

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**BİR MEDYA KURUMUNDA ÇALIŞANLARDA BESLENME VE İŞ STRES
DURUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ**

Dyt. Kadriye TOPRAK

**Diyetetik Programı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ANKARA
2017**

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**BİR MEDYA KURUMUNDA ÇALIŞANLARDA BESLENME VE İŞ STRES
DURUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ**

Dyt. Kadriye TOPRAK

**Diyetetik Programı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI
Yrd. Doç. Dr. Mehmet FİSUNOĞLU**

**ANKARA
2017**

**BİR MEDYA KURUMUNDA ÇALIŞANLARDA BESLENME VE İŞ STRES DURUMLARININ
DEĞERLENDİRİLMESİ**
Kadriye TOPRAK

Bu çalışma 22 Haziran 2017 tarihinde jürimiz tarafından “Diyetetik Programı” nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Doç. Dr. Gülhan SAMUR
(Hacettepe Üniversitesi)

(imza)

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Mehmet FİSUNOĞLU
(Hacettepe Üniversitesi)


(imza)

Üye: Doç. Dr. Hilal YILDIRAN
(Gazi Üniversitesi)

(imza)

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun bulunmuştur.

Tarih 10 Temmuz 2017


(imza)

Prof. Dr. Diclehan Orhan
Enstitü Müdürü

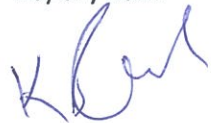
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Tezimin 10.07.2019 tarihine kadar erişime açılmasını istemiyorum ancak kaynak gösterilmek şartıyla bir kısmı veya tamamının fotokopisinin alınmasını onaylıyorum.

13/07/2017



ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, Tez Danışmanınının Yrd. Doç. Dr. Mehmet FİSUNOĞLU danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.



Dyt.Kadriye TOPRAK

TEŞEKKÜR

Çalışmanın yazım aşamasında tez danışmanlığımı üstlenerek, verilerin değerlendirilmesi ve düzenlenmesinde yardımlarını esirgemeyen, çalışmaya katkı sağlayacak her türlü bilgi ve deneyimini benimle paylaşan Sayın Yrd. Doç. Dr. Mehmet FİSUNOĞLU'na

Lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince her konuda manevi destek olan, deneyim ve birikimlerini aktararak eğitimime büyük katkıları olan ve bu çalışmanın planlanması sürecinde çalışmaya verdiği bilimsel katkılarından dolayı sevgili hocam Doç. Dr. Emine YILDIZ'a,

Hayatım boyunca her alanda maddi manevi desteklerini ve sevgilerini üzerimde hissettiğim ve kızları olmaktan gurur duyduğum annem Havva EKEN ve babam Feridun EKEN'e, gelinleri olduğum günden bu yana her konuda olduğu gibi tez yazım süresince de yardımlarını esirgemeyen annem Ferhan TOPRAK ve babam Nejat TOPRAK'a,

Hayatımın her döneminde olduğu gibi tez çalışmam süresince de destek ve katkısını her zaman hissettiğim ablam Pınar KARADENİZ'e ve akademik konularda yardımlarını esirgemeyen ablam Doç. Dr. Nilay YAVUZ'a,

Üniversite yaşamın boyunca hep yanımda olan ve her konuda olduğu gibi yazmam konusunda da beni sürekli yüreklendiren ve destek olan sevgili dostum Aliye KUYUMCU'ya ve ne zaman olursa olsun yardımlarını esirgemeyen sevgili arkadaşım Aslıhan ÖZDEMİR'e,

Ve bu çalışmanın her aşamasında gösterdiği sonsuz destek ve sabrı için sevgili eşim Selim TOPRAK'a ve neşe kaynağım, canım oğlum Yusuf Selim TOPRAK'a sonsuz teşekkür ederim.

ÖZET

Toprak, K. Bir Medya Kurumunda Çalışanlarda Beslenme ve İş Stres Durumlarının Değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Diyetetik Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2017. Bu çalışmanın amacı, bir medya kurumunda çalışan medya mensuplarının, beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumları, antropometrik ölçümleri ile stres düzey ve durumları arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir. Araştırmanın örneklemini İstanbul Türkiye Radyo Televizyonu Genel Müdürlüğü'nde çalışan ve yaşları 19-65 arasında değişen 59'u erkek, 91'i kadın toplam 150 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Çalışmada bireylerin genel bilgileri, genel beslenme alışkanlıkları, stres durumunda beslenme alışkanlıkları, besin tüketim durumları ve fiziksel aktivite düzeyleri kaydedilmiş ve çeşitli antropometrik ölçümleri alınmıştır. Bireylerin stres düzeyleri ve durumları daha önce geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılmış olan "İş Stres Ölçeği" ve "Stres Kaynağı Ölçeği" ile ölçülmüştür. Çalışmada düşük stres düzeyine sahip birey saptanmazken, katılımcıların %57,3'ünün orta %42,7'sinin yüksek stres düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Kadınların her iki ölçek puanının da erkeklerin puanından daha yüksek olduğu görülmüştür ve İş Stres Ölçek puanı bakımından kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0.05$). İş yerinde, stres durumunda en çok iştahsızlık görüldüğü ($p<0.05$), İş Kaynaklı Stres puanı yüksek olan bireylerin hafta içi düzensiz öğün tüketimlerinin olduğu ve öğün atladıkları bulunmuştur ($p<0.05$). Stres puanı yüksek olan bireylerin, iş yeri stresinden beslenme durumlarının etkilendiği ve öğün atladıkları saptanmıştır ($p<0.05$). Bireylerin stres düzeyleri ile enerji ve besin öğeleri alımı ve antropometrik ölçümleri ve fiziksel aktivite durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$). Sonuç olarak; medya çalışanları gibi stresli bir meslek grubuna mensup olan bireylerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumları, işten kaynaklanan çeşitli stres faktörlerinden etkilenebileceği ve bu durumun vücut ağırlığında azalmaya veya obeziteye neden olarak çeşitli hastalıkların gelişmesine yol açabileceği görülmüştür. Bu araştırma sonuçları stresli çalışma yaşamına sahip bireylerin, beslenme ve stres durumları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinin, beslenme kaynaklı hastalıkların önlenmesinde ve bireylere çalışma yaşamında sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırılmasında yararlı olabileceğini göstermektedir.

Anahtar kelimeler: İş stresi, stres, beslenme durumu, medya çalışanları, öğün atlama

ABSTRACT

Toprak, K. Evaluation of The Relationship Between Nutritional And Occupational Stress Status in a Media Institution Workers. Hacettepe University, Institute of Health Science, Dietetic Program, M.Sc. Thesis, Ankara, 2017. The aim of this study was to determine the relationship between nutritional behaviours, nutritional status, anthropometric measurements and stress levels and stress status of media workers in a media institution. The sample of the study consists of 150 volunteer participants (59 men, 91 women) working in İstanbul TRT General Directorate, with ages between 19 to 65. In this study, for each individual, general information, general nutrition habits, nutritional habits in case of stress, nutrient consumption status and physical activity levels were recorded and various anthropometric measurements were taken. Individuals' stress levels and stress status were measured with "Work Stress Scale" and "Stress Source Scale" whose validity and reliability were confirmed. In the study, it was found that 57,3 % of the participants had a medium stress level and 42,7 % had a high stress level, while no individual had a low stress level. It was observed that, women's Work Stress Scale and Stress Source Scale scores were both higher than men's scale scores, and in case of Work Stress Scale score, the difference was statistically significant ($p<0.05$). In the workplace, in case of stress, loss of appetite was the most seen situation and it was found that individuals with high stress score due to work, had irregular meal consumption during the week and skipped meal ($p<0.05$). It was determined that the nutritional status of the individuals' with a high stress score, were affected by work stress, and they skipped some meals ($p<0.05$). There was no significant difference between individuals' stress levels, and energy and nutrients intake and anthropometric measurements. As a result, the nutritional habits and nutritional status of individuals with stressful occupational conditions such as media workers can be affected by various stress factors due to work and this can lead to the development of various diseases caused by weight loss or obesity. The assessment of the relationship between nutrition and stress status of the individuals with stressful working lives, suggests that it can be useful in preventing nutritional diseases and providing healthy eating habits for workers in their working life.

Key words: Job stress, stress, nutritional status, media workers, skipping meal

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	iii
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	iv
ETİK BEYAN SAYFASI	v
TEŞEKKÜR	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	ix
SİMGELER ve KISALTMALAR	xii
ŞEKİLLER	xiii
TABLOLAR	xiv
1. GİRİŞ	1
1.1. Kuramsal Yaklaşımlar ve Kapsam	1
1.2. Amaç ve Varsayımlar	2
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Stres Kavramı ve Tarihsel Gelişimi	3
2.2. Stres Kaynakları	5
2.2.1. Sosyal Stres Kaynakları	5
2.2.2. İş İle İlgili Stres Kaynakları	6
2.2.3. Fiziki Çevre Stres Kaynakları	6
2.2.4. Kendini Yorumlamadan (İç Konuşmadan) Doğan Stres Kaynakları	6
2.3. Stresin Sonuçları	7
2.3.1. Stresin Psikolojik Sonuçları	7
2.3.2. Stresin Davranışsal Sonuçları	8
2.3.3. Stresin Bilişsel Sonuçları	8
2.3.4. Stresin Fizyolojik Sonuçları	8
2.4. İş Stresi	8
2.5. İş Stresi ve Sağlık	10

2.6. Stres ve Beslenme	11
2.6.1. Stresin Yeme Davranışı Üzerindeki Psikolojik Etkisi	12
2.6.2. Stresin Yeme Davranışı Üzerindeki Fizyolojik Etkileri	16
2.6.3. Stresin Besin Seçimi Üzerindeki Etkileri	18
2.6.4. Stresin Obezite Üzerindeki Etkileri	20
3. BİREYLER VE YÖNTEM	22
3.1. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi	22
3.2. Araştırmanın Genel Planı	22
3.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi	22
3.3.1. Sosyo-Demografik Özellikler	22
3.3.2. Genel ve Stresli Durumlarda Beslenme Alışkanlıkları	23
3.3.3. Antropometrik Ölçümler	23
3.3.4. Fiziksel Aktivite Kaydı	24
3.3.5. Besin Tüketim Durumunun Saptanması	24
3.3.6. Besin Tüketim Sıklığının Saptanması	25
3.3.7. İş Stres Ölçeği	25
3.3.8. Stres Kaynağı Ölçeği	25
3.4. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi	26
4. BULGULAR	27
4.1. Bireylerin Genel Özellikleri Sağlık ve Stres Durumlarına İlişkin Bilgiler	27
4.2. Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarına Göre Değerlendirilmesi	31
4.3. Bireylerin Stres Durumunda Genel Sağlık Durumu Ve Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi	34
4.4. Bireylerin Besin Tüketim Sıklıklarının Ve Enerji Ve Besin Öğelerinin Tüketim Durumlarının Değerlendirilmesi	37
4.5. Bireylerin Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirilmesi	47
4.6. Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi	49
5. TARTIŞMA	51
5.1. Bireylerin Demografik Özellikleri ve İş Stres Durumları	51

5.2. Bireylerin Genel Beslenme Alışkanlıkları ve Stres Durumunda Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi	59
5.3. Bireylerin Besin Tüketim Sıklıklarının ve Enerji ve Besin Öğelerinin Tüketim Durumlarının Değerlendirilmesi	65
5.4. Bireylerin Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirilmesi	72
5.5. Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi	74
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	76
6.1. Sonuçlar	76
6.2. Öneriler	86
KAYNAKLAR	89
EKLER	
EK-1: Tez Çalışmasında Kullanılan Anket Formu	
EK-2: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu	
EK-3: Tez Çalışması ile İlgili Etik Kurul İzinleri	
EK-4: İş Stres Ölçeği	
EK-5: İş Stres Kaynağı Ölçeği	
ÖZGEÇMİŞ	

SİMGELER VE KISALTMALAR

ACTH	Adrenokortikotropin Hormon
AIS	Amerika Stres Enstitüsü (The American Institute Of Stress)
BeBis	Beslenme Bilgi Sistemi
BKİ	Beden Kütle İndeksi
BKO	Bel Kalça Oranı
BMH	Bazal Metabolik Hız
Cm	Santimetre
CRH	Kortikotropin-Salgılatıcı Hormon
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
EWCS	Avrupa Çalışma Koşulları Araştırmaları (European Working Condition Surveys)
g	Gram
GAS	Genel Adaptasyon Sendromu
HPA	Hipotalamus-Hipofiz Adrenal Aksı
ILO	Uluslararası Çalışma Örgütü (International Labour Organisation)
kg	Kilogram
kcal	Kilokalori
OECD	Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü (Organisation for Economic Co-operation and Development)
PAL	Fiziksel Aktivite Düzeyi
S	Standart Sapma
SAM	Sempatik Adrenal Medulla
TBSA	Türkiye Beslenme Ve Sağlık Araştırması
TEH	Toplam Enerji Harcaması
TRT	Türkiye Radyo Televizyonu
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
\bar{X}	Ortalama
yy	Yüzyıl

ŞEKİLLER**Şekil**

2.1.	Genel Adaptasyon Sendromunun Üç Dönemi	4
2.2.	Stresin Sonuçları	7
2.3.	Strese Karşı Fizyolojik Yanıt	17



TABLOLAR

Tablo

4.1.	Bireylerin genel özelliklerine göre dağılımları	28
4.2.	Bireylerin iş stres ölçeğine göre stres düzeyi ve iş kaynaklı stres puanları dağılımları ve ortalama standart sapma değerleri	29
4.3.	Bireylerin iş stres düzeylerine göre genel özellikleri	29
4.4.	Bireylerin iş kaynaklı stres puanına göre genel özellikleri	30
4.5.	Bireylerin iş stres düzeylerine göre öğün tüketim durumları	32
4.6.	Bireylerin iş kaynaklı stres puanlarına göre öğün tüketim durumları	33
4.7.	Bireylerin stres durumundaki fiziksel sıkıntıları ve en çok hissedildiği durumların stres düzeylerine göre dağılımları	34
4.8.	İş stres düzeyine göre sınıflandırılmış bireylerin iş yerinde yaşanan stresten etkilenme durumları ve stresli durumda beslenme alışkanlıklarına göre dağılımı	35
4.9.	Bireylerin iş yerinde yaşanan stresten etkilenme durumlarının ve stresli durumda beslenme alışkanlıklarının iş kaynaklı stres puanına göre değerlendirilmesi	36
4.10.	Bireylerin stres düzeyine göre besin tüketim sıklığı	38
4.11.	Bireylerin stres düzeylerine göre günlük enerji ve besin ögesi alımları	41
4.12.	Bireylerin stres düzeylerine göre enerji ve besin ögesi günlük gereksinmelerini karşılama yüzdeleri	43
4.13.	Bireylerin stres düzeylerine göre besinlerin günlük ortalama tüketim miktarları	45
4.14.	Bireylerin enerji ve besin ögesi alımlarının toplam ölçek puanları ile korelasyonu	46
4.15.	Bireylerin iş stres düzeylerine göre antropometrik ölçümleri	47
4.16.	Bireylerin iş stres düzeylerine göre BKİ sınıflaması dağılımları	48
4.17.	Bireylerin iş stres düzeylerine göre bel/kalça oranları risk değerlendirilmesi	49
4.18.	Bireylerin antropometrik ölçümlerinin ölçek puanları ile korelasyonu	49
4.19.	Bireylerin iş stres düzeylerine göre son bir haftada düzenli egzersiz yapma durumları ve PAL değerlerine göre dağılımları	50

1.GİRİŞ

1.1. Kuramsal Yaklaşımlar ve Kapsam

İş stresi hem gelişmiş hem de gelişmekte olan tüm ülkeleri etkileyen küresel bir sorun olmakla beraber, iş stresi prevelansı ülke ve bölgelere göre değişmektedir (1). Avrupa Çalışma Koşulları Araştırmaları (EWCS)'nin 2015 yılında yayımlanan raporunda, Avrupa birliği ülkelerinde yaklaşık 40 milyon çalışanın iş stresinden etkilendiği bildirilmiştir (2). Türkiye'de iş stresi ile ilgili en güncel ve güvenilir veriler 2015 yılında Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü (OECD) üyesi 45 ülkenin iş kalitesi değerlendirilmesi amacıyla hazırlanan raporda bildirilmiştir. Bu raporda Türkiye'nin, iş yerinde yaşanan iş gerginliği sıralamasında %76,21'lik oran ile diğer ülkeler arasında ilk sırada yer aldığı görülmektedir (3). TÜİK' in 2013 yılına ait "İş Kazaları Ve İşe Bağlı Sağlık Problemleri Araştırma" sonuçlarına göre ise, iş koşullarından kaynaklanan sağlık problemlerinden %20'sinin stres sorunu olduğu ve işten kaynaklı stresin bireylerde en sık görülen ikinci sağlık sorunu olduğu saptanmıştır (4). Bu oranın 2007 yılında %13,3 olarak saptandığını göz önünde bulundurulduğunda bireylerde iş stresi görülme oranının artmakta olduğu görülmektedir.

Ülkemizde ve dünyada bireyler hangi meslek grubunda olursa olsun iş stresi yaşamaktadır (1). Gazetecilik de uzun çalışma süreleri, değişken vardiya saatleri ve yapılacak olan işlerin kısa sürelerde bitirilmesi gerekliliği gibi zorunluluklara sahip olduğundan stresli meslekler arasında yerini almıştır (5). Türkiye'de 2016 yılında yapılan ve 108'i erkek, 82'si kadın farklı mesleklerden toplam 190 kamu personelinin örneklem olarak seçildiği "stresli meslekler" araştırmasına göre, gazetecilik mesleği en stresli meslekler arasında yer aldığı saptanmıştır (6). Yine çeşitli meslekler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada gazetecilik mesleğinin en stresli mesleklerden biri olduğu belirlenmiştir (7).

Çalışanların zamanlarının büyük bir bölümünü iş yerinde geçirmesi nedeniyle iş yaşamındaki stres bireylerin yaşantısını, sağlık ve hastalık durumlarını önemli düzeyde etkilemektedir. Bu nedenle son yıllarda iş stresi ve sağlık ilişkisini araştıran çalışmalar artmaya başlamıştır. Yapılan araştırmalarda iş stresinin bireylerin

beslenme alışkanlıklarını değiştirdiği, besin seğimlerini olumsuz yönde etkilediği (8), alkol ve sigara tüketimi, düşük fiziksel aktivite gibi yaşam alışkanlıklarının artmasına yol açarak ęalıřan nüfusun hastalık ve sağlık durumlarını etkilediği vurgulanmaktadır (9-11). Araştırmalarda, ęalıřma koşulları ve iş yerinde yaşanan stresin, yetersiz ve dengesiz beslenmeye ve düşük düzeyde fiziksel aktiviteye neden olarak obezite, diyabet, metabolik sendrom, kardiyovasküler hastalıklar, kanser gibi bir ęok kronik hastalığa yol ağtığı belirtilmektedir (10-13).

iş stresi hem gelişmiş hem de gelişmekte olan tüm ülkeleri etkileyen küresel bir sorun olmasına karşın literatüre bakıldığında, ülkemizde iş stresi ve beslenme ilişkisini konu edinen yeterli sayıda ęalıřma bulunmamaktadır. Bu nedenle, bu ęalıřma günümüzde stresli meslek gruplarından biri olarak belirtilen (14, 15) gazetecilik mesleğine mensup medya ęalıřanlarının, iş stresi ve beslenme durumlarını değerlendirmek amacı ile yrtlmş ve ęalıřanların beslenme durumları, vücut kompozisyonları, fiziksel aktivite durumları ile iş stres durumları karşılaştırılarak incelenmiştir.

1.2. Amaç ve Varsayımlar

Bu araştırma, günümüzde stresli meslek gruplarından biri olan gazetecilik mesleğine mensup medya ęalıřanlarının yaşadığı iş stresini lęmek, iş stresinin bireylerin beslenme alışkanlıklarına, beslenme durumlarına, antropometrik lęmlerine ve fiziksel aktivite düzeylerine olan etkisini belirlemek ve stresli iş ortamına sahip meslek gruplarının yeterli ve dengeli beslenmeleri konusundaki farkındalıklarını arttırmak amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. ęalıřmanın dayandığı temel hipotezler şunlardır:

1. iş stresi ęalıřanların öğün tüketim durumlarını olumsuz yönde etkilemektedir.
2. Bireylerin genel beslenme alışkanlıkları ile iş stres durumundaki beslenme alışkanlıkları arasında fark vardır.
3. Farklı stres düzeyine sahip bireylerin besin tercihleri, besin öğesi alımları, antropometrik lęmleri ve fiziksel aktivite durumları arasında fark vardır.

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Stres Kavramı ve Tarihsel Gelişimi

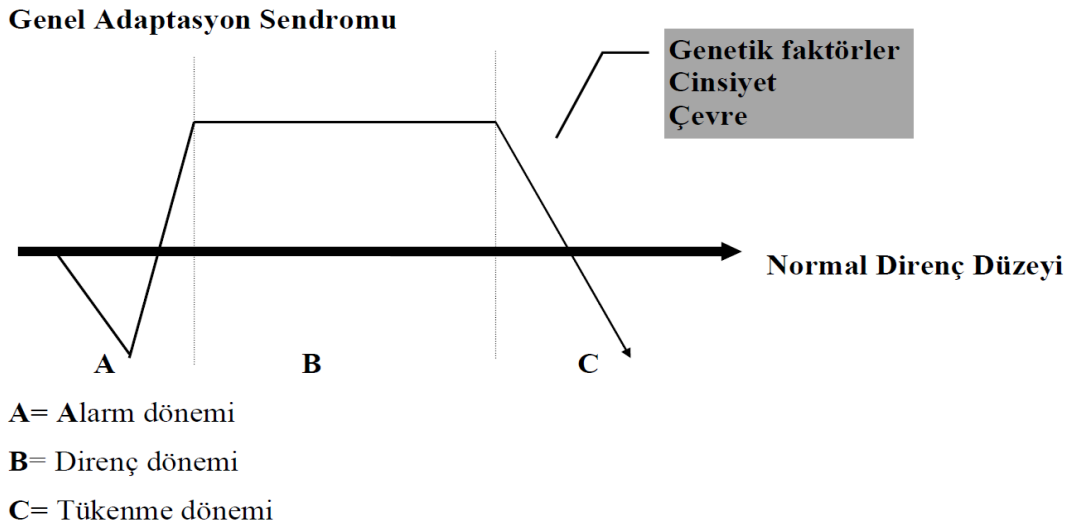
Stres, tanımlanması pek kolay olmayan, günümüzün karmaşık kavramlarından biridir. Basit bir anlatımla bireyin bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan; ruhsal gerilim, baskı, endişeye neden olan ve kişiye rahatsızlık veren bir durumdur. Günümüzde hemen hemen her alanda araştırmalara konu olmakta, özellikle içinde bulunduğumuz çağın gereği güncel yaşam içinde birçok kişi, kurum ve kuruluş tarafından sürekli olarak nedenleri, sonuçları ve mücadele yolları tartışılmaktadır (15).

Stres sözcüğü Latince “Estricita” kelimesinden gelmekte olup, ilk olarak 14.yüzyılda “sıkıntı, güçlük, zorluk” anlamında kullanılmaya başlanmıştır. On yedinci yüzyılın sonrasına doğru elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere fizikçi Robert Hook tarafından kullanılmış ancak daha sonra uzun yıllar üzerinde araştırma yapılmamıştır (16). Fizik bilminde tanımlanmasından sonra tıp alanında da kullanılmaya başlanan stres, bu alanda ilk olarak 1842 yılında İngiliz hekim Thomas Curling tarafından ciddi bir yanık vakasında keşfedilmiş, 1867 yılında ise; cerrah Albert Billreth önemli bir cerrahi müdahaleden sonra hastaların stres belirtileri verdiği dikkat çekmiştir (15, 17).

Stres kavramının pek çok farklı alanda kullanılması sebebiyle, ifade ettiği anlam da tarih boyunca değişkenlik göstermiştir. On dokuzuncu yüzyılda güç, baskı, zor gibi anlamlarda hem objelere hem de insanlara yönelik kullanılmış, 20. yy'ın başlarında ise zararlı uyarıcı, zararlı uyarıcıya karşı tepki, zararlı uyarıcı ile organizma arasındaki etkileşim anlamlarında kullanılmaya başlanmış, sezgi yolu ile bedensel ve psikolojik hastalıkların sebebi olarak düşünülmüştür (17).

Stres kavramının insan psikolojisi üzerine etkilerini ise ilk olarak Kanadalı bilim adamı Hans Selye incelemiş ve bütün çalışmalarının sonucunda “stresin insan üzerine etkileri” ile ilgili ilk bilimsel çalışmasını yayınlamıştır. Bu çalışmada stresi; insan vücudunun herhangi bir uyarıcıya verdiği özgül olmayan tepkisi olarak tanımlamıştır. Selye, stres tepkisinin daha karmaşık bir tanımlamasını yaparak bunu Genel

Adaptasyon Sendromu (GAS) olarak isimlendirmiştir. Buna göre; bir uyarana ve onun meydana getirdiği strese maruz kalan organizmanın kendi iç dengesinin bozulmaması veya bozulan dengesinin yeniden kurulması için adrenalin salınımı ve otonom sinir sistemini uyardığını, bu uyarılma ile birlikte bir süreç yaşandığını ve tepkiler zincirinin oluştuğunu ortaya koymuştur. Genel Adaptasyon Sendromu (GAS) olarak tanımladığı bu tepkiler bütünü 3 aşamadan oluşmaktadır (Şekil 2.1) (18).



Şekil 2.1. Genel Adaptasyon Sendromunun Üç Dönemi (18)

Alarm Dönemi: Bu dönem, bireyin dış uyarıyı stres olarak algıladığı dönemdir. Organizma durum ile başa çıkabilmek için aktif fizyolojik girişimlerde bulunur ve çeşitli otonom faaliyetler gerçekleşir, vücut alarm durumuna geçer. Stres veren uyarıcı veya ortam devam ederse, ikinci dönem olan direnç dönemi ortaya çıkar.

Direnç Dönemi: Bireyin bozulan dengeyi yeniden sağlama amacına yönelik çabaların yer aldığı uyumun (adaptasyonun) sağlandığı dönemdir. Bu dönemde alarm döneminde meydana gelen değişikliklerde geri dönüşler olmaktadır ve vücut direnci normalin üstüne çıkmaktadır. Eğer direnç dönemi başarı ile aşılsa beden normal koşullara döner, başarısız olursa beden kuvvetten düşer, çöker ve tükenme dönemine geçer.

Tükenme Dönemi: Stres verici olay çok ciddi ve uzun sürerse, birey için tükenme basamağına gelinir. Beden artık stresin baskısına dayanamaz, direncini kaybeder. Alarm dönemindeki bazı belirtiler geri döner ve hastalıklar ortaya çıkmaya

başlar. Uyku ve dinlenme vücudu onarabilir ama devam eden ve başa çıkılmayan stresler karşısında denge bozulur, organizmanın uyum enerjisi biter. Bunların ardından tükenme ve bitkinlik nöbetleri görülür. Bu dönem hastalıklara çok açık olunan bir dönemdir. Tükenme döneminin belirtileri: kronik baş ağrıları, yorgunluk, uyku bozuklukları, ağrılar, aşırı yeme veya iştahsızlık sonucu az yeme, aşırı alkol ve sigara tüketimi gibi belirtilerdir (15, 19, 20).

2.2. Stres Kaynakları

Stres dış dünyanın bireyi tehdit eden, zorlayan şartlarından kaynaklanacağı gibi, insanın dünyaya bakışı ve dış dünyadan gelen bilgileri yorumlayış biçiminden de kaynaklanabilir. Stres kaynaklarının birbiriyle iç içe geçmiş olması, kesin çizgilerle birbirinden ayıramaması literatürde stres kaynaklarının farklı sınıflandırılmasına neden olmuştur. Örneğin iş ile ilgili stres kaynaklarına, iş yerindeki fiziki çevre koşullarından kaynaklanan stres veya çalışma arkadaşları ile olan sosyal ilişkilerden kaynaklanan stres kaynakları da eklenebilir. Aynı şekilde iş yaşamındaki strese, kişinin karakterinden kaynaklanan stres de etki edebilir. Baltaş (15), stres kaynaklarını 'sosyal', 'işle ilgili', 'fiziki çevre' ve 'kendini yorumlama (iç konuşma) biçimi' kaynaklı olarak dört grupta toplamıştır.

2.2.1. Sosyal Stres Kaynakları

Kişinin bireyler ile olan ilişkilerinden kaynaklanan stres vericilerdir. Bireyin gerek ailesi, gerek okul veya iş arkadaşları ile olan ilişkileri, iletişimleri ve birbirleriyle olan etkileşimleri, iletişim yeteneğinin kuvvetli veya zayıf olması, içe dönük veya dışa dönük bir yapısının olup olmaması, çevresi tarafından sevilir, güçlü ve etkileyici bir birey olup olmaması stres faktörü açısından son derece önemlidir. İnsanlar ile olan ilişkilerini düzenleyemeyen bireyler olumsuz yönde etkilenebilmekte ve stres yaşayabilmektedir (21).

2.2.2. İş ile İlgili Stres Kaynakları

İş hayatından kaynaklanan stres vericilerdir. Bunlar daha çok iş yerinin yapısal ve işlevsel sorunlarıyla ilgili etmenlerdir. Günümüzde iş ile ilgili stres yaşanma durumu iş hayatında yaşanan değişim ve gelişim sonucunda giderek artmaktadır. Çalışma koşulları ve iş zorluğu, görevlerin aşırılığı, ücret yetersizliği, rekabet ve hiyerarşi sorunları, fazla mesai ve vardiyalı çalışmalar iş ile ilgili en önemli stres kaynakları arasında sayılabilmektedir. İş yaşamından kaynaklı bu etkenler bireylerin vücut dengesini bozarak ve bireyleri endişeye itebilir. Bunun sonucunda ise uzun vadede depresyon, anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklar görülmesine yol açabilir (15).

2.2.3. Fiziki Çevre Stres Kaynakları

Bireylerin içinde bulunduğu çevresel faktörler kişiliklerinin bir parçasını oluşturmakta, özellikle fiziki çevresinden kaynaklı herhangi olumsuz durum, bireylerin davranışlarında ve kişiliklerinde birtakım değişiklikler meydana gelebilmektedir. Fiziki çevre stres kaynaklarına örnek olarak, ulaşım ile ilgili sorunlar, çevre ve hava kirliliği, gürültü örnek verilebilir (21).

2.2.4. Kendini Yorumlamadan (İç Konuşmadan) Doğan Stres Kaynakları

Bireyin dünyadan yansıyan bilgileri yorumlayış biçiminden kaynaklanan stres vericiler bu gruba dahil edilmektedir. Stresin oluşmasında kişinin karakteri önemli rol oynar. Bireyin çekingen ya da rahat olması, kendine güvensiz veya fazla kibirli olması, bir stres faktörü olarak görülmekte ve bu durumun uzun sürmesi stres kaynaklı hastalıkların sebebi olabilmektedir (15).

Yukarıda sayılan sebeplerle ortaya çıkabilecek olan stres durumu tepkileri akut veya kronik olabilmektedir. Her ne kaynaklı olur ise olsun kontrol atına alınamayan ve uzun süren stresin sonucunda, bireylerde çok çeşitli olumsuz sağlık sorunları oluşabilmektedir (15).

2.3. Stresin Sonuçları

Stres durumu söz konusu olduğunda insan vücudu bu stres durumunu yaratan uyarana veya uyaranlara karşı bazı reaksiyonlar gösterir. Bu reaksiyonlar kısa ve uzun dönemde organizmayı tehdit ederek çeşitli zararlar verir. Strese karşı verilen tepkiler uzun bir zaman dilimi içinde kronik hastalıkların gelişmesine zemin hazırlamaktadır (15). Stres yarattığı sonuçlar dört grupta sınıflandırılmıştır (19, 22). Bu sınıflandırma şekil 2.2.' de verilmiştir.

<p>Stresin Bilişsel Sonuçları:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hafıza sorunları • Konsantrasyon güçlüğü • Yetersiz muhakeme • Karamsar yaklaşım ya da düşünceler • Sürekli endişe hali 	<p>Stresin Psikolojik Sonuçları:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aksilik-huysuzluk • Sinirlilik, çabuk sinirlenme • Üzüntü, rahatlayamama • Bunalmışlık hissi • Yalnızlık hissi • Depresyon ve mutsuzluk
<p>Stresin Fiziksel Sonuçları:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ağrı • İshal/ Konstipasyon • Sık idrara çıkma • Hazımsızlık • Kan şekeri değişim • Baş dönmesi, bulantı • Göğüs ağrısı, çarpıntı • Cinsel isteksizlik • Sık soğuk algınlığı • Adet düzensizlikleri 	<p>Stresin Davranışsal Sonuçları:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az ya da çok yeme • Çok az ya da fazla uyuma • Çevreden uzaklaşma • Erteleme ya da sorumluluk almama • Rahatlamak için alkol, sigara, ya da ilaç kullanımı • Sinirsel alışkanlıklar(tırnak yeme, ayak sallama vb.)

Şekil 2.2. Stresin Sonuçları (19).

2.3.1. Stresin Psikolojik Sonuçları

Bu belirtiler; kaygı, endişe, anksiyete, depresyon, korku, yorgunluk, geçimsizlik, yetersizlik duygusu, yersiz telaş, yalnızlık ve yabancılaşma duygusu, ölüm korkusu, alınganlık, ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi, asabilik, gerginlik, özgüven azalması veya güvensizlik hissi, aşırı hassasiyet, öfke patlamaları, saldırganlık olarak sayılabilir.

2.3.2. Stresin Davranışsal Sonuçları

Bireylerde az veya aşırı yeme gibi beslenme problemleri, az veya çok uyuma gibi uyku bozuklukları, sigara ve alkol kullanımı, rahatlamak için ilaç kullanımı, diğer bireylerden kaçma, tırnak yeme gibi sinirsel alışkanlıklar, sorumlulukları erteleme veya yerine getirmeme gibi davranışsal problemler görülebilmektedir.

2.3.3. Stresin Bilişsel Sonuçları

Hafızada zayıflık, zihin karışıklığı, konsantrasyonda ve karar vermede güçlük, dikkat eksikliği, aşırı duyarlılık, aşırı derecede hayal kurma, tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma, işte düşük verimlilik, matematiksel hatalarda artış, muhakemede zayıflama gibi belirtiler bilişsel belirtiler olarak sınıflandırılabilir.

2.3.4. Stresin Fizyolojik Sonuçları

Bireylerin bedenlerinde oluşan çeşitli belirtilerdir. Kan glikoz düzeyinde değişimler, kan basıncının artması, yüksek tansiyon, göğüs ağrısı, diyare, konstipasyon gibi gastrointestinal bozukluklar, sık idrara çıkma, bağışıklık sisteminin bozulması ve bunun sonucunda gelişen alerjiler, ağız kuruluğu, terleme, bulantı ve baş dönmesi, iştah merkezinin etkilenmesi sonucu aşırı iştah veya iştahsızlık gibi sorular stresin fiziksel belirtileri arasında sayılabilmektedir (19, 22).

2.4. İş Stresi

Çalışma koşullarının değişmesi ve gelişmesiyle günümüzde çalışanlar yaşamlarının büyük bir kısmını iş yerinde geçirmektedir. Ve bir çok çalışan, zamanın büyük bir kısmını iş ve iş ile ilgili durumları düşünerek geçirir. Bu nedenle bireyleri strese yönelten temel faktörlerin başında iş yaşamı yer almaktadır (23). İş stresi, kişinin görevini yerine getirirken gerek işin kendine özgü yapısından gerekse çalışanın kendi kişiliğinden kaynaklanan bir uyumsuzluk ve buna karşılık verdiği tepki olarak tanımlanabilir (24). İş stresi ayrıca iş yerindeki fiziksel koşullar, kişiler arası ilişkiler, bireysel ve kurumsal faktörlerin neden olduğu psikolojik ve fizyolojik dengenin bozulması şeklinde de tanımlanmaktadır (25). Birçok uzman ve sağlık kuruluşu iş

stresini 'hastalık' olarak kabul etmektedir. Bireyden beklenen görevlerin fazlalığı, vardiyalı ve uzun çalışma saatleri, çok fazla sorumluluk altında olmak, düşük ücret, iş güvencesinde belirsizlik, terfi zorlukları vb. gibi problemler iş stresine neden olan sebepler arasında sayılabilir (26).

İş koşulları iş stresinin şiddetini etkileyebilmektedir. Farklı meslek gruplarının bireyler üzerinde yarattığı stres düzeyi birbirinden farklıdır. Amerikan Stres Enstitüsü'nün yaptığı bir araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, çeşitli özellikleri nedeniyle diğer mesleklerden daha fazla stres yaratan meslek grupları şu şekilde sıralanmıştır (15):

1. Günlük hayat problemleri ile etkili şekilde başa çıkmayı zorlaştıran meslekler: Polislik, öğretmenlik gibi mesleklerin yüksek strese neden olduğu ortaya konmuştur.
2. İş üzerinde yeterli kontrol imkanı vermeyen meslekler: Sekreterler, kasiyerler, şikayet servisi operatörleri gibi meslek gruplarında psikolojik talep yüksek ancak bağımsız karar verme yetkisi düşüktür. Bunun yanı sıra, bu meslek grubuna mensup bireylerin, işlerinin insan ilişkilerine dayanması sebebiyle diğer mesleklerden daha stresli oldukları saptanmıştır.
3. Fizik şartları ağır olan meslekler: Maden işçiliği, sürekli havasız ve rutubetli yerlerde işçilik gibi meslekler insanların bedensel olarak yıpranmalarına yol açmaktadır.
4. Zaman baskısı, rekabet ve risk alınmasını gerektiren meslekler: Gazetecilik zaman baskısı ve rekabet açısından stres düzeyi en yüksek meslek grubu olarak saptanmıştır (15).

Çalışanlar ile iş ortamının arasındaki etkileşimin strese nasıl yol açtığını açıklamaya çalışan çeşitli modeller ortaya atılmıştır. Bu modellerden en önemlisi Karasek'in 'talep-kontrol' iş stres modelidir. Bu modele göre artmış iş talebi (hızlı ve fazla çalışma) ve azalmış karar verme serbestliğinin (yeteneklerini kullanabilme, zamanı ayarlayabilme ve organizasyonel kararlar üzerinde etkisinin olmaması) bir arada bulunması, çalışanların stres durumu ile baş edemeyerek, iş stresi yaşamalarına

neden olduğu savunulmaktadır. Diğer önemli iş stres modellerinden bir tanesi de Siegrist in 'çaba-ödül' modelidir. Bu model, çalışanın göstermiş olduğu çabaya karşılık, yeterli ödüllendirme ile bu çabaya karşılık alamaması ile ortaya çıkan iş stresini konu edinmektedir. Modele göre, aşırı çaba gösteren ancak karşılığında moral, parasal, kariyer veya sosyal güvence yönünden yeterli destek alamayan bireylerin yoğun iş stresi yaşadığı ortaya konmuştur (25).

İş stresi 20.yy'ın ikinci yarısından sonra önemli bir toplumsal sorun haline gelmiştir. Son yıllarda giderek daha da artan sayıda çalışmada, iş stresinin sağlık üzerine çeşitli olumsuz etkilerinin olabileceği yönünde veriler elde edilmiştir (25, 27).

2.5. İş Stresi ve Sağlık

İş yaşamındaki stres, batı ülkelerinde olduğu gibi ülkemizde de çalışanları hem sağlık hem de performans açısından olumsuz etkilemektedir (24). Yapılan araştırmalarda çalışan bireylerin çalışmayan bireylerden fiziksel olarak aktif olduklarından daha sağlıklı olduğu görüşü ortaya atılmıştır, ancak çalışan bireylerin iş yaşamındaki sıkıntıları mental sağlıklarını olumsuz etkilemekte, bunun yanı sıra iş stresi çalışanların beslenme durumlarını da olumsuz etkilemekte, besin seçimini ve diğer sağlık alışkanlıklarını etkileyerek yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olarak çalışan sağlığını bozmaktadır (28).

İş yaşamından kaynaklanan stres akut veya kronik olabilir. Akut stres, basit ve çözümlenebilir nitelikteki olaylardan kaynaklı ve çoğunlukla kısa süreli yaşanıp sonlanan strestir. Ancak kronik stres, strese neden olan faktörlerin çok uzun süreli devam etmesi ile oluşan ve sonuçları daha ağır olan stres türüdür. Stres, türü ne olursa olsun bireylerin bedensel sağlıklarını etkileyen ve sağlıksız yaşam koşullarına sebep olan zararlı bir durumdur (8).

Günümüzde yaşamlarının büyük bir bölümünü iş yerinde geçiren bireylerin, iş yerinde yaşadığı olumsuz durumlar ve bunun neden olduğu stres, hem bireyin sağlığını hem de toplumsal sağlığı etkilemektedir. Yapılan araştırmalar da bu durumu destekler niteliktedir. Chandola ve ark. (29)'nın yürüttüğü bir araştırmada çalışma koşullarından kaynaklanan stresin sağlık ile çok yakından ilişkili olduğu sonucuna

varmıştır. Bununla birlikte uzun çalışma saatleri ve vardiyalı çalışma şartları bireylerin sağlığını olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır (30, 31). Sağlığın olumsuz yönde etkilenmesinin altında yatan sebeplerden bir tanesi çalışma yaşamındaki stresin, bireylerin yeme tutum ve davranışlarına etki ederek yanlış besin tercihi yapmalarına ve sağlıksız yeme davranışı sergilemelerine neden olmasıdır. Stres durumundaki bireyler az veya çok yeme eğilimi gösterebilir. Stres, az yiyen bireylerin immün sistemlerinde zayıflamalara neden olurken; aşırı yiyen bireylerde vücut ağırlığı artışına neden olarak obezite gelişimi ve bununla birlikte gelen kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve hipertansiyon gibi çeşitli kronik hastalıklara yakalanma riskini de arttırmaktadır (24, 29, 32-36).

2.6. Stres ve Beslenme

Beslenme, insanların en önemli biyolojik ihtiyaçlarından biridir. Ancak yemek yemenin biyolojik ihtiyacının yanında psikolojik önemi de bulunmaktadır. Bireylerin kendilerini baskı altında hissettiği stresli durumlarda daha fazla veya daha az yeme eğiliminde olmaların nedeni sadece biyolojik ihtiyaçtan değil, psikolojik ihtiyaçtan da kaynaklanmaktadır. Sıkıntı, öfke, üzüntü, depresyon gibi olumsuz duygular bireylerin yeme davranışını etkilemektedir. Stres ve negatif duyguların beslenme durumu üzerine etkilerini araştıran bir çok çalışma bulunmaktadır (37-40).

Stresin beslenme durumu ve yeme alışkanlıkları ile olan ilişkisi farklı disiplinlerce incelenmekte ve stresin beslenme alışkanlıklarını hangi yollar üzerinden etkilediği araştırılmaktadır. Psikolojide ikisi arasındaki ilişki, bireylerin stresli bir durumda, bu durum ile başa çıkma amacı ile yeme alışkanlıklarını değiştirilmesi olarak açıklanmaktadır. Stresin psikolojik yollar üzerinden yeme alışkanlıklarını etkilemesinin yanında fizyolojik yollarla ve çeşitli hormonlar aracılığı ile de yeme alışkanlıklarını etkilediği de ortaya konmuştur. Hayvan çalışmalarında nöroendokrin sistem üzerinde gerçekleşen bir takım fizyolojik ve biyolojik reaksiyonların yeme alışkanlıklarını etkilediği gösterilmiştir (28).

Beslenme bilimcilerinin stres ile yeme alışkanlıkları ilişkisine olan ilgisi giderek artmakta, stres faktörlerinin beslenme alışkanlıklarını, besin seçimini, vücut ağırlığı ve

beden kitle indeksi (BKİ) üzerinde yarattığı değişiklikleri araştıran çalışmalar yaygınlaşmaktadır. Yapılan araştırmalarda stresin beslenme üzerine etkisinin psikolojik ve fizyolojik olarak iki yol üzerinden etki ettiği konusunda bir görüş birliği vardır (28).

2.6.1. Stresin Yeme Davranışı Üzerindeki Psikolojik Etkisi

Bireyler kendilerini stresli ve baskı altında hissettiğinde yeme davranışlarını değiştirme eğilimi göstermektedir (40, 41). Stres, bireyler için başlı başına olumsuz bir duygu olmasının yanında, stres ile başa çıkma durumu da insanlar için bir stres yaratmakta ve duygu durumlarını etkilemektedir. Bu durumların sonucunda bireyler, kendilerini yeme içme gibi aktiviteler ile bu negatif duyguları unutmaya çalışma çabasına girmektedir. Strese bağlı psikolojik yeme durumu, bireylerin yemek yeme ile kendilerini iyi hissetmelerini sağlayacağını düşünmelerinden kaynaklanmaktadır (40). Stresli durumlarda besin tüketimini arttırma veya azaltma yolu ile enerji alım miktarlarını değiştirme oranı %80 olarak tahmin edilmektedir (39). Bazı bireyler stresli durumlarda az yemekte ve vücut ağırlıkları azalmakta iken, bazı bireyler ise aşırı miktarda yemekte ve vücut ağırlıklarında artış görülmektedir. Literatürde stresin besin tüketim miktarlarında ve vücut ağırlığı değişimi üzerindeki bu zıt etkisinin cinsiyet ve normal vücut ağırlığına sahip olup olmama durumu gibi bireysel farklılıklardan ve farklı yeme profillerinden kaynaklandığı görüşü yaygındır (28). Stresin psikolojik yollar ile beslenme alışkanlıkları ve besin seçimleri üzerindeki etkilerini belirleyen değişkenler aşağıdaki gibi incelenebilir.

Cinsiyet Durumu

Literatüre bakıldığında, strese bağlı psikolojik yeme durumunun cinsiyete göre farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Kadınların strese bağlı yeme durumuna daha yatkın olduğunu gösteren çalışmalar çoğunluktadır (41-43). Ancak erkeklerin yeme davranışlarının da stres durumundan etkilendiğini gösteren çalışmaların sayısı azımsanmayacak düzeydedir (44-46). Greeno ve ark. (41)'nin stresin yeme davranışları üzerindeki etkilerini araştırma amaçlı yürüttükleri bir çalışmada, obez ve

normal vücut ağırlığına sahip kadın ve erkekler araştırılmış ve kadınların stres durumunda erkeklere göre yemeye daha yatkın oldukları sonucuna varılmıştır. Başka bir çalışmada stresli durumda kadın bireylerin erkek bireylere göre daha çok tatlı ve yağlı gıda tükettiği saptanmıştır (47). Buna karşılık iş stresinin vücut ağırlığı değişimi üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmada, iş stresinin zayıf erkeklerde vücut ağırlığında azalmaya; şişman erkeklerde ise vücut ağırlığı artışına neden olduğu; kadınların vücut ağırlığı değişimi üzerinde ise herhangi bir etki yaratmadığı saptanmıştır (48). Yine bunu destekleyen başka bir çalışmada, stresli koşullarda çalışan şişman erkeklerin stres durumu ile vücut ağırlığı artışı arasında pozitif bir ilişki saptanırken kadınlarda herhangi bir ilişki gözlemlenmediği ortaya konmuştur (49).

Vücut Ağırlığı Durumu

Vücut ağırlığı değişkeni de strese bağlı yemek yemede etkin bir belirleyici olabilmektedir. Bazı çalışmalarda obez, şişman veya normal vücut ağırlığına sahip olmanın stres durumunda yeme davranışına bir etkisi olmadığı gösterilse bile, literatürde şişman veya obez bireylerin strese bağlı yeme eğilimlerinin normal bireylerden daha fazla olduğu görüşünü savunan çalışmalar ağırlıktadır (40, 48, 50). Laitinen ve ark.'nın (40) 5150 kişi üzerinde uzunlamasına yaptığı ve strese bağlı yeme durumunun değişkenlerini araştırma amaçlı yürüttüğü bir çalışmada, strese bağlı yemek yiyenlerin BKİ değerleri yüksek bireyler olduğu, şişman ve obez bireylerin, stres durumundaki yeme miktarlarının, normal vücut ağırlığına sahip bireylere göre daha fazla olduğu ve strese bağlı yemek yiyen obez kadınların yediği miktarın, stres durumundan etkilenmeyen kadınların yediği miktarın iki katı kadar olduğu saptanmıştır. Bir diğer araştırmada normal vücut ağırlığına sahip bireyler ve şişman bireyler, stresli durum ve dinlenme durumlarında karşılaştırılmış, araştırmanın sonucunda normal vücut ağırlığına sahip bireylerin hem stresli hem de dinlenme durumunda, açlık yokluğunda besin tüketim isteği ve enerji alımlarında düşüş görülmüştür. Bu sonuçtan normal vücut ağırlığına sahip bireylerin yeme durumlarının stres koşullarından etkilenmediği çıkarılmıştır. Çalışmanın şişman bireyler üzerindeki sonuçlarına bakıldığında ise; şişman bireylerin stresli durumda açlık olmamasına

rağmen yeme isteğinde ve enerji alımlarında bir artış olduğu gözlenmiştir. Bireylerin stres durumundaki besin tercihleri tatlı ve atıştırmalık ürünlerden yana olurken, besin öğeleri olarak da karbonhidrat ve yağ alımlarında artışlar gözlemlenmiştir (50). Kivimaki ve ark. (48)'nin yürüttüğü, iş stresi ile BKİ ilişkisini araştırmayı amaçlayan uzunlamasına bir çalışmada, iş stresinin ağırlık kazanımı ve kaybında önemli bir etkisini olduğu ve bu etkinin de bireylerin BKİ değerlerine bağlı olarak değiştiği ($p \leq 0.03$) sonucuna varılmıştır. Çalışmada stresin zayıf erkeklerde ($BMI \leq 22 \text{ m}^2$) vücut ağırlığında azalmaya; şişman erkeklerde ($BMI > 27 \text{ m}^2$) ise vücut ağırlığının artışına neden olduğu saptanmıştır. Yine bunu destekleyen başka bir çalışmada stresli koşullarda çalışan şişman erkeklerin ağırlık kazanımı ile ilgili pozitif bir ilişki saptanırken kadınlarda bu ilişki gözlemlenmemiştir (49). Bunlara karşın şişman ve normal vücut ağırlığına sahip bireyler üzerinde yapılan 4 ay süreli bir çalışmanın sonuçlarına göre; şişman bireylerin stresli günlerinde besin alımları değişmemiş olmasına rağmen, normal vücut ağırlığına sahip bireylerin stressiz günde besin alımlarında bir artış gözlemlenmiştir. Ancak bu çalışma, normal vücut ağırlığına sahip bireylerin besin tüketimlerinin hafif şişman ve şişmanlara göre daha fazla olduğunu gösteren az sayıdaki çalışmalardan birisidir (51).

Bilişsel Kısıtlama Yeme Davranışı

Bilişsel kısıtlama yeme davranışı ilk defa Herman ve Mark tarafından kilo almamak veya mevcut ağırlıklarını korumak isteyen bireylerin, besin alımını kısıtlama eğilimi olarak tanımlanmıştır (52). Stresli durumlarda bazı bireylerin çok, bazı bireylerin az yemesi bireysel farklılıklardan kaynaklanan bir durumdur. Bilişsel kısıtlama özelliği de psikolojik yeme davranışlarını etkileyen bu bireysel farklılıkların en önemlilerinden birisidir.

Gerçekten de yapılan çalışmalarda bilişsel kısıtlama davranışının strese bağlı yemek yemenin en önemli belirteçlerinden biri olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar genellikle bilişsel kısıtlamanın normal şartlar altındaki bir bireyin vücut ağırlıklarının kontrolüne olumlu etkileri olduğunu; ancak stres gibi olumsuz koşullarda bu davranışa sahip bireylerin yediklerini kontrol edemediklerini ve çok daha fazla

yediklerini savunmaktadır (37, 47, 53). Ancak strese bağlı yemeyi etkileyen diğer değişkenlerde de olduğu gibi bu konuda da kesin bir fikir birliği yoktur. Bilişsel kısıtlama durumunun, iş stresi ve beslenme ilişkisinde etkili olup olmadığını saptamak üzere yürütölen uzunlamasına bir çalışmada, yüksek stresli iş koşularında bilişsel kısıtlama özelliği olan bireylerin daha fazla yediği özellikle yağlı ve şekerli yiyecek tükettiği; bilişsel kısıtlama özelliğine sahip olmayan bireylerin ise yeme miktarlarında ve çeşitlerinde bir değişiklik olmadığı saptanmıştır (54). Buna karşılık Oliver ve ark. (55)'nin yaptığı bir çalışmada, yüksek derecede bilişsel kısıtlamaya sahip olan bireylerin stres durumunda tatlı atıştırmalık tüketimlerinde bir artış olmasına rağmen bu artışın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır. Bunun yanı sıra, strese bağlı yeme durumunu araştıran bir laboratuvar çalışmasında, duygusal yeme saptanan bireylerin stres durumunda daha fazla yağlı yiyecek tükettiği gözlemlenirken, bilişsel kısıtlama saptanan bireylerin bu durumdan etkilenmediği ve yiyecek tüketimlerinde bir değişiklik olmadığı gözlemlenmiştir (56).

Duygusal Yeme Davranışı

Duygusal yeme davranışı; çeşitli psikolojik bozukluklarda ve stres gibi durumlarda normalden daha fazla yemek yemeye neden olan psikolojik bir yeme davranış türü olarak tanımlanmıştır. Bu davranış türünün varlığı stres durumunda neden bazı bireylerin çok, bazı bireylerin az yediğini açıklamaktadır. Çeşitli çalışmalardan elde edilen verilere dayanarak, duygusal yeme davranışının bireysel bir farklılık olduğu ve bu davranış durumuna sahip bireylerin yeme davranışlarının stres durumundan etkilediğini söylemek mümkündür (37, 53, 55). Duygusal yeme davranışına sahip bireyler çeşitli psikolojik olaylardan çok çabuk etkilenmektedirler. Bu sebeptendir ki stres durumunda, bu durumla başa çıkma veya bu durumu unutma amacıyla besin tercihlerini değiştirmeye çok yatkındırlar (37).

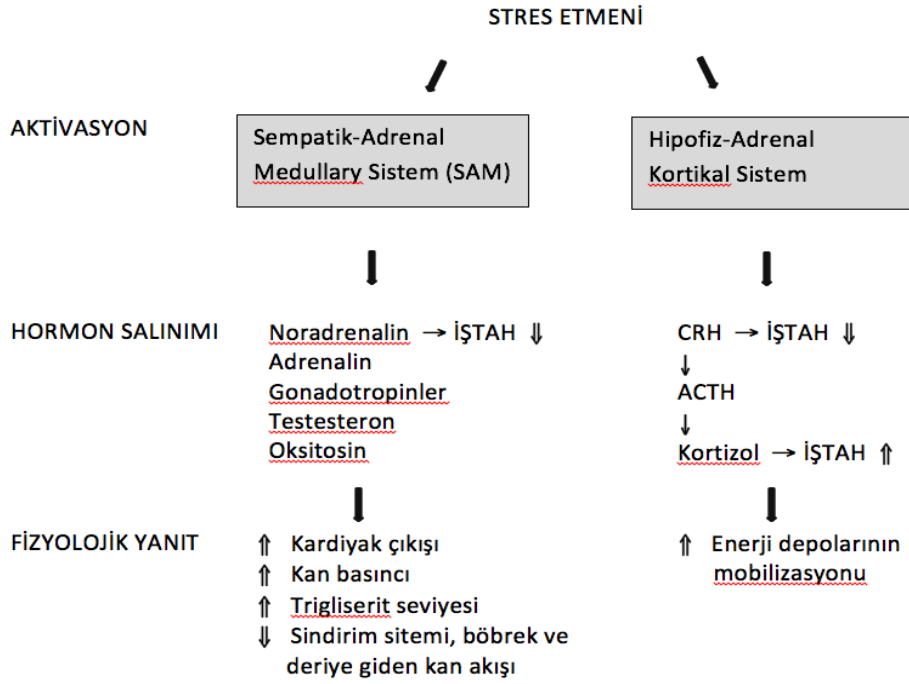
Yapılan bir çok çalışmada duygusal yeme durumunun besin tüketimini arttığı kanıtlanmıştır (37, 53, 55-57). Bununla birlikte duygusal yeme davranışının, stres durumunda özellikle atıştırmalık tüketim sıklığı ve atıştırmalık besin türünün seçiminde çok önemli bir rol oynadığı yine yapılan çalışmalarca saptanmıştır (55, 56).

Bu davranış durumu genellikle besin tüketiminin artışına neden olmaktadır. Çalışma öncesinde bireylerin besinlere karşı tutumları ve besin tercihlerini sorgulayan ve 68 bireyin dahil olduğu bir çalışmada, stres durumunda duygusal yeme davranışı olan bireylerin çikolatalı bisküvi ve kek gibi şekerli ve yağlı yiyecek alımlarında duygusal yeme davranışı olmayan bireylere göre daha fazla artış gözlemlendiği ve bu artışın istatistiksel olarak anlamlı bir artış olduğu görülmüştür (55). Başka bir çalışmada, duygusal yeme durumuna sahip olan ve olmayan bireylerde stres durumunda çikolata tüketim durumları incelenmiş. Her iki davranış grubunda stres durumunda çikolata tüketiminde bir artış gözlenirken, duygusal yeme durumuna sahip bireylerin çikolata tüketim miktarının diğer grubun tüketim miktarına göre anlamlı derecede fazla olduğu sonucuna varılmıştır (56).

2.6.2. Stresin Yeme Davranışı Üzerindeki Fizyolojik Etkileri

İnsanların en temel biyolojik ihtiyaçlarından biri olan yeme durumunun fizyolojisi, stres durumunda salınan bazı metabolik hormonların beyindeki sinir ağlarını kullanarak, enerji dengesini veya iştah durumunu etkilemesi ile açıklanmaktadır (39,58). Strese karşı verilen tepkiler, beyindeki farklı kontrol merkezlerinin etkilenmesi sonucu farklı yollar üzerinden gerçekleşebilmektedir. Bu yollar şekil 2.3'te gösterilmiştir (45).

Stres durumunda etkilenen bu sistemlerin en önemlileri savaş veya kaç tepkisinin ortaya çıkmasını kontrol eden "Sempatik Adrenal Medullary (SAM) Sistem" ve Hipotalamus-Hipofiz Adrenal (HPA) aksını da içine alan "Hipofiz Adrenal Kortikal Sistemdir". SAM genellikle akut stres durumunda devreye girer ve adrenalin ve noradrenalin gibi katekolamin salınımı gerçekleşir. Kompleks bir geribildirim mekanizmasına sahip, nöroendokrin bir yolak olan HPA aksı ise genellikle kronik stres durumlarında devreye girmekte ve kortizol gibi kortikostreoidlerin salınımını gerçekleştirmektedir (29, 45).



ACTH: Adrenokortikotropin hormon; CRH: Kortikotropin-salgılatıcı hormon.

Şekil 2.3. Strese Karşı Fizyolojik Yanıt (45).

Akut veya kronik olsun strese karşı verilen tepkiler farklı yolların kullanımı ve çeşitli hormonların salınımı ile gerçekleşmekte ve bu yollarda rol oynayan hormonlar iştah mekanizmasına etki etmektedir. Örnek olarak stres durumunda adrenal medulladan salgılanan noradrenalin ve HPA aksında rol alan “Kortikotropin Salgılatıcı Hormon (CRH)” hormonu iştahı azaltırken; kortizol iştahı arttırmaktadır (45). Stres durumunda kortizolün enerji regülasyonunda rol aldığı, glikogenesis ve lipoliz yolu ile enerjiyi arttığı düşünülmektedir. Obeziteye yatkın hayvanlarda, glukokortikoidlerin hiperfajiyi arttırdığı ve vücut ağırlığında artışa yol açtığı yapılan hayvan çalışmalarında gösterilmiştir. Bununla birlikte deney hayvanlarında adrenal bezlerin alınması ile obezitenin önlediği veya gerilediği sonucuna varılırken; kortikostreoidlerin salınımının dışarıdan arttırılmasının hayvanlarda sü kroza karşı bir iştah gelişiminin oluşmasına, hiperfaji ve ağırlık kazımına neden olduğu belirtilmiştir (59). İnsan çalışmalarında da strese bağlı kortizol salınımının obezitede rol oynadığı düşünülmektedir. Kortizolün insanlarda yemeyi etkilediğine dair birkaç çalışma vardır. Bir çalışmada tükürükten tespit edilen kortizol seviyesinin yüksek olduğu grubun yeme alışkanlıkları ve miktarları, düşük olan grup ile karşılaştırılmış, çalışma

sonunda kortizol seviyesinin yüksek olduğu grupta yüksek yağlı-tatlı yiyeceklerin diğer gruba göre daha fazla tüketildiği görülmüştür (59). Kanser hastalarında bir kortikostreoid olan prednisolon kullanımının kontrol grubuna göre iştahı daha fazla arttırdığı saptanmıştır. Bunun dışında sağlıklı erkek bireylerde dışarıdan eklenme yolu ile kortizol seviyelerinin arttırılmasının bireylerde besin alımının dramatik bir şekilde artışına yol açtığı görülmüştür (59). Bu bulgulara paralel olarak, sınav dönemlerinde üriner kortizol düzeyleri yüksek olarak ölçülen stresli bireylerin, kendilerini kortizol seviyesi düşük olan stresli bireylere göre daha fazla yiyen olarak tanımlamış, bunun sonucunda da vücut ağırlıklarının arttığını bildirmişlerdir (60).

Adrenal streroidlerin besin seçiminde etkisi olduğuna dair kanıtlar da vardır. Stres cevabında steroidlerin öncelikli olarak karbonhidrat, sonrasında yağ içeriği yüksek besin tüketimine istek uyandırdığı hayvan çalışmalarında gösterilmiştir (59,61). Bunun dışında stres durumunda yüksek kortizol salınımı saptanan bireylerin, düşük kortizol salınımı saptanan bireylere göre daha fazla yüksek enerji içerikli besinler ve özellikle yüksek yağlı tatlı gıdalar tercih ettikleri görülmüştür (28). Kortizol salınımının iş stresi ile pozitif bir ilişkisinin olduğu yapılan bir meta analiz çalışmasında da gösterilmiştir (62).

2.6.3. Stresin Besin Seçimi Üzerindeki Etkileri

Stresin besin seçimindeki etki mekanizması kesin olarak açıklanamamakla birlikte, bazı hormonal etkileşimleri ve çeşitli metabolik süreçleri içeren çok etmenli ve karmaşık ve bir mekanizma olarak tanımlanabilir. Psikolojik ve nörokimyasal farklılıkların yanında, stresin kısa dönem veya uzun dönem olup olmaması gibi etmenler de besin seçiminde farklı etkiler yaratabilmektedir (8).

Bugüne kadar iş stresi ve besin seçimi ile ilgili yapılmış epidemiyolojik çalışmalardan elde edilen verilerin bazılarına göre iş ile ilgili stresin fazla miktarda fast food, düşük miktarlarda sebze ve meyve tüketimine neden olduğu saptanmıştır (63). Bunun yanı sıra Birleşik Krallık'ta yürütülen Hemşire Sağlık Araştırması'nda daha fazla iş yükünün ve stresinin olduğunu bildiren bireylerin çikolata, cips, bisküvi gibi atıştırmalıkları düşük iş yükü ve stresi olduğunu bildiren bireylere göre daha sık

tüketme eğiliminde olduğu görülmüştür (64). Elde edilen bu sonuçları çeşitli ülkelerde ve farklı meslek grupları üzerinde yapılan çalışmalar ile çoğaltabilmek mümkündür (65-67).

Strese bağlı yeme durumu araştırmalarının genelinde, stres durumunda tercih edilen besinin tipi (yağlı, şekerli, tuzlu vb.), besinlerin besin ögesi dağılımları (karbonhidrat, protein ve yağ oranlarının) ile tüketilen besinlerin miktarları incelenmiştir. Bazı araştırmalarda ise besinin tadının ve kıvamının stres durumundaki besin seçimini ne şekilde etkilediği incelenmiştir. Tercih edilen besinin “atıştırmalık” veya “öğün” tipi olup olmadığını araştıran çalışmalar da mevcuttur (68). Katılımcıların kendi görüşlerini belirttiği öz bildirim çalışmalarında, bireyler stres durumunda normal durumlarına kıyasla daha fazla yüksek yağlı veya karbonhidrattan zengin yiyecek tüketimini tercih ettiklerini beyan etmişlerdir. Habhab ve ark. (69)’nın yürüttüğü bir çalışmada yüksek stresli kadınların, düşük stresli kadınlara göre daha fazla miktarda yağ içeriği yüksek besin tercih ettikleri ve miktar olarak da daha fazla yedikleri tespit edilmiş, aynı zamanda bireyler stres durumunda yağ içeriği yüksek yiyecekleri az yağlı yiyeceklere tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Düşük stresli kadınlar da az yağlı yiyecekleri, yağ içeri yüksek yiyeceklere tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Yine başka bir çalışmada katılımcıların yarısından fazlası, stresli durumda normal duruma göre daha fazla besin tükettiklerini, yiyecek türü olarak da öğün tipi yiyeceklerden çok atıştırmalık türü yiyecekleri tercih ettiklerini daha çok tatlı, çikolata, kek ve bisküvi gibi atıştırmalıkları, et, balık, sebze ve meyveye tercih ettiklerini belirtmişlerdir (70). Oliver ve ark. (55)’nin yürüttüğü bir laboratuvar çalışmasında, çalışma grubundan öğle sonrası için bir konuşma metni hazırlamaları istenmiş ve konuşma öncesi kendilerine yemek sunulmuş. Kontrol grubuna ise yemekten önce sadece bir okuma parçası dinlettirilmiştir. Otuzdört farklı tipte yiyeceğin olduğu yemekte, stresin tüketilen yiyecek miktarında bir değişiklik yaratmadığı ancak, çalışma grubundaki bireylerin kontrol grubuna göre daha fazla enerji yoğunluğu yüksek yağlı ve şekerli yiyecek tüketimini tercih ettikleri saptanmıştır.

Çalışmalar göstermiştir ki, bireyler stres durumunda genellikle kolay ulaşılabilen, lezzetli ve enerji yoğunluğu yüksek olan, kana daha çabuk karışıp, bireyleri daha çabuk mutlu eden besin çeşitlerini tercih etmektedir.

2.6.4. Stresin Obezite Üzerindeki Etkileri

Stres, obezitenin gelişmesinde rol oynayan faktörlerden birisidir. Yakın zamanlarda yapılan meta-analiz ve uzunlamasına çalışmalar, stresin vücut ağırlığı artışı ve artmış adipozite ile ilişkisi olduğunu göstermektedir (71). Bunun yanı sıra kronik stresin homeostazı etkilediği ve adrenokortikal fonksiyonları değiştirerek, hepatik lipoprotein metabolizmasını ve hedef organlardaki insülin duyarlılığını etkileyerek obeziteye yol açtığı düşünülmektedir (29). İş stresi ve obezite ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında ise ikisi arasındaki ilişki konusunda henüz ortak bir görüş birliği olmadığı göze çarpmaktadır (72).

İş stresi ve BKİ arasındaki ilişkiyi konu edinen çalışmalarda, ikili arasındaki ilişkiyi açıklayan çeşitli görüşler bildirilmiştir. Bir görüşe göre, yüksek strese sahip ve özellikle zaman baskısı olan çalışanlar genellikle hızlı ve kolay temin edilebilen ve çabuk kana karışabilen yüksek enerjili yiyecekleri tercih etmekte ve bu nedenle de BKİ düzeylerinde artış olabilmektedir. Başka bir görüşe göre, iş stresine bağlı artmış tükenmişlik düzeyi ve/veya hareketsiz (pasif) işe sahip olma sedanter alışkanlıkların artmasına neden olmakta ve bu yolla BKİ değeri yükselebilmektedir. Bir diğer görüşe göre ise, yüksek iş stresi bazı çalışanlarda iştah azalmasına buna bağlı olarak öğün atlanmasına ve/veya fiziksel aktivitenin artmasına neden olarak BKİ değerinin azalmasına yol açmaktadır (73).

Finlandiya'da bir kamu sektöründe çalışanlar üzerinde yapılan, 45,810 kişinin katıldığı geniş kapsamlı bir çalışmada, iş stres faktörleri ile BKİ değeri arasında anlamlı bir ilişki saptanmış. Çalışma sonucuna göre, yüksek iş stresine sahip bireylerin yüksek BKİ değerlerine sahip olduğu, ayrıca düşük iş kontrolüne sahip erkek bireylerin de yüksek BKİ değerlerine sahip olduğu görülmüştür (73).

Bunların dışında bazı araştırmacılar, stresinin obezite üzerinde direk bir etkisi olmadığını, ancak dolaylı yollardan obeziteye yol açtığı; örneğin fazla iş yükünün

depresyon, anksiyete ve tükenmişlik durumuna yol açarak fazla yemeğe neden olduğu, bunun yanı sıra psikolojik iş stres faktörlerinin, obezite ile ilişkilendirilmiş yeme davranışlarını (substitute eating and drinking, feeling satiety, motivation for eating) etkileyerek ağırlık kazanımına yol açtığı görüşündedir (72). Obez olmayan erkek çalışanlar üzerinde yapılan iki yıllık kohort bir çalışmada, bireylerin yeme davranışları ve iş stresleri iki yıl aradan sonra aynı anket ile sorgulanmış, iki yıl sonunda BKİ düzeylerinde 1 kg/m^2 ve daha fazla artış olan bireylerin; motive olmak için yeme, doyana kadar aşırı yeme, negatif durum ile baş edebilmek için yeme gibi skorlarında artış gözlenmiş fakat anlamlı ilişki sadece 'tokluk hissi için yeme' kategorisinde bulunmuş. Bu kategori puanı yüksek olan bireyler, doyunluk hissetmek için aşırı derece yediklerini ve çevresinden çok yeme konularında uyarı aldıklarını belirtmişlerdir. Aynı zamanda çalışmada, yeme davranışları ve stres yanıtları arasındaki ilişki de araştırılmış. İş gerilimi, işten kaynaklı depresyon ve fiziki stres yanıt skorlarının BKİ düzeylerinde 1 kg/m^2 ve daha fazla artış olan bireylerde daha yüksek olduğu ve bunun da istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna varılmış (38).

Bütün bu görüş ve çalışmaların aksine, bazı araştırmalarda iş stresinin BKİ değişimine bir etkisi olmadığını sonucuna varılmıştır (74, 75). İş stresi ve sağlık üzerine yapılan ilk çalışmalardan biri olan Kornitzel ve ark. (74) tarafından yürütülen bir çalışmada iş stresi ve iş yükü ile BKİ arasında bir ilişki bulunamamıştır. Yine yaklaşık 7000 kişinin katıldığı geniş kapsamlı bir çalışmada iş stresinin sağlık üzerine etkileri incelenmiş, bireylerin BKİ değerlerinin de ölçüldüğü çalışmada, BKİ ile iş stresi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (75). Bunun yanı sıra, BKİ ile iş stresi arasında ters ilişkinin rapor edildiği birkaç çalışma da mevcuttur. Bu çalışmalarda yüksek iş stresine sahip çalışanların, düşük iş stresi saptanan çalışanlardan daha düşük BKİ değerlerine sahip olduğu kaydedilmiştir (44, 76).

3.BİREYLER VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi

Bu araştırma, İstanbul TRT Genel Müdürlüğü'nde çeşitli pozisyonlarda çalışan ve araştırmaya katılmaya gönüllü, 19-65 yaş aralığındaki 91 kadın ve 59 erkek olmak üzere toplam 150 medya personelinin katılımı ile Şubat-Haziran 2013 tarihleri arasında yürütülmüştür.

3.2. Araştırmanın Genel Planı

Araştırmada bireylerin demografik özellikleri, genel beslenme alışkanlıkları, stres durumları ve besin tüketim durumunu saptama amacıyla anket formu uygulanmış (EK-1), bireylerden antropometrik ölçümleri, fiziksel aktivite kayıtları ve bir günlük besin tüketim kayıtları alınmış ve besin tüketim sıklıkları sorgulanmıştır. Bireylere uygulanan 8 bölümden oluşan ankette katılımcıların stres kaynaklarını saptama amacıyla "Stres Kaynağı Ölçeği" kullanılmış ve çalışma hayatındaki stres düzeyleri "İş Stres Ölçeği" kullanılarak saptanmıştır. Çalışmaya katılan her birey çalışma hakkında bilgilendirilmiş ve "Araştırma Amaçlı Çalışma İçin Aydınlatılmış Onam Formu" imzalanması istenmiştir (EK-2).

Bu çalışmada gerekli etik izinler için Hacettepe Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'na GO 13//116-24 kayıt numarası ile başvurulmuş ve gerekli izinler alınmıştır. Etik Kurul Onay belgesi (EK-3)'de gösterilmiştir. Ayrıca araştırmanın yürütüldüğü İstanbul TRT Genel Müdürlüğü'nden de gerekli izin ve onaylar alınmıştır.

3.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi

3.3.1. Sosyo-Demografik Özellikler

Araştırmada bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyleri ve medeni durumları hakkında bilgiler alınmış, hastalık durumları, sigara ve alkol tüketimleri sorgulanmıştır.

3.3.2. Genel ve Stresli Durumlarda Beslenme Alışkanlıkları

Bireylerin genelde ve stresli durumlarda öğün tüketim durumları ayrı olarak sorgulanmıştır. Genel olarak öğün sayıları, öğün atlama durumları ve nedenleri, öğün saatleri ile ilgili bilgiler alınmış, stresli durumların yeme alışkanlıklarında ne gibi değişiklikler yarattığı ve besin tercihlerini ne yönde etkilediğini saptama amacıyla stresli durumlarda öğün atlama durumları, nedenleri, stresli iken tercih ettikleri yiyecekler ve iş yeri stresinin beslenme düzenini etkileme durumu sorgulanmıştır.

3.3.3. Antropometrik Ölçümler

Araştırma kapsamında bireylerin, vücut ağırlıkları ve boy uzunluğu ölçümleri alınıp beden kütle indeksleri hesaplanmıştır. Ayrıca bel ve kalça çevresi ölçümleri yapıp, bel-kalça oranları saptanmıştır. Bununla birlikte bireylerin son 6 aydaki vücut ağırlıklarındaki değişimleri sorgulanmıştır.

Vücut Ağırlığı: Bireylerin vücut ağırlıkları 0,1 kg'a duyarlı, dijital tartı aleti ile ince giysili ve ayakkabısız olarak ölçülmüştür. Tüm ölçümler aynı tartı ile yapılmıştır.

Boy Uzunluğu: Bireylerin boy uzunlukları esnemeyen mezür ile ayakta baş Frankfurt düzlemde (göz üçgeni ve kulak kepçesi üstü aynı hizada yere paralel) iken yapılmıştır (77).

Beden Kütle İndeksi (BKİ): Araştırmaya katılan bireylerin vücut ağırlıkları (kg) ve boy uzunlukları (cm) ölçülerek BKİ değerleri (kg/m^2) hesaplanmıştır. BKİ değerleri $20 \text{ kg}/\text{m}^2$ 'nin altında olanlar zayıf, $20-24,9 \text{ kg}/\text{m}^2$ arasında olanlar normal, $25-29,9 \text{ kg}/\text{m}^2$ arasında olanlar hafif şişman, $30-34,9 \text{ kg}/\text{m}^2$ arasında olanlar şişman, $35 \text{ kg}/\text{m}^2$ 'nin üzerinde olanlar 1. derecede şişman olarak değerlendirilmiştir.

Bel Çevresi: Bireyler ayakta iken karın gevşek pozisyonda, kollar yanda, en alt kaburga kemiği ile kristailiyak arası bulunup, orta noktadan geçen çevre esnemeyen mezür ile ölçüm yapılmıştır (77). Bel çevresinin erkeklerde 94 cm, kadınlarda 80 cm olması kronik hastalıkların görülmesi açısından risk artışını, erkeklerde 102 cm, kadınlarda 88 cm olması ise önemli derecede risk artışını göstermektedir (78).

Kalça Çevresi: Kalça üzerindeki en geniş çevrenin ölçümü 0,1 cm duyarlı esnemeyen mezur kullanılarak yapılmıştır (77).

Bel/Kalça Oranı (BKO): Bel çevresinin (cm) kalça çevresine (cm) bölünmesi ile hesaplanan değer şişmanlık türünü belirlemektedir. Elde edilen değer, erkeklerde 1.00'in, kadınlarda ise 0.85'in üzerine çıkması, android şişmanlığın ve şişmanlığa bağlı kronik hastalıkların görülme riskinin göstergesidir (78).

3.3.4. Fiziksel Aktivite Kaydı

Araştırmaya katılan bireylerin bir gün içinde yaptığı aktivitelerin türleri ve süreleri sorgulanmıştır. Aktivite türleri için belirlenmiş olan fiziksel aktivite oranı (PAR) değerleri ile aktivite süreleri çarpılmış ve bu veri, bazal metabolizma hızlarının 1440 dakikaya bölünmesi ile elde edilen değerle çarpılıp bireylerin günlük toplam enerji harcamaları (TEH) elde edilmiştir. Bireylerin bazal metabolik hız (BMH) değerleri, yaş gruplarına ve cinsiyete göre belirlenmiş Schofield (1985) denklemi ile hesaplanmıştır. Fiziksel aktive düzeyleri (PAL) ise, toplam enerji harcamasının bazal metabolizma hızına oranlanması ile belirlenmiştir (79).

3.3.5. Besin Tüketim Durumunun Saptanması

Araştırmada bireylerin besin tüketim durumları 24 saatlik hatırlatma yöntemi ile bir günlük besin tüketim formu kullanılarak saptanmıştır. Bireylere araştırmacı tarafından hatırlatma yöntemiyle bir gün önceki tükettiği tüm besinler sorulmuş ve bireylerin besin tüketimlerine ilişkin enerji, karbonhidrat, protein, yağ gibi makro besin öğeleri ile vitamin, mineral gibi mikro besin öğeleri alımları BeBİS (Beslenme Bilgi Sistemleri) 7.1 programı kullanılarak hesaplanmıştır (80). Günlük enerji ve makro besin öğelerinin tüketimleri, Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberindeki önerilen düzeye göre karşılama yüzdeleri hesaplanmıştır (81). Bireylerin stres durumları ile makro ve mikro besin öğeleri ve enerji alım düzeyleri arasındaki değerlendirmeler bu analizler sonucu yapılmıştır. Çalışmaya katılan bireylerin enerji ve besin öğelerini önerilen düzeyde alanlar yeterli (%67-133), önerilen değer altında alımlar (< %67) yetersiz, üzerinde alanlar da (> %133) fazla tüketenler olarak kabul edilmiştir (82).

3.3.6. Besin Tüketim Sıklığının Saptanması

Besin tüketim sıklığı, araştırmaya katılan bireylerin besin tüketim örüntüsü hakkında bilgi sahibi olmak için kullanılmıştır. Katılımcıların son bir ayda tükettikleri besinleri ne sıklıkta (hiç, haftada 1, haftada 2 vb.) tükettikleri sorgulanmış ve değerlendirilmiştir. Bireylerin stres düzeylerine göre besin tüketim sıklıkları her öğün, her gün veya gün aşırı sıklığıyla tüketim cevabında “SIK”; haftada bir veya iki sıklığıyla tüketim cevabında “ORTA”; ayda bir sıklığıyla tüketim cevabında “SEYREK”; hiç tüketmiyor cevabında “HIÇ” şeklinde değerlendirilmiştir.

3.3.7. İş Stres Ölçeği

Bireylere iş yaşamında karşılaştıkları stresin düzeyini saptamak amacıyla 10 sorudan oluşan ‘İş Stres Ölçeği’ uygulanmıştır (EK-4). Ölçek, Dr. Suzanne G. Haynes tarafından geliştirilmiş ve ölçeğin ülkemizdeki güvenilirlik araştırması Aktaş (83) tarafından bir kurumda çalışan üst ve orta düzey yöneticiler ile memurların yaşadığı stres düzeyleri ölçülerek yapılmıştır. Ölçekte yer alan soruların her cevabının ayrı bir puanı olup, verilen cevapların puanları toplanarak stres düzeyi değerlendirilmesi yapılmıştır. Ölçeğe göre; 12'den düşük puan düşük seviye stresi, 12-30 arası orta seviye stresi ve 30'dan büyük puan yüksek stres durumu ifade etmektedir (83).

3.3.8. Stres Kaynağı Ölçeği

Araştırmada bireylerin stres kaynaklarını saptama amacıyla Baltaş ve Baltaş (15) tarafından geliştirilen, yaşamda kişiyi zorlayan, bunaltan ve sağlığını tehdit eden stresin kaynağı konusunda bilgi veren, 43 sorudan oluşan 5’li likert tipi ölçek kullanılmıştır (EK-5). Katılımcılar ölçekteki soruları asla (1), seyrek olarak (2), bazen (3), sık sık (4) ve her zaman (5) olarak yanıt vermişlerdir.

Bu ölçekte stres vericiler, insan ilişkilerinden kaynaklanan “sosyal” stres vericiler, iş hayatından kaynaklanan “işle ilgili” stres vericiler, fizik çevreden kaynaklanan “fizik çevre” stres vericileri ve kişinin dünyadan yansıyan bilgileri yorumlayış biçiminden kaynaklanan “kendini yorumlama” (iç konuşma) ile ilgili stres vericiler olarak 4 grup olarak sınıflandırılmış, her stres vericiden alınan puanlar dört

grupta değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılanların işten kaynaklanan stres durum değerlendirilmesinde alt ölçek olan “işle ilgili” stres vericilerden alınan puanlar değerlendirilmiştir. Puanlandırma sonuçlarına göre; puanlar artıkça bireylerin iş kaynaklı yaşadığı stresin hastalık geliştirme ihtimali yüksek olarak değerlendirilmiştir. İş ile ilgili stres vericilerden 15-24 puan alanlar 1.gruba (sağlığı tehdit edici bir nitelik taşıyor) 25-39 puan alanlar 2.gruba (hastalık geliştirme ihtimali var) 40-59 puan alanlar 3.gruba (hastalık geliştirme eğiliminde) 60-80 puan alanlar 4.gruba (hastalık geliştirme ihtimali oldukça yüksek) dahil edilmiştir (15).

3.4. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi

Araştırmanın istatistiksel analizleri SPSS 20.0 istatistik programında yapılmıştır (84). Çalışmada yer alan kategorik değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler frekans ve yüzde ile, sürekli değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler ortalama, standart sapma, medyan, minimum ve maksimum değerleriyle verilmiştir. Sürekli değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro Wilk testi ile incelenmiştir. Normal dağılım gösteren değişkenlerin 2 grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi, 3 ve daha fazla grup karşılaştırmalarında tek yönlü varyans analizi (ANOVA), 3+ grup karşılaştırması sonucu anlamlı çıkan değişkenler için 2’li alt grup karşılaştırmaları için Tukey testi kullanılmıştır. Normal dağılım göstermeyen değişkenlerin 2 grup karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi, 3 ve daha fazla grup karşılaştırmalarında Kruskal Wallis testi, 3+ grup karşılaştırması sonucu anlamlı çıkan değişkenler için 2’li alt grup karşılaştırmaları için Bonferonni düzeltmeli Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Normal dağılım göstermeyen sürekli değişkenler arası ilişki Spearman korelasyon analizi ile incelenmiştir. Kategorik değişkenlerin gruplar arası karşılaştırmalarında Pearson ki-kare ve Fisher kesin ki-kare testleri kullanılmıştır. Çalışmada yer alan tüm istatistiksel karşılaştırmalarda p değeri 0,05’in altındaki karşılaştırmalar istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Bireylerin Genel Özellikleri Sağlık ve Stres Durumlarına İlişkin Bilgiler

Bu araştırma bir medya kurumunda çalışan ve yaşları 19-65 arasında değişen 59'u erkek (%39,3) 91'i kadın (%60,7) toplam 150 kişi üzerinde yürütülmüştür.

Tablo 4.1.'de bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, hastalık varlığı, sigara ve alkol tüketim durumlarına göre dağılımları verilmiş, çeşitli antropometrik özelliklerine göre popülasyon tanımı yapılmıştır. Bireylerin çoğunluğunun yaşları 25-34 yıl (%69) arasında değişmektedir. Büyük bir kısmının lisans düzeyinde (%70) eğitim durumuna sahip olduğu görülmektedir. Bireylerin %38'i herhangi bir hastalığı bulunmadığını beyan etmiş, herhangi bir hastalığa sahip olduğunu belirten bireyler, toplam katılımcıların %62'sini oluşturmakta olup, en sık görülen hastalık ülser-gastrit gibi mide rahatsızlıkları (%9,3) olarak saptanmıştır (Veri gösterilmemiştir). Sigara ve alkol tüketim durumlarının birbirine benzer olduğu, katılımcıların %32,7'si sigara kullandığı, alkol kullanan bireylerin oranının ise %30,7 olduğu görülmüştür.

Bireylerin stres düzeyleri ve stres ölçek puanlarına ilişkin veriler Tablo 4.2.'de verilmiştir. Çalışmada düşük stres düzeyine sahip birey saptanmazken, katılımcıların %57,3'ünün orta, %42,7'sinin yüksek düzeyde strese sahip olduğu görülmektedir. Kadın ve erkek bireylerin yarısından fazlasının orta düzeyde stres seviyelerine sahip olduğu, yüksek düzeyde stres saptanan kadın bireylerin oranının (%46,2) aynı stres seviyesindeki erkek birey oranından (%37,3) fazla olduğu saptanmıştır. Ancak stres düzeyleri bakımından kadın ve erkek bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>0.05$). Kadınların her iki ölçek puanlarının erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir. İş stres ölçek puanı bakımından kadın ve erkek bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanırken ($p<0.05$), iş kaynaklı stres ölçek puanları bakımından kadın ve erkek arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.1. Bireylerin genel özelliklerine göre dağılımları (%)

Genel özellikler	S	%
Cinsiyet		
Erkek	59	39,3
Kadın	91	60,7
Yaş grupları		
19-24	8	5,3
25-34	69	46,0
35-44	49	32,7
45-54	24	16,0
Eğitim durumu		
Önlisans	16	10,7
Lisans	105	70,0
Lisansüstü	29	19,4
Medeni durum		
Evli	88	58,7
Bekar	62	41,3
Hastalık durumu		
Var	93	62,0
Yok	57	38,0
Sigara kullanma durumu		
Evet	49	32,7
Hayır	101	67,3
Alkol kullanma durumu		
Evet	46	30,7
Hayır	104	69,3

Tablo 4.3'te bireylerin iş stres düzeylerine göre genel özellikleri verilmiştir. Bireylerin genel özellikleri ile stres düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$). Yüksek düzeyde strese sahip bireylerin %65,6'sını, orta stres düzeyine sahip bireylerin ise %57'sini kadınlar oluşturmaktadır ($p>0.05$). Yüksek stres düzeyine sahip bireylerin en fazla olduğu yaş grubunun (%46,9) 25-34 yaş grubu olduğu saptanmıştır. Eğitim durumları incelendiğinde, lisans düzeyinde eğitimi olan bireylerin her iki stres grubunda da diğer eğitim düzeylerine sahip bireylerden daha fazla olduğu görülmektedir. Yüksek stres düzeyi saptananların %60,9' evlidir.

Tablo 4.2. Bireylerin iş stres ölçeğine göre stres düzeyi ve iş kaynaklı stres puanları dağılımları ve ortalama standart sapma değerleri

	Erkek (n:59)		Kadın (n:91)		Toplam (n:150)		p
	S	%	S	%	S	%	
Stres Düzeyi							
Düşük (<12)	-	-	-	-	-	-	
Orta (12-30)	37	62,7	49	53,8	86	57,3	0,284 ^a
Yüksek (>30)	22	37,3	42	46,2	64	42,7	
	($\bar{x} \pm S$)		($\bar{x} \pm S$)		($\bar{x} \pm S$)		
İş stres ölçek puanı	27,69 ± 4,62		29,45 ± 5,00		28,76 ± 4,91		0,032 ^{b*}
İş kaynaklı stres puanı	39,58 ± 7,10		41,12 ± 6,01		40,19 ± 6,71		0,172 ^b

a: Pearson ki-kare testi, b: Bağımsız örneklem t testi, *p<0,05

Tablo 4.3. Bireylerin iş stres düzeylerine göre genel özellikleri (%)

Genel özellikler	Orta stres düzeyi		Yüksek stres düzeyi		Toplam		p
	S	%	S	%	S	%	
Cinsiyet							
Erkek	37	43,0	22	34,4	59	39,3	0,284 ^a
Kadın	49	57,0	42	65,6	91	60,7	
Yaş grupları							
19-24	2	2,3	6	9,4	8	5,3	0,156 ^a
25-34	39	45,3	30	46,9	69	46,0	
35-44	28	32,6	21	32,8	49	32,7	
45-54	17	19,8	7	10,9	24	16,0	
Eğitim durumu							
Önlisans	10	11,6	6	9,4	16	10,7	0,730 ^a
Lisans	58	67,4	47	73,4	105	70,0	
Lisansüstü	18	20,9	11	17,2	29	19,3	
Medeni durum							
Evli	49	57,0	39	60,9	88	58,7	0,626 ^a
Bekar	37	43,0	25	39,1	62	41,3	
Hastalık durumu							
Var	30	34,9	27	57,8	57	62,0	0,362 ^a
Yok	56	65,1	37	42,2	93	38,0	
Sigara kullanma durumu							
Evet	30	34,9	19	29,7	49	32,7	0,620 ^a
Hayır	56	65,1	45	70,3	101	67,3	
Alkol kullanma durumu							
Evet	26	30,2	20	31,3	46	30,7	0,894 ^a
Hayır	60	69,8	44	68,8	104	69,3	

a: Pearson ki-kare testi

Bireylerin genel özelliklerinin stres kaynağı ölçeğinin bir alt grubu olan iş kaynaklı stres ölçeği puanına göre değerlendirmesi Tablo 4.4.'te verilmiştir. Buna göre kadınların iş kaynaklı stres puanlarının erkeklerden daha fazla olduğu görülmektedir ancak bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Stres puanlarının yaş grubu arttıkça azaldığı görülmektedir. En yüksek stres puanı 19-24 yaş grubunda saptanmıştır; ancak gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). Eğitim düzeyi arttıkça stres puanlarının arttığı görülmektedir ($p>0.05$). Evli bireylerin stres puanının bekarlara göre çok az bir fark ile yüksektir ($p>0.05$). Sigara ve alkol tüketiminin olduğunu belirten bireylerin stres puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 4.4. Bireylerin iş kaynaklı stres puanına göre genel özellikleri

Genel özellikler	n	$\bar{X} \pm S$	Alt-üst	p
Cinsiyet				
Erkek	59	39,58±7,10	24-58	0,172 ^a
Kadın	91	41,12±6,01	30-57	
Yaş grupları				
19-24	8	42,38±7,61	28-51	0,459 ^b
25-34	69	40,10±6,76	26-57	
35-44	49	40,65±6,69	25-58	
45-54	24	38,75±6,44	24-50	
Eğitim durumu				
Önlisans	16	37,00±5,20	25-47	0,086 ^b
Lisans	105	40,43±6,51	24-54	
Lisansüstü	29	41,07±7,80	26-58	
Medeni durum				
Evli	88	40,26±6,16	25-58	0,872 ^a
Bekar	62	40,08±7,47	24-57	
Hastalık durumu				
Yok	93	40,31±7,00	24-58	0,772 ^a
Var	57	39,98±6,28	26-54	
Sigara kullanma durumu				
Hayır	101	40,73±6,24	26-58	0,104 ^c
Evet	49	39,06±7,53	24-57	
Alkol kullanma durumu				
Hayır	104	40,41±6,74	24-57	0,269 ^c
Evet	46	39,67±6,70	26-58	

a: Bağımsız örneklem t testi, b: Kruskal Wallis testi, c: Mann Whitney U testi

4.2. Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarına Göre Değerlendirilmesi

Bu bölümde bireylerin genel beslenme alışkanlıkları hakkında bilgi sahibi olmak amacı ile ana ve ara öğün tüketim durumları, öğün sayıları ve atladıkları öğünler, öğün atlama sebepleri ve düzenli öğün tüketim durumları sorgulanmış, bu bilgiler iş stres düzeylerine ve iş kaynaklı stres puanlarına göre değerlendirilmiştir.

İş stres düzeyleri ile öğün tüketim durumları Tablo 4.5.'te verilmiştir. Tüm katılımcıların %76.7'sinin öğün atladığı saptanmıştır (evet ve bazen cevabının her ikisi de öğün atlama olarak kabul edilmiştir). Yüksek stres düzeyine sahip bireylerin %79.7'si öğün atlarken, düşük stres düzeyine sahip bireylerin öğün atlama oranı %74.4 olarak bulunmuştur.

Orta ve yüksek düzeyde stres saptan bireylerin 3 ana öğün tüketme oranları sırası ile %81.4 ve %73.4 tür. Yüksek stres saptanan grubun orta stres saptanan gruba göre 3 öğün tüketme oranları daha azdır ($p>0.05$). Orta stres düzeyine sahip bireylerin %50'si hiç ara öğün tüketmezken, yüksek stres düzeyi saptanan grupta bu oran %31.3'tür. Ara öğün tüketim sayısı yüksek stres düzeyine sahip grupta daha fazladır ancak gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak önemsiz bulunmuştur ($p>0.05$). Orta ve yüksek stres düzeyi saptanan her iki grupta da en çok atlanan öğün sırasıyla %54.7 ve %47.1 ile sabah öğünü olarak bulunmuştur. Bireylerin en çok (%41.7) zaman yetersizliğinden öğün atladığı bulunmuş. Stres düzeyine göre zaman yetersizliğinden öğün atlama oranı orta stres düzeyine sahip grupta (%45.3) yüksek stres düzeyine sahip gruba (%37.3) göre daha fazla bulunmuştur ($p>0.05$). Genel katılımcıların %60.7'sinin hafta içi öğün tüketimlerinin düzenli olmadığı görülmektedir. Yüksek stres seviyesi saptanan bireylerin %62.5'i orta stres seviyesi saptanan grubun % 59.3'ü hafta içi düzensiz öğün tüketmektedir ($p>0.05$). Hafta sonu düzenli öğün tüketim durumları her iki grup için de benzerdir. Hafta içi ve hafta sonu olmak üzere düzenli öğün tüketimi açısından iki grup arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.5. Bireylerin iş stres düzeylerine göre öğün tüketim durumları (%)

	Orta stres düzeyi n:86		Yüksek stres düzeyi n:64		Toplam n:150		p
	S	%	S	%	S	%	
Öğün atlama							
Hayır	22	25,6	13	20,3	35	23,3	0,75 ^a
Evet	26	30,2	21	32,8	47	31,3	
Bazen	38	44,2	30	46,9	68	45,3	
Ana öğün sayısı							
1	1	1,2	3	4,7	4	2,7	0,302 ^a
2	15	17,4	14	21,9	29	19,3	
3	70	81,4	47	73,4	117	78,0	
Ara öğün sayısı							
0	43	50,0	20	31,3	63	42,0	0,143 ^a
1	17	19,8	19	29,7	36	24,0	
2	21	24,4	20	31,3	41	27,3	
3	5	5,8	5	7,8	10	6,7	
Ana öğün sayısı ($\bar{X} \pm S$)	2,8 ± 0,4		2,7 ± 0,6		2,8 ± 0,5		0,216 ^b
Ara öğün sayısı ($\bar{X} \pm S$)	0,9 ± 1,0		1,2 ± 1,0		1,0 ± 1,0		0,051 ^{b*}
Atlanan öğün**							
Sabah	35	54,7	24	47,1	59	51,3	0,271 ^a
Öğle	24	37,5	18	35,3	42	36,5	
Akşam	5	7,8	9	17,6	14	12,2	
Öğün atlama nedeni**							
Zaman yetersizliği	29	45,3	19	37,3	48	41,7	0,495 ^a
Canı istemiyor	21	32,8	19	37,3	40	34,8	
Hazırlanmadığı için	5	7,8	5	9,8	10	8,7	
Alışkanlık yok	7	10,9	4	7,8	11	9,6	
Hafta içi düzenli öğün tüketimi							
Evet	35	40,7	24	37,5	59	39,3	0,692 ^a
Hayır	51	59,3	40	62,5	91	60,7	
Hafta sonu düzenli öğün tüketimi							
Evet	28	32,6	21	32,8	49	32,7	0,974 ^a
Hayır	58	67,4	43	67,2	101	67,3	

a: Pearson ki-kare testi, b: Mann Whitney U testi, *p<0,05

** Yüzdeler öğün atlayanlar üzerinden hesaplanmıştır.

Tablo 4.6.'da bireylerin iş kaynaklı stres puanlarına göre öğün tüketim durumları verilmiştir. Öğün atlama alışkanlığı olmayan bireylerin stres puanı, öğün atlama alışkanlığı olan bireylerin puanından daha düşüktür (p<0.05). Üç ana öğün

tüketen bireylerin stres puanı diğerlerine göre az bir fark ile düşüktür. Sabah öğünü atlayanların stres puan ortalaması diğer öğünleri atlayanlardan yüksek bulunurken, zaman yetersizliğinden ve hazırlanamadığından öğün atlayanların puan ortalaması da diğer sebeplerden öğün atlayan atlayan bireylerin puan ortalamalarından yüksektir. Stres puanı yüksek olan bireylerin hafta içi düzenli öğün tüketimi olmadığı görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 4.6. Bireylerin iş kaynaklı stres puanlarına göre öğün tüketim durumları

	n	$\bar{X} \pm S$	Alt-üst	p
Öğün atlama				
Hayır	35	37,77±7,42	24-51	0,036 ^{a*}
Evet	47	41,55±6,93	25-57	
Bazen	68	40,49±5,90	26-58	
Ana öğün sayısı				
1 veya 2	33	40,67±6,57	28-53	0,578 ^b
3	117	40,05±6,77	24-58	
Ara öğün sayısı				
0	63	41,33±6,17	25-58	0,131 ^c
1	36	40,67±5,74	28-51	
2	41	38,10±7,69	24-54	
3	10	39,80±7,90	28-51	
Atlanan öğün				
Sabah	59	41,08±5,91	28-57	0,971 ^c
Öğle	42	40,79±6,54	25-54	
Akşam	14	40,64±7,83	26-58	
Öğün atlama nedeni				
Zaman yetersizliği	48	41,33±5,59	28-54	0,797 ^c
Canı istemiyor	40	40,20±5,79	30-53	
Hazırlanmadığı için	10	41,80±9,33	26-57	
Alışkanlık yok	11	39,73±5,85	28-48	
Düzenli öğün tüketimi (hafta içi)				
Evet	59	38,75±6,40	24-58	0,001 ^{d*}
Hayır	91	42,41±6,63	25-57	
Düzenli öğün tüketimi (hafta sonu)				
Evet	49	41,45±7,00	28-58	0,109 ^d
Hayır	101	39,57±6,52	24-57	

a: Varyans analizi, b: Mann Whitney U testi, c: Kruskal Wallis testi, d: Bağımsız örneklem t testi, * $p<0,05$

4.3. Bireylerin Stres Durumunda Genel Sağlık Durumu ve Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Bireylerin stresli durumlarda genel sağlık durumları, iş yeri stresinin beslenme alışkanlıklarına etkisi hakkında bilgi sahibi olmak amacı ile, en çok hangi durumlarda stres yaşadıkları ve stres sırasındaki fiziksel sıkıntıları, iş yeri stresinden kaynaklı öğün atlama durumları ve atlanan öğün türü ve stresli durumda tercih ettikleri yiyecekler sorgulanmış ve bu bölümde değerlendirilmiştir.

Tablo 4.7. Bireylerin stres durumundaki fiziksel sıkıntıları ve en çok hissedildiği durumların stres düzeylerine göre dağılımları (%)

	Orta stres düzeyi n:86		Yüksek stres düzeyi n:64		Toplam n:150		p
	S	%	S	%	S	%	
Fiziksel sıkıntı*							
Baş ağrısı	45	52,3	32	50	77	51	0,778 ^a
İştahsızlık	17	19,8	22	34,4	39	26	0,044 ^{a*}
Aşırı yeme	12	14	11	17,2	23	15	0,587 ^a
Hazımsızlık	3	3,5	3	4,7	6	4	0,701 ^b
Uykusuzluk	10	11,6	6	12,5	16	10	0,871 ^a
Bitkinlik	20	23,3	18	28,1	38	25	0,498 ^a
Mide ağrısı	12	14	13	20,3	25	16	0,301 ^a
İshal/kusma	3	3,5	4	6,3	7	4	0,460 ^b
Aşırı uyku	8	9,3	2	3,1	10	6	0,190 ^b
Kronik ağrılar	1	1,2	1	1,6	2	1	1,000 ^b
En çok görülen durumlar*							
Ailevi sorunlarda	4	4,7	7	10,9	11	7,3	
İşle ilgili sorunlarda	28	32,6	20	31,3	48	32	
Ekonomik sorunlarda	3	3,5	1	1,6	4	2,7	0,513 ^a
Eğitimle ilgili sorunlar	1	1,2	-	-	1	0,7	
Hepsi	50	58,8	36	56,3	86	57,3	

a:Pearson ki-kare, b:Fisher ki-kare * $p < 0.05$

* Birden fazla yanıt üzerinden değerlendirme yapılmıştır.

Tablo 4.7'de bireylerin stres durumundaki fiziksel sıkıntıları ve bu sıkıntıların en çok hissedildiği durumların stres düzeylerine göre dağılımları verilmiştir. Bireylerin en çok ailevi, ekonomik, eğitim ve işle ilgili bütün sorunlarda stres yaşadığı görülmektedir (%57.2). İş ile ilgili sorun yaşayanlar %32 olarak saptanmıştır. Stres durumunda en çok görülen fiziksel sıkıntının baş ağrısı (%51) daha sonra iştahsızlık (%26) olduğu görülmektedir. Yüksek stres düzeyi saptanan bireylerde iştahsızlığın

diğer stres grubuna göre daha fazla yaşandığı saptanmış, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Stres durumunda görülen diğer fiziksel sıkıntılarda gruplar arasında bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.8. İş stres düzeyine göre sınıflandırılmış bireylerin iş yerinde yaşanan stresten etkilenme durumları ve stresli durumda beslenme alışkanlıklarına göre dağılımı (%)

	Orta n:86		Yüksek n:64		Toplam n:150		p
	S	%	S	%	S	%	
İş yerindeki stresin beslenme durumunu etkilemesi							
Evet	53	61,6	45	70,3	98	65,3	0,351 ^a
Hayır	33	38,4	19	29,7	52	34,7	
Etkilenme şekli							
Daha fazla yeme	16	30,2	12	27,3	28	28,9	0,416 ^a
Daha az yeme	26	49,1	27	61,4	53	54,6	
Hazımsızlık çekme	5	9,4	1	2,3	6	6,2	
Sigara içme	6	11,3	4	9,1	10	10,3	
Stresli durumda öğün atlama							
Evet	61	70,9	51	79,7	112	74,7	0,303 ^a
Hayır	25	29,1	13	20,3	38	25,3	
Atlanan öğün**							
Sabah	20	32,8	14	27,5	34	30,4	0,605 ^a
Öğle	34	55,7	28	54,9	62	55,4	
Akşam	7	11,5	9	17,6	16	14,3	
Stresli iken tercih edilen yiyecekler***							
Süt ürünleri	2	2,3	2	3,1	4	2,7	1,000 ^a
Yumurta	0	0	2	3,1	2	1,3	0,180 ^a
Kırmızı et	1	1,2	6	9,4	7	4,7	0,042 ^{a*}
Beyaz et	1	1,2	3	4,7	4	2,7	0,313 ^a
Ekmek	2	2,3	5	7,8	7	4,7	0,137 ^a
Kek, pasta, çikolata	40	46,5	27	42,2	67	44,7	0,598 ^a
Tuzlu atıştırmalık	21	24,4	11	17,2	32	21,3	0,386 ^a
Sebze	0	0	2	3,1	2	1,3	0,180 ^a
Meyve	6	7,0	13	20,3	19	12,7	0,029 ^{a*}
Kuruyemiş	17	19,8	19	29,7	36	24,0	0,225 ^a
Çay	33	38,4	22	34,4	55	36,7	0,615 ^a
Kahve	26	30,2	22	34,4	48	32,0	0,591 ^a
Kola, gazlı içecek	5	5,8	7	10,9	12	8,0	0,401 ^a

a: Pearson ki-kare testi, *:p<0.05

** Yüzdeler öğün atlayanlar üzerinden hesaplanmıştır.

*** Birden fazla yanıt üzerinden değerlendirme yapılmıştır.

Tablo 4.8.'de bireylerin iş yerinde yaşanan stresten etkilenme durumları ve stresli durumda beslenme alışkanlıkları stres düzeylerine göre değerlendirilmiştir.

Yüksek stres düzeyine sahip bireylerin büyük bölümünün (%70.3) iş yerinde yaşanan stresten beslenme durumlarının etkilendiği görülmektedir. İş stresi kaynaklı etkilenme şeklinin en fazla belirtildiği durum orta ve yüksek stres grubunda sırası ile %49,1 ve %61,4 oranlarıyla daha az yeme olarak saptanmıştır.

Etkilenme şekli bakımından gruplar arasında bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). İş stresi durumunda öğün atlama en fazla (%79.7) yüksek stres grubundadır. En fazla atlanan öğünün öğle öğünü olduğu saptanmıştır. Bireylerin stresli iken en çok kek, pasta, çikolata (%44.7), çay (%36.7), kahve (%32.0) ve kuruyemiş (%24.0) tüketimini tercih ettikleri görülmektedir. Yüksek stres saptanan bireylerde meyve ve kırmızı et tüketimlerinin orta stresli gruba göre daha fazla olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Tablo 4.9. Bireylerin iş yerinde yaşanan stresten etkilenme durumlarının ve stresli durumda beslenme alışkanlıklarının iş kaynaklı stres puanına göre değerlendirilmesi

	n	$\bar{x} \pm S$	Alt-üst	p
İş yerindeki stresin beslenme durumunu etkilemesi				
Evet	98	41,06±6,95	24-58	0,028 ^a *
Hayır	52	38,54±5,96	28-51	
Etkilenme şekli				
Daha fazla yeme	28	40,46±5,62	28-53	0,789 ^b
Daha az yeme	51	41,43±7,27	24-58	
Hazımsızlık çekme	6	38,67±7,53	26-47	
Sigara içme	10	47,50±7,77	28-57	
Stresli durumda Öğün atlama				
Evet	112	41,01±6,72	24-58	0,007 ^a *
Hayır	38	37,76±6,16	28-51	
Atlanan öğün**				
Sabah	34	39,85±5,52	29-53	0,258 ^b
Öğle	62	41,77±6,94	24-57	
Akşam	16	40,50±8,09	26-58	

a: Mann Whitney U testi, b: Kruskal Wallis testi, * $p<0.05$

** Yüzdeler öğün atlayanlar üzerinden hesaplanmıştır.

Bireylerin iş yerinde yaşanan stresten etkilenme durumları ve stresli durumda beslenme alışkanlıkları stres puanlarına göre değerlendirilmiş ve Tablo 4.9.'da verilmiştir. İş yerindeki stresin beslenme durumunu etkilediğini belirten bireylerin stres puanlarının daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Stres durumunda öğün atlayanların stres puan ortalaması atlamayanlara göre anlamlı derece daha yüksek bulunmuştur($p<0.05$). İş

stresi durumunda öğle öğününü atlayanların stres puanları diğer öğünleri atlayanların puanlarına göre daha yüksek olarak saptanmıştır ($p>0.05$).

4.4. Bireylerin Besin Tüketim Sıklıklarının ve Enerji ve Besin Öğelerinin Tüketim Durumlarının Değerlendirilmesi

Bu bölümde bireylerin beslenme durumlarını değerlendirme amacıyla, bireylerin son bir ay içerisinde besinlerin tüketim sıklıkları sorgulanmış ve 24 saatlik geriye dönük besin tüketim kayıtları alınmıştır.

Çalışmaya katılan bireylerin stres düzeylerine göre besin tüketim sıklıkları Tablo 4.10'da verilmiştir. SIK: her öğün, her gün veya gün aşırı sıklığıyla tüketim, ORTA: haftada bir veya iki sıklığıyla tüketim, SEYREK: ayda bir sıklığıyla tüketim, HİÇ: tüketmiyor şeklinde değerlendirilmiştir.

Her iki stres grubunda da bireylerin genelde yarım yağlı ve yağsız süt çeşitlerini, kefir ve yağsız peyniri hiç tüketmediği görülmektedir. Yoğurt tüketimi yüksek stres saptanan bireylerde orta stres saptanan bireylere göre daha siktir (sırasıyla %76.7, %62.5). Bireylerin tam yağlı peynir tüketim sıklıkları benzerken, kaşar peynir tüketimi orta stres saptanan bireylerde yüksek stresten saptanan bireylere göre daha siktir (sırasıyla %51.2, %29.7).

Sık kırmızı et tüketimi yüksek stres grubunda daha fazladır (%57.8). Tavuk ve hindi tüketiminin genellikle her iki stres grubunda orta sıklıkta olduğu saptanmıştır. Balık tüketimi orta stres düzeyi saptanan bireylerde %73.3, yüksek stres düzeyi saptanan bireylerde %60,9 oranıyla seyrek tüketildiği veya hiç tüketilmediği saptanmıştır. Yumurtanın orta stres grubunda %50, yüksek stres grubunda %57.7 oranlarıyla sık tüketildiği saptanmıştır. Her iki stres grubunun da genellikle sakatatları seyrek tükettiği veya hiç tüketmediği saptanmıştır.

Sebze çeşitlerinin ve taze meyvenin her iki grup için de sık tüketilen besinler olduğu görülmektedir. Her iki stres grubunda taze meyve tüketmeyen olmadığı görülürken, kuru meyve tüketim sıklığının orta stres grubunda %68.6, yüksek stres grubunda %70.3 oranları ile orta ve seyrek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.10. Bireylerin stres düzeyine göre besin tüketim sıklığı (%)

	Orta stres düzeyi n:86						Yüksek stres düzeyi n:64										
	Sık*		Orta*		Seyrek*		Hiç*		Sık*		Orta*		Seyrek*		Hiç*		
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Süt ve süt ürünleri																	
Tam yağlı süt	14	16,3	24	27,9	13	15,1	35	40,7	17	26,6	10	15,6	8	12,5	29	45,3	
Yarım yağlı süt	6	7,0	11	12,8	3	3,5	66	76,7	6	9,4	6	9,4	3	4,7	49	76,6	
Yağsız süt	4	4,7	5	5,8	6	7,0	71	82,6	2	3,1	2	3,1	5	7,8	55	85,9	
Yoğurt	66	76,7	13	15,1	5	5,8	2	2,3	40	62,5	14	21,9	7	10,9	3	4,7	
Ayran	34	39,5	31	36	17	19,8	4	4,7	19	29,7	21	32,8	16	25	8	12,5	
Kefir	-	-	2	2,3	17	19,8	67	77,9	3	4,7	3	4,7	10	15,6	48	75	
Tam yağlı peynir	65	75,6	9	10,5	2	2,2	10	11,6	45	70,3	7	10,9	1	1,6	11	17,2	
Yarım yağlı peynir	21	24,4	3	3,5	7	8,1	55	64	17	26,6	5	7,8	2	3,1	40	62,5	
Yağsız peynir	8	9,3	2	2,3	3	3,5	73	84,9	4	6,3	2	3,1	2	3,1	56	87,5	
kaşar	44	51,2	23	26,7	9	10,5	10	11,6	19	29,7	24	37,5	8	12,5	13	20,3	
Et/yumurta/kurubaklagil																	
Kırmızı et	34	39,5	36	41,9	15	17,4	1	1,2	37	57,8	19	29,7	7	10,9	1	1,6	
Tavuk/hindi	27	31,4	41	47,7	14	16,3	4	4,7	23	35,9	32	50	6	9,4	3	4,7	
Balık	3	3,5	20	23,3	52	60,5	11	12,8	2	3,1	23	35,9	32	50	7	10,9	
Et ürünleri	8	9,3	22	25,6	39	45,3	17	19,8	12	18,8	13	20,3	28	43,8	11	17,2	
Sakatatlar	1	1,2	4	4,7	29	33,7	52	60,5	1	1,6	2	3,1	26	40,6	35	54,7	
Yumurta	43	50	35	40,7	5	5,8	3	3,5	37	57,8	19	29,7	6	9,4	2	3,1	
Kurubaklagiller	20	23,3	37	43	28	32,6	1	1,2	18	28,1	26	40,6	18	28,1	2	3,1	
Yağlı tohumlar (fındık, badem, ceviz)	19	22,1	37	43	20	23,3	10	11,6	19	29,7	19	29,7	24	37,5	2	3,1	
Sebze ve meyveler																	
Yeşil yapraklı sebze	56	65,1	25	29,1	4	4,7	1	1,2	41	64,1	16	25	6	9,4	1	1,6	
Diğer sebze	43	50	33	38,4	6	7,0	4	4,7	34	53,1	18	28,1	9	14,1	3	4,7	
Taze meyve	60	70,6	19	22,4	6	7,1	-	-	41	64,1	18	28,1	5	7,8	-	-	
Kuru meyve	25	29,1	32	37,2	27	31,4	2	2,3	14	21,9	22	34,4	23	35,9	5	7,8	

*Sık: Her gün veya gün aşırı sıklığıyla tüketim, *ORTA: Haftada bir veya iki sıklığıyla tüketim, *SEYREK: Ayda bir sıklığıyla tüketim, *Hiç: Tüketmiyor

Tablo 4.10. (Devam) Bireylerin stres düzeyine göre besin tüketim sıklığı (%)

	Orta stres düzeyi n:86						Yüksek stres düzeyi n:64										
	Sık*		Orta*		Seyrek*		Hiç*		Sık*		Orta*		Seyrek*		Hiç*		
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Ekmekek/tahıl																	
Beyaz ekmekek	62	72,1	4	4,7	5	5,8	15	17,4	48	75	7	10,9	3	4,7	15	17,4	
Kepekli/tambuğday çeşitleri	45	52,3	16	18,6	4	4,7	21	24,4	26	40,6	8	12,5	7	10,9	23	35,9	
Bulgur	17	19,8	44	51,2	23	26,7	2	2,3	16	25	27	42,2	19	26,7	2	2,3	
Makarna/erişte	19	22,1	39	45,3	27	31,4	1	1,2	16	25	24	37,5	21	32,8	3	4,7	
Pirinç	13	15,1	48	55,8	19	22,1	6	7,0	15	23,4	24	37,5	17	26,6	8	12,5	
Atıştırmalık/hazır yiyecekler																	
kurabiye	2	2,3	11	12,8	61	70,9	12	14	6	9,4	8	12,5	39	60,9	11	17,2	
Bisküvi/kraker	14	16,3	27	31,4	33	38,4	12	14	12	18,8	18	28,1	25	39,1	9	14,1	
Cips	1	1,2	5	5,8	34	39,5	46	53,5	4	6,3	1	1,6	24	37,5	35	54,7	
Simit	20	23,3	36	41,9	26	30,2	4	4,7	22	34,4	17	26,6	20	31,3	5	7,8	
Pide/lahmacun çeşitleri	5	5,8	38	44,2	25	29,1	18	20,9	12	18,8	31	48,4	21	32,8	-	-	
İçecekler																	
Çay	83	96,5	3	3,5	-	-	-	-	58	90,6	-	-	5	7,8	1	1,6	
Kahve	54	62,8	18	20,9	8	9,3	6	7,0	42	65,6	11	17,2	9	14,1	2	3,1	
Gazsız içecekler	15	17,4	21	24,4	24	27,9	26	30,2	17	26,6	14	21,9	22	34,4	11	17,2	
Gazlı içecekler	9	10,5	13	15,1	21	24,4	43	50	7	10,9	9	14,1	22	34,4	26	40,6	
Alkollü içecekler	2	2,3	6	7,0	14	16,3	64	74,4	2	3,1	4	6,3	14	21,9	44	68,8	
Yağlar																	
Sıvıyağ	33	38,4	43	50	10	11,6	-	-	25	39,1	36	56,3	3	4,7	-	-	
Katıyağ	37	43	28	32,6	15	17,4	6	7,0	27	42,2	14	21,9	18	28,1	5	7,8	
Şeker çeşitleri																	
Şeker	32	32,7	18	20,9	24	27,9	12	14	25	39,1	11	17,2	17	26,6	11	17,2	
Şekerlemeler/okum	5	5,8	17	19,8	52	60,5	12	14	6	9,4	10	15,6	32	50	16	25	
Çikolata	17	19,8	28	32,6	36	41,9	5	5,8	17	26,6	24	37,5	21	32,8	2	3,1	

*SİK: Hergün veya gün aşırı sıklığıyla tüketim, *ORTA: Haftada bir veya iki sıklığıyla tüketim, *SEYREK: Ayda bir sıklığıyla tüketim, *HIÇ: Tüketmiyor

Tablo 4.11’de bireylerin cinsiyet ve stres düzeylerine göre günlük enerji besin öğeleri alım durumları verilmiştir. Her iki cinsiyet için günlük enerji ve besin öğeleri alımı bakımından orta stres düzeyi ve yüksek stres düzeyi saptanan gruplar arasında bir anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$). Erkeklerde yüksek stres grubunda günlük ortalama 1666 kkal, orta stres grubunda 1689 kkal enerji alımı olduğu görülmektedir. Orta stres grubunda enerji alımı yüksek stres grubuna göre daha yüksektir. Karbonhidrat alımı orta stres grubundaki erkeklerde 209 g iken, yüksek stres grubundaki erkeklerde 200 g dır. Orta stres grubunda enerjinin karbonhidrattan gelen oranı (%51) yüksek stres grubuna göre (%49) daha yüksektir. Yüksek stres grubundaki posa alımı 17.3 g, orta stres grubunda 17.2 g olarak bulunmuştur. Orta stres grubunda 59 g protein alımı saptanırken, yüksek stres grubunda 58 g olarak saptanmıştır. Her iki stres grubu için de enerjinin proteinden gelen oranı aynı bulunmuştur (%14). Yüksek stres grubundaki erkeklerde günlük 68 g yağ alımı varken, orta stres grubunda 66 g yağ alımı olduğu görülmektedir. Enerjini yağdan gelen oranları orta ve yüksek stres gruplarında sırası ile %35 ve %36 olarak saptanmıştır. Orta stres grubunda doymuş, tekli doymamış, çoklu doymamış yağların günlük alım miktarları sırası ile 25.9 g, 20.3 g, 15.7 g iken yüksek stres grubunda sırası ile 26.3 g, 23.8 g, 14.0 g olarak bulunmuştur. Günlük kolesterol alımının orta stres grubunda 223 mg olarak, yüksek stres grubu günlük alım miktarına (193 mg) göre yüksek olduğu görülmektedir. A vitaminin günlük alım miktarı orta stres grubunda (919.8 mg) yüksek stres grubu günlük alım miktarına (907.3 mg) göre biraz daha yüksek bulunmuştur. E vitamini günlük alım miktarı orta stres grubunda 12.4 mg iken yüksek stres grubunda 13.4 mg olarak saptanmıştır. B1 ve B6 vitaminlerinin günlük alım miktarlarının (sırasıyla 0.8 mg, 1.1. mg) her iki stres grubunda da aynı olduğu görülürken, B2 vitamini günlük alımı orta stres grubunda 1.5 mg, yüksek stres grubunda 1.4 mg olmak üzere benzerdir. B12 vitamininin orta stres grubunda 2.7 mcg alındığı gözlenirken, yüksek stres grubunda alım miktarı 3.1 mcg olarak bulunmuştur. Günlük folik asit alımın orta stres grubunda 131.4 mcg olarak, yüksek stres günlük alımından (120.7mcg) daha fazla olduğu görülmektedir. Sodyum günlük alım miktarları yüksek stres grubunda 1876 mg olarak düşük stres grubu günlük alım miktarına (1692 mg) göre daha fazla olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.11. Bireylerin stres düzeylerine göre günlük enerji ve besin ögesi alımları ($\bar{X} \pm s$)

	Erkek			Kadın		
	Orta stres düzeyi $\bar{X} \pm s$	Yüksek stres düzeyi $\bar{X} \pm s$	P	Orta stres düzeyi $\bar{X} \pm s$	Yüksek stres düzeyi $\bar{X} \pm s$	P
Enerji (kcal)	1688,9±381,9	1665,6±456,9	0,500 ^a	1691,9±391,0	1697,1±554,9	0,524 ^a
Enerji (kcal/kg)	21,9±6,01	21,7±5,79	0,553 ^a	28,1±8,24	28,8±9,48	0,863 ^a
Karbonhidrat (g)	209,1±53,3	200,1±66,9	0,234 ^a	203,31±56,9	207,12±77,7	0,774 ^a
Karbonhidrat (g/kg)	2,70±0,78	2,62±0,94	0,391 ^a	3,39±1,15	3,51±1,31	0,435 ^a
Karbonhidrat %	50,9±6,7	49,4±9,10	0,451 ^b	49,2±7,92	50,62±10,9	0,414 ^a
Posa (g)	17,16±5,83	17,23±6,06	0,900 ^b	17,55±6,18	17,42±7,28	0,650 ^b
Protein (g)	58,9±19,09	58,23±22,80	0,562 ^a	62,23±20,59	55,3±18,6	0,122 ^a
Protein (g/kg)	0,77±0,33	0,75±0,25	0,953 ^a	1,03±0,39	0,94±0,34	0,145 ^a
Protein %	14,24±3,35	14,14±2,86	0,950 ^b	15,09±3,15	13,8±3,71	0,043 ^a
Yağ (g)	66,40±21,10	68,38±24,55	0,790 ^b	67,98±20,4	70,06±41,8	0,466 ^a
Yağ (g/kg)	0,86±0,30	0,88±0,31	0,435 ^a	1,13±0,39	1,19±0,63	0,546 ^a
Yağ %	34,86±6,94	36,32±8,85	0,535 ^b	35,8±7,17	35,7±10,8	0,604 ^a
Doymuş yağ (g)	25,85±9,4	26,34±9,05	0,742 ^a	27,2±7,4	25,7±10,5	0,286 ^a
Tekli doymamış (g)	20,28±6,56	23,79±13,5	0,476 ^a	21,05±7,63	20,90±11,1	0,469 ^a
Çoklu doymamış (g)	15,67±6,97	13,98±7,86	0,256 ^a	15,12±8,22	19,05±21,57	0,711 ^a
Kolesterol (mg)	223,04±120,18	193,23±102,20	0,406 ^b	257,99±296,39	201,54±96,86	0,817 ^a
A vitamini (mg)	919,79±758,87	907,29±569,03	0,684 ^a	875,63±627,4	987,2±801,8	0,529 ^a
E vitamini (mg)	12,41±4,88	13,41±7,11	0,742 ^a	12,94±6,72	15,11±13,9	0,781 ^a
B1 vitamini (mg)	0,75±0,25	0,78±0,26	0,944 ^a	0,79±0,28	0,73±0,33	0,318 ^a
B2 vitamini (mg)	1,48±0,56	1,38±0,41	0,562 ^a	1,52±0,52	1,35±0,48	0,119 ^b
B6 vitamini (mg)	1,08±0,43	1,10±0,24	0,452 ^b	1,1±0,41	0,99±0,41	0,180 ^a
B12 vitamini (mcg)	2,7±2,2	3,1±3,3	0,950 ^a	3,1±2,5	2,8±1,7	0,811 ^a
Folik asit (mcg)	131,38±46,7	120,67±36,47	0,433 ^b	136,9±54,6	123,8±52,7	0,192 ^a
C vitamini (mg)	68,47±36,85	74,86±47,8	0,707 ^a	76,7±48,7	74,7±45,0	0,990 ^a
Sodyum (mg)	1691,6±793,55	1875,6±1012,96	0,573 ^b	1838,0±904,6	1631,2±758,7	0,293 ^a
Potasyum (mg)	2152,4±775,6	2107,85±467,81	0,790 ^b	2175,6±771,6	2025,9±789,7	0,268 ^a
Kalsiyum (mg)	796,89±377,7	716,0±310,3	0,415 ^a	795,1±320,2	701,5±292,7	0,132 ^a
Magnezyum (mg)	204,5±64,6	199,13±52,5	0,938 ^a	202,6±68,5	196,4±79,1	0,494 ^a
Demir (mg)	8,95±4,06	8,55±3,2	0,610 ^a	9,07±3,67	9,37±4,27	0,821 ^a
Çinko (mg)	8,86±3,45	8,76±3,84	0,562 ^a	9,13±2,86	8,23±2,70	0,219 ^b

a: Mann Whitney U testi, b: Bağımsız örneklem t testi

Potasyum alımı orta stres grubunda 2152 mg olarak saptanırken yüksek stres grubunda 2107 mg olarak bulunmuştur. Kalsiyum günlük alım miktarı orta stres grubunda (797 mg) az bir fark ile yüksek stres grubu alım miktarından (716 mg) yüksek bulunmuştur. Orta stres grubunda magnezyumun 205 mg alınmakta olduğu görülürken, yüksek stres grubunda günlük magnezyum alım miktarının 199 mg olduğu görülmektedir. Günlük demir ve çinko alımları her iki grupta da benzerdir (orta ve yüksek stres grubunda demir sırasıyla 8.9 mg, 8.6 mg; çinko 8.9 mg, 8.8 mg).

Kadınlarda her iki stres grubunda günlük enerji alım miktarları orta ve yüksek düzeyi olarak sırası ile 1692 kkal ve 1697 kkal olarak benzer bulunmuştur. Karbonhidrat alımı orta stres grubundaki kadınlarda 203 g iken, yüksek stres grubundaki erkeklerde 207 g dır. Orta stres grubunda enerjinin karbonhidrattan gelen oranı (%49) yüksek stres grubuna göre (%51) daha yüksektir. Yüksek stres grubundaki posa alımı 17.4 g, orta stres grubunda 17.6 g olarak bulunmuştur. Orta stres grubunda 62 g protein alımı saptanırken, yüksek stres grubunda alım miktarının (58 g) daha düşük olduğu görülmektedir. Enerjinin proteinden gelen oranları orta stres grubunda %15 bulunurken yüksek stres grubunda %13.8 olarak bulunmuştur. Yüksek stres grubundaki erkeklerde günlük 70 g yağ alımı varken, orta stres grubunda 68 g yağ alımı olduğu görülmektedir. Enerjini yağdan gelen oranları her iki stres grubunda da %35 olarak saptanmıştır. Orta stres grubunda doymuş, tekli doymamış, çoklu doymamış yağların günlük alım miktarları sırası ile 27.2 g, 21.1 g, 15.2 g iken yüksek stres grubunda sırası ile 265.7 g, 20.9 g, 19.1 g olarak bulunmuştur. Günlük kolesterol alımının orta stres grubunda 257 mg olarak, yüksek stres grubu günlük alım miktarına (202 mg) göre yüksek olduğu görülmektedir. A vitaminin günlük alım miktarı yüksek stres grubunda (987.2 mg) orta stres grubu günlük alım miktarına (875.6 mg) göre biraz daha yüksek bulunmuştur. E vitamini günlük alım miktarı orta stres grubunda 12.9 mg iken yüksek stres grubunda 15.1 mg olarak saptanmıştır. B1, B2, B6 vitaminlerinin günlük alım miktarları orta stres grubunda sırasıyla 0.8 mg, 1.5 mg, 1.1 mg olarak bulunurken, yüksek stres grubunda 0.7 mg, 1.4 mg, 1.0 mg olarak bulunmuştur. B12 vitamininin orta stres grubunda 3.1 mcg alındığı gözlenirken, yüksek stres grubunda alım miktarı 2.8 mcg olarak daha düşüktür. Günlük folik asit

alımın orta stres grubunda 136.9 mcg olarak, yüksek stres günlük alımından (123.8 mcg) daha fazla olduğu görülmektedir. Sodyum günlük alım miktarları yüksek stres grubunda 1631 mg olarak düşük stres grubu günlük alım miktarına (1838 mg) göre daha az olduğu bulunmuştur. Potasyum alımı orta stres grubunda 2176 mg olarak saptanırken yüksek stres grubunda 2025 mg olarak bulunmuştur. Kalsiyum günlük alım miktarı orta stres grubunda (795 mg) az bir fark ile yüksek stres grubu alım miktarından (702 mg) yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.12. Bireylerin stres düzeylerine göre enerji ve besin ögesi günlük gereksinmelerini karşılama yüzdeleri ($\bar{x} \pm S$)

	Erkek		p	Kadın		p
	Orta stres düzeyi n:86	Yüksek stres düzeyi n:64		Orta stres düzeyi n:86	Yüksek stres düzeyi n:64	
Enerji (kkal)	64,8±14,1	61,3±17,1	0,450 ^a	81,1±18,4	81,3±27,0	0,957 ^a
Karbonhidrat %	55,5±13,6	51,3±17,4	0,299 ^a	67,7±18,8	69,2±26,6	0,768 ^a
Posa (g)	59,2±20,1	59,4±20,9	0,961 ^b	71,1±26,1	69,7±29,1	0,803 ^b
Protein (%)	87,9±26,7	87,6±33,9	0,974 ^a	112,1±38,0	99,0±32,2	0,083 ^a
A vitamini (mg)	102,2±84,3	100,8±63,2	0,947 ^a	125,1±89,6	141,0±114,5	0,459 ^a
E vitamini (mg)	82,8±32,5	89,4±47,4	0,529 ^a	86,2±44,8	100,8±92,6	0,331 ^a
B1 vitamini(mg)	62,0±20,6	64,8±21,6	0,622 ^a	71,4±25,4	66,5±29,7	0,394 ^a
B2 vitamini(mg)	113,7±43,1	106,3±31,1	0,484 ^a	142,3±49,6	125,2±42,6	0,084 ^a
B6 vitamini(mg)	80,3±31,7	84,7±18,7	0,588 ^b	84,6±31,7	76,5±31,2	0,229 ^a
Folik asit (mcg)	32,8±11,7	30,2±9,1	0,361 ^b	34,2±13,6	30,9±13,2	0,250 ^a
B12vitamini(mcg)	114,1±91,4	128,4±136,6	0,634 ^a	129,1±105,0	117,1±72,7	0,537 ^a
C vitamini (mg)	76,1±40,9	83,2±53,2	0,567 ^b	85,2±54,1	83,0±50,0	0,845 ^a
Kalsiyum (mg)	78,1±36,8	71,6±31,0	0,490 ^a	78,8±31,9	70,1±29,3	0,186 ^a
Magnezyum(mg)	49,1±15,8	48,4±13,2	0,862 ^a	63,9±21,7	61,8±24,5	0,663 ^a
Fosfor (mg)	152,4±49,7	140,6±39,5	0,343 ^b	152,2±48,5	135,2±47,1	0,094 ^a
Demir (mg)	89,5±40,6	85,5±32,1	0,697 ^a	80,0±38,0	85,8±47,0	0,515 ^a
Çinko (mg)	80,6±31,4	79,6±34,9	0,912 ^a	91,3±28,6	82,3±27,0	0,127 ^a

a: Mann Whitney U testi, b: Bağımsız örneklem t testi

Orta stres grubunda magnezyumun 203 mg alınmakta olduğu görülürken, yüksek stres grubunda günlük magnezyum alım miktarının 196 mg olduğu görülmektedir. Günlük demir alımları her iki grupta da benzerdir (orta ve yüksek stres grubunda sırasıyla 9.1 mg, 9.4 mg) Çinko alımı orta stres grubunda 9.1 mg olarak yüksek stres grubu alım miktarından (8.2 mg) biraz daha yüksek bulunmuştur. Kadınlarda günlük enerji ve besin öğeleri alımı bakımından orta stres düzeyi ve yüksek stres düzeyi saptanan gruplar arasında bir anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p>0.05)

Bireylerin cinsiyet ve stres düzeylerine göre enerji ve besin ögesi günlük gereksinmelerini karşılama yüzdeleri Tablo 4.12.'de gösterilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin enerji ve besin öğelerini önerilen düzeyde alanlar yeterli (%67-133), önerilen değerin altında alımlar (< %67) yetersiz, üzerinde alanlar da (> %133) fazla tüketenler olarak kabul edilmiştir (82). Erkek ve kadın bireylerin stres düzeyleri ile enerji ve besin öğelerinin günlük karşılama yüzdeleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$). Erkeklerin enerji alım yüzdelerini karşılama oranları her iki stres grubu için %67'nin altında (yetersiz) olduğu görülmektedir. Kadınlarda ise bu oranlar her iki stres grubu için aynı bulunmuştur (%81). Protein gereksinimleri karşılama yüzdeleri her bir cinsiyet ve stres grubu için %67'den yüksektir. Posa gereksiniminin karşılama yüzdesi en az orta ve yüksek stres düzeyi saptanan erkeklerde görülmektedir (%59). A vitamini, E vitamini, B2 vitamini, B6 vitamini, B12 vitamini, C vitamini, kalsiyum, demir ve çinko gereksinimlerini karşılama yüzdelerinin hem kadın hem erkeklerde %67-133 aralığında (yeterli alım) olduğu görülmektedir. B1 vitaminin gereksinim karşılama yüzdesinin tüm erkek bireylerde ve yüksek stres düzeyi saptanan kadın bireylerde %67'nin altında (yetersiz alım) olduğu bulunmuştur. Her bir grup ve cinsiyet için folik asit ve magnezyum gereksinimini karşılama yüzdelerinin %67'nin altında olduğu, Fosfor gereksinimini karşılama yüzdelerinin %133'ten yüksek (fazla alım) olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.13.'te kadın ve erkek bireylerin stres düzeylerine göre besin grupları ve besin gruplarında yer alan besinlerin günlük tüketim miktarlarının ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Bireylerin süt ürünlerini benzer miktarda tükettiği görülmektedir. Kırmızı et tüketimi yüksek stres düzeyindeki erkek bireylerde 62.3 g olarak en fazladır. Erkeklerde stres düzeyine göre yumurta tüketimleri benzer (45.5 g ve 44.3 g) iken, orta stres düzeyine sahip kadın bireylerde 58.3 g olarak tüm bireylere ve yüksek stres düzeyi saptanan kadın bireylerin tüketimine (48.7 g) göre fazla olduğu saptanmıştır. Sakatat ve deniz ürünleri erkeklerde hiç tüketilmemişken kadınlarda az miktarda bir tüketim vardır.

Tablo 4.13. Bireylerin stres düzeylerine göre besinlerin günlük ortalama tüketim miktarları ($\bar{X} \pm S$)

	Erkek			Kadın		
	Orta stres düzeyi	Yüksek stres düzeyi	p	Orta stres düzeyi	Yüksek stres düzeyi	p
	$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$		$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$	
Süt ve ürünleri (g)	409,2±261,7	358,1±264,8	0,397 ^a	414,7±225,4	338,9±171,0	0,120 ^a
Et grubu (g)	111,4±70,4	129,4±89,7	0,776 ^a	123,8±96,5	108,2±55,3	0,667 ^a
Kırmızı et (g)	51,1±51,9	62,3±78,5	0,776 ^a	50,3±37,2	45,0±31,0	0,504 ^a
Beyaz et (g)	4,1±18,2	4,6±21,3	0,902 ^a	3,8±16,8	0,24±1,5	0,370 ^a
Deniz ürünleri (g)	0,0±0,0	0,0±0,0	0,690 ^a	3,06±21,4	4,8±30,8	0,900 ^a
Sakatatlar (g)	0,0±0,0	0,0±0,0	0,910 ^a	0,4±2,9	0,6±3,8	0,900 ^a
Yumurta (g)	45,5±43,3	44,3±32,9	0,700 ^a	58,3±80,2	48,7±34,7	0,927 ^a
Kurubaklagil-Yağlı tohumlar (g)	7,7±12,8	18,2±30,7	0,148 ^a	7,9±13,3	8,9±16,2	0,681 ^a
Sebze-meyveler (g)	369,3±219,3	432,2±295,8	0,633 ^a	423,3±256,4	422,9±249,0	0,990 ^a
Sebzeler (g)	203,1±128,1	204,7±183,2	0,678 ^a	229,8±168,3	213,7±164,1	0,790 ^a
Meyveler (g)	166,0±139,2	227,5±225,0	0,480 ^a	193,4±178,2	209,1±168,4	0,558 ^a
Tahıl grubu besinler	188,0±82,6	173,0±126,1	0,093 ^a	184,6±74,9	177,6±76,1	0,491 ^a
Ekmek (g)	142,4±65,4	142,0±120,6	0,233 ^a	144,4±65,3	137,5±72,8	0,551 ^a
Görünür yağ (g)	29,7±53,7	24,9±18,7	0,118 ^a	26,7±16,7	34,5±38,8	0,644 ^a
Şeker ve şekerli gıdalar	30,0±53,7	31,5±42,7	0,303 ^a	20,5±34,5	27,3±40,3	0,785 ^a

a: Mann Whitney U testi

Yüksek stres düzeyi saptanan erkeklerde kurubaklagil ve yağlı tohum tüketimi (18.2 g), diğer bireylerin tüketim miktarlarının (orta stres seviyesindeki erkeklerde 7.7 g ; orta ve yüksek stres seviyesindeki kadınlarda sırasıyla 7.9 g, 8.9 g) yaklaşık olarak iki katı kadar bulunmuştur. Bireylerin sebze tüketim miktarları benzer bulunurken, meyve tüketim miktarları yüksek stres düzeyi saptanan erkeklerde 227.5 g olarak , orta stres düzeyi saptanan erkeklerin tüketim miktarına (166 g) göre fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Bireylerin tahıl ürünleri ve ekmek tüketimleri benzerdir. Görünür yağ tüketim miktarı orta stres düzeyi saptanan erkeklerde 29.7 g, yüksek stres düzeyi saptanan erkeklerde 24.9 g olarak bulunmuştur. Görünür yağ tüketiminin, yüksek stres düzeyi saptanan kadın bireylerde 34,5 g olarak diğer bireylere göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Şeker ve şekerli gıda tüketimi erkeklerde her iki grupta da benzer olduğu bulunurken (orta ve yüksek stres düzeylerine göre sırasıyla 30 g 31.5 g), kadınlarda yüksek stres düzeyi saptanan bireylerin şeker ve şekerli gıda tüketimlerinin (27.5 g), orta stres düzeyi saptanan kadınların tüketim miktarlarından (20.5 g) daha fazla olduğu sonucu elde edilmiştir.

Bireyler arasında besin grupları tüketim miktarlarında farklılıklar olduğu görülse de, kadın ve erkek bireylerde stres düzeylerine göre besin alımlarında istatistiksel anlamda fark olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.14. Bireylerin enerji ve besin ögesi alımlarının toplam ölçek puanları ile korelasyonu

	İş stres ölçeği toplam puanı		İşle ilgili stres puanı	
	r	p	r	p
Enerji (kcal)	-0,067	0,418	0,073	0,376
Karbonhidrat (g)	-0,060	0,467	-0,006	0,940
Karbonhidrat %	-0,007	0,930	-0,019	0,820
Posa	0,031	0,702	0,039	0,632
Protein (g)	-0,105	0,200	0,026	0,756
Protein %	-0,081	0,325	0,004	0,962
Yağ (g)	-0,037	0,650	0,052	0,525
Yağ %	0,001	0,993	-0,004	0,966
Doymuş y,a,	-0,053	0,517	0,044	0,596
Tekli doymamış y,a,	-0,006	0,943	0,046	0,577
Çoklu doymamış y,a,	-0,005	0,952	0,028	0,735
Kolesterol	-0,053	0,521	-0,022	0,786
A vitamini (mg)	0,061	0,461	<0,001	0,995
E vitamini (mg)	0,065	0,432	0,058	0,481
B1 vitamini(mg)	0,001	0,998	0,052	0,526
B2 vitamini(mg)	-0,105	0,201	0,131	0,111
B6 vitamini(mg)	-0,042	0,606	0,103	0,211
Folik asit (mcg)	-0,091	0,267	0,121	0,141
B12 vitamini (mcg)	0,029	0,729	-0,034	0,684
C Vitamini (mg)	0,073	0,375	0,163	0,047
Sodyum (mg)	-0,100	0,226	-0,036	0,660
Potasyum (mg)	-0,031	0,702	0,144	0,079
Kalsiyum (mg)	-0,136	0,098	0,153	0,062
Magnezyum (mg)	-0,001	0,991	0,119	0,149
Demir (mg)	0,053	0,522	0,031	0,702
Çinko (mg)	-0,063	0,441	0,029	0,727

Spearman korelasyon analizi

Tablo 4.14'te bireylerin enerji ve besin ögesi alımları ile her iki stres ölçek puanları arasındaki korelasyon verilmiştir. Bireylerin her iki stres ölçeğinden elde edilen stres ölçek puanlarıyla enerji ve besin öğeleri alımları arasında anlamlı bir korelasyon saptanmamıştır ($p>0.05$).Posa, A vitamini, E vitamini, B1 vitamini, B12 vitamini, C vitamini ve demir alımı ile iş stres ölçek puanı arasında pozitif yönlü bir

korelasyon saptanırken diğler besin öğeleri ile negatif yönlü bir korelasyon bulunmuştur. İş kaynaklı stres ölçek puanı ile karbonhidrat, karbonhidrat yüzdesi, kolesterol, B12 vitamini ve sodyum arasında negatif yönlü bir korelasyon saptanırken diğler besin öğeleri ile pozitif yönlü bir korelasyon bulunmuştur.

4.5. Bireylerin Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirilmesi

Tablo 4.15.'te bireylerin cinsiyet ve stres düzeylerine göre bazı antropometrik ölçümleri verilmiştir. Erkeklerde yüksek stres düzeyine sahip bireylerin antropometrik ölçümlerinin orta stres düzeyine sahip bireylerin ölçümlerine göre daha yüksek olduğu, kadınlarda ise orta stres düzeyine sahip bireylerin ölçümlerinin yüksek stres düzeyi saptanan bireylere göre daha yüksek olduğu ancak bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Erkeklerde orta ve yüksek stres düzeyine sahip bireylerin vücut ağırlığı sırasıyla 79.3 kg, 78.0 kg olarak bulunurken BKİ değerleri sırasıyla 26.5 kg/m², 25.4 kg/m² olarak bulunmuştur. Kadın bireylerde orta ve yüksek stres düzeyine sahip bireylerin vücut ağırlığı sırasıyla 61.8 kg, 59,7 kg olarak bulunmuş, BKİ değerleri ise sırasıyla 23.2 kg/m², 22.6 kg/m² olarak saptanmıştır. Düşük stres düzeyine sahip erkek bireylerin bel kalça oranı 0.92, yüksek stres düzeyine sahip erkeklerin bel kalça oranı 0.9 dur. Kadınlarda ise bu oranlar sırasıyla 0.82 ve 0.81 olarak bulunmuştur.

Tablo 4.15. Bireylerin iş stres düzeylerine göre antropometrik ölçümleri ($\bar{x} \pm S$)

	Erkek(n:59)			Kadın(n:91)		
	Orta stres düzeyi (n:37)	Yüksek stres düzeyi (n:22)	p	Orta stres düzeyi (n:49)	Yüksek stres düzeyi (n:42)	p
Vücut ağırlığı	79,3 ± 14,0	78,0 ± 12,6	0,722 ^a	61,8 ± 9,7	59,7 ± 8,0	0,274 ^a
Boy uzunluğu	172,8 ± 7,9	175,1 ± 9,1	0,305 ^a	163,1 ± 5,3	162,7 ± 5,3	0,697 ^a
BKİ	26,5 ± 3,7	25,4 ± 3,7	0,297 ^a	23,2 ± 3,3	22,6 ± 2,9	0,335 ^a
Bel çevresi	94,2 ± 13,6	89,9 ± 11,4	0,223 ^a	80,2 ± 8,3	78,1 ± 8,8	0,255 ^a
Kalça çevresi	102,5 ± 7,5	100,4 ± 8,2	0,329 ^a	97,9 ± 7,1	97,0 ± 7,2	0,533 ^a
Bel/Kalça oranı	0,92 ± 0,10	0,90 ± 0,07	0,361 ^a	0,82 ± 0,07	0,81 ± 0,06	0,311 ^a

a: Bağımsız örneklem t testi

Bireylerin stres düzeylerine göre BKİ sınıflaması dağılımları Tablo 4.16'da verilmiştir. Erkek bireylerin %44,1'inin normal vücut ağırlığında olduğu görülmektedir. Yüksek stres düzeyi saptanan erkek bireylerin %31.8'i hafif şişmanken, orta stres düzeyi saptanan erkek bireylerin %37.8' i hafif şişman grubunda yer almaktadır. Kadınların çoğunluğunun (%60.4) normal vücut ağırlığında olduğu saptanmıştır. Orta stres düzeyi saptanan kadınların %24.5'i hafif şişman grubunda yer aldığı görülmekteyken yüksek stres düzeyi saptanan kadınların %9.5'i bu grupta yer almaktadır. Gözelerdeki sıklıkların, istatistiksel olarak az olduğu durumlar olduğu için BKİ sınıflaması ve iş stres düzey sınıflaması arasında istatistiksel herhangi bir karşılaştırma yapılamamıştır.

Tablo 4.16. Bireylerin iş stres düzeylerine göre BKİ sınıflaması dağılımları (%)

BKİ sınıflaması kg/m ²	Erkek						Kadın					
	Orta stres düzeyi		Yüksek stres düzeyi		Toplam		Orta stres düzeyi		Yüksek stres düzeyi		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
<20 (zayıf)	-	-	1	4,5	1	1,7	7	14,3	11	26,2	18	19,8
20-24,9 (normal)	15	40,5	11	50	26	44,1	29	59,2	26	61,9	55	60,4
25-29,9 (hafif şişman)	14	37,8	7	31,8	21	35,6	12	24,5	4	9,5	16	17,6
30-34,9 (obez)	7	18,9	3	13,6	10	16,9	1	2,0	1	2,4	2	2,2
>35 (1.dereceobez)	1	2,7	-	-	1	1,7	7	8,1	12	18,8	-	-

Pearson ki-kare testi

İş stres düzeylerine göre sınıflandırılmış bireylerin bel/kalça oranına göre risk değerlendirilmesi Tablo 4.17.'de verilmiştir. Erkek bireylerin her iki stres düzey grubunda da çok az bir kısmının kronik hastalıklar açısından risk grubunda yer aldığı görülmektedir. Orta stres düzeyi saptanan erkek bireylerin %21.6'sı, yüksek stres düzeyi saptanan erkeklerin % 9.1'inin risk grubunda olduğu saptanmıştır. Orta stres düzeyi saptanan kadın bireylerin %57.1'i risk grubunda yer almaktayken, yüksek stres düzeyi saptanan kadınlarda risk grubunda yer alan birey oranının (%45.2) daha az olduğu görülmektedir. Kadın ve erkelerde, bel/kalça oranına göre riskli grup ile risksiz grup arasında stres düzeyi bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.17. Bireylerin iş stres düzeylerine göre bel/kalça oranları risk değerlendirilmesi (%)

Bel/kalça oranı	Orta stres düzeyi		Yüksek stres düzeyi		p
	S	%	S	%	
Erkek					
≤1.0 (risk yok)	31	78,4	20	90,9	0,697
>1.0 (risk)	6	21,6	2	9,1	
Kadın					
≤0.8(risk yok)	21	42,9	23	54,8	0,257
>0.8(risk)	28	57,1	19	45,2	

Pearson ki-kare testi

Tablo 4.18’de bireylerin bazı antropometrik ölçümlerinin çalışmada kullanılan stres ölçek puanları ile korelasyonu verilmiştir. Vücut ağırlığı ile kullanılan her iki ölçek arasında çok zayıf negatif korelasyon olduğu görülmektedir ($p<0.05$). BKİ, bel çevresi kalça çevresi ve bel/kalça oranı ile iş stres ölçeği arasında çok zayıf negatif korelasyon saptanırken, iş kaynaklı stres ölçeği arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.18. Bireylerin antropometrik ölçümlerinin ölçek puanları ile korelasyonu

		İş stres ölçeği	İş kaynaklı stres ölçeği
Vücut ağırlığı (kg)	r	-0,187	-0,194
	p	0,022*	0,018*
BKİ	r	-0,222	-0,103
	p	0,006*	0,209
Bel çevresi	r	-0,266	-0,103
	p	0,001*	0,208
Kalça çevresi	r	-0,183	-0,092
	p	0,025*	0,264
Bel/kalça oranı	r	-0,254	-0,084
	p	0,002*	0,306

Spearman korelasyon analizi, * $p<0,05$

4.6. Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi

Bireylerin iş stres düzeylerine göre son bir haftada düzenli egzersiz yapma durumları ve PAL değerlerine göre düzeylerinin dağılımları Tablo 4.19’da verilmiştir. bireylerin %78.7’sinin son bir haftada egzersiz yapmadığı görülmektedir. Yüksek stres düzeyi saptanan bireylerde bu oran %78.1 iken orta stres düzeyi saptanan bireylerde %79.1 olarak benzerdir. Bireylerin %72’sinin PAL değerlerine göre inaktif olduğu

görülmektedir. Yüksek stres saptanan bireylerin %70.3'ü inaktif sınıfta iken orta stres grubunda bu oran %73.3 olarak bulunmuştur. Bireylerin Egzersiz yapma durumları ve PAL değerleri açısından iş stres düzey grupları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.19. Bireylerin iş stres düzeylerine göre son bir haftada düzenli egzersiz yapma durumları ve PAL değerlerine göre dağılımları (%)

	Orta stres düzeyi n:84		Yüksek stres düzeyi n:56		Toplam n:150		p
	S	%	S	%	S	%	
	Düzenli egzersiz yapma durumu (son 1 haftada)						
Evet	68	20,9	50	21,9	32	21,3	0,889 ^a
Hayır	18	79,1	14	78,1	118	78,7	
PAL değeri							
<1,4 (inaktif)	63	73,3	45	70,3	108	72	
1,4-1,69 (sedanter)	16	18,6	13	20,3	29	19,3	0,921
1,7-1,99 (aktif)	7	8,1	6	9,4	13	8,7	

a: Pearson ki-kare testi

5. TARTIŞMA

Günümüzde giderek zorlaşan iş koşulları ve modern çalışma hayatının sürekli artan talepleri, çalışanları meslek ayrımı gözetmeksizin baskı altına sokmaktadır. Artmış rekabet ortamı, bireylerden beklenen yüksek performans, uzun çalışma saatleri ve zaman baskısı, giderek daha stresli bir çalışma ortamı yaratmaya başlamıştır. Stresli çalışma ortamı bireylerde duygusal ve davranışsal bazı problemlere, biyokimyasal ve hormonal değişikliklere sebep olarak mental ve fiziksel hastalık risklerine neden olabilmektedir (1). Bu nedenlerden dolayı iş yaşamındaki stres ve sağlık ilişkisini konu edinen çalışmalar son yıllarda artış göstermektedir. Yapılan araştırmalarda, iş stresinin kötü beslenme, alkol ve sigara tüketimi, düşük fiziksel aktivite gibi yaşam alışkanlıklarının artmasına yol açarak, çalışanların sağlık durumlarını olumsuz etkilediği savunulmaktadır (9-11). Çalışma koşulları ve iş yerinde yaşanan stres nedeni ile yetersiz ve dengesiz beslenme ve yetersiz düzeyde fiziksel aktivite obezite, diyabet, metabolik sendrom, KVH, kanser gibi kronik hastalıklara yol açmaktadır (10-13). İş stresi hem gelişmiş hem de gelişmekte olan tüm ülkeleri etkileyen küresel bir sorun olmasına karşın literatüre bakıldığında, ülkemizde iş stresi ve beslenme ilişkisini konu edinen yeterli sayıda çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle, bu çalışma günümüzde stresli meslek gruplarından biri olarak belirtilen medya mensuplarının (14,15) iş stresi ve beslenme durumlarını değerlendirmek amacı ile yürütülmüş ve çalışanların beslenme durumları, vücut kompozisyonları, fiziksel aktivite durumları ile iş stres durumları karşılaştırılarak incelenmiştir.

5.1. Bireylerin Demografik Özellikleri ve İş Stres Durumları

Bireylerin cinsiyet, yaş grubu, eğitim durumu, medeni durum, hastalık varlığı, sigara ve alkol tüketim durumlarına göre dağılımları Tablo 4.1.'de verilmiştir. Bireylerin %39,3'ünün erkek %60,7'sinin kadınlardan oluştuğu görülmektedir. TÜİK 2017 verilerine göre Türkiye'de kadınların istihdam oranı, erkeklerin istihdam oranının yarısından daha azdır (85). Bu çalışmada kadın sayısının fazla olması çalışmada incelenen meslek grubuna özgü bir durum olabilir. Şanlıer (86)'in yürüttüğü, Türkiye'de iş yeri stresinin çalışanların beslenme durumuna etkisinin araştırıldığı ve

çeşitli kamu kuruluşlarında çalışan 272 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada da, mevcut çalışma ile benzer olarak kadın katılımcıların oranının (%54) erkek katılımcı oranından (%46) fazla olduğu görülmüştür. Cinsiyet oranları ile ilgili bu farklı sonuçların elde edilmesi yapılan çalışmaların farklı meslek grupları üzerinde yürütülmesinden kaynaklanıyor olabilir. Bu çalışmada bireylerin %46'sının 25-34 yaş grubunda olduğu görülmektedir. Gazetecilerin stres kaynaklarının araştırıldığı bir çalışmada da katılımcıların % 54'ünün 24-30 yaş grubunda genç katılımcılardan oluştuğu saptanmıştır (87). Kamu sektöründe çalışanların belli bir eğitim seviyesinde olması beklendiğinden çalışmada lisans düzeyinde eğitim durumu olanların tüm bireylerin %70'ini oluşturduğu görülmektedir. Çalışmada medeni durumlar incelendiğinde bireylerin %58,7 oran ile yarıdan fazlasının evli olduğu görülmektedir. 35 yaş üstü çalışan oranının tüm katılımcıların %48'inin oluşturduğunu göz önünde bulundurursak evli birey oranının bu şekilde saptanması normal olarak kabul edilebilir. Çalışanların %38'i herhangi bir hastalığı olmadığını bildirmiştir. Bir veya birden fazla hastalığı olduğunu söyleyen bireylerde en çok görülen hastalık ülser-gastrit gibi mide rahatsızlıkları (%9,3) olarak saptanmıştır (veri gösterilmemiştir). En güncel TÜİK verilerine göre Türkiye'de son 12 ay içerisinde işe bağlı hastalık sorunu yaşayan oranı %2,1 olarak belirtilirken, çalışanlarda en sık görülen hastalığın kas-iskelet sistemi hastalıkları olduğu saptanmıştır (4). Çalışanlarda görülen hastalıklar meslek gruplarına göre farklılık gösterdiğinden mevcut çalışmada farklı sonuç elde edilmesi olağandır. Bununla birlikte bu çalışmada çalışanların genel sağlık durumları sorgulanmış, hastalık varlığının işten kaynaklı olup olmadığı sorgulanmamıştır. Fazla iş yükü ve düzensiz ve çalışma saatlerinin çalışanlarda neden olduğu temel sağlık problemleri arasında ülser başta olmak üzere çeşitli sindirim sistemi hastalıklarının yer aldığı belirtilmiştir (15). Gazetecilik mesleğinde düzensiz çalışma saatlerinin varlığı düzensiz yemeye neden olarak bu tarz sindirim sistemi hastalıkları yarattığı düşünülebilir. Dünyada en önemli erken ölüm nedenlerinden biri olan sigaranın tüketimi, özellikle gelişmekte olan ülkelerde giderek artmaktadır. Altın ve ark. (88)'nin hastane çalışanlarının sigara içme prevalansını saptama amacıyla yürüttüğü, toplam 590 kişinin katıldığı bir araştırmada çalışanların % 41,3 'ünün sigara içicisi

olduğu saptanmıştır. Mevcut çalışmada ise sigara kullanan bireylerin oranı %32.7 olarak daha düşük bulunmuştur. Bu durumun nedenin son yıllarda yürütülen eğitim programları ve kampanyaların çalışanların bilinçlenmesini sağlamasından kaynaklanabilir. Bunun yanı sıra araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilmesinin nedenlerinden biri de; çalışmaların farklı meslek grupları üzerinde yürütülmesi olabilir. Alkol tüketimi bireylerin sağlığı üzerinde olumsuz etkilerinin olmasının yanı sıra, iş yerinde de çeşitli sorunlara yol açmaktadır (89). Çalışmada bireylerin alkol tüketim durumlarına bakıldığında % 30.7'sinin alkol tükettiği görülmektedir. TBSA raporuna göre Türkiye'de bireylerin % 15.1'inin alkol tükettiği saptanmıştır (90). Bir kamu kuruluşunda masa başı çalışanların beslenme alışkanlıklarının değerlendirildiği bir çalışmada, alkol tüketen bireylerin oranı %11.5 olarak mevcut çalışmaya göre daha düşük bulunmuştur (91). Yapılan mevcut çalışmada bireylerin alkol tüketim oranlarının diğer araştırmalara göre yüksek olması nedeni bireylerin, diğer çalışmalardaki katılımcılardan daha stresli bir iş hayatına sahip olmasından ve stres ile baş etme, stresten uzaklaşma yöntemi olarak alkol tüketimini tercih etmesinden kaynaklanıyor olabilir.

İş stresi ile ilgili güvenilir ve karşılaştırılabilir verilerin elde edilmesi kolay olmamakla birlikte, Türkiye'de iş stresi ile ilgili en güncel ve güvenilir veriler 2015 yılında OECD üyesi 45 ülkenin 'iş kalitesi' değerlendirilmesi amacıyla hazırlanan raporda bildirilmiştir. Bu raporda Türkiye'nin, iş yerinde yaşanan 'iş gerginliği' sıralamasında %76,21'lik oran ile diğer ülkeler arasında ilk sırada yer aldığı görülmektedir (3). TÜİK'in 2013 yılına ait 'İş Kazaları Ve İşe Bağlı Sağlık Problemleri Araştırma' sonuçlarına göre ise, iş koşullarından kaynaklanan sağlık problemlerinden %20'sinin stres sorunu olduğu ve işten kaynaklı stresin bireylerde en sık görülen 2. sağlık sorunu olduğu saptanmıştır (4). Bu oranın 2007 yılında %13,3 olarak saptandığını göz önünde bulunduracak olursak bireylerde iş stresi görülme oranları giderek artmaktadır. Dünya çapında 16.000 profesyonelin görüşlerinin alındığı ve Türkiye'den de 116 işletmenin katıldığı bir araştırmada, Türkiye'de çalışanların giderek daha stresli hale geldiği saptanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre Türkiye'deki çalışanların yarıdan fazlası (%59) stres seviyelerinin son bir yıl içerisinde

yükseldiğini bildirmiştir. Araştırmanın küresel ortalamalarına göre; çalışanların yarısına yakını (%48) yükselen stres seviyeleri olduğunu belirtmiştir (92). Günümüzde bireyler hangi meslek grubunda olursa olsun stres yaşamaktadır (1). Gazeteciler de uzun çalışma sürelerine, zamanla yarışılması gereken durumlara ve değişken vardiya saatleri gibi çalışma koşullarına sahip olduklarından dolayı stresli meslekler arasında yerini almıştır. 2016 yılında Türkiye’de yapılan ve 108’i erkek, 82’si kadın, farklı mesleklerden toplam 190 kamu personelinin örneklem olarak seçildiği ‘stresli meslekler’ araştırmasına göre, gazetecilik mesleğinin, en stresli meslekler arasında yer aldığı saptanmıştır (6). Yine çeşitli meslekler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada gazetecilik mesleğinin en stresli mesleklerden biri olduğu belirlenmiştir (7).

İş stresi ile ilgili çalışmalara bakıldığında araştırmaların genellikle işçiler, kamu ve özel sektör çalışanları, akademisyenler, polis ve askerler üzerinde yapıldığı görülmektedir. İş stresi ve beslenme alışkanlıklarını araştırıldığı ve örneklemini özellikle medya mensuplarından oluşan bir çalışma yoktur. Ancak yoğun iş temposuna, uzun ve düzensiz çalışma saatlerine sahip özel sektör veya kamu çalışanları, stresli çalışma ortamına sahip akademisyenler ve polisler üzerinde yürütülen çalışmalar incelenebilir. Bu çalışmada bireylerin stres seviyeleri incelendiğinde düşük stres düzeyine sahip bir stres grubu saptanmadığı görülmektedir. Bireylerin %57,3’lük oran ile yarısından fazlasının orta düzeyde, %42,7’sinin ise yüksek düzeyde stres seviyelerine sahip olduğu görülmüştür (Tablo 4.2). Aynı stres ölçeğinin kullanıldığı ve kamu çalışanlarının stres düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Aktaş (83)’in yürüttüğü bahsi geçen çalışmada, düşük stres grubuna dahil edilen kimsenin olmadığı, çalışanların %54,2’sinin orta, %45,8’inin yüksek stres seviyesine sahip olduğu saptanmıştır (83). Torun ve Tekin (93)’ in stres durumunu saptamada mevcut çalışma ile aynı ölçeği kullanarak yürüttüğü, örneklemini kamuda yöneticilik pozisyonunda çalışan ve yoğun iş temposu ve stresli bir çalışma hayatına sahip olduğu bilinen çalışanların oluşturduğu bir diğer çalışmada da düşük stres seviyesine sahip bireylerin katılımcıların %0.8’ini oluşturduğu ve bireylerin yarısından fazlasının orta stres seviyelerine sahip olduğu sonucu bulunmuştur. Yapılan mevcut

çalışmada bireylerin iş kaynaklı stres ölçek puanı 40.19 olarak saptanmıştır (Tablo 4.2). Kullanılan ölçek puanlandırılmasına göre bu rakamın yüksek bir değer olduğu ve bireylerin iş nedeni ile yaşadıkları stresin hastalık yaratabilecek düzeyde olduğu saptanmıştır. Hem mevcut araştırma hem de çalışanlar üzerinde yapılan diğer çalışmalarda görüldüğü üzere çalışanların hemen hemen hepsi iş stresi yaşamaktadır. İş kaynaklı stres ölçek değerlendirilmesine göre Selye'nin 'Genel Adaptasyon Sendromu' teorisinde bahsedilen tükenmişlik seviyesine uzun ve düzensiz çalışma saatlerinin, zaman kısıtlılığının ve yoğun iş temposunun olduğu mesleklerde daha çok rastlandığı belirtilmektedir (18). Gazetecilik mesleği de zaman probleminin, uzun ve düzensiz çalışma saatlerinin olduğu, yoğun iş temposuna sahip, yüksek sorumluluk isteyen bir meslek grubu olduğundan bireylerde stresin yüksek seviyelerde olması beklenen bir durumdur.

İş hayatında genellikle kadınların stres durum ve düzeylerinin erkeklerden daha fazla olduğu bildirilmiştir (94). Bu durumun nedenlerinden biri kadınların çalışma hayatı dışındaki iş yüklerinin erkeklerden daha fazla olduğudur. Uzun çalışma saatlerinin kişilerin sağlık durumlarına etkisini araştıran bir çalışmada kadınların ev işlerine erkeklerden yaklaşık altı kat daha fazla zaman ayırdıkları belirtilmiştir (95). Bu durumda, kadınların kendine ayırdığı ve iş hayatının stresini atabileceği dinlenme süreleri azalmaktadır. Bu nedenlerden dolayı kadınların stres seviyelerinin yüksek bulunması normal olarak kabul edilebilir. Diğer nedenlerden bir tanesi de kadınların iş hayatında bir çok durum karşısında cinsiyet ayrımcılığına maruz kalması sonucu iş yaşantısında stres düzeylerinin artmasıdır (96). Bu çalışmada kadınların 'iş stres ölçek puanı', istatistiksel olarak anlamlı bulunmasa da, erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. 'İş kaynaklı stres ölçek' puanlarının ise cinsiyete göre anlamlı derecede farklılık gösterdiği saptanmış ve kadınların iş kaynaklı stres ölçek puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. (Tablo 4.2). Bunlarla birlikte, stres düzeyi frekans tablosuna bakıldığında yüksek stres düzeyine sahip kadınların erkeklerden daha fazla olduğu görülmektedir. (Tablo 4.3).

Yaş durumunun iş stresi üzerinde etkileri olduğu bilinmektedir. Yaş ile birlikte çalışma hayatında kazanılan deneyimler artmakta, bireyler zamanla stres

kaynaklarıyla başa çıkma becerisi kazanmakta ve iş hayatında daha az stres yaşamaktadırlar (97). Bir çalışmada düşük stres düzeyine sahip bireylerin yaş ortalamasının yüksek stres düzeyine sahip bireylerden anlamlı derecede fazla olduğu bulunmuştur (13). Çalışanların sosyodemografik özelliklerinin iş stresi üzerindeki etkisini inceleyen başka bir çalışmada yine yaş ile birlikte iş stres puanlarının azaldığı saptanmıştır. Bu azalma istatistiksel açıdan anlamlı bulunmasa da aynı çalışmada, 10 yıldan fazla çalışma tecrübesi olan bireylerin stres puanlarının çalışma tecrübesi daha az olan bireylere göre daha düşük olduğu ve çalışma tecrübesi arttıkça stres puanlarının anlamlı derecede azaldığı sonucuna varılmıştır (98). Işıkhan ve Çömez de çalışmalarında genç yaş grubunun iş stres puanlarının diğer yaş gruplarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulmuştur (97). Genç yaş grubunda görülen yüksek stres düzeyi, genç bireylerin, çalışma hayatında yeni olmasından dolayı iş stresinden ve yoğunluğundan daha fazla etkilenmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Bu durumun aksinin saptandığı çalışmalar da mevcuttur. Yaş, cinsiyet, eğitim gibi sosyodemografik özelliklerin iş stres düzeylerine etkisinin araştırıldığı 200 katılımcı ile yapılan bir çalışmada, yaş ile birlikte iş stres seviyelerinin de arttığı saptanmıştır. Bu durumun, çalışanların yaşın artması ile birlikte teknolojiyi kullanabilme yetilerinin azalması, bundan dolayı da çağa ayak uyduramama problemlerinin bireylerde stres yaratmasından kaynaklandığı savunulmuştur (99). Özel şirket çalışanı 3017 kişinin katılımıyla gerçekleşen ve bireylerin stresli ve stressiz olarak iki gruba ayrıldığı bir çalışmada da benzer bulgular elde edilmiş, stresli gruptaki erkek çalışanların yarısına yakınının yaşlarının yüksek olduğu ve yaş ile birlikte stres seviyelerinin arttığı belirtilmiştir (100). Mevcut çalışmada yaşın stres düzeyleri üzerinde bir etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır (Tablo 4.3). En yüksek stres puanın 19-24 yaş aralığında saptanmış, bu aralıktan sonra yaş gruplarına göre gittikçe azalsa da istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilememiştir (Tablo 4.4). Yaş ile ilgili bu farklı sonuçlar araştırmaların farklı meslek grupları üzerinde yapılmasından kaynaklanıyor olabilmektedir.

Çalışan bireylerin medeni durumunun, aile tipi ve büyüklüğünün iş ortamı ve bireylerin stres düzeyleri üzerinde etkileri olduğu düşünülmektedir (101). Ev

ortamında eş ve çocuklar ile yaşanan iletişim bozuklukları iş hayatına yansiyabilir ve bireyler işte daha fazla baskı hissedebilirler. Bununla birlikte evlilik hayatının ve çocuk bakımının sorumluluklarını yerine getirme için harcanan zaman, bireylerin kendilerine ayıracak boş vaktin azalmasına neden olarak bireylerin fiziksel ve psikolojik yorgunluğunun daha da artmasına yol açmaktadır (102). İş, aile ilişkileri ve stres ilişkisini konu edinen bir çalışmada katılımcıların bir çoğu aile ilişkilerinin ve anlaşmazlıklarının kendilerinde stres yarattığını bildirmiştir (103). Başka bir çalışmada evli bireylerin iş stres puanlarını bekarlardan çok daha yüksek olduğu görülmüştür (93). Ancak literatürde medeni durum ve iş stresi arasında herhangi bir ilişkinin saptanmadığı çalışmaların sayısı da bir hayli fazladır (104-106). Bu sonuçların aksine bekarların stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptayan çalışmalar da mevcuttur (100, 107). İş stresi olan ve olmayan bireylerin farklı iki grupta incelendiği bir çalışmaya göre; stres saptanmış grupta daha çok bekar bireyler olduğu bulunmuş ve medeni durumlar açısından iki stres grubu arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır (100). Bu çalışmada medeni durum ile stres düzeyleri arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır (Tablo 4.3). Stres düzeyi yüksek olan grubun %61'i evli iken, orta stres düzeyine sahip bireylerin %57'sinin evli olduğu görülmektedir ancak bu fark anlamlı bulunmamıştır. İş kaynaklı puanları incelendiğinde bekar ve evli bireylerin stres puanlarının benzer olduğu evli veya bekar olmanın iki stres grubu arasında anlamlı bir fark yaratmadığı saptanmıştır (Tablo 4.4). Çalışmalardan bu farklı sonuçların elde edilmesi çalışmaların farklı meslek grupları üzerinde yapılmış olmasından, çalışanların işlerinin yoğunluğunun farklılığından ve bu yoğunluktan etkilenme düzeylerinin farklılığından veya bireylerin aile yaşantılarındaki farklılıklardan kaynaklanabilir.

Eğitim düzeyinin de stres durumunu etkileyen başlıca faktörlerden biri olduğu belirtilmiştir (15). Bireylerin eğitim durumlarının düşük veya yüksek olması iş hayatındaki stres düzeyini ve stres ile başa çıkma kapasitesini etkileyebilmektedir. Bazı çalışmalarda eğitim seviyesi arttıkça iş stresinin de arttığı gösterilmiştir (24, 107, 108). Oysaki öğrenim durumu arttıkça stres ile baş etme becerisinin de arttığı düşünülmektedir. Ancak öğrenim durumunun artması ile iş hayatında daha yüksek

pozisyonlarda olmak ve daha çok sorumluluk almak bireylerde strese neden olabilmektedir (15). Feijoo (99), çalışmasında düşük eğitim seviyesine sahip çalışanların iş stres skorlarını yüksek eğitim düzeyine sahip çalışanlardan daha fazla bulmuştur. Stres seviyeleri ile besin tüketim durumlarının araştırıldığı, geniş katılımlı başka bir çalışmada da eğitim düzeylerinin artıkça stres seviyesinin düştüğü saptanmıştır (109). Elde edilen bu sonuçların dışında, iş stresi ve eğitim durumları arasında anlamlı herhangi bir ilişki saptanmadığı çalışmalar da mevcuttur (83, 97, 105, 110) Aradaki bu farklılıklar çalışmaların farklı meslek grupları üzerinde yapılmasından kaynaklanıyor olabilir. Bu çalışmada bireylerin stres seviyeleri ve eğitim durumları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Tablo 4.3). Bireylerin eğitim durumları arttıkça stres puanlarını arttığı görülse de, artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 4.4).

Sigara kullanımının sağlığa karşı olumsuz etkileri vardır. Sigara bağımlılığından dünyada her yıl 6 milyon kişi ölmekte ve 2030 yılında bu rakamın 8 milyona ulaşacağı tahmin edilmektedir (111). İş stresi, kişilerin kendini kontrol etme hakimiyetini kaybettirerek sigaranın daha fazla tüketilmesine ve eski içicilerin tekrar sigaraya başlamasına neden olmakta veya sigaranın bırakılmasını zorlaştırmaktadır (89). İş stresi ve sigara içme durumu üzerinde yapılan çalışmalarda tutarsız sonuçlar elde edilmiştir. Bazı çalışmalarda iş stresi ve sigara tüketimi arasında pozitif ilişki, bazı çalışmalarda negatif ilişki saptanmıştır. 46,190 kamu çalışanının ile gerçekleştirilen bir çalışmada, Kouvonen ve ark. (112) yüksek iş stresine sahip bireylerin, sigara tüketimine, düşük stresli bireylere göre daha yatkın olduğunu bulmuş ve yüksek düzeydeki iş stresi ile sigara bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki saptamıştır. Benzer çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (66, 113, 114). Bu çalışmalara karşın Brisson ve ark. (75) sigara içme prevalansı ile iş stresi arasında herhangi bir ilişki saptamamıştır. İş stresinin sağlık alışkanlıkları üzerine etkisini araştıran başka bir çalışmada da iş stresi ve sigara tüketimi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (106). Sigara ile iş stresi arasında herhangi bir ilişkinin saptanmadığı sonucunu elde eden çalışmaların sayısını arttırmak mümkündür (115). Mevcut çalışmada, istatistiksel olarak anlamlı bulunmasa da, yüksek stres düzeyine sahip medya

çalışanlarının daha az sigara kullandığı sonucu elde edilmiş, sigara kullanmayanların iş kaynaklı stres puanları sigara kullanan bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, yüksek iş stres düzeyine ve puanına sahip bireylerin, stresten kurtulabilmek veya uzaklaşabilmek için sigara kullanmak yerine başka yöntemleri tercih etmelerinden kaynaklanıyor olabilir.

Alkol tüketimi de sigara tüketiminde olduğu gibi fiziksel ve mental sağlığı olumsuz etkilemekte ve kronik alkol kullanımı, mortalite ve morbidite oranını arttırmaktadır (89). İş stresi ile alkol tüketimi arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalarda elde edilen sonuçlar karışıktır. Bazı çalışmalar iş stresi ile alkol tüketimi arasında pozitif ilişki bulurken (40, 89, 116, 117) hiçbir ilişkinin saptanmadığı çalışmalar da mevcuttur (66, 118). San Jose ve ark. (117) stresli iş koşullarının hem kadınlar hem de erkeklerde alkol bağımlılığı ile pozitif ilişkisi olduğunu saptamıştır. Mevcut çalışmada alkol tüketiminin bireylerin stres düzeyleri ve stres puanları ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı sonucu elde edilmiş olmasına rağmen bireylerin alkol tüketim oranları TBSA raporundan elde edilen verilere oranla yüksek bulunmuştur. Bu durumun nedeni şu şekilde açıklanabilir; hemen hemen tüm çalışanların iş stresi yaşadığı bir toplumda, bireyler alkol gibi zararlı alışkanlıkları tüketme eğilimde olabilmektedir. Mevcut çalışmada, TBSA'dan farklı olarak, sadece çalışan bireylerin örneklem olarak alınması, bununla birlikte katılımcıların stresli bir çalışma hayatına sahip olması nedeniyle alkol tüketim oranlarının Türkiye geneli verilerine göre yüksek olması beklenen bir durumdur.

5.2. Bireylerin Genel Beslenme Alışkanlıkları ve Stres Durumunda Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Yeterli ve dengeli beslenmede öğün sayısı, düzeni ve örüntüsü büyük öneme sahiptir. Öğünlerin düzenli, öğün örüntülerinin içerik yönünden uygun ve yeterli olması özellikle bireyi günlük yaşamın baskı ve stresine hazırlama, yorgunluğu giderme, sağlıklı düşünmeyi sağlama ve hastalıklardan korunma açısından da önem taşımaktadır. Metabolizmanın dengeli bir şekilde çalışması için besin öğeleri vücuda belirli zaman aralıkları ile alınmalıdır. Uzun süre aç kalındığında veya kısa süreli

aralıklarla aşırı beslenildiğinde vücudun enerji ve metabolik dengesi olumsuz yönde etkilenmektedir (81). Günün önemli bir bölümünü iş yerinde geçiren ve en az bir öğününü iş yerinde tüketen bireyler için de öğün tüketimi ve örüntüsü önemlidir. Çalışma koşullarının bireylerde yarattığı stresin, beslenme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilediği, bireylerde düzensiz beslenmeye ve öğün atlama gibi sağlıksız beslenme alışkanlıklarını gelişmesine neden olduğu belirtilmiştir (100, 119). Öğün atlama yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olarak önemli kronik hastalıkların gelişmesine zemin hazırlamakta veya bir sonraki öğünde aşırı yemeye sebep olarak obezitenin gelişimine sebep olmaktadır (12, 73, 81, 120). Sık aralıklarla yeterli beslenme acıkmayı geciktirmekte ve fazla yemeyi önlemektedir. Böylece bir sonraki öğünde besin alımını azaltmaktadır. Günlük beslenme planı, 4-6 öğün olarak sık aralıklarla düzenlenmelidir (121). Bu çalışmada bireylerin genel beslenme alışkanlıkları incelendiğinde %76,7'sinin (evet ve bazen cevabı veren) öğün atladığı görülmektedir (Tablo 4.5). Bireylerin %74,7'si (evet ve bazen cevabı veren) ise stresli durumda öğün atladıklarını belirtmişlerdir (Tablo 4.8). Stres durumunda veya genel olarak öğün atlayanların oranı yüksek stres grubunda daha fazladır. Şanlıer (86), iş yaşamındaki stresin beslenme üzerine etkisini incelemek amacıyla, çeşitli kamu kuruluşlarında çalışan bireyler üzerinde yaptığı çalışmada stresli durumda ve genel alışkanlık olarak öğün atlayanların oranını %64 olarak bulmuştur. Mevcut çalışmada stres durumunda ve genel alışkanlık olarak öğün atlayan bireylerin oranlarının Şanlıer'in çalışmasına göre yüksek bulunmasının sebebi medya çalışanlarının stres durumundaki öğün tüketim alışkanlıklarının, diğer kamu kuruluşlarında çalışanlara göre stresten daha fazla etkilenmesinden kaynaklanabilir. Bu çalışmada stres puanları ile öğün atlama durumları incelendiğinde öğün atlayanların stres puanlarının daha yüksek olduğu ve bu yüksekliğin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0.05$) (Tablo 4.6). Ayrıca stres durumunda öğün atladıklarını belirten bireylerin stres puanları da atlamayanlara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.9). Şanlıer (86)'in aynı ölçeği kullandığı çalışmada stres puanları ve öğün atlama durumları arasında bir ilişki saptanmamıştır. Sims ve ark. (119) da çalışmalarında stresin öğün atlama durumlarını etkilemediği sonucuna varmıştır.

Stresin öğün atlama durumu üzerindeki bu farklı etkileri yapılan araştırmaların farklı meslek grupları üzerinde yürütölmüş olmasından, çalışmaya katılan bireylerin kişisel farklılıklarından veya stresten etkilenme derecelerinin farklı olmasından kaynaklandığını söylemek mümkündür.

Çalışan bireyler günün büyük bir bölümünü iş yerinde geçirdiklerinden dolayı en az bir öğünü iş yerinde tüketmektedirler. Çalışma ortamı ve koşullarından dolayı, iş yerinde tüketilen öğün veya öğünler atlanabilir. Uzun çalışma saatlerinin ve fazla mesainin, öğün atlama üzerinde önemli etkisi olduğu yapılan çalışmalarda gösterilmiştir (100, 122). İş stresinin öğün tüketim alışkanlıkları ile ilişkisini araştıran bir çalışmada çalışanların %60'ı çalıştığı sırada yemek yediklerini, yarısına yakını ise işyerinde öğünü atladığını belirtmiştir (122). Çalışanlar genellikle öğle öğününü iş yerinde tüketmektedir (28, 123). Dolayısı ile stresli çalışma koşullarında en çok atlanan öğün öğle öğünü olmaktadır. Bir araştırmada stresli çalışanların özellikle öğle yemeğini atladığı belirtilmiştir (73). Başka bir çalışmada iş ortamında zaman baskısı yaşayan bireylerin öğle yemeğini 'öğün' tarzı olarak tüketmek yerine atıştırmalık yiyeceklerle geçiştirmeyi tercih ettiğı belirtilmiştir (124). Stresin kahvaltı yapma alışkanlığını da etkilediğini savunan çalışmalar da mevcuttur. Çalışanların stres durumlarının yaşam tarzına etkisini araştıran bir çalışmada, stresli erkek bireylerin, iş stresi saptanmayan erkeklere göre kahvaltıyı atlama oranları daha yüksek bulunmuştur (100). Mevcut çalışmada bireylerin genel beslenme alışkanlıklarına göre en çok sabah öğününü atladığı görölmektedir (Tablo 4.5). Ancak iş stresi durumunda daha çok öğle öğününü atladıkları saptanmıştır (Tablo 4.8). Stres durumunda öğle öğününü atlayan bireylerin oranı orta ve yüksek stres grubunda benzer bulunurken, öğle öğününü atlayan bireylerin iş stres puanlarının diğere öğünleri atlayan gruba göre yüksek bulunmuştur ($p>0.05$) (Tablo 4.9). Medya çalışanlarının genelde sahada çalışıyor olmasından dolayı düzenli ve yeterli sayıda öğün tüketim imkanı bulamadıkları ve öğün atladıkları düşünölebilir. Çalışmada bireylerin öğün atlama nedenleri incelendiğinde nedenlerin en başında zaman yetersizliğı geldiğı görölmektedir. Katılımcıların %42'si zaman yetersizliğı nedeni ile öğün atladıklarını bildirmiştir (Tablo 4.5). Bir kamu kuruluşunda masa başı çalışan 130 bireyin katıldığı

bir araştırmada, katılımcıların %31'inin zaman yetersizliğinden öğün atladıkları saptanmıştır (91). Çalışmada zaman yetersizliğinden dolayı öğün atladığını belirten birey oranlarının, mevcut çalışmadan dūřuk olmasının nedeni, çalışmaya katılan bireylerin masa başı çalışıyor olmasından ve çalışırken de yiyecek tūketim imkanının bulunmasından kaynaklanabilir. 107 vardiyalı çalışan bireyin beslenme alışkanlıklarının incelendiği bir çalışmada, katılımcıların %57'sinin zaman yetersizliği nedeni ile öğün atladığı belirtilmiştir (125). Vardiyalı alışma dūzeninin bireylerin beslenme alışkanlıklarını olumsuz yōnde etkilediği bildirilmiştir (126). Bahsi geçen araştırmada vardiyalı çalışma dūzeni bireylerde zaman kısıtlılığına neden olarak, bireylerin öğün atlamalarına yol açmış olabilir ve bu nedenle zaman yetersizliğinden dolayı öğün atlama oranları mevcut çalışmadan daha yūksək bulunmuş olabilir. Literatūrden elde edildiği ūzere, çalışanlar ūzerinde yapılan bir çok çalışmada öğün atlama nedenlerinin en başında zaman yetersizliği gelmektedir. Giderek zorlaşan çalışma koşulları nedeniyle bireyler zaman sorunu yaşamaktadır. Araştırmalarda yiyecek hazırlamaya ayrılan sūrenin azaldığını, bireylerin ya dışarıdan yemek satın aldığını ya da öğün atladıkları bildirilmiştir (127). Bu çalışmada stresin öğün atlama nedenleri ūzerine etkisine bakılacak olursa, bireylerin stres dūzeyleri ve puanlarının ile öğün atlama nedenleri arasında herhangi bir ilişki bulunamadığı gōrūlmektedir (Tablo 4.5- Tablo 4.6). Literatūrde iř stresinin öğün atlama nedeni ile ilişkisini inceleyen herhangi bir araştırma bulunmamaktadır ancak iř yerindeki zaman baskısının ve yoğunluğunun öğün atlamanın önemli nedenlerinden biri olduğu dūřūnūlmektedir (124).

Bireyler hayatın her alanında stres ile karřılařmaktadır. Aile hayatı, iř yařamı, sosyal iletiřimden kaynaklı olumsuzluklar, ekonomik problemler strese neden olan faktōrler olarak sayılabilmektedir. Iř hayatından yansıyan stres, gūnūnūn būyūk bir bōlūmūnū iřte geçiren bireyler için çok ūnemlidir. Çalıřanların en çok iř hayatından kaynaklanan olumsuz durumlardan stres yařadıkları bildirilmiřtir (15). řanlıer (86)'in arařtırmasında da çalıřanların %42'sinin en çok iř hayatından kaynaklanan sorunlardan stres yařadıkları ve çeřitli fiziksel belirtiler gōsterdikleri saptanmıřtır. Mevcut çalıřmada da sonuçlar benzerdir. Katılımcıların %48 oranı ile en çok iř kaynaklı

stres yaşadıkları saptanmıştır (Tablo 4.7). İş kaynaklı stresin bireylerde yarattığı fiziksel sıkıntılar sorgulandığında, bireylerde baş ağrısı probleminden sonra en çok iştahsızlık problemi yarattığı görülmüş, yüksek stres düzeyi saptanan grupta iştahsızlık probleminin görülmesi orta stres düzeyi saptanan gruba göre anlamlı derece yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.7). Şanlıer (86)'in çalışmasında mevcut çalışmaya benzer olarak bireylerin stres durumunda en çok baş ağrısı-gerginlik yaşadıkları bulunmuş ancak mevcut çalışmanın aksine iştahsızlık görülme oranı %7.4 olarak daha az bulunmuştur. Bununla birlikte %5.3'ünün stres durumunda aşırı yemek yediği belirtilmiştir. Çalışmalar arasındaki farklılıkların stres durumunun bireylerin beslenme durum ve alışkanlıklarına farklı şekillerde etkilemiş olmasından kaynaklanabilir. Stresin yeme davranışları üzerinde farklı etkileri hala tartışılmakla birlikte, stresin yeme davranışlarını iki yönde etkilediği düşünülmektedir (41). Etkileme şeklinden biri aşırı yemeye neden olmasıdır. Yapılan bazı araştırmalar bunu kanıtlar niteliktedir (11, 124, 128, 129). İş stresi ve yeme alışkanlıklarının incelendiği bir araştırmada, çalışanların stres durumunda obez davranışları sergileyerek aşırı yeme eğilimi gösterdikleri saptanmıştır (12). Başka bir çalışmada iş stresinin çalışanların özellikle yağlı ve şekerli yiyecek tüketim miktarlarını önemli derecelerde arttırdığı bildirilmiştir (124). Dallman ve ark. (128) stres durumunda bireylerin yeme miktarlarını arttırdığı, 'comfort food' olarak tanımlanan yüksek yağ ve karbonhidrat içerikli yiyecekler tüketme eğilimde olduklarını saptamıştır. Stresin yeme davranışını diğer etkileme şekli ise bireylerde yeme alımını azaltmasıdır. Kronik stres çeşitli psikolojik süreçleri tetikleyerek yeme alımını azaltmaktadır. Özellikle kronik iş stresi saptanan bireylerde iştahın baskılandığı bulunmuştur (124). Bu çalışmada iş stresinden dolayı bireylerde yaşanan en büyük problemlerden birinin iştahsızlık olduğu vurgulanmıştır. Bunun yanı sıra iş stresinin beslenmelerini etkilediğini söyleyen bireylerin %54.6'sının iş yerinde yaşanan stresin yeme alımlarını azalttığı bildirilmiştir. Yeme alımın azaltan birey oranı yüksek iş stres düzeyi saptanan grupta daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4.8). Ayrıca stres puanı yüksek olan bireylerin daha az yediği sonucuna varılmıştır (Tablo 4.9). Ancak sonuçların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Stresin besin seçimini etkilediği özellikle yüksek yağlı ve şekerli besin tüketimini arttırdığı, daha az sebze ve meyve tüketimine neden olduğu bildirilmiştir (55, 130). Enerji yoğunluğu yüksek tatlı yiyecek tüketimi (özellikle rafine şeker ve yağ içeren) yüksek stres seviyeleri ile ilişkili bulunmuştur (55). Stresin bireyler üzerinde 'öğün tipi' yiyeceklerden çok atıştırmalık yiyecekleri tercih etmesine neden olduğunu savunan araştırmalar çoğunluktadır (47, 70, 131). Payne ve ark. (132), iş stresinin tatlı ve atıştırmalık tüketimini arttırdığını bildirmiştir. Bu çalışmada bireylerin stres durumundaki besin tercihleri incelenecek olursa, bahsi geçen çalışmaların sonucunu desteklediği görülmektedir. Çalışmada en çok tüketilen yiyeceklerin kek-pasta-çikolata türü yiyecekler olduğu saptanmıştır (Tablo 4.8). Çay ve kahve tüketimlerinin de stres durumunda en çok tercih edilen besin türleri olduğu görülmektedir. Şanlıer (86)'in çalışmasında da stres durumunda bireylerin %84 oranı ile en çok çay tüketimini tercih ettikleri saptanmıştır. Kahve tüketimini tercih eden bireyler ise katılımcıların %54'ünü oluşturduğu gösterilmiştir. Özellikle çay Türk toplumunda en çok tercih edilen içeceklerden birisidir (133). İçerdiği kafeinin canlandırıcı etkisi sayesinde ruh haline olumlu etkileri olduğundan çalışma hayatında stres durumunda bireyler tarafından sıklıkla tercihe sebebi olabilmektedir. Bununla birlikte Türk toplumunda çalışma ortamlarında yaygın bir çay tüketim alışkanlığı vardır. Bu yüzden mevcut çalışmada da çay tüketiminin yüksek düzeylerde olması olağan bir durumdur. Stres durumunda sebze ve meyvelerin daha az tercih edildiği de çalışma sonuçlarından biridir. Literatürde yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (63, 70, 86). Stresin yeme alışkanlıkları üzerindeki etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada katılımcıların yarısından fazlası stresli durumda tatlı, çikolata, kek ve bisküvi gibi atıştırmalıkları; et, balık, sebze ve meyveye tercih ettiklerini belirtmişlerdir (70). Mevcut çalışmada stres durumunda meyvelerin az tercih edilen besinlerden biri olmasına karşın yüksek stres seviyesi saptanan grupta orta stres düzeyi saptanan gruba göre anlamlı düzeyde daha fazla tercih edildiği görülmüştür. Kırmızı et tüketimi de benzer şekilde yüksek stres düzeyi saptanan grupta orta stres seviyesi saptanan gruba göre daha fazla tercih edildiği sonucuna varılmıştır. Ancak bireyler toplam olarak değerlendirildiğinde, stres durumunda kırmızı et tüketim tercihleri yüksek

düzeylede olmadığı görülmektedir. Stresin besin seçimleri üzerindeki etkilerini belirleyen bir çok değişken olduğundan bu çalışmada bireylerin seçimindeki bu farklılıkların normal olduğu düşünülebilir.

5.3. Bireylerin Besin Tüketim Sıklıklarının ve Enerji Ve Besin Öğelerinin Tüketim Durumlarının Değerlendirilmesi

Enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu “yeterli ve dengeli beslenme” deyimi ile açıklanır. Uygun besin seçimi yapılmadığında besin öğelerinin bazıları vücutta alınamayabilir. Bu durumda da yetersiz ve dengesiz beslenme gelişir. Dengesiz beslenme; insanın çalışma, planlama ve yaratma yeteneğini düşürmekte, zihnen ve bedenen iyi gelişmemiş, yorgun, isteksiz ve hasta bireylerin artışına yol açmaktadır. Enerji ve besin öğelerinin fazla alımı ise obeziteye ve obezitenin yol açacağı çeşitli kronik hastalıklara neden olmaktadır (81). Stresin bireylerin enerji ve besin öğesi tüketimlerini etkilediği yapılan bazı çalışmalar ile bildirilmiştir (8, 134). İş stresinin de makro ve mikro besin öğeleri alımını etkilediğini bildiren çalışmalar da mevcuttur (8, 43, 72).

İş stresi ve besin alımını konu edinen çalışmalara bakıldığında iş stresinin enerji alımını arttırdığına dair çalışmalar çoğunluktadır (8, 135, 136). Bilgiç (137), çalışan ve çalışmayan kadınlarda stresin beslenme üzerine etkisini araştırdığı çalışmasında düşük enerji alımı ile strese yatkınlık arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Mevcut çalışmada ise hem kadın hem erkek bireylerin stres düzeylerine göre enerji alımlarının benzer olduğu, enerji alımları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmadığı sonucu elde edilmiştir (Tablo 4.11). Stres durumunda bireylerde farklı miktarlarda enerji ve besin öğesi alımının sebebi bireylerin cinsiyet (138), BKİ durumları (48) gibi kişisel özelliklerine veya bireylerin çalıştıkları işin yapısına göre değiştiği bildirilmiştir (8). Bu çalışmada bireylerin stres düzeylerine göre enerji alımlarının değişmemesinin sebebi, bildirilen bu bireysel farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir. Çalışmada bireylerin günlük enerji alımları Türkiye için önerilen günlük güvenilir alım düzeyi ile karşılaştırıldığında; kadınlarda her iki stres grubundaki bireylerin günlük enerji alımının, önerilen günlük güvenilir alım düzeyini karşılamakta

olduğu görülmektedir (Tablo 4.12). Erkeklerde ise her iki stres grubunda da yetersiz enerji alımının mevcut olduğu, yüksek stres grubundakilerin günlük gereksinmeyi karşılama oranının az bir fark ile daha düşük olduğu görülmektedir. Ancak stres düzeyleri ve günlük enerji gereksinimlerini karşılama yüzdeleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. Erkeklerde görülen bu düşük enerji alımının katılımcıların besin tüketimlerinin kaydedildiği güne özgü bir durum olabileceği düşünülebilir. Bunun yanı sıra çalışma örneklemini oluşturan medya mensuplarının, çalışma koşulları nedeniyle gün içerisinde ofis dışında farklı mekanlarda bulunabilmelerinden, bununla birlikte yoğun iş temposu ve yapılan işlerin kısıtlı zaman içerisinde bitirilme zorunluluğundan dolayı bireylerin öğün atlama ihtimalinin yüksek ve bu sebeple enerji alım miktarlarının düşük olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Çalışmada ayrıca bireylerin stres ölçek puanları ile enerji alımları arasındaki korelasyon incelenmiş, ancak herhangi bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 4.15).

Stres ve stresli koşulların karbohidrattan zengin besin tüketim miktarını arttırdığı belirtilmiştir (8). Lemmens ve ark. (50) bir araştırmalarında stres durumunda özellikle karbohidratlara olan isteğin bireylerin karbohidrat içeriği zengin olan besinleri tüketmeyi sevdiğinden değil; stresin çeşitli nörobiyolojik yolları etkileyerek bireylerin o tarz besinleri tercih etmesi ile açıklamıştır. Laugero ve ark. (136) stres ve karbohidrat tüketim miktarları arasında anlamlı bir ilişki saptamış ve stres durumunda bireylerin karbohidrat tüketimlerinin arttığını belirtmiştir. Literatürde iş stresinin karbohidrat alımını azalttığına veya etkilemediğine dair bir çalışma da mevcuttur. Kawakami ve ark. (43) çalışmalarında erkeklerde iş stres düzeyleri arttıkça karbohidrat alım miktarlarının anlamlı düzeyde azaldığını bildirmiş, ancak kadınlarda herhangi bir ilişki saptamamıştır. Mevcut çalışmada da bireylerin karbohidrat tüketim miktarlarının iş stresinden etkilenmediği saptanmıştır (Tablo 4.11). Bu durumunun nedenlerini şu şekilde açıklamak mümkündür; bireylerin besin tüketim durumlarının sorgulandığı gündeki stres durumları karbohidrat tüketim durumlarına etki etmemiş olabilir. Bunun yanı sıra çalışmada sorgulanan bir günlük besin tüketim durumu kaydından elde edilen karbohidrat tüketim miktarı, bireylerin genel

karbonhidrat tüketim miktarını yansıtamayabilir. Bu durumda bireylerin genel besin tüketim sıklıklarını incelemek yararlı olabilir. Çalışmada sorgulanan son üç aydaki besin tüketim sıklığı verileri incelendiğinde (Tablo 4.10), ekmek-tahıl grubu besinleri sık tüketen bireylerin oranlarının, yüksek stres düzeyi saptanan bireylerde orta stres düzeyi saptanan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte bisküvi, kurabiye, simit gibi karbonhidrat içeriği yüksek besinlerin de yine yüksek stres düzeyi saptanan bireylerde daha sık tüketildiği sonucu elde edilmiştir. Bireylerin bir günlük besin tüketim sorgulamasından elde edilen verilerde (Tablo 4.13) tahıl grubu besin tüketim miktarlarının kadın ve erkeklerde her iki stres grubunda da benzer olduğu sonucu bulunurken, şeker şekerli gıda gibi karbonhidrat kaynağı besinlerin yüksek stres düzeyi saptanan kadınlarda orta stres düzeyi saptanan kadınlara göre yüksek bulunmuştur. Ancak elde edilen sonuçlar istatistiksel olarak bir anlam ifade etmemektedir. Stresin karbonhidrat alımı üzerindeki bu farklı etkileri bireylerin BKİ durumlarından kaynaklı olabileceğine dair bir görüş vardır (48). Bazı prospektif çalışmalarda obez ve şişman bireylerin besin tüketim miktarlarını artması ile stres arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtilirken, zayıf veya normal bireylerin stres durumunda besin alım miktarlarının etkilenmediği bildirilmiştir (48, 139). Bir çalışmada obez bireylerin stres durumunda açlık hissetmediği halde karbonhidrat ve yağ tüketimlerini arttırdığı, normal vücut ağırlığındaki bireylerin ise stres durumundan etkilenmediği ve karbonhidrat tüketim miktarlarında bir değişiklik olmadığı sonucuna varılmıştır (50). Bu çalışmada iş stresi ile karbonhidrat alımı arasında anlamlı bir ilişkinin saptanamaması bireylerin genelinin normal vücut ağırlığında olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bireylerin karbonhidrat alım miktarları iş stres düzeylerinden bağımsız olarak incelendiğinde, kadınlarda tüketimin günlük önerilen miktarı karşılama açısından yeterli olduğu, erkeklerde ise düşük bir alım olduğu ve günlük önerilen gereksinmeyi karşılayamadığı sonucu elde edilmiştir (Tablo 4.11). Erkeklerde karbonhidrat alımının günlük gereksinimi karşılayabilecek düzeyde olmamasının nedeninin, yetersiz enerji alımına paralel olarak gerçekleştiği düşünülebilir. Ayrıca bireylerin karbonhidrat alımlarının enerjiye katılım yüzdeleri de önerilenden düşük bulunmuştur. Bunun nedeni, bireylerin yağ tüketimlerinin

yüksekliği, enerjinin yağdan gelen oranı arttırarak, karbonhidratların enerjiye katılma yüzdelerinin düşmesine neden olması ile açıklanabilir. Yüksek ve düşük iş stresine sahip bireylerde besin tüketim durumlarını araştıran bir çalışmada da, karbonhidratın enerjiye katılım yüzdesi mevcut çalışmada saptanan yüzdeye göre daha düşük bir değerde bulunmuş ve bu durum da aynı şekilde bireylerin yüksek yağlı tüketimlerinden kaynaklı olabileceği savunulmuştur (57).

Yapılan çalışmalarda stresin yüksek enerji içerikli besin alımını arttırıp, yüksek posa ve düşük yağ içeren sağlıklı yiyeceklerin tüketimini azalttığı bildirilmiştir (46, 47, 55, 56, 59). Bireylerin stres, beslenme ve kronik hastalık gelişimlerini araştıran ve katılımcıların stres düzeylerine göre dört gruba ayrıldığı bir çalışmada, stres düzeyi ve posa alımı arasında anlamlı bir ilişki saptanmış, bireylerin stres düzeyleri arttıkça posa alımlarının düştüğü gözlemlenmiştir. Ancak bu düşüşün doğrusal olmadığı belirtilmiş, en yüksek stres seviyesine sahip bireylerin en düşük stres seviyesine sahip bireyin posa alımı ile benzer olduğu belirtilmiştir. Araştırmacılar bu sonucu yüksek stres seviyesindeki bireylerin, besin tüketim kaydı alındığı gündeki kurubaklagil tüketimlerinin yüksekliği ile ilişkilendirmişlerdir (136). Kawakami ve ark. (43) da çalışmalarında benzer sonuçlar elde etmiş, çözümez posa ve iş stresi arasında anlamlı negatif bir ilişki saptamıştır. Mevcut çalışmada, istatistiksel olarak anlamlı bulunmasa da, hem erkek hem de kadınlarda her iki stres grubunda da düşük düzeylerde posa alımı gözlemlenmiştir. Sebze ve meyve grubundaki besinler ve kurubaklagiller posa içeriği yüksek besinlerdir. Yeterli ve dengeli beslemede sebze meyvelerin günlük 5 porisyon, kurubaklagillerin ise haftada 2-3 kez tüketilmesi önerilmektedir (81). Bireylerin besin grupları tüketim miktarlarına bakıldığında (Tablo 4.13), yüksek posa içeren sebze ve meyvelerin tüketimlerinin önerilen miktarlardan daha düşük olduğu görülmektedir. Posadan zengin besin tüketiminin ve posa alımının düşük olmasının sebebi bireylerin, literatürde bildirilen; stres nedeni ile sağlıksız, posa içeriği düşük gıdalara yöneliminin artmış olmasından kaynaklanıyor olabilir.

İnsanlarda ve hayvan denekleri ile yapılan bazı çalışmalarda stresin normalde sağlıklı olduğu düşünülen yiyecek alımlarını azalttığına dair kanıtlar elde edilmiştir. Örneğin laboratuvar tarafından oluşturulan bir stresörün besin seçimi üzerindeki

etkisini araştıran bir çalışmada, stresli durumu takiben sağlıklı ve zengin besin içeriğine sahip gıdaların tuketiminin dřtđđ bulunmuş (47). Bu durum kemirgenler üzerinde yapılan çalışmalarda da kanıtlanmıştır (140). Literatürde stresin protein alımını arttırdığına dair bir çalışma bulunamamıştır. Bu durum stresin sağlıklı gıda tuketimini azaltmasından ve protein içerikli gıdaların daha çok sağlıklı gıdalar olmasından kaynaklanıyor olabilir. Laugero ve ark. (136) stres düzeyinin artması ile protein alım miktarında ciddi derece bir düşüş gözlemlemiştir. İş stres düzeyi ve besin alımı ilişkisini inceleyen başka bir çalışmada ise iş stres düzeylerine göre protein tuketim miktarı ile bir anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (43). Mevcut çalışmada bireylerin protein alımlarının stres düzeylerine göre anlamlı farklılıklar göstermediği saptanmıştır (Tablo 4.11). Ancak bir günlük besin tuketim kaydından elde edilen protein tuketim miktarı, diğer besin öğelerinde olduğu gibi, bireylerin genel protein tuketim miktarını yansıtamayabilir ve yine bireylerin beslenme kaydının alındığı gündeki iş stres durumları beslenme durumlarına etki etmemiş olabilir. Bireylerin nerilen günlük protein alımını karşılama yüzdeleri her iki cinsiyet grubu ve stres düzeyleri için de yeterli bulunmuştur (Tablo 4.12). Sağlıklı beslenmede protein alımı önemli bir yer tutmaktadır. Protein kaynağı olan besinler, süt ve süt ürünleri grubunda ve et, yumurta, kurubaklagil grubunda yer almaktadır. Süt ve süt ürünleri grubundan günlük alınması önerilen miktar Türkiye'ye özgü beslenme rehberinde 3 porsiyon, günümüzde sağlıklı beslenmeye örnek olarak gösterilen ideal bir beslenme modeli olan Akdeniz diyetinde ise 2 porsiyon kadardır (141). Çalışmada bireylerin besin gruplarına göre besin alım miktarı incelendiğinde, süt ve süt ürünleri grubundan alınan besin miktarının Akdeniz diyeti ile uyumlu olduğu görülmüştür. Bireylerin protein alım miktarlarının, stres düzeylerine göre anlamlı olarak değişmediği saptansa da, süt yoğurt grubundan uygun miktarda besin alımı yeterli protein alımını sağlamıştır.

İş stresi ve besin alımları ile ilgili yapılan çalışmalarda stres durumunda yemeye daha yatkın olan bireylerin genellikle "comfort food" olarak tanımlanan yüksek yağ ve karbonhidrat içerikli yiyecekleri tuketme eğilimde oldukları bildirilmiştir (54, 128). Bazı çalışmalarda stresin yağ alımını arttırdığı bulunmuş (66,

104). Kawakami ve ark. (43) iş stresi düzeyi arttıkça yağ alımının da anlamlı derecelerde arttığını saptamıştır. Başka bir çalışmada yüksek iş stresine sahip bireylerde yağ alım miktarı, düşük iş stresine sahip bireylere göre yüksek bulunurken, enerjinin yağdan gelen yüzdesi ve stres düzeyleri arasında bir ilişki saptanmamıştır (54). Literatürde stres ile yağ alım miktarı arasında herhangi bir ilişkiyi saptanmadığı bir çalışma da mevcuttur (136), ancak bahsi geçen çalışmada, bireylerin sadece genel stres düzeyleri ile besin alımı incelenmiş, özellikle iş stres durumları saptanmamıştır. Ayrıca çalışmanın örnekleme de yaşlı bireylerden seçilmiştir. Bu durum da literatürdeki diğer çalışmalar ile sağlıklı karşılaştırma yapılmasını etkilemektedir. Mevcut çalışmaya bakılacak olursa, yüksek stres düzeyi saptanan kadın ve erkeklerde yağ alım miktarlarının az bir farkla da olsa orta stres düzeyi saptanan kadın ve erkeklerden fazla olduğu görülmektedir. Ancak bireylerin yağ tüketim miktarları ve enerjiye katılım yüzdeleri ile stres düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Tablo 4.11). Bununla birlikte iş stres ölçek puanları ve yağ alımları ile herhangi bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 4.14). Bireylerin stres düzeyleri ve yağ alım miktarları arasında anlamlı bir ilişki bulunamasa da, tüm katılımcılarda yüksek yağ alımı olduğu ve enerjinin yağdan gelen oranın yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 4.11-4.13). Yağ içeriği yüksek diyet tüketimin bireylerde strese neden olabileceği bildirilmiştir (142). Hayvan denekleri üzerinde yapılan bir çalışmada, yüksek yağ, düşük karbonhidrat ve düşük protein içeren diyetle beslenmiş deneklerin normal diyet ile beslenmiş deneklere göre daha yüksek düzeylerde stres hormonu salgıladığı bulunmuştur (143). Mevcut çalışmada tüm bireylerin en az orta düzeyde strese sahip olmasının nedeni yağlı gıda tüketim alışkanlıklarının fazla olmasından kaynaklanıyor olabilir.

İş stresi ve besin alımı ilişkisini araştıran çalışmalarda stres ile kolesterol ve yağ asitleri alımlarını inceleyen sınırlı sayıda çalışma vardır. Bir çalışmada iş stresi ile doymuş yağ alımı arasında kuvvetli bir ilişki olduğu, yüksek iş stresine sahip bireylerin doymuş yağ alımının düşük stres düzeyine sahip bireylerden daha fazla olduğu saptanmıştır. Aynı çalışmada yağ alımının da stres seviyesine göre arttığı bildirilmiştir (54). Yüksek yağlı yiyeceklerin aynı zamanda doymuş yağ içerikleri de yüksek

olduğundan söz konusu çalışmada doymuş yağ alımının da iş stresi ile ilişkili olması normaldir. Çalışmada diğer yağ asitleri ile ilgili bir değerlendirme yapılmamıştır (54). Başka bir çalışmada ise iş stres düzeyleri ile doymuş yağ alımı arasında bir ilişki saptanmazken, erkeklerde çoklu doymamış ve tekli doymamış yağ asidinin iş stresi ile pozitif bir ilişkisi olduğu belirtilmiştir (43). Mevcut çalışmada yağ asidi çeşitlerinin alımında önemsiz miktarlarda farklılıklar olduğu ve genel olarak alımların birbirine benzer olduğu görülmektedir. Alım miktarları arasındaki ufak farklılıkların nedeni bireylerin o gün tercih ettiği besinlerin yağ asidi dağılımları ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Orta stres düzeyi saptanan kadın bireylerde kolesterol alım miktarları yüksek stres düzeyi saptanan kadınlara ve her iki stres grubundaki erkek bireylere göre fazladır. Orta stres düzeyi saptanan kadınların yağ alımları diğer gruplara göre fazla olmasa da kolesterol alımlarının yüksek olması, besin tüketim kaydının alındığı gün yağ içeriği yüksek olmayan ancak kolesterol içeriği yüksek gıdaları tercih ettiklerinden kaynaklı olabilir.

Yapılan çalışmalarda stresin mikro besin öğelerinin alımı nasıl etkilediğinden çok, mikro besin öğelerini yetersiz alımının stres üzerinde nasıl bir etki yarattığına bakılmıştır. Gerek stres gerekse iş stresi ve besin alımlarını araştıran çalışmalar arasında stresin mikro besin alım öğelerinin alımını ne düzeyde etkilediğini inceleyen çalışmalar çok kısıtlıdır. Bu çalışmalarda stresin çeşitli vitamin, mineral ve esansiyel aminoasitlerin alımları ile çelişkili sonuçlar olduğu konusunda bir görüş birliği vardır (136). Kawakami ve ark. (43) erkeklerde stres ile kalsiyum, karoten ve C vitamini alımları arasında anlamlı bir ilişki saptamış, stres seviyesi arttıkça bu mikro besin öğelerinin alımının azaldığını bildirmiştir. Kadınlarda ise stres ile hiçbir mikro besin öğesi alımı arasında bir ilişki saptamamıştır. Stres ve besin öğeleri alımlarını araştıran başka bir çalışmada bireylerin B6 vitamini, K vitamini, demir, magnezyum, potasyum ve elzem aminoasit alımlarını çok düşük olduğunu saptamıştır. Ancak çalışmada stres ile bu ve diğer mikro besin öğeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (136). Mevcut çalışmada da hem kadın hem erkeklerde stres düzey ve puanları ile mikro besin öğeleri alımları arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır (Tablo 4.11-14). Bireylerin folik asit alım miktarlarının çok düşük olduğu ve önerilen günlük alım

düzenini karşılama miktarlarını yetersiz olduğu göze çarpmaktadır. Bireylerin besin tüketim kaydındaki miktarlı besin grubu tüketim durumunda (Tablo 4.13) folik asit kaynağı olan sebze ve meyve grubundan tüketimin az olması bu durumu açıklar niteliktedir. B1 vitamini başta olmak üzere B grubu vitaminlerin stres ile baş etmede önemli rolleri olduğu bildirilmiştir. B grubu vitaminleri mutluluk hormonu olarak bilinen seratonin sentezinde rol oynamaktadır (142). Bu çalışmada kadınlarda yüksek stres grubunda, erkekler de ise her iki stres grubunda da B1 vitaminin yetersiz alındığı saptanmıştır. Bunun nedeni bireylerin enerji alımları ile paralel olduğu söylenebilir. Ayrıca bireylerde en az orta düzeyde stres görülmesinin nedeni de B1 vitamininden yetersiz beslenme alışkanlığının etkisinden kaynaklandığı düşünülebilir.

5.4. Bireylerin Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirilmesi

Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu değerlerinden hesaplanarak bulunan beden kütle indeksi [BKİ (kg/m^2): Vücut ağırlığı (kg) / Boy uzunluğu (m^2)] şişmanlık ve zayıflığın önemli bir göstergesidir (144). Stresin BKİ ile ilişkisini araştıran çalışmalar incelendiğinde stresin vücut ağırlığı değişimi ve BKİ üzerindeki etkisinin ne yönde olduğu konusunda hâlâ bir görüş birliği olmağı görülmektedir. Bazı çalışmalarda iş stresinin BKİ değerlerini azalttığı (76, 128), bazı çalışmalarda arttırdığı (42, 128, 145), bazı çalışmalarda ise BKİ değerlerine hiçbir etkisinin olmadığı bulunmuştur (44, 75, 146). Çalışmalarda stresin BKİ üzerine farklı etkilerinin olması bireylerin kişisel özelliklerinden, stresi algılama ve stresle baş edebilme becerilerinin farklılık göstermesinden ya da karşılaşılan stresörün çeşidinden kaynaklı olabileceği düşünülmüştür (48, 73). Stresin BKİ üzerindeki farklı etkileri bireylerin farklı BKİ'ye sahip olmaları ile açıklandığı bir çalışmada, iş stresinin BKİ'si yüksek erkeklerde ($\text{BKİ} > 27 \text{m}^2$) vücut ağırlığında artışa neden olduğu, BKİ'si düşük erkeklerde ($\text{BKİ} < 22 \text{m}^2$) vücut ağırlığında azalmaya neden olduğu bulunmuştur (48). Mevcut çalışma sonuçlarına bakılacak olursa, her iki stres ölçek puanı ile vücut ağırlığı ve BKİ arasında düşük negatif bir korelasyon olduğu görülmektedir. Buna göre bireylerin iş stres puanları arttıkça vücut ağırlığı ve BKİ değerleri azalmakta olduğu görülmektedir (Tablo 4.18). Çalışmaya katılan bireylerin büyük bir kısmının (%60.4) normal vücut

ağırlığında olduğu (BKİ 20-24m²) dikkate alındığında (Tablo 4.16), Kivimaki ve ark. (48)'nin yürüttüğü bahsi geçen çalışma sonucu ile uyumlu olarak; stresin bireylerin BKİ değerlerinin düşmesinde rol oynayacağı düşünülebilir. Bunların dışında çalışmada iş stres düzeyleri ile BKİ arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 4.15-16). Lemmens ve ark. (50) da yürüttükleri çalışmada normal vücut ağırlığına sahip bireylerin stresten etkilenmediğini saptamıştır. Bununla birlikte iş stresi ve beslenme ile ilgili yapılan tüm uzunlamasına çalışmaların meta-analizinin yapıldığı en güncel araştırmada da iş stresinin obezite ve BKİ ile ilişkisinin olmadığı sonucu elde edilmiştir (147).

Bel/kalça oranı obezite tanımlamasında önemli antropometrik ölçümlerden biridir. Bel çevresinin (cm), kalça çevresine (cm) oranlanmasıyla elde edilen bu değer, android ve jinoid tip şişmanlığı tanımlamaktadır. Bel/kalça oranının erkeklerde 1.00'in, kadınlarda ise 0.85'in üzerine çıkması, android şişmanlığın ve şişmanlığa bağlı kronik hastalıkların görülme riskinin göstergesidir. Bel/kalça oranı çeşitli kronik hastalık risklerinin belirlenmesinde BKİ' ne göre daha iyi bir gösterge olarak kabul edilmiştir (78). İş stresi ve obezite ile ilgili çalışmalarda obezitenin saptanma aracı olarak genellikle BKİ'nin kullanıldığını, sadece sayılı birkaç çalışmada bel çevresi veya bel/kalça oranının kullanıldığı görülmüştür. Jönsson ve ark. (146) çalışmalarında erkeklerde iş stresi ve bel kalça oranı arasında anlamlı bir ilişki saptamıştır. Psikolojik iş yükü ve bel/ kalça oranı ilişkisinin araştırıldığı başka bir çalışmada, iş yükü ve BKO arasındaki ilişki sadece kadınlarda anlamlı bulunurken erkeklerde herhangi bir ilişki saptanmamıştır (148). Mevcut çalışmada riskli grubun daha çok orta stres seviyesi saptanan grupta olduğu bulursa da bel/kalça oranlarının stres düzeyinden etkilenmediği görülmektedir (Tablo 4.17). Diğer bir taraftan stres ölçek puanları ile korelasyonuna bakıldığında iş stres ölçeği ile bel çevresi, kalça çevresi ve BKO'nun negatif yönlü zayıf bir ilişkisi olduğu saptanmıştır (Tablo 4.18). Buna göre stres puanları arttıkça bireylerin bel çevresi, kalça çevresi ve BKO'nun azaldığı sonucuna varılmaktadır. Çalışmaya katılan bireylerin stres durumunda iştahsızlık yaşadığı ($p<0.05$), stres durumundan etkilenerek öğün atladığı ($p<0.05$) göz önünde bulundurulduğunda bu antropometrik ölçümlerin bu yöndeki korelasyonları normal

olarak kabul edilebilir.

5.5. Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi

Düzenli fiziksel aktivite sağlık halinin devamı ve hastalıklardan korunmak için gereklidir. Bu çalışmada bireylerin son bir haftadaki egzersiz durumları sorgulanmış, ve tüm katılımcıların %79'unun fiziksel aktivite yapmadığı saptanmıştır. Çalışan bireylerin yaşadıkları zaman kısıtlılığı nedeni ile fiziksel aktiviteye zaman ayıramayacağı düşünülebilir. Bireylerin stres durumlarına göre son bir haftadaki egzersiz durumu incelendiğinde her iki stres durumunun da benzer olduğu, bireylerin stres düzeylerine göre egzersiz yapma durumları arasında bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Sonuç istatistiksel olarak anlamlı olmasa da orta veya yüksek düzeyde stres saptanan bireylerin büyük çoğunluğunun egzersiz yapmadığının saptanmış olduğu unutulmamalıdır. Bu durumda bireylerin egzersiz yapma durumları stresten etkilenmiş olabileceği ancak her iki gruplar arasında bir fark olmadığı düşünülebilir. Katılımcıların bir gün boyunca yaptığı bütün fiziksel aktiviteler değerlendirilerek; ortalama fiziksel aktivite düzeyi (PAL) tespit edilmiştir. PAL bireyin toplam enerji harcamasının, bazal enerji harcamasına oranı olarak ifade edilmektedir (82). Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'ne göre kadın ve erkek sağlıklı bireylerin PAL değeri 1.5 olmalıdır (81). Buna göre bu çalışmada bireylerin %72'sinin fiziksel aktivite düzeylerinin olması gerekenden düşük olduğu söylenebilir. Bireylerin stres düzeylerine göre fiziksel aktivite durumları değerlendirildiğinde orta stres düzeyine sahip bireylerin inaktif oranı yüksek stres düzeyindeki bireylerin oranından daha yüksek bulunmuştur. Ancak stres düzeyinin fiziksel aktivite durumuna etki etmediği görülmektedir (Tablo 4.19). İş yerindeki psikososyal faktörlerin sedanter yaşam üzerindeki etkilerinin incelendiği bir çalışmada da mevcut araştırmayla benzer sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre yüksek iş stresi yaşayan erkeklerde, istatistiksel bir farklılık olmamakla birlikte, sedanter yaşam alışkanlıklarına daha sık rastlandığı tespit edilmiştir (75). İş stresinin kardiyovasküler hastalık oluşumunda etkisi olduğu bildirilmiştir (149). Bu ilişkinin iş yerinde yaşanan stres gibi bazı psikososyal faktörlerin neden olduğu sağlıksız beslenme alışkanlıklarını yanı sıra iş yaşamındaki sedanter

yaşamında etkili olabileceği savunulmuştur (75, 149). İş stresinin sedanter yaşamı arttırdığına dair çalışmalar mevcut olmakla birlikte (42, 150) tersinin savunulduğu veya iş stresinin etkisinin olmadığını saptayan çalışmalar da mevcuttur (74, 75). Bu çalışma sonucu ve literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde bu farklı sonuçların çalışmaya katılan bireylerin kişisel özellikleri, hastalık durumları veya meslek farklılıklarından kaynaklandığı, ayrıca çalışmalarda kullanılan ölçeklerin farklı olmalarından kaynaklandığı söylenebilir.



6. SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bir medya kurumunda çalışan ve yaşları 19-65 arasında değişen 59'u erkek, 91'i kadın olmak üzere toplam 150 gönüllü katılımcının iş stresi ve beslenme durumlarını değerlendirmek amacı ile yürütülen ve bireylerin beslenme alışkanlıkları ve durumları, besin seçimleri, vücut kompozisyonları ve fiziksel aktivite durumları ile iş stres durumlarının karşılaştırılarak incelendiği çalışmanın sonuçları özetlenmiştir.

1. Bireyler stres düzeylerine göre incelendiğinde, düşük stres düzeyine sahip birey saptanmamış, katılımcıların %57.3'ünün orta %42.7'sinin yüksek düzeyde strese sahip olduğu bulunmuştur.
2. Kadın ve erkek bireylerin yarısından fazlasının orta düzeyde stres seviyelerine sahip olduğu (erkek ve kadınlarda sırası ile %62.7, %53.8), yüksek düzeyde stres saptanan kadın bireylerin (%46.2) yüksek seviyede stres düzeyi saptanan erkek bireylerden (%37.3) daha fazla olduğu saptanmıştır. Ancak stres düzeyleri bakımından kadın ve erkek bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$).
3. Kadınların her iki ölçek puanının erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür ve iş stres ölçek puanı bakımından kadın ve erkek bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).
4. Bireylerin yaş grupları iş stres düzeylerine göre incelendiğinde, yüksek stres düzeyine sahip bireylerin en fazla olduğu yaş grubunun %46.9 oranı ile 25-34 yaş grubu olduğu saptanmıştır ancak yaş grupları dağılımları ile stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Stres puanları açısından da yaş grupları dağılımları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür.
5. İş stres düzeylerine göre eğitim durumları incelendiğinde, lisans düzeyinde eğitimi olan bireylerin her iki stres grubunda da diğer eğitim düzeylerine sahip bireylerden daha fazla olduğu bulunmuştur. Eğitim durumlarına

göre stres puanlarına bakıldığında, bireylerin eğitim durumları artıkça stres puanlarında artış olduğu saptanmıştır.

6. Yüksek stres düzeyi saptanan bireylerin %60.9'u, orta stres düzeyi saptanan bireylerin % 57.0'ı evlidir. Bireylerin medeni durumları ile stres düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Bireylerin medeni durumlarına göre stres puanları benzer bulunmuştur.
7. Bireylerin %38'i herhangi bir hastalığa sahip olmadığını belirtmiştir. Bir veya birden fazla hastalığı olduğunu söyleyen bireylerde en çok görülen hastalık ülser-gastrit gibi mide rahatsızlıkları (%9.3) olarak saptanmıştır. Bireylerin hastalık varlığına göre stres puanlarının benzer olduğu bulunmuştur.
8. Yüksek stres grubundaki bireylerin %70.3'ünün, orta stres grubundaki bireylerin %65.1'inin sigara kullanmadığı saptanmıştır. Stres düzeyleri açısından sigara kullanma durumları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Sigara kullanmayan bireylerin stres puanı, sigara kullanan bireylerin stres puanına göre çok az bir farkla yüksek olduğu saptanmış, ancak her iki grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).
9. Alkol kullanma durumları oranı her iki stres düzeyi grubunda da benzer olarak bulunmuştur (orta ve yüksek stres düzeylerine göre sırasıyla %30.2, %31.3). Stres düzeyleri ile alkol kullanım durumları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). Stres puanlarına göre alkol tüketim miktarları incelendiğinde, alkol kullanmayan bireylerin stres puanları, alkol kullanan bireylerin stres puanlarına göre az bir farkla yüksek bulunmuş ancak bu yükseklik istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).
10. Bireylerin %76.6'sının öğün atladığı saptanmıştır. Yüksek stres düzeyi saptanan bireylerde öğün atlama oranı % 79.7 iken, orta stres düzeyi saptanan bireylerde öğün atlama oranı % 74.4 oranı ile yüksek stres düzeyine göre daha azdır.

11. Genel beslenme alışkanlıklarına göre öğün tüketim durumları incelendiğinde bireylerin %78'inin, yüksek stres düzeyi saptanan grubun %73.4'ünün, orta stres düzeyi saptanan grubun %81.4'ünün 3 ana öğün tükettiği saptanmıştır. Ara öğün tüketim durumları stres seviyelerine göre benzerdir ve her iki grupta da bireylerin çoğunluğunun ara öğün tüketmediği bulunmuştur.
12. En çok atlanan öğünün her iki stres grubunda da sabah öğünü olduğu görülmüştür (orta ve yüksek stres gruplarında sırasıyla %54.7, %47.1). Öğün atlama nedeni ise en çok 'zaman yetersizliği' olarak belirtilmiştir.
13. Bireylerin %60.7'sinin hafta içi düzenli öğün tüketmediği saptanmıştır. Yüksek stres düzeyi saptanan grupta düzensiz öğün tüketim oranının orta stres düzeyi saptanan grubun oranına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Hafta sonu düzensiz öğün tüketim oranı her iki stres düzeyinde %67 olarak aynı bulunmuştur.
14. Bireylerin stres puanlarına göre öğün tüketim durumları incelendiğinde, öğün atlayan bireylerin stres puanlarının atlamayan ve bazen atladığını belirten bireylere göre yüksek olduğu görülmüş ve bu yüksekliğin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p>0.05$). Ana öğün sayılarına göre stres puanları benzer bulunmuş, ara öğün tüketmediğini belirten bireylerin stres puanları, 1 veya 1'den fazla ara öğün tüketen bireylere göre yüksek olduğu görülmüştür.
15. Sabah öğününü atlayan bireylerin stres puanları daha yüksektir.
16. Hafta içi düzensiz öğün tüketen bireylerin stres puanları, düzenli öğün tüketen bireylerin stres puanlarına göre anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).
17. Bireylerin stres durumunda en çok hissettiği fiziksel sıkıntı baş ağrısıdır. Bunu daha sonra iştahsızlık izlemektedir. Yüksek stres düzeyi saptanan bireylerde stres durumunda iştahsızlık görülme oranı (%34.4), orta stres düzeyi saptanan bireylerde görülme oranından (%19.8) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

18. Bireylerin %57.3'ü stresi ailevi, işle ilgili, ekonomik ve eğitimle ilgili sorunların hepsinde yaşadığını belirtmiştir. Sadece iş ile ilgili sorunlarda stres yaşadığını belirtenlerin oranı tüm bireylerin %32'si olarak saptanmıştır.
19. Bireylerin %65.3'ü iş yerindeki stresin beslenme durumlarını etkilediğini belirtmiştir. Bununla birlikte iş stresinden dolayı beslenme durumunun etkilendiğini belirten bireylerin stres puanları, iş stresinden beslenme durumu etkilenmeyen bireylerin puanından yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).
20. İş yeri stresi, bireylerin %54.6'sında daha az yemeye neden olduğu neden olmuştur. Bununla birlikte yüksek stres düzeyi saptanan grubun %61'i iş stresinden dolayı daha az yediğini belirtirken, orta stres düzeyi saptanan bireylerin %49.1'i daha az yemekte olduğunu belirtmiştir.
21. Bireylerin %74.7'si stresli durumlarda öğün atlamaktadır. Yüksek stres düzeyi saptanan bireylerde öğün atladığını belirtenlerin oranı (%79.7) orta stres düzeyi saptanan bireylerin oranından (%70.9) yüksektir. Ayrıca iş yeri stresi durumunda öğün atlayanların iş stres puanı, atlamayan bireylerin iş stres puanına göre yüksek olarak bulunmuş. İş stresinden dolayı öğün atlayan ve atlamayan grupta stres puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).
22. İş yeri stres durumunda en çok atlanan öğün öğle öğünü olarak saptanmıştır. Yüksek stres düzeyi saptanan bireylerin %54.9'u öğle öğününü atlarken, orta stres düzeyi saptanan bireylerde öğle öğününü atlayanların oranı %55.7'dir. Stres puanı yüksek olan bireylerin öğle öğününü atladıkları saptanmıştır.
23. Stresli iken en çok tercih edilen yiyecekler kek-pasta-çikolata grubundaki yiyecekler olduğu saptanmıştır (%44.7). Bu yiyecekleri çay (%36.7) ve kahve (%32.0) türü içecekler izlemektedir.

24. Erkeklerde ve kadınlarda günlük enerji ve besin öğeleri alımı bakımından orta stres düzeyi ve yüksek stres düzeyi saptanan gruplar arasında bir anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).
25. Bireylerin stres düzeylerine göre enerji alım durumları incelendiğinde, erkeklerde yüksek stres grubunda günlük ortalama 1666 kkal, orta stres grubunda 1689 kkal enerji alımı saptanmıştır. Yüksek stres grubunda enerji alımı orta stres grubuna göre daha düşüktür ($p>0.05$). Erkeklerin günlük enerji gereksinimi karşılama yüzdesi her iki stres seviyesi için de yetersiz bulunmuştur.
26. Kadınlarda her iki stres grubunda günlük enerji alım miktarları orta ve yüksek düzeyi olarak sırası ile 1692 kkal ve 1697 kkal olarak benzer bulunmuştur. Kadınların günlük enerji ihtiyacını karşılama yüzdeleri orta ve yüksek stres düzeyinde sırası ile %81.1 ve %81.3 olarak benzer ve yeterlidir.
27. Karbonhidrat alımı orta stres grubundaki erkeklerde 209 g, yüksek stres grubundaki erkeklerde 200 g'dır. Orta stres grubunda enerjinin karbonhidrattan gelen oranı (%51) yüksek stres grubuna göre (%49) daha yüksektir ($p>0.05$). Yüksek stres grubundaki erkeklerde posa alımı 17.3 g, orta stres grubundaki erkeklerde 17.2 g olarak bulunmuştur. Erkeklerin günlük önerilen karbonhidrat ve posa alımları her iki stres seviyesindeki bireyler için de yetersiz olduğu saptanmıştır.
28. Kadınlarda orta stres grubunda karbonhidrat alımı 203 g, yüksek stres grubundaki kadınlarda 207 g olarak bulunmuştur. Yüksek stres grubunda enerjinin karbonhidrattan gelen oranı (%51) orta stres grubuna göre (%49) daha yüksektir ($p>0.05$). Yüksek stres grubundaki posa alımı 17.4 g, orta stres grubunda 17.6 g olarak bulunmuştur. Kadınların günlük önerilen karbonhidrat ve posa alımları her iki stres grubunda da günlük önerilen miktara göre değerlendirildiğinde yeterli olduğu sonucuna varılmıştır.
29. Erkeklerde orta stres grubunda 59 g protein alımı saptanırken, yüksek stres grubunda 58 g olarak saptanmış, her iki stres grubu için de enerjinin

proteinden gelen oranı aynı bulunmuştur (%14). Günlük önerilen protein alım miktarlarını karşılama yüzdeleri erkekler için her iki stres grubunda da yeterlidir.

30. Kadınlarda orta stres grubunda 62 g protein alımı saptanırken, yüksek stres grubunda alım miktarı (58 g) daha düşüktür ($p>0.05$). Enerjinin proteinden gelen oranları orta stres grubunda %15, yüksek stres grubunda %13.8'dir. Kadınların günlük önerilen protein alımını karşılama yüzdesi her iki stres seviyesi için de yeterli bulunmuştur.
31. Erkeklerin stres seviyelerine göre yağ ve yağ asidi alımları incelendiğinde, yüksek stres grubunda günlük 68 g, orta stres grubunda 66 g yağ alımı saptanmıştır. Enerjini yağdan gelen oranları orta ve yüksek stres gruplarında sırası ile %35 ve %36 olarak bulunmuştur. Orta stres grubunda doymuş, tekli doymamış, çoklu doymamış yağların günlük alım miktarları sırası ile 25.9 g, 20.3 g, 15.7 g iken yüksek stres grubunda sırası ile 26.3 g, 23.8 g, 14.0 g olarak bulunmuştur. Doymuş ve tekli doymamış yağ asidi alımı yüksek stres grubunda orta stres grubuna göre yüksek iken, çoklu doymamış yağ asidi alımı düşüktür ($p>0.05$).
32. Yüksek stres grubundaki kadınlarda günlük 70 g yağ alımı, orta stres grubunda 68 g yağ alımı olduğu bulunmuştur. Enerjini yağdan gelen oranları her iki stres grubunda da %35 olarak saptanmıştır. Orta stres grubunda doymuş, tekli doymamış, çoklu doymamış yağların günlük alım miktarları sırası ile 27.2 g, 21.1 g, 15.2 g iken yüksek stres grubunda sırası ile 25.7 g, 20.9 g, 19.1 g olarak bulunmuştur.
33. Orta stres grubundaki erkeklerin günlük kolesterol alım miktarı 223 mg olarak, yüksek stres grubundaki erkeklerin günlük alım miktarına (193 mg) göre yüksektir ($p>0.05$).
34. Kadınlarda günlük kolesterol alımı orta stres grubunda (257 mg), yüksek stres grubunun günlük alım miktarına (202 mg) göre yüksektir ($p>0.05$).
35. A vitaminin günlük alım miktarı erkeklerde orta stres grubunda (919.8 mg) yüksek stres grubu günlük alım miktarına (907.3 mg) göre az miktarda

yüksektir ($p>0.05$). Günlük A vitamini alımını karşılama yüzdeleri her iki grup için de yeterli bulunmuştur.

36. Kadınlarda A vitamininin günlük alım miktarı yüksek stres grubunda (987.2 mg) orta stres grubu günlük alım miktarına (875.6 mg) göre biraz daha yüksek bulunmuştur. Önerilen günlük A vitamini alımını karşılama yüzdeleri orta stres grubunda yeterli iken yüksek stres grubunda yüksek olarak bulunmuştur ($p>0.05$).
37. Erkek ve kadınlarda E vitamini günlük alım miktarı orta stres gruplarında, yüksek stres gruplarına göre daha düşüktür bulunmuştur. E vitamini alımı erkeklerde orta stres grubunda 12.4 mg, yüksek stres grubunda 13.4 mg; kadınlarda orta stres grubunda 12.9 mg, yüksek stres grubunda 15.1 mg'dır. Günlük E vitamini karşılama yüzdeleri kadın ve erkeklerde her iki stres grubu için yeterli olduğu saptanmıştır.
38. Erkeklerde B1 ve B6 vitaminlerinin günlük alım miktarları (sırasıyla 0.8 mg, 1.1. mg) her iki stres grubunda da aynı bulunmuştur. B2 vitamini günlük alımı orta stres grubunda 1.5 mg, yüksek stres grubunda 1.4 mg olarak benzerdir. B12 vitamininin orta stres grubunda 2.7 mcg alındığı gözlenirken, yüksek stres grubunda alım miktarı 3.1 mcg olarak bulunmuştur. Her iki stres grubunda da günlük önerilen B1 vitamini alımı yetersiz bulunurken, B2 vitamini, B6 vitamini ve B12 vitamini alımı her iki stres seviyesinde de yeterli bulunmuştur.
39. Kadınlarda B1, B2, B6 vitaminlerinin günlük alım miktarları orta stres grubunda sırasıyla 0.8 mg, 1.5 mg, 1.1 mg olarak bulunurken, yüksek stres grubunda 0.7 mg, 1.4 mg, 1.0 mg olarak bulunmuştur. B12 vitamininin orta stres grubunda 3.1 mcg alındığı gözlenirken, yüksek stres grubunda alım miktarı 2.8 mcg olarak daha düşüktür ($p>0.05$). Vitaminlerin günlük önerilen karşılama yüzdelerine bakıldığında Yüksek stres grubunda B1 vitamini alımı yetersiz bulunurken, orta stres grubunda yeterlidir. B6 vitamini ve B12 vitamini her iki stres grubunda yeterli bulunurken, B2

vitamini yüksek stres grubunda yeterli, orta stres grubunda yüksek bulunmuştur ($p>0.05$).

40. Erkeklerin günlük folik asit alımı orta stres grubunda 131.4 mcg olarak, yüksek stres günlük alımından (120.7mcg) daha fazladır. Folik asit alımı kadınlarda da orta stres grubunda yüksek stres grubuna göre daha fazladır (orta ve yüksek stres grubuna göre sırasıyla 136.9 mcg, 123.8 mcg) ($p>0.05$). Kadın ve erkekler için her iki stres grubunda da günlük önerilen alımı karşılama yüzdeleri yetersiz bulunmuştur.
41. Erkeklerde günlük sodyum alım miktarları yüksek stres grubunda 1876 mg olarak, orta stres grubundaki erkek bireylerin günlük alım miktarına (1692 mg) göre daha fazla bulunmuştur. Kadınlarda ise orta stres grubunda, yüksek stres grubuna göre daha az sodyum alımı olduğu saptanmıştır. (orta ve yüksek stres grubuna göre sırasıyla 1631 mg, 1838 mg). (Bireylerin yemeklere -pişime aşamasında veya sonrasında- ekledikleri tuz miktarları sorgulanmamıştır.)
42. Potasyum alımının her iki cinsiyetin orta stres gruplarında daha fazla olduğu saptanmıştır. Potasyum alımı erkeklerde orta stres grubunda 2152 mg, yüksek stres grubunda 2107 mg olarak bulunmuş, kadınlarda ise orta stres grubunda 2176 mg, yüksek stres grubunda 2025 mg olarak bulunmuştur.
43. Kalsiyum günlük alım miktarı erkeklerde orta stres grubunda (797 mg) az bir fark ile yüksek stres grubu alım miktarından (716 mg) yüksek bulunmuştur. Orta stres grubundaki erkek bireylerin kalsiyumun iyi kaynakları olan süt grubu besinlerinin tüketim miktarlarının, yüksek stres grubundaki erkek bireylere göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Kadınlarda da kalsiyum alımının, orta stres grubunda yüksek stres grubuna göre az bir fark ile yüksek olduğu saptanmıştır (orta ve yüksek stres grubuna göre sırasıyla 795 mg, 702 mg) ($p>0.05$). Orta stres grubundaki kadınların süt grubu besin tüketimleri, yüksek stres grubundaki kadınlara

göre daha fazladır. Kadın ve erkekler için her iki stres grubunda da günlük önerilen alımı karşılama yüzdeleri yeterli bulunmuştur.

44. Magnezyum alımları her iki cinsiyet ve stres grubu için benzer bulunmuştur. Erkeklerde orta stres grubunda 205 mg, yüksek stres grubunda 199 mg; kadınlarda orta stres grubunda 203 mg, yüksek stres grubunda 196 mg günlük magnezyum alımı olduğu bulunmuştur. Kadın ve erkekler için her iki stres grubunda da günlük önerilen alımı karşılama yüzdeleri yetersiz bulunmuştur.
45. Erkeklerde günlük demir alımları her iki grupta da benzerdir (orta ve yüksek stres grubunda demir sırasıyla 8.9 mg, 8.6 mg). Kadınlarda erkeklere göre daha fazla miktarda demir alımı olduğu saptanmıştır. Kadınların her iki stres grubu için demir alımları benzer bulunmuştur (orta ve yüksek stres grubunda sırasıyla 9.1 mg, 9.4 mg). Kadınların iyi demir kaynaklarından olan yumurta tüketimlerinin erkeklerin tüketim miktarından fazla olduğu saptanmıştır. Kadın ve erkekler için her iki stres grubunda da günlük önerilen demir alımı karşılama yüzdeleri yeterli bulunmuştur.
46. Çinko alımı erkeklerde her iki grupta da benzerdir (orta ve yüksek stres grubunda sırasıyla 8.9 mg, 8.8 mg). Kadınlarda çinko alımı orta stres grubunda 9.1 mg olarak yüksek stres grubu alım miktarından (8.2 mg) biraz daha yüksek bulunmuştur. Kadın ve erkekler için her iki stres grubunda da günlük önerilen çinko alımı karşılama yüzdeleri yeterli bulunmuştur.
47. Bireylerin enerji ve besin öğeleri alım miktarları ile iş stres ölçeği toplam puanı ve işle ilgili stres puanı arasında anlamlı düzeyde bir korelasyon saptanmamıştır.
48. Kadın ve erkeklerde yüksek stres düzeyine sahip bireylerin antropometrik ölçümlerinin orta stres düzeyine sahip bireylerin ölçümlerine göre daha düşük olduğu saptanmıştır ($p>0.05$).

49. Erkeklerde orta ve yüksek stres düzeyine sahip bireylerin vücut ağırlığı sırasıyla 79.3 kg, 78.0 kg olarak bulunurken BKİ değerleri sırasıyla 26.5 kg/m², 25.4 kg/m² olarak bulunmuştur.
50. Kadın bireylerde orta ve yüksek stres düzeyine sahip bireylerin vücut ağırlığı sırasıyla 61.8 kg, 59.7 kg olarak bulunmuş, BKİ değerleri ise sırasıyla 23.2 kg/m², 22.6 kg/m² olarak saptanmıştır.
51. Düşük stres düzeyine sahip erkek bireylerin bel kalça oranı 0.92, yüksek stres düzeyine sahip erkeklerin bel kalça oranı 0.9'dur. Kadınlarda ise bu oranlar sırasıyla 0.82 ve 0.81 olarak bulunmuştur.
52. Erkek bireylerin %44.1'i normal vücut ağırlığına sahiptir. Yüksek stres düzeyi saptanan erkek bireylerin %31.8'i hafif şişman, orta stres düzeyi saptanan erkek bireylerin %37.8' i hafif şişman grubunda yer almaktadır.
53. Kadınların %60.4'ü normal vücut ağırlığına sahiptir. Orta stres düzeyi saptanan kadınların %24.5'i hafif şişman grubunda yer aldığı görülmekteyken yüksek stres düzeyi saptanan kadınların %9.5'inin hafif şişman olduğu bulunmuştur.
54. Bel/kalça oranları değerlendirilmesine göre, orta stres düzeyi saptanan erkek bireylerin %21.6'sı, yüksek stres düzeyi saptanan erkeklerin % 9.1'inin kronik hastalık açısından risk grubunda olduğu saptanmıştır.
55. Orta stres düzeyi saptanan kadın bireylerin %57.1'i risk grubunda yer almaktayken, yüksek stres düzeyi saptanan kadınlarda risk grubunda yer alan birey oranının (%45.2) daha az olduğu görülmüştür.
56. Kadın ve erkeklerde, bel/kalça oranına göre riskli grup ile risksiz grup arasında stres düzeyi bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır (p>0.05).
- . Kullanılan her iki ölçek ile vücut ağırlığı ile arasında çok zayıf negatif korelasyon olduğu bulunmuştur.
- . BKİ, bel çevresi kalça çevresi ve bel/kalça oranı ile iş stres ölçeği arasında çok zayıf negatif korelasyon saptanırken, iş kaynaklı stres ölçeği arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

59. Bireylerin %72'sinin PAL değerlerine göre inaktif olduğu bulunmuştur. Yüksek stres saptanan bireylerin %70.3'ü inaktif sınıfta iken orta stres grubunda bu oran %73.3 olarak bulunmuştur.
60. Bireylerin egzersiz yapma durumları ve PAL değerleri açısından iş stres düzey grupları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

6.2. Öneriler

İş stresi tüm dünyada prevalansı gittikçe artan önemli bir sorun haline gelmeye başlamıştır ve iş hayatından kaynaklanan stres, bireylerin beslenme alışkanlıklarını olumsuz etkilemekte, doğrudan veya dolaylı olarak çeşitli kronik hastalıkların gelişimine neden olarak, çalışan nüfusun sağlığını olumsuz etkilemektedir. Bu verilerden hareketle, işyerlerinde sağlığı olumlu yönde geliştirme faaliyetleri içinde yer alabilecek en önemli konulardan birisi çalışanların sağlıklı beslenmesine yönelik çalışmaların yapılmasıdır.

İş stres durumu bireylerin vücut ağırlığı değişimi için önemli bir risk faktörü olduğundan çalışanların psikolojik durumu ilgili profesyonellerce (psikiyatrist/psikolog); beslenme durumu ise diyetisyenler tarafından değerlendirilmelidir. Bireylerin yeterli ve dengeli beslenmesini sağlayacak ve bireylere sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandıracak beslenme programlarının uygulanmasının bir ekip (diyetisyen, psikiyatrist/psikolog vb.) işi olduğu unutulmamalıdır.

Bireylerin stres durumunda düzensiz beslenmesi ve öğün atlaması yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarına yol açtığından bu durumun önlenmesi için çalışanların iş stres durumu ve beslenme ilişkisi ile ilgili farkındalıkları arttırılmalı ve çalışanlara sağlıklı beslenme konusunda danışmanlık hizmetleri sağlanmalıdır. Bireyler öğün atlamanın uzun dönem etkisi olarak daha yoğun stresle karşılaşabileceği konusunda bilgilendirilmeli ve günde en az 3 ana öğün ve 1-3 ara öğün tüketimi önerilmelidir.

Araştırmada, çalışanların besin tercihlerinde yanlış seçimler yapıldığı sonucuna varılmıştır. Bu durumun önlenmesi açısından çalışanlara, stres

durumunda tercih edilen yanlış besin seçim alışkanlıkları anlatılmalı, stres ile baş edebilmede faydası olan yiyecekler konusunda bilgi verilmeli ve bireylere iş ortamına uygun sağlıklı besin seçimi alışkanlığı kazandırılmalıdır. Bu kapsamda işyerlerinde düzenli olarak sağlıklı ve kaliteli yemek hizmeti sağlanabilir. Kantin, kafeterya vb. yerlerde sağlıklı gıdaların satışına öncelik verilerek bireylerin sağlıklı beslenme olanakları arttırılabilir.

Bu çalışmada bireylerin büyük bir kısmının düzenli fiziksel aktivite yapmadığı saptanmış olup, bireylerin fiziksel aktivite ile stres düzeyleri arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Ancak, düzenli fiziksel aktivite yapılmasının olumlu ruh haliyle ilişkili olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır. Bundan dolayı, çalışanlar hem ağırlık kontrolü hem de stres ile baş etmede fiziksel egzersizin önemi konusunda bilinçlendirilmeli, fiziksel egzersizi özendiren kampanyalar yapılmalı, çalışma saatleri ve molalar egzersiz yapmaya elverişli şekilde düzenlenmeli, işyerlerinde spor salonu gibi spor olanakların arttırılması ya da işyerlerine yakın spor salonlarının kullanımının kolaylaştırılması sağlanmalıdır.

Bu çalışmada bireylerin besin tüketim durumları bir günlük besin tüketim kaydı alınarak saptanmıştır; ancak bu durum çalışmanın sınırlılığı olarak düşünülebilir. Bireylerin beslenme durumu ve alışkanlıklarının iş yeri stresinden etkilenme düzeyi o günkü iş durumu ve yoğunluğuna göre değişebilir. Bu nedenle etkin ve detaylı değerlendirme açısından, bireylerin uzun dönem besin tüketim kayıtlarının alınması daha yararlı olabilir. Bununla birlikte besin tüketim kaydın alınacağı bir günün iş günü olmayan bir gün olarak seçilmesi, iş yeri beslenme alışkanlıkları ve genel beslenme alışkanlıkları arasındaki farkı saptama açısından fayda sağlayabilir.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar iş stresinin, bireylerin düzensiz öğün tüketimine ve öğün atlmasına neden olarak beslenme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilediği yönündedir. İş stresinin beslenme üzerindeki bu olumsuz etkilerini değerlendirmek ve ortadan kaldırma açısından yeni çalışmalara ihtiyaç vardır. Yurt dışı yayınlar incelendiğinde, mevcut çalışma ve Türkiye’de yapılan diğer çalışmalara kıyasla daha büyük örneklemliler, uzunlamasına çalışmalar yapıldığı görülmüştür. Bu bağlamda ülkemiz genelinde yürütülmesi planlanan beslenme ve sağlık

araştırmalarında -sektör gözetmeksizin- çalışan beslenmesine ve çalışanların stres durumlarını saptamaya geniş yer verilebilir.



KAYNAKLAR

1. International Labour Organisation (ILO). Workplace stress: A collective challenge. Geneva Switzerland: International Labour Organisation; 2016.
2. Thirion AP, Biletta I, Cabrita J, Vargas O, Vermeulen G, Wilczynska A. 6 th European Working Conditions Survey-Overview report, Publications Office of the European Union, Luxembourg: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions; 2016
3. Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). How good is your job? Measuring and assessing job quality. Paris: Organisation for Economic Co-operation and Development; 2016.
4. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). İş Kazaları ve İşe Bağlı Sağlık Problemleri Araştırma Sonuçları. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu; 2014.
5. Atılğan S. Gazetecilik Mesleği. Marmara İletişim Dergisi. 1994;6.
6. Işıkhani V. Stres Yönetimi-Tükenmişlikten Mutluluğa. Ankara: Nika Yayın; 2017.
7. Hargreaves G. Stresle Baş Etmek. İstanbul: Doğan Kitap Yayıncılık; 1999.
8. Stewart-Knox BJ. Eating and stress at work: The need for public health promotion intervention and an opportunity for food product development? Trends in Food Science & Technology. 2014;35(1):52-60.
9. Kouvonen A, Kivimäki M, Väänänen A, Heponiemi T, Elovainio M, Ala-Mursula L, et al. Job strain and adverse health behaviors: the Finnish Public Sector Study. Journal of Occupational and Environmental Medicine. 2007;49(1):68-74.
10. Nomura K, Nakao M, Tsurugano S, Takeuchi T, Inoue M, Shinozaki Y, et al. Job stress and healthy behavior among male Japanese office workers. American journal of industrial medicine. 2010;53(11):1128-34.
11. Lallukka T, Sarlio-Lähteenkorva S, Roos E, Laaksonen M, Rahkonen O, Lahelma E. Working conditions and health behaviours among employed women and men: the Helsinki Health Study. Preventive medicine. 2004;38(1):48-56.
12. Nishitani N, Sakakibara H. Relationship of obesity to job stress and eating behavior in male Japanese workers. International journal of obesity. 2006;30(3):528-33.
13. Kim K-W, Won YL, Ko KS, Kang S-K. Job Stress and Neuropeptide Response Contributing to Food Intake Regulation. Toxicological research. 2015;31(4):415.
14. Uçak, O. Medyada fikir işçilerine tanınan haklar süreci ve karşılaştırmalı uygulama örnekleri [İnternet]. 2011 [Erişim Tarihi 20.02.2017]. Erişim adresi: <http://www.sosyalhaklar.net/2011/bildiri/ucak.pdf>
15. Baltaş A, Baltaş, Z. Stres ve Başa Çıkma Yolları. 15.baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi; 1996.
16. Lazarus RS, Folkman, S. Stress, appraisal, and coping [İnternet]. New York: Springer Pub.Co.; 1984 [Erişim Tarihi 22.12.2016]. Erişim adresi: <http://www.springerpub.com/stress-appraisal-and-coping.html>

17. Balcioğlu İ. Stres Kavramı ve Tarihsel Gelişimi. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyumu. Aralık 2005; İstanbul.
18. Selye H. Stress without distress. Psychopathology of human adaptation: Springer; 1976. s. 137-46.
19. Laukhuf RL, Laukhuf GA. Stress in Radiology Nursing. Journal of Radiology Nursing. 2016;35(3):205-10.
20. Okutan M, Tengilimoğlu D. İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: bir alan uygulaması. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 2002;4(3):1-27.
21. Çınar F. Sanayi İş Kolunda Faaliyet Gösteren Bir İş Yerinde Çalışanlarda Stres Düzeyi Ve Etkileyen Bazı Faktörler [Yüksek Lisans tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2010.
22. 50 Common Signs and Symptoms of Stress [Internet]. 2012 [Erişim Tarihi 01.12.2017]. Erişim adresi: <http://www.stress.org/stress-effects/>.
23. Gürbüz H, Doğan R, Görmüş E, Tokyay GP, Öztekin D, Engiz G. Kamu Çalışanlarının Stres Düzeylerinin Ölçülmesi ve Eskişehir Kamu Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2014;15(1).
24. Erdoğan T, Ünsar AS, Süt N. Stresin Çalışanlar Üzerindeki Etkileri: Bir Araştırma. Süleyman Demirel University Journal of Faculty of Economics & Administrative Sciences. 2009;14(2).
25. Bez Y, Biçer D, Yöney TH. Stres, İş Stresi ve Sağlık ile Etkileşimleri. Klinik ve Deneysel Araştırmalar Dergisi. 2010;1(1):51-6.
26. Santana ÂMC, Gomes JKV, De Marchi D, Girondoli YM, de Lima Rosado LE, Rosado GP, et al. Occupational stress, working condition and nutritional status of military police officers. Work. 2012;41(Supplement 1):2908-14.
27. Pehlivanoğlu S. Psikososyal Stresin Kardiyovasküler Etkileri. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyumu Aralık 2005; İstanbul.
28. Scott C, Johnstone AM. Stress and eating behaviour: implications for obesity. Obesity facts. 2012;5(2):277-87.
29. Chandola T, Brunner E, Marmot M. Chronic stress at work and the metabolic syndrome: prospective study. Bmj. 2006;332(7540):521-5.
30. Van der Hulst M. Long workhours and health. Scandinavian journal of work, environment & health. 2003:171-88.
31. Van Mark A, Spallek M, Kessel R, Brinkmann E. Shift work and pathological conditions. Journal of occupational medicine and toxicology. 2006;1(1):25.
32. Kawakami N, Haratani T. Epidemiology of job stress and health in Japan: review of current evidence and future direction. Industrial health. 1999;37(2):174-86.
33. Kivimäki M, Nyberg ST, Batty GD, Fransson EI, Heikkilä K, Alfredsson L, et al. Job strain as a risk factor for coronary heart disease: a collaborative meta-analysis of individual participant data. The Lancet. 2012;380(9852):1491-7.

34. Nyberg ST, Fransson EI, Heikkilä K, Ahola K, Alfredsson L, Bjorner JB, et al. Job strain as a risk factor for type 2 diabetes: a pooled analysis of 124,808 men and women. *Diabetes Care*. 2014;37(8):2268-75.
35. Steinisch M, Yusuf R, Li J, Stalder T, Bosch JA, Rahman O, et al. Work stress and hair cortisol levels among workers in a Bangladeshi ready-made garment factory—Results from a cross-sectional study. *Psychoneuroendocrinology*. 2014;50:20-7.
36. Teasdale EL. Workplace stress. *Psychiatry*. 2006;5(7):251-4.
37. Gibson EL. Emotional influences on food choice: sensory, physiological and psychological pathways. *Physiology & behavior*. 2006;89(1):53-61.
38. Nishitani N, Sakakibara H. Relationship of BMI increase to eating behavior and job stress in a 2-year cohort study of non-obese male Japanese workers. *Obesity research & clinical practice*. 2007;1(3):179-85.
39. Dallman MF. Stress-induced obesity and the emotional nervous system. *Trends in Endocrinology & Metabolism*. 2010;21(3):159-65.
40. Laitinen J, Ek E, Sovio U. Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior. *Preventive medicine*. 2002;34(1):29-39.
41. Greeno CG, Wing RR. Stress-induced eating. *Psychological bulletin*. 1994;115(3):444.
42. Hellerstedt WL, Jeffery RW. The association of job strain and health behaviours in men and women. *International journal of epidemiology*. 1997;26(3):575-83.
43. Kawakami N, Tsutsumi A, Haratani T, Kobayashi F, Ishizaki M, Hayashi T, et al. Job strain, worksite support, and nutrient intake among employed Japanese men and women. *Journal of epidemiology*. 2006;16(2):79-89.
44. Overgaard D, Gyntelberg F, Heitmann BL. Psychological workload and body weight: is there an association? A review of the literature. *Occupational Medicine*. 2004;54(1):35-41.
45. Torres SJ, Nowson CA. Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition*. 2007;23(11):887-94.
46. Zellner DA, Saito S, Gonzalez J. The effect of stress on men's food selection. *Appetite*. 2007;49(3):696-9.
47. Zellner DA, Loaiza S, Gonzalez Z, Pita J, Morales J, Pecora D, et al. Food selection changes under stress. *Physiology & behavior*. 2006;87(4):789-93.
48. Kivimäki M, Head J, Ferrie J, Shipley M, Brunner E, Vahtera J, et al. Work stress, weight gain and weight loss: evidence for bidirectional effects of job strain on body mass index in the Whitehall II study. *International journal of obesity*. 2006;30(6):982-7.
49. Takaki J, Minoura A, Irimajiri H, Hayama A, Hibino Y, Kanbara S, et al. Interactive effects of job stress and body mass index on over-eating. *Journal of occupational health*. 2010;52(1):66-73.
50. Lemmens SG, Rutters F, Born JM, Westterterp-Plantenga MS. Stress augments food 'wanting' and energy intake in visceral overweight subjects in the absence of hunger. *Physiology & behavior*. 2011;103(2):157-63.

51. Rosenfield SN, Stevenson JS. Perception of daily stress and oral coping behaviors in normal, overweight, and recovering alcoholic women. *Research in nursing & health*. 1988;11(3):165-74.
52. de Lauzon-Guillain B, Basdevant A, Romon M, Karlsson J, Borys J-M, Charles MA, et al. Is restrained eating a risk factor for weight gain in a general population? *The American journal of clinical nutrition*. 2006;83(1):132-8.
53. Royal JD, Kurtz JL. I ate what?! The effect of stress and dispositional eating style on food intake and behavioral awareness. *Personality and Individual Differences*. 2010;49(6):565-9.
54. Wardle J, Steptoe A, Oliver G, Lipsey Z. Stress, dietary restraint and food intake. *Journal of psychosomatic research*. 2000;48(2):195-202.
55. Oliver G, Wardle J, Gibson EL. Stress and food choice: a laboratory study. *Psychosomatic medicine*. 2000;62(6):853-65.
56. Wallis DJ, Hetherington MM. Emotions and eating. Self-reported and experimentally induced changes in food intake under stress. *Appetite*. 2009;52(2):355-62.
57. Tomiyama AJ, Dallman MF, Epel ES. Comfort food is comforting to those most stressed: evidence of the chronic stress response network in high stress women. *Psychoneuroendocrinology*. 2011;36(10):1513-9.
58. Weinstein SE, Shide DJ, Rolls BJ. Changes in food intake in response to stress in men and women: psychological factors. *Appetite*. 1997;28(1):7-18.
59. Epel E, Lapidus R, McEwen B, Brownell K. Stress may add bite to appetite in women: a laboratory study of stress-induced cortisol and eating behavior. *Psychoneuroendocrinology*. 2001;26(1):37-49.
60. Tannenbaum BM, Anisman H, Abizaid A. *Neuroendocrine Stress Response and Its Impact on Eating Behavior and Body Weight*. *Obesity prevention*. New York: Elsevier, 2010; 261-271.
61. Tempel DL, Leibowitz SF. Adrenal steroid receptors; interactions with brain neuropeptide systems in relation to nutrient intake and metabolism. *Journal of neuroendocrinology*. 1994;6(5):479-501.
62. Chida Y, Steptoe A. Cortisol awakening response and psychosocial factors: a systematic review and meta-analysis. *Biological psychology*. 2009;80(3):265-78.
63. Barrington WE, Beresford SA, McGregor BA, White E. Perceived stress and eating behaviors by sex, obesity status, and stress vulnerability: findings from the vitamins and lifestyle (VITAL) study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2014;114(11):1791-9.
64. Chaplin K, Smith AP. Breakfast and snacks: associations with cognitive failures, minor injuries, accidents and stress. *Nutrients*. 2011;3(5):515-28.
65. Kandiah J, Yake M, Willett H. Effects of stress on eating practices among adults. *Family and Consumer Sciences Research Journal*. 2008;37(1):27-38.
66. Ng DM, Jeffery RW. Relationships between perceived stress and health behaviors in a sample of working adults. *Health Psychology*. 2003;22(6):638.
67. Potocka A, Mościcka A. Occupational stress, coping styles and eating habits among Polish employees. *Medycyna pracy*. 2010;62(4):377-88.

68. Crowther JH, Sanftner J, Bonifazi DZ, Shepherd KL. The role of daily hassles in binge eating. *International Journal of Eating Disorders*. 2001;29(4):449-54.
69. Habhab S, Sheldon JP, Loeb RC. The relationship between stress, dietary restraint, and food preferences in women. *Appetite*. 2009;52(2):437-44.
70. Oliver G, Wardle J. Perceived effects of stress on food choice. *Physiology & behavior*. 1999;66(3):511-5.
71. Kottwitz MU, Grebner S, Semmer NK, Tschan F, Elfering A. Social stress at work and change in women's body weight. *Industrial health*. 2014;52(2):163-71.
72. Nishitani N, Sakakibara H, Akiyama I. Eating behavior related to obesity and job stress in male Japanese workers. *Nutrition*. 2009;25(1):45-50.
73. Kouvonen A, Kivimäki M, Cox SJ, Cox T, Vahtera J. Relationship between work stress and body mass index among 45,810 female and male employees. *Psychosomatic medicine*. 2005;67(4):577-83.
74. Kornitzer M, Kittel F. How does stress exert its effects--smoking, diet and obesity, physical activity? *Postgraduate medical journal*. 1986;62(729):695-6.
75. Brisson C, Larocque B, Moisan J, Vézina M, Dagenais GR. Psychosocial Factors At Work, Smoking, Sedentary Behavior, and Body Mass Index:: A Prevalence Study Among 6995 White Collar Workers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 2000;42(1):40.
76. Amick III BC, Kawachi I, Coakley EH, Lerner D, Levine S, Colditz GA. Relationship of job strain and iso-strain to health status in a cohort of women in the United States. *Scandinavian journal of work, environment & health*. 1998;54-61.
77. Pekcan G. Beslenme Durumunun Saptanması, Ankara: TC Sağlık Bakanlığı; 2012 [Erişim tarihi: 18.03.2017]. Erişim adresi: http://beslenme.gov.tr/content/files/arastirmalar/uyelik/beslenme_bilgi_se_risi/Kitaplar/a/a_14_beslenme_durumunun_saglanmasi_52.pdf
78. World Health Organization. Waist Circumference and Waist-Hip Ratio:report of a WHO Expert Consultation, Geneva: World Health Organization; December 2008 [Erişim tarihi: 12.12.2016]. Erişim adresi: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44583/1/9789241501491_eng.pdf?ua=1
79. Public Health England. Dietary Reference Values for Energy; 2011 [Erişim tarihi: 17.01.2017]. Erişim adresi: http://www.sacn.gov.uk/pdfs/sacn_dietary_reference_values_for_energy.pdf.
80. Beslenme Bilgi Sistemleri. 2004 Ebişpro for Windows, Stuttgart, Germany; Turkish version BEBİS; Data Bases: Bundeslebensmittelschlüssel,11.3 and other sources.
81. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme Ve Diyet Bölümü; 2015.
82. Aktaş AM. Bir kamu kuruluşunun üst düzey yöneticilerinin iş stresi ve kişilik özellikleri. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*. 2001;56(4):25-42.

83. Baysal A, Aksoy M, Besler H, Bozkurt N, Keçecioglu S, Merdol T, et al. Diyet El Kitabı. 5. baskı. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi. 2008.
84. Nie NH, Bent DH, Hull CH. SPSS: Statistical package for the social sciences. New York: 1970.
85. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). İşgücü istatistikleri. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu; 2017. Rapor no: 24626
86. Şanlıer N. İş Yaşamındaki Stresin Beslenme Üzerindeki Etkisi. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi. 2003;7(1):9-21.
87. Bağ V. Gazetecilerde İş Stresi: Balıkesir İli Yerel Basında Çalışan Gazetecilerin İş Stresi Kaynaklarına İlişkin Bir Uygulama. [Yüksek Lisans tezi]. Erzurum: Atatürk Üniversitesi; 2012.
88. Altın R, Kart L, Ünalacak M, Dutkun Y, Örnek T. Tıp Fakültesi Hastanesinde Çalışanlarda Sigara İçme Prevalansı ve Sigaraya Karşı Tutumlarının Değerlendirilmesi. Kocatepe Tıp Dergisi. 2004;5(2).
89. Azagba S, Sharaf MF. The effect of job stress on smoking and alcohol consumption. Health economics review. 2011;1(1):15.
90. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu, Ankara: Sağlık Bakanlığı; 2014. Yayın No: 931.
91. Yurtseven E, Eren F, Vehid S, Köksal S, Eringöz E, Erdoğan MS. Beyaz yakalı çalışanların beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Kocatepe Tıp Dergisi. 2014;15(1):20-6
92. Newsroom Regus TR. [İnternet]. 2012 [Erişim tarihi: 15.04.2017]. Erişim adresi: <http://www.regus.com/investors/regulatory-news/2015-2016>
93. Torun N, Tekin PŞ. Ankara ilinde çalışan sağlık kurumları yöneticilerinin iş stresi ve kişilik özellikleri açısından değerlendirilmesi. Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi. 2014;13(1):45-56.
94. World Health Organization. Women and Occupational Health, Geneva Switzerland: The Global Commission on Women's Health; [Yıl bilinmiyor]. [Erişim tarihi: 20.04.2017]. Erişim adresi: http://www.who.int/occupational_health/publications/womandoh/en/
95. Song J-T, Lee G, Kwon J, Park J-W, Choi H, Lim S. The association between long working hours and self-rated health. Annals of occupational and environmental medicine. 2014;26(1):2.
96. Kwon J, Park J-W, Park J-S, Kim S, Choi H, Lim S. The relationship between night work and involuntary weight change: data from the fifth Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES 2010–2012). Annals of occupational and environmental medicine. 2016;28(1):4.
97. Isikhan V, Comez T, Danis MZ. Job stress and coping strategies in health care professionals working with cancer patients. European Journal of Oncology Nursing. 2004;8(3):234-44.

98. Rahmani A. Investigation of Occupational Stress and its Relationship with the Demographic Characteristics of Workers in Ilam, Iran. *Electronic physician*. 2013;5(1):611.
99. Feijóo NR. Occupational stress: Job insecurity and stress level. *Interdisciplinaria*. 2004;(ESP):249-57.
100. Suzuki A, Akamatsu R. Sex differences in relationship between stress responses and lifestyle in Japanese workers. *Safety and health at work*. 2014;5(1):32-8.
101. Soysal A. İş yaşamında stres. *Çimento İşveren Dergisi*. 2009;23(3):17-40.
102. Wang JL. Perceived work stress, imbalance between work and family/personal lives, and mental disorders. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*. 2006;41(7):541-8.
103. Mauno S, Kinnunen U, Pyykkö M. Does work–family conflict mediate the relationship between work–family culture and self-reported distress? Evidence from five Finnish organizations. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2005;78(4):509-30.
104. Ortega A, Abdullah H, Ahmad N, Ibrahim R. Stress indicators and eating habits among working Malaysian women. *Asian Social Science*. 2013;9(7):12.
105. Hoboubi N, Choobineh A, Ghanavati FK, Keshavarzi S, Hosseini AA. The Impact of Job Stress and Job Satisfaction on Workforce Productivity in an Iranian Petrochemical Industry. *Safety and Health at Work*. 2017;8(1):67-71.
106. Park H, Jung H-S. Health Behaviors by Job Stress Level in Large-Sized Company with Male and Female Workers. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2010;40(6).
107. Theme Filha MM, Costa MAdS, Guilam MCR. Occupational stress and self-rated health among nurses. *Revista latino-americana de enfermagem*. 2013;21(2):475-83.
108. Greco PBT, Magnago TSBdS, Beck CLC, Urbanetto JdS, Prochnow A. Job stress in agents at the socio-educational service centers in the state of Rio Grande do Sul. *Revista Gaúcha de Enfermagem*. 2013;34(1):94-103.
109. Roohafza H, Sarrafzadegan N, Sadeghi M, Rafieian-Kopaei M. The association between stress levels and food consumption among Iranian population. *Archives of Iranian medicine*. 2013;16(3):145.
110. Azagba S, Sharaf MF. The relationship between job stress and body mass index using longitudinal data from Canada. *International journal of public health*. 2012;57(5):807-15.
111. World Health Organization: WHO report on the global tobacco epidemic, 2011: warning about the dangers of tobacco, Geneva Switzerland: World Health Organization; 2011.
112. Kouvonen A, Kivimäki M, Virtanen M, Pentti J, Vahtera J. Work stress, smoking status, and smoking intensity: an observational study of 46 190 employees. *Journal of Epidemiology and Community Health*. 2005;59(1):63-9.
113. Radi S, Ostry A, LaMontagne AD. Job stress and other working conditions: Relationships with smoking behaviors in a representative sample of working Australians. *American journal of industrial medicine*. 2007;50(8):584-96.

114. Kuper H, Marmot M. Job strain, job demands, decision latitude, and risk of coronary heart disease within the Whitehall II study. *Journal of epidemiology and community health*. 2003;57(2):147-53.
115. Otten F, Bosma H, Swinkels H. Job stress and smoking in the Dutch labour force. *The European Journal of Public Health*. 1999;9(1):58-61.
116. Tsutsumi A, Kayaba K, Yoshimura M, Sawada M, Ishikawa S, Sakai K, et al. Association between job characteristics and health behaviors in Japanese rural workers. *International journal of behavioral medicine*. 2003;10(2):125-42.
117. José BS, Mheen Hvd, Oers Jv, Mackenbach J, Garretsen H. Adverse working conditions and alcohol use in men and women. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*. 2000;24(8):1207-13.
118. Kouvonen A, Kivimäki M, Cox SJ, Poikolainen K, Cox T, Vahtera J. Job strain, effort–reward imbalance, and heavy drinking: a study in 40,851 employees. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 2005;47(5):503-13.
119. Sims R, Gordon S, Garcia W, Clark E, Monye D, Callender C, et al. Perceived stress and eating behaviors in a community-based sample of African Americans. *Eating behaviors*. 2008;9(2):137-42.
120. Veltsista A, Laitinen J, Sovio U, Roma E, Järvelin M-R, Bakoula C. Relationship between eating behavior, breakfast consumption, and obesity among Finnish and Greek adolescents. *Journal of nutrition education and behavior*. 2010;42(6):417-21.
121. Akbulut G. Erişkinlerde Şişmanlığın Diyet Tedavisindeki Güncel Yaklaşımlar ve Fiziksel Aktivitenin Önemi. *Diyabet ve Obezite*. 2010;86.
122. Escoto K. Work Stress and Meal Habits Among Hospital-Based Nursing Assistants. 142nd APHA Annual Meeting and Exposition; November 2014; New Orleans, LA.
123. Beyhan Y. Çalışma hayatında toplu beslenme hizmetlerinin yönetimi: Türkiye İşçi Sendikaları Konfederasyonu; 1995.
124. Wardle J, Gibson E. Impact of stress on diet: processes and implications. Stansfeld S, Marmot MG editors. *Stress and the heart*. London: BMJ Books;2002.
125. Çekal N. Vardiyalı Çalışan Kadın İşçilerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*. 2008;14(14).
126. Mota MC, De-Souza DA, Rossato LT, Silva CM, Araujo MJB, Tufik S, et al. Dietary patterns, metabolic markers and subjective sleep measures in resident physicians. *Chronobiology international*. 2013;30(8):1032-41.
127. Devine CM, Farrell TJ, Blake CE, Jastran M, Wethington E, Bisogni CA. Work conditions and the food choice coping strategies of employed parents. *Journal of nutrition education and behavior*. 2009;41(5):365-70.
128. Dallman MF, Pecoraro N, Akana SF, La Fleur SE, Gomez F, Houshyar H, et al. Chronic stress and obesity: a new view of “comfort food”. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2003;100(20):11696-701.
129. Robbins T, Fray P. Stress-induced eating: fact, fiction or misunderstanding? *Appetite*. 1980;1(2):103-33.

130. Chandola T, Britton A, Brunner E, Hemingway H, Malik M, Kumari M, et al. Work stress and coronary heart disease: what are the mechanisms? *European heart journal*. 2008;29(5):640-8.
131. Wansink B, Cheney MM, Chan N. Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology & Behavior*. 2003;79(4):739-47.
132. Payne N, Jones F, Harris PR. The impact of job strain on the predictive validity of the theory of planned behaviour: An investigation of exercise and healthy eating. *British Journal of Health Psychology*. 2005;10(1):115-31.
133. Fisunoğlu M, Besler H. Çay ve sağlık ilişkisi. TC Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Klasmat Matbaacılık: Ankara. 2008.
134. Udonwa R, Iyam M, Inah G. Impact of stress on nutrition and productivity. *International Journal of Nursing, Midwife and Health Related Cases*. 2015; 1(2):41-53.
135. Hinote BP, Cockerham WC, Abbott P. Psychological distress and dietary patterns in eight post-Soviet republics. *Appetite*. 2009;53(1):24-33.
136. Laugero KD, Falcon LM, Tucker KL. Relationship between perceived stress and dietary and activity patterns in older adults participating in the Boston Puerto Rican Health Study. *Appetite*. 2011;56(1):194-204.
137. Bilgiç İE. Eğitim Düzeyleri Farklı Çalışan ve Çalışmayan Kadınlarda Stresin Beslenme Üzerine Etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2004.
138. Lundberg U. Stress hormones in health and illness: the roles of work and gender. *Psychoneuroendocrinology*. 2005;30(10):1017-21.
139. Block JP, He Y, Zaslavsky AM, Ding L, Ayanian JZ. Psychosocial stress and change in weight among US adults. *American journal of epidemiology*. 2009:kwp104.
140. Dallman MF, Viau VG, Bhatnagar S, Gomez F, Laugero K, Bell M. Corticotropin-releasing factor, corticosteroids, stress, and sugar: energy balance, the brain, and behavior. *Hormones, brain and behavior*. 2002;1:571-631.
141. Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J, Trichopoulou A, Dernini S, et al. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public health nutrition*. 2011;14(12A):2274-84.
142. Gonzalez MJ, Miranda-Massari JR. Diet and stress. *Psychiatric Clinics of North America*. 2014;37(4):579-89.
143. Kitraki E, Soulis G, Gerozissis K. Impaired neuroendocrine response to stress following a short-term fat-enriched diet. *Neuroendocrinology*. 2004;79(6):338-45.
144. World Health Organization. Mean Body Mass Index (BMI) [Internet]. 2010 [Erişim tarihi: 25.04.2017]. Erişim adresi: http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/bmi_text/en/
145. Landsbergis PA, Schnall PL, Deitz DK, Warren K, Pickering TG, Schwartz JE. Job strain and health behaviors: results of a prospective study. *American journal of Health promotion*. 1998;12(4):237-45.

146. Jönsson D, Rosengren A, Dotevall A, Lappas G, Wilhelmsen L. Job control, job demands and social support at work in relation to cardiovascular risk factors in MONICA 1995, Göteborg. *Journal of cardiovascular risk*. 1999;6(6):379-85.
147. Kivimäki M, Singh-Manoux A, Nyberg S, Jokela M, Virtanen M. Job strain and risk of obesity: systematic review and meta-analysis of cohort studies. *International Journal of Obesity*. 2015;39(11):1597-600.
148. Steptoe A, Cropley M, Griffith J, Joeekes K. The influence of abdominal obesity and chronic work stress on ambulatory blood pressure in men and women. *International journal of obesity*. 1999;23(11):1184-91.
149. Schnall PL, Landsbergis PA, Baker D. Job strain and cardiovascular disease. *Annual review of public health*. 1994;15(1):381-411.
150. Johansson G, Johnson JV, Hall EM. Smoking and sedentary behavior as related to work organization. *Social science & medicine*. 1991;32(7):837-46.



EKLER

EK-1: Tez Çalışmasında Kullanılan Anket Formu

BİR MEDYA KURUMUNDA ÇALIŞANLARDA BESLENME VE İŞ STRES DURUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Anket No:

Tarih:

Adres:

I.GENEL BİLGİLER

1.Adı-Soyadı:

2.Cinsiyet: 1.Erkek 2.Kadın

3.Yaş: Doğum Tarihi (gün/ay/yıl):.....

4.Eğitim Durumu:

1.Okur- yazar değil 2.Okur-yazar 3.İlkokul 4.Ortaokul 5.Lise

6.Önlisans

7.Lisans 8.Yüksek lisans 9.Doktora

5.Medeni Durum:

1.Evli 2.Bekar

7.Hekim tarafından tanısı konulmuş herhangi bir sağlık sorununuz var mı?

1.Hayır (8.soruya geçiniz) 2.Obezite 3.Kalp-damar hastalıkları

4.Diyabet

5.Hipertansiyon 6.Ülser-gastrit 7.Anemi 8.Böbrek hastalıkları

9.Kanser

10.Osteoporoz 11. Karaciğer, safra hastalıkları 12.Göz

13.Diğer.....

8.Sigara kullanıyor musunuz?

1.Hayır 2.İçtim,bıaktım 3.Evet,halen içiyorum

9.Alkol kullanıyor musunuz?

1.Hayır 2.Evet

2.BESLENME ALIŞKANLIKLARI

10.Günde kaç öğün yemek yersiniz? (.....Ana.....Ara)

11.Öğün atlar mısınız? 1.Hayır 2.Evet 3.Bazen

12.Cevabınız "Evet veya Bazen" ise genellikle hangi öğünü atlarsınız?

1.Sabah 2.Öğle 3.Akşam

13.Öğün atlama nedeniniz?

1.Zaman yetersizliği 2.Canı istemiyor 3.Hazırlanmadığı için

4.Kilo almak istemiyor 5.Alişkanlığı yok 6.Diğer.....

14.Öğün saatleriniz düzenli midir?

Hafta içi: 1.Evet 2. HayırHafta sonu: 1.Evet 2. Hayır

15.Stres durumlarda vücudunuzda en çok hangi fiziksel sıkıntıyı hissedersiniz?

1.baş ağrısı 2.İştahsızlık 3.aşırı yeme isteği 4.hazımsızlık

5.uykusuzluk 6.bitkinlik 7.mide ağrısı 8.mide bulantısı, ishal

9.diğer.....

16.Bu belirtilerin en çok hissedildiği durumlar nelerdir?

1.aile ile ilgili sorunlarda 2. iş ile ilgili sorunlarda 3. ekonomi ile ilgili sorunlarda

4.hepsi

17.İş yerinde yaşadığımız olumsuzluklardan beslenme durumunuzun etkilenir mi?

1.Evet 2.Hayır

18.Etkilenme şekli nasıl olur?

- 1.daha fazla yerim 2.daha az yerim 3.hazımsızlık çekerim 4.alkol alırım
5.sigara içerim 6.diğer.....

19.Stresli iken öğün atlar mısınız?

- 1.Evet 2.Hayır

20.Evet ise en çok hangi öğünü atlarsınız?

- 1.Sabah2.Öğle 3.Akşam

21.Stresli iken tercih ettiğiniz yiyecekler nelerdir?

- 1.süt ve ürünleri 2.Yumurta 3.Kırmızı et 4.Beyaz et 5.Ekmek
6.kek,pasta,çikolata.. 7.Tuzlu atıştırmalıklar 8.sebze 9.meyve
10.kuruyemiş 11.çay 12.kahve 13.kola/gazlı içecekler 14.alkol
15.sigara 16.bitki çayları 17.Diğer.....

3. ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER**15. Son 6 ayda vücut ağırlığınızda bir değişme oldu mu ?**

1. Evet a. Artma.....kg b. Azalma kg 2. Hayır, değişme
olmadı 3. Bilmiyor

16.Çeşitli antropometrik ölçümlerin değerleri:

Boy(cm):..... Ağırlık(kg):..... BKİ (kg/m²) :.....

Bel Çevresi(cm):..... Kalça Çevresi(cm):..... Bel / Kalça oranı:.....

4.FİZİKSEL AKTİVİTE KAYIT FORMU**17. Son 1 haftalık dönemde düzenli egzersiz (basketbol, koşu, tenis..) yaptınız mı?**

- 1.Hayır 2. Evet Türü: Süresi:
..... (dk)

18. Son 1 haftalık dönemde en az 30 dakika yürüyüş yaptınız mı?

- 1.Evet 2.Hayır

19. Fiziksel Aktivite Kayıt Formu

1 gün içinde yaptığınız aktivite sürelerinizi **saat** cinsinden yazınız ve yaptığınız aktivitelerin toplamının **24 saat** olmasına özen gösteriniz.

Aktivite	Süre (dk)	PAR	BMH/DK	TOP.ENERJİ (kcal)
Uyku		1,0		
Televizyon izleme, oturma, okuma		1,2		
Ayakta ofis işleri		1,6		
Ayakta ev işleri		2,1		
Yavaş yürüme		2,2		
Hızlı yürüme		2,7		
Sportif				

Toplam	1440			
--------	------	--	--	--

5- BESİN TÜKETİM KAYDI(1 GÜN)

ÖĞÜNLER	YEMEK VEYA BESİN ADI VE İÇİNDEKİLER	NET MİKTAR (Ev ölçüsü, ağırlık)
SABAHA		
KUŞLUK		
ÖĞLE		
İKİNDİ		
AKŞAM		
GECE		

BESİNLER	Her öğün	Her gün	Haftada 3-5 kez	Haftada 1-2 kez 1-3	15 günde bir	Ayda bir	Hiç
HAZIR BESİNLER							
Hazır çorba							
Hazır sebze yemeği							
Hazır köfte							
Hazır börek							
Hazır sarma							
Hazır salata							
Hazır meze							
Hazır pasta							
Dondurulmuş besin							
Pide, lahmacun							
Hamur işi tatlılar							
Sütlü tatlılar							
Konserve							
Diğer							
Turşu							

EK-2: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

ARAŞTIRMA AMAÇLI ÇALIŞMA İÇİN AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

(Araştırmacının Açıklaması)

Medya Kuruluşunda çalışanlarda beslenme ve stres durumları arasındaki ilişkiyi araştıran yeni bir çalışma yapmaktayız. Araştırmanın ismi “Bir Medya Kurumunda Çalışanlarda Beslenme ve İş Stres Durumlarının Değerlendirilmesi” dir.

Sizin de bu araştırmaya katılmanızı öneriyoruz. Ancak hemen söyleyelim ki bu araştırmaya katılıp katılmamakta serbestsiniz. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyoruz. Bu bilgileri okuyup anladıktan sonra araştırmaya katılmak isterseniz formu imzalayınız.

Bu araştırmayı yapmak istememizin nedeni, Medya kuruluşlarında çalışanların stresli yaşam tarzlarının beslenme ve bazı antropometrik ölçümler üzerine etkilerini incelemektir. Bu çalışma sonunda elde edilen veriler stresli iş ortamına ve yaşam tarzına sahip bireylerin beslenme durumlarının düzeltilmesi ve iyileştirilmesine katkı sağlayacaktır. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Diyetetik Anabilim Dalının ortak katılımı ile gerçekleştirilecek bu çalışmaya katılımınız araştırmanın başarısı için önemlidir.

Eğer araştırmaya katılmayı kabul ederseniz Diyetisyen Kadriye Toprak tarafından ağırlık, boy uzunluğu gibi bazı antropometrik ölçümler yapılacaktır. Ayrıca stres durumunuzu saptama adına çeşitli sorulardan oluşan anket formu uygulanacaktır.

Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size ek bir ödeme de yapılmayacaktır.

Sizinle ilgili tıbbi bilgiler gizli tutulacak, ancak çalışmanın kalitesini denetleyen görevliler, etik kurullar ya da resmi makamlarca gereği halinde incelenebilecektir.

Bu çalışmaya katılmayı reddedebilirsiniz. Bu araştırmaya katılmak tamamen isteğe bağlıdır ve reddettiğiniz takdirde size uygulanan tedavide herhangi bir değişiklik olmayacaktır. Yine çalışmanın herhangi bir aşamasında onayınızı çekmek hakkına da sahipsiniz.

(Katılımcının Beyanı)

Sayın Yrd.Doç.Dr.Emine Akal Yıldız danışmanlığında Dyt. Kadriye Toprak tarafından TRT Genel Müdürlüğü’nde bireylerin iş stresi ve beslenme durumları arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere bir çalışma yapılacağı belirtilerek bu çalışma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya “katılımcı” olarak davet edildim.

Eğer bu araştırmaya katılırsam diyetisyen ile aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında da büyük özen ve saygı ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin ihtimamla korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Projenin yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebilirim. *(Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağının bilincindeyim)* Ayrıca tıbbi durumuma herhangi bir zarar verilmemesi koşuluyla araştırmacı tarafından araştırma dışı tutulabilirim.

Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır.

İster doğrudan, ister dolaylı olsun araştırma uygulamasından kaynaklanan nedenlerle meydana gelebilecek herhangi bir sağlık sorunumun ortaya çıkması halinde, her türlü tıbbi müdahalenin sağlanacağı konusunda gerekli güvence verildi. (Bu tıbbi müdahalelerle ilgili olarak da parasal bir yük altına girmeyeceğim).

Araştırma sırasında bir sağlık sorunu ile karşılaştığımda; herhangi bir saatte, Dyt. Kadriye Toprak'ı 0543 222 18 92 no'lu telefonlardan arayabileceğimi biliyorum.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Eğer katılmayı reddedersem, bu durumun tıbbi bakımına herhangi bir zarar getirmeyeceğini de biliyorum.

Bana yapılan tüm ağıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Kendi başıma belli bir düşünme süresi sonunda adı geçen bu araştırma projesinde "katılımcı" olarak yer alma kararını aldım. Bu konuda yapılan daveti büyük bir memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

İmzalı bu form kağıdının bir kopyası bana verilecektir.

Katılımcı

Adı, soyadı:

Adres:

Tel.

İmza

Görüşme tanığı

Adı, soyadı:

Adres:

Tel.

İmza:

Katılımcı ile görüşen araştırmacı

Adı soyadı, unvanı:

Adres:

Tel.

İmza



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

06100 Sıhhiye-Ankara
 Telefon: 0 (312) 305 1082 • Faks: 0 (312) 310 0580
 E-posta: goetik@hacettepe.edu.tr

04 Mart 2013

Sayı: B.30.2.HAC.0.05.07.00 234

ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi : 13.02.2013 ÇARŞAMBA
Toplantı No : 2013/03
Proje No : GO 13/116 (Değerlendirme Tarihi 13.02.2013)
Karar No : GO 13/116 - 24

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, öğretim üyesi Doç. Dr. Emine Akal Yıldız'ın sorumlu araştırmacı olduğu Kadriye Toprak'ın tezi olan GO 13/116 kayıt numaralı ve "Bir Medya Kurumunda Çalışanlarda Beslenme ve İş Stres Durumlarının Değerlendirilmesi" başlıklı proje önerisi Kurulumuzda değerlendirilmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

- | | | | |
|-----------------------------------|----------|--------------------------------------|-------|
| 1. Prof. Dr. Nurten Akarsu | (Başkan) | 9 Prof. Dr. Melahat Görduysus | (Üye) |
| İZİNLİ | | | |
| 2. Prof. Dr. Nüket Örnek Buken | (Üye) | 10. Doç. Dr. R. Köksal Özgül | (Üye) |
| 3. Prof. Dr. Cansın Saçkesen | (Üye) | 11. Doç. Dr. M. Yıldırım Sara | (Üye) |
| 4. Prof. Dr. Sevdâ F. Müftüoğlu | (Üye) | 12. Doç. Dr. Ayşe Lale Doğan | (Üye) |
| 5. Prof. Dr. Cenk Sökmensüer | (Üye) | İZİNLİ | |
| 6. Prof. Dr. Volga Fıyrakçı Tunay | (Üye) | 13 Doç. Dr. S. Kutay Demirkan | (Üye) |
| 7. Prof. Dr. Songül Vaizoğlu | (Üye) | KATILMADI | |
| 8. Prof. Dr. Yılmaz Selim Erdal | (Üye) | 14. Yrd. Doç. Dr. H. Hüsrev Turnagöl | (Üye) |
| | | 15. Av. Meltem Onurlu | (Üye) |

ASLI GİBİDİR

Bilgisayar İşletmeni
 Tülay ATAC
 Hacettepe Üniversitesi
 Etik Kurullar Sekreteri

EK-4: İş Stres Ölçeği

Aşağıdaki soruları, şu anki işinizi göz önünde bulundurarak yanıtlayınız.

1. Şu anki iş yükünüzle ilgili duygunuz?
 - a.Beni çok fazla yoruyor ve bunaltıyor (5)
 - b.Beni çok bunaltıyor (4)
 - c.Beni zorluyor (3)
 - d.Beni biraz zorluyor (2)
 - e.Beni hiç bunaltmıyor (1)
2. Genellikle işten ayrılana kadar yapmanız gereken her şeyi bitirebiliyor musunuz?
 - a.Çoğunlukla zamanında bitiririm (1)
 - b. Ancak bir bölümünü bitiririm (2)
 - c.Genellikle büyük bir bölümünü bitiririm. (3)
 - d.Çok azını bırakırım (4)
 - e.işte kalıp bitirmeye çalışırım (5)
3. 'Bazı iş arkadaşlarımla, astarımla çalışmak güçtür'. Bu ifadeye ne derece katılıyorsunuz?
 - a.Çoğunlukla çok fazla güç bulurum (5)
 - b.Çok güç bulurum (4)
 - c.Bazen güç bulurum (3)
 - d.Çok az güç bulurum (2)
 - e.Çok olumlu bulurum (1)
4. 'İşimle ilgili yeni sorumluluklar çıktığında bu sorumlulukları diğer çalışanlara devretmek yerine kendim üstlenirim'.Bu ifadeye ne düzeyde katılıyorsunuz?
 - a.Kesinlikle katılıyorum (5)
 - b.Çoğunlukla katılıyorum (4)
 - c.Bazen katılıyorum (3)
 - d.Çok az katılıyorum (2)
 - e.Hiç katılmıyorum (1)

5. 'İşimde çok az çeşitlilik vardır'. Bu ifadeye ne derece katılıyorsunuz?
- Tamamıyla doğru (5)
 - Çoğu zaman doğru (4)
 - Zaman zaman doğru (3)
 - Nadiren doğru (2)
 - Hiç doğru değil (1)
6. 'İşimin gereklerini yerine getirmek için çoğunlukla aşırı yüklenirim.' Bu ifadeye ne derece katılıyorsunuz?
- Tamamıyla katılıyorum (5)
 - Çoğu zaman doğru (4)
 - Zaman zaman doğru (3)
 - Nadiren doğru (2)
 - Hiç doğru değil (1)
7. 'İşimde baskı altında kaldığımda kontrolümü kaybetme eğilimindeyim'. Bu ifade sizin için ne derece doğrudur?
- Tamamıyla katılıyorum (5)
 - Çoğu zaman doğru (4)
 - Zaman zaman doğru (3)
 - Nadiren doğru (2)
 - Kesinlikle doğru değil (1)
8. 'İşimin gereklerini yerine getirmemi engelleyen bir çok müdahalenin sıkıntısını yaşıyorum.'
- Tamamıyla katılıyorum (5)
 - Çoğu zaman doğru (4)
 - Zaman zaman doğru (3)
 - Nadiren doğru (2)
 - Hiç doğru değil (1)

9. 'Hem mükemmel bir çalışan, hem mükemmel bir eş, hem de bir ebeveyn olmak benim için çok önemlidir.' Bu ifadeye ne derece katılıyorsunuz?
- a.Tamamıyla katılıyorum (5)
 - b.Çoğu zaman doğru (4)
 - c.Zaman zaman doğru (3)
 - d.Nadiren doğru (2)
 - e.Hiç bir zaman katılmıyorum (1)
10. 'İşim evde de devam eder, işimi bitirmeden hayatta uyuyamam.' Bu ifade sizin için ne derece doğrudur?
- a.Tamamıyla katılıyorum (5)
 - b.Çoğu zaman doğru (4)
 - c.Zaman zaman doğru (3)
 - d.Nadiren doğru (2)
 - e.Hiç doğru değil (1)

EK-5: İş Stres Kaynağı Ölçeği

Lütfen, aşağıdaki önermeler için size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

	Asla	Seyrek	Bazen	Sık sık	Her zaman
1. Yabancılarla karşılaşmaktan rahatsız olurum.					
2. Bir grup önünde konuşurken rahatsız olurum.					
3. İstediklerimi yapip yapamayacağım konusunda kuşku duyarım.					
4. Birlikte çalıştığım insanların yaptığım iş konusunda fikirleri yok.					
5. Amirlerimle görüş ayrılıklarım var.					
6. İşte zamanımı alan, birbirleriyle çatışanlardır.					
7. Yöneticilik konusunda kendime güvenmiyorum.					
8. "Yönetim" işim arasında yeni taleplerde bulunarak beni engeller.					
9. Çalışmam gerekenlerle benim bölümüm arasında çatışma var.					
10. Sadece yaptığım iş yetersiz olduğu zaman beni hatırlarlar.					
11. Beni etkileyecek olan kararlar ve değişiklikler, bilgim olmadan veya bana sorulmadan yapılır.					
12. Yapacak çok işim ve çok az zamanım var.					
13. İşimde yaptıklarımın daha fazla niteliklerim olduğumu düşünüyorum.					
14. Şu sırada yapmakta olduğum iş için yetersiz olduğumu düşünüyorum.					
15. Yakın olarak çalıştığım mesai arkadaşlarım, benden daha farklı eğitim yapmışlar.					
16. İşimi yapabilmem için başka bölümlere de gitmem gerekir.					
17. İş yerindeki insanlarla veya ailemle olan çatışmaları çözümleyemem.					
18. Diğer bölümlerle olan çatışmaları çözümleyemem.					
19. Birlikte çalıştığım insanlardan kişisel destek alamam.					
20. Bir plan üzerine çalışmak yerine vaktimi onunla ilgili güçlükleri yenmek için harcıyorum.					
21. Fazla mesailer ve hafta sonunu da içine alan iş koşullarım sebebiyle ailemin baskısını hissediyorum.					

22. Kendi kendime zaman sınırlamaları koyarım.					
23. Daha alt derecedeki kişilere (veya çocuklara) olumsuz bir şey söylemem zor olur.					
24. Saldırgan kişilerle başa çıkmakta güçlük çekerim.					
25. Pasif kişilerle iş yapmakta güçlük çekerim.					
26. Birbirleriyle çakışan sorumluluklar beni güç durumda bırakır.					
27. Yaşıtlarım arasındaki bir çatışmada hakemlik yapmaktan rahatsız olurum.					
28. Benden küçükler (veya çocuklar) arasındaki bir çatışmada hakemlik yapmaktan rahatsız olurum.					
29. Yaşıtlarımla çatışmaya girmekten kaçınırım.					
30. Amirlerimle çatışmaya girmekten kaçınırım.					
31. Astlarımla çatışmaya girmekten kaçınırım.					
32. Karmaşık işler canımı sıkar.					
33. Kişisel ihtiyaçlarım işyerim ile çatışma halindedir.					
34. Gürültülü çevrem beni rahatsız ediyor.					
35. Bir iş üzerinde dikkatimi toplamakta zorluk çekiyorum.					
36. Eşimin benden birçok istekleri var.					
37. Ebeveynimin sağlığı ile ilgilenmem gerekli.					
38. Çocuklarımla iletişim kurmakta güçlük çekerim.					
39. Hissettiklerimi söylemekte güçlük çekerim.					
40. Çalıştığım yerde çok sigara içiliyor.					
41. Çalıştığım yerdeki koku beni rahatsız ediyor.					
42. Oldukça gürültülü bir yerde çalışıyorum.					
43. Oturduğum yerdeki çevre kirliliğinden şikâyetçiyim.					

ÖZGEÇMİŞ

I. Bireysel Bilgiler

Adı ve Soyadı: Kadriye Toprak

Doğum Yeri ve Tarihi: Samsun 01.06.1986

Uyruğu: T.C

İletişim adresi ve telefonu: Sağlık Bilimleri Fakültesi Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi - 0216 542 32 32

II. Eğitimi

Lisans: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme Ve Diyetetik Bölümü

Lise: Samsun Milli Piyango Anadolu Lisesi

İlkokul: Samsun Sakarya İlkokulu

III. Mesleki Deneyimi

Sağlık Bilimleri Fakültesi Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Ankara Özel Güven Hastanesi

IV. Bilimsel Faaliyetleri

Yayınları:

Akbulut G. Eken K. Elmastaş Y. Hacettepe Üniversitesi Onkoloji Hastanesi'nde Yatan Hastaların Besin Tüketim Durumlarının Saptanması - VII. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi (2010)-Sözlü Bildiri

Gezmen Karadağ M. Elmastaş Y. Eken K. Hacettepe Üniversitesi Onkoloji Hastanesi'nde Tedavi Gören Hastaların Subjektif Global değerlendirme (SGD) Skorlarının saptanması üzerine bir çalışma - VII. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi (2010)- Sözlü Bildiri

Eken Toprak K. Eşingen Ünal S. Erdem NZ. Yoğun Bakım Hastalarında Enteral Beslenme Desteğinin Biyokimyasal Parametrelerine Etkisi - VIII. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi (2012)-Poster

Erdem NZ. Doğanay M. Ünal Eşingen S. Eken Toprak K. Nöroloji Kliniğı'nde Yatan Hastalara Verilen Glutaminli ve Glutaminsiz Total Parenteral Beslenme Desteğinin Klinik Sonuçlara Etkisi - VIII. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi (2012)-Sözlü Bildiri

