

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**VARDİYA ÇALIŞMA DÜZENİ İLE ÇALIŞANLARIN BESLENME
ALİŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ**

Dilek AVCIKAYA

EV EKONOMİSİ (BESLENME BİLİMLERİ) ANABİLİMDALI

**ANKARA
2016**

Her hakkı saklıdır

TEZ ONAYI

Dilek AVCIKAYA tarafından hazırlanan “**Vardiya Çalışma Düzeni ile Çalışanların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi**” adlı tez çalışması 09/10/2016 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Anabilim Dalı’nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Danışman : Prof. Dr. Zeynep ERDOĞAN
Ankara Üniversitesi, Ev Ekonomisi Anabilim Dalı

Eş Danışman : Prof. Dr. Funda Pınar ÇAKIROĞLU
Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Jüri Üyeleri :
Başkan : Prof. Dr. Funda Pınar ÇAKIROĞLU
Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Üye : Prof. Dr. Zeynep ERDOĞAN
Ankara Üniversitesi, Ev Ekonomisi Anabilim Dalı

Üye : Doç. Dr. Aslı UÇAR
Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Üye : Yrd. Doç. Dr. Feryal SÖYLEMEZOĞLU
Ankara Üniversitesi, Ev Ekonomisi Anabilim Dalı

Üye : Yrd. Doç. Dr. Fulya SARPER
Gazi Üniversitesi Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Bölümü

Yukarıdaki sonucu onaylarım.

Prof.Dr. İbrahim DEMİR
Enstitü Müdürü V.

ETİK

Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez içindeki bütün bilgilerin doğru ve tam olduğunu, bilgilerin üretilmesi aşamasında bilimsel etiğe uygun davrandığımı, yararlandığım bütün kaynakları atıf yaparak belirttiğimi beyan ederim.

09 /10 / 2016

Dilek AVCIKAYA

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

VARDIYA ÇALIŞMA DÜZENİ İLE ÇALIŞANLARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

Dilek AVCIKAYA

Ankara Üniversitesi
Fen Bilimleri Enstitüsü
Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Zeynep ERDOĞAN

Vardiyalı çalışma düzeni, artan taleplerin karşılanabilmesi için üretimin de artmak zorunda kalması nedeni ile özellikle sanayileşme sürecinden bu güne sıklıkla kullanılan bir çalışma sistemidir. Özellikle üretim ve hizmet sektörlerinde hizmet devamlılığının sağlanabilmesi için vardiyalı çalışma sistemi ile çalışma düzeni kurulmaktadır. Küreselleşen dünyada artan rekabet koşulları bütün sektörlerde üretim ve hizmeti sürekli kılmak zorunda bırakmış ve hemen hemen her sektör vardiyalı çalışmayı kullanmak durumunda kalmıştır. Gelişen teknolojiler ve iş güvenliği alanında yaşanan değişimler, çalışma koşullarında kısmi rahatlamalara yol açsa da insana dayalılık ve hizmet/üretim sürekliliği esasları, vardiyalı çalışma sistemini vazgeçilmez kılmaktadır. Bu çalışmanın amacı, vardiyalı çalışma düzeninin, var olan beslenme alışkanlıklarına etkisini tespit etmektir. Bu çalışma, var olan durumun tespit edilmesi, olası sorunların görülebilmesine ve çözüm yollarının aranmasına yol açacağı için önemlidir. İnsan sağlığı ve yaşamının ne kadar önemli olduğu düşünüldüğünde, çalışmanın önemi de artmaktadır.

Çalışmada Ankara Çubuk Türkiye Hava Trafik Kontrol Merkezi'nde görev yapan personellerden 323'ü ile anket uygulaması yapılmış, elde edilen verilerin analizi sonucunda gece vardiyasında katılımcıların vücut dengelerini korumak adına öğünlere daha fazla dikkat ettikleri, en az sabah en çok akşam öğünü yenildiği, sabah öğünlerinin genellikle atıştırma şeklinde geçirildiği, vardiyalı çalışma sisteminin ana öğünleri etkilediği, sağlıklı beslenmeye gereken özenin gösterilmediği, gece vardiyalarında atıştırma yiyeceklerin tercih edildiği veya edilmek zorunda kalındığı, vardiyalı günler ile dinlenme günü arasında beslenme alışkanlıklarının fark gösterdiği, özetle vardiyalı çalışma sisteminin beslenme alışkanlıklarını etkilediği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Ekim 2016, 77 Sayfa

Anahtar Kelimeler: Vardiyalı Çalışma, Beslenme Alışkanlıkları, Öğün Düzeni

ABSTRACT

Master Thesis

INVESTIGATION OF SHIFT WORK ORDER BY EMPLOYEES EATING HABITS

Dilek AVCIKAYA

Ankara University
Graduate School of Natural and Applied Sciences
Home Economics (Nutritional Sciences) Department

Supervisor: Prof. Dr. Zeynep ERDOĞAN

Shift work order, due to having to increase in order to meet the increasing demands of production, especially through a process of industrialization to this day commonly used operating system. Especially the manufacturing and service sectors in order to ensure continuity of service in shift work system with a working arrangement is established. Increasing competition in all sectors of manufacturing and services in a globalizing world to sustain the conditions for this had to happen, and almost every sector is forced to use to work shifts. Emerging technologies and changes that take place in the field of safety in working conditions, although they caused a partial relaxation, people dayalilik and service/production principles of continuity, a shift work system indispensable. The aim of this study is to determine the effect of a pattern of shift work on feeding habits. This study is the identification of the existing situation, potential problems and seeking a solution is important because it will lead to be visible. Considering the importance of human health and life, the importance of research is also increasing.

The study of employees who are working in Air Traffic Control Center in Ankara, Turkey rod 323% survey app I made with the data obtained as a result of the analysis of the balance of the body in order to protect employees on the night shift they have to pay more attention to the meal, at least most of the morning where the morning meal was eaten the evening meal is usually in the form of a snack is passed, where the main meal of a shift work system, it affects the attention that you need to have a healthy diet and not Snack foods in the night shift is preferred to be, or is overdue shows the difference of days between a day of rest shift their eating habits, in summary, a shift work system affect the feeding habit of the results to have been achieved.

October 2016, 77 pages

Key Words: Shiftwork, Eating Behavior, Meal Frequency

TEŞEKKÜR

Tez çalıőmam sırasında bana yol gösteren ve sınırsız desteğini esirgemeyen Hocam Prof.Dr. Zeynep ERDOğAN'a (Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Anabilim Dalı) zel teőekkürlerimi iletmeyi bir borç biliyorum.

Bu günlere gelmemde her zaman yanımda olan, maddi ve manevi desteklerini her zaman yanımda hissettiğim sevgili babam Mustafa AVCIKAYA'ya sonsuz teőekkürler. Son olarak, eğitim ve ğretim hayatıma katkısı bulunan herkese sonsuz teőekkürlerimi sunuyorum.

Dilek AVCIKAYA
Ankara, Ekim 2016

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI SAYFASI

ETİK.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT	iii
TEŞEKKÜR	iv
KISALTMALAR DİZİNİ	vii
ŞEKİL DİZİNİ	viii
ÇİZELGELER DİZİNİ	ix
1. GİRİŞ.....	1
2. KURAMSAL TEMELLER VE KAYNAK ÖZETLERİ.....	3
2.1 Vardiyalı Çalışma Sistemi	3
2.1.1 Vardiyalı çalışma sisteminin sosyal ve fiziksel etkileri	6
2.1.2 Vardiyalı çalışma sisteminin beslenmeye etkisi.....	11
2.1.3 Uyku düzeninin beslenmeye etkisi	12
2.2 Beslenme Alışkanlıkları	13
2.2.1 Sağlıklı beslenme alışkanlığını etkileyen faktörler.....	13
2.2.2 Sağlıklı beslenmeye yönelik öneriler	14
2.3 Kaynak Özetleri.....	17
3. MATERYAL VE YÖNTEM	21
3.1 Araştırma Evreni ve Örneklemi	21
3.2 Araştırma Verilerinin Elde Edilmesi.....	22
3.3 Verilerin Değerlendirilmesi	23
4. BULGULAR	24
4.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri	24
4.2 Vardiyalı Çalışma Düzeninin Etkilediği Konular/Alanlar	27
4.3 Katılımcıların Sağlık Sorunları.....	31
4.4 Vardiyalı Çalışanların Uyku Düzenleri.....	34
4.5 Vardiyalı Çalışanların Fiziksel Aktivite ve Sağlık Durumu.....	35
4.6 Beslenme Alışkanlıkları	40
4.7 Besin Tüketim Sıklığı	47
5. TARTIŞMA	52

6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	54
KAYNAKLAR	60
EKLER.....	64
EK 1 Anket Formu.....	65
EK 2 Karar Örneği	75
EK 3 Gönüllü Onam Formu	76
ÖZGEÇMİŞ.....	77

KISALTMALAR DİZİNİ

BKİ	Beden Kütle İndeksi
HDL	Yüksek Yoğunluklu Lipoprotein (High Density Lipoprotein)
ILO	Uluslararası Çalışma Örgütü
MetS	Metabolik Sendrom
THTKM	Türkiye Hava Trafik Kontrol Merkezi

ŞEKİL DİZİNİ

Şekil 2.1 Vardiyalı çalışma hastalık mekanizmaları	7
--	---

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 2.1	Vardiyalı çalışanlarda karşılaşılan sorunlar ve öneriler	8
Çizelge 2.2	Yaş gruplarına göre günlük tüketilmesi önerilen porsiyon miktarları.....	15
Çizelge 2.3	Besinlerin bir porsiyonlarının ölçü miktarları	15
Çizelge 4.1	Katılımcıların demografik dağılımları	24
Çizelge 4.2	Katılımcıların boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları	25
Çizelge 4.3	Katılımcıların BKİ dağılımları	26
Çizelge 4.4	Katılımcıların çalıştıkları birim ve çalışma süreleri	26
Çizelge 4.5	Vardiyalı çalışma düzeninin etkilediği durumlar	27
Çizelge 4.6	Vardiyalı çalışma düzeninin etkilediği konular/alanlar.....	28
Çizelge 4.7	Açıklayıcı değişkenlere göre vardiyalı çalışma sisteminin yarattığı sorunlar	31
Çizelge 4.8	Açıklayıcı değişkenlere göre vardiyalı sistemin yarattığı sağlık sorunları.....	32
Çizelge 4.9	Gündüz ve gece vardiyasında çalışıldığı zamanki ortalama uyku süreleri	34
Çizelge 4.10	Vardiyalı çalışma sisteminin uyku durumuna etkisi	34
Çizelge 4.11	Tüketilen çay ve kahvenin uykuyu etkileme durumu.....	35
Çizelge 4.12	Düzenli fiziksel aktivite yapma durumu.....	36
Çizelge 4.13	Düzenli aktivite yapmama nedenleri	36
Çizelge 4.14	Yapılan fiziksel aktiviteler	37
Çizelge 4.15	Fiziksel aktivite yapanların günlük fiziksel aktivite yapma süreleri	37
Çizelge 4.16	Fiziksel aktivite yapma amaçları	38
Çizelge 4.17	Doktor tarafından tanı alan sağlık sorunları	38
Çizelge 4.18	Sigara kullanma durumları	39
Çizelge 4.19	Alkollü içki kullanım durumu	39
Çizelge 4.20	Katılımcıların günlük öğün sayısı	40
Çizelge 4.21	Ana öğünlerin temin edilme durumları	41
Çizelge 4.22	Ana öğünleri atlama nedenleri.....	42
Çizelge 4.23	Yeterli ve dengeli beslenememe nedenleri.....	42
Çizelge 4.24	Gece vardiyasında yenilenler	43

Çizelge 4.25	Gece vardiyasından çıktıktan sonra kahvaltı yapma durumu.....	43
Çizelge 4.26	Dinlenme gününe göre, vardiyalı çalışma günlerinde beslenme durumunun değişip değişmediği.....	44
Çizelge 4.27	Kahvaltıda tüketilen yiyecek ve içecekler	44
Çizelge 4.28	Öğle yemeğinde tercih edilen yiyecekler	45
Çizelge 4.29	Akşam yemeğinde tercih edilen yiyecekler.....	46
Çizelge 4.30	Son bir ayda süt ve süt ürünleri tüketim sıklığı.....	47
Çizelge 4.31	Son bir ayda et, yumurta, kurubaklagil tüketim sıklığı	48
Çizelge 4.32	Son bir ayda taze sebze ve meyve tüketim sıklığı.....	48
Çizelge 4.33	Son bir ayda ekmek ve tahıl tüketim sıklığı	49
Çizelge 4.34	Son bir ayda yağlı ve şekerli ürünler tüketim sıklığı.....	50
Çizelge 4.35	Son bir ayda fastfood yiyecek tüketim sıklığı	50
Çizelge 4.36	Son bir ayda içecek tüketim sıklığı	51

1. GİRİŞ

Vardiyalı çalışma sistemi, özellikle emek gerektiren yoğun işlerde aktif olarak kullanılan bir çalışma sistemidir. Üretimi artırmak ve hizmet sürekliliğini sağlamak adına birçok sektör vardiyalı çalışma sistemini kullanmaktadır. Kökeni eski Romalılara kadar dayanan bu sistem, özellikle sanayi devriminden sonra, artan tüketim ihtiyacını gidermek ve üretimin de artırılması gerekliliği yüzünden sıklıkla kullanılmaktadır. Sanayi devrimi ile birlikte fabrikalarda ve madenlerde yoğun bir şekilde kullanılan vardiyalı çalışma sistemi, sağlık, turizm ve ulaştırma sektörlerinde de vazgeçilmez bir çalışma sistemidir (Korkusuz 2005).

Vardiyalı çalışma sisteminin temel yapısı, postalar halinde çalışmaya dayanmaktadır. İşin özellik ve nitelikleri sürekli çalışmayı gerektirdiğinde, arka arkaya durmaksızın çalışan postalar veya nöbetleşe çalışan postalar oluşturulmaktadır. Böylece süreklilik arzeden iş, hiç durmadan devam eder (Baysal 2014).

Bu sistem, çalışanlar açısından ekonomik anlamda artı değerler taşıırken, fiziksel ve ruhsal anlamda birtakım olumsuzluklar içermektedir. Vardiya saatlerinde alınan fazla mesai ücretleri yüzünden ekonomik şartlara dayanabilmek adına çalışanlar tarafından tercih edilmekte olan bu sistem, toplumsal bir sorun olan işsizlik sorunu adına da işletmelerin daha fazla kişi istihdam etmesi durumunu yarattığı için olumlu sonuçlar doğurmaktadır. Ancak katılımcıların vücut dengelerinin vardiya saatleri yüzünden bozulması, sosyal ve fiziksel olumsuzluklar yaşanmasına yol açmakta, bu da sistemin olumsuzlukları olarak görülmektedir (Yücecan 2008).

Standart gündüz mesai saatlerinin dışında çalışma olarak da tanımlanan vardiyalı çalışma sistemi, insanların biyolojik yapılarına uygun bir sistem değildir. Alışlagelen günlük düzenin bozulması fiziksel yorgunluklara, dikkatin dağılmasına neden olabilmektedir. Vardiya saatlerinde iş kazalarının artmasının da temel nedeni budur. Bir başka sorun ise vücudun uyku ve dinlenme ihtiyaçlarının normal günlük düzen dışında giderilmek zorunda kalınması yüzünden sosyal hayattan uzaklaşılmasıdır (Knutsson vd. 1999).

Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) tarafından psikosozal tehlikeler altında değerlendirilen vardiyalı çalışma sisteminde çalışanlarda hipertansiyon, kalp rahatsızlıkları ve diyabet gibi sağlık problemleri daha sıkça görülmektedir. Bunun önemli bir gerekçesi günlük ritmin bozulması nedeniyle vücut direncinin azalması olarak ifade edilebilir (Yıldız vd. 2012).

Vardiyalı çalışma sistemi beslenme alışkanlıklarını da değiştirmektedir. Özellikle gece vardiyalarında öğün sıklığı azalmakta, atıştırma ile açlığın bastırılması artmaktadır. Bu durum, gece vardiyalarında yemek arzusunun azalması, istenilen gıdalara ulaşamaması ve zaman eksikliği ile açıklanmaktadır. Aile ile birlikte normal yeme alışkanlıkları ve düzeni de vardiyalı çalışma sisteminden etkilenmektedir (Atkinson vd. 2008).

Vardiyalı çalışanlarda beslenme alışkanlıklarının bozulmasından kaynaklı sindirim sistemi sorunları, kabızlık, mide yanması, hazımsızlık gibi şikayetler artmaktadır. Özellikle uyku kaybının kilo alma, insülin direnci, tip-2 diyabet ve dislipidemi rahatsızlıklarında önemli bir risk faktörü oluşturduğu bilinmektedir. Vücudun besin dengesini koruması için uygun bir uyku paterni gereklidir (Crispim vd. 2007).

Beslenme, yaşamsal faaliyetlerin sürdürülebilmesi ve sağlıklı yaşam için gerekli besinlerin tüketilmesi olarak tanımlanmaktadır. Sağlıklı yaşamın birinci adımı yeterli ve dengeli beslenmekten geçmektedir. Sağlıklı beslenmeyi etkileyen faktörlerin başında sosyoekonomik düzey gelmektedir. Gelir durumu, çalışma koşulları, meslek, eğitim durumu ve sosyal çevre gibi faktörler de sağlıklı beslenmeyi etkileyen diğer faktörlere örnek olarak gösterilebilir. Aşırı ve yanlış beslenme sonucu şişmanlık oluşabilmekte, bu durum insanların fiziksel aktivitelerini olumsuz etkilediği gibi psikolojik, nörolojik ve sosyal yaşamlarında birtakım sorunlar yaşamasına neden olabilir (Özcebe ve Bosi 2014).

Bu çalışmada Türkiye Hava Trafik Kontrol Merkezi (THTKM)'nde vardiya sistemi ile çalışan personelin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi, vardiyalı çalışma sisteminin beslenme alışkanlıklarında oluşturduğu farklılaşmaların ve vardiyalı çalışma sisteminden kaynaklandığı düşünülen diğer sorunların tespit edilmesi amaçlanmıştır.

2. KURAMSAL TEMELLER VE KAYNAK ÖZETLERİ

2.1 Vardiyalı Çalışma Sistemi

Yaygın bir uygulamaya sahip olan vardiyalı çalışma sistemi, günlük çalışma saatlerinin bütün güne yayılması şeklinde işletmeler tarafından uygulanmaktadır. Bilişim sistemlerinin gelişmesine bağlı olarak özellikle bu tip işletmelerin vardiyalı bölümlerinde çalışanlar açısından dünya genelinde daha esnek çalışma düzenleri oluşturulmuştur. Vardiyalı çalışma sistemi üretim artışı ve hizmetin sürekliliği kapsamında birçok işkolu tarafından kullanılmaktadır. İş sağlığı ve güvenliği ile ilgili yapılan araştırmalar, vardiyalı sistemler ile iş sağlığı arasında önemli ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır (Yıldız vd. 2012).

Sanayileşme ve makineleşmenin artması, küreselleşen piyasalarda bütün dünyanın pazar yeri durumuna gelmesi, üretimi artırma ihtiyacının doğması sonucunda endüstri, turizm, iletişim, sağlık ve hizmet sektörleri gibi tam gün üretim ve hizmet zorunluluğu olan sektörlerde çalışma süresinin günün 24 saatine yayılmasını zorunlu kılmıştır. Bu zorunluluklar sonucu vardiyalı çalışma sistemleri, hem çalışma saatlerine uyum sağlamak hem de üretim ve hizmetin devamlılığını sağlamak adına işletmeler tarafından uygulanmaktadır (Güner 2010).

Vardiya saatlerinin genellikle gece saatlerine denk gelmesi, katılımcıların sosyal hayatında sınırlamalara neden olduğu için vardiya çalışmasının antisosyal zaman çalışması olarak tanımlanması da mümkündür (Çekal 2008). Vardiyalı çalışma sistemlerinin insan fizyolojisi ve psikolojisi üzerine etkileri, konu ile ilgili bilim dalları tarafından incelenmekte ve olumsuzlukların azaltılabilmesi için yapılması gerekenler ortaya konulmaya çalışılmaktadır. Vardiyalı çalışan kişilerin özellikle sosyal açıdan olumsuz etkilendikleri, fizyolojik yaşam döngüsünün bozulması doğrultusunda sosyal ve kültürel çevrelerinin farklılaştığı, sağlık sorunlarının ortaya çıktığı ve bu olumsuz etkilerin performans ve verimliliği etkilediği yapılan çalışmalarla tespit edilmiştir (Kimençe 2002).

Vardiyalı çalışma, işin tam gün veya tam hafta sürdürülmesi zorunluluğu olduğu iş ve işyerlerinde, çalışma zamanlarının günün farklı ve birbirini takip eden zaman dilimlerine bölünmesi, her zaman diliminde farklı işçilerin çalıştırılması şeklinde yapılan çalışma sistemine denilmektedir. “Postalar halinde çalışma” olarak da tanımlanan vardiyalı çalışma sisteminin kökleri eski Romalılara kadar dayanmaktadır. Ancak özellikle sanayi devriminden sonra tüketim ihtiyacını destekleyecek şekilde üretimin artırılması gerekliliği yüzünden fabrikalarda, madenlerde yoğun bir şekilde vardiyalı çalışma sisteminin kullanıldığı görülmektedir. Sağlık sektörü ise tarihin her döneminde süreklilik arzeden bir hizmet sektörü olarak vardiyalı çalışmayı kullanmaktadır (Korkusuz 2005).

Uygulamada vardiyalı çalışma olarak bilinen sistem, mevzuatlarda postalar halinde çalışma olarak geçmektedir. Postalar halinde çalışma, işin özellikleri ve nitelikleri nedeni ile sürekli çalışma durumunda olan yerlerde birbiri peşi sıra durmaksızın veya nöbetleşe çalışma olarak tanımlanmaktadır. Vardiya çalışma süreleri günlük hiçbir şekilde onbir saati aşmamalı, birbiri ardı sıra postalar halinde işçi çalıştırılması durumunda yirmi dört saatlik sürede en az üç posta çalışacak şekilde ayarlama yapılmalıdır (Baysal 2014).

Özellikle ekonomik şartlar yüzünden vardiyalı çalışma sistemi, işveren ve işçi açısından karşılıklı önem taşımaktadır. Üretim ve hizmetin sürekliliğinin sağlanması nedeni ile işveren tarafından uygulanan vardiya sistemi, çalışan açısından daha fazla ücret alma olanağını sağlarken, önemli bir sorun olan işsizlik karşısında mecburi bir çalışma ortamı olarak da görülmektedir. Vardiya sisteminde katılımcıların karşılaştıkları fiziksel ve ruhsal sorunlar, çalışma sisteminin zorluğu dolayısıyla katılımcıların işten ayrılmalarını da fazlalaştırmaktadır. Avrupa ülkelerinde çalışan her beş kişiden biri vardiyalı çalışmakta, vardiyalı çalışmanın sorunları yüzünden de her beş vardiyalı çalışandan biri işi bırakmaktadır (Selvi vd. 2010, Yıldız vd. 2012).

Vardiyalı çalışma, standart gündüz çalışma zamanlarının dışındaki çalışma zamanları olarak da tanımlanabilir. Çalışma zamanları sabah, akşam ve gece olmak üzere ardışık

çalışma olarak belirlenebileceği gibi, nöbetleşerek çalışma şeklinde de olabilir (Knutsson vd. 1999).

Vardiyalı çalışmalar sabit ve dönüşümlü vardiya sistemleri olarak iki gruba ayrılmaktadır (Güner 2010):

- Sabit Vardiya Sistemi: Sabit vardiya çalışmasında bütün ekipler, sürekli kendi sorumlu oldukları vardiyada çalışırlar. Vardiyalar gündüz, öğleden sonra, gece yarısına kadar ve gece çalışma grupları şeklinde ayarlanabilmekte, gece vardiyasında çalışanlar sürekli gece vardiyasında çalışmaya devam etmektedirler. Sürekli gece çalışmalarının olumsuz etkilerinin fazla olması, bu konuda iş kanunlarında yeni kuralların getirilmesi nedenleri ile bu vardiya sisteminin çok fazla uygulanmadığı görülmektedir.
- Dönüşümlü Vardiya Sistemi: Bu sistemde ekipler gündüz ve gece vardiyalarında dönüşümlü çalışacak şekilde ayarlanmaktadır. Dönüşümlü ve sabit vardiya sistemlerinin birlikte uygulandığı işletmeler de bulunmaktadır.

Bunların dışında esnek vardiya sistemi de kullanılmaktadır. Esnek vardiya sisteminde standart 12 saatlik iki vardiya veya 8 saatlik üç vardiya yerine, çok daha farklı saatlerde kayan vardiya saatleri belirlenebilmektedir. Belirlenen kısmi süreli vardiya grupları birbirini takip eden süreçlerde işleri üstlenerek toplam çalışma süresinin tamamını kullanmış olurlar (Demir ve Gerşil 2008).

Vardiyalı çalışma sistemi insan biyolojisine çok uygun bir çalışma sistemi değildir. Alışlagelmiş düzenin dışında bir çalışma içerisine girmek, insan bedeninde fiziksel ve psikolojik olumsuzluklara yol açtığı gibi, sosyal yaşamdan da uzaklaşmasına neden olmaktadır. Yorgunluk, dikkat kayıpları, bedenin karşı çıkması gibi nedenlerle özellikle gece vardiyalarında iş kazalarında artışlar da yaşandığı bilinmektedir.

Vardiyalı ve uzun çalışma saatleri vücut ritmini bozduğu için yorgunluk, uykusuzluk gibi sorunlara yol açtığı gibi, sosyal faaliyetlere ayrılan süreyi de etkilemektedir.

Yorgun işçiler, sosyal aktivitelere ayıracakları saati uyku ve vücudu dinlendirme amacıyla kullanmak zorunda kalmaktadırlar. Haftalık 48 saatin üzerinde çalışmalar, yaşam kalitesini düşürmekte ve farklı sağlık sorunlarının çıkmasına neden olmaktadır. İnsan bedeninin alışlagelmiş uyku dönemi saat 23:00 ile 07:00 arasındadır. Bu saatler arasında çalışmak zorunda kalan vardiya işçilerinin gündüz saatlerinde gün ışığı, trafik, ev içi gürültü gibi çevresel faktörler ile tam anlamıyla dinlenebilme şansları olamamaktadır (Workplace Health and Safety Electrical Safety Office Workers' Compensation Regulator, “Shift work and extended working hours” 2016).

Vardiyalı çalışma sadece ağır sanayi veya olağanüstü durum hizmetleri ile de sınırlı olmadığı gibi “beyaz yakalı” meslekler ve hizmet sektörlerinde de fazlaca gözlemlenmektedir. Vardiyalı çalışmanın artması ile birlikte beden kütle indeksinde dengesizlikler, obezite ve diğer sağlık sorunları da daha sık yaşanır duruma gelmiştir. Vardiyalı çalışma, genel olarak fiziksel aktivitelere ve spor faaliyetlerine katılım olanaklarını da azaltmaktadır. Egzersiz yapma alışkanlığı olan vardiyalı katılımcıların egzersizlerini günün alışılmadık zamanlarında yapmak zorunda kalması, uykusuzluk gibi öznel ve biyolojik tepkilere yol açabilmektedir (Atkinson vd. 2008).

Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) vardiyalı çalışmayı, işyerlerinin psikososyal tehlikeleri altında değerlendirmektedir. ILO tarafından iş organizasyonu ve yönetimi (çalışma süreleri, vardiyalı çalışma), iş doyumu, çalışma ortamı, yapılan işin içeriği, kişisel beklentiler ve kültürel algılamalar, bireysel yetenekler ve kapasiteler, sosyal olanaklar, örgütsel ve çevresel faktörler ile işçinin uzmanlığı ile gereksinimleri arasındaki etkileşim, psikososyal faktörler olarak belirlenmiştir (Yıldız vd. 2012). Psikososyal faktörler katılımcıların sağlığına doğrudan veya dolaylı olarak tehlike oluşturmaktadırlar.

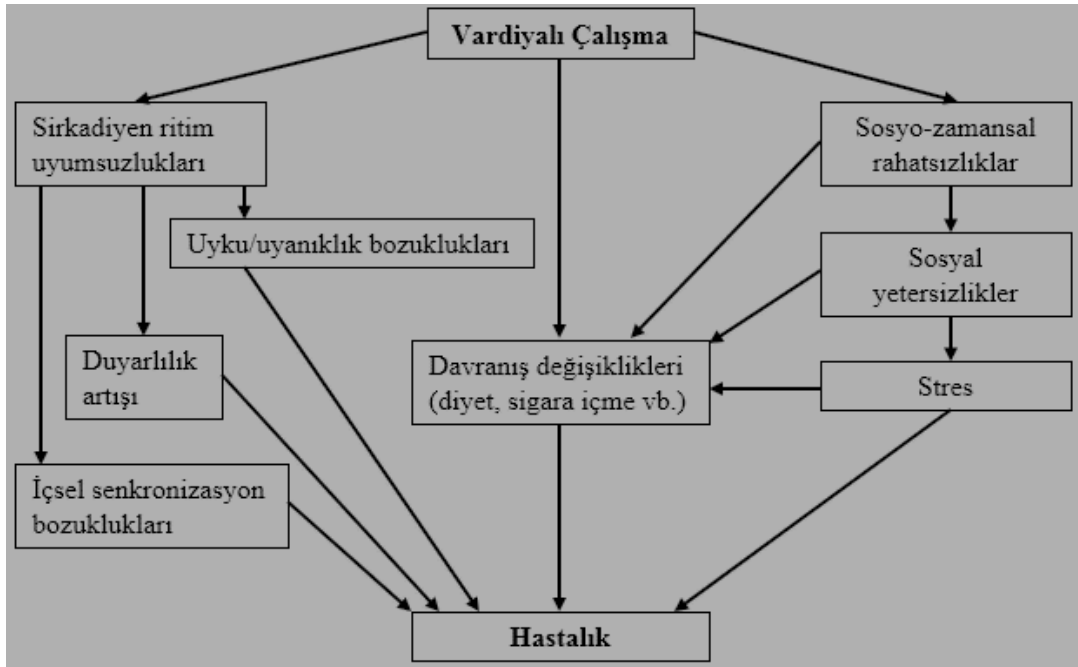
2.1.1 Vardiyalı çalışma sisteminin sosyal ve fiziksel etkileri

Sosyal ve fiziksel açıdan sağlıklı yaşamın koşulları içerisinde gündüz çalışmak ve sosyal aktivitelere zaman ayırmak, geceleri uyuyarak dinlenmek gelmektedir. Vardiyalı çalışma sistemi, insan bedeninin alışılmış doğal bir ritmini bozan bir sistemdir. Uyku

düzensizlikleri ve sürekli yorgunluk, gece çalışmanın yarattığı dikkat kaybı ve stres, bünyenin fiziksel dengesini bozmaktadır. Sürekli gece vardiyasında çalışmak zorunda olanların sosyal yaşamlarının olmaması, yalnızlık duygusu yaşanmasına neden olabilmektedir. Bütün bunların sonucunda bağışıklık sistemi bozulabilmekte, psikolojik ve fiziksel sorunlar yaşanabilmektedir (Güner 2010).

Vardiyalı çalışma, performansı da etkilemektedir. İnsan vücudu ve psikolojisi vardiyalı çalışmaya tam anlamı ile uyum sağlayamaz ve tepki gösterir. İnsan beyni, yapay etkilere karşı denge durumunu koruyarak doğal görevine devam etme eğilimi gösterir. Vardiyalı çalışmaya geçen kişilerin yaşadıkları ritim bozukluğu sonrası vücut direncinde azalma, baş ağrısı ve uyku problemleri ortaya çıkmaya başlar. Sürekli yorgunluk ve stres yüzünden yaşanan depresyon nedeni ile daha çabuk ve sık hastalığa yakalanılabilmektedir. Gece vardiyalarında iş kazası yaşanma olasılığı da yükselmekte daha fazla iş kazası yaşanmaktadır (Camkurt 2007).

Knutsson, tarafından oluşturulan vardiyalı çalışanlarla ilgili hastalık mekanizmaları Şekil 2.1’de görülmektedir.



Şekil 2.1 Vardiyalı çalışma hastalık mekanizmaları (Knutsson 2003)

İnsan organizmasının günlük uyku-uyanıklık döngüsü biyolojik saati tarafından kontrol edilmekte ve sirdakyen ritim olarak adlandırılmaktadır. Biyolojik saat normal çalışma düzeninde katılımcıların gündüz iş saatleri ve iş dışı etkinliklere ayrılan saatler ile uyum içerisinde çalışır. Ancak vardiyalı çalışmaya geçildiğinde biyolojik saat ile çalışma ve bireye ait özel saatler çatışmaya başlar. Çalışma saati ile biyolojik saatin çatışması sonucunda fizyolojik sağlık sorunları, özel saatler ile biyolojik saatin çatışması sonucunda da psikososyal sorunlar ortaya çıkmaktadır (Yıldız vd. 2012).

Özellikle gece vardiyasında katılımcıların performansları vardiya türünden, görevin niteliklerinden, görevin gerektirdiği performans gereksinimlerinden, görev zamanı kaymalarından ve bireysel farklılıklardan etkilenmektedir. Vardiyalı çalışmalarda karşılaşılan sağlık ve sosyal sorunlar ile bunların azaltılabilmesi yönünde işyerine öneriler çizelge 2.1’de verilmiştir (Wedderburn, 1991, Taylor vd, 1997, Schernhammer ve Hankinson 2003, <http://nupge.ca> 2005):

Çizelge 2.1 Vardiyalı çalışanlarda karşılaşılan sorunlar ve öneriler

Sorunlar	Öneriler
Sindirim Bozuklukları	<ul style="list-style-type: none"> • 24 saat açık kafeterya ile gece işçilerine sıcak ve besleyici yemek sağlamak • Yemeklerde aşırı tuzlu gıdaların ve yağ oranı yüksek gıdaları azaltmak • Kafein ve alkol içeren içecekleri azaltmak, • Düzenli yemek programı uygulamak, • Fastfood vb. sağlıksız beslenme yerine sağlıklı yemek sağlamak, • Düzenli egzersiz programları uygulamak.
Yorgunluk	<ul style="list-style-type: none"> • En zor iş programlarını işçilerin en uyanık olduğu zamanlara kaydırmak, • Daha kısa süreli vardiyalar ve çalışma zamanları belirlemek, • Vardiya zaman planlarında 5 ila 7 zaman kaydırmasından daha fazla kaydırma planlamamak, • Aydınlik bir çalışma ortamı sağlamak, • Gece çalışmalarını mümkün olduğunca azaltmak, • Aşırı fazla mesaiden kaçınmak, • Vardiyalı çalışmanın olumsuz etkileri konusunda katılımcıların eğitim ihtiyaçlarını gidermek.

Çizelge 2.1 Vardiyalı çalışanlarda karşılaşılan sorunlar ve öneriler (devam)

	Sorunlar	Öneriler
Hobilere Zaman Ayıramamak	<ul style="list-style-type: none"> • Vardiya süreleri yüzünden arkadaşlarla birlikte yeterince zaman geçirilememesi, • Vardiya yüzünden düzenli spor çalışmalarına katılamaması, • Hobilere zaman ayırmak için gerekli enerjinin kalmaması. 	<ul style="list-style-type: none"> • Çalışanların ilgisini çekebilecek çalışma atölyeleri kurmak, • Vardiyalı çalışma gruplarında sportif faaliyetleri desteklemek, takım kurmalarını sağlamak ve sponsor olmak.
Ebeveyn Sorumlulukları	<ul style="list-style-type: none"> • Çocukların bakımı konusunda sorun yaşanması, • Aile ve çocuklar ile geçirilecek yeterli zamanın bulunmaması, • Çocuklarla ilgili veli toplantılarına katılmak, aktivitelere götürmek ve almak gibi sorumlulukların yerine getirilememesi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Çalışanların çocukları için gündüz bakım evi gibi tesisler sağlamak, • Çalışanlara 24 saat destek verebilecek çözümler oluşturmak, • Çalışanların çocukları ile ilgili sponsorluklar yapmak, • Acil durumlarda katılımcıların ulaşımına gereken desteği vermek, • Düzenli aktiviteler için faaliyet takvimi oluşturmak.
Uyku	<ul style="list-style-type: none"> • Zaman kaydırmalı çalışmadan kaynaklı yorgunluk ve uykusuzluk yaşanması, • Uyku düzeninin bozulması, • Kronik uykusuzluk çekilmesi durumunda kalıcı anksiyete veya depresyon durumlarının yaşanabilmesi, • Uykusuzluk sorununa karşı zararlı madde veya ilaç kullanımına alışılması. 	<ul style="list-style-type: none"> • Döngüsel zaman kaydırma programları ayarlamak, • Vardiya değişimlerinde vücudun uyum sağlaması için en az 48 saat süre sağlamak. • Bireysel farklılıkları değerlendirmek ve bundan yararlanmak, • Arka arkaya en fazla bir veya iki gece çalışması ayarlamak, • Fazla bölünmüş vardiya sisteminden kaçınmak, • 12 saatlik çalışma düzeninden kaçınmak, • Sağlık sorunları yaşayanları gün içerisinde çalışacak şekilde ayarlamak, • Çalışma alanının daha iyi aydınlanmasını sağlamak, • İşçilere vardiya sonrası dinlenme odaları ayarlamak, • Uyku bozukluğu yaşayanları tespit etmek ve yardımcı olmak, • Vardiya çizelgelerindeki mola zamanlarını yeniden düzenlemek, • Kafein ve alkol içeren içeceklerin kullanılmamasını veya az kullanılmasını sağlamak, • Uyuma ortamları için sessiz ve karanlık yatma ortamları sağlamak, • Uyuma evresinde göz maskesi ve kulak tıkaçları kullanmayı sağlamak.

Çizelge 2.1 Vardiyalı çalışanlarda karşılaşılan sorunlar ve öneriler (devam)

	Sorunlar	Öneriler
Evlerde Yaşanan Gerilimler	<ul style="list-style-type: none"> Eşle yeterli zaman geçirilememesinden kaynaklı sorunlar yaşanması, Uyku düzeninin bozulmasına bağlı cinsel düzen bozuklukları yaşanması, Çocukların bakım ve ihtiyaçlarının giderilmesi ile ilgili sorunlar yaşanması, Normal düzende çalışanlara göre daha yüksek oranda boşanma olaylarının görülmesi, 	<ul style="list-style-type: none"> Aile içi çatışmaların çözümü ve iletişim üzerine atölye çalışmaları düzenlemek, Her gün en az bir kez birlikte yemek yenebilecek bir düzen kurmak, Günlük ilişkilerin kopartılmamasını sağlayacak çözümler üretmek, Çocuklar dışında sadece eşlerin bir arada zaman geçirebilecekleri çözümler üretmek, İletişim becerilerinin yükseltilmesini sağlamak.
Depresyon	<ul style="list-style-type: none"> Fiziksel ve psikolojik sorunların vardiyalı çalışma düzeni ile artması ve depresyon yaşanmasına neden olabilmesi 	<ul style="list-style-type: none"> Çalışanlara ruh sağlıklarını koruyabilecek yardım programları düzenlemek, Sosyal faaliyetler için çalışanlara olanaklar sunmak, Çevre düzenlemesi, sosyal toplantılar ile katılımcıların rahatlamasını sağlamak.

Vardiyalı çalışmanın insan fizyolojisi üzerine birçok olumsuz etkisi bulunmakta ve çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Bu sorunlar uyku düzeni bozuklukları, beslenme bozuklukları, yorgunluk, sindirim sistemi ile ilgili sorunlar, kalp ve damar sorunları, kansere yakalanma riskinin yükselmesi gibi örneklenebilir. Fiziksel sorunların dışında yaşam dengesinin bozulmasından kaynaklı psikolojik sorunlar da vardiyalı çalışanlarda görülmektedir. Gece çalışması yemek öğünlerinin saatlerini de değiştirmekte, protein ağırlıklı besinler yerine bisküvi vb. şeker ağırlıklı besinler tercih edilmekte, sıcak yemek yerine soğuk yemek zorunda kalınmakta, rahat yemek yerine hızlı yemek gibi alışkanlıklar oluşmakta, bunların doğal sonucu olarak mide ve bağırsak sorunları yaşanmaktadır. Gece vardiyası, kişilerde bellek ve konsantrasyon bozuklukları gibi bilişsel bozukluklara da yol açmakta, iç huzursuzlukları, gergin ve stresli olma, korkuların artması, cinsel sorunlar ve depresif ruh hali gibi psikosomatik rahatsızlıklara gece vardiyası katılımcılarında daha sık rastlanmaktadır (Bacak ve Kazancı 2014).

Vardiyalı çalışanların uyku bozuklukları incelendiğinde kadınların erkeklere göre daha fazla uyku bozukluğu yaşadıkları görülmektedir (Korompeli vd. 2014).

2.1.2 Vardiyalı çalışma sisteminin beslenmeye etkisi

İşyerinin işçilerine sağladığı bir öğün yemek, onların yaşam kalitesini artırmak ve moralini yükseltmek için kullandıkları araçlar arasındadır. Dengeli ve yeterli beslenme işçilerin verim ve üretiminin artmasında, meslek hastalıklarına yakalanma ve iş kazası yaşama olasılıklarının düşmesinde, devamsızlıkların azalmasında, sağlığın korunmasında, hastalıklara karşı direncin artmasında etkili olmaktadır (Şeker vd. 2015). Vardiyalı çalışma sistemi beslenme sorunlarına yol açmaktadır. Özellikle gece vardiyası çalışanlarında beslenme bozuklukları ve düzensizlikleri sıkça görülmektedir. Düzensiz ve yanlış beslenmenin sonucu olarak iştahsızlık, mide yanması, gaz sıkışması, ishal, kabızlık ve hazımsızlık gibi sorunlar yaşanabilmektedir (Bacak ve Kazancı 2014).

Vardiyalı çalışma sisteminin beslenmeye etkisi ile ilgili yapılan araştırmalarda toplam enerji alımı ve yemek düzeninin vardiyalı çalışmaya katılım ile etkilenmediği görülmektedir. Gece vardiyalarında öğün sıklığı genellikle azalır ama atıştırma artar. İşyerinde tercih edilen gıdaların bulunamayışı, zaman eksikliği ve geceleri yemek için azalan arzu ile bu bulgular açıklanmaktadır. Aile ile olan “normal” yeme alışkanlıkları da vardiyalı çalışma yüzünden bozulmaktadır. Gıdaya verilen metabolik tepkiler de ayrıca vardiyalı çalışma aracılığı ile oluşan uyku ve günlük ritim bozulmaları nedeniyle değişmektedir (Atkinson vd. 2008).

Vardiyalı çalışma sistemi, yapısı itibarı ile çalışanlarda sindirim sistemi sorunlarına da yol açmakta, çalışanlarda kabızlık, mide yanması, hazımsızlık gibi şikayetler görülmektedir. Vardiyalı katılımcıların sindirim şikayetlerini azaltabilmek, uyku düzenlerine yardımcı olabilmek için önerilebilecek yeme ve içme ipuçları şunlardır (Workplace Health and Safety Electrical Safety Office Workers' Compensation Regulator, “Shift work and extended working hours”, 2016):

- Mümkün olduğu kadar gündüz yemek düzeni korunmaya çalışılmalıdır.

- Gece vardiyasında çalışılırken iki öğünü normal düzene göre yemek, vardiya ortasında hafif bir yemek tercih edilmelidir.
- Uyumadan önce aşırı yemek yenilmemeli ve çok fazla sıvı içilmemelidir.
- Gece 01:00'dan önce sindirilebilir ve uyku yaratmayacak yemekler tercih edilmelidir. Gece vardiyasında da aşırı yorgunluk yaşanmadan önce yemek yemek daha iyidir.
- Alkollü içecekler uyku kalitesini düşüreceği için uyumadan önceki birkaç saat içinde alkol tüketilmemesi önerilir. Benzer şekilde uyku kaçırarak çay, kahve veya kola gibi içeceklerden de kaçınılmalıdır.

2.1.3 Uyku düzeninin beslenmeye etkisi

Modern toplumlarda uyku miktarının azalması endemik bir durum haline gelmiştir. Güncel literatür uyku kaybı, beslenme ve metabolik değişiklikler arasında önemli ilişkiler olduğuna işaret etmektedir. Günaydın (2014) Ermiş (2015), Girgeç (2015), Öçal (2015) ve Gökçe (2016),'ın yaptığı çalışmalar, daha az uyuyan bireylerin obez olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum grelin düzeyindeki artış ve leptin düzeyindeki azalma sonucu iştah ve açlıktaki artış ile ilişkilendirilebilir (Manenschijn vd. 2011).

Uyku kaybı glikoz metabolizmasındaki sorunlar, insülin direnci ve diyabet gelişmesinde daha yüksek bir risk ile yakından ilişkili olup, bu sorun etkinliği azalmış hipotalamus-hipofiz-adrenal aksı geri besleme düzeninin yansıması olabilir. Uyku süresi ayrıca kan lipid konsantrasyonlarındaki artış ile ilişkili olup, bu ilişki azaltılmış uyku süresi şartları altında yoğunlaşarak yağ metabolizmasında bozukluklara sebep olabilmektedir. Uyku kaybının kilo alımı, insülin direnci, tip-2 diyabet ve dislipidemi için önemli bir risk faktörü olduğu bilinmektedir. Bu nedenlerle, uygun bir uyku paterni vücudun besin dengesi için esas teşkil etmektedir (Crispim vd. 2007).

2.2 Beslenme Alışkanlıkları

Yaşamsal faaliyetlerin sürdürülebilmesi ve sağlıklı yaşam için gerekli besinlerin tüketilmesi, beslenme olarak tanımlanmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenme, sağlıklı olmanın temel adımı olup sağlıklı beslenme olarak adlandırılmaktadır. Bireysel ve toplumsal sağlık açısından sağlıklı beslenmenin büyük önemi vardır. Sağlıklı beslenmeyi etkileyen birçok faktör bulunmasına karşılık sosyoekonomik düzey en önemli faktör olarak bilinmektedir. Bunların dışında eğitim durumu, meslek, sosyal çevre, gelir düzeyi gibi göstergeler de beslenme davranışlarını etkilemektedir. Yeterli ve dengeli beslenmenin tam tersi noktada aşırı ve yanlış beslenme gelmektedir. Aşırı ve yanlış beslenme sonucu oluşan şişmanlık, bireyin fiziksel aktivitelerini etkilediği gibi psikolojik, nörolojik ve sosyal yaşamla ilgili sorunlara da yol açabilmektedir (Özcebe ve Bosi 2014).

Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi'nde (2015) sağlıklı beslenme “yenilen besinden zevk alarak, çeşitli ve dengeli beslenerek, tüm besin öğelerinin bireye özel gereksinim duyulan miktarlarda alınması ve ideal vücut ağırlığının sürdürülmesi” olarak tanımlanmaktadır. Beslenme, karın doyurmak, istenilenleri yemek ve içmek, açlık hissini gidermek olarak değerlendirilmemelidir. Beslenme bilinçli bir eylem olup vücudun ihtiyacı olan besinleri gerektiği oranlarda ve uygun zamanlarda almak anlamına gelmektedir. Gereken besin öğelerinin zamanında ve yeterli oranda alınmasına “yeterli ve dengeli beslenme” denilmektedir. Sağlıklı beslenme, yeterli ve dengeli beslenme ile sağlanabilir (Anonim 2015).

2.2.1 Sağlıklı beslenme alışkanlığını etkileyen faktörler

Sağlıklı beslenme, yaşam kalitesinin iyileştirilmesi ve artırılması açısından da önemlidir. Besinlerin üretiminden tüketimine kadar birçok faktör, bireyin beslenme durumunu doğrudan veya dolaylı olarak etkilemektedir. Bu faktörler genel olarak gruplandırıldığında genetik faktörler, yaş, ekonomik durum, eğitim, yaşam tarzı seçimleri (sigara ve alkol kullanımı, fiziksel aktivite yapma vb.), sosyal çevre (ev ve aile

koşulları vb.), iş koşulları ve stres, beslenmeyi etkileyen başlıca gruplar olarak sayılabilir (Arslan 2014).

Yücecan (2008) sağlıklı yaşam biçimi tanımlamasında sağlıklı beslenme ve yaşam kalitesini bozan beslenme sorunlarının en aza indirilmesi gerekliliğini de tanımlama içerisine almaktadır. Diyet, optimal sağlık açısından önemli olduğu kadar, dengesiz beslenme sonuçlarından şişmanlık, kalp rahatsızlıkları, kanser, tip 2 diyabet, osteoporoz gibi kronik hastalıkların riskinin de azaltılmasında potansiyel bir etkiye sahiptir (Yücecan 2008).

Vardiyalı çalışma ile beslenme alışkanlığı konusunda yapılan çalışmaları inceleyen Zhao ve Turner (2008), vardiya ve nöbet sistemi ile çalışanlarda günlük beslenme ve yeme alışkanlıklarının bozulduğunu, vardiyalı çalışanlarda obezite riskinin arttığını, metabolik hastalıklara yakalanma olasılığının yükseldiğini ve pektik ülser gibi gastrointestinal problemlerin daha sık görüldüğünü belirtmektedir.

2.2.2 Sağlıklı beslenmeye yönelik öneriler

Sağlıklı bir beslenme için tüketilen besinlerin çeşitliliğinin yanında karbonhidrat, protein ve yağdan sağlanacak enerjinin yüzdeleri de önem taşımaktadır. Bu oranlar yaş gruplarına göre farklılık göstermesine karşılık, sağlıklı ve yetişkin bireylerde gereken enerjinin %10 – %15'inin proteinlerden, %55 - %60'ının karbonhidratlardan ve %30'a yakın bir miktarının da yağlardan sağlanması gerekmektedir. Yağdan sağlanması gereken oranın %30'u geçmemesi önerilmektedir (Anonim 2015).

Sağlıklı beslenme için yaş gruplarına göre günlük tüketilmesi önerilen porsiyon miktarları çizelge 2.2'de, besinlerin porsiyon ölçü miktarları ise çizelge 2.3'de verilmiştir.

Çizelge 2.2 Yaş gruplarına göre günlük tüketilmesi önerilen porsiyon miktarları

Besin Grupları	Yaş ve Cinsiyet Grupları									
	1-3 yaş	4-6 yaş	7-9 yaş	10-18 yaş		19-65 yaş	65 yaş+	19-50 yaş	51-65 yaş	65 yaş+
				Erkek	Kadın	Yetişkin erkek	Yaşlı erkek	Yetişkin kadın	Yaşlı kadın	
Süt grubu	4	3-4	3	4	4	3	4	3	4	4
Et ve benzeri besinler	1-1.5	1.5	1.5	2-3	2-3	2.5-3	2.5-3	2.5-3	2.5-3	2.5-3
Ekmek ve tahıl grubu	2	3	5	9	7	8	5	7	7	4
Sebze ve meyveler	2.5	3.5	4	5	5	5	5	5	5	5

Kaynak: Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi 2015

Çizelge 2.3 Besinlerin bir porsiyonlarının ölçü miktarları (Gram veya Mililitre)

Gruplar	Besinler	Miktarlar
Süt Grubu	Süt-yoğurt-kefir	200 mL
	Ayran	350 mL
	Beyaz peynir türleri	60 g
	Kaşar peynir türleri	40 g
	Yaş çökelek-lor	150 g
	Kuru çökelek	50 g
Et Grubu ve Benzeri Besinler	Etler (kırmızı, tavuk, hindi vb.)	100 g
	Balık	150 g
	Yumurta (2 adet)	100 g
	Kurubaklagiller	60 g
	Yağlı tohumlar-Sert kabuklu meyveler	30 g
Ekmek ve Tahıl Grubu	Tüm ekmek türleri	50 g
	Pide, lavaş, bazlama, yufka çeşitleri	50 g
	Makarna, erişte, şehriye pirinç, bulgur vb.	50 g
	Simit	50 g
	Kahvaltılık gevrek	30 g

Çizelge 2.3 Besinlerin bir porsiyonlarının ölçü miktarları (Gram veya Mililitre) (devam)

Sebzeler	Yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, semizotu, pazı, lahana vb.)	200 g
	Diğer sebzeler (tümü dahil)	150 g
	Kuru sebzeler	25 g
	Taze sebze suları	150 mL
Meyveler	Büyük meyveler (elma, armut, muz, şeftali, portakal, dilim karpuz, dilim kavun, yaş hurma vb.)	150 g
	Orta büyüklükteki meyveler (erik, kayısı, incir, kivi, yenedünya vb.)	150 g
	Küçük meyveler (çilek, kiraz, üzüm, dut, vişne, böğürtlen, ahududu vb.)	150 g
	Kuru meyveler	30 g
	Taze meyve suları	100 mL

Kaynak: Türkiye’ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi 2015

Optimal beslenme ilkeleri şu şekilde sıralanabilir:

- Besin tüketiminde çeşitlilik: Optimal sağlık ve beslenme açısından besin çeşitliliği temel noktadır. Sağlıklı ve uzun süre yaşam için, vücudun çalışmasında ayrı görevleri olan değişik besin öğelerinin belirli oranlarda tüketilmesi gereklidir. Bu besinler gerekli besin öğelerini içermenin dışında hastalık riskinin düşürülmesi ve sağlığın korunması için gereken bileşenleri de içerirler (Gül 2011).
- Beden ağırlığı ve boy uzunluğu dengesinin korunması: Boya uygun beden ağırlığının korunması da ancak sağlıklı beslenme ile mümkün olabilmektedir. Beden Kütle İndeksinin (BKİ) uygun oranda kalabilmesi için enerji alımının enerji harcamasına eşit olacak şekilde ayarlanması gereklidir (Yücecan 2008).
- Yağ, doymuş yağ ve kolesterol tüketiminin azaltılması: Sağlıklı beslenme için gerekli bir besin ögesi olan yağ, ancak yeterli oranda tüketildiği zaman vücut açısından faydalı bir besin olmaktadır. Aşırı yağ tüketimi ise şişmanlığa, koroner kalp hastalıklarına ve kanser oluşma riskinin artmasına neden olabilmektedir (Goloğlu 2009).

- Tam tahıl ürünlerinin, kuru baklagillerin ve sebze-meyve tüketiminin artırılması: Bu besinler vitamin ve mineral içermekte, yeterli ve önerilen düzeyde tüketildiklerinde sağlık sorunları risklerini azaltabilmektedir. Optimal beslenme için günde 3-5 porsiyon sebze, 2-4 porsiyon meyve tüketilmesi gereklidir. Bu porsiyonlardan en az ikisinin de yeşil yapraklı sebzelerden ve turunçgillerden olması, tüketilecek sebze ve meyvelerde çeşitlilik sağlanması önemlidir (Yücecan 2008).
- Basit şeker alımının azaltılması: Genelde birçok besin maddesinde bulunan karbonhidratlar, sindirim aşamasında şekere parçalanmaktadır. Aşırı miktarda tüketilen şeker diş çürüklerine yol açmakta, şişmanlığa, koroner kalp hastalıklarına yakalanma riskini artırmaktadır. Ayrıca Tip 2 diyabet riski de yükselmektedir (Yücecan 2008).
- Günlük tuz ve sodyum tüketiminin kontrolü: Tuzun günlük 5 gramdan, sodyumun 2 gramdan az tüketilmesi optimal beslenme açısından önemlidir. Yüksek miktarda tuz tüketiminin hipertansiyon, osteoporoz ve mide kanseri oluşma riskini artırdığı bilinmektedir (Fakılı 2013).
- Sıvı tüketimi: Vücudun günlük ihtiyacı olan su miktarı, tüketilen enerjiye göre değişkenlik göstermektedir. Su tüketiminde temiz ve güvenilir su tüketmek önemlidir. Çay, kahve, gazoz vb. içecekler iyi su kaynakları olarak değerlendirilmemelidir. Kafein ve alkol, vücudun su kaybına neden olur (Yücecan 2008).
- Sigara ve alkol kullanımı: Sağlıklı yaşam için vücut dengesini bozan ve zararlı maddeler içeren ürünlerden uzak durulması gereklidir (Goloğlu 2009).

2.3 Kaynak Özetleri

Knutsson'un vardiyalı çalışanlar üzerine yapılan araştırmaları incelediği çalışmada, vardiyalı katılımcıların metabolik ve endokrin hastalıkların görülme düzeyinin normal çalışanlardan daha yüksek düzeyde olduğunu belirlemiştir. Ayrıca vardiya

dönüşümünün saat yönünde olması durumunda trigliserid, glüköz ve ürik asit düzeylerinde düşüşler olduğu, ancak bu konuda genel yapılan çalışmalarda vardiyalı çalışanlarda trigliserid düzeyinin gündüz çalışanlara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir (Knutsson 2003).

Karlsson'un, sağlık sektöründe çalışan 11 hemşire üzerinde vardiyalı çalışan hemşirelerde görülen metabolik rahatsızlıkları belirlemek üzere yaptığı araştırmada gece vardiyasında çalışan hemşirelerde 23:30 saatinde yemek sonrası glikoz değerinin en yüksek oranda olduğu, gece çalışmalarının glikoz, ürik asit, kolesterol ve total lipit değerlerinde artışa neden olduğu, vardiyalı çalışanlarda trigliserid düzeyinin daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Çalışma sonucuna uzun yıllar vardiyalı çalışanlarda kalp ve damar hastalıkları oluşma potansiyelinin daha yüksek olduğunu, olumsuz çalışma koşullarının hastalık oluşturma olasılıkları artmaktadır (Karlsson 2004).

Özdemir'in santral memuru olarak görev yapan 245 kadın çalışan üzerinde, vardiyalı çalışma ve beslenme durumlarını belirlemek amacıyla yaptığı araştırmada, vardiyalı çalışan 200 ve vardiyasız çalışan 45 kadın santral memuru ile karşılıklı görüşme yapılmıştır. Çalışma sonucunda vardiyalı çalışanlarda beslenme düzeninin bozulduğu, vardiyalı çalışmanın uykusuzluk yarattığı, ruhsal sağlığı bozduğu tespit edilmiştir. Vardiyalı çalışan kadınlar, çalışma koşullarının kendilerinde halsizlik ve bitkinlik yarattığını, baş ağrısı, mide ağrısı gibi muhtelif rahatsızlıklar yaşadıklarını ve aşırı asabiyet gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Vardiyalı katılımcıların öğün atladığı yapıldığı, öğün saatlerinin saptığı görülmüş, bunun nedeni de zamansızlığa ve düzensiz çalışmaya bağlanmıştır. Öğün aralarında bisküvi ve çay tüketimin en yüksek oranda olduğu, protein, A ve C vitaminlerinin önerilen miktarın üzerinde, kalsiyum ve demirin ise önerilenin altında tüketildiğini saptamıştır (Özdemir 2006).

Çekal'in vardiyalı çalışan kadın işçilerin beslenme alışkanlıklarını araştırdığı çalışması, Tekstil Sektöründe görev alan 107 kadın işçi ile yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda eğitim durumları ile öğün atlama arasında anlamlı bir farklılık olduğunu, öğün atlama gerekçelerinin başında zamansızlığın geldiğini tespit etmiştir. Ayrıca evli kadınların bekârlara göre beslenme alışkanlıklarının daha iyi olduğu, öğün aralarında en çok

bisküvi ve çay tüketildiği belirlenmiştir. Vardiya sisteminin kadın işçilerin beslenme alışkanlıklarına etkisi noktasında ise eğitim durumu, yaş ve medeni durum ile vardiya sisteminin beslenmeye etkisi arasında istatistiksel bir anlamlılık bulunmamıştır (Çekal 2008).

Zverev ve Misiri'nin hastanelerde çalışan 24 hemşire ile yaptıkları çalışmada vardiyalı çalışmanın uyku kalitesini olumsuz etkilediği belirlenmiştir. Zverev ve Misiri gece vardiyasının yarattığı olumsuz etkilerin ertesi gün kişide yorgunluğa neden olduğunu belirterek bunun en önemli nedeni olarak uyku bozukluğunu göstermişlerdir. Özellikle vardiyalı çalışmalarda beslenme bozukluğunun, sağlıklı yiyeceklere ulaşmakta zorluk yaşanması yüzünden olduğu, bu nedenle ayaküstü atıştırma eğiliminin yükseldiği, bunların sonucu olarak hazımsızlık, iştah kaybı gibi sorunlarla kabızlık, ishal gibi rahatsızlıklara yol açtığı gözlenmiştir (Zverev ve Misiri 2009).

Kesgin ve Kublay, hemşirelerin çalışma koşullarından kaynaklı sağlık sorunlarını inceledikleri araştırmada özel hastanelerde çalışan 158 hemşire üzerinde bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda tespit edilen ilk beş sağlık sorunu; uyku sorunları, kas eklem ağrıları, beslenme düzensizliği, günlük ve sosyal yaşamda düzensizlik ile yorgunluk olarak sıralanmıştır. Hemşirelerin yarısından fazlasının yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat etmediği, çalışma koşullarının beslenme düzenlerini bozduğu, yaşam aktivitelerini ertelemelerinin psikolojik ve fiziksel sağlıklarını olumsuz etkilediği belirlenmiştir. Hemşirelerin vardiyalı çalışma koşullarının, diğer ağır çalışma koşulları ile birlikte sağlık alışkanlığı geliştirmelerini olumsuz etkilediği saptanmıştır. Vardiyalı çalışan hemşireler, gündüz çalışanlara göre daha fazla uykusuzluk sorunu yaşamakta, uyku bozuklukları ve uyuklama eğilimleri daha yüksek oranda olmaktadır. Ayrıca vardiyalı çalışma, günün farklı saatlerinde dinlenme zorunluluğu oluşturduğu için uyku kalitesi de düşmektedir. Kesgin ve Kublay, hemşirelerin çalışma koşullarının düşünülerek, vardiya sistemlerine uygun öğün planlamalarının özenli bir şekilde yapılmasının sağlıklı beslenme üzerine büyük etkisi olacağını belirtmişlerdir (Kesgin ve Kublay 2011).

Navruz'un vardiyalı çalışan sağlık personelinde metabolik sendrom (MetS) sıklığını belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada 110 hemşire üzerine bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda vardiyalı ve vardiyasız çalışan gruplar arasında vitamin ve mineral alımları değerlendirilmiş, sadece demir alım ortalamaları açısından istatistiksel bir farklılık bulunmuştur. Gündüz vardiyasında çalışanlar, gece vardiyasında çalışanlara göre daha fazla demir almaktadır. Gece vardiyasında çalışanlarda en yaygın MetS bileşenleri olarak abdominalobezite ve düşük HDL kolestrerol olduğu tespit edilmiştir (Navruz 2015).

Çalık ve arkadaşlarının vardiyalı çalışan hemşireler ile yaptıkları çalışmada çalışmaya 477 hemşire katılmıştır. Araştırma sonucunda vardiyalı çalışanlarda yemek vb. rutinlerde bozulma olduğu, dengesiz beslenme oranının %28,5 olduğu, %59,4'ünün fiziksel ve zihinsel yorgunluk hissettiği, kendini halsiz bulduğu, %57,1'inin uyku sorunları yaşadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların %95,2'si çalışma saatlerinin fiziksel sağlıklarını etkilediğini belirtmişlerdir. Vardiyalı çalışma uyku-uyanıklık döngüsünde bozulmaya, alışılmış çalışma ve sosyal yaşamın dışına çıkılmasından dolayı fiziksel ve sosyal sorunlar yaşanmasına, kronik yorgunluk, bitkinlik, çöküntü ve huzursuzluk hissedilmesine, kilo ve iştah kaybına, düzensiz beslenmeden dolayı sindirim sistemi sorunlarına yol açtığı belirtilmiştir (Çalık vd. 2015).

Gökçe, gece vardiyasında çalışan hemşirelerde beslenme durumunu belirlemek amacıyla yaptığı yüksek lisans tezinde İstanbul Tıp Fakültesi'nde çalışan 200 kadın hemşire araştırma yapmıştır. Anket formu, 1 günlük besin tüketim kaydı ve antropometrik ölçümler ile topladığı veriler üzerinden yaptığı analizler sonucunda çalışanların yarısına yakınının (%58,5) günde 3 öğün beslendikleri, akşam öğünlerinin diğer öğünlere göre daha düzenli tüketildiği, kişi başı günde ortalama 1,5 litre su tüketildiği, suyu %84 ile çay tüketiminin takip ettiği en çok beyaz ekmeğin tercih edildiği sonuçlarına ulaşmıştır. Öğün atlama nedenleri arasında düzensiz çalışmanın ilk sırada yer aldığı, en sık atlanılan öğünün ise kahvaltı olduğu belirlenmiştir. Ulaşılan bir başka sonuç ise uyku süreleri ile kilo arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olmadığıdır (Gökçe 2016).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu araştırmada vardiyalı katılımcıların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi ve var olan durumun tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Yolcu trafiği açısından Türkiye'nin dördüncü büyük havalimanı olan Esenboğa, araştırmanın amacına uygun şekilde vardiyalı sistemle 24 saat hizmet vermektedir. Bu nedenle elde edilen verilerin, evren hakkında genel bir fikir oluşturabileceği varsayılmıştır. Ayrıca anket katılımcılarının bütün sorulara içten ve doğru yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

3.1 Araştırma Evreni ve Örneklemi

Bu çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. Tarama çalışmaları bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalardır. Araştırmada tarama modellerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. “Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir” (Karasar 2014).

Araştırmanın evrenini Ankara Çubuk Türkiye Hava Trafik Kontrol Merkezi'nde çalışanlar oluşturmaktadır. Toplam sayı bu merkezde 350 vardiyalı çalışandan oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini gönüllülük esasına göre 327 kişi kabul etmiş, diğer kişiler katılmak istememişlerdir. Daha sonra 4 kişinin anketinde verilerden bazıları eksik olduğu için elenmiş, toplam 323 kişiden elde edilen veriler nicel analize tabi tutulmuştur. 323 katılımcının 232'si ATC (Air Traffic Controller/Hava Trafik Kontrolörü), 20'si FIC (Flight Information Center/Uçuş Bilgi Merkezi), 61'i (Notam-Ofis/Uçuş mürettebatı için ikazlar ofisi), 10'u da Elektrik-Elektronik bölümünde çalışmaktadır.

3.2 Araştırma Verilerinin Elde Edilmesi

Verilerin toplanması için anket yöntemi kullanılmıştır. Anket, belirli bir konuda saptanan sorulara veya hipotezlere bağlı olarak örnekleme oluşturan kişilere sorular yöneltmesini içeren sistemli bir veri toplama tekniğidir (Balcı 2009). Çalışmanın anketi, konu ile ilgili daha önce yapılan çalışmalar incelenerek geliştirilmiştir (EK 1). Ankete katılacaklar göz önüne alınarak geliştirilmiştir.

Araştırmada kullanılan anket formu dört bölümden oluşmaktadır:

Birinci bölüm katılımcıların demografik özellikleri, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ölçüleri, çalıştıkları bölüm, vardiyalı çalışma süreleri, vardiyalı çalışma düzeninin etkilediği durumlar ile yarattığı sorunlara yönelik soruları içermektedir.

İkinci bölüm uyku düzeninin sorgulandığı; vardiyalı çalışma sürelerindeki uyku süreleri, uyku durumları, çay-kahve gibi uykuyu etkileyen faktörler ile ilgili soruları içermektedir.

Üçüncü bölümde katılımcıların hangi fiziksel aktiviteleri yapabildikleri, sağlık durumları, diyet uygulayıp uygulamadıkları, sigara ve alkol kullanımları ile vücut ağırlıklarında son bir yıl içinde oluşan değişikliğe yönelik fiziksel aktivite ve sağlık durumları sorgulanmaktadır.

Dördüncü bölümde ise günlük öğün sayıları, ana öğünleri nereden temin ettikleri, öğün atlama durumları, dengeli beslenemiyorlarsa nedenleri, beslenme alışkanlıklarının ve besin tüketim sıklıklarının sorgulandığı, yiyecek ve içecek tüketim tercihleri, son bir ayda tüketilen yiyecek ve içeceklerin tüketim sıklıkları ile ilgili sorular yer almaktadır.

Çalışmayı yapabilmek amacıyla Ankara Üniversitesi Bilim Etik Kurulu'na başvurulmuştur ve onay alınmıştır (EK 2). Çalışmaya katılan tüm bireylere bilgilendirilmiş gönüllü onam formu okutulmuş ve imzalar istenmiştir. Bu form, çalışmanın amacı ve çalışmanın koşulları ile ilgili bilgiler içermektedir (EK 3).

3.3 Verilerin Değerlendirilmesi

Anket verileri SPSS 22.0 Paket Programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde betimleyici istatistikler kullanılmış, frekans ve ortalamalar hesaplanmıştır. Mutlak ve yüzde değerlerini gösteren çizelgeler hazırlanmış ve normallik ölçümleri için Kolmogorov-Smirnow testi yapılmıştır.

Boy uzunluğu ve vücut ağırlığı kullanılarak, $BKİ = \frac{Vcut\ Ağırlığı}{Boy\ uzunluğu^2}$ formülüyle BKİ hesaplanmıştır. BKİ'leri WHO'ya göre gruplandırılmıştır (<18,5 zayıf, 18,5 – 24,9 normal, 25,0 – 29,9 hafif şişman, $\geq 30,0$ şişman) (WHO 2000).

Bazı verilerin değerlendirilmesinde cinsiyet, medeni durum ve çocuğu olma değişkenleri kullanılmıştır ve bunlar arasındaki ilişki One-Way Anova ve Independent Sample Test yöntemleri ile değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

4.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Araştırmaya katılanların demografik verileri çizelge 4.1’de verilmiştir. Ayrıca boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri sorulmuş ve BKİ’leri hesaplanmıştır.

Çizelge 4.1 Katılımcıların demografik dağılımları (n=323)

		Sayı	%
Cinsiyet	Erkek	176	54,5
	Kadın	147	45,5
Medeni Durum	Evli	225	69,7
	Bekar	98	30,3
Çocuk Sayısı	Yok	190	58,8
	1 Çocuk	79	24,5
	2 Çocuk	51	15,8
	3 Çocuk	3	0,9
Yaş	25-30	123	38,1
	31-35	116	35,9
	36-40	53	16,4
	41-45	23	7,2
	46-50	3	0,9
	51 ve üstü	5	1,5
Eğitim Durumu	Lisans	262	81,1
	Yüksek Lisans	33	10,2
	Doktora	28	8,7

Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların, %54,5’i erkek, %45,5’i kadındır. Çalışanların medeni durumları incelendiğinde, %69,7’sinin evli olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların %58,8'inin çocuğunun olmadığı, %24,5'inin ise bir çocuğu olduğu, %15,8'inin iki çocuğu olduğu ve %0,9'unun ise üç çocuğu olduğu belirlenmiştir. Aynı tabloda yaş durumları incelendiğinde %74,0'ının yaşının 35 ve altı olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların ortalama yaşları $33,18 \pm 5,3$ yıldır.

Katılımcıların %81,1'i lisans, %10,2'si yüksek lisans ve %8,7'si doktora olduğu saptanmıştır. Katılımcıların boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları çizelge 4.2'de verilmiştir.

Çizelge 4.2 Katılımcıların boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları

	Sayı	%	
Boy Uzunluğu (cm)	150-160	42	13,0
	161-170	119	36,8
	171-180	100	31,0
	181-190	59	18,3
	191 ve üstü	3	0,9
Vücut Ağırlığı (kg)	60 ve altı	69	21,4
	61-70	107	33,1
	71-80	74	22,9
	81-90	51	15,8
	91 ve üstü	22	6,8

Çizelge 4.2'de görüldüğü gibi %36,8'inin 161-170 cm, %31,0'ının ise 171-180 cm olduğu tespit edilmiştir. Ortalama boy uzunluğu $171,5 \pm 9,6$ olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların vücut ağırlıkları incelendiğinde ise %33,1'i 61-70 kg, %22,9'u 71-80 kg, %21,4'i ise 60 kg ve üstü olarak belirlenmiştir. Ortalama vücut ağırlık $71,0 \pm 13,0$ hesaplanmıştır.

Çalışmaya katılanların cinsiyete göre BKİ'leri ise çizelge 4.3'te verilmiştir.

Çizelge 4.3 Katılımcıların BKİ dağılımları

BKİ Sınıflama	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Zayıf	4	2,7	-	-	4	1,2
Normal	107	72,8	106	60,2	213	65,9
Hafif Şişman	36	24,5	62	35,2	98	30,4
Şişman	-	-	8	4,6	8	2,5

Katılımcıların BKİ dağılımları incelendiğinde, katılımcıların %1,2'sinin zayıf, %2,5'inin şişman olduğu belirlenmiştir. Bu değerlendirmede %65,9'unun normal, %30,4'ünün hafif şişman olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.4'de araştırmaya katılanların çalışma yaşamına ait bilgilere yer verilmiştir.

Çizelge 4.4 Katılımcıların çalıştıkları birim ve çalışma süreleri (n=323)

	Sayı	%
Çalışılan Bölüm		
ATC	232	71,8
FIC	20	6,2
Notam-Ofis	61	18,9
Elektrik-Elektronik	10	3,1
Vardiyalı Çalışılan Yıl		
≤ 5 yıl	154	47,7
6-10 yıl	83	25,7
11-20 yıl	75	23,2
21 ve üstü	11	3,4
Toplam	323	100,0

Çalışanların bölümleri incelendiğinde %71,8'inin ATC, %6,2'sinin FIC, %18,9'unun Notam-ofis ve %3,1'inin Elektrik-Elektronik bölümünde çalıştıkları tespit edilmiştir.

Aylık gündüz ve gece vardiya sayıları, bütün çalışanlar tarafından gündüz 7 kez, gece 8 kez olarak belirtilmiştir.

Çalışanların vardiyalı olarak çalıştıkları yıllar incelendiğinde %47,7'sinin ≤ 5 yıldır, %25,7'sinin 6-10 yıldır, %23,2'sinin 11-20 yıldır, %3,4'ünün ise 21 yıl ve üstü süre boyunca vardiyalı çalıştıkları saptanmıştır.

4.2 Vardiyalı Çalışma Düzeninin Etkilediği Konular/Alanlar

Vardiyalı çalışma düzeninin etkilediği konular/alanlar ile ilgili katılımcıların etkilenip etkilenmemeye durumları değişkenlere göre çizelge 4.5'de verilmiştir.

Çizelge 4.5 Vardiyalı çalışma düzeninin etkilediği durumlar (n=323)

	Etkiliyor		Etkilemiyor	
	Sayı	%	Sayı	%
Uyku düzeni	323	100,0		
Ev işleri	77	23,8	246	76,2
Evlilik hayatı	73	22,6	250	77,4
Sosyal aktivite azlığı	322	99,7	1	0,3
Çocuklarla geçen zamanın azalması	42	13,0	281	87,0
Beslenme düzeni	323	100,0		
Vücut ağırlığındaki değişme	323	100,0		
Fiziksel aktivite durumu	323	100,0		
Sağlıklı yaşam biçimi	215	66,6	108	33,4

Çizelge 4.5'te görüldüğü gibi %100'ünün uyku düzeni, beslenme, vücut ağırlığında değişme, fiziksel aktivitelerinin etkilendiği belirlenmiştir. Ayrıca; %99,7'sinin sosyal aktivitelerinin azaldığı, %66,6'sının sağlıklı yaşam biçimlerinin etkilendiği tespit edilmiştir. %87,0'ının çocuklarla geçen zamanın azalmasının etkilenmediğini, %77,4'ünün evlilik hayatının, %76,2'sinin ev işlerinin ve %33,4'ünün sağlıklı yaşam biçiminin vardiyalı çalışma düzeninden etkilenmediği saptanmıştır.

Çizelge 4.6'da katılımcıların vardiyalı çalışma düzeninin yaşamlarını etkilediği konular/alanlar, açıklayıcı değişkenlere göre detaylandırılmış şekilde yer almaktadır.

Çizelge 4.6 Vardiyalı çalışma düzeninin etkilediği konular/alanlar (n=323)

Etkilenen Durum	Açıklayıcı Değişken	Grup	Etkiliyor		Etkilemiyor		p
			Sayı	%	Sayı	%	
Uyku Düzeni	Cinsiyet	Erkek	176	100,0	-	-	-
		Kadın	147	100,0	-	-	
	Medeni Durum	Evli	225	100,0	-	-	-
		Bekâr	98	100,0	-	-	
	Çocuğu Olması	Var	190	100,0	-	-	-
		Yok	133	100,0	-	-	
Ev İşleri	Cinsiyet	Erkek	29	16,5	147	83,5	,001**
		Kadın	48	32,7	99	67,3	
	Medeni Durum	Evli	77	34,2	148	65,8	,000**
		Bekâr	-	-	98	100,0	
	Çocuğu Olması	Var	42	22,1	148	77,9	,280
		Yok	35	26,3	98	73,7	
Evlilik Hayatı	Cinsiyet	Erkek	-	0,0	176	100,0	,000**
		Kadın	73	49,7	74	50,3	
	Medeni Durum	Evli	73	32,4	152	67,6	,000**
		Bekâr	-	-	98	100,0	
	Çocuğu Olması	Var	24	12,6	166	87,4	,000**
		Yok	49	36,8	84	63,2	
Sosyal Aktivite Azlığı	Cinsiyet	Erkek	176	100,0	-	-	,275
		Kadın	146	99,3	1	0,7	
	Medeni Durum	Evli	224	99,6	1	0,4	,510
		Bekâr	98	100,0	-	-	
	Çocuğu Olması	Var	190	100,0	-	-	,600
		Yok	132	99,2	1	0,8	
Çocuklarla / arkadaşlarla Geçen Zamanın Azalması	Cinsiyet	Erkek	-	-	176	100,0	,000**
		Kadın	42	28,6	105	71,4	
	Medeni Durum	Evli	42	18,7	183	81,3	,000**
		Bekâr	-	-	98	100,0	
	Çocuğu Olması	Var	16	8,4	174	91,6	,005*
		Yok	26	19,5	107	80,5	

Çizelge 4.6 Vardiyalı çalışma düzeninin etkilediği durumlar (n=323) (devam)

Etkilenen Durum	Açıklayıcı Değişken	Grup	Etkiliyor		Etkilemiyor		p
			Sayı	%	Sayı	%	
Beslenme Düzeni	Cinsiyet	Erkek	176	100,0	-	-	-
		Kadın	147	100,0	-	-	
	Medeni Durum	Evli	225	100,0	-	-	-
		Bekâr	98	100,0	-	-	
	Çocuğu Olması	Var	190	100,0	-	-	-
		Yok	133	100,0	-	-	
Vücut Ağırlığındaki Değişme	Cinsiyet	Erkek	176	100,0	-	-	-
		Kadın	147	100,0	-	-	
	Medeni Durum	Evli	225	100,0	-	-	-
		Bekâr	98	100,0	-	-	
	Çocuğu Olması	Var	190	100,0	-	-	-
		Yok	133	100,0	-	-	
Fiziksel Aktivite Durumu	Cinsiyet	Erkek	176	100,0	-	-	-
		Kadın	147	100,0	-	-	
	Medeni Durum	Evli	225	100,0	-	-	-
		Bekâr	98	100,0	-	-	
	Çocuğu Olması	Var	190	100,0	-	-	-
		Yok	133	100,0	-	-	
Sağlıklı Yaşam Biçimi	Cinsiyet	Erkek	119	67,6	57	32,4	,663
		Kadın	96	65,3	51	34,7	
	Medeni Durum	Evli	149	66,2	76	33,8	,844
		Bekâr	66	67,3	32	32,7	
	Çocuğu Olması	Var	124	65,3	66	34,7	,603
		Yok	91	68,4	42	31,6	

**p=0.01 *p=0.05

Çizelge 4.6 incelendiğinde çalışanların tamamının uyku düzenlerinin, beslenme düzenlerinin, vücut ağırlıklarındaki değişimin, fiziksel aktivite durumlarının etkilendiği yönünde yanıt verdikleri, 1 kişi dışında diğerlerinin vardiyalı çalışma yüzünden sosyal aktivitelerinin azaldığını belirttiği görülmektedir. Vardiyalı çalışmanın sağlıklı yaşam biçimini etkilediği yönünde yanıt verenler ise her üç çalışandan ikisi olmuştur. Vardiyalı çalışmanın evlilik hayatını, ev işlerini ve çocuklarla/arkadaşlarla geçirilen

zamanı ise çok fazla etkilemediği, katılımcıların anket sorularına verdikleri yanıtlardan görülmektedir.

Cinsiyet, medeni durum ve çocuğu olma durumu açıklayıcı değişkenlerinin tamamına göre bütün katılımcılar, vardiyalı çalışma düzeninin uyku düzenlerini etkilediği yönünde yanıt vermişlerdir.

Cinsiyet ve medeni durum açıklayıcı değişkenlerine göre ev işlerinin vardiyalı çalışma düzeninden etkilenip etkilenmeme durumu arasındaki ilişkinin önemli olduğu bulunmuştur ($p<0.05$) ($p<0.01$). Çocuğu olma durumu değişkeni ile vardiyalı çalışma düzeninin ev işlerini etkileme durumu arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Cinsiyet, medeni durum ve çocuğu olma durumu değişkenlerine göre evlilik hayatının vardiyalı çalışma düzeninden etkilenme durumu ile ilişkisi anlamlı bulunmuştur ($p<0.01$). Başka bir ifade ile vardiyalı çalışma düzeninin evlilik hayatını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar vardiyalı çalışma düzeninin kadınları etkilediğini, erkekleri etkilemediğini de göstermektedir.

Vardiyalı çalışma düzeni ile sosyal aktivitenin etkilenme durumu arasında cinsiyet, medeni durum ve çocuğu olma durumu değişkenlerine göre anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Cinsiyet, medeni durum ve çocuğu olma durumu açıklayıcı değişkenlerine göre çocuklarla geçen zamanın vardiyalı çalışma düzeninden etkilenmesi arasındaki ilişkinin önemli olduğu bulunmuştur ($p<0.05$) ($p<0.01$).

Cinsiyet, medeni durum ve çocuğu olma durumu açıklayıcı değişkenlerinin tamamına göre bütün katılımcılar, vardiyalı çalışma düzeninin beslenme düzenlerini etkilediği yönünde yanıt vermişlerdir.

Cinsiyet, medeni durum ve çocuğu olma durumu açıklayıcı değişkenlerinin tamamına göre bütün katılımcılar, vardiyalı çalışma düzeninin vücut ağırlığını etkilediği yönünde yanıt vermişlerdir.

Cinsiyet, medeni durum ve çocuğu olma durumu açıklayıcı değişkenlerinin tamamına göre bütün katılımcılar, vardiyalı çalışma düzeninin fiziksel aktivite durumlarını etkilediği, vardiyalı çalışma düzeninin fiziksel aktivitelerini azalttığı yönünde yanıt vermişlerdir.

Cinsiyet, medeni durum ve çocuğu olma durumu açıklayıcı değişkenlerine göre sağlıklı yaşam biçimi ile vardiyalı çalışma düzeni arasındaki ilişkinin önemli olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$).

4.3 Katılımcıların Sağlık Sorunları

Vardiyalı çalışma düzeninin etkilediği durumlar incelendiğinde, katılımcıların tamamı uyku düzeninin, beslenme düzeninin, vücut ağırlığındaki değişmenin ve fiziksel aktivite durumlarının vardiyalı çalışma düzeni nedeni ile etkilendiğini ifade etmişlerdir. Çalışanların %99,7'si vardiyalı çalışma yüzünden sosyal aktivitelerinin azaldığını belirtirken, %23,8'i vardiyalı çalışmanın ev işlerini etkilediğini, %22,6'sı evlilik hayatının etkilendiğini %13,0'ı çocuklarla geçen zamanın azaldığını, %66,6'sı ise sağlıklı yaşam biçimini etkilediğini belirtmiştir.

Vardiyalı çalışma sisteminin çalışanlarda yarattığı sağlık sorunlarına ait bulgular, çizelge 4.7'de sunulmuştur.

Çizelge 4.7 Açıklayıcı değişkenlere göre vardiyalı çalışma sisteminin yarattığı sorunlar (n=323)

Sorunlar	Var		Yok	
	Sayı	%	Sayı	%
Uykusuzluk	293	90,7	30	9,3
Kronik Yorgunluk	293	90,7	30	9,3
Stres	293	90,7	30	9,3
Tükenmişlik Sendromu	111	34,4	212	65,6
Sindirim Sistemi Sorunları	82	25,4	241	74,6

Çizelge 4.7 incelendiğinde vardiyalı çalışma sistemi yüzünden %90,7'sinin uykusuzluk, kronik yorgunluk, stres altında oldukları tespit edilmiştir. Vardiyalı çalışma sistemi yüzünden %34,4'ünün tükenmişlik sendromu yaşadıkları belirlenmiştir. Sindirim sistemi sorunları yaşayanlar ise %25,4 olarak saptanmıştır.

Açıklayıcı değişkenlere göre vardiyalı sistemin yarattığı sağlık sorunları çizelge 4.8'de verilmiştir.

Çizelge 4.8 Açıklayıcı değişkenlere göre vardiyalı sistemin yarattığı sağlık sorunları (n=323)

Sorunlar	Açıklayıcı Değişken	Grup	Etkiliyor		Etkilemiyor		p
			Sayı	%	Sayı	%	
Uykusuzluk	Cinsiyet	Erkek	159	90,3	17	9,7	,802
		Kadın	134	91,2	13	8,8	
	Medeni Durum	Evli	206	91,6	19	8,4	,430
		Bekâr	87	88,8	11	11,2	
	Çocuğu Olması	Var	171	90,0	19	10,0	,931
		Yok	122	91,7	11	8,3	
Kronik Yorgunluk	Cinsiyet	Erkek	159	90,3	17	9,7	,802
		Kadın	134	91,2	13	8,8	
	Medeni Durum	Evli	206	91,6	19	8,4	,430
		Bekâr	87	88,8	11	11,2	
	Çocuğu Olması	Var	171	90,0	19	10,0	,931
		Yok	122	91,7	11	8,3	
Stres	Cinsiyet	Erkek	159	90,3	17	9,7	,802
		Kadın	134	91,2	13	8,8	
	Medeni Durum	Evli	206	91,6	19	8,4	,430
		Bekâr	87	88,8	11	11,2	
	Çocuğu Olması	Var	171	90,0	19	10,0	,931
		Yok	122	91,7	11	8,3	
Tükenmişlik Sendromu	Cinsiyet	Erkek	114	64,8	62	35,2	,722
		Kadın	98	66,7	49	33,3	
	Medeni Durum	Evli	149	66,2	76	33,8	,737
		Bekâr	63	64,3	35	35,7	
	Çocuğu Olması	Var	123	64,7	67	35,3	,686
		Yok	89	66,9	44	33,1	

Çizelge 4.8 Açıklayıcı değişkenlere göre vardiyalı sistemin yarattığı sağlık sorunları (n=323) (devam)

Sorunlar	Açıklayıcı Değişken	Grup	Etkiliyor		Etkilemiyor		p
			Sayı	%	Sayı	%	
Sindirim Sistemi Sorunları	Cinsiyet	Erkek	133	75,6	43	24,4	,667
		Kadın	108	73,5	39	26,5	
	Medeni Durum	Evli	168	74,7	57	25,3	,973
		Bekâr	73	74,5	25	25,5	
	Çocuğu Olması	Var	141	74,2	49	25,8	,779
		Yok	100	75,2	33	24,8	

**p=0.01 *p=0.05

Çizelge 4.8 incelendiğinde cinsiyet, medeni durum ve çocuğunun olması açıklayıcı değişkenler ile uykusuzluk, kronik yorgunluk, stres, tükenmişlik sendromu ve sindirim sistemi sorunları arasında anlamlı ilişkiler olmadığı ($p>0.05$) tespit edilmiştir.

Çizelgeden de görüldüğü gibi vardiyalı çalışma biçimi ile uyku düzeninin bozulması ve uykusuzluk yaşanması durumu arasında cinsiyet, medeni durum ve çocuğu olma durumu değişkenlerine göre anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Vardiyalı çalışma biçimi ile kronik yorgunluk yaşama durumu arasında cinsiyet, medeni durum ve çocuğu olma durumu değişkenlerine göre anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Vardiyalı çalışma biçimi ile stres yaşama durumu arasında cinsiyet, medeni durum ve çocuğu olma durumu değişkenlerine göre anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Vardiyalı çalışma biçimi ile tükenmişlik sendromu yaşama durumu arasında cinsiyet, medeni durum ve çocuğu olma durumu değişkenlerine göre anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Vardiyalı çalışma biçimi ile sindirim sistemi problemi yaşama durumu arasında cinsiyet, medeni durum ve çocuğu olma durumu değişkenlerine göre anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

4.4 Vardiyalı Çalışanların Uyku Düzenleri

Vardiyalı sistemde katılımcıların uyku düzenleri ve sorunları belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışanların toplam uyku süreleri çizelge 4.9'da verilmiştir.

Çizelge 4.9 Gündüz ve gece vardiyasında çalışıldığı zamanki ortalama uyku süreleri (saat)

	$\bar{X} \pm ss$	min	max
Gündüz	5,62 \pm 5,60	1	9
Gece	6,64 \pm 5,60	2	9

Çalışanların vardiya saatlerindeki toplam uyku süreleri incelendiğinde, katılımcılar gündüz vardiyasında çalışıldığında ortalama uyku sürelerini 5,62 \pm 5,60 saat olarak belirtirken gece vardiyasında çalışıldığında ortalama uyku sürelerini 6,64 \pm 5,60 olarak belirtmişlerdir.

Vardiyalarda ve dinlenme gününde uykunun nasıl etkilendiğine ait yanıtlar, çizelge 4.10'da verilmiştir.

Çizelge 4.10 Vardiyalı çalışma sisteminin uyku durumuna etkisi*

Vardiya Düzeni	Gündüz Vardiyası		Gece Vardiyası		Dinlenme Günü	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Etkilemiyor	33	10,2	24	7,4	67	20,7
Hiç Uyuyamıyorum	28	8,7	27	8,4	21	6,5
Uyku süresi az geliyor	156	48,3	157	48,6	69	21,4
Uyurken sıklıkla kalkıyorum	79	24,5	82	25,4	44	13,6
Uyumakta zorlanıyorum	58	18,0	59	18,3	22	6,8

*Bu soruda birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Çizelge 4.10 incelendiğinde, vardiyalı çalışma sisteminin uyku durumunda yarattığı en büyük sorunun uyku süresinin yetmemesi olduğu görülmektedir. Çalışanların gündüz vardiyasında %48,3'ü, gece vardiyasında %48,6'sı vardiyalı çalışma sistemi yüzünden uyku sürelerinin yetmediğini ifade etmiştir. İkinci sırada gelen sorun sık aralıklarla uyanmadır. Genel olarak çizelgeye bakıldığında dinlenme günü dışında katılımcıların uyku durumlarına vardiyalı çalışma sisteminin kısmi olumsuzlukları olduğu görülmektedir.

Çalışanların, yaptıkları iş gereği ilaç kullanmamaları gerekmektedir. “Uyumakta zorlanıyorum” diyenlere, “herhangi bir ilaç kullanıyor musunuz?” sorusu sorulduğunda hepsi “hayır” cevabı vermiştir.

Vardiyalı çalışma düzeninde tüketilen çay ve kahvenin uykuyu etkileme durumu sayı ve yüzde değerleri çizelge 4.11’de verilmiştir.

Çizelge 4.11 Tüketilen çay ve kahvenin uykuyu etkileme durumu

Uykuyu Etkileme	Sayı	%
Etkiler	149	46,1
Etkilemez	174	53,9
Toplam	323	100,0

Çizelge 4.11’de vardiyalı çalışma düzeninde tüketilen çay ve kahvenin uyku düzenini etkileme durumu incelendiğinde, çalışanların %53,9’u tüketilen çay ve kahvenin uyku düzenlerini etkilemediğini, %46,1’i ise tüketilen çay ve kahvenin uyku düzenlerini etkilediğini belirtmişlerdir.

4.5 Vardiyalı Çalışanların Fiziksel Aktivite ve Sağlık Durumu

Vardiyalı sistemde katılımcıların düzenli fiziksel aktivite yapma durumları çizelge 4.12’de verilmiştir.

Çizelge 4.12 Düzenli fiziksel aktivite yapma durumu

	Sayı	%
Yapıyor	224	69,3
Yapmıyor	99	30,7
Toplam	323	100,0

Düzenli fiziksel aktivite yapma durumları incelendiğinde, katılımcıların %69,3'ü “evet” yanıtını vererek düzenli fiziksel aktivite yaptıklarını belirtirken, %30,7'si “hayır” yanıtını verdikleri tespit edilmiştir.

Fiziksel aktivitelerin düzenli yapılmamasının nedenlerine yönelik soruya katılımcıların yanıtları çizelge 4.13'de verilmiştir.

Çizelge 4.13 Düzenli aktivite yapmama nedenleri*

	Sayı	%
İş saatlerinin düzensizliği	62	62,6
Fiziksel nedenler	27	27,3
Alışkanlığım yok	6	6,1
Vakit azlığı	47	47,5
Maddi sebepler	6	6,1

*Bu soruda birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Düzenli aktivite yapamadıklarını belirtenlerin %62,6'sı iş saatlerinin düzensizliğini gerekçe olarak göstermişlerdir. Katılımcıların %47,5'i vakit azlığından, %27,3'ü fiziksel nedenlerden, %6,1'i alışkanlığını olmadığından ve %6,1'i maddi sebeplerden dolayı düzenli aktivite yapamadıklarını belirtmişlerdir.

Fiziksel aktivite yapanların yaptıkları fiziksel aktivitelere yönelik verdikleri yanıtlar çizelge 4.14'de görülmektedir.

Çizelge 4.14 Yapılan fiziksel aktiviteler*

	Sayı	%
Yürüyüş	119	53,1
Koşu	67	29,9
Aletli jimnastik	87	38,8
Yüzme	18	8,0
Vücut geliştirme	33	14,7
Tenis	45	20,1
Futbol	44	19,6
Basketbol	13	5,8
Voleybol	10	4,5
Dövüş sporu	4	1,8
Bisiklet	9	4,0
Pilates	46	20,5
Egzersiz	63	28,1
Dans	14	6,3
Hentbol	3	1,3
Tekvando	1	0,4
Tırmanış	1	0,4

* Bu soruda birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Fiziksel aktiviteler incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunun %53,1'i yürüyüş, %38,8'i aletli jimnastik, %29,9'u koşu, %28,1'i egzersiz yaptıkları tespit edilmiştir. Tırmanış ve tekvando aktiviteleri %0,4'lük bir oranla en az yapılan aktiviteler arasında yer almıştır.

Fiziksel aktivite yapanların günlük fiziksel aktivite yapma süreleri çizelge 4.15'de verilmiştir.

Çizelge 4.15 Fiziksel aktivite yapanların günlük fiziksel aktivite yapma süreleri

	Sayı	%
1 saatten az	63	28,1
1-2 saat	146	65,2
3-4 saat	15	6,7
Toplam	224	100,0

Günlük fiziksel aktivite yapma süreleri incelendiğinde, fiziksel aktivite yapanların %65,2'si 1-2 saat, %28,1'i 1 saatten az, %6-7'si ise 3-4 saat fiziksel aktivite yaptıkları saptanmıştır.

Fiziksel aktivite yapanlara ne amaçla bu aktiviteleri yaptıklarına ilişkin sorulan soruya verdikleri yanıtlar çizelge 4.16'da görülmektedir.

Çizelge 4.16 Fiziksel aktivite yapma amaçları *

	Sayı	%
Sağlıklı yaşam/Formda kalmak	167	74,6
Zayıflamak için	40	17,9
Sağlık problemleri nedeniyle	35	15,6
İyi bir fiziksel görünüm için	46	20,5

* Bu soruda birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Çizelge 4.16'da görüldüğü gibi, katılımcıların fiziksel aktivite yapma amaçları incelendiğinde, %74,6'sı sağlıklı yaşam ve formda kalmak için düzenli fiziksel aktivite yaptıkları belirlenmiştir. Katılımcıların %17,9'u zayıflamak için, %15,6'sı sağlık problemleri nedeniyle, %20,5'i iyi bir fiziksel görünüm için fiziksel aktivite yaptıkları tespit edilmiştir.

Doktor tarafından teşhisi konulan sağlık sorunları çizelge 4.17'de verilmiştir.

Çizelge 4.17 Doktor tarafından tanı alan sağlık sorunları *

	Sayı	%
Kansızlık	10	3,1
Kalp Hastalığı	2	0,6
Kemik-Eklemler Hastalığı	4	1,2
Hipertansiyon	7	2,2
Mide Hastalığı	13	4,0
Guatr	10	3,1
Diğer (Dermatit, Fıtık, Astım, Alerji)	5	1,5

* Bu soruda birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Çizelge 4.17’de görüldüğü gibi doktor tarafından tanı alan sağlık sorunları incelendiğinde, katılımcıların %4,0’ının mide hastalığı, %3,1’inin guatr, %2,2’sinin hipertansiyon ve %1,2’sinin kemik-eklem hastalığı olduğu saptanmıştır. Sorunun “diğer” seçeneğini işaretleyen %1,5’i ise kendilerine dermatit, fitik, astım ve alerji teşhisi konulduğunu belirtmişlerdir.

Katılımcılara “Hastalığınıza yönelik bir diyet uyguluyor musunuz?” sorulmuş, hiçbir çalışanın hastalığına yönelik diyet uygulamadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların sigara içme durumlarına ait veriler çizelge 4.18’de verilmiştir.

Çizelge 4.18 Sigara kullanma durumları

	Sayı	%
İçiyor	171	53,0
İçmiyor	147	45,5
Bırakmış	5	1,5
Toplam	323	100,0

Çizelge 4.18’de sigara kullanma durumuna bakıldığında %53,0’ının sigara içtiği, %45,5’inin içmediği, %1,5’inin ise bıraktığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların alkollü içki kullanıp kullanmadıklarına yönelik soruya verdikleri yanıtlar çizelge 4.19’da görülmektedir.

Çizelge 4.19 Alkollü içki kullanım durumu

	Sayı	%
Evet	111	34,4
Hayır	212	65,6
Toplam	323	100,0

Katılımcıların %34,4'ünün alkollü içki kullandıkları, %65,6'sının ise alkollü içki kullanmadıkları belirlenmiştir.

4.6 Beslenme Alışkanlıkları

Katılımcıların günde kaç öğün yemek yediklerine ilişkin verdikleri yanıtlar çizelge 4.20'de görülmektedir.

Çizelge 4.20 Katılımcıların günlük öğün sayısı (n=323)

	Gündüz Vardiyası		Gece Vardiyası		Dinlenme Günü	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
2 ana öğün	256	79,3	79	24,5	88	27,2
3 ana öğün	67	20,7	244	75,5	235	72,8

Katılımcıların gündüz vardiyasında çalıştıklarında %79,3'ünün 2 ana öğün, gece vardiyasında çalıştıklarında %75,53'inin 3 ana öğün ve dinlenme gününde %72,8'inin 3 ana öğün yedikleri tespit edilmiştir.

Katılımcıların ana öğünleri yedikleri yer ya da nasıl temin ettiklerine yönelik sorulan soruya verilen yanıtlar çizelge 4.21'de görülmektedir.

Çizelge 4.21 Ana öğünlerin temin edilme durumları *

	Gündüz Vardiyası		Gece Vardiyası		Dinlenme Günü		
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
SABAH	Evden getiriyorum	71	22,0	40	12,4	252	78,0
	Yemekhaneden yiyorum	62	19,2	226	70,0	-	-
	Dışarda yiyorum	64	19,8	33	10,2	102	31,6
	Kantinden yiyorum	233	72,1	300	92,9	256	79,3
ÖĞLE	Evden getiriyorum	31	9,6	35	10,8	233	72,1
	Yemekhaneden yiyorum	260	80,5	280	86,7	-	-
	Dışarda yiyorum	73	22,6	19	5,9	101	31,3
	Kantinden yiyorum	190	58,8	259	80,2	204	63,2
AKŞAM	Evden getiriyorum	32	9,9	95	29,4	219	67,8
	Yemekhaneden yiyorum	122	37,8	290	89,8	-	-
	Dışarda yiyorum	95	29,4	111	34,4	100	31,0
	Kantinden yiyorum	286	88,5	288	89,2	293	90,7

* Bu soruda birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Çizelge 4.21 incelendiğinde sabah öğünlerinin gündüz vardiyasında %72,1'inin, gece vardiyasında %92,9'unun ve dinlenme gününde %79,3'ünün kantinden yedikleri belirlenmiştir. Öğle yemekleri gündüz ve gece vardiyalarında %80,5'i ve %86,7'si yemekhanedeki yemeklerle, dinlenme gününde ise %72,1'i evden getirilenlerle yedikleri tespit edilmiştir. Akşam öğününde ise; gece vardiyasında %89,8'inin yemekhaneden, %89,2'sinin kantinden, aynı şekilde dinlenme gününde de %90,7'sinin kantinde yedikleri saptanmıştır.

Çizelge 4.22'de katılımcıların ana öğünlerini atlama nedenleri verilmiştir.

Çizelge 4.22 Ana öğünleri atlama nedenleri*

	Sayı	%
Zayıflamak için	36	11,1
Zaman bulamadığım için	252	78,0
Düzensiz çalışma saatleri	295	91,3
İştahım olmadığı için	48	14,9
Yemekleri beğenmediğim için	25	7,7
Çok uyuduğum için	30	9,3
Sabah geç uyandığım için	124	38,4
Stres	225	69,7

* Bu soruda birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Çizelge 4.22'deki sonuçlara göre çalışanlar %91,3 oranında düzensiz çalışma saatlerinin ana öğün yapmalarını engellediğini belirtmişlerdir. Ana öğün yapamama nedenleri arasında ikinci sırada ise %78,0 ile zaman bulamamak yer almaktadır. Birçok sorunun da kaynağı olan stres faktörü %69,7 ile üçüncü sırada yer almıştır.

“Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?” sorusuna çalışanlardan %5,9'u yeterli ve dengeli beslenebildiği yönünde yanıt vermiştir. Yeterli ve dengeli beslenememe nedenleri çizelge 4.23'de verilmiştir.

Çizelge 4.23 Yeterli ve dengeli beslenememe nedenleri*

	Sayı	%
İştahsız olma	36	11,1
Sağlık problemleri olması	32	9,9
Önem vermeme	278	86,1
İşyerinde meyve sebze olmayışı	123	38,1
Sağlıklı beslenme için evden yemek getirme zorluğu	278	86,1

* Bu soruda birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Çizelge 4.23'de görüldüğü gibi yeterli ve dengeli beslenememenin nedenleri arasında önem vermeme ve sağlıklı beslenme için evden yemek getirme zorunluğu yer

almaktadır (%86,1). Üçüncü sırada ise işyerinde meyve sebze olmayışı gerekçesi bulunmaktadır (%38,1).

Katılımcılara gece vardiyasında acıktıklarında neler yedikleri sorusu sorulmuş ve tercih sıralaması yapmaları istenmiştir. Katılımcıların verdikleri yanıtlar çizelge 4.24’de verilmiştir.

Çizelge 4.24 Gece vardiyasında yenilenler*

	1. Sırada		2. Sırada		3. Sırada	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Tost / poğaç / börek vb. yiyorum	160	49,5	161	49,8	-	-
Sebze yemeği yiyorum	-	-	-	-	-	-
Meyve yiyorum	-	-	-	-	-	-
Sandviç yiyorum	162	50,2	41	12,7	122	37,8
Çorba içiyorum	81	25,1	41	12,7	201	62,2

* Bu soruda birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Çizelge 4.24 incelendiğinde katılımcıların gece vardiyasında birinci sırada sandviç (%50,3), ikinci sırada tost/poğaç/börek vb. yiyecekler (%49,8), üçüncü sırada ise çorbayı (%62,2) tercih ettikleri görülmektedir.

Açıklayıcı değişkenler dikkate alındığında, gece vardiyasından çıktıktan sonra kahvaltı yapma durumu ile ilgili veriler çizelge 4.25’de verilmiştir.

Çizelge 4.25 Gece vardiyasından çıktıktan sonra kahvaltı yapma durumu

	Sayı	Yüzde
Yaparım	251	77,7
Yapmam	72	22,3
Toplam	323	100,0

Çizelge 4.25'deki sonuçlara göre gece vardiyası çıkışında çalışanlar %77,7 oranında kahvaltı yaptıklarını belirtmişlerdir. Kahvaltı yapmadıklarını belirtenlerin oranı %22,3 bulunmuştur.

Çalışanlara vardiyalı çalışma günlerinde beslenme durumlarının dinlenme gününe göre değişip değişmediği sorulmuştur. Bu soruya verilen yanıtlar çizelge 4.26'da görülmektedir.

Çizelge 4.26 Dinlenme gününe göre, vardiyalı çalışma günlerinde beslenme durumunun değişip değişmediği (n=323)

	Azalır		Değişmez		Artar		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Gündüz vardiyası	64	19,8	149	46,1	110	34,1	323	100,0
Gece vardiyası	169	52,3	128	39,6	165	51,1	323	100,0

Çizelge incelendiğinde katılımcıların dinlenme gününe göre gündüz vardiyasında çalıştıklarında çoğunluğunun (%46,1) beslenmesinin değişmediği, gece vardiyasında çalıştıklarında azalma olduğu görülmektedir (%52,3).

Katılımcıların sabah kahvaltılarındaki tüketim alışkanlıklarını belirlemek üzere sorulan soruda 3 yiyecek ve 1 içecek tercihi yapmaları istenmiştir. Bu soruya verilen yanıtlar Çizelge 4.27'de görülmektedir.

Çizelge 4.27 Kahvaltıda tüketilen yiyecek ve içecekler (n=323)*

	Gündüz Vardiyası		Gece Vardiyası		Dinlenme Günü	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
YİYECEK						
Peynir	114	35,3	142	44,0	135	41,8
Yumurta	142	44,0	146	45,2	133	41,2
Simit / Ekmek	143	44,3	150	46,4	141	43,7
Yağ	137	42,4	138	42,7	126	39,0
Zeytin	142	44,0	130	40,2	140	43,3
Bal / Reçel / Pekmez	140	43,3	123	38,1	128	39,6
Tost	108	33,4	97	30,0	101	31,3

Çizelge 4. 27 Kahvaltıda tüketilen yiyecek ve içecekler (n=323)* (devam)

İÇECEK	Gündüz Vardiyası		Gece Vardiyası		Dinlenme Günü	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Süt	64	19,8	61	18,9	59	18,3
Çay	66	20,4	69	21,4	76	23,5
Bitki Çayı	61	18,9	65	20,1	69	21,4
Kahve	65	20,1	68	21,1	66	20,4
Meyve Suyu	31	9,6	29	9,0	30	9,3

* Bu soruda birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Çizelge 4.27 incelendiğinde gündüz vardiyasında katılımcıların kahvaltıda en çok simit/ekmek (%44,3) tercih ettiklerini, bunu sırayla yumurta (%44,0) ve zeytinin (%44,0) izlediği, içecek olarak çayın (%20,4) ilk sırada yer aldığı görülmektedir. Gece vardiyasında yapılan kahvaltılarda ise ilk üç yiyecek tercihi simit/ekmek (%46,4), yumurta (%45,2) ve peynir (%44,0), içecek tercihi ise yine çay (%21,4) olmuştur. Dinlenme günlerinde ise sabah kahvaltıda tercih edilen ilk üç yiyecek zeytin (%43,3), simit/ekmek (%43,7) ve peynir (%41,8); içecek ise yine çay (%23,5) olmuştur. Çizelgeye genel olarak bakıldığında ise tercihler arasında çok büyük farklar olmadığı da dikkati çekmektedir. Yiyeceklerden tost ve içeceklerden meyve suyu, genel tercih sıralamasında son sırada yer almıştır.

Katılımcıların öğle yemeğindeki besin tercihlerini belirlemek üzere sorulan soruya verilen yanıtlar çizelge 4.28'de görülmektedir.

Çizelge 4.28 Öğle yemeğinde tercih edilen yiyecekler (n=323)*

	Gündüz Vardiyası		Gece Vardiyası		Dinlenme Günü	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Etsiz sebze yemeği	75	23,2	75	23,2	96	29,7
Etlili sebze yemeği	68	21,1	70	21,7	81	25,1
Et yemekleri	86	26,6	86	26,6	83	25,7
Makarna/pilav/börek	62	19,2	67	20,7	73	22,6
Kurubaklagil yemekleri	78	24,1	72	22,3	74	22,9
Yumurtalı yemekler	67	20,7	72	22,3	64	19,8
Salata	80	24,8	81	25,1	55	17,0
Çorba	73	22,6	72	22,3	70	21,7
Hamur tatlısı	68	21,1	69	21,4	71	22,0
Sütlü tatlı	74	22,9	72	22,3	87	26,9
Yoğurt	75	23,2	62	19,2	76	23,5
Meyve	80	24,8	95	29,4	72	22,3
Tost/Sandviç	32	9,9	49	15,2	32	9,9

* Bu soruda birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Çizelge 4.28 incelendiğinde gündüz vardiyasında öğle yemeğinde tercih edilen ilk üç yiyeceğin et yemekleri (%26,6), salata (%24,8) ve meyve (%24,8) olduğu görülmektedir. Gece vardiyasında meyve (%29,4) ilk sırada tercih edilmiş, bunu et yemekleri (%26,2) ve salata (%25,1) takip etmiştir. Dinlenme günü öğle yemeği tercihlerine bakıldığında etsiz sebze yemeklerinin (%29,7) ilk sırada yer aldığı, bunu sütlü tatlılar (%26,9) ile et yemeklerinin (%25,7) takip ettiği görülmektedir. Çizelgeye genel olarak bakıldığında ise tüm seçeneklerin benzer oranlarda tercih edildiği görülebilmektedir.

Katılımcıların akşam yemeğindeki tüketim tercihlerini belirlemek üzere sorulan soruya verilen yanıtlar çizelge 4.29'da görülmektedir.

Çizelge 4.29 Akşam yemeğinde tercih edilen yiyecekler (n=323)*

	Gündüz Vardiyası		Gece Vardiyası		Dinlenme Günü	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Etsiz sebze yemeği	74	22,9	75	23,2	64	19,8
Etlı sebze yemeği	69	21,4	84	26,0	84	26,0
Et yemekleri	68	21,1	77	23,8	75	23,2
Makarna/pilav/börek	67	20,7	68	21,1	76	23,5
Kurubaklagil yemekleri	65	20,1	82	25,4	75	23,2
Yumurtalı yemekler	75	23,2	79	24,5	75	23,2
Salata	82	25,4	66	20,4	73	22,6
Çorba	86	26,6	67	20,7	75	23,2
Hamur tatlısı	72	22,3	81	25,1	86	26,6
Sütlü tatlı	63	19,5	70	21,7	64	19,8
Yoğurt	72	22,3	73	22,6	69	21,4
Meyve	88	27,2	75	23,2	78	24,1
Tost/Sandviç	30	9,3	38	11,8	30	9,3

* Bu soruda birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Çizelge 4.29 incelendiğinde gündüz vardiyasında tercih edilen ilk üç yiyecek meyve (%27,2), çorba (%26,6) ve salata (%25,4) olmuştur. Gece vardiyasında ise tercihlerin etli sebze yeme26,0ği (%), kurubaklagil yemekleri (%25,4) ve hamur tatlısı (%25,1)

olduğu görülmektedir. Dinlenme günlerinin en çok tercih edilen yiyeceği hamur tatlısı (%26,6) olurken bunu etli sebze yemeği (%26,0) ve meyve (%24,1) takip etmiştir. Çizelgenin tamamına bakıldığında bütün seçeneklerin tercih yönünden oranlarının birbirine çok yakın olduğu görülmektedir.

4.7 Besin Tüketim Sıklığı

Katılımcıların son bir ayda süt ve süt ürünleri tüketim sıklığını belirlemek üzere sorulan soruya verilen yanıtlar çizelge 4.30'de verilmiştir.

Çizelge 4.30 Son bir ayda süt ve süt ürünleri tüketim sıklığı (n=323)*

	Her gün		Haftada 5-6 defa		Haftada 3-4 defa		Haftada 1-2 defa		Daha seyrek	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Süt	182	56,3	33	10,2	52	16,1	31	9,6	25	7,7
Beyaz peynir	264	81,7	38	11,8	11	3,4	3	0,9	7	2,2
Tulum peyniri	110	34,1	66	20,4	65	20,1	31	9,6	51	15,8
Kaşar	100	31,0	48	14,9	63	19,5	41	12,7	71	22,0
Yoğurt	61	18,9	82	25,4	62	19,2	56	17,3	62	19,2
Dondurma	29	9,0	65	20,1	80	24,8	41	12,7	108	33,4

* Bu soruda birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Çizelge 4.30 incelendiğinde her gün en çok beyaz peynirin (%81,7) tüketildiği görülmektedir. Bunu süt (%56,3), tulum peyniri (%34,1) ve kaşar (%31,0) izlemektedir. Yoğurt en yüksek oranda (%25,4) haftada 5-6 kez tüketilmektedir. Dondurmanın tüketimi (%12,7) ise haftada 1-2 defadan daha azdır.

Katılımcıların son bir ayda et, yumurta ve kurubaklagil tüketim sıklığını belirlemek üzere sorulan soruya verilen yanıtlar çizelge 4.31'de verilmiştir.

Çizelge 4.31 Son bir ayda et, yumurta, kurubaklagil tüketim sıklığı (n=323)*

	Her gün		Haftada 5-6 defa		Haftada 3-4 defa		Haftada 1-2 defa		Daha seyrek	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kırmızı et	32	9,9	56	17,3	124	38,4	57	17,6	54	16,7
Sakatatlar	12	3,7	29	9,0	29	9,0	43	13,3	210	65,0
Tavuk	70	21,7	103	31,9	41	12,7	24	7,4	85	26,3
Balık	34	10,5	23	7,1	20	6,2	50	15,5	196	60,7
Yumurta	140	43,3	62	19,2	11	3,4	20	6,2	90	27,9
Pastırma	13	4,0	13	4,0	31	9,6	24	7,4	242	74,9
Sucuk/Sosis/Salam	32	7,2	28	6,3	91	20,5	52	11,7	240	54,2
Kurubaklagiller	34	10,5	26	8,0	66	20,4	43	13,3	154	47,7
Ceviz, badem vb.	33	10,2	36	11,1	40	12,4	106	32,8	108	33,4

* Bu soruda birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Çizelge 4.31'deki sonuçlara göre yumurta (%43,3) haftanın her günü tüketilirken tavuk (%31,9) haftada 5-6 kez tüketilmektedir. Kırmızı et tüketiminde (%38,4) en yüksek oran haftada 3-4 kez olarak bulunmuştur. Ceviz, badem gibi kuruyemişler (%32,8) ise haftada 1-2 kez tüketilmektedir. Sucuk (%11,7), pastırma (%7,4), balık (%)15,5 ve sakatatların (%13,3) aylık tüketimleri, haftada 1-2 defadan daha seyrek çıkmıştır.

Katılımcıların son bir ayda sebze ve meyve tüketim sıklığını belirlemek üzere sorulan soruya verilen yanıtlar çizelge 4.32'de verilmiştir.

Çizelge 4.32 Son bir ayda taze sebze ve meyve tüketim sıklığı (n=323)*

	Her gün		Haftada 5-6 defa		Haftada 3-4 defa		Haftada 1-2 defa		Daha seyrek	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Yeşil yapraklı sebzeler	182	21,1	33	61,0	52	13,6	31	1,9	25	2,5
Kırmızı sarı renkli sebzeler	264	17,3	38	14,9	11	16,1	3	27,9	7	23,8
Patates	110	5,6	66	18,0	65	38,1	31	21,4	51	17,0
Turunçgiller	100	8,7	48	31,6	63	48,9	41	5,6	71	5,3
Diğer meyveler	61	20,7	82	25,4	62	39,3	56	7,1	62	7,4
Kuru meyveler	29	10,2	65	11,1	80	25,4	41	18,3	108	35,0

* Bu soruda birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Çizelge 4.32 incelendiğinde yeşil yapraklı sebzelerin (%61,0) haftada 5-6 kez tüketildiği, kırmızı sarı renkli sebzelerin (%27,9) haftada 1-2 kez, patates (%38,1), turunçgiller (%48,9) ve diğer meyvelerin (%39,3) de haftada 3-4 kez tüketildiği görülmektedir. Kuru meyvelerin (%18,3) tüketimi haftada 1-2 defadan daha az çıkmıştır.

Katılımcıların son bir ayda ekmek ve tahıl tüketim sıklığını belirlemek üzere sorulan soruya verilen yanıtlar çizelge 4.33’de verilmiştir.

Çizelge 4.33 Son bir ayda ekmek ve tahıl tüketim sıklığı (n=323)*

	Her gün		Haftada 5-6 defa		Haftada 3-4 defa		Haftada 1-2 defa		Daha seyrek	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Beyaz ekmek	217	67,2	78	24,1	15	4,6	2	0,6	11	3,4
Tam tahıllı un ekmeği	111	34,4	138	42,7	28	8,7	19	5,9	27	8,4
Simit	62	19,2	76	23,5	78	24,1	55	17,0	52	16,1
Pirinç	-	-	20	6,2	113	35,0	117	36,2	73	22,6
Bulgur	-	-	32	9,9	85	26,3	140	43,3	66	20,4
Makarna	-	-	17	5,3	86	26,6	62	19,2	158	48,9
Börek vb. hamur işi	-	-	30	9,3	117	36,2	143	44,3	33	10,2
Kek / Pasta	-	-	14	4,3	137	42,4	75	23,2	97	30,0
Kurabiye / Bisküvi / Kraker	-	-	79	24,5	122	37,8	92	28,5	30	9,3

* Bu soruda birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Çizelge 4.33’deki sonuçlara göre beyaz ekmek (%67,2) her gün tüketilmektedir. Tam tahıllı un ekmeği (%42,7) tüketimi haftada 5-6 kez olurken, simit (%24,1), kek/pasta (%42,4) ve kurabiye/bisküvi/kraker (%37,8) tüketimi haftada 3-4 kez yapılmaktadır. Pirinç (%36,2), bulgur (%43,3) ve börek/hamur işi (%44,3) tüketimi genellikle haftada 1-2 defa olurken, makarna tüketimi daha seyrek olmaktadır.

Katılımcıların son bir ayda yağlı ve şekerli ürünlerin tüketim sıklığını belirlemek üzere sorulan soruya verdikleri yanıtlar çizelge 4.34’de verilmiştir.

Çizelge 4.34 Son bir ayda yağlı ve şekerli ürünler tüketim sıklığı (n=323)*

	Her gün		Haftada 5-6 defa		Haftada 3-4 defa		Haftada 1-2 defa		Daha seyrek	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Bal	0	0,0	23	7,1	94	29,1	123	38,1	83	25,7
Reçel	0	0,0	22	6,8	144	44,6	90	27,9	67	20,7
Pekmez	0	0,0	0	0,0	27	8,4	50	15,5	246	76,2
Sıvı yağ	151	46,7	84	26,0	50	15,5	21	6,5	17	5,3
Zeytinyağı	0	0,0	96	29,7	130	40,2	57	17,6	40	12,4
Margarin	0	0,0	22	6,8	43	13,3	145	44,9	113	35,0
Tahin helva	0	0,0	0	0,0	35	10,8	49	15,2	239	74,0
Mayonez / Ketçap	0	0,0	25	7,7	114	35,3	116	35,9	68	21,1
Zeytin	50	15,5	94	29,1	109	33,7	46	14,2	24	7,4
Hamur tatlıları	0	0,0	0	0,0	100	31,0	92	28,5	131	40,6
Sütlü tatlılar	0	0,0	22	6,8	54	16,7	117	36,2	130	40,2
Şeker	198	61,3	74	22,9	37	11,5	9	2,8	5	1,5

* Bu soruda birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Çizelgede 4.34'deki değerlere göre şeker (%61,3) ve sıvıyağ (%46,7) haftanın her günü tüketilmektedir. Reçel (%44,6), zeytinyağı (%40,2), zeytin (%33,7) ve hamur tatlılarının (%31,0) tüketimi haftada 3-4 kez olurken, bal (%38,1), reçel (%27,9), margarin (%44,9) ve mayonez/ketçap (%35,9) tüketimi haftada 1-2 kez yapılmaktadır. Pekmez (%76,2), hamur tatlıları (%40,6) ve sütlü tatlıların (%40,2) tüketim sıklığı ise daha seyrek çıkmıştır.

Katılımcıların son bir ayda fastfood tarzı yiyeceklerin tüketim sıklığını belirlemek üzere sorulan soruya verdikleri yanıtlar çizelge 4.35'de verilmiştir.

Çizelge 4.35 Son bir ayda fastfood yiyecek tüketim sıklığı (n=323)*

	Her gün		Haftada 5-6 defa		Haftada 3-4 defa		Haftada 1-2 defa		Daha seyrek	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Hamburger	68	-	-	-	67	17,1	79	20,2	177	45,3
Soğuk-sıcak sandviç-sosis	56	-	24	6,3	149	39,3	72	19,0	78	20,6
Tost	18	15	23	7,1	148	45,4	90	27,6	47	14,4
Mısır patlağı	28	-	-	-	32	9,1	58	16,5	233	66,4
Patates-mısır cipsi	67	-	-	-	26	6,7	85	21,8	212	54,4

* Bu soruda birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Çizelge 4.35 incelendiğinde soğuk-sıcak sandviç (%39,3) ve tostun (%45,4) en çok haftada 3-4 kez tüketildiği görülmektedir. Hamburger (%20,2), mısır patlağı (%16,5) ve patates-mısır cipsi (%21,8) ise haftada 1-2 defadan daha seyrek tüketilmektedir.

Katılımcıların son bir ayda içecek tüketim sıklığını belirlemek üzere sorulan soruya verdikleri yanıtlar çizelge 4.36'da verilmiştir.

Çizelge 4.36 Son bir ayda içecek tüketim sıklığı (n=323)*

	Her gün		Haftada 5-6 defa		Haftada 3-4 defa		Haftada 1-2 defa		Daha seyrek	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Meşrubat	0	0	66	20,4	130	40,2	85	26,3	42	13,0
Meyve suları	0	0	18	5,6	108	33,4	120	37,2	77	23,8
Çay	289	15,0	29	9,0	1	0,3	1	0,3	3	0,9
Kahve	33	-	69	21,4	108	33,4	59	18,3	54	16,7
Nescafe	67	-	79	24,5	87	26,9	55	17,0	35	10,8
Bitki çayları	-	-	71	22,0	150	46,4	79	24,5	23	7,1
Ayran	-	-	32	9,9	163	50,5	110	34,1	18	5,6

* Bu soruda birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Çizelge 4.36 incelendiğinde çayın (%15,0) her gün içildiği görülmektedir. Meşrubat (%40,2), kahve (%33,4), bitki çayları (%46,4) ve ayran (%50,5) yüksek oranda haftada 3-4 kez tüketilirken meyve suları (%37,2) haftada 1-2 kez tüketilmektedir.

5. TARTIŞMA

Vardiyalı çalışma düzeninin, var olan beslenme alışkanlıklarına etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen araştırmada ulaşılan sonuçlar tartışılarak sunulmuştur:

Gökçe (2016) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların her gün tercih ettikleri içecekler arasında %84 ile çay ilk sırada, kahve %42,5 ile ikinci sırada yer almaktadır. Ekmek tercihi bakımından ise %59,5 ile ilk sırada beyaz ekmek tercih edilmektedir. Bu çalışmada katılımcıların hergün tercih ettikleri içecekler arasında gündüz vardiyasında %20,4 ve gece vardiyasında %21,4 ile çay ilk sırayı alırken ,kahve gündüz vardiyasında %20,1 ve gece vardiyasında %21,1 ile ikinci sırada yer almaktadır. Ekmek tercihi bakımından hergün kullanım sıklığı gözönüne alınarak elde edilen sonuçta %67,2 ile beyaz ekmek ilk sıradadır. Her iki çalışma çay ,kahve ve ekmek tüketimi sıralaması bakımından benzerlik göstermektedir.

Çalık vd. (2015) tarafından yapılan vardiyalı nöbet sisteminin hemşireler üzerinde ki etkisinin araştırıldığı çalışmada hemşirelerin %28,5'inin vardiyalı çalışma sistemi yüzünden yemek vb. rutinlerde bozulma, dengesiz beslenme sorunları yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada ise, vardiyalı çalışma sisteminin, katılımcıların %66,6'sının sağlıklı yaşam biçimleri bakımından olumsuz yönde etkilendikleri belirlenmiştir. Çalık vd. tarafından yapılan çalışmaya göre daha yüksek oranda katılımcının vardiyalı çalışma sisteminden olumsuz etkilendiği anlaşılmaktadır.

Navroz (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, vardiyalı çalışma sistemi ile çalışanların yarısında varis, baş ağrısı ve kronik sırt ağrısı gibi sağlık sorunları yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada gece vardiyasında çalışanların % 48,3'ü uyku sürelerinin yetmediğini ve olumsuzluklar yaşadığını bildirmişlerdir. Uyku sürelerinde bozulma ve oluşan sorunların başında uykusuzluk %90,7 ile ilk sırada ve kronik yorgunluk %90,7 ile ikinci sırada yer alırken stres faktörü de %90,7 ile üçüncü sırada yer almaktadır. İki çalışmada da bildirilen rahatsızlıkların farklı olduğu ancak sağlıklı yaşam biçimini olumsuz etkilemesi bakımından benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Bacak ve Kazancı (2014) tarafından yapılan çalışmada, vardiyalı çalışmanın işçi üzerinde en fazla gece çalışmasında etki yarattığı, gece çalışmasının çoğunlukla fiziksel bazı rahatsızlıklara etki ettiği ifade edilmektedir. Bu çalışmada gece vardiyasında çalışanların %48,6'sı uyku sürelerinin yetmediğini ve olumsuzluklar yaşadıklarını bildirmişlerdir. Bacak (2014) tarafından yapılan çalışmada en fazla fiziksel rahatsızlıklar yaşanırken bu çalışmada ise uyku düzeninin bozulduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kesgin ve Kublay (2008) tarafından yapılan çalışmadan elde edilen sonuçlara göre hemşirlerin %53,8'inin yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat etmediği, beslenme konusunda daha çok hızlı yenebilen ve çabuk ulaşılabilen yiyeceklerin tercih edildiği, sıklıkla hamburger, tost, simit, bisküvi vb. yiyeceklerle öğünlerin geçiştirildiği sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu çalışmada gündüz vardiyasında çalışanların %72,1'inin, gece vardiyasında çalışanların %92,9'unun sabah öğününü; gündüz vardiyasında çalışanların %88,5'inin, gece vardiyasında çalışanların %89,2'sinin akşam öğününü; gündüz vardiyasında çalışanların %88,8'inin, gece vardiyasında çalışanların %80,2'sinin öğle öğününü kantinden temin ettikleri anlaşılmaktadır. Kantinden sağlanan besinlerin tost, sandviç, fastfood tarzı yiyecekler olması nedeniyle yeterli ve dengeli beslenmeye yönelik yiyecek tanımına uygun olmadığı bilinmektedir. Bu araştırmada öğünlerin kantinden temin oranı yüksek olduğundan dolayı Kesgin ve Kublay'ın çalışması ile benzerlik göstermektedir.

Khaleque (1999) tarafından vardiyalı çalışma sistemindeki işçiler üzerinde yapılan bir araştırmada, işçilerin %85'inin vardiya sisteminden dolayı yemek öğününün bozulduğunu belirttikleri, %86'sının uyku yetersizliği çektikleri tespit edilmiştir. Ayrıca bütün işçiler, vardiyalı çalışma sisteminin sağlıklarını kötü şekilde etkilediğini belirtmişlerdir. Bu çalışmada ise çalışanların %79,3'ünün gündüz vardiyasında üç ana öğünden birini atlayarak iki ana öğün yediği, %89,8'unun da uyku düzeninin etkilendiği durumları belirttiği görülmüştür. Her iki çalışma öğün sayısı ve uyku düzeni bakımından benzerlik göstermektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmaya katılan bütün çalışanlar, ayda 7 gündüz ve 8 gece vardiyası yapmaktadır. Bundan dolayı elde edilen sonuçların, var olan durumun tespitine yönelik önemli sonuçlar olduğu düşünülmektedir.

Çalışmaya katılanların %54,5'i erkek, %45,5'i kadındır. Medeni durumları incelendiğinde, %69,7'sinin evli olduğu görülmektedir. Katılımcıların %58,8'inin çocuğunun olmadığı, %24,5'inin bir çocuğa sahip olduğu, %15,8'inin iki çocuğa sahip olduğu ve %0,9'unun ise üç çocuğa sahip olduğu; yaş durumları incelendiğinde ise %74,0'ının 35 yaş ve altı olduğu görülmektedir.

Katılımcıların boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları incelendiğinde, birinci sırada %36,8 oranı ile 161-170 cm boyunda olanlar, ikinci sırada %31,0 oran ile 171-180 cm olanlar gelmektedir. Ortalama boy uzunluğu 171,5 cm olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların vücut ağırlıkları incelendiğinde ise %33,1'i 61-70 kg, %22,9'u 71-80 kg, %21,4'i ise 60 kg ve üstü olarak görülmektedir.

Katılımcıların çoğunluğu ATC bölümünde (%71,8) çalıştıkları, %6,2'sinin FIC, %18,9'unun Notam-Ofis ve %3,1'inin Elektrik-Elektronik Bölümünde çalıştıkları görülmektedir.

Yapılan analiz sonucunda vardiyalı çalışma düzeninin uyku düzeni, beslenme düzeni, vücut ağırlığı, fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam biçimi üzerine olumsuz etkisi olduğu katılımcıların %100'ünde saptanmıştır. Bunu %99,7 ile sosyal aktivitelerin azalması olumsuzluğu izlerken, sağlıklı yaşam biçiminin bozulması %66,6 oranındadır.

Bütün çalışanlar vardiyalı çalışmanın sorunlar yarattığını belirtmişlerdir. Vardiyalı çalışmaktan dolayı sorun yaşamadığını belirten hiçbir çalışanın bulunmayışı, vardiyalı çalışma biçiminin genel olarak birtakım sorunlara yol açtığı sonucunu ortaya koymaktadır. Vardiyalı çalışmanın yarattığı en büyük sorun olarak katılımcıların %34,4

ile “tükenmişlik sendromu” yaşadıkları tespit edilmiştir. İkinci sırada yaşanan sorun ise %25,4 ile sindirim sistemi sorunlarıdır.

Vardiyalı çalışma biçiminin yarattığı sorunlar incelendiğinde, % 90,7’si uykusuzluk, kronik yorgunluk ve stres yanıtını vermiştir. Vardiyalı çalışma biçiminin yarattığı sorunlar ile açıklayıcı değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Uyku süreleri ile ilgili ulaşılan sonuçlara göre gündüz vardiyasında çalışanlar ortalama 4-8 saat arasında uyku süresine sahiptir. Gece vardiyasında çalışma durumunda uyku süreleri aralığı 5-9 saat olmaktadır.

Vardiyalı çalışma sistemi uyku düzenlerinde de bozulmalara yol açmaktadır. Yapılan analizler sonucunda vardiyalı sistemde çalışanların %48,3’üne uyku süresinin az geldiği, % 24,5’inin de uyurken sıklıkla kalktığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Vardiyalı çalışma sisteminde katılımcıların yarısına yakını % 46,1’i çay ve kahve tüketiminin uykularını etkilediğini belirtmişlerdir. Özellikle gece vardiyasında sıklıkla çay ve kahve gibi içeceklerin tüketilmesi de uyku dengesini bozmaktadır.

Düzenli fiziksel aktivite yapma durumlarına ilişkin yapılan analizde, katılımcıların %62,6’sının düzenli fiziksel aktivite yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun araştırmanın yapıldığı işyerinde fiziksel aktivite yapabilme olanaklarının olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Vücut dengesinin korunmasında fiziksel aktivitenin önemi düşünüldüğünde, işyerinin böyle bir olanak sunması, vardiyalı çalışmak durumunda kalanlar açısından önemli bir avantaj yaratmaktadır. Araştırmanın yapıldığı işyerinde var olan fiziksel aktivite olanakları katılımcıların günde iki saate yakın kullandıkları da araştırmadan çıkan bir başka önemli sonuçtur. Fiziksel aktivitenin yapılma amacına ilişkin verilen yanıtlar incelendiğinde de %74,6’sı sağlıklı yaşam ve formda kalmak için yanıtını vermiştir. Bu sonuç, katılımcıların bilinçli bir şekilde sağlıklı yaşam biçimine önem verdiğini göstermektedir. Fiziksel aktiviteyi düzenli yapmama gerekçelerinin başında ise iş saatlerinin düzensizliği % 62,6 oranındadır.

Vardiyalı çalışma sisteminin çalışma saatlerinin normal çalışma saatlerinden farklı olması, insanların düzenli fiziksel aktivite yapmalarını engellemektedir.

Katılımcıların “Doktor tarafından teşhisi konulmuş herhangi bir sağlık sorununuz var mı?” sorusuna % 11,7 oranında olumlu cevap çıkmıştır. Bu yüzdenin azlığı ulaşılan bir başka önemli sonuçtur. Bu sonuç, işyerinin düzenli fiziksel aktivite yapma olanaklarının yüksek oranda kullanılmasına bağlanılmıştır.

Beslenme alışkanlıklarına yönelik yapılan analizlerde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Gündüz vardiyasında çalışanların %79,3’ü günde iki öğün yemek yerken gece vardiyasında çalışanlar %75,5’i üç ana öğün yemek yemektedir. Bu sonuç, gece vardiyasında katılımcıların vücut dengelerini korumak adına öğünlere daha dikkat ettiklerini göstermektedir.
- Gündüz ve gece vardiyaları ile dinlenme gününde yüksek oranda yenilen öğünün sırasıyla gündüz %88,5, gece %89,2 ve dinlenme günü olarak %90,7 akşam öğünü olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, akşam yemeklerine verilen önemi göstermektedir. En az öğün ise sabah öğünü olarak bulunmuştur. Sağlıklı beslenmede sabah öğünlerinin önemi düşünüldüğünde, bu konuda bilinçlendirme çalışmalarının yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Ana öğünlerin yapılmama nedenleri arasında ilk sırayı %91,3 oranında düzensiz çalışma saatleri almıştır. İkinci sırada ise %78,0 ile zaman bulamamak, stres faktörü de %69,7 ile üçüncü sırada yer almıştır. Bu sonuçlar vardiyalı çalışma sisteminin özellikle düzensiz çalışma saatlerinin ana öğünleri etkilediğini göstermektedir.
- Sağlıklı ve dengeli beslenememe nedenleri arasında ilk sırayı %86,1 oranı ile önem vermemek ve sağlıklı beslenme için evden yemek getirmenin zorluğu yer almaktadır. Üçüncü sırada ise işyerinde % 38,1 ile meyve sebze olmayışı gerekçesi bulunmaktadır. Bu sonuçlar sağlıklı beslenmeye gereken önemin gösterilmediğini ortaya koyması açısından önemli bir sonuç olarak değerlendirilmiştir.

- Elde edilen veriler ve yapılan analizler sonucunda acıkma durumu ile gece ve gündüz vardiyaları arasında farklılığının bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Gece vardiyasında acıkma durumunda yiyecek tercihlerinin %50,2 sandviç, %49,5 tost-poğaç-a-börek vb. ve üçüncü olarak %25,1 ile çorba geldiği tespit edilmiştir. Bu sonuç, gece vardiyalarında acıkma durumunda genel olarak kantinden yemeyi tercih edildiğini veya tercih edilmek zorunda kalındığını göstermesi açısından önemli bulunmuştur.
- Çalışanların %77,7'si gece vardiyası çıkışında kahvaltı yapmaktadır. Bu sonuç, gece vardiyası çıkışında oluşan açlık ve vücudun beslenme ihtiyacı ile açıklanabilir.
- Beslenme alışkanlıkları, dinlenme günü ile vardiyalı çalışma günleri arasında farklılıklar göstermektedir. Gündüz vardiyasında çalışanlar beslenme alışkanlıklarının dinlenme gününe göre değişmeyeceğini %46,1 oranında belirtirken, gece vardiyasında çalışanlar %37,9 oranında azaldığını ifade etmişlerdir. Bu sonuçlar, vardiyalı çalışmanın normal beslenme düzenine etkisi olduğunu göstermesi açısından önemli bulunmuştur.
- Kahvaltı için tercih edilen ilk üç yiyecek ve içecek ile ilgili ulaşılan sonuçlara göre içecekler arasında çay, her durumda birinci sıradadır. Yiyeceklerden simit/ekmek genel tercih sıralamasında ilk sırayı% 44,3 ile alırken zeytin %44,0 ve peynir %35,3 ile üçüncü sırada yer almaktadır. Bu sonuçlar, sabah kahvaltısındaki alışkanlıkların genel olarak bir değişiklik göstermediğini ortaya koymaktadır.
- Katılımcıların öğle yemeği tercihlerinde ağırlık %26,6 ile et yemekleri üzerine olmuştur. Meyve ve salata ise %24,8 diğer iki tercihi oluşturmaktadır. Dinlenme günü açısından bakıldığında ise %29,7 ile etsiz sebze yemeklerinin ilk sırada yer aldığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, yemekhanelerde et içerikli yemeklerin çıkmasından dolayı dinlenme günlerinde etsiz sebze yemeklerinin tercih edildiğini göstermektedir. Aynı zamanda salata %66 ve meyvenin %27,2 oranında tercih sıralamalarında yer alması dikkat çekici bulunmuştur. Bu sonucun çıkmasında sağlıklı beslenme isteği olabileceği gibi, maliyet unsuru da göz ardı edilmemelidir.

- Katılımcıların akşam yemeği tercihlerinde gündüz ve gece nöbetleri açısından farklılık olduğu, benzer şekilde dinlenme günü tercihlerinin de farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ancak genel olarak bütün yemeklerin tercih oranları birbirine yakın çıkmıştır. Özellikle tercih edilen bir yemek ön plana çıkmamıştır.
- Son bir ayda tüketilen et, yumurta ve kurubaklagil tüketim sıklığı değerlerinden elde edilen sonuçlara göre yumurta %44,0 ile haftanın her günü tüketilirken tavuk %31,9 ile haftada 5-6 kez tüketilmektedir. Kırmızı et tüketiminin en çok tüketimi %38,4 ile haftada 3-4 kez olarak bulunmuştur. Ceviz, badem gibi kuruyemişler ise haftada %33,4 ile 1-2 kez den daha seyrek tüketim sıklığı içindedir. Sucuk %54,2 pastırma %74,9 ve sakatatların %65,0 olarak besin tüketim sıklığında daha seyrek kullanılan besinler içerisinde yer aldığı saptanmıştır. Bu sonuçlar, katılımcıların genel olarak bilinçli besin tüketimi yaptıklarını göstermesi açısından önemli bulunmuştur.
- Son bir ayda tüketilen taze sebze ve meyve tüketim sıklığı değerlerinden elde edilen sonuçlara göre yeşil yapraklı sebzelerin %61,0 , kırmızı sarı renkli sebzelerin %27,9 ,patatesin %66 , turuncgillerin %48,9 ve diğer meyvelerin de %39,9 oranında tüketildiği görülmektedir.
- Son bir ayda tüketilen ekmek ve tahıl ürünlerinin tüketim sıklığı değerlerinden elde edilen sonuçlara göre beyaz ekmek her gün tüketilmektedir. Tam tahıllı un ekmeği ve normal ekmek tüketimi haftada %24,1 iken simit, kek/pasta ve kurabiye/bisküvi/kraker tüketimi %24,4 değeri karşılamaktadır. Pirinç %36,2 bulgur %26,3 börek/hamurışı tüketimi 44,3 tüketim sıklığıyla gözlenmiştir.
- Son bir ayda tüketilen yağlı ve şekerli ürünlerin tüketim sıklığı değerlerinden elde edilen sonuçlara göre şeker ve sıvıyağ haftanın her günü tüketilmektedir. Reçel haftada 1-2 defa kullanım sıklığında %27,9 ,zeytinyağı haftada 3-4 defa %40 ,2 , zeytin hergün kullanım sıklığında % 50 ile en yüksek değerlerini göstermiştir .Hamur tatlılarının tüketimi tüketim sıklığında en az tercih edilen besinler grubunda % 40,6 ,sütlü tatlıların tüketimi ise %40,2 olmuştur.Tine besin tüketim sıklığı tablosunda en az tercih edilen besinler sıralamasında %76,2ile pekmez, %74,0 tahin helva gelmektedir.
- Son bir ayda tüketilen fastfood tarzı yiyeceklerin tüketim sıklığı değerlerinden elde edilen sonuçlara göre en az tercih edilen besinler % 66,4 ile mısır patlağı

,%54,4 ile de patates-mısır cipsi gelmektedir.Bu sonuç , yağlı yiyeceklerin zararlarından korunmak için bilinçli tüketim alışkanlığı yönünden önemlidir.

- Son bir ayda tüketilen içeceklerin tüketim sıklığı değerlerinden elde edilen sonuçlara göre çay her gün tüketilirken, bunu sırasıyla hergün tüketim sıklığı açısından neskafe %24,5 ile haftada 5- 6 defa sıklığında izlemiştir.Haftada kullanım sıklığı açısından en az %23,8 ile meyve suları gelmektedir.

KAYNAKLAR

- Anonim. 2015. Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.
- Anonymous. 1984. Psychosocial Factors at work: recognition and control, occupational safety and health series. No: 56, International Labour Office, Geneva.
- Anonymous. 2005 Occupational Health Clinics for Ontario Workers Inc, Shiftwork: Health Effects & Solutions, Web Sitesi: <http://nupge.ca/sites/nupge.ca/files/Shiftwork.pdf>, Erişim Tarihi: 15.03.2016.
- Anonymous. 2016 Workplace Health and Safety Electrical Safety Office Workers' Compensation Regulator, "Shift work and extended working hours" <https://www.worksafe.qld.gov.au/injury-prevention-safety/mental-health-at-work/fatigue/shift-work-and-extended-working-hours>, Erişim Tarihi: 12.03.2016.
- Arslan, M. 2014. Marmara Üniversitesi Haydarpaşa Kampüsü'nde çalışan öğretim elemanlarının beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, 90, İstanbul.
- Atkinson, G., Fullick, S., Grindey, C. and Maclaren, D. 2008. Exercise, energybalance and the shiftworker. *Sports Medicine*, 38(8), 671-685.
- Bacak, B. ve Kazancı, E. 2014. Türk çalışma hayatında vardiyalı gece çalışan işçilerin karşılaştığı fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik etkilerin değerlendirilmesi. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3(6), 132-149.
- Balcı, A. 2009. Sosyal bilimlerde araştırma: yöntem, teknik ve ilkeler, 7. Baskı, Pegem Akademi, Ankara.
- Baysal, M. 2014. Vardiya usulü çalışma esasları. *Mali Çözüm Dergisi*, 331-335.
- Camkurt, M.Z. 2007. İşyeri çalışma sistemi ve işyeri fiziksel faktörlerinin iş kazaları üzerindeki etkisi. *TÜHİS İş Hukuku ve İktisat Dergisi*, 20(6), 12-17.
- Crispim, C.A., Zalzman, I., Dáttilo, M., Padilha, H.G., Edwards, B., Waterhouse, J., Tufik, S. and Mello, M.T. 2007. The influence of sleep and sleep loss upon food intake and metabolism. *Nutrition research reviews*, 20(02), 195-212.
- Çalık, K.Y., Aktaş, S., Bulut, H.K. ve Anahar, E.Ö. 2015. Vardiyalı ve nöbet sistemi şeklindeki çalışma düzeninin hemşireler üzerine etkileri. *The Effects of Shift Working and Rotating Shifts on Nurses*. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 2(1), 33-45.
- Çekal, N. 2008. Vardiyalı çalışan kadın işçilerin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 4(14), 82-95.
- Demir, F. ve Gerşil, G. 2008. Çalışma hayatında esneklik ve Türk hukukunda esnek çalışma. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2(16), 68-89

- Ermiş, E., Doğan, E., Erilli, N. A. ve Satıcı, A. 2015. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 6(1), 30-40.
- Fakılı, F. E. 2013. Menapoza girmiş kadınların beslenme durumları ile fiziksel aktivite ve beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Programı, 179, Ankara.
- Girgeç, S. 2014. Yenidoğanın beslenme şeklinin anne uyku ve yorgunluğuna etkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği, 92, İzmir.
- Goloğlu, S. 2009. Fen eğitiminde sosyo-bilimsel aktivitelerle karar verme becerilerinin geliştirilmesi: Dengeli beslenme. Yüksek lisans bitirme tezi (basılmamış). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Fen Bilgisi Öğretmenliği Bilim Dalı, 215, İstanbul.
- Gökçe, P. 2016. Gece vardiyasında çalışan hemşirelerde beslenme durumunun saptanması. Yüksek lisans bitirme tezi (basılmamış). Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, 80, İstanbul.
- Gül, T. 2011. Sağlıklı beslenme kavramı ve üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına yönelik tutum ve davranışları: Çukurova Üniversitesi örneği. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ekonometri Anabilim Dalı, 94, Adana.
- Günaydın, N. 2014. Bir Devlet hastanesinde çalışan hemşirelerin uyku kalitesi ve genel ruhsal durumlarına etkisi. Journal of Psychiatric Nursing, 5(1), 33-40.
- Güner, T.A. 2010. Çalışma yaşamında vardiya çalışması ve uyku ile ilgili özelliklerin değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, 65, Zonguldak.
- Karasar, N. 2014. Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler. 26. Baskı, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Karlsson, B. 2004. Metabolic disturbances in shift workers. Thesis. Umeå University, 55 p., Sweden.
- Kesgin, M.T. ve Kublay, G. 2011. Özel bir hastanede çalışan hemşirelerin yaşam alışkanlıkları ve çalışma koşullarından kaynaklı sağlık sorunlarının değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 18(1), 041-049.
- Khaleque, A. 1999. Sleep deficiency and quality of life of shift workers. Social Indicators Research, 46(2), 181-189.
- Kimençe, T. 2002. Vardiya çalışmasının zihinsel performans üzerindeki etkisinin araştırılması. Yüksek lisans tezi (basılmamış). İstanbul Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, 108, İstanbul.
- Knutsson, A. 2003. Health disorders and shift workers. Occupational Medicine, 53, 103-108.

- Knutsson, A., Hallquist, J., Reuterwall, C., Theorell, T. and Akerstedt, T. 1999. Shiftwork and myocardialinfarction: a case-controlstudy. *Occupational and environmental medicine*, 56(1), 46-50.
- Korkusuz, R. 2005. Vardiyalı (postalar halinde) çalışma ve Türk iş hukukundaki düzenlemesi. *Gazi Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 9(1-2), 1-18.
- Korompeli, A., Muurlink, O., Tzavara, C., Velonakis, E., Lemonidou, C. and Sourtzi P. 2014. Influence of Shiftwork on Greek Nursing Personel. *Saf Health Work*, 5: 73-79.
- Manenschijn L, van Kruysbergen RGPM, de Jong FH, Koper JW, van Rossum EFC. 2011. Shift work at young age is associated with elevated long-term cortisol levels and body mass index. *J Clin Endocrinol Metab*, Kasım 2011, 96(11): 1862–1865.
- Navruz, S. 2015. Vardiyalı çalışan sağlık personelinde metabolik sendrom sıklığının değerlendirilmesi üzerine bir araştırma. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, 147, Ankara.
- Öçal, Ö. 2015. Acıbadem Maslak Hastanesi beslenme ve diyet polikliniğine başvuran yetişkin bireylerde besin tüketiminin pittsburgh uyku kalitesi ölçeği ile ilişkisi. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Bölümü, 134, Ankara.
- Özcebe, H. ve Bosi, A.T.B. 2014. Türkiye çocukluk çağı (7-8 yaş) şişmanlık araştırması (COSI-TUR) - 2013, (Ed.) Seçil Özkan, Nazan Yardım, Hilal Özcebe, Ayşe Tülay Bağcı Bosi, Sağlık Bakanlığı Yayın No:921, Ankara
- Özdemir, A.P. 2006. Santral memuru kadınların beslenme durumları üzerine vardiyalı sistemde çalışmanın etkisi. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı, 168, Ankara.
- Schernhammer, E.S. and Hankinson, S.E. 2003. Light at night: A novel risk factor for cancer in shift workers? *Clinics in Occupational and Environmental Medicine*. 3:263-278.
- Selvi, Y., Özdemir, P. G., Özdemir, O., Aydın, A. ve Beşiroğlu, L. 2010. Sağlık çalışanlarında vardiyalı çalışma sisteminin sebep olduğu genel ruhsal belirtiler ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 23(4), 238-43.
- Taylor, E., Briner, R.B. and Folkard, S. 1997. Models of shiftwork: an examination of the influence of stress on shiftwork theory. *Human Factors*. 39(1): 67-82.
- Wedderburn, A.A.I. 1991. Guidelines of shiftworkers. *Bulletin of european shiftwork topics*, No. 3. Dublin: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions.
- Yıldız, A. N., Gedikli, F. G. ve Küçükbiçer, B. 2012. Vardiyalı çalışmalarda iş sağlığı ve güvenliği konuları. Ankara: Türkiye İşçi Sendikaları Konfederasyonu Yayını, Aydoğdu Ofset.

- Yücecan, S. 2008. Optimal beslenme. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- Zhao, I. and Turner, C. 2008. The impact of shiftwork on people's Daily health habits and adverse health outcomes. Australian Journal of Advanced Nursing; 25(3): 8.
- Zverev, Y.P. and Misiri, H.E. 2009. Perceived effects of rotating shiftwork on nurses' sleep quality and duration. Malawi Medical Journal, 21(1):19-21.

EKLER

EK 1 Anket Formu	65
EK 2 Karar Örneği	75
EK 3 Gönüllü Onam Formu	76

EK 1 Anket Formu

A. GENEL BİLGİLER

1. Cinsiyet : () Kadın () Erkek
2. Medeni durumunuz : () Evli () Bekar
3. Çocuğunuz var mı : () Yok () Vartane
4. Yaşınız :
5. Eğitim durumunuz
() Lise () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora
6. Boy uzunluğu : cm
7. Vücut ağırlığı : kg
8. Çalıştığınız bölüm
() ATC () FIC () NOTAM-OFİS () ELEKTRİK-ELEKTRONİK
9. Kaç yıldır vardiyalı çalışıyorsunuz?yıl.
10. Ayda kaç gündüz, kaç gece vardiyasında çalışıyorsunuz?
Gündüz vardiya sayısı : Gece vardiya sayısı :
11. Vardiyalı çalışma düzeni aşağıdaki durumları etkiliyor mu?

	Etkiliyor	Etkilemiyor
Uyku düzenini	()	()
Ev işleri	()	()
Evlilik hayatı	()	()
Sosyal aktivite azlığı	()	()
Çocuklarla geçen zamanın azalması	()	()
Beslenme düzeni	()	()
Vücut ağırlığında değişme	()	()
Fiziksel aktivite durumu	()	()
Sağlıklı yaşam biçimi	()	()

12. Vardiyalı çalışma biçiminin sizde yarattığı sorunlar nelerdir? Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.

Yok	()
Uykusuzluk	()
Kronik yorgunluk	()
Stres	()
Tükenmişlik Sendromu	()
Sindirim sistemi sorunları	()

B. UYKU DÜZENİ İLE İLGİLİ SORULAR

1. Gündüz vardiyasından çalıştığınızda toplam uyku süreniz ne kadardır? saat
2. Gece vardiyasından çalıştığınızda toplam uyku süreniz ne kadardır? saat
3. Vardiyalı çalışma sistemi uyku durumunuzu nasıl etkilemektedir?

	Gündüz	Gece	Dinlenme Günü
Etkilemiyor	()	()	()
Hiç uyuyamıyorum	()	()	()
Uyku süresi az geliyor	()	()	()
Uyurken sıklıkla kalkıyorum	()	()	()
Uyumakta zorlanıyorum	()	()	()

4. 3. soruya cevabınız **Uyumakta zorlanıyorum** ise herhangi bir ilaç alıyor musunuz?
() Evet () Hayır
5. Vardiya çalışma düzeni içinde tükettiğiniz çay ve kahve uykunuzu olumsuz etkiliyor mu?
() Evet () Hayır

C. FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIK DURUMU İLE İLGİLİ SORULAR

1. Düzenli fiziksel aktivite yapar mısınız? (cevabınız **Hayır ise 5. Soruya** geçiniz)
() Evet () Hayır
2. Düzenli fiziksel aktivite yapıyorsanız günde kaç saat yapıyorsunuz?
() 1 saatten az () 1-2 saat () 3-4 saat () Diğer (belirtiniz)

3. Ne amaçla fiziksel aktivite yapıyorsunuz? Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.

<input type="checkbox"/> Sağlıklı yaşam/Formda kalmak	<input type="checkbox"/> Zayıflamak için
<input type="checkbox"/> Sağlık problemleri nedeniyle	<input type="checkbox"/> İyi bir fiziksel görünüm için

4. Hangi fiziksel aktiviteyi yapıyorsunuz? Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.

<input type="checkbox"/> Yürüyüş	<input type="checkbox"/> Futbol	<input type="checkbox"/> Egzersiz
<input type="checkbox"/> Koşu	<input type="checkbox"/> Basketbol	<input type="checkbox"/> Dans
<input type="checkbox"/> Aletli jimnastik	<input type="checkbox"/> Voleybol	<input type="checkbox"/> Hentbol
<input type="checkbox"/> Yüzme	<input type="checkbox"/> Dövüş sanatları	<input type="checkbox"/> Tekvando
<input type="checkbox"/> Vücut geliştirme	<input type="checkbox"/> Bisiklet	<input type="checkbox"/> Atlı spor
<input type="checkbox"/> Tenis	<input type="checkbox"/> Pilates	<input type="checkbox"/> Tırmanış

5. Düzenli fiziksel aktivite yapmama nedeniniz nedir? Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.

<input type="checkbox"/> İş saatlerinin düzensizliği	<input type="checkbox"/> Vakit azlığı
<input type="checkbox"/> Fiziksel nedenler	<input type="checkbox"/> Maddi sebepler
<input type="checkbox"/> Alışkanlığım yok	<input type="checkbox"/> Diğer (Açıklayınız).....

6. Doktor tarafından teşhisi konulmuş herhangi bir sağlık sorunuz var mı? Cevabınız **HAYIR** ise 8.soruya geçiniz.

Hayır Evet ise aşağıdakilerden hangisidir?

<input type="checkbox"/> Kansızlık	<input type="checkbox"/> Hipertansiyon
<input type="checkbox"/> Şeker hastalığı	<input type="checkbox"/> Mide hastalığı
<input type="checkbox"/> Kalp hastalığı	<input type="checkbox"/> Guatr
<input type="checkbox"/> Kemik-Eklem hastalığı	<input type="checkbox"/> Diğer (Açıklayınız).....

7. Hastalığımıza yönelik bir diyet uyguluyor musunuz?

Hayır Evet ise;

<input type="checkbox"/> Zayıflama diyeti	<input type="checkbox"/> Diyabet diyeti
<input type="checkbox"/> Kolesterol diyeti	<input type="checkbox"/> Hipertansiyon diyeti

8. Sigara içiyor musunuz?

İÇiyorum Hiç içmedim Bıraktım

İçiyorsanız;

Günde	Gündüz vardiyası	Gece vardiyası	Dinlenme günü
5'den az sigara	()	()	()
5-10 tane sigara	()	()	()
10-20 tane sigara	()	()	()
1 paketten fazla	()	()	()

9. Alkollü içki içiyor musunuz?

Evet Hayır

10. Son 1 yılda vücut ağırlığınızda değişiklik oldu mu?

Olmadı Oldu ise nasıl bir değişiklik; Arttı kg
Azaldı kg

D. BESLENME ALIŞKANLIKLARI İLE İLGİLİ SORULAR

1. Günde kaç ana öğün yersiniz?

Günde	Gündüz vardiyası	Gece vardiyası	Dinlenme günü
1 ana öğün	()	()	()
2 ana öğün	()	()	()
3 ana öğün	()	()	()

2. Ana öğünlerinizi yeme durumunuzu belirtiniz (Yediğiniz öğünlere **E** atlanan öğünlere **H** harfi koyunuz)

Öğün Vardiya	Sabah	Öğle	Akşam
Gündüz vardiyası			
Gece vardiyası			
Dinlenme günü			

3. Ana öğünlerinizi nasıl temin ediyorsunuz?

		Gündüz vardiyası	Gece vardiyası	Dinlenme günü
SABAH	Evden getiriyorum	()	()	()
	Yemekhaneden yiyorum	()	()	()
	Dışarda yiyorum	()	()	()
	Kantinden yiyorum	()	()	()
	Yemiyorum	()	()	()
ÖĞLE	Evden getiriyorum	()	()	()
	Yemekhaneden yiyorum	()	()	()
	Dışarda yiyorum	()	()	()
	Kantinden yiyorum	()	()	()
	Yemiyorum	()	()	()
AKŞAM	Evden getiriyorum	()	()	()
	Yemekhaneden yiyorum	()	()	()
	Dışarda yiyorum	()	()	()
	Kantinden yiyorum	()	()	()
	Yemiyorum	()	()	()

4. Ana öğünlerinizi yapmama nedeniniz nedir? Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.

()	Zayıflamak için
()	Zaman bulamadığım için
()	Düzensiz çalışma saatleri
()	İştahım olmadığı için
()	Yemekleri beğenmediğim için
()	Çok uyuduğum için
()	Sabah geç uyandığım için
()	Stres
()	Diğer (belirtiniz)

5. Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?

() Evet () Hayır ise nedeni aşağıdakilerden hangileridir?

<u>Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz</u>	
()	İştahsızım
()	Sağlık problemlerim var
()	Önem vermiyorum
()	İşyerinde meyve sebze olmayışı
()	Sağlıklı beslenme için evden yemek getirme zorluğu

6. Gece vardiyasında daha mı sık acıkıyorsunuz?

() Hayır () Evet ise nedeni;

7. Gece vardiyasında acıktığınızda genellikle neler yersiniz? (Seçenekleri 1-2-3 olarak numaralayınız)

()	Tost / poğaç / börek vb. yiyorum
()	Sebze yemeği yiyorum
()	Meyve yiyorum
()	Sandviç yiyorum
()	Çorba içiyorum

8. Gece vardiyasından çıktıktan sonra kahvaltı yapıyor musunuz?

() Evet () Hayır

9. Dinlenme gününüze göre, vardiyalı çalışma günlerinde beslenme durumunuz nasıl etkilenir?

	Azalı	Değişmez	Artar
Gündüz vardiyası	()	()	()
Gece vardiyası	()	()	()

10. Kahvaltıda tüketmeyi tercih ettiğiniz **3 yiyeceği** ve **1 içeceği** işaretleyiniz.

		Gündüz Nöbeti	Gece Nöbeti çıkışı	Dinlenme Günü
YİYECEK	Peynir	()	()	()
	Yumurta	()	()	()
	Simit / Ekmek	()	()	()
	Yağ	()	()	()
	Zeytin	()	()	()
	Bal / Reçel / Pekmez	()	()	()
	Meyve Suyu	()	()	()
	Tost / Sandviç	()	()	()
	Süt	()	()	()
İÇECEK	Çay	()	()	()
	Bitki Çayı	()	()	()
	Kahve	()	()	()
	Meyve Suyu	()	()	()

11. Öğle yemeğinde tüketmeyi tercih ettiğiniz ilk üç yiyeceği işaretleyiniz.

	Gündüz Nöbeti	Gece Nöbeti Çıkışı	Dinlenme Günü
Etsiz sebze yemeği	()	()	()
Etli sebze yemeği	()	()	()
Et yemekleri	()	()	()
Makarna/pilav/börek	()	()	()
Kurubaklagil yemekleri	()	()	()
Yumurtalı yemekler	()	()	()
Salata	()	()	()
Çorba	()	()	()
Hamur tatlısı	()	()	()
Sütlü tatlı	()	()	()
Yoğurt	()	()	()
Meyve	()	()	()
Tost / Sandviç	()	()	()

12. Akşam yemeğinde tüketmeyi tercih ettiğiniz ilk üç yiyeceği işaretleyiniz.

	Gündüz Nöbeti	Gece Nöbeti Çıkışı	Dinlenme Günü
Etsiz sebze yemeği	()	()	()
Etli sebze yemeği	()	()	()
Et yemekleri	()	()	()
Makarna/pilav/börek	()	()	()
Kurubaklagil yemekleri	()	()	()
Yumurtalı yemekler	()	()	()
Salata	()	()	()
Çorba	()	()	()
Hamur tatlısı	()	()	()
Sütlü tatlı	()	()	()
Yoğurt	()	()	()
Meyve	()	()	()
Tost / Sandviç	()	()	()

13. Son 1 ayda aşağıdaki yiyecek ve içeceklerden tüketim sıklığınızı belirtiniz.

	Her gün	Haftada 5-6 defa	Haftada 3-4 defa	Haftada 1-2 defa	Daha seyrek
SÜT ve SÜT ÜRÜNLERİ					
Süt	()	()	()	()	()
Beyaz peynir	()	()	()	()	()
Tulum peyniri	()	()	()	()	()
Kaşar	()	()	()	()	()
Yoğurt	()	()	()	()	()
Dondurma	()	()	()	()	()
ET, YUMURTA, KURUBAKLAGİL					
Kırmızı et	()	()	()	()	()
Sakatatlar	()	()	()	()	()
Tavuk	()	()	()	()	()
Balık	()	()	()	()	()
Yumurta	()	()	()	()	()
Pastırma	()	()	()	()	()
Sucuk /Sosis / Salam	()	()	()	()	()
Kurubaklagiller	()	()	()	()	()
Ceviz, badem vb.	()	()	()	()	()
TAZE SEBZE ve MEYVE					
Yeşil yapraklı sebzeler	()	()	()	()	()
Kırmızı sarı renkli sebzeler	()	()	()	()	()
Patates	()	()	()	()	()
Turunçgiller	()	()	()	()	()
Diğer meyveler	()	()	()	()	()
Kuru meyveler	()	()	()	()	()

	Her gün	Haftada 5-6 defa	Haftada 3-4 defa	Haftada 1-2 defa	Daha seyrek
EKMEK ve TAHILLAR					
Beyaz ekmek	()	()	()	()	()
Tam tahıllı un ekmeği	()	()	()	()	()
Simit	()	()	()	()	()
Pirinç	()	()	()	()	()
Bulgur	()	()	()	()	()
Makarna	()	()	()	()	()
Börek vb. hamur işi	()	()	()	()	()
Kek / Pasta	()	()	()	()	()
Kurabiye / Bisküvi / Kraker	()	()	()	()	()
YAĞLI ve ŞEKERLİ ÜRÜNLER					
Bal	()	()	()	()	()
Reçel	()	()	()	()	()
Pekmez	()	()	()	()	()
Sıvı yağ	()	()	()	()	()
Zeytinyağı	()	()	()	()	()
Tereyağı	()	()	()	()	()
Margarin	()	()	()	()	()
Tahin helva	()	()	()	()	()
Mayonez / Ketçap	()	()	()	()	()
Zeytin	()	()	()	()	()
Hamur tatlıları	()	()	()	()	()
Sütlü tatlılar	()	()	()	()	()
Şeker	()	()	()	()	()
FASTFOOD TARZI YİCEKLER					
Hamburger	()	()	()	()	()
Soğuk-sıcak sandviç	()	()	()	()	()
Tost	()	()	()	()	()
Mısır patlağı	()	()	()	()	()
Patates-mısır cipsi	()	()	()	()	()

	Her gün	Haftada 5-6 defa	Haftada 3-4 defa	Haftada 1-2 defa	Daha seyrek
İÇECEKLER					
Meşrubat	()	()	()	()	()
Meyve suları	()	()	()	()	()
Çay	()	()	()	()	()
Kahve	()	()	()	()	()
Nescafe	()	()	()	()	()
Bitki çayları	()	()	()	()	()
Ayran	()	()	()	()	()

EK 2 Karar Örneği

ANKARA ÜNİVERSİTESİ ETİK KURULU KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : 02/05/2016

Toplantı Sayısı : 11

Karar Sayısı : 154

154-Üniversitemiz Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencilerinden **Dilek Avcıkaya**'nın "Vardiya Çalışma Düzeni ile Çalışanların Beslenme Alışkanlıklarını İncelemek" başlıklı yüksek lisans tezi ile ilgili 06/03/2016 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelenmiştir.

Üniversitemiz Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencilerinden **Dilek Avcıkaya**'nın "Vardiya Çalışma Düzeni ile Çalışanların Beslenme Alışkanlıklarını İncelemek" başlıklı çalışması ile ilgili istenen düzeltmenin yapıldığı anlaşılmış olup, ilgili çalışmanın araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLININ AYNIDIR

02/05/2016


Prof. Dr. Muharrem ÖZEN
Ankara Üniversitesi
Etik Kurulu Başkanı

ASLI GİBİDİR

ANKARA ÜNİVERSİTESİ ETİK KURULU

Tarih: 26 / 10 / 2016

Sayı:

EK 3 Gönüllü Onam Formu

Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Sayın Katılımcılar,

Türkiye Hava Trafik Kontrol Merkezi'nde vardiyalı çalışan personelin, vardiya çalışma düzeninin Beslenme alışkanlıklarına etkisinin saptanmasını amaçlayan bu anket, Ankara Üniversitesi EvEkonomisi Anabilim Dalı Beslenme bölümü tarafından yapılmaktadır.

Aşağıda sunulan anket soruları, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans kapsamında yapılmakta olan bir akademik çalışmaya destek amacı ile hazırlanmıştır.

Söz konusu çalışma THTKM' de **vardiyalı çalışma biçiminin beslenme alışkanlıkların olan etkilerinin incelenmesini amaçlamaktadır.**

Ankete katılmanız gönüllülük esasına dayalıdır. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilirsiniz veya anketi yanıtlarken istemezseniz son verebilirsiniz Bu ankette katılımcıların kimlik ve isim Bilgilerine yer verilmez. . Bu anketi yanıtlamanız, verdiğiniz bilgilerin çalışmada kullanılmasına onay Verdiğiniz anlamına gelmektedir.

Anket formuna adınızı soyadınızı yazmayınız.

Anketi yanıtladığınız için teşekkür ederiz.

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Dilek AVCIKAYA

Doğum Yeri ve Tarihi : 30.09.1975

Medeni Hali : Bekar

Yabancı Dil : İngilizce

EĞİTİM

Lise : Özel Çavuşoğlu Lisesi (1992)

Lisans : Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu (1997)

Yüksek Lisans : Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi (Beslenme
Uzmanlığı) Anabilim Dalı (Kasım 2016)