

Mesleklere Göre İş Stresinin Hedonik Açlık Üzerindeki Etkisi

Emine ELİBOL* 
Serpil DEMİRCİ** 
Gül GÜNGÖR*** 

ÖZ

Bu çalışmanın amacı; mesleklere göre iş stresinin hedonik açlık üzerine etkisini değerlendirmektir. Çalışmaya 170 kadın, 114 erkek toplam 284 birey katılmıştır. Meslekler sağlık personeli, asker/polis/güvenlik görevlisi, öğretmen/akademisyen, yönetici/antrenör, yardımcı personel, satış/pazarlama/taşımacılık, mühendis/mimar/teknisyen ve diğer olarak sınıflandırılmıştır. İş stresini ölçmek için İş Stresi Ölçeği (İSÖ) kullanılmıştır. Ölçekte puan arttıkça iş stresi artmaktadır. Hedonik açlığı ölçmek için Besin Gücü Ölçeği (BGÖ), Lezzetli Besinleri Tüketme Motivasyonu Ölçeği (LBTMÖ) uygulanmıştır. Ölçeklerden alınan puan arttıkça hedonik açlık artmaktadır. Analizler SPSS 22 programı ile yapılmıştır. Çalışmaya katılanların %30,6'sını (n=87) öğretmen/akademisyenler, %13'ünü (n=37) sağlık personeli, %8,1'ini (n=23) asker, polis, güvenlik görevlisi oluşturmaktadır. En düşük İSÖ toplam puanı öğretmen/akademisyenlerde ($0,71 \pm 0,14$), en yüksek asker/polis/güvenlik görevlisi ($0,94 \pm 0,25$) grubunda gözlemlenmiştir ($p < 0,05$). En düşük BGÖ puanı asker/polis/güvenlik görevlisi, en yüksek LBTMÖ puanı mühendis/mimar/teknisyenlerde saptanmıştır ($p < 0,05$). İSÖ puanları ile LBTMÖ ve BGÖ puanları arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Yaş ile BGÖ ve LBTMÖ puanları arasında anlamlı negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak iş stresi yüksek olan mesleklerin hedonik açlık düzeyinin düşük olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Hedonik Açlık, İş Stresi, Meslekler.

The Effect of Job Stress on Hedonic Hunger According to Occupations

ABSTRACT

This study aims to assess the correlation between job stress and hedonic hunger across various professions. A total of 284 participants, comprising 170 women and 114 men, took part in the study. Professions were categorized as health personnel, soldier/police/security officer, teacher/academician, manager/trainer, assistant personnel, sales/marketing/transportation, engineer/architect/technician, and other. Job stress levels were measured using the Job Stress Scale (JSS), with higher scores indicating increased stress. Hedonic hunger was evaluated using the Food Power Scale (FPS) and the Palatable Eating Motives Scale (PEMS), with higher scores indicating heightened hedonic hunger. Data analysis was performed using the SPSS 22 software. Among the participants, 31% (n=87) were teachers/academics, 13% (n=37) were healthcare personnel, and 8.1% (n=23) were soldiers, police officers, or security guards. The lowest overall job stress score (JSS) was observed in the teacher/academician group (0.71 ± 0.14), whereas the highest was in the soldier/police/security guard group (0.94 ± 0.25) ($p < 0.05$). Additionally, soldiers/police/security guards exhibited the lowest FPS score, while engineers/architects/technicians had the highest PEMS score ($p < 0.05$). A negative correlation was found between JSS scores and PEMS/ FPS scores ($p > 0.05$). Moreover, a significant negative correlation was identified between age and FPS/PEMS scores. Overall, professions experiencing high job stress demonstrated lower levels of hedonic hunger.

Keywords: Hedonic Hunger, Job Stress, Occupations.

* **Corresponding Author/Sorumlu Yazar,** Dr. Öğr. Üyesi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara, Türkiye/ Asst. Prof., Ankara Yıldırım Beyazıt University, Ankara, Türkiye, elibol@aybu.edu.tr

** Dyt., Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara, Türkiye/ Nutr., Ankara Yıldırım Beyazıt University, Ankara, Türkiye, dytserpildemirci@gmail.com

*** Dyt., Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara, Türkiye/ Nutr., Ankara Yıldırım Beyazıt University, Ankara, Türkiye, gulgungorr00@gmail.com

Makale Gönderim ve Kabul Tarihleri/Article Submission and Acceptance Dates: 15.04.2024-11.08.2025

Citation/Atf: Elibol, E., Demirci, S., & Güngör, G. (2025). Mesleklere göre iş stresinin hedonik açlık üzerindeki etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 57, 1-12. <https://doi.org/10.52642/susbed.1468884>

This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License



SELÇUK
ÜNİVERSİTESİ
YAYINLARI

1. Giriş

İnsanların psikososyal, ekonomik ve kültürel yaşamlarında büyük bir rol oynayan çalışma hayatı, önemli bir konudur. İnsanların büyük bir kısmının iş yerlerinde geçirdikleri zaman nedeniyle, iş stresi günlük hayatta önemli bir yer tutmaktadır. Bu stres, iş yerindeki rol çatışmaları, iş yükü fazlalığı ve zaman yönetimine bağlı olarak bireyleri olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Keser, 2014). Zaman yönetimi stresi azaltırken, uzun çalışma saatleri stres düzeyini artırmaktadır. Meslekler arasında iş stresi değişiklik gösterir. Esnek çalışma koşulları, bireylerin stres seviyelerini düşürmektedir. Ancak, iş ortamında yapılan değişiklikler iş stresini artırabilir. Bunlara ek olarak güvensizlik, yoğun iş baskısı gibi faktörler stresle ilgili birçok hastalığa neden olabilmektedir (Tatar, 2020).

Stresin sebepleri oldukça çeşitlidir ve bireyin çalışma ortamı, örgütün kültürü, yapısı ve çalışanların özellikleri gibi faktörlere bağlıdır. Herhangi bir unsur, fizyolojik ve psikolojik dengeleri değiştirerek stres oluşumuna neden olabilmektedir. Dolayısıyla, stresi tetikleyen faktörler çevresel etkenlerden ve çalışma hayatının özelliklerinden kaynaklanabilmektedir (Özdevecioğlu, ve diğerleri, 2003). Stres reaksiyonlarının ortaya çıkması, çalışanların sürekli olarak stres faktörlerine maruz kalmasından kaynaklanmaktadır (Gümüştekin & Öztemiz, 2004). Stresin sağlık sorunlarına neden olabileceği, özellikle iştah üzerindeki etkileri ve sağlıksız diyet seçimleriyle bağlantılı olduğu belirtilmektedir (Wardle, Steptoe, Oliver, & Lipsey, 2000).

Açlık, homeostatik açlık ve hedonik açlık olmak üzere iki farklı şekilde tanımlanmaktadır (Gündüz, Akhalil, & Sevgi, 2020); (Köse & Şanlıer, 2015); (Marinescu & Labouesse, 2024). Homeostatik açlık, vücudun enerji depolarının tükenmesi sonucunda besin ihtiyacını artıran bir mekanizma olarak ifade edilmektedir (Köse & Şanlıer, 2015). Bu, besinlerin lezzetiyle ilgisi olmayan fiziksel açlık durumuna karşılık gelmektedir (Rogers & Brunstrom, 2016). Hedonik açlık ise, besinlerin biyolojik olarak gereksinim olmaksızın sadece lezzetleri, kokuları ve diğer duysal özellikleri nedeniyle iştah artışı ve besin tüketirken zevk alma isteğine neden olan bir açlık türüdür. Bu, besin tüketim kontrolünü zorlaştırmaktadır ve "hedonik beslenme", "stres kaynaklı yeme" ve "iyi hissetmek için yeme" gibi terimlerle literatürde ifade edilmektedir (Gündüz, Akhalil, & Sevgi, 2020); (Rodriguez Flores & Zúñiga, 2024); (Oliveria, ve diğerleri, 2022).

Bugünün bireyleri genellikle yeme davranışını, fizyolojik enerji ihtiyacından ziyade lezzetli yiyeceklerin varlığına veya düşüncesine bağlı olarak yönlendirmektedir. Lezzetli besinlerin çeşitliliği ve ulaşılabilirliği arttıkça, yüksek enerji içeriğine sahip yiyeceklerin sayısı da artmaktadır, bu da obezitenin çevreye maruz kalma riskini sürekli olarak artırmaktadır (Lowe & Levine, 2005). Bireylerin lezzet algısı 5 duyu organı ile algılanmakla birlikte kişilere göre değişkenlik gösterebilmektedir (Tracy, 2018); (McClements, 2019); (Mouritsen, Deulund, Bagatolli, & Khandelia, 2013). Ancak genel olarak lezzetli yiyecekler, hızla enerji depolarını dolduran, yüksek enerji içeren ve tüketen kişide zevk veya ödül etkisi oluşturan yiyeceklerdir. Özellikle karbonhidrat ve yağ içeriği yüksek yiyecekler, lezzetli olarak kabul edilmektedir (Rogers & Brunstrom, 2016) (Bejarano & Cushing, 2018).

Besin alımını kontrol eden sistemler ve stres tepkileri, aynı beyin bölgelerini paylaşmaktadır. Dolayısıyla, her iki sistem birbirlerini etkileyebilmektedir (Cox, ve diğerleri, 2020). Obezite, fiziksel aktivite eksikliği, aşırı yeme gibi nedenlerle ortaya çıkarken, stres durumunda bireylerin besin seçimleri değişebilir ve uzun süreli stres, sağlıksız besinlerin tüketimini artırarak obezite ve sağlık sorunlarına neden olabilmektedir (Tomiya, 2019). Bu nedenle bu çalışmada mesleklere göre iş stresinin hedonik açlık üzerine etkisini değerlendirmek amaçlanmıştır.

2. Materyal ve Metot

2.1. Araştırmanın Amacı ve Türü

Bu çalışma, iş stresinin hedonik açlık üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla tanımlayıcı ve kesitsel olarak planlanmıştır.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırma, farklı meslek gruplarından 284 katılımcıdan oluşan 170 kadın ve 114 erkek arasında yapılmıştır. Araştırma kapsamına; 19-65 yaş arası çalışan ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan bireyler

alınmıştır. Meslek grupları belirlenirken benzer çalışma koşulları, eğitim seviyeleri ve iş yükleri göz önünde bulundurulmuştur. Bu doğrultuda, sağlık personeli, asker/polis/güvenlik görevlileri, öğretmen/akademisyenler, yöneticiler/antrenörler, yardımcı personel, satış/pazarlama/taşımacılık sektörü çalışanları, mühendis/mimar/teknisyenler ve diğer meslekler olmak üzere sekiz grup oluşturulmuştur.

2.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmaya katılan bireylere, cinsiyet, yaş, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, meslek, eğitim düzeyi, çalışma şekli ve çalışma yılı gibi sosyodemografik özelliklerini içeren bir veri toplama formu uygulanmıştır. Ayrıca, katılımcılara Besin Gücü Ölçeği (BGÖ) (Hayzaran, 2018), Lezzetli Besinleri Tüketme Motivasyonu Ölçeği (LBTMÖ) (Hayzaran, 2018), İş Stresi Ölçeği (İSÖ) (Demiral, ve diğerleri, 2007) uygulanmıştır.

BGÖ, Cappelleri ve diğerleri tarafından geliştirilmiş bir araçtır (Cappelleri, ve diğerleri, 2009). Ölçek, 15 maddeden oluşmaktadır. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, Hayzaran tarafından yapılmıştır ve Cronbach Alpha değeri 0,85 olarak bulunmuştur (Hayzaran, 2018). BGÖ, bireylerin psikolojisi ve açlık durumları üzerinde lezzetli besinlerin bol olduğu ortamların etkisini değerlendirmek için geliştirilmiştir. BGÖ, 1'den (hiç katılmıyorum) 5'e (kesinlikle katılıyorum) kadar değişen beş maddelik bir Likert ölçeği kullanılarak cevaplanmaktadır. Üç alt faktöre sahiptir:

Besin Bulunabilirliği (FoodAvailable): Bu faktörde, bireyin besin hakkındaki genel düşünceleri değerlendirilir.

Besin Mevcudiyeti (FoodPresent): Bu faktörde, bireyin erişilebilirliği olan besinin çekiciliği değerlendirilir.

Besinin Tadına Bakılması (FoodTasted): Bu faktörde, tüm maddeler skorlanır ve skorlar 1-5 arasında değişir. Yüksek skorlar, bireyin besin ortamına daha duyarlı olduğunu ve psikolojik olarak besin tarafından kontrol edildiğini gösterir.

LBTMÖ, Burgess ve arkadaşları tarafından lezzetli besinlerin tüketilmesine yönelik nedenleri belirlemek amacıyla geliştirilen 19 maddelik bir ölçektir (Burgess, Turan, Lokken, Morse, & Boggiano, 2014). Hayzaran tarafından yapılan Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması sonucunda, ölçeğin Cronbach's Alpha değeri 0,88 olarak belirlenmiştir (Hayzaran, 2018). LBTMÖ; sosyalleşme, başa çıkma, ödüllendirme ve uyum motivasyonu için 5-25 arasında değişen bir skor aralığına sahip olup, başa çıkma motivasyonu hariç tüm motivasyonları içeren maddelerin yanıtlarının ortalamasının hesaplanması ya da tüm maddelerin yanıtlarının toplanmasıyla puanlanmaktadır. Bu çalışmada ortalama puanlar üzerinden analizler yapılmıştır. Bu nedenle, LBTMÖ'nin toplam puanı metabolik olmayan nedenlerle lezzetli besinlerin tüketilme sıklıklarını yansıtmaktadır. Puanın 2,5 ve üzerine çıkması, bireylerin lezzetli besinleri tüketme eğilimlerinin arttığını göstermektedir.

İSÖ, iş yükü, iş kontrolü ve sosyal destek olmak üzere üç ana alt bölümden oluşmaktadır. Ölçeğin geçerliliği ve güvenilirliği Demiral ve diğerleri tarafından yapılan çalışmalarla desteklenmektedir. İSÖ, toplam 17 sorudan oluşmaktadır ve her alt bölümü için 5-6 soru içermektedir. İş yükü, iş kontrolü ve sosyal destek alt bölümleri için rapor edilen Cronbach alfa katsayıları 0,51 ile 0,72 arasında değişmektedir. Ölçeğin yanıt seçenekleri 1-4 arasında kodlanmaktadır ve her alt bölümün puanları toplanarak ilgili alt bölümün toplam skoru elde edilmektedir. İş kontrolü puanı, beceri kullanımı ve karar serbestliği için elde edilen puanların toplamından oluşmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça, iş yükü iş kontrolü ve sosyal destekte artmaktadır (Demiral, ve diğerleri, 2007).

2.4. Verilerin Değerlendirilmesi

İstatistiksel analizler SPSS (IBM SPSS Statistics 22.0) adlı paket program kullanılarak bulunmuştur. Bulguların yorumlanmasında tanımlayıcı istatistikler ve frekans tabloları kullanılmıştır. Kategorik değişkenler arasındaki ilişki, Ki-kare bağımsızlık testi ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testine göre belirlenmiştir. Normal dağılmayan veriler için Kruskal-Wallis H testi, Bonferroni ve Mann-Whitney U testi kullanılarak, üç gruba ait ortalamalar arasındaki farkların karşılaştırılması, gruplar arasındaki farkların kaynağının tespiti ve iki gruba ait ortalamalar arasındaki farklılıkların tespiti yapılmıştır. Çalışmada $p < 0,05$ değeri istatistiksel olarak önemli kabul edilmiştir.

2.5. Araştırmanın Etik Yönü

Çalışma Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Etik Kurul'undan 2021-596 araştırma kodu ile onay almıştır. Ayrıca çalışmaya katılan bireylerden araştırmanın amacının açıklanmasının ardından yazılı olarak gönüllü olurları alınmıştır.

3. Bulgular

170 kadın ve 114 erkek olmak üzere toplam 284 yetişkin üzerinde yapılan bu çalışmada yaş ortalaması $33,5 \pm 9,24$ yıldır. Kadın ve erkek bireylerin BKİ ortalamaları sırasıyla $23,4 \pm 4,26$ kg/m² ve $25,7 \pm 3,66$ kg/m² dir (Tablo 1).

Tablo 1. Bireylerin Cinsiyete Göre Yaş ve Antropometrik Ölçüm Değerleri

Antropometrik Ölçümler	Kadın (n:170)	Erkek (n:114)	Toplam (n:284)	Analiz**
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	Z
	Medyan(min-max)	Medyan(min-max)	Medyan(min-max)	p
Yaş (yıl)	$32,8 \pm 8,56$	$34,5 \pm 10,12$	$33,5 \pm 9,24$	-1,08
	30(20-56)	32,5(21-62)	31(20-62)	0,282
Vücut ağırlığı (kg)	$63,0 \pm 12,14$	$80,5 \pm 11,87$	$70,0 \pm 14,78$	-10,52
	61(41-127)	80(60-112)	68,5(41-127)	<0.001
Boy uzunluğu (m)	$1,63 \pm 0,06$	$1,76 \pm 0,07$	$1,69 \pm 0,09$	-11,71
	1,64(1,50-1,8)	1,78(1,61-1,9)	1,69(1,5-1,9)	<0.001
BKİ (kg/m ²)	$23,4 \pm 4,26$	$25,7 \pm 3,66$	$24,3 \pm 4,19$	-5,15
	22,7(14,8-42,9)	25,3(18,4-37,9)	24,4(14,8-42,9)	<0.001

**Veriler normal dağılmadığı için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Tablo 2 incelendiğinde; çalışmaya katılan bireylerin %13'ü (n=37) sağlık personeli, %8,1'i (n=23) asker/polis/güvenlik görevlisi, %7,4'ü (n=21) yardımcı personel, %30,6'sı (n=87) öğretmen/akademisyen, %6'sı (n=17) yönetici, antrenör, %9,5'i (n=27) satış/pazarlama/taşımacılık; %9,9'u (n=28) mühendis/mimar/teknisyen; %15,5'i (n=44) diğer meslek grubundadırlar. Tüm bireylerin %71,5'i (n=203) üniversite mezunudur (p<0.05) (Tablo 2).

Tablo 2. Bireylerin Demografik Özellikleri

Demografik özellikler	Kadın (n:170)		Erkek (n:114)		Ki-kare** p
	S	%	S	%	
Meslekler					
Sağlık personeli	28	16,5	9	7,9	58,27 <0,001*
Asker/polis/güvenlik görevlisi	3	1,8	20	17,5	
Öğretmen/akademisyen	72	42,4	15	13,2	
Yönetici/antrenör	12	7,1	5	4,4	
Yardımcı personel	12	7,1	9	7,9	
Satış/pazarlama/taşımacılık	15	8,8	12	10,5	
Mühendis/mimar/teknisyen	10	5,9	18	15,8	
Diğer	18	10,6	26	22,8	
Eğitim düzeyi					
İlk/Ortaokul/Lise	11	6,5	30	26,3	27,56 <0,001*
Üniversite	126	74,1	77	67,5	
Lisan üstü	33	19,4	7	6,1	
Çalışma Yılı					
5 yıl altı	70	41,2	39	34,2	7,06 0,029*
6-10 yıl	44	25,9	20	17,5	
10 üzeri	56	32,9	55	48,2	

*p<0.05 önemli kabul edilmiştir.

** Kategorik değişkenler arasındaki ilişki, ki-kare bağımsızlık örneklem testi ile analiz edilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde sağlık personeli 6 kadın ve 4 erkek nöbet/vardiyalı sistemde çalışmaktadır. Nöbet vardiya usulü çalışan asker/polis/güvenlik görevlisinin % 80'i erkek ve %20'si kadındır. Öğretmen ve akademisyenlerin tamamı sadece gündüz çalışmaktadır. Nöbet vardiya usulü çalışan yardımcı personelin 6'sı kadın 1'i erkektir. Mühendis/mimar/teknisyen olan 9 kadın ve 18 erkek sadece gündüz çalışmaktadır (Tablo 3).

Tablo 3. Meslek Grupları ve Cinsiyete Göre Nöbet/Vardiya Dağılımı

Meslekler		Nöbet/Vardiya		Sadece Gündüz		Ki-kare** p
		S	%	S	%	
Sağlık personeli	Kadın	6	60	22	59,5	2,795
	Erkek	4	40	5	40,5	0,247
Asker/polis/güvenlik görevlisi	Kadın	3	20	0	-	2,654
	Erkek	12	80	8	100	0,265
Öğretmen/akademisyen	Kadın	0	-	72	82,7	1,732
	Erkek	0	-	15	17,3	0,421
Yönetici/antrenör	Kadın	3	100	9	64,3	3,662
	Erkek	0	-	5	35,7	0,160
Yardımcı personel	Kadın	6	85,7	6	42,8	3,500
	Erkek	1	14,3	8	57,2	0,061
Satış/pazarlama/taşımacılık	Kadın	1	33,3	14	58,3	2,368
	Erkek	2	66,7	10	41,7	0,348
Mühendis/mimar/teknisyen	Kadın	1	100	9	33,3	0,073
	Erkek	0	-	18	66,7	0,306
Diğer	Kadın	5	45,5	13	39,4	4,417
	Erkek	6	54,5	20	60,6	0,964

*p<0.05 önemli kabul edilmiştir.

**Verilerin analizinde ki-kare bağımsız örneklem testi kullanılmıştır.

Çalışmada kadınların BGÖ puanı ($3,1 \pm 1,01$) erkeklerden ($2,5 \pm 0,99$) istatistiki olarak daha yüksek ($p < 0,05$) iken İSÖ ve LBTMÖ puanlarında cinsiyete göre bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0,05$) (Tabloda gösterilmemiştir).

Tablo 4' te bulunan meslek gruplarına göre ölçek puan değerlendirmelerinde; en yüksek İSÖ toplam puanı asker/polis/güvenlik görevlisi ($0,94 \pm 0,25$) olan grupta, en düşük ise öğretmen/akademisyenlerde ($0,71 \pm 0,14$) gözlemlenmiştir. Asker/polis/güvenlik görevlisi olan bireylerin BGÖ toplam puanı ($2,0 \pm 0,90$) diğer gruplardan daha düşük bulunmuştur. Sağlık personelinin ($3,0 \pm 0,88$) BGÖ toplam puanı asker/polis/güvenlik görevlisi ($2,0 \pm 0,90$) ve diğer meslek grubundan ($2,4 \pm 0,92$) istatistiki olarak daha yüksek saptanmıştır. LBTMÖ toplam puanı öğretmen/akademisyenlerde ($1,87 \pm 0,66$) mühendis/mimar/teknisyenlerden ($2,29 \pm 0,73$) daha düşük bulunmuştur ($p < 0,05$).

Tablo 4. Meslek Gruplarına Göre Ölçek Puanları

	Sağlık personeli (n=37) ⁽¹⁾	Asker/polis/güvenlik görevlisi (n=23) ⁽²⁾	Öğretmen/akademisyen (n=87) ⁽³⁾	Yönetici/antrenör (n=17) ⁽⁴⁾	Yardımcı personel (n=21) ⁽⁵⁾	Satış/pazarlama/taşımacılık (n=27) ⁽⁶⁾	Mühendis/mimar/teknisyen (n=28) ⁽⁷⁾	Diğer (n=44) ⁽⁸⁾	p**
İSÖ	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	
İş yükü	15,3±2,73	6,0±2,42	14,4±2,47	14,4±3,42	15,5±2,56	15,5±2,13	14,0±1,98	14,6±2,29	0,009* [2-3]
İş kontrolü	19,5±3,01	17,6±3,18	20,1±2,44	18,8±4,83	17,7±3,40	19,0±3,81	19,3±2,61	18,7±3,42	0,006* [2-3]
Beceri Kullanımı	13,3±1,90	12,1±2,45	13,3±1,86	12,5±3,39	12,4±2,24	12,5±2,77	13,0±1,67	12,6±2,39	0,009*
Karar Serbestliği	6,2±2,06	5,4±1,83	6,8±1,43	6,2±1,99	5,3±1,55	6,5±1,39	6,2±1,58	6,1±1,54	0,001* [3-2,5]
Sosyal Destek	19,7±3,78	17,0±4,88	20,5±2,97	19,0±5,21	18,1±3,76	20,1±3,55	18,7±3,82	19,6±3,48	0,003* [2-3]
İSÖ toplam puan	0,80±0,20	0,94±0,25	0,71±0,14	0,80±0,25	0,90±0,20	0,84±0,20	0,74±0,16	0,80±0,22	<0,001* [2-3,7], [3-2,5,6],
BGÖ	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	p
Besine Ulaşılabilirlik	2,7±0,93	2,0±0,84	2,7±1,09	2,6±1,22	2,8±1,23	2,9±1,14	3,2±1,19	2,2±0,84	0,001* [7-2,8]
Besin Mevcudiyeti	3,0±1,11	2,0±1,09	3,2±1,12	2,6±1,04	3,2±1,17	3,2±1,26	3,3±1,08	2,4±1,09	<0,001* [2-1,3,5,6,7] [8-3,7]
Besinin Tadına Bakılması	3,2±1,03	2,1±1,01	3,2±1,05	2,8±1,43	3,0±1,11	3,0±1,10	3,6±0,83	2,5±1,05	<0,001* [2-1,3,6,7], [3-2,6,8], [7-2,8]
BGÖ toplam puan	3,0±0,88	2,0±0,90	3,1±0,99	2,7±1,21	3,0±1,03	3,0±0,10	3,4±0,94	2,4±0,92	<0,001* [2-1,3,5,6,7] [8-1,3,8]
LBTMÖ	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	p
Sosyalleşme Motivasyonu	1,81±0,63	1,89±0,70	1,69±0,69	1,62±0,37	2,05±0,72	2,11±0,74	2,11±0,77	1,79±0,66	0,012* [3-7]
Baş Çıkma Motivasyonu	2,26±0,89	1,91±0,72	2,07±1,00	1,95±0,76	2,15±0,85	2,32±0,88	2,44±1,00	1,89±0,62	0,136
Ödüllendirme Motivasyonu	2,02±0,70	2,01±0,66	1,98±0,78	1,97±0,67	2,29±0,85	2,32±0,86	2,47±0,79	1,90±0,70	0,027* [3-8]
Uyum Motivasyonu	1,89±0,56	1,90±0,63	1,77±0,56	1,84±0,56	2,24±0,79	2,02±0,66	2,12±0,65	1,85±0,56	0,032
LBTMÖ toplam puan	1,98±0,61	1,93±0,56	1,87±0,66	1,84±0,47	2,19±0,73	2,18±0,70	2,29±0,73	1,86±0,59	0,025* [3-7]

İSÖ: İş Stresi Ölçeği, BGÖ: Besin Gücü Ölçeği, LBTMÖ: Lezzetli Besinleri Tüketme Motivasyon Ölçeği

* p<0.05 önemli kabul edilmiştir.

**Veriler normal dağılmadığı için Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Bonferroni düzeltilmeli Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Nöbet/vardiya çalışan bireylerin İSÖ toplam puanı (0,9±0,19) sadece gündüz çalışanlardan (0,7±0,20) istatistiki olarak daha yüksek saptanmıştır (p<0,05). BGÖ ve LBTMÖ ile bireylerin çalışma sistemi arasında istatistik olarak bir fark bulunamamıştır (Tablo 5).

Tablo 5. Katılımcıların Çalışma Sistemine Göre Ölçek Puanları

	Nöbet/Vardiya (n=50)	Sadece Gündüz (n=234)	Analiz**
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	Z
	Medyan(min-max)	Medyan(min-max)	p
İSÖ toplam puanı	0,9±0,19 0,9(0,6-1,6)	0,7±0,20 0,7(0,3-1,9)	-4,99 <0,001*
BGÖ Toplam Puanı	2,8±1,11 2,8(1-5)	2,9±1,02 2,9(1-5)	-0,31 0,760
LBTMÖ toplam puanı	2,0±0,69 1,9(1-3,6)	1,9±0,65 2,0(1-4,3)	-0,49 0,761

İSÖ: İş Stresi Ölçeği, BGÖ: Besin Gücü Ölçeği, LBTMÖ: Lezzetli Besinleri Tüketme Motivasyon Ölçeği

*p<0.05 önemli kabul edilmiştir.

**Veriler normal dağılmadığı için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

İSÖ ile BGÖ ve LBTMÖ puanı arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır (p>0,05). BGÖ toplam puanı ve LBTMÖ toplam puanı (r:0,321, p:0,000) ile pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki belirlenmiştir. Yaş ile BGÖ ve LBTMÖ arasında istatistiki olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Tablo 6).

Tablo 6. Bireylerin Ölçek Puanları ve Antropometrik Ölçüm Değerleri Arasındaki İlişki

	İSÖ	BGÖ	LBTMÖ	Yaş	Vücut Ağırlığı (kg)	BKİ (kg/m ²)
İSÖ	r 1,000 p -					
BGÖ	r -0,043 p 0,471	1,000 -				
LBTMÖ	r -0,049 p 0,413	0,321 <0,001*	1,000 -			
Yaş	r -0,030 p 0,611	-0,226 <0,001*	-0,260 <0,001*	1,000 -		
Vücut Ağırlığı (kg)	r -0,010 p 0,865	-0,035 0,556	0,065 0,272	0,145 0,015*	1,000 -	
BKİ (kg/m²)	r 0,006 p 0,920	0,062 0,297	0,093 0,117	0,254 <0,001*	0,852 <0,001*	1,000 -

İSÖ: İş Stresi Ölçeği, BGÖ: Besin Gücü Ölçeği, LBTMÖ: Lezzetli Besinleri Tüketme Motivasyon Ölçeği, BKİ: Beden Kütle İndeksi

*p<0.05 önemli kabul edilmiştir.

** Veriler normal dağılmadığı için spearman korelasyon testi kullanılmıştır.

4. Tartışma ve Sonuç

Gece çalışması, insanların doğal uyku düzenini bozarak çeşitli sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. Bu sorunlar arasında uyku problemleri, bağışıklık sistemi zayıflaması, sürekli yorgun hissetme, depresyon ve stres bulunmaktadır (Camkurt, 2007). Araştırmalar, esnek olmayan çalışma programları, öngörülemez çalışma saatleri, uzun mesai saatleri ve vardiya düzeni gibi faktörlerin stres kaynakları olduğunu göstermektedir (International Labour Organization, 2016). Gece nöbetleri tutan sağlık çalışanları üzerinde yapılan bir çalışmada, stres düzeyinin gündüz çalışanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur (Camci & Kavuran, 2021). Ayrıca, gece çalışan iş güvenliği uzmanları üzerinde yapılan bir araştırmada yüksek iş stresi yaşama oranının gece çalışanlarda daha yüksek olduğu saptanmıştır (Karakaya, 2018). Benzer şekilde, vardiya/nöbet usulü çalışan bireylerin stres düzeyinin gündüz çalışanlardan daha yüksek olduğu literatürde de belirtilmektedir (p<0.05). Bu yüksek stres düzeylerinin, bireylerin dinlenmeleri gereken zamanlarda görev yapmalarından veya yorgunluk seviyelerinin gündüze kıyasla daha yüksek olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

İş stresi, kişinin çalışma ortamındaki uyumsuzluk veya işin kendine özgü kurallarından kaynaklanan durumlara verdiği tepki olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde iş dünyasındaki artan rekabet, iş güvencesinin olmayışı ve piyasalardaki dalgalanmalar, çalışanların sürekli stres yaşamasına neden olmaktadır (Cappelleri, ve diğerleri, 2009). Tekin ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, asker/polis meslek

grubunun iş stresi düzeyinin, akademisyenler, bankacılar, öğretmenler, sağlık çalışanları ve muhasebecilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tekin, Çilesiz, & Gede, 2019). Ayrıca, sağlık çalışanlarının iş stres düzeyi öğretmen ve akademisyenlerden daha yüksek saptanmıştır. Atasoy'un araştırmasına göre, sağlık çalışanlarının İsveç İş Yüklü-İş Kontrolü-Sosyal Destek ölçeğinden aldığı ortalama iş stresi puanı 0.83 ± 0.20 'dir (Atasoy & Yorgun, 2013). Çınar'ın çalışmasında ise öğretmenlerin iş stresi düzeyi sağlık çalışanlarından daha düşük bulunmuştur (Çınar, 2010). Bu çalışmada en yüksek stres puanı asker/polis/güvenlik görevlisi grubunda ve en düşük stres puanı ise eğitim sektöründe çalışan öğretmen/akademisyen grubunda gözlemlenmiştir. Mühendis/mimar/teknisyen grubu ise en düşük ikinci stres puanına sahiptir. Bu durumda, özellikle asker/polis/güvenlik görevlisi bireylerin suçlularla mücadele etmesinden kaynaklanan ve nöbet usulü çalışmanın yaptığı stresin etkili olabileceği düşünülmektedir.

Çalışanların beslenme davranışlarının, iş stres düzeyleri ile ilişkili olduğu birçok çalışmada gösterilmiştir. Güneşer tarafından yapılan bir çalışmada, yüksek stresli bireylerin duygusal yeme davranışlarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Güneşer & Atalay, 2020). Benzer şekilde, Özcan tarafından yapılan başka bir çalışmada ise iş geriliminin en düşük olduğu grupların daha sağlıklı beslendiği belirlenmiştir (Özcan & Kızıl, 2020). Ancak Zellner tarafından yapılan bir çalışmada, stres altında olan bireylerin yüksek yağlı ve enerjili besinleri daha fazla tüketme eğiliminde oldukları ortaya konmuştur (Zellner, ve diğerleri, 2006). Bu çalışmada ise en yüksek stres düzeyine sahip asker/polis/güvenlik görevlisi bireylerin besin çekiciliği ve lezzetli besinleri tüketme eğiliminin daha düşük olduğu bulunmuştur. En yüksek lezzetli besin tüketme eğilimi ise mühendis/mimar/teknisyen bireylerde saptanmıştır. Öğretmen ve akademisyenlerin ise ikinci sırada yer aldığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, iş stresinin beslenme davranışlarını etkileyebileceğini göstermektedir. Ayrıca asker/polis/güvenlik görevlisin çoğunun vardiyalı çalışmasının da iş stresini artırmada etkili rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Canlıların yaşlandıkça bütün fonksiyonlarında azalma meydana gelirken, duyuusal kayıplar da yaşlılık sürecinde ortaya çıkmaktadır. Yaşlandıkça tat duyusu eşiği ve hassasiyetinde azalma meydana gelmektedir (Kahraman & Ok, 2022). Bu çalışmada, BGÖ ve LBTMÖÖ puanları ile yaş arasında negatif yönde doğrusal bir ilişki tespit edilmiştir. Bu ilişki, yaşın artmasıyla birlikte BGÖ ve LBTMÖÖ puanlarının azaldığını göstermektedir. 19-25 yaş arası katılımcıların karşılaştırıldığı bir çalışmada, yaşlar ile BGÖ ve LBTMÖÖ puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Coşkunsu, 2020). Benzer şekilde, yapılan başka bir çalışmada da yaşın artmasıyla birlikte hedonik açlığın azaldığı gösterilmiştir (Karakaş & Saka, 2021). Yaşın artmasıyla besin gücü ölçeği toplam puanının ortalamasının düştüğü tespit edilmiştir. Bu durum, daha genç yaşta olan kişilerin hedonik açlık durumuna daha yatkın olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmada birkaç sınırlılık bulunmaktadır. Çalışma kesitsel bir tasarıma sahip olduğundan, nedensel ilişkiler kurulması mümkün değildir. Ayrıca, veriler yalnızca bir kez toplanmış ve katılımcıların kendi beyanlarına dayandırılmıştır. Bu durum, yanıt hatalarına ve sosyal arzu edilirlilik önyargısına yol açabilecek bir sınırlılık oluşturabilir. Ayrıca, çalışmaya 19-65 yaş aralığında bireyler dahil edilmiştir. Ancak, örneklem seçiminde başvuran veya çalışmaya katılmaya istekli olan bireylerin çoğunluğu daha genç yaş gruplarında yoğunlaşmıştır. Bu durum, özellikle aktif çalışma hayatında olan bireylerin daha fazla temsil edilmesiyle ilişkilendirilebilir. Ayrıca, yaş dağılımı incelendiğinde, ileri yaş grubundaki bireylerin çalışmaya katılımının daha sınırlı olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada stres düzeyi yüksek olan mesleklerin hedonik açlıklarının da düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu mesleklere göre iş stresinin ve hedonik açlığın etkilendiği çalışmaların yetersizliği nedeni ile bu alanda yapılacak daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

5. Extended Abstract

Hunger manifests in two forms: homeostatic hunger and hedonic hunger. Homeostatic hunger, prevalent today, prompts food consumption to replenish depleted energy stores. In contrast, hedonic hunger arises from sensory stimuli, such as taste and smell, triggering an increase in appetite despite no physiological need. This hedonic response often leads to uncontrolled food intake and may contribute to various health issues.

Stress influences food consumption and related factors, particularly in the workplace where individuals are frequently exposed to stressors. Night shifts and prolonged working hours exacerbate stress levels.

Moreover, job stress varies across occupational groups due to differences in workload, working hours, job security, pressure, and workload intensity. This study employs descriptive and cross-sectional methods to examine the impact of job stress on hedonic hunger across professions. By evaluating these factors, the study aims to elucidate the relationship between occupational stress and eating behaviors.

The study encompassed 284 individuals, comprising 170 women and 114 men aged between 19 and 65, representing diverse professional backgrounds. Participants were categorized into eight professional groups: Health Personnel, Soldier/Police/Security Officer, Teacher/Academician, Manager/Trainer, Auxiliary Personnel, Sales/Marketing/Transportation, Engineer/Architect/Technician, and Others. A survey form was utilized to collect data on participants' sociodemographic characteristics, encompassing gender, age, body weight, height, occupation, education level, working style, and years of employment. Additionally, participants completed the Food Power Scale (FPS), Palatable Eating Motives Scale (PEMS), and Job Stress Scale (JSS), providing insights into their eating behaviors and occupational stress levels.

The FPS is a 15-item scale designed to assess the impact of environments abundant in delicious foods on individuals' psychological and hunger states. Responses on the FPS employ a five-point Likert scale ranging from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree). Meanwhile, the PEMS comprises 19 items aimed at elucidating motivations behind consuming delicious foods. Each motivation on the PEMS is scored on a scale ranging from 5 to 25, calculated either by averaging responses to items representing all motivations except coping, or by summing responses to all items. Consequently, the total score on the PEMS reflects the frequency of consuming palatable foods for non-metabolic reasons, with a score of 2.5 and above indicating an increased tendency to consume such foods. Additionally, the JSS encompasses three main subsections—workload, job control, and social support—while the JSS comprises 17 questions, with 5-6 questions allocated to each subsection. Responses on the JSS scale range from 1 to 4, and the total score for each subsection is derived by summing the scores of its respective questions. The job control score is calculated by aggregating scores for skill use and decision freedom. Higher scores on both scales denote elevated workload, job control, and social support levels.

Statistical analyses were conducted using the SPSS software package (IBM SPSS Statistics 22.0). Descriptive statistics and frequency tables were utilized to interpret the data. Differences between the means of the three groups were assessed using ANOVA, Tukey's test, and t-tests, elucidating the sources of variation between groups and identifying discrepancies between the means of the two groups. In this study, statistical significance was defined as $p < 0.05$.

The study involved 284 adults, comprising 170 women and 114 men, with an average age of 33.5 ± 9.24 years. Among the participants, 13% ($n=37$) were healthcare personnel, 8.1% ($n=23$) were soldiers/police/security guards, and 7.4% ($n=21$) were auxiliary personnel. Furthermore, 30% ($n=87$) were teachers/academics, 6% ($n=17$) held managerial or coaching positions, and 9.5% ($n=27$) worked in sales/marketing/transportation roles. Additionally, 9.9% ($n=28$) were engineers/architects/technicians, while 15.5% ($n=44$) belonged to other professions. The majority of participants, 71.5% ($n=203$), were university graduates, and 17.6% ($n=50$) reported working on duty/shift.

In the evaluation of scale scores across professional groups, the highest JSS total score was noted among soldiers/police/security guards (0.94 ± 0.25), while the lowest was observed among teachers/academics (0.71 ± 0.14). Conversely, the FPS total score for individuals in the soldiers/police/security guards category was lower (2.0 ± 0.90) compared to other groups.

The total score on the FPS for healthcare personnel (3.0 ± 0.88) was statistically higher compared to that of soldiers/police/security guards (2.0 ± 0.90) and other professional groups (2.4 ± 0.92). Conversely, the PEMS total score was lower among teachers/academics (1.87 ± 0.66) in comparison to engineers/architects/technicians (2.29 ± 0.73) ($p < 0.05$).

Furthermore, a statistically significant positive correlation was observed between the FPS total score and the PEMS total score ($r=0.321$, $p=0.000$). Additionally, a statistically significant negative correlation was found between age and both the FPS and PEMS scores.

Araştırmacıların Katkı Oran Beyanı / Contribution of Authors

Yazarların çalışmadaki katkı oranları Emine ELİBOL %50/ Serpil DEMİRCİ %25/ Gül GÜNGÖR %25 şeklindedir.
The authors' contribution rates in the study are Emine ELİBOL %50/ Serpil DEMİRCİ %25/ Gül GÜNGÖR %25 form.

Çıkar Çatışması Beyanı / Conflict of Interest

Çalışmada herhangi bir kurum veya kişi ile çıkar çatışması bulunmamaktadır.
There is no conflict of interest with any institution or person in the study.

İntihal Politikası Beyanı / Plagiarism Policy

Bu makale İntihal programlarında taranmış ve İntihal tespit edilmemiştir.
This article was scanned in Plagiarism programs and Plagiarism was not detected.

Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı / Scientific Research and Publication Ethics Statement

Bu çalışmada Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi kapsamında belirtilen kurallara uyulmuştur.
In this study, the rules specified within the scope of the Higher Education Institutions Scientific Research and Publication Ethics Directive were followed.

Kaynakça

- Atasoy, A., & Yorgun, S. (2013). Sağlık Çalışanlarında İş Gerilimi ve İş Stres Düzeyinin Değerlendirilmesi. *Sağlıkta Performans ve Kalite Dergisi*, 71-88.
- Bejarano, C. M., & Cushing, C. C. (2018). Dietary Motivation and Hedonic Hunger Predict Palatable Food Consumption: An Intensive Longitudinal Study of Adolescents. *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 773-786.
- Burgess, E. E., Turan, B., Lokken, K. L., Morse, A., & Boggiano, M. M. (2014). Profiling motives behind hedonic eating. Preliminary validation of the Palatable Eating Motives Scale. *Appetite*, 66-72.
- Camci, G., & Kavuran, E. (2021). Hemşirelerin İş Stresi ve Tükenmişlik Düzeyleri İle Meslek ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 274-83.
- Camkurt, M. Z. (2007). İşyeri Çalışma Sistemi ve İşyeri Fiziksel Faktörlerinin İş Kazaları Üzerindeki Etkisi. *TÜHİS İş Hukuku ve İktisat Dergisi*, 80-106.
- Cappelleri, J. C., Bushmakin, A. G., Gerber, R. A., Leidy, N. K., Sexton, C. C., Karlsson, J., & Lowe, M. R. (2009). Evaluating the Power of Food Scale in obese subjects and a general sample of individuals: development and measurement properties. *International journal of obesity*, 913-922.
- Coşkunsu, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin hedonik açlık durumları ile antropometrik ölçümleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Cox, N. J., Morrison, L., Ibrahim, K., Robinson, S. M., Sayer, A. A., & Roberts, H. C. (2020). New horizons in appetite and the anorexia of ageing. *Age and ageing*, 526-534.
- Çınar, O. (2010). Çınar, O. (2010). Eğitim ve Sağlık alanı çalışanlarının iş stresi düzeyleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 101-121.
- Demiral, Y., Ünal, B., Kılıç, B., Soysal, A., Bilgin, A. C., Uçku, R., & Theorell, T. (2007). İş Stresi Ölçeğinin İzmir Konak Belediyesi'nde çalışan erkek işçilerde geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 11-18.
- Flores, M. R., & Zúñiga, S. S. (2024). Endogenous Opioids in the Homeostatic Regulation of Hunger, Satiety, and Hedonic Eating: Neurobiological Foundations. Endogenous Opioids: From Basic Science to Biopsychosocial Applications, 315-327. https://doi.org/10.1007/978-3-031-45493-6_16
- Gümüştekin, G. E., & Öztemiz, A. B. (2004). Örgütsel Stres Yönetimi ve Uçucu Personel Üzerinde Bir Uygulama. *Erciyes Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 61-85.
- Gündüz, N., Akhalil, M., & Sevgi, E. N. (2020). Hedonik Açlık. *IDUHeS*, 80-96.
- Güneşer, R., & Atalay, E. (2020). Ambulans Servisi Çalışanlarının Uyku Kalitesi, İş Stresi ve Beslenme Davranışlarının Değerlendirilmesi. *Hastane Öncesi Dergisi*, 143-156.
- Hayzaran, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Hedonik Açlık Durumlarının Farklı Ölçekler ile Belirlenmesi. Ankara: Başkent Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- International Labour Organization. (2016). *Stress Prevention at Work Checkpoints: Practical improvements for stress prevention in the work place*, (s. 61). Geneva.
- Kahraman, C. Ş., & Ok, M. A. (2022). Hedonic hunger status and related factors in adults. *Perspectives in psychiatric care*, 2099-2106.
- Karakaş, H. M., & Saka, M. (2021). Obez Olan ve Olmayan Yetişkin Bireylerde Sezgisel Yeme Davranışının Hedonik. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 53-69.
- Karakaya, T. (2018). İş Güvenliği Uzmanlarının Çalışma Yaşamı Özellikleri, İş Stresi ve İş Güvencesizliğinin Değerlendirilmesi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, İş Sağlığı Programı, Yüksek Lisans Tezi.
- Keser, A. (2014). *İş Stresi Kaynakları*. Ankara: Türk Metal Yayınları.
- Köse, S., & Şanlıer, N. (2015). Hedonik Açlık ve Obezite. *Türkiye Klinikleri J Endocrin*, 16-23.
- Lowe, M. R., & Levine, A. S. (2005). Eating motives and the controversy over dieting: eating less than needed versus less than wanted. *Obesity research*, 797-806.
- Marinescu, A.-M., & Labouesse, M. A. (2024). The nucleus accumbens shell: a neural hub at the interface of homeostatic and hedonic feeding. *Frontiers in Neuroscience*, 18. <https://doi.org/10.3389/fnins.2024.1437210>

- McClements, D. J., & McClements, D. J. (2019). The Science of Deliciousness. *Future Foods: How Modern Science Is Transforming the Way We Eat*, 61-97.
- Mouritsen, O. G., Duelund, L., Bagatolli, L. A., & Khandelia, H. (2013). The name of deliciousness and the gastrophysics behind it. *Flavour*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.1186/2044-7248-2-9>
- Oliveira, M. M., Brito, E. G. F. de, Silva, K. M. P. e, Araújo, F. R. G. de, Cavalcante, T. C. F., Silva, A. A. M. da, & Souza, S. L. de. (2022). The feed beyond need: mechanisms of the hedonic control of eating. *Research, Society and Development*, 11(3), e41911326626. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i3.26626>
- Özcan, Ç., & Kızıllı, M. (2020). İş Stres Düzeyinin Çalışanlarda Beslenme Durumu, Diyet Kalitesi ve Antropometrik Ölçümlere Etkisinin Değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 56-64.
- Özdevecioğlu, M., Bulut, A., Tekçe, E., Çirli, Y., Gemici, T., Tozal, M., & Doğan, Y. (2003). Kadın ve Erkek Yöneticilerin Yönetimi Altındaki Personelin Motivasyon, Stres ve İş Tatmini Farklılıklarını Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 125-138.
- Rogers, P. J., & Brunstrom, J. M. (2016). Appetite and Energy Balancing. *Physiology & Behavior*, 465-471.
- Tatar, A. (2020). Madde yanıt kuramıyla A İş Stresi Ölçeği-20'nin geliştirilmesi: Güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14-22.
- Tekin, E., Çilesiz, Z. Y., & Gede, S. (2019). Farklı Mesleklerde Çalışanların Algılanan Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Bir Araştırma. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 79-89.
- Tomiyama, A. J. (2019). Stress and Obesity. *Annual review of psychology*, 703-718.
- Tracy, S. E. (2018). Delicious molecules: big food science, the chemosenses, and umami. *The Senses and Society*, 13(1), 89-107. <https://doi.org/10.1080/17458927.2017.1420027>
- Wardle, J., Steptoe, A., Oliver, G., & Lipsey, Z. (2000). Stress, dietary restraint and food intake. *Journal of psychosomatic research*, 195-202.
- Zellner, D. A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D., & Wolf, A. (2006). Food selection changes under stress. *Physiology & behavior*, 789-793.