



**Savunma Sanayinde Çalışan Beyaz Yakalı Bireylerde İş Stresi, Sezgisel Yeme ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişki**

*The Relationship Between Job Stress, Intuitive Eating, and Physical Activity Levels Among White-Collar Employees in the Defense Industry*

Şeydanur ERTÜRK DULKADIR \*<sup>1</sup>, İrem OLCAY EMINSOY<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Tezli Yüksek Lisans Programı, Ankara, Türkiye

<sup>2</sup>Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye

**Özet**

**Amaç:** Bu çalışma, Ankara ilindeki savunma sanayi firmalarında çalışan beyaz yakalı bireylerin iş stresi, sezgisel yeme ve fiziksel aktivite düzeylerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

**Gereç ve Yöntem:** Çalışmaya, Ankara ilindeki savunma sanayi firmalarında çalışan, beyaz yakalı iş tanımına uyan, 24-64 yaşları arasında 60 kadın 92 erkek olmak üzere toplamda 152 katılımcı dahil edilmiştir. Çalışmaya katılan bireylere yüz yüze anket uygulanmış, bireylerin demografik özellikleri ve genel yaşam alışkanlıkları, iş stresi düzeyleri, sezgisel yeme düzeyleri, fiziksel aktivite düzeyleri ve beslenme durumları sorgulanmıştır.

**Bulgular:** Fazla mesai yapan katılımcıların iş stresi düzeyinin yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p < 0,05$ ). Sezgisel yeme davranışları ile iş stresi düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Sezgisel yeme davranışları ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Tüm katılımcılar önerilen fiziksel aktivite düzeylerini karşılamakta olup erkeklerin fiziksel aktivite düzeyleri kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir ( $p < 0,05$ ).

**Sonuç:** Bulgular yüksek iş stresinin sağlıklı yeme alışkanlıklarını engelleyebileceğine ve fiziksel aktivitenin ise sezgisel beslenmeyi destekleyici bir faktör olduğuna işaret etmektedir. İş yaşamındaki stresi azaltmaya

\*Yazışma Adresi: Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Tezli Yüksek Lisans Programı, Ankara, Türkiye  
E-posta adresi: seyda.erturk.9898@gmail.com

Gönderim Tarihi: 1 Temmuz 2025. Kabul Tarihi: 24 Eylül 2025.

Yazar sırasına göre ORCID: 0000-0003-2028-3303; 0000-0002-3621-0662

\*\*Bu makale Türk Savunma Sanayinde Görev Yapan Beyaz Yakalı Çalışanların İş Stresi, Sezgisel Yeme, Fiziksel Aktivite ve Beslenme Durumlarının İncelenmesi isimli tezden üretilmiştir.

yönelik girişimlerin, sezgisel yeme davranışlarını olumlu etkileyerek çalışanların genel sağlık durumuna katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme durumu, iş stresi, fiziksel aktivite, sezgisel yeme

**Abstract:**

---

**Objective:** This study was conducted to examine the levels of job stress, intuitive eating, and physical activity among white-collar employees working in defense industry companies located in Ankara.

**Materials and Methods:** The study included a total of 152 participants, consisting of 60 women and 92 men, aged between 24 and 64 years, who met the definition of white-collar workers employed in defense industry companies in Ankara. Face-to-face questionnaires were administered to collect data on participants' demographic characteristics, general lifestyle habits, levels of job stress, intuitive eating, physical activity, and nutritional status.

**Results:** It was observed that the job stress levels of participants who worked overtime were significantly higher compared to those who did not work overtime ( $p < 0,05$ ). A negative and significant relationship was identified between intuitive eating behaviors and job stress levels ( $p < 0,05$ ). A positive and significant relationship was found between intuitive eating behaviors and physical activity levels ( $p < 0,05$ ). All participants met the recommended levels of physical activity, and the physical activity levels of male participants were significantly higher than those of female participants ( $p < 0,05$ ).

**Conclusion:** The findings suggest that high levels of job stress may hinder healthy eating habits, while physical activity appears to be a supportive factor in intuitive eating. It is considered that interventions aimed at reducing stress in the workplace could positively influence intuitive eating behaviors and contribute to the overall health status of employees.

**Keywords:** Nutritional Status, occupational stress, physical, intuitive eating

© 2025 Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. Tüm Hakları Saklıdır.

## 1. Giriş

İş kaynaklı stres ve psikososyal risklere maruz kalma, modern iş yaşamının belirgin özelliklerinden biri olmasının yanı sıra hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde önemli bir mesleki risk faktörü ve

giderek artan bir endişe konusu olarak değerlendirilmektedir; artan küreselleşme, sağlıksız çalışma uygulamaları ve güvenli olmayan teknolojiler ise bu durumu daha karmaşık hâle getirerek işyerinde psikososyal risklerin, zayıf ruh sağlığı, sağlığa zarar veren davranışların artışı (örneğin sigara ve alkol tüketimi), yetersiz fiziksel sağlık düzeyi ve hatta ölüm gibi ciddi sonuçlarla ilişkilendirilen en önemli sağlık tehditlerinden biri olmasına yol açmaktadır (Hassard, Teoh, Visockaite, Dewe ve Cox, 2018; Mohana vd., 2025). Literatürde, stresin beslenme davranışlarını değiştirerek özellikle enerji yoğun, sağlıksız yiyecek tercihlerine ve buna bağlı olarak aşırı yeme, obezite ile ilişkili hastalık riskinin artmasına yol açtığı belirtilmektedir (Hill vd., 2022).

Savunma sanayi, yüksek güvenlik standartları, teknoloji yoğunluğu ve stratejik önemi nedeniyle çalışanları üzerinde stres oluşturan bir sektördür. Bu sektördeki çalışanlar, ağır teknik sorumluluklar, sıkı teslimat takvimleri ve yüksek gizlilik gereklilikleri gibi faktörlerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum, iş stresi seviyelerinin artmasına ve çalışanların fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumsuz etkilemesine neden olabilir (Gümüş, Topal, Sevim ve Kızıl, 2022).

Beyaz yakalı çalışanlar, genellikle ofis ortamında uzun süre oturarak zihinsel yoğunluğu yüksek işlerde görev yapan bireyler olup, yoğun çalışma temposu nedeniyle beslenme alışkanlıkları olumsuz etkilenmekte; bu grupta öğün atlama ve sağlıksız beslenme yaygın olarak görülmekte, özellikle kahvaltı öğününün zaman yetersizliği nedeniyle sıklıkla atlandığı belirtilmektedir (Kurtuluş, Özkul ve Sevim, 2023). Bu grup, çoğunlukla önerilen düzeyden daha fazla yağ tüketirken, karbonhidrat alımları önerilenin altındadır (Bozan, 2022). Protein tüketimleri ise genellikle yeterli veya önerilen düzeylerin üzerinde bulunmuştur (Kurtuluş vd., 2023; Bozan, 2022). Beyaz yakalı çalışanların beslenme durumları stres faktörlerinden de etkilenmekte olup, stres durumlarında yüksek enerjili ve yağlı yiyeceklere yönelimleri artmaktadır (Park ve Sung, 2021).

Beyaz yakalı çalışanlar arasında sedanter yaşam biçimi ve düşük fiziksel aktivite düzeyi yaygın bir sorundur (Sung vd., 2021). Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) önerdiği haftada en az 150 dakikalık orta düzey aktiviteyi çoğu çalışan karşılayamamaktadır (World Health Organization, 2020; Akyüz, Şahin ve Yıldız, 2021).

Sezgisel yeme (SY), fizyolojik açlık ve tokluk sinyallerine yanıt olarak yemek yemeyi temel alan bir yeme biçimidir. Bu yaklaşım, bireyin kendi içsel sinyallerine güvenerek dengeli bir yeme düzeni oluşturmasını hedeflemektedir (Linardon, Tylka ve Fuller-Tyszkiewicz, 2021). Daha yüksek sezgisel yeme puanları daha

düşük obezite oranları ve daha olumlu psikolojik göstergelerle ilişkilidir (Camilleri vd., 2016). Özellikle beyaz yakalı çalışanlar gibi stresli ve düzensiz beslenme eğilimi yüksek olan gruplarda, sezgisel yemenin fiziksel ve psikolojik sağlık açısından önemli yararlar sağlayabileceği belirtilmektedir (Van Dyke ve Drinkwater, 2014).

Bu çalışmada Türk savunma sanayinde görev yapan beyaz yakalı bireylerde iş stresi, sezgisel yeme, fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

## **2. Gereç ve Yöntem**

### **Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi**

Bu araştırma, 2024 Nisan – 2025 Mart tarihleri arasında Ankara ilindeki savunma sanayi firmalarında çalışan, beyaz yakalı iş tanımına uyan, 24-64 yaşları arasında 152 katılımcı ile yüz yüze anket yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya mavi yakalı çalışanlar dahil edilmemiştir. Bu çalışma Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu ve Etik Kurulu tarafından onaylanmış (Proje no: KA24/92) ve Başkent Üniversitesi Araştırma Fonunca desteklenmiştir.

### **Veri Toplama Aracı**

Araştırmaya katılan bireylere yüz yüze anket formu uygulanmıştır. Uygulanan anketin ilk bölümünde genel bilgiler yer almaktadır. Bu bölümde 'Kişisel Bilgiler ve Demografik Özellikler', 'Sağlık ve Genel Yaşam Alışkanlıkları' ve 'Beslenme Alışkanlıkları' kısımları yer almaktadır. Antropometrik ölçümler için katılımcının beyanı esas alınmıştır. Anketin ikinci bölümünde 'İş Stresi Ölçeği', üçüncü bölümünde 'Sezgisel Yeme Ölçeği-2', dördüncü bölümünde 'Fiziksel Aktivite Ölçeği-2 (FAÖ-2)' ve son bölümünde 'Besin Tüketim Sıklığı' kısımları yer almaktadır.

### **İş Stresi Ölçeği (İSÖ)**

İş Stresi Ölçeği (İSÖ), Cohen ve Williamson (1988) tarafından geliştirilmiş ve Baltaş, Atakuman ve Duman (1998) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış olup, iş yaşamındaki stres düzeyini değerlendirmek için kullanılmaktadır (Cohen, 1988; Baltaş vd. 1998). Ölçek, işte karşılaşılan durumların sıklığının 1'den 5'e kadar puanlanması ile kişinin iş stresi düzeyini belirlemektedir; elde edilen puanlar 15'e bölünerek hesaplanır ve bu sonuçlar sağlığı tehdit etme derecesine göre farklı kategorilere ayrılır. Bu

düzeyler, sağlığı ciddi şekilde tehdit eden yüksek stres düzeyinden, kişinin kapasitesini kullanmasına izin vermeyen çok düşük stres düzeyine kadar değişkenlik göstermektedir (Baltaş ve Baltaş, 1993).

### **Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2)**

2006 yılında Tylka'nın (2006) geliştirdiği 21 maddelik, 3 faktörlü Sezgisel Yeme Ölçeği (SYÖ) 2013'te yine Tylka ve Kroon Van Diest (2013) tarafından 23 maddelik, 4 faktörlü SYÖ-2'ye güncellenmiştir (Tylka, 2006; Tylka ve Kroon Van Diest, 2013). SYÖ-2'nin Türkçe geçerlilik-güvenirliliği Baş ve ark. (Bas vd., 2017). tarafından doğrulanmıştır (Cronbach  $\alpha = 0,82$ ). Likert tipli 23 maddeden oluşan ölçek; Koşulsuz Yeme İzni, Duygusal Yerine Fiziksel Nedenlere Bağlı Yemek, Açlık-Tokluk Sinyalleri ve Vücut-Besin Uyumu alt boyutlarını içerir; puan yükseldikçe sezgisel yeme düzeyi artar (Bas vd. 2017).

### **Fiziksel Aktivite Ölçeği-2 (FAÖ-2)**

Fiziksel Aktivite Ölçeği-2 (FAÖ-2), Pedersen ve arkadaşları (Pedersen, Mortensen, Brage, Bjerregaard, ve Aadahl 2018) tarafından geliştirilmiş olup, Türkiye'de Gür (2021) tarafından Türkçe geçerliliği yapılmıştır (Gür, 2021). Ölçek, işte, ulaşımda ve serbest zamanlardaki sedanter davranışı ve farklı yoğunluklarda fiziksel aktivite düzeyini ölçen 9 maddeden oluşmaktadır (Pedersen, Mortensen, Brage, Bjerregaard, ve Aadahl 2018; Gür, 2021). Ölçekte, maddeler için belirlenen MET (Metabolik Eşdeğer) değerleri (örneğin uyku: 0,9 MET, ağır işler: 5 MET, yüksek şiddetli egzersiz: 6 MET gibi) ile bireyin günlük ve haftalık fiziksel aktivite düzeyi hesaplanabilmektedir (Gür, 2021). Ölçüm sonucu elde edilen aktivite düzeyi; düşük (<600 MET-dk/hafta), yeterli (600-3000 MET-dk/hafta) ve çok iyi (>3000 MET-dk/hafta) olarak üç kategoriye ayrılmaktadır (Şengür, Yüksel ve Yılmaz 2023).

### **Besin Tüketim Sıklığı**

Bu bölümde katılımcıların çeşitli besinleri tüketip tüketmedikleri ve tüketilen besinlerin tüketim sıklıkları 'Her öğün' seçeneğinden 'Ayda 1 veya daha seyrek' seçeneğine kadar gruplandırılmıştır. Ayrıca tüketilen besinlerin porsiyonları beyana dayalı şekilde sorgulanmış; sonrasında günlük enerji ve besin öğeleri alımı hesaplaması için Türkiye için geliştirilen 'Bilgisayar Destekli Beslenme Programı, Beslenme Bilgi Sistemleri Paket Programı (BEBİS)' kullanılmıştır. Elde edilen makro ve mikro besin ögesi değerleri 'Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)' ile karşılaştırılarak değerlendirilmiştir (Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2022).

### 3. Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri Tablo 1’de verilmiştir. Bireylerin yaş ortalaması  $35 \pm 7,3$  yıldır. Kadın katılımcıların oranı % 39,5, erkeklerin oranı ise % 60,5’tir. Medeni duruma göre dağılım incelendiğinde bekar olanların oranı % 34,9, evli olanların oranı % 65,1’tir. Gelire göre dağılım incelendiğinde geliri giderinden az olanların oranı % 8,6, geliri giderine eşit olanların oranı % 32,2, geliri giderinden fazla olanların oranı % 59,2’dir. Fazla mesai yapanların oranı % 67,1’dir. Kurumda çalışma süresi ortalama  $6,9 \pm 6,81$  yıl, günlük ortalama çalışma süresi  $8,0 \pm 0,35$  saat, günlük ortalama fazla mesai süresi  $1,6 \pm 0,77$ ’dir.

**Tablo 1. Bireylerin kişisel bilgiler ve demografik özelliklerine göre dağılımı**

Demografik Özellikler	Beyaz yakalı çalışanlar (n:152)	
	S	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	60	39,5
Erkek	92	60,5
<b>Medeni Durum</b>		
Bekâr	53	34,9
Evli	99	65,1
<b>Aylık Gelir</b>		
Gelir<gider	13	8,6
Gelir=gider	49	32,2
Gelir>gider	90	59,2
<b>Fazla mesai yapma durumu</b>		
Evet	102	67,1
Hayır	50	32,9
	<b>(<math>\bar{X} \pm SS</math>)</b>	
<b>Yaş (yıl)</b>	35,0 $\pm$ 7,3	
<b>Kurumda çalışma süresi (yıl)</b>	6,9 $\pm$ 6,81	
<b>Günlük ortalama çalışma süresi (saat)</b>	8,0 $\pm$ 0,35	
<b>Günlük ortalama fazla mesai süresi (saat)</b>	1,6 $\pm$ 0,77	

Tüm katılımcıların ortalama BKİ düzeyi  $25 \pm 4,57$  kg/m<sup>2</sup> olup kadınların ortalama BKİ düzeyi  $22,1 \pm 2,86$  kg/m<sup>2</sup> ve erkeklerin ortalama BKİ düzeyi  $27 \pm 4,47$  kg/m<sup>2</sup>’dir.

Katılımcıların ortalama bir günde tükettiği ana öğün sayısı  $2,5 \pm 0,55$  ve ara öğün sayısı  $1,4 \pm 0,56$ ’dir. Katılımcıların % 82,9’unun öğün atladığı ve % 72,2’sinin sabah, % 25,4’ünün öğle ve % 15,1’inin akşam

öğününü atladığı belirlenmiştir. Katılımcıların öğün atlama nedenlerinin % 28,6'sının zayıflamak, % 46'sının zaman yetersizliği, % 50'sinin canı istememek, % 23'ünün üşenmek ve % 8,7'sinin unutmak olduğu saptanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyete göre diyetle aldıkları günlük enerji ve makro besin ögeleri ortalama miktarları Tablo 2'de gösterilmiştir. Erkeklerin günlük aldıkları ortalama enerji miktarı  $1728,4 \pm 780,97$  kkal, kadınların ise  $1616,5 \pm 619,18$  kkal'dir. Erkeklerin günlük aldığı ortalama total protein  $74,4 \pm 33,19$  g olup enerjilerinin % $18 \pm 3,61$ 'i proteinden gelmektedir. Kadınların ise günlük ortalama protein alımı  $70,8 \pm 29,84$  g olup enerjilerinin % $18,4 \pm 4,82$ 'si proteinden gelmektedir. Erkeklerin günlük aldığı ortalama yağ  $86,7 \pm 41$ g olup enerjilerinin  $44,9 \pm 6,4$ 'ü yağdan gelmektedir. Kadınların ise günlük ortalama yağ alımı  $80,2 \pm 28,43$  g olup enerjilerinin  $44,9 \pm 6,18$ 'i yağdan gelmektedir. Erkeklerin günlük aldığı ortalama karbonhidrat  $152,5 \pm 83,92$  g olup enerjilerinin  $35,6 \pm 7,24$ 'ü karbondihdrattan gelmektedir. Kadınların ise günlük ortalama karbonhidrat alımı  $144,1 \pm 74,45$  g olup enerjilerinin  $35,6 \pm 7$ 'si karbondihdrattan gelmektedir.

Erkeklerin günlük diyetle aldığı ortalama doymuş yağ miktarı  $34,6 \pm 15,83$  g, tekli doymamış yağ asitleri miktarı  $30,4 \pm 16,3$  g, çoklu doymamış yağ asitleri miktarı ise  $15,2 \pm 8,75$ 'tir. Kadınların günlük diyetle aldığı ortalama doymuş yağ miktarı  $31,3 \pm 11,6$  g, tekli doymamış yağ asitleri miktarı  $28,5 \pm 11,02$  g, çoklu doymamış yağ asitleri miktarı ise  $14,9 \pm 6,1$ 'dir. Erkeklerde enerjinin: % $12,4 \pm 5,66$ 'sı doymuş yağ asitlerinden, %  $10,9 \pm 5,83$ 'ü tekli doymamış yağ asitlerinden ve % $5,4 \pm 3,13$ 'ü çoklu doymamış yağ asitlerinden gelmektedir. Kadınlarda enerjinin: %  $11,2 \pm 4,16$ 'sı doymuş yağ asitlerinden, %  $10,2 \pm 3,94$ 'ü tekli doymamış yağ asitlerinden ve %  $5,3 \pm 2,18$ 'i çoklu doymamış yağ asitlerinden gelmektedir. Erkeklerin diyetle günlük aldıkları ortalama posa miktarı  $17,6 \pm 8,79$  g, kadınlarda ise  $18 \pm 8$  g'dır. Cinsiyete göre bireylerin günlük enerji alımı ve diyetle aldıkları diğer makro besin ögeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 2. Bireylerin günlük diyetle aldıkları enerji ve makro besin öğeleri dağılımı**

Enerji ve Makro Besin Öğeleri	Kadın (n:60)	Erkek (n:92)	Toplam (n:152)	p
	( $\bar{X} \pm SS$ )	( $\bar{X} \pm SS$ )	( $\bar{X} \pm SS$ )	
Enerji (kkal/gün)	1616,5 ± 619,18	1728,4 ± 780,97	1684,3 ± 721,37	0,352
Karbonhidrat (g/gün)	144,1 ± 74,45	152,5 ± 83,92	149,2 ± 80,17	0,528
Karbonhidrat (%)	35,6 ± 7,00	35,6 ± 7,24	35,6 ± 7,12	0,969
Protein (g/gün)	70,8 ± 29,84	74,4 ± 33,19	73 ± 31,86	0,499
Protein (%)	18,4 ± 4,82	18 ± 3,61	18,2 ± 4,12	0,587
Yağ (g/gün)	80,2 ± 28,43	86,7 ± 41	84,1 ± 36,59	0,287
Yağ (%)	44,9 ± 6,18	44,9 ± 6,4	44,9 ± 6,29	0,994
DYA (g/gün)	31,3 ± 11,62	34,6 ± 15,83	33,3 ± 14,37	0,169
DYA (%)	11,2 ± 4,16	12,4 ± 5,66	11,9 ± 5,14	0,169
TDYA (g/gün)	28,5 ± 11,02	30,4 ± 16,3	29,6 ± 14,43	0,431
TDYA (%)	10,2 ± 3,94	10,9 ± 5,83	10,6 ± 5,16	0,431
ÇDYA (g/gün)	14,9 ± 6,1	15,2 ± 8,75	15,1 ± 7,79	0,82
ÇDYA (%)	5,3 ± 2,18	5,4 ± 3,13	5,4 ± 2,79	0,820
Kolesterol (mg/gün)	345,7 ± 163,17	383,2 ± 173,6	368,4 ± 170,01	0,184
Posa (g/gün)	18 ± 8	17,6 ± 8,79	17,8 ± 8,46	0,789
Alkol (g/gün)	2,9 ± 7,29	4,8 ± 11,95	4,0 ± 10,37	0,277
Alkol (%)	1,1 ± 1,98	1,4 ± 1,83	1,3 ± 1,89	0,294

Araştırmaya katılan kadınların 7'si (% 11,9) A grubu ve 4'ü F grubu (% 6,8) olmak üzere toplamda 11'i (% 18,7) sağlığı ve verimliliği olumsuz etkileyecek stres düzeyine; 9'u (% 15,3) uyarıcı yönü olan hafif iş stresi düzeyine (C grubu); 17'si (% 28,8) sağlık ve verimlilik açısından elverişli stres düzeyine ve 22'si (% 38,3) bazı yönleri ile kişilere çekici gelen, uyarıcı yönü yüksek ancak sağlığı olumsuz etkileyebilecek özellikte iş stresi düzeyine sahiptir. Erkeklerin 8'i (% 8,7) A grubu ve 11'i F grubu (% 12) olmak üzere toplamda 19'u (% 20,7) sağlığı ve verimliliği olumsuz etkileyecek stres düzeyine; 14'ü (% 15,2) uyarıcı yönü olan hafif iş stresi düzeyine (C grubu); 35'i (% 38) sağlık ve verimlilik açısından elverişli stres düzeyine ve 24'ü (% 26,1) bazı yönleri ile kişilere çekici gelen, uyarıcı yönü yüksek ancak sağlığı olumsuz etkileyebilecek özellikte iş stresi düzeyine sahiptir. İş stresi düzeyi fazla mesai durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte olup fazla mesai yapanların iş stresi düzeyi fazla mesai yapmayanlardan anlamlı derecede daha yüksektir ( $p < 0,05$ ).

Araştırmaya katılan kadınların fiziksel aktivite düzeyinin ortalama  $2193,9 \pm 156,82$  MET, erkeklerin  $2269,6 \pm 202,95$  MET ve her iki cinsiyet toplamının  $2239,7 \pm 189,24$  MET olduğu saptanmıştır. Ayrıca erkek katılımcıların % 98,9'unun, kadınların ise tamamının fiziksel aktivitesi yeterli düzeyde olduğu görülmüştür. Erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi kadınlardan anlamlı derecede daha yüksektir ( $p < 0,05$ ).

Çalışmaya katılan erkeklerin toplam sezgisel yeme puanı  $3,3 \pm 0,34$ , kadınların ise  $3,1 \pm 0,36$  olup; erkeklerin toplam sezgisel yeme puanı kadınlardan anlamlı derecede yüksektir ( $p < 0,05$ ). Kadınlarda günlük ortalama mesai süresi ile duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek alt boyutu arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ( $r = -0,254$ ,  $p < 0,05$ ) ve günlük ortalama mesai süresi ile toplam sezgisel yeme puanı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ( $r = -0,280$ ,  $p < 0,05$ ) anlamlı ilişkisi saptanmıştır. Erkeklerde günlük ortalama mesai süresi ile sezgisel yeme toplam ve alt boyut puanı; MET ve iş stresi düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki saptanmamıştır ( $p > 0,05$ ). Araştırmaya katılan kadınlarda vücut ağırlığı ile toplam sezgisel yeme puanı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ( $r = -0,287$ ,  $p < 0,05$ ); erkeklerde ise vücut ağırlığı ile toplam sezgisel yeme puanı arasında negatif yönlü güçlü düzeyde ( $r = -0,545$ ,  $p < 0,001$ ) ve BKİ ile toplam sezgisel yeme puanı arasında negatif yönlü güçlü düzeyde ( $r = -0,565$ ,  $p < 0,001$ ) ilişkiler saptanmıştır. Bireylerin sezgisel yeme toplam boyut ve alt boyut puanları, iş stresi ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki Tablo 3'te gösterilmiştir. Katılımcıların koşulsuz yeme izni alt boyutu ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ( $r = 0,251$ ,  $p < 0,01$ ); duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek alt boyutu ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönlü orta düzeyde ( $r = 0,312$ ,  $p < 0,01$ ); vücut besin seçim uyumu alt boyutu ile iş stresi düzeyi arasında negatif yönlü çok zayıf düzeyde ( $r = -0,187$ ,  $p < 0,05$ ) ve fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ( $r = 0,265$ ,  $p < 0,05$ ); toplam sezgisel yeme puanı ile iş stresi düzeyi ile negatif yönlü çok zayıf düzeyde ( $r = -0,164$ ,  $p < 0,05$ ) ve fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönlü orta düzeyde ( $r = 0,349$ ,  $p < 0,05$ ) ilişki saptanmıştır (Tablo 3).

**Tablo 3. Bireylerin sezgisel yeme toplam boyut ve alt boyut puanları, iş stresi ve fiziksel aktivite düzeyleri aralarındaki ilişki**

		<b>İş Stresi Düzeyi</b>	<b>Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET)</b>
<b>Koşulsuz Yeme İzni</b>	r	-0,151	0,251
	p	0,064	<b>0,002**</b>
<b>Duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek</b>	r	-0,126	0,312
	p	0,122	<b>&lt;0,001**</b>
<b>Açlık ve Tokluk Sinyallerine Bağlı Yemek</b>	r	0,039	0,030
	p	0,634	0,717
<b>Vücut Besin Seçim Uyumu</b>	r	-0,187	0,265
	p	<b>0,021*</b>	<b>0,001**</b>
<b>Toplam Sezgisel Yeme Puanı</b>	r	-0,164	0,349
	p	<b>0,043*</b>	<b>&lt;0,001**</b>
<b>İş Stresi Düzeyi</b>	r	1	-0,062
	p		0,445
<b>Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET)</b>	r	-0,062	1
	p	0,445	

r: Pearson korelasyon katsayısı, \*p<0,05; \*\*p<0,01.

#### 4. Tartışma

Savunma sanayii, yüksek teknolojiye dayalı üretim ve stratejik bilgiye sahip insan kaynağı gerektiren; her geçen yıl büyüyen ve dolayısıyla beyaz yakalı çalışan istihdamının giderek arttığı; ayrıca yüksek güvenlik standartları, teknoloji yoğunluğu ve stratejik önemi nedeniyle çalışanları üzerinde stres oluşturan bir sektördür (Sanma Sanayi Başkanlığı, 2025; Gümüş, Topal, Sevim ve Kızıl, 2022). İş kaynaklı stres ve psikososyal risklere maruziyet modern iş yaşamının bir parçası olup beyaz yakalı çalışanların besin seçimini ve genel sağlığını olumsuz etkilemektedir (Hassard, Teoh, Visockaite, Dewe ve Cox, 2018; Mohana vd., 2025; Alışır, 2024).

Çalışmaya katılan bireylerin TÜBER önerilerine kıyasla günlük protein alımının yeterli olmasına karşın karbonhidrat alımının önerilen aralığın altında ve yağ ve doymuş yağ alımının önerilen aralığın oldukça üstünde olduğu belirlenmiştir (Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2022). Bu sonuçlar bireylerin kardiyometabolik sağlık riski teşkil ettiklerini göstermektedir (Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2022). Yapılan diğer çalışmalarda da beyaz yakalı çalışanların benzer şekilde önerilenden daha

düşük düzeyde karbonhidrat ve daha yüksek düzeyde yağ alımı olduğu; protein alımının ise yeterli veya önerilen düzeyin üzerinde olduğu görülmektedir (Kurtuluş vd., 2023; Alışır, 2024). Bunun nedenin son dönemde sosyal medyada da sıklıkla yer alan protein tüketimini artırmaya yönelik söylemlerden de kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan bireylerin günlük ortalama posa alımı 17.77g'dır ve bu miktar 25g/gün olan TÜBER önerilerinin altındadır. Benzer şekilde diğer çalışmalarda da beyaz yakalı çalışanların posa tüketiminin yetersiz olduğu görülmektedir (Kurtuluş vd., 2023; Alışır, 2024). Bu durum bağırsak sağlığı, tokluk hissi ve kronik hastalıkların önlenmesi açısından önemli bir eksikliklerdir.

Çalışmada tüm katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin yeterli veya çok iyi düzeyde olduğu görülmüştür. Bu sonuçların aksine yapılan bir çalışmada beyaz yakalıların çoğunun sedanter veya yetersiz düzeyde aktif olduğu bildirilmiştir (Akyüz, Şahin ve Yıldız, 2021). Bulgular arasındaki uyumsuzluk; iş ortamı, kültürel farklılıklar, bireysel farkındalık ve kullanılan ölçüm yöntemlerindeki değişikliklerden kaynaklanabilir. Çalışmamızdaki olumlu tablo, katılımcı grubun fiziksel aktivite konusunda daha bilinçli olmasına bağlanabilir.

Bu çalışmada erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek sezgisel yeme seviyelerine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde yapılan bir çalışmada erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek sezgisel yeme seviyelerine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Linardon, Tylka ve Fuller-Tyszkiewicz, 2021). Ancak bir başka çalışmada böyle bir ilişki saptanmamıştır (Yavuz, 2021).

Bu çalışmadan elde edilen bulgular BKİ düzeyleri ile toplam sezgisel yeme puanı arasında negatif yönlü ilişki olduğunu gösteren literatürdeki diğer çalışmalara benzer bulunmuştur (Van Dyke ve Drinkwater, 2014; Linardon vd., 2021; Yavuz, 2021).

Çalışmada sezgisel yeme düzeyi ile iş stresi düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki saptanması, stresin bireylerin yeme davranışları üzerindeki olumsuz etkisini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, yüksek stres düzeyine sahip bireylerin, içsel açlık ve tokluk sinyallerine dayalı olarak beslenme yerine, dışsal veya duygusal etkenlerle yeme eğiliminde olabileceğini düşündürmektedir. Yapılan bir çalışmada benzer şekilde, algılanan stres düzeyi yüksek olan bireylerin, stres düzeyi daha düşük olanlara kıyasla daha düşük sezgisel yeme düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir (Järvelä-Reijonen, 2016). Bu durum, stresin yeme davranışlarını bozucu etkisine ve bireylerin beslenme kararlarını içsel fizyolojik ihtiyaçlardan ziyade dışsal uyarıcılara göre

yönlendirme eğilimine işaret etmektedir. Elde edilen sonuçlar, iş ortamındaki stresin yönetilmesinin, sağlıklı beslenme davranışlarının desteklenmesi açısından önemli olabileceğini göstermektedir.

Bu çalışmada, sezgisel yeme düzeyi ile fiziksel aktivite arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmış; özellikle “duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek” alt boyutunda ilişkinin orta düzeyde, diğer alt boyutlarda ise zayıf düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, daha aktif bireylerin beden sinyallerine daha duyarlı olduklarını ve yeme davranışlarını fiziksel gereksinimlere göre düzenleme eğiliminde olduklarını düşündürmektedir. Ancak literatürde bu konuda farklı sonuçlar bildirilmiştir; örneğin 423 yetişkin bireyle yürütülen bir çalışmada sezgisel yeme ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken (Dinçer, Toktaş, Bayhan ve Balcı, 2023), başka bir çalışmada ise sezgisel yeme düzeyinin yüksek fiziksel aktivite ile anlamlı düzeyde bağlantılı olduğunu rapor etmiştir (Eaton, Foster, Messori, Robinson ve Probst, 2024).

## **5. Sonuç**

Bu araştırma, savunma sanayindeki beyaz yakalı çalışanların genel olarak yeterli fiziksel aktiviteye ve orta düzeyde iş stresine sahip olduğunu, ancak özellikle erkeklerde fazla kiloluluk/obezite ve fazla mesainin yarattığı yüksek stresin öne çıktığını göstermektedir. Erkeklerin sezgisel yeme puanlarındaki üstünlüğü, dışsal etkenlerden ziyade fiziksel açlıkla yeme eğilimlerini yansıtırken; kadınların açlık-tokluk sinyallerine güveni daha belirginleşmiştir. Sezgisel yeme, iş stresini azaltıcı ve fiziksel aktiviteyle güçlenen bir davranış örüntüsü olarak ortaya çıkmış; yüksek sezgisel yeme puanları hem düşük stres hem de daha aktif yaşam biçimiyle ilişkilendirilmiştir. Bu bulgular, çalışan sağlığını geliştirmek için fazla mesainin sınırlandırılması, iş stresinin yönetilmesi ve beden sinyallerine dayalı beslenme farkındalığının teşvik edilmesinin, savunma sanayinde sürdürülebilir verimlilik ve iyi oluş açısından kritik olduğunu vurgulamaktadır.

## **Kaynaklar**

- Akyüz, A., Şahin, B., ve Yıldız, F. (2021). Beyaz yakalı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyleri ve belirleyicileri. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 45–52.
- Alışır, G. (2024). Beyaz yakalı çalışanlarda iş stres durumu ve siberkondri düzeylerinin ultra işlenmiş gıda tüketimi ile ilişkisinin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (1993). *Stres ve başa çıkma yolları* (14th ed.). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Baltaş, Z., Atakuman, Y., Duman, Y. (1998). Standardization of the Perceived Stress Scale: Perceived Stress in Middle Managers. Stress and Anxiety Research Society the International Conference. Boğaziçi University, İstanbul, July 10-12.
- Bas, M., Karaca, K. E., Sağlam, D., Arıtıcı, G., Cengiz, E., Köksal, S., ve Büyükkaragoz, A. H. (2017). Turkish version of the Intuitive Eating Scale-2: Validity and reliability among university students. *Appetite*, 114, 391-397.
- Bozan, D. S. (2022). Yiyecek hizmeti alan mavi ve beyaz yakalı çalışanların iş tatmini düzeylerinin beslenme durumuna etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Camilleri, G. M., Méjean, C., Bellisle, F., Andreeva, V. A., Kesse-Guyot, E., Hercberg, S., & Péneau, S. (2016). Intuitive eating is inversely associated with body weight status in the general population-based NutriNet-Santé study. *Obesity*, 24(5), 1154-1161.
- Cohen, S. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States.
- Dinçer, M. G., Toktaş, N., Bayhan, B., ve Balcı, C. (2023). The effect of physical activity level on intuitive eating and mindful eating. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 339–353.
- Eaton, M., Foster, T., Messoré, J., Robinson, L., ve Probst, Y. (2024). Food for the mind: A systematic review of mindful and intuitive eating approaches for mental health & wellbeing. *European Psychiatry*, 67(S1), S158.
- Gümüş, D., Topal, G. G., Sevim, S., ve Kızıl, M. (2022). Savunma sanayinde çalışan bireylerin stres düzeyleri, besin neofobisi ve Akdeniz diyetine uyumlarının incelenmesi. *CBÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 50–57.
- Gür, F. (2021). Fiziksel Aktivite Ölçeği-2'nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 252–263. <https://doi.org/10.17155/omuspd.891196>
- Hassard, J., Teoh, K. R. H., Visockaite, G., Dewe, P., ve Cox, T. (2018). The cost of work-related stress to society: A systematic review. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 1–17.
- Hill, D., Conner, M., Clancy, F., Moss, R., Wilding, S., Bristow, M., ve O'Connor, D. B. (2022). Stress and eating behaviours in healthy adults: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(2), 280-304.

- Järvelä-Reijonen, E., Karhunen, L., Sairanen, E., Rantala, S., Laitinen, J., Puttonen, S., ... ve Kolehmainen, M. (2016). High perceived stress is associated with unfavorable eating behavior in overweight and obese Finns of working age. *Appetite*, 103, 249-258.
- Kurtuluş, A., Özkul, E., ve Sevim, Y. (2023). The relationship between white-collar workers' nutritional habits, nutritional status, and healthy eating index. *BAU Health Innovations*, 1(1), 1–11.
- Linardon, J., Tylka, T. L., ve Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 54(7), 1073–1098.
- Mohana, C., Rajkumar, S. K., Meena, S., Manikandan, M., Geethanjali, A., ve Venkatesan, K. (2025). Effect Of Aerobic Training On Functional Endurance And Job Stress Among White Collar Office Individuals-A Simple Experimental Study. *Cuestiones de Fisioterapia*, 54(4), 7314-7328.
- Park, S., ve Sung, E. (2021). “You gotta have something to chew on”: Perceptions of stress-induced eating and weight gain among office workers in South Korea. *Public Health Nutrition*, 24(3), 499–511. <https://doi.org/10.1017/S1368980020000890>
- Pedersen, E. S. L., Mortensen, L. H., Brage, S., Bjerregaard, A. L., ve Aadahl, M. (2018). Criterion validity of the Physical Activity Scale (PAS2) in Danish adults. *Scandinavian Journal of Public Health*, 46(7), 726–734.
- Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. (2022). Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022. Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- Savunma Sanayi Başkanlığı. (Şubat, 2024). 2023 yılı faaliyet raporu. 16 Mayıs 2025 tarihinde [https://www.ssb.gov.tr/Images/Uploads/files/2023%20Yılı%20Faaliyet%20Raporu\(1\).pdf](https://www.ssb.gov.tr/Images/Uploads/files/2023%20Yılı%20Faaliyet%20Raporu(1).pdf) adresinden erişildi.
- Sung, J. H., Lee, J. H., Kim, J., Kim, J. H., Kim, D. J., ve Cho, K. H. (2021). Association of occupation with the daily physical activity and sedentary behaviour of middle-aged workers in Korea: A cross-sectional study based on data from the Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *BMJ Open*, 11(11), e055729. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-055729>
- Şengür, E., Yüksel, İ. G., ve Yılmaz, G. (2023). Fiziksel aktivite düzeyi ile sporda toparlanma bilgisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 339–346.

- Tylka, T. L. (2006). Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *Journal of Counseling Psychology*, 53(2), 226–240.
- Tylka, T. L., ve Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale–2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 137–149.
- Van Dyke, N., ve Drinkwater, E. J. (2014). Relationships between intuitive eating and health indicators: Literature review. *Public Health Nutrition*, 17(8), 1757–1766.  
<https://doi.org/10.1017/S1368980013002139>
- World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO.
- Yavuz, S. (2021). Pandemi döneminde sağlık çalışanlarında sezgisel yeme davranışı ile iş yükü arasındaki ilişki: Bir özel hastane örneği. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi, İstanbul.