının ortalama kısıtlayıcı yeme ($p=0,000$) ve duygusal yeme ($p=0,000$) puanlarının öğretim üyelerinden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Dışsal yeme puanları ise farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Bununla birlikte BKİ ve bel/boy değeri sınıflandırmasına göre DEBQ puanlarında istatistiksel olarak farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Dışsal yeme puanı bel çevresi riski normal olan bireylerde diğerlerine göre istatistiksel olarak daha azdır ($p=0,046$). Duygusal yeme bel/kalça değeri normal olan bireylerde ortalama olarak daha fazladır ($p=0,041$).

Çizelge 4.24. Bireylerin cinsiyet, yaş, görev yaptıkları alan, akademik unvan ve bazı antropometrik ölçümlerine göre Hollanda Yeme Davranışı Ölçeği puanlarının değerlendirilmesi

	DEBQ puanı					
	Kısıtlayıcı yeme		Duygusal yeme		Dışsal yeme	
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS
Cinsiyet						
Erkek	3,0	0,53	1,8	0,80	2,4	0,77
Kadın	3,0	0,48	2,3	1,04	2,6	0,74
	MWU=0,773 p=0,440		MWU =4,754 p=0,000*		MWU =2,140 p=0,032*	
Yaş (yıl)						
20-30	3,1 ^a	0,48	2,2 ^a	1,00	2,5	0,75
31-40	3,0 ^b	0,48	2,0 ^b	0,92	2,5	0,79
41-50	2,9 ^{b,c}	0,44	1,9 ^{b,c}	0,88	2,7	0,73
50 ve üstü	2,6 ^d	0,58	1,6 ^{b,c,d}	0,91	2,4	0,73
	MWU =30,786 p=0,000*		MWU =16,926 p=0,001*		MWU =4,183 p=0,242	
Görev yaptıkları alan						
Sağlık bilimleri	3,08 ^a	0,49	2,27 ^a	1,04	2,44	0,73
Fen bilimleri	2,92 ^b	0,50	1,75 ^b	0,83	2,49	0,74
Sosyal bilimler	2,99 ^{a,b}	0,50	2,02 ^a	0,89	2,64	0,81
	MWU = 7,065 p=0,002*		MWU =21,068 p=0,000*		MWU =4,236 p=0,120	
Akademik unvan						
Öğretim elemanı	3,1	0,47	2,2	0,98	2,5	0,76
Öğretim üyesi	2,8	0,53	1,8	0,91	2,6	0,76
	MWU =4,065 p=0,000*		MWU =3,968 p=0,000*		MWU =0,726 p=0,468	
BKİ (kg/m²)						
Zayıf	3,0	0,51	1,3	0,34	2,3	1,02
Normal	3,0	0,49	2,1	0,96	2,5	0,79
Hafif şişman	3,0	0,55	2,1	1,01	2,6	0,70
Obez (şişman)	2,9	0,45	2,2	1,02	2,5	0,66
	MWU =1,346 p=0,718		MWU =5,103 p=0,164		MWU =2,480 p=0,479	
Bel çevresi (cm)						
Normal (< 94)	3,0	0,47	2,0	0,93	2,5 ^{a,b}	0,80
Riskli (94-102)	3,1	0,55	2,2	0,96	2,6 ^b	0,70
Yüksek riskli (≥102)	2,9	0,50	2,2	1,12	2,6 ^a	0,71
	MWU =1,951 p=0,377		MWU =4,623 p=0,099		MWU =6,141 p=0,046*	
Bel/kalça						
Normal (< 0.90)	3,0	0,48	2,1	0,99	2,5	0,76
Riskli (≥ 0.90)	3,0	0,53	2,0	0,94	2,5	0,75
	MWU =1,311 p=0,190		MWU =2,039 p=0,041*		MWU =0,742 p=0,458	
Bel/boy						
Riskli (0.4)	2,9	0,56	2,2	1,01	2,3	0,58
Normal (0.4- <0.5)	3,0	0,45	2,0	0,97	2,5	0,81
Riskli (0.5- 0.6)	3,0	0,56	2,1	0,98	2,5	0,72
Tedavi gerektirir (>0.6)	2,9	0,49	2,1	1,05	2,5	0,70
	MWU =3,973 p=0,264		MWU =0,795 p=0,851		MWU =1,574 p=0,655	

*p<0,05 (Mann-Whitney U testi)

**a,b,c,d farklı harfler gruplar arası farkı göstermektedir.

4.7. Bireylerin Yaşam Doyumlarının Değerlendirilmesi

Çizelge 4.25'te bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının cinsiyet, yaş, akademik unvan, görev yaptıkları alan ve bazı antropometrik ölçümlere göre değerlendirilmesi verilmiştir. Cinsiyet, yaş, görev yaptıkları alanlara ve antropometrik ölçümlere göre bireylerin yaşam doyumları arasındaki farklılıklar istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Akademik unvana göre incelendiğinde ise öğretim üyelerinin yaşam doyumlarının öğretim elemanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p=0,003$).

Çizelge 4.25. Bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının cinsiyet, yaş, akademik unvan, görev yaptıkları alan ve bazı antropometrik ölçümlere göre değerlendirilmesi

	Yaşam Doyumu Ölçeği puanı		
	$\bar{x}$	SS	MWU/p
Cinsiyet			
Erkek	25,3	5,64	1,107/0,293
Kadın	24,6	5,40	
Yaş (yıl)			
21-30	24,9	4,98	0 997/0,802
31-40	24,8	6,20	
41-50	25,3	5,45	
50+	25,3	6,91	
Görev yaptıkları alan			
Sağlık bilimleri	25,0	5,44	3,290/0,192
Fen bilimleri	25,5	5,68	
Sosyal bilimler	24,3	5,40	
Akademik unvan			
Öğretim elemanı	24,5	5,31	9,116/0,003*
Öğretim üyesi	26,0	5,88	
BKİ (kg/m²)			
Zayıf	27,2	2,77	0,003/0,957
Normal	25,0	5,26	
Hafif şişman	24,7	5,84	
Şişman	24,5	6,38	
Bel çevresi (cm)			
Düşük risk	25,0	5,27	0,241/0,887
Risk	25,1	5,25	
Yüksek risk	24,4	6,46	
Bel/kalça			
Düşük risk	24,8	5,33	0,694/0,405
Yüksek risk	25,2	5,84	
Bel/boy			
Riskli	26,5	1,91	1,650/0,648
Normal	24,7	5,20	
Riskli	25,3	5,62	
Tedavi gerektirir	24,4	6,65	

* $p<0,05$

4.8. Bireylerin İş Streslerinin Değerlendirilmesi

Akademisyenlerin iş yükü ve iş kontrolüne göre dağılımları Çizelge 4.26’da verilmiştir. İş yükü ve iş kontrolü dağılımlarında istatistiksel olarak farklılık görülmemiştir ($p>0,05$). İş stresi bakımından incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin %17,4’ü pasif; %37,4’ü aktif; %24,7’si yüksek iş stresi ve %20,5’i düşük iş stresine sahiptir. Aynı durum öğretim elemanları ve öğretim üyelerinde incelendiğinde öğretim elemanlarının %30,5’i, öğretim üyelerinin ise %8,7’si yüksek iş stresine sahiptir.

Çizelge 4.26. Bireylerin iş streslerinin iş yükü-kontrol-sosyal destek modeline göre dağılımı

		İş yükü				χ^2	p
		Düşük		Yüksek			
		n	%	n	%		
İş kontrolü	Düşük	67	17,4	95	24,7	1,403	0,236
		“Pasif iş”		“Yüksek iş stresi”			
	Yüksek	79	20,5	144	37,4		
		“Düşük iş stresi”		“Aktif iş”			
İş kontrolü öğretim elemanı	Düşük	62	22,0	86	30,5	2,891	0,089
		“Pasif iş”		“Yüksek iş stresi”			
	Yüksek	43	15,2	91	32,3		
		“Düşük iş stresi”		“Aktif iş”			
İş kontrolü öğretim üyesi	Düşük	5	4,9%	9	8,7	0,113	0,737
		“Pasif iş”		“Yüksek iş stresi”			
	Yüksek	36	35,0	53	51,5		
		“Düşük iş stresi”		“Aktif iş”			

4.9. Bireylerin İş Stresleri ile İş Yükü-Kontrol-Sosyal Destek Modeli Alt Gruplarının Sosyodemografik Özellikler ve Bazı Antropometrik Ölçümlere Göre Değerlendirilmesi

Bireylerin iş streslerinin cinsiyet, yaş, görev yaptıkları alan ve bazı antropometrik ölçümlere göre değerlendirilmesi Çizelge 4.27’de verilmiştir.

Çizelge 4.27. Bireylerin iş streslerinin cinsiyet, yaş, görev yaptıkları alan ve bazı antropometrik ölçümlere göre değerlendirilmesi

	Düşük stres		Yüksek stres		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Cinsiyet						
Erkek	96	49,0	60	31,7	156	40,5
Kadın	100	51,0	129	68,3	229	59,5
			$\chi^2=11,857$		$p=0,001^*$	
Yaş (yıl)						
20-30	87	44,4	127	65,1	210	54,5
31-40	59	30,1	46	24,3	105	27,3
41-50	30	15,3	17	9,0	47	12,2
50+	20	10,2	3	1,6	23	6,0
			$\chi^2=23,823$		$p=0,000^*$	
Görev yaptıkları alan						
Sağlık bilimleri	82	41,8	109	57,7	191	49,6
Fen bilimleri	55	28,1	38	20,1	93	24,2
Sosyal bilimler	59	30,1	42	22,2	101	26,2
			$\chi^2=9,662$		$p=0,008^*$	
BKİ (kg/m²)						
Zayıf	1	0,5	4	2,1	5	1,3
Normal	109	55,6	131	70,1	240	62,7
Hafif şişman	65	33,2	34	18,2	99	25,8
Şişman	21	10,7	18	9,6	59	10,2
			$\chi^2=13,551$		$p=0,004^*$	
Bel çevresi						
Normal (< 80cm)	104	53,1	113	59,8	217	56,4
Riskli (80-88)	50	25,5	45	23,8	95	24,7
Yüksek riskli (≥88cm)	42	21,4	31	16,4	73	18,9
			$\chi^2=2,167$		$p=0,338$	

Çizelge 4.27. (devam) Bireylerin iş streslerinin cinsiyet, yaş, görev yaptıkları alan ve bazı antropometrik ölçümlere göre değerlendirilmesi

	Düşük stres		Yüksek stres		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Bel/kalça						
Normal (< 0.85)	116	59,2	138	73,0	254	66,0
Riskli (≥ 0.85)	80	40,8	51	27,0	131	34,0
		$\chi^2=8,201$		$p=0,004^*$		
Bel/boy						
Riskli (0.4)	2	1,0	2	1,1	4	1,0
Normal (0.4- <0.5)	83	42,3	102	54,0	185	48,1
Riskli (0.5- 0.6)	85	43,4	72	38,1	157	40,8
Tedavi gerektirir (>0.6)	26	13,3	13	6,8	39	10,1
		$\chi^2=7,236$		$p=0,065$		

*p<0,05, Ki-kare testi

Cinsiyetlere göre incelendiğinde iş stresinin kadınlarda daha yüksek olduğu ($p=0,001$), yaş gruplarına göre ise genç olanların daha yüksek iş stresine sahip olduğu görülmüştür ($p=0,000$). Sağlık bilimlerinde çalışan akademisyenlerin iş streslerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir ($p=0,008$).

Bireylerin iş stresleri BKİ sınıflarına göre değerlendirildiğinde şişman olanların iş stresinin az olduğu bulunmuştur ($p=0,000$). Bununla birlikte bel/kalça değerlerine göre riskli grupta yer alan bireylerin iş stresinin daha az olduğu görülmüştür ($p=0,004$). Bel çevresi ve bel/boy değerlerine göre ise iş stresi sınıflandırmasında istatistiksel açıdan farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Bireylerin iş yükü, iş kontrolü ve sosyal destek alt ölçeklerinden aldıkları ortalama puanların cinsiyet, yaş, görev yaptıkları alan, akademik unvan ve bazı antropometrik ölçümlere göre değerlendirilmesi Çizelge 4.28’de verilmiştir. Kadın akademisyenlerin iş yükü ortalama puanının istatistiksel olarak erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p=0,003$). Bununla birlikte yaş arttıkça iş yükü puanı azalırken ($p=0,155$), iş kontrolü puanı artmaktadır ($p=0,000$). İş yükü puanı araştırmaya katılan akademisyenlerin görev yaptıkları alanlara göre de farklılık göstermektedir ($p=0,000$). Sosyal bilimlerde çalışan bireylerin iş yükü ortalamaları diğer alanlara göre daha azdır ($p=0,000$). Öğretim üyelerinin iş kontrolleri öğretim elemanlarından daha fazladır ($p=0,000$). Bel çevresi

sınıflarına göre yüksek risk grubunda olanların iş kontrolü puanları daha yüksektir ($p=0,035$). Bel/kalça değerine göre düşük riskli grupta iş yükü daha fazla iken ($p=0,006$), yüksek riskli grupta iş kontrolü daha fazladır ($p=0,007$). Bel/boy sınıflamasına göre istatistiksel farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Çizelge 4.28. Bireylerin İş Yüğü-Kontrol- Sosyal Destek Modeli alt gruplarının cinsiyet, yaş, görev yaptıkları alan, akademik unvan ve bazı antropometrik ölçümlere göre değerlendirilmesi

	İş yükü			İş kontrolü			Sosyal destek		
	$\bar{x}$	SS	t/p	$\bar{x}$	SS	t/p	$\bar{x}$	SS	t/p
Cinsiyet									
Erkek	8,7	1,91	8,859/0,003*	17,6	2,16	1,504/0,220	18,8	4,31	2,389/0,122
Kadın	9,3	1,66		17,4	2,09		18,4	3,94	
Yaş (yıl)									
21-30	9,3	1,83	5,238/0,155	17,0	2,07	46,038/0,000*	18,8	4,10	3,089/0,378
31-40	9,0	1,78		17,7	2,21		18,4	3,48	
41-50	8,9	1,77		18,6	1,41		18,1	4,51	
50+	8,6	1,31		19,0	1,33		17,4	5,50	
Görev yaptıkları alan									
Sağlık bilimleri	9,6	1,72	34,152/0,000*	17,5	2,06	2,735/0,255	18,6	3,98	0,095/0,954
Fen bilimler	8,9	1,60		17,8	1,93		18,7	3,98	
Sosyal bilimler	8,3	1,77		17,3	2,36		18,4	4,41	
Akademik unvan									
Öğretim elemanı	9,2	1,82	1,101/0,294	17,0	2,11	78,802/0,000*	18,8	3,96	2,931/0,087
Öğretim üyesi	8,9	1,68		19,0	1,25		17,9	4,39	
BKİ (kg/m²)									
Zayıf	9,2	1,48	0,604/0,437	16,2	1,10	0,298/0,585	19,6	1,67	0,367/0,544
Normal	9,2	1,77		17,3	2,18		18,5	4,01	
Hafif şişman	8,8	1,71		17,9	1,99		18,6	4,47	
Şişman	9,0	2,01		17,9	1,89		18,4	3,88	
Bel çevresi (cm)									
Düşük risk	9,2	1,83	1,055/0,590	17,4	2,05	6,681/0,035*	18,8	3,98	2,502/0,286
Risk	9,0	1,59		17,4	2,37		18,4	4,16	
Yüksek risk	9,0	1,90		18,1	1,86		18,0	4,32	
Bel/kalça									
Düşük risk	9,3	1,73	7,554/0,006*	17,3	2,06	7,324/0,007*	18,5	3,94	0,218/0,641
Yüksek risk	8,7	1,83		17,8	2,19		18,6	4,39	
Bel/boy									
Riskli	9,3	2,22	6,426/0,093	18,0	0,82	6,206/0,102	18,3	1,71	0,385/0,943
Normal	9,3	1,79		17,3	2,04		18,7	3,92	
Riskli	8,9	1,70		17,5	2,26		18,4	4,19	
Tedavi gerektirir	8,7	1,95		18,2	1,82		18,5	4,74	

* $p<0,05$ (Mann Whitney-U testi-İkili Sınıflar) (Kruskal Wallis- Çoklu sınıflar)

4.10. Bireylerin İş Yükü-Kontrol-Sosyal Destek Modeli Alt Gruplarının BKİ, Enerji ve Makro Besin Öğeleri ile İlişkisinin Değerlendirilmesi

Çizelge 4.29’da araştırmaya katılan bireylerde iş stresi alt gruplarının BKİ, enerji ve makro besin öğeleri ile ilişkisi verilmiştir. İş yükü puanı ile enerji alımı arasında aynı yönde %10,5’lik ($p=0,039$), yağ alımı ile aynı yönde %12,4’lük bir ilişki bulunmaktadır ($p=0,015$). İş kontrolü puanı ile karbonhidrat alımı arasında ters yönde %11,1’lik bir ilişki vardır ($p=0,030$). Beceri kullanımı puanı ile enerji alımı arasında ters yönde %10,4’lük ($p=0,041$), karbonhidrat alımı ile ters yönde %10,1’lik bir ilişki vardır ($p=0,047$). Karar serbestliği puanı ile karbonhidrat alımı arasında ters yönde %13,7’lik bir ilişki vardır ($p=0,007$). Sosyal destek ile BKİ arasında ise %11,2’lik aynı yönde ilişki bulunmaktadır ($p=0,028$).

Çizelge 4.29. Bireylerde iş stresi alt gruplarının BKİ, enerji ve makro besin öğeleri ile ilişkisi (r)

	BKİ		Enerji		Karbonhidrat		Yağ		Protein	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
İş yükü	-0,095	0,061	0,105	0,039*	0,018	0,729	0,124	0,015*	0,012	0,811
İş kontrolü	-0,056	0,272	-0,071	0,164	-0,111	0,030*	-0,038	0,456	-0,017	0,733
Beceri kullanımı	-0,046	0,369	-0,104	0,041*	-0,101	0,047*	-0,091	0,076	0,013	0,801
Karar serbestliği	-0,068	0,186	-0,057	0,264	-0,137	0,007*	0,005	0,918	-0,071	0,167
Sosyal destek	0,112	0,028*	-0,039	0,441	-0,008	0,882	-0,068	0,186	-0,020	0,698

* $p<0,05$ (Spearman Korelasyon)

4.11. Bireylerin İş Streslerinin Sağlıklı Yeme İndeksi Puanı Kategorilerine Göre Değerlendirilmesi

Katılımcıların iş streslerinin HEI puanı kategorilerine göre dağılımları Çizelge 4.30’da verilmiştir. Yüksek iş stresine sahip bireylerin %15,3’ünün sağlıklı yeme indeksi puanları ‘kötü’ iken %4,3’ünün ‘iyi’ olduğu saptanmıştır. Fakat bireylerin iş streslerinin HEI sınıflarına göre anlamlı bir değişim göstermediği tespit edilmiştir ($p=0,510$).

Çizelge 4.30. Bireylerin iş streslerinin sağlıklı yeme indeksi puanı kategorilerine göre dağılımı

	İş stresi						χ^2	p
	Düşük		Yüksek		Toplam			
	n	%	n	%	n	%		
HEI sınıfları								
Kötü	36	18,4	29	15,3	65	16,9		
Geliştirilebilir	155	79,1	152	80,4	307	79,7	1,349	0,510
İyi	5	2,5	8	4,3	13	3,4		

4.12. Bireylerin İş Streslerinin Yaşam Doyumları ve Yeme Davranışlarına Göre Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan bireylerin iş streslerinin yaşam doyumları ve yeme davranışlarına göre değerlendirilmesi Çizelge 4.31’de verilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin iş stresi düşük ve yüksek olması durumuna göre DEBQ alt puanları ile yaşam doyum puanı bakımından farklılıklar incelenmiş ve iş stresi sınıfına göre istatistiksel farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 4.31. Bireylerin iş streslerinin yaşam doyumları ve yeme davranışı puanlarına göre değerlendirilmesi

	İş stresi				MWU	p
	Düşük		Yüksek			
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS		
Dışsal yeme	2,5	0,74	2,5	0,78	0,955	0,339
Duygusal yeme	2,0	0,92	2,2	1,02	1,676	0,094
Kısıtlayıcı yeme	3,0	0,49	3,1	0,51	1,607	0,108
Yaşam doyum	25,2	5,61	24,7	5,37	1,108	0,268

4.13. Bireylerin Ölçek Puanlarının Birbirleri ile İlişkilerinin Değerlendirilmesi

Çizelge 4.32’de bireylerin ölçek puanlarının birbirleri ile ilişkileri verilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin HEI puanı dışsal yeme ile %20,2’lik ($p=0,000$), duygusal yeme ile %12,5’lik ($p=0,014$) pozitif bir istatistiksel ilişkiye sahiptir. Yaşam doyum puanı ise iş kontrolü ile %15,3’lük pozitif ($p=0,003$), sosyal destek ile %25,3’lük ($p=0,000$) pozitif, dışsal yeme ile %11,2’lik negatif ($p=0,028$) ve duygusal yeme ile %16,3’lük ($p=0,001$) negatif bir istatistiksel ilişkiye sahiptir. İş yükü puanının diğer puanlarla istatistiksel bir ilişkisi bulunmamaktadır. İş kontrolü ile sosyal destek arasında %14,2’lik ($p=0,005$) pozitif ve duygusal boyut ile %10,4’lük negatif bir ilişki vardır ($p=0,041$). Sosyal desteğin diğer puanlarla istatistiksel ilişkisi bulunmamaktadır ($p>0,05$). Duygusal yeme ile dışsal yeme arasında %25,3’lük pozitif, kısıtlayıcı yeme arasında ise %36,3’lük pozitif bir ilişki bulunmaktadır ($p=0,000$).

Çizelge 4.32. Bireylerin ölçek puanlarının birbirleri ile ilişkisi (r)

	HEI puanı			Yaşam doyum			İş yükü	
Yaşam doyum	0,034	0,507	İş yükü	-0,025	0,623	İş kontrolü	0,030	0,564
İş yükü	0,014	0,781	İş kontrolü	0,153	0,003*	Sosyal destek	-0,099	0,052
İş kontrolü	0,006	0,904	Sosyal destek	0,253	0,000*	Dışsal yeme	0,048	0,348
Sosyal destek	0,046	0,371	Dışsal yeme	-0,112	0,028*	Duygusal yeme	0,074	0,149
Dışsal yeme	0,202	0,000*	Duygusal yeme	-0,163	0,001*	Kısıtlayıcı yeme	0,036	0,475
Duygusal yeme	0,125	0,014*	Kısıtlayıcı yeme	-0,048	0,348			
Kısıtlayıcı yeme	-0,054	0,295						
	İş kontrolü			Sosyal destek			Dışsal yeme	
Sosyal destek	0,142	0,005*	Dışsal yeme	0,001	0,978	Duygusal yeme	0,253	0,000*
Dışsal yeme	-0,009	0,861	Duygusal yeme	0,012	0,810	Kısıtlayıcı yeme	-0,074	0,148
Duygusal yeme	-0,104	0,041*	Kısıtlayıcı yeme	-0,006	0,901			
Kısıtlayıcı yeme	-0,087	0,089				Kısıtlayıcı yeme	0,363	0,000*

*Spearman Korelasyon Katsayısı

4.14. Bireylerin İş Stresi, Yaşam Doyumu, DEBQ ve HEI-2010 Puanlarının Bazı Antropometrik Ölçümler ve Besin Grupları ile İlişkisi (Regresyon Analizi)

Çizelge 4.33'te bireylerinin iş stresi ve yaşam doyumu puanlarının bazı antropometrik ölçümler ve besin grupları ile ilişkisi gösterilmektedir.

İş stresi sınıflandırmasının kadın ve erkeklerde bazı antropometrik ölçümler ve besin gruplarına göre odds oranları incelenmiştir. Erkeklerde iş stresinin incelenen değişkenlere göre istatistiksel olarak bir farklılık görülmemiştir. Kadınlarda ise yağsız vücut kütlesi ve bazal metabolizma hızı iş stresi sınıflarında değişiklik göstermiştir. Kadın bireylerde yağsız vücut kütlesinin bir kg artması durumunda iş stresinin düşük olma olasılığı iş stresinin yüksek olma olasılığından 1,16 kat fazladır. BMH'nın bir birim artması durumunda yüksek iş stresi sınıfında olma olasılığı düşük sınıfta olma olasılığından 1,014 kat daha fazladır. İş stresi bakımından diğer değişkenlerde istatistiksel farklılık görülmemiştir. Kadın bireylerde yaşam doyumunda doğrusal regresyon incelemesi sonucunda kümes hayvanı tüketiminin bir birim artması yaşam doyumu skorunda 0,011 birimlik aynı yönde değişime sebep olmaktadır. Yağlı tohum tüketimi ise bir birim arttığında yaşam doyumu skorunda 0,001 birimlik bir düşüş olmaktadır. Diğer durumlar ise istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur.

Çizelge 4.34'te bireylerin Hollanda Yeme Davranışı ve Sağlıklı Yeme İndeksi 2010 skorlarının bazı antropometrik ölçümler ve besin grupları ile ilişkisi verilmiştir.

Çizelge 4.33. Bireylerin iş stresi ve yaşam doyumu puanlarının bazı antropometrik ölçümler ve besin grupları arasındaki regresyon (β)

	İş stresi				Yaşam Doyumu	
	Erkek		Kadın		Erkek	Kadın
	Düşük	Yüksek	Düşük	Yüksek		
BKİ (kg/m ²)	1,000	0,699 (0,162)	1,000	1,135 (0,409)	-0,434 (0,448)	-0,171 (0,651)
Bel/kalça	1,000	0,014 (0,510)	1,000	26,876 (0,551)	-30,856(0,071)	-7,350 (0,588)
Bel/boy	1,000	3,982 (0,917)	1,000	0,001(0,485)	43,264 (0,218)	22,366 (0,357)
Vücut yağ (%)	1,000	1,568 (0,161)	1,000	0,925 (0,378)	-0,135 (0,729)	-0,180 (0,422)
Yağsız vücut kütlesi (kg)	1,000	1,056 (0,445)	1,000	0,859 (0,004)*	0,160 (0,382)	0,010 (0,933)
Vücut su oranı(%)	1,000	1,546 (0,221)	1,000	0,991(0,930)	-0,393 (0,337)	-0,147 (0,548)
BMH	1,000	1,001 (0,781)	1,000	1,014 (0,004)*	-0,010 (0,317)	-0,007 (0,500)
Enerji (kkal)	1,000	1,000 (0,278)	1,000	1,000 (0,254)	0,001 (0,146)	0 (0,824)
Protein (%)	1,000	1,139 (0,076)	1,000	1,018 (0,719)	-0,058 (0,739)	0,036 (0,729)
Yağ (%)	1,000	1,029 (0,639)	1,000	1,006 (0,780)	0,040 (0,781)	-0,074 (0,485)
Karbonhidrat (%)	1,000	1,039 (0,528)	1,000	0,998 (0,959)	0,002 (0,877)	-0,038 (0,708)
Süt grubu (g)						
Süt-yoğurt	1,000	1,001 (0,586)	1,000	1,000 (0,922)	0,004 (0,200)	0 (0,826)
Peynir	1,000	1,000 (0,586)	1,000	1,000 (0,468)	0,000 (0,732)	-0,002 (0,080)
Et grubu (g)						
Kırmızı et	1,000	1,003 (0,298)	1,000	1,001 (0,626)	0 (0,983)	-0,001 (0,892)
Kümes Hayvanları	1,000	0,988 (0,438)	1,000	1,000 (0,952)	0,003 (0,512)	0,011 (0,037)*
Balık	1,000	1,004 (0,256)	1,000	1,002 (0,424)	-0,004 (0,614)	0,007 (0,081)
Yumurta	1,000	0,998 (0,640)	1,000	0,992 (0,084)	-0,017 (0,155)	0,010 (0,438)
Kurubaklagiller	1,000	1,006 (0,115)	1,000	1,003 (0,482)	0,001 (0,936)	-0,020 (0,071)
Yağlı Tohumlar	1,000	1,000 (0,524)	1,000	1,000 (0,925)	0,000 (0,715)	-0,001 (0,026)*
Tahıllar (g)						
Ekmek	1,000	1,001 (0,592)	1,000	1,001 (0,525)	-0,004 (0,372)	0,001 (0,813)
Diğer tahıllar	1,000	0,997 (0,320)	1,000	0,997 (0,384)	-0,014 (0,075)	-0,001 (0,923)
Sebzeler (g)	1,000	1,001 (0,322)	1,000	1,000 (0,460)	0,002 (0,265)	0 (0,931)
Meyveler (g)	1,000	0,999 (0,472)	1,000	1,000 (0,766)	-0,002 (0,595)	-0,002 (0,683)
Yağlar (g)	1,000	1,006 (0,445)	1,000	1,002 (0,828)	0,035 (0,092)	0,006 (0,759)
Şeker ve şekerli besinler (g)	1,000	0,999 (0,495)	1,000	1,000 (0,956)	-0,006 (0,232)	-0,007 (0,232)

Çizelge 4.34. Bireylerin DEBQ ve HEI-2010 puanlarının bazı antropometrik ölçümler ve besin grupları arasındaki regresyon (β)

	DEBQ						HEI-2010					
	Erkek			Kadın			Erkek			Kadın		
	Kısıtlayıcı	Duygusal	Dışsal	Kısıtlayıcı	Duygusal	Dışsal	Kötü	Geliştirilmeli	İyi	Kötü	Geliştirilmeli	İyi
BKİ (kg/m ²)	-0,051 (0,305)	0,003 (0,967)	0,179 (0,016)*	0 (0,997)	0,204 (0,003)*	0,117 (0,018)*	1,000	1,367 (0,962)	6,589 (0,035)*	1,000	0,821 (0,343)	1,277 (0,516)
Bel/kalça	0,449 (0,762)	2,069 (0,385)	4,071 (0,065)	1,490 (0,222)	0,929 (0,701)	0,966 (0,585)	1,000	0,000 (0,361)	-	1,000	0,139 (0,784)	-
Bel/boy	1,369 (0,654)	-1,728 (0,724)	-10,391 (0,023)*	-0,664 (0,760)	-4,531 (0,296)	-6,728 (0,034)*	1,000	0,026 (0,853)	-	1,000	-	-
Vücut yağ (%)	-0,006 (0,854)	0,034 (0,534)	0,008 (0,867)	-0,004 (0,876)	-0,050 (0,215)	0 (0,997)	1,000	1,386 (0,003)*	1,414 (0,316)	1,000	1,121 (0,112)	0,900 (0,830)
Yağsız vücut kütlesi (kg)	-0,029 (0,067)	-0,044 (0,090)	-0,030 (0,210)	0 (0,980)	-0,070 (0,001)*	-0,040 (0,008)*	1,000	0,965 (0,718)	0,734 (0,236)	1,000	1,002 (0,975)	1,008 (0,944)
Vücut su oranı(%)	0,002 (0,955)	0,062 (0,277)	0,026 (0,620)	0,008 (0,723)	0,001 (0,985)	0,013 (0,687)	1,000	0,808 (0,653)	0,673 (0,606)	1,000	0,839 (0,383)	0,958 (0,944)
BMH	0,002 (0,006)*	0,003 (0,019)*	0,001 (0,309)	0 (0,670)	0,006 (0,001)	0,003 (0,014)*	1,000	0,999 (0,796)	1,004 (0,738)	1,000	1,003 (0,650)	0,998 (0,877)
Enerji (kcal)	0,0002 (0,004)*	0 (0,299)	-0,0002 (0,024)	0 (0,255)	0 (0,818)	0 (0,095)	1,000	1,000 (0,754)	0,998 (0,078)	1,000	1,000 (0,870)	0,998 (0,999)
Protein (%)	-0,008 (0,607)	0,013 (0,594)	0,004 (0,864)	0,016 (0,167)	0,008 (0,721)	0,027 (0,106)	1,000	1,473 (0,005)*	1,464 (0,362)	1,000	1,333 (0,002)*	1,519 (0,456)
Yağ (%)	-0,005 (0,683)	0,018 (0,384)	0,010 (0,584)	0,010 (0,294)	0,008 (0,683)	0,009 (0,513)	1,000	0,808 (0,604)	0,592 (0,463)	1,000	1,121 (0,112)	0,900 (0,830)
Karbonhidrat (%)	-0,002 (0,855)	0,011 (0,602)	-0,07 (0,710)	0,006 (0,482)	-0,002 (0,928)	-0,598 (0,551)	1,000	1,418 (0,001)*	1,378 (0,403)	1,000	1,122 (0,100)	1,200 (0,746)
Süt grubu (g)												
Süt-yoğurt	0 (0,545)	0,001 (0,250)	0,001 (0,079)	0 (0,330)	0 (0,505)	-0,001 (0,179)	1,000	1,002 (0,334)	1,005 (0,157)	1,000	1,002 (0,294)	1,006 (0,056)
Peynir	0 (0,360)	-0,0004 (0,022)*	0 (0,253)	0 (0,352)	0 (0,265)	0 (0,353)	1,000	1,000 (0,979)	0,998 (0,249)	1,000	1,000 (0,697)	1,000 (0,891)

*p<0,05 Doğrusal Regresyon, İkili Lojistik Regresyonu ve Odds Oranları

Çizelge 4.34. (devam)Bireylerin DEBQ ve HEI-2010 puanlarının bazı antropometrik ölçümler ve besin grupları arasındaki regresyon (β)

Et grubu (g)	DEBQ						HEI					
	Erkek			Kadın			Erkek			Kadın		
	Kısıtlayıcı	Duygusal	Dışsal	Kısıtlayıcı	Duygusal	Dışsal	Kötü	Geliştirilmeli	İyi	Kötü	Geliştirilmeli	İyi
Kırmızı et	0 (0,739)	0,001 (0,520)	0 (0,863)	0 (0,659)	0,002 (0,091)	0 (0,982)	1,000 (0,173)	1,006 (0,548)	1,006 (0,548)	1,000 (0,820)	1,001 (0,653)	1,006 (0,316)
Kümes Hayvanları	0 (0,777)	0 (0,828)	0 (0,655)	0,001 (0,234)	0,002 (0,140)	0,001 (0,495)	1,000 (0,374)	1,003 (0,961)	1,000 (0,961)	1,000 (0,961)	1,001 (0,653)	-
Balık	-0,001 (0,092)	-0,001 (0,680)	0 (0,765)	0 (0,784)	0 (0,723)	0,001 (0,229)	1,000 (0,895)	1,001 (0,895)	-	1,000 (0,895)	1,000 (0,790)	-
Yumurta	-0,001 (0,311)	0,002 (0,203)	-0,001 (0,362)	-0,001 (0,477)	-0,003 (0,236)	0 (0,993)	1,000 (0,992)	1,000 (0,992)	0,992 (0,620)	1,000 (0,620)	1,005 (0,458)	1,017 (0,246)
Kurubaklagiller	0,001 (0,421)	0 (0,886)	0,003 (0,039)*	0 (0,898)	0,001 (0,683)	0 (0,787)	1,000 (0,059)	1,025 (0,059)	1,023 (0,201)	1,000 (0,201)	1,028 (0,012)*	1,018 (0,295)
Yağlı Tohumlar	0,000 (0,495)	-0,0001 (0,035)*	0 (0,831)	0 (0,990)	0 (0,984)	0 (0,757)	1,000 (0,952)	1,000 (0,952)	1,000 (0,576)	1,000 (0,576)	1,000 (0,317)	1,000 (0,317)
Tahıllar (g)												
Ekmek	0 (0,334)	0 (0,905)	0 (0,551)	0 (0,826)	0 (0,895)	-0,01 (0,873)	1,000 (0,702)	1,001 (0,702)	1,002 (0,772)	1,000 (0,772)	1,001 (0,723)	0,996 (0,501)
Diğer tahıllar	0,001 (0,134)	0,001 (0,522)	0 (0,842)	0,002 (0,003)*	0,001 (0,337)	0 (0,725)	1,000 (0,469)	1,004 (0,469)	0,978 (0,868)	1,000 (0,868)	0,999 (0,769)	0,984 (0,121)
Sebzeler (g)	0 (0,974)	0 (0,450)	0 (0,086)	0 (0,346)	0 (0,903)	0 (0,052)	1,000 (0,299)	1,001 (0,299)	1,001 (0,366)	1,000 (0,366)	1,001 (0,214)	1,003 (0,036)*
Meyveler (g)	0 (0,284)	-0,001 (0,085)	-0,01 (0,895)	0 (0,248)	0,001 (0,404)	0,002 (0,002)*	1,000 (0,636)	0,999 (0,636)	0,997 (0,527)	1,000 (0,527)	0,997 (0,239)	0,993 (0,133)
Yağlar (g)	-0,001 (0,588)	0 (0,887)	0 (0,902)	-0,005 (0,002)*	-0,006 (0,090)	-0,003 (0,208)	1,000 (0,728)	1,005 (0,728)	1,002 (0,956)	1,000 (0,956)	1,021 (0,065)*	1,051 (0,020)*
Şeker ve şekerli besinler (g)	0,001 (0,004)	0 (0,926)	-0,001 (0,031)*	0 (0,739)	0 (0,808)	0 (0,718)	1,000 (0,019)	0,993 (0,019)	0,985 (0,123)	1,000 (0,123)	0,994 (0,028)*	0,991 (0,109)

*p<0,05 Doğrusal Regresyon, İkili Lojistik Regresyonu ve Odds Oranları

DEBQ puanları bazı antropometrik ölçümler ve besin grupları için doğrusal regresyon ile HEI sınıfları ise çoklu lojistik regresyon ile incelenmiştir. DEBQ puanları için yapılan incelemede erkeklerde kısıtlayıcı yeme puanının BMH ve enerji alımı ile aynı yönde etkilendiği görülmüştür. BMH ve enerji alımı bir birim artan bireylerde kısıtlayıcı yeme puanı da 0,001 birim aynı yönde artmaktadır. Duygusal yeme puanı erkeklerde BMH'nın bir birim artması durumunda 0,003 birim artmakta, yağlı tohumların bir birim artması durumunda 0,0001 birim azalmaktadır. Benzer şekilde dışsal yeme puanı erkek bireylerde BKİ'nin bir birim artması durumunda 0,179 birim artmakta, bel/boy değerinin bir birim artması durumunda 10,391 puan azalmakta, kurubaklagil tüketimi bir birim arttığında 0,003 birim artmakta, diğer tahılların tüketimi bir birim arttığında 0,001 birim azalmaktadır.

Aynı puanlar kadın bireyler için incelendiğinde ise kısıtlayıcı yeme puanı diğer tahıllar tüketimi bir birim arttığında 0,001 puan artmakta, yağ tüketimi bir birim arttığında ise 0,005 birim azalmaktadır. Kadın bireylerde duygusal yeme puanı BKİ bir birim arttığında 0,204 birim artmakta, yağsız vücut kütlesi bir birim arttığında 0,07 puan azalmaktadır. Bununla birlikte dışsal yeme puanı BKİ bir birim arttığında 0,117 puan artmakta, bel/boy değeri bir birim arttığında 6,728 puan azalmakta, yağsız vücut kütlesi bir birim arttığında 0,004 birim azalmakta, BMH bir birim arttığında 0,003 puan artmakta ve meyve tüketimi bir birim arttığında 0,002 puan azalmaktadır. Diğer değişkenlerin DEBQ yeme puanlarına istatistiksel olarak etkisi bulunmamıştır.

HEI puanları cinsiyetler için ayrı ayrı incelenmiş ve kötü sınıf kılavuz olarak alınmıştır. Erkek bireylerde vücut yağ oranlarındaki bir birim artış geliştirilmeli sınıfında olma olasılığını kötü sınıfta olma olasılığına göre 1,386 kat arttırmaktadır. Enerjinin proteinden gelen yüzdesindeki bir birim artış geliştirilmeli sınıfında olma olasılığını kötü sınıfta olma olasılığına göre 1,473 kat arttırmaktadır. Enerjinin karbonhidrattan gelen yüzdesindeki bir birim artış geliştirilmeli sınıfında olma olasılığını kötü sınıfta olma olasılığına göre 1,418 kat arttırmaktadır. Beden kütle indeksinde bir birim artış ise HEI puanı iyi olan sınıfta olma olasılığını kötü sınıfta olma olasılığına göre 6,589 kat arttırmaktadır. Kadın bireylerde ise enerjinin proteinden gelen yüzdesindeki bir birim artış geliştirilmeli sınıfında olma olasılığını kötü sınıfta olma olasılığına göre 1,333 kat arttırmaktadır. Kurubaklagil tüketiminin bir birim artışı geliştirilmeli sınıfında olma olasılığı kötü sınıfta olma

olasılığına göre 1,028 kat arttırmaktadır. Şeker ve şekerli besinlerde tüketimin bir birim azalması geliştirilmeli sınıfında olma olasılığı kötü sınıfta olma olasılığına göre 1,006 kat arttırmaktadır. Benzer şekilde kadın bireylerde sebze tüketiminin bir birim artmasının iyi sınıfında olma olasılığını kötü sınıfında olma olasılığına göre 1,003 kat arttırmaktadır. Yağ tüketiminin bir birim artması geliştirilmeli sınıfında olma olasılığı kötü sınıfta olma olasılığına göre 1,021 kat artırırken, iyi sınıfında olma olasılığını kötü sınıfında olma olasılığına göre 1,051 kat arttırmaktadır. Diğer değişkenlerin istatistiksel etkisi görülmemiştir.



5. TARTIŞMA

Bu çalışmada Gazi Üniversitesi'nde görev yapmakta olan 385 akademisyenin iş stresleri ile beslenme durumları, yeme davranışları, HEI-2010 puanları, yaşam doyumları, antropometrik ölçümleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

5.1. Bireylerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Değerlendirilmesi

Bu çalışmada akademisyenlerin ortalama yaşı $32,9 \pm 8,82$ yıl olarak tespit edilmiştir. Akademisyenlerin iş streslerinin ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirildiği farklı çalışmalarda da bu çalışmaya benzer sonuçlar bulunmuştur [129-131]. Yapılan bir çalışmada bu çalışmadan farklı olarak akademisyenlerin %68,3'ünün [132], bir başka çalışmada ise %87,8'inin evli olduğu belirtilmiştir [133]. Bu çalışmaya katılan akademisyenlerin %49,6'sı sağlık bilimleri, %24,2'si fen bilimleri ve %26,2'si sosyal bilimler alanında görev yapmakta olup; %73,3'ünün öğretim elemanı, %26,7'sinin ise öğretim üyesi olduğu saptanmıştır. Akademisyenlerde stres kaynaklarının değerlendirildiği bir çalışmada katılımcıların %53,3'ünün sosyal, %46,7'sinin teknik alanda çalıştığı tespit edilmiştir [132]. Yapılan başka bir çalışmada ise akademisyenlerin %15,0'ı araştırma görevlisi, %0,6'sı uzman, %8,5'i okutman, %49,7'si öğretim görevlisi, %20,6'sı yardımcı doçent, %4,7'si doçent ve %0,9'u profesör doktordur [134]. Medeni durum, görev yaptıkları alan ve unvanlar arasındaki farklılıkların çalışmaların yapıldığı bölge, yerleşim yeri ve üniversiteden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

5.2. Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için günde üç ana öğün ile birlikte ara öğün tüketimi önerilmektedir [116]. Öğün atlamanın, bireyin kan glukoz regülasyonlarının bozulmasına ve daha erken acıkmasına neden olduğu bilinmektedir. Atlanılan öğün sonrasında birey tek seferde daha çok besin tüketme eğiliminde olup gereğinden fazla enerji alabilmektedir [135].

TBSA-2010 verilerine göre Türkiye genelinde 3 ana öğün tüketme durumu erkeklerde %69,2, kadınlarda %66,4, toplamda ise %67,9 olarak bulunmakla birlikte genel olarak

bakıldığında en çok atlanılan öğünün sabah ve öğlen öğünleri olduğu, akşam öğünün atlanma durumunun ise düşük olduğu saptanmıştır [136]. Bu çalışmada da benzer şekilde tüm katılımcıların %62,1'inin, kadınların % 65,9'unun, erkeklerin ise %56,4'ünün günde 3 ana öğün tükettiği ve genel popülasyonun en çok sabah öğününün (%62,3), ikinci sırada öğle öğününün (%33,6) atlandığı tespit edilmiştir. Yapılan TBSA-2010 çalışmasında Türkiye genelinde erkeklerin %15,8'i, kadınların %12,5'i, toplamda %14,2'sinin sabah kahvaltısını atladıkları, erkek ve kadınlarda yaşın ilerlemesi ile sabah kahvaltısı yapmayanların oranında azalmalar gözlemlendiği belirtilmiştir [136]. Akademisyenlerin beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla yapılan bir başka çalışmada akademik personelin %70,7'sinin sabah kahvaltısını atladıkları tespit edilmiştir [137]. Bu çalışmada da erkeklerin %64,7'sinin, kadınların %60,3'ünün, tüm katılımcıların ise %62,3'ünün sabah kahvaltısını atladıkları saptanmıştır. Bununla birlikte mevcut çalışmada sabah kahvaltısı atlayanların %69,6'sını yaşları daha genç olan öğretim elemanları oluşturmaktadır. Uzun uyku periyodunun ardından vücudun en fazla enerjiye ihtiyaç duyduğu ve karşılanması gereken öğün kahvaltıdır. Öğün atlama alışkanlığı, özellikle kahvaltı öğününün atlanması, aşırı acıkma, dolayısıyla aşırı yemek yeme ve gündelik hayatta yapılan aktivitelere yoğunlaşamamaya neden olabilmektedir [138].

TBSA 2010 verilerine göre Türkiye genelinde bireylerin %52,3'ü canı istemediği ve %17,4'ü zaman yetersizliği nedenleriyle kahvaltıyı atladıklarını ifade etmişlerdir [136]. Bu çalışmada ise ana öğün atlama nedeni olarak en çok gösterilen nedenler hem kadın hem erkek bireylerde “zaman yetersizliği” ve “canı istemiyor, iştahı yok” olarak tespit edilmiştir (Çizelge 4.5, 4.6, 4.7). Yine bu çalışmada akademisyenlerin büyük çoğunluğunun (%82,3) ara öğün atladıkları ve en çok atlanılan ara öğünün kuşluk olduğu (%76,3) gösterilmiştir. En çok gösterilen neden ise “alışkanlığım yok” (%54,9) olarak belirtilmiştir.

5.3.Bireylerin Beden Kütle İndekslerinin ve Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirilmesi

Antropometrik ölçümler; yağsız vücut dokusu ve yağ dokusu miktarının yanı sıra, vücut yağ dağılımının bir göstergesi olması nedeniyle beslenme durumunun değerlendirilmesinde önemlidir. Bununla birlikte hastalık risklerinin ve vücut bileşimindeki değişikliklerin değerlendirilmesinde de kullanılmaktadır [115].

Obezite, ülkemizde ve dünyada görülme sıklığı gün geçtikçe artan bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Artan obezite prevalansı ile birlikte kronik hastalıkların görülme riskinin de arttığı bilinmektedir [116]. Dünya Sağlık Örgütü 2014 yılı verilerine göre 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerin %39'unun hafif şişman, %13'ünün obez olduğu bildirilmiştir [139]. İş stresinin bireylerde besin alımının artmasına neden olarak obeziteye katkıda bulunabileceği bilinmektedir [140].

TBSA-2010 verilerine göre 19-65 yaş arası kadın ve erkek bireylerde yaş arttıkça ortalama vücut ağırlığının arttığı saptanmıştır. On dokuz yaş üzeri tüm bireylerin BKİ ortalaması erkek bireylerde $26,4 \pm 6,4 \text{ kg/m}^2$, kadınlarda ise $28,9 \pm 6,4 \text{ kg/m}^2$ bulunmuştur. Yetişkin erkeklerin %38,6'sı, kadınların %26,6'sı normal BKİ değerlerine sahip iken genel popülasyonda obezite görülme sıklığı %30,3, hafif şişmanlık görülme sıklığı ise %34,6 olarak tespit edilmiştir. Aynı çalışma sonuçlarına göre erkeklerin %24,8'inin ($>102 \text{ cm}$), kadınların ise %59,9'unun ($>88 \text{ cm}$) bel çevresi değerleri kronik hastalıklar açısından yüksek risk taşıdıkları ve yaşla birlikte bel çevresinin, dolayısıyla kronik hastalık riskinin arttığı gösterilmiştir [136]. Bu çalışmada erkek öğretim üyelerinin öğretim elemanlarına kıyasla daha yüksek vücut ağırlığına sahip olduğu saptanmıştır ($p=0,003$). Bunun yanı sıra erkek bireylerin BKİ ortalamaları $26,4 \pm 3,75 \text{ kg/m}^2$, kadın bireylerin ise $23,1 \pm 3,77 \text{ kg/m}^2$ 'dir. Hem erkek hem de kadın bireylerde yaşı artmasına bağlı olarak BKİ (sırasıyla $p=0,000$, $p=0,015$), bel çevresi ($p=0,000$) ve vücut yağ oranlarının (sırasıyla $p=0,000$, $p=0,002$) artmaktadır. Çalışmaya katılan erkeklerin %39,4'ü, kadınların ise %78,5'inin normal BKİ değerlerine sahip iken erkeklerin %17,4'ünün, kadınların ise %5,3'ünün şişman oldukları saptanmıştır. Ayrıca erkeklerin %25,0'ının ($>102 \text{ cm}$), kadınların ise %14,8'inin ($>88 \text{ cm}$) bel çevresi değerlerine göre kronik hastalıklar açısından yüksek risk taşıdıkları gösterilmiştir. Bununla birlikte bireylerin antropometrik ölçümlerinin risk sınıflandırmaları akademik unvanlara göre karşılaştırıldığında; erkek öğretim üyelerinin bel çevresine göre kronik hastalık risklerinin öğretim elemanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p=0,000$). Benzer şekilde bel/kalça ($p=0,000$) ve bel/boy değerlerine göre ($p=0,000$) öğretim üyelerinde riskin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kadın bireylerde ise öğretim üyelerinin bel çevresi riski ($p=0,000$), bel/kalça değerleri riski ($p=0,000$) ve bel/boy değeri riski ($p=0,002$) öğretim elemanlarından daha yüksektir. Elde edilen bu veriler Türkiye'de ortalamalarla kıyaslandığında erkek bireyler için benzer iken kadın

bireyler için daha düşüktür. Bunun nedeni araştırmanın yürütülmesi sırasında obez ve hafif şişman bireylerin ölçüm yaptırmak istemedikleri için çalışmaya katılmayı reddetmelerine bağlı olarak araştırmaya katılan kadın bireylerin büyük çoğunluğunun (%78,5) normal BKİ aralığında olması olabilir. Ayrıca akademik unvanlar yükseldikçe bireylerin daha fazla oturarak iş yapmak istemeleri de sebeplerden sayılabilmektedir.

5.4. Bireylerin Besin Tüketimlerinin Değerlendirilmesi

Bireylerin beslenme durumlarının iyileştirilmesi ve diyetle aldıkları enerji ve besin ögeleri miktarlarının yeterli olmasının yanı sıra tabak modelinde belirtilen besin gruplarını dengeli bir şekilde tüketerek besin çeşitliliği sağlamaları yaşamları boyunca sağlıklarını devam ettirebilmeleri için önemli olan faktörlerdir [116].

Erkek öğretim elemanlarının sebze, meyve, tahıl, yağ grubu ve şeker/şekerli besinleri; erkek öğretim üyelerinin yumurta, kurubaklagil ve yağlı tohum, sebze, meyve grubu ve şeker/şekerli besinleri TBSA-2010 verilerine göre daha fazla tükettikleri saptanmıştır [136]. Türkiye ortalamaları ile kıyaslandığında kadın bireylerde öğretim elemanlarının yumurta, kurubaklagil ve yağlı tohum, tahıl, yağ grubu ve şeker/şekerli besinleri; öğretim üyelerinin ise yumurta, kurubaklagil ve yağlı tohum, tahıl grubu ve şeker/şekerli besinleri daha fazla tükettikleri görülmektedir.

Akademisyenlerin beslenme alışkanlıklarını değerlendiren bir çalışmanın sonuçlarıyla kıyaslandığında bu çalışmadaki erkek bireylerin yağlı tohumlar, süt-yoğurt ve peyniri, kadın bireylerin ise yumurta, yağlı tohumlar ve peyniri daha fazla tükettiği saptanmıştır [129]. Bu farklılıkların çalışmanın yürütüldüğü yer, mevsimin yanı sıra akademisyenlerin görev yaptıkları üniversitedeki yemek hizmetleri, besin ulaşılabilirliği ve bireylerin beslenme alışkanlıklarının farklı olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

TBSA-2010 verilerine göre Türkiye genelinde günlük ortalama alınan enerjiye karbonhidratların katkısı; 19-30 yaş grubunda erkeklerde %52,1, kadınlarda %51,0, 31-50 yaş grubunda erkeklerde %51,8, kadınlarda %51,7, 51-64 yaş grubu erkeklerde %51,8, kadınlarda %52,3 olarak saptanmıştır. Proteinin ve yağın katkısı sırasıyla, 19-30 yaş grubunda erkeklerde %13,3 ve %34,3, kadınlarda %13,1 ve %35,8, 31-50 yaş grubunda erkeklerde %13,7 ve %33,5, kadınlarda %13,1 ve %35,1, 51-64 yaş grubu erkeklerde

%14,0 ve %33,4, kadınlarda %13,4 ve %34,3'tür [136]. Bu çalışma sonuçları incelendiğinde TBSA-2010 verilerine göre erkek ve kadın akademisyenlerin aldıkları günlük ortalama enerjinin karbonhidrattan gelen yüzdesi daha düşük iken protein ve yağdan gelen yüzdelere daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durumun bireylerin et, yumurta, süt ve ürünleri ile kurubaklagil yağlı tohum tüketimlerinin daha fazla olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının enerji, protein, karbonhidrat, yağ, çoklu doymamış yağ asitleri, omega 6, demir, fosfor ve potasyumun yanı sıra E vitamini, tiamin, riboflavin, niasin ve B₆ vitamini alımlarının öğretim üyelerinden daha fazla olduğu belirlenmiştir (Çizelge 4.12, 4.13 ve 4.14) ($p<0,05$). Bu durumun erkek öğretim elemanlarının günlük ortalama enerji alımlarının yanı sıra kırmızı et, kümes hayvanları eti, kurubaklagil, yağlı tohumlar, süt-yoğurt, tahıl grubu tüketimlerinin öğretim üyelerine kıyasla daha fazla olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca yaşın ilerlemesine bağlı olarak tad alma ve koklama duyularındaki azalma, çiğneme ve yutma problemleri nedeniyle besin alımlarının azalmasının da bu farklılığın oluşmasında etkili olabileceği düşünülmektedir.

Yine bu çalışmada cinsiyetlere göre alınan besin öğelerinin yeterlilik düzeyleri kıyaslandığında kadın bireylerin posa ($p=0,000$), E vitamini ($p=0,000$), magnezyum ($p=0,009$) ve çinko ($p=0,000$) alımlarının, erkek bireylerin ise karbonhidrat ($p=0,031$) tiamin ($p=0,000$), riboflavin ($p=0,020$), niasin ($p=0,016$), fosfor ($p=0,004$), demir ($p=0,000$) alımlarının yeterliliklerinin anlamlı düzeyde daha fazla olduğu saptanmıştır (Çizelge 4.16). Yapılan bir çalışmada erkek akademisyenlerin %83,6'sının posayı yetersiz, kadınların ise %56,7'sinin yeterli aldıkları bulunmuştur. Aynı çalışmada kadın profesörler haricinde tüm bireylerin magnezyum alımlarının yetersiz olduğu ve erkek bireylerin günlük ortalama demir alımlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır [129]. Bu durum kadın bireylerin tam tahıllı ürünler, sebze ve meyveler ile deniz ürünlerini erkeklerden erkek bireylerin ise süt ve ürünleri, ekmek ve tahılları, yumurta ve diğer hayvansal kaynaklı besinleri kadınlardan daha fazla tüketmeleri ile ilişkilendirilebilir.

5.5. Bireylerin Sağlıklı Yeme İndeksi Puanlarının Değerlendirilmesi

Akademisyenlerde yapılan bir çalışmada erkek ve kadınların sağlıklı yeme indeksi puanlarının sırasıyla ortalama 54,0 ve 57,1 olduğu belirtilmiştir [129]. Bu çalışmada ise bireylerin diyet kalitelerini değerlendirmek amacıyla kullanılan sağlıklı yeme indeksine göre bireylerin ortalama toplam sağlıklı yeme puanı $60,5 \pm 10,83$, kadın ve erkek bireylerde sırasıyla $61,4 \pm 11,04$, $59,0 \pm 10,38$ olarak bulunmuştur. Erkek bireylerde, öğretim üyelerinin öğretim elemanlarına göre daha yüksek toplam sağlıklı yeme indeksi puanlarına sahip olduğu saptanmıştır ($p=0,015$). Bu durumun erkek öğretim üyelerinin deniz ürünleri ve bitkisel proteinlerden aldıkları puanların anlamlı düzeyde ($p=0,021$) daha fazla olmasının yanı sıra istatistiksel açıdan anlamlı olmamasına rağmen toplam sağlıklı yeme indeksi puanına etki eden toplam meyve, yeşil yapraklı sebzeler ve kurubaklagiller, tam tahıllar, süt ve ürünleri, toplam protein kaynakları, yağ asitleri ve besin değeri olmayan/boş enerji kaynakları puanının öğretim üyelerinde daha yüksek olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Çizelge 4.19).

Mevcut çalışmada araştırmaya katılan tüm bireyler genel olarak değerlendirildiğinde öğretim elemanlarının sodyum puanlarının öğretim üyelerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p=0,008$). Aynı durum erkek bireylerde de saptanmıştır ($p=0,015$). Sağlıklı yeme indeksi parametreleri arasında detaylı olarak değerlendirilmese de öğretim üyelerinin hazır paketli ürün ve işlenmiş ürünleri fazla tüketmelerine bağlı olarak sodyum puanları düşük olabilir.

Yine bu çalışmada öğretim elemanlarının rafine tahıllar puanının öğretim üyelerinden daha az olduğu ($p=0,023$) bulunmuştur. Bu sonucun öğretim elemanlarının, öğretim üyelerine kıyasla beyaz ekmek, beyaz pirinç, beyaz undan yapılmış makarna, şehriye ve erişte gibi rafine tahıl tüketimlerinin daha fazla olmasına ($p=0,418$) bağlı olarak aldıkları puanın düşmesinden kaynaklanmış olabilir.

Bu çalışmada sağlıklı yeme indeksi skoru kötü olarak değerlendirilen bireylerin %60,0'ı, geliştirilmesi gerekenlerin %59,3'ü, iyi olanların ise %65,1'i kadındır. Erkek bireylerde ise sağlıklı yeme indeksi puanların oranı %40,0, geliştirilmeli olanların %40,7 ve iyi olanların ise %38,5'tir. Bununla birlikte obez olan bireylerin %6,2'sinin, bel çevresine göre kronik hastalık riski yüksek olanların %18,5'inin, bel/kalça değerine göre riskli olanların

%36,9'unun, bel/boy değerine göre tedavi gerektirenlerin %10,8'inin diyet kalitelerinin 'kötü' olduğu saptanmıştır (Çizelge 4.23). Yapılan pek çok çalışmada sağlıklı yeme indeksi puanlarının düşüklüğünün kronik hastalık riskinin artması ile ilişkili bulunması bu çalışma verilerini destekler niteliktedir [141-144]. George ve arkadaşlarının (2014) yaptıkları çalışmada diyet kalite indeksleri yüksek olan kadın bireylerin daha düşük BKİ değerlerine sahip olduğu tespit edilmiştir [143]. Yapılan bir başka çalışmada da kadın ve erkek bireylerde diyet kalitesinin artmasına bağlı olarak abdominal obezite riskinin azaldığı gösterilmiştir [145]. Bu durumun diyet kalitesini yansıtan sağlıklı yeme indeksi puanının düşmesine neden olan doymuş yağ, rafine tahıllar, sodyum, eklenmiş şeker ve alkol gibi besin değeri olmayan/boş enerji kaynaklarının fazla tüketiminin obeziteye katkı sağlamasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

5.6. Bireylerin Hollanda Yeme Davranışı Puanlarının Değerlendirilmesi

Kısıtlayıcı yeme, bireyin vücut ağırlığına dikkat ettiği ya da vücut ağırlığından korktuğu için tükettiği besinlere dikkat ettiğini ve onları tüketmekten kaçındığını, dışsal yeme ise bireyin dışarıdan gelen uyaranlardan (besinin kokusu, tadı, görüntüsü vb.) etkilenecek şekilde normalde yediğinden daha fazla besin tüketip tüketmediğini ifade eder [55]. Yapılan çalışmalar kadın bireylerin erkeklere kıyasla daha fazla dışsal ve duygusal yeme davranışı gösterdiğini ortaya koymaktadır [73, 146, 147]. Bu çalışmada da duygusal yeme ve dışsal yeme puanlarının kadın bireylerde daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Kısıtlayıcı yeme davranışındaki cinsiyetler arası farklılığın; kadın bireylerin, sosyal baskı ve medyanın da etkisiyle, bir değer ölçüsü haline gelmiş olan 'ince' bir bedene sahip olmak için daha fazla kısıtlayıcı yeme davranışı göstermesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir [148].

Yapılan çalışmada öğretim elemanlarının kısıtlayıcı yeme ve duygusal yeme puanlarının öğretim üyelerinden daha fazla olduğu saptanmıştır (Çizelge 4.24). Bu farklılık mevcut çalışma sonuçlarından elde edilen duygusal ve kısıtlayıcı yeme davranışlarının yaş arttıkça azalması durumu ile açıklanabilir.

Obezitenin dışsal yeme davranışı üzerine etkileri net olarak bilinmemekle birlikte obez bireylerin dışarıdan gelen besinsel uyaranlara daha fazla eğilimi oldukları düşünülmektedir [149]. Bu çalışmada da mevcut verilerle uyumlu olarak abdominal obezitenin bir

göstergesi olan bel çevresi değerleri normal olan bireylerin dışsal yeme puanlarının daha düşük olduğu saptanmıştır (Çizelge 4.24).

5.7. Bireylerin Yaşam Doyumlarının Değerlendirilmesi

Bireyin belirlediği hedeflere ulaşma derecesi olarak da tanımlanabilen yaşam doyumunun akademisyenlerin performanslarını etkilediği bilinmektedir [150, 151]. Yapılan bir çalışmada akademik derece arttıkça bireylerin yaşam doyumlarının arttığı gösterilmiştir [152]. Benzer şekilde bu çalışmada öğretim üyelerinin yaşam doyumlarının öğretim elemanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu farkın kıdem arttıkça bireylerin akademik kariyerlerinin gelişmesi ve belirlenen hedeflere ulaşma derecelerinin artması ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan bir çalışmada bireylerin iş arkadaşlarından gördüğü sosyal desteğin artmasına bağlı olarak yaşam doyumlarının arttığı saptanmıştır [153]. Başka bir çalışmada bireylerin iş üzerindeki kontrolleri ile yaşam doyumları arasında pozitif ilişki olduğu bildirilmiştir [154]. Bu çalışmada da bireylerin yaşam doyumu puanının iş kontrolü ile %15,3'lük pozitif, sosyal destek ile %25,3'lük pozitif istatistiksel ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Yine bu çalışmadan elde edilen verilere göre yaşam doyumu puanı duygusal yeme ile de %16,3'lük negatif istatistiksel ilişkiye sahiptir. Bu durum, bireylerin psikolojik olarak zayıf oldukları durumlarda duygu durumunun iyileştirilmesi ve yaşam doyumunun artırılması için duygusal yeme davranışı gösterebilmelerinden kaynaklanabilir.

5.8. Bireylerin İş Streslerinin Değerlendirilmesi

İsveç iş yükü kontrol destek ölçeğine göre iş yükünün artması ile birlikte azalmış iş kontrolü iş stresini oluşturmaktadır. Bununla birlikte ölçekte yer alan sosyal destek boyutu bireylerin iş yerlerinde çevrelerinden ve arkadaşlarından gördüğü desteği ifade etmekte olup iş stresi ile ters orantılıdır [121-123]. Yüksek iş stresi bireylerin besin alımları, beslenme düzenlerinin yanı sıra sağlıklarını olumsuz yönde etkilemekte ve başta obezite olmak üzere pek çok hastalık ile ilişkilendirilmektedir [1]. Bu çalışmada akademisyenlerin %24,7'sinin yüksek iş stresine, %20,5'inin ise düşük iş stresine sahip olduğu saptanmıştır. Ayrıca yüksek iş stresine sahip öğretim üyeleri %8,7 iken öğretim elemanları %30,5 olarak tespit edilmiştir.

Yine bu çalışmada kadın bireylerin iş streslerinin ve iş yükü puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde Kim ve arkadaşlarının (2016) yaptıkları çalışmada kadın bireylerin iş yerinde erkeklere kıyasla duygusal olarak daha fazla iş stresine maruz kaldıkları tespit edilmiştir [155]. Bu farklılığın iş yerindeki cinsiyet ayrımının yanı sıra kadınların iş ve aile hayatını birlikte yürütmeye çalışmasındaki zorluklardan kaynaklandığı düşünülmektedir [156].

Yapılan bir çalışmada profesörlerin iş yüklerinin asistanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır [28]. Benzer şekilde mevcut çalışmadan elde edilen verilere göre yaş arttıkça iş stresi azalırken iş yükünün arttığı gösterilmiştir. Bu durumun öğretim elemanlarında iş kontrolünün daha fazla olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte kıdem arttıkça tecrübenin artmasına bağlı olarak öğretim üyelerinin iş stresi ile baş etme yeteneklerinin öğretim elemanlarına göre daha gelişmiş olması da bu farklılığın oluşmasında etkili olabilir.

Bu çalışmada BKİ'ne göre şişman olanların, bel/kalça değerine göre riskli olanların iş streslerinin daha az, bel çevresi değerlerine göre yüksek risk grubunda olanların iş kontrol puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte bel/kalça değerine göre düşük riskli grupta olanların iş yükü fazla iken, yüksek riskli grupta olanların iş kontrolünün daha fazla olduğu gösterilmiştir. Kiwimaki ve arkadaşlarının (2006) yaptıkları bir çalışmada iş stresinin BKİ üzerine etkisinin çalışma başlangıcındaki bireylerin çalışma başlangıcındaki BKİ'lerine göre değişiklik gösterdiği belirtilmiştir. BKİ değeri düşük olan bireylerin 5 yıllık strese maruziyet sonrasında BKİ'lerinin düştüğü, yüksek olanların ise arttığı tespit edilmiştir [16]. Bu bağlamda bu çalışmadan elde edilen sonuçların; bireylerin iş stresine maruz kaldıklarında başa çıkma yöntemi olarak besin ve enerji alımlarını artırmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ancak bireylerin strese maruziyet durumunda yeme davranışlarının ve beden kütle indekslerinin değişiminin daha net gözlenebilmesi açısından uzun dönem izlem çalışmalarının yapılması gerekmektedir

Mevcut çalışmadan elde edilen verilere göre iş yükü puanı ile enerji alımları arasında aynı yönde %10,5'lik, yağ alımı ile aynı yönde %12,4'lük bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca yüksek iş stresine sahip bireylerin %15,3'ünün sağlıklı yeme indeksi skorlarına göre diyet kalitelerinin kötü olduğu saptanmıştır. Bu sonuçların, iş yükünün artmasına bağlı olarak artan iş stresi nedeniyle bireylerin enerji, basit şeker ve yağ içeriği yüksek besinlerin

alımlarını artırmalarından ve dolayısıyla sağlıklı yeme indeksi puanlarının düşmesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Yapılan bir çalışmada bireylerin %43'ünün stresle baş edebilmek için besinleri kullandığını ortaya koymuştur [157]. Ayrıca bu çalışmada iş kontrolü skoru ile karbonhidrat alımı arasında %11,1'lik, duygusal yeme ile %10,4'lük ters yönde bir ilişki saptanmıştır. Bu durum, iş kontrolünün azalmasına bağlı olarak iş stresinin artması nedeniyle bireylerin duygusal yeme davranışı göstererek özellikle basit şeker alımlarını artırmaları ile ilişkilendirilebilir.

5.9. Bireylerin İş Stresi, Yaşam Doyumu, Hollanda Yeme Davranışı Ölçeği ve HEI-2010 Skorlarının Bazı Antropometrik Ölçümler ve Besin Grupları ile İlişkisinin Değerlendirilmesi

Vücudun günlük enerji gereksinmesi bileşenlerinden biri olan bazal metabolizma hızı veya dinlenme metabolik hız, bireylerin dinlenme anında vücudun çalışması için harcanan enerjiyi ifade etmektedir. Yaş, cinsiyet, çevre ısı gibi pek çok faktörün yanı sıra dinlenme metabolik hızı etkileyen en önemli etmenlerden biri hormonlardır. Duygusal heyecan veya stres durumunda sempatik sinir sisteminin uyarılması hücresel aktivitenin, kalp atım hızının ve kardiyak debinin artmasına neden olmaktadır. Buna bağlı olarak dinlenme metabolik hız artırmaktadır [158]. Yapılan bir çalışmada mental stres varlığında sağlıklı kadın ve erkek bireylerde dinlenme metabolik hızın yaklaşık olarak %20-30 arttığı gösterilmiştir [159]. Benzer şekilde bu çalışmada da kadın bireylerde bazal metabolizma hızının bir birim artması durumunda yüksek iş stresi sınıfında olma olasılığının düşük iş stresi olma olasılığından 1,014 kat fazla olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışmada kadın bireylerde yağsız vücut kütlelerinin 1 kg artması durumunda iş stresinin düşük olma olasılığının iş stresinin yüksek olma olasılığından 1,16 kat daha fazla olduğu saptanmıştır. Strese maruziyetin yağsız vücut kütleindeki azalmaya olan etkisinde rol oynayan mekanizmalar tam olarak tanımlanamamıştır. Ancak strese bağlı olarak vücut kompozisyonunda meydana gelen değişikliklerin besin alımının azalması ve glikokortikoid salınımının uyarılması ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir [61, 160]. Besin alımının olmaması ve glikokortikoid verilmesi durumunda miyostatin ekspresyonunda artış meydana geldiği bilinmektedir [161, 162]. Bununla birlikte miyostatinin uydu hücre aktivasyonunu inhibe ederek iskelet kası hipertrofisine neden olduğu bildirilmiştir [163].

Yapılan bir çalışmada bireylerin yaşadığı günlük psikolojik stresin miyostatine bağlı kas atrofisini artırarak kas kütlesi kayıplarına neden olduğu tespit edilmiştir [164].

Obezitenin iş stresi üzerine direkt olarak etkisini gösteren çalışmalar yetersizdir. Yapılan bir çalışmada obez bireylerin daha yüksek iş stresine sahip oldukları gösterilmiştir [140]. Çalışmada obezitenin iş yerindeki anksiyete/gerilim ile ilişkili olabileceği ve buna bağlı olarak iş yükünde artışlar meydana gelebileceği belirtilmiştir. Bununla birlikte obez bireylerde iş yükünün fazla olması ve sosyal desteğin az olmasının da iş stresini artırabileceği düşünülmektedir [140].

Yine bu çalışmada kadın bireylerde kümes hayvanı tüketiminin bir birim artmasının yaşam doyumunda 0,011 birimlik aynı yönde değişime sebep olduğu tespit edilmiştir. Literatürde protein alımlarının yaşam doyumu üzerine direkt olarak etki gösterdiğini ortaya koyan bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak protein alımlarının sağlığın korunmasında ve dolayısıyla bireyin iyilik halinin sürdürülebilmesinde önemli bir faktör olduğu bilinmektedir [165]. Bununla birlikte elzem bir aminoasit olan triptofanın, yetersizliğinde düşük duygu durum ile ilişkilendirilen serotonin sentezini artırdığı bilinmektedir [166]. Bu bağlamda mevcut çalışmada kümes hayvanları tüketimi ve yaşam doyumu arasındaki ilişki, özellikle tavuk etinin içerdiği triptofan düzeyi ile açıklanabilir.

Depresyonun, bireylerin yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir [167]. Magnezyum düzeylerinin stres durumları ile ilişkili olduğu, akut stres durumunda oluşabilecek hipomagnezeminin anksiyete, depresyon, aşırı duygusallık gibi durumlara yol açtığı bildirilmiştir [168, 169]. Bunun yanı sıra yapılan çalışmalarda depresyonlu bireylerde α -tokoferol, eikosapentaenoik asit ve dokosahekzaenoik asit düzeylerinin sağlıklı bireylere kıyasla daha düşük olduğu saptanmıştır [170, 171]. Dolayısıyla magnezyum, E vitamini ve omega-3 kaynağı olan yağlı tohumların yetersiz alımı sonucuna bağlı oluşabilecek depresyon durumunun bireylerin yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Ancak bu çalışmada kadın bireylerde yağlı tohum tüketiminin bir birim artması ile yaşam doyum skorunda 0.01 birimlik düşüş olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda bireylerden alınan besin tüketim kayıtlarının, besin tüketim sıklığı ile desteklenerek genel beslenme alışkanlıklarına ilişkin elde edilecek veriler doğrultusunda değerlendirme yapılması önerilebilir.

Kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren bireylerde dinlenme metabolik hızı ile ilişkili yapılan çalışmaların sonuçları çelişkilidir. Kısıtlayıcı yeme davranışı göstermeyen bireylerde dinlenme metabolik hızın daha yüksek olduğunu gösteren çalışmaların [172, 173] yanı sıra iki grup arasında önemli bir fark olmadığını öne süren çalışmalar da bulunmaktadır [174, 175]. Bu çalışmada erkek bireylerde bazal metabolizma hızının bir birim artması ile kısıtlayıcı yeme puanının 0,001 arttığı tespit edilmiştir. Çalışmalar arasındaki farklılığın kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren ve göstermeyen bireylerin enerji harcamalarındaki değişikliklerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren bireylerin duygusal baskı ve stres altında kısıtlamalardan kaçınıp hiperfajik tepki göstererek özellikle patates kızartması, hamburger gibi karbonhidrat ve yağ içeriği yüksek besinleri tercih ettikleri bilinmektedir [58, 176]. Yapılan bir çalışmada kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren bireylerin yüksek iş stresi altında enerji alımlarının arttığı gösterilmiştir [59]. Benzer şekilde mevcut çalışmada da erkek bireylerde enerji alımlarının bir birim artması ile kısıtlayıcı yeme puanlarında 0,001 aynı yönde artış saptanmıştır. Ayrıca bu çalışmada kadın bireylerde kısıtlayıcı yeme puanının diğer tahılların tüketimi bir birim arttığında 0,001 puan artmakta, yağ tüketimi bir birim arttığında ise 0,005 birim azaldığı belirlenmiştir. Bu etkinin kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren bireylerin stres altında sağlıklı besin seçimleri yapmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Stres durumunda sempatik sinir sisteminin uyarılması sonucu dinlenme metabolik hız artmaktadır [158]. Ayrıca stres altında bireylerin stres ile baş edebilmek için besin alımlarını artırdıkları bilinmektedir [177]. Yapılan bir çalışmada stres altında erkek bireylerin enerji içeriği yüksek besinleri daha fazla tercih ettiği tespit edilmiştir [58]. Mevcut çalışmada erkek bireylerde bazal metabolizması hızının bir birim artması ile duygusal yeme skorunun 0,003 birim arttığı saptanmıştır. Bu bağlamda bireylerin stres ile birlikte hem besin alımlarının hem de bazal metabolizma hızlarının artmış olabileceği düşünülmektedir.

Dışsal yeme; bireyin dışarıdan gelen uyaranlardan (besinin kokusu, tadı, görüntüsü vs) etkilenecek normalde yediğinden daha fazla besin tüketip tüketmediğini ifade eden bir kavramdır [55]. Yapılan bir çalışmada dışsal yeme ile total enerji alımı arasında pozitif korelasyon bulunduğu gösterilmiştir [178]. Bununla birlikte dışsal yeme davranışı ile

artmış vücut ağırlığı arasında ilişki olduğu bilinmektedir [179]. Yapılan bir çalışmada dışsal yeme davranışlarının azaltılmasına bağlı olarak vücut ağırlığında kayıplar meydana geldiği belirtilmiştir [180]. Ayrıca obez bireylerde dışsal yeme davranışının yaygın olmadığı, fakat obez bireylerin dışarıdan gelen besinsel uyaranlara daha fazla eğilimi oldukları bildirilmiştir [149]. Bu çalışmada da dışsal yeme puanının BKİ'nin bir birim artmasına bağlı olarak erkeklerde 0,179 birim, kadınlarda ise 0,117 birim arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca kadınlarda yağsız vücut kütlelerinin bir birim artmasına bağlı olarak dışsal yeme puanında 0,004 birim azalma tespit edilmiştir. Bunun aksine dışsal yeme skorunun abdominal yağlanmanın bir göstergesi olan bel/boy değerinin bir birim artmasına bağlı olarak erkeklerde 10,391 birim, kadınlarda ise 6,728 birim azaldığı saptanmıştır (Çizelge 4.34). Yapılan bir çalışmada dışsal yeme davranışı puanı yüksek olan bireylerin total vücut yağlarının ve abdominal yağlanmanın daha yüksek olduğu gösterilmiştir [181]. Bununla birlikte beden kütle indeksi ve vücut yağı ile dışsal yeme davranışı arasındaki ilişkiye yönelik ampirik kanıtlar tutarsızdır. Sekiz yüz yirmi yedi üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada ve 621 yetişkin ile yapılan başka bir çalışmada dışsal yeme davranışı ve beden kütle indeksleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir [182, 183].

Dışsal yeme davranışı gösteren bireylerin şeker, yağ içeriği yüksek besinleri tüketmeye ve fast food tarzı beslenmeye daha yatkın oldukları düşünülmektedir [184, 185]. Bu bağlamda mevcut çalışmada dışsal yeme skorunun erkek bireylerde diğer tahılların tüketiminde bir birim artışa bağlı olarak 0,001 birim azaldığı, kadın bireylerde ise meyve tüketimi bir birim artışa bağlı olarak 0,002 puan azaldığı saptanmıştır.

Obez bireylerin olumsuz duygusal durumlarda normal vücut ağırlığına sahip bireylere kıyasla daha fazla besin tüketme eğiliminde olduğu bilinmektedir [186]. Strese bağlı ghrelin seviyelerindeki artışın obez bireylerde bu eğilimi artırdığı düşünülmektedir [187]. Ayrıca obezitenin ortaya çıkmasında duygusal faktörler somatik faktörlerden daha çok etkiye sahip olabilmektedir. Birey, kaygı veya korku gibi gerilime yol açan duygularını yiyerek ortadan kaldırmayı öğrenmişse, bu birey açlığın somatik belirtilerinden ziyade duyguları ile başa çıkabilmek amacıyla besin tüketmeye başlamaktadır [188]. Bu çalışmada kadın bireylerde duygusal yeme skorlarının BKİ'deki bir birim artışa bağlı olarak 0,204 birim arttığı, yağsız vücut kütleindeki bir birim artışa bağlı olarak ise 0,007 puan azaldığı tespit edilmiştir. Beden kütle indeksi yüksek olan bireylerde duygusal yemeye olan yatkınlığın olumsuz duygular ile baş edebilmek için besin alımının artması ve

protein, karbonhidrat alımının özellikle serotonin gibi nörotansmitterlerin sentezine etkisi ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir [186]. Bununla birlikte obez bireylerin içsel fizyolojik uyarılara duyarsızlaşması ve daha çok dış uyarılara yanıt vermesi sonucu stres altında besin alımlarının azalmaması da mevcut sonuçların elde edilmesinde etkili olabilir.

Bu çalışmada bireylerin sağlıklı yeme indeksi puanları, kötü sınıf kılavuz alınarak cinsiyete göre değerlendirildiğinde erkek bireylerde vücut yağ oranlarındaki bir birim artışın geliştirilmeli sınıfında olma olasılığının kötü olma olasılığına göre 1,386 kat artırdığı saptanmıştır. Bununla birlikte BKİ'deki bir birim artış HEI skoru iyi olma olasılığını kötü sınıfta olma olasılığına göre 6,589 kat artırmaktadır. Elde edilen bu verilerin, erkek bireylerde vücut ağırlığının ve yağının artmasına bağlı olarak zayıf/kaslı olma isteği nedeniyle daha sağlıklı besin seçimi yapmaya yönelmesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Yine bu çalışmada erkek bireylerde enerjinin proteinden ve karbonhidrattan gelen yüzdesindeki bir birimlik artışın geliştirilmeli sınıfında olma olasılığını kötü sınıfta olma olasılığına göre sırasıyla 1,473 ve 1,418 kat artırdığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde kadın bireylerde de enerjinin proteinden gelen yüzdesindeki bir birim artış geliştirilmeli sınıfında olma olasılığını kötü sınıfta olma olasılığına göre 1,333 kat artırmaktadır. Önerilen protein düzeyinin karşılanmasının diyet kalitesi üzerine olumlu etkisinin bulunduğu bilinmektedir [189]. Günümüzde obezite tedavisi ve sağlıklı vücut ağırlığının korunumu için enerjinin %15-20'sinin proteinden karşılanması önerilmektedir [158, 190]. Mevcut çalışma sonuçları incelendiğinde kadın bireylerin günlük aldıkları enerjinin ortalama $15,1 \pm 4,35$ 'i, erkek bireylerin ise ortalama $14,4 \pm 4,41$ 'inin proteinden karşılandığı saptanmıştır. Bu bağlamda araştırmaya katılan akademisyenlerin aldıkları protein miktarlarının önerilen düzeylerde olmasına bağlı olarak diyet kalitelerinin artmış olabileceği düşünülmektedir.

Sağlığın korunması, yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için TÜBER-2015'te belirtilen tabak modelinde yer alan 5 besin grubundan belirlenen miktarlarda tüketmek önemlidir [116]. Bu tabakta yer alan kurubaklagiller, iyi bir karbonhidrat, bitkisel protein kaynağı olmalarının yanı sıra diyet posası, oligosakkarit ve fitokimyasal kaynağıdır. Sebze ve meyveler ise pek çok vitamin ve mineral ile birlikte posa ve diğer antioksidan özellikte bileşiklerden zengindir. Basit şekerler ise sadece enerji verirler ve besin değerleri yoktur [116]. Bu nedenle kurubaklagil ve sebzelerin tüketimlerinin artırılarak önerilen miktarların

karşılanmasının yanı sıra basit şeker tüketiminin azaltılması, yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması, diyetin kalitesinin artırılması ve pek çok kronik hastalık riskinin azaltılması açısından önemlidir. Bu çalışmada kadın bireylerde şeker ve şekerli besinlerin tüketiminin bir birim azalması sağlıklı yeme indeksine göre geliştirilmeli sınıfında olma olasılığını kötü sınıfta olma olasılığına göre 1,006 kat artırırken kurubaklagil tüketiminin bir birim artması 1,028 kat artırdığı belirlenmiştir. Bununla birlikte sebze tüketimindeki bir birimlik artışın iyi sınıfında olma olasılığını kötü sınıfta olma olasılığına göre 1,003 kat artırdığı tespit edilmiştir.

Bu çalışmada yağ tüketiminin bir birim artması geliştirilmeli sınıfında olma olasılığı kötü sınıfta olma olasılığına göre 1,021 kat arttırırken, iyi sınıfında olma olasılığını kötü sınıfında olma olasılığına göre 1,051 kat arttırmaktadır. TÜBER-2015 'e göre 2200 kkalik beslenme örüntüsünde toplam yağın enerjiye katkısının en fazla %35 olması beklenmektedir [116]. Mevcut çalışma sonuçlarına göre erkek bireylerin günlük aldıkları enerji ortalaması $2273,9 \pm 913,11$ kkal olup enerjinin $40,1 \pm 8,41$ 'i yağdan karşılanırken, kadın bireylerde bu değerler $1857,4 \pm 729,40$ kkal ve $39,2 \pm 9,67$ 'dir. Bireylerin kahvaltı hazırlamak için zamanları olmadığından dolayı simit, poğaça gibi yağ içeriği yüksek yiyeceklerin yanı sıra atıştırmalık olarak kek, bisküvi vb. hazır ürünlerin tüketimini alışkanlık haline getirmeleri, özellikle fındık ve kaju gibi yağ içeriği daha yüksek olan yağlı tohumları önerilen miktarlardan daha fazla tüketmeleri, öğünlerde tam yağlı et ve süt ürünlerini tercih etmeleri ve yemeklerin hazırlanmasında kızartma yöntemini kullanmalarına bağlı olarak yağ tüketimlerinin yüksek olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bireylerin tükettikleri yağın türünün de dikkate alınarak miktar ve türün birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Akademisyenlerde iş stresi ile beslenme durumu, yeme davranışı, antropometrik ölçümler ve yaşam doyumu ilişkisinin değerlendirilmesi amacıyla planlanıp yürütülen çalışmadan elde edilen veriler aşağıda özetlenmiştir:

- Araştırmaya katılan erkek bireylerin %62,8'i öğretim elemanı, %37,2'si öğretim üyesi kadınların ise %80,4'ü öğretim elemanı, %19,6'sı öğretim üyesidir.
- Tüm bireylerin yaş ortalaması $32,9 \pm 8,82$ yıl olup erkeklerin $34,6 \pm 9,52$ yıl, kadınların ise $31,8 \pm 8,32$ yıldır.
- Erkek bireylerin %39,1'i evli, %60,9'u bekar-boşanmış iken kadınların %56,3'ü evli, %43,7'si bekar-boşanmıştır. Öğretim elemanı erkeklerin %56,1'i evli iken kadınların %65,8'i evlidir. Erkek öğretim üyelerinin %89,7'si, kadın öğretim üyelerinin %82,2'si bekar-boşanmıştır.
- Çalışmaya katılan akademisyenlerin %49,6'sı sağlık bilimleri, %26,2'si sosyal bilimlerdenidir. Erkek bireylerin %35,3'ü fen, %35,3'ü sosyal bilimlerden, kadın bireylerin ise %63,3'ü sağlık bilimlerindenidir.
- Araştırmaya katılan akademisyenlerin %93,4'ü önemli bir vefat olayı yaşamamış, vefat olayı yaşayanlardan %28,0'i amca/dayı, %28,0'i dede ve arkadaş gibi diğer kişilerin vefatından dolayı etkilenmiştir. Erkek bireylerin %91,6'sı, kadın bireylerin ise %94,7'si önemli bir vefat olayı yaşamamıştır. Önemli bir vefat olayı yaşayan erkek bireylerde en çok görülen ölüm %38,5 ile dede ve arkadaş gibi diğer kişilerde görülmüştür. Kadın bireylerde ise %33,3 ile teyze/hala ölümü daha çok görülmüştür.
- Katılımcıların %65,7'sinin bakmakla yükümlü olduğu kişi bulunmamaktadır. Bu değer erkek ve kadınlarda sırasıyla %55,1 ve %72,9'dur.
- Erkek bireylerin gece uyku süresi ortalama olarak $402,0 \pm 57,09$ dakika; kadın bireylerin ise $425,4 \pm 57,16$ dakikadır. Öğretim elemanları incelendiğinde gece uyku süresi ortalama olarak kadınlarda daha fazladır ($p=0,026$). Benzer şekilde öğretim üyesi kadınların ortalama olarak gece uykusunun daha yüksek olduğu ($p=0,007$), gündüz süresinde ise cinsiyet bakımından farklılık olmadığı görülmüştür ($p=0,074$).
- Kadın öğretim üyelerinin ortalama olarak erkek öğretim üyelerinden daha fazla ana öğün tükettikleri belirlenmiştir ($p=0,001$).
- Kadınların ortalama ara öğün sayılarının erkeklerden istatistiksel olarak fazla olduğu tespit edilmiştir ($p=0,008$).

- Kadın bireylerin su tüketimi erkeklere göre daha fazladır ($p=0,042$).
- Öğretim elemanlarında erkek bireylerin ortalama su tüketimi $1185,2\pm671,98$ mL iken kadın öğretim elemanlarının ortalama su tüketimi $1260,7\pm636,33$ mL'dir. Öğretim üyelerinde ise erkek bireylerin su tüketimi günlük $1044,8\pm688,04$ mL iken kadın öğretim üyelerinin su tüketimi ortalama $1142,2\pm606,12$ mL'dir.
- Erkek ve kadın bireylerin vücut ağırlıkları ortalamaları sırasıyla $82,3\pm12,94$ kg ve $61,7\pm10,21$ kg iken boy uzunlukları $176,5\pm6,54$ cm, $163,5\pm5,75$ cm'dir.
- Araştırmaya katılan erkek bireylerin BKİ ortalamaları $26,4\pm3,75$ kg/m², kadın bireylerin $23,1\pm3,77$ kg/m² olarak hesaplanmıştır.
- Bireylerin vücut bileşimleri incelendiğinde erkeklerin $\%21,6\pm6,69$, kadınların ise $\%29,7\pm6,47$ ortalama vücut yağ yüzdesine sahip oldukları belirlenmiştir.
- Erkeklerin bel çevresi ortalama $95,4\pm10,65$ cm, kadınların $79,8\pm9,07$ cm olarak ölçülmüştür. Bununla birlikte kadın ve erkeklerde ortalama bel/kalça değerleri sırasıyla $0,9\pm0,07$ ve $0,8\pm0,06$ olarak hesaplanmıştır.
- Erkek bireylerde öğretim üyelerinin vücut ağırlığı ($p=0,003$), BKİ ($p=0,000$), bel çevresi ($p=0,000$), kalça çevresi ($p=0,026$), bel/kalça ($p=0,000$), bel/boy ($p=0,000$), vücut yağ kütlesi ($p=0,000$) ve vücut yağ oranı ($p=0,000$) öğretim elemanlarından fazla olduğu tespit edilmiştir. Kadın bireylerde ise benzer şekilde BKİ ($p=0,015$), bel çevresi ($p=0,000$), bel/kalça ($p=0,000$), bel/boy ($p=0,000$), vücut yağ kütlesi ($p=0,010$), vücut yağ oranı ($p=0,002$) öğretim üyelerinde daha fazla olduğu bulunmuştur.
- BKİ değerlerine göre değerlendirildiğinde erkek bireylerin $\%39,4$ 'ü normal, $\%43,2$ 'si hafif şişmandır. Kadınların ise büyük çoğunluğu ($\%78,5$) normal BKİ'ne sahiptir. Akademik unvana göre değerlendirildiğinde erkek öğretim elemanlarının $\%51,5$ 'i normal vücut ağırlığında, $\%36,1$ 'i hafif şişman iken kadın öğretim elemanlarında normal BKİ'ne sahip bireylerin oranı $\%80,9$, hafif şişmanların oranı $\%11,5$ 'tir. Erkek öğretim üyelerinin daha çok hafif şişman ($\%55,2$), kadın öğretim üyelerinin ise normal grupta ($\%68,9$) olduğu görülmektedir.
- Erkeklerin $\%22,4$ 'ü bel çevresine göre kronik hastalıklar açısından riskli, $\%25,0$ 'i ise yüksek riskli grupta bulunurken bu oran kadınlarda sırasıyla $\%26,2$ ve $\%14,8$ 'dir. Bireyler bel/kalça değerlerine göre değerlendirildiklerinde erkeklerin $\%58,3$ 'ünün, kadınların $\%17,5$ 'inin riskli aralıkta olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte çalışmaya katılan erkeklerin $\%18,6$ 'sının, kadınların ise $\%4,4$ 'ünün bel/boy değeri $0,6$ 'nın üzerinde olup tedavi gerektirmektedir.

- Erkek öğretim üyelerinin bel çevresine göre kronik hastalık risklerinin öğretim elemanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p=0,000$). Benzer şekilde bel/kalça ($p=0,000$) ve bel/boy ($p=0,000$) değerlerine göre öğretim üyelerinde riskin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kadın bireylerde ise öğretim üyelerinin bel çevresi riski ($p=0,000$), bel/kalça ($p=0,000$) ve bel/boy ($p=0,002$) değeri riski öğretim elemanlarından daha yüksektir.
- Araştırmaya katılan erkek ve kadın bireylerin bir günlük ortalama enerji alımları sırasıyla $2273,9 \pm 913,11$ kkal ve $1857,4 \pm 729,40$ kkaldir.
- Erkek bireylerin sırasıyla günlük ortalama protein alımları $77,9 \pm 35,32$ g, yağ alımları $100,9 \pm 42,44$ g iken kadınlarda bu değerler $67,8 \pm 29,12$ g ve $82,1 \pm 39,32$ g bulunmuştur. Genel popülasyonda erkek bireylerin günlük ortalama protein alımları kg başına $1,0 \pm 0,46$ g, kadınların $1,1 \pm 0,54$ g'dır. Erkek öğretim elemanlarının ($1,0 \pm 0,47$ g) günlük ortalama protein alımları öğretim üyelerinden ($0,8 \pm 0,37$ g) fazladır ($p=0,000$). Kadın bireylerde ise öğretim elemanlarının ($1,2 \pm 0,56$ g) günlük ortalama kg başına protein alımları öğretim üyelerinden ($1,0 \pm 0,39$ g) daha fazla olmasına rağmen istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamaktadır. ($p=0,067$).
- Karbonhidrat alımı erkek bireylerde $253,3 \pm 128,53$ g/gün, posa alımı $24,8 \pm 14,04$ g/gün'dür. Kadınlarda ise karbonhidrat alımı $205,8 \pm 97,5$ g/gün, posa alımı $23,5 \pm 13,09$ g/gün'dür.
- Bireylerin günlük ortalama kolesterol alımları erkekler için $304,6 \pm 210,92$ mg, kadınlar için $245,0 \pm 148,99$ mg'dır.
- Erkek bireyler akademik unvanlara göre incelendiğinde öğretim elemanlarının enerji ($p=0,000$), protein ($p=0,002$), karbonhidrat ($p=0,000$), yağ ($p=0,011$), çoklu doymamış yağ asitleri ($p=0,001$) ve omega 6 ($p=0,002$) alımlarının öğretim üyelerinden daha fazla olduğu belirlenmiştir. Kadın bireylerde ise öğretim üyelerinin tekli doymamış yağ asitleri alımları öğretim elemanlarından daha fazladır ($p=0,023$). Diğer besin öğeleri alımlarında istatistiksel açıdan farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).
- Araştırma kapsamına alınan erkek bireylerin mineral alımları incelendiğinde günlük ortalama $634,4 \pm 276,68$ mg kalsiyum, $13,5 \pm 6,73$ mg demir, $1268,4 \pm 524,57$ mg fosfor, $317,8 \pm 165,12$ mg magnezyum, $2721,9 \pm 1158,49$ mg potasyum, $10,5 \pm 4,66$ mg çinko aldıkları saptanmıştır.
- Kadınların günlük ortalama $595,1 \pm 297,08$ mg kalsiyum, $12,1 \pm 5,60$ mg demir, $1114,3 \pm 475,08$ mg fosfor, $280,8 \pm 145,97$ mg magnezyum, $2568,7 \pm 1114,06$ mg potasyum ve $9,4 \pm 4,06$ mg çinko aldıkları belirlenmiştir.

- Erkek bireyler akademik unvanlara göre incelendiğinde öğretim elemanlarının demir ($p=0,026$), magnezyum ($p=0,006$), fosfor ($p=0,005$) ve potasyum ($p=0,014$) alımlarının öğretim üyelerinden daha fazla olduğu belirlenmiştir. Erkek bireylerin günlük ortalama $1548,9 \pm 2233,47$ mcg A vitamini, $30,9 \pm 18,98$ mg E vitamini, $130,0 \pm 101,18$ mg C vitamini, $338,4 \pm 157,85$ mcg folik asit, $1,1 \pm 0,55$ mg tiamin, $1,4 \pm 0,68$ mg riboflavin, $28,4 \pm 16,98$ mg niasin, $1,8 \pm 0,87$ mg B6 vitamini, $4,9 \pm 6,64$ mcg B12 vitamini aldıkları tespit edilmiştir.
- Kadınların ise günlük ortalama $1362,7 \pm 1525,45$ mcg A vitamini, $26,4 \pm 18,63$ mg E vitamini, $130,2 \pm 121,26$ mg C vitamini, $306,1 \pm 145,89$ mcg folik asit, $1,0 \pm 0,48$ mg tiamin, $1,3 \pm 0,55$ mg riboflavin, $24,7 \pm 14,00$ mg niasin, $1,6 \pm 0,76$ mg B6 vitamini ve $4,3 \pm 5,57$ mcg B12 vitamini aldıkları belirlenmiştir.
- Öğretim elemanı erkeklerin E vitamini ($p=0,003$); tiamin ($p=0,039$); riboflavin ($p=0,015$); niasin ($p=0,013$) ve B6 vitamini ($p=0,001$) alımlarının öğretim üyelerinden daha fazla olduğu belirlenmiştir.
- Öğretim üyelerinin ortalama balık, yumurta ve meyve tüketimi öğretim elemanlarına göre daha yüksek olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).
- Kadın öğretim üyelerinin günlük yumurta tüketimi ortalama olarak öğretim elemanlarından daha fazla olduğu belirlenmiştir ($p=0,046$).
- Bireylerin toplam sağlıklı yeme puanı ortalama $60,5 \pm 10,83$ 'tür. Deniz ürünleri ve bitkisel proteinli besin ($p=0,014$) ile rafine tahıl tüketimi ($p=0,023$) öğretim üyelerinde daha fazla iken, sodyum tüketimi öğretim elemanlarında daha fazladır ($p=0,008$).
- Erkek bireylerin toplam sağlıklı yeme puanı $59,0 \pm 10,38$ olmakla birlikte bileşenlerinin puanları sırasıyla; toplam meyve $2,1 \pm 1,92$, bütün meyve $2,8 \pm 2,17$, toplam sebze $0,3 \pm 0,20$, yeşil yapraklı sebze ve kurubaklagil $3,2 \pm 1,84$, tam tahıllar $1,6 \pm 3,12$, süt ve ürünleri $2,8 \pm 2,29$, toplam protein kaynakları $4,0 \pm 1,30$, deniz ürünleri ve bitkisel proteinli besinler $3,7 \pm 1,84$; yağ asitleri $7,6 \pm 2,76$, rafine tahıllar $4,9 \pm 3,46$, sodyum $3,9 \pm 1,95$ ve besin değeri olmayan/boş enerji kaynakları $17,0 \pm 10,38$ 'dir.
- Erkek öğretim üyelerinin öğretim elemanlarına kıyasla daha yüksek toplam sağlıklı yeme indeksi puanına sahip olduğu görülmektedir ($p=0,015$). Bununla birlikte öğretim elemanlarının sodyum puanları öğretim üyelerinden ($p=0,015$), öğretim üyelerinin deniz ürünleri ve bitkisel proteinli besinlerden aldıkları puanlar ise öğretim elemanlarından istatistiksel olarak daha fazladır ($p=0,021$).

- Kadın bireylerin toplam sağlıklı yeme puanı $61,4 \pm 11,04$ olmakla birlikte bileşenlerinin puanları sırasıyla; toplam meyve $2,0 \pm 1,86$, bütün meyve $2,7 \pm 2,20$, toplam sebze $0,3 \pm 0,25$, yeşil yapraklı sebze ve kurubaklagil $3,5 \pm 1,74$, tam tahıllar $2,1 \pm 3,49$, süt ve ürünleri $3,4 \pm 2,22$, toplam protein kaynakları $3,9 \pm 1,45$, deniz ürünleri ve bitkisel proteinli besinler $3,7 \pm 1,89$; yağ asitleri $7,3 \pm 2,67$, rafine tahıllar $5,3 \pm 3,45$, sodyum $9,5 \pm 1,57$ ve besin değeri olmayan/ boş enerji kaynakları $17,8 \pm 3,63$ 'tür.
- Kadın öğretim elemanlarının rafine tahıllar puanı öğretim üyelerinden istatistiksel olarak daha azdır ($p=0,006$).
- Sağlıklı yeme indeksi kötü olan bireylerin %60,0'ı, geliştirilmeli grubunda yer alanların %59,3'ü, iyi olanların ise %61,5'i kadındır.
- Erkek bireylerde ise sağlıklı yeme indeksi kötü olanların oranı %40,0, geliştirilmeli grubunda yer alanların %40,7, iyi olanların ise %38,5'tir.
- Sağlık bilimlerinde çalışan akademisyenlerin %69,2'sinin sağlıklı yeme indeksi skoru 'iyi' iken bu oran fen bilimlerinde ve sosyal bilimlerde çalışanlarda sırasıyla %23,1'i ve %7,7'dir.
- Obez olan bireylerin %6,2'sinin, bel çevresine göre kronik hastalık riski yüksek olanların %18,5'inin, bel/kalça değerine göre riskli olanların %36,9'unun, bel/boy değerine göre tedavi gerektirenlerin ise %10,8'inin sağlıklı yeme indeksi skoru 'kötü' grubunda yer almaktadır.
- Kısıtlayıcı yeme skoru cinsiyetlerde istatistiksel olarak farklı değil iken ($p=0,440$), duygusal yeme ($p=0,000$) ve dışsal yeme ($p=0,032$) puanı kadın bireylerde istatistiksel olarak erkek bireylerden daha fazladır.
- Dışsal yeme yaş sınıflarına göre değişmezken ($p=0,242$); 50 yaşa kadar kısıtlayıcı yeme ve duygusal yeme puanı yaş arttıkça azalmaktadır ($p=0,000$).
- Dışsal yeme puanının görev yaptıkları alanlar arasında istatistiksel farklılık oluşturmadığı ($p=0,120$); kısıtlayıcı yeme ($p=0,002$) ve duygusal yeme puanının ($p=0,000$) görev yaptıkları alanlara göre değişiklik gösterdiği belirlenmiştir. İkili farklılıklar incelendiğinde sağlık bilimleri ve fen bilimlerinin kısıtlayıcı ($p=0,001$) ve duygusal puanlarda ($p=0,000$) birbirlerinden farklı olduğu ve sağlık bilimlerinin daha yüksek skora sahip olduğu görülmüştür. Fen bilimleri ile sosyal bilimler arasında ise sadece duygusal yeme puanının farklı olduğu ve sosyal bilimlerin ortalama olarak daha yüksek değere sahip olduğu saptanmıştır.
- Öğretim elemanlarının kısıtlayıcı yeme ($p=0,000$) ve duygusal yeme ($p=0,000$) puanlarının ortalama olarak öğretim üyelerinden daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

- BKİ ve bel/boy oranı sınıflandırmasına göre DEBQ puanlarında istatistiksel olarak farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).
- Dışsal yeme puanı bel çevresi riski normal olan bireylerde diğerlerine göre istatistiksel olarak daha azdır ($p=0,046$). Duygusal yeme bel/kalça değeri normal olan bireylerde ortalama olarak daha fazladır ($p=0,041$).
- Öğretim üyelerinin yaşam doyumlarının öğretim elemanlarından daha yüksek ve istatistiksel açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır ($p=0,003$).
- Bireylerin %17,4'ü pasif; 37,4'ü aktif; %24,7'si yüksek iş stresi ve %20,5'i düşük iş stresine sahiptir. Öğretim elemanlarının %30,5'i, öğretim üyelerinin ise %8,7'si yüksek iş stresine sahiptir.
- İş stresinin kadınlarda daha yüksek olduğu ($p=0,001$), yaş gruplarına göre ise genç olanların daha yüksek iş stresine sahip olduğu görülmüştür ($p=0,000$).
- Sağlık bilimlerinde çalışan akademisyenlerin iş streslerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir ($p=0,008$).
- Bireylerin iş stresleri BKİ sınıflarına göre değerlendirildiğinde şişman olanların iş stresinin az olduğu bulunmuştur ($p=0,000$).
- Bel/kalça değerlerine göre riskli grupta yer alan bireylerin iş stresinin daha az olduğu görülmüştür ($p=0,004$).
- Kadınların iş yükü ortalama puanının istatistiksel olarak erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p=0,003$).
- Yaş arttıkça iş yükü puanı artmaktadır ($p=0,155$).
- Sosyal bilimlerde çalışan bireylerin iş yükü ortalamaları diğer alanlara göre daha azdır ($p=0,000$).
- Bel çevresi sınıflarına göre yüksek risk grubunda olanların iş kontrolü puanları daha yüksektir ($p=0,035$).
- Bel/kalça değerine göre düşük riskli grupta iş yükü daha fazla iken, yüksek riskli grupta iş kontrolü daha fazladır ve farklılık istatistiksel açıdan anlamlıdır ($p<0,05$).
- İş yükü puanı ile enerji arasında aynı yönde %10,5'lik ($p=0,039$), yağ ile aynı yönde %12,4'lük bir ilişki bulunmaktadır ($p=0,015$).
- İş kontrolü skoru ile karbonhidrat arasında ters yönde %11,1'lik bir ilişki vardır ($p=0,030$).
- Beceri skoru ile enerji arasında ters yönde %10,4'lük ($p=0,041$), karbonhidrat alımı ile ters yönde %10,1'lik bir ilişki vardır ($p=0,047$).
- Karar puanı ile karbonhidrat arasında ters yönde %13,7'lik bir ilişki vardır ($p=0,007$).

- Sosyal destek ile BKİ arasında ise %11,2'lik aynı yönde ilişki bulunmaktadır ($p=0,028$).
- Yüksek iş stresine sahip bireylerin %15,3'ünün sağlıklı yeme indeksi skorları 'kötü' iken %4,2'sinin 'iyi' olduğu saptanmıştır. Fakat bireylerin iş streslerinin HEI sınıflarına göre anlamlı bir değişim göstermediği tespit edilmiştir ($p=0,510$).
- Araştırmaya katılan bireylerin iş stresi düşük ve yüksek olması durumuna göre DEBQ alt puanları ile yaşam doyum puanı bakımından farklılıklar incelenmiş ve iş stresi sınıfına göre istatistiksel farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).
- Araştırmaya katılan bireylerin HEI puanı dışsal yeme ile %20,2'lik ($p=0,000$), duygusal yeme ile %12,0'lik ($p=0,014$) pozitif bir istatistiksel ilişkiye sahiptir.
- Yaşam doyum puanı iş kontrolü ile %15,3'lük pozitif, sosyal destek ile %25,3'lük pozitif, dışsal yeme ile %11,2'lik negatif ve duygusal yeme ile %16,3'lük negatif bir istatistiksel ilişkiye sahiptir ($p<0,05$).
- İş kontrolü ile sosyal destek arasında %14,2'lik pozitif ve duygusal boyut ile %10,4'lük negatif bir ilişki vardır ($p<0,05$).
- Duygusal yeme ile dışsal yeme arasında %25,3'lük pozitif, kısıtlayıcı yeme arasında ise %36,3'lik pozitif bir ilişki bulunmaktadır ($p=0,000$).
- Kadın bireylerde yağsız vücut kütlelerinin bir kg artması durumunda iş stresinin düşük olma olasılığı iş stresinin yüksek olma olasılığından 1,16 kat fazladır. BMH'nın bir birim artması durumunda yüksek iş stresi sınıfında olma olasılığı düşük sınıfta olma olasılığından 1,014 kat daha fazladır.
- Kadın bireylerde yaşam doyumunda doğrusal regresyon incelemesi sonucunda kümes hayvanı tüketiminin bir birim artması yaşam doyum skorunda 0,011 birimlik aynı yönde değişime sebep olmaktadır. Yağlı tohum tüketimi ise bir birim arttığında yaşam doyum skorunda 0,001 birimlik bir düşüş olmaktadır.
- DEBQ skorları için yapılan incelemede erkeklerde kısıtlayıcı yeme skorunun BMH ve enerji ile aynı yönde etkilendiği görülmüştür. BMH ve enerjisi bir birim artan bireylerde kısıtlayıcı yeme skor puanı da 0,001 aynı yönde artmaktadır.
- Duygusal yeme skoru erkeklerde BMH'nın bir birim artması durumunda 0,003 birim artmakta, yağlı tohumların bir birim artması durumunda 0,0001 birim azalmaktadır.
- Dışsal yeme skoru erkek bireylerde BKİ'nin bir birim artması durumunda 0,179 birim artmakta, bel/boy değerinin bir birim artması durumunda 10,391 puan azalmakta, kurubaklagil tüketimi bir birim arttığında 0,003 birim artmakta, diğer tahılların tüketimi bir birim arttığında 0,001 birim azalmaktadır.

- Kadın bireylerde kısıtlayıcı yeme skoru diğer tahıllar tüketimi bir birim arttığında 0,001 puan artmakta, yağ tüketimi bir birim arttığında ise 0,005 birim azalmaktadır.
- Kadın bireylerde duygusal yeme skorları BKİ bir birim arttığında 0,204 birim artmakta, yağsız vücut kütlesi bir birim arttığında 0,07 puan azalmaktadır.
- Kadın bireylerde dışsal yeme skoru BKİ bir birim arttığında 0,117 puan artmakta, bel/boy değeri bir birim arttığında 6,728 puan azalmakta, yağsız vücut kütlesi bir birim arttığında 0,004 birim azalmakta, BMH bir birim arttığında 0,003 puan artmakta ve meyve tüketimi bir birim arttığında 0,002 puan azalmaktadır.
- Vücut yağ oranlarındaki bir birim artış HEI puanına göre geliştirilmeli sınıfında olma olasılığını kötü sınıfta olma olasılığına göre 1,386 kat arttırmaktadır.
- Protein yüzde oranlarındaki bir birim artış HEI puanına göre geliştirilmeli sınıfında olma olasılığını kötü sınıfta olma olasılığına göre 1,473 kat arttırmaktadır. Karbonhidrat yüzde oranlarındaki bir birim artış geliştirilmeli sınıfında olma olasılığını kötü sınıfta olma olasılığına göre 1,418 kat arttırmaktadır.
- BKİ’nde bir birim artış ise HEI skoru iyi olan sınıfta olma olasılığını kötü sınıfta olma olasılığına göre 6,589 kat arttırmaktadır.
- Kadın bireylerde ise protein yüzdesindeki bir birim artış HEI puanına göre geliştirilmeli sınıfında olma olasılığı kötü sınıfta olma olasılığına göre 1,333 kat arttırmaktadır.
- Kadın bireylerde kurubaklagil tüketiminin bir birim artışı geliştirilmeli sınıfında olma olasılığı kötü sınıfta olma olasılığına göre 1,028 kat arttırmaktadır. Yağ tüketiminin bir birim artması geliştirilmeli sınıfında olma olasılığı kötü sınıfta olma olasılığına göre 1,021 kat arttırmaktadır. Şeker ve şekerli besinlerde tüketimin bir birim azalması geliştirilmeli sınıfında olma olasılığı kötü sınıfta olma olasılığına göre 1,006 kat arttırmaktadır.
- Kadın bireylerde sebze tüketiminin bir birim artmasının iyi sınıfında olma olasılığını kötü sınıfında olma olasılığına göre 1,003 kat arttırmaktadır. Yağ tüketiminin bir birim artması ise iyi sınıfında olma olasılığını kötü sınıfında olma olasılığına göre 1,051 kat arttırmaktadır.

Bu sonuçlar doğrultusunda öneriler aşağıda özetlenmiştir:

Günümüzde teknolojinin gelişmesi, eğitim standartlarının değiştirilmesi, üniversite ve öğrenci sayılarının artmasının yanı sıra akademisyenlerin kendilerini geliştirme, bilime

katkı sağlama, nitelikli bireyler yetiştirme gibi sorumluluklarına bağlı olarak iş hayatında maruz kaldıkları stres düzeyleri artmıştır. Bununla birlikte stres durumunun yarattığı fizyolojik ve psikolojik değişiklikler akademisyenlerin sağlık durumları, besin alımları, beslenme alışkanlıkları, vücut bileşimleri başta olmak üzere yaşam doyumlarını, performanslarını, verimliliklerini etkilemektedir. Bu nedenle verimlilik, üretkenlik, performansın yanı sıra yaşam doyumunun artırılması ve sağlığın geliştirilmesi için akademisyenlere stresle baş edebilme konusunda eğitimler verilmelidir. Ayrıca stres durumunda, baş etme yolu olarak besin alımını artırma, sağlıklı olmayan besinleri tercih etme gibi yöntemlere başvurulmaması konusunda bilgilendirilerek daha sağlıklı besin tüketiminin teşvik edilmesi ve beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında fayda vardır. Bu amaçla üniversitelerde stresle baş etmeye yönelik danışma merkezlerinin kurulması ve bu merkezlerin sağlık bilimleri alanı ile iş birliği içerisinde hizmet vermesi önerilebilir.

Üniversitelerde düzenli aralıklarla sağlıklı beslenme seminerlerinin yanı sıra eğitimin her kademesinde müfredatlara yeterli ve dengeli beslenme, enerji ve besin ögeleri kavramlarının, öneminin ve alınması gereken düzeylerin öğretildiği temel beslenme derslerinin eklenmesi toplumun bilinçlendirilmesi açısından faydalı olacaktır.

Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı tarafından ve Okul Sağlığı Bilim Kurulu'nun önerileri ile hazırlanan Okullarda Yiyecek ve İçecek Standartları'na benzer şekilde üniversitelerde öğrencilerin ve idari personelin yanı sıra akademisyenlere sağlıklı seçenekler sunarak daha yiyecek/içecek seçimi yapmalarına yardımcı olmak amacıyla standartlar geliştirilebilir. Bu bağlamda üniversite kampüslerinde beslenme hizmeti sağlayan yemekhane, kafe, büfe, kantin vb. yerlerde ve otomatik satış yapan makinelerde süt, ayran, yoğurt, meyve suyu, taze sıkılmış meyve suyu ve tane ile satış yapılabilen meyve bulundurulması teşvik edilmelidir.

Mevcut çalışmada kadınların iş streslerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Kadınlar stresle baş edebilmek ve duygu durumlarını iyileştirebilmenin yanı sıra toplum ve medyanın zayıf/ince olma baskısı nedeniyle daha fazla duygusal ve kısıtlayıcı yeme davranışlarının daha fazla göstermektedir. Bunun sonucu olarak sağlıksız besin tüketimine yönelerek özellikle yağ, karbonhidrat ve enerji içeriği yüksek olan, besin değeri düşük olan yiyecekleri tercih etmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda toplumda doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında önemli bir role sahip olan kadınların iş streslerinin

azaltılması, sosyal desteklerinin artırılmasının yanı sıra stres altında doğru besin tercihleri yapmaları konusunda bilgilendirilmesi önemlidir.

Yapılan bu çalışmada yaş azaldıkça iş stresinin arttığı saptanmıştır. Bu bağlamda genç akademisyenlerin iş streslerini azaltmaya yönelik beceri kullanımının ve karar serbestliği ile birlikte iş yerindeki sosyal desteklerinin sağlanması, performanslarının artırılması ve sağlık durumlarının geliştirilmesi açısından önemlidir.

Toplumda önemli bir yere sahip olan akademisyenlerin yaşadıkları iş streslerinin belirlenmesi, beslenme ve sağlık durumlarına etkilerinin değerlendirilmesine ilişkin ülkemizde yapılan çalışmaların sayısı yetersizdir. Bu konuda daha fazla çalışma yapılarak iş stresi düzeylerinin belirlenmesi, stres durumunda sağlıklı besin tercihlerinin teşvik edilmesine yönelik için eğitimler verilmesi, akademisyenlerde iş stresinin azaltılarak sosyal desteğin artırılmasına yönelik ülke politikalarının geliştirilmesi ve uygulanması faydalı olacaktır.

Bireylerin yaşadıkları iş stresine maruziyetin yeme davranışlarına ve beden kütle indekslerine etkilerinin daha iyi belirlenebilmesi için uzun dönemde ileriye dönük izlem çalışmalarının yapılmasına ihtiyaç vardır. Ayrıca bu çalışmada bireylerin iş stresleri ölçek yardımıyla değerlendirilmiş olup bireylerin iş streslerini etkileyebilecek bireysel, ailesel ve çevresel faktörler göz ardı edilmiştir. Bu bağlamda iş stresine etki edebilecek diğer faktörlerin de değerlendirilebileceği daha az örneklem grubuyla takipli laboratuvar çalışmalarının yapılması faydalı olabilir.

KAYNAKLAR

1. İnternet: World Health Organization (2008) International Health Regulations (2005) WHO Press Switzerland, http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fapps.who.int%2Firis%2Fbitstream%2F10665%2F43883%2F1%2F9789241580410_eng.pdf&date=2017-01-04. Son Erişim Tarihi: 04.01.2017.
2. İnternet: World Health Organization (2004) Work organization & stress: Systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives. Stavroula Leka, Amanda Griffiths, Tom Cox. URL: http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fwww.who.int%2Foccupational_health%2Fpublications%2Fen%2Foehstress.pdf&date=2017-01-10 Son Erişim Tarihi: 04.01.2017.
3. Tangian, A.S. (2007). *Is flexible work precarious? A study based on the 4th European survey of working conditions 2005* (No. 153). Hans-Böckler-Stiftung, Wirtschafts-und Sozialwissenschaftliches Institut (WSI).
4. İnternet: Health and Safety Executive (2016): Work related Stress, Anxiety and Depression Statistics in Great Britain 2016. URL: <http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fwww.hse.gov.uk%2Fstatistics%2Fcausdis%2Fstress%2Fstress.pdf&date=2017-01-06>. Son Erişim Tarihi: 06.01.2017
5. Abouserie, R. (1996). Stress, coping strategies and job satisfaction in university academic staff. *Educational Psychology*, 16(1), 49-56.
6. Gmelch, W.H., Wilke, P.K. and Lovrich Jr, N.P. (1986). Dimensions of stress among university faculty: Factor-analytic results from a national study. *Research in Higher Education*, 24(3), 266-286.
7. İnternet: International Labour Organization (2016). A Collective Challenge World Day For Safety and Health At Work, Geneva. URL: http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fwww.ilo.org%2Fwcmsp5%2Fgroups%2Fpublic%2F---ed_protect%2F---protrav%2F---safework%2Fdocuments%2Fpublication%2Fwcms_466547.pdf&date=2017-01-06. Son Erişim Tarihi: 14.12.2016
8. İnternet: World Health Organization, TNO Work & Employment (2007). Raising awareness of stress at work in developing countries: a modern hazard in a traditional working environment: advice to employers and worker representatives, France. URL: http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fwww.who.int%2Foccupational_health%2Fpublications%2Fraisingawarenessofstress.pdf&date=2017-01-11 Son Erişim Tarihi: 01.12.2016.
9. Santos, I., Griep, R. H., Alves, M. G. M., Goulart, A., Lotufo, P. and Barreto, S. (2014). Job stress is associated with migraine in current workers: The Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). *European Journal of Pain*, 18(9), 1290-1297.

10. Brunner, E. J., Chandola, T. and Marmot, M. G. (2007). Prospective effect of job strain on general and central obesity in the Whitehall II Study. *American Journal of Epidemiology*, 165(7), 828-837.
11. Agardh, E. E., Ahlbom, A., Andersson, T., Efendic, S., Grill, V., and Hallqvist, J. (2003). Work stress and low sense of coherence is associated with type 2 diabetes in middle-aged Swedish women. *Diabetes Care*, 26(3), 719-724.
12. Belkic, K. L., Landsbergis, P. A., Schnall, P. L. and Baker, D. (2004). Is job strain a major source of cardiovascular disease risk? *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 30(2), 85-128.
13. Kawakami, N., Tsutsumi, A., Haratani, T., Kobayashi, F., Ishizaki, M. and Hayashi, T. (2006). Job strain, worksite support, and nutrient intake among employed Japanese men and women. *Journal of Epidemiology*, 16(2), 79-89.
14. Stewart-Knox, B. J. (2014). Eating and stress at work: The need for public health promotion intervention and an opportunity for food product development? *Trends in Food Science & Technology*, 35(1), 52-60.
15. Nyberg, S. T., Heikkilä, K., Fransson, E. I., Alfredsson, L., De Bacquer, D. and Bjorner, J. B. (2012). Job strain in relation to body mass index: pooled analysis of 160 000 adults from 13 cohort studies. *Journal of internal medicine*, 272(1), 65-73.
16. Kivimäki, M., Head, J., Ferrie, J., Shipley, M., Brunner, E. and Vahtera, J. (2006). Work stress, weight gain and weight loss: evidence for bidirectional effects of job strain on body mass index in the Whitehall II study. *International journal of Obesity*, 30(6), 982-987.
17. Okutan, M., Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: Bir alan uygulaması. *İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(3), 1-27.
18. Lazarus, R., Folkman S (Eds). (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Newyork: Springer Publishing Company.
19. Baltaş, A., Baltaş, Z. (1989). *Stres ve başa çıkma yolları* (Yedinci Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
20. Gökdeniz, A. (2003). Yerel Gündem 21 ve Sürdürülebilir Turizm Politikaları Çerçevesinde Eko Turizm. *Ekonomik ve Teknik Dergi Standard*, 496, 24-32.
21. Aydın, İ.(2007). *İş Yaşamında stres* (Üçüncü Basım). Ankara: Pegem Akademi.
22. Altınok, V. (2009). İş stresinin ortaöğretim öğretmenleri üzerindeki etkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 513-532.
23. Kocatürk, U. (2006). *Tıp terimleri sözlüğü* (Dördüncü Basım). Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.

24. Gümüştekin, G.E., Öztemiz, A.B. (2005). Örgütlerde stresin verimlilik ve performansla etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 271-288.
25. Işıkhani, V. (2001). Çalışma hayatında stres olgusu ve başa çıkma yolları. *İşveren Dergisi*, 39(19), 27-30.
26. TÜİK. (2014). *İşgücü ve yaşam koşulları daire başkanlığı işgücü istatistikleri grubu iş kazaları ve işe bağlı sağlık problemleri. Araştırma Sonuçları 2013.*
27. Keskinen, J., Simola, P. (2015). The effect of job demands and social support on peacekeepers' stress and sense of coherence after deployment. *Journal of Military Studies*, 6(2).
28. Yunus, Y., Taşmektepligil, Y. (2011). Beden eğitimi ve spor yükseköğretilerindeki görevli akademisyen personelin örgütsel stres ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4, 131-140.
29. Catano, V., Francis, L., Haines, T., Kirpalani, H., Shannon, H. and Stringer, B. (2010). Occupational stress in Canadian universities: A national survey. *International Journal of Stress Management*, 17(3), 232.
30. Blix, A.G., Cruise, R.J., Mitchell, B.M. and Blix, G.G. (1994). Occupational stress among university teachers. *Educational Research*, 36(2), 157-169.
31. Gillespie, N. A., Walsh, M., Winefield, A., Dua, J. and Stough, C. (2001). Occupational stress in universities: Staff perceptions of the causes, consequences and moderators of stress. *Work & Stress*, 15(1), 53-72.
32. Goldenberg, D., Waddell, J. (1990). Occupational stress and coping strategies among female baccalaureate nursing faculty. *Journal of Advanced Nursing*, 15(5), 531-543.
33. Barkhuizen, N., Rothmann, S. (2008). Occupational stress of academic staff in South African higher education institutions. *South African Journal of Psychology*, 38(2), 321-336.
34. Safaria, T., Othman, A. and Wahab, M. (2012). Gender, academic rank, employment status, university type and job stress among university academic staff: A comparison between Malaysia and Indonesia context. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(18), 250-261.
35. Aytaç, M., Aytaç, S., Fırat, Z., Bayram, N. ve Keser, A. (2001). *Akademisyenlerin çalışma yaşamı ve kariyer sorunları*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Araştırma Fonu İşletmesi.
36. Iavicoli, S., Deitingen, P., Grandi, C., Lupoli, M., Pera, A. and Rondinone, B. (2004). Fact-finding survey on the perception of work-related stress in EU candidate countries. *Stress at work in enlarging Europe.-Rome: National Institute for Occupational Safety and Prevention*, 81-97.

37. Jain, A., Leka, S., and World Health Organization. (2010). *Health impact of psychosocial hazards at work: an overview*. Geneva : World Health Organization.
38. Cox, T., Griffiths, A. and Rial-González, E. (2000). *Research on work-related stress*: European Communities.
39. Stansfeld, S., Candy, B. (2006). Psychosocial work environment and mental health—a meta-analytic review. *Scandinavian Journal Of Work, Environment & Health*, 32(6), 443-462.
40. Ayyagari, P., Sindelar, J. L. (2010). The impact of job stress on smoking and quitting: evidence from the HRS. *The BE Journal of Economic Analysis & Policy*, 10(1),1-27.
41. Azagba, S., Sharaf, M. F. (2011). The effect of job stress on smoking and alcohol consumption. *Health Economics Review*, 1(1), 1-14.
42. Yeung, S. S., Genaidy, A., Deddens, J., and Sauter, S. (2005). The relationship between protective and risk characteristics of acting and experienced workload, and musculoskeletal disorder cases among nurses. *Journal of Safety Research*, 36(1), 85-95.
43. Eatough, E. M., Way, J. D., and Chang, C.H. (2012). Understanding the link between psychosocial work stressors and work-related musculoskeletal complaints. *Applied Ergonomics*, 43(3), 554-563.
44. İnternet: Health and Safety Executive. (2004). The role of work stress and psychological factors in the development of musculoskeletal disorders: The stress and MSD study. Research Report. <http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fwww.hse.gov.uk%2Fresearch%2Frrpdf%2Frr273.pdf&date=2017-01-11>. Son Erişim Tarihi: 08.09.2016.
45. Feveile, H., Jensen, C. and Burr, H. (2002). Risk factors for neck-shoulder and wrist-hand symptoms in a 5-year follow-up study of 3,990 employees in Denmark. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 75(4), 243-251.
46. Fanavoll, R. (2012). *Association between work stress, physical exercise, and chronic shoulder/neck pain: the HUNT Study*. Master Thesis, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse, Institutt for bevegelsesvitenskap.
47. Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği. (2009). *Metabolik sendrom kılavuzu*. Ankara: BAYT Bilimsel Araştırmalar Basın Yayın.
48. Chandola, T., Brunner, E. and Marmot, M. (2006). Chronic stress at work and the metabolic syndrome: prospective study. *British Medical Journal*, 332(7540), 521-525.
49. Heraclides, A., Chandola, T., Witte, D. R. and Brunner, E. J. (2009). Psychosocial stress at work doubles the risk of type 2 diabetes in middle-aged women evidence from the whitehall II study. *Diabetes Care*, 32(12), 2230-2235.

50. Yau, Y.H., Potenza, M.N. (2013). Stress and eating behaviors. *Minerva Endocrinologica*, 38(3), 255.
51. Fink, G. (2016). *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress Series, Volume 1*. (First Edition).USA: Academic Press.
52. Gibson, E.L. (2012). The psychobiology of comfort eating: implications for neuropharmacological interventions. *Behavioural Pharmacology*, 23(5 and 6), 442-460.
53. Ganley, R.M. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 8(3), 343-361.
54. Garg, N., Wansink, B. and Inman, J. J. (2007). The influence of incidental affect on consumers' food intake. *Journal of Marketing*, 71(1), 194-206.
55. Bozan, N., Bas, M., and Asci, F.H. (2011). Psychometric properties of Turkish version of Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ). A preliminary results. *Appetite*, 56(3), 564-566.
56. Contrada, R.J., Baum, A.(Eds) (2011). *The handbook of stress science: biology, psychology, and health*. USA: Springer Publishing Company.
57. O'Connor, D. B., Jones, F., Conner, M., McMillan, B. and Ferguson, E. (2008). Effects of daily hassles and eating style on eating behavior. *Health Psychology*, 27(1S), 20.
58. Oliver, G., Wardle, J. and Gibson, E. L. (2000). Stress and food choice: a laboratory study. *Psychosomatic Medicine*, 62(6), 853-865.
59. Wardle, J., Steptoe, A., Oliver, G., and Lipsey, Z. (2000). Stress, dietary restraint and food intake. *Journal of Psychosomatic Research*, 48(2), 195-202.
60. Oliver, G., Wardle, J. (1999). Perceived effects of stress on food choice. *Physiology & Behavior*, 66(3), 511-515.
61. Torres, S.J., Nowson, C.A. (2007). Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition*, 23(11-12), 887-894.
62. Greeno, C. G., Wing, R.R. (1994). Stress-induced eating. *Psychological Bulletin*, 115(3), 444.
63. Lallukka, T., Sarlio-Lähteenkorva, S., Roos, E., Laaksonen, M., Rahkonen, O. and Lahelma, E. (2004). Working conditions and health behaviours among employed women and men: the Helsinki Health Study. *Preventive medicine*, 38(1), 48-56.
64. Wansink, B., Cheney, M.M. and Chan, N. (2003). Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology & Behavior*, 79(4), 739-747.
65. Blass, E. M., Shide, D.J. and Weller, A. (1989). Stress-reducing effects of ingesting milk, sugars, and fats a developmental perspective. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 575(1), 292-306.

66. Wilding, J. (2002). Neuropeptides and appetite control. *Diabetic Medicine*, 19(8), 619-627.
67. Tayşun, İ., Nacak, M., Benlier, N., Mustafa, A., Özkur, M., and Aynacioğlu, A. Ş. (2014). Dopamin Reseptör 2 (DRD2) Gen polimorfizmlerinin obezite hastalığına yakalanma riski ile ilişkisi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 24-29.
68. Wang, G.-J., Volkow, N. D., Logan, J., Pappas, N. R., Wong, C. T. and Zhu, W. (2001). Brain dopamine and obesity. *The Lancet*, 357(9253), 354-357.
69. Majzoub, J.A. (2006). Corticotropin-releasing hormone physiology. *European Journal of Endocrinology*, 155(1), 71-76.
70. Takeda, E., Terao, J., Nakaya, Y., Miyamoto, K.-i., Baba, Y. and Chuman, H. (2004). Stress control and human nutrition. *The Journal of Medical Investigation*, 51(3-4), 139-145.
71. Maniam, J., Morris, M. J. (2012). The link between stress and feeding behaviour. *Neuropharmacology*, 63(1), 97-110.
72. Dallman, M. F., Pecoraro, N. C. and la Fleur, S. E. (2005). Chronic stress and comfort foods: self-medication and abdominal obesity. *Brain, Behavior, and Immunity*, 19(4), 275-280.
73. Adam, T.C., Epel, E.S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology & Behavior*, 91(4), 449-458.
74. Björntorp, P. (2001). Do stress reactions cause abdominal obesity and comorbidities? *Obesity Reviews*, 2(2), 73-86.
75. Raspopow, K., Abizaid, A., Matheson, K. and Anisman, H. (2010). Psychosocial stressor effects on cortisol and ghrelin in emotional and non-emotional eaters: influence of anger and shame. *Hormones and Behavior*, 58(4), 677-684.
76. Peters, A., Pellerin, L., Dallman, M., Olthmanns, K., Schweiger, U., and Born, J. (2007). Causes of obesity: looking beyond the hypothalamus. *Progress in Neurobiology*, 81(2), 61-88.
77. Pecoraro, N., Dallman, M. F., Warne, J. P., Ginsberg, A. B., Laugero, K. D., and la Fleur, S. E. (2006). From Malthus to motive: how the HPA axis engineers the phenotype, yoking needs to wants. *Progress in Neurobiology*, 79(5), 247-340.
78. Cohen, O., Kleinmann, A. (Eds). (1980). *Conceptual models for psychopathology*. New York: Spectrum
79. Tuğrul, C. D. (2000). Stres ve depresyon. *Psikiyatri Dünyası*, 4, 12-17.
80. Ottosson, M., Lönnroth, P., Björntorp, P. and Edén, S. (2000). Effects of cortisol and growth hormone on lipolysis in human adipose tissue 1. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 85(2), 799-803.

81. Galitzky, J., Bouloumié, A. (2013). Human visceral-fat-specific glucocorticoid tuning of adipogenesis. *Cell Metabolism*, 18(1), 3-5.
82. Takaki, J., Minoura, A., Irimajiri, H., Hayama, A., Hibino, Y. and Kanbara, S. (2010). Interactive effects of job stress and body mass index on over-eating. *Journal of Occupational Health*, 52(1), 66-73.
83. Özer, M., Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatrici*, 6(2), 72-74.
84. Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
85. Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M. E., Çelik, M. ve Aybek, B. (2008). Duygusal zeka mizah tarzı ve yaşam doyumu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 1-18.
86. Erdogan, B., Bauer, T. N., Truxillo, D. M. and Mansfield, L. R. (2012). Whistle while you work a review of the life satisfaction literature. *Journal of Management*, 38(4), 1038-1083.
87. Chen, W.C. (2016). Leisure participation, job stress, and life satisfaction: Moderation analysis of two models. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 44(4), 579-588.
88. Mauno, S., Ruokolainen, M. and Kinnunen, U. (2013). Does aging make employees more resilient to job stress? Age as a moderator in the job stressor–well-being relationship in three Finnish occupational samples. *Aging & Mental Health*, 17(4), 411-422.
89. Pasupuleti, S., Allen, R. I., Lambert, E. G. and Cluse-Tolar, T. (2009). The impact of work stressors on the life satisfaction of social service workers: A preliminary study. *Administration in Social Work*, 33(3), 319-339.
90. Akman, Y., Kelecioğlu, H. and Bilge, F. (2006). Öğretim elemanlarının iş doyumlarını etkileyen faktörlere ilişkin görüşleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30), 11-20.
91. Recepoğlu, E., Tümlü, G. Ü. (2015). Üniversite Akademik Personelinin Mesleki ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4), 1851-1868.
92. Toker, B. (2012). Life Satisfaction Among Academicians: An Empirical Study on the Universities of Turkey. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 190-195.
93. Hart, P. M. (1999). Predicting employee life satisfaction: A coherent model of personality, work, and nonwork experiences, and domain satisfactions. *Journal of Applied Psychology*, 84(4), 564.
94. Lambert, E. G., Hogan, N. L., Elechi, O. O., Jiang, S., Laux, J. M. and Dupuy, P. (2009). A further examination of antecedents of correctional staff life satisfaction. *The Social Science Journal*, 46(4), 689-706.

95. Amarantos, E., Martinez, A. and Dwyer, J. (2001). Nutrition and quality of life in older adults. *The Journals of Gerontology series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 56 (2), 54-64.
96. Drewnowski, A., Evans, W. J. (2001). Nutrition, physical activity, and quality of life in older adults summary. *The Journals of Gerontology series A: Biological sciences and Medical sciences*, 56(2), 89-94.
97. Frye, K. M., Morrell, J. S., Carey, G. B. and Warner, R. (2013). Self regulation and diet as predictors of life satisfaction. *The FASEB Journal*, 27(1), 626.628
98. Lengyel, C. O., Tate, R. B. and Obirek Blatz, A. K. (2009). The relationships between food group consumption, self-rated health, and life satisfaction of community-dwelling canadian older men: the manitoba follow-up study. *Journal of Nutrition for the Elderly*, 28(2), 158-173.
99. Blanchflower, D. G., Oswald, A. J. and Stewart-Brown, S. (2013). Is psychological well-being linked to the consumption of fruit and vegetables? *Social Indicators Research*, 114(3), 785-801.
100. Grant, N., Wardle, J. and Steptoe, A. (2009). The relationship between life satisfaction and health behavior: a cross-cultural analysis of young adults. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16(3), 259-268.
101. Mahana, C., Chen, J., Kirk, E. and Ruiz, C. (2013). Sugar Consumption in Women: Relationship to Life Satisfaction and Mood. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 9(113), 96.
102. EFSA. (2009). General principles for the collection of national food consumption data in the view of a pan-European dietary survey. *European Food Safety Authority*, 7(12), 1435.
103. Kutluay Merdol, T. (2003). *Standart yemek tarifeleri :topl u beslenme yapılan kurumlar için*. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
104. Baysal, A., Kutluay Merdol, T., Çiğ erim, N., Sacır, H., and Başoğlu, S. (2000). *Türk mutfağından örnekler*. (Dördüncü Baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
105. Gezmen Karadağ, M. Ç., F., Ertaş, Y. and Şanlıer, N. (2014). *Geleneksel Türk mutfağından seçmeler: Besin ögeleri açısından değerlendirilmesi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
106. Rakıcıoğlu, N., Acar Tek, N., Ayaz, A. and Pekcan, G. (2012). *Yemek ve besin ve fotoğraf kataloğu:ölçü ve miktarlar*. (Dördüncü Baskı). Ankara: Ata Ofset Matbaacılık.
107. BeBİS (Beslenme Bilgi Sistemi) bilgisayar yazılım programı versiyon 7.2 (2011) Stuttgart, Germany.
108. İnternet: The National Academies Press (1986). Nutrient Adequacy: Assessment Using Food Consumption Surveys Washington, D.C.

- <http://www.webcitation.org/query?url=https%3A%2F%2Fwww.nap.edu%2Fread%2F11537%2Fchapter%2F59&date=2017-01-06>. Son Erişim Tarihi: 06.01.2017
109. İnternet: U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, DC: U.S. Government Printing Office; 2010. URL: http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2F%5Bhttp%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fdietphysicalactivity%2Fpublications%2Ftrs916%2Fen%2Fgsfao_introduction.pdf&date=2017-01-06. Son Erişim Tarihi: 03.01.2017.
 110. Britten, P., Cleveland, L. E., Koegel, K. L., Kuczynski, K. J. and Nickols-Richardson, S. M. (2012). Updated US Department of Agriculture Food Patterns meet goals of the 2010 dietary guidelines. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(10), 1648-1655.
 111. Guenther, P.M., Casavale, K.O., Reedy, J., Kirkpatrick, S. I., Hiza, H. A. and Kuczynski, K. (2013). Update of the healthy eating index: HEI-2010. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(4), 569-580.
 112. Kennedy, E.T., Ohls, J., Carlson, S. and Fleming, K. (1995). The healthy eating index: design and applications. *Journal of the American Dietetic Association*, 95(10), 1103-1108.
 113. Guenther, P.M., Kirkpatrick, S.I., Reedy, J., Krebs-Smith, S.M., Buckman, D.W., Dodd, K.W., Casavale, K.O. and Carroll, R.J. (2014). The healthy eating index-2010 is a valid and reliable measure of diet quality according to the 2010 dietary guidelines for americans. *The Journal of Nutrition*, doi: 10.3945/jn.113.183079.
 114. Pekcan, G.A., Aksoy, M., Besler, H. T., Bozkurt, N., Keçecioğlu, S., Mercanlıgil, S.M., Kutluay Merdol, T., ve Yıldız, E. (Ed.), (2011). *Diyet el kitabı* (Altıncı Baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
 115. Gibson, R. (2005). *Principles of Nutritional Assessment* (Second Edition). USA: Oxford University Press. 245-250.
 116. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı. (2016). *Türkiye beslenme rehberi 2015* Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı.
 117. İnternet: World Health Organization (2009). Waist Circumference and Waist–Hip Ratio: Report of a WHO Expert Consultation, Geneva URL: http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fapps.who.int%2Firis%2Fbitstream%2F10665%2F44583%2F1%2F9789241501491_eng.pdf%3Fua%3D1&date=2017-01-06. Son Erişim Tarihi: 06.01.2017.
 118. Ashwell, M., Hsieh, S. D. (2005). Six reasons why the waist-to-height ratio is a rapid and effective global indicator for health risks of obesity and how its use could simplify the international public health message on obesity. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 56(5), 303-307.

119. Baş, M., Baysal, A. (Ed.). (2008). *Şişmanlığı saptamada güncel yaklaşımlar*. İstanbul: Express Baskı. 35-70.
120. Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. and Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295-315.
121. Johnson, J.V., Hall, E.M. (1988). Job strain, work place social support, and cardiovascular disease: a cross-sectional study of a random sample of the Swedish working population. *American Journal of Public Health*, 78(10), 1336-1342.
122. Johnson, J. V., Hall, E. M., and Theorell, T. (1989). Combined effects of job strain and social isolation on cardiovascular disease morbidity and mortality in a random sample of the Swedish male working population. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 15(4), 271-279.
123. Karasek Jr, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285-308.
124. Demiral, Y., Ünal, B., Kılıç, B., Soysal, A., Bilgin, A. C. ve Uçku, R. (2007). İş stresi ölçeğinin İzmir Konak Belediyesi'nde çalışan erkek işçilerde geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 26(1), 11-18.
125. Eaker, E. D., Sullivan, L. M., Kelly-Hayes, M., D'Agostino, R. B. and Benjamin, E. J. (2004). Does job strain increase the risk for coronary heart disease or death in men and women? The Framingham Offspring Study. *American journal of epidemiology*, 159(10), 950-958.
126. Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
127. Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
128. IBM SPSS Statistics 23.0 (2013) Corp, Armonk, NY, USA
129. Akiş, C. (2005). *Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nde görevli akademik personelin diyet örüntüleri, diyet kalite indeksleri ve sağlıklı yeme indekslerinin belirlenmesi üzerine bir çalışma*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
130. Berkel, M. (2014). *Trakya bölgesindeki üniversitelerde çalışan akademik personelin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
131. Soylu, E.Ş. (2013). *Relationship between the organizational climate and occupational stress experienced by english instructors in the preparatory schools of five universities in Ankara*. The Degree of Philosophy Thesis, Middle East Technical University The Graduate School of Social Science, Ankara.

132. Göksel, A., Tomruk, Z. (2016). Akademisyenlerde stres kaynakları ile stresle başa çıkmada ve stres durumunda gösterilen davranışların ilişkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi* (2), 315-343.
133. Aydın, A., Üçüncü, K. ve Taşdemir, T. (2011). Akademik performansı etkileyen stres kaynaklarının belirlenmesine yönelik bir alan çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 387-399.
134. Gökgez, H. (2013). *Stresin çalışanların performansı üzerine etkisi: öğretim elemanları üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
135. Sjöberg, A., Hallberg, L., Höglund, D. and Hulthén, L. (2003). Meal pattern, food choice, nutrient intake and lifestyle factors in The Göteborg Adolescence Study. *European journal of clinical nutrition*, 57(12), 1569-1578.
136. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü ve Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi. (2014). *Türkiye beslenme ve sağlık araştırması-2010 beslenme durumu ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi sonuç raporu*. Ankara.
137. Eroğlu, Y., Şentürk, H. ve Karacabey, K. (2012). Gaziantep Üniversitesi akademik ve idari personelin beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. *İnternaşional Journal of Human Sciences*, 9(1), 131-141.
138. Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J. and Story, M. (2007). Family meals during adolescence are associated with higher diet quality and healthful meal patterns during young adulthood. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(9), 1502-1510.
139. İnternet:World Health Organization (2016): Obesity and Overweight. <http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fmediacentre%2Ffactsheets%2Ffs311%2Fen%2F&date=2017-02-04>. Son Erişim Tarihi: 14.12.2016.
140. Nishitani, N., Sakakibara, H. and Akiyama, I. (2009). Eating behavior related to obesity and job stress in male Japanese workers. *Nutrition*, 25(1), 45-50.
141. Varraso, R., Chiuve, S. E., Fung, T. T., Barr, R. G., Hu, F. B., Willett, W. C. and Camargo, C. A. (2015). Alternate Healthy Eating Index 2010 and risk of chronic obstructive pulmonary disease among US women and men: prospective study. *British Medical Journal* 350, h286.
142. Reedy, J., Krebs-Smith, S. M., Miller, P. E., Liese, A. D., Kahle, L. L., Park, Y. and Subar, A. F. (2014). Higher diet quality is associated with decreased risk of all-cause, cardiovascular disease, and cancer mortality among older adults. *The Journal of Nutrition*, 144(6), 881-889.
143. George, S. M., Ballard-Barbash, R., Manson, J. E., Reedy, J., Shikany, J. M. and Subar, A.F. (2014). Comparing indices of diet quality with chronic disease mortality risk in postmenopausal women in the Women's Health Initiative

- Observational Study: evidence to inform national dietary guidance. *American Journal of Epidemiology*, 180(6), 616-625.
144. Chiuve, S. E., Fung, T. T., Rimm, E. B., Hu, F. B., McCullough, M. L. and Wang, M. (2012). Alternative dietary indices both strongly predict risk of chronic disease. *The Journal of Nutrition*, 142(6), 1009-1018.
 145. Tande, D. L., Magel, R. and Strand, B. N. (2010). Healthy Eating Index and abdominal obesity. *Public Health Nutrition*, 13(2), 208-214.
 146. Wardle, J., Marsland, L., Sheikh, Y., Quinn, M., Fedoroff, I. and Ogden, J. (1992). Eating style and eating behaviour in adolescents. *Appetite*, 18(3), 167-183.
 147. Sanlier, N., Biyikli, A.E., and Biyikli, E.T. (2015). Evaluating the Relationship of Eating Behaviors of University Students with Body Mass Index and Self-Esteem. *Ecology of Food and Nutrition*, 54(2), 175-185.
 148. Allaz, A.F., Bernstein, M., Rouget, P., Archinard, M. and Morabia, A. (1998). Body weight preoccupation in middle aged ageing women: A general population survey. *International Journal Eating Disorder*, 23(3), 287-294.
 149. Elfhag, K., Morey, L.C. (2008). Personality traits and eating behavior in the obese: poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Eating Behaviors*, 9(3), 285-293.
 150. Aysan, F., Bozkurt, N. (2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili örnekleme. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 6-9.
 151. Arslan, R., Acar, B.N. (2013). A research on academics on life satisfaction, job satisfaction and professional burnout. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(3), 281-298.
 152. Filiz, Z. (2014). An analysis of the levels of job satisfaction and life satisfaction of the academic staff. *Social Indicators Research*, 116(3), 793-808.
 153. Young, K.W. (2006). Social support and life satisfaction. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 10(2), 155-164.
 154. Sop, S. A. (2014). İş baskısı, iş-serbest zaman çatışması, meslek memnuniyeti ve yaşam doyumu ilişkisi üzerine bir inceleme. *Turizm Akademik Dergisi*, 1(1).
 155. Kim, H., Kim, J. H., Jang, Y. J. and Bae, J. Y. (2016). Gender Differences in the Effects of Job Control and Demands on the Health of Korean Manual Workers. *Health Care for Women International*, 37(3), 290-302.
 156. Swanson, N.G. (1999). Working women and stress. *Journal of the American Medical Women's Association* (1972), 55(2), 76-79.
 157. İnternet: American Psychological Association (2007). Stress a Major Health Problem in The U.S., Warns. URL: [http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fwww.apa.org%2Fnews%](http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fwww.apa.org%2Fnews%2F)

158. Mahan, L.K., Raymond, J.L. (2017). *Krause's food & the nutrition care process*, (14th Edition). Canada: Elsevier.
159. Seematter, G., Guenat, E., Schneiter, P., Cayeux, C., Jéquier, E., and Tappy, L. (2000). Effects of mental stress on insulin-mediated glucose metabolism and energy expenditure in lean and obese women. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*, 279(4), 799-805.
160. Bose, M., Oliván, B. and Laferrère, B. (2009). Stress and obesity: the role of the hypothalamic–pituitary–adrenal axis in metabolic disease. *Current Opinion in Endocrinology, Diabetes, and Obesity*, 16(5), 340.
161. Ma, K., Mallidis, C., Bhasin, S., Mahabadi, V., Artaza, J., Gonzalez-Cadavid, N. and Arias, J. (2003). Glucocorticoid-induced skeletal muscle atrophy is associated with upregulation of myostatin gene expression. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*, 285(2), 363-371.
162. Ma, K., Mallidis, C., Artaza, J., Taylor, W., Gonzalez-Cadavid, N. and Bhasin, S. (2001). Characterization of 5'-regulatory region of human myostatin gene: regulation by dexamethasone in vitro. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*, 281(6), 1128-1136.
163. Sharp, M., Lowery, R. P., Shields, K., Ormes, J., McCleary, S. A. and Rauch, J. (2014). The effects of a myostatin inhibitor on lean body mass, strength, and power in resistance trained males. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 11(1), 1.
164. Allen, D. L., McCall, G. E., Loh, A.S., Madden, M.C. and Mehan, R. S. (2010). Acute daily psychological stress causes increased atrophic gene expression and myostatin-dependent muscle atrophy. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 299(3), 889-898.
165. İnternet: World Health Organization (2007). Protein and amino acid requirements in human nutrition. URL: http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fnutrition%2Fpublications%2Fnutrientrequirements%2FWHO_TRS_935%2Fen%2F&date=2017-01-06. Son Erişim Tarihi: 06.01.2017.
166. Young, S. N., Leyton, M. (2002). The role of serotonin in human mood and social interaction: insight from altered tryptophan levels. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 71(4), 857-865.
167. Koivumaa-Honkanen, H., Kaprio, J., Honkanen, R., Viinamäki, H. and Koskenvuo, M. (2004). Life satisfaction and depression in a 15-year follow-up of healthy adults. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 39(12), 994-999.
168. Cuciureanu, M. D., Vink, R. (2011). *Magnesium and stress*: University of Adelaide Press.

169. Eby, G.A., Eby, K.L. (2006). Rapid recovery from major depression using magnesium treatment. *Medical Hypotheses*, 67(2), 362-370.
170. Maes, M., De Vos, N., Pioli, R., Demedts, P., Wauters, A. and Neels, H. (2000). Lower serum vitamin E concentrations in major depression: another marker of lowered antioxidant defenses in that illness. *Journal of Affective Disorders*, 58(3), 241-246.
171. Su, K.P., Huang, S.-Y., Chiu, C.-C. and Shen, W. W. (2003). Omega-3 fatty acids in major depressive disorder: a preliminary double-blind, placebo-controlled trial. *European Neuropsychopharmacology*, 13(4), 267-271.
172. Gingras, J. R., Harber, V., Field, C. J. and McCargar, L. J. (2000). Metabolic assessment of female chronic dieters with either normal or low resting energy expenditures. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 71(6), 1413-1420.
173. Platte, P., Wurmser, H., Wade, S. E., Mecheril, A. and Pirke, K. M. (1996). Resting metabolic rate and diet-induced thermogenesis in restrained and unrestrained eaters. *International Journal of Eating Disorders*, 20(1), 33-41.
174. Keim, N. L., Horn, W. F. (2004). Restrained eating behavior and the metabolic response to dietary energy restriction in women. *Obesity Search*, 12(1), 141-149.
175. Beiseigel, J. M., Nickols-Richardson, S. M. (2004). Cognitive eating restraint scores are associated with body fatness but not with other measures of dieting in women. *Appetite*, 43(1), 47-53.
176. Groesz, L. M., McCoy, S., Carl, J., Saslow, L., Stewart, J. and Adler, N. (2012). What is eating you? Stress and the drive to eat. *Appetite*, 58(2), 717-721.
177. Janet Tomiyama, A., Finch, L. E., and Cummings, J. R. (2015). Did that brownie do its job? stress, eating, and the biobehavioral effects of comfort food. *Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences: An Interdisciplinary, Searchable, and Linkable Resource*.
178. Sung, J., Lee, K. and Song, Y.M. (2009). Relationship of eating behavior to long-term weight change and body mass index: the healthy twin study. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 14(2-3), 98-105.
179. Elfhag, K., Linné, Y. (2005). Gender differences in associations of eating pathology between mothers and their adolescent offspring. *Obesity Research*, 13(6), 1070-1076.
180. Ho, M., Gow, M., Halim, J., Chisholm, K., Baur, L. A. and Noakes, M. (2013). Effect of a prescriptive dietary intervention on psychological dimensions of eating behavior in obese adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(119), 1-9.
181. Schembre, S. M., Albright, C. L., Lim, U., Wilkens, L. R., Murphy, S. P. and Novotny, R. (2012). Associations between weight-related eating behaviors and adiposity in postmenopausal Japanese American and white women. *Physiology & Behavior*, 106(5), 651-656.

182. Schembre, S., Greene, G. and Melanson, K. (2009). Development and validation of a weight-related eating questionnaire. *Eating Behaviors*, 10(2), 119-124.
183. Schembre, S. M., Geller, K. S. (2011). psychometric properties and construct validity of the weight-related eating questionnaire in a diverse population. *Obesity*, 19(12), 2336-2344.
184. Burton, P., Smit, H. J. and Lightowler, H. J. (2007). The influence of restrained and external eating patterns on overeating. *Appetite*, 49(1), 191-197.
185. Anschutz, D.J., Van Strien, T., Van De Ven, M.O. and Engels, R. C. (2009). Eating styles and energy intake in young women. *Appetite*, 53(1), 119-122.
186. Canetti, L., Bachar, E. and Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural Processes*, 60(2), 157-164.
187. Carnell, S., Gibson, C., Benson, L., Ochner, C. and Geliebter, A. (2012). Neuroimaging and obesity: current knowledge and future directions. *Obesity Reviews*, 13(1), 43-56.
188. Kaşmer, N. (2014). *Kadınlarda yeme stili ve ipucu etkisi arasındaki ilişkinin incelenmesi, ve obezite sorununda maruz bırakma ve tepki önlemeye dayalı psikoeğitim programının etkinliğinin araştırılması (pilot çalışma)*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
189. Phillips, S. M., Fulgoni, V. L., Heaney, R. P., Nicklas, T. A., Slavin, J. L. and Weaver, C. M. (2015). Commonly consumed protein foods contribute to nutrient intake, diet quality, and nutrient adequacy. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 101(6), 1346S-1352S.
190. Raynor, H. A., Champagne, C. M. (2016). Position of the academy of nutrition and dietetics: interventions for the treatment of overweight and obesity in adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(1), 129-147.





EKLER

Ek-1. Etik Komisyon Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 25/01/2016-9940

 **T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Etik Komisyonu** 


Sayı : 77082166-604.01.02-
Konu : Değerlendirme ve Onay

Sayın Prof. Dr. Nevin ŞANLIER
Beslenme ve Diyetetik Bölümü - Öğretim Üyesi

Tez danışmanı olduğunuz, Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Yasemin ÇAKIR'ın tez çalışması olan "*İş Stresinin Beslenme Durumu, Yeme Davranışı, Yaşam Doyumu ve Antropometrik Ölçümler ile İlişkisi: Akademisyen Örneği*" başlıklı araştırma öneriniz incelenmiş ve Üniversitemiz Etik Komisyon ilkelerine uygun olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Aysu DUYAN ÇAMURDAN
Komisyon Başkanı

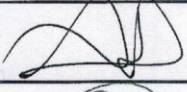
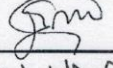
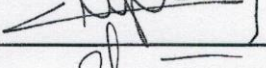
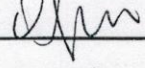
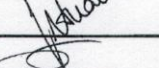
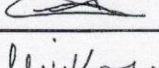
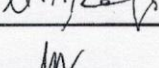
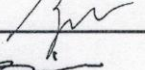
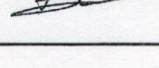
EK :
1 Liste

Ankara
Tel:0 (312) 202 69 58 Faks:0 (312) 202 46 73
İnternet Adresi :<http://etikkurul.gazi.edu.tr/>

Bilgi için :Nursel Güner
Genel Evrak Sorumlusu
Telefon No:202 20 57

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek-1. (devam) Etik Komisyon Onayı

GAZİ ÜNİVERSİTESİ ETİK KOMİSYONU KATILIM LİSTESİ	
TOPLANTI TARİHİ : 15.12.2015	TOPLANTI SAYISI :11
ADI-SOYADI	İMZA
Prof.Dr.Aysu DUYAN ÇAMURDAN (Başkan)	
Doç.Dr.Eda KÖKSAL (Başkan Yrd.)	
Prof.Dr.Hüseyin Güçlü YAVUZCAN	
Prof.Dr.Oğün DOĞRU	
Prof.Dr.Hülya KASAPOĞLU ÇENGEL	KATILAMADI
Prof.Dr.Şenol DURGUN	KATILAMADI
Prof.Dr.F.Bilge TANRIBİLİR	
Prof.Dr.F. Nur BARAN AKSAKAL	
Doç.Dr.Cumhur TUNCER	
Doç.Dr.Mustafa İsmail KAYA	
Doç.Dr.Müjde AKTÜRK	
Doç.Dr.Ramazan YILDIZ	
Yrd.Doç.Dr.Ayşe Bikem HACİÖMEROĞLU	

Ek-2. Araştırmanın Yürütüldüğü Fakültelerden Alınan İzin Belgeleri

Arın ve Sayısı: 07/12/2015-140675



**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Mimarlık Fakültesi Dekanlığı**


A B E K A 4 K K J M



Sayı : 12947780-050.99-
Konu : Anket İzni

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Yasemin ÇAKIR'ın Prof.Dr.Nevin ŞANLIER danışmanlığında yapılması planlanan "İş Stresinin Beslenme Durumu, Yeme Davranışı,Yaşam Doyumu ve Antropometrik Ölçümler ile ilişkisi Akademisyen Örneği" konulu tez anketinin ilgili kişi tarafından uygulayabilmesi Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Gereğini arz / rica ederim.

**e-imzalıdır
Prof. Dr. Zeynep ULUDAĞ
Dekan V.**

Gazi Üniversitesi Mimarlık Fakültesi Eti Mah. Yükseliş sok. No 5 MALTEPE / ANKARA
Tel:0 (312) 582 30 00 Faks:0 (312) 582 36 61
İnternet Adresi :<http://mim.gazi.edu.tr>

Bilgi için :Nahide BIÇER
Bilgisayar İşletmeni

Ek-2. (devam) Araştırmanın Yürütüldüğü Fakültelerden Alınan İzin Belgeleri

Evrak Tarih ve Sayısı: 23/11/2015-134710



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Mühendislik Fakültesi



Sayı : 57779677-100-
Konu : UYGULAMA İZİN YAZISI Hk.

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 18/11/2015 tarihli ve 14574941-100- 133284 sayılı yazı,

Enstitünüz Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Yasemin ÇAKIR'ın Prof. Dr. Nevin ŞANLIER danışmanlığında sürdürdüğü "İş Stresinin Beslenme Durumu, Yeme Davranışı, Yaşam Doyumu ve Antropometrik Ölçümler ile ilişkisi: Akademisyen Örneği" konulu tez kapsamında Fakültemizde anket yapması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Metin U. SALAMCI
Dekan

Ek-2. (devam) Araştırmanın Yürütüldüğü Fakültelerden Alınan İzin Belgeleri

Tarih ve Sayısı: 04/12/2015-1398/2

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Edebiyat Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 21066625-100-
Konu : Uygulama İzin Yazısı Hk.

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Enstitünüz Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Yasemin ÇAKIR'ın Prof. Dr. Nevin ŞANLIER danışmanlığında yapılması planlanan "İş Stresinin Beslenme Durumu, Yeme Davranışı, Yaşam Doyumu ve Antropometrik Ölçümler ile İlişkisi: Akademisyen Örneği" konulu tez anketini uygulama isteği hakkındaki yazınız aşağıda belirtilen Fakültemiz Bölümlerince uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Altan ÇETİN
Dekan

EK :
1 syf

Ankara
Tel:0 (312) 202 10 03 - 06 Faks:0 (312) 213 12 35
e-Posta : edebiyat@gazi.edu.tr İnternet Adresi : http://edebiyat.gazi.edu.tr

Bilgi için : Hilal ERİM YILMAZ
Memur
Telefon No:03122021012

Ek-2. (devam) Araştırmanın Yürütüldüğü Fakültelerden Alınan İzin Belgeleri

Evrak Tarih ve Sayısı: 08/12/2015-141190

Yasemin ÇAKIR

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Fen Fakültesi Dekanlığı

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
1936

* B E E 4 K N 6 6 *

Sayı : 66566474-100-
Konu : Uygulama İzin Yazısı Hk.

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 18.11.2015 tarihli ve 133284 sayılı yazınız,

Enstitünüz Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Yasemin ÇAKIR'ın Prof. Dr. Nevin ŞANLIER danışmanlığında yapılması planlanan "İş Stresinin Beslenme Durumu, Yeme Davranışı, Yaşam Doyumu ve Antropometrik Ölçümler ile İlişkisi: Akademisyen Örneği" konulu tez anketini uygulama isteği hakkındaki yazınız aşağıda belirtilen Fakültemiz Bölümlerince uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Şeref OKUDUCU
Dekan

Bölüm	Uygunluk
Biyoloji	Uygun
İstatistik	Uygun
Fizik	Uygun

Gazi Üniversitesi Fen Fakültesi 06500 Teknikokullar/ANKARA
Tel:0 (312) 213 56 70 Faks:0 (312) 212 22 79
İnternet Adresi :http://fef.gazi.edu.tr/

Bilgi için :Hilal ERİM YILMAZ
Memur
Telefon No:03122021012

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek-2. (devam) Araştırmanın Yürütüldüğü Fakültelerden Alınan İzin Belgeleri

Evrak Tarih ve Sayısı: 30/11/2015-137234



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Güzel Sanatlar Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 92973236-100-
Konu : Uygulama İzin Yazısı

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 18/11/2015 tarihli ve 14574941-100- 133284 sayılı yazı,

Enstitünüz Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Yasemin ÇAKIR 'ın Prof.Dr. Nevin ŞANLIER danışmanlığında gerçekleştireceği " İş Stresinin Beslenme Durumu, Yeme Davranışı, Yaşam Doyumu ve Antropometrik Ölçümler ile ilişkisi : Akademisyen Örneği " konulu tez anketinin Fakültemizde uygulanması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Bekir ESKİCİ
Dekan V.

Gazi Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Gölbaşı Yerleşkesi ANKARA
Tel:0 (312) 425 76 75 Faks:0 (312) 425 34 10
e-Posta :gsf@gazi.edu.tr İnternet Adresi :http://gsf.gazi.edu.tr/

Bilgi için :Deniz GÜMÜŞAY
Memur

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek-2. (devam) Araştırmanın Yürütüldüğü Fakültelerden Alınan İzin Belgeleri

Bölüm	Uygunluk
Sanat Tarihi	Anketi Kendisinin Yapması Şartıyla Uygun
Felsefe	Uygun
Psikoloji	Uygun
Sosyoloji	Uygun
Tarih	Uygun
Arkeoloji	Uygun
Mütercim Tercümanlık	Uygun
Çağdaş Türk Lehçeleri ve Edebiyatları	Ders Saatlerini etkilemeyecek Şekilde Yapılması Uygun

Ek-2. (devam) Araştırmanın Yürütüldüğü Fakültelerden Alınan İzin Belgeleri

Evrak Tarih ve Sayısı: 08/12/2015-141105



**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ**
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : 14574941-100-
Konu : UYGULAMA İZİN YAZISI Hk.

BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

İlgi : 07/12/2015 tarihli ve 12947780-050.99- 140675 sayılı yazı,

Enstitümüz Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı öğrencisi Yasemin ÇAKIR 'a ait uygulama izin yazıları ekte gönderilmektedir.

Gereğini bilgilerinize rica ederim .

e-imzalıdır
Prof. Dr. Zeynep ULUDAĞ

e-imzalıdır
Doç. Dr. Ufuk KOCA ÇALIŞKAN
Enstitü Müdürü

Emniyet Mah. Taş Sok. No: 3 06330 Eczacılar Fakültesi Dekanlık Binası 1. Kat Etiler
Y. Mahalle/ANKARA
Tel:0 (312) 202 33 87 Faks:0 (312) 212 49 85
e-Posta : saglikb@gazi.edu.tr İnternet Adresi :http://saglikb.gazi.edu.tr/

Bilgi için :Satu İNAN
Memur
Telefon No:202 26 52

Ek-2. (devam) Araştırmanın Yürütüldüğü Fakültelerden Alınan İzin Belgeleri

Evrak Tarih ve Sayısı: 23/11/2015-134403



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
İletişim Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 89111631-100-
Konu : Uygulama İzni Hk;

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 18/11/2015 tarihli ve 14574941-100- 133284 sayılı yazı,

Enstitünüz Yüksek Lisans Öğrencisi Yasemin ÇAKIR'ın "İş Stresinin Beslenme Durumu, Yeme Davranışı, Yaşam Doyumu ve Antropometrik Ölçümler ile İlişkisi: Akademisyen Örneği" konulu tez anketini Fakültemizde yapması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Cem YAŞIN
Dekan V.

Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi 8.Cad. 81. Sokak No:2 06490 Emek / Ankara
Tel:0 (312) 216 22 00 Faks:0 (312) 212 18 32
İnternet Adresi :http://www.ilet.gazi.edu.tr

Bilgi için :Gül Sungur
Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni

Ek-2. (devam) Araştırmanın Yürütüldüğü Fakültelerden Alınan İzin Belgeleri

Evrak Tarih ve Sayısı: 23/11/2015-134908



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 50277826-730.08.03-
Konu : Anket Uygulama İzni Hakkında

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 18/11/2015 tarihli ve 14574941-100- 133284 sayılı yazı,

Enstitünüz Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Yasemin ÇAKIR 'ın Prof.Dr. Nevin ŞANLIER danışmanlığında yapılması planlanan " **İş Stresinin** Beslenme Durumu, Yeme Davranışı, Yaşam Doyumu ve Antropometrik Ölçümler ile ilişkisi : Akademisyen Örneği " konulu tez anketinin uygulanması Dekanlığımızca uygun görülmüştür. Bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Hikmet KAVRUK
Dekan V.

Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi İncitaşı Sokakı No:4 06500
Beşevler / ANKARA
Tel:0 (312) 216 10 00 Faks:0 (312) 213 20 36
e-Posta :iibf@gazi.edu.tr İnternet Adresi :http://iibf.gazi.edu.tr/

Bilgi için :Neziha ÖZEN
Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni
Telefon No:2161020

Ek-2. (devam) Araştırmanın Yürütüldüğü Fakültelerden Alınan İzin Belgeleri

Evrak Tarih ve Sayısı: 23/11/2015-134516



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Eczacılık Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 55202414-100-
Konu : uygulama izni hk.

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 18.11.2015 tarih ve 14574941-100-133284 sayılı yazınız.

İlgi yazınızla belirtilen Enstitünüz Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Yasemin ÇAKIR' ın "İş stresinin beslenme durumu, yeme davranışı, yaşam doyumu ve antropometrik ölçümler ile ilişkisi: Akademisyen Örneği" konulu araştırma yapma talebi uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. İsmail Tuncer DEĞİM
Dekan

Ek-2. (devam) Araştırmanın Yürütüldüğü Fakültelerden Alınan İzin Belgeleri

-vrak tarih ve Sayısı: 24/11/2015-135140



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Tıp Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 78169220-100-
Konu : UYGULAMA İZİN YAZISI Hk.

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 18/11/2015 tarihli ve 14574941-100- 133284 sayılı yazı,

İlgide kayıtlı yazınızda belirttiğiniz " İş Stresinin Beslenme Durumu, Yeme Davranışı, Yaşam Doyumu ve Antropometrik Ölçümler ile ilişkisi : Akademisyen Örneği " konulu tez anketinin uygulanması isteğiniz Dekanlığımızca uygun görülmüştür.
Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Sacit TURANLI
Dekan

Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Akademik Personel İşler Birimi 06500
Beşevler/ANKARA
Tel:0 312 202 69 74 Faks:0 312 212 46 47
e-Posta :tip@gazi.edu.tr İnternet Adresi :www.med.gazi.edu.tr

Bilgi için :Murat ŞAHİNGÖZ
Şef
Telefon No:2026974-2024738

Ek-2. (devam) Araştırmanın Yürütüldüğü Fakültelerden Alınan İzin Belgeleri

-vrak Tarih ve Sayısı: 25/11/2015-135839



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Dış Hekimliği Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 58797850-100-
Konu : Eğitim - Öğretim İşleri (Genel)

GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : 18/11/2015 tarihli ve 14574941-100- 133284 sayılı yazı,

Enstitünüz Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Yasemin ÇAKIR'ın Prof.Dr. Nevin ŞANLIER danışmanlığında yapılması planlanan "İş Stresinin Beslenme Durumu, Yeme Davranışı, Yaşam Doyumu ve Antropometrik Ölçümler İle İlişkisi: Akademisyenler Örneği" konulu tez anket çalışmasını Fakültemizde uygulayabilmesi Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Necmi GÖKAY
Dekan

Ek-2. (devam) Araştırmanın Yürütüldüğü Fakültelerden Alınan İzin Belgeleri

Evrak Tarih ve Sayısı: 27/11/2015-136470



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Kazan Meslek Yüksekokulu Müdürlüğü



Sayı : 97709124-100-
Konu : UYGULAMA İZİN YAZISI Hk.

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 18/11/2015 tarihli ve 14574941-100- 133284 sayılı yazı,

İlgi yazı doğrultusunda " İş Stresinin Beslenme Durumu, Yeme Davranışı, Yaşam Doyumu ve Antropometrik Ölçümler ile İlişkisi : Akademisyen Örneği " konulu tez anketinin Meslek Yüksekokulumuzda yapılması uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Doç. Dr. Hakan DİLİPAK
Yüksekokul Müdürü

Ankara
Tel:03128000614 - 15 Faks:03128000618
e-Posta :kazanmyo@gazi.edu.tr İnternet Adresi :kazanmyo.gazi.edu.tr

Bilgi için :Tamer Teke
Memur
Telefon No:0312 800 06 14 110

Ek-2. (devam) Araştırmanın Yürütüldüğü Fakültelerden Alınan İzin Belgeleri

Belge No: 02/12/2015-138537

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

T.C. GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Türk Müziği Devlet Konservatuvarı Müdürlüğü

Sayı : 50854910-100-
Konu : Uygulama İzin

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 18.11.2015 tarih ve 133284 sayılı yazınız.

İlgi yazınız ile uygulama talebinde bulunduğunuz "İş Stresinin Beslenme Durumu, Yeme Davranışı, Yaşam Doyumu ve Antropometrik Ölçümler İle İlişkisi: Akademisyen Ölçeği" konulu tez anketinin Konservatuvarımızda uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Gülçin YAHYA KAÇAR
Konservatuvar Müdürü

YACITIM

1. T.C. Sağlık Bakanlığı
2. T.C. Sağlık Bakanlığı
3. T.C. Sağlık Bakanlığı
4. T.C. Sağlık Bakanlığı
5. T.C. Sağlık Bakanlığı
6. T.C. Sağlık Bakanlığı
7. T.C. Sağlık Bakanlığı
8. T.C. Sağlık Bakanlığı
9. T.C. Sağlık Bakanlığı
10. T.C. Sağlık Bakanlığı
11. T.C. Sağlık Bakanlığı
12. T.C. Sağlık Bakanlığı
13. T.C. Sağlık Bakanlığı
14. T.C. Sağlık Bakanlığı
15. T.C. Sağlık Bakanlığı
16. T.C. Sağlık Bakanlığı
17. T.C. Sağlık Bakanlığı
18. T.C. Sağlık Bakanlığı
19. T.C. Sağlık Bakanlığı
20. T.C. Sağlık Bakanlığı
21. T.C. Sağlık Bakanlığı
22. T.C. Sağlık Bakanlığı
23. T.C. Sağlık Bakanlığı
24. T.C. Sağlık Bakanlığı
25. T.C. Sağlık Bakanlığı
26. T.C. Sağlık Bakanlığı
27. T.C. Sağlık Bakanlığı
28. T.C. Sağlık Bakanlığı
29. T.C. Sağlık Bakanlığı
30. T.C. Sağlık Bakanlığı
31. T.C. Sağlık Bakanlığı
32. T.C. Sağlık Bakanlığı
33. T.C. Sağlık Bakanlığı
34. T.C. Sağlık Bakanlığı
35. T.C. Sağlık Bakanlığı
36. T.C. Sağlık Bakanlığı
37. T.C. Sağlık Bakanlığı
38. T.C. Sağlık Bakanlığı
39. T.C. Sağlık Bakanlığı
40. T.C. Sağlık Bakanlığı
41. T.C. Sağlık Bakanlığı
42. T.C. Sağlık Bakanlığı
43. T.C. Sağlık Bakanlığı
44. T.C. Sağlık Bakanlığı
45. T.C. Sağlık Bakanlığı
46. T.C. Sağlık Bakanlığı
47. T.C. Sağlık Bakanlığı
48. T.C. Sağlık Bakanlığı
49. T.C. Sağlık Bakanlığı
50. T.C. Sağlık Bakanlığı
51. T.C. Sağlık Bakanlığı
52. T.C. Sağlık Bakanlığı
53. T.C. Sağlık Bakanlığı
54. T.C. Sağlık Bakanlığı
55. T.C. Sağlık Bakanlığı
56. T.C. Sağlık Bakanlığı
57. T.C. Sağlık Bakanlığı
58. T.C. Sağlık Bakanlığı
59. T.C. Sağlık Bakanlığı
60. T.C. Sağlık Bakanlığı
61. T.C. Sağlık Bakanlığı
62. T.C. Sağlık Bakanlığı
63. T.C. Sağlık Bakanlığı
64. T.C. Sağlık Bakanlığı
65. T.C. Sağlık Bakanlığı
66. T.C. Sağlık Bakanlığı
67. T.C. Sağlık Bakanlığı
68. T.C. Sağlık Bakanlığı
69. T.C. Sağlık Bakanlığı
70. T.C. Sağlık Bakanlığı
71. T.C. Sağlık Bakanlığı
72. T.C. Sağlık Bakanlığı
73. T.C. Sağlık Bakanlığı
74. T.C. Sağlık Bakanlığı
75. T.C. Sağlık Bakanlığı
76. T.C. Sağlık Bakanlığı
77. T.C. Sağlık Bakanlığı
78. T.C. Sağlık Bakanlığı
79. T.C. Sağlık Bakanlığı
80. T.C. Sağlık Bakanlığı
81. T.C. Sağlık Bakanlığı
82. T.C. Sağlık Bakanlığı
83. T.C. Sağlık Bakanlığı
84. T.C. Sağlık Bakanlığı
85. T.C. Sağlık Bakanlığı
86. T.C. Sağlık Bakanlığı
87. T.C. Sağlık Bakanlığı
88. T.C. Sağlık Bakanlığı
89. T.C. Sağlık Bakanlığı
90. T.C. Sağlık Bakanlığı
91. T.C. Sağlık Bakanlığı
92. T.C. Sağlık Bakanlığı
93. T.C. Sağlık Bakanlığı
94. T.C. Sağlık Bakanlığı
95. T.C. Sağlık Bakanlığı
96. T.C. Sağlık Bakanlığı
97. T.C. Sağlık Bakanlığı
98. T.C. Sağlık Bakanlığı
99. T.C. Sağlık Bakanlığı
100. T.C. Sağlık Bakanlığı

Gazi Üniversitesi Türk Müziği Devlet Konservatuvarı 06500 Teknikokullar / ANKARA
Tel:0 (312) 202 26 72 Faks:0 (312) 202 89 67
İnternet Adresi :konservatuvar@gazi.edu.tr

Bilgi için :Serdar SERGİN
Memur
Telefon No:202 89 62

Ek-3 Anket Formu

**İŞ STRESİNİN BESLENME DURUMU, YEME DAVRANIŞI, YAŞAM DOYUMU VE
ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER İLE İLİŞKİSİ: AKADEMİSYEN ÖRNEĞİ**

A. GENEL BİLGİLER

1. Cinsiyeti:	1. Erkek	2. Kadın		
2. Doğum tarihi:	/...../..... veya yıl			
3. Medeni Durumu:	1. Bekar	2. Evli	3. Boşanmış	4. Dul
4. Evlilik Süresi	 yıl			
5. Çocuk Sayısı				
6. Son 6 ayda sizi etkileyen önemli bir kayıp (vefat) yaşadınız mı?	1. Hayır		2. Evet (lütfen kim olduğunu belirtiniz)	
7. Bakmakla yükümlü olduğunuz biri var mı?	1. Hayır (9.soruya geçiniz)		2 Evet (lütfen kim olduğunu belirtiniz)	
8. Bakmakla yükümlü olduğunuz kişinin sağlık sorunu var mı?	1. Hayır		2. Evet (belirtiniz)	
9. Görev Ünvanınız	1. Araştırma Görevlisi	2. Okutman, uzman vb.	3. Öğretim Görevlisi	
	5. Yardımcı Doçent Dr.	6. Doçent Dr.	7. Profesör Dr.	
10. Üniversiteniz				
11. Fakülteniz /Bölümünüz				
12. Kaç aydır/yıldır akademisyen olarak çalışıyorsunuz?				

B. BESLENME ALIŞKANLIKLARINA AİT SORULAR

13. Genellikle günde kaç öğün yemek yersiniz?			
.....Ana öğün (Sabah, Öğlen, Akşam)		Ara öğün (Kuşluk, ikindi, gece)	
14.Genellikle ana öğün atlar mısınız?	1. Hayır	2. Evet	
15. Cevabınız “evet” ise genelde hangi ana öğünü atlarsınız?	1. Sabah	2. Öğle	3. Akşam
16.Öğün atlama nedeniniz nedir? (En fazla 3 seçenek işaretleyiniz.)			
a. Zaman yetersizliği b. Canım istemiyor, iştahım yok c. Diyet yapıyorum d. Unuttuğum için		e. Atıştırdığım için f. Alışkanlığım yok g.Diğer (belirtiniz).....	
17.Genellikle ara öğün atlar mısınız?	1. Hayır	2. Evet	
18. Cevabınız “evet” ise genelde hangi ara öğünü atlarsınız?	1. Kuşluk	2. İkindi	3. Gece
19.Öğün atlama nedeniniz nedir? (En fazla 3 seçenek işaretleyiniz.)			
a. Zaman yetersizliği b. Canım istemiyor, iştahım yok c. Diyet yapıyorum d. Unuttuğum için		e. Atıştırdığım için f. Alışkanlığım yok g.Diğer (belirtiniz).....	
20. Günlük ortalama kaç bardak su tüketirsiniz	su bardağı veya mL		
21. Ortalama gece uyku süreniz ne kadardır?	saat.....dakika		
22. Ortalama gündüz uyku süreniz ne kadardır?	saat.....dakika		

Ek-3. (devam) Anket Formu

C. BİREYE AİT ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER VE BİA ANALİZİ

Antropometrik Ölçümler	
Vücut ağırlığı (kg):	
Boy uzunluğu (cm):	
Bel çevresi (cm):	
Kalça çevresi (cm):	
BİA Analizi	
Vücut yağ kütlesi (kg):	
Yağsız vücut kütlesi (kg):	
Vücut su miktarı (kg):	
Vücut yağ oranı (%):	
Bazal metabolizma hızı (BMH):	
BKİ (kg/m ²):	

D. HOLLANDA YEME DAVRANIŞI ANKETİ (DEBQ)

Aşağıda sizlerin yeme davranışlarınız ile ilgili çeşitli anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımı dikkatle okuyarak size en uygun seçeneği, ilgili harfin altındaki boşluğa (x) biçiminde işaretleyerek belirtiniz.

1.Eğer kilo aldıysanız, her zaman yediğinizden daha az mı yersiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
2.Yemek zamanlarında, yemek istediğinizden daha az yemeğe çalışır mısınız?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
3.Kilonuzdan endişe duyduğunuz için size sunulan yiyecek ya da içeceği ne sıklıkla reddedersiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
4.Ne yediğinize tam olarak dikkat eder misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
5.Bilinçli olarak zayıflatıcı besinler mi yersiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
6.Çok fazla yediğinizde, ertesi gün daha az yer misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
7. Kilo almamak için az yemeğe dikkat eder misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
8. Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla öğün aralarında yemek yememeye çalışırsınız?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
9. Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla akşamları yemek yememeye çalışırsınız?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
10. Ne yiyeceğinize karar verirken kilonuzu hesaba katar mısınız?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
11. Bir şeyden rahatsız olduğunuzda daha fazla yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
12. Yapacak bir şeyiniz olmadığında yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
13. Depresyonda olduğunuzda ya da hayal kırıklığına uğradığınızda yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
14. Kendinizi yalnız hissettiğinizde yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
15. Biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
16. Sinirleriniz bozuk olduğu zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐

Ek-3. (devam) Anket Formu

17. İstemediğiniz bir şey olduğu zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
18. Kaygılı, endişeli olduğunuz zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
19. Bir şeyler ters ya da yanlış gittiğinde yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
20. Korktuğunuz zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
21. Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
22. Duygusal olarak üzüntülü olduğunuzda yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
23. Huzursuz olduğunuzda ya da canınız sıkkin olduğunda yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
24. Yediğiniz şey lezzetliyse, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
25. Yediğiniz şey güzel kokuyor ve güzel görünüyorsa genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
26. Lezzetli bir şey gördüğünüzde ya da kokladığınızda onu yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
27. Eğer yemek için lezzetli bir şeyler varsa doğrudan onu yer misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
28. Eğer bir fırının önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
29. Eğer bir kafe ya da büfenin önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler almak ister misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
30. Başkalarını yerken görürseniz, sizde yemek yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
31. Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilir misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
32. Başkalarını yerken gördüğünüzde, genelde yediğinizden daha fazla yer misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐
33. Yemek hazırlanırken bir şeyler yemeye meyilli misiniz?	Hiçbir zaman ☐	Nadiren ☐	Bazen ☐	Sık ☐	Çok sık ☐

Ek-3. (devam) Anket Formu

E. İSVEÇ İŞ YÜKÜ-KONTROL-DESTEK ANKETİ

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla
1. İşinizde çok hızlı çalışmak zorunda mısınız?				
2. İşinizde çok yoğun çalışmak zorunda mısınız?				
3. İşiniz çok fazla kuvvet (efor) gerektirir mi?				
4. İşinizle ilgili görevleri yetiştirecek kadar zamanınız oluyor mu?				
5. İşinizde sizden birbiriyle çelişen görevler istenir mi ?				
6. İşinizde yeni şeyler öğrenme olasılığı var mıdır?				
7. İşiniz yüksek düzeyde beceri ve uzmanlık gerektirir mi?				
8. İşinizde sizden yenilikler yapmanız beklenir mi?				
9. İşinizde her gün aynı şeyleri mi yaparsınız?				
10. İşinizi nasıl yapacağınız konusunda karar vermede sizin seçim hakkınız var mıdır?				
11. İşinizde ne yapacağınıza karar vermede sizin seçim hakkınız var mıdır?				
	Katılmıyorum		Katılıyorum	
	Kısmen	Tamamen	Kısmen	Tamamen
12. Çalıştığım yerde sakin ve hoş bir ortam var.				
13. Çalıştığım yerde birbirimizle iyi geçiniriz.				
14. İş yerinde diğer çalışanlar beni destekler.				
15. Kötü günümdeysen iş yerindekiler durumumu anlarlar.				
16. Üstlerimle ilişkilerim iyidir.				
17. İş arkadaşlarımla çalışmak hoşuma gider.				

Ek-3. (devam) Anket Formu

F. YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 5 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarım mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan memnunum	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim	1	2	3	4	5	6	7

Ek-3. (devam) Anket Formu

G. SON 24 SAATTEKİ BESİN TÜKETİM KAYIT FORMU

Bu formda sizin son 24 saat içinde tükettiğiniz tüm besinler ve içecekleriniz, beslenme alışkanlıklarınız hakkında fikir edinmemiz amacıyla sorgulanmaktadır. Besinlerin miktarları klasik ev ölçüleri (su bardağı, çay bardağı, kahve fincanı, kupa, yemek kaşığı (silme, tepeleme), kepçe, tatlı kaşığı, küçük, orta boy, büyük boy vb) ile bilinen net miktarları kullanılarak belirtilebilir.

ÖRNEĞİN:

Öğünler	Hangi besinleri/ yemekleri yedi?	Miktar	Hangi içecekleri içti?	Miktar
Kahvaltı	Beyaz Peynir Kepek ekmeği	1 kibrit kutusu 2 ince dilim	Çay Su	1 çay bardağı 2 su bardağı
Öğle yemeği	Bulgur pilavı Mercimek çorba	6 yemek kaşığı 1 kase	Ayran	1 su bardağı

ÖĞÜNLER	TÜKETİLEN BESİNLER, YİYECEKLER VE İÇECEKLER	MİKTAR	
		ÖLÇÜ	AĞIRLIK
SABAH			
KUŞLUK (Sabah ve öğle yemeği arasında)			
ÖĞLE			
İKİNDİ (öğle ve akşam yemeği arasında)			
AKŞAM			
GECE (akşam yemeğinden sonra)			

Ek-4. Araştırma İçin Hazırlanmış Onam Formu

ARAŞTIRMA İÇİN HAZIRLANMIŞ ONAM FORMU

(Araştırmacının Beyanı)

Bu araştırma, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü bünyesinde akademisyenlerin iş stresinin beslenme durumu, yeme davranışı, yaşam doyumu ve antropometrik ölçümler ile ilişkisinin değerlendirilmesine yönelik hazırlanmıştır. Bu araştırmaya katılmanızı öneriyoruz. Ancak çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyoruz. Bu bilgileri okuduktan sonra araştırmaya dahil olmak isterseniz formu imzalayınız.

Günümüzde iş stresinin özellikle akademisyenleri performans, bilimsel üretim, iş doyumu ve sağlık açısından etkilediği bilinmektedir. Yapılan çalışmalarda iş stresi obezite, migren, iskelet-kas sistemi bozuklukları, alkol bağımlılığı, depresyon/tükenmişlik sendromu, tip 2 diyabet, koroner kalp hastalıkları ve hipertansiyon gibi pek çok hastalıkla ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte pek çok çalışmada yüksek iş stresinin bireyin beslenme alışkanlıklarını, vücut bileşimini ve yeme davranışını olumsuz yönde etkilediği gösterilmiştir. Bu araştırma sonuçlarına göre akademisyenlerde iş stresinin beslenme durumu, yeme davranışı, yaşam doyumu ve antropometrik ölçümler ile ilişkisiyle ilgili bilgilere ulaşılmış olacağız.

Eğer araştırmaya dahil olursanız araştırmacı tarafından iş stresinizin, beslenme alışkanlıklarınızın, yeme davranışınızın ve yaşam doyumunuzun değerlendirilmesi yapılacaktır. Ayrıca beslenme durumunuzun değerlendirilebilmesi için 24 saatlik geriye dönük hatırlatma yöntemi ile besin tüketim kaydı istenecek, bunun yanı sıra vücut bileşiminizin değerlendirilebilmesi için biyoelektrik impedans analiz cihazı yardımıyla ölçümlerinizi yapılacaktır.

Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size ek bir ödeme de yapılmayacak olup bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Bu araştırmaya katılım tamamen sizin isteğinize bağlıdır ve reddettiğiniz takdirde çalışmaya katılamayabilirsiniz.

Ek-4. (devam) Araştırma İçin Hazırlanmış Onam Formu**(Katılımcının Beyanı)**

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü bünyesinde araştırmanın yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya “katılımcı” olarak davet edildim.

Eğer bu araştırmaya katılır isem araştırmacı ile katılımcı arasında kalması gereken bilgilerin gizliliğine büyük özen ve saygı ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin dikkatle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Eğer katılmayı reddedersem, bu durumun herhangi bir zarar getirmeyeceğini de biliyorum. Araştırmayla ilgili bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu konuda yapılan daveti büyük bir memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

Katılımcı

Adı, soyadı:

İmza

Katılımcı ile görüşen kişi

Adı, soyadı:

İmza

Ek-5. Sağlıklı Yeme İndeksi-2010

HEI- 2010 ¹ component	Maximum	Standard for maximum score	Standard for minimum score of zero
▲ Adequacy (higher score indicates higher consumption)			
Total Fruit ²	5	≥ 0.8 cup equiv. / 1,000 kcal ¹⁰	No fruit
Whole Fruit ³	5	≥ 0.4 cup equiv. / 1,000 kcal	No whole fruit
Total Vegetables ⁴	5	≥ 1.1 cup equiv. / 1,000 kcal	No vegetables
Greens and Beans ⁴	5	≥ 0.2 cup equiv. / 1,000 kcal	No dark-green vegetables, beans, or peas
Whole Grains	10	≥ 1.5 ounce equiv. / 1,000 kcal	No whole grains
Dairy ⁵	10	≥ 1.3 cup equiv. / 1,000 kcal	No dairy
Total Protein Foods ⁶	5	≥ 2.5 ounce equiv. / 1,000 kcal	No protein foods
Seafood and Plant Proteins ^{6,7}	5	≥ 0.8 ounce equiv. / 1,000 kcal	No seafood or plant proteins
Fatty Acids ⁸	10	(PUFAs + MUFAs) / SFAs ≥ 2.5	(PUFAs + MUFAs) / SFAs ≤ 1.2
▼ Moderation (higher score indicates lower consumption)			
Refined Grains	10	≤ 1.8 ounce equiv. / 1,000 kcal	≥ 4.3 ounce equiv. / 1,000 kcal
Sodium	10	≤ 1.1 gram / 1,000 kcal	≥ 2.0 grams / 1,000 kcal
Empty Calories ⁹	20	≤ 19% of energy	≥ 50% of energy

¹Intakes between the minimum and maximum standards are scored proportionately.

²Includes 100% fruit juice.

³Includes all forms except juice.

⁴Includes any beans and peas not counted as Total Protein Foods.

⁵Includes all milk products, such as fluid milk, yogurt, and cheese, and fortified soy beverages.

⁶Beans and peas are included here (and not with vegetables) when the Total Protein Foods standard is otherwise not met.

⁷Includes seafood, nuts, seeds, soy products (other than beverages) as well as beans and peas counted as Total Protein Foods.

⁸Ratio of poly- and monounsaturated fatty acids (PUFAs and MUFAs) to saturated fatty acids (SFAs).

⁹Calories from solid fats, alcohol, and added sugars; threshold for counting alcohol is > 13 grams/1,000 kcal.

¹⁰Equiv. = equivalent, kcal = kilocalories.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : ÇAKIR, Yasemin
 Uyuğu : T.C.
 Doğum tarihi ve yeri : 14.12.1991 / Samsun
 Medeni hali : Bekar
 Telefon : 0506 508 0635
 e-mail : dytyasemincakir@gmail.com



Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet
Yüksek Lisans	Gazi Üniversitesi /Beslenme ve Diyetetik	Devam ediyor
Lisans	Hacettepe Üniversitesi /Beslenme ve Diyetetik	2013
Lise	Tokat Anadolu Lisesi	2009

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2013	Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi	Araştırma Görevlisi

Yabancı Dil

İngilizce

Yayınlar

Bildiriler

1. Çakır, Y., Akbulut, G., Ülker, İ., Orhan, G., Çelik, B., Şanlıer N. (2015). *Multiple Sklerozlu Kadın Hastaların Beslenme Durumları, Antropometrik Ölçümleri ve Biyokimyasal Parametrelerinin Değerlendirilmesi*, Uluslararası Katılımlı Türkiye Doğal Beslenme ve Yaşam Boyu Sağlık Zirvesi Bilecik, TÜRKİYE

2. Ülker, İ., Akbulut, G., Çakır, Y., Çelik, B. (2015). *Yaşlı Bireylerde Besin Tüketimi ve Antropometrik Ölçümler İle Kan Lipid Profilleri Arasındaki İlişkinin Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi*, Uluslararası Katılımlı Türkiye Doğal Beslenme ve Yaşam Boyu Sağlık Zirvesi Bilecik, TÜRKİYE
3. Acar Tek, N., Karacil Ermumcu, M., Çakır, Y. (2016). *Comparison of Different Methods: Used in Evaluation of Physical Activity*. EOS 2016 European Obesity Summit, P02.128, 1-4 June, Sweden.
4. Acar Tek, N., Karacil Ermumcu, M., Çakır, Y. (2016). *Evaluation of Relationship between Life Quality and Nutritional Status of Elderly*. EOS 2016 European Obesity Summit, P02.232, 1-4 June, Sweden.
5. Acar Tek, N., Karaçıl Ermumcu, M., Çakır, Y. (2016). *Orthorexia Nervosa in Healthcare Professionals*. EOS 2016 European Obesity Summit, P02.243, 1-4 June, Sweden.
6. Çakır, Y., Şanlıer, N. (2016). *The Relationship between Job Stress and Nutrition*. EOS 2016 European Obesity Summit, P02.246, 1-4 June, Sweden.

Makaleler

1. Çakır, Y., Şanlıer, N. Kakao ve Çikolatada Bulunan Polifenollerin Kardiyovasküler Sağlık ile İlişkisi. *Turkiye Klinikleri J Health Sci*. doi: 10.5336/healthsci.2015-47141

Hobiler

Müzik dinlemek, şarkı söylemek, dans etmek, kitap okumak



GAZİ GELECEKTİR..