



T.C.

TOROS ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BESLENME VE DİYETETİK ANA BİLİM DALI

BESLENME VE DİYETETİK TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**TOPLU BESLENME SEKTÖRÜNDE OBEZİTE: ÇALIŞMA ORTAMI
VE BESLENME DAVRANIŞLARININ ETKİSİ**

Mine Nihan YARAR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NİSAN 2025



T.C.

TOROS ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BESLENME VE DİYETETİK ANA BİLİM DALI

BESLENME VE DİYETETİK TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**TOPLU BESLENME SEKTÖRÜNDE OBEZİTE: ÇALIŞMA ORTAMI
VE BESLENME DAVRANIŞLARININ ETKİSİ**

Mine Nihan YARAR

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Gonca YILDIRIM

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NİSAN 2025

YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL ve ONAY SAYFASI

Mine Nihan YARAR tarafından hazırlanan “*Catering Sektöründe Mavi Yaka Çalışanların Yeme Tutumu, İş Stresi ve Ortoreksiya Nervoza Eğilimlerinin İncelenmesi*” başlıklı bu çalışma 30.01.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı’nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı

Doç. Dr. Özlem ÖZPAK AKKUŞ

Kabul

Ret

.....

Jüri Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Esra Tansu SARIYER
(Sağlık Bilimleri Ü., İstanbul)

Kabul

Ret

.....

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Gonca YILDIRIM

Kabul

Ret

.....

Savunma Sınav Jürisi Tarafından Tezin İmzalı Nüshasının Teslim Tarihi :/...../2025

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Doç. Dr. Metin OCAK
Enstitü Müdür V.

ETİK BEYAN

Toros Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu çalışmada

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

29/04/2025

Mine Nihan YARAR

TOPLU BESLENME SEKTÖRÜNDE OBEZİTE: ÇALIŞMA ORTAMI VE BESLENME DAVRANIŞLARININ ETKİSİ

ÖZET

Bu çalışmanın temel amacı, toplu beslenme sektöründe görev yapan bireylerin çalışma koşulları, yeme davranışları ve iş stresi düzeylerinin, obezite üzerindeki etkisini değerlendirmektir. Araştırma, Ocak–Mart 2024 tarihleri arasında Ankara ilinde faaliyet gösteren bir toplu beslenme firmasında çalışan 175 katılımcı ile yürütülmüştür. Katılımcıların demografik bilgilerini, çalışma koşullarını ve antropometrik ölçümleri içeren Veri Toplama Formu, iş stresi düzeyleri Örgütsel Stres Ölçeği, yeme davranışları ise Üç Faktörlü Beslenme Anketi (TFEQ-18) aracılığıyla değerlendirilmiştir. Ayrıca katılımcıların antropometrik ölçümleri alınarak beden kütle indeksi (BKİ), bel çevresi ve bel/kalça oranı hesaplanmıştır. Çalışma bulgularına göre, düşük gelir düzeyine sahip bireylerin hem hafif kilolu hem de obez olma durumlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Gündüz vardiyasında çalışan bireylerin obeziteye yakalanma riskinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Duygusal yeme davranışı ise hem yüksek BKİ düzeyi hem de yüksek bel çevresi ile anlamlı biçimde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca bel çevresi ve bel/kalça oranı yüksekliği düşük eğitim seviyesi ile ilişkilendirilmiştir. Bulgular sosyoekonomik eşitsizlikler, vardiyalı çalışma düzeni ve bozulmuş yeme davranışları gibi faktörlerin, toplu beslenme sektöründe çalışan bireylerde obezite gelişiminde çok boyutlu ve etkileşimli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu nedenle, bu sektörde görev yapan çalışanlara yönelik beslenme ve yaşam tarzı müdahalelerinin planlanması, çalışma koşullarının iyileştirilmesi ve psikososyal destek uygulamalarının yaygınlaştırılması, obeziteyle mücadelede önemli bir adım olarak değerlendirilebilir.

Anahtar Kelimeler: Obezite, Çalışma Koşulları, Yeme Davranışı, İş Stresi, Toplu Beslenme Sektörü

OBESITY IN THE MASS CATERING SECTOR: THE IMPACT OF THE INFLUENCE OF WORKPLACE ENVIRONMENT AND NUTRITIONAL BEHAVIORS

ABSTRACT

The primary aim of this study is to evaluate the relationship between occupational conditions, eating behaviors, and organizational stress levels and obesity among individuals employed in the mass catering sector. The research was conducted between January and March 2024 with 175 participants working in a mass catering company operating in Ankara, Türkiye. Organizational stress levels of the participants were assessed using the Organizational Stress Scale, while eating behaviors were evaluated through the Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ-18). In addition, anthropometric measurements were taken, and participants' body mass index (BMI), waist circumference, and waist-to-hip ratio were calculated. According to the study findings, individuals with lower income levels were significantly more likely to be overweight or obese. Those working in daytime shifts had a lower odds of being obese compared to those working night shifts. Emotional eating behavior was found to be significantly associated with both higher BMI and waist circumference. Moreover, higher waist circumference and waist-to-hip ratio were linked to lower levels of education. These findings indicate that socioeconomic inequalities, shift work patterns, and disrupted eating behaviors play a multifaceted and interactive role in the development of obesity among workers in the mass catering sector. Therefore, implementing nutrition and lifestyle interventions, improving working conditions, and expanding psychosocial support mechanisms for employees in this sector can be considered important steps in combating obesity.

Keywords: Obesity, Occupational Conditions, Eating Behaviors, Organizational Stress, Mass Catering Sector

TEŞEKKÜR

Bu tez alıőmasının ilk aőamasında rehberlik sağlayarak sürecin baőlatılmasına katkıda bulunan Dr. Meltem Mermer'e iten teşekkür ederim. Çalıőmayı devralarak değerli yardım ve katkılarıyla beni yönlendiren, desteğini esirgemeyen danışman hocam sayın Dr. Öğr. Üyesi Gonca Yıldırım'a, beni her zaman motive eden, enerji kaynaklarım dedelerim Ramazan Topuksak ile Hacı Yarar'a ve hiçbir zaman beni yalnız bırakmayan çok değerli aileme teőekkürü bir borç bilirim.





Kadınlara fırsatlar sunan Ata'ma,

İÇİNDEKİLER

ÖZET	v
ABSTRACT	vii
TEŞEKKÜR.....	vii
İTHAF SAYFASI	viii
İÇİNDEKİLER.....	ixx
TABLoların LİSTESİ	xii
SİMGELER ve KISALTMALAR.....	xii
EKLER LİSTESİ.....	xiii
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GENEL BİLGİLER.....	3
1.1. Obezitenin Tanımı ve Epidemiyolojisi	3
1.1.1. Çevresel Faktörlerin ve Yaşam Tarzı Faktörlerinin Obezite Üzerindeki Etkileri	6
1.1.2. Çalışma Koşullarının Obezite Üzerindeki Etkileri.....	8
1.2. Toplu Beslenme Sektörü ve Çalışma Koşulları.....	10
1.2.1. Toplu Beslenme Sektörü Koşullarının Yeme Davranışına Etkisi	13

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM	17
2.1 Araştırma Tasarımı ve Genel Plan	17
2.2. Veri Toplama Formu	17
2.2.1. Demografik Özellikler ve Çalışma Koşullarına İlişkin Sorular	17
2.2.2. Antropometrik Ölçümler	17
2.2.3. Kullanılan Ölçekler	18
2.2.3.1. Örgütsel Stres Ölçeği.....	18
2.2.3.2. Üç Faktörlü Beslenme Anketi.....	19
2.3. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi.....	19

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR	21
3.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Çalışma Hayatına Ait Bulgular	21
3.2. Katılımcıların Antropometrik Ölçümlerine Ait Bulgular.....	22
3.3. Örgütsel Stres Ölçeğine Ait Bulgular.....	23
3.4. Üç Faktörlü Beslenme Ölçeğine Ait Bulgular	23
3.5. Obeziteyi Etkileyen Faktörlere Yönelik Regresyon Bulguları	23

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. TARTIŞMA	27
4.1. Çalışma Tasarımı ve Katılımcılar	27
4.2 Toplu Beslenme Sektöründe Obeziteye Neden Olan Değişkenlerin Değerlendirilmesi.....	29
4.2.1. Gelir Düzeyi.....	29
4.2.2. Vardiyalı Çalışma	30
4.2.3. Duygusal Yeme	32
4.2.4. Eğitim Düzeyi.....	33
4.3 Araştırma Sonuçlarının Uygulamalı Çıkarımları	35
SONUÇ ve ÖNERİLER	38
KAYNAKÇA.....	41
EKLER	51
EK 1. Veri toplama Aracı.....	51
EK 2. 3 Faktörlü Beslenme Ölçeği.....	53
TEZ ORJİNALLİK RAPORU.....	59
İNTİHAL PROGRAMI RAPORU	61

TABLULARIN LİSTESİ

Tablo 1 . Toplu Beslenme Sektöründe Meslek Hastalıkları ve Risk Faktörleri	12
Tablo 2 . Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Çalışma Hayatına Ait Bulgular .	21
Tablo 3 . Katılımcıların Antropometrik Ölçümlerine Dair Bulgular	22
Tablo 4 . Ölçekler ve Alt Boyutlarından Alınan Puanlar	23
Tablo 5 . Beden Kütle İndeksine Göre Yapılan Multinomial Lojistik Regresyon Analizi	24
Tablo 6 . Bel Çevresi ve Bel/Kalça Oranına Göre Yapılan İkili Lojistik Regresyon Analizi	25



SİMGELER ve KISALTMALAR

Simgeler	Açıklama
α	Alfa
β	Beta
\bar{x}	Ortalama

Kısaltmalar	Açıklama
BKİ	Beden kütle indeksi
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
TFEQ	Three-Factor Eating Questionnaire
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
SS	Standart Sapma
GA	Güven Aralığı

EKLER LİSTESİ

EK 1 . VeriToplamaAracı.....	53
EK 2 . 3 Faktörlü Beslenme Ölçeği	55
EK 3 . Örgütsel Stres Ölçeği	58
EK 4 . Kurum İzin Belgesi.....	59
EK 5 . Etik Kurul Onayı.....	60



GİRİŞ

Obezite, dünya çapında hızla yayılan tehlikeli bir sağlık sorunudur ve küresel bir epidemi halindedir. Obezitenin risk faktörleri arasında genetik, çevresel, sosyoekonomik ve psikososyal faktörler bulunmaktadır (Uğurlu, 2022). Çevresel ve sosyoekonomik risk faktörlerinin bir arada bulunduğu iş ortamı da obezitenin gelişmesinde etkilidir. Uzun çalışma saatleri, vardiyalı çalışma, iş yükü ve iş yoğunluğu, çalışanların sağlıksız beslenmesine ve fiziksel aktivite eksikliğine yol açabilen örgütsel faktörlerdendir (Proper ve van Oostrom, 2019). Dahası işyerindeki stres, düşük iş kontrolü, iş güvencesizliği, düşük iş ödülleri ve işyeri sosyal desteğinin zayıf olması, çalışanların sağlıksız beslenme alışkanlıklarını artırabilen ve ağırlık artışına neden olabilen psikososyal iş stresörleri arasında sayılabilmektedir (Muenster vd., 2011). Özellikle bu stresörlerin bulunduğu iş kollarında genellikle düşük maaş ödemeleri yetersiz hane geliriyle sonuçlanabilmekte ve tüm bu faktörler yeme davranışının değişmesi yoluyla obezite gelişimine katkı sağlayabilmektedir (Keramat vd., 2020). Bu personeller arasında en yaygın stres kaynağı olan yüksek nicel iş yükünün yeme davranışlarını önemli ölçüde etkilediği bilinmektedir. Yeme ritmi bozuklukları (örneğin, düzensiz saatlerde yemek yeme), ikame yeme (sinirlilik veya can sıkıntısıyla yeme), tokluk hissine kadar yeme alışkanlığı özellikle depresyon, gerginlik/anksiyete ve yorgunlukla pozitif ilişkili olan yeme davranış bozukluklarıdır. Bu yeme davranışları (düzensiz yeme, aşırı yeme, stresle yeme), vücut ağırlığında artışla ilişkili bulunmuştur ve obez bireylerin çoğunda bu tür yeme davranışları baskın olarak gözlemlenmiştir (Nishitani vd., 2009). Düzensiz ve uzun iş saatlerinin de obeziteye neden olduğu başka bir mekanizma da vardiyalı çalışmadır. Yakın bir tarihte yayınlanan bir meta-analiz vardiyalı çalışmaya yeni başlayan bireylerin uyku, ruh sağlığı ve fiziksel sağlık alanlarındaki değişimlerini ve bu değişimleri etkileyen faktörleri incelemiştir. Sonuçlarda vardiyalı çalışmaya başlamanın uyku süresini anlamlı şekilde azalttığı, uyku bozukluklarının (insomnia, uykuya dalamama, aşırı uykululuk) başlangıçta belirgin şekilde artış gösterdiği belirlenmiş ve bu değişimler, vardiyalı çalışmanın sirkadiyen ritmi bozması ve uyku hijyenini sekteye uğratmasıyla ilişkilendirilmiştir. İlk 1–2 yıl içinde vücut ağırlığı, bel/kalça oranı ve beden kütle indeksi gibi fiziksel sağlık ölçütlerinde anlamlı değişiklik saptanmamıştır. Ancak yeme davranışlarında bozulma (lif alımında azalma, sağlıksız yeme örüntüleri) ve fiziksel aktivite düzeyinde düşüş bildirilmiştir (Harris vd., 2024).

Toplu beslenme sektörü, yoğun iş stresi, uzun ve/veya vardiyalı çalışma, ergonomik olmayan koşullarda fiziksel emek gerektiren işler ve düşük ücret gibi pek çok risk unsurunu aynı anda barındırmaktadır. Bu koşullar altında çalışan bireylerin, sürekli yiyeceğe erişim sağladıkları bir ortamda bulunmaları, yeme davranışlarının bu stresörlere bağlı olarak şekillenmesine ve zaman içinde obezite gelişimine zemin hazırlayabilir (Kaya, 2014). Dolayısıyla, bu sektörde çalışanların maruz kaldığı iş koşullarının yeme davranışları üzerindeki etkilerini ve bu etkilerin obeziteyle nasıl ilişkilendiğini ortaya koymak hem bilimsel açıdan hem de sektörel müdahale stratejileri geliştirmek açısından önem taşımaktadır. Bu nedenle bu araştırmada toplu beslenme sektöründe obezite riskini etkileyen çalışma koşulları ve yeme davranışı faktörlerinin aydınlatılması amaçlanmıştır.

Araştırma Soruları ve Hipotezler

H0a: Toplu beslenme sektöründe çalışan bireylerin çalışma koşulları obezite ile ilişkili değildir.

H0b: Toplu beslenme sektöründe çalışan bireylerin yeme davranışları obezite ile ilişkili değildir.

H1 (Alternatif Hipotezler):

H1a: Toplu beslenme sektöründe çalışan bireylerin çalışma koşulları obezite ile ilişkilidir.

H1b: Toplu beslenme sektöründe çalışan bireylerin yeme davranışları obezite ile ilişkilidir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Obezitenin Tanımı ve Epidemiyolojisi

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), aşırı kilo ve obeziteyi, sağlığı tehdit edebilecek düzeyde anormal veya aşırı yağ birikimi olarak tanımlamaktadır. Obezite beden kütle indeksi (BKİ), yağ dağılımı, bel çevresi ölçümü, bel/kalça oranı, vücut kompozisyonu ölçümleri gibi farklı parametrelere göre sınıflandırılmaktadır (DSÖ, 2024a). Beden kütle indeksi, obezitenin değerlendirilmesinde yaygın olarak kullanılan bir ölçüttür. Beden kütle indeksi değeri $<18,5$ kg/m^2 olanlar zayıf, $18,5$ – $24,9$ kg/m^2 arasında olanlar normal, 25 – $29,9$ kg/m^2 arasında olanlar hafif kilolu ve ≥ 30 kg/m^2 olan bireyler obez olarak sınıflandırılmaktadır. Obez bireylerde BKİ değeri $30,0$ – $34,9$ kg/m^2 arasında ise sınıf I (hafif obezite), $35,0$ – $39,9$ kg/m^2 arasında ise sınıf II (ciddi obezite) ve $\geq 40,0$ kg/m^2 ise sınıf III (morbid obezite) olarak tanımlanır (DSÖ, 2023). Obezitenin sağlık üzerindeki etkilerini daha hassas değerlendirebilmek adına yalnızca BKİ değil, bel çevresi ve bel/kalça oranı gibi antropometrik ölçümler de kullanılmaktadır. Kadınlarda bel çevresinin 88 cm'nin, erkeklerde ise 102 cm'nin üzerinde olması santral (abdominal) obezite göstergesi olarak kabul edilmektedir (DSÖ Uzman Konsültasyonu, 2008). Ayrıca bel çevresi ölçümleri ile kronik hastalıklar için risk ve yüksek risk kesişim noktaları sırasıyla erkeklerde ≥ 94 cm ve ≥ 102 cm iken kadın bireylerde ise bu değerler sırasıyla ≥ 80 cm ve ≥ 88 cm'dir (DSÖ, 2011 ; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2025). Bel/kalça oranına göre yapılan sınıflandırmada android tip obezite için kabul edilen değerler erkek bireylerde $\geq 1,0$ ve kadın bireylerde $\geq 0,85$ olarak belirtilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2017). Vücut kompozisyonu ölçümleri değerlendirildiğinde yetişkin erkeklerde vücut ağırlığının ortalama %15–20'sini, kadınlarda ise %25–30'unu yağ dokusu oluşturmaktadır. Erkeklerde vücut yağ oranının %5'in altında olması düşük, %5–25 aralığında olması normal, %25'in üzerinde olması ise obez olarak kabul edilmektedir. Kadınlarda ise bu sınırlar %10'un altı düşük, %10–30 arası normal, %30'un üzeri ise obezite olarak sınıflandırılmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2016). Obezite tanısında yalnızca tek bir ölçüm yöntemi kullanmak yerine, özellikle BKİ ve bel çevresi ölçümünün birlikte değerlendirilmesi önerilmektedir. Bu yaklaşım, tanı güvenilirliğini artırmakta ve özellikle abdominal yağlanmanın klinik önemini ön plana çıkarmaktadır (Taşlı ve Sağır, 2021). Hafif kiloluluk ve obezite oranları hem yetişkinlerde hem de çocuklarda artmaya devam etmektedir. 1990'dan 2022'ye kadar, 5–19 yaş arası çocuk ve ergenlerde

obezite oranı dünya genelinde dört kat artarak %2'den %8'e yükselmiştir. Aynı dönemde, 18 yaş ve üzeri yetişkinlerde obezite oranı da %7'den %16'ya çıkarak iki katından fazla artmıştır (DSÖ, 2023). 2022 yılında, dünya genelinde her 8 kişiden 1'i obezite ile yaşadığı tespit edilmiştir (DSÖ, 2024a). 2022 yılında, 18 yaş ve üzeri 2,5 milyar yetişkin hafif kilolu olarak sınıflandırılmıştır (DSÖ, 2024b). Bu bireylerin 890 milyonu obezite ile yaşamaktadır. 2022 yılında, 5-19 yaş arası 390 milyon çocuk ve ergen hafif kilolu veya obez olarak değerlendirilmiştir (DSÖ, 2024a).

Ülkemizde ise Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2022 yılı Türkiye Sağlık Araştırması sonuçlarına göre, 15 yaş ve üzeri bireylerde obezite oranı %20,2 olarak belirlenmiştir. Bu oran, 2019 yılında %21,1 olarak kaydedilmiş olup, hafif bir düşüş göstermektedir. Cinsiyete göre incelendiğinde, 2022 yılında kadınların %23,6'sı obez, %30,9'u ise obezite öncesi (hafif kilolu) sınıfında yer alırken; erkeklerde bu oranlar sırasıyla %16,8 ve %40,4 olarak bildirilmiştir (TÜİK, 2023).

Obezitenin gelişimi en basit şekilde enerji alımının, enerji harcamasından fazla olması olarak tanımlansa da başlıca risk faktörleri aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları, yetersiz fiziksel aktivite, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyo – kültürel etmenler, gelir durumu, hormonal ve metabolik etmenler, genetik etmenler, psikolojik problemler, sık aralıklarla çok düşük enerjili diyetler uygulama, sigara- alkol kullanma durumu, kullanılan bazı ilaçlar (antidepresanlar vb.), doğum sayısı ve doğumlar arası süre şeklinde sıralanabilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2018).

Obezitenin fizyopatolojisi aşağıdaki mekanizmalarla özetlenebilir:

Enerji Dengesi ve Metabolizma: Fazla enerji alımı ve yetersiz enerji harcaması, zamanla adipoz dokuda lipid birikimine neden olur. Bu birikim, yağ dokusunun genişlemesine (hipertrofi ve/veya hiperplazi) yol açar ve bunun sonucunda metabolik düzenleyicilerde bozulmalar meydana gelir. Genişleyen yağ dokusu, özellikle insülin sinyallerinin iletiminde aksamalara ve lipid metabolizmasının bozulmasına neden olarak insülin direnci gelişimini tetikler. Bu süreçlerin süreklilik kazanması durumunda ise obezite gelişimi kaçınılmaz hale gelebilir (Lin ve Li, 2021).

Genetik ve Epigenetik Faktörler: Genetik faktörler, bireyin yağ depolama eğilimini belirleyebilir (Lin ve Li, 2021). Fat Mass and Obesity-associated Gene ve Melanocortin 4

Reseptörü gibi bazı genlerdeki polimorfizmler obeziteyle ilişkilendirilmiştir (Öztaşan ve Oral, 2018).

Beyin ve İştah Düzenleme Mekanizmaları: Hipotalamus, enerji dengesinin sağlanmasında merkezi bir rol oynayarak iştahı düzenleyen leptin, ghrelin ve insülin gibi hormonların etkilerini entegre eder (Lin ve Li, 2021). Leptin, yağ dokusundan salgılanan ve hipotalamus üzerinde iştah baskılayıcı etki gösteren bir hormondur. Ancak Obez bireylerde, yüksek leptin seviyelerine rağmen leptin direnci gelişebilir. Bunun sonucunda iştah baskılanamaz ve enerji alımı artar. Benzer şekilde, Peptid YY, kolesistokinin, glukagon benzeri peptid-1, insülin ve amilin gibi tokluk sinyalleri ileten hormonların düzeylerinin azalması da enerji alımını artırarak ağırlık artışına neden olabilir. Dahası, Obez bireylerde hipotalamik işlev bozuklukları, tokluk hissini gecikmesine ve kontrolsüz yeme davranışlarına yol açabilir (Lin ve Li, 2021).

Bağırsak Mikrobiyotası, Adipoz Doku ve Enflamasyon: Beyaz yağ dokusu, temel olarak enerji depolayan bir dokudur. Buna karşın, kahverengi yağ dokusu termojenez yoluyla enerji harcamasını artırarak enerji dengesine katkı sağlar. Yaşla birlikte kahverengi yağ dokusu miktarı azalırken, beyaz yağ dokusu artar. Bu durum, özellikle yaşlı bireylerde kas kütlesi kaybı ile yağ dokusunun artması şeklinde ortaya çıkan ve sarkopenik obezite olarak tanımlanan tabloya yol açabilir (TEMD, 2019). Obez bireylerde visseral yağ dokusundaki artış, abdominal yağ birikiminin yoğunlaşmasına ve bunun sonucunda kronik enflamasyon gelişmesine neden olur (Öztaşan ve Oral, 2018). Visseral yağ hücreleri tarafından salınan proinflamatuvar sitokinler (örneğin Tümör Nekroz Faktörü Alfa, Interlökin-6), sistemik enflamasyonu destekleyerek insülin direnci ve metabolik bozuklukların ilerlemesine katkıda bulunur (Lin ve Li, 2021). Buna ek olarak, lipotoksisite olarak tanımlanan süreçte, yağın karaciğer ve kas gibi dokularda anormal şekilde birikmesi insülin direncine, hücresel hasara ve organ disfonksiyonuna yol açabilir (Öztaşan ve Oral, 2018). Ayrıca bağırsak mikrobiyota çeşitliliğinde azalma ve Firmicutes/Bacteroidetes oranındaki değişim ve bütirat gibi kısa zincirli yağ asitlerinin metabolizmadaki rolü, obezite gelişiminde etkili olmaktadır. Bu mikroorganizmalar, yağ asidi Emilimi, iştah düzenlemesi, enerji dengesi, gen ekspresyonu ve metabolik endotoksemi üzerinde belirleyici etkilere sahiptir (Koban vd., 2017; TEMD, 2019; Öztaşan ve Oral, 2018). Tüm bu mekanizmalar, obezitenin kronik, sistemik ve çok faktörlü doğasını ortaya koymakta, tedavi yaklaşımlarının yalnızca enerji dengesi ile sınırlı olmaması gerektiğini göstermektedir.

1.1.1. Çevresel Faktörlerin ve Yaşam Tarzı Faktörlerinin Obezite Üzerindeki Etkileri

Obeziteyi etkileyen çevresel ve yaşam tarzı faktörlerinin çok boyutlu bir etkileşim ağına sahip olduğu görülmektedir. Bu durumu açıklamak için literatürde sıklıkla kullanılan obezitenin çevre kavramı; bireylerin sağlıksız beslenme alışkanlıkları edinmesine, fiziksel aktivite düzeylerinin düşmesine ve dolayısıyla obeziteye yatkın hale gelmesine neden olan çevresel koşulları tanımlar (Karaçil ve Şanlıer, 2014). Obezitenin çevre, yalnızca bireysel davranışların değil, aynı zamanda genetik ve psikososyal etmenlerle birlikte obezitenin gelişiminde rol oynayan çok faktörlü yapının önemli bir bileşenidir. Bu çevre sağlıklı, sürdürülebilir ve ekonomik açıdan erişilebilir gıdalara ulaşımın sınırlı olması, güvenli ve ulaşılabilir fiziksel aktivite alanlarının yetersizliği, ayrıca bu koşulları destekleyecek etkili yasal ve düzenleyici mekanizmaların eksikliği gibi yapısal unsurlarla karakterizedir (DSÖ, 2024a).

Enerji yoğunluğu yüksek, besin değeri düşük işlenmiş gıdalara kolay erişim, özellikle düşük gelirli bireylerde sağlıksız beslenme alışkanlıklarını artırmakta ve obezite riskini yükseltmektedir (Karaçil ve Şanlıer, 2014). Gelir düzeyi ile beslenme kalitesi arasındaki ilişki doğrusal olmamakla birlikte, Türkiye’de son yıllarda yüksek gelir gruplarında da obezite oranlarının arttığı gözlemlenmiştir (Sipahi, 2021). Ayrıca, eğitim düzeyinin düşük olması, bireylerin sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye dair farkındalığını azaltmakta ve obeziteyle ilişkilendirilmektedir (Şimşek ve İlhan, 2021). Kentleşme, bireylerin hazır gıdalara daha kolay erişmesini sağlamakla birlikte, yetersiz yeşil alan ve yürüyüş yolları nedeniyle fiziksel aktivite düzeyini düşürerek hareketsiz yaşam biçimlerini pekiştirmektedir. Buna karşın kırsal bölgelerde tarımsal faaliyetlere bağlı olarak daha aktif bir yaşam sürülürken, bu da obezite oranlarını azaltıcı bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Karaçil ve Şanlıer, 2014; Sipahi, 2021). Diğer yandan, gıda endüstrisinin agresif pazarlama stratejileri ve medyada yoğun şekilde yer alan fast food reklamları, sağlıksız gıdalara olan yönelimi artırmakta, aile yapısı ve sosyal çevre de bireylerin yeme davranışlarını önemli ölçüde şekillendirmektedir (Şimşek ve İlhan, 2021).

Yaşam tarzına bağlı risk faktörleri de obezite gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Düzensiz öğün alışkanlıkları, büyük porsiyonlar, hızlı yeme davranışı, kahvaltıyı atlama ve meyve-sebze tüketiminin yetersiz olması gibi beslenme örüntüleri obeziteyi tetiklemektedir (Sipahi, 2021). Günde üç ana öğün ve iki ara öğün tüketmeyen adolesanlarda, obezite oranının daha yüksek olduğu; ana ve ara öğünleri atlayan bireylerde ise obeziteye daha sık

rastlandığı bildirilmektedir (Şimşek ve İlhan, 2021; Çayır vd., 2011). Özellikle gece yatmadan önce yemek yeme alışkanlığı, hormonal dengesizliklere neden olarak ağırlık kazanımını kolaylaştırmaktadır. Kahvaltıyı atlama ve geç saatlerde yemek yeme gibi düzensiz beslenme örüntülerinin de obezite riskini artırdığı bildirilmektedir (Annagür, 2010). Ayrıca, sebze, meyve ve tam tahıl tüketiminin yetersiz olduğu, düşük lifli beslenme alışkanlıkları, sindirim sistemini olumsuz etkileyerek ağırlık kazanımına neden olabilmektedir. Günlük olarak önerilen 3–5 porsiyon sebze tüketmeyen bireylerde obezite oranlarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Şimşek ve İlhan, 2021). Son olarak, yeme hızı ve yeme davranışları da obezite ile ilişkilidir; hızlı yemek yiyen bireylerde obezite oranı daha yüksekken, yavaş ve bilinçli yemek tüketiminin vücut ağırlığı kontrolü açısından daha avantajlı olduğu belirtilmektedir (Çayır vd., 2011).

Fiziksel aktivite düzeyinin azalması, teknolojinin yaygınlaşması ve sedanter yaşam tarzının artmasıyla birlikte vücut ağırlığı kontrolü zorlaşmaktadır. Bunun yanı sıra, sigara ve alkol kullanımı gibi davranışsal faktörler de DNA metilasyonu ve enerji metabolizması üzerinden obeziteye katkı sağlayabilmektedir (Koban vd., 2017). Alkol tüketimi, doğrudan yüksek kalori alımına neden olması bakımından ayrıca dikkat çekicidir (Sipahi, 2021). Uyku süresinin azalması ve kronik stresin artması ise iştah hormonları üzerindeki etkileri yoluyla yeme davranışlarını bozmakta ve ağırlık artışına neden olabilmektedir (Öztaşan ve Oral, 2018).

Yeme davranışına ilişkin risk faktörleri incelendiğinde, obezite ile ilişkili çeşitli psikolojik ve davranışsal eğilimler ön plana çıkmaktadır. Dürtüsel yeme davranışı, özellikle tıknırcasına yeme bozukluğu olan bireylerde daha yaygın olup, Obez bireylerde daha yüksek düzeyde dürtüsellik gözlemlenmiştir. Ayrıca, Obez bireylerin lezzetli ve yüksek kalorili yiyeceklere karşı artmış duyarlılık sergilediği ve özellikle tatlı, yağlı ve tuzlu gıdalara aşırı ilgi gösterdikleri bildirilmiştir. Bu durum, aşırı ve kontrolsüz enerji alımını tetiklemektedir. Obeziteyle ilişkili bir başka önemli mekanizma, yiyeceklerin ödül sistemi üzerindeki etkisidir. Dopaminerjik sistemin aktive edilmesiyle birlikte, besinlerin beyindeki ödül merkezlerini uyarak aşırı yemek yeme davranışına yol açabileceği belirtilmiştir (Annagür, 2010). Bununla birlikte, duygusal yeme, bireyin stres, kaygı, üzüntü gibi duygusal durumlar karşısında yeme davranışında artış göstermesiyle tanımlanır. Yüksek duygusal yeme puanlarının, daha yüksek BKİ, düşük fiziksel aktivite ve düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğu, ayrıca aşırı yeme bozukluğu ve vücut ağırlığı artışıyla da bağlantılı olduğu

gösterilmiştir (Papini vd., 2022). Son olarak, algılanan açlık düzeyi de bireyin obezite riskini etkileyebilen önemli bir faktördür. Bireyin açlık karşısında verdiği tepkiler — büyük porsiyonlarla yeme eğilimi, planlanandan fazla yeme veya açlık karşısında irade gösterememe gibi durumlar — yüksek BKİ ile ilişkilendirilmiştir (Papini vd., 2022).

1.1.2. Çalışma Koşullarının Obezite Üzerindeki Etkileri

Çalışma koşulları, doğrudan ve dolaylı olarak beslenme alışkanlıklarını ve obezite gelişimini belirleyebilmektedir. İş yerlerinde, obezite riskini artırabilen faktörler aşağıdaki gibi sıralanabilir:

Masa başında çalışma süresi: Gün boyunca uzun saatler masa başında çalışan bireylerde obezite riski daha yüksektir. Özellikle 8 saat ve üzeri masa başında çalışanların %45'inin hafif kilolu olduğu belirlenmiştir. İşte geçirilen yıl sayısı arttıkça obezite riski de artmaktadır. İşyerinde fiziksel hareketliliğin az olması obeziteyi artırmaktadır. Mesai dışı zamanın büyük bir kısmını oturarak geçirenlerin obezite oranı daha yüksektir (Aylaz vd., 2016).

Çalışma süresinin uzunluğu: Uzun çalışma saatleri iş tatminini azaltabilmektedir. Düşük iş tatmini, sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite eksikliğiyle ilişkilendirilebilir. Uzun mesai çalışma koşullarının düzensiz beslenmeye yol açması, iş stresinin aşırı yemek yeme eğilimini artırması, fast-food tüketiminin iş ortamında yaygın olması ile sağlıksız beslenmeye katkıda bulunması gözlemlenmiştir (Ertem, 2017). Yoğun iş talepleri zaman kısıtlılığına yol açarak besleyici yemekler hazırlamayı zorlaştırabilir ve böylece uygun fiyatlı, daha az sağlıklı yiyecek seçeneklerine olan bağımlılığı artırabilir. İş yoğunluğu ile yiyecek seçimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma, daha yüksek bilişsel iş yüküne sahip bireylerin sağlıksız atıştırma alışkanlıkları seçmeye daha meyilli olduğunu bulmuştur ve bu da iş kaynaklı stresin diyet kararlarını olumsuz etkileyebileceğini vurgulamaktadır (Lien ve Zheng, 2018).

Stres ve iş yükü: Stresin iştahı artırarak yüksek kalorili besin tüketimini tetiklediği belirtilmiştir. Çalışma süresi ve iş yükü arttıkça beslenme alışkanlıklarının bozulduğu gözlemlenmiştir (Aylaz vd., 2016). Yoğun iş temposu, uzun çalışma saatleri ve stresin artması, duygusal yeme davranışlarına ve dolayısıyla ağırlık artışına neden olabilmektedir (Kaya, 2014).

İş ortamı ve fiziksel koşullar: Uygunsuz çalışma ortamının yorgunluk, baş ağrıları, uyku düzensizlikleri, bağışıklık sisteminin zayıflaması, bağışıklık sistemi zayıflığı, kas gerginliği,

midde rahatsızlıkları gibi sağlık problemlerine sebep olduğu belirtilmektedir (Sivuk ve Seyhan, 2021). Çalışanların işyerindeki ergonomik koşulları fiziksel hareketlilik düzeylerini ve dolayısıyla obezite riskini etkileyebilmektedir (Kaya, 2014).

Ücret: Düşük ücretle çalışanların iş tatmini daha düşük olup, bu durum stres kaynaklı sağlıksız beslenme alışkanlıklarını tetikleyebilmektedir (Kaya, 2014). İş tatmininin yüksek olması ile iş motivasyonu yükselmektedir ve bu durum iş stresinin daha az hissedilmesine sebep olmaktadır. İş stresinin daha düşük hissedilmesi ise sağlıklı beslenme tercihlerini destekleyebilmektedir. Ayrıca ücret tatmini ile iş tatmini ilişkili olduğundan, ücret tatmini düşük olan bireylerde stres seviyelerinin yüksek tespit edilmesi de yine dolaylı yoldan sağlıksız beslenme tercihlerine ve ağırlık artışına sebep olabilmektedir (Kaya, 2014).

Eğitim seviyesi ve beslenme bilinci: Özellikle düşük eğitim düzeyine sahip çalışanların iş yoğunluğu nedeniyle düzensiz ve sağlıksız beslenmeye daha yatkın olduğu görülmüştür (Kaya, 2014). Daha düşük eğitim seviyesine sahip çalışanlar, özellikle yüksek iş yoğunluğuyla karşı karşıya kaldıklarında düzensiz ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarına daha yatkındır. Bu hassasiyet, sınırlı beslenme bilgisi ve sağlıklı yiyecek seçeneklerine kısıtlı erişimden kaynaklanmakta ve genellikle zorlu çalışma programlarıyla daha da kötüleşmektedir. Araştırmalar, daha düşük eğitim seviyesine sahip bireylerin daha fazla karbonhidrat ve daha az lif içeren diyetler tüketme eğiliminde olduğunu ve daha fazla tatlı ve kırmızı et tüketme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Buna karşılık, daha yüksek eğitim seviyesine sahip olanların genellikle daha sağlıklı bir beslenme düzenini yansıtan daha fazla meyve, sebze ve balık tükettiği belirlenmiştir (Fard vd., 2021).

Uyku düzeni ve vardiyalı çalışma: Vardiyalı çalışanlarda sirkadiyen ritmin bozulması, gece yemek yeme alışkanlıkları ve düzensiz uyku, obeziteye yol açabilmektedir (Aylaz vd., 2016). Gece çalışmak, melatonin salgısını baskılayarak metabolizmanın yavaşlamasına neden olarak, insülin duyarlılığını azaltarak ve glikoz toleransını bozarak ağırlık artışına yol açabilmektedir. Vardiyalı çalışma düzeni, akşam saatlerinde egzersiz yapma olanağını kısıtlayarak, akşam egzersizinin metabolik açıdan sağladığı faydanın engellenmesine neden olmaktadır (Onur ve Ayhan, 2020 ; Ceylan vd., 2011). Ayrıca uyku süresinin azalması iştahı artırarak enerji alımını yükseltmekte ve ağırlık artışına yol açmaktadır. Bu düzensizlik uyku kalitesini de düşürerek obezite riskini artırmaktadır. Dahası gece vardiyasında çalışan bireylerin daha yüksek yağ ve enerji içeren besinleri tercih etmeye eğilimli olduğu da çalışmalarda gösterilmiştir (Cain vd., 2015).

Besin bulunurluğu: İş yerinde öğle yemeği olarak fast food tarzı yiyecekler tüketenlerde obezite oranı daha fazladır. Ana öğün atlama ve düzensiz yemek yeme alışkanlıklarının obeziteyle doğrudan ilişkili olduğu saptanmamıştır (Aylaz vd., 2016). İş yerindeki yiyecek seçenekleri, sağlıklı gıda erişiminin sınırlı olması, çalışanların ağırlık artışı riskini artırabilen fiziksel çevre faktörlerindedir (Lemon ve Pratt, 2010).

Bu bulgular, özellikle düşük eğitim geçmişine ve yüksek iş taleplerine sahip çalışanlar arasında daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmek için hem eğitimsel hem de çevresel faktörleri ele alan işyeri müdahalelerine olan ihtiyacı vurgulamaktadır.

1.2. Toplu Beslenme Sektörü ve Çalışma Koşulları

Toplu beslenme, günümüz yaşam koşulları sebebiyle ev dışında başkaları tarafından belirlenen, organize edilen ve hazırlanan yiyecek-içecek hizmetlerinden yararlanması ile ilgili tüm süreçleri inceleyen bilim dalıdır. Toplu beslenme sektörü, insanların topluca çalıştığı yerlerde veya barındığı yerlerde, insanlara, dışarıya çıkıp yemek yemeyi gerektirmeyecek şekilde yiyecek ve içecek hizmeti sunulmasıdır (Kaya ve İlhan, 2018). Toplu beslenme hizmetlerinin kapsamı; menülerin planlanması, gerekli her türlü yiyecek ve içecek çeşidi, miktarı ve ilgili her türlü araç-gerecin belirlenmesi, satın alınması, depolanması, hazırlanması, pişirilmesi, servisi, çöp ve atıkların kaldırılması, bulaşıkların yıkanması, hijyen, sanitasyon ve iş güvenliğinin sağlanması, personel yönetimi ve maliyet kontrolüdür (Kaya ve İlhan, 2018). Ev dışında yemek yeme oranının ve bu alanda hizmet veren işletme sayısının giderek artmasının birçok nedeni bulunmaktadır. Bu nedenler arasında, evde yemek hazırlama sorumluluğunu geleneksel olarak üstlenen kadınların işgücüne katılım oranındaki artış, iş hayatına katılan bireylerin sayısındaki genel yükseliş, işyerlerinin konut bölgelerine uzak konumlanması ve okullarda eğitimin tam gün şeklinde uygulanması gibi etkenler yer almaktadır. Ayrıca, bazı sosyal etkinliklerin, kutlamaların ya da iş görüşmelerinin dışarıda yemekli toplantılar şeklinde gerçekleşmesi gibi kent yaşamının getirdiği ekonomik, sosyal ve kültürel dönüşümler de bu eğilimi desteklemektedir (Kaya ve İlhan, 2018).

Toplu beslenme sektöründeki işletmelerin çalışma ortamının özellikleri beş başlık altında toplanabilir:

Hızlı işleyiş ve verimlilik: Çalışanların işleri hızlı yapabilmesi için mutfak düzenlemelerinin uygun olması gerekmektedir. Ergonomik ve fonksiyonel mutfak düzenleri, personelin verimliliğini artırmaktadır (Doğdubay vd., 2023).

Mekân kullanımı ve hijyen: Mutfak alanının doğru planlanması, hijyen ve iş akışını kolaylaştırmaktadır. Ancak dar veya düzensiz alanlar ise, çalışanların hareketlerini kısıtlayarak iş kazalarına neden olabilmektedir (Doğdubay vd., 2023). Hava kalitesinin kötü olması, sıcaklığın yüksek veya düşük olması gibi sağlıksız çalışma ortamının varlığı, çalışanların yeme alışkanlıklarını ve sağlıklarını dolaylı olarak etkileyebilmektedir (Kaya, 2014).

Personel niteliği ve işlevsellik: Nitelikli personel eksikliği, işletmelerin işleyişini aksatabilmektedir. Hızlı ve etkili çalışabilmesi için çalışanların eğitimi olması gerekmektedir (Doğdubay vd., 2023).

Maliyet ve ekipman seçimi: Mutfak planlamasında düşük maliyetli ancak kaliteli ekipman kullanımı önemlidir. Bütçe kısıtlamaları, mutfak ergonomisini ve iş verimini olumsuz etkileyebilir (Doğdubay vd., 2023).

Mesafe ve çalışma alanı: Geniş ve düzenli mutfaklar, personelin rahat çalışmasını sağlar. İş istasyonları arasındaki mesafenin uygun olmaması, iş akışını yavaşlatabilir (Doğdubay vd., 2023).

Toplu beslenme hizmetlerinde çalışan personelin iş sağlığı ve güvenliği koşullarının yetersiz olması hem üretim kalitesi hem de çalışanların beslenme ve sağlık durumları açısından risk oluşturmaktadır (Uslu, 2014). Dahası çalışma ortamı, mutfakta çalışan personelin fiziksel ve psikolojik sağlığını doğrudan etkileyebilmektedir. Yetersiz hijyen ve gıda güvenliği sorunları, gıda zehirlenmelerine yol açabilir. Aşırı sıcak veya soğuk ortamlar, çalışanların konforunu bozarak iş verimliliğini düşürebilir. Uzun çalışma saatleri ve ağır iş yükü, stres seviyelerini artırarak sağlık sorunlarına neden olabilir. Yanlış planlanmış mutfak tasarımı, kas-iskelet sistemi hastalıklarına yol açabilir (Doğdubay vd., 2023). Mutfak ortamında kaygan zeminler nedeniyle düşme ve yaralanmalar, kesici ve doğrayıcı aletlerle çalışma nedeniyle el ve parmak kesikleri ve sıcak sıvılar ve yüksek ısı ile çalışma nedeniyle yanık riski bulunmaktadır. Temizlik malzemeleri ve gıda katkı maddeleri gibi kimyasal maddelere maruz kalma cilt ve solunum yolları hastalıklarına neden olabilmektedir. Gıda hijyenine dikkat edilmediğinde bakteriyel enfeksiyonlar ve gıda kaynaklı hastalıklar ortaya

çıkabilmektedir. Toplu beslenme sektöründe en sık rastlanan iş kazaları düşmeler, yanıklar, kesilmeler, elektrik çarpmaları, gaz sızıntıları ve zehirlenmeler şeklinde sıralanmaktadır (Doğan, 2022). Toplu beslenme sektöründe meslek hastalıkları ve risk faktörleri Tablo1.'de özetlenmektedir.

Tablo 1. Toplu Beslenme Sektöründe Meslek Hastalıkları ve Risk Faktörleri

Meslek Hastalıkları	Risk Faktörleri
Kimyasal maruziyet	Temizlik kimyasalları, ağır metaller ve gazlar
Fiziksel etkenler	Gürültü, sıcaklık değişimleri, havalandırma eksiklikleri
Biyolojik etkenler	Gıda kaynaklı bakteriler, hijyen eksikliği
Psikolojik faktörler	Yüksek iş yükü, stres, uzun çalışma saatleri

Kaynak: Doğan, 2022

Toplu beslenme sektöründe çalışmakta olan personellerde yüksek tempolu çalışma ortamı ve zaman baskısı ise stres ve tükenmişlik sendromuna yol açabilmektedir (Arslan ve Demir, 2020). Mutfak ortamında yaygın görülen iş ortamı stresi ya da örgütsel stres çalışanların hem psikolojik hem de fizyolojik sağlığını olumsuz etkileyerek iş tatminsizliği, motivasyon kaybı ve işe devamsızlık gibi sonuçlar doğurabilmektedir. İş stresi işten kaynaklanan talebin, çalışan bireyin yetenekleri, kaynakları veya ihtiyaçları ile uyuşmaması ile meydana gelen fiziksel ve duygusal tepkilerdir. İş stresinin etkileri arasında fiziksel olarak yorgunluk, baş ağrısı, kas gerginliği, mide sorunları; psikolojik olarak anksiyete, depresyon, tükenmişlik ve davranışsal olarak düşük performans, hata yapma eğilimi ve sosyal ilişkilerde bozulma sayılmaktadır (Yıldız ve Güneş, 2017; Sivuk ve Seyhan, 2021). Amerika Stres Kurumu'na göre, işyerinde hastalıkların %60'ı stres kaynaklıdır (Gür, 2018). Stres kavramı doğrudan kronik sağlık bozukluklarının daha yüksek olasılığı ile ilişkilidir. Stres sıklıkla yeme bozuklukları ve aşırı yeme ve tıkinırcasına yeme gibi patolojik yeme tutumları modellerinde ana faktör olarak kabul edilir (Dakanalis vd., 2023).

İş stresiyle beraber iş doyumunu da çalışan sağlığı ve verimliliği açısından önemli bir etkidir. Çalışan memnuniyetini belirleyen başlıca unsurlar arasında çalışma saatleri, iş yükü ve işyerindeki hijyen koşulları yer almaktadır (Kaya, 2014). İş tatminini etkileyen faktörler incelendiğinde, eğitim düzeyinin önemli bir rol oynadığı görülmektedir; örneğin, lisans mezunlarının iş doyumunu, lise mezunlarına kıyasla daha düşük bulunmuştur. Ayrıca, erkek çalışanların iş tatmin düzeylerinin kadın çalışanlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiş; bu farkın, erkeklerin daha yüksek ücret almasıyla

ilişkili olabileceği ifade edilmiştir. Ücret memnuniyeti, iş doyumu üzerinde doğrudan belirleyicidir; daha yüksek maaş alan çalışanların işlerinden daha memnun oldukları görülmektedir (Kaya, 2014).

1.2.1. Toplu Beslenme Sektörü Koşullarının Yeme Davranışına Etkisi

Toplu beslenme sektöründe çalışan bireylerin obeziteye daha yatkın olmasına sebep olabilecek birçok faktör bulunmaktadır:

Çalışma saatleri ve vardiya: Günümüzde üretim ve hizmet sektörlerinde kesintisiz hizmet sunma gerekliliğiyle birlikte, çalışma saatleri yalnızca gündüzle sınırlı kalmamakta vardiyalı çalışma sistemleri yaygınlaşmaktadır (Gök vd., 2017). Üç temel vardiya sistemi bulunmaktadır: sabit, dönüşümlü ve düzensiz vardiya. Özellikle düzensiz vardiyalar uyku düzenini daha çok bozarak bireyin biyolojik ritmini ciddi biçimde etkilemektedir. Vardiyalı çalışmanın, bireyin sirkadiyen ritmini bozarak fizyolojik, psikolojik ve davranışsal birçok sağlık sorununa yol açtığı bildirilmektedir. Uyku-uyanıklık döngüsü, hormon salınımı, metabolik süreçler ve yeme davranışları üzerinde etkili olan sirkadiyen sistemin bozulması, insülin direnci, leptin-ghrelin dengesizliği, obezite, diyabet, hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalık riskini artırmaktadır (Ulusoy, 2020). Araştırmalar, vardiyalı çalışan bireylerde uyku kalitesinin düşük, iştah artışının yüksek ve yeme davranışlarının daha bozulmuş olduğunu ortaya koymaktadır. Ana ve ara öğün sıklığı azalmakta ancak yüksek kalorili ve yağlı gıdalara yönelim artmaktadır. Günün geç saatlerinde yemek yeme, enerji metabolizmasını olumsuz etkileyerek ağırlık artışına neden olmaktadır (Doğdubay vd., 2023; Demir ve Özpınar, 2024). Gök ve arkadaşlarının (2017) yaptığı çalışmada, vardiyalı çalışan bireylerin BKİ ve bel çevresi ölçümlerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu, uyku kalitelerinin ise daha düşük olduğu bildirilmiştir. Benzer şekilde, Dikmen ve diğerlerinin (2022), vardiyalı çalışan bireylerin öğün düzenlerinin bozulduğunu, enerji alımlarının arttığını ve fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığını ve bu durumun obezite başta olmak üzere metabolik bozukluklara neden olabileceğini belirtmiştir. Şehit ve arkadaşlarının (2019) çalışmasında, 6 yıldan uzun süredir vardiyalı çalışan bireylerde obezite oranlarının anlamlı derecede arttığı, uyku süresi azaldıkça BKİ değerinin yükseldiği ve bel/kalça oranının vardiyasız çalışanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kadın çalışanlar arasında gece vardiyasına dahil olanlarda sigara içme, aşırı vücut ağırlığı ve kötü beslenme alışkanlıklarının daha yaygın olduğu gözlemlenmiştir (Dikmen vd., 2022). Uyku bozuklukları, zihinsel yorgunluk ve dikkat dağınıklığı gibi etkiler yalnızca bireysel sağlıkla

sınırlı kalmamakta, aynı zamanda iş kazaları ve iş verimliliğinde düşüş gibi sonuçlara da neden olmaktadır. Toplu beslenme hizmeti sunan çalışanlar, çoğunlukla vardiyalı ve yoğun iş temposu altında görev yapmaktadır. Zaman baskısı, uzun çalışma saatleri ve geç saatlerde biten vardiyalar, bu çalışanlarda düzensiz öğün tüketimi, sağlıksız atıştırmalıklara yönelme ve yeme davranışlarında kontrolsüzlük gibi sorunlara yol açmaktadır. Özellikle gece vardiyalarında çalışan bireylerde artan şekerli ve yüksek enerjili gıda tüketimi, az su içilmesi ve kahvaltı atlama alışkanlığı dikkat çekmektedir (Kırtız ve Erenoğlu Son, 2022; Kulak ve Yeşil, 2022). Bu faktörlerin bir araya gelmesiyle vardiyalı çalışanlarda obezite, metabolik sendrom, mide rahatsızlıkları ve kardiyometabolik hastalıklar gibi sağlık problemleri daha sık görülmektedir. Aynı zamanda bu grupta depresyon, anksiyete ve sosyal izolasyon gibi psikososyal etkiler de yaygındır (Kulak ve Yeşil, 2022 ; Aylaz vd., 2016). İstanbul’da dokuz yemek fabrikasında çalışan 50 mutfak personelinden oluşan ve katılımcıların %70’inin erkek, %30’unun kadın olduğu bir örneklem grubundan oluşmaktadır. Bu araştırmaya göre mutfak çalışanlarının öğün saatleri düzensiz olduğu, vardiyalı çalışanların gece geç saatlerde yemek yediği, gece vardiyasında çalışanların sabah kahvaltısını genellikle atladığı ve gündüz uyumak zorunda olan çalışanların uyku sürelerinin kısalması nedeniyle açlık hissini daha fazla yaşadığı tespit edilmiştir (Şehit vd., 2019). Dahası toplu beslenme sektörü çalışanlarının uzun süre ayakta kalmaları, sınırlı hareket alanlarında çalışmaları ve yoğun iş temposu nedeniyle yeterli fiziksel aktivite gerçekleştirememeleri, düzenli egzersiz yapma fırsatlarının azalmasına neden olmakta ve bu durum zamanla ağırlık artışına yol açabilmektedir (Doğdubay vd., 2023).

İş yükü ve psikolojik etkenler: Stres, yorgunluk ya da psikolojik faktörlere bağlı olarak aşırı yemek tüketimi obezite riskini artırmaktadır. Toplu beslenme sektöründe çalışma şartları, çalışanlarda stres seviyesini artırabilir. Stres, duygusal yeme eğilimini artırarak aşırı ağırlık kazanımı ve dolayısıyla ağırlık artışına neden olabilir (Doğdubay vd 2023; Demir ve Özpınar, 2024). Stresli çalışanlar genellikle daha fazla doymuş yağ ve şeker tüketirken, sağlıksız besin seçimleri yapma eğiliminde olurlar. Stres ve duygusal koşullar yeme davranışını etkiler. Stres ve olumsuz ruh hali, iştahı ters yönde etkileyebilir ve bazı kişilerin daha fazla, bazılarının ise daha az yemesine neden olabilir. Stres kaynaklı beslenme, stresle başa çıkmak için enerji yoğun, oldukça lezzetli yiyeceklerin daha fazla tüketilmesiyle karakterize edilir (Dakanalis vd. 2023). Strese tepki olarak yeme davranışının artan ve azalan yönde olmasının stresörün şiddeti ile ilgili olabileceği düşünülmektedir (Tahir, 2016). Algılanan yaşam stresinin artması, stres kaynaklı olumsuz etkinin hiperfajik etkilerini

artırmaktadır (Klatzkin vd. 2019). Birey akut strese maruz kaldığında anlık fizyolojik tepki olarak iştahı baskılanırken öte yandan kronik psikolojik strese maruz kalındığında ise; iştahta herhangi bir baskılanma olmadığı ve çoğu kişinin enerji yoğun yiyeceklere yönelip bunları tükettiği görülmüştür (Oliver vd. 2000 ; Charmandari vd. 2005). Buz ve diğerlerinin yaptıkları araştırmaya göre Akdeniz diyeti kalite indeksi puanı ile iş stresi arasında pozitif ancak düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu durum, stresli bireylerin diyet kalitesini iyileştirmeye çalıştıklarını gösterebileceği belirtilmiştir (Buz vd., 2024).

Besin bulunurluğu: Aşçılar ve mutfak çalışanlarının fazla ve kontrolsüz yemek tüketimine neden olan etkenler arasında sürekli olarak yemeklerin içinde oldukları için atıştırma veya yüksek kalorili yiyeceklere erişimlerinin daha kolay olması yer almaktadır. Bunun yanı sıra toplu beslenme sektöründe menülerin genellikle yüksek yağ ve karbonhidrat içeren yiyeceklerden oluşması, çalışanların sağlıklı beslenme tercihlerini kısıtlanması ile düşük lifli, yüksek işlenmiş gıdalara mutfak personelinin maruz kalması, ağırlık kazanımına katkıda bulunabilmektedir (Doğdubay vd 2023; Demir ve Özpınar, 2024). Bergquist ve diğerlerinin yaptığı (2024) araştırmaya 38 mutfak çalışanı dahil edilmiş, çalışma sonucunda çalışanların beslenme alışkanlıkları konusunda genellikle hızlı ve kolay hazırlanabilir yiyeceklere yönelme eğiliminde olduğu, iş saatleri ve vardiyaların yemek zamanlarını düzensiz hale getirebildiği, atıştırma tüketiminin yaygın olup, özellikle yüksek kalorili ve işlenmiş gıdaların tercih edildiği, sebze, meyve ve tam tahıllı besin tüketiminin genellikle düşük olduğu tespit edilmiştir (Bergquist vd., 2024). Demir ve Özpınar (2024) tarafından 150 aşçı ve 200 yemek hazırlama süreciyle doğrudan ilişkisi olmayan diğer toplu beslenme çalışanı ile yapılan çalışmada aşçıların yiyeceklerle sürekli iç içe olması, yemeklere kolay erişebilmesi ve düzensiz çalışma temposu nedeniyle sağlıksız beslenme alışkanlıklarına daha açık hale geldiği, bu nedenle aşçıların %20'sinin, diğer grubun ise %13'ünün obez olarak sınıflandırıldığı belirtilmiştir.

Demografik özellikler: Personelin eğitim seviyesinin düşük olması, sağlıklı beslenme konusunda bilinçsizliğe yol açabilmektedir (Yıldırım ve Akçadağ, 2003). Düşük gelirli işçilerin sağlıklı beslenme olanaklarının kısıtlı olduğu ve özellikle meyve-sebze tüketiminin gelirle doğrudan ilişkili olduğu belirtilmektedir (Şentürk, 2017). Backman ve diğerlerinin (2011) yaptığı çalışmada, işyerinde sağlanan taze meyvelerin, işçilerin ve ailelerinin meyve-sebze tüketimini artırdığı saptanmıştır (Backman vd., 2011). Mutfak çalışanlarından yeme bozukluğu riski altında olan gruplar; kadınlar, kilolu ve obez bireyler ve geliri giderinden az

olanlar olarak belirtilmiştir (Delibaş, 2018). Toplu beslenme sektöründe yapılan bir araştırmada, aşçıların %20'si, diğer mutfak çalışanlarının ise %13'ü Obez olarak sınıflandırılmıştır. Her iki grupta da kısıtlayıcı yeme davranışı anlamlı bulunurken, aşçı grubunda hem kısıtlayıcı hem de dışsal yeme davranışları öne çıkmış; diğer çalışanlarda ise duygusal ve dışsal yeme davranışları anlamlı düzeyde saptanmıştır (Demir ve Özpınar, 2024). Dört yüz dokuz mutfak çalışanıyla yürütülen çalışmada katılımcıların %42,3'ünün ana öğünler dışında sık sık atıştırmalık tükettiği, %20'sinin kahvaltayı atladığı, %59,4'ünün şekerli içecek tükettiği ve %50,6'sının günde 1 litreden az su içtiği belirlenmiştir. Bu alışkanlıkların, bireylerin genel beslenme dengesini olumsuz etkilediği ifade edilmektedir (Delibaş, 2018). Yeme bozukluğu riski açısından değerlendirildiğinde, kadın çalışanlar, hafif kilolu ve Obez bireyler ile gelir düzeyi giderinden düşük olan bireyler en riskli gruplar arasında yer almaktadır. Özellikle aşçı grubunda, belirli dönemlerde bilinçli olarak öğün atlama (kısıtlayıcı yeme) ve lezzetli yiyeceklerin varlığına tepki olarak kontrolsüz yeme davranışları (dışsal yeme) yüksek düzeyde görülmektedir (Demir ve Özpınar, 2024). Ayrıca, aşçıların hafif kilolu ya da obez olmalarına rağmen, beden algılarını daha rahat kabul ettikleri ve ağırlık kontrolüne yönelik motivasyonlarının düşük olabileceği de ifade edilmektedir. Bu bulgular, mutfak çalışanlarının yeme davranışlarının mesleki koşullar ve çevresel etkileşimlerle şekillendiğini ortaya koymakta; bu bağlamda, obezite ile yeme davranışı ilişkisini, meslek temelli olarak değerlendirme gerekliliğini vurgulamaktadır (Demir ve Özpınar, 2024).

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Tasarımı ve Genel Plan

Bu araştırma, kesitsel ve tanımlayıcı niteliktedir. Araştırmanın verileri, Ocak 2024 – Mart 2024 tarihleri arasında Ankara ilinde faaliyet gösteren bir toplu beslenme hizmeti şirketinde çalışan personelden, yüz yüze anket yöntemiyle toplanmıştır. Araştırmaya katılım, gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Örneklem sayısı, %95 güven düzeyi ($1 - \alpha$), %80 test gücü ($1 - \beta$) ve $\rho = 0,809$ etki büyüklüğü dikkate alınarak G*Power programı ile hesaplanmış ve minimum 102 kişi olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerle yalnızca bir kez görüşülmüş; ancak veri analiz sürecinde belirlenen eksik bilgiler, tekrar yüz yüze görüşülerek tamamlanmıştır. Araştırmanın etik kurulu onayı (44325 sayı numaralı), Toros Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Değerlendirme Kurulu (02.02.2024 tarihinde) tarafından alınmıştır (Ek-3)

2.2. Veri Toplama Formu

Veri toplama formu; katılımcıların tanımlayıcı özelliklerine ilişkin demografik bilgileri, antropometrik ölçümleri, yeme davranışlarını değerlendirmeye yönelik üç faktörlü beslenme ölçeği (TFEQ) ve örgütsel stres düzeyini ölçmeye yönelik örgütsel iş stresi ölçeği olmak üzere toplam dört bölümden oluşmaktadır (Ek-1).

2.2.1. Demografik Özellikler ve Çalışma Koşullarına İlişkin Sorular

Bireylere araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme sırasında yöneltilen sorular aracılığıyla yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi gibi demografik özellikler ile, çalışma süresi ve vardiya durumu gibi çalışma koşullarına ilişkin bilgiler toplanmıştır.

2.2.2. Antropometrik Ölçümler

Araştırma kapsamında katılımcıların vücut ağırlığı, boy uzunluğu, bel çevresi ve kalça çevresi ölçümleri alınmıştır. Vücut ağırlığı ölçümleri, hafif ve ince giysilerle, ayakkabısız olarak tartılması yoluyla, 0.1 kg hassasiyetindeki dijital tartı ile gerçekleştirilmiştir (Pekcan, 2002). Boy uzunluğu ise katılımcılar sırtları düz bir yüzeye dayalı, baş dik, ayakta ve gözler karşıya bakacak şekilde (Frankfurt düzlemi) konumlandırılarak başın en üst noktası ile ayak tabanı arasındaki mesafe, duvara sabitlenerek

standart mezura ile ölçülmüştür (Pekcan, 2002). Bu veriler kullanılarak Beden Kütle İndeksi (BKİ), “vücut ağırlığı (kg) / boy uzunluğunun karesi (m²)” formülü ile hesaplanmıştır. BKİ değerleri, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sınıflandırmasına göre değerlendirilmiş olup, BKİ < 18.50 kg/m² olan bireyler zayıf (düşük ağırlıklı), 18.50–24.99 kg/m² arasında olanlar normal, 25.00–29.99 kg/m² arasında olanlar hafif kilolu, ≥ 30.00 kg/m² olanlar ise obez olarak sınıflandırılmıştır. Bel ve kalça çevresi ölçümleri esnemez mezür yardımıyla ölçülmüştür. Bel çevresi için, en alt kaburga kemiği ile kristailiyak arası bulunarak orta noktadan geçen çevre; kalça çevresi için ise bireyin yan tarafında durularak en yüksek noktadan geçen çevrenin ölçümü yapılmıştır (Baysal vd., 2008). Erkeklerde bel çevresi ölçümünün ≥ 94 cm olması ile kadınlarda ≥ 80 cm değerinde olması santral obezite ile ilişkilendirilmiştir. Bel/kalça oranı, bireyin bel çevresinin kalça çevresine bölünmesiyle elde edilmektedir (Baysal vd., 2008). Bel/kalça oranına göre yapılan sınıflandırmada android tip obezite için kabul edilen değerler erkek bireylerde $\geq 1,0$ ve kadın bireylerde $\geq 0,85$ olarak belirtilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2017).

2.2.3. Kullanılan Ölçekler

2.2.3.1. Örgütsel Stres Ölçeği

Bu araştırmada toplu beslenme sektöründe çalışan personellerin iş stresini ölçmek için Örgütsel Stres Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Theorell ve arkadaşları (1988) tarafından örgütsel stres düzeyini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Yıldırım ve arkadaşları (2011) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan kısa form versiyonudur. Ölçeğin amacı, bireylerin iş içinde yaşadığı stres düzeylerini alt boyutlar üzerinden analiz etmektir. Türkçe uyarlama çalışması, 975 öğretim elemanı üzerinde yapılmış ve faktör analiziyle psikometrik özellikleri test edilmiştir (Yıldırım, 2011). Ölçek, toplam 17 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Katılımcılar, her maddeye 1 (Hiçbir zaman) ile 5 (Her zaman) arasında puan vererek yanıtlamaktadır. Yükselen puanlar daha yüksek stres seviyelerini yansıtmaktadır.

Örgütsel Stres Ölçeğinin yapı geçerliği dört alt boyuttan oluşmaktadır. Sosyal Destek alt boyutu 6 maddeden (12–17. maddeler), İş Yükü alt boyutu 3 maddeden (1–3. maddeler), Beceri Kullanımı alt boyutu 3 maddeden (4–6. maddeler) ve Karar Verme alt boyutu ise 2 maddeden (7–8. maddeler) oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği, Cronbach’s Alpha katsayılarıyla değerlendirilmiş olup; sosyal destek için $\alpha = 0.80$, iş yükü için $\alpha = 0.60$, beceri

kullanımı için $\alpha = 0.71$ ve karar verme için $\alpha = 0.78$ olarak belirlenmiştir. Tüm ölçek için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı ise $\alpha = 0.79$ 'dur.

2.2.3.2. Üç Faktörlü Beslenme Anketi

Katılımcıların yeme davranışlarını değerlendirmek için Stunkard ve Messick (1985) tarafından geliştirilen Üç Faktörlü Beslenme Anketi (Three-Factor Eating Questionnaire, TFEQ), kullanılmıştır. Anket, ilk olarak 51 soru olarak geliştirilmiş olup, çeşitli popülasyonlarda anketin geçerlik ve güvenirlik testi yapıldıktan sonra 18 soruluk son şeklini almıştır. Türkiye'de "Üç Faktörlü Beslenme Anketi" adıyla Türkçeye uyarlanmış ve geçerlik– güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir (Kıraç vd., 2015). Ölçeğin Türkçe versiyonu, bireylerin yeme davranışları bilişsel kısıtlayıcı yeme (örneğin ağırlık kaybetmek veya almamak amacıyla bilinçli yeme kontrolü), duygusal yeme (duygusal durumlara bağlı olarak yeme davranışında artış), kontrolsüz yeme ve açlığa duyarlılık (açlık hissiyle baş etme düzeyi) olmak üzere dört alt boyutta değerlendirilmektedir. Toplam 18 maddeden oluşan anket, 4'lü Likert tipi ölçekle yanıtlanmakta olup, bazı maddelerde farklı puanlama sistemleri kullanılmaktadır. Puanlar, alt faktör bazında elde edilen toplam puanlar üzerinden değerlendirilmiş; ortalama puanlardaki artış, ilgili yeme davranışı eğiliminin yüksekliği şeklinde yorumlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's alpha) 0.721 olarak hesaplanmış, test-tekrar test güvenirliğinin ise oldukça yüksek olduğu ($r = 0.92-0.96$) bildirilmiştir. Üç Faktörlü Beslenme Anketi, bireylerin obezite ile ilişkili yeme davranış bozukluğu eğilimlerini belirleme de sıkça kullanılan, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır.

2.3. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi

Elde edilen veriler, SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 24.0 istatistik paket programında değerlendirilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler, kategorik değişkenler için sayı (n), yüzde (%); sayısal değişkenler için ortalama, standart sapma ($\bar{X} \pm SD$) olarak verilmiştir. Araştırmada, obezite durumunu etkileyen değişkenleri belirlemek amacıyla farklı regresyon analizleri uygulanmıştır. Çalışmadaki katılımcılar BKİ değerine göre üç kategoride (normal, hafif kilolu, obez) değerlendirildiğinden, BKİ'yi etkileyen bağımsız değişkenleri belirlemek için çok kategorili lojistik regresyon analizi (multinomial logistic regression), bel çevresi ve bel/kalça oranı değişkenleri iki kategorili (normal ve yüksek) olduğundan, bu değişkenleri etkileyen faktörleri incelemek amacıyla ikili lojistik regresyon analizi (binary logistic regression) kullanılmıştır. Modellerde bağımlı değişken olarak BKİ sınıflaması, bel çevresi ve bel/kalça oranı bağımsız değişken olarak ise demografik

zellikler, alışma koşulları, 3 Faktörlü Beslenme leği ve rgtsel Stres leği puanları yer almıştır. Analizlerde "normal ağırlıklı" grup referans kategori olarak alınmış ve odds oranları, B katsayıları ve %95 güven aralıkları üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Bütün analizler için $p < 0.05$ değerı anlamlı kabul edilmiştir. (Alpar, 2016).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Çalışma Hayatına Ait Bulgular

Bu çalışma Ankara ilinde faaliyet gösteren bir toplu beslenme hizmeti şirketinde çalışan 175 personel ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması $45,3 \pm 9,27$ yıldır. Katılımcıların %71,4'ü (n=125) kadın, %28,6'sı (n=50) erkektir. Eğitim düzeyine bakıldığında %2,8'si (n=5) okur-yazar, %57,1'i (n=100) ilköğretim, %33,1'i (n=58) lise, %5,7'si (n=10) lisans ve %1,1'i (n=2) yüksek lisans mezunudur. Katılımcıların %76,6'sı (n=134) evli, %14,9'u (n=26) boşanmış veya eşi vefat etmiş, %8,6'sı (n=15) ise bekârdır. Katılımcıların gelir düzeyi dağılımı incelendiğinde; %44,6'sı (n=78) gelirinin giderinden az olduğunu, %47,4'ü (n=83) gelirinin giderine denk olduğunu, %8,0'i (n=14) ise gelirinin giderinden fazla olduğunu belirtmiştir. Katılımcılar ortalama $5,2 \pm 5,28$ yıldır toplu beslenme sektöründe çalışmaktadır. Pozisyon dağılımına bakıldığında %55,4'ü (n=97) garson, %22,3'ü (n=39) bulaşıkçı veya temizlik personeli, %13,7'si (n=24) aşçı, aşçı yardımcısı, tatlı ustası veya kasap, %8,6'sı (n=15) ise idari personel olarak görev yapmaktadır. Katılımcıların çalıştıkları vardiya saatleri incelendiğinde; %32,6'sı (n=57) 05.00–14.00, %17,7'si (n=31) 08.00–17.00, %3,4'ü (n=6) 10.30–19.30, %39,4'ü (n=69) 12.00–21.00, %6,3'ü (n=11) 14.00–23.00 ve %0,6'sı (n=1) 23.00–08.00 saatleri arasında çalışmaktadır. Katılımcıların demografik özellikleri ve çalışma hayatına ait bilgilerine Tablo 2.'de yer verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Çalışma Hayatına Ait Bulgular

Demografik Bilgiler		Ort	SS
Yaş (yıl)		45,3	9,3
		n	%
Cinsiyet	Kadın	125	71,4
	Erkek	50	28,6
Eğitim Düzeyi	Okur-yazar	5	2,8
	İlköğretim	100	57,1
	Lise	58	33,1
	Lisans	10	5,7
	Yüksek lisans	2	1,1
Medeni Durum	Bekar	15	8,6
	Evli	134	76,6
	Boşanmış veya eşi vefat etmiş	26	14,9
Ekonomik Düzey	Gelir giderden az	78	44,6

	Gelir gidere denk	83	47,4
	Gelir giderden fazla	14	8
Çalışma Hayatına Ait Bilgiler		n	%
Çalışılan pozisyon	Garson	97	55,4
	Bulaşıkçı-temizlik personeli	39	22,3
	Aşçı-aşçı yardımcısı-tatlı ustası-kasap	24	13,7
	İdari	15	8,6
Çalışılan vardiya	05.00-14.00	57	32,6
	08.00-17.00	31	17,7
	10.30-19.30	6	3,4
	12.00-21.00	69	39,4
	14.00-23.00	11	6,3
	23.00-08.00	1	0,6
		Ort	SS
Çalışma süresi (yıl)		5,2	5,28

3.2. Katılımcıların Antropometrik Ölçümlerine Ait Bulgular

Katılımcıların ortalama vücut ağırlığı $75,8 \pm 14,2$ kg (49,2 kg –133,6 kg), boy uzunluğu $161,3 \pm 9,55$ cm (142 –188 cm) olarak belirlenmiştir. Beden kütle indeksi ortalaması $29,3 \pm 5,61$ kg/m² olup değerler $18,5$ kg/m² ile $47,3$ kg/m² arasında değişmektedir. Bel çevresi ortalaması $97,2 \pm 13,63$ cm (71 cm – 135 cm), kalça çevresi $111,5 \pm 10,17$ cm (89 cm - 151 cm) ve bel/kalça oranı ortalaması ise $0,95 \pm 0,1$ (0,71 –0,89) olarak saptanmıştır. Beden kütle indeksi sınıflamasına göre katılımcıların %27,4'ü (n=48) normal, %29,1'i (n=51) hafif kilolu ve %43,4'ü (n=76) obez sınıfta yer almaktadır. Katılımcıların %62,3'ünün (n=109) bel çevresi, %59,4'ünün (n=104) bel/kalça oranı yüksek bulunmuştur. Katılımcıların antropometrik ölçüm bulgularına Tablo 3. te yer verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Antropometrik Ölçümlerine Dair Bulgular

Ölçüm		Ort±SS	Min-Max
Ağırlık (kg)		75,8±14,20	49,2-133,6
Boy (cm)		161.3±9.55	142-188
BKİ (kg/m ²)		29,3±5,61	18,5-47,3
Bel Çevresi (cm)		97,2±13,63	71-135
Kalça Çevresi (cm)		111,5±10,17	89-151
Bel/Kalça Oranı		0,95±0,80	0,71-8,9
Ölçüm		n	%
BKİ Sınıfı (kg/m ²)	Normal	48	27,4
	Hafif kilolu	51	29,1

	Obez	76	43,4
Bel Çevresi (cm)	Normal	66	37,7
	Yüksek	109	62,3
Bel/Kalça Oranı	Normal	71	40,6
	Yüksek	104	59,4

3.3. Örgütsel Stres Ölçeğine Ait Bulgular

Örgütsel Stres Ölçeğinden alınan puanlar değerlendirildiğinde; tüm katılımcıların ortalama puanı $66,9 \pm 9,25$ olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin İş Yükü alt boyutunda katılımcıların ortalama puanı $12,7 \pm 3,11$; Sosyal Destek alt boyutunda ortalama puan $25,2 \pm 4,17$; Beceri Kullanımı alt ölçeğinde ortalama puan $9,3 \pm 4,15$; Karar Verme alt ölçeğinde ortalama puan $8,1 \pm 2,03$ 'tür. Bu araştırmada kullanılan ölçeklere ait tanımlayıcı bulgulara Tablo 3.4.'te yer verilmiştir.

3.4. Üç Faktörlü Beslenme Ölçeğine Ait Bulgular

Üç faktörlü beslenme ölçeğinden alınan puanlar değerlendirildiğinde katılımcıların ortalama puanı $36,1 \pm 9,05$ olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin duygusal yeme alt boyutunda ortalama puan $5,3 \pm 2,63$, kontrolsüz yeme alt boyutunda ortalama puan $9,5 \pm 3,62$, kısıtlama alt boyutunda ortalama puan $14,3 \pm 3,39$, açlığa duyarlılık alt boyutunda ortalama puan $7,01 \pm 3$ 'tür. Bu araştırmada kullanılan ölçeklere ait tanımlayıcı bulgulara Tablo 4.'te yer verilmiştir

Tablo 4. Ölçekler ve Alt Boyutlarından Alınan Puanlar

Ölçek		Genel (Ortalama \pm SS)
3 Faktörlü Beslenme Ölçeği	Kontrolsüz Yeme	$9,5 \pm 3,62$
	Duygusal Yeme	$5,3 \pm 2,63$
	Kısıtlama	$14,3 \pm 3,39$
	Açlığa Duyarlılık	7 ± 3
	Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği Toplamı	$36,1 \pm 9,05$
Örgütsel İş Stresi Ölçeği	İş Yükü	$12,7 \pm 3,11$
	Beceri Kullanımı	$9,3 \pm 4,15$
	Karar Verme	$8,1 \pm 2,03$
	Sosyal Destek	$25,2 \pm 4,17$
	Örgütsel Stres Toplamı	$66,9 \pm 9,25$

3.5. Obeziteyi Etkileyen Faktörlere Yönelik Regresyon Bulguları

Regresyon modelleri oluşturulurken, modelin açıklayıcılığını artırmak ve yorumlamayı kolaylaştırmak amacıyla bazı çok kategorili bağımsız değişkenler ikili (binary) değişkenlere dönüştürülmüştür. Bu kapsamda, vardiya değişkeni, sirkadiyen ritmi bozma potansiyeline göre yeniden kodlanmıştır. Sirkadiyen ritmi bozan vardiyalar (05.00–14.00, 14.00–23.00, 23.00– 08.00) bir grupta, bozmayan vardiyalar (08.00–17.00, 10.30–19.30, 12.00–21.00) ise diğer grupta değerlendirilmiştir. Eğitim durumu, “lise altı” (okur-yazar, ilköğretim) ve “lise ve üzeri” (lise, lisans, yüksek lisans) olarak iki grupta sınıflandırılmıştır. Gelir durumu ise “geliri giderine denk veya üzerinde” (geliri giderine denk, geliri giderinden fazla) ve “geliri giderinden az” olmak üzere iki gruba ayrılmıştır.

Beden kütle indeksine göre yapılan multinomial lojistik regresyon analizine göre, gelir düzeyi, bireylerin hem hafif kilolu hem de obez olma durumları üzerinde anlamlı bir belirleyici olarak bulunmuştur. Geliri giderinden az olan bireylerin, geliri giderine denk veya üzerinde olan bireylere kıyasla hafif kilolu olma durumu 4,26 kat daha fazla olduğu bulunmuştur (Exp(B) = 4,26; p = 0,003; %95 GA: 1,62–11,21). Benzer şekilde, aynı bireylerin obez olma durumu ise 4,86 kat daha yüksektir (Exp(B) = 4,86; p = 0,001; %95 GA: 1,88–12,55). Ek olarak duygusal yeme ve vardiya durumu da obez olmayı yordamıştır. Duygusal yeme düzeyi arttıkça obez olma durumu da anlamlı düzeyde artmış olduğu görülmüş olup, duygusal yeme puanındaki her bir birim artış, bireylerin obez olma durumunu 1,44 kat artırmaktadır (Exp(B) = 1,44; p=0,002; %95 GA: 1,15–1,81). Gündüz vardiyasında çalışan bireylerin, gece vardiyasında çalışanlara kıyasla obez olma durumu anlamlı düzeyde daha düşüktür ve gündüz vardiyasında çalışmanın obezite olma durumunu 0,34 kat azalttığı belirlenmiştir (p = 0.019, Exp(B) = 0.34, 95% GA: 0,13-0,84). Beden kütle indeksine göre yapılan multinomial lojistik regresyon analizi sonuçlarına Tablo 5.'te yer verilmiştir.

Tablo 5. Beden Kütle İndeksine Göre Yapılan Multinomial Lojistik Regresyon Analizi

	(Normal Vücut Ağırlığına Kıyasla) ^a Hafif kilolu					Obez				
	B	p	Exp (B)	Güven Aralığı		B	p	Exp (B)	Güven Aralığı	
				Alt sınır	Üst Sınır				Alt sınır	Üst Sınır
Kontrolsüz Yeme	-0,03	0,667	0,97	0,83	1,14	-0,02	0,811	0,98	0,85	1,14
Duygusal Yeme	0,21	0,086	1,23	0,96	1,56	0,36	0,002	1,44	1,15	1,81
Kısıtlama	0,01	0,999	1,01	0,88	1,15	0,06	0,321	1,07	0,94	1,21

Açlığa Duyarlılık	0,01	0,949	1,01	0,81	1,26	-0,08	0,48	0,93	0,76	1,14
İş yükü	-0,03	0,696	1,03	0,94	1,12	-0,02	0,765	0,98	0,85	1,13
Beceri Kullanımı	0,08	0,425	1,08	0,90	1,30	-0,01	0,895	0,99	0,81	1,20
Karar Verme	0,10	0,372	1,11	0,89	1,40	0,057	0,611	1,06	0,85	1,32
Sosyal destek	0,06	0,424	1,05	0,94	1,17	0	0,964	1	0,9	1,11
Vardiya (Referans: Sirkadyeni bozan)	-0,36	0,459	0,70	0,27	1,82	-1,09	0,019	0,34	0,13	0,84
Gelir durumu (Referans: Geliri giderden az)	1,49	0,003	4,26	1,62	11,21	1,59	0,001	4,86	1,88	12,55
Eğitim durumu (Referans :Lise altı)	0,47	0,309	1,58	0,66	3,80	0,72	0,099	2,05	0,87	4,79

^aBağımlı Değişken: BKİ Sınıfı (Referans: Normal)

İkili lojistik regresyon analizine göre, geliri giderinden az olan bireylerin, geliri giderine denk veya üzerinde olan bireylere kıyasla yüksek bel çevresine sahip olma riski 3,15 kat daha fazladır ($\text{Exp}(B) = 3,15$; $p = 0,003$; %95 GA: 1,49–6,66). Aynı şekilde, eğitim düzeyi lise altı olan bireylerin, lise ve üzeri eğitim almış bireylere kıyasla yüksek bel çevresi ölçümüne sahip olma riski 2,73 kat daha fazladır ($\text{Exp}(B) = 2,73$; $p = 0,005$; %95 GA: 1,35–5,50). Duygusal yeme puanı arttıkça da bireyin yüksek bel çevresi ölçümüne sahip olma riskinin anlamlı şekilde arttığı ve duygusal yeme puanı artışının yüksek bel çevresi ölçümüne sahip olma durumunu 1,3 kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir ($\text{Exp}(B) = 1,3$; $p = 0,006$; %95 GA: 1.08–1.56)

Benzer şekilde eğitim düzeyi, bel/kalça oranı ile de anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur ($\text{Exp}(B) = 0,45$; $p = 0,019$; %95 GA: 0,23-0,88). Bel çevresi ve bel/kalça oranına göre yapılan ikili lojistik regresyon analizi sonuçlarına Tablo 6.'da yer verilmiştir

Tablo 6. Bel Çevresi ve Bel/Kalça Oranına Göre Yapılan İkili Lojistik Regresyon Analizi

^a Bel Çevresi: Yüksek						^b Bel/Kalça Oranı: Yüksek				
	B	p	Exp (B)	Güven Aralığı		B	p	Exp (B)	Güven Aralığı	
				Alt sınır	Üst Sınır				Alt sınır	Üst Sınır
Kontrolsüz Yeme	0,01	0,830	1,01	089	1,15	0,09	0,151	1,09	0,97	1,22
Duygusal Yeme	0,26	0,006	1,30	1,08	1,56	-0,09	0,293	0,92	0,78	1,08
Kısıtlama	0,06	0,247	1,06	0,96	1,18	-0,10	0,055	0,99	0,82	1
Açlığa Duyarlılık	-0,11	0,200	0,89	0,75	1,06	-0,10	0,239	1,00	0,78	1,07
İş Yükü	0,05	0,385	1,05	0,94	1,19	-0,08	0,266	0,93	0,81	1,06

Beceri Kullanımı	0,01	0,88	1,01	0,92	1,11	-0,02	0,665	0,98	0,89	1,09
Karar Verme	-0,02	0,80	0,98	0,82	1,17	0,05	0,60	1,05	0,88	1,25
Sosyal Destek	0,02	0,731	1,02	0,94	1,12	-0,01	0,781	0,99	0,91	1,07
Vardiya (Ref. Sirkadyeni Bozan)	-0,46	0,229	0,63	0,3	1,33	0,25	0,490	1,28	0,63	2,60
Gelir Durumu (Referans :Denk veya üzeri)	1,14	0,003	3,15	1,49	6,66	-0,23	0,505	0,80	0,40	1,58
Eğitim durumu (Referans :Lise ve üzeri)	1,01	0,005	2,73	1,35	5,50	-0,80	0,019	0,45	0,23	0,88
R ² =0.252 ⁺ ; p=0.001						R ² =0.159 ⁺ ; p=0.001				

^aBağımlı Değişken: Bel çevresi (Referans: Normal)

^bBağımlı Değişken: Bel/kalça oranı (Referans: Normal)

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. TARTIŞMA

4.1. Çalışma Tasarımı ve Katılımcılar

Bu çalışma, 2024 yılında Ankara’ da hizmet vermekte olan bir toplu beslenme şirketinde çalışan personellerin çalışma koşulları ile yeme davranışlarının obezite gelişimi üzerindeki etkisini incelemek üzere yapılmıştır. Çalışmaya 175 katılımcı dahil edilmiştir.

Bu çalışmanın kesitsel tasarıma sahip olması, elde edilen ilişkilerin nedenselliğini ortaya koymada önemli bir sınırlılık oluşturmaktadır. Gözlemlenen ilişkilerin yönü hakkında çıkarım yapmak mümkün değildir. Örneğin, duygusal yeme davranışı bireylerin obezite riskini artırıyor olabilir, ancak bunun tersine, bu bireylerin bu durumdan kaynaklı olarak duygusal yeme davranışlarına yönelmiş olma olasılığı da göz ardı edilemez. Bu nedenle, değişkenler arasındaki nedensel yönelimi daha sağlıklı değerlendirebilmek adına boylamsal çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Girgin’in yaptığı (2018), 100 obez ve 100 normal vücut ağırlığına sahip katılımcının yer aldığı araştırmada, duygusal yemenin obezite üzerinde etkili bir faktör olduğu ve obez bireylerin bu davranışı daha sık sergiledikleri tespit edilmiştir. Duygusal yeme, yalnızlık, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duygulara yanıt olarak ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanmaktadır ve bu durum, fazla yeme ile karakterize edilir. Öte yandan, obezite de duygusal yeme davranışını etkileyebilir bazı bireyler yüksek vücut ağırlığı durumları nedeniyle yaşadıkları psikolojik baskılar, sosyal stigma veya düşük özsaygı gibi olumsuz duygularla başa çıkmak için besin tüketimini artırabilir. Ancak bu araştırmada duygusal yeme obezitenin bir risk faktörü olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla, ikisi arasında bir döngüde birbirini etkileyen bir ilişki olduğu söylenebilmekle birlikte, duygusal yeme obeziteyi besleyen bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Girgin, 2018). Gülaçan’ın (2023) 200 hafif kilolu ve obez birey ile yaptığı bir araştırmada, ağırlık ile duygusal yeme arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın önemli bir aracılık rolü bulunduğu belirlenmiştir. Katılımcılarda, ağırlık açısından kendini damgalama arttıkça duygusal yeme davranışının da arttığı ve bu ilişkide yaşantısal kaçınmanın erteleme, dikkat dağıtma/bastırma ve baskılama/inkâr alt boyutlarının anlamlı bir aracılık etkisi gösterdiği ortaya konmuştur. Yaşantısal kaçınma, bireylerin olumsuz duygularını ve düşüncelerini kontrol etme veya değiştirme girişimlerini içerir ve bu durum, duygusal yeme davranışını etkileyebilmektedir. Dolayısıyla, hafif kilolu ve obez bireylerde bu kaçınma davranışlarının

belirlenmesi ve müdahale edilmesi, obezite ile mücadele ve psikolojik destek süreçlerinde kritik bir öneme sahiptir. Duygusal yeme davranışının aşırı vücut ağırlığı ve obezite için önemli bir risk faktörü olduğu belirtilmektedir. Ancak duygusal yeme obeziteye sebep olabileceği gibi, obezite de duygusal yemeyi tetikleyebilir. Bu nedenle her iki yönü değerlendiren karmaşık bir ilişki söz konusudur (Gülaçan, 2023).

Ayrıca katılımcıların tek bir şirketten dahil edilmiş olması obeziteye neden olan iş ortamı faktörlerinin çeşitliliğini sınırlamış olabilir. Bunun yanı sıra aynı şirkette çalışıyor olsalar da farklı vardiyalardan ve farklı pozisyonlardan (dolayısıyla farklı aylık gelir miktarından) katılımcıların dahil edilmesi bu faktörlerin obezite üzerindeki etkisini anlamamıza yardımcı olmuştur. Özellikle sirkadiyen ritmi bozan vardiyaların obezite riskini artırdığının belirlenmesi literatürle uyumlu bir bulgu olarak göze çarpmaktadır (Teh, 2023).

Vardiyalı çalışmanın obezite üzerindeki etkisiyle ilgili olarak yapılan sistematik incelemeler, vardiyalı çalışmanın artan vücut ağırlığı ve obezite riski ile güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle, vardiyalı çalışan bireylerin hafif kilolu olma riskinin arttığı saptanmıştır. Bununla birlikte, vardiyalı çalışmaların obezite üzerine etkisinin mekanizmalarından biri, bu çalışma düzeninin genellikle düzensiz beslenme ve fiziksel aktivite düzeyinin azalması ile ilişkilendirilmesidir. Vardiyalı çalışanlar, iş saatleri nedeniyle sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını sürdürmede zorluk yaşayabilirler ki bu durum da obezite riskini artırabilmektedir. Sonuç olarak, vardiyalı çalışmanın obezite üzerindeki etkisi, özellikle vücut ağırlığı artışı ve hafif kilolu olma riski açısından önemli bir halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır (Proper vd., 2016). Çakmak ve Kızıl'ın (2018) yaptığı 70 vardiyalı işçi ve 70 normal gündüz çalışanın dahil edildiği araştırmada vardiyalı çalışmanın obezite ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Çalışmada vardiyalı çalışan bireylerde obezite görülme oranının normal gün saati çalışan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Vardiyalı çalışan kadınların %31.2'si ve erkeklerin %29.6'sı obez olarak sınıflandırılmıştır. Ayrıca, vardiyalı çalışan bireylerin beslenme alışkanlıklarının, daha fazla enerji, karbonhidrat ve sodyum alımı olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, müdahale edilmediğinde obezite riskini arttırabilmektedir. Vardiyalı çalışmanın bireylerin biyolojik ritimlerini bozduğu ve bu durumun obeziteye katkıda bulunan bir faktör olarak değerlendirildiği belirtilmektedir (Çakmak ve Kızıl, 2018). Özpak Akkuş ve Mermer (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, sabit gündüz vardiyasında görev yapan 115 sağlık personeli ile vardiyalı sistemde çalışan 111 sağlık personeli karşılaştırmalı olarak

incelenmiştir. Bulgular, vardiyalı çalışma sisteminin bireylerde hedonik açlık ve yeme isteğini artırabileceğini, bunun da obezite riski üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olabileceğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, vardiyalı çalışanların genellikle daha düşük uyku kalitesi ve daha kısa uyku süresi yaşadıkları tespit edilmiş; bu durumun da hedonik açlıkla baş etme ve obeziteyi önleme süreçlerini olumsuz yönde etkileyebileceği vurgulanmıştır. Vardiyalı çalışmanın, düzensiz öğün saatleri ve gece yeme alışkanlıklarını artırarak enerji alımını yükselttiği ve dolayısıyla obezite riskini daha da artırdığı belirtilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, vardiyalı çalışanların vücut kitle indeksi (VKİ) ve bel-boy oranı gibi obezite ile ilişkili bazı antropometrik göstergelerinin, sabit gündüz çalışanlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (Özpak Akkuş ve Mermer, 2022).

4.2. Toplu Beslenme Sektöründe Obeziteye Neden Olan Değişkenlerin Değerlendirilmesi

4.2.1. Gelir Düzeyi

Araştırmamızda elde edilen bulgular, geliri giderinden düşük bireylerin, eşit ya da yüksek gelirlilere kıyasla hem hafif kilolu olma hem de obez olma durumunun anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, sosyoekonomik düzeyin beden kitle indeksini ve bel çevresini etkileyen önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir. Yoksulluk ve düşük gelir, gıda güvencesizliği ve malnütrisyonun kilit unsurlarıdır. Araştırmanın popülasyonu iş ortamının doğası gereği sağlıklı besine erişimi olan gruptan oluşsa da bu erişimin sürekliliği önem arz etmektedir. İnsanlar gelirleri düşük ve belirsiz olduklarında ve az sayıda maddi varlığa sahip olduklarında gıda güvencesine karşı oldukça savunmasızdırlar.

Yeterli enerji alımını sağlamak için gıda maliyetlerini sınırlandırması gereken insanlar, yüksek enerjili ve ucuz yiyeceklerden oluşan düşük kaliteli besinleri seçmektedir. Öte yandan, meyve ve sebze tüketim sıklığı, gıda güvencesizliği durumu kötüleştikçe önemli ölçüde azalmaktadır. Gelir dengesizliğinin ev ekolojisinde belirsizlik yaratarak kaygı ve depresyon semptomlarını tetiklediği gösterilen güçlü bir stres faktörü haline gelmektedir. Bu nedenle gıda güvencesizliği, bireylerin ve hanehalklarının yaşamlarına belirsizlik ve öngörülemezlik katarak yoksulluktan bağımsız olarak duygu durumlarını etkileyebilmektedir. Gıda güvencesizliği bireylerin toplumun refah düzeyi algısını bozabilmekte, bireyler arasındaki refah farklılıklarının daha büyük algılanmasına sebep

olabilmektedir. Gıda güvencesizliği ayrıca, yetişkinlerde gıda stresi ile meşgul olma, depresyon ve fiziksel kısıtlamalar gibi çeşitli psikolojik ve davranışsal değişikliklere yol açabilmekte bunların tümü obezite riskinin artmasına neden olabilmektedir . Yağ depolama, gıda tedarikinde yaşanan eksikliğe karşı bir tampon sağlamaktadır. Bu nedenle, bireyler gıdaya erişimi belirsiz olarak algıladıklarında daha fazla yağ depolamaktadır. Bu durumda görülen obezitenin gıda bolluğundan çok gıda güvencesizliği ile ilişkisi bulunmaktadır. Ayrıca ağırlık kazanımı gıda güvencesizliğinde hayatta kalmayı sağlamak için stratejik bir cevap olabilir (Nettle vd., 2016; Dhurandhar, 2016). Söz konusu mekanizmalar, gelir düzeyinin hem genel vücut adipositesini temsil eden beden kütle indeksini hem de santral yağ dağılımını gösteren bel çevresi değerlerini anlamlı düzeyde yordamasını açıklayıcı niteliktedir.

Gıda güvencesizliği ve obezite ilişkisinin kanıtları çocuklar veya erkekler için yetersizken, kadınlar arasında yapılan çalışmalar daha tutarlı sonuçlara sahiptir. Dahası çalışmamızın önemli bir yüzdesini oluşturan kadınların gıda güvencesine karşı daha kırılgan oldukları bilinmektedir. Yoksulluk ve açlık sorunlarına yönelik çözümler, kadınların gelişmekte olan ülkelerdeki rolünü ele almaları halinde en etkili ve uzun ömürlü olacaktır. Kadınlar, dünya gıdasının çoğunu ürettiklerinden halkın beslenmesinde hayati bir rol oynamaktadır.

Gelir dengesizliğine ek olarak işyerinde yaşanan psikososyal risklerin nedenleri arasında uzun süren çalışma saatleri, ara dinlenme ve haftalık tatil hakkının olmama durumu, göçmen işgücü veya kayıt dışı çalışma, genel tatil ve ulusal bayramlarda çalışanların ek mesai ücreti alamaması gibi nedenlerin yanı sıra konaklama ve yiyecek içecek işletmelerinde iş-aile yaşam dengesizliği, ayrımcılık, şiddet, misafir ve diğer çalışanlardan görülen baskı gibi durumların gözlemlenebileceği belirtilmektedir (Taştan ve Göksal, 2020). Bu tür psikososyal risk faktörlerinin, çalışanların yeme davranışlarını, stres düzeylerini ve fiziksel aktivite alışkanlıklarını dolaylı olarak etkileyerek obezite gelişiminde rol oynayabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla, toplu beslenme sektörü çalışanlarında bu tür psiko-sosyal yüklerin obeziteyle olan ilişkisini inceleyen, hem nicel hem de nitel verileri kapsayan ileri düzey araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

4.2.2. Vardiyalı Çalışma

Çalışmada elde edilen regresyon analizine göre, gündüz vardiyasında çalışan bireylerin, gece vardiyasında çalışanlara kıyasla Obez olma durumu anlamlı düzeyde daha düşüktür ($\text{Exp}(B) = 0.342$, $p = 0.019$, 95% GA: 0.140 – 0.836).

Benzer şekilde Şehit ve diğerlerinin(2019) yaptığı çalışmada toplu beslenme sektörü çalışanlarda 6-7 saat uyuyanların BKİ değerleri, 8-9 saat uyuyarlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek, 1-3 yıl ve 3-6 yıl vardiyalı çalışanların BKİ ortalamaları, 6-10 yıl ve 10 yıl üzeri çalışanlardan düşük, akşam yemeğini 17:00-19:30 saatleri arasında yiyenlerin BKİ ortalamaları, 20:00-24:00 saatleri arasında yiyenlerden daha yüksek bulunmuştur. Daha az uyku, uzun süren vardiya çalışmaları ve geç saatlerde yemek yeme, BKİ'nin artmasına neden olmaktadır. Yeme tutumları, özellikle akşam yemeği saatleri, bireylerin BKİ değerlerini etkileyen önemli faktörlerdendir (Şehit vd. 2019).

Van Drongelen ve diğerlerinin (2011) yaptığı çalışmada 7,254 katılımcı dahil edilmiş ve katılımcıların takip süreleri 5 yıldan 14 yıla kadar değişiklik göstermektedir. Vardiyalı çalışma, gece saatlerini içerdiğinden, gastrointestinal ve kardiyovasküler hastalıklarla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Hafif kilolu veya obez olmak, vardiyalı çalışma ile metabolik bozukluklar arasında aracı faktör olabilir ve bu da diyabet veya kardiyovasküler hastalıklara yol açabilmektedir. Araştırmanın sonuçları, vardiya çalışmasının ağırlık artışına neden olabileceği yönündeki güçlü bir ilişkiyi desteklemekte, ancak bu durumun mekanizmaları ve daha iyi neden-sonuç ilişkilerinin belirlenmesi için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu vurgulamaktadır (Van Drongelen vd., 2011).

Bu çalışmada, toplu beslenme sektöründe vardiyalı çalışan bireylerde obezite ve beden kütle indeksi (BKİ) ile anlamlı ilişkiler saptanmasına karşın, hafif kilolu olma durumu ile anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bu bulgu, vardiyalı çalışmanın daha çok ileri düzey ağırlık artışı ve santral yağlanma gibi ciddi vücut kompozisyonu değişimleriyle bağlantılı olabileceğini göstermektedir. Vardiyalı çalışma sisteminin, sirkadiyen ritim bozuklukları, uyku yetersizliği ve düzensiz beslenme alışkanlıkları gibi faktörler aracılığıyla metabolik süreçleri olumsuz etkilediği ve bu durumun bireyleri doğrudan obezite kategorisine taşıyabildiği bilinmektedir (Pan vd., 2011; Antunes vd., 2010). Ayrıca, fazla kiloluluk ile obezite arasındaki geçişin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve davranışsal mekanizmalarla da şekillendiği öne sürülmektedir (Nettle vd., 2017). Bu bağlamda, çalışmada yalnızca obezite ile anlamlı ilişki bulunması, vardiyalı çalışmanın etkilerinin özellikle metabolik sağlık açısından daha ileri düzey sonuçlar doğurduğuna işaret

etmektedir. Elde edilen bulgular, obezitenin yalnızca bireysel bir sorun değil, aynı zamanda iş organizasyonu ve çalışma biçimleriyle yakından ilişkili toplumsal bir sağlık sorunu olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle, vardiyalı çalışanlara yönelik önleyici sağlık politikalarının geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

4.2.3. Duygusal Yeme

Çalışmamızda duygusal yeme puanı arttıkça, bireyin yüksek bel çevresine sahip olma riski de anlamlı şekilde artmaktadır ($\text{Exp}(B) = 1.297$, $p = 0.006$, %95 GA: 1.080–1.559). Araştırmacılar psikolojik durumun da özellikle stres ve depresyon gibi olumsuz koşullarda besin tüketimini artırma yoluyla yeme davranışına etki ettiğini belirtmişlerdir. Öfke, korku ve üzüntü gibi olumsuz duygular, düzensiz beslenme kalıpları ile ilişkilidir ve bu durumlarda beslenme dikkati dağıtma, rahatlama veya daha iyi hissetme ile ilişkilendirilmektedir. Stresin, özellikle kadınlar arasında yüksek yağ ve yüksek karbonhidratlı yiyeceklere isteği artırdığı gözlemlenmiştir. Ek olarak, ağır depresyonlu bireyler diyet önerilerine daha az uyum sağlayabilmektedir. Stres ve depresif belirtiler bazı bireylerde ağırlık kazanmaya katkıda bulursa da, psikolojik sıkıntılar ters etkiler de gösterebilmektedir (Grossniklaus vd. 2010).

Stres, bireyin yeme davranışını çok yönlü biçimde etkileyebilen önemli bir psikososyal faktördür. Stres altında kalan bireylerde duygusal yeme davranışı gelişebildiği gibi, iştah düzeyinde artış veya azalma, sağlıksız besin tercihlerine yönelme ve kontrolsüz yeme epizodları da gözlemlenebilmektedir. Stres, kortizol düzeyinde artışa neden olmakta; bu hormonun uzun süreli yüksekliği ise yağ depolanmasını teşvik etmekte, özellikle karın bölgesinde yağ birikimine zemin hazırlamaktadır. Ayrıca stres, yalnızlık hissi ve düşük öz denetimle birlikte bireyin aç olmadığı hâlde yeme davranışına yönelmesine yol açabilmektedir. Özellikle anksiyete, depresyon ve öfke gibi olumsuz duygular, bireylerde duygusal yeme davranışını tetikleyerek enerji yoğun gıdaların aşırı tüketilmesine neden olabilmektedir (Öz ve Bayram, 2022; Soyuk ve Pehlivan, 2023). Bu durum, zamanla ağırlık artışının yanı sıra abdominal yağlanmanın da temel nedenlerinden biri hâline gelebilmektedir..

Çalışmamızda, duygusal yeme ile bel çevresi ve BKİ arasında anlamlı ilişkiler saptanmış; buna karşın bel/kalça oranı ile duygusal yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular, duygusal yeme davranışlarının bireylerin vücut

kompozisyonları üzerindeki etkilerinin özellikle abdominal bölge ve genel vücut kütlesi üzerinden daha belirgin biçimde ortaya çıktığını göstermektedir. Obezite genellikle yüksek enerji alımı ve yetersiz enerji harcamasıyla ilişkilendirilse de, bu fizyolojik süreci yönlendiren önemli davranışsal faktörlerden biri duygusal yemedir. Stres, anksiyete ve olumsuz duygulanımlar karşısında gelişen duygusal yeme davranışı, genellikle yüksek kalorili, yağ ve şeker oranı yüksek gıdaların tüketimini artırmakta; bu durum da hem genel vücut ağırlığında artışa hem de abdominal yağ birikimine yol açmaktadır. Özellikle bel çevresi ölçümü, visseral yağlanmayı doğrudan yansıttığı için duygusal yeme gibi davranışsal faktörlerle daha güçlü bir ilişki göstermektedir. Buna karşın bel/kalça oranı, kalça çevresi gibi daha genetik ve yapısal faktörlere bağlı bir ölçütü de içerdiğinden, bu tür yeme davranışlarının etkilerini yeterince yansıtmayabilir. Ayrıca duygusal yeme davranışları kısa vadede kalıcı vücut kompozisyon değişimlerine neden olmasa da, uzun vadede hem BKİ hem de bel çevresi üzerinden obezite riskini anlamlı şekilde artırmaktadır. Bu bağlamda elde edilen bulgular, duygusal yeme davranışının hem abdominal yağlanma hem de genel obezite ile ilişkilendirilebileceğini ortaya koymakta ve obeziteyle mücadelede psikolojik ve davranışsal boyutların da göz önünde bulundurulması gerektiğine işaret etmektedir.

4.2.4. Eğitim Düzeyi

Eğitim düzeyi, bireylerin sağlık okuryazarlığı becerilerini ve dolayısıyla sağlıklı yaşam alışkanlıklarını edinme ve sürdürme kapasitelerini doğrudan etkilemektedir. Eğitim seviyesi arttıkça, bireylerin sağlıkla ilgili bilgileri anlama, değerlendirme ve uygulama yetkinlikleri gelişmekte; bu durum da sağlıklı beslenme davranışlarının benimsenmesini ve vücut ağırlığının etkin bir şekilde kontrolünü kolaylaştırmaktadır. Ayrıca, sağlık okuryazarlığı düzeyi yüksek bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdürme konusunda daha yüksek öz-yeterlilik sergiledikleri ve bu bireylerin sağlıklı beslenme davranışlarını daha başarılı bir şekilde uyguladıkları belirlenmiştir. Bu bulgular, eğitim düzeyinin sağlık okuryazarlığı üzerinden sağlıklı yaşam davranışlarını şekillendirdiğini ve bu mekanizmanın obeziteyle mücadelede dikkate alınması gereken önemli bir etken olduğunu göstermektedir (FAO vd., 2019 ; López-Hernández vd., 2020 ; Selçuk Tosun vd., 2025).

Eğitim düzeyi arttıkça kadınların sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite konusunda daha fazla bilgiye ve farkındalığa sahip oldukları görülmektedir. Yüksek öğrenim mezunu kadınlar, genellikle daha fazla meyve ve sebze tüketmekte ve düzenli egzersiz yapma

eğilimindedirler. Bu durum, onların daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine ve dolayısıyla daha düşük BKİ değerlerine sahip olmalarına yol açmaktadır. Eğitim kadınlar için BKİ üzerinde olumlu bir etkide bulunurken, erkeklerde bu durum netleşmemektedir. Eğitim düzeyinin sağlık göstergeleri üzerindeki etkisi, her iki cinsiyetin sosyal ve ekonomik koşullarına göre değişiklik göstermektedir (Köseoğulları ve Tunca, 2024).

Bu çalışmada, lise altı eğitim düzeyine sahip bireylerin bel çevresi ve bel/kalça oranı ile anlamlı ilişki göstermesi, ancak beden kitle indeksi (BKİ) ile anlamlı bir ilişki bulunmaması dikkat çekicidir. Bu durum, eğitimin yalnızca genel vücut ağırlığı değil, aynı zamanda yağın vücutta dağılım biçimi üzerinde de etkili olabileceğine işaret etmektedir. Düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin genellikle sağlıksız beslenme alışkanlıkları, düşük fiziksel aktivite düzeyi ve sınırlı sağlık okuryazarlığı gibi faktörlere daha fazla maruz kaldıkları bilinmektedir (Darmon ve Drewnowski, 2008). Bu etkenler, santral obeziteyi artırarak bel çevresi ve bel/kalça oranında artışa yol açabilirken, BKİ gibi genel vücut kütlelerini yansıtan ölçütlerde bu etkiler daha az belirgin olabilir (Meyer vd., 2013). Ayrıca BKİ, kas kütlesi ile yağ dokusunu ayırt edememesi nedeniyle yağ dağılımı gibi daha spesifik sağlık risklerini yansıtmakta yetersiz kalabilmektedir. Bu bağlamda, eğitim düzeyi düşük bireylerde abdominal obezitenin daha iyi bir gösterge olduğu ve bu grubun metabolik riskler açısından daha fazla izlenmesi gerektiği söylenebilir. Bulgular, sosyoekonomik eşitsizliklerin halk sağlığı açısından daha derinlemesine değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır

Besin okuryazarlığı, insanların kendileri ve aileleri için günlük, sağlıklı ve uygun fiyatlı yemek hazırlığını sürdürmelerine yardımcı olan bir dizi beceri ve nitelik olmakla birlikte bireylerin yiyecekleri planlamak, yönetmek, seçmek, hazırlamak ve yemek için gerekli olan bilgi, beceri ve davranışların bir koleksiyonu olarak tanımlanır.

Araştırma bulguları, toplu beslenme sektöründe çalışan bireylerin sürekli olarak yiyeceğe maruz kalmalarının yeme farkındalığı üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, özellikle düşük eğitim düzeyine sahip bireylerde bu maruziyetin sağlıksız yeme davranışlarına dönüşme olasılığı daha yüksek olabilir. Eğitim düzeyi, bireyin yalnızca bilgi düzeyini değil, aynı zamanda sağlıklı yaşam tercihlerini yapabilme, yeme farkındalığı geliştirme ve öz denetim becerilerini de etkileyen önemli bir sosyoekonomik göstergedir (Konttinen vd., 2010). Bu çalışmada, eğitim düzeyinin bel çevresi ve bel/kalça oranı gibi abdominal obezite göstergeleri ile anlamlı ilişki göstermesi,

düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin sağlıksız yeme alışkanlıkları ve bilinçsiz tüketim davranışları nedeniyle merkezi yağlanma açısından daha yüksek risk altında olduklarını desteklemektedir. Dolayısıyla, toplu beslenme ortamında çalışmak, bireyin yeme davranışları üzerinde yapısal bir risk faktörü oluşturmakta; bu risk, eğitim düzeyi düştükçe daha da belirgin hale gelmektedir. Bu durum, işyeri temelli beslenme eğitimi programlarının özellikle düşük eğitim düzeyine sahip çalışanlara yönelik olarak yapılandırılmasının önemini ortaya koymaktadır.

4.3. Araştırma Sonuçlarının Uygulamalı Çıkarımları

Bu araştırma sonuçlarının uygulamalı çıkarımlar şu şekilde sıralanabilir:

- Düşük gelir ve eğitim düzeyi, vardiyalı çalışma ve duygusal yemenin toplu beslenme sektöründe çalışan bireylerin farklı antropometrik değerlendirmelerle belirlenen obezite riskini artırdığı belirlenmiştir.
- Sağlıklı beslenme farkındalığı artırılabilir. Sağlık okuryazarlığını artırmak için dijital uygulamalar, broşürler, atölyeler yaygınlaştırılabilir. Düşük gelirli ailelere doğrudan maddi destek veya gıda kuponları sağlanabilir.
- İşe girişte ve düzenli aralıklarla uygulanacak beslenme eğitimleri, yalnızca bilgi aktarımına değil, bireysel sağlık bilinci ve sağlıklı yaşam tarzı gelişimine de odaklanmalıdır (Yalçın ve Öztürk, 2020). Ayrıca, bu eğitimlerin davranış değişikliği oluşturacak şekilde yapılandırılması ve sağlıklı yaşam tarzını teşvik eden kampanyalarla desteklenmesi önerilmektedir.
- Sağlıklı beslenen çalışanlara yönelik teşvik edici uygulamalar veya sosyal destek mekanizmaları, çalışan motivasyonunu artırarak kalıcı davranış değişikliklerini destekleyebilir. Bu tür çok yönlü yaklaşımlarla, hem çalışanların sağlık okuryazarlığı düzeyi geliştirilebilir hem de obezite riski azaltılabilir (Velardo, 2015).
- Ana öğünler düzenli olarak tüketilmeli, ara öğünlerle kan şekeri dengesi sağlanmalıdır. Vardiyalı çalışmanın temel zorluğu, yaşamın doğal dengesini oluşturan uyku, beslenme ve ruhsal sağlık süreçlerini bozmasıdır. Uzun vadede bu durum hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Kecklund ve Axelsson, 2016).

- Vardiyalı çalışan bireylerin, ana öğünlerini düzenli bir şekilde tüketmeleri ve ara öğünlerle kan şekeri dengesini sağlamaları önerilmektedir. Gece vardiyalarında ise ağır ve yağlı yiyeceklerden kaçınılmalı; sindirimi kolay, lif açısından zengin ve protein ağırlıklı besinler tercih edilmelidir (Lowden vd., 2010).
- Gece vardiyası sırasında artan sıvı ihtiyacı nedeniyle su tüketiminin artırılması, kafeinli içeceklerin ise aşırıya kaçmadan kontrollü bir şekilde tüketilmesi gerekmektedir. Kalitesiz uyku, leptin ve ghrelin gibi iştah düzenleyici hormonların dengesini bozarak yeme isteğini artırabilmekte ve obezite riskini yükseltebilmektedir (Spiegel vd., 2004). Bu nedenle, uyku hijyeni konusunda çalışanlara eğitim verilmesi ve vardiya sonrası kaliteli uyku için karanlık ve sessiz bir ortam sağlanması önemlidir.
- Vardiyalı çalışanlara özel olarak hazırlanacak beslenme ve yaşam tarzı eğitimleri, hem obezite riskinin azaltılmasına katkı sunabilir hem de vardiya sisteminin birey üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletebilir. Ayrıca, vardiyalı çalışmanın getirdiği kronik stresin aşırı yeme davranışlarını tetikleyebileceği göz önünde bulundurularak, stres yönetimi eğitimleri de sürece entegre edilmelidir (Torquati vd., 2019).
- Uzun süreli ve kesintisiz çalışma süreleri azaltılarak dinlenme molaları net bir şekilde planlanmalıdır. Çalışma alanları ergonomik olarak düzenlenmelidir. Çalışanlara beslenme bilgisi, hijyen ve iş güvenliği gibi konularda düzenli eğitimler verilmeli, geri bildirim sistemleri oluşturularak çalışanların önerileri dikkate alınmalıdır. Emeklerinin karşılığını alabilmeleri için çalışanlara adil ücretler ödenmeli, sigorta, izin hakları ve fazla mesai ücreti gibi sosyal haklar tam ve eksiksiz olarak sağlanmalıdır.
- Çalışanlara açlık ve tokluk sinyallerini tanımayı öğretmek ve duygusal tetikleyicilere karşı farkındalık geliştirmelerini sağlamak oldukça faydalı olabilir. Mindfulness (farkındalık) eğitimi, duygusal yeme davranışlarının azaltılmasında etkili bir yöntemdir. Stres, duygusal yemenin en önemli tetikleyicilerinden biridir. Bu nedenle işyerinde düzenli olarak stres yönetimi atölyeleri düzenlenmesi ve nefes egzersizleri, meditasyon ya da fiziksel aktivite gibi gevşeme tekniklerinin teşvik edilmesi önerilebilir. Ayrıca, yeme davranışlarıyla ilişkili duygusal problemler için işyerinde psikolojik danışmanlık hizmetlerinin sunulması ya da erişimi kolay bir destek hattının oluşturulması, çalışanların duygusal yeme eğilimlerini azaltmaya katkı

sağlayabilir. İş yerinde sağlıklı, dengeli ve tok tutan ara öğün seçeneklerinin (örneğin kuruyemiş, meyve, yoğurt, tam tahıllı ürünler) bulundurulması da stresli anlarda yüksek enerjili besin tüketiminin önüne geçebilir. Öğün atlamaların engellenmesi için planlı yemek molaları verilmeli ve çalışanlara yeterli sürede beslenme imkânı sağlanmalıdır. Son olarak, duygusal açlık ile fiziksel açlık arasındaki fark, sağlıklı beslenme ilkeleri ve porsiyon kontrolü hakkında düzenli eğitimler verilmesi de duygusal yeme davranışlarını önlemede önemli bir adımdır.



SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada, toplu beslenme sektöründe çalışan bireylerin obezite risk faktörlerini etkileyebilecek çalışma ortamı ve beslenme davranışlarını incelenmiştir. Çalışma Ankara ilinde toplu beslenme sektöründe hizmet vermekte olan bir yemek şirketinde çalışmakta olan yetişkin (18-65 yaş grubundaki) toplam 175 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.

- Katılımcıların yaş ortalaması $45,3 \pm 9,27$ yıldır.
- Katılımcıların %71,4'ü (n=125) kadın, %28,6'sı (n=50) erkektir.
- Eğitim düzeyine bakıldığında %2,8'si (n=5) okur-yazar, %57,1'i (n=100) ilköğretim, %33,1'i (n=58) lise, %5,7'si (n=10) lisans ve %1,1'i (n=2) yüksek lisans mezunudur.
- Katılımcıların %76,6'sı (n=134) evli, %14,9'u (n=26) boşanmış veya eşi vefat etmiş, %8,6'sı (n=15) ise bekârdır.
- Katılımcıların gelir düzeyi dağılımı incelendiğinde; %44,6'sı (n=78) gelirinin giderinden az olduğunu, %47,4'ü (n=83) gelirinin giderine denk olduğunu, %8,0'i (n=14) ise gelirinin giderinden fazla olduğunu belirtmiştir.
- Katılımcılar ortalama $5,2 \pm 5,28$ yıldır toplu beslenme sektöründe çalışmaktadır.
- Katılımcıların pozisyon dağılımına bakıldığında %55,4'ü (n=97) garson, %22,3'ü (n=39) bulaşıkçı veya temizlik personeli, %13,7'si (n=24) aşçı, aşçı yardımcısı, tatlı ustası veya kasap, %8,6'sı (n=15) ise idari personel olarak görev yapmaktadır.
- Katılımcıların çalıştıkları vardiya saatleri incelendiğinde; %32,6'sı (n=57) 05.00–14.00, %17,7'si (n=31) 08.00–17.00, %3,4'ü (n=6) 10.30–19.30, %39,4'ü (n=69) 12.00–21.00, %6,3'ü (n=11) 14.00–23.00 ve %0,6'sı (n=1) 23.00–08.00 saatleri arasında çalışmaktadır.
- Katılımcıların ortalama vücut ağırlığı $75,78 \pm 14,2$ kg (49,2 kg –133,6 kg), boy uzunluğu $161,3 \pm 9,55$ cm (142 –188 cm) olarak belirlenmiştir.
- Beden kütle indeksi ortalaması $29,3 \pm 5,61$ kg/m² olup değerler 18,5 kg/m² ile 47,3 kg/m² arasında değişmektedir.
- Bel çevresi ortalaması $97,2 \pm 13,63$ cm (71 cm – 135 cm), kalça çevresi $111,5 \pm 10,17$ cm (89 cm - 151 cm) ve bel/kalça oranı ortalaması ise $0,95 \pm 0,1$ (0,71 –0,89) olarak saptanmıştır.

- Beden kütle indeksi sınıflamasına göre katılımcıların %27,4'ü (n=48) normal, %29,1'i (n=51) hafif kilolu ve %43,4'ü (n=76) obez sınıfta yer almaktadır.
- Katılımcıların %62,3'ünün (n=109) bel çevresi, %59,4'ünün (n=104) bel/kalça oranı yüksek bulunmuştur.
- Katılımcıların örgütsel stres ölçeğinden aldıkları ortalama puan $66,9 \pm 9,25$ olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin İş Yükü alt boyutunda katılımcıların ortalama puanı $12,7 \pm 3,11$; Sosyal Destek alt boyutunda ortalama puan $25,2 \pm 4,17$; Kontrol alt ölçeğinde ortalama puan $23,0 \pm 4,29$ 'dur.
- Katılımcıların 3 faktörlü beslenme ölçeği ortalama puanı $36,1 \pm 9,05$ olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin duygusal yeme alt boyutunda ortalama puan $5,3 \pm 2,63$, kontrolsüz yeme alt boyutunda ortalama puan $9,5 \pm 3,62$, kısıtlama alt boyutunda ortalama puan $14,3 \pm 3,39$, açlığa duyarlılık alt boyutunda ortalama puan $7,01 \pm 3$ 'tür.
- Geliri giderinden az olan bireylerin, geliri giderine denk veya üzerinde olan bireylere kıyasla hafif kilolu olma durumu 4,26 kat daha fazla olduğu bulunmuştur.
- Geliri giderinden az olan bireylerin, geliri giderine denk veya üzerinde olan bireylere kıyasla obez olma durumu ise 4,86 kat daha yüksektir.
- Duygusal yeme puanındaki her bir birim artış, bireylerin obez olma durumunu 1,44 kat artırmaktadır.
- Gündüz vardiyasında çalışan bireylerin, gece vardiyasında çalışanlara kıyasla obez olma durumu anlamlı düzeyde daha düşüktür ve gündüz vardiyasında çalışmanın obezite olma durumunu 0,34 kat azalttığı belirlenmiştir.
- Geliri giderinden az olan bireylerin, geliri giderine denk veya üzerinde olan bireylere kıyasla yüksek bel çevresi ölçümüne sahip olma riski 3,15 kat daha fazladır.
- Eğitim düzeyi lise altı olan bireylerin, lise ve üzeri eğitim almış bireylere kıyasla yüksek bel çevresi ölçümüne sahip olma riski 2,73 kat daha fazladır.
- Duygusal yeme puanı arttıkça da bireyin yüksek bel çevresi ölçümüne sahip olma riskinin anlamlı şekilde arttığı ve duygusal yeme puanı artışının yüksek bel çevresi ölçümüne sahip olma durumunu 1,3 kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışma, toplu beslenme sektöründe çalışan bireylerin obezite başta olmak üzere beslenmeye bağlı kronik hastalıklar açısından yüksek risk altında olduğunu bir kez daha ortaya koymuştur. Bu nedenle, gelecekte yapılacak araştırmaların hem bireysel hem de çevresel düzeyde kapsamlı müdahale stratejileri geliştirmeye odaklanması büyük önem taşımaktadır. Özellikle çalışma ortamlarının ergonomik açıdan iyileştirilmesi, vardiya sistemlerinin yeniden düzenlenmesi, stresle başa çıkma becerilerinin desteklenmesi ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasına yönelik eğitim programlarının oluşturulması, bu alandaki öncelikli ihtiyaçlardandır. Vardiyalı çalışanlar için yaşam tarzı değişikliklerini teşvik eden programların geliştirilmesi gerekmektedir. Bu programlar; sağlıklı beslenme davranışları, düzenli fiziksel aktivite ve uyku hijyeni gibi temel bileşenleri içermelidir. Vardiyalı çalışmaların bireyler üzerindeki etkilerinin kişisel farklılıklar gösterebileceği göz önünde bulundurularak, bireysel sağlık profilleri ve tolerans düzeylerine göre özelleştirilmiş yaklaşımların benimsenmesi önerilmektedir. Bu kapsamda, vardiyalı çalışanlara yönelik sağlık eğitimlerinin sağlanması, sağlıklı yaşam tarzlarının benimsenmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca iş yerlerinde, çalışanların sağlık bilincini artırmaya yönelik eğitim ve farkındalık programları düzenlenmeli; kurum içi bilgilendirme, danışmanlık hizmetleri ve düzenli sağlık taramaları ile bireysel farkındalık desteklenmelidir. Bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını sürdürebilmeleri açısından aile ve topluluk desteği önemli bir rol oynamakta olup, bu doğrultuda toplumsal düzeyde destek mekanizmalarının oluşturulması da önerilmektedir. Son olarak, farklı illerde ve gruplar üzerinde karşılaştırmalı olarak yürütülecek, uzun vadeli ve müdahale temelli çalışmalar, bu sektöre yönelik etkili politika önerilerinin geliştirilmesine bilimsel zemin hazırlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Alpar, R. (2016). Spor, Sağlık Ve Eğitim Bilimlerinden Örneklerle Uygulamalı İstatistik Ve Geçerlik Güvenirlik (4th Ed.). Detay Yayıncılık.
- Annagür, B. B. (2010). Obezitede Çeşitli Risk Faktörleri Ve Dürtüsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(4), 572-582.
- Antunes, L. C., Levandovski, R., Dantas, G., Caumo, W., & Hidalgo, M. P. (2010). Obesity And Shift Work: Chronobiological Aspects. *Nutrition Research Reviews*, 23(1), 155–168. <https://doi.org/10.1017/S0954422410000016>
- Arslan, R., Ve Demir, Ş. Ş. (2020). Gastronomi Ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğrencilerinin İş Sağlığı Ve Güvenliği Konusundaki Bilgi Ve Tutumları Üzerine Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 25(4), 539-556.
- Aylaz, R., Sarıtaş, S. Ç., Şanver, F., Ve Erci, B. (2016). Bir Halk Sağlığı Müdürlüğü Çalışanlarında Obezite Ve Obeziteyi Etkileyen Faktörler. *Annals Of Health Sciences Research*, 5(1), 16-22.
- Backman, D., Gonzaga, G., Sugerman, S., Et. Al (2011). Effect Of Fresh Fruit Availability At Worksites On The Fruit And Vegetable Consumption Of Low-Wage Employees. *Journal Of Nutrition Education And Behavior*, 43(4 Suppl 2), S113-S121.
- Baidoo, V. A. (2023). Associations between circadian disruption and obesity-related cardiometabolic health in observational studies. *Obesity*, 31(4), 705–718. <https://doi.org/10.1002/oby.23666>
- Baysal, A., Aksoy, M., Besler, T. H., Bozkurt, N., Keçecioglu, S., Mercanlıgil, S. M., Et Al. (2008). *Diyet El Kitabı (Rev. Ed.)*. Hatiboğlu Yayınevi.
- Bergquist, S. H., Wang, D., Fall, R., Bonnet, J. P., Morgan, K. R., Munroe, D., Ve Moore, M. A. (2024). Effect Of The Emory Healthy Kitchen Collaborative On Employee Health Habits And Body Weight: A 12-Month Workplace Wellness Trial. *Nutrients*, 16(4), 517.

- Buz, E. H., Avuk, H. S., Ve Demirel, B. (2024). Belediye Çalışanlarının İş Stresi Düzeylerinin Beslenme Durumu, Diyet Kalitesi Ve Beden Kütle İndeksi Üzerine Etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1), 174-184.
- Cain, S. W., Filtness, A. J., Phillips, C. L., & Anderson, C. (2015). Enhanced Preference For High-Fat Foods Following a Simulated Night Shift. *Scandinavian Journal Of Work, Environment & Health*, 288-293.
- Ceylan, H. İ., Saygın, Ö., Ve Türkcü, Ü. Ö. (2011). Obezite, Aerobik Egzersiz Ve Sirkadiyen Ritim İlişkisi. İstanbul: Gece Akademi.
- Charmandari E, Tsigos C, Chrousos G (2005) *Endocrinology Of The Stress Response. Annu Rev Physiol* 67, 259-28.
- Çakmak, G., Ve Kızıl, M. (2018). Vardiyalı Çalışan İşçilerde Beslenme Durumu, Uyku Kalitesi Ve Metabolik Sendrom Arasındaki İlişki. *Beslenme Ve Diyet Dergisi*, 46(3), 266-275. <https://doi.org/10.33076/2018.Bdd.319>
- Çayır, A., Atak, N., Ve Köse, S. K. (2011). Beslenme Ve Diyet Kliniğine Başvuranlarda Obezite Durumu Ve Etkili Faktörlerin Belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 64(1), 13-19.
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., Pavlidou, E., Mantzourou, M., Ve Giaginis, C. (2023). The Association Of Emotional Eating With Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, And Dietary Patterns: A Review Of The Current Clinical Evidence. *Nutrients*, 15(5), 1173. <https://doi.org/10.3390/Nu15051173>
- Darmon, N., & Drewnowski, A. (2008). Does Social Class Predict Diet Quality? *The American Journal Of Clinical Nutrition*, 87(5), 1107–1117. <https://doi.org/10.1093/Ajcn/87.5.1107>
- Delibaş, Ö. N. (2018). Mutfak Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları, Yeme Davranışları Ve Beslenme Bilgilerinin Değerlendirilmesi (Master's Thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Demir, E., Ve Özpınar, H. (2024). Toplu Beslenme Kurumlarında Çalışan Bireylerin Obezite, Beden Algısı Düzeyleri Ve Yeme Tutumu Değerlerinin İncelenmesi. *Aydın Gastronomy*, 8(1), 31-42.

- Dhurandhar, E. J. (2016). The food-insecurity obesity paradox: A resource scarcity hypothesis. *Physiology & Behavior*, 162, 88-92.
- Dikmen, D., Karaca, K. E., Ve Palamutoğlu, M. İ. (2022). İşçilerde Vardiyalı Çalışma Düzeninin Besin Tüketimi, Vücut Kompozisyonu Ve Ekonomi Üzerine Etkisi. *Ege Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 13(1), 15-25.
- Doğan, M. (2022). Toplu Beslenme Mutfaklarında İş Sağlığı Ve Güvenliği. In M. Doğan (Ed.), *Toplu Beslenme Sistemleri Ve Catering Hizmetleri Yönetimi* (Pp. 447-456). Nobel Akademik Yayınları.
- Doğdubay, M., Sarioğlan, M., Ve Türkmen, B. M. (2023). Physical Kitchen Planning In Businesses With Mass Food Production. *Journal Of Gastronomy, Hospitality And Travel*, 6(1), 157-167. <https://doi.org/10.33083/Joghat.2023.255>
- Dünya Sağlık Örgütü. (2011). Bel Çevresi Ve Bel/Kalça Oranı: Dsö Uzmanları Raporu Consultation, Geneva, 8–11 December 2008. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44583>
- Dünya Sağlık Örgütü. (2023). Obesity: Health Consequences. In *Obesity: Preventing And Managing The Global Epidemic* (Vol. 894). World Health Organization. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/nbk541070/> (E.T.: 25.03.2025).
- Dünya Sağlık Örgütü. (2024a). Obesity And Overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (E.T.: 25.03.2025) .
- Dünya Sağlık Örgütü. (2024b). Malnutrition. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition> (E.T.: 25.03.2025) .
- Dsö Uzman Konsültasyonu. (2008). Bel Çevresi Ve Bel-Kalça Oranı. Who Uzman Konsültasyonu Raporu. Cenevre: Dünya Sağlık Örgütü, 2008, 8-11.
- Ertem, M. (2017). Obezite Epidemiyolojisi Ve Korunma. *Klinik Tıp Bilimleri*, 5(5), 21-30.
- Fard, N. A., Morales, G. D. F., Mejova, Y., & Schifanella, R. (2021). On The Interplay Between Educational Attainment And Nutrition: a Spatially-Aware Perspective. *Epj Data Science*, 10(1), 18.

- Fao, Ifad, Unicef, Wfp, & Who. (2019). Dünyada Gıda Güvenliği Ve Beslenme Durumu 2019: Ekonomik Yavaşlama Ve Gerilemelere Karşı Önlem Alma (Özet Rapor). Birleşmiş Milletler Gıda Ve Tarım Örgütü (Fao). <https://www.fao.org/publications/sofi/2019>
- Girgin, E. (2018). Obez Bireylerde Duygusal Yeme Davranışının Beslenme Durumuna Etkisi (Master's Thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Gök, D. K., Peköz, M. T., Ve Aslan, K. (2017). Vardiyalı Çalışma Ve Vardiyalı Çalışma Sonucu Gelişen Uyku Bozuklukları Tanısı, Bulguları Ve Tedavisi. *Journal Of Turkish Sleep Medicine*, 4(1), 30-34.
- Grossniklaus, D. A., Dunbar, S. B., Tohill, B. C., Gary, R., Higgins, M. K., Ve Frediani, J. (2010). Psychological Factors Are Important Correlates Of Dietary Pattern In Overweight Adults. *The Journal Of Cardiovascular Nursing*, 25(6), 450-460. <https://doi.org/10.1097/Jcn.0b013e3181d25433>
- Gülaçan, D. (2023). Aşırı Kilolu Ve Obez Bireylerde Kilo Açısından Kendini Damgalama Ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesinde Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolü (Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Gür, K. (2018). Destek Hizmetler Sunan Mavi Yakalı Çalışanlarda Stres Algısı Ve Stres Yönetimi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 27(2), 118-128.
- Harris, R., Kavaliotis, E., Drummond, S. P., & Wolkow, A. P. (2024). Sleep, Mental Health And Physical Health In New Shift Workers Transitioning To Shift Work: Systematic Review And Meta-Analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 101927.
- Karaçıl, M. Ş., Ve Şanlıer, N. (2014). Obezogenik Çevre Ve Sağlık Üzerine Etkileri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 786-803.
- Kaya, F. S. (2014). Toplu Beslenme Personelinin Çalışma Koşulları Ve İş Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi Ve Değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya, S. Y., Ve İlhan, S. (2018). Toplu Yemek (Hazır Yemek) Sektöründe Yaşanan Problemler Ve Çözüm Önerileri. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(Ek1), 553-581.

- Kecklund, G., & Axelsson, J. (2016). Health Consequences Of Shift Work And Insufficient Sleep. *Bmj*, 355, i5210. <https://doi.org/10.1136/bmj.i5210>
- Keramat, S. A., Alam, K., Gow, J., & Biddle, S. J. (2020). Obesity, Long-Term Health Problems, And Workplace Satisfaction: A Longitudinal Study Of Australian Workers. *Journal Of Community Health*, 45, 288-300.
- Kıraç, D., Kaspar, E. Ç., Avcılar, T., Çakır, Ö. K., Ulucan, K., Kurtel, H., ... Ve Güney, A. İ. (2015). Obeziteyle İlişkili Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılmasında Yeni Bir Yöntem "Üç Faktörlü Beslenme Anketi". *Clinical And Experimental Health Sciences*, 5(3), 162-169.
- Kırtız, G., Ve Erenoğlu Son, N. (2022). İşçilerin Vardiyalı Ve Vardiyasız Sistemde Çalışmasının Beslenme Durumu Üzerine Etkisi: Kesitsel, Karşılaştırmalı Bir Çalışma.
- Klatzkin, R. R., Dasani, R., Warren, M., Cattaneo, C., Nadel, T., Nikodem, C., Ve Kissileff, H. R. (2019). Negative Affect Is Associated With Increased Stress-Eating For Women With High Perceived Life Stress. *Physiology Ve Behavior*, 210, 112639.
- Koban, B. U., Vural, E. Z. T., Işıtmangil, G., Ve Gönenç, I. (2017). Beslenme, Diğer Çevresel Faktörler Ve Mikrobiyotanın Obezite Epigenetiğine Etkileri. *The Journal Of Turkish Family Physician*, 8(4), 108-117.
- Kontinen, H., Mannisto, S., Sarlio-Lahtenkorva, S., Silventoinen, K., & Haukkala, A. (2010). Emotional Eating, Depressive Symptoms And Self-Reported Food Consumption. A Population-Based Study. *Appetite*, 54(3), 473-479. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.01.014>
- Köseoğulları, B., Ve Tunca, H. (2024). Türkiye’de Cinsiyetlere Göre Eğitim Ve Gelir Seviyesinin Vücut Kitle İndeksine Etkisi: Kantil Regresyon Yöntemi. *Alanya Akademik Bakış*, 8(2), 357-375. <https://doi.org/10.29023/alanyaakademik.1243496>
- Kulak, A. Y., Ve Yeşil, E. (2022). The Relationship Between Nutritional Status And Cognitive Functions Of Shift Health Workers.

- Lemon, S. C., & Pratt, C. A. (2010). Worksite Environmental Interventions For Obesity Control: An Overview. *Journal Of Occupational And Environmental Medicine*, 52(1S), S1-S3.
- Lien, J. W., & Zheng, J. (2018). Are Work Intensity And Healthy Eating Substitutes? Field Evidence On Food Choices Under Varying Workloads. *Journal Of Economic Behavior & Organization*, 145, 370-401.
- Lin, X., & Li, H. (2021). Obesity: Epidemiology, Pathophysiology, And Therapeutics. *Frontiers In Endocrinology*, 12, 706978.
- López-Hernández, L., Martínez-Arnau, F. M., Pérez-Ros, P., Drehmer, E., & Pablos, A. (2020). Improved Nutritional Knowledge In The Obese Adult Population Modifies Eating Habits And Serum And Anthropometric Markers. *Nutrients*, 12(11), 3355. <https://doi.org/10.3390/nu12113355>
- Lowden, A., Moreno, C., Holmback, U., Lennernas, M., & Tucker, P. (2010). Eating And Shift Work—Effects On Habits, Metabolism And Performance. *Scandinavian Journal Of Work, Environment & Health*, 36(2), 150–162. <https://doi.org/10.5271/sjweh.2898>
- Meyer, M. R., Clare, K., & Stout, S. A. (2013). Abdominal Obesity And Education Level: Examining Waist Circumference And Waist-To-Hip Ratio Beyond Bmi. *American Journal Of Human Biology*, 25(6), 777–783. <https://doi.org/10.1002/ajhb.22455>
- Muenster, E., Rueger, H., Ochsmann, E., Letzel, S., & Toschke, A. M. (2011). Association Between Overweight, Obesity And Self-Perceived Job Insecurity In German Employees. *Bmc Public Health*, 11, 1-7.
- Nettle, D., Andrews, C., & Bateson, M. (2016). Food insecurity as a driver of obesity in humans: The insurance hypothesis. *Behavioral and Brain Sciences*, 40.
- Nettle, D., Andrews, C., & Bateson, M. (2017). Food Insecurity As a Driver Of Obesity In Humans: The Insurance Hypothesis. *Behavioral And Brain Sciences*, 40, e105. <https://doi.org/10.1017/S0140525X16000947>
- Nishitani, N., Sakakibara, H., & Akiyama, I. (2009). Eating Behavior Related To Obesity And Job Stress In Male Japanese Workers. *Nutrition*, 25(1), 45-50.

- Oliver G, Wardle J, Gibson L (2000) Stress And Food Choice: a Laboratory Study. *Psychosom Med* 62, 853-865.
- Onur, A., Ve Ayhan, N. Y. (2020). Vardiyalı Çalışan Bireylerde Sirkadiyen Ritmin Obezite İle İlişkisi. *Third Sector Social Economic Review*, 55(1), 236-245.
- Öz, H. S., Ve Bayam, H. (2022). Genç Yetişkinlerde Algılanan Stres Ve Yalnızlığın Duygusal Yeme İle İlişkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 31(2), 176-183.
- Özpak Akkuş, Ö., Ve Mermer, M. (2022). Vardiyalı Çalışan Bireylerde Hedonik Açlık, Yeme Arzusu Ve Obezite Riski: Kesitsel Bir Çalışma. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15(2), 370-381. <https://doi.org/10.26559/Mersinsbd.1111695>
- Öztaşan, N., Ve Oral, O. (2018). Obezitenin Genetik Ve Patofizyolojisi. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(1), 265-272.
- Pan, A., Schernhammer, E. S., Sun, Q., & Hu, F. B. (2011). Rotating Night Shift Work And Risk Of Type 2 Diabetes: Two Prospective Cohort Studies In Women. *Plos Medicine*, 8(12), e1001141. <https://doi.org/10.1371/Journal.Pmed.1001141>
- Papini, N. M., Foster, R. N., Lopez, N. V., Ptomey, L. T., Herrmann, S. D., Ve Donnelly, J. E. (2022). Examination Of Three-Factor Eating Questionnaire Subscale Scores On Weight Loss And Weight Loss Maintenance In a Clinical Intervention. *Bmc Psychology*, 10(1), 101.
- Pekcan, G. (2002). Hastanın Beslenme Durumunun Saptanması. In A. Baysal (Ed.), *Diyet El Kitabı* (Pp. 65–116). Hatiboğlu Yayınevi.
- Proper, K. I., & Van Oostrom, S. H. (2019). The Effectiveness Of Workplace Health Promotion Interventions On Physical And Mental Health Outcomes: A Systematic Review Of Reviews. *Scandinavian Journal Of Work, Environment & Health*, 45(6), 546–559. <https://doi.org/10.5271/Sjweh.3833>
- Proper, K. I., Van De Langenberg, D., Rodenburg, W., Vermeulen, R. C. H., Van Der Beek, A. J., Van Steeg, H., Ve Van Kerkhof, L. W. M. (2016). The Relationship Between Shift Work And Metabolic Risk Factors: A Systematic Review Of Longitudinal Studies. *American Journal Of Preventive Medicine*, 50(5), e147–e157. <https://doi.org/10.1016/j.Amepre.2015.11.013>

- Selçuk Tosun, A., Duran, B., Akgül Gündoğdu, N., & Lök, N. (2025). Digital Healthy Diet And Health Literacy As Determinants Of Physical Activity Level In Adults: A Descriptive Correlational Study. *Public Health Nursing (Boston, Mass.)*, 42(2), 734–743. <https://doi.org/10.1111/Phn.13511>
- Sipahi, B. B. (2021). Türkiye’de Obezite Üzerine Sosyoekonomik Faktörlerin Etkisi Ve Gelir Eşitsizliği. *Ankara Üniversitesi Sbf Dergisi*, 76(2), 547-573.
- Sivuk, D., Ve Seyhan, F. (2021). Örgütsel Çatışma, Örgütsel Stres, İş Yaşam Kalitesi, İş Tatmini Ve İşten Ayrılma Niyeti Arasındaki İlişki: Sağlık Çalışanlarının Verimliliği Üzerine Bir Araştırma. *Verimlilik Dergisi*, (4).
- Soyuk, G. N., Ve Pehlivan, M. (2023). Sağlık Bilimleri Fakültesinde Eğitim Alan Kadın Öğrencilerin Okudukları Bölümlere Göre, Depresyon, Anksiyete Ve Stres Durumlarının Yeme Davranışlarına Olan Etkisinin İncelenmesi.
- Spiegel, K., Tasali, E., Penev, P., & Van Cauter, E. (2004). Brief Communication: Sleep Curtailment In Healthy Young Men Is Associated With Decreased Leptin Levels, Elevated Ghrelin Levels, And Increased Hunger And Appetite. *Annals Of Internal Medicine*, 141(11), 846–850. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-141-11-200412070-00008>
- Stunkard, A. J., & Messick, S. (1985). The Three-Factor Eating Questionnaire To Measure Dietary Restraint, Disinhibition And Hunger. *Journal Of Psychosomatic Research*, 29(1), 71–83.
- Şehit, K., Anul, N., Batar, N., Cin, P., Ve Ekici, G. (2019). Vardiyalı Çalışan Mutfak Personelinin Yeme Davranışı, Beden Kütle İndeksi Ve Bel-Kalça Oranlarının Değerlendirilmesi. *Sağlık Ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 1(2), 12–18. <https://doi.org/10.33308/2687248X.201912146>
- Şentürk, B. (2017). Bir Tekstil Fabrikasında Çalışan İşçilerin Beslenme Durumlarının Saptanması (Master's Thesis, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Şimşek, M. A., Ve İlhan, N. (2021). Adolesanlarda Obezite İle İlişkili Faktörler: Kesitsel Bir Çalışma. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 3(1), 30-44.

- T.C. Sağlık Bakanlığı (2016). Sağlıklı Beslen. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. https://www.Saglik.Gov.Tr/Tr%2C22537/Saglikli-Beslen.Html?Utm_Source=Chatgpt.Com (E.T.: 25.03.2025)
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2017). Obezite Nasıl Saptanır? Hendek Devlet Hastanesi. <https://Hendekdh.Saglik.Gov.Tr/Tr-60059/Obezite-Nasil-Saptanir.Html> (E.T.: 23.03.2025)
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2018). Obezitenin Nedenleri. Şenkaya Entegre Sağlık Merkezi. (E.T.: 19.03.2025)
- Tahir U (2016) Stress And Eating Behaviour. Adv Obes Weight Manag Control 4(4), 101-105.
- Taşlı, H., Ve Sağır, S. (2021). Obezitenin Belirlenmesinde Kullanılan Beden Kitle İndeksi, Bel Çevresi, Bel-Kalça Oranı Metotlarının Karşılaştırılması. Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7(1), 138-150.
- Taştan, h., Ve Göksal, s. (2020). Turizm Endüstrisinde Çalışan Mutfak Personellerinin Algıladıkları Psikososyal Risklerin Tespit Edilmesi: Mersin Otellerinde Bir Araştırma (Determination Of Psychosocial Risks Perceived By Kitchen Employees Working In Tourism Industry: A Research In Mersin. Journal Of Tourism Ve Gastronomy Studies, 8(2), 1016-1032.
- Theorell, T., Perski, A., Åkerstedt, T., Et Al. (1988). Changes In Job Strain In Relation To Changes In Physiological State. Scandinavian Journal Of Work, Environment & Health, 14, 189–196.
- Torquati, L., Mielke, G. I., Brown, W. J., & Kolbe-Alexander, T. (2019). Shift Work And Poor Mental Health: A Meta-Analysis Of Longitudinal Studies. American Journal Of Public Health, 109(11), e13–e20. <https://doi.org/10.2105/Ajph.2019.305278>
- Türkiye Endokrinoloji Ve Metabolizma Derneği. (2019). Obezite Tanı Ve Tedavi Kılavuzu. Temd Yayınları.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). Türkiye Sağlık Araştırması, 2022: 15 yaş ve üzeri bireylerde obezite oranları. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2022-49747> (E.T.: 25.03.2025)

- Uğurlu, Ö. G. D. (2022). Çağımızın Hastalığı Obezite. Güncel Yaklaşımlar Işığında Beden Eğitimi Ve Spor. Çağımızın Hastalığı Obezite, 26-30.
- Ulusoy, H. G. (2020). Vardiyalı Sağlık Çalışanlarında Sirkadiyen Ritim Ve Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi (Master's Thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Uslu V., (2014). İşletmelerde İş Güvenliği Performansı Ve İş Güvenliği Kültürü Algılamaları Arasındaki İlişki: Eskişehir İli Metal Sektöründe Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Osmangazi Üniversitesi, Türkiye.
- Van Drongelen, A., Boot, C. R., Merkus, S. L., Smid, T., Ve Van Der Beek, A. J. (2011). The Effects Of Shift Work On Body Weight Change—a Systematic Review Of Longitudinal Studies. Scandinavian Journal Of Work, Environment Ve Health, 263-275.
- Velardo, S. (2015). The Nuances Of Health Literacy, Nutrition Literacy, And Food Literacy. Journal Of Nutrition Education And Behavior, 47(4), 385–389.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.04.328>
- Yalçın, M. & Öztürk, M. (2020). Sağlık Okuryazarlığı Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki: Sağlık Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. Sağlık Ve Toplum, 30(1), 25–32.
- Yıldırım, A., Ve Akçadağ, S. (2003). Problems Of Mass-Catering Producer Companies: An Empirical Study. Journal Of Food Industry Research, 15(2), 45-67.
- Yıldırım, Y., Taşmektepligil, M. Y., Ve Üzüm, H. (2011). Kısa Versiyon Örgütsel Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması (Geçerlilik Ve Güvenirlilik Çalışması). Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi.
- Yıldız, N. Ç., Ve Güneş, M. Ş. (2017). Örgütsel Stresin, Örgütsel Sessizlik Ve Tükenmişlik Ölçeği Üzerine Etkisi: Eczane Çalışanları Üzerinde Bir Uygulama. Uygulamalı Sosyal Bilimler Dergisi, 1(1), 45-66.

EKLER

EK 1. Veri toplama Aracı

Toplu Beslenme Sektöründe Obezite: Çalışma Ortamı ve Beslenme Davranışlarının Etkisi

Katılımcı no:

1. Doğum tarihi (GG/AA/YY) :/...../.....

2.Cinsiyetiniz

Kadın Erkek

3.Eğitim düzeyinizi işaretleyiniz Okur-yazar değil

Okur-yazar

İlköğretim Lise Lisans

Yüksek Lisans

4.Medeni Durum

Bekar

Evli

Boşanmış veya eşi vefat etmiş

5 . Ekonomik durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Gelir giderden az

Gelir gidere denk

Gelir giderden fazla

6.Kaç yıldır toplu beslenme sektöründe çalışıyorsunuz?

7. Çalışmakta olduğunuz kurumdaki çalışma süreniz nedir?

6 aydan az

6-12 ay

1 yıldan fazla

8.Çalıştığınız birimde kaç kişiye toplu beslenme hizmeti veriliyor?

0-50 kişi

50-200 kişi

200 kişiden fazla

9.Hangi vardiyada çalışıyorsunuz?

05.00-14.00

08.00-17.00

10:30-19:30

12:00-21:00

14:00-23:00

23:00-08:00

10.Çalıştığınız kurumdaki pozisyonunuz:

Garson

Bulaşıkçı – temizlik personeli

Aşçı – aşçı yardımcısı – tatlı ustası - kasap

Şoför - Depo Sorumlusu

Diyetisyen

Gıda Mühendisi

Yönetici

EK 2. 3 Faktörlü Beslenme Ölçeği

3 FAKTÖRLÜ BESLENME ÖLÇEĞİ				
	Kesinlikle doğru	Çoğunlukla doğru	Çoğunlukla yanlış	Kesinlikle yanlış
1) Yeni yemek yemiş olsam bile, pişen güzel bir et kokusu aldığımda, kendimi yemem için zor tutuyorum.				
2) Kilomu kontrol altında tutmak için küçük porsiyon yemeye çalışırım.				
3) Huzursuz ve endişeli olduğumda, kendimi yemek yerken buluyorum.				
4) Bazen yemek yemeye başladığımda, duramayacakmışım gibi geliyor.				
5) Yemek yiyen bir kişi ile birlikte olmak, çoğunlukla yemek yiyecek kadar kendimi aç hissetmeme neden oluyor.				
6) Üzgün olduğum zamanlarda, sıklıkla çok fazla yemek yerim.				
7) Lezzetli olan bir yiyecek gördüğümde, o kadar çok acıkırım ki o an yemem gerekir.				
8) O kadar çok acıkıyorum ki doymak bilmiyorum.				
9) Her zaman o kadar açım ki, tabağımdaki yemeği bitirmeden önce				

yemek yemeyi durdurmam benim için çok zor.				
10) Yalnızlık hissettiğimde, kendimi yemek yerken buluyorum				
11) Öğünlerde kilo almamak için kendimi bilinçli bir şekilde durduruyorum.				
12) Bazı yiyecekler kilo almama neden olduğu için onları yemem.				
13) Her zaman yemek yiyecek kadar açım.				

14) Ne kadar sıklıkla kendinizi aç hissediyorsunuz?

- a) Sadece yemek öğünlerinde
- b) Bazen öğünler arasında
- c) Sıklıkla öğünler arasında
- d) Neredeyse her zaman

15) Yemeyi sevdiğiniz yiyecekleri satın almaktan kendinizi ne kadar sıklıkla durdurabiliyorsunuz?

- a) Neredeyse hiç durduramıyorum
- b) Nadiren durduruyorum
- c) Çoğunlukla durduruyorum
- d) Hemen hemen her zaman durduruyorum

16) İstedığınızden daha az yemek yemeyi ne kadar ölçüde başarabiliyorsunuz?

- a) Hiç başaramıyorum
- b) Bazen başarıyorum
- c) Arada sırada başarıyorum

d) oğunlukla başarıyorum

17) A olmadığınız halde, aşırı miktarda yemeye devam eder misiniz?

a) Asla

b) Ender olarak

c) Bazen

d) En az haftada bir kere

18) 1 sayısı kısıtlama yapılmadan istediğiniz kadar yiyecek yemeyi anlatmaktadır. 8 sayısı ise tamamen yemeğin kısıtlandığı, kesin olarak yemek miktarınızı sınırlamak ve porsiyonunuz bittikten sonra tekrar yememek anlamına gelmektedir. Kendinize hangi sayıyı vereceğinizi aşağıdaki kutucuklardan size en yakın gelenini işaretleyerek belirtiniz.

1

2

3

4

5

6

7

8

EK 3. Örgütsel Stres Ölçeği

	Hiçbir Zaman	Çok Nadir	Bazen	Çoğu Zaman	Her zaman
1. Çok hızlı mı çalışmak zorundasın?					
2. Çok yoğun mu çalışmak zorundasın?					
3. Yaptığın iş çok fazla çaba gerektirir mi?					
4. Her şeyi yapmak için yeterli zamanın var mı?					
5. Yaptığın işte sık sık istemediğin taleplerle karşılaşılıyor musun?					
6. İşin yeni şeyler öğrenmene imkan sağlıyor mu?					
7. İşin üst düzeyde beceri ve uzmanlık istiyor mu?					
8. Yaptığın iş ilk olarak senin harekete geçmeni gerektiriyor mu?					
9. Tekrar ve tekrar aynı şeyleri yapmak zorunda kalıyor musun?					
10. İşinde nasıl çalışacağının kararını kendin verebiliyor musun?					
11. İşinde ne yapacağının kararını kendin verebiliyor musun?					
12. İş ortamım sakin ve hoştur.					
13. İş yerimde diğer çalışanlarla iyi geçinirim					
14. İş arkadaşlarım beni destekler					
15. Eğer kötü günümdeysem iş arkadaşlarım beni anlar.					
16. Üstlerim ile iyi geçinirim.					
17. İş arkadaşlarım ile çalışmaktan zevk alırım.					

EK 5. Etik Kurul Onayı



TOROS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARARI

Başvuru Bilgileri	Araştırmanın Açık Adı	Toplu Beslenme Sektöründe Obesite: Çalışma Ortamı ve Beslenme Davranışlarının Etikisi
	Araştırmacı Unvanı/Adı/Soyadı	Dr. Öğr. Üyesi Gonca YILDIRIM
	Araştırmacının Uzmanlık Alanı	Beslenme ve Diyetetik
	Araştırmacının Bulunduğu Kurum	Toros Üniversitesi 45 Evler Kampüsü SBF Yeniyapı/Beslenme

Karar Bilgileri	Tarifi/No	Karar No:19	Tarih: 04.06.2025
	01.03.2024 tarihli ve 3/3 sayılı Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu toplantısı ile değerlendirilerek açılan ve uygun görülen "Çocuk Sektöründe Mavi Yaşlı Çalışanların İş Stresi ve Yeterli Tutanamların Ortaya Çıkması İçin Ergenlere ve Beslenme Davranışlarına Etkisi Üzerine Araştırma" isimli çalışmaya Dr. Öğr. Üyesi Gonca YILDIRIM başkanlığında "Toplu Beslenme Sektöründe Obesite: Çalışma Ortamı ve Beslenme Davranışlarının Etikisi" isimli bir çalışmaya etik bir şekilde bakanlıkta toplantıya katılanları "yeterli" ile karar verilmiştir.		

Unvanı/Adı/Soyadı	Kurumu	Cinsiyet	Araştırma ile İlgili	İmza
Doç. Dr. İsmail TAŞ Başkan	T.Ü-SBF	K	E	H
Doç. Dr. Bahar ULSEN Başkan Yardımcısı-Üye	T.Ü-SBF	K	E	H
Doç. Dr. Özlem ÖZPAR AKSU-S Üye	T.Ü-SBF	K	E	H
Dr. Öğr. Üyesi Naciye ÖZCANARSLAN Üye	T.Ü-SBF	K	E	H
Dr. Öğr. Üyesi Hatice TOPAL ÖNAL Üye	T.Ü-SHMYO	K	E	H
Dr. Öğr. Üyesi Esra GÖRKE Üye	T.Ü-SHMYO	K	E	H
Dr. Öğr. Üyesi Merve ÖZALP Üye	T.Ü-SBF	K	E	H
Dr. Öğr. Üyesi Defne POLAT KÜLEÇİ Üye	T.Ü-SBF	K	E	H
Dr. Öğr. Üyesi Tolga DUMAN Üye	T.Ü-SBF	K	E	H



T.C.
TOROS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
İNTİHAL PROGRAMI RAPORU

BESLENME ve DİYETETİK ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Tarih: 12/06/2025

Tezin Başlığı: Toplu Beslenme Sektöründe Obezite: Çalışma Ortamı ve Beslenme Davranışlarının Etkisi

Yukarıda başlığı gösterilen seminer çalışmamın;

a) Giriş,

b) Ana bölümler ve

c) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 77 sayfalık kısmına ilişkin, 12/06/2025 tarihinde şahsım/seminer danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, seminerimin benzerlik oranı % 2 'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç
- 3- Benzer kelime sayısı 10 adet

yapıldığında en fazla %10,

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar dahil
- 3- Benzer kelime sayısı 10 adet

yapıldığında en fazla %30'u geçmemelidir.

Seminer çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Yukarıda belirtilen başlıkta danışmanımla birlikte tamamlamış olduğum seminerimin fikir/araştırma sorusu, yöntem, bulgular ve tartışma kısımları özgün olup kısmen veya tamamen diğer çalışmalardan alınan kısımlar olduğu durumlarda kaynak belirtilmesine dikkat edilmiştir. Seminerimi yazım kurallarına uygun olarak ve intihal olmaksızın hazırladığımı taahhüt eder; intihal olması durumunda seminer çalışmamın başarısız sayılacağını ve mezuniyetimin iptalini kabul ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı : Mine Nihan Yarar

İmzası :.....

Tarih: 12/06/2025

Yukarıda kişisel ve seminer bilgileri verilen öğrencimin belirtilen başlıkta birlikte tamamlamış olduğumuz semineri Turnitin intihal yazılım programında kontrol edilmiş ve etik bir ihlale rastlanmamıştır. İntihal yazılım programının rapor çıktısı ektedir. Ayrıca seminerin fikir/araştırma sorusu, yöntem, bulgular ve tartışma kısımları özgün olup kısmen veya tamamen diğer çalışmalardan alınan kısımlar olduğu durumlarda kaynak belirtilmesine dikkat edilmiştir.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Danışmanın Unvanı-Adı-Soyadı ; Dr. Öğr. Üyesi Gonca YILDIRIM

İmzası :.....

Tarih: 12/06/2025

Ek: İntihal yazılım programının rapor çıktısı (...3...) sayfa

Toplu Beslenme Sektöründe Obezite: Çalışma Ortamı ve Beslenme Davranışlarının Etkisi

Yazar MİNE NİHAN YARAR

Gönderim Tarihi: 12-Haz-2025 02:53ÖS (UTC+0300)

Gönderim Numarası: 2697568101

Dosya adı: onay_eklenmiş_son_tez_17_mayis_mine_nihan_4_docx (99.59K)

Kelime sayısı: 15308

Karakter sayısı: 105178

Toplu Beslenme Sektöründe Obezite: Çalışma Ortamı ve Beslenme Davranışlarının Etkisi

ORJİNALLİK RAPORU

2 %	%2	%1	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080

1	İnternet Kaynağı	%1
----------	------------------	-----------

dergipark.org.tr

2	İnternet Kaynağı	%1
----------	------------------	-----------

acikerisim.baskent.edu.tr:8080

3	İnternet Kaynağı	%1
----------	------------------	-----------

Alıntıları çıkart Kapat
Bibliyografyayı Çıkart Üzerinde
Eşleşmeleri çıkar < %1