

ARAŞTIRMA / RESEARCH

Beyaz Yakalı Çalışanlarda İş Stres Durumu ve Siberkondri Düzeylerinin Ultra İşlenmiş Gıda Tüketimi ile İlişkisinin DeğerlendirilmesiGizem ALIŞIR¹, Sevan ÇETİN ÖZBEK²¹ Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye. ORCID: 0009-0002-7355-1586² Yüksek İhtisas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye. ORCID: 0000-0002-3451-9834**ÖZET**

Amaç: Bu çalışmanın amacı, beyaz yakalı çalışanların iş stres durumu ve siberkondri düzeylerinin ultra işlenmiş gıda tüketimi ile ilişkisinin incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem: Tanımlayıcı tipte olan bu araştırma; İstanbul ilinde kurumsal bir firmada çalışan 100 beyaz yakalı çalışan ile yürütülmüştür. Veriler yüz yüze görüşme yöntemi ile toplanmıştır. Katılımcılara sosyodemografik özellikleri ve beslenme durumlarını içeren anket ile Siberkondri Ciddiyet Ölçeği-33, İş Stresi Ölçeği ve Besin Tüketim Sıklığı anketleri uygulanmıştır.

Bulgular: Çalışma 100 kişi (67 kadın, 33 erkek) ile yürütülmüştür. Katılımcıların yaş ortalaması 37,01±9,98 yıl olup %59'u evlidir. Katılımcıların %42'si sigara ve %57'si alkol tüketmektedir. Bireylerin Siberkondri Ciddiyet Ölçeği alt faktörlerinden zorunluluk 11,87±5,60, kaygı 16,41±6,91, aşırılık 22,25±7,31, güvence 12,86±5,54, tıp uzmanına güvensizlik 11,63±3,42 puanı ile normal aralıktadır. İş Stresi Ölçeği toplam puanı 17-40 arasında değişmektedir ve ortalama puanı 31,00±3,92'dir. Kadınların Siberkondri Ciddiyet Ölçeğinin "tıp uzmanına güvensizlik" alt faktör puanları arttıkça İş Stresi Ölçeği toplam puanlarında %32,1'lik azalma olduğu belirlenmiştir. Ultra işlenmiş besinlerden gelen enerjiye göre Siberkondri Ciddiyet Ölçeği ve İş Stresi Ölçeği alt faktör toplam puanı ilişkisinde anlamlı fark bulunmamıştır.

Sonuç: Beyaz yakalı çalışanların iş stresi ve siberkondri düzeyleri, ultra işlenmiş besin alımlarını etkilememiştir. Çalışmanın daha geniş örneklem ile yapılmasıyla farklı sonuçlar elde edileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çevrimiçi sağlık araştırması, iş stresi, siberkondri, ultra işlenmiş besinler.

Evaluation of Job Stress Status and Cyberchondria Levels in White Collar Workers in Relation to Ultra-Processed Food Consumption**ABSTRACT**

Objective: The aim of this study was to examine the relationship between job stress and cyberchondria levels of white-collar workers and ultra-processed food consumption.

Material and Methods: This descriptive study was conducted with 100 white-collar employees working in a corporate firm in Istanbul. Data were collected by face-to-face interview method. A questionnaire including sociodemographic characteristics and nutritional status, Cyberchondria Severity Scale-33, Work Stress Scale and Food Consumption Frequency questionnaires were applied to the participants.

Results: The study was conducted with 100 participants (67 women, 33 men). The mean age of the participants was 37.01±9.98 years, 59% were married, 42% smoked, and 57% consumed alcohol. Among the sub-factors of the cyberchondria severity scale, the scores of compulsion 11.87±5.60, distress 16.41±6.91, excessiveness 22.25±7.31, reassurance 12.86±5.54, and mistrust of medical professional 11.63±3.42 were within the normal range. The total score of the work stress scale ranged between 17 and 40 and the mean score was 31.00±3.92. It was found that as women's cyberchondria severity scale "mistrust of medical professional" sub-factor scores increased, it was determined that there was a 32.1% decrease in the total scores of the work stress scale. No significant difference was found in the relationship between cyberchondria severity scale and work stress scale sub-factor total score according to energy from ultra-processed foods.

Conclusion: Work stress and cyberchondria levels of white-collar workers did not affect their ultra-processed food intake. It is thought that different results will be obtained by conducting the study with a larger sample.

Keywords: Cyberchondria, online health research, ultra-processed food, work stress.

1. Giriş

İnsan hayatında önemli bir yere sahip olan iş yaşamı; psikolojik, fizyolojik, beslenme ve stres gibi durumları doğrudan etkilemektedir. Bireylerin çalışma ortamıyla uyumu, iletişimi ve beklentisi karşısında meydana gelen pozitif veya negatif olaylar, iş stresi kavramını oluşturmaktadır (1). İş stresi, bireylerde fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açabildiği gibi kişiyi harekete geçirici yanıyla olumlu etkileri de söz konusudur (2). Stresin insanların duygu ve davranışları üzerindeki sonuçları, yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarına neden olmaktadır (3). Yeterli ve dengeli beslenme, insanların sağlıklı ve kaliteli olarak yaşamlarının devamlılığı için gerekli besin öğelerini uygun

zamanda, ihtiyacı doğrultusunda vücuduna almasıdır (4). Diyet ve beslenmenin sadece fizyolojik açıdan öneme sahip olmadığı, beraberinde zihinsel refah, ruh hali ve iş performansı üzerinde de etkiye sahip olduğu bilinmektedir (5). İş stresine bağlı normalden daha fazla besin tüketimi, bağıışıklık sisteminin baskılanması ve kronik hastalık riski ile ilişkilendirilmiştir (6). Yüksek enerjiye sahip doymuş yağ ve şeker oranı fazla besin tüketimi, düşük kalitede diyet içeriği ile karakterizedir (7). Gıda bileşeninde yer alan doymuş yağ ve fazla şeker ultra işlenmiş gıdaların içeriğini oluşturmaktadır (8). Gıda sınıflama sistemi olan NOVA, gıdaları biyolojik ve kimyasal süreçlerine göre sınıflara ayırmaktadır. NOVA sınıflandırmasının 4. grubu olan ultra işlenmiş gıdalar (UİG) çok az hazırlık gerektirdiği ve hızlı tüketilebildikleri için

Geliş Tarihi/Received: 09.08.2024, Kabul Tarihi/Accepted: 25.02.2025

Sorumlu Yazar:

Gizem ALIŞIR, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

E-mail: gizem.alisir@hotmail.com, ORCID: 0009-0002-7355-1586

Makale herhangi bir bilimsel etkinlikte sunulmamıştır.

sıklıkla tercih edilmektedir (8,9). UİG'ler; yetersiz posa, vitamin ve mineralden fakir bir içeriğinin olması; doymuş yağ, ilave şeker ve sodyum içeriğinin fazla olması, iştah açıcı ve yüksek enerji yoğunluğu ile aşırı yeme davranışına yol açarak obezite riskini artırmaktadır (10).

Ülkemizde kronik hastalığı olan veya olmayan kişilerde yapılmış çalışmalarda, çevrimiçi sağlık bilgisi arama davranışına bağlı kendi sağlığını değerlendirme durumunun yaygınlaşmaya başladığı bildirilmiştir (11,12). Yüksek düzeyde sağlık kaygısı olan bireylerin, kendini rahatlatmak amacıyla internette güvence aramaları durumu siberkondri olarak tanımlanmaktadır (13). Siberkondri, kişinin sağlığıyla ilgili bilgileri aşırıya kaçacak düzeyde tekrar tekrar aratması ile karakterize davranış şeklidir (14). Herhangi bir hastalığa sahip olmak veya hastalıktan şüphelenme durumunda sağlık bilgisine kolay erişim sağlanması, bireylerde strese neden olmaktadır (15). Bu sebeple, gün boyunca yüksek düzeyde stres yaşayan bireylerin sağlık durumlarında kötü olabilecek semptomlarla karşılaşılacağı ifade edilmektedir. Yüksek stres varlığı; internette sağlık bilgilerinin daha sık aranması davranışına yol açarak stres ve siberkondri arasındaki ilişkiyi pozitif kılmaktadır (16). Yapılan bir çalışmada, bireylerin tempolu yaşamlarında bilgisayar ve mobil iletişim cihazlarında harcadıkları zamanın ve çalışma saatlerinin fazla olması, bireylerin hızlı tüketilebilir yüksek UİG alımı ile ilişkilendirilmektedir (17).

Her bireyin stresi yönetme biçimi, yeme alışkanlıkları, besin seçimleri ve iş yoğunluklarının farklı olması, diyet kalitesini ve sağlıklarını etkilemektedir. Bu sebeple, bireylerin iş streslerini azaltmasına ve beslenmelerinin kaliteli olmasına hizmet edecek kurum içi eğitimlerle şirketteki bireylerin sağlığını ve çalışma performansını iyileştirme noktasında katkı sağlayabilir. Bu çalışma, beyaz yakalı çalışanlarda iş stresi durumu ve siberkondri düzeylerinin ultra işlenmiş gıda tüketimi ile ilişkilerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmanın, ileride bu konuda yapılacak olan çalışmalara ışık tutarak literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. Gereç ve Yöntem

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, beyaz yakalı çalışanların iş stres durumu ve siberkondri düzeylerinin ultra işlenmiş gıda tüketimi ile ilişkisinin değerlendirilmesini amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma, siberkondri ve iş stresinin eş zamanlı ultra işlenmiş gıda tüketimine etkisinin değerlendirmesi amaçlanmıştır.

2.2. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Tipi

Tanımlayıcı tipte olan bu araştırma; Şubat-Nisan 2024 tarihleri arasında, çalışmaya katılmayı kabul eden İstanbul ilinde kurumsal bir firmada çalışan 100 beyaz yakalı çalışan ile yürütülmüştür. Araştırma için planlanan örneklem sayısı, istatistiksel güç analizi (G-power) yöntemi ile belirlenmiştir.

2.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklem Seçimi

Bu araştırmanın evrenini İstanbul ilinde kurumsal bir firmada bulunan çalışanlar oluştururken, örneklemi beyaz yakalı çalışanlar (n=100) oluşturmaktadır. Örnekleme, 18 yaş üzeri sağlıklı kadın veya erkek olmak ve beyaz yakalı çalışan olmak dahil olma kriterleri arasındadır. Katılımcılar arasında yeme bozukluğuna sahip olmak ve gebe/emziren kadın olmak dışlama kriterleri olarak kabul edilmiştir.

2.4. Araştırmanın Etik Yönü

Bu araştırma Helsinki kriterlerine uygun şekilde yürütülmüş olup çalışmaya Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulunun 31/01/2024 tarihli 61351342/Ocak 2024-71 karar sayılı izni sonrası başlanmıştır. Katılımcılara, araştırmanın gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtilmiş; gönüllü onam

Alışır ve Çetin Özbek, İş stresi, siberkondri ve ultra işlenmiş gıda tüketimi

formunu okuyan ve imzalayan bireylerde araştırma yüz yüze anket yöntemiyle gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın gerçekleştirileceği kurumdan yasal izinler alındıktan sonra araştırmaya başlanmıştır.

2.5. Veri Toplama Araçları

Araştırma için İş Stresi Ölçeği (İSÖ), Siberkondri Ciddiyet Ölçeği (SCÖ-33) ve Besin Tüketim Sıklığı Formundan oluşan anketler uygulanmıştır. Bilgi formu araştırmayı yürüten kişi tarafından hazırlanmıştır. Formda bireylerin sosyodemografik özellikleri, beslenme alışkanlıkları ve antropometrik özelliklerini tespit edecek 25 maddeye yer verilmiştir.

2.5.1. Siberkondri Ciddiyet Ölçeği (SCÖ-33)

Araştırmada veri toplama araçlarından biri olan Siberkondri Ciddiyet Ölçeği McElroy ve Shevlin (18) tarafından geliştirilmiştir. 5'li Likert tipte (1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Ara Sıra, 4-Sıklıkla, 5-Her zaman) beş farklı alt boyuttan (Zorunluluk, Kaygı, Aşırılık, Güven Arayışı ve Güvensizlik) ve toplam 33 maddeden oluşmaktadır. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Süleyman Utku Uzun ve Mehmet Zencir (19) tarafından yapılmıştır. Ölçekten en az 35 en fazla 165 puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği siberkondri düzeyi ile paralellik göstermektedir.

2.5.2. İş Stresi Ölçeği (İSÖ)

İş Stresi Ölçeği, Dr. Suzanne Haynes tarafından geliştirilmiş olup ve Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlilik çalışması Aliye Mavili Aktaş (20) tarafından yapılmıştır. İş Stresi Ölçeğinde 12'den düşük puan düşük stresi, 12-30 puan stresi ve 30'dan büyük puan yüksek stresli durumu ifade etmektedir.

2.5.3. Besin Tüketim Sıklığı Formu

Araştırmaya katılan kişilerden çalışmanın gereksinimi doğrultusunda tükettiği gıdaları ne sıklıkla ve hangi miktarlarda tükettiklerini besin tüketim sıklığı formuna kaydetmeleri istenmiştir. Besin tüketim sıklığı formunda aynı zamanda ultra işlenmiş olarak adlandırılan gruba da yer verilmiştir. Bireylerin besin tüketim sıklığı formuna kaydettikleri besinlerle yaklaşık aldıkları enerji, besin ögesi miktarları ve ultra işlenmiş besin tüketimlerini hesaplayabilmek adına Türkiye'de kullanılması için ortaya sürülen "Bilgisayar Destekli Beslenme Programı, Beslenme Bilgi Sistemi (BeBiS)" programı 8. 2 öğrenci sürümünden yararlanılmıştır (21).

2.6. İstatistiksel Analiz Yöntemi

Kategorik değişkenler (demografik özellikler) için tanımlayıcı istatistikler frekans ve yüzde olarak sunulmuştur. Nicel değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri normal dağılım gösteren veriler için ortalama±standart sapma ($\bar{X} \pm SS$), normal dağılım göstermeyen veriler için medyan (min-maks) değerleri verilmiştir. Normal dağılıma sahip olan bağımsız ikiden fazla grup karşılaştırılması "Tek Yönlü ANOVA Testi" ile, normal dağılıma sahip olmayan ikiden fazla grup karşılaştırması ise "Kruskal-Wallis H Testi" ile yapılmıştır. Nümerik değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi normal dağılım gösteren veriler için "Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı" ile, normal dağılım göstermeyen veriler için ise "Spearman's Sıra Farklıları Korelasyon Katsayısı" ile belirlenmiştir. Korelasyon katsayısının mutlak değerce "<0,2 ise çok zayıf derecede korelasyon", "0,2-0,4 arasında ise zayıf derecede korelasyon", "0,4-0,6 arasında ise orta derecede korelasyon", "0,6-0,8 arasında ise yüksek derecede korelasyon", ">0,8 ise çok yüksek derecede korelasyon" kriterleri kullanılmıştır (22). Ultra işlenmiş besinlerden gelen enerji çeyrekliklere göre (Q1: <25. yüzdelik, Q2: 25 ila 50. yüzdelik, Q3: 50 ila 75. yüzdelik, Q4: ≥ 75. yüzdelik) sınıflandırılmıştır. Çalışmada tüm hesaplamalarda ve yorumlamalarda istatistik anlamlılık düzeyi "p<0,05, p<0,01,

$p<0,001$ " olarak dikkate alınmış ve hipotezler çift yönlü olarak kurulmuştur. Verilerin istatistiksel analizi "SPSS v27 (IBM Inc., Chicago, IL, USA)" paket programında yapılmıştır.

3. Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin tanımlayıcı bulguları Tablo 1'de verilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 37,01±9,98 yıl olup, 67 kadın 33 erkek toplam 100 kişi katılmıştır. Bireylerin %59'u evli, %41'i bekar. Kronik hastalığı olanlar katılımcıların %16'sını oluşturmaktadır.

Tablo 1. Bireylerin cinsiyetlerine göre demografik, alışkanlık ve sağlık bulgularının tanımlayıcı dağılımı

	Erkek (n=33)		Kadın (n=67)		Toplam (n=100)	
	S	%	S	%	S	%
Yaş (yıl)**	33,64±9,91		38,67±9,66		37,01±9,98	
Medeni Durum						
Evli	17	51,5	42	62,7	59	59,0
Bekar	16	48,5	25	37,3	41	41,0
İkamet Edilen Kişi						
Aile	29	87,9	55	82,1	84	84,0
Yalnız	4	12,1	12	17,9	16	16,0
Sigara Kullanma Durumu						
Evet	16	48,5	26	38,8	42	42,0
Hayır	17	51,5	41	61,2	58	58,0
Sigara Kullanma Süresi (yıl)**	14,06±8,69		10,50±7,91		11,86±8,30	
Sigara Kullanma Adeti**	15,31±6,23		7,38±4,54		10,40±6,48	
Alkol Tüketme Durumu						
Evet	17	51,5	40	59,7	57	57,0
Hayır	16	48,5	27	40,3	43	43,0
Alkol Tüketim Sıklığı						
Her gün	0	0,0	2	5,0	2	3,5
Her hafta	2	11,8	2	5,0	4	7,0
15 günde 1 kez	3	17,6	8	20,0	11	19,3
Ayda 1 kez	8	47,1	15	37,5	23	40,4
Yılda 1 kez	4	23,5	13	32,5	17	29,8
Uyku Saatinin Düzenli Olma Durumu						
Evet	23	69,7	45	67,2	68	68,0
Hayır	10	30,3	22	32,8	32	32,0
Günlük Ortalama Uyku Süresi (saat)**	7,09±0,88		6,96±0,99		7,01±0,95	
Fiziksel Aktivite Yapma Durumu						
Yapmıyor	15	45,5	35	52,2	50	50,0
Haftada 1 kez	8	24,2	11	16,4	19	19,0
Haftada 2 kez	7	21,2	8	11,9	15	15,0
Haftada 3 kez	2	6,1	11	16,4	13	13,0
Haftada 4 kez ve üzeri	1	3,0	2	3,0	3	3,0
Kronik Hastalık Durumu						
Evet	6	18,2	10	14,9	16	16,0
Hayır	27	81,8	57	85,1	84	84,0
Kronik Hastalık Türü*						
Diyabet	1	16,7	2	20,0	3	18,8
Kalp ve Damar	0	0,0	6	60,0	6	37,6
Kanser	1	16,7	0	0,0	1	6,3
Kemik Eklem	1	16,7	1	10,0	2	12,5
Solunum Sistemi	0	0,0	2	20,0	2	12,5
Sindirim Sistemi	1	16,7	0	0,0	1	6,3
Diğer	2	33,3	3	30,0	5	31,3

*: Birden fazla cevap verilmiştir.

**:($\bar{X} \pm SS$)

Diğer: Tiroid, alerjik rinit, migren, astım.

Araştırmaya katılan bireylerin SCÖ-33 alt faktör ve toplam puanlarının özet istatistikleri Tablo 2' de verilmiştir. Siberkondri toplam puanı 33-145 arasında değişmekte olup bu araştırmada ortalaması 75,02±21,64 olarak bulunmuştur. (Tablo 2). Aşırılik alt faktör puanı 8-40 arasında değişmekte olup ortalaması 22,25±7,31 olarak bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin İSÖ toplam puanları ise 17-40 arasında değişmekte olup ortalaması 31,00±3,92 olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Bireylerin SCÖ-33 alt faktör ve toplam puanlarının medyan ve ortalama değerleri

	Medyan (alt-üst)	$\bar{X} \pm SS$
Zorunluluk	9 (8-40)	11,87±5,60
Psikoloji	16 (8-36)	16,41±6,91
Aşırılik	23,5 (8-40)	22,25±7,31
Güvence	12,5 (6-26)	12,86±5,54
Tıp Uzmanına Güvensizlik	12 (3-15)	11,63±3,42
SCÖ-33 Toplam	74,5 (33-145)	75,02±21,64

Araştırmaya katılan erkeklerin SCÖ-33 alt faktör ve toplam puanları ile İSÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon olmadığı ($p>0,05$) tablo 3'te verilmiştir.

Kadınların SCÖ'nün "Tıp Uzmanına Güvensizlik" alt faktör puanı ile İSÖ toplam puanı arasında anlamlı negatif zayıf korelasyon bulunmuştur. Tıp Uzmanına Güvensizlik alt faktör puanı arttıkça İSÖ toplam puanlarında %32,1'lik azalma olduğu bulunmuştur (Tablo 3).

Tablo 3. Bireylerin cinsiyetlerine göre SCÖ-33 alt faktör ve toplam puanları ile İSÖ toplam puanları arasındaki korelasyon katsayıları

		Erkek İSÖ Toplam	Kadın İSÖ Toplam	Toplam İSÖ Toplam
Zorunluluk	s	s=-0,132	s=-0,106	s=-0,113
	p	0,463	0,394	0,262
Psikoloji	s	s=-0,089	s=-0,122	s=-0,130
	p	0,621	0,326	0,197
Aşırılik	s	s=-0,031	s=0,028	s=0,020
	p	0,863	0,821	0,840
Güvence	r-s	r=-0,005	s=-0,171	s=-0,097
	p	0,976	0,166	0,337
Tıp Uzmanına Güvensizlik	s	s=-0,056	s=-0,321	s=-0,262
	p	0,756	0,008**	0,009**
SCÖ-33 Toplam	r-s	r=-0,081	s=-0,179	s=-0,139
	p	0,653	0,147	0,167

r: Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı; s: Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

Araştırmaya katılan bireylerin ultra işlenmiş besinlerden gelen enerji gruplarına göre SCÖ-33 alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırılması Tablo 4'te verilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı ($p>0,05$) bulunmuştur (Tablo 4).

Araştırmaya katılan bireylerin ultra işlenmiş besinlerden gelen enerji gruplarına göre İSÖ toplam puanlarının karşılaştırılması Tablo 5'te verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin ultra işlenmiş besinlerden gelen enerji gruplarına göre İSÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı ($p>0,05$) bulunmuştur (Tablo 5).

Tablo 5. Araştırmaya katılan bireylerin ultra işlenmiş besinlerden gelen enerji gruplarına göre isö alt faktör ve toplam puanlarının değerlendirilmesi

	Ultra İşlenmiş Besinlerden Gelen Enerji Grupları	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (alt-üst)	H	p
İSÖ Toplam	Q1	29,80±4,34	29 (21-40)	4,	0,247
	Q2	31,64±3,93	32 (21-39)	1	
	Q3	31,40±2,53	31 (27-37)	4	
	Q4	31,16±4,52	33 (17-39)	0	

H: Kruskal-Wallis H Testi

4. Tartışma

İş hayatında edinilen deneyim için önemli bir faktör olan yaş, kişilerin stres seviyesini etkilemektedir. Yapılan bazı çalışmalarda bireyler yaş aldıkça iş ve yaşam dengesini

Tablo 4. Araştırmaya katılan bireylerin ultra işlenmiş besinlerden gelen enerji gruplarına göre SCÖ-33 alt faktör ve toplam puanlarının değerlendirilmesi

	Ultra İşlenmiş Besinlerden Gelen Enerji Grupları	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (alt-üst)	F-H	p
Zorunluluk	Q1	12,36±5,54	10 (8-28)	H=2,883	0,410
	Q2	11,00±6,53	9 (8-40)		
	Q3	11,28±4,45	9 (8-24)		
	Q4	12,84±5,84	10 (8-26)		
Psikoloji	Q1	18,20±7,17	17 (8-29)	H=7,615	0,055
	Q2	14,24±7,14	12 (8-36)		
	Q3	18,04±6,43	19 (8-28)		
	Q4	15,16±6,38	13 (8-29)		
Aşırılık	Q1	23,84±7,26	25 (12-40)	F=1,383	0,253
	Q2	20,56±7,81	22 (8-32)		
	Q3	23,60±6,88	25 (8-36)		
	Q4	21,00±7,09	22 (8-36)		
Güvence	Q1	14,40±5,82	14 (6-25)	H=4,445	0,217
	Q2	11,48±5,77	10 (6-26)		
	Q3	13,32±5,19	13 (6-22)		
	Q4	12,24±5,25	12 (6-22)		
Tıp Uzmanına Güvensizlik	Q1	11,80±3,45	13 (3-15)	H=1,000	0,801
	Q2	11,96±3,06	12 (3-15)		
	Q3	11,84±3,36	12 (3-15)		
	Q4	10,92±3,86	11 (3-15)		
SCÖ-33 Toplam	Q1	80,60±20,89	81 (43-113)	H=5,664	0,129
	Q2	69,24±21,97	66 (33-145)		
	Q3	78,08±22,11	76 (33-112)		
	Q4	72,16±20,92	74 (33-116)		

F: Tek Yönlü ANOVA Testi; H: Kruskal-Wallis H Testi

kurmakta başarılı olurken, bazı bireylerin mesleki stres yaşayarak iş doyum düzeyleri olumsuz etkilenmektedir (6,23,24). Bu çalışmada bireylerin yaş ortalaması 37,01±9,98 yıl olarak bulunmuştur (Tablo 1). İleri yaştaki bireylerin iş stresörleri ile başa çıkma becerisi, genç yaştaki bireylere oranla sorun yönetme becerisi noktasında başarılı bulunmuştur (25). Türkiye’de 2015-2016 yılları arasında yapılan çalışmada, bekar olan kişilerin çalışma eğilimleri yüksek görülmüştür (26). Bu çalışmada katılımcıların %59’u evli iken %41’i bekar bireylerden oluşmaktadır (Tablo 1). Yapılmış çalışmalarda, evli bireylerin bekar bireylere oranla daha yüksek iş stresine sahip olduğu ilaveten evli bireylerin ev geçindirme ve aile içi sıkıntılarının, stres yönetimlerini olumsuz etkilediği bildirilmiştir (27,28). Bu çalışmada evli bireylerin sayısı daha fazladır dolayısıyla aileye bakma yükümlülüğü ve aile içi yaşanabilecek sıkıntılarının iş hayatına yansımaları söz konusu olabilir (29,30). Yapılmış bir meta analiz çalışmasında, stresli koşullara sahip çalışma ortamında bulunan bireylerin kronik hastalık riskinin gelişme oranının yüksek olabileceği bildirilmiştir (31). Başka bir araştırmada ise; iş stresine maruz kalan bireylerin iş stresi yaşamayanlara oranla %40’a yakın kardiyovasküler hastalık riski yaşayabileceği saptanmıştır (32). Bu çalışmada kronik hastalığa sahip olanların oranı %16 bulunmuştur (Tablo 1).

Araştırmaya katılan bireylerin SCÖ-33 alt faktör ve toplam puanlarına bakıldığında, SCÖ-33 toplam puanları 33-145 arasında değiştiği ve ortalamalarının 75,02±21,64 olduğu bulunmuştur (Tablo 2). Üniversite çalışanlarında yapılmış çeşitli çalışmalarda, siberkondri ciddiyet ölçeği puan ortalamaları yaklaşık olarak çalışma bulgumuzun yarı oranında hesaplanmıştır (33,34). Literatürde yer alan çalışmaya kıyasla bu çalışmada siberkondri düzeyleri yüksek bulunmuştur. Çalışma bulgularına bakıldığında beyaz yakalı çalışan bireylerin iş yerinde yaşadıkları stres sebebiyle internette sağlık bilgilerini sık arama davranışı gösterdiğini söyleyebiliriz. Bireylerin kaygı, endişe ve tekrarlayan düşünme hali ile başa çıkma yöntemi olarak internet kullanımını tercih etme davranışlarında artış göstereceği belirtilmiştir (35). Araştırmaya katılan bireylerin İSÖ toplam puanları incelendiğinde, çalışanların yüksek düzeyde iş stresi yaşadıkları gözlenmiştir. Bireylerin yoğun iş temposu, iş ortamında hedeflediği başarı, kendini kanıtlama çabası, pozisyon

yükseltmek için yüksek çalışma performansı gibi faktörler kişilerde iş stresine sebep olabilir (36).

Araştırmaya katılan erkeklerin SCÖ-33 alt faktör ve toplam puanları ile İSÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon olmadığı bulunurken, kadınlarda SCÖ tıp uzmanına güvensizlik alt faktör puanları arttıkça İSÖ toplam puanlarında %32,1’lik azalma olduğu bulunmuştur (Tablo 3). Yapılan çevrimiçi sağlık bilgisi arama davranışında bireylerin tıp uzmanlarına rahat sorular yöneltilmediği ve bundan dolayı çevrimiçi sağlık bilgisine erişimde interneti tercih ettiği bildirilmiştir (37). Bireylerin yaşadıkları iş stres düzeyleri ve hastalık kaygıları arttıkça iş tatmini ve yaşam kalitelerinin azaldığı bildirilmiştir (38). Bireylerin sağlık ile ilgili konuları internette tekrarlayan şekilde aratması, sağlık ile ilgili endişelerini artırmakta ve olumsuz duygu durumuna neden olmaktadır. Literatür incelendiğinde psikolojik sıkıntı halinin sağlıklı bireylere oranla yüksek olması, çevrimiçi sağlık aramaları sıklığını artırdığını göstermiştir (37-39).

Araştırmaya katılan bireylerin UİG’lerden gelen enerji gruplarına göre SCÖ-33 alt faktör ve toplam puanları incelendiğinde, UİG’lerin ilk ve son çeyreğinde yer alan aşırılık alt faktör puanı diğer alt faktör puanlarından yüksek gelmiştir. SCÖ-33 alt faktör ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı ($p>0,05$) bulunmuştur (Tablo 4). Araştırmaya katılan bireylerin, UİG’lerden gelen enerji gruplarına göre İSÖ toplam puanları incelendiğinde, en yüksek enerji ikici çeyrekte 31,64±3,93 ortalama ile gelmiştir. İSÖ toplam puanları ve UİG’lerden gelen enerji arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı ($p>0,05$) bulunmuştur (Tablo 5). Beslenme planında UİG alımının artmasıyla olumsuz ruh hali pozitif ilişkilendirilmiştir (40). Çalışan bireylerin stres altında UİG tüketimlerinin fazla olması veya UİG alımının artmasına bağlı olarak olumsuz ruh halinin ortaya çıkması her iki parametrenin birbiriyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmanın güçlü yanı, siberkondri gibi halk sağlığını ve sağlık çalışanlarını olumsuz yönde etkileyebilen faktörün; iş stresi gibi çalışma hayatını ve insan sağlığını olumsuz yönde etkileyebilen faktörle eş zamanlı olarak incelenmesidir. Bununla birlikte örneklem sayısı, anketlere verilen yanıtlarda yanlılık ve/veya

yanlış hatırlama araştırmanın kısıtlılıkları arasında yer almaktadır.

5. Sonuç ve Öneriler

Bireylerin yaşadığı iş stresi ve siberkondri düzeylerinin ultra işlenmiş besin tüketimiyle ilişkisi gözlemlenmemiştir. Her bireyin stres yönetme biçimi, yeme alışkanlıkları, besin seçimleri ve iş yoğunluklarının farklı olması, diyet içeriği ve kalitesini etkilemektedir. Bireylerin iş streslerini azaltmasına yönelik şirket içi etkinlikler düzenlenebilir, sağlıklı beslenme programları oluşturulabilir ve beslenme hakkında seminerler düzenlenebilir. Bireylerin kolay erişilebilir, tüketilebilir ultra işlenmiş gıda konusunda tüketim farkındalığının artırılması ve sağlıklı gıdalara erişimin kolaylaştırılması göz önünde bulundurulabilir. Siberkondri ve iş stres durumlarının UİG tüketimindeki potansiyel rolü için çalışmanın daha geniş bir örnekleme yapılmasına ihtiyaç vardır. Bu çalışmanın, ileride bu konuda yapılacak olan çalışmalara ışık tutarak literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

6. Alana Katkı

Bu çalışma, ileride bu konuda yapılacak olan benzer çalışmalara ışık tutarak; iş yerinde beslenme, sağlık ve stres konularının kurum kültürünün bir parçası olma ve bu konuda politikalar üretilmesine de dayanak oluşturacağı öngörülmektedir.

Çıkar Çatışması

Herhangi bir kişi ve/veya kurum ile ilgili çıkar çatışması yoktur.

Yazarlık Katkısı

Fikir/Kavram: GA, SÇÖ; Tasarım: GA, SÇÖ; Denetleme: GA, SÇÖ; Kaynak ve Fon Sağlama: - ; Malzemeler: - ; Veri Toplama ve/veya İşleme: GA; Analiz/Yorum: GA; Literatür Taraması: GA; Makale Yazımı: GA; Eleştirel İnceleme: SÇÖ.

Finansal Destek

Araştırma için bütçe desteği alınmamıştır.

Kaynaklar

1. Soysal A. Farklı sektörlerde çalışan işgörenlerde örgütsel stres kaynakları: Kahramanmaraş ve Gaziantep'te Bir Araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi. 2009;14(2):333-59.
2. [tuc.org.uk](https://www.tuc.org.uk/sites/default/files/stress_0.pdf) [Internet]. Health and safety executive: Work related stress, anxiety and depression statistics in Great Britain; 2020 [cited 2020 Nov 4]. Available from: https://www.tuc.org.uk/sites/default/files/stress_0.pdf
3. Amani R, Gill T. Shiftworking, nutrition and obesity: Implications for workforce health- a systematic review. Asia Pac J Clin Nutr. 2013;22(4):698-708. DOI: 10.6133/apjcn.2013.22.4.11.
4. Dilsiz B, Aktaş B. Lise öğrencilerinde beslenme okuryazarlığı ve obezite yaygınlığının değerlendirilmesi. Sağlık Bilimleri Dergisi. 2023;32(2): 229-36. DOI: 10.34108/eujhs.1104045
5. Muscaritoli M. The impact of nutrients on mental health and well-being: Insights from the literature. Front Nutr. 2021;8. DOI: 10.3389/fnut.2021.656290
6. Erdoğan T, Ünsar S, Süt N. Stresin çalışanlar üzerindeki etkileri: bir araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi. 2009;447-461.
7. Stewart-Knox B. Eating and stress at work: The need for public health promotion intervention and an opportunity for food product development? Trends Food Sci Tech. 2014;35(1):52-60. DOI: 10.1016/j.tifs.2013.10.010
8. Monteiro C, Cannon G, Lawrence M, Costa Louzada M, Machado P. Ultra-processed foods, diet quality, and health using the nova classification system. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). 2019. Available from:

Alışır ve Çetin Özbek, İş stresi, siberkondri ve ultra işlenmiş gıda tüketimi

<https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/5277b379-0acb-4d97-a6a3-602774104629/content>

9. PAHO. Ultra-processed food and drink products in Latin America: Trends, impact on obesity, policy implications. Pan Am Health Organ. 2015. [Internet]. Available from: https://iris.paho.org/Bitstream/Handle/10665.2/7699/9789275118641_Eng.Pdf
10. Batterham R, Dicken S. Ultra-processed food and obesity: What is the evidence? Curr Nutr Rep. 2024;13(1):23-38. DOI: 10.1007/s13668-024-00517-z
11. Tarhan N, Tutgun Ünal A, Ekinci Y. Yeni kuşak hastalığı siberkondri: Yeni medya çağında kuşakların siberkondri düzeyleri ile sağlık okuryazarlığı ilişkisi. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi. 2021;17(37):4253-97.
12. Uzun S, Zencir M. Cyberchondria and associated factors among university staff. ESTUDAM Halk Sağlığı Dergisi. 2022;7(2):257-68.
13. Starcevic V, Berle D, Arnáez S. Recent insights into cyberchondria. Curr Psychiatry Rep. 2020;22(11). DOI: 10.1007/S11920-020-01179-8.
14. Wang D, Sun L, Shao Y, Zhang X, Maguire P, Hu Y. Research and evaluation of a cyberchondria severity scale in a Chinese context. Psychol Res Behav Manag. 2023;16:4417-29. DOI: 10.2147/PRBM.S431470
15. Lazarus R, Folkman S. Stress, appraisal and coping [Internet]. New York: Springer Publishing Company; 1984. Available from: https://books.google.com.tr/books/about/Stress_Appraisal_and_Coping.html?id=iySQQuUpr8C&redir_esc=y
16. Blachnio A, Przepiórka A, Kot P, Cudo A, Mcelroy E. The mediating role of rumination between stress appraisal and cyberchondria. Acta Psychol (Amst). 2023;238. DOI: 10.1016/J.Actpsy.2023.103946
17. Mattar J, Domingos A, Hermsdorff H, Juvanhol L, Oliveira F, Pimenta A, et al. Ultra-processed food consumption and dietary, lifestyle and social determinants: a path analysis in Brazilian graduates (CUME Project). Public Health Nutr. 2022;25(12):3326-34. DOI: 10.1017/S1368980022002087
18. McElroy E, Shevlin M. The development and initial validation of the cyberchondria severity scale (CSS). J Anxiety Disord. 2014;28(2):259-265.
19. Uzun S, Zencir M. Reliability and validity study of the Turkish version of cyberchondria severity scale. Curr Psychol. 2021;40:65-71. DOI: 10.1007/s12144-018-0001-x
20. Aktaş A. Bir kamu kuruluşunun üst düzey yöneticilerinin iş stresi ve kişilik özellikleri. Ankara Üniversitesi SBF Dergisi. 2001;56(04).
21. Beslenme Bilgi Sistemi BeBİS. İstanbul; 2021.
22. Choi J, Peters M, Mueller R. Correlational analysis of ordinal data: From Pearson's r to Bayesian polychoric correlation. Asia Pac Educ Rev. 2010; 11:459-66. DOI: 10.1007/s12564-010-9096-y
23. Tausig M, Fenwick R. Unbinding time: alternate work schedules and work-life balance. J Fam Econ Issues. 2001;22(2):101-19. DOI: 10.1023/A:1016626028720
24. Güner F, Çiçek H, Can A. Banka çalışanlarının mesleki stres ve tükenmişlik düzeylerinin iş doyumu ve yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi. 2014;6(3):59-76.
25. Mauno S, Ruokolainen M, Kinnunen U. Does aging make employees more resilient to job stress? age as a moderator in the job stressor-well-being relationship in three finnish occupational samples. Aging Ment Health. 2013;17(4):411-22. DOI: 10.1080/13607863.2012.747077
26. Lordoğlu K. Türkiye'de genç istihdamının bölgesel ve etnik değişimi (2012-2016). Çalışma ve Toplum. 2019;1(60):437-56.
27. Chen Q, Chen M, Lo C, Chan K, Ip P. Stress in balancing work and family among working parents in Hong Kong. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(9):5589. DOI: 10.3390/ijerph19095589.

28. Eker I, Özmete E. İş-aile yaşamı çatışması ve roller: Kamu sektörü örneğinde bir değerlendirme. *Çalışma İlişkileri Dergisi*. 2012;3(2):1-13.
29. Siegrist J, Li J. Work stress and the development of chronic diseases. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(3):536. DOI: 10.3390/ijerph15030536
30. Kivimäki M, Kawachi I. Work stress as a risk factor for cardiovascular disease. *Curr Cardiol Rep*. 2015;17(9). DOI: 10.1007/s11886-015-0630-8.
31. Özyıldız K, Alkan A. Akademisyenlerin sağlık anksiyeteleri ile siberkondri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*. 2022;13(33):309-24.
32. Altındış S, İnci M, Aslan F, Altındış M. Üniversite çalışanlarında siberkondria düzeyleri ve ilişkili faktörlerin incelenmesi. *Sakarya Tıp Dergisi*. 2018;8(2):359-70
33. Nadeem F, Malik N, Atta M, Ullah I, Martinotti G, Pettorruso M, et al. Relationship between health-anxiety and cyberchondria: Role of metacognitive beliefs. *J Clin Med*. 2022 May;11(9). DOI: 10.3390/jcm11092590
34. Cam E. Çalışma yaşamında stres ve kamu kesiminde kadın çalışanlar. *Int J Human Sci*. 2004;2:2-10.
35. Tüter M. Aile hekimliği polikliniğine başvuran hastalarda siberkondri düzeyinin ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi, [Tıpta Uzmanlık Tezi]. [İstanbul] Sağlık Bilimleri Üniversitesi; 2019.
36. Eyitmiş A, Yıldırım A. Sağlık çalışanlarının çalışma yaşam kalitesinin covid-19'a bağlı hastalık kaygısı, iş stresi ve iş tatmini çerçevesinde incelenmesi: Alternatif model analizleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*. 2022;13(35):714-30.
37. Bajcar B, Babiak J. Neuroticism and cyberchondria: The mediating role of intolerance of uncertainty and defensive pessimism. *Pers Individ Dif*. 2020;162. DOI: 10.1016/j.paid.2020.110006
38. Bottesi G, Marino C, Vieno A, Ghisi M, Spada M. Psychological distress in the context of the covid-19 pandemic: The joint contribution of intolerance of uncertainty and cyberchondria. *Psychol Health*. 2021;1-18. DOI: 10.1080/08870446.2021.1952584
39. Dameery K, Quteshat M, Harthy I, Alkhawaldeh A, Khalaf A. Cyberchondria, uncertainty, and psychological distress during covid-19: an online cross-sectional survey. *Journal of Hunan University*. 2021;48(11).
40. Adjibade M, Julia C, Allès B, Touvier M, Lemogne C, Srour B, et al. Prospective association between ultra-processed food consumption and incident depressive symptoms in the French Nutrinet-Santé cohort. *BMC Med*. 2019;17(1). DOI: 10.1186/s12916-019-1312-y.