

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ÇOCUK GELİŞİMİ ve EV YÖNETİMİ BÖLÜMÜ
AİLE EKONOMİSİ BESLENME EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

145178

EĞİTİM DÜZEYLERİ FARKLI ÇALIŞAN ve ÇALIŞMAYAN
KADINLARDA STRESİN BESLENME ÜZERİNE ETKİSİ

165178

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

İmran ERCEĞİZ BİLGİÇ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Nevin ŞANLIER

Ankara-2004

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼ę¼'ne

İmran ERCEĞİZ BİLGİÇ'e ait "Eğitim D¼zeyleri Farklı alışan ve alışmayan Kadınlarda Stresin Beslenme Üzerine Etkisi" adlı çalışma j¼rimiz tarafından Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalında Y¼KSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan.....

Mine Arlı

Prof. Dr. Mine ARLI

¼ye.....

Nevin şanlıer

Doç. Dr. Nevin şANLIER (Danışman)

¼ye.....

Ayřeg¼l Durak Batıg¼n

Yrd. Doç. Dr. Ayřeg¼l DURAK BATIG¼N

ÖZET

Toplumda kadınlar; aile oluşturma, ailenin sürekliliğini sağlama ve aile içinde yapılması gerekli faaliyetleri sürdürme ve yönetme gibi sorumluluklarının yanı sıra toplumun kadına yüklemiş olduğu bir takım görevleri de yerine getirmekle yükümlüdür. Tüm bu görev ve sorumlulukların yanında bir de ekonomik hayatta söz sahibi olabilmenin artı ve eksilerini taşıyan kadın çoğu zaman anlaşılamamakta ve bunun sonucunda da stres yaşamaktadır.

Günümüzde kişiyi etkisi altına alarak onun tüm yaşamını olumsuz yönde etkileyen stres beslenmeyi de olumsuz yönde etkilemektedir.

Bu nedenle bu araştırma, eğitim düzeyleri farklı, çalışan (90) ve çalışmayan (90) toplam 180 kadında stresin beslenme durumu ve alışkanlıkları üzerine etkisini saptamak amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. Katılımcılar basit tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilmiştir. Veriler kişisel bilgiler, beslenme alışkanlıkları ile beslenme durumları ve stres belirtileri ölçeği olmak üzere üç bölümden oluşmuş bir anket aracılığı ile toplanmıştır.

Araştırmaya katılan çalışan kadınların %65.6'sı evli, %43.3'ü 26-35 yaş arasında ve %78.9'u yüksekokul yada üniversite ve üniversite üstü mezunudur. Çalışmayan kadınların ise %95.6'sı evli, %38.9'u 36-45 yaş arasında ve %67.8'i ilkokul veya ortaokul mezunudur.

Her iki grubunda büyük çoğunluğu beslenmenin önemli olduğunu belirterek, yeterli ve dengeli beslenmenin tanımını doğru yapmışlardır.

Çalışan kadınların stres altı ölçeklerinden almış oldukları puanların ortalamaları çalışmayan kadınlarınkinden daha yüksek bulunmuştur.

Ağrı kesici kullananlarla çalışan ve çalışmayan kadınlar arasındaki fark khi-kare testi sonucunda anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). B grubu vitaminlerinde yetersiz ve normal gereksinimin üzerinde olan grup strese yatkınlık alt ölçęinde gruplararası fark da anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Birey olarak kadının mutlu ve sağlıklı olması demek onun yetiştireceği çocukların ve dolayısıyla toplumun bütünüünün de mutlu ve sağlıklı olması demektir.



ABSTRACT

In society, women, besides responsibilities such as setting up a family, providing the continuity of the family and maintaining and managing the activities that must be done in family, they are also responsible for fulfilling some responsibilities that society suppose them to do. Besides all this responsibilities, a women carrying the pluses and minises of being able to have the right to speak is often not understood and at the end of this, women live with strees.

Today, stress, which takes people under control and affects their lives in a negative way, also affects nourishment in a negative way.

Thus, this survey was planned and conducted an 180 women, 90 of whom were in different education level, 90 of whom were unemployed, in order to determine the effects of stress on nourishment and habit of nourishment. The participants were chosen in simple, coincidental, exemplificatinal method. Data were obtained by the way of an inquiry which consists of three parts: personel information, habit of nourishment with behaviour of nourishment and symptoms of stress.

65 percent of the women participating in this survey are married, 43.3 percent of them are between the ages of 26-35 and 78.9 percent of them graduated from high-school, universty and upper level of universty. 95.6 percent of unemployed women, however , are married, 38.9 percent of them are between the ages of 36-45 and 67.8 percent of them graduated from primary or secondary school.

The majority of both these groups, stating that nourishment is essential, described adequate and balanced nourishment truly.

The average of points employed-women got from under-stress scale was found higher than unemployed women's.

The difference between the people who use painkillers and who don't use painkillers was found meaningful at the end of khi-square test ($p < 0.05$).

In B group vitamins, the group that took over the need and insufficient, the difference between groups in below-scale of tendency to stress was also found meaningful ($p < 0.05$).

To be healthy and happy for women as an individual means that the children who they bring up and thus all the society will be healthy and happy.

ÖNSÖZ

Çağımızın en etkili ve önemli hastalığı olarak kabul edilen stres, bireyin yaşamını olumsuz yönde etkilemekte, fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklara yol açmaktadır. Stresin yol açtığı hastalıklardan kurtulabilmek için, bireyin yaşamında bir takım önlemler alması ve stresle başa çıkma tekniklerini iyi bilmesi, uygulaması gerekmektedir. Yeterli ve dengeli bir beslenme de sağlıklı yaşamın anahtarlarından biridir.

Bu noktadan yola çıkarak bu araştırmanın amacı, çalışan ve çalışmayan kadınlarda stresin beslenme üzerine etkisini incelemektir.



TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın yapılmasında beni yönlendiren ve yardımlarını esirgemeyen tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Nevin ŞANLIER'e, istatistik analizlerin yapılmasında yardımları nedeniyle Sayın Yrd. Doç. Dr. Aliye KAYIŞ'a, anket formlarının hazırlanmasındaki katkısından dolayı Sayın Yrd. Doç. Dr. Ayşegül DURAK BATIGÜN'e, anketlere samimiyetle cevap vererek araştırmaya katkıda bulunan tüm "çalışan ve çalışmayan kadınlar"a, ayrıca çalışmamın her aşamasında destek ve güvenlerini yanımda hissettiğim sevgili eşim ve sevgili aileme teşekkürü bir borç bilirim.



İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET	i
SUMMARY	iii
ÖNSÖZ	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
1.GİRİŞ	1
2.GENEL BİLGİLER	4
2.1.Kadının Aile ve Toplumdaki Yeri ve Önemi.....	4
2.2.Ülkemizde Kadın.....	7
2.3.Kadının Karşılaşmış Olduğu Zorluklar.....	11
2.4.Stres, Tanımı ve Özellikleri.....	13
2.5.Başlıca Stres Kaynakları.....	16
2.6.İş Stresi.....	17
2.7.Stres Belirtileri.....	18
2.8.Stresin Yol Açtığı Başlıca Rahatsızlıklar.....	19
2.9.Stres ve Beslenme.....	21
3.LİTERATÜR ÖZETİ	27
4.ARAŞTIRMA YÖNTEMİ ve ARAÇLARI	36
4.1.Araştırma Örnekleme Seçimi.....	36
4.2.Araştırma verilerinin Toplanması.....	36
4.3.Verilerin Değerlendirilmesi.....	39
5.BULGULAR ve TARTIŞMA	40

6.SONUÇ ve ÖNERİLER.....98

KAYNAKÇA.....105

EKLER

EK:1 Anket Formu.....115



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo	Sayfa
1- Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Boy, Kilo ve BKİ (Beden Kitle İndeksi)lerinin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Standart Hata, Minimum Maksimum ve Değerlerinin Dağılımları.....	40
2- Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Beden Kitle İndeksi Gruplarının Dağılımları.....	41
3- Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Medeni Durumları, Yaş, Öğrenim Durumları ve Meslek Dağılımı.....	42
4- Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Yeterli ve Dengeli Beslenmenin Önemli Olup Olmadığına ve Anlamına İlişkin Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	44
5- Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Bir Günde Tükettikleri Öğün Sayısı, Öğün Atlama Durumları, Atlanan Öğün, Öğün Aralarında Yiyecek Tüketme Dağılımları.....	46
6- Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Öğün Aralarında Tükettikleri Yiyecek Dağılımları.....	48
7- Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Diyet Yapma Durumları, Diyet Yapma Nedenleri, Diyeti Edinme Şekillerinin Dağılımları.....	49
8- Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Beslenme Eğitimi Alma Durumları ve Beslenme Eğitimini Aldıkları Kaynakların Dağılımları.....	50
9- Çalışan ve Çalışmayan Kadınların İçecek Tüketme Durumlarının Dağılımları.....	52
10- Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Bir Günde Tükettikleri İçecek Miktarlarının Dağılımları, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Maksimum ve Minimum Değerleri.....	53
11- Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Sigara İçme ve Günde İçtikleri Sigara Miktarlarının Dağılımları, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerleri.....	55
12- Çalışan ve Çalışmayan kadınların Stresi Arttırıcı Madde Kullanımı açısından Karşılaştırılması.....	56

13- Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Enerji ve Besin Öğeleri Tüketiminin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerleri.....	57-58-59
14- Çalışan ve Çalışmayan Kadınlar ile Bir Günde Tükettikleri Toplam Enerji-Protein-Yağ ve Vitamin-Mineral Miktarları Karşılaştırılması.....	62
15- Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Son Altı Ay İçinde Kullandıkları İlaçlarının Dağılımları.....	63
16- Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Stres Alt Ölçeklerinden Almış Oldukları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	64
17- BKİ Gruplarının Stres Alt Ölçeklerine Göre Dağılımları.....	68
18- BKİ Gruplarının Stres Alt Ölçekleri ile Karşılaştırılması.....	69
19- Medeni Durumun Stres Alt Ölçekleri ile Karşılaştırılması.....	70
20- Kadınların Çalışıp Çalışmaması ile Stres Alt Ölçekleri ile Karşılaştırılması.....	71
21- Katılımcıların Çay Tüketimlerinin Stres Alt Ölçekleri ile Karşılaştırılması.....	77
22- Katılımcıların Kahve Tüketimleri ile Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması.....	78
23- Katılımcıların Kolalı İçecek Tüketimlerinin Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması.....	79
24- Katılımcıların Sigara İçme Durumlarının Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması.....	80
25- Diyet Yapan ve Yapmayan Kadınların Enerji, Protein ve Yağ Değerlerinin Karşılaştırılması.....	81
26- Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Enerji ve Besin Öğesi Değerlerinin Karşılaştırılması.....	82
27- Katılımcıların Bir Günlük Aldıkları Enerji Miktarı ile Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması.....	84
28- Protein Tüketimi ile Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması.....	85
29- Yağ Tüketimi ile Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması.....	86

30- Tiamin tüketimi ile Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması.....	88
31- Riboflavin Tüketimi ile Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması.....	89
32- Niasin Tüketimi ile Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması.....	90
33- C Vitamini Tüketimi ile Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması.....	91
34- A Vitamini Tüketimi ile Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması.....	92
35- Bakır Tüketimi ile Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması.....	93
36- Kalsiyum Tüketimi ile Stres Alt ölçeklerinin Karşılaştırılması.....	94
37- Demir Tüketimi ile Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması.....	95
38- Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Ağrı Kesici ve Vitamin İlacı Alma Durumlarının Dağılımları.....	96

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil	Sayfa
1- Beden Kitle İndeksinin (BKİ) Gruplar Arası Dağılımı.....	66
2- Çalışan ve Çalışmayan Kadınların BKİ Grupları ile Bilişsel Sistem Alt Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	73
3- Çalışan ve Çalışmayan Kadınların BKİ Grupları ile Duygusal Sistem Alt Ölçeğinin karşılaştırılması.....	74



1-GİRİŞ

Bir toplumun gelişmesi o toplumu oluşturan ailelerin gelişmesine bağlıdır. Ailelerin gelişmesi ise ailede mutluluk ve beraberlik içerisinde görev ve sorumlulukların paylaşılarak yerine getirilmesiyle mümkündür.

Ailenin bu görev ve sorumlulukları birbiri içinde ve birbirine dayalıdır. Bir kısmı eşler arasında paylaşılırken, bazıları da yaş ve yetenekleri ölçüsünde çocuklara dağıtılır. Ancak gerçekte sorumluluk ve görevlerin çoğu kadının omuzları üzerindedir. Ailede kadın eş ve anne olarak ; aile amaçlarının gerçekleştirilmesinde ailenin birlik ve beraberliğinin korunması ve geliştirilmesinde, topluma yararlı, sağlıklı genç kuşaklar yetiştirilmesinde son derece güç hayati görev ve sorumluluklar yüklenmektedir.

Bu nedenle kadın, aile yaşantısında eşiyile birlikte paylaşıcı, karar verici, yönetici ve çalışan, düzenleyici,yol gösterici, uzlaştırıcı, eğitici bir kişidir (Terzioğlu, 2001 ; Erkal ve Şükran,2001).

Toplumumuzda kadınların büyük bir çoğunluğu sosyal yaşantıları içinde kısıtlayıcı, engelleyici faktörlerle karşılaşmaktadır. Kadının çalışma hayatında söz sahibi olması, toplumun değişme ve gelişmesine büyük katkılar sağlarken, diğer bir taraftan da pek çok sorunu ve avantajı da beraberinde getirmiştir. Çalışan kadın batı toplumunda bile kendisi ile aynı yeteneklere sahip bir erkeğe oranla daha düşük mevki ve ücret almakta, bu durum onlardaki gerilimi artırmaktadır. Çalışan kadınların çift kariyer sahibi olmaları, yani hem iş kadını hem de ev kadını olmaları stres yüklenmelerini artırmakta ve sağlık yönünden bedel ödemek zorunda bırakmaktadır (Tarhan, 2002).

Diğer yandan çalışmayan kadınlar aile içerisinde temel rol oynadıklarından parasal karşılığı olmaksızın çalışmakta ve çocukların bakımı,

evin temizliği, ailedeki sosyal faaliyetlerin yürütülmesi, ailenin ihtiyaç duyduğu mal ve hizmetlerin seçimi ve satın alınması, yine çocukların eğitimi, okula devamlılıklarının sağlanması, sağlığının korunması, sağlıklı bir çevrede yaşanmasının kontrol edilmesi ve yürütülmesini sağlamaktadırlar. Bütün bu nedenlerle kadının özel bilgi, geniş tecrübe, fiziksel ve zihinsel sağlık yetenek, başkalarıyla çalışabilme, işbirliği kurabilme ve rehberlik kabiliyetine sahip olması gerekir. Bilgi ve yeteneğinin yeterli olması yalnız kendisini değil, ailesinin ve dolayısıyla da toplumun başarı ve mutluluğunu da etkileyecektir (Bener, 2000a: Bener ve Güven, 2000).

Görüldüğü gibi ister çalışan ister çalışmayan olsun kadınlar toplumda ikinci plana atılmalarına rağmen, bu görev ve sorumlulukları oldukça ağır ve ailenin devamlılığı açısından çok önemlidir. Kadınlar bu görev ve sorumluluklarını yerine getirirken, karşılaştığı zorluklar, çevre baskıları, eşle görevlerin paylaşılmaması gibi nedenlerle stres altında kalmakta ve çoğu zamanda stresle yaşamak zorunda bırakılmaktadır.

Son yıllarda çok sık kullanılan bir kavram olan ve bireyin yaşamını doğrudan etkileyen stres yaşamın her bölümünü olduğu kadar kişinin beslenmesini de etkilemektedir. Sağlıklı nesillerin yetiştirilip, topluma kazandırılması ve toplumlarında varlığını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi açısından beslenmenin önemi düşünülürse; diğer faktörlerin olduğu kadar stresin de beslenmeyi etkiliyor olması göz ardı edilemez önemli bir gerçektir (Şanlıer, 2003).

Herhangi bir nedenle stres altında yaşayan kadınların sayısı yadsınamayacak kadar çoktur. Geleceğin teminatı olan çocukların yetiştirilmesi, ailedeki sağlıklı ilişkilerin sağlanması ve ailenin sürekliliği ve iş gücüne katılarak ülke ekonomisine sağladığı yararlar düşünülecek olursa, kadınların önce kendi sağlıklarının yerinde olması gereklidir. Bu da doğru bir beslenme biçimi, stresten uzak, sağlıklı bir yaşam sürme şeklinde gerçekleşebilir.

İşte bu noktadan yola çıkarak bu çalışmanın amacı, eğitim düzeyleri farklı çalışan ve çalışmayan kadınlarda stresin beslenme üzerine etkilerini saptamaktır.

Yapılan literatür taraması sonucunda tıpa tıp aynı nitelikte bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu nedenle gelecekte yapılacak çalışmalara ışık tutacağını ve literatüre katkıda bulunacağını ümit ediyoruz.



2- GENEL BİLGİLER

2.1-Kadının Aile ve Toplumdaki Yeri ve Önemi:

Klasik bir ifade ile aile, toplumun en temel ünitesidir. Hangi ülke ve çağda olursa olsun aile insan topluluklarının karakteristiğidir. Devlet Planlama Teşkilatının 1989 yılında, komisyonda kabul edilen tanımına göre aile; kan bağılılığı ve diğer yasal yollarla aralarında akrabalık ilişkisi bulunan ve çoğunlukla aynı evde yaşayan bireylerden oluşan, bireylerin cinsel, psikolojik, sosyal, kültürel ve ekonomik ihtiyaçlarının karşılandığı, topluma uyum ve katkılarının sağlandığı ve düzenlendiği temel birimdir (Bener ve Güven, 2000).

Aile toplumun en küçük fakat en önemli ünitesidir. Fiziksel ve zihinsel yönden sağlıklı olan çevrelerde yaşayan aile bireylerinden meydana gelen toplum; sağlıklı, başarılı ve çalışkan olacaktır (Bener, 2000a).

Çevre ve aile arasında sürekli bir etkileşim söz konusudur. Aile bireyin topluma hazırlandığı, sosyalleşmenin başladığı ilk yerdir. Aile sadece çocuğun gelişimiyle kalmaz, çocuğun aile içi ve dışı davranışlarında da yönlendirici rol oynar. Dengeli bir aile yaşamının devam ettirilmesi için özellikle çocukların kişilik sahibi, özgür düşünceli ve topluma yararlı bireyler olarak yetiştirilmesi, üretime etkin biçimde katılan ülke kalkınmasında çevreyi göz ardı etmeyen bireyler olarak topluma kazandırılmaları önemlidir (Erkal ve Şafak, 2000).

Bir toplumun gelişmesi o toplumu oluşturan ailelerin gelişmelerine bağlıdır. Ailelerin gelişmesi ise ailelerde mutluluk ve beraberliği sağlayan görev ve sorumlulukların yerine getirilmesiyle mümkün olur.

Bu görevleri kısaca özetleyecek olursak;

- Aile üyeleri arasında doyurucu ilişkiler kurulması,
 - Aile üyelerinin fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişimlerinin sağlanması,
 - Ailenin ihtiyaçlarının, mevcut olanaklardan uygun şekilde planlanması ve elde edilmesi,
 - Evde yapılması gerekli iş ve faaliyetlerin tamamlanması,
 - Ev bakımı ve korunmasının sağlanması,
 - Geliri en iyi şekilde kullanmanın yollarının aranması,
 - İşlerin düzenlenerek, dinlenme ve eğlenme için zaman ve enerji ayrılması,
- olarak genellenebilir. Ailenin bu görev ve sorumlulukları birbirine bağlı ve birbirleri içine girmiştir. Bazıları yaş ve yeteneklerine göre çocuklara verilirken bazıları da eşler arasında paylaşılmaktadır (Terzioğlu, 2001).

Ancak gerçekte bu sorumluluk ve görevlerin çoğu kadının omuzlarındadır. Ailede kadın, eş ve anne olarak aile amaçlarının gerçekleşmesinde, kaynakların akılcı bir şekilde kullanılması ve gerçekleştirilmesinde, topluma yararlı, sağlıklı genç kuşakların yetiştirilmesinde güç görev ve sorumluluklar yüklenmektedir. Bu nedenle kadın, aile yaşamında eşi ile birlikte planlayıcı, karar verici, yol gösterici, eğitici, uzlaştırıcı ve koordinasyonu sağlayıcı bir kişidir. Kadınların kararlarındaki etkinliklerinin gün geçtikçe artması, çoğu zaman yalnız kendileri için değil çevre üzerindeki etkilerinin de ailedeki diğer bireylerden daha fazla olmasına neden olmaktadır (Erkal ve Şafak, 2001).

Kadının bu görev ve sorumlulukları ailesini üzüntü ve zararlardan korumak için devamlı gelişen bir uğraştır. Hemen her evde faaliyetleri planlayan ve yürüten kadındır. Çalışan ve yöneten olarak kadın, istenen sonuçları elde etmek için tüm gücüyle çaba sarf eder, zaman ve bilgisini kullanır.

Mutlu, rahat, sağlıklı bir yaşam için gerekli olan evle ilgili günlük faaliyetleri kendi yapsın veya başkasına yaptırın, istenen şekilde olması ile ilgili sorumluluk ona aittir. Evde günlük işlerin yürütülmesinde, ortaya çıkan sorunların çözümlenmesinde , aile üyelerine danışmanlık yapılmasında, aile bireyleri arasında işbirliği sağlanarak mutlu bir grup çalışması oluşturulmasında, ailenin kaynaklarının (zaman, para vb.) en iyi şekilde kullanılmasında, çocukların yetiştirilmesinde; ailenin mevcut olanaklarıyla sınırsız ihtiyaçları arasında daha doyurucu bir dengenin kurularak, arzu edilen yaşama şekline ulaşmasında kadın önemli bir rol oynamaktadır (Navaro, 2002).

Ailede sosyal faaliyetlerin sürdürülmesi, çocukların geleceklere gibi konularda ailenin karar vermesine yardımcı olan kadın, çocuğun yaş ve yetenekleri ölçüsünde evle ilgili çeşitli faaliyet alanlarında eğitim vererek, onları cesaretlendirir ve destekler. Ailenin ihtiyaç duyduğu mal ve hizmetlerin seçimi ve satın alınması, kadının sosyal ve kişisel sorumluluklarından bir diğeridir. Aynı zamanda geleceğin tüketicileri olacak olan çocukları bu konuda eğitme sorumluluğunu taşır.

Bu nedenle kadının ev ve aile yaşantısına ait üstlendiği görev ve sorumluluklar ev dışında para kazanmak için girişilen uğraşlar kadar önemlidir. Ancak hem bu sorumlulukları istenilen şekilde yerine getirebilmesi hem de kendi gelişimini ve sağlığını sürdürebilmesi için kadının özel bilgi, geniş tecrübeyle donatılması, fiziksel yeteneklerinin ve sağlığının geliştirilmesi gerekmektedir (Terzioğlu, 2001).

1995 yılında Pekin’de yapılan 4. Dünya Kadın Konferansında gelecek 5 yılın eylem planı yapılmış ve bunun yanı sıra Dünya Çocuk Zirvesi, Birleşmiş Milletler Çevre ve Kalkınma Konferansı, Dünya Sosyal Kalkınma Zirvesi, Uluslar arası Beslenme Konferansı, Uluslar arası Birinci Basamak Sağlık Konferansı ve Herkes İçin Eğitim Konferansı, kendi konuları içinde kadın ve kız çocuklarına önemli yer vermişlerdir.

1995 yılında Pekin’de yapılan konferansın sonuçlarının izlenmesi ve uygulanmasına ilişkin ulusal eylem planında saptanan hedefler kısaca şöyledir; kadınların yaygın ve örgün eğitimden erkeklerle eşit pay alabilmesi, kadınların okuma-yazma oranlarının %100.0’a çıkarılması, kadınlara yönelik çevre ve siyaset eğitimi verilmesi, kadının hayatının bütün dönemlerinde uygun maliyetli ve nitelikli sağlık bakımına, bilgiye ve ilgili hizmetlere ulaşabilirliğini artırmak, mesleki ayırım ve her türlü ayrımcılığın ortadan kaldırılması, kadın istihdamının artırılması, çalışan kadının korunması, kadınların ekonomik haklarının ve bağımsızlığının yaygınlaştırılması, kadınların yetki ve karar mekanizmalarına katılımını güçlendirecek yasaların çıkarılması, siyasal yaşama etkin katılımlarının sağlanması, toplumsal cinsiyete dayalı istatistiklerin geliştirilmesi (Anon , 1998a).

Açıkça görülmesi gereken , bugün dünyada gerçekten küreselleşme düzeyinde bütün ülkelerde kadınlara giderek artan daha çok ihtiyacın olduğu ve kadınların katkılarından ülkelerin yararlanmadığı sürece ülkenin gelişmesinin söz konusu olmayacağıdır (Bener, 2000b).

2.2-Ülkemizde Kadın:

Eski Türk devletlerinde kadının yerine bakıldığında, Bilge Kağan kitabesinde: “ Tanrı Türk milleti yok olmasın diye babam İl-teriş Kağan ile anam İl-bilge Hatun’u yükseltti” ifadesi kadının siyasi ve içtimai mevkiinin ne derece ileri olduğunu göstermeye yeterlidir. Türkler Müslüman olduktan sonra kadın Karahanlı, Selçuklu, Harezmi-şahlı ve diğer devletler zamanında da yerini koruyordu (Turan, 1997).

Ancak göçebe aşiretler döneminde özgür olarak nitelenen Türk kadınının Osmanlı toplumunda statü kaybetmeye başladığı gözlenmiştir. Bunun nedeni olarak ta, bir görüşe göre İslam dininin kabul edilmesi, diğer bir görüşe göre ise Bizans kurumlarının Osmanlı devlet yapısına olan etkisi gösterilmektedir.

Bununla beraber, bir görüşe göre; “İslam dini kadın haklarını tesis etmiş, zevce sayısını sınırlandırmış, bilhassa “ Cennet annelerin ayağı altındadır” Hadis-i Şerifi ile kadının kaderini yükseltmiştir. Şu halde İslamiyet kadına esasında büyük önem vermiş olmasına rağmen, bazı ayet ve hadislerin asli manalarından farklı tefsirlere uğraması, İslam cemiyetini kadının tesirinden mahrum etmiştir” diyerek fikirlerini dile geçirmiştir. Gene bu görüşü savunanlara göre İslamiyet kadını; kız çocuğu, zevce ve anne olarak yüksek bir mevki vermiştir. “En hayırlınız kadınlarına karşı hayırlı olan, onlara iyi davranandır” Hadisi ile de görüşlerini desteklemişlerdir (Sargın, 1992).

Türkiye’de kadın erkek eşitliğine yönelik çabalar 19. yüzyılda başlamıştır. O dönemde kadınların hayatında sınırlı değişimler oluşturan bu çabalar; 1923 yılını izleyen ilk on yılda, Atatürk’ün önderliğinde gerçekleştirilen devrimler, bir yandan kadının yurttaş olarak kabul edilmesini, diğer yandan da Türk toplumunun yeniden yapılanmasını sağlamıştır. 1926 da Medeni Kanunun kabulü ve 1934 de kadınlara seçme ve seçilme hakkının verilmesi kadınların Cumhuriyetin kuruluş döneminde elde ettiği en önemli kazanımlardır (Bener, 2000b).

Atatürk’ün ; “kadınların dünyadaki her şeye yön verdiğini kabul etmek gereklidir”, “bu insanlar temel eğitimi ailede alırlar, Türk halkı tüm çağlarda önemli erkekler yetiştiren annelere sahiptir. Türk kadını daha da asil nesiller yetiştirebilecek yeteneklere sahiptir. ” ve “rahatlıkla emin olabilirsiniz ki Türk kadını dünyadaki kadınlara el uzatarak dünya güvenliği ve barışı için

çalışacaktır” sözleri kadınlara verdiği önemin tartışılmaz bir göstergesidir (Doğramacı, 2000).

Kadın-erkek eşitliğinin sağlanması yönünde atılan önemli adımlardan bir diğeri de, Türkiye'nin 1985 yılında onayladığı Birleşmiş Milletler Kadınlara Karşı Her Türlü Ayrımcılığın Önlenmesi Sözleşmesi (CEDAW) olmuştur. Sözleşmenin ana hedefleri çerçevesinde kadının statüsünü araştırma komisyonunun durum saptama çalışmalarında, CEDAW sözleşmesinin temel hedefi olan kamusal yaşamın her alanında, toplumun her kesiminde kadınlara karşı ayrımcılığın önlenmesi amacıyla öncelikle kalıplaşmış toplumsal kadın-erkek rollerine ilişkin yargıları ortadan kaldırarak ve kamusal alanda eşitliğin sağlanmasının ön koşulu olarak kadın ve erkeğin aile içindeki her sorumluluğu paylaşmalarını sağlamak üzere fırsat önceliği veya olumlu ayrımcılık olarak tanımlanan her türlü geçici ve özel önlemin alınması gerektiği hususunu göz önünde bulundurmıştır (Anon, 1998b).

Türkiye, tüm insanların barış içinde yaşayabilme koşullarının oluşturulduğu, diğeri bir deyişle kadın erkek eşitliğinin tam anlamıyla gerçekleştirildiği bir dünya hedefine yönelik uğraşlar açısından dönüm noktası oluşturacak 4. Dünya Konferansı sonucunda kabul edilen Pekin Deklarasyonu Eylem Planı'nı çekince koymaksızın imzalayan ülkeler arasında yer almıştır. Kadınlar en temel insan hakkı olan eğitim ve istihdam olanaklarından yararlanma konusunda hemen tüm ülkelerde erkeklerin gerisindedir. Türkiye'de de kadının durumunu iyileştirmeye yönelik tüm çalışmalara rağmen kadının durumunu belirleyici temel faktörlerden eğitim ve istihdam konusunda istenilen düzeye gelinememiştir (Bener, 2000b).

Yapılan araştırmalara göre; kadınlarda okur-yazar oranı, 1980 yılında %54.7 iken erkeklerde bu oran %80.0'dır. 1990 yılında ise kadınlarda %72.0 iken erkeklerde %88.8'dir. 1998 yılında yapılan araştırmalara göre eğitim düzeylerinin kırsal ve kentsel dağılımları ise şöyledir; kentlerde okur-yazar olmayan kadın oranı %20.9 iken bu oran kırsalda %33.1'dir (Anon, 2001).

Dünyanın birçok bölgesinde kadınların iş gücüne katılımında önemli artışlar olduğu bilinmektedir. 1950'lerde, dünya çapında, 20-59 yaş grubundaki kadınların ancak üçte biri iş gücüne dahil iken günümüzde bu oran yaklaşık %50.0'a ulaşmıştır. Ülkemizde ise, ekonomik faaliyette bulunan kadınların oranı %29 iken erkeklerde bu oran %75.0'dır. 1999 yılına göre, iş gücü içinde kadınların payı ise, %37.0'dır (Bulutay, 2000).

Parlamentoda kadının yeri göz önünde bulundurulduğunda, 1935 yılı toplam parlamento üye sayısı 395 iken bu sayının yaklaşık %4.6'sı yani 18'i kadındı. Bu sayı toplam parlamenter sayısı 450 olduğunda 1961 yılında yaklaşık %0.7'ye düşerek 3 kişi gibi az bir sayı olmuştur. 1999 yılı verilerine göre ise 550 parlamenterin 22 tanesi yani %4.0'ı kadındır. 2001 yılı verilerine göre, bazı meslek örgütleri, bakanlıklar ve YÖK'teki kadın oranlarına bakıldığında, Türkiye Barolar Birliğinde %21.6, Türkiye Bilimler Akademisinde %14.3, Türkiye Noterler Birliğinde %20.6, TMMOB (Türkiye Mühendisler Mimarlar Odası Birliği)' de %11.5, TÜSİAD'de %4.5, Dışişleri Bakanlığında %25.4, İçişleri Bakanlığında % 10.2, Sağlık Bakanlığında %33.8(sadece doktorlar), Yüksek Öğretim Kurulunda % 21.9 kadın olduğu görülmektedir. Ayrıca, 2001 yılında kamu kesiminde çalışan kadın memur oranı %33.1' dir (Anon , 2001).

Medeni kanunda yapılan son değişikliklerle, çocuk bakımı, gözetimi ve eğitiminde eşler birlikte özen göstermekle yükümlü, eşler birbirine sadık kalmak ve yardımcı olmak zorundadır. Oturacakları konutu beraber seçerler ve evlilik birliğine güçleri oranında katılırlar, ayrıca eşlerden her biri meslek veya iş seçiminde diğerinin iznini almak zorunda değildir, maddeleri ile ülkemizde kadın hakları gelişimi devam etmektedir (Özmen, 2003).

2.3-Kadınların Karşılaşmış Olduğu Zorluklar:

Kadınlara bir takım haklar verilmiş olsa da erkeklerle karşılaştırıldığında ikinci planda olduğu görülmektedir.

Nitekim kadının çalışmasını kocanın iznine bağlayan Medeni Kanununun 159. maddesi Anayasa mahkemesi kararınca iptal edildi. Bu karar 2 Temmuz 1992 tarihli 21272 sayılı Resmi Gazetede yayımlandı. Yine eşit değerde iş için kadın ve erkek işçiler arasındaki ücret eşitliği 1951 tarihli 100 sayılı İLO sözleşmesi 22 Aralık 1966' da onaylandı (Anon , 2001).

Görüldüğü gibi bu tarihlere kadar kadınlar eşit olarak çalıştıkları işlerde ücret farkına tabi olmakta ve kocasının izni olmaksızın çalışmamakta idiler. Amerika'da bile "evli kadınların kazançları, ortalama olarak, çiftlerin kazançlarının üçte birinden azını oluşturmaktadır." ve "tüm Batı Avrupa'da kocalar, yaşam sürelerinde eşlerinin en az iki katı, sıkça da üç katı düzeyinde kazanmaktadırlar." Bunlardan da anlaşılacağı gibi gelişmiş ülkelerde bile ailenin ekmek parası kazancının hala erkeklerde olduğu görülmektedir (Bulutay, 2000).

Çalışan annelerin karşılaştığı zorluklardan biri de, çocuğu hastalandığında ve uzun süreli bakım gerektirdiğinde işverenin bu konudaki tutumudur. Çalışan kadın evde kalmayı tercih etse döndüğünde işini kaybedebilmekte, işe dönse çocuğunu terk ettiğini düşünerek -şefkatli bir büyükannenin ona baktığını bilse bile- suçluluk duymaktadır (İkizler, 1998).

Bazı iş yerlerinde hala ayrımcılık ve ön yargı görülmektedir. Eşitliği savunanlar arasında bile bir kadının kendini kanıtlayabilmesi için bir erkekten daha fazla çalışması gerekmektedir. Özellikle evden uzakta çalışmak, iş gezileri ev ve aile ile ilgili görevleri yerine getirememe gibi sorunlara yol açmaktadır. Kadınlar üzerinde önemli stres faktörü olabilecek bir diğer konuda iş gezisindeki yalnız bir kadının tacize uğrayabilmesidir. Kadınlar bu

tarz tacizlere trafikte araba kullanırken de maruz kalmaktadırlar. Yine toplumumuzda eşinin ölümü, boşanma gibi çeşitli sebeplerle yalnız yaşayan kadınlar; sinema, tiyatroya gitme, seyahate, tatillere çıkma gibi konularda bir takım zorluklarla karşılaşmaktadır (İkizler, 1998).

Özellikle ülkemizde kadın hem iş hem de ev sorumluluğunu beraber götürmektedir. Annelik, ev hanımlığı ve çalışma hayatı kadını çok yıpratmaktadır. Aile ve işletmeden gelen taleplerin çatışması kadının üzerinde stres oluşturmaktadır.

Amerika’da yapılan araştırmalar boşanma oranlarının artışı yeni aile modeline bağlamaktadır. Erkekler, çalışan eşin evle ilgili sorumlulukları yerine getirmesini kadınlardan beklemektedir. Bu durumda tartışmalara ve gerilimlere neden olmaktadır. Eşlerin her ikisinin çalıştığı evliliklerde, aile dışı yardım alınmalı veya sorumluluklar eşler arasında paylaşılmalıdır (Tarhan, 2002).

Evinin dışında da çalışan kadınlar iş, ev ve aile üçgeninde koşturup durarak kendine zaman ayıramamakta, buna birde evlilik çatışmaları eklendiğinde önemli boyutlarda stres yaşamaktadırlar (Navaro, 2002).

Yine çalışan kadının ev işlerini kısa sürede yapması gerekmektedir. Çünkü çalışan kadının evinde geçirdiği süre çalışmaya oranla daha azdır. Çalışmayan kadınlar ise çocukların bakımını, sağlığının korunmasını, eğitimini, kültürel değerlerin aktarımını, çocukların kontrolünü, ev işlerini, evin alışverişini, ailenin dışarıyla ilişkilerini üstlenmiş durumdadır (Bener, 2000a ; Kavrayış, 2003).

Hamile kalma, anne olma, çocuğuna süt verme, ve onunla bütünleşme, ev işleri gibi kadının geleneksel yük ve görevleri artık küçümsenir olmuştur. Kadında sabahın erken saatlerinden akşam geç vakte kadar koşturmaktadır (Saygılı,2003).

Diğer bir konu kadının kocası tarafından dövülmesidir. Aile içi şiddet toplumumuza has bir özellik olmamakla birlikte her toplumda görülmektedir. Örneğin 1877’de İngiltere’de yasalar erkeğin karısını işaret parmağından kalın olmayan bir sopayla dövmesine izin veriyordu. Şiddet kadının gururunu kırmakta ve mutlu bir evlilik sürdürmesine engel olmaktadır (İçli,1995).

Gazetelerin çeşitli bölümlerinin resim, dil ve metin içinde kadının nasıl sunulduğunu inceleyen çalışmalar , kadının özellikle iş yaşamı ve spor sayfaları ile baş sayfalarda çok az temsil edildiğini bununla beraber erkeklerin meslekleriyle ya da spor etkinlikleriyle ilgili haberlere konu olduklarını, zaten çok az temsil edilen kadınların ise ev işleriyle ilgili, bağımlı ve cinsel nesne olarak sunuldukları görülmüştür. Kadının temel ilgilerinin yemek, moda, sosyete haberleri olduğu, erkekle ilişkisine göre eş, anne, cinsel nesne olarak ön plana çıkarıldığı, erkeklerin bakış açısıyla kadını özellikleri nedeniyle söz edilmeye değer olduğu düşünülmektedir (İmamoğlu ve Gültekin, 1993).

Diğer kitle haberleşme araçlarından biri olan televizyon reklamlarında kadın genellikle arka planda çocuk ve kadınların bulunduğu ev ve alış-veriş ortamlarında sunulmakta; ana mesajı verme işlevini nadiren üstlenmektedir. Oysa erkekler her iki cinsiyete hitap eden reklamlarda yer almakta, arka planda heterojen bir grup görünmekte ve hemen her zaman ekran arkası ses erkeğe ait olmaktadır (İmamoğlu ve Gültekin, 1993).

2.4. Stres, Tanımı ve Özellikleri:

Stres kelimesinin Latince “estricia” fiilinden türemiş olup basınç, zorlanma, gerilim ve yüklenme anlamına gelmektedir (Teksin, 2000).

İlk kez stresi Hans Selye “bireyle yapılan etkilere spesifik olmayan tepkidir” şeklinde tanımlamıştır. Spesifik olmayan tepki kavramının anlamı organizmanın her belirlenmemiş durumda aynı tepkileri vermediğidir (Aksu, 2000).

On dokuzuncu yüzyılın ikinci yarısında stres kavramının içeriğini bugünkü anlamıyla ele alan kişi Fransız fizyoloğu Claude Bernard’dır. Bernard “iç yapının dengeliliği” prensibini getirmiştir. Dış çevredeki değişikliklere rağmen organizmanın iç çevresindeki bütünlüğünü korumasının zorunlu olduğunu belirtmiştir. Stres, organizmanın fizik ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durumdur (Baltaş ve Baltaş,2002).

Stres ülkemizde Türk Dil Kurumunun yayınladığı psikoloji terimlerine yer veren Ruh Bilim Terimleri Sözlüğünde stres kavramının karşılığını zorlanma olarak kullanmıştır ve stres “herhangi bir varlığa uygulandığı zaman gerginlik ve düzen bozukluğu yaratan, çok güçlü olunca da yapı ve görevlerde köklü değişme ile çöküntülere yol açan güç” olarak tanımlanmıştır (Uzman, 1992).

Stres sözcüğü biyoloji, tıp, fizik, sosyoloji ve psikoloji gibi çeşitli bilim dallarınca kullanılmış ve bazı alanlarda organizmanın bir tepkisi olarak bazı alanlarda ise dıştaki uyarıcı anlamında kullanılmıştır. Çince’de stres kelimesi tehlike ve fırsat kelimelerinin sembolüdür ve hem yıkıcı hem de yapıcı anlamdadır (Rowshan, 2000).

Günümüzde stres hala zorlama, baskı altında olma gibi hoş olmayan durumları ifade etse de stresin olumlu yönleri de vardır. Selye’ye göre her zaman kötü ve kaçınılması gereken bir durum olarak görülmemesi gereken stres olumlu ve olumsuz olarak iki grupta toplanabilir. Olumlu stres terfi etmek, ün kazanmak, evlenmek gibi insanlar üzerinde güdüleyici ve teşvik

edici rol oynarken olumsuz stres ölüm, işsizlik, işinde ilerleyememe gibi engellenmeler ve kayıplarla ilişkili olaylardır (Alemdar, 2002).

Aslan'a (2000) göre iyi stres ya da olumlu sonuçlar yaratan stres(eustress); zor bir amaca ulaşmaktan olumlu bir uyarılma ve içsel duyum hissettiren bir durumdur. Başarı, sevinç, kazanma durumunda hissedilen gerginlik duygusudur. İyi stres, yaratıcı ve etkin bir yaşam oluşumunda yer alır. Kötü stres (distress) ise; güvenlik ve yeterlilik durumunun ortadan kalkması ile meydana gelen korku durumuyla ortaya çıkmaktadır. Çaresizlik, ümitsizlik ve hayal kırıklığı bireyi zorlayan kötü stresin ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Yoğun bir baskı altında insanın sempatik sinir sistemi aktif hale gelir. Heyecan merkezi hipotalamus, pitüatri bezini harekete geçirir ve ACTH salgılamasına neden olur. ACTH, adrenalin salgılanmasına neden olur ve bu adrenalin kan yoluyla tüm hücrelere yayılarak organları hareket içinde uyarılmış olur (Aslan, 2000).

Olumlu stresin özellikleri şu şekilde sıralanabilir;

- *Zaman baskısı, bilim adamlarından sanatçılara kadar yaratıcı bir çok insanın yaşamlarında ve üzerinde çalıştıkları işlerde ilerleme kaydettiklerini göstermiştir. Zaman baskısı yaratıcılığı harekete geçirilebilir.
- *Çoğu kez stres heyecan verici olabilir.
- *Stres bazı mesleklerin temelidir. İnsanların ölüm kalımından sorumlu hava trafik kontrolörü, sınır radar personeli gibi dikkat isteyen mesleklerin işlerini yerine getirmelerinde stres altında olmaları gerekmektedir.

Stresin diğer özelliklerini de şöyle sıralayabiliriz;

- *Stres kaçınılmazdır.
- *Stresin tamamen yok olması yaşamın da bitmesiyle mümkündür.
- *Stres kişiseldir. Kişiye göre stres veren durumlar değişmektedir.

*Stres cinsiyete göre farklıdır. Kadının toplumdaki yeri ve rolüne ilişkin geleneksel düşüncenin (iyi bir eş, fedakar bir anne) yanı sıra günümüz kadınının ev iş arasında giderek artan temponun yaşanılmasını zorunlu kılmaktadır.

*Stres mesleklere göre farklılık göstermektedir (Alemdar, 2002).

Selye Genel Uyum Sendromu olarak tanımladığı süreci üç aşamada sıralamıştır. Bunlar;

1-Alarm dönemi; organizmanın dış uyaranı stres olarak algıladığı durumdur ve organizma mücadele ederek ya da kaçarak stresten korunmaya çalışır.

2-Direnç dönemi; organizma yüz yüze geldiği stres verici duruma karşı direncini yükseltir.

3-Tükenme dönemi; stres verici olay çok ciddi ve uzun sürerse organizma tükenir ve artık organizmada geri dönüşü olmayan izler bırakır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

2.5.Başlıca Stres Kaynakları:

Strese neden olan etkenleri üç grupta toplamak mümkündür. Bunlar fizyolojik, ruhsal ve toplumsal etkenlerdir. Fizyolojik etkenler, çevre ve hava kirlenmesi yapan tozlar ve kimyasal maddeler organizmayı olumsuz yönde etkilerken, ılık ve nemli bahar havası insana huzur ve rahatlık vermektedir. Oysa havadaki ısı ve nem oranı arttıkça bitkinlik, halsizlik, yorgunluk artar. Hareketleri azalır, iş yapma isteği ilgi ve çabası kaybolur.

Ruhsal etkenler, birdenbire ortaya çıkan beklenmeyen, umulmayan duygulanım değişiklikleri ve coşkular da ruhsal kaynaklı zararlı etken olabilir.

Toplumsal etkenler ise, insanların başarılı olma, toplumda saygın bir yer kazanma isteği zamanla insanda endişe ve kaygıya yol açar ve toplumsal kaynaklı güdüler toplumsal kaynaklı zararlı etkene dönüşür. Yine bir ülkede yaşanan savaşlar, terör olayları da stres kaynağıdır (Köknel, 1987).

Bireysel ve örgütsel stres oluşumunda fiziksel çevre şartları, rol çatışmaları, rol belirsizliği, aşırı veya az iş yükü, bireylere karşı sorumlu olma da önemli rol oynamaktadır (Öztop, 2000).

Toplumsal stres kaynağı olan terörist eylemler, sabotajlar, adam öldürme ve kaçırma eylemleri doğrudan muhatap olan kişileri, sevdiklerini, olaydan kurtulan kesimi olmak üzere üç kesimi etkilemektedir. Saldırıların olduğu bölgedeki insanlar baskı ve psikolojik tükenme tehlikesi altında, belirsizlik ve çaresizlik duyguları içindedir (Oral ve Özgüner, 2001).

2.6.İş Stresi:

İş hayatı, insanı çalışırken geçirdiği saatleri fazlasıyla aşan ve hayatın her cephesine yayılan bir öneme sahiptir. Kişinin sahip olduğu iş, onun toplumsal statüsünü, hayattan aldığı doyumunu, ailesine sağladığı imkanları ve hayattan aldığı zevki belirler. Freud, “insanın sağlığını koruyan iki faktör vardır. Bunlardan biri işini sevmesi diğeri ise hayatı sevmesi” , demiştir. Selye ise stresle başa çıkabilmek için “stresten kurtulmak için görevinizi en iyi şekilde yapın” demiştir. Stres olarak bilinen problemleri doğuran iş şartları çalışanlar üzerinde baskı ve zorlama oluşturur. Bu zorlanmanın uzun sürmesi de sağlıkla ilgili ciddi sonuçlara neden olmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

İş stresi oldukça evrensel bir stres çeşididir. Örgüt içersinde bireyin üstleriyle astlarıyla ve aynı konumda çalışan personellerle ilişkileri potansiyel

bir stres kaynağıdır. Üstlerin baskısı ve olumsuz tavrı, astların başarısızlığı, verilen emirleri yerine getirmemesi, iletişim kopukluğu, uyumsuzluk bireyler arasında huzursuzluğa neden olarak tüm örgütü de etkileyecektir. Her mesleğin ve iş ortamının kendine özgü stres oluşturma potansiyeli vardır (Alemdar, 2002).

Çeşitli özellikleri nedeniyle insanların hayat sürelerini kısalttığı düşünülen meslekler, şöyle sıralanmıştır;

a-Günlük hayat problemleri ile etkili şekilde başa çıkmayı zorlaştıran meslekler: polislik, öğretmenlik, hava trafik kontrol memurluğu gibi.

b-İş üzerinde yeterli kontrol imkanı vermeyen meslekler: telefon operatörleri, sekreterler, kasiyerler, danışma ve şikayet memurları gibi.

c-Fizik şartları ağır olan meslekler: Maden işçiliği, gürültülü ve tozlu kavşaklarda trafik polisliği, sürekli havasız ve rutubetli yerlerde çalışan işçiler gibi.

d-Zaman baskısı, rekabet ve riskle oynamayı gerektiren meslekler: gazetecilik, borsa simsarlığı gibi (Baltaş ve Baltaş, 2002).

27.Stres Belirtileri:

Fiziksel belirtiler stresin habercisidir. Bu belirtiler; huzursuzluk, öfke, kızgınlık, belirsizlik, konsantrasyon bozukluğu, karar vermede güçlük, baş ağrısı, titreme, bulantı, uyku sorunları, ağız kuruması, boğaz düğümlenmesi, ellerin terlemesi, intihara meyil, göğüs ağrıları, saç ve sakallarla oynama hatta koparma eğilimi, sigara ve alkol tüketiminin artması, yeme ve yutma sorunları, libido kaybı, ishal ve kabızlık, egzama ve astım başlangıcı olarak sayılabilir (Braham, 2002).

Psikolojik düzeyde olan geri çekilme, kaygı kabullenme, depresyon, endişe gibi tepkiler ise çevre ve kişilik gibi bireysel şartlara bağlı olarak değişiklik göstermektedir (Köksal,1999).

Yukarıda sıralanan belirtilerin hepsinin birden ortaya çıkması gerekli değildir. Bunların bir kaçının varlığı, kişinin bedensel olarak stres altında olduğunun işareti olabilir. Stres belirtileri ve getirdiği sonuçlar şu şekilde gruplandırılabilir (Pehlivan, 1993: Alemdar, 2002);

Stres belirtisi

Sonuçları

*Alkol kullanma.....	Kazalar,siroz, intihar,cinayet
*Uyuşturucu kullanma.....	Kazalar,intihar, felç
*Depresyon.....	İntihar
*Şiddet.....	İntihar, cinayet
*Yüksek tansiyon.....	Felç, kalp krizi
*Yüksek kolesterol.....	Felç, kalp krizi
*Dengesiz veya aşırı yeme.....	Felç, kalp krizi, şeker hastalığı
*Sigara içme.....	Kalp krizi,pneumonia, influenza, astım, anfizem, kanser
*Bağışıklık sisteminin bozulması.....	Kanser,bronşit,influenza

2.8.Stresin Yol Açtığı Başlıca Rahatsızlıklar:

İş yerinde söz konusu olan stresleri ve sağlık üzerindeki sonuçları Teksin ise (2000) şöyle gruplandırmıştır;

İş yerindeki söz konusu stresler**Olası sonuçlar**

- *Ağır işler, uzun çalışma saatleri, yetersiz beslenme.....Yorgunluk
- *İş ritminin yüksek ve zorlayıcı olması.....Kazalanma
- *Ağır sorumluluklar ve meslekteki aşama sorunları.....Ülser
- *Doyumsuz, monoton, sıkıcı ve anlamsız işler.....Sindirim bozukluğu
- *İş koşulları, iş yükü ve ritmi zorlukları.....Kalp sektesi
- *Güvensizlik, işini kaybetme, parasızlık, konut sorunu ve emeklilik esası gibi kuşklar.....Cilt irritasyonu
- *Ortam gürültüsü, titreşimler, ısı ve aydınlatma gibi sorunlar.....İşitme,görme,kas ve sinir sorunları
- *Kazalanma, hastalanma ve sakatlanma tasası.....Anksiyete bulgusu
- *Aile ve genel çevre sorunları, gece mesaisi ve fazla mesai gibi zorlanmalar ile bu tür düzen bozukluklarının neden olduğu aile ve toplumsal sorunlar.....Astım benzeri reaksiyonlar

Ayrıca stresin fiziksel sonuçları kalp hastalıkları, migren, ülser; psikolojik ve davranışsal boyuttaki sonuçları ise, kaygı depresyon, uykusuzluk, tükenmişlik, zararlı madde kullanımı, kaza eğilimi, yeme bozukluğu, duygusal patlamalar şeklinde ortaya çıkmaktadır (Tükel, 2002).

Stres, kısa dönemde çarpıntı, kas gerilimi, kan basıncının artması olarak belirirken, uzun dönemde, baş ağrısı, migren, yüksek tansiyon ve kalp hastalıkları oluşturabilir. Stres zihinsel olarak dikkati toplayamama, unutkanlık, uzun dönemde uyku bozuklukları, obsessif (takıntılı) düşünceler oluşturabilir. Fizyolojik, duygusal ve zihinsel etkilerin sonunda bireyde

üretkenliğin azalması, yaşamdan keyif alamama, yakın ilişkilerden uzaklaşma, geriye çekilme, boşluk ve anlamsızlık duyguları oluşabilir (Aksu, 2000).

Stres sinir hücrelerinde, beyni olumsuz etkiler. Kronik stres altındayken, kanda çok fazla kortizol bulunur, bu da sinir hücrelerine zarar verir. Kortizol, insülinin beden hücreleri üzerindeki etkisini azaltır. Kortizol düzeylerinin kronik bir biçimde yüksek olmasını beden insülin eksikliği olarak algılar. Bunun sonucunda, pankreastaki hücreler tükenene kadar insülin üretir, böylece insülin eksikliği oluşur, kan şekeri yükselir, şeker hastalığı riski doğar (Anon, 2003a).

Kan damarları, kan basıncının kronik olarak yüksek olması nedeniyle zarar görür. Beyaz kan hücreleri, damarların iç yüzeyine yapışır; yağlar, şeker ve oluşan kan pıhtıçıkları kan akışını yavaşlatır. Sonuçta damar tıkanıklığı, kalpte, akciğerlerde veya beyinde kriz riski oluşur. Kandaki kortizol, dolaylı olarak testosteron sentezini engeller, cinsel istek azalır, cinsel organlar daha az sperm üretir, iktidarsızlık ortaya çıkabilir. Kadınlarda adet döngüsü zarar görür (Anon, 2003a).

2.9.Stres ve Beslenme:

İnsan gereksinimlerinin başında gelen beslenme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılması, yeterli ve dengeli miktarda vücuda alınmasıdır.Yetersiz ve dengesiz beslenme vücut direncini azalttığından hastalıklara yakalanma riski artmakta ve hastalıklar ağır seyretmektedir (Baysal, 2002).

Her insan cinsiyet, beden ölçüleri, yaş, fiziksel etkinliklerine ve çalışmasına göre dengeli ve sağlıklı beslenmeyi bilmelidir. Özellikle stresin etkisini azaltmak için dikkatli beslenme alışkanlığını geliştirmelidir. Çok fazla enerji alımı, fiziksel aktivitedeki yetersizlikle birleşerek şişmanlığa sebep olur. Bu da beden üzerinde doğrudan stres yaratıp psikolojik olarak sıkıntı verir (Alemdar, 2002).

Sağlıksız beslenme bir takım hastalıkların doğrudan sebebidir. İnsan için gerekli olan ve günlük diyetin alınması gerekli besin gruplarının bir veya bir kaçından yoksun olması veya bunların bazılarının gereksinimden daha fazla alınması pek çok hastalığa neden olmaktadır. Ayrıca dengesiz ve yetersiz beslenme vücut direncini azaltarak, kazaların oluşması ve artmasına da sebebiyet verecektir (Gündüz, 2001).

Özellikle stresli zamanlarda düzenli beslenmeye ihtiyaç duyulmaktadır, çünkü bu zamanlarda vücut daha fazla enerji tüketmektedir. Stresin bir takım fizyolojik etkileri (kanın yoğunlaşması, kolesterolün yükselmesi gibi) düzenli ve uygun beslenme ile kontrol edilebilir. Örneğin; yeterli su içmek kanın yoğunluğunun azalmasına yardım etmekte, posalı besinler ise fazla kolesterolü ve yağı emen bir sünger gibi görev yapmaktadırlar (Makin ve Lindley, 1995).

Beslenme bozukluklarına bağlı şişmanlık, stres altında olan insanlarda görülmektedir. Olaylar karşısında zihnimiz negatif düşüncelere kapıldığı zaman sağlıksız beslenme gibi zararlı alışkanlıklar ortaya çıkmaktadır. İnsanlar strese maruz kaldığında ve stresten yıprandıklarında sık sık şeker, kafein veya vitamin almaktadırlar. Stres vitamini olan ihtiyacı artırır. Tatlılar ve kafein içerikli içecekler almak kısa vade de bireyi rahatlatmakta ancak uzun vadede bir takım sorunlara yol açmaktadır (Braham, 2002).

Karbonhidratlar, Karbonhidrat açısından zengin bir beslenme, triptofan adlı aminoasidin beyinde bol miktarda salgılanmasını sağlar ve

kaygıdan kurtulmaya, ruhsal gevşemeye neden olmaktadır. Ayrıca karbonhidratlar özellikle protein ve yağ olmaksızın alındığında yatıştırıcı bir etki göstermektedir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Proteinler, sindirim sırasında aminoasitlere parçalanırlar. Aminoasitlerden oluşan nörotransmitterler uyanık kalma ve enerji artmasına ve bu enerjinin tamamen kullanılmasına neden olmaktadır. Özellikle triptofan eksikliği sinir sistemi bozukluklarına neden olmaktadır (Baysal, 2000).

Yağlar, şişmanlığa ve kardiyovasküler sistem üzerinde gereksiz strese neden olmaktadır. Doymuş yağ asitlerince zengin besinler tüketilmemelidir (Weis,1996). Yağların fazla alınması, kolesterolün, trigliseritlerin yükselmesine neden olmaktadır. Bu da damar sertliği, kalp rahatsızlıklarına ve sterese yol açmaktadır (Baysal, 2000).

Yüksek Posalı Yiyecekler, stresin neden olduğu kabızlığın ve sonucunda krampların etkilerini azaltır, sindirim sistemini hareketli tutar. Bu nedenle günde en az 25 g. posa bulundurulmalıdır. Sebzeler, meyveler, tahıllar, tahıl gevrekleri ve lifli ekmekler (kepekli ekmek) ve kurubaklagiller gereksinim kadar tüketilmelidir (Merdol, Başoğlu, Örer, 1997).

Vitaminler ve Mineraller, açısından yetersiz beslenme strese yol açan önemli bir noktadır. Stresli zamanlarda sinir ve bağışıklık sisteminin düzgün çalışmasını sağlamak için B-kompleks vitaminlerine gereksinim duyulmaktadır. Bu vitaminlerin eksikliği stresi artırmakta ve stresle baş etme becerilerini düşürmektedir. B₆ ve B₁₂ vitaminlerinin beyin hücrelerinin fonksiyonlarında önemli görevleri vardır (Thomas and Earl, 1994). Özellikle C vitamini bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlamaktadır (Mattram, 1982).

C ve B grubu vitaminleri, kalsiyum, magnezyum ve bakır mineralleri, yoğun iş temposunda ve stres altında enerji ve sinirsel fonksiyonların devamında ihtiyaç duyulan besin öğeleridir. Ayrıca teker teker inceleyecek olursak, A vitamini eksikliğinde yorgunluk, tiamin eksikliğinde yine yorgunluk, sinir sistemi duyarlılığı ve sorunları, depresyon, sersemlik, B6 vitamini eksikliğinde sinirlilik, B₁₂ eksikliğinde yorgunluk, sinirlilik ve depresyon görülmektedir (Ekin, 1988; Anon,1990).

Folik asit beyin oluşumu ve fonksiyonlarında, merkezi sinir sistemi üzerinde (Ziegler and Filer, 1996) ve bağışıklık sisteminde antikor oluşumunda görevlidir (Baysal, 2000).

Kafein, kahve, çay, çikolata, kola vb. yiyecek ve içeceklerde bulunur. Adrenalinin serbest kalmasına, böylece stres düzeyinin artmasına neden olmaktadır. Kas ve sinir sistemi aktivitelerini artırır. Kafeinin çok fazla tüketimi uzun süreli stresle aynı etkiye sahiptir. Yüksek kan basıncı ve kolesterol ile kafein arasında bağlantı olduğu bildirilmiştir (Girdano ve Everly,1998).

Kafein bazı sağlık sorunları olan kişiler ve ilaç kullananlarda da çeşitli yan etkiler gösterebilir, hamile kadınlarda kan dolaşımı ile fetusa (bebeğe) geçebilir. Bunun sonucunda doğum öncesi ve sonrası çeşitli sorunlara yol açabilir. Kafein, merkezi sinir sistemini uyaran ve bireyi daha duyarlı yapan, bitkinlik ve dalgınlığı önleyen bir maddedir. Bazı ağrı kesiciler ve migren ilaçları ile birleştiğinde ise ilacın tepki süresini ve etki alanlarını artırır. Ancak aşırı alımında peptik ülser, düzensiz kalp atışı veya çarpıntı, yüksek tansiyon, karaciğer rahatsızlıkları, uykusuzluk, panik atak veya endişe, kalp rahatsızlıkları, agorafobi, kalp krizi, premenstürel (adet öncesi) sendrom gibi sorunlara yol açmaktadır (Merdol, Başoğlu, Örer, 1997).

Alkol, kafeine benzer, kontrollü bir şekilde alındığında kardiyovasküler sistem üzerinde yararlı etkiler göstermekte ancak fazla alındığında stresin büyük bir etkeni haline gelmektedir. Alkol ve stres birleşimi tamamen öldürücüdür. Alkol, uyarıcı adrenalin salgılar, uykusuzluk, sinirsel gerginlik gibi sorunlarla sonuçlanır. Aşırı miktarda alınan alkol, kalpte yağ oranını artırır, bağışıklık fonksiyonlarını düşürür, aynı zamanda toksinlerin vücuttan atılması için karaciğerin fonksiyonlarını sınırlandırır (Rowshan, 2000).

Sigara, bazı insanlar sigarayı savunma mekanizması gibi kullanırlar. Kısa zamanda sigara içmek stresi azaltıyor gibi görünse de uzun süredeki zararları kısa süredeki yararlarından daha ağır basmaktadır. Sigara kanser, hipertansiyon, solunumla ilgili hastalıklar ve kalp rahatsızlıkları gibi ölümcül sorunlara yol açmaktır (Rowshan, 2000).

Tuz, içermiş olduğu sodyum iyonları sayesinde su tutma özelliğine sahiptir. Vücutta fazla sıvı tutulması ödemlere yol açmaktadır. Bu da sinir ve beyin dokularındaki gerginliği artırır, ayrıca kan basıncının da yükselmesine yol açar. Yüksek kan basıncı ve stres birleştiğinde tehlikeli olabilmektedir (Girdano and Everly, 1998).

Sağlıklı beslenmek stresin sebep olduğu hastalıklara karşı koruyan önemli bir araç olabilir. Bunun için şu noktalara dikkat edilmelidir;

*Dört besin grubundaki besinlerden tüketilmeli, yani besin çeşitliliğine dikkat edilmelidir.

*Meyveler, sebzeler, tahıldan yapılmış besinler, ekmek ve tam tahıl ürünleri diyetinde yer almalı,

*Yağ içeriği düşük süt ürünleri, yağsız et, yağsız veya az yağlı hazırlanmış besinler seçilmeli,

*Sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktiviteler ile sağlıklı bir vücut ağırlığı kazanıp bu sürdürülmeli,

*Kafein ve tuzu sınırlandırılmalıdır (Anon,2003b).

Endorfin, insan bedeninin doğal bir ağrı kesicisidir. Acılı ve baharatlı besinler endorfin salgılanmasını artırmaktadır. Yine çikolatanın içerdiği fenilalanin maddesi beyinde zihin açıklığına yardımcı olan bir nörotransmittere dönüşmektedir. Bu maddenin neşe ve keyif hali üzerinde etkili olduğuna inanılmaktadır. Ayrıca sarımsağın serotonin salgısını artırdığı, fareler üzerinde yapılan deneylerde beyin hücreleri üzerindeki yıkımı önlediği, hafızayı koruduğu ve hayat süresini uzattığı sonucuna varılmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Tüm bunlardan görülüyor ki, beslenme hayatın yalnızca devamını değil kalitesini de etkilemektedir. Özellikle strese maruz kalan insanların büyük bir çoğunluğu oluşturduğu günümüzde doğru ve düzenli beslenerek stresi kontrol altında tutmak için diğer önlemlerin yanı sıra beslenmenin de yadsınamaz bir yeri olduğu tartışılmaz bir gerçektir.

3.LİTERATÜR ÖZETİ

Stresin ve beslenmenin insan yaşamını direkt etkilemesi nedeniyle stres ve beslenmeyle ilgili yapılmış pek çok araştırma mevcuttur. Bu araştırmalar günümüzde de devam etmekte ve “çağın hastalığı” olarak nitelendirilen strese çözüm önerileri sunulmaktadır. Konuya açıklık getirmesi ve desteklemesi açısından bu araştırmalardan bazıları bu bölümde verilecektir.

Timurkutlu (1976), kan kolesterol düzeyine beslenme alışkanlıklarının etkisinin olup olmadığını saptamak amacıyla yapmış olduğu araştırmada; beslenme alışkanlıklarının kan kolesterol düzeyine önemli derecede etki ettiğini özellikle süt, yoğurt, peynir, yağlar, sakatat, yumurta gibi hayvansal kaynaklı yiyeceklerin; yağ çeşitlerinin şeker ve şekerli gıdaların kan kolesterol düzeyine önemli derecede etki ettiğini saptamıştır.

Soysal (1979), Ankara ili içinde oturan 15-70 yaş arasında 352 ev kadınının beslenme bilgileri ve bunları etkileyen etmenlerin araştırılması amacıyla yapmış olduğu çalışmada katılımcıların öğrenim durumları, meslekleri, okul çağındaki çocuklardan bilgi kazanmaları, Ankara'ya gelmeden önceki yerleşme merkezlerinin niteliği ve evlerindeki kitle eğitim araçlarından radyo ve televizyon yayınlarından yararlanma, beslenme bilgilerini kazanmada önemli düzeyde etkili olduğu sonucuna varmıştır.

Arslan (1983), Hacettepe Üniversitesi Merkez Kampüsü ve Hastanelerinde değişik görevlerde çalışan en az ortaokulu bitirmiş 25-40 yaş grubu kadınların beslenme alışkanlıkları, enerji tüketim düzeyleri, fiziksel aktivite durumları saptanarak bu etmenlerin vücut ağırlık durumu ile ilişkilerini incelemek ve enerji gereksiniminin değerlendirilmesi amacı ile yapmış olduğu araştırmada, araştırma kapsamına giren kadınların beslenme alışkanlıklarının orta ve iyi düzeyde olduğu, kadınların ağırlık durumlarının genel beslenme alışkanlığından çok, öğün atlama durumu ile ilişkili olduğunu belirlemiştir.

Arslan ve başk. (1987), Ankara ve Çankırı illeri ile Ankara'ya bağlı Elmadağ ilçesinde oturan toplam 308 ailedeki kadınlar üzerinde kitle haberleşme araçlarının kadınların beslenme bilgileri üzerine etkilerini belirlemek amacıyla yapmış oldukları araştırmada, gazete ve dergiye gösterilen ilginin (%66.6) çok daha az olduğu, bu oranın Elmadağ İlçesinde daha fazla görüldüğü ve her iki haberleşme aracında da sinema, dizi, vb. eğlence programları, beslenme ile ilgili haberlere göre daha fazla ilgi ile izlendiği tespit edilmiştir.

Gödelek (1988), tekstil, boya ve çimento iş kollarında çalışan 290 kadın, 300 erkek olmak üzere toplam 590 kişi üzerinde, kişilik, iş doyumu ve insan ilişkileri gibi psiko-sosyal stres faktörlerinin cinsiyete, hiyerarşik düzeye ve iş koluna göre değişip değişmediğini incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Çalışmada cinsiyet ve hiyerarşik düzey değişkenleri önemli bulunmuştur. Ayrıca kadınların dışa dönük olmayan bir davranış örüntüsüne sahip oldukları, işlerinden doyum almadıkları, kaygı düzeylerini yüksek olduğu buna karşın erkeklerin uyumsuz insan ilişkileri gösterdiği ve işletmeler arası farklılığın olmadığı sonucuna varmıştır.

Pekcan ve Beğenmez (1988), ergenlik çağındaki gençlerin beslenme durumuna annenin çalışıp çalışmamasının etkisini incelemiş ve annenin çalışmasının bebekler ve okul öncesi çocukların beslenmesinde sorun oluşturduğu ancak, ergenlik çağındaki çocukların beslenmesinin kendi sorumlulukları altında olması gerektiği, bunun içinde anaokulundan başlayarak yaygın ve sürekli bir beslenme eğitimi verilerek yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığının kazandırılması gerektiğini belirtmişlerdir.

Barut (1989), Van ilinde, ortaokulda okuyan 80 kız, 55 erkek olmak üzere toplam 135 öğrenci üzerinde stres faktörlerinin çocuklarda hangi sıklıkla görüldüğünü belirlemek ve bu faktörlerin onların okuldaki durumları üzerinde ne gibi etkiler yaptığını ortaya çıkarmak amacıyla yapmış olduğu

araştırmada, öğrencilerdeki stres faktörlerinin onların tüm yaşam alanlarını olumsuz yönde etkilemekte olduğu, öğrencinin aile hayatının onun stresleri karşılama ve başa çıkma konusunda son derece önemli olduğu, anne-baba arasındaki tartışmalar ve anlaşmazlıkların çocuklar üzerinde olumsuz etkilere sebep olduğu tespit edilmiştir.

Pekcan ve Balatoğlu (1989)'nun yaşları 20-49 arası değişen 57 şişman ve 70 normal ağırlıklı kadın üzerinde yaptıkları bir çalışmada, şişmanlığın oluşumuna etki eden etmenler incelenmiştir. Katılımcılarda şişmanlığın çocukluktaki şişmanlıktan, eğitim, doğum sayısı, fiziksel aktivite, beslenme alışkanlığı, öğün sıklığı, alkol tüketimi ve psikolojik etmenlerden kaynaklanabileceği sonucuna varılmıştır.

Sağlam (1989), şişman ve normal ağırlıktaki 400 yetişkin kadın üzerinde, kadınların beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgi düzeyleri ve şişmanlığın hangi dönemlerden sonra başladığını incelemiştir. Bu inceleme sonucunda yaşla birlikte şişmanlık oranının arttığı, gebelik sayısı arttıkça obezitenin görülme sıklığının arttığı, ilk gebelikte kazanılan kiloların doğum sonrası kaybedilmemesi, daha çok oturularak sürdürülen yaşam tipi ve fiziksel aktivite harcaması az olan mesleklerde şişmanlığın daha sık görüldüğü, ayrıca şişman kadınların %46.9'unun ev hanımı olduğu, karbonhidrat içeriği yüksek besinlerin sıklıkla tüketilmesinin şişmanlığın daha sık görülmesine neden olduğu, şişman kadınların %53.4'ünün yemeği hızlı yediği, %19.4'ünün üçten az öğün tükettiği, 50 yaşından sonra obezitenin sık görülmesinin menopozdaki hormonal dengenin bozulmasının rolü bulunduğunu belirtmiştir.

Çağlar Çiçek (1992), Gazi Üniversitesi Tıp Fakóltesi Hastanesi'nde çalışan 155 hemşire ile tıp, iktisadi, idari bilimler, mesleki eğitim fakólterleri ve rektörlükte çalışan 147 bayan büro memurları üzerinde kaygı düzeylerinin saptanması, kaygı düzeylerini etkileyen kişisel özelliklerinin incelenmesi, iş ortamından kaynaklanan stresörlerin tanımlanması ve hemşireler ile bayan

büro personelinin kaygı düzeyleri, kişisel özellikleri ve stresörler açısından karşılaştırılması amacıyla bir çalışma yapmıştır. Hemşire ve memurların kaygı düzeylerinin yüksek olduğu, hemşirelerin anlık kaygı düzeylerinin memurlardan daha yüksek olduğu, ekonomik durum, eğitim durumu ve mesleği severek yapma durumu hemşire ve memurların anlık ve sürekli kaygı düzeyleri üzerinde etkili değişkenler olarak saptanmıştır.

Güley (1992), çalışan ve çalışmayan kadınlarda yiyecek mamulü satın alma davranışı ile yemek yeme alışkanlıklarını incelemiştir. Çalışma sonucunda ev hanımlarının çalışan kadınlara oranla daha sık alışverişe çıktığı, çalışmayan kadınların çoğunluğunun alışveriş için belirli bir gün ayırmadıkları, çalışan kadınların %59.0'nun eşleri ile alışverişe çıktığı, çalışmayan kadınların %70.0'nun yalnız alışverişe çıktığı, çalışan kadınların alışverişe yarım saat, çalışmayan kadınların ise bir-iki saat ayırdıkları, hem çalışan hem çalışmayan kadınların yiyecek maddesi alınan dükkanlarda temizlik ve kalite aradıkları, çalışan kadınların %31.5'i çalışmayan kadınların ise %14.0'nun haftada bir kez dışarıda yemeğe çıktığı, çalışan kadınların yemek hazırlamaya yarım ile bir saat, çalışmayan kadınların ise bir ile iki saat ayırdığı, çalışan kadınların %72.0'nun hazırlanması kolay ve kısa zaman alan yiyecekleri pişirmeyi tercih ederken, çalışmayan kadınlarda %89.5'u el emeği gerektiren, hazırlanması uzun zaman alan yiyecekleri pişirdiklerini bulmuştur.

Uzman (1992), 1991 Kasım-Aralık aylarında İstanbul Sosyal Sigortalar Hastanesi Hariciye Polikliniğine başvuran iş kazası geçirmiş 177 işçi üzerinde, genel olarak sağlık, özel olarak da iş sağlığının korunması ve uygun düzeye getirilmesi için gerekli görülen durum değerlendirmelerinde katkıda bulunmak amacıyla yapmış olduğu araştırmada; iş kazası geçiren işçilerin kaygılarının orta düzeyde olduğu, kaygı ile yaşam değişikliği puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca iş kazası geçiren yaşam değişikliği puanı yüksek bulunduğu, iş kazası geçiren işçilerin en sık karşılaştıkları yaşam olaylarının; aile üyelerinin sağlığında ve davranışlarında değişiklik, işe yeniden uyum sağlama, ekonomik durumda

değişiklik, büyük miktarda borçlanma, tatil, yaşam şartlarında değişiklik, iş saat şartlarında değişiklik, önemli bir kişisel yaralanma ya da hastalık, aileden yakın birinin ölümü, başka bir yer taşınma, uyku alışkanlığında değişiklik yaptığı saptanmıştır.

İmamoğlu ve Yasak Gültekin (1993), farklı görüşte oldukları düşünülen Hürriyet, Tercüman, Cumhuriyet ve Zaman gazetelerinde, ülkemizde yayınlanan gazetelerde kadınların ve erkeklerin nasıl temsil edildiklerini incelemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada kadının özellikle iş yaşamı ve spor sayfaları ile baş sayfalarda çok az temsil edildiği bunun yanı sıra erkekler daha çok temsil edildiği bulunmuştur. Kadınla ilgili haberler sadece magazin sayfalarında çoğunlukta iken (%62.0), diğer sayfalarda; spor (%3.0) ve ekonomi (%6.0) oranlarında temsil edilmektedir. Kadını erkekle ilişkisine göre eş, anne, cinsel nesne imgeleri ön plana çıkarılmakta; erkeğin bakış açısıyla belirlenen “kadınsı” özellikleri nedeni ile söz edilmeye değer olduğu düşünülmekte kadının temel ilgilerinin yemek, moda, sosyete haberleri ve eğlence olduğu varsayımından hareketle temsil edilmektedir sonuçlarına varmışlardır.

Demirel (1997), ev yönetimi ve beslenme eğitiminin kadınların mutfak faaliyetine etkilerini araştırmıştır. Eğitim alan ve almayan kadınların mutfak uygulamalarının olumlu olarak %100.0 oranında gerçekleşmediğini tespit etmiştir.

Şahin ve Durak Batıgün (1997), özel bir üniversite hastanesinde görevli hekim, hemşire ve diğer sağlık personeli olmak üzere 266 kişi üzerinde, sağlık personelinde stresle ilişkili günlük olaylar, stres belirtileri, iş doyumu ve strese yatkınlık ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmada stres belirtileri ve iş doyumu açısından bakıldığında hemşirelerin en sorunlu grup olarak belirdiği görülmüştür. Ayrıca bireylerin çalıştıkları servis açısından bakıldığında, çalıştığı servisten bağımsız olarak, hastalarla doğrudan ilişkili olan personelin stres belirtileri, idari personel ve yardımcı personelininkinden

daha yüksek olduğu, iş doyumunu yordayan en önemli değişkenin işletme politikaları olduğu ve ücretin daha alt sıralarda yer aldığını tespit etmişlerdir.

Kırpınar ve başk. (1998), depresyonda kolesterol ve trigliserit düzeylerinin sağlıklı kontrollerden farklı olup olmadığını ve intihar niyeti ile girişimlerinin kan lipit düzeylerine etkisini araştırmak amacıyla yapmış oldukları çalışmada; depresyonlu hastalar ve sağlıklı kontrollerin plazma trigliserit düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı, serum kolesterolünün depresyonlularda sağlıklı kontrollere göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Köksal (1999), Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesinin bölümleri ve Ev Ekonomisi Yüksekokulunun ikinci sınıfına devam eden 168 üniversite öğrencisinde, stresle başa çıkma yolları üzerinde bazı değişkenlerin etkisinin olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapmış olduğu araştırmada, cinsiyet, doğum sırası ve anne-baba eğitim durumunun stresle başa çıkma yolları üzerinde bir farklılık yaratmadığı, ancak kardeş sayısının, stresle başa çıkma yöntemlerinden biri olan çaresizliğe sığınma üzerinde anlamlı bir farklılık yarattığı saptanmıştır.

Yaşın Dökmen (1999),’in 200 kadın ve 200 erkek üzerinde, çalışma durumu, cinsiyet ve cinsiyet rollerinin, ev işi yapma sıklığı ve depresyon üzerindeki etkilerini bunları yordamadaki katkıları ile aralarındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapmış olduğu araştırmada, ev işi puanıyla depresyon puanı arasındaki ilişkinin kadınlarda pozitif, erkeklerde negatif olduğunu tespit etmiştir.

Şanlıer (2000),’in 272 çalışan birey üzerinde iş yaşamındaki stresin beslenme üzerine etkisini incelemek amacıyla yapmış olduğu araştırmada çalışanların %41.9’unun iş yeri ile ilgili stres yaşadığını ve %17.6’sının bu stresin uykusuzluk, %27.6’sının baş ağrısı ve gerginlik şeklinde yaşadığını bulmuştur. Ayrıca %75.0’inin olumsuzluklardan beslenmesinin her zaman ya

da bazen etkilendiği, %19.8'nin mide sancısı çektiği, %41.1'inin daha az yemek yediği, stres kaynağı puanı ile stres altında iken mide bulantısı çekme durumu, tüketilen öğün sayısı arasındaki istatistiksel açıdan önemli fark olduğu, çalışanların stres durumunda ekmek, pasta, çikolata, kuruyemiş, çay, kahve, kolalı içecek tüketimlerinin arttığı sonucunu bulmuştur.

Uğur (2001), farklı sosyo-ekonomik düzeylerde yaşayan çalışan ve çalışmayan, evli kadınların yemek planlama konusundaki bilgi, tutum ve davranışlarını değerlendirmek, beslenme sorunlarına yol açabilecek faktörleri araştırmak ve bunlara çözüm önermek amacıyla 1000 kadın üzerinde bir araştırma yapmıştır. Buna göre çalışan kadınların çalışmayan kadınlara göre eğitim düzeylerinin yüksek olduğu, çalışmayan kadınların daha kalabalık bir aileye sahip olduğu, beslenme alışkanlıklarını da okul arkadaşının etkisi, gıda endüstrisi ve taşımacılığının gelişimi, hamilelik, emzicilik, hastalık, zayıflık gibi özel diyet gerektiren durumların, yaşanan yerin değişiminin veya bölgeye yeni grupların gelmesinin gibi etkenlerin etkisinde kaldığı saptamıştır.

Alemdar (2002), 63 öğretmen, 142 yönetici olmak üzere toplam 205 kişi üzerinde, Anadolu Otelcilik ve Turizm Meslek Lisesi yönetici ve öğretmenlerinde stresin çalışma verimliliğine etkisini incelemiştir. Bu inceleme sonucunda ücret yetersizliği öğretmenlerde çok derecede, yöneticilerde orta derecede stres kaynağıdır. Ayrıca mevzuatın karışık olması, mesleki değerlendirmede adaletsizlikler, çalışanların karşılığını alamaması, araç-gereç yetersizliği, yeteneklerin uygun alanlarda kullanılamayışı, iş ortamındaki huzursuzluk, iş yerinde farklı kişilerin farklı beklentilerde olması, moral bozukluğu ve mesleğin statüsünün düşük olması gibi durumlar da stres kaynağı olarak görülmüştür. Performansa etkilerinin ise yapılan işin niteliğinin düşmesi, işten ayrılmayı düşünme, iş arkadaşlarıyla iş birliği kuramama, işte hata ve isabetsiz karar verme, çalışma arkadaşlarına karşı kırıncı olma, kendini yetersiz hissetme, işten uzaklaşma isteği olduğu saptanmıştır. Katılımcıların stresle başa çıkma yöntemi olarak güvenilir

biriyle konuşma, aile fertleri ve dostlarla eğlenceli ortamlarda beraber olma, olay ve durumun üstüne gitme, stres durumunu oluşturan durumu düşünmemeye çalışma gibi yöntemleri kullandıkları ortaya çıkmıştır.

Tükel (2002), Uzunköprü İlçe Belediyesinde çalışan büro çalışanları üzerinde, değişik nedenlerle stres düzeyleri artan çalışanların, eğitimle streslerinin optimal seviyeye çekilebileceğini ortaya koymak amacıyla bir araştırma yapmıştır. Çalışanların streslerini optimal seviyeye çekerek verimi arttırmak için bazı örgütsel düzenlemelerin yapılması gerektiği, fiziksel donanımın çalışanların stresini azaltacak şekilde ayarlanması bunların yanı sıra derin gevşeme, derin solunum, fiziksel egzersizler, meditasyon, biyolojik geri bildirim, sağlıklı beslenme gibi bedensel tekniklerin yanında, zaman yönetimi, etkili iletişim kurmayı öğrenme gibi davranışçı tekniklerle bireylerin stresle başa çıkabilecekleri tespit edilmiştir.

A&G Araştırma Şirketi (2003), yapmış olduğu araştırmada boşanmış veya dulların %51.0'nun kendini her zaman veya genellikle sinirli gerin hissettiği, çocuk sayısı arttıkça kendini her zaman sinirli ve gergin hissetme oranının da arttığı, bir çocuklu kişilerin %8.2'sinin 4 ve daha fazla çocuklu kişilerin %13.8'inin kendini her zaman gergin ve sinirli hissettiği, devlet memurlarının %46.5'inin, özel sektör çalışanlarının ise %44.1'inin sinirli ve gergin hissettiği, çiftçiler ve ev kadınlarının daha az gergin ve hissettiği, büyük şehir ve kentte yaşayanların kırsal kesimde yaşayanlara göre daha stresli olduğu, Güney Doğu Anadolu Bölgesinde yaşayanların %43.4'ünün kendisini her zaman/genellikle sinirli hissettiği sonuçlarına varmıştır.

Conteto, Basch ve Zybert (2003), Latin kadınların ve çocuklarının ideal kilo ve yiyecek seçimlerini tespit etmek amacıyla yaptıkları araştırmada, kadınların tümünün çekici, formda ve sağlıklı bir vücut şeklini tercih ettiğini tespit etmişlerdir. Ancak çocukları için iri vücut şeklini istemiş, ayrıca zayıf olmayı sağlıklı diyetlerle bağdaştırdıklarını belirtmişlerdir.

Yıldız ve başk. (2003), Ankara'da yaşayan 2000 kadının emosyönel durumu (sevinçli, üzüntülü, yorgun, heyecanlı, stres vb.) ile besin tüketimlerdeki değışkenlikleri incelemişlerdir. Emosyönel durumun kadınların besin alımını etkilemekte olduğu, özellikle beden ağırlığı artışında önemli bir rol oynamakta olduğu saptanmıştır.

Arlı, Şanlıer ve Demirel (2003), yaşlılarda stres ve beslenme ilişkisini araştırmak amacıyla 60 yaş üzerinde 320 bireyle yaptıkları çalışmada, cinsiyetin ve sağlık sorunlarının stres puanları üzerinde önemli bir farklılığa neden olduğu, yemek yeme ile stres arasında önemli düzeyde bir ilişkinin olmadığını tespit etmişlerdir.

Arpacı (2004), 442 öğretmen üzerinde evli kadın öğretmenlerin ev ve okul yaşamındaki stres kaynakları ile yorgunluk ve zaman sıralaması açısından stres kaynaklarını belirlemek amacıyla yaptığı araştırmada evle ilgili işlerin okuldaki verimliliği olumsuz etkilediği, evdeki aşırı iş yükünün okuldaki işlerin birikmesine neden olduğu, öğretmenlerin yaşı ile okuldan yorgun gelmesi, evde yorulması, dinlenmeden okula gitmesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu, özellikle bu stresi 31-40 yaşda, 41 ve üzerinde yaşa sahip olanlardan daha çok yaşadığını bulmuştur.

4.ARAŞTIRMA YÖNTEMİ ve ARAÇLARI

4.1.Araştırma Örnekleminin Seçimi:

Araştırma örneklemini Isparta ili Merkez ilçesinde yaşayan eğitim düzeyleri farklı çalışan (90) ve çalışmayan (90) toplam 180 kadın oluşturmaktadır.

4.2.Araştırma Verilerinin Toplanması:

Isparta ili Merkez ilçesinde yaşayan toplam 180 kadına kişisel bilgiler, beslenme bilgileri, stresle ilişkili faktörler, stres belirtileri ölçeği ve strese yatkınlık bölümlerinden oluşan bir anket formu uygulanmıştır.

Kişisel bilgiler bölümünde; boy, kilo, beden kitle indeksi (BKİ), medeni durum, yaş, öğrenim ve meslek durumları ile ilgili sorular bulunmaktadır.

Beden kitle indeksi-(BKİ); Vücudun boya göre uygunluğu demek olan BKİ, vücut ağırlığının boyun karesine bölünmesiyle hesaplanır. Buna göre;

- 19.9 ve altı zayıf
- 20.0-24.9 normal
- 25.0-29.9 hafif şişman
- 30.0 ve üzeri şişman olarak değerlendirilmektedir (Gibson,1990; Pekcan, 2001).

Araştırmaya katılanların BKİ durumları hesaplanarak 19.9 ve altı zayıf, 20.0-24.9 normal ve 25.0 ve üzeri şişman olarak alınmıştır.

Beslenme soruları bölümünde; yeterli ve dengeli beslenme önemli midir, yeterli ve dengeli beslenme ne anlama gelir, günde tüketilen öğün sayısı, öğün atlanıp-atlanmadığı, atlanıyorsa hangi öğün olduğu, öğün aralarında yiyecek tüketilip-tüketilmediği, tüketiliyorsa hangi yiyeceklerin tüketildiği, diyet yapıp-yapmadığı, yapıyorsa nedeni ve bu diyeti nasıl edindiği, daha önce beslenme eğitimi alıp-almadığı, almışsa nereden aldığı, sigara, çay, kahve ya da içecek içme alışkanlığı olup-olmadığı, varsa miktarları ve bir günlük yiyecek tüketim listesi soruları bulunmaktadır.

Katılımcı sayısı fazla olduğu için bir günlük hatırlatma yöntemiyle besin tüketimleri ve besin tüketimi sıklığı tespit edilmiştir. Günlük tükettikleri enerji ve besin ögesi miktarları “Besin Bileşim Cetveli”nden faydalanılarak hesaplanmıştır (Baysal ve başk.,1991). Değerlendirme günlük tüketilen enerji ve besin öğeleri yetersiz, yeterli ve fazla şeklinde gruplandırılarak hesaplanmış ve karşılaştırmaları yapılmıştır. RDA’ya göre günlük alınması gereken besin ögesi miktarları aralığı enerji:1340-2660 kkal , protein:33.5-66.5 g , yağ:40.2-79.8 g , A vitamini: 3350-6650 IU , tiamin:0.74-1.46 mg , riboflavin:0.74-1.46 mg , niasin:9.38-18.62 , C vitamini:47.0-93.1 mg , kalsiyum:670-1330 mg , demir:13.4-26.6 mg , bakır:2.01-3.99 mg , çinko:8.04-15.96 mg , posa:16.76-33.25 gr olarak alınmıştır (Anon,1989).

Stres ölçeği ve strese yatkınlık ölçeği; Miller, Smith ve Mahler (1988) tarafından Stress Audit 4.2-OS adıyla geliştirilmiş olan ve stres faktörleri, stres belirtileri ve strese yatkınlık olmak üzere 3 ana 13 ara bölümden oluşan bir araçtır. Bu çalışmada ölçeğin, “Stresle İlişkili Faktörler” , “Stres Belirtileri” ve “Strese Yatkınlık” bölümleri kullanılmıştır.

Stres ölçeği bölümünde; son altı ay içinde bir sağlık merkezine ya da kliniğe kaç kez başvurduğu, kaç gün hastanede yattığı, ruhsal sorunlar nedeniyle kaç kez bir uzmana başvurduğu, allerji ilaçları, uyarıcılar, depresyona karşı ilaçlar, aspirin, zayıflama ilaçları, kabızlığa karşı ilaçlar,

ağrı kesiciler, uyku hapları, hazımsızlığa karşı ilaçlar, yatıştırıcılar ve vitaminlerden herhangi birini kullanıp-kullanmadığı, son beş yıl içinde kaç gün hastanede yattığı soruları ile aile yaşantısı, bireysel roller, sosyal benlik, çevre, ekonomik/maddi, iş hayatı, kas sistemi, parasempatik sinir sistemi, sempatik sinir sistemi, duygusal, bilişsel, endokrin sistem,bağışıklık sistem başlıkları altındaki sorular bulunmaktadır.

Strese yakınlık yirmi maddeden oluşan 1-5 arası değerlendirilen Likert tipi bir ölçektir. Puan aralığı 20-100'dür. Puanlar arttıkça strese yakınlığında arttığı söylenmektedir. Ölçeğin bu bölümü daha önce araştırmacılar tarafından kullanılmış ve Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı $\alpha=0.78$ olarak bulunmuştur (Şahin ve Durak, 1995). Ölçeğin stres belirtileri bölümü daha önce, bankacılık sektöründe çalışan kişiler üzerinde yapılan bir çalışmada kullanılmıştır. Elde edilen güvenilirlik kat sayıları şöyledir: Kas Sistemi (10 madde, $\alpha=0.92$); Parasempatik Sinir Sistemi (10 madde, $\alpha=0.91$); Sempatik Sinir Sistemi (10 madde, $\alpha=0.94$); Duygusal Sinir Sistemi (10 madde, $\alpha=0.93$); Bilişsel Sistem (10 madde, $\alpha=0.91$); Endokrin Sistem (10 madde, $\alpha=0.95$); Bağışıklık Sistemi (10 madde, $\alpha=0.96$) (Şahin ve Durak, 1995).

Ölçeklerin bu çalışma örneklemini için güvenilirliklerini görmek amacıyla yapılan analiz sonucunda elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayıları incelendiğinde, Stresle İlişkili Faktörler bölümünde; Aile Yaşantısı (30 madde) $\alpha=0.92$, Bireysel Roller (25 madde) $\alpha=0.87$, Sosyal Benlik (19 madde) $\alpha=0.89$, Çevre (14 madde) $\alpha=0.84$, Ekonomik/Maddi (15 madde) $\alpha=0.88$, İş Hayatı (38 madde) $\alpha=0.98$, Stres Belirtileri bölümünde; Kas Sistemi (10 madde) $\alpha=0.88$, Parasempatik Sinir Sistemi (10 madde) $\alpha=0.85$, Sempatik Sinir Sistemi (10 madde) $\alpha=0.90$, Duygusal Sistem (10 madde) $\alpha=0.91$, Bilişsel Sistem (10 madde) $\alpha=0.89$, Endokrin Sistem (10 madde) $\alpha=0.84$, Bağışıklık Sistemi (9 madde) $\alpha=0.88$, Strese Yakınlık bölümünde ise (20 madde) $\alpha=0.75$ olduğu görülmüştür.

Araştırma kapsamına farklı eğitim düzeyindeki kadınlar alınmaya çalışılsa da, çalışan kadınlar genelde lise/dengi okul ve yüksek okul mezunu, çalışmayan kadınlar ise ilk, orta okul ve lise mezunudur. Bu nedenle eğitim açısından istatistiksel değerlendirme yapılmamış, doğru sonuç vereceği düşünülmemiştir ve eğitim düzeylerine göre bir değerlendirme yapılmamıştır.

4.3. Verilerin Değerlendirilmesi:

Anket yöntemiyle toplanan veriler, SPSS 10,0 programı ile değerlendirilmiştir. Analizler yapılmadan önce varsayımların sağlanıp sağlanmadığına bakılmıştır. Analizler için gerekli varsayımların;

1- Örneklemelerin bağımsız normal kitleden gelip gelmediği, burada normal dağılıma yakın olup olmadığına bakılmıştır.

Normallik testleri için boxplot, steam and leaf ve normal plot (QQ plot)'larına bakılmıştır.

2- İlgilenilen örneklemeler (gruplar) arası varyansların eşitliği varsayımına bakılmıştır. Varyansların eşitliği için Levene's testi yapılarak gruplar arası varyans eşitliği (H_0) hipotezi test edilmiştir (Devore and Peck, 1993).

Elde edilen sonuçlar tablolaştırılarak sunulmuştur.

5.BULGULAR ve TARTIŞMA

Eğitim düzeyleri farklı çalışan ve çalışmayan kadınlarda stresin beslenme üzerine etkilerini saptamak amacıyla planlanan bu çalışmada çalışan ve çalışmayan kadınların boy uzunluğu, ağırlık ve BKİ (Beden Kitle İndeksi)'nin aritmetik ortalama, standart sapma, standart hata, minimum ve maksimum değerleri Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Boy Uzunluğu, Ağırlığı ve BKİ (Beden Kitle İndeksi)'lerinin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Standart Hata, Minimum ve Maksimum Değerlerinin

	\bar{X}	SS	SH	Minimum	Maksimum
Çalışan Kadınlar					
Ağırlık	60.2	9.63	1.01	40.0	95.0
Boy Uzunluğu	163.2	6.81	0.72	147.0	183.0
BKİ	22.2	3.68	0.39	14.0	32.0
Çalışmayan Kadınlar					
Ağırlık	64.5	9.58	1.01	45.0	95.0
Boy Uzunluğu	160.4	7.15	0.75	141.0	180.0
BKİ	24.69	3.90	0.41	17.0	37.0

Eldeki verilere göre çalışan kadınların boy uzunluğu ortalamaları (163.2±9.63cm), çalışmayan kadınlarınkinden (160.4±7.15cm) daha yüksektir. Ancak çalışmayan kadınların vücut ağırlığı ortalamaları çalışan kadınların vücut ağırlığı ortalamalarından daha fazladır. Yine buna paralel olarak çalışmayan kadınların BKİ (Beden Kitle İndeksi) ortalamaları 24.69kg/m² , çalışan kadınların 22.17kg/m² olarak saptanmıştır. Ortalamalar arasındaki 2.52'lik bu fark yapılan t-testi sonucunda anlamlı bulunmuştur (p<0.001). Çalışmayan kadınların fiziksel aktivitesi düşük bir hayat

sürdürdükleri bu nedenle çalışan kadınlardan daha fazla beden kitle indeksine sahip oldukları düşünülmektedir.

Pekcan ve Baltaoğlu (1989), kadınlar üzerinde yaptıkları çalışmada, şişman kadınların %75.4'ünün ev gezmelerine sık gittiklerini saptamışlardır. Ülkemizde ev ziyaretlerinde enerji yönünden zengin pasta, kek, börek gibi yiyecekler ikram edilmektedir. Bu da günlük alınması gerekenden fazla enerji alınmasına, harcanamayan enerjinin adipoz doku olarak depolanmasına neden olmaktadır.

Tablo 2: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Beden Kitle İndeksi Gruplarının Dağılımları

	Çalışan Kadınlar		Çalışmayan Kadınlar		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Beden Kitle İndeksi (kg/m²)						
Zayıf (0)	20	22.2	7	7.8	27	15.0
Normal (1)	49	54.5	39	43.3	88	48.9
Şişman (2)	21	23.3	44	48.9	65	36.1
Toplam	90	100.0	90	100.0	180	100.0

Tablo2' de görüldüğü gibi çalışan kadınların %54.4'ünün normal, %23.3'ünün şişman, %22.2'sinin de zayıf olduğu tespit edilmiştir. Çalışmayan kadınların ise sadece %7.8'inin zayıf, %43.3'ünün normal kiloya sahip olduğu bulunurken %48.9'unun şişman olduğu saptanmıştır.

Sağlam (1989), 400 yetişkin kadın üzerinde yapmış olduğu çalışmada, daha çok oturularak sürdürülen yaşam tipi ve fiziksel aktivite harcaması az olan mesleklerde şişmanlık olgusuyla daha sık karşılaşıldığı, şişman kadınların %46.9'unun ev hanımı olduğu, bu oranın normal ağırlıktaki kadınlarda %32.7 olduğu ve bu farkın istatistiksel açıdan önemli olduğu sonucuna varmıştır. Bu bulgu da bizim bulgularımız ile tutarlıdır.

Çalışan ve çalışmayan kadınların medeni durumları, yaş, öğrenim durumları ve meslekleri Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Medeni Durumları, Yaş, Öğrenim Durumları ve Meslek Dağılımı

	Çalışan Kadınlar		Çalışmayan Kadınlar		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Medeni Durum						
Evli	59	65.5	86	95.6	145	80.6
Bekar	23	25.6	4	4.4	27	15.0
Boşanmış	8	8.9	–	–	8	4.4
Yaş(Yıl)						
20-25	26	28.9	14	15.6	40	22.2
26-35	39	43.4	28	31.1	67	37.2
36-45	21	23.4	35	38.9	56	31.2
46 ve üstü	4	4.3	13	14.4	17	9.4
Öğrenim Durumu						
Okur-yazar değil	–	–	3	3.3	3	1.7
Okur-yazar						
İlkokul, orta okul	10	11.1	61	67.8	71	39.4
Lise ve dengi	9	10.0	21	23.3	30	16.7
Yüksek okul						
üniversite						
Üniversite üstü	71	78.9	5	5.6	76	42.2
Meslek						
Ev hanımı	–	–	90	100.0	90	50.0
Memur	76	84.4	–	–	76	42.2
İşçi	6	6.7	–	–	6	3.3
Serbest Meslek	3	3.3	–	–	3	1.7
Diğer	5	5.6	–	–	5	2.8

Tablo 3’de görüldüğü gibi, çalışan kadınların %65.5’i, çalışmayan kadınların ise % 95.6’sı evli, çalışan kadınların %25.6’sı çalışmayan kadınların ise %4.4’ü bekar, yalnızca çalışan kadınların %8.9’u boşanmıştır.

Yine çalışan kadınların %43.4’ü, çalışmayan kadınların %31.1’i 26-35 yaş arasında, çalışan kadınların %4.3’ü, çalışmayan kadınların ise %14.4’ü 46 ve üstü yaşları arasındadır.

Ayrıca, çalışmayan kadınların %3.3’ü okuma yazma bilmezken çalışan kadınlarda okur yazar olmayan kadın yoktur. Bununla birlikte lise ve dengi okul mezunu olan çalışmayan kadınların oranı (%23.3) çalışan kadınlarda (%10.0) yüksek iken, çalışan kadınlarda üniversite ve üstü mezunu oranları %78.9, çalışmayan kadınlarda bu oran %5.6’ dır.

Çalışmayan kadınların tamamı (%100’ü) ev hanımı iken, çalışan kadınların %76.0’ı memur, %3.0’ı serbest meslek ve %5.0’ı da diğer (halkla ilişkiler, dersane öğretmeni, özel kurs müdürü ve tıbbi teknolog) meslek gruplarındandır.

Çalışan ve çalışmayan kadınların yeterli ve dengeli beslenmenin önemliliğine inanıp inanmadıkları, yeterli ve dengeli beslenmenin onlar için ne anlama geldiği sorularına verdikleri cevapların dağılımları Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Yeterli ve Dengeli Beslenmenin Önemli Olup Olmadığına ve Anlamına İlişkin Verdikleri Cevapların Dağılımı

	Çalışan Kadınlar		Çalışmayan kadınlar		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Yeterli ve Dengeli Beslenme						
Önemli midir?						
Önemlidir	90	100.0	89	98.9	179	99.4
Önemli Değildir	–	–	–	–	–	–
Bilmiyorum	–	–	1	1.1	1	0.6
Yeterli ve dengeli Beslenmenin Anlamı Nedir?						
Karın doyurmak	1	1.1	2	2.2	3	1.7
Bol miktarda et,sebze yemek	1	1.1	2	2.2	3	1.7
Çeşitli besinlerden bol miktarda yemek	88	97.8	86	95.6	174	96.6

Çalışan kadınların %100.0'ı , çalışmayan kadınların ise %98.9'u beslenmenin önemli olduğunu, çalışmayan kadınların %1.1'i ise beslenmenin önemli olup olmadığını bilmediğini ifade etmişlerdir.

Katılımcılara yeterli ve dengeli beslenmenin anlamı sorulmuş, çalışan kadınların %97.8'i, çalışmayan kadınların da %95.6'sı çeşitli besinlerden bol miktarda yemek olarak cevaplamış, ancak çalışan kadınların %1.1'i çalışmayan kadınların ise %2.2'si karın doyurmak olarak cevaplamışlardır. Bol miktarda sebze ve et yemek şeklinde cevaplandıranların oranları da aynıdır. Yeterli ve dengeli beslenmenin anlamını bilmeyen yoktur. Bu durum ise sevindiricidir.

Uğur (2001), sosyo-ekonomik düzeyleri farklı çalışan ve çalışmayan kadınların yemek planlama konusundaki bilgi, tutum ve davranışların değerlendirmek amacıyla 1000 kadın üzerinde yaptığı araştırmada, katılımcıların büyük bir kısmının A ve C vitaminlerinin kaynaklarını doğru

bildiklerini ancak demir gereksinimi ile ilgili soruya hiç birinin doğru yanıt vermedikleri saptanmıştır. Ancak yiyeceklerin tek başına yeterli ve dengeli beslenme için yeterli olmadığını birbirinin yerine geçebilen besinlerin bilinmemesinin yetersiz ve dengesiz beslenmeye yol açtığı tespit edilmiştir.

Sonuçta beslenme alışkanlıklarını belirlemede en etkili ve önemli etmenlerden biri eğitimidir. Eğitim etkin ve sürekli olduğunda kişinin alışkanlıklarına etki edebilir. Bu nedenle beslenme eğitimi ana okulundan itibaren başlayarak yaşamın her döneminde verilmelidir. Bu da kişilere doğru beslenme alışkanlıklarının yerleşmesi açısından fayda sağlayacaktır.

Katılımcıların bir günde tükettikleri öğün sayısı, öğün atlayıp atlamadıkları, atlıyor ise hangi öğün olduğu ve öğün aralarındaki yiyecek tüketimine ilişkin dağılımları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Bir Günde Tükettikleri Öğün Sayısı, Öğün Atlama, Atlanan Öğün, Öğün Aralarında Yiyecek Tüketme Durumlarının Dağılımı

Değişkenler	Çalışan Kadınlar		Çalışmayan Kadınlar		t	p
	n	%	n	%		
Günde Tüketilen Öğün Sayısı						
2 öğün	10	11.1	9	10.0		
3 öğün	66	73.4	72	80.0		
4 öğün	11	12.2	6	6.7		
5 ve daha fazlası	3	3.3	3	3.3		
Toplam Tüketilen Öğün Sayısı						
\bar{X}	3.08		3.03			
SS	0.60		0.55		0.516	0.606
Öğün Atlama Durumu						
Atlıyor	21	23.3	15	16.7		
Atlamiyor	22	24.5	35	38.9		
Bazen Atlıyor	47	52.2	40	44.4		
Atlanan Öğün						
Atlamiyor	22	24.5	35	38.9		
Sabah	38	42.2	17	18.9		
Öğle	22	24.4	34	37.8		
Akşam	8	8.9	4	4.4		
Öğün Aralarında Yiyecek Tüketimi						
Tüketiyor	71	78.9	74	64.5		
Tüketmiyor	19	21.1	16	17.8		
\bar{X}	1.21		1.18			
SS	0.41		0.38		0.562	0.575

Tablo 5'te de görüldüğü gibi çalışan kadınların %73.4'ü , çalışmayan kadınların %80.0'ı günde üç öğün yemek tüketmektedir. Beş ve daha fazla

öğün tüketenlerin oranı ise her iki grupta da %3.3'tür. Bunun özel beslenmeyi gerektiren sağlık durumundan (diyabet, kalp hastalığı vb.) kaynaklandığı saptanmıştır.

Çalışan kadınların %23.3'ü öğün atlarken, çalışmayan kadınlar %16.7'si öğün atlamaktadır. Çalışan kadınlar %24.5'i , çalışmayan kadınların %38.9'u öğün atlamamaktadır. Bazen öğün atlayan çalışan kadınlar %52.2 , çalışmayan kadınlar %44.4'tür. Öğün atlayanların hangi öğünü atladığına bakıldığında çalışan kadınlar %42.2'si sabah, çalışmayan kadınlar %37.8'i öğle öğününü atlamaktadır.

Arslan (1983)'in, 123 yetişkin çalışan kadın üzerinde yapmış olduğu araştırmada, katılımcıların %24.4'ünün sabah, %7.3'ünün öğle ve %0.8'inin akşam yemeği yemedikleri, günde 3 öğünden az tüketenlerin %72.5'inin hafif şişman, %27.5'inin normal ağırlıkta olduğu tespit edilmiştir.

Çalışan kadınların %78.9'u , çalışmayan kadınların ise %64.5'i öğün aralarında yiyecek tükettiğini belirtmiştir. Yiyecek tüketmeyenlerin oranı çalışan kadınlarda %21.1, çalışmayan kadınlarda ise %17.8'dir. Ancak yapılan karşılaştırmalarda gruplar arası fark anlamlı bulunamamıştır ($p>0.05$).

Sağlam (1989), 400 yetişkin kadın üzerinde yapmış olduğu çalışmada öğün aralarında yeme alışkanlığı ile ağırlık durumu arasındaki ilişkinin istatistiksel açıdan önemli olduğunu bulmuştur. Ayrıca şişman kadınların %56.9'unun, normal ağırlıktaki kadınların ise %40.9'unun öğün aralarında besin tükettikleri tespit edilmiştir.

Çalışan ve çalışmayan kadınların öğün aralarında tükettikleri yiyeceklerin dağılımları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Öğün Aralarında Tükettikleri Yiyeceklerin Dağılımı

	Çalışan Kadınlar		Çalışmayan Kadınlar		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Simit, poğaç, kurabiye, börek, vb.	42	28.2	34	22.5	76	25.3
Kola, gazoz	10	6.7	14	9.3	24	8.0
Meyve suyu, ayran, süt	17	11.4	21	13.9	38	12.7
Çikolata, gofret, kraker, bisküvi	33	22.2	15	9.9	48	16.0
Meyve, sebze	36	24.2	61	40.3	97	32.3
Cips, şeker, tatlı, çay	11	7.3	6	4.1	17	5.7

*Birden fazla seçenek işaretlendiği için kolon %'si alınmıştır.

Çalışan kadınların %28.2'si simit, poğaç, kurabiye, börek, %24.2'si meyve sebze, %22.2'si çikolata, gofret, kraker, bisküvi tüketirken, çalışmayan kadınların %40.3'ü meyve, sebze, %22.5'i simit, poğaç, kurabiye, börek ve %13.9'u meyve suyu, ayran, süt tüketmektedir.

Arslan (1983), yaptığı araştırmada öğünler arası besin tüketim durumu ile bireylerin enerji tüketimleri arasındaki ilişkiyi önemli bulmuştur. Bu durumun öğün aralarında aşırı besin tüketimi ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Çalışan ve çalışmayan kadınların diyet yapma yapmadıkları, yapanların diyet yapma sebepleri ve yaptıkları diyeti nasıl edindiklerinin dağılımları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Diyet Yapma Durumları, Diyet Yapma Nedenleri, Diyeti Edinme Şekillerinin Dağılımları

	Çalışan Kadınlar		Çalışmayan Kadınlar		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Diyet Yapma Durumu						
Yapıyor	29	32.2	27	30.0	56	31.1
Yapmıyor	61	67.8	63	70.0	124	68.9
Diyeti Yapma Nedeni						
Zayıflamak	11	37.9	12	44.5	23	41.1
Özel Beslenmeyi Gerektiren						
Sağlık Durumu Var	2	6.9	4	14.8	6	10.7
Daha Güzel Görünmek	3	10.4	2	7.4	5	8.9
Sağlıklı Yaşamak	13	44.8	9	33.3	22	39.3
Diyeti Edinme Şekli						
Doktor Tavsiyesi	5	17.2	7	26.0	12	21.4
Arkadaş Tavsiyesi	4	13.8	7	26.0	11	19.6
Diyetisyen Tavsiyesi	11	38.0	9	33.3	20	36.0
Gazete,Dergi,T.V gibi	9	31.0	4	14.7	13	23.0

Tablo 7’de de görüldüğü gibi çalışan kadınların %32.2’si, çalışmayan kadınların %30.0’unun diyet yaptığı saptanmıştır. Çalışan kadınların %44.8’i sağlıklı yaşamak, %37.9’u ise zayıflamak için diyet yaptığını belirtmişlerdir. Çalışmayan kadınlarda bu oran sırasıyla %33.3, %44.5’tir.

Diyet yapanlardan çalışan kadınların %38.0’ı diyetisyen tavsiyesi ile, %31.0’ı gazete, dergi ve televizyon gibi basın araçlarından elde ettikleri diyetleri uyguladıklarını bildirmişlerdir. Çalışmayan kadınların ise %33.3’ü diyetisyen tavsiyesi, %26.0’ı doktor tavsiyesi, yine %26.0’ı arkadaş tavsiyesi cevaplarını vermişlerdir.

Günümüzde en hatalı davranışlardan bir tanesi, kendi başına veya uzman olmayan kişilerden edinilen diyetleri uygulamak ve uzun vadede daha

ciddi sorunlar yaşamaktadır. Bunun yerine konunun uzmanı kişilerce önerilmiş diyetleri yine doktor veya diyetisyen kontrolünde yapmalıdır.

Pekcan ve Baltacıoğlu (1989), yaptıkları araştırmada kadınların kendi bildikleri gibi diyetlerini düzenlediklerini, %21.2'sinin diyetisyen önerisiyle, %9.1'inin gazete ve dergilerde çıkan zayıflama diyeti uyguladıklarını bulmuşlardır. Oysa kısa zamanda kilo vermeye yönelik zayıflama diyetleri tek yönlü beslenme programları içerdiği için fiziksel ve psikolojik olarak bir takım rahatsızlıklara sebep olmaktadır. Ayrıca uzman kişilerin önermediği diyetler yarardan çok zarar getirmektedir (Baltaş ve Baltaş,2002).

Katılımcıların beslenme eğitimi alıp almadığı, beslenme eğitimi alanların bu eğitimi nereden aldıkları Tablo 8'de gösterilmektedir.

Tablo 8: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Beslenme Eğitimi Alma Durumları ve Beslenme Eğitimini Aldıkları Kaynakların Dağılımları

Değişkenler	Çalışan Kadınlar		Çalışmayan Kadınlar		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Beslenme Eğitimi						
Alma Durumları						
Almış	30	33.3	5	5.6	35	19.4
Almamış	50	55.6	77	85.6	127	70.6
Kısmen almış	10	11.1	8	8.8	18	10.0
Beslenme Eğitimini						
Aldığı Kaynaklar						
T.V., Radyo	4	10.0	5	38.5	9	17.0
Gazete, dergi, kitap	10	25.0	2	15.3	12	22.5
Aile bireyleri,büyükler						
arkadaşlar	2	5.0	1	7.7	3	5.7
Uzman kişiler	24	60.0	5	38.5	29	54.8

Çalışan kadınlar %55.6 , çalışmayan kadınlar ise %85.6 oranında beslenme eğitimi almadıkları görülmektedir. Çalışan kadınların %33.3'ü

beslenme eğitimi almış, çalışmayan kadınların ise %8.8'i kısmen bir beslenme eğitimi almışlardır. Çalışan kadınların %60.0'ı uzman kişilerden, %25.0'ı gazete, dergi, kitap gibi basılı yayın araçlarından, %10.0'ı da televizyon ve radyodan aldıklarını ifade etmişlerdir. Çalışmayan kadınların ise %38.5'inin uzman kişilerden, yine %38.5'inin televizyon, radyodan, %15.3'ü de gazete, dergi ve kitap gibi basılı yayın araçlarından aldığı görülmektedir.

Soysal (1979), ev kadınlarının beslenme bilgilerinin saptanması amacıyla yaptığı araştırmada, katılımcıların %28.0'ının yeterli, %51.0'ının orta derecede ve %21.0'ının de beslenme bilgisine sahip olmadığı sonucuna varmıştır. Ayrıca katılımcıların öğrenim durumları, meslekleri, kitle iletişim araçlarından radyo ve televizyon yayınlarından yararlanmalarının beslenme bilgi düzeylerinde önemli etkisi olduğunu saptamıştır.

Kitle iletişim araçları halkın eğitiminde etkili olabilmektedir. Görsel niteliği ile televizyon özellikle etkindir ve bireylerin tutum ve davranışlarını etkilemektedir. Arslan ve başk.(1987), 308 ailedeki kadınlar üzerinde kitle iletişim araçlarının beslenmeye etkisini araştırmışlardır. Yazılı basındaki sağlık ve beslenme programlarına gösterilen ilginin az; radyo, televizyon programları içinde hemen hemen ilginin aynı, bununla beraber programları izleyenlerin öğrendikleri bilgileri uygulama ve bu uygulamadan yararlanma oranlarının oldukça yüksek olduğu sonucuna varmışlardır.

Çalışan ve çalışmayan kadınların içecek tüketme alışkanlıkları incelenerek Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların İçecek Tüketme Durumlarının Dağılımları

İçecek Tüketme Durumları	Çalışan Kadınlar		Çalışmayan Kadınlar		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
İçecek alışkanlığı						
Var	88	97.8	86	95.6	174	96.7
Yok	2	2.2	4	4.4	6	3.3
Çay içme durumu						
İçenler	79	87.8	84	93.3	163	90.6
İçmeyenler	11	12.2	6	6.7	17	9.4
Kahve içme durumu						
İçenler	42	46.7	22	24.4	64	35.6
İçmeyenler	48	53.3	68	75.6	116	64.4
Kola,gazoz içme durumu						
İçenler	34	37.8	28	31.1	62	34.4
İçmeyenler	56	62.2	62	68.9	118	65.6

Çalışan kadınların içecek tüketme alışkanlığı çalışmayan kadınlardan daha fazladır. Tüketilen içeceklerin dağılımlarına bakıldığında ise çalışan kadınların en fazla tükettikleri içecekler sırasıyla %87.8 çay, %46.7 kahve ve %37.8 de kola, gazozdur. Çalışmayan kadınlarda %93.3 çay, %31.1 kola, gazoz ve %24.4 kahvedir. Çalışmayan kadınların çay içme oranları çalışan kadınlarınkinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun nedeninin çalışmayan kadınların sabah kahvaltısında ve ev gezmelerinde diğer içeceklerden çok çay içmeyi tercih etmeleri olduğu düşünülmektedir. Sabah öğününü atlayan çalışan kadınların çalışmayan kadınlardan fazla oluşu ayrıca çayın yanı sıra kahve ve kolalı içecek tüketmeyi tercih etmeleri de bunun sebebi olarak düşünülebilir.

Yapılan khi-kare testlerinin sonucunda kahve tüketimi ile grup (çalışan ve çalışmayan kadınlar) arasındaki ilişki anlamlı iken ($p < 0.01$), çay tüketimi ile grup değişkenleri arasında bir ilişki bulunamamıştır ($p = 0.203$).

Araştırmaya katılan çalışan ve çalışmayan kadınların bir günde çay, kahve ve kolalı içecekleri ne kadar tükettikleri sorulmuş, alınan cevaplar ve ayrıca katılımcıların içecek tüketimlerinin aritmetik ortalama, standart sapma, maksimum ve minimum değerleri hesaplanarak Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Bir Günde Tükettikleri İçecek Miktarlarının Dağılımları, Aritmetik Ortalaması, Standart Sapma, Maksimum ve Minimum Değerleri

	Çalışan Kadınlar		Çalışmayan Kadınlar		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Çay, Kahve, Kolalı İçecek Tüketim Miktarı						
Çay (gün/bardak)						
1-5 bardak	45	29.0	63	49.3	114	39.4
6-10 bardak	30	19.4	15	11.7	45	15.5
11-15 bardak	2	1.3	—	—	2	1.0
16 ve üstü	2	1.3	—	—	2	1.0
\bar{X}	5.1		3.4		4.2	
SS	4.16		2.60		3.57	
Minimum	—		—		—	
Maksimum	20		10		20	
Kahve (gün/fincan)						
1 fincan	34	21.9	21	16.4	55	19.0
2 fincan	6	3.9	1	0.8	7	2.4
3 ve üstü	2	1.3	—	—	2	1.0
\bar{X}	0.7		0.3		0.5	
SS	1.26		0.46		0.97	
Minimum	—		—		—	
Maksimum	10		2		10	
Kola, gazoz(gün/bardak)						
1 bardak	23	14.8	25	19.5	48	16.6
2 ve üstü	11	7.1	3	2.3	14	4.1
\bar{X}	0.5		0.3		0.4	
SS	0.74		0.54		0.65	
Minimum	—		—		—	
Maksimum	3		2		3	

Tablodan da görüldüğü gibi çalışan kadınların çalışmayan kadınlara göre tükettikleri çay miktarları daha fazladır. 11-15 ve 16 ve üzeri bardak çay tüketen çalışmayan kadın hiç yokken, çalışan kadınların %1.3'ü 15 bardak, yine %1.3'ü de 20 bardak çay tüketmektedir. Çalışmayan kadınlar özellikle 1-5 bardak çay tüketirken, çalışmayan kadınlarda bu yoğunluk 1-5 ve 6-10 bardak olarak saptanmıştır.

Yine çalışan kadınların kahve tüketimlerine bakıldığında 3 ve üzeri fincan tüketen çalışmayan kadın yokken çalışan kadınlarda %1.3'lük bir tüketim söz konusudur. Günde bir fincan tüketen çalışan kadın oranı %21.9, çalışmayan kadın oranı %16.4'tür. Bir günde tüketilen kola, gazoz miktarları ise, çalışan kadınlarda bir bardak %14.8, çalışmayan kadınlarda %19.5'tir. Ancak iki ve üzeri bardak tüketen çalışan kadın %7.1 iken çalışmayan kadın %2.3'tür. Çalışan kadınların kola, gazoz tüketimleri çalışmayan kadınlardan daha fazladır.

Çalışan kadınların günlük çay, kahve ve kola, gazoz tüketim ortalama değerleri çalışmayanlardan daha yüksektir. Çalışan kadınlarda çay tüketimi ortalaması 5.1 ± 4.16 bardak/gün , kahve tüketimi ortalaması 0.7 ± 1.26 fincan/gün, kola ve gazoz tüketimi ortalaması 0.5 ± 0.74 bardak/gün'dür. Çalışmayan kadınların çay tüketimi ortalaması 3.4 ± 2.60 bardak/gün, kahve tüketim ortalaması 0.3 ± 0.46 fincan/gün, kola ve gazoz tüketim ortalaması ise 0.3 ± 0.54 bardak/gün'dür. Bunun nedeni çalışan kadınların iş stresi ile bu içecekleri fazla tüketmesi olabilir.

Şanlıer (2000), iş stresinin beslenme üzerine etkilerini saptamak amacıyla yaptığı araştırmada, katılımcıların stresli iken %84.1'inin çay, %48.6'sının neskafe ve %52.2'sinin Türk kahvesi tükettikleri sonucunu bulmuştur.

Çalışan ve çalışmayan kadınların sigara içme durumları ve içenlerin bir günde içtikleri miktarlar ile katılımcıların sigara içme aritmetik ortalama, standart sapma, maksimum ve minimum değerleri hesaplanarak Tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Sigara İçme ve Günde İctikleri Sigara Miktarlarının Dağılımları, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Maksimum ve Minimum Değerleri

	Çalışan Kadınlar		Çalışmayan Kadınlar		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Sigara İçme Durumu ve Sayısı						
İçenler	33	36.7	13	14.4	46	25.6
İçmeyenler	57	63.3	77	85.6	134	74.4
Miktar (adet/gün)						
1-5 adet	11	33.3	6	46.2	17	37.0
6-10 adet	10	30.3	6	46.2	16	34.8
11-15 adet	6	18.2	1	7.6	7	15.2
16 ve üstü	6	18.2	–	–	6	13.0
Sigara (adet)						
\bar{X}	3.8		1.1		2.4	
SS	6.22		3.00		5.05	
Minimum	–		–		–	
Maksimum	20		15		20	

Çalışan ve çalışmayan kadınların sigara tüketim durumları incelendiğinde, çalışan kadınların çalışmayanlardan daha fazla sigara içtikleri görülmüştür. Sigara içen çalışan kadınların %33.3’ünün, çalışmayanların %46.2’sinin günde 1-5 adet sigara içtiği saptanmıştır. Sigara içen - içmeyen ve çalışan - çalışmayan kadınlar arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$).

Şanlıer (2000), yaptığı çalışmada çalışanların %52,5’inin stresli iken sigara içmeyi tercih ettiklerini tespit etmiştir.

Çalışan kadınların sigara içme ortalama değerleri çalışmayanlardan daha fazladır. Çalışan kadınların sigara içme ortalaması 3.8 ± 6.22 , çalışmayan kadınların ise 1.1 ± 3.00 'dir. Çalışan kadınlar günde en fazla 20 sigara içerken çalışmayan kadınlar günde en fazla 15 sigara içmektedir.

Stresi artırıcı madde ve içecekleri toplam olarak bir günde tüketmelerine göre çalışan ve çalışmayan kadınların aralarındaki fark t-testi yapılarak incelendi. Sonuçlar Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Stresi Artırıcı Madde Kullanımı Açısından Karşılaştırılması

	Çalışan Kadınlar n=90	Çalışmayan Kadınlar n=90	t	p
\bar{X}	2.09	1.63		
SS	1.08	0.89	3.089	0.002*

* $p < 0.01$

Ayrı ayrı yapılan testlerde anlamlı bulunamasa da toplam tüketimlerine bakılarak çalışan ve çalışmayan kadınların stres artırıcı madde kullanımı açısından aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p < 0.01$). Bu bulgu literatürle tutarlıdır.

Stresi artırıcı maddelerden kafeinin kola, kahve ve çay gibi içeceklerde bulunduğu ve aşırı tüketimlerinin ciddi sağlık sorunlarına yol açtığı yapılan araştırmalarca da belirtilmektedir (Rice, 1998).

Araştırmaya katılan çalışan ve çalışmayan kadınlardan bir günlük hatırlatma yöntemiyle alınan besin tüketimine göre hesaplanan enerji ve besin öğelerinin aritmetik ortalamaları, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Enerji ve Besin Öğeleri Tüketiminin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerleri

Besin öğeleri	Gereksinim (Ortalama)	Çalışan n=90	Çalışmayan n=90	Toplam n=180	t	p
Enerji (kkal)	2000					
\bar{X}		1938.3	2090.4	2014.3	-1.465	0.145
SS		678.58	713.46	698.47		
Ortanca		1793.3	2062.9	1911.5		
Minimum		853.3	898.8	853.3		
Maksimum		4379.6	4645.3	4645.3		
Protein (g)	50					
\bar{X}		63.7	67.4	65.5	-1.007	0.315
SS		23.96	24.68	24.32		
Ortanca		58.9	64.9	61.9		
Minimum		18.7	23.4	18.7		
Maksimum		141.8	144.6	144.6		
Yağ (g)	60					
\bar{X}		69.5	71.3	70.4	-0.443	0.658
SS		29.00	23.73	26.49		
Ortanca		64.1	69.1	66.5		
Minimum		6.7	25.7	6.7		
Maksimum		198.9	172.2	198.9		
A Vitamin (IU)	5000					
\bar{X}		5168.5	5295.6	5232.1	-0.176	0.860
SS		4121.74	3810.52	3958.60		
Ortanca		3758.3	4468.1	4207.3		
Minimum		503.0	689.0	503.0		
Maksimum		19550.0	20599.5	20599.5		
Tiamin (mg.)	1.1					
\bar{X}		0.9	1.0	0.9	-1.006	0.316
SS		0.77	0.64	0.71		
Ortanca		0.8	0.9	0.8		
Minimum		0.2	0.3	0.2		
Maksimum		6.4	5.2	6.4		

Riboflavin (mg.)	1.1					
\bar{X}	1.1	1.2	1.2	-0.923	0.357	
SS	0.51	0.55	0.53			
Ortanca	1.1	1.0	1.1			
Minimum	0.3	0.4	0.3			
Maksimum	3.1	3.3	3.3			
Niasin (mg.)	14					
\bar{X}	10.1	10.3	10.2	-0.296	0.768	
SS	5.70	4.27	5.03			
Ortanca	8.7	9.3	9.2			
Minimum	2.1	3.2	2.1			
Maksimum	33.2	23.8	33.2			
C Vitamini (mg.)	70					
\bar{X}	104.6	124.5	114.5			
SS	72.77	81.28	77.57			
Ortanca	97.9	105.1	99.0			
Minimum	2.4	1.1	1.1			
Maksimum	478.3	480.5	480.5			
Kalsiyum (mg.)	1000					
\bar{X}	587.7	611.3	599.5	-0.489	0.625	
SS	326.51	303.7	314.67			
Ortanca	528.2	544.2	543.0			
Minimum	78.3	164.5	78.3			
Maksimum	1577.9	1462.9	1577.9			
Demir (mg.)	20					
\bar{X}	9.6	10.6	10.1	-1.404	0.162	
SS	4.69	6.06	5.42			
Ortanca	9.1	9.0	9.0			
Minimum	2.3	3.9	2.4			
Maksimum	39.4	42.2	42.2			
Bakır (mg.)	3					
\bar{X}	1.4	1.6	1.5	-2.333	0.021*	
SS	0.82	0.84	0.84			
Ortanca	1.2	1.6	1.4			
Minimum	0.3	0.3	0.3			
Maksimum	5.4	5.9	5.9			

Çinko (mg.)	12					
\bar{X}		14.5	6.8	10.7	1.731	0.085
SS		39.31	14.48	29.79		
Ortanca		4.8	4.6	4.7		
Minimum		1.2	1.2	1.2		
Maksimum		275.0	139.4	275.0		
Posa (gr.)	25					
\bar{X}		5.5	6.5	5.9	-2.001	0.047*
SS		3.1	3.7	3.4		
Ortalama		5.0	5.2	5.1		
Minimum		0.7	1.2	0.7		
Maksimum		21.8	18.6	21.8		

*p<0.05

Görüldüğü gibi çalışmayan kadınların günlük almış olduğu enerji miktarı ortalaması 2090.4±713.46 kkal, çalışan kadınların 1938.3 ±678.58 kkal'dır.RDA'ya göre günlük enerji gereksinimi yetişkin bir kadın için 2000 kkal'dır. Buna göre çalışan kadınların çalışmayan kadınlara göre daha az enerji aldığı görülmekle birlikte her iki grup da ortalama değere yakın bir miktar almaktadır. RDA'ya göre günlük protein gereksinimi 50 g'dır. Çalışan kadınlar ortalama olarak 63.7±23.96 g , çalışmayan kadınlar 67.4±24.68 g protein almıştır. Her iki grubun almış olduğu protein miktarı yüksektir. Ancak çalışan kadınların ortalaması günlük gereksinime daha yakındır.Yine RDA'ya göre günlük yağ gereksinimi 60g'dır. Çalışan kadınlar ortalama 69.5±29.00 g, çalışmayanlar ise 71.3±23.73 g yağ almışlardır. Her iki grubun ortalaması da yüksektir, ancak çalışmayan kadınların ortalaması çalışanlarınkinden daha düşük ve günlük gereksinime daha yakın bir değerdir.

A vitamininin günlük gereksinimi karşılayacak miktarı 5000 IU'dir. Çalışan kadınların A vitamini alımı ortalama değeri 5168.5±4121.74 IU, çalışmayanların ise 5295.6±3810.52 IU'dir. A vitamini alımları günlük gereksinimden fazladır. Tiamin (B₁) günlük 1.1 mg alınması gerekirken çalışan kadınların ortalama aldıkları miktar 0.9±0.77 mg çalışmayanlarda ise

1.0±0.64 mg.'dır. Buna göre çalışmayan kadınların ortalama değerleri çalışanlara göre yüksek ancak alınması gereken değere en yakın olanıdır.

Riboflavin (B₂) günlük olarak 1.1 mg alınmalıdır. Çalışan kadınların aldıkları B₂ miktarı ortalaması 1.1±0.51 mg, çalışmayanların 1.2±0.55 mg'dır. Her iki grubun da ortalamaları gereksinim kadar olmakla birlikte çalışmayanların çok az bir farkla çalışanlara göre daha yüksektir. Niasinin günlük alınması gereken miktarı 14 mg'dır. çalışan kadınlarda alınan niasin ortalaması 10.1±5.70 mg ve çalışmayanlarda alınan niasin ortalaması 10.3±4.27 mg'dır. Her iki grubunki de alınması gerekenden daha azdır. C vitamini günlük gereksinimi 70 mg'dır. Ortalama olarak çalışan kadınlar 104.6±72.77 mg , çalışmayanlar 124.5±81.28 mg almışlardır. Her iki grubun ortalamaları da alınması gereken miktardan yüksektir.

Stresli zamanlarda iç salgı bezleri ve sinir sisteminin düzgün çalışmasını sağlamak için özellikle C ve B grubu vitaminlere çok fazla gereksinim duyulmaktadır. B kompleks vitaminlerinin yetersizliği stres tepkisi belirtilerinde önemli bir etkidir (Girdano and Everly, 1998).

Kalsiyumun günlük alınması gereken miktarı 800-1000 mg.'dır. Çalışan kadınların aldığı ortalama miktar 587.7±326.51 mg, çalışmayanlarda 611.3±303.74 mg'dır. Yine her iki grubun aldıkları ortalama miktar düşük olmakla birlikte çalışmayanlar normal gereksinim miktarına daha yakındır. Günlük alınması gerekli demir miktarı 20 mg dir. Çalışan grubun ortalama aldığı değer 9.6±4.69 mg, çalışmayanlarda 10.6±6.06 mg'dır. Her iki grup da normal değerlerin çok altında olmakla beraber yine çalışmayan grubun ortalaması günlük alınması gereken miktara yakındır.

Bakırın günlük gereksinim miktarı 3 mg'dır. Çalışan kadınların almış oldukları ortalama bakır miktarı 1.4±0.82 mg, çalışmayan kadınların ise 1.6±0.84'dır. Her iki grupta gereksinimin çok altında ortalamalara sahip olmakla birlikte çalışmayan kadınların çalışan kadınlara göre daha yüksek

ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Günlük alınması gereken çinko miktarı 12 mg'dır. Çalışan kadınların aldıkları ortalama çinko değeri 14.5 ± 39.31 mg iken, çalışmayan kadınlarda bu oran 6.8 ± 14.48 mg'dır. Diğer tüm değerlerin tersine çalışan kadınların hem çalışmayan kadınlardan hem de günlük alınması gereken miktardan daha yüksektir. Yetişkin bir kadın için önerilen posa miktarı 25 g'dır. Çalışan kadınların aldığı posa miktarı ortalaması 5.5 ± 3.1 g iken , çalışmayan kadınlarda 6.5 ± 3.7 g'dır. Her iki grubun ortalamalarında alınması gereken miktarın çok altındadır. Yine çalışmayan kadınların ortalama değeri çalışanlarınkinden daha yüksektir. Ayrıca yapılan t-testi sonuçlarına göre gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$).

Hayvanlar ve insanlar üzerinde yapılan araştırmalar sonucunda tiamin, niasin, B₆ ve B₁₂ vitaminleri ve C vitamini yetersizliklerinde hafıza dahil beyin yeteneklerinin bozulduğunu tespit edilmiştir. Demir, bakır ve çinko normal beyin işlevlerini desteklemektedir. Demir yetersizliğinde nörotransmitter sentezi azalarak nöronlar arasındaki sinyal iletimi engellenir. Demir yetersizliği çocuklar ve genç kadınlar arasında yaygındır. İlkokul öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma sonucu demir yetersizliği ve kavrama arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir (Arlı ve Şanlıer, 1997). Yine demir yetersizliği sonucunda özellikle çocuk ve kadınlarda demir yetersizliği anemisi sık görülen bir problemdir (Baysal, 2002).

Kalsiyum kadınlar için önemli besin öğelerinden bir diğeridir. Eksikliğinde osteoporoz gibi kemik hastalıkları görülmektedir. Emzikli kadınlarda emzirme ile oluşabilen kemik azalması diyetle alınacak kalsiyumla önlenmektedir (Dizdaroğlu, 1993). Ayrıca vücudun kalsiyum dengesine kişinin ruhsal durumu da etki etmektedir. Üzüntü ve stres durumlarında kalsiyum alımı artmakta, bu stres durumu ortadan kalktığında ise kişi daha az miktarlarda kalsiyum alarak vücudunun kalsiyum dengesini sağlayabilmektedir (Baysal, 2002).

Beslenme durumu ve alışkanlıkları toplumların sosyo-ekonomik durumları hakkında bilgi vermektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme toplum sağlığını olumsuz yönde etkilerken, sosyal ve ekonomik gelişmeyi de yavaşlatmaktadır (Uğur, 2001).

Çalışan ve çalışmayan kadınların bir günde tüketmiş oldukları toplam enerji, protein ve yağ miktarlarının gruplar arası farklılığının olup olmadığı test edilerek Tablo 14’te gösterilmiştir.

Tablo 14: Çalışan ve Çalışmayan Kadınlar ile Bir Günde Tükettikleri Toplam Enerji-Protein-Yağ ve Vitamin-Mineral Miktarları Karşılaştırılması

	Çalışan Kadınlar n=90	Çalışmayan Kadınlar n=90	t	p
Enerji-Protein-Yağ				
\bar{X}	1.77	2.00		
SS	1.08	1.10	-1.434	0.153
Vitamin-Mineral				
\bar{X}	2.03	2.36		
SS	1.57	1.84	-1.265	0.207

Enerji-protein-yağ ve vitamin-mineral toplam tüketimlerinin çalışan ve çalışmayan kadınlar arasında farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla t-testi yapıldı. Ancak fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunamadı ($p>0.05$).

Çalışan ve çalışmayan kadınların son altı ay içinde kullandıkları ilaçlar Tablo 15'te gösterilmiştir.

Tablo 15: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Son Altı Ay İçinde Kullandıkları İlaçların Dağılımları

Kullanılan İlaçlar	Çalışan Kadınlar		Çalışmayan Kadınlar		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Allerji İlaçları	8	5.3	7	4.4	15	4.7
Antidepresanlar	6	4.0	8	4.9	14	4.5
Aspirin	12	8.0	18	11.0	30	9.6
Kabızlık İlacı	6	4.0	8	4.9	14	4.5
Ağrı Kesiciler	68	45.3	81	49.7	149	47.6
Uyku Hapları	4	2.7	2	1.2	6	2.0
Hazımsızlık İlacı	5	3.3	8	4.9	13	4.1
Yatıştırıcılar	3	2.0	–	–	3	1.0
Vitaminler	38	25.4	31	19.0	69	22.0

*Birden fazla işaretlendiği için kolon yüzdesi alınmıştır.

Çalışan kadınların son 6 ay içinde kullanmış olduğu ilaçlar kullanım yoğunluğuna göre; %45.3 ağrı kesiciler, %25.4 vitaminler, %8.0 aspirin'dir. Bunun yanı sıra uyarıcı ve zayıflama ilacı kullanan çalışan kadın yoktur. Ayrıca kadınların %5.3'ü antialerjen, %4.0'ı antidepresan yine %4.0'ı kabızlık ilacı, %3.3'ü hazımsızlık ilacı, %2.7'si uyku hapları, %2.0'ı yatıştırıcı kullandığını belirtmiştir.

Çalışmayan kadınlarda ise %49.7 ağrı kesiciler, %19.0 vitaminler, %11.0 aspirin kullanımının fazla olduğu görülmüştür. Uyarıcılar, zayıflama ilacı, yatıştırıcılardan kullanan çalışmayan kadın yoktur. %4.9 antidepresan yine %4.9 kabızlık ilacı, %4.9 hazımsızlık ilacı, %4.4 antialerjen ve %1.2 uyku hapları kullanımı görülmüştür.

Çalışan ve çalışmayan kadınların stres alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo: 16 Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Stres Alt Ölçeklerinden Almış Oldukları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Stres Alt Ölçekleri	Çalışan Kadınlar		Çalışmayan Kadınlar		Toplam	
	X	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS
Aile Yaşantısı	68.1	32.32	60.6	29.76	64.3	31.21
Bireysel Roller	65.1	21.67	53.0	25.97	59.0	24.60
Sosyal Benlik	46.2	20.78	32.6	19.48	39.4	21.21
Çevre	43.8	12.76	36.2	14.88	40.0	14.34
Ekonomik/Maddi	41.8	16.49	35.5	18.47	38.6	17.75
İş Hayatı	94.3	42.53	–	–	47.1	55.99
Duygusal Sistem	29.5	13.37	29.2	11.67	29.3	12.52
Strese Yatkınlık Ölçeği	44.3	9.89	46.2	9.57	45.3	9.75

Çalışan ve çalışmayan kadınların stres alt ölçeklerinden almış oldukları puanların ortalamaları karşılaştırıldığında çalışan kadınların çalışmayan kadınlara göre daha yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir. Çalışan kadınların iş hayatı puanları ortalaması $\bar{X}=94.3\pm 42.53$ ile oldukça yüksektir. Düşük ücret, çalışma düzeni, vardiya çalışması, amirle çatışma, rolde belirsizlik, rol çatışması, çok fazla sorumluluk yüklenmek, zaman azlığı, aşırı çalışmak, iş yerindeki iş arkadaşları ile yaşanan sorunlar gibi problemler çalışanlar üzerinde baskı ve zorlanma oluşturmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2002). Çalışan kadınların strese yatkınlık puanı ortalaması $\bar{X}=44.3\pm 9.89$, çalışmayan kadınların ortalaması ise $\bar{X}=46.2\pm 9.57$ ’dir.

Çalışmayan kadınların strese yatkınlık alt ölçeğinden almış oldukları puanların daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun sebebi evdeki görevleri tek başına veya az yardım alarak yapmasının verdiği stres olabilir.

Çalışmayan kadınlar evin temizliği, çocukların bakımı, alış-veriş, aile içi ilişkilerin düzenlenmesi, çevreyi koruma, yaşlıların bakımı, aile bütçesinin düzenlenmesi, çocukların eğitimi, yemek hazırlanması gibi görev ve sorumlulukları üstlenmektedir (Bener, 2000a).

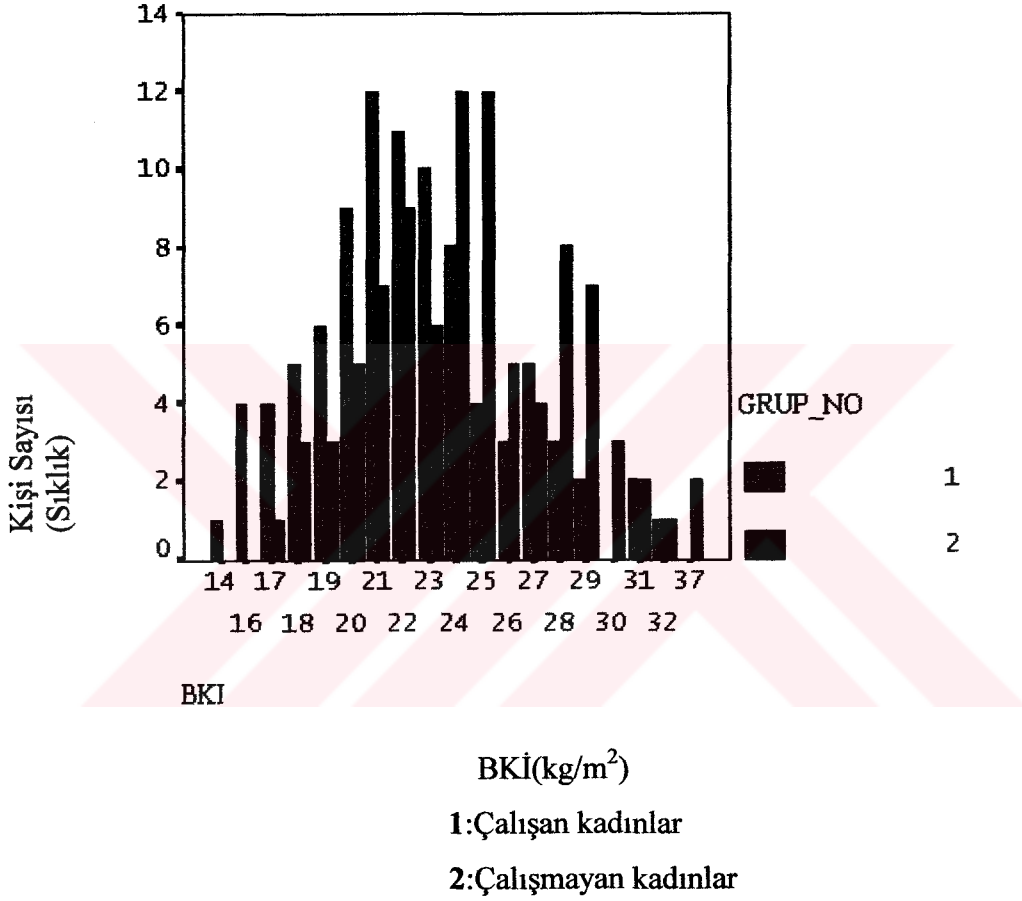
Kadın tüm bu sorumlulukları yerine getirirken ailesi tarafından desteklenmeyişi ve yapmış olduğu işlerin önemsenmeyişi bu görevlerin küçümsenir olması kadın üzerinde gerginlik ve stres oluşturmaktadır. Kadın kendine zaman ayıramamakta ve strese daha yakın hale gelmektedir (Saygılı, 2003).

Arpacı (2004), evli kadın öğretmenlerin ev ve okul yaşamındaki stres kaynaklarını incelemiş, evdeki işlerin okuldaki verimliliği olumsuz etkilediği, evdeki aşırı iş yükünün okuldaki işlerin birikmesine neden olduğu, öğretmenin eve yorgun geldiği, dinlenmeden işe dönmesinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğunu tespit etmiştir.

Beden Kitle İndeksinin Gruplara Göre Analizi

Bu bölümde BKİ ortalamalarının gruplar (çalışan-çalışmayan kadınlar) arasında farklı olup olmadığı t-testi yapılarak analiz edilmiştir.

Şekil 1: Beden Kitle İndeksinin (BKİ) gruplar arası dağılımı:



Çalışan kadınların BKİ ortalaması $22.2 \pm 3.68 \text{ kg/m}^2$ iken çalışmayan kadınlarda bu değerler $24.7 \pm 3.90 \text{ kg/m}^2$ 'dir.

Yapılan t testi sonucuna göre gruplar arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($t = -4.462$, $p < 0.001$).

Beden Kitle İndekslerine Göre Stres Puanlarının Karşılaştırılması

BKİ grupları zayıf, normal, şişman olmak üzere üç grupta değerlendirilmiştir. Zayıf grup; 19.9 ve altı, normal grup; 20.0 ile 24.9 ve şişman grup 25.0 ile üzerini ifade etmektedir (Gibson, 1990:Pekcan, 2001).

BKİ grup (zayıf-normal-şişman) ve grup (çalışan - çalışmayan kadınlar) değişkenlerinin stres ile ilişkili olabilecekleri düşünülerek, alınan stres puanlarının bu değişkenlerden nasıl etkilendiğini belirlemek amacıyla 3 (BKİ grup) x 2 (grup) ANOVA çözümü yapılmıştır.

BKİ grubu durumuna göre; yapılan anova çözümü sonucunda ekonomik-maddi ($F(2,174)=5.659$, $p<0.005$) ve bireysel roller ($F(2,174)=4.545$, $p<0.05$), kas sistemi ($F(2,174)=3.360$, $p<0.05$), sempatik sinir sistemi ($F(2,174)=5.029$, $p<0.01$), endokrin sistem ($F(2,174)=5.714$, $p<0.01$) alt ölçeklerinde temel etkisi olduğu bulunmuştur.

Değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri Tablo 17'de bu temel etkilerin ne anlama geldiğini görebilmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi ve Bonferroni test sonuçları Tablo 18'te verilmiştir.

Tablo 17: BKİ Gruplarının Stres Alt Ölçeklerine Göre Dağılımları

Stres Belirtileri Ölçeği	BKİ Grupları			Toplam
	Zayıf(0)	Normal(1)	Şişman(2)	
Ekonomik-Maddi				
\bar{X}	42.11	34.76	42.57	38.68
SS	14.85	16.69	19.27	17.75
n	27	88	65	180
Bireysel Roller				
\bar{X}	64.73	54.61	56.89	56.98
SS	18.72	19.14	22.05	20.27
n	26	83	54	163
Kas Sistemi				
\bar{X}	22.07	21.41	24.97	22.79
SS	7.17	9.50	11.23	9.96
n	27	88	65	180
Sempatik Sinir Sistemi				
\bar{X}	21.07	20.49	25.23	22.29
SS	7.77	9.11	12.58	10.52
n	27	88	65	180
Endokrin Sistem				
\bar{X}	19.07	15.89	19.43	17.64
SS	7.69	7.27	9.98	8.54
n	27	88	65	180
Strese Yatkınlık Ölçeği				
\bar{X}	45.85	45.11	45.23	45.27
SS	9.61	9.74	9.97	9.75
n	27	88	65	180

Tabloda da görüldüğü gibi ekonomik-maddi değişkenlerinde normalin üstünde BKİ'ye sahip kadınların aldığı puanların normal BKİ'ye sahip kadınlardan yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 18: BKİ Gruplarının Stres Alt Ölçekleri ile Karşılaştırılması

Stres Belirtileri Ölçeği	BKİ Grup	p
Ekonomik-Maddi	1-2	0.017*
Bireysel Roller	0-1	0.079**
Kas Sistemi	1-2	0.086**
Sem.Sinir sistemi	1-2	0.017*
Endokrin Sistem	1-2	0.032*

*p<0.05

**p<0.10

Faturaları ödemede güçlük, harcamaların artması, borç altına girme, kredi kaybetme gibi ekonomik ve maddi olaylardan, etkilenme oranı arttıkça stres puanı da artmaktadır. İki bin kadın üzerinde yapılan bir çalışmada, emosyonel (sevinçli, üzüntülü, yorgun, heyecanlı, stresli vb.) durumun kadınların besin alımlarını etkilediği ve buna bağlı olarak beden ağırlığının artışında önemli etkiye sahip olabileceği sonucuna varılmıştır (Yıldız ve başk.,2003).

Şanlıer (2000), çalışan 272 birey üzerinde iş yaşamındaki stresin beslenme üzerine etkisini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada katılımcıların %75.0'inin olumsuzluklardan beslenmesinin her zaman ya da bazen etkilendiği, %5.3'ünün aşırı yemek yediği, sakinleşmek için ise %7.0'sinin bir şeyler atıştırdığı sonucunu tespit etmiştir.

Bireysel rollerde zayıflar ve normaller arasında bir farklılık görülmüştür. Zayıfların bireysel roller puanları daha yüksektir. Bu son değer p=0.10'da anlamlıdır.

Katılımcıların medeni durumları evli ve evli olmayan şeklinde gruplandırılmış ve bu grupların stres alt ölçeklerinden aldıkları puanlar hesaplanmıştır. Yapılan hesaplama sonucunda elde edilen değerler Tablo 19'da gösterilmiştir.

Tablo 19: Medeni Durumun Stres Alt Ölçekleri İle Karşılaştırılması

Stres alt ölçekleri	Evli Kadınlar n=145		Evli Olmayan kadınlar n=27		t	p
	X	SS	\bar{X}	SS		
Stresle İlişkili Faktörler						
Aile yaşantısı	66.1	31.14	57.0	30.32	1.390	0.166
Bireysel roller	58.6	25.21	60.4	22.46	-0.352	0.725
Sosyal benlik	37.4	20.81	47.8	21.92	-2.353	0.020*
Çevre	39.3	14.60	42.7	13.06	-1.217	0.261
Ekonomik-maddi	38.4	18.21	39.2	16.28	-0.184	0.854
Stres Belirtileri ölçeği						
Kas Sistemi	23.0	13.31	22.5	8.86	0.237	0.813
Par. Sem. Sinir Sis.	24.0	9.62	22.9	8.16	0.544	0.587
Sem.Sinir Sistemi	22.6	10.87	21.1	9.59	0.659	0.510
Duygusal Sistem	30.8	10.68	33.0	10.70	-0.982	0.327
Bilişsel Sistem	26.5	10.98	28.3	8.87	-0.799	0.425
Endokrin sistem	17.7	9.09	17.5	6.21	0.109	0.913
Bağışıklık Sistemi	19.1	9.31	20.8	8.57	-0.901	0.369
Strese yatkınlık	45.3	9.50	42.8	10.53	1.267	0.207

*p<0.05

Tablo 19’da evli kadınlar ile evli olmayan diğer gruptaki kadınların stres alt ölçeklerinden aldıkları puanlar karşılaştırılmış ve evli olmayan gruptaki kadınların sosyal benlik stres alt ölçeği puanları anlamlı ölçüde farklı bulunmuştur (p<0.05). Evli olmayan kadınların bir sosyal çevre içinde yükleneceği sorumluluklar, arkadaş edinme, yalnız kaldığını hissetme gibi durumlardan etkilenme oranının evli olanlara göre daha fazla olduğu görülmüştür.

Çalışan ve çalışmayan kadınlara yapılan ANOVA çözümü sonucunda grup değişkeninin, ekonomik-maddi (F(1,174)=3.673 p<0.10), çevre (F(1,174)=5.904 p<0.05), sosyal benlik (F(1,174)=11.987, p<0.01), bireysel

roller ($F(1,174)=5.567$, $p<0.05$), bağımsızlık sistemi ($F(1,147)=6.914$, $p<0.01$) stres alt ölçeklerinde temel etkisinin olduğu görülmüştür.

Grup değişkeninin temel etkisi Tablo 20’de gösterilmiştir.

Tablo 20: Kadınların Çalışıp Çalışmaması ile Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması

Stres alt ölçekleri	Çalışan Kadınlar n=90		Çalışmayan Kadınlar n=90		t	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Stresle İlişkili Faktörler						
Aile yaşantısı	68.1	32.32	60.6	29.76	1.622	0.107
Çevre	43.8	12.76	36.2	14.88	3.683	0.000*
Sosyal Benlik	46.2	20.78	32.6	19.48	4.533	0.000*
Bireysel Roller	65.1	32.32	60.6	29.76	3.381	0.001*
Ekonomik-Maddi	41.8	16.49	35.5	18.47	2.431	0.016**
Stres Belirtileri ölçeği						
Kas Sistemi	23.6	10.23	21.9	9.66	1.161	0.247
Par. Sem. Sınır Sis.	24.6	9.56	22.9	8.98	1.254	0.212
Sem. Sınır Sistemi	23.0	10.71	21.5	10.32	0.935	0.351
Duygusal Sistem	31.4	11.08	30.5	10.20	0.546	0.586
Bilişsel Sistem	28.2	10.25	25.4	10.72	1.791	0.075
Endokrin Sistem	18.7	8.26	16.5	8.71	1.756	0.081
Bağımsızlık Sistemi	20.9	9.07	17.5	8.84	2.538	0.012**
Strese yatkınlık	44.3	9.89	46.2	9.67	-1.317	0.189

* $p<0.001$

** $p<0.05$

Yukarıdaki tabloda verilen t testi sonuçlarına göre çalışan kadınların ekonomik-maddi, çevre, sosyal benlik ve bireysel roller stres alt ölçeklerinde almış oldukları puan ortalamaları çalışmayanlara göre daha yüksektir.

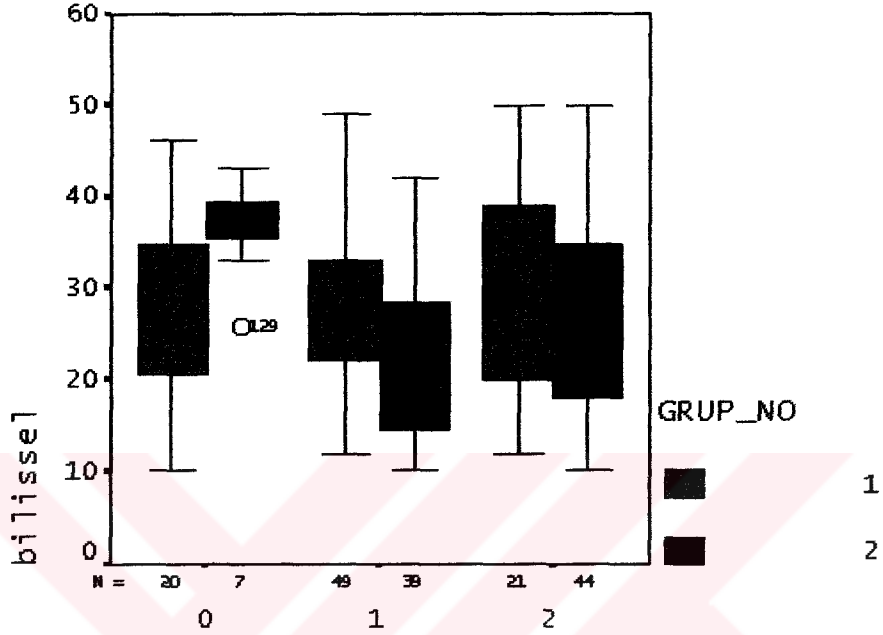
Ekonomik maddi ve bağımsızlık sistemi alt ölçeğinde alınan puanların çalışan ve çalışmayanlar arasındaki farkı istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Ayrıca çevre, sosyal benlik ve bireysel roller alt

ölçeklerinden alınan puanlar çalışan ve çalışmayan grup arasındaki fark da anlamlıdır ($p<0.001$).

Çalışan kadınların hem evde hem de işte yerine getirmekle yükümlü olduğu görev ve sorumluluklar, evdeki işleri tek başına yüklenmesi, zaman kısıtlılığı, kendine zaman ayıramayışı gibi sebeplerin stres puanlarının yükselmesine neden olduğu düşünülmektedir. Çalışan kadınların işlerini önem sırasına göre planlaması, ailedeki diğer bireylerle evdeki görev ve sorumlulukların paylaşılması, iş yerindeki stres oluşturan faktörlerinin çözüm yollarının aranması çalışan kadındaki gerilimi azaltacak önlemlerdir.

Stres ölçeğinin bilişsel ($F(2,174)=5.235$, $p=0.006$), ve duygusal ($F(2,174)=3.186$, $p=0.044$) alt ölçeklerinde ise $bkigrup \times grup$ değişkenlerinin etkileşim etkileri olduğu bulunmuştur. Bu etkilerin boxplot dağılımları Şekil 2 ve Şekil 3'te gösterilmiştir.

Şekil 2: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların BKİ Grupları ile Bilişsel Sistem Alt Ölçeğinin Karşılaştırılması

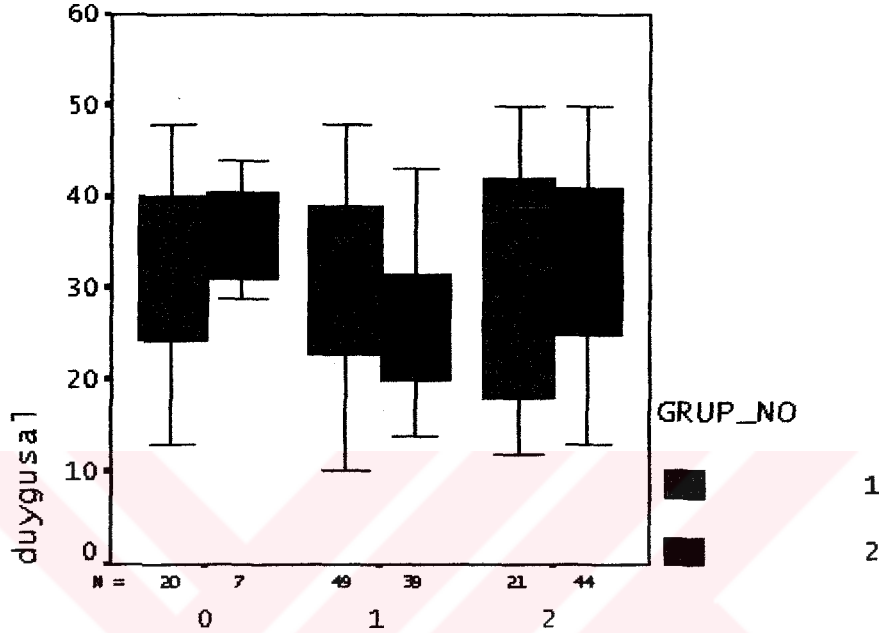


BKİ(kg/m²)
0-19.9 ve altı zayıf
1-20.0-24.9 normal
2-25.0 ve üzeri şişman

Grup No
1:Çalışan kadınlar
2:Çalışmayan kadınlar

Şekil 2’de beden kitle indeksi gruplarının bilişsel sistem alt ölçeği ile karşılaştırılmasının boxplot dağılımları verilmiştir. Normal beden kitle indeksine sahip grupta, çalışan kadınların bilişsel sistem alt ölçeğinden aldıkları puanların çalışmayanlarınkinden daha fazla olduğu görülmektedir.

Şekil 3: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların BKİ Grupları ile Duygusal Sistem Alt Ölçeğinin Karşılaştırılması:



BKİ(kg/m²)
 0-19.9 ve altı
 1-20.0-24.9 normal
 2-25.0 ve üzeri şişman

Grup No
 1:Çalışan kadınlar
 2:Çalışmayan kadınlar

Şekil 3'te görüldüğü gibi normal beden kitle indeksine sahip grupta, çalışan kadınların duygusal sistem alt ölçeğinden aldıkları puanların çalışmayanlarınkinden daha fazla olduğu görülmektedir. Ancak şişman grupta çalışmayan kadınların aldığı puanlar çalışan kadınlardan daha fazladır.

Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Beslenme Alışkanlıklarına Göre Stres Puanlarının Karşılaştırılması:

Çalışan ve çalışmayan kadınlar ve öğün atlayan, atlamayan ve bazen atlayan değişkenlerinin stres ile ilişkili olabilecekleri düşünülerek alınan stres puanlarının bu değişkenleri nasıl etkilediğini belirlemek amacıyla 3 (öğün atlama) X 2 (grup) ANOVA çözümü yapılmıştır.

Öğün atlama değişkeninin stres ölçeklerinde temel etkisi görülmemiştir (aile yaşantısı ($F(2,174)=0.649$, $p=0.524$), bireysel roller ($F(2,174)=0.086$, $p=0.918$), sosyal benlik ($F(2,174)=1.390$, $p=0.252$), çevre ($F(2,174)=1.058$, $p=0.349$), ekonomik-maddi ($F(2,174)=0.758$, $p=0.470$), duygusal sistem ($F(2,174)=0.418$, $p=0.659$)).

Çalışan ve çalışmayan kadınların verilerine yapılan Anova çözümü sonucunda grup değişkeninin, bağışıklık sistemi ($F(1,174)=7.995$, $p<0.01$), ekonomik-maddi ($F(1,174)=5.099$, $p<0.05$), çevre ($F(1,174)=9.200$, $p<0.05$), sosyal benlik ($F(1,174)=14.691$, $p<0.001$), bireysel roller ($F(1,174)=9.501$, $p<0.05$) stres alt ölçeklerinde temel etkisinin olduğu görülmüştür. Grup değişkeninin temel etkisi bir önceki bölümde verildiği gibidir. (Tablo 20.)

Öğün atlama yeterli ve dengeli beslenmeyi olumsuz yönde etkileyen unsurlardan bir tanesidir. Özellikle sabah öğününün güne zinde ve sağlıklı başlama açısından atlanmaması gereklidir. Vücut akşam yemeğinden sabaha kadar besin öğelerine ihtiyaç duymakta bu öğün atlandığında yük öğle yemeğine binmektedir. Öğle öğününün atlanması da yine beslenme açısından olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Çalışmayan kadınlar sabah geç kalkıp, kahvaltı ile öğle yemeğini birleştirmektedirler. Yine bu da yetersiz ve dengesiz beslenme ve getirisinde bir takım sorunlarla sonuçlanmaktadır.

Çalışan ve çalışmayan kadınların diyet yapıp yapmama durumuna göre değerlendirme yapılmıştır. Bu değişkenlerin stres ile ilişkili olabilecekleri düşünülerek, stresle ilişkili faktörler, stres belirtileri ve strese yatkınlık alt ölçeklerinden alınan puanların bu değişkenlerden nasıl etkilendiğini belirlemek amacı ile 2 (diyet) x 2 (grup) çok yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Yapılan anova çözümlemesi sonucunda diyet değişkeninin stres belirtilerinin bağışıklık sistemi alt ölçeği ($F(1,176)=4.997, p<0.05$) üzerinde temel etkisi görülmüştür. Ayrıca grup değişkeninin de temel etkisi vardır ($F(1,176)=7.266, p<0.01$).

Diyet yaparken kişi sevdiği faaliyet olan yemekten mahrum kaldığı için depresyona girer ve bir müddet sonra verdiği kiloları yeniden alır, bu da ikinci bir yıkımdır. En ideal olanı kısa zamanda çok kilo kaybetmek değil; sağlıklı bir şekilde beslenme programı düzenleyerek uzun zamanda kilo vermektir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Diyet yapmak bazen bir stres belirtisi olabilir. İnsanın kendisini şişman hissettiğini göstererek strese yol açabilir. Bu durumda yemek yenilince stres azaldığı için bu duyguların üstesinde gelmek için insan daha çok yer daha da şişmanlar ve stresi ikiye katlamış olur (Weiss, 1993).

Çay, kahve, kola ve gazoz tüketiminin stres alt ölçekleri ile karşılaştırılması:

Katılımcıların çay, kahve, kola ve gazoz tüketimlerinin stres alt ölçekleri ile karşılaştırılması t testi yapılarak Tablo 21, Tablo 22, Tablo23'de gösterilmiştir.

Tablo21: Katılımcıların Çay Tüketimlerinin Stres Alt Ölçekleri ile Karşılaştırılması

Stres Alt ölçekleri	Çay İçenler n=163		Çay İçmeyenler n=17		t	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Stresle İlişkili Faktörler						
Aile yaşantısı	64.5	30.71	62.7	36.68	-0.220	0.826
Bireysel roller	59.4	24.48	55.8	26.30	-0.571	0.569
Sosyal benlik	39.3	21.40	40.2	19.96	0.181	0.857
Çevre	39.9	13.91	40.6	18.47	0.187	0.852
Ekonomik-maddi	38.5	17.94	39.5	16.23	0.220	0.826
Stres Belirtileri ölçeği						
Kas sistemi	23.1	9.89	19.8	10.45	-1.295	0.197
Par. Sem. Sinir Sis.	23.9	9.15	22.2	10.67	-0.713	0.477
Sem.Sinir Sistemi	22.5	10.49	20.2	10.94	-0.821	0.413
Duygusal Sistem	30.8	10.46	32.7	12.36	0.710	0.479
Bilişsel Sistem	26.7	10.41	27.5	12.14	0.309	0.83
Endokrin Sistem	17.6	8.45	17.8	9.57	0.120	0.904
Bağıışıklık Sistemi	19.1	8.93	20.7	10.76	0.693	0.489
Strese yatkınlık	45.6	9.55	42.2	11.33	-1.376	0.170

Tablo 21’de görüldüğü gibi çay içenlerin aile yaşantısı, bireysel roller, kas sistemi, para sempatik sinir sistemi, sempatik sinir sistemi ve strese yatkınlık alt ölçeklerinde almış oldukları puanların ortalaması, çay içmeyenlerinkinden daha yüksektir. Ancak aralarındaki fark anlamlı bulunmamıştır($p>0.05$).

Tablo:22 Katılımcıların Kahve Tüketimlerinin Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması

Stres alt ölçekleri	Kahve İçenler n=64		Kahve İçmeyenler n=116		t	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Stresle İlişkili Faktörler						
Aile yaşantısı	65.8	32.31	63.5	30.69	0.479	0.632
Bireysel roller	59.5	23.05	58.8	25.51	0.173	0.863
Sosyal benlik	41.4	20.82	38.2	21.43	0.969	0.334
Çevre	41.1	13.27	39.4	14.92	0.783	0.434
Ekonomik-maddi	39.8	16.08	38.0	18.64	0.633	0.528
Stres Belirtileri ölçeği						
Kas Sistemi	22.5	8.70	22.9	10.63	0.200	0.842
Par. Sem. Sinir Sis.	23.2	8.39	23.7	9.78	0.051	0.959
Sem. Sinir Sistemi	22.7	11.16	22.0	10.19	-0.436	0.663
Duygusal sistem	31.1	10.38	30.9	10.80	-0.096	0.924
Bilişsel Sistem	28.0	10.14	26.1	10.76	-1.120	0.265
Endokrin Sistem	17.6	8.26	17.6	8.72	-0.032	0.980
Bağışıklık Sistemi	19.9	9.32	18.8	8.99	-0.735	0.463
Strese yatkınlık	46.3	10.32	44.7	9.42	-1.037	0.301

Kahve içenlerin içmeyenlere göre tüm stres alt ölçeklerinde almış oldukları puanların ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Ancak yine aralarındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir($p>0.05$).

Kahvenin içerisinde bulunan kafeinin kısa vadede uyarıcı özelliği olduğu ancak uzun vadede kişiyi gergin ve sinirli hale getirdiği ve strese zemin hazırladığı bilinmektedir.

Tablo 23: Katılımcıların Kolalı İçecek Tüketimlerinin Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması

Stres alt ölçekleri	Kolalı İçecek İçenler n=62		Kolalı İçecek İçmeyenler n=118		t	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Stresle İlişkili Faktörler						
Aile yaşantısı	64.8	30.08	64.0	31.91	0.155	0.877
Bireysel roller	59.9	26.25	58.5	23.79	0.359	0.720
Sosyal benlik	38.9	21.69	39.6	21.05	0.208	0.836
Çevre	41.3	15.82	39.3	13.51	0.910	0.364
Ekonomik-maddi	40.7	18.63	37.6	17.25	1.129	0.206
Stres Belirtileri ölçeği						
Kas Sistemi	24.1	9.75	22.0	10.04	-1.337	0.183
Par. Sem.Sinir Sis.	25.8	9.85	22.6	8.83	-2.193	0.030*
Sem. Sinir Sistemi	23.4	11.08	21.6	10.20	-1.106	0.270
Duygusal sistem	32.1	10.41	30.4	10.74	-0.983	0.327
Bilişsel sistem	27.4	10.06	26.5	10.83	-0.554	0.580
Endokrin Sistem	18.5	9.07	17.1	8.24	-1.067	0.287
Bağışıklık Sistemi	20.2	9.55	18.7	8.84	-1.061	0.290
Strese yatkınlık	44.9	9.68	45.5	9.82	0.410	0.682

*p<0.05

Strese yatkınlık alt ölçeği ile sosyal benlik alt ölçeği dışındaki tüm stres alt ölçeklerinden alınan puanların ortalamalarına bakıldığında kolalı içecek içen grubun ortalama değerlerinin içmeyenlerinkinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak gruplar arası fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunamamıştır (p>0.05). Yalnızca parasempatik sistem alt ölçeğinden alınan puanlarda gruplar arası fark istatistiki açıdan anlamlıdır (p<0.05).

Çay, kahve, kolalı içecek tüketimleri incelendiğinde bu içecekleri tüketenlerin tüketmeyenlere göre stres alt ölçeklerinden aldıkları puanların anlamlılık düzeyine ulaşamamakla birlikte daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu tür içeceklerin içerdiği kafein güçlü bir uyarandır. Kalp atışı, kan

basıncı ve kalbin oksijen gereksinimini artıran hormonların salgılanmasına sebep olur. Bu tür içecekler kısa vadede olumlu etki gösteriyor olsa bile uzun vadede zararlı etkileri vardır. Bunun yerine taze meyve suları, süt, ayran, gibi vücuda yararlı doğal içecekler tercih edilmelidir (Girdano ve Everly, 1981).

Araştırmaya katılan kadınların sigara içme durumlarının stres alt ölçekleri ile karşılaştırılması hesaplanarak Tablo 24’de verilmiştir.

Tablo 24: Katılımcıların Sigara İçme Durumlarının Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması

Stres alt ölçekleri	Sigara İçenler n=46		Sigara İçmeyenler n=134		t	p
	X	SS	\bar{X}	SS		
Stresle İlişkili Faktörler						
Aile yaşantısı	61.4	33.49	65.3	30.45	0.729	0.467
Bireysel roller	56.9	23.80	59.7	24.92	0.668	0.505
Sosyal benlik	37.0	21.07	40.2	21.28	0.867	0.387
Çevre	39.3	14.33	40.2	14.39	0.384	0.702
Ekonomik-maddi	37.1	17.99	39.2	17.70	0.668	0.505
Stres Belirtileri ölçeği						
Kas Sistemi	20.7	8.87	23.5	10.24	1.664	0.098
Par. Sem.Sinir Sis.	21.7	7.86	24.4	9.66	1.726	0.086
Sem. Sinir Sistemi	20.9	9.59	22.7	10.81	1.028	0.305
Duygusal sistem	28.8	10.40	31.7	10.64	1.616	0.108
Bilişsel sistem	26.2	10.32	27.0	10.66	0.474	0.636
Endokrin Sistem	16.6	7.85	17.9	8.76	0.933	0.352
Bağışıklık Sistemi	18.8	8.32	19.4	9.37	0.384	0.701
Strese yatkınlık	47.9	9.00	44.4	9.88	-2.100	0.037*

*p<0.05

Eldeki verilere göre sigara içmeyenlerin stres alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamaları sigara içenlere göre daha yüksek görünmesine rağmen, yapılan t testinde gruplar arasında fark anlamlı bulunamamıştır. Strese yatkınlık alt ölçeğinden alınan puanlara bakıldığında ise sigara

içenlerin içmeyenlerden daha fazla puan aldığı görülmektedir ve bu fark istatistiksel açıdan anlamlıdır ($p<0.05$).

Şanlıer (2000), yaptığı araştırmada stres durumunda bireylerin %52.5'inin sigara tükettiklerini saptamıştır. İnsanlar stresli olduklarında sigaranın stresi aza indirdiği inancıyla sigara tüketimini artırdıkları ve buna inandıkları için de rahatlayarak stres düzeylerinin düştüğü düşünülebilir.

Enerji ve Besin Ögesi Tüketiminin Stres Alt Ölçekleriyle Karşılaştırılması:

Diyet yapanlar, yapmayanlar (2) ile çalışan ve çalışmayan kadınların (2), 2X2 ANOVA analizinde kalori ($F(1,176)=16.033$, $p<0.001$) protein, ($F(1,176)=7.135$, $p<0.05$) ve yağ ($F(1,176)=4.324$, $p<0.05$) bağımlı değişkenlerinin her biri için diyet yapanlar ve yapmayanlar değişkeninin temel etkisi görülmüştür. Bu temel etkilerin her bir değişken için ne anlama geldiği t testi sonuçları Tablo 25'de verilmiştir.

Tablo25: Diyet Yapan ve Yapmayan Kadınların Enerji, Protein ve Yağ Değerlerinin Karşılaştırılması

	Diyet yapanlar n=56		Diyet yapmayanlar n=124		t	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Enerji	1713.8	662.237	2150.1	673.92	-4.043*	0.000
Protein	58.3	24.985	68.7	23.40	-2.706**	0.007
Yağ	64.3	28.322	73.1	25.12	-2.106***	0.037
	* $p<0.001$	** $p<0.01$	*** $p<0.05$			

Protein, yağ ve enerji değişkenleri için diyet yapanların değerleri yapmayanların değerlerinden daha düşüktür. Ancak günlük alınması gerekli miktarlar göz önüne alındığında diyet yapanların enerji, protein,

karbonhidrat değerleri normal değerlere yakınken, diyet yapmayanların bu değerleri günlük gereksinimlerin üzerindedir. Günlük alınması gerekli yağ miktarı RDA' ya göre 60g, protein miktarı, 50g ve enerji miktarı 2000 kaloridir. Bunun sebebi diyet yapanların diyet yapma sebeplerinin %12.8'inin sağlıklı yaşamak, %3.3'ünün özel beslenmeyi gerektirecek durumu olması (diyabet, kalp rahatsızlıkları vb. gibi) olabilir. Ayrıca güzellik ve ya zayıflamak amacıyla diyet yapanların ise beslenme ve diyet konusunda bilgilerin yeterli olmamasından kaynaklanabilir.

Çalışmayan kadınların bir günde tüketmiş oldukları enerji ve besin ögesi miktarları aritmetik ortalaması ve standart sapma değerleri Tablo 26'da verilmiştir.

Tablo26: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Enerji ve Besin Ögesi Değerlerinin Karşılaştırılması

	Çalışan Kadınlar n=90		Çalışmayan Kadınlar n=90		t	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Enerji(kkal)	1938.3	678.58	2090.3	713.46	-1.465	0.145
Protein(g)	63.6	23.96	67.3	24.68	-1.007	0.315
Yağ(g)	69.4	29.00	71.2	23.72	-0.443	0.658
Posa(g)	5.5	3.13	6.5	3.65	-2.001	0.047*
Kalsiyum(mg)	587.7	326.51	610.7	304.49	-0.442	0.659
Demir	9.7	4.70	10.8	6.2	-1.025	0.307
VitaminA(IU)	5168.5	4121.70	5273.0	3827.0	-0.148	0.883
Tiamin(mg)	0.9	0.80	1.0	0.6	-1.006	0.316
Riboflavin(mg)	1.1	0.50	1.2	0.7	-1.293	0.198
Niasin(mg)	10.1	5.70	11.2	9.5	-1.002	0.318
Vitamin C(g)	104.6	72.80	123.5	82.3	-1.632	1.105
Bakır(mg)	1.4	0.80	1.6	0.8	-2.333	0.021*
Çinko(mg)	14.5	39.30	6.8	14.5	1.736	0.084

*p<0.05

Çalışan ve çalışmayan kadınların bir günde tükettikleri enerji ve besin ögesi değerleri incelendiğinde posa ve bakır miktarları normal değerlerin çok altında olmasının yanı sıra gruplar arası ortalama fark anlamlı çıkmıştır ($p<0.05$). Ayrıca çinko da gruplar arası fark yine anlamlıdır ($p<0.05$).

Çalışmayan kadınların günlük ortalama enerji ve besin ögesi tüketim miktarları çalışan kadınlarınkinden daha yüksektir. Ev hanımlarının çalışanlara göre daha düzenli bir hayat sürdürdükleri için beslenmelerinin de çalışanlara göre daha iyi durumda olduğu düşünülmektedir. Stresin beslenmeyi etkilediği gibi beslenmede stresi etkilemektedir. Bunun için özellikle stresle başa çıkmada önemli fonksiyonları olan besin öğelerini içeren gıdalar tüketilmelidir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Araştırmaya katılan çalışan ve çalışmayan tüm kadınların bir günde almış oldukları enerji ve besin ögesi miktarları yetersiz, yeterli ve fazla şeklinde gruplandırılarak hesaplanmış ve karşılaştırmaları yapılmıştır. RDA'ya göre günlük alınması gereken besin ögesi miktarları aralığı enerji:1340-2660 kkal , protein:33.5-66.5 g , yağ:40.2-79.8 g , A vitamini: 3350-6650 IU , tiamin:0.74-1.46 mg , riboflavin:0.74-1.46 mg , niyasin:9.38-18.62 , C vitamini:47.0-93.1 mg , kalsiyum:670-1330 mg , demir:13.4-26.6 mg , bakır:2.01-3.99 mg , çinko:8.04-15.96 mg , posa:16.76-33.25 gr olarak alınmıştır (Anon,1989). Bu değerlerin altında alanlara yetersiz, üzerinde alanlara ise fazla gruplaması yapılmıştır.

Araştırmaya katılan kadınların bir günlük aldıkları enerji ve besin öğeleri miktarları ile stres arasında bir ilişki olabileceği düşünülerek, gruplar arası fark olup olmadığını araştırmak amacıyla ONE-WAY (tek yönlü varyans) ANOVA çözümü yapılmıştır.

Katılımcıların bir günde aldıkları enerji miktarlarının stres alt ölçekleri ile karşılaştırılması sonuçları Tablo 27'de gösterilmiştir. 1339kkal ve altı

“yetersiz”, 1340-2660kkal “normal”, 2661kkal ve üzeri ise “ fazla” olarak alınmıştır.

Tablo 27:Katılımcıların Bir Günlük Aldıkları Enerji Miktarı ile Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması

Stres Alt ölçekleri	Yetersiz n=30		Yeterli n=118		Fazla n=32		t	p
	X	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Stresle İlişkili Faktörler								
Aile yaşantısı	60.9	29.96	63.6	32.00	70.3	29.49	0.788	0.456
Bireysel roller	56.3 _a	22.02	58.7	24.72	67.9 _b	24.41	3.684	0.027*
Sosyal benlik	37.6	19.67	38.1	21.44	45.8	21.21	1.816	0.166
Çevre	40.0	16.64	40.0	13.99	40.2	13.78	0.005	0.995
Ekonomik-maddi	33.3 _a	16.12	38.0	18.01	46.3 _b	16.20	4.562	0.012*
Stres Belirtileri ölçeği								
Kas Sistemi	19.9 _a	8.16	22.6	10.01	26.3 _b	10.55	3.407	0.035*
Par. Sem.Sinir Sis.	21.0	6.31	24.1	9.76	25.2	9.57	1.790	0.170
Sem. Sinir Sistemi	17.0 _b	6.13	22.8 _a	10.79	25.5 _a	11.21	5.660	0.004*
Duygusal sistem	28.3	10.54	31.1	10.60	33.3	10.58	1.705	0.185
Bilişsel sistem	24.33	10.36	26.9	10.69	29.1	9.97	1.587	0.207
Endokrin Sistem	14.7 _a	5.98	17.5	8.77	20.9 _b	8.82	4.236	0.016*
Bağışıklık Sistemi	15.1 _b	5.79	19.5 _a	9.35	22.4 _a	9.43	5.346	0.006*
Strese yatkınlık	50.0 _b	9.00	45.0	9.26	41.8 _a	10.74	5.912	0.003*

*p<0.05

Not: Aynı harflere sahip ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Bireysel roller, ekonomik-maddi, kas sistemi, endokrin sistem alt ölçeklerinde az kalori alanlar ile fazla kalori alanlar arasındaki ortalama fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (p<0.05). fazla kalori alanların ortalamaları daha yüksektir.

Sempatik sinir sistemi, bağışıklık sistemi ve strese yatkınlık alt ölçeklerinde ise düşük kalori alanların ortalaması normal ve fazla alanlara

göre daha yüksektir. Yine aralarındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Araştırmaya katılanların bir günde tüketmiş oldukları protein miktarları ile stres alt ölçeklerinin karşılaştırılması Tablo 28’de verilmiştir. 33.4gr ve altı “yetersiz”, 33.5-66.5gr “normal”, 66.5gr ve üzeri ise “ fazla” olarak alınmıştır.

Tablo 28: Protein Tüketimi ile Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması

	Yetersiz		Yeterli		Fazla		t	p
	n=12		n=93		n=75			
Stres alt ölçekleri	X	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Stresle İlişkili Faktörler								
Aile yaşantısı	50.8	28.80	64.7	30.64	66.2	32.12	1.276	0.282
Bireysel roller	43.8	21.5	60.2	22.56	60.1	26.87	2.508	0.084
Sosyal benlik	28.5	17.89	40.0	20.73	40.4	22.05	1.722	0.182
Çevre	37.3	12.72	41.4	14.18	38.8	14.78	0.878	0.417
Ekonomik-maddi	25.7 _a	17.40	38.2	17.56	41.2 _b	17.42	3.633	0.028*
Stres Belirtileri ölçeği								
Kas Sistemi	19.3	8.25	22.2	9.68	24.1	10.45	1.560	0.213
Par. Sem.Sinir Sis.	18.8	3.43	24.1	9.31	24.2	9.74	1.831	0.163
Sem. Sinir Sistemi	15.3 _a	3.70	22.0	10.01	23.8 _b	11.43	3.552	0.031*
Duygusal sistem	29.5	9.81	30.5	10.57	31.9	10.88	0.478	0.621
Bilişsel sistem	21.9	10.06	27.1	10.55	27.3	10.57	1.410	0.247
Endokrin Sistem	13.9	5.57	17.1	8.10	19.0	9.25	2.308	0.102
Bağıışıklık Sistemi	13.8	6.06	19.0	8.78	20.4	9.61	2.864	0.060
Strese yatkınlık	51.8 _a	6.77	45.5	9.41	44.0 _b	10.22	3.406	0.035*

* $p<0.05$

Protein vücudun temel taşlarından biridir ve diğer besin öğelerinin vücutta kullanılmasında etkili bir besin öğesidir (Anon, 2000) . Tabloda 28’de de görüldüğü gibi ekonomik-maddi, sempatik sinir sistemi ve strese

yatkınlık alt ölçeklerinde yetersiz ve fazla alanlar arasındaki ortalama farklar istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Yetersiz protein alanlarda strese yatkınlık kat sayısı fazla alanlardan daha yüksektir. Ekonomik-maddi ve sempatik sinir sistemi alt ölçeklerinde ise fazla alanların yetersizlerden daha yüksek ortalamalara sahip olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların bir günde tüketmiş oldukları yağ miktarları ile stres alt ölçeklerinin karşılaştırılması Tablo 29’da verilmiştir. 40.1gr ve altı “yetersiz”, 40.2-79.8gr “normal”, 79.9gr ve üzeri ise “ fazla” olarak alınmıştır.

Tablo 29: Yağ Tüketimi ile Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması

Stres alt ölçekleri	Yetersiz n=15		Yeterli n=115		Fazla n=50		t	p
	X	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Stresle İlişkili Faktörler								
Aile yaşantısı	46.5	21.95	66.5	32.18	64.9	30.04	2.790	0.064
Bireysel roller	48.0 _a	20.88	57.5	23.95	66.0 _b	25.70	3.823	0.024*
Sosyal benlik	32.2	21.52	38.4	20.57	44.0	22.09	2.184	0.116
Çevre	38.7	16.72	39.4	14.19	41.8	14.08	0.545	0.581
Ekonomik-maddi	32.2	18.10	36.8 _a	17.94	44.8 _b	15.75	4.521	0.012*
Stres Belirtileri ölçeği								
Kas Sistemi	18.1 _a	6.71	22.33	10.02	25.3 _b	10.12	3.464	0.033*
Par. Sem.Sinir Sis.	23.2	9.35	23.1	9.26	25.6	9.27	1.296	0.276
Sem. Sinir Sistemi	19.7	8.28	21.9	10.47	24.1	11.13	1.254	0.288
Duygusal sistem	25.4 _a	9.13	30.9	10.66	33.0 _b	10.51	3.042	0.050
Bilişsel sistem	23.6	8.24	26.5	10.91	28.5	10.20	1.418	0.245
Endokrin Sistem	15.1	5.21	17.0	8.17	19.8	9.78	2.661	0.073
Bağışıklık Sistemi	15.3 _a	5.70	18.6	8.95	21.8 _b	9.69	3.757	0.025*
Strese yatkınlık	47.3	10.37	45.9	9.23	43.3	10.59	1.611	0.203

* $p<0.05$

Bireysel roller, kas sistemi, duygusal sistem ve bağışıklık sistem alt ölçeklerinde yetersiz alan grup ile fazla alan grup arasındaki fark istatistiksel

açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Fazla yağ alan grubun ortalamalarının yetersiz alan gruptan daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak ekonomik-maddi alt ölçeğinde yeterli alan grup ile fazla alan grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Fazla yağ alan grup yeterli alan gruptan daha yüksek ortalamalara sahiptir.

Fazla yağ alımı fazla kilo ile sonuçlanmakta fazla kilolarda stresi daha da artırmaktadır (Şahiner, 2003), Yıldız ve başk.(2003) kişinin sevinçli, üzüntülü ve stresli gibi durumlarda daha fazla besin tükettiği bununda kilo artışı ile sonuçlandığı bulgularına ulaşmışlardır. Timurkutlu (1976), beslenme alışkanlıklarının kan kolesterol düzeyine etkisini araştırmak amacıyla yaptığı çalışmada, özellikle süt, yoğurt, peynir, yağlar, sakatat, yumurta gibi hayvansal kaynaklı yiyeceklerin, yağ çeşitlerinin kolesterol düzeylerini önemli derecede etkilediğini tespit etmiştir.

Şanlıer ve Yabancı (2002), yetişkin bireylerin yağ tüketimi ile ilgili bilgi, tutum ve davranışlarını değerlendirmek amacıyla yaptıkları araştırmada, yetişkin bireylerin bilgi düzeylerinin iyi olduğu ancak bunu davranışa dönüştürülmedikleri sonucuna varmışlardır.

Katılımcıların bir günde aldıkları Tiamin oranları ve stres alt ölçekleri ile karşılaştırılması Tablo 30'da verilmiştir. 0.73mg ve altı "yetersiz", 0.74-1.46mg "normal", 1.47mg ve üzeri ise " fazla" olarak alınmıştır.

Tablo 30: Tiamin Tüketimi ile Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması

Stres alt ölçekleri	Yetersiz n=75		Yeterli n=82		Fazla n=23		t	p
	X	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Stresle İlişkili Faktörler								
Aile yaşantısı	67.9	35.09	61.3	27.59	63.6	30.02	0.891	0.412
Bireysel roller	59.9	26.64	58.9	23.12	57.0	23.73	0.127	0.880
Sosyal benlik	42.0	23.13	36.8	19.96	40.1	18.65	1.174	0.312
Çevre	42.2	14.17	39.2	13.72	35.8	16.38	1.970	0.142
Ekonomik-maddi	38.8	19.52	37.8	16.40	41.3	16.75	0.352	0.704
Stres Belirtileri ölçeği								
Kas Sistemi	22.5	11.01	22.8	9.14	23.5	9.55	0.090	0.914
Par. Sem.Sinir Sis.	23.6	9.64	23.4	8.84	25.4	9.92	0.434	0.649
Sem. Sinir Sistemi	20.8	10.91	22.8	9.81	25.4	11.8	1.859	0.159
Duygusal sistem	31.8	10.62	31.0	10.39	28.4	11.52	0.926	0.398
Bilişsel sistem	26.7	11.14	27.4	10.08	25.4	10.55	0.318	0.728
Endokrin Sistem	17.2	9.44	17.3	7.45	20.3	8.98	1.284	0.279
Bağışıklık Sistemi	18.4	9.80	19.4	8.15	21.8	9.75	1.303	0.274
Strese yatkınlık	47.8 _a	9.29	44.5	9.54	39.6 _b	9.53	7.082	0.001*

*p<0.05

Strese yatkınlık alt ölçeğinde yetersiz tiamin alan grup ile fazla alan grup arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Tiamini yetersiz alan grubun strese daha yatkın olduğu düşünülmektedir. Bulgular literatürle tutarlıdır. B grubu vitaminlerden tiamin sinir sistemi üzerinde önemli rol oynamaktadır. Eksikliğinin kaygı, depresyon, uykusuzluk gibi sorunlara yol açtığı bilinmektedir (Girdina ve Everly, 1981).

Araştırmaya katılan kadınların bir günde tükettiği riboflavin miktarları ile stres alt ölçeklerinden aldıkları puanlar Tablo 31’de gösterilmiştir. 0.73mg ve altı “yetersiz”, 0.74-1.46mg “normal”, 1.47mg ve üzeri ise “ fazla” olarak alınmıştır.

Tablo 31: Ribofilavin Tüketimi ile Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması

Stres alt ölçekleri	Yetersiz n=37		Yeterli n=105		Fazla n=38		t	p
	X	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Strese İlişkili Faktörler								
Aile yaşantısı	66.3	33.17	63.2	32.94	65.5	24.14	0.166	0.847
Bireysel roller	57.0	22.93	59.8	26.61	59.2	20.52	0.172	0.842
Sosyal benlik	41.0	20.91	38.8	22.51	39.5	18.01	0.134	0.875
Çevre	42.2	12.89	40.4	14.84	36.9	14.11	1.386	0.253
Ekonomik-maddi	37.6	19.89	37.8	17.69	42.3	15.58	0.981	0.377
Stres Belirtileri ölçeği								
Kas Sistemi	21.1	9.64	22.8	10.76	24.5	7.66	1.071	0.345
Par. Sem.Sinir Sis.	22.9	9.20	23.9	9.22	24.3	9.75	0.225	0.799
Sem. Sinir Sistemi	20.2	9.29	22.6	11.11	23.42	9.91	0.966	0.383
Duygusal sistem	31.4	10.73	30.7	10.64	31.7	10.73	0.164	0.849
Bilişsel sistem	26.8	11.87	25.9	10.57	29.6	8.77	1.717	0.183
Endokrin Sistem	15.7	7.24	18.0	9.49	19.4	6.61	1.202	0.303
Bağışıklık Sistemi	17.7	8.90	19.4	9.20	20.3	9.01	0.865	0.423
Strese yatkınlık	47.8 _a	9.05	45.9	9.25	41.1 _b	10.69	5.221	0.006*

*p<0.05

Yapılan analizler sonucunda yetersiz ribofilavin alanlar ile fazla alanlar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Yetersiz ribofilavin alanların fazla alanlardan daha fazla strese yatkın oldukları düşünülmektedir. Bu da literatür ile tutarlıdır.

Ribofilavin, sinir sistemi üzerinde önemli görevleri olan diğer bir B grubu vitamindir. Yetersizliğinde sinir sistemi sorunları, gerginlik, depresyon gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir, (Rice, 1998).

Katılımcıların bir günlük niasin alımları ile stres alt ölçeklerinin karşılaştırılması Tablo 32’de verilmiştir. 9.37mg ve altı “yetersiz”, 9.38-18.62mg “normal”, 18.62mg ve üzeri ise “ fazla” olarak alınmıştır.

Tablo 32: Niasin Tüketimi ile Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması

Stres alt ölçekleri	Yetersiz n=94		Yeterli n=75		Fazla n=11		t	p
	X	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Stresle İlişkili Faktörler								
Aile yaşantısı	65.4	33.27	62.9	27.02	66.1	41.30	0.150	0.861
Bireysel roller	58.2	25.39	59.5	22.59	63.8	32.08	0.282	0.755
Sosyal benlik	39.2	20.80	38.8	21.75	44.7	22.36	0.373	0.689
Çevre	39.3	14.08	40.1	14.11	45.5	18.06	0.907	0.406
Ekonomik-maddi	37.6	18.02	38.9	17.51	45.8	16.83	1.061	0.348
Stres Belirtileri ölçeği								
Kas Sistemi	22.4	10.26	23.2	9.13	23.9	13.28	0.194	0.824
Par. Sem.Sinir Sis.	22.7	9.41	24.6	9.02	27.0	9.57	1.528	0.220
Sem. Sinir Sistemi	21.5	10.28	22.8	10.12	25.6	14.83	0.867	0.422
Duygusal sistem	30.1	10.66	31.4	10.08	36.5	13.03	1.881	0.156
Bilişsel sistem	26.5	10.72	27.2	10.28	27.2	11.82	0.104	0.902
Endokrin Sistem	17.7	8.52	17.4	8.23	18.9	11.18	0.444	0.866
Bağışıklık Sistemi	18.6	8.59	19.6	9.25	22.1	12.14	0.840	0.433
Strese yatkınlık	46.7	9.15	43.5	10.18	44.9	10.68	2.260	0.107

Yapılan analizler sonucunda niasini yetersiz, yeterli ve fazla alan gruplar arasındaki farklılık istatistiksel açıdan anlamlı bulunamamıştır ($p>0.05$).

Triptofan yetersizliği sinir sistemi bozukluklarına yol açabilmektedir, 60 mg triptofandan ortalama 1 mg niasin elde edilmektedir (Baysal, 2002).

Araştırmaya katılan kadınların bir günlük C vitamini tüketimi ile stres alt ölçeklerinin karşılaştırılması Tablo 33'de gösterilmiştir. 46.9mg ve altı "yetersiz", 47.0-93.1mg "normal", 93.2mg ve üzeri ise "fazla" olarak alınmıştır.

Tablo 33: C Vitamini Tüketimi ile Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması

Stres alt ölçekleri	Yetersiz n=27		Yeterli n=56		Fazla n=97		t	p
	X	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Stresle İlişkili Faktörler								
Aile yaşantısı	71.7	41.35	62.1	31.02	63.6	27.98	0.912	0.403
Bireysel roller	65.2	31.78	55.3	24.41	59.5	22.25	1.503	0.225
Sosyal benlik	45.1	24.79	36.5	20.22	39.5	20.60	1.519	0.222
Çevre	42.8	16.31	37.7	13.58	40.6	14.15	1.317	0.270
Ekonomik-maddi	41.7	22.16	38.0	17.57	38.3	16.57	0.450	0.638
Stres Belirtileri ölçeği								
Kas Sistemi	25.4	12.57	21.2	9.67	23.0	9.23	1.694	0.187
Par. Sem.Sinir Sis.	26.2	10.90	22.0	9.05	24.1	8.83	2.121	0.123
Sem. Sinir Sistemi	24.6	12.51	20.2	9.90	22.9	10.17	1.933	0.148
Duygusal sistem	31.5	11.41	29.2	10.81	31.9	10.27	1.199	0.304
Bilişsel sistem	28.7	12.55	26.1	10.01	26.8	10.30	0.594	0.553
Endokrin Sistem	21.5 _a	11.20	16.2 _b	7.84	17.4	7.83	3.711	0.026*
Bağışıklık Sistemi	22.5	10.57	18.1	8.64	19.0	8.79	2.246	0.109
Strese yakınlık	42.6	9.44	47.5	9.30	44.4	9.96	2.267	0.107

*p<0.05

Tablodan da görüldüğü gibi endokrin sistem alt ölçeğinde günlük C vitaminini yetersiz alan grubun ortalama puanları ile yeterli alanlar arasındaki farklılık istatistiksel açıdan anlamlıdır ($p<0.05$). Yetersiz alan grubun endokrin sistem alt ölçeğinden almış oldukları puan ortalamaları yeterli alan gruptan daha yüksek bulunmuştur.

C vitamini vücudun bağışıklık sisteminin güçlenmesinde ve virüslerin aktivitelerinin engellenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Baysal, 2002). Kişi stres altındayken C vitamini gereksinimi artmaktadır (Rowhsan, 2000). Elde edilen verilere göre stres puanları yüksek olan kadınların C vitaminini günlük gereksinimden daha az tükettiği görülmüştür. Özellikle stresli

durumlarda yeterli ve dengeli beslenme ile karşılaşılabilecek sağlık problemleri engellenebilmektedir.

Katılımcıların bir günlük A vitamini tüketiminin stres alt ölçekleri ile karşılaştırılması Tablo 34’te yer almaktadır. 3349 IU ve altı “yetersiz”, 3350-6650 IU “normal”, 6651 IU ve üzeri ise “fazla” olarak alınmıştır.

Tablo 34: A Vitamini Tüketimi ile Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması

Stres alt ölçekleri	Yetersiz n=75		Yeterli n=54		Fazla n=51		t	p
	X	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Stresle İlişkili Faktörler								
Aile yaşantısı	60.1	31.12	63.8	28.71	69.9	33.63	1.148	0.289
Bireysel roller	56.0	24.90	58.7	23.22	64.0	25.31	1.594	0.206
Sosyal benlik	39.2	21.56	36.7	21.43	42.6	20.44	1.020	0.363
Çevre	41.5	14.97	36.6	13.97	41.6	13.39	2.295	0.104
Ekonomik-maddi	37.7	18.37	35.8	16.49	43.2	17.58	2.517	0.084
Stres Belirtileri ölçeği								
Kas Sistemi	21.1	9.74	22.8	9.36	25.2	10.57	2.657	0.073
Par. Sem.Sinir Sis.	22.7	8.84	24.3	9.55	24.8	9.67	0.900	0.409
Sem. Sinir Sistemi	20.6	9.83	22.7	11.38	24.3	10.36	1.911	0.151
Duygusal sistem	30.4	10.94	31.5	9.96	31.4	11.00	0.229	0.796
Bilişsel sistem	25.8	10.36	26.6	10.27	28.5	11.11	1.003	0.369
Endokrin Sistem	16.0	8.01	18.8	9.33	18.9	8.15	2.507	0.084
Bağıışıklık Sistemi	18.1	8.67	19.7	9.61	20.5	9.12	1.097	0.336
Strese yatkınlık	47.6 _a	9.38	44.3	9.87	43.0 _b	9.62	3.904	0.022*

*p<0.05

Tablodan da görüldüğü gibi strese yatkınlık alt ölçeğinde, A vitaminini yetersiz alan grupta fazla alan grup arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (p<0.05). A vitaminini yetersiz alan grubun strese yatkınlık puan ortalamaları fazla alan gruptan daha yüksektir. Bu da bize A vitaminini yetersiz alan bireylerin fazla alan bireylere göre daha fazla

strese yatkın olduklarını göstermektedir. A vitamini vücudun bağışıklık sisteminin yeterliliğinde önemli rol oynamaktadır (Baysal, 2002). Strese maruz kalan bireylerin bağışıklık sisteminde hormonal dengeye bağlı olarak bir düşüş olduğu bilinmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Bakır, demir ve kalsiyum için alt ve üst sınırlar “bakır 2.01-3.99 mg , demir 13.4-26.6 mg ve kalsiyum 670-1330 mg” olup, fazla alan sayısı yeterli olmadığı için sadece yeterli ve yetersiz alan gruplar arasında t-testi yapılarak ortalamalar karşılaştırılmıştır.

Katılımcıların bir günlük bakır tüketimi ile stres alt ölçeklerinin karşılaştırılması Tablo 35’te verilmiştir.

Tablo 35: Bakır Tüketimi ile Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması

Stres alt ölçekleri	Yetersiz n=173		Yeterli n=40		t	p
	X	SS	\bar{X}	SS		
Stresle İlişkili faktörler						
Aile yaşantısı	65.8	31.56	60.5	29.65	0.948	0.344
Bireysel roller	59.1	24.11	59.3	26.04	-0.060	0.952
Sosyal benlik	39.3	20.76	38.8	22.43	0.116	0.908
Çevre	40.5	13.78	38.5	15.62	0.777	0.438
Ekonomik-maddi	37.7	18.12	41.5	15.98	1.199	0.232
Stres Belirtileri Ölçeği						
Kas Sistemi	22.3	9.72	24.5	10.77	1.243	0.215
Par. Sem.Sinir Sis.	23.2	8.74	25.8	10.53	-1.433	0.157
Sem. Sinir Sistemi	21.3	9.81	25.6	11.96	-2.124	0.038*
Duygusal sistem	30.4	10.53	33.1	10.46	-1.406	0.162
Bilişsel sistem	26.1	10.39	29.1	10.53	-1.626	0.106
Endokrin Sistem	17.2	8.47	19.1	8.63	-1.278	0.203
Bağışıklık Sistemi	18.9	9.11	19.9	8.82	-0.621	0.536
Strese yatkınlık	46.2	9.93	42.6	8.79	2.041	0.043*

*p<0.05

Sempatik sinir sistemi ve strese yatkınlık alt ölçeklerinde gruplar arası fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Bakırı yetersiz alan grup yeterli alan gruba göre strese daha yatkın görünmektedir. Sempatik sinir sisteminde ise yeterli alan grubun stres puan ortalamaları yetersiz alanlardan daha yüksek bulunmuştur. Bakır sinir sistemi dejenerasyonunda etkilidir (Baysal, 2002).

Araştırmaya katılan kadınların bir günlük kalsiyum tüketimi ile stres alt ölçeklerinin karşılaştırılması Tablo 36'da yer almaktadır.

Tablo 36: Kalsiyum Tüketimi ile Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması

Stres alt ölçekleri	Yetersiz n=119		Yeterli n=54		t	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Stresle İlişkili faktörler						
Aile yaşantısı	64.2	33.69	63.5	27.07	0.234	0.815
Bireysel roller	59.1	25.58	57.9	23.63	0.275	0.784
Sosyal benlik	40.2	21.85	36.6	20.63	1.009	0.314
Çevre	41.0	14.59	37.5	14.02	1.471	0.143
Ekonomik-maddi	37.9	18.20	39.2	16.88	-0.427	0.670
Stres Belirtileri Ölçeği						
Kas Sistemi	22.3	10.35	23.6	9.45	-0.818	0.415
Par. Sem.Sinir Sis.	23.7	9.02	23.5	10.02	0.105	0.917
Sem. Sinir Sistemi	21.9	10.69	22.6	10.42	-0.369	0.713
Duygasal sistem	30.9	10.67	31.4	10.54	-0.265	0.791
Bilişsel sistem	26.5	11.01	27.3	9.73	-0.479	0.632
Endokrin Sistem	17.6	9.14	17.1	7.36	0.356	0.722
Bağıışıklık Sistemi	18.7	9.20	19.5	8.88	-0.479	0.633
Strese yatkınlık	46.4	9.10	43.3	10.83	1.911	0.058

Kalsiyum alımı ile stres alt ölçekleri karşılaştırması sonucunda gruplar arası farklılık istatistiksel açıdan anlamlı bulunamamıştır ($p>0.05$).

Kalsiyum sinir iletimi ve snaptik bağlantılardan nörotransmitterlerin salınımını sağlamada etkinlik göstermektedir (Baysal, 2002). Eksikliğinde kaslarda kasılmalar, kramplar ve seyirmeler görülebilmektedir (Merdol, Başoğlu, Örer, 1997).

Katılımcıların bir günlük demir tüketimi ile stres alt ölçeklerinin karşılaştırılması Tablo 37'de gösterilmiştir.

Tablo 37: Demir Tüketimi ile Stres Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması

Stres alt ölçekleri	Yetersiz n=155		Yeterli n=50		t	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Stresle İlişkili faktörler						
Aile yaşantısı	64.6	31.47	64.2	32.83	0.063	0.950
Bireysel roller	60.1	24.38	51.2	27.15	1.498	0.136
Sosyal benlik	39.8	21.34	35.3	18.86	0.889	0.375
Çevre	41.1	14.06	31.2	14.69	2.972	0.003*
Ekonomik-maddi	38.5	18.00	40.8	15.48	-0.542	0.589
Stres Belirtileri Ölçeği						
Kas Sistemi	22.8	10.05	23.2	9.85	-0.176	0.860
Par. Sem.Sinir Sis.	24.0	9.23	21.8	9.63	1.001	0.318
Sem. Sinir Sistemi	22.3	10.59	22.2	9.88	0.021	0.983
Duygusal sistem	31.6	10.37	26.2	11.88	2.114	0.033*
Bilişsel sistem	27.1	10.71	25.4	8.41	0.653	0.514
Endokrin Sistem	17.8	8.87	16.5	5.36	0.627	0.332
Bağıışıklık Sistemi	19.4	9.20	17.5	8.09	0.890	0.375
Strese yatkınlık	46.3	9.42	37.5	9.34	3.930	0.000**

*p<0.05

**p<0.001

Tablodan görüldüğü gibi yetersiz demir alan grubun duygusal sistem alt ölçeğinden almış olduğu puanların ortalaması yeterli alan gruptan daha yüksek olmakla beraber aralarındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı

bulunmuştur ($p<0.05$). Ayrıca strese yatkınlık alt ölçeğinde gruplar arası farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Yine yetersiz demir alan grubun strese daha yatkın olduğu düşünülmektedir. Bulgular literatürle tutarlıdır.

Demir bağışıklık sistemi ve bilişsel performansta görevli bir besin ögesidir. Eksikliğinde kavrama yeteneği etkilenmekte, bağışıklık sistemi zayıflamakta ve demir yetersizliği anemisi oluşmaktadır (Arlı ve Şanlıer, 1997: Baysal,2002).

Ağrı kesici ve vitamin kullanımı:

Ağrı kesici alanlarla çalışan ve çalışmayan gruplar arasında bir ilişkinin varlığı khi kare testi yapılarak araştırılmıştır. Değişkenler arasındaki dağılım Tablo 38'de verilmiştir

Tablo 38: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Ağrı Kesici ve Vitamin İlacı Alma Dağılımları

İlaç-Vitamin Kullanma Durumu	Çalışan Kadınlar			Çalışmayan Kadınlar			Toplam	
	n	Beklenen	%	n	Beklenen	%	n	%
Ağrı kesici								
Kullananlar	68	74,5	75,6	81	74,5	90,0	149	82,8
Kullanmayanlar	22	15,5	24,4	9	15,5	10,0	31	17,2
Toplam	90		100,0	90		100,0	180	100,0
Vitaminler								
Kullananlar	38	34,5	42,2	31	34,5	34,4	69	38,3
Kullanmayanlar	52	55,5	57,8	59	55,5	65,6	111	61,7
Toplam	90		100,0	90		100,0	180	100,0

Yapılan khi-kare bağımsızlık testi sonucu Pearson test istatistik değeri 6.586 ve karşılık gelen p değeri 0.010 olarak bulunmuştur. Buna göre ağrı

kesici alımı ve grup değişkenlerinin birbirinden bağımsızlığı hipotezi (H_0) %5 anlamlılık düzeyinde red edilmiştir. Değişkenler arasında bir ilişkiden söz edebiliriz.

Tablo 38'de de görüldüğü gibi toplam gruba bakıldığında ağrı kesici kullananların oranı her iki grupta da kullanmayanlara göre oldukça yüksektir. Fakat çalışmayan kadınların ağrı kesici kullanma oranı çalışan kadınlardan daha fazladır. Buna eğitim seviyesinin düşük olması neden olabilir.

Stres, bir takım hastalıklara zemin hazırlar, ayrıca çevre, kalıtsal faktörler, kişi yaşı gibi faktörlerle birleşerek, mide ve duodenum ülseri, hipertansiyon, kalp rahatsızlıkları, baş ağrıları, beyin kanaması, kabızlık, deri hastalıkları, astım, impotans (cinsel iktidarsızlık) gibi hastalıkları yol açmaktadır (Baltaş, 1987). Bu nedenle katılımcıların stresin bu etkilerini azaltmak amacı ile ağrı kesici, hazımsızlık, kabızlık ilacı, vitaminler ve antiallerjenler kullandıkları düşünülmektedir. Ancak bilinçsizce kullanılan bu ilaçlar uzun vadede bir takım rahatsızlıklara yol açabilmektedir.

Alemdar (2002), 63 yönetici, 142 öğretmen üzerinde yapmış olduğu araştırmada başağrısının bayanlarda ve yöneticilerde orta derecede stres belirtisi olduğu sonucuna varmıştır.

Yapılan khi-kare bağımsızlık testi sonucu Pearson test istatistik değeri 1.152 ve karşılık gelen p değeri 0.283 olarak bulunmuştur. Buna göre vitamin alımı ve grup değişkenlerinin birbirinden bağımsızlığı hipotezi anlamlı bulunmamıştır. Değişkenler arasında istatistiki bir ilişki yoktur ($p>0.10$).

6.SONUÇ ve ÖNERİLER

Toplumun yapıtaşı olan ailelerin sağlıklı bir şekilde sürekliliğinin sağlanması, günümüzde eş ve anne olarak bir çok sorumluluk ve görevi omuzlarında taşıyan kadının sağlıklı olması ile mümkündür. Kadınlar değişen sosyal ve ekonomik yapıyla değişmiş ve çalışma hayatına atılmışlardır. İş hayatının kendi içinde barındırdığı zorluklar, kadının geleneksel kimliği olan “eş ve anne” olarak aile içinde sürdürmek zorunda olduğu yaşamında karşılaştığı zorluklarla birleşerek kadında gerilim, zorlanma ve stres oluşturmaktadır.

Çalışmayan kadınlar ise ev işleri, çocuk bakımı gibi bilgi ve itina gerektiren işleri yapmakta, tüm gün ailesinin huzur ve mutluluğu için çabalamakta ancak bunun sonucunda hakettiği değeri çoğu zaman alamamaktadır.

Strese maruz kalmak bireyin tüm yaşamını olumsuz yönde etkilemektedir. Bir takım organik hastalıklara zemin hazırlayan ve bazen de doğrudan sebebiyet veren stres kişinin beslenmesini de olumsuz yönde etkilemektedir. Beslenmenin yaşamın sağlıklı bir şekilde devam ettirilebilmesi için nedenli elzem bir olgu olduğu düşünüldüğünde araştırmanın önemi de ortaya çıkmaktadır.

Araştırmaya katılan 180 kadının 90’ı çalışan ve 90’ı çalışmayan kadınlardan oluşmaktadır. Çalışan kadınların %22.2’si zayıf, %54.4’ü normal ağırlıkta ve %23.3’ü de şişmandır. Çalışmayan kadınların ise %7.8’i zayıf, %43.3’ü normal ağırlıkta ve %48.9’u da şişmandır. Çalışmayan kadınlardaki şişman birey oranı daha fazladır.

Araştırmaya katılan kadınların medeni durumlarına bakıldığında çalışan kadınların %65.5’i, çalışmayan kadınların %95.6’sı evlidir. Çalışan kadınların %8.9’u boşanmış, %25.6’sı da bekardır. Çalışmayan kadınların

bekar oranı %4.4 iken boşanmış kadın yoktur. Katılımcıların öğrenim durumu incelendiğinde çalışan kadınların eğitim durumlarının çalışmayanlardan yüksek olduğu, çalışmayan kadınlarda %3.3'lük bir kesimin ise okur- yazar olmadığı saptanmıştır.

Beslenmenin önemli olup olmadığı sorusuna çalışan kadınların tamam çalışmayan kadınlarında %98.9'u "evet" cevabını vermiş, soruyu çalışmayan kadınların %1.1'i "bilmiyorum" şeklinde cevaplandırmıştır. Beslenmenin anlamını "çeşitli besinlerden yeterli miktarlarda yemek" olarak cevaplandıranlar çalışan gruptan %97.8, çalışmayan grupta ise %95.6'dır. "Karın doyurmak" ve "bol miktarda et ve sebze yemek" şeklinde cevaplayanların oranı çalışan kadınlarda her biri için %1.1, çalışmayan kadınlarda %2.2'dir. Her iki grubun beslenme eğitimi almayanlar oranı alanlara göre fazladır. Çalışan kadınlarda beslenme eğitimi alan kadınlar çalışmayanlardan fazladır. Bunun nedeni işleri gereği veya okullarda almış oldukları derslerde beslenme ile ilgili teme bilgileri almalarıdır. Kısmen eğitim aldığını ifade eden %10.0'lık az bir kesim ise bu bilgiyi radyo, televizyon, aile büyüklerinden aldığını ifade etmiştir.

Bir günde tüketilen öğün miktarı her iki grup içinde çoğunlukla 3 öğün olmakla beraber özel beslenmeyi gerektirecek sağlık durumu olanların 5 ve daha fazla öğün tükettikleri saptanmıştır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu; çalışanlarda %52.2, çalışmayanlarda %44.4 bazen öğün atladığını belirtirken öğün atlamayan çalışmayan kadın oranı %38.9, çalışan kadın oranı %24.5'tir. Çalışan kadınlar en çok sabah, çalışmayanlar ise en çok öğle öğününü atlamaktadır.

Katılımcılara öğün aralarında yiyecek tüketim durumları ve tükettikleri yiyecekler sorulduğunda yine her iki grupta da bazen tüketenler çoğunlukta olmakla beraber, hiç tüketmeyenler çalışan kadınlarda çalışmayanlara göre daha fazladır. Öğün aralarında tüketilen gıdalara bakıldığında çalışan kadınlarda %28.2 simit, börek, kurabiye, poğaç, %24.2

meyve ve sebze, çalışmayan kadınlarda ise %40.3 sebze ve meyve, %22.5 simit, poğaç, börek, kurabiyedir. Çalışmayan kadınların kola, gazoz, ayran, s t tüketimleri çalışan kadınlardan daha fazla, çalışan kadınların ise çikolata, bikiwi, kraker gibi yiyecekleri tüketme oranı alışmayanlardan daha fazladır.

Araştırmada diyet yapma oranları yapmayanlardan daha az olmakla birlikte diyet yapan çalışan kadın oranı fazladır. alışan kadınlarda diyet yapanlar %44.8 sağlıklı yaşamak, %37.9 zayıflamak amacıyla, çalışmayanlarda ise %44.5 zayıflamak, %33.3 ise sağlıklı yaşamak amacıyla diyet yapmaktadırlar. Bu diyeti edinme şekilleri çalışan kadınlarda %38.0, çalışmayanlarda %33.3 diyetisyen tavsiyesi, çalışan kadınlarda %31.0 gazete, dergi, televizyon gibi basın yayın araçları, çalışmayanlarda ise %26.0 arkadaş tavsiyesidir.

Medeni durumun stres alt ölçeklerine etkisinin olup olmadığı araştırılmış ve sosyal benlik alt ölçeğinde evli olanlar ve evli olmayanlar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Evli olmayanların evli olanlara göre stres puanı daha yüksektir. Evli kadınlar aile içi ilişkileri düzenleme, ailenin diğer kişi ve kurumlarla bağlantılarını düzenleme, aile içi faaliyetleri düzenleme, sosyal yaşam içinde bir yer edinme ve sürdürme, sorumluluk alma gibi etkinlikleri kendi başlarına organize etmektedirler. Evli olmayan (bekar, ayrılmış/boşanmış ve nişanlı) gruptakiler ise bu etkinlikleri düzenlemede zorluklardan daha fazla etkilenmektedirler.

alışan kadınlarda çalışmayanlara göre daha fazla kişi çay ve kahve tüketmekte ancak kola ve gazoz tüketiminde durum bunun tam tersidir. Yine sigara içen çalışan kadın sayısı, alışmayanlardan daha fazladır. Sigara içenlerin stres alt ölçekleri ile karşılaştırılmasında; içenler ve içmeyenler arasındaki strese yatkınlık alt ölçeğinde anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Sigara içenlerin strese daha yatkın olduğu görülmüştür. Ayrıca stres arttırıcı maddeler toplam olarak hesaplandığında çalışan ve çalışmayan kadınlar arasındaki farklılık istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0.01$).

Çalışan ve çalışmayan kadınların stres alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamalarına bakıldığında çalışan kadınların stres alt ölçeklerinde aldıkları puanlar çalışmayanlardan daha yüksektir. Ancak aralarındaki fark istatistiki anlamda anlamlı bulunamamıştır ($p>0.05$).

Katılımcıların son altı ay içinde sıklıkla kullandıkları ilaçlar sorulduğunda her iki grupta da ağrı kesicilerin çok fazla kullanıldığı saptanmıştır.

Çalışmada Beden Kitle İndeksleri üç grupta toplanmış, normal, şişman ve zayıflar olarak stres alt ölçekleri ile karşılaştırmalar sonucunda normalin üzerinde BKİ'ye sahip kadınların stres puanları normal BKİ'ye sahip olanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Çay, kahve, kola ve gazoz tüketimleri incelendiğinde bu içecekleri tüketenlerin tüketmeyenlere göre stres alt ölçeklerinden aldıkları puanların daha yüksek olduğu görülmüştür.

Diyet yapanların almış oldukları kalori, protein, yağ oranları yapmayanlarınkinden çok farklı olmamakla birlikte diyet yapanların oranları diğer gruba göre daha düşüktür. Bir günlük tüketilen besin öğelerinin yetersiz, yeterli ve fazla şeklinde gruplara ayrılarak yapılan (tek yönlü) ANOVA sonucunda yetersiz enerji alanlar ile fazla alanlar arasındaki fark bireysel roller, ekonomik-maddi, kas sistemi ve endokrin sistem alt ölçeklerinde istatistiksel açıdan anlamlı iken, yetersiz protein alanlarla fazla alanlar arasındaki fark ekonomik-maddi, sempatik sinir sistemi ve strese yatkınlık alt ölçeklerinde anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Yetersiz yağ alanlar ile fazla alanlar arasındaki fark bireysel roller, kas sistemi, duygusal sistem ve bağışıklık sistemi alt ölçeklerinde anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Fazla alan grubun stres kat sayıları daha yüksektir. B

grubun vitaminlerinden tiamin ve riboflavini yetersiz alan grup ile fazla alan grup arasındaki farklılık strese yatkınlık alt ölçeğinde anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Yetersiz alanların strese daha yatkın olduğu düşünülmektedir.

C vitaminini yetersiz alanların fazla alan gruptan endokrin sistem alt ölçeğinde daha yüksek ortalamalara sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlıdır ($p<0.05$). A vitamini yetersiz alan grupla fazla alan grup arasında strese yatkınlık alt ölçeğinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Yine bakırı yetersiz alan grupla yeterli alan grup arasında sempatik sinir sistemi alt ölçeğinde gruplar arası farklılık istatistiksel açıdan anlamlıdır ($p<0.05$).

Demiri yetersiz ve yeterli alan grupları arasındaki farklılık çevre, duygusal sistem ($p<0.05$) ve strese yatkınlık alt ölçeğinde anlamlı bulunmuştur ($p<0.01$). Ağrı kesici kullananlarla çalışan ve çalışmayan kadınlar arasındaki fark khi-kare testi sonucunda anlamlıdır ($p<0.05$). Ağrı kesici kullananlarla çalışan ve çalışmayan kadınlar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Araştırmanın sonucunda ortaya çıkan tüm bu verilerin ışığında şu öneriler sıralanabilir;

*Beslenme insan hayatında çok önemli bir rol oynamaktadır. Yeterli ve dengeli bir beslenme, zararlı alışkanlıklardan uzak durularak sürdürülen bir hayat günümüzde kaçınılması güç bir hastalık boyutunu alan strese karşı en önemli savunma mekanizmalarındandır. Bunun için yeterli ve dengeli beslenmenin küçük yaştan itibaren öğretilmesi hayatımızdaki önemini yaşamın hiçbir döneminde gözardı edilmemesinin gerekliliği bilincinin verilmesinde fayda vardır.

*Yeterli ve dengeli beslenmenin önemi ve beslenme ile ilgili temel bilgiler anaokulundan itibaren verilmeli, sağlıklı toplumların oluşması için beslenmenin rolü göz ardı edilmemelidir.

*Beslenme eğitimi verilirken konunun uzmanlarının, diyetisyen-psikolog-öğretmen, işbirliği gereklidir. Beslenme öğretmenlerinin gerekli organizasyonlar yapılarak diğer öğretmenlere yardımcı olması sağlanmalıdır. Ayrıca beslenme öğretmenleri de zaman zaman bilimsel gelişmelerden haberdar edilecekleri hizmet içi eğitim kurslarına alınmalıdırlar.

*Her öğünün kendine göre beslenmede bir yeri ve önemi vardır. Bunun için öğün atlanmamalı ve sağlıklı beslenme için her öğün zamanında ve yeterince alınmalıdır.

*Stresin sebep olduğu ağrıları bilinçsiz ilaç kullanarak geçici süre ile ortadan kaldırmak yerine stresi yaratan durumun çözüm yollarını arayarak stresin etkilerinden kurtulmaya çalışılmalıdır.

*Çalışan kadınlar hem iş yerinde hem de evde yapmak zorunda olduğu görev ve sorumluluklardan dolayı gerginlik yaşamakta ve strese maruz kalmaktadır. En azından evdeki işler eş ve çocuklarla beraber paylaşılırsa evdeki stres en aza indirilebilir. Bunun için eşlerin bilgilendirilmesi ve eğitilmesinde yarar vardır.

*İş yerindeki görev ve sorumlulukları yerine getirirken veya çıkabilecek sorunlarda aile kadına manevi yönden destek olunmalıdır.

*Kadınlara yönelik psikolojik danışmanlık hizmeti veren kurum ve kuruluşlar yaygınlaştırılmalı ve kolay ulaşılabilir olmalıdır.

*Toplumda kadına verilen haklar konusunda kadınları bilgilendirme kampanyaları düzenlenmeli, özellikle şiddete maruz kalan kadınlara yol gösterici birimler oluşturulmalıdır.

*Evlilik öncesi danışma birimleri oluşturulup yaygınlaştırılmalı, topluma faydalı sağlıklı nesillerin yetişmesi için sağlam temeller üzerine kurulmuş ailelerin gerekliliği vurgulanmalıdır.

*Çalışmayan kadınların toplumda sesini duyurabileceği, özgüvenini geliştirici kurslar veya yönlendirmeler yapılmalıdır.

*Stresle başa çıkma yöntemleri öğrenilerek uygulanmalıdır.

*Günümüzde sağlığı doğrudan tehdit edici bir unsur olan stres ve beslenme üzerine araştırmalar yaygın olarak yapılmalı, sonuçları değerlendirilerek gerekli duyurular yapılmalıdır.

*Kamu kurum ve kuruluşları, medya bu konuda üzerine düşen görevleri büyük bir özenle yerine getirmelidir görüşünderiz.

KAYNAKÇA

AKSU, Tülay. (2000). **Seminer Notları**. Ankara: İnsan Bilim Enstitüsü.

ALEMDAR, Taner. (2002). **Stresin Çalışma Verimliliği Üzerine Etkisi Anadolu Otelcilik ve Turizm Meslek Liseleri Yönetici ve Öğretmenleri Üzerine Bir Araştırma**. Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Eğitimi Ana Bilim Dalı (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

ANON. (1989). **Food and Nutrition Board, National Research Council: Recommended Dietary Allowances. 10th Ed.** Washington, D:C National Academy Press.

ANON. (1990). **Diyet, Beslenme ve Kronik Hastalıkların Önlenmesi**. Geneva: Dünya Sağlık Örgütü Çalışma Grubu Raporu Dünya Sağlık Örgütü Teknik Rapor Serileri 797.

ANON. (1998a). **Pekin'de 1995 Yılında Gerçekleşen IV. Kadın Konferansı Sonuçlarının Uygulanması ve İzlenmesine İlişkin Ulusal Eylem Planı**. Ankara: T. C. Başbakanlık Kadının Statüsü ve Sorunları Genel Müdürlüğü Yayınları.

ANON. (1998b). **T. B. M. M. Kadının Statüsü Araştırma Komisyonu Raporu**. Ankara: T. C. Başbakanlık Kadının Statüsü ve Sorunları Genel Müdürlüğü Yayınları.

ANON. (2000). **Beyinin İhtiyaçları**, İstanbul: Abdi İbrahim İlaç Sanayi Ve Ticaret A.Ş. Yayınları.

ANON. (2001). **Türkiye'de Kadın 2001**. Ankara: Can Reklamevi Basın Yayın Ofset Matbaacılık.

ANON. (2003a). *Bedenin Stres Tepkisi*. **Bilim ve Teknik Dergisi**, Aralık.

ANON. (2003b). **Stress and Nutrition**. <http://www.byu.edu.html>.

ANON. (2003c). **Asabi Bir Toplumuz**. <http://www.agarastirma.com.tr/stresli.htm>

ARLI, Mine. ve Nevin ŞANLIER. (1997). *Beslenme ve Beyin Yaşlanması, Yaşlılık ve Kentsel Yaşam Sempozyumu*. İzmir.

ARLI, Mine., Nevin ŞANLIER, Hüsne DEMİREL. (2003). *Yaşlılarda Stres ve Beslenme İlişkisi. II. Ulusal Yaşlılık Kongresi*. Denizli: Denizli Belediyesi Pamukkale Üniversitesi Yaşlı Sorunları Araştırma Derneği.

ARPACI, Fatma. (2004). **Ev ile İlgili İşlerden Kaynaklanan Stres: Kadın Öğretmenler Üzerinde Bir Araştırma**. Ankara: Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi Anabilim Dalı (Yayınlanmamış Doktora Tezi).

ARSLAN, Perihan. (1983). *Çalışan Yetişkin Kadınların Beslenme Alışkanlıkları, Enerji Tüketim ve Harcamaları*, **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 12(67), 67-81

ARSLAN, Perihan. ve başk. (1987). *Kitle Haberleşme Araçlarının Kadınların Beslenme Bilgileri Üzerine Etkileri*. **Beslenme ve Diyet Dergisi**, (16), 51-59.

ASLAN, Y. Vicdan. (2000). *Stres Yönetimi, Seminer Notları*. Ankara: İnsan Bilim Enstitüsü.

BALTAŞ, Zuhâl. (1987). *Stresin Psikolojik Özellikleri, Stres Yönetimi Semineri*. Kocaeli: Türkiye Sanayi Sevk ve İdare Enstitüsü.

BALTAŞ, Acar. ve Zuhâl. BALTAŞ. (2002). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

BARASÍ, E. Mary. ve R. F. MOTTRAM.(1982). *Human Nutrition Third Edition*. London.

BARUT, Yaşar. (1989). *Orta Okul Öğrencilerinde Stres Faktörleri*. Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

BAYSAL, Ayşe. (1990). *Beslenme Kültürümüz*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.

BAYSAL, Ayşe. ve Başk. (1991). *Besinlerin Bileşimleri*. Ankara: Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını:1, 3. Baskı

BAYSAL, Ayşe. (2002). *Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.

BENER, Özgün. (2000a). *Kadın, Aile ve Ev ekonomisi. Ev Ekonomisi Dergisi*, 6 (6), 71-75.

BENER, Özgün. (2000b). *Kadının Katkısından Yararlanamayan Ülkeler Kolay Gelişemiyor (Dünyada ve Türkiye’de Kadın Konusu). Standart Dergisi*, (Nisan), 95-101.

BENER, Özgün. ve Seval. GÜVEN. (2000). *The Significance of Women’s Role in the Sustainable Development. Ev Ekonomisi Dergisi*, (6), 31-36.

BULUTAY, Tuncer. (Ed.) (2002). **Kadın İstihdamı**. Ankara:Devlet İstatistik Enstitüsü Matbaası.

BRAHAM, J. Barbara. (2002).**Stres Yöntemi**. (Çev. Vedat Diker), İstanbul: Hayat Yayıncılık.

CONTENTO, Isobel. R, Charles. BASCH., Patricia. ZYBERT. (2003). *Body Image, Weight, and Food Choices of Latina Women and Their Young Children*. **Journol of Nutrition Education and Behavior**, 35(5), 236-248.

ÇİÇEK ÇAĞLAR, Sultan. (1992). **Hemşireler ile Bayan Büro memurları Arasındaki Kaygı Düzeyi ve İş Stresörleri Farklılıkları**. Ankara: Gazi Üniversitesi Kazaları Araştırma ve Önleme Enstitüsü İşçi Sağlığı İş Güvenliği Ana Bilim Dalı (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

DEMİREL, Hüsne. (1997). **Ev Yönetimi ve Beslenme Eğitiminin Kadının Mutfak Faaliyetlerine Etkisi**. Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

DEVORE, Jay and Roxy. PECK. (1993). **Statistics The Exploration and Analıysis of Data**. Crawfordwille: R. R. Donelley and Sons Compony.

DOĞRAMACI, Emel. (2000). **Women in Turkey and the New Millienium**. Ankara:Semih Ofset.

EKİN, İhsan. (1988). **A'dan Z'ye Dengeli Beslenme Yedi Bölümde Bütün Beslenme Soruları**. Ankara: Okan Yayınları.

ERKAL, Sibel ve Şükran ŞAFAK. (2001). *Ailelerin Çevre Korunmasına İlişkin Bilgi ve Davranışlarının İncelenmesi*. **Standart Dergisi**, (471), 60-67.

GIBSON, Rosalinda S. (1990). **Principles of Nutritional Assessment**. NewYork: Oxford University Press.

GİRDANO, Daniel A. ve George S. EVERLY (Ed. Nestrin Hisli Şahin). **Stresi Artıran Beslenme Alışkanlıkları, Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım**. Ankara: Türk Psikologları Derneği Yayınları.

GÖDELEK, Ertuğrul. (1988). **Üç Farklı İş Kolunun (Tekstil, Tekstil Boya, Çimento) Psiko-Sosyal Stres Faktörleri Yönünden Karşılaştırılması**. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı (Yayınlanmamış Doktora Tezi).

GÜLEY, Tuna. Eres. (1992). **Çalışan ve Çalışmayan Kadınlarda Yiyecek Mamulü Satın Alma Davranışı ve Yemek Yeme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma**. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

GÜNDÜZ, Enes. (2001). **Evli Kadınların Beslenme ve Sağlık Konusundaki Bilgi Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler**. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı (Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi).

İÇLİ, Günşen. (1995). **Ailede Kadına Karşı Şiddet ve Kadın Suçluluğu**. Ankara: T. C. Devlet Bakanlığı Kadının Statüsü ve Sorunları Genel Müdürlüğü Yayınları.

İKİZLER, Can. (Ed.) (1998). **Kadınlar İçin Stres El Kitabı**. İstanbul: Alfa Kitabevi.

İMAMOĞLU, Olcay. ve Yeşim. YASAK GÜLTEKİN. (1993). *Gazetelerde Kadın ve Erkeğin Temsil Edilişi*. **Türk Psikoloji Dergisi**, 8(29), 23-30.

KAVRAYIŞ, Nergiz C. (2003). **Türk Kadınının Sosyal ve Siyasal Gelişimi**. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tarih Anabilim Dalı (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

KIRPINAR, İsmet ve başk. (1998). *Depresyonda Plazma Kolesterol ve Trigliserit Düzeyleri*. **Türk Psikiyatri Dergisi**, 9(1), 23-27.

KÖKNEL, Özcan. (1987). **Zorlanan İnsan**. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

KÖKSAL, Aysel. (1999). *Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yolları Üzerine Bir Araştırma*. **Çağdaş Eğitim Dergisi**, (252), 27-31.

MAKİN, Peter. E. ve LİNDLEY, Patricia. A. (1995). **Pozitif Stres Yönetimi**. (Çev.Aysun Arslan), İstanbul: Rota Yayınevi.

MERDOL KUTLUAY, Türkan. , Sevil BAŞOĞLU, Nuriye ÖRER. (1997). **Beslenme ve Diyetetik Açıklamalı Sözlük**. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.

NAVARO, Leyla. (2002). **İki Boy Ufak Pabuç Depresyonda Kadın-Erkek Farklılıkları**. İstanbul: Remzi Kitabevi.

ORAL, Nursen ve Zeynep T. ÖZGÜNER. (2001). *Terörist Saldırıların Ardından Travma Sonrası Stres Belirtilerinde İyileşme*. **Türk Psikoloji Bülteni**, (22), 64-74.

ÖZMEN, Remzi. (Yay. Haz.) (2003). **Türk Medeni Kanunu İçtihadı Birleştirme Kararları ve Madde Atıfları İle Birlikte**. Ankara: Seçkin Yayınevi.

ÖZTAŞ, Beria. (1987). *Stres Fizyolojisi ve Stresin Organizmada Oluşturduğu Zararlı Etkiler. Stres Yönetimi Semineri*, Kocaeli: Türkiye Sanayi Sevk ve İdare Enstitüsü.

ÖZTOP, Fulya. (2000). *Stresle Başa Çıkma Yolları ve Bir Uygulama*. Gebze: Gebze İleri teknoloji Enstitüsü Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

PEKCAN, Gülden ve Nurhan BEĞENMEZ. (1988). *Ergenlik Çağı Gençlerin Beslenmesine Annenin Çalışma Durumunun Etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi*, (17), 59-66.

PEKCAN, Gülden ve Serpil BALTAOĞLU. (1989). *Şişman Kadınların Beslenme Bilgi Düzeyi ve Alışkanlıklarının Saptanması. Beslenme ve Diyet Dergisi*, (17), 221-234.

Pekcan, Gülden. (1999). *Hastanın Beslenme Durumunun Saptanması., Diyet El Kitabı*. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.

RICE, L. Phillip, (1998). *Behavioral Health Strategies: Nutrition and Exercise., Stress and Health*. United States of America: Malloy Lithographing.

ROWSHAN, Arthur. (2000). *Stres Yönetimi*. (Çev. Şahin Cüceloğlu), İstanbul: Sistem Yayıncılık.

SAĞLAM, Fatma. (1989). *Kadınlarda Şişmanlığın Görülme Sıklığı ve Şişmanlık Oluşumunu Etkileyen Etmenler. Beslenme ve Diyet Dergisi*, (18), 195-203.

SARGIN, Dilek. (1992). **Türk Çalışma Hayatında Kadının Yeri**. Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi Bölümü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

SAYGILI. Sefa. (2003). **Çağımızın Problemi Stres**. <http://www.ilkadimdergisi.com>.

SOYSAL, Güneş. (1979). **Ankara İli İçinde Oturan Ev Kadınlarının Beslenme Bilgilerinin Saptanması**. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

ŞAHİN, H. Nesrin ve Ayşegül DURAK. (1995). *Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması*. **Türk Psikoloji Dergisi**, 10(34), 56-73.

ŞAHİN, Nesrin ve Ayşegül DURAK BATIGÜN. (1997). *Bir Özel Hastahane Personelinde İş Doyumu ve Stres*. **Türk Psikoloji Dergisi**, 12(39), 57-71.

ŞAHİN, H. Nesrin. (Ed.) (1998). **Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım**. Ankara: Türk Psikologları Derneği Yayınları.

ŞANLIER, Nevin ve Nurcan YABANCI. (2002). *Yetişkin Bireylerin Yağ Tüketimi ile İlgili Bilgi, Tutum ve Davranışlarının Değerlendirilmesi*, **Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi**, 10 (11), 69-82.

ŞANLIER, Nevin. (2003). *İş Yaşamındaki Stresin Beslenme Üzerindeki Etkisi*. **Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 7:1:9-21.

TARHAN, Nevzat. (2002). **Stresi Mutluluğa Dönüştürmek**. İstanbul: Timaş Yayınları.

TEKSİN, Dilek. (2000). **İş Yerindeki Stresin Çalışanın Performansına Etkisi, Kazaların Çevresel ve Teknik Araştırılması.** Ankara: Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

TERZİOĞLU, Günsel. (2001). *Ailede Kadının Rolü. Tüketici Bülteni*, 14 (157), 7-8.

THOMAS, R. Paul and Robert EARL. (1994). **Opportunities in the Nutrition and Food Sciences.** Washington: National Academy Press.

TİMURKUTLU, Mukadder. (1976). **Kan Kolesterol Düzeyine Beslenmenin Etkisi.** Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

TURAN, Osman. (1997). **Türk Cihan Hakimiyeti Mefkuresi Tarihi.** İstanbul: Boğaziçi Yayınları.

TÜKEL, Jülide. (2002). **Büro Çalışanlarında Stres ve Stresin Etkilerini Azaltacak Bir Eğitim modeli Önerisi.** Ankara:Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Büro Yönetimi Eğitimi Bilim Dalı (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

TÜRKÜM, Sibel. (1999). *Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arsındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-17.

UĞUR, Sevin. (2001). **Ankara İlinde Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeylerde Yaşayan Çalışan ve Çalışmayan Ev Kadınlarının Yemek Planlama Konusundaki Bilgi, Tutum ve Davranışlarının Değerlendirilmesi.**

Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi).

UZMAN, Ersin. (1992). **Stres ve İş Kazaları üzerine Bir İnceleme**. Ankara: Gazi Üniversitesi Kazaları Araştırma ve Önleme Enstitüsü İşçi Sağlığı İş Güvenliği Ana Bilim Dalı (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

WEİS, H. Donald. (1993). **Stres Kontrolü**. (Çev. Doğan Şahiner), İstanbul: Reprosel Matbaa Hizmetleri.

YAŞIN DÖKMEN, Zehra. (1999). *Çalışma ve Cinsiyet Rollerini ile Ev İşleri ve Depresyon İlişkisi*, **Türk Psikoloji Dergisi**, (39).

YILDIZ, Emine. ve başk. (2003). *Yetişkin Kadınlarda Emosyonel Durum ile Bazı Antropometrik Parametreler ve Besin Tüketim Durumları Arasındaki İlişki*, **II. Obezite Kongresi ve I. Balkan Obezite Kongresi Stellit Sempozyumu**, 13-16 Nisan, İzmir-Çeşme.

ZIEGLER, E. Ekhard. and L. J. FILER. (1996). **Present Knowledge in Nutrition**. Washington: ILSI Press.

EK 1: ANKET FORMU

Gazi üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek lisans programı öğrencisiyim. master programı gereği olarak, eğitim düzeyleri farklı çalışan ve çalışmayan kadınlarda stresin beslenme üzerine etkisini saptamak amacıyla bir çalışma yapmaktayım. Yapılan çalışmanın amacına ulaşabilmesi için aşağıda yer alan soruları dikkatli okuyarak cevap vermenizi rica ederim.

Yardımlarınız için teşekkür ederim.

İmran (ERCEĞİZ) BİLGİÇ

KİŞİSEL BİLGİLER

1- Boy uzunluğu :.....cm.

2-Kilo:.....kg.

3- BKİ (kg./m²)

4-Medeni durumunuz nedir ?

- a) Evli b) Bekar c) Ayrılmış/Boşanmış
d)Dul e) Diğer Belirtiniz :.....

5-Yaşınız nedir ?

- a) 20 –25
b) 26-35
c) 36-45
d) 46ve üstü

4-Öğrenim durumunuz nedir ?

- a) Okur-yazar değil
b) Okur-yazar
c) İlkokul mezunu
d) Ortaokul mezunu
e) Lise ve dengi mezunu
f) Yüksek okul/üniversite
g) Üniversite üstü

6-Mesleğiniz nedir ?

- a) Ev hanımı b) Memur c) İşçi d) Serbest meslek
e) Diğer Belirtiniz :.....

BESLENME SORULARI

1-Yeterli ve dengeli beslenme sizce önemli midir?

- a) Evet b) Hayır c) Bilmiyorum

2-Yeterli ve dengeli beslenme sizce ne anlama gelmektedir?

- a) Karın doyurmak b) Bol miktarda et ve sebze yemek
c) Çeşitli besinlerden yeterli miktarda yemek d) Bilmiyorum

3-Günde kaç öğün yiyecek tüketiyorsunuz?

- a) 2 Öğün b) 3 Öğün c) 4 Öğün d) 5 Öğün ve daha fazla

4-Öğün atlatıyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır c) Bazen

5-Cevabınız evet/bazen ise hangi öğünü atlatıyorsunuz?

- a) Sabah b) Öğle c) Akşam

6-Öğün aralarında yiyecek tüketiyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır c) Bazen

7-Cevabınız evet/bazen ise aşağıdaki yiyeceklerin hangisini tüketiyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

- a) Simit, poğaç, kurabiye, bÖrek vb. b) Kola, gazoz,
c) Meyve suyu, ayran, sÖt d) Çikolata, gofret, kraker, bisküvi
e) Meyve, sebze f) Cips, şeker.
g) Diğere Belirtiniz :.....

8- Diyet yapıyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır

9-Cevabınız evet ise sebebi nedir?

- a) Zayıflamak için b) Özel beslenmeyi gerektiren sağlık durumu var.(diyabet, kalp hastalığı vb.) c) Daha güzel görünmek için
d) Sağlıklı yaşamak için

e) Diğere Belirtiniz :.....

10-Diyet yapıyorsanız bu diyeti nasıl edindiniz?

- a) Doktorum tavsiye etti b) Arkadaşım tavsiye etti
c) Diyetisyen tavsiye etti d) Gazete,dergi,televizyon vb. edindim

11-Daha önce beslenme eğitimi aldınız mı?

- a) Evet b) Hayır c) Kısmen

12-Cevabınız evet ise bu bilgileri nereden alıyorsunuz?

- a) Televizyon, radyodan. b) Gazete,dergi, kitap ve basılı yayın araçlarından
c) Evdeki aile bireylerinden, büyüklerimden
d) Komşu ve arkadaşlarımdan
e) Uzman kişilerden (Doktor, diyetisyenden vb.)
f) Diğere Belirtiniz :.....

13-Sigara, çay, kahve yada içecek içme alışkanlığınız var mı?

	Yok	Var	<u>Günde tüketilen miktar / adet</u>
Sigara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>adet
Çay	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>çay bardağı
Kahve	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>fincan
Kola, gazoz vb.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>kutu/su bardağı

14-Bir günlük yiyecek tüketim listesi (Lütfen bir günde tükettiğiniz yiyecekleri yazınız?)

Öğünler

Yiyecek

Sabah

.....

Ara

.....

Öğle

.....

Ara

.....

Akşam

.....

Gece

.....

Öğünlerde yenilenler:

- Ekmek için ince veya orta dilim
- Peynir için; kibrit kutusu büyüklüğüne göre
- Bal, reçel, pekmez için tatlı kaşığı ölçüsüne göre
- Zeytin, yumurta için tane ile
- Meyveler için 1 tabak yemek 1 porsiyon
- Yemekler için 1 tabak yemek 1 porsiyon
- Şeker için kesme şeker adedi veya tatlı kaşığı ölçüsü
- Çay bardağı, su bardağı, avuç gibi ölçülerine göre belirtiniz.

STRES ÖLÇEĞİ

Bu ölçek, sizin kendi hayatınızdaki stres oluşturu alanları, strese gösterdiğiniz tepkileri ve stres karşısındaki incinebilirlik derecenizi saptamaya yardımcı olmak üzere geliştirilmiştir.

Gündelik bazı olaylara gösterdiğimiz tepkilerin toplamı, yaşamımızın hangi alanlarının daha stresli olduğunu belirlemektedir. Çok yoğun stres altında olduğumuzda, gerginliğe bağlı bazı fiziksel ve duygusal belirtiler ortaya çıkabilir. Sağlığımız konusunda kendimize yaklaşım tarzımız da, stresten ne yoğunlukta etkileneceğimizi belirler.

Bu ölçekte, çeşitli maddeler 13 bölüm halinde sıralanmıştır. Her maddeyi dikkatle okuduktan sonra o maddede belirtilen olay ya da belirtinin sizi ne derecede etkilediği konusundaki görüşlerinizi düşünün. Eğer bir maddede sözü edilen durum, sizin yaşamınız için geçerliyse bu durumun sizde yarattığı stres derecesini 1 ve 5 arasındaki ölçek üzerinde uygun yere işaretleyin. Bu konu sizde hiç stres yaratmıyorsa, 1'i çok stres yaratıyorsa, 5'i işaretleyin. Size uygun olmayan maddeleri ise "Geçerli değil" seçeneğinin yanındaki kutucuğu işaretleyin.

(Yanıtlarınızı verirken son 6 ayı düşünün)

- Son altı ay içinde bir sağlık merkezi yada kliniğe kaç kez baş vurdunuz ?
- Son altı ay içinde kaç gün hastanede yattınız ?
- Son beş yıl içinde kaç gün hastanede yattınız ?
- Son altı ay içinde ruhsal sorunlar nedeniyle kaç kez bir uzmana baş vurdunuz ?
- Son altı ay içinde, aşağıdaki ilaç türlerinden herhangi birini sıklıkla kullandığınız oldu mu?
- | | | | |
|---|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| Allerji ilaçları | <input type="checkbox"/> | Ağrı kesiciler | <input type="checkbox"/> |
| Uyarıcılar(Amfetaminler) | <input type="checkbox"/> | Uyku hapları | <input type="checkbox"/> |
| Depresyona karşı ilaçlar(Antidepsifler) | <input type="checkbox"/> | Hazımsızlığa karşı ilaçlar | <input type="checkbox"/> |
| Aspirin | <input type="checkbox"/> | Yatıştırıcılar (Trankilizanlar) | <input type="checkbox"/> |
| Zayıflama ilaçları | <input type="checkbox"/> | Vitaminler | <input type="checkbox"/> |
| Kabızlığa karşı ilaçlar | <input type="checkbox"/> | | |

1. BÖLÜM

Aile Yaşantısı

Aşağıdaki maddelerin her birinin sizi etkileme derecesini 1-5 arası ölçek üzerinden değerlendiriniz (son altı ayı düşününüz)

Size uymayan maddeler için “geçerli değil” seçeneğini seçiniz.

- 1- Tatiller aile kutlamaları, bayramlar sizi ne kadar etkiliyor ?
 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 2-Evlilik ya da yeni bir ilişkiye başlama sizi ne kadar etkiliyor ?
 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 3-Evlilik sorunları sizi ne kadar etkiliyor ?
 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 4-Ayrılma (Evlilikte) sizi ne kadar etkiliyor ?
 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 5-Tekrar bir araya gelme (Evlilikte) sizi ne kadar etkiliyor ?
 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 6-Boşanma sizi ne kadar etkiliyor ?
 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 7-Eşinin ölümü sizi ne kadar etkiliyor ?
 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 8-Yakın bir akrabanın ölümü sizi ne kadar etkiliyor ?
 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 9-Uzak bir akrabanın ölümü sizi ne kadar etkiliyor ?
 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 10-Çocuklarla disiplin sorunları sizi ne kadar etkiliyor ?
 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 11-Ailede alkol ya da madde bağımlılığı sorunları sizi ne kadar etkiliyor ?
 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 12-Aileden birinin hamileliği sizi ne kadar etkiliyor ?
 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 13-Çocuklardan birinin evden ayrılması sizi ne kadar etkiliyor ?
 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 14-Cinsel sorunlar sizi ne kadar etkiliyor ?
 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

15- Diğer aile üyeleriyle sorunlar sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

16-Aileden birinin ciddi bir sağlık sorunu sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

17-Ebeveynlerin boşanması ya da yeniden evlenmesi sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

18- Çocukların boşanması ya da yeniden evlenmesi sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

19-Aileye yönelik sorumlulukları yerine getirme güçlükleri sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

20-Ailede para konusunda tartışmalar sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

21- Çocuk bakımı ile ilgili sorumluluklar sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

22- Bir çocuğun doğumu ya da evlat edinilmesi sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

23- Çocuk düşürme, kürtaj, ya da ölü doğum sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

24-Çocuk sahibi olamama sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

25-Eşle tartışmaların sıklığında değişme sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

26-Ailede şiddet sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

27-Kayınvalide, kayınpeder sorunları sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

28-Eşlerden birinin çalışmaya başlaması ya da işten ayrılması sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

29-Aile toplantılarının sayısında değişme sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

30- Özel ihtiyaçları olan (özürlü) bir çocuğa sahip olma sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

2. BÖLÜM

Bireysel Roller

Aşağıdaki maddelerin her birinin sizi etkileme derecesini 1-5 arası ölçek üzerinden değerlendiriniz (son altı ayı düşünün).

Size uymayan maddeler için “geçerli değil” seçeneğini seçiniz.

1-Tatiller ve seyahatler sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

2-Kendini çirkin hissetme sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

3-Kendi başına gelen bir yaralanma ya da hastalık durumu sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

4- Hamilelik sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

5-Fark edilir derecede yaşlanma sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

6-Menopozun başlaması sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

7-Çok önemli bir başarı kişisel başarı sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

8-Kişisel alışkanlıklarda değişme (sigara,uyku,yemek zamanı vs.)sizi ne kadar etkiliyor?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

9-Çok başarılı olmaya bağlı sorunlar sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

10- Kişisel mahremiyetin olmayışı sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

11- Kendinize yönelik sorumluluklarınızı yerine getirememesi sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

12- Kişisel amaçlara ulaşmakta başarısızlık sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

13- Kendinize ait yeterince zaman olmayışı sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

14-Alkol ve ilaç bağımlılığı ile ilgili sorunlar sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

15-Kilo ile ilgili sorunlar sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

16-İşleri bitirmek için yeterince zamanın olmayışı sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

17- Felsefi ve dini konularla haşır neşir olma sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

18- Saldırıya uğrama (Hırsızlık ya da bir başka nedenle) sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

19-Herhangi bir nedenle mahkemeye düşme sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

20-Bazı ufak tefek kanunsuzluklar sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

21-Hapse girme sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

22-Yaşam koşullarında değişme sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

23-Yaşanılan yerin değişmesi sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

24-Boş zaman faaliyetlerinin değişmesi sizi ne kadar etkiliyor?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

25-Dinsel faaliyetlerin değişmesi sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

3. BÖLÜM

Sosyal Benlik

Aşağıdaki maddelerin her birinin sizi etkileme derecesini 1-5 arası ölçek üzerinden değerlendiriniz (son altı ayı düşünün).

Size uymayan maddeler için “geçerli değil” seçeneğini seçiniz.

1-Bir grup yönetmek sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

2-Bir grup lideri olarak seçilmek sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

3- Bir grupta birlikte hareket etmek sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

4- Bir sosyal grupta önemli sorumluluklar almak sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

5- Bir grubun dışında tutulduğunuz hissini yaşamak sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

6-Yeni arkadaşlıklar (ilişki) kurmak sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

7-Eski arkadaşlıkları (ilişkileri) kurmak sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

8-İlişkileri sürdürebilmek için özel bir çaba harcamak sizi ne kadar etkiliyor?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

9-Tanıdıklarımızın ve sahip olduğu özgürlük ve ayrıcalıklara sahip olmamak sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

10-Çok fazla popüler olmak sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

11-Tanıdıklarınızdan ve arkadaşlarınızdan daha üstün olduğunuzu hissetmek sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

12-Tanıdıklarınızdan ve arkadaşlarınızdan daha aşağı bir durumda olduğunuzu hissetmek sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

13-Kendinizi istemiyor gibi ve yalnız hissetmek sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

14-Yeterince renkli bir sosyal yaşantıya sahip olmamak sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

15-Yakın bir arkadaşınızın ölümü sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

16-Yakın bir arkadaşınızın uzağa taşınması sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

17-Sosyal ayrıcalıklar, ön yargılar ile ilgili sorunlar sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

18-Etnik, ırksal, dinsel ya da cinsel önyargılara maruz kalmış biri gibi hissetmek sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

19-Sosyal faaliyetlerde değişme sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

4. BÖLÜM

Çevre

Aşağıdaki maddelerin her birinin sizi etkileme derecesini 1-5 arası ölçek üzerinden değerlendiriniz (son altı ayı düşünün).

Size uymayan maddeler için “geçerli değil” seçeneğini seçiniz.

- 1- Gürültücü ve sevimsiz oda arkadaşları, komşular sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 2-Yakın çevrenizdeki inşaat işleri sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 3- Trafikle ilgili sorunlar sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 4- Nüfus artışıyla ilgili sorunlar sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 5- Okullarla ilgili sorunlar sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 6-Yöresel politikalar ve seçim sonuçları sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 7-Yeni bir çevreye uyum yapmak sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 8-Belediye servis ve hizmetleriyle ilgili sorunlar sizi ne kadar etkiliyor?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 9-Yakın çevredeki suçlar sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 10-Yakın çevredeki şiddete dönük suçlar sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 11-Etnik ya da ırksal çatışmalar sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 12-Eğlence ve boş zaman imkanlarının yetersizliği sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 13- Kalabalık sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 14-Evinizdeki yenilikler ve düzenlemeler sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

5. BÖLÜM

Ekonomik/Maddi

Aşağıdaki maddelerin her birinin sizi etkileme derecesini 1-5 arası ölçek üzerinden değerlendiriniz (son altı ayı düşünün).

Size uymayan maddeler için “geçerli değil” seçeneğini seçiniz.

- 1-Faturalar/senetleri ödemek için yeterince para olmaması sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 2-Gelir kaybı sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 3- Harcamaların artması sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 4- Paranın değerini kaybetmesi sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 5-Eğlence için yeterince para ayıramama sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 6-Önemli bir alım sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 7-Maddi kaybı uğrama sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 8-Hemen harcanabilecek para bulmada güçlük sizi ne kadar etkiliyor?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 9-Kredi kaybetme sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 10-Net kazançta ani bir artış sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 11-Mirasa konma sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 12-Önemli bir maddi kazanç sizi ne kadar sizi etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 13-İş hayatında yeni düzenlemeler sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 14-Yeni bir ipotek ya da borç altına girme sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 15-İpoteğin ödenmemesi sizi ne kadar etkiliyor ?
1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

6. BÖLÜM

İş hayatı

Aşağıdaki maddelerin her birinin sizi etkileme derecesini 1-5 arası ölçek üzerinden değerlendiriniz (son altı ayı düşünün).

Size uymayan maddeler için “geçerli değil” seçeneğini seçiniz.

1-Yeni bir işe başlama sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

2-İş yerinde yapılacak işin belirsizliği sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

3-İşyerinde otoritenin kimde olduğunun belirsizliği sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

4-İş yerindeki sorumlulukların yeterince belirgin olmayışı sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

5-İş ile ilgili amaçların belirsizliği sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

6-İş ile ilgili belirlenen amaçlara ulaşmaya çalışmak sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

7-Verilen işleri anlamak ya da yerine getirmek konusunda başarısızlık sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

8-İşte yeterli performansı göstermek için gerekli beceri ve yeteneklerin olmayışı sizi ne kadar etkiliyor?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

9-İşleri yapamayacak kadar yorgun olmak sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

10-Çok fazla iş yapmak zorunda kalmak sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

11-İşlerin bitireceği zamanın kısıtlı oluşu sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

12-İşte çok fazla acil olaylar oluşu sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

13-İş yerinde birlikte çalışılan kişilerden işleri paylaşma konusunda yeterince yardım alamamak sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

14-İş yerinde birlikte çalışılan kişilerle iletişim sorunları sizi ne kadar etkiliyor ?

- 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 15-İş yerinde çok fazla sorumluluk yüklenmiş olmak sizi ne kadar etkiliyor ?
- 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 16-Hata yapma korkusu sizi ne kadar etkiliyor ?
- 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 17-İşten atılmak sizi ne kadar etkiliyor ?
- 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 18-Geçici olarak işten uzaklaştırılmak sizi ne kadar etkiliyor ?
- 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 19-İş saatlerinin çok uzun oluşu sizi ne kadar etkiliyor ?
- 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 20-İş hayatına fazla karışan aile üyelerinin varlığı sizi ne kadar etkiliyor ?
- 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 21-İşte başarılı olma konusundaki baskılar sizi ne kadar etkiliyor ?
- 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 22-İş yeri orada çalışanlara ya da öğrencilere yeterince ilgi göstermemesi sizi ne kadar etkiliyor ?
- 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 23-İşçi-işveren çatışmaları sizi ne kadar etkiliyor?
- 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 24-İşi bırakmak sizi ne kadar etkiliyor ?
- 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 25-İş yerinde statünün ve ücretin yükseltilmesi sizi ne kadar etkiliyor?
- 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 26-İş yeri olağanın üstünde bir kişisel başarı sizi ne kadar etkiliyor ?
- 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 27-İş yerindeki araçlarda bozulmalar sizi ne kadar etkiliyor ?
- 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 28-İş yeri özel hayata karışması sizi ne kadar etkiliyor ?
- 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 29-Hizmet içi eğitimi ya da süpervizyon yetersizliği sizi ne kadar etkiliyor ?
- 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 30-İş yeri sıkıntı yaşamak sizi ne kadar etkiliyor ?
- 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 31-Yükselmek için yeterli olanakların olmayışı sizi ne kadar etkiliyor?
- 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil
- 32-Yetki olmadan sorumluluk verilmiş olması sizi ne kadar etkiliyor ?
- 1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

33-İş yerinde yeterince mahrumiyet(özel yaşantı) olmayışı sizi ne kadar etkiliyor?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

34-Düzensiz çalışma saatleri sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

35-Emeklilik sizi ne kadar etkiliyor?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

36-İş yeri sorumluluklarda değişme sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

37-İşverenle ilgili sorunlar sizi ne kadar etkiliyor?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

38-Çalışma saatleri ya da koşullarında değişme sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

Bundan sonraki bölümlerde, yaşamış olduğunuz strese bağlı bazı belirtiler (semptomlar) verilmiştir. Eğer bu stres belirtileri (semptomları) size uyuyorsa, bu belirtilerinin sizi SON 6 AYDIR ne kadar rahatsız ettiğini 1-5 arası ölçek üzerinden değerlendirin

BÖLÜM A

Kas Sistemi

Aşağıdaki maddelerin her birinin sizi etkileme derecesini 1-5 arası ölçek üzerinden değerlendiriniz.(Son 6 ayı düşününüz.)

Size uymayan maddeler için “geçerli değil” seçeneğini seçiniz.

1- Kaslarınızın gergin olması ya da kas ağrıları sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

2- Asabi tikler sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

3- Kekeleye, sesin titremesi ya da gerginliği sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

4- Çatılmış ve burulmuş bir alın sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

5- Gerginlik baş ağrıları sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

6-Dişlerin gıcırdatılması, kasılması sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

7-Çenede ağrı ya da sızı sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

8-Yerinde duramama / parmakların ya da ayağın sürekli oynatılması / aşağı yukarı gidip gelme sizi ne kadar etkiliyor?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

9-Titreme ya da titrelik sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

10-Sırt ağrıları sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

BÖLÜM B

Parasempatik Sinir Sistemi

Aşağıdaki maddelerin her birinin sizi etkileme derecesini 1-5 arası ölçek üzerinden değerlendiriniz.(Son 6 ayı düşününüz.)

Size uymayan maddeler için “geçerli değil” seçeneğini seciniz.

1- İştahta değişimler sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

2-Bulantı sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

3-Gaz ağrıları ya da kramplar sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

4- Midenin asitlenmesi ve yanması sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

5-İdrara çıkma ile ilgili sorunlar sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

6-Kabızlık sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

7-İshal sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

8-Frijidlik ya da empotans (cinsel işleyişte sorunlar) sizi ne kadar etkiliyor?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

9-Ağzın ya da boğazın kuruması sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

10-Yutkunma güçlüğü sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

BÖLÜM C

Sempatik Sinir Sistemi

Aşağıdaki maddelerin her birinin sizi etkileme derecesini 1-5 arası ölçek üzerinden değerlendiriniz.(Son 6 ayı düşününüz.)

Size uymayan maddeler için “geçerli değil” seçeneğini seçiniz.

1-Yüksek kan basıncı (yüksek tansiyon) sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

2-Baş dönmesi sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

3-Çarpıntı sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

4-Ellerin terlemesi sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

5-Ellerin ve ayakların soğuması sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

6-Kalbin çok hızlı çarpması sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

7-Ani enerji patlamaları sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

8-İnatçı baş ağrıları sizi ne kadar etkiliyor?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

9-Göğüs ağrıları sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

10-Nefes daralması sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

BÖLÜM D

Duygusal

Aşağıdaki maddelerin her birinin sizi etkileme derecesini 1-5 arası ölçek üzerinden değerlendiriniz.(Son 6 ayı düşününüz.)

Size uymayan maddeler için “geçerli değil” seçeneğini seçiniz.

1-Her şeyin kontrolden çıktığı duygusu sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

2-Panik duyguları sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

3-Kendini engellenmiş gibi hissetmek sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

4-Kızgınlık ve sinirlilik sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

5-Umitsuzluk ve çaresizlik sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

6-Kendini tuzağa düşürülmüş gibi hissetmek sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

7-Kendini kederli ve karamsar hissetmek sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

8-Suçluluk sizi ne kadar etkiliyor?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

9-Yaptığımız her davranışın başkaları tarafından incelendiğini düşünmek sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

10-Tedirginlik sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

BÖLÜM E

Bilişsel

Aşağıdaki maddelerin her birinin sizi etkileme derecesini 1-5 arası ölçek üzerinden değerlendiriniz.(Son 6 ayı düşününüz.)

Size uymayan maddeler için “geçerli değil” seçeneğini seçiniz.

1-Hafıza sorunları / hatırlama güçlükleri sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

2-Hayal kurma sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

3-Kararsızlık sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

4- Zihinde bulanıklıklar sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

5-Düşüncelerin hızlanması sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

6-Her şeyin en kötüye gittiğine inanma sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

7-Uykuya dalmada güçlük sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

8-Hatalı kararlar verme sizi ne kadar etkiliyor?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

9-Konsantrasyonda (dikkati toplamada) güçlük sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

10-Zihnin sürekli meşgul olması sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

BÖLÜM F
Endokrin Sistem

Aşağıdaki maddelerin her birinin sizi etkileme derecesini 1-5 arası ölçek üzerinden değerlendiriniz.(Son 6 ayı düşününüz.)

Size uymayan maddeler için “geçerli değil” seçeneğini seçiniz.

1-Eklem romatizması ağrıları sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

2-Ay hali (menstrasyon) zorlukları sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

3-Vücut ısısında ani değişimler sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

4- Şeker hastalığı sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

5-Deride döküntüler ya da sivilceler sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

6-Yorgunluk, bitkinlik sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

7-Kısırlık sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

8-Şişkinlik, aşırı su tutma sizi ne kadar etkiliyor?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

9-Aşırı susama sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

10-Derinin renginde değişme (gri renk hakimiyeti) sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

BÖLÜM G
Bağışıklık Sistemi

Aşağıdaki maddelerin her birinin sizi etkileme derecesini 1-5 arası ölçek üzerinden değerlendiriniz.(Son 6 ayı düşününüz.)

Size uymayan maddeler için “geçerli değil” seçeneğini seçiniz.

1-Soğuk algınlıklarının sıklaşması sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

2-Nezle olma sıklığında artış sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

3-Allerji sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

4-Sıklıkla ortaya çıkan hafif enfeksiyon rahatsızlıkları sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

5-Ürtiker / kurdeşen (deride kırmızı döküntüler) sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

6-Kendini genellikle hasta ya da rahatsız hissetmek sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

7-Ağızda yaralar ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

8-Farenjit (boğaz yanması, acıması) sizi ne kadar etkiliyor?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

9-Uçuklar (ağızda ya da genital bölgede) sizi ne kadar etkiliyor ?

1.Hiç 2.Bazen 3.Biraz 4.Oldukça 5.Çok 6.Geçerli değil

Strese yatkınlık

Aşağıda insanların strese yatkınlığını etkileyen bazı faktörlerden söz edilmektedir. Her maddeyi okuyun ve sizin için ne kadar geçerli olduğunu 1 (her zaman) ve 5 (hiçbir zaman) arası dereceli ölçek üzerinden değerlendirin.

Lütfen bu sayfadaki her maddeyi yanıtlayın.

1-Her gün en az 1 kez dengeli ve sıcak bir öğün yerim.

1.Her zaman 2.Genellikle 3.Bazı zamanlar 4.Ara sıra 5.Hiçbir zaman

2-Haftada en az 4 gece 7 ya da 8 saat uyurum.

1.Her zaman 2.Genellikle 3.Bazı zamanlar 4.Ara sıra 5.Hiçbir zaman

3-Düzenli olarak bana ilgi ve şefkat gösterilir, bende karşımdakilere gösteririm.

1.Her zaman 2.Genellikle 3.Bazı zamanlar 4.Ara sıra 5.Hiçbir zaman

4-Bulduğum yerden istersem kolaylıkla ulaşabileceğim, en azından 1 tane güvendiğim ve dayanabileceğim bir akrabam vardır.

1.Her zaman 2.Genellikle 3.Bazı zamanlar 4.Ara sıra 5.Hiçbir zaman

5-Haftada en az iki kez, terleyinceye kadar egzersiz yaparım.

1.Her zaman 2.Genellikle 3.Bazı zamanlar 4.Ara sıra 5.Hiçbir zaman

6-İçtiğim sigara sayısı günde yarım paketi geçmez.(sigara içmiyorsanız 1'i işaretleyin).(çok fazla içiyorsanız 5'i işaretleyin).

1.Her zaman 2.Genellikle 3.Bazı zamanlar 4.Ara sıra 5.Hiçbir zaman

7-İçtiğim içki haftada 5 kadehi geçmez.(eğer içki içmiyorsanız 1'i işaretleyin).(çok fazla içiyorsanız 5'i işaretleyin).

1.Her zaman 2.Genellikle 3.Bazı zamanlar 4.Ara sıra 5.Hiçbir zaman

8-Boyuma göre kilom uygundur.

1.Her zaman 2.Genellikle 3.Bazı zamanlar 4.Ara sıra 5.Hiçbir zaman

9-Kazancım temel ihtiyaçlarımı karşılamaya yeterlidir.

1.Her zaman 2.Genellikle 3.Bazı zamanlar 4.Ara sıra 5.Hiçbir zaman

10-Dini ya da diğer manevi inançlarımdan güç alırım.

1.Her zaman 2.Genellikle 3.Bazı zamanlar 4.Ara sıra 5.Hiçbir zaman

11-Sosyal aktivitelere ya da kulüp / dernek etkinliklerine düzenli olarak katılırım.

1.Her zaman 2.Genellikle 3.Bazı zamanlar 4.Ara sıra 5.Hiçbir zaman

12-Kendime yakın bulduğum arkadaşlarımdan ve tanıdıklardan oluşmuş bir grubum var.

1.Her zaman 2.Genellikle 3.Bazı zamanlar 4.Ara sıra 5.Hiçbir zaman

13-Özel konularımı açabileceğim 1 ya da 2 arkadaşım var.

1.Her zaman 2.Genellikle 3.Bazı zamanlar 4.Ara sıra 5.Hiçbir zaman

14-Sağlığım iyidir (görme, işitme ve diş sağlığı dahil).

1.Her zaman 2.Genellikle 3.Bazı zamanlar 4.Ara sıra 5.Hiçbir zaman

15-Kızgın ya da kaygılı olduğumda duygularımı açıkça söyleyebilirim.

1.Her zaman 2.Genellikle 3.Bazı zamanlar 4.Ara sıra 5.Hiçbir zaman

16-Birlikte yaşadığım insanlarla ev işleri, para, günlük yaşamla ilgili konularda düzenli olarak konuşabilirim.

1.Her zaman 2.Genellikle 3.Bazı zamanlar 4.Ara sıra 5.Hiçbir zaman

17-Haftada en az bir kez eğlence için bir şeyler yaparım.

1.Her zaman 2.Genellikle 3.Bazı zamanlar 4.Ara sıra 5.Hiçbir zaman

18-Zamanımı etkili bir biçimde düzenleyebilirim.

1.Her zaman 2.Genellikle 3.Bazı zamanlar 4.Ara sıra 5.Hiçbir zaman

19-Günde içtiğim kahve (çay ya da kolalı içecekler) 3 bardağı geçmez. (Geçmiyorsa 1'i, çok fazla geçiyorsa 5'i işaretleyin).

1.Her zaman 2.Genellikle 3.Bazı zamanlar 4.Ara sıra 5.Hiçbir zaman

20-Gün içinde kendime sakin ve sessiz kalabileceğim bir süre ayırırım.

1.Her zaman 2.Genellikle 3.Bazı zamanlar 4.Ara sıra 5.Hiçbir zaman