



Murat Demirezen¹, Şerife Büyükokudan², Ali Rıza Çoşkun³, Uğur Büyükokudan⁴, Yiğit Şenol⁵

DOI: 10.17942/sted.1121357

Geliş/Received: 31.05.2022

Kabul/Accepted: 02.06.2023

Özet

Amaç: Bu çalışmada vardiyalı çalışanlarda yeme farkındalığı ve etkileyen faktörleri belirlemek amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırmaya Afyonkarahisar'da bir otel çalışanı olan 159 çalışan dahil edilmiştir. Veriler çalışanların sosyodemografik ve çalışma özelliklerini içeren anket formu ve Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ) ile toplanmıştır. Kategorik verilerin gruplar arası yüzde dağılımları Ki Kare testi ile sürekli veriler arasındaki korelasyonun Spearman testi ile değerlendirilmiştir.

Bulgular: Katılımcıların YFÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar incelendiğinde duygusal yeme evli çalışanlarda anlamlı derecede yüksek ($p=0,040$) ve farkındalık, vardiyalı çalışanlarda anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($p=0,049$). Yaş ile duygusal yeme arasında pozitif korelasyon bulunmaktadır ($r=0,302$, $p<0,01$). Cinsiyet, kronik hastalık, uyku süresi ve çalışma ortamı ile YFÖ alt boyutları üzerine etkili değişkenler olmadığı bulunmuştur.

Sonuç: Medeni durumun yeme farkındalığını etkilediği ve vardiyalı çalışanlarda yeme farkındalığı düşük olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak çalışanlarda yeme farkındalığına yönelik daha fazla araştırma yapılmasının toplum sağlığı açısından gerekli olduğu değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme Davranışı, Beslenme ve Yeme Bozuklukları, Farkındalık, Çalışanlar.

Abstract

Objective: The aim of this study was to determine eating awareness and factors affecting it in shift workers.

Method: The study included 159 employees working in a hotel in Afyonkarahisar. Data were collected with a questionnaire form including sociodemographic and working characteristics of the workers and the Mindful Eating Questionnaire (MEQ). Percentage distributions of categorical data between groups were evaluated by Chi-Square test and correlations between continuous data were evaluated by Spearman test.

Results: When the participants' scores from the sub-dimensions of the MEQ were analyzed, emotional eating was significantly higher in married employees ($p=0.040$) and mindfulness was significantly lower in shift workers ($p=0.049$). There was a positive correlation between age and emotional eating ($r=0.302$, $p<0.01$). Gender, chronic disease, sleep duration and working environment were not found to be effective variables on the sub-dimensions of MEQ.

Conclusion: Marital status was found to affect eating mindfulness and eating mindfulness was found to be low in shift workers. As a result, it was evaluated that more research on eating mindfulness in employees is necessary in terms of public health.

Key words: Feeding behavior, Feeding and eating disorders, Mindfulness, Employees.

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı (Orcid no: 0000-0002-3198-7077)

² Öğr. Gör., Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Atatürk Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü, Hasta Bakımı (Orcid no: 0000-0001-8500-3785)

³ Arş. Gör., Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı (Orcid no: 0000-0003-0135-6159)

⁴ Arş. Gör., Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı (Orcid no: 0000-0002-2759-1918)

⁵ Uzman Hekim, Afyonkarahisar İl Sağlık Müdürlüğü (Orcid no: 0000-0002-2220-4595)

Giriş

Gelişen toplumlarda tüm gün hizmet gereksiniminin artmasıyla birlikte vardiyalı çalışma sistemi yaygınlaşmakta ve sağlık, ulaşım, turizm ve otel hizmetleri dahil olmak üzere birçok kurum için 24 saat personel bulundurmaya zorunlu hale gelmektedir (1). Vardiyalı çalışma genellikle standart gündüz saatleri dışındaki çalışma saatlerinin organize edildiği ve uygulandığı bir çalışma biçimidir (2). İşçilerin dönüşümlü, düzensiz, gece, öğleden sonra veya bölünmüş vardiyalarda çalışması sirkadiyen ritmin bozulmasına, uyku, yeme düzeni ve alışkanlıklarda değişime neden olabilmektedir (3). Sirkadiyen ritimler, organizmanın gündüz-gece döngülerinde yaşanan günlük zorluk ve strese gereken yanıtın seviyesini ve yoğunluğunu ayarlamaktadır. Bozulmuş sirkadiyen ritimler uzun vadede homeostaz kaybına ve bazı sağlık problemlerine yol açabilmektedir (4). Vardiyalı çalışmadan kaynaklanan sirkadiyen bozulma ve uyku bozukluğunun hem enerji ve glikoz metabolizmasını hem de iştah düzenleyici hormonların üretimini bozarak kilo alımına ve metabolik bozukluklara sebep olduğu gösterilmiştir. Vardiyalı çalışanlarda daha sık diyabet, obezite, hipertansiyon görüldüğü ve vardiyasız çalışanlara göre daha kalitesiz diyet düzenine sahip oldukları belirtilmektedir (5). Vardiyalı çalışma sistemi yeme alışkanlıklarını çeşitli açılardan etkileyebilmektedir ve en belirgin etkisi açlık beslenme döngüsünün genel olarak yer değiştirmesi ve yeme zamanlamasının değişmesidir. Bu durum daha az sıklıkla kahvaltı yapma, daha geç beslenme ve gece kalori alımının artmasına neden olmaktadır. Farklı iş vardiyaları makro besin alımını, yenilen besinlerin kalitesini, yemek türlerini ve porsiyon büyüklüklerini de değiştirmektedir (6).

Yeme tutum ve davranışları sosyodemografik özelliklere göre değişkenlik göstermekle birlikte obeziteyi tetikleyen faktörler arasında yer almaktadır (7). Obezite; enerji alımı veya harcanmasındaki dengesizlik sonucu vücuttaki yağ dokunun artmasıyla karakterize bir enerji metabolizma bozukluğudur ve diyabet, hipertansiyon, koroner kalp hastalığı, inme, belirli kanser türlerini artırması sebebiyle önemli bir halk sağlığı sorunudur (8). Çeşitli çalışmalar yeme farkındalığı ve obezitenin ilişkili olduğunu belirtmekte duygusal yeme davranışı, bilinçli beslenme ve yeme kontrolüne odaklanmaktadır (9,10).

Farkındalık, kişinin yeme konusundaki genel davranışlarını değiştirmek için gerekli kriterleri karşılaması yaklaşımının odak noktası haline gelmiştir. Çünkü farkındalığın bireylerin otomatik düşüncelerden, işlevsiz düşüncelerden, alışkanlıklardan ve sağlıksız davranış kalıplarından kurtulmasına yardımcı olduğu bilinmektedir (11). Yeme farkındalığı "zihin ve beden arasında bağlantı kurarak ne yediğimiz ve bize ne hissettirdiği konusunda farkındalık sağlayan, fiziksel açlık ve tokluk sinyallerini içselleştirip duygu ve düşüncelerinin farkında olarak, besin seçiminde yargılayıcı olmadan o anda tüketilecek besine odaklanarak yeme" şeklinde tanımlanmaktadır (12). Yeme farkındalığındaki artış bir kişinin kilo vermek veya kilo korumak için alışılmış davranış kalıplarını sürdürmek yerine duygusal tepkilerini daha iyi kontrol etmesini ve dikkatli tüketim yapmasını sağlamaktadır (13). Yemekle kurulan dengesiz ilişkilerin temel nedenlerinden biri duygusal yeme konusunda farkındalık eksikliğidir. Duygusal açlık, fizyolojik olarak tokluğa ulaşıp homeostatik yeme tamamlanmış olmasına rağmen üzüntü, stres, öfke ya da yalnızlık gibi olumsuz duyguların etkisiyle açlık döngüsüne girmeye neden olmaktadır (14). Bu sorunu çözmek için diyet kısıtlaması yerine farkındalık ve duygu düzenleme becerilerine odaklanılması gerektiği belirtilmektedir.

Vardiyalı çalışanlar toplumun büyük çoğunluğunu oluşturmaktadır ve bu kişilerde artan sağlıksız beslenme, farkındalık eksikliği, obezite ve yeme bozukluğuna bağlı çeşitli hastalıkların önlenmesi hem çalışanların hem de hizmet verdikleri kişilerin sağlığı açısından önemli bir halk sağlığı konusudur. Sosyodemografik özellikler ve yaşam davranışlarının vardiyalı çalışanlarda sağlık sorunlarına neden olduğuna yönelik çalışmalar mevcuttur ancak literatürde yeme farkındalığının etkisine yönelik çalışmaların eksik olduğu belirlenmiştir (4,15). Bu çalışmada vardiyalı çalışanlarda yeme farkındalığı ve etkileyen faktörleri belirlemek amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Tanımlayıcı tipte olan bu araştırmanın örneklemini Afyonkarahisar ilinde bir otelde çalışan 200 kişi oluşturmaktadır. Örnek seçimine gidilmeyerek evrenin tamamına ulaşma hedeflenmiş ve araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 159 kişi (%79,5) çalışmaya dahil edilmiştir. 18

yaşından küçük olmak çalışmadan dışlanma kriteri olarak belirlenmiştir. Çalışmanın verileri araştırmacılar tarafından oluşturulan sosyodemografik özellikler ve çalışma özelliklerini belirlemeye yönelik yedi soruluk anket formu ve Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ) kullanılarak 10.03.2020 ile 10.06.2020 tarihleri arasında toplanmıştır. Sosyodemografik özellikleri belirlemeye yönelik ankette yaş, cinsiyet, medeni durum, kronik hastalık durumu, uyku düzeni, vardiyalı çalışma durumu ve çalıştığı bölümle ilgili sorular bulunmaktadır. Verilerin toplanmasında "yüz yüze görüşme yöntemi" kullanılmıştır.

Yeme Farkındalığı Ölçeği, Baer ve arkadaşları tarafından "Mindful Eating Questionnaire (MEQ)" başlığıyla ve yemeye gösterilen dikkatin kalitesini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Köse ve arkadaşları tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan YFÖ 30 sorudan oluşmaktadır (12). Ölçeğin uygulamasında beşli Likert skalası (1:hiç, 2:nadiren, 3:bazen, 4:sık sık, 5:her zaman) kullanılmaktadır. Ölçek; Düşünmeden Yeme, Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü, Farkındalık, Yeme Disiplini, Bilinçli Beslenme ve Enterferans olmak üzere yedi alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek puanlanırken alt boyutların ve toplam puanın aritmetik ortalaması alınmaktadır. Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan üç ve üzeri puan bireyin ilgili alt boyutun değerlendirildiği özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek ayrıca toplam yeme farkındalığı puanı vermektedir.

Verilerin analizinde SPSS 23 programı kullanılmış ve $p < 0,05$ düzeyi anlamlı kabul edilmiştir. Elde edilen veriler tanımlayıcı istatistikler (aritmetik ortalama, ortanca, standart sapma, yüzde dağılımlar) ile değerlendirilmiştir. Gruplar arası ortalama karşılaştırırken öncelikle normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Kategorik verilerin gruplar arası yüzde dağılımlarını karşılaştırırken Ki Kare testi kullanılırken, iki sürekli verinin korelasyonunu değerlendirirken parametrik koşullar sağlanmadığı için Spearman testi kullanılmıştır. Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 06.03.2020 tarih ve 2020/119 sayılı kararı ile etik kurul onayı alınmıştır. Çalışma Helsinki Bildirgesi ilkeleri doğrultusunda yürütülmüş, katılımcılar istedikleri zaman çalışmadan ayrılmalari konusunda bilgilendirilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların sosyodemografik, sağlık ve mesleki özellikleri

	n	%
Cinsiyet		
Kadın	71	44,6
Erkek	88	55,3
Medeni Durum		
Bekar	73	45,9
Evli	86	54,0
Kronik Hastalık		
Yok	145	91,1
Var	14	8,8
Uyku Süresi (saat)		
<7	64	40,2
7-9	84	52,8
>9	11	6,9
Vardiyalı Çalışma		
Evlet	61	38,3
Hayır	98	61,6
Çalıştığı Bölüm		
Mutfak	25	15,7
Diğer	134	84,2

Bulgular

Otelde çalışan 159 katılımcının sosyodemografik özellikleri, sağlık ve mesleki özelliklerine dair bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Çalışmaya toplam 159 otel çalışanı ile yürütülmüştür. Katılımcıların yaşları 18 ile 60 arasında değişmektedir ve yaş ortalamaları $33,3 \pm 8,7$ 'dir. Katılımcıların %44,6'sı ($n=71$) kadın, %55,3'ü ($n=88$) erkektir. Katılımcıların %54'ü ($n=86$) evlidir ve %38,3'ü ($n=61$) vardiyalı çalışmaktadır. Çalışanların %15,7'si mutfak bölümünde görevlidir (Tablo 1). Katılımcıların YFÖ' den aldığı toplam puan ortalaması $103,01 \pm 13,6$ olarak bulunmuştur.

Katılımcıların medeni durum ile yeme farkındalığı alt ölçekleri arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; duygusal yeme evlilerde (%86,0), bekarlara (%67,1) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p=0,04$). Düşünmeden yeme, yeme kontrolü, farkındalık, yeme disiplini, bilinçli beslenme, enterferans alt ölçekleri ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 2).

Tablo 2. Katılımcıların YFÖ alt boyutlarından aldıkları puanların medeni durumlarına göre karşılaştırılması

	Medeni Durum			Ki-Kare Testi	
	Bekar	Evli	Toplam		
	n (%)	n (%)	n (%)	χ^2	p
Düşünmeden Yeme					
Yok	23 (31,5)	17 (19,8)	40 (25,2)	2,89	0,089
Var	73 (68,5)	86 (80,2)	159 (74,8)		
Duygusal Yeme					
Yok	24 (32,9)	12 (14,0)	36 (22,6)	8,072	0,04
Var	49 (67,1)	74 (86,0)	123 (77,4)		
Yeme Kontrolü					
Yok	11 (15,1)	12 (14,0)	23 (14,5)	0,04	0,842
Var	62 (84,9)	74 (86,0)	136 (85,5)		
Farkındalık					
Yok	14 (19,2)	20 (23,3)	34 (21,4)	0,391	0,532
Var	73 (80,8)	86 (76,7)	159 (78,6)		
Yeme Disiplini					
Yok	31 (42,5)	34 (39,5)	65 (40,9)	0,14	0,708
Var	42 (57,5)	52 (60,5)	94 (59,1)		
Bilinçli Beslenme					
Yok	16 (21,9)	20 (23,3)	36 (22,6)	0,04	0,841
Var	57 (78,1)	66 (76,7)	123 (77,4)		
Enterferans					
Yok	16 (21,9)	11 (12,8)	27 (17,0)	2,333	0,127
Var	57 (78,1)	75 (87,2)	132 (83,0)		

Tablo 3. Katılımcıların YFÖ alt boyutlarından aldıkları puanların vardiyalı çalışma durumlarına göre karşılaştırılması

	Vardiyalı Çalışma Durumu			Ki-Kare Testi	
	Evlet	Hayır	Toplam		
	n (%)	n (%)	n (%)	χ^2	p
Düşünmeden Yeme					
Yok	13 (21,3)	27 (27,6)	40 (25,2)	0,777	0,378
Var	48 (78,7)	71 (72,4)	119 (74,8)		
Duygusal Yeme					
Yok	13 (21,3)	23 (23,5)	36 (22,6)	0,1	0,752
Var	48 (78,7)	75 (76,5)	123 (77,4)		
Yeme Kontrolü					
Yok	10 (16,4)	13 (13,3)	23 (14,5)	0,297	0,586
Var	51 (83,6)	85 (86,7)	136 (85,5)		
Farkındalık					
Yok	18 (29,5)	16 (16,3)	34 (21,4)	3,886	0,049
Var	43 (70,5)	82 (83,7)	125 (78,6)		
Yeme Disiplini					
Yok	23 (37,7)	42 (42,9)	65 (40,9)	0,413	0,52
Var	38 (62,3)	56 (57,1)	94 (59,1)		
Bilinçli Beslenme					
Yok	17 (27,9)	19 (19,4)	36 (22,6)	1,544	0,214
Var	44 (72,1)	79 (80,6)	123 (77,4)		
Enterferans					
Yok	9 (14,8)	18 (18,4)	27 (17,0)	0,348	0,555
Var	52 (85,2)	80 (81,6)	132 (83,0)		
Toplam	61 (100,0)	98 (100,0)	159 (100,0)		

Tablo 4. Katılımcıların yaşları ile YFÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki ilişki

			Düşünmeden yeme	Duygusal yeme	Yeme kontrolü	Farkındalık	Yeme disiplini	Bilinçli beslenme	Enterferans
Spearman's rho	Yaş	Korelasyon katsayısı (r)	,091	,302	,033	,097	,091	,083	,134
		p	,253	,000	,680	,223	,252	,297	,092

Katılımcıların vardiyalı çalışma durumu ile yeme farkındalığı alt ölçekleri arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; farkındalık vardiyalı çalışmayanlarda (%83,7) vardiyalı çalışanlara (%70,5) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p=0,049$). Düşünmeden yeme, duygusal yeme, yeme kontrolü, yeme disiplini, bilinçli beslenme, enterferans alt ölçekleri ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 3).

Katılımcıların yaşları ile yeme farkındalığı alt ölçekleri arasındaki ilişki değerlendirildiğinde alt ölçeklerden duygusal yeme ile yaş arasında düşük düzeyde pozitif yönlü korelasyon bulunmuştur ($r=0,301$) ($p<0,01$). Yeme farkındalığının diğer alt ölçekleri ile yaş arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (Tablo 4).

Tartışma

Vardiyalı çalışanlarda yeme farkındalığı ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada sosyodemografik özelliklerden yaş ile YFÖ ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde çalışmamızda katılımcıların yaş aralığı 18-60 arasında değişmekte ve yaş ortalaması 33,3'tür. Araştırma bulgularına göre duygusal yeme ile yaş arasında düşük düzeyde pozitif bir korelasyon vardır. Benzer şekilde Köse ve arkadaşlarının çalışmasında, katılımcıların yaşları arttıkça, yeme farkındalıklarının arttığı, alt boyutlardan ise duygusal yemenin artmış olduğu belirtilmektedir (12). Almajwal vardiyalı çalışan 369 hemşirede yeme davranışını incelemiştir ve 30 yaş altı katılımcılara göre 30-49 yaş aralığındaki katılımcılarda emosyonel yeme davranışının daha yüksek olduğu görülmüştür (16). Wong ve arkadaşlarının vardiyalı çalışma

ve anormal yeme davranışı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada 30 yaşın altındaki katılımcılarla karşılaştırıldığında, 30-49 yaşındaki katılımcıların anormal duygusal yeme olasılığı önemli ölçüde daha düşük bulunmuştur (17). Vardiyalı çalışma ile 18 ve 50 yaşları arasındaki her iki cinsiyetten 1.206 işçinin yemek yeme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmanın sonucunda yaşın riskli yeme davranışıyla ters bir ilişkisi olduğu belirtilmektedir (18). Bu çalışmada belirtildiği gibi duygusal yeme ve yaş ilişkisine dair literatürde bir boşluk olduğu çalışmalarda farklılıkların yaş ortalamalarındaki değişikliklerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmamızda katılımcıların medeni durumu incelendiğinde %54,9'unun evli olduğu ve medeni durum ile YFÖ alt ölçekleri arasındaki ilişki değerlendirildiğinde duygusal yemenin evlilerde daha yüksek olduğu görülmektedir. Hamurcu ve Taş'ın çalışmasında yeme farkındalığının ve yeme farkındalığı alt ölçeklerinden düşünmeden yemenin evlilerde bekarlara göre anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuş ve bizim çalışmamızın aksine duygusal yeme ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (19). Bozoklu'nun yeme davranışını etkileyen faktörleri incelediği çalışmada katılımcıların %60,1'i evlidir ve evli olan katılımcılarda kısıtlayıcı yemenin, bekar olan katılımcılarda ise duygusal yemenin anlamlı olarak fazla olduğu saptanmıştır (20). Travma sonrası stres bozukluğu ve duygusal yemenin ilişkisine bakılan bir çalışmada kontrol grubunda yer alan sağlıklı bireylerin medeni durumu ve duygusal yeme arasındaki ilişki incelendiğinde bekarlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (21). Gürkan ve arkadaşları stres, yaşam doyumu, medeni durumun duygusal

yemeyi etkilediğini ve evli hemşirelerin duygusal yeme puanının daha fazla olduğunu belirtmiştir (22). Literatür incelendiğinde medeni durum ve yeme farkındalığıyla ilgili sınırlı çalışma mevcut olup çalışmaların çoğunda örnekleme kadınlar oluşturmaktadır (23,24). Bizim çalışmamızda her iki cinsiyetten de katılımcı bulunmaktadır. Kadın olmanın duygusal yeme, depresyon ve can sıkıntısına bağlı duygusal yeme olasılığını artıran bir faktör olduğu göz önünde bulundurulursa literatürdeki farklılıklar örneklemedeki cinsiyet dağılımından kaynaklanabilir (25).

Çalışmamızın önemli bulgularından biri de vardiyalı çalışma durumu ve YFÖ alt boyutlarından biri olan farkındalık arasında anlamlı bir ilişki olmasıdır. Vardiyalı çalışmayanlarda farkındalık daha yüksek orandadır. Brezilya'nın güneyindeki bir mezbahadaki işçilerin vardiyalı çalışma durumu ile yeme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada gece çalışanlar, gündüz çalışanlarına göre günlük olarak daha fazla öğün yemek yeme alışkanlığına sahip olduğu tüketilen öğün türü analiz edildiğinde, gece çalışanlarında öğleden sonra atıştırma ve öğle yemeği tüketiminin daha fazla olduğu görülmüştür (19). Wong ve arkadaşları hastanelerde çalışan hemşireler arasında vardiyalı görev sayısı arttıkça anormal yeme davranışının arttığını belirtmiştir (18). Gece ve gündüz vardiyalarında çalışan otobüs şoförleriyle yapılan bir araştırma sonucunda gece işçilerinde gündüz çalışanlara göre fazla kilolu/obez olma riskinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (26). Strzemecka ve arkadaşlarının vardiyalı çalışan kişilerin beslenme alışkanlıklarını incelediği çalışmada katılımcıların %46,3'ü beslenme alışkanlıklarının düzensiz olduğunu ve %68,2'sinin bunun nedeninin vardiyalı çalışma biçimi olduğunu belirtmiştir (27). Bu çalışmalar göz önüne alındığında vardiyalı çalışma biçiminin yeme farkındalığını etkilediği söylenebilir.

Sınırlılıklar

Bu çalışmanın örneğini oluşturan otel çalışanları, vardiyalı çalışan meslekler arasında yer alan bir gruptur ve beslenme alışkanlıklarını farklı şekilde etkileyebilecek diğer mesleklerdeki vardiyalı çalışanların çoğunluğunu temsil etmeyebilir. Çalışmanın sınırlılıklarından bir diğeri evrenin tamamına ulaşamamış olmasıdır. Çalışanlardan 41'i çalışmaya katılmak istememesi nedeniyle çalışmaya katılmamıştır.

Sonuç

Vardiyalı çalışanlarda, yeme farkındalığının alt boyutu olan farkındalığın düşük olduğu, sosyodemografik özelliklerden medeni durum incelendiğinde evli olan bireylerde duygusal yemenin yüksek oranda olduğu ve duygusal yeme ile yaş arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon olduğu bulunmuştur. Vardiyalı çalışanlarda yeme farkındalığını inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışmamızın toplum sağlığını korumak, yeme bozukluklarını tespit etmeye ve önlemeye yönelik literatüre katkı sağlayacağı ve işyeri sağlık hizmetlerinin düzenlenmesi konusunda farkındalık kazandıracığı düşünülmektedir.

İletişim: Murat Demirezen

E-Posta: mdemirezen1981@gmail.com

Kaynaklar

1. Mohd Azmi NAS, Juliana N, Mohd Fahmi Teng NI, Azmani S, Das S, Effendy N. Consequences of circadian disruption in shift workers on chrononutrition and their psychosocial well-being. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*. 2020;17(6):2043.
2. Sun M, Feng W, Wang F, Li P, Li Z, Li M, et al. Meta-analysis on shift work and risks of specific obesity types. *Obesity Reviews*. 2018;19(1):28-40.
3. Guerrero-Vargas NN, Espitia-Bautista E, Buijs RM, Escobar C. Shift-work: is time of eating determining metabolic health? Evidence from animal models. *Proceedings of the Nutrition Society*. 2018;77(3):199-215.
4. Kelly RM, Healy U, Sreenan S, McDermott JH, Coogan AN. Clocks in the clinic: circadian rhythms in health and disease. *Postgraduate Medical Journal*. 2018;94(1117):653-8.
5. Souza RV, Sarmiento RA, de Almeida JC, Canuto R. The effect of shift work on eating habits: A systematic review. *Scandinavian Journal Of Work, Environment & Health*. 2019;45(1):7-21.
6. D'Annibale M, Hornzee N, Whelan M, Guess N, Hall W, Gibson R. Eating on the night shift: A need for evidence-based dietary guidelines? *Nutrition Bulletin*. 2021;46(3):339-49.

7. Caldwell AE, Sayer RD. Evolutionary considerations on social status, eating behavior, and obesity. *Appetite*. 2019;132:238-48.
8. Böber E. Obezite Fizyopatolojisi. *Türkiye Klinikleri Pediatric Sciences*. 2015;11(3):1-6.
9. Bryant EJ, Rehman J, Pepper LB, Walters ER. Obesity and eating disturbance: The role of TFEQ restraint and disinhibition. *Current Obesity Reports*. 2019;8(4):363-72.
10. Carrière K, Khoury B, Günak MM, Knäuper B. Mindfulness-based interventions for weight loss: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*. 2018;19(2):164-77.
11. Hernando A, Pallás R, Cebolla A, García-Campayo J, Hoogendoorn CJ, Roy JF. Mindfulness, rumination, and coping skills in young women with Eating Disorders: A comparative study with healthy controls. *Plos One*. 2019;14(3):e0213985.
12. Köse G, Tayfur M, Birincioğlu İ, Dönmez A. Yeme Farkındalığı Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*. 2016;3(1):125-34.
13. Dunn C, Haubenreiser M, Johnson M, Nordby K, Aggarwal S, Myer S, et al. Mindfulness approaches and weight loss, weight maintenance, and weight regain. *Current Obesity Reports*. 2018;7(1):37-49.
14. Arslan M, Aydemir İ. Relationship between emotional appetite, eating attitudes, sleep quality, and body mass index in healthcare workers: a multi-centre study. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*. 2019;29(3):346-53.
15. Hulsege G, Proper KI, Loef B, Paagman H, Anema JR, van Mechelen W. The mediating role of lifestyle in the relationship between shift work, obesity and diabetes. *International Archives of Occupational and Environmental Health*. 2021;94(6):1287-95.
16. Almajwal AM. Stress, shift duty, and eating behavior among nurses in Central Saudi Arabia. *Saudi Medical Journal*. 2016;37(2):191.
17. Wong H, Wong MC, Wong SY, Lee A. The association between shift duty and abnormal eating behavior among nurses working in a major hospital: a cross-sectional study. *International Journal Of Nursing Studies*. 2010;47(8):1021-7.
18. Freitas EdSd, Canuto R, Henn RL, Olinto BA, Macagnan JBA, Pattussi MP, et al. Alteration in eating habits among shift workers of a poultry processing plant in southern Brazil. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2015;20:2401-10.
19. Hamurcu P ve Taş D. Sağlık çalışanlarında yeme farkındalığı düzeyinin belirlenmesi: Zeynep Kamil Kadın ve Çocuk Hastalıkları Eğitim Araştırma Hastanesi örneği. *Med J West Black Sea*. 2022;6(1):96-105.
20. Bozoklu G. Edirne kent nüfusunda yeme davranışı ve etkileyen faktörler. *Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, Edirne: Trakya Üniversitesi, 2014.*
21. Talbot LS, Maguen S, Epel ES, Metzler TJ, Neylan TC. Posttraumatic stress disorder is associated with emotional eating. *Journal of Traumatic Stress*. 2013;26(4):521-5.
22. Gürkan KP, Aydoğdu NG, Dokuzcan DA, Yalçinkaya A. The effects of nurses' perceived stress and life satisfaction on their emotional eating behaviors. *Perspectives in Psychiatric Care*. 2021.
23. Schnettler B, Robinovich J, Orellana L, Miranda-Zapata E, Oda-Montecinos C, Hueche C, et al. Eating styles profiles in Chilean women: A latent Profile analysis. *Appetite*. 2021;163:105211.
24. López-Cepero A, Frisard C, Lemon SC, Rosal MC. Emotional eating mediates the relationship between food insecurity and obesity in Latina women. *Journal Of Nutrition Education And Behavior*. 2020;52(11):995-1000.
25. Braden A, Musher-Eizenman D, Watford T, Emley E. Eating when depressed, anxious, bored, or happy: are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates? *Appetite*. 2018;125:410-7.
26. Balieiro LCT, Rossato LT, Waterhouse J, Paim SL, Mota MC, Crispim CA. Nutritional status and eating habits of bus drivers during the day and night. *Chronobiology International*. 2014;31(10):1123-9.
27. Strzemecka J, Bojar I, Strzemecka E, Owoc A. Dietary habits among persons hired on shift work. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 2014;21(1).