T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

25-45 YAŞ ARASI ÖZEL SEKTÖR ÇALIŞANI BEYAZ YAKALILARIN KENDİLERİNDE ALGILADIKLARI İŞ STRESİNİN VE SOSYAL MEDYA KULLANIMININ YEME TUTUMLARIYLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Beyza AKYURT

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Halis ÖZERK

İSTANBUL-2022

T.C.

İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

25-45 YAŞ ARASI ÖZEL SEKTÖR ÇALIŞANI BEYAZ YAKALILARIN KENDİLERİNDE ALGILADIKLARI İŞ STRESİNİN VE SOSYAL MEDYA KULLANIMININ YEME TUTUMLARIYLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Beyza AKYURT

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Bu tez ___/____/20___ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği/Oyçokluğu ile kabul edilmiştir."

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Beyza AKYURT

28.04.2022

ÖNSÖZ

Tez çalışmamın bu hale gelmesinde, bu süreci özenli bir şekilde yürüten kıymetli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Psk. Halis ÖZERK' e değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Tüm hocalarıma bana katmış oldukları bilgiler, değerler için ve bu süreçte desteklerini asla benden esirgemeyen arkadaşlarıma teşekkür ederim. Bu çalışmanın en başından itibaren beni yalnız bırakmayan, bana inanan, destekleyen ve motive olmamı sağlayan, annem Zeliha AKYURT, babam Ahmet AKYURT ve ablam Nazlı AKYURT' a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak çalışmamı paylaşan, katılan ve bana desteklerini esirgemeyen arkadaşlarıma, katılımcılara, herkese sonsuz teşekkür ederlerimi sunuyorum.

Beyza AKYURT

28.04.2022

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

KISALTMALAR i
TABLO LİSTESİ ii
ÖZET iii
ABSTRACT iv
GİRİŞ 1

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 8
1.1. Kavramsal Çerçeve 8
1.1.1. Stres 8
1.1.1.1. İş Stresi 10
1.1.2. Sosyal Medya 11
1.1.2.1. Sosyal Medya Kavramı 11
1.1.2.2. Sosyal Medya Kullanımı 11
1.1.3. Yeme Tutumu 14
1.2. İlgili Araştırmalar 15
1.2.1. Yurtdışı Araştırmalar 15
1.2.2. Yurtiçi Araştırmalar 16

BÖLÜM 2: YÖNTEM 19
2.1. Araştırmanın Modeli 19
2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 19
2.3. Veri Toplama Araçları 21
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu 21
2.3.2. İş Stresi Ölçeği (İSÖ) 21
2.3.3. Yeme Tutumu Ölçeği 21
2.3.4. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği 21
2.4. Verilerin Analizi 22

BÖLÜM 3: BULGULAR 23

SONUÇ VE ÖNERİLER 33
KAYNAKÇA 41

EKLER..... 54
ÖZGEÇMİŞ..... 65

KISALTMALAR

ACTH: Adrenocorticotropic Hormone

DSM : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

SMS : Short Message Service

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Demografik Özellikler Frekans Tablosu 20
Tablo 2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Cinsiyet, Medeni Durum, Haftalık Çalışma Süresi Ve Kıdem Bakımından Farkına İlişkin T-Test Sonuçları 23
Tablo 3. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Yaş Bakımından Farkına İlişkin Anova Sonuçları 24
Tablo 4. İş Stresi Ölçeği Puanlarının Cinsiyet, Medeni Durum, Haftalık Çalışma Süresi Ve Kıdem Bakımından Farkına İlişkin T-Test Sonuçları 25
Tablo 5. İş Stresi Ölçeği Puanlarının Yaş Bakımından Farkına İlişkin Anova Sonuçları 27
Tablo 6. Yeme Tutumları Ölçeği Puanlarının Cinsiyet, Medeni Durum, Haftalık Çalışma Süresi Ve Kıdem Bakımından Farkına İlişkin T-Test Sonuçları. 28
Tablo 7. Yeme Tutumları Ölçeği Puanlarının Yaş Bakımından Farkına İlişkin Anova Sonuçları 29
Tablo 8. Sosyal Medya Bağımlılığı, İş Stresi Ve Yeme Tutumları Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyonlar 30
Tablo 9. Sosyal Medya Bağımlılığı Ve İş Stresi Puanlarının Yeme Tutumları Puanlarını Yordama Gücünü Belirlemeye Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları 31

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü- Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: 25-45 Yaş Arası Özel Sektör Çalışanı Beyaz Yakalıların Kendilerinde Algıladıkları İş Stresinin ve Sosyal Medya Kullanımının Yeme Tutumlarıyla İlişkisinin İncelenmesi

Tezin Yazarı: Beyza AKYURT **Danışman:** Dr. Öğr. Üyesi Halis ÖZERK

Kabul Tarihi: 28.04.2022 **Sayfa Sayısı:** iv (ön kısım) + 50 (tez) + 12 (ek)

Anabilim Dalı: Psikoloji **Bilim Dalı:** Klinik Psikoloji

Bu çalışmanın temel amacı, 25-45 yaş arası özel sektör çalışanı beyaz yakalıların kendilerinde algıladıkları iş stresinin ve sosyal medya kullanımının yeme tutumlarıyla ilişkisinin incelenmesidir. Toplamda 402 kişi ile yapılan çalışmada, kendilerinde algıladıkları iş stresi, sosyal medya kullanımı ve yeme tutumları sırasıyla İş Stresi Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yeme Tutumu Ölçeği uygulanarak ölçülmüştür. Bunlara ek olarak, örneklemi daha iyi betimleyebilmek adına demografik değişkenlerden oluşan Kişisel Bilgi Forumu'nu doldurmaları istenmiştir. Çalışmadan elde edilen verilerle yapılan korelasyon analizinde, yeme tutumlarının iş stresi ve sosyal medya kullanımı ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, iş stresi ve sosyal medya bağımlılığı arasında da pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Demografik değişkenlere dair analizlerde, iş stresi ve yeme tutumlarında cinsiyet ve yaş düzeyinde anlamlı farklılıklar görülmüştür. İş stresi puanlarının kıdem sürelerine bağlı olarak değiştiği anlaşılmaktadır. 1-5 yıl arası kıdeme sahip olanların iş stresi düzeyleri daha fazla kıdeme sahip olanların iş stresi düzeylerinden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Araştırmanın amacı doğrultusunda, sosyal medya bağımlılığı ve iş stresinin yeme tutumları ile ilişkisini incelemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Sonuç bir bütünlük içinde değerlendirildiğinde sosyal medya bağımlılığı ve iş stresinin yeme tutumlarını orta düzeyde anlamlı bir şekilde yordadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: İş stresi, sosyal medya kullanımı, yeme tutumları

ABSTRACT

İstanbul Kent University Institute of Graduate Education Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: Investigation of the Relationship between Self-Perceived Job Stress and Social Media Usage and Eating Attitudes of White Collar Private Sector Employess Aged 25-45	
Author: Beyza AKYURT	**Supervisor:** Assist. Prof. Dr. Halis ÖZERK
Date:28.04.2022	**Number of pages:** iv (pre text) + 50 (main body) + 12(App)
Department: Psychology	**Subfield:** Clinical Psychology

The main purpose of this study is to examine the relationship between self-perceived job stress and social media use with eating attitudes of white-collar private sector employees aged 25-45. In the study conducted with 402 people in total, their perceived job stress, social media use and eating attitudes were measured by applying the Job Stress Scale, Social Media Addiction Scale – Eating Attitude Scale, respectively. In addition to these, they were asked to fill out the Personal Information Forum, which consists of demographic variables, in order to better describe the sample. In the correlation analysis made with the data obtained from the study, it was found that eating attitudes had a positive and significant relationship with job stress and social media use. Similarly, a positive and significant relationship was found between job stress–and social media addiction. In analyzes of demographic variables, significant differences were observed in job stress and eating attitudes at the level of gender and age. It is understood that job stress scores vary depending on their seniority. The job stress levels of those with a seniority of 1-5 years were found to be significantly higher than the job stress levels of those with more seniority. For the purpose of the research, Multiple Linear Regression Analysis was conducted to examine the relationship between social media addiction and job stress and eating attitudes. When the result is evaluated as a whole, it can be said that social media addictation and job stress predcit eating attitudes in a moderate way.

Keywords: Job stress, use of social media, eating attitudes

GİRİŞ

Yeme tutumları, anne-bebek ilişkisiyle birlikte küçük yaştan itibaren oluşmakta ve ileriki süreçlerde bireylerin yeme bozukluklarına sahip olmasıyla ilişkilendirilmektedir (Maloney, McGuire, Daniels ve Specker, 1989). Aynı zamanda, sağlıksız yeme tutumları ve alışkanlıklarına sahip olmak, kilo vermek adına sağlıklı yiyecekler tercih edilmek zorunda kalındığında bu geçişi zorlaştırmaktadır (Verhoeven, Adriaanse, Evers ve Ridder, 2012). Bu nedenle bireylerin sağlıklı yeme tutumları oluşturmaları, ileride diyabet ve tansiyon gibi kronik rahatsızlıklara sebebiyet vermemesi için önem arz etmektedir. Yapılan araştırmalar sosyal, biyolojik ve psikolojik faktörlerin hepsinin yeme tutumları üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Herzog, 1988:434).

Sağlıksız yeme tutumlarının ergenler arasında yaygınlık gösterdiği ve bu tutumların yeme bozukluklarının habercisi olduğu öne sürülmektedir (Leichner, Arnett, Rallo, Srikameswaran ve Vulcano, 1986). Ergenlik dönemindeki sağlıksız yeme tutumlarına pek çok faktörün neden olması muhtemeldir. Örneğin, Crisp (1981 : 10), yeme psikopatolojisinin gelişiminin altında olgunlaşma ve biyolojik faktörlerin yattığını öne sürmektedir. Buna karşılık, Slade (1982), yeme bozuklukları için bir tür tetikleyici koşul olduğunu öne sürdüğü çeşitli stresörlerin (örneğin, başarısızlık deneyimleri, kişilerarası problemler, ergen çatışmaları) rolünü vurgulamaktadır. Slade'in, vurguladığı stres ve düzensiz yeme davranışı arasındaki bu varsayımsal ilişki, klinik gözlemler ve bir dizi ampirik çalışma ile (Margo, 1985; Strober, 1984).

Yeme davranışının stresle başa çıkmada işlevsel bir değeri olabileceği öne sürülmüştür. Örneğin, bir yeme bozukluğu olan bulimianın stresten kaynaklanan duygusal durumları hafiflettiği gösterilmiş (Lacey, 1986; Root ve Fallon, (1989), anoreksik davranış ise yaşamın başka bir alanı üzerinde algılanan kontrolü artırarak algılanan stresi azaltmanın bir yolu olarak bulunmuştur (Slade, 1982). Ancak stres ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkinin doğası tam olarak net değildir. Çeşitli araştırmalar, stres ve yeme arasındaki ilişkiye başka değişkenlerin aracılık ettiğini ileri sürmektedir (Shatford ve Evans, 1986; Greenberg, 1986). Buna karşılık, prospektif bir

çalışma, stresin, yeme bozukluklarının bir nedeni olmaktan çok bir sonucu olabileceğini öne sürmektedir (Rosen, Compas ve Tacy, 1993).

Stres ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkinin doğasının net olmamasının iki ana nedeni vardır. Birincisi, yeme bozukluklarının doğası gereği çok faktörlü sebepleri olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir. İkincisi, bugüne kadar araştırma çalışmalarında kullanılan stresin kavramsallaştırılması sınırlı kalmış ve tek bir stres tanımı üzerinde anlaşılamamıştır. Bir dizi çalışma, stres ölçütü olarak yaşam olayı çizelgelerine güvenmiştir. Bununla birlikte, günlük güçlüklerin yaşam olaylarından çok psikopatolojinin daha iyi yordayıcıları olduğuna dair kanıtlar da vardır (Compas, Davis ve Forsythe, 1985; Rowlison ve Felner, 1988).

Stres ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin doğasını açıklığa kavuşturmaya çalışırken, stres yapısının birçok bileşenini dikkate almak önem arz etmektedir. Transaksiyonel stres modelinin görüşüne göre (Folkman ve Lazarus, 1985), bireyler önce bir durumun iyi huylu veya stresli olup olmadığına karar verirler. Daha sonra baş etme kaynaklarını ve seçeneklerini değerlendirirler. Durum, iyi olma ile ilgili olarak değerlendirildiğinde başa çıkma kaynaklarını aşıyorsa stres yaşanır. Folkman ve Lazarus (1985) iki başa çıkma biçimi önermiştir. Problem odaklı başa çıkma, durumu iyileştirmek için problem hakkında bir şeyler yapmayı içerir. Duygu odaklı başa çıkma, sıkıntı veren duyguları düzenlemeyi içerir (örneğin, unutmaya veya görmezden gelmeye çalışmak). Yapılan çalışmalarda stresle başetmede problem odaklı başa çıkmanın, uzun vadede daha uyumlu olduğu vurgulanmaktadır (Fairbank, Hansen ve Fitterling, 1991; Vollrath ve Angst, 1993).

Klinik örneklerde ve topluluklarda yeme bozukluklarının yaygınlığında farklılıklar bulunmaktadır. Genel popülasyonda yeme bozuklukları nadir olmakla birlikte, ergen kızlarda ve genç kadınlarda oldukça yaygın olarak gözlenmektedir (Hoek, 2003:383,386). Benzer şekilde yeme bozuklukları kültürel faktörlere göre de değişiklik göstermektedir. Sunulan raporlara göre, farklı toplumlarda farklı yaygınlık oranları gözlemlenmektedir. Bu oranlarda Batı toplumları ile Doğu toplumları arasında yaygınlık açısından farklılıklar görülmektedir (Vardar, 2011:205,212). Yeme bozukluğu bir ergenlik hastalığı olarak kabul edilmektedir. Hastalığın başlangıcı esas olarak ergenlik çağına denk gelmektedir. Yeme bozukluğunun başlangıç yaşı 14-18

aralığındadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2001). Cinsiyete bağlı değerlendirildiğinde, kadınların tahminen %0,5 ila 3,7'si hayatlarının bir noktasında anoreksiya nervoza yaşamaktadır. Benzer şekilde, araştırmalar ergenlik çağındaki kadınların yaklaşık %1'inin anoreksiyadan mustarip olduğunu göstermektedir (National Institute of Mental Health, 2002).

Yeme alışkanlıkları ve tutumları, günümüzde teknoloji ve iletilişim araçlarının gittikçe artan hızda gelişmesinden etkilenmektedir. Medya toplum üzerinde zayıflık, estetik ölçüler ve değerlerle ilgili önemli etkiler oluşturmaktadır (Öngören, 2015:30). Bununla birlikte, internet ve sosyal medya platformlarına erişim kolaylığı, yeme bozukluğu olan kişilerin duygularını, deneyimlerini ve hastalık bilgilerini paylaşmaları için bir ortam yaratmaktadır (Hazar ve Taşmektepligil, 2008:11). Örneğin bir çalışmada, 2010-2013 yılları arasında yeme bozukluğu olan kişi sayısının neredeyse iki katına çıktığı ve bu durumun gelişmesinde medya sektörünün önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Borghuis, 2018).

Grilo ve arkadaşlarının (2011) gerçekleştirdiği bir çalışmada yeme bozukluğuna sahip insanların yaşamlarında stres kaynağı olarak ortaya çıkan olayların tedavi sonrasında bu bozuklukların tekrardan nüksetmesi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Katılımcıların altı yıl boyunca takip edildiği bu çalışmanın sonuçlarına göre, katılımcıların özellikle iş yaşamlarında ve sosyal ilişkilerinde karşılaştıkları stres, yeme bozukluklarının tekrardan nüksetmesine neden olmaktadır. Daha önce gerçekleştirilen prospektif çalışmalarda da iş stresinin bireylerin sağlığını olumsuz yönde etkilediği gösterilmiştir (Cohen ve ark., 1995 : 32).

İşle ilgili algılanan stres ilerleme gösteren veya kronik olabilmektedir. İlerleme gösteren stres, belirli ara sıra stres faktörlerine yanıt olarak ortaya çıkmaktadır. Öte yandan kronik stres, belirli dönemlerde devam eden sürekli stres faktörleri tarafından üretilmektedir. İşe güvenmenin akut veya kronik stresi, sağlıksız yaşam tarzları ve fiziksel egzersiz yoluyla sağlığa zarar verebilmektedir. Stresin gıda seçimlerini etkileme yolu, bireyin stres ve diyete karşı psikolojik ve nörokimyasal tepkileri dahil olmak üzere hormon etkileşimlerini ve metabolik süreçleri içeren karmaşık çok faktörlü bir mekanizmadır (West ve ark., 2014).

Santana-Cárdenas (2020) sekiz bilimsel veri tabanından ve bir akademik arama motorundan elde edilen bulgulara dayanarak, iş stresinin yeme davranışı ve obezite ile ilişkisi üzerine son yıllarda yayınlanan araştırmaların sistematik bir incelemesini yapmıştır. Sistematik değerlendirmeye dahil edilen makalelerin %50'sinin iş stresi ile vücut kitle indeksi arasında pozitif bir ilişki olduğunu bildirdiği, çalışmaların %33'ünde ise iş stresinin obezite veya fazla kilo almaya neden olan yeme bozukluklarını yordadığı bulunmuştur. Bu sonuçlar, mesleki stres ve yeme davranışı arasındaki ilişki üzerine daha fazla çalışmanın gerekliliğini göstermektedir, çünkü iş stresi çalışan nüfusun sağlık sorunları üzerinde ciddi etkiye neden olmaktadır.

Yeme tutumlarını etkileyen faktörlerden bir diğeri de sosyal medya kavramıdır. Genel olarak medya, yeme bozukluklarının nedenlerinden veya tetikleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir (Gordon, 2013:101).

Problem Durumu

Gerek yapılan araştırma sonuçlarına gerekse bu çalışmalarda yer verilen uluslararası veya ulusal kuruluşların açıkladığı istatistiklere göre yeme bozukluklarının tüm dünyada gittikçe yaygınlaşarak bireylerin sağlığına tehdit oluşturan bir problem haline geldiği görülmektedir ve bu çalışmaların hemen hemen tamamında yeme bozukluğu probleminin temelinde sağlıksız yeme tutumlarının bulunduğuna vurgu yapılmaktadır.

Yapılan çalışmalarda yeme bozuklukları ile birçok faktörün ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Bunlar arasında stres faktörünün de ele alındığı görülmektedir. Hatta sosyal medya kullanımı ile yeme bozukluğu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar da mevcuttur (Gül ve Akyüz, 2019; Hazar ve Taşmektepligil, 2008; Borghuis, Hof ve Lemmink, 2008).

Literatür taramasında (ulaşıldığı kadarıyla), ağırlıklı olarak yeme bozukluğunun ele alındığı ve farklı değişkenlerle ilişkisine bakıldığı görülmüştür. Yani yeme bozukluğunun temelinde yeme tutumlarının olduğuna vurgu yapılmasına rağmen yeme tutumlarının ele alındığı çalışmaların yeterli olmadığı kanaatine varılmıştır. İlintili olarak; literatür taramasında sosyal medya kullanımı ve özellikle algılanan iş stresi ile yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya da

rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu ilişkinin olup olmadığının alan yazında yanıtlanması gereken bir problem olduğu açıktır.

Bu bağlamda, özel sektördeki çalışma temposunun kamu sektörüne göre genellikle daha yüksek olduğu ve aynı zamanda kariyer planlaması bakımından da özellikle beyaz yakalılar olarak adlandırılan pozisyonlarda, işe girişten itibaren yaklaşık 20 yıllık bir çalışma süresinin bireyler tarafından önemli görüldüğü varsayımından hareketle; çalışmada 25-45 yaş arası özel sektördeki beyaz yakalıların işleriyle ilintili olarak algıladıkları stresin ve sosyal medya kullanımlarının, yeme tutumlarıyla ilişkisinin olup olmadığının araştırılmaya değer olduğu düşünülmüş araştırma planlanmıştır. Bu amaçla doğrudan işin değil, işin stres faktörü olarak algılanması ile sosyal medya kullanım düzeylerinin yeme tutumlarıyla ilişkisi bu araştırma sayesinde belirlenmiş olabilecektir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, 25-45 yaş arası özel sektör çalışanı beyaz yakalıların kendilerinde algıladıkları iş stresinin ve sosyal medya kullanımının yeme tutumlarıyla arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Aynı zamanda, iş stresi, sosyal medya kullanımı ve yeme tutumlarının katılımcıların demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin aşağıdaki sorulara da yanıtlar aramaktır.

Araştırma Soruları

1. 25-45 yaş arası özel sektör çalışanı beyaz yakalıların kendilerinde algıladıkları iş stresi ve yeme tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. 25-45 yaş arası özel sektör çalışanı beyaz yakalıların sosyal medya kullanımı ve yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. 25-45 yaş arası özel sektör çalışanı beyaz yakalıların kendilerinde algıladıkları iş stresi ve sosyal medya kullanımı ile yeme tutumları yaş değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
4. 25-45 yaş arası özel sektör çalışanı beyaz yakalıların kendilerinde algıladıkları iş stresi, sosyal medya kullanımı ve yeme tutumları cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir?

5. 25-45 yaş arası özel sektör çalışanı beyaz yakalıların kendilerinde algıladıkları iş stresi, sosyal medya kullanımı ve yeme tutumları öğrenim durumuna göre farklılık göstermekte midir?
6. 25-45 yaş arası özel sektör çalışanı beyaz yakalıların kendilerinde algıladıkları iş stresi, sosyal medya kullanımı ve yeme tutumları medeni durum değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
7. 25-45 yaş arası özel sektör çalışanı beyaz yakalıların kendilerinde algıladıkları iş stresi, sosyal medya kullanımı ve yeme tutumları çalışma süresi değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
8. 25-45 yaş arası özel sektör çalışanı beyaz yakalıların kendilerinde algıladıkları iş stresi yaş değişkenine göre fark göstermekte midir?
9. 25-45 yaş arası özel sektör çalışanı beyaz yakalıların kendilerinde algıladıkları iş stresi cinsiyet durum değişkenine göre fark göstermekte midir?
10. Sosyal medya bağımlılığı ve iş stresi yeme tutumlarını anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Araştırmanın Hedefi

Bu araştırma ile; ele alınan değişkenlerin gerek bir arada olduğu gerekse bu değişkenler çerçevesinde temel amaca ve yanıt aranan sorulara yer verilen herhangi bir çalışmanın alan yazında yer almadığının görülmesi (yapılan literatür taramasında) nedeniyle, ele alınan ilişkilerin ortaya konulması bağlamında alan yazına özgün bir katkı sağlanması hedeflenmektedir.

İkincil olarak; araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiyi ya da ilişkisizliği ortaya koyarak yeme bozukluğu terapisi ya da danışmanlığı ile ilgilenen alandaki profesyonellerin çalışmalarına katkı sağlayabilmek hedeflenmektedir.

Bunlara ek olarak; başta özel sektörde çalışan beyaz yakalılar olmak üzere, yeme bozukluğu çerçevesinde problem yaşamakta olan çalışan bireylere, bu bozukluğun temelindeki yeme tutumları ile işleriyle ilintili olarak algıladıkları stresin ve sosyal medya kullanım düzeyinin ilişkisi gösterebilmek ve bu yolla problemlerini çözmelerine katkı sunabilmek hedeflenmektedir.

Araştırmanın Önemi

Literatüre bakıldığında (ulaşıldığı ve incelendiği kadarıyla), özel sektörde çalışan beyaz yakalıların algıladıkları iş stresi ve sosyal medya kullanımlarının yeme tutumlarıyla ilişkisinin olup olmadığı incelenmemiş olduğu için bilinmemektedir. Dolayısıyla bu çalışma, hem alan yazındaki bir boşluğu dolduracak olması hem de yapılacak çalışmalara bir zemin oluşturarak literatürün ilerlemesine katkı sağlayabilecek olması bakımından önem taşımaktadır.

Aynı zamanda araştırmadaki gerek bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişki gerekse demografik özelliklerle temel değişkenler arasındaki ilişki bulgularının, alandaki profesyonellerin (psikoterapistlerin, psikolojik danışmanların, beslenme ve diyet uzmanlarının ve tıp alanındaki ilgili uzmanların) bu konudaki uygulamalarını şekillendirebilmelerine, düzenleyebilmelerine ve daha kısa sürede sonuç alabilmelerine katkı sağlayabilecek olması bakımından da önem arz etmektedir.

Araştırmanın Sayıltıları

1. Çalışmada, özel sektördeki 25-45 yaş arası bireylerden oluşan örneklemin, Türkiye' deki ilintili örneklemi ettiği varsayılmıştır.
2. Çalışmaya katılımda bulunan bireylerin, kendilerine sunulan ölçeklere içtenlikle ve doğru yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışmada, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış olan, İş Stresi Ölçeği, Yeme Tutum Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ile araştırmacı tarafından hazırlanan ve tez danışmanı tarafından onaylanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.
Dolayısıyla elde edilen verilerin değerlendirilmesi, yapılan yorum ve tartışma ve öneriler bu ölçeklerden elde edilen verilere dayalı ve bu verilerle sınırlıdır.

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Kavramsal Çerçeve

1.1.1. Stres

Stresi tanımlama girişimleri çok sayıda ve çeşitlidir. Selye (1974) stresi şu şekilde tanımlamıştır*: "stres, vücudun kendisine yapılan herhangi bir talebe spesifik olmayan tepkisidir'*; Lazarus ve Folkman (1984: 19) ise *"stres, kişi tarafından kaynaklarını zorlayan veya aşan ve onun iyi olma durumunu tehlikeye atan olarak değerlendirilen kişi ve çevre arasındaki belirli bir ilişkidir"* şeklinde tanımlamıştır. Son olarak, Burchfield'in (1985: 55) stres tanımı şu şekildedir: 'stres, organizmanın psikolojik homeostazda bir değişiklik yaşadığı herhangi bir işlemsel süreç olarak tanımlanır'. Stres kavramını çevreleyen tanımsal sorunların geleneksel olarak ele alınması, genellikle önerilen çeşitli tanımları üç kategoriye ayırır: uyarana dayalı tanımlar, tepkiye dayalı tanımlar ve etkileşimsel tanımlar.

Uyarana dayalı tanımlar, stresi, stresli uyarana maruz kalan bireyde bir gerilim reaksiyonuna neden olan çevrenin bir yönü (uyaran) olarak tanımlar. Uyarana dayalı stres tanımları, 1940' larda ve 1950' lerde, askerlerin savaşta yapmak zorunda oldukları görevleri, çok yoğun hale geldiğinde sağlıkta gözlenen bozulmaya neden olan stresli uyaranlar olarak gören askeri araştırmalar nedeniyle popülerdi. Bu araştırma alanı daha sonraları işyerlerinde çalışanların maruz kaldığı stresin (örneğin aşırı yoğun bir işe sahip olmak) performansa etkisini inceleyerek devam etmiştir.

Hans Selye'nin çalışmaları stresin, vücudun kendisine yapılan herhangi bir talebe spesifik olmayan bir tepkisi olduğu görüşünü savunarak, tepkiye dayalı stres tanımlarını popüler hale getirmiştir. Tepkiye dayalı tanımlar, stres tepkisine yol açan uyaranlara stres etkeni olarak atıfta bulunsa da gerçek stresin kendisi olarak tepkinin oluşumuna odaklanmaktadır. Bu tanımlamalarda tepki, genellikle normal homeostatik düzenleyici işleyişin bozulmasına yol açan fizyolojik bir tepki olarak görülür.

Stresin etkileşimsel tanımı, uyarana ve tepkiye dayalı modellerinin bir birleşimidir ve stresi, çevredeki stresli uyaranlarla karşılaşmadan, eşlik eden fizyolojik değişikliklerle vücudun tepkisine kadar olan alanı kapsayan tüm süreç olarak tanımlar.

Cohen, Kessler ve Gordon (1995) çevresel talep perspektiflerini, psikolojik perspektifleri ve biyolojik modelleri birleştiren bir stres modeli öne sürmüştür. Bu birleştirici modele göre, çevresel talepler kişinin hastalık riskini artıran fizyolojik veya davranışsal tepkilere yol açabileceğini öne sürmektedir. Çevresel talepler arasında akut yaşam olayları, kronik gerginlikler ve günlük güçlükler yer almaktadır ve bunların hepsi bir stres tepkisi ortaya çıkarabilmektedir. Bu nedenle, sadece travmatik olaylar değil, aynı zamanda günlük yaşamdaki birçok olay da kişinin sağlığını olumsuz anlamda etkileyebilmektedir. Çok sayıda araştırma, yoğun ve görünüşte stresli yaşam olaylarına (boşanma veya yakın bir aile üyesinin ölümü gibi) maruz kalmanın psikolojik sıkıntı, psikiyatrik bozukluklar, madde kötüye kullanımı ve intihar gibi daha yüksek düzeyde psikolojik sorunlarla ilişkili olduğunu göstermiştir (Dohrenwend 2000; Feskanich ve ark., 2002). Olumsuz yaşam olaylarına ek olarak kronik stres faktörlerine (ilişki ve aile sorunları, finansal stres ve iş yükü gibi) maruz kalma da depresyon dahil psikolojik sıkıntı veya bozuklukla ilişkilendirilmiştir (Bush 1999; Cui ve Vaillant 1996).

Bir diğer önemli stres modeli ise Lazarus ve Folkman'ın (1984) transaksiyonel stres modelidir. Bu model, başa çıkmayı "*kişinin kaynaklarını zorlayan veya aşan olarak değerlendirilen belirli dış ve/veya iç talepleri yönetmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar*" olarak tanımlamaktadır (s. 141). Lazarus ve Folkman'ın modeli ayrıca soruna verilen duygusal tepkiyi düzenleyen duygu odaklı başa çıkma ile sıkıntıya neden olan sorunu yöneten veya değiştiren sorun odaklı başa çıkma arasında ayrım yapmıştır. Burada önemli olan bir nokta, tüm stresli durumlarla başa çıkmanın tek bir en iyi yolu olmamasıdır. Birincil değerlendirmeye bağlı olarak, farklı başa çıkma stratejileri psikolojik uyumu teşvik etmede değişiklik gösterebilmektedir (Zakowski, Hall, Klein,ve Baum, 2001).

Stres bilişsel davranışçı yaklaşımla da ele alınmıştır. Bilişsel davranışçı yaklaşımlar, bilişlerin, duyguların ve davranışların etkileşime girdiği ve bilişlerin duygularımızı ve davranışlarımızı etkilediği teorisine dayanmaktadır. Bilişsel davranışçı terapinin birincil amacı, insanların irrasyonel ve gerçekçi olmayan düşüncelerini daha mantıklı ve gerçekçi düşüncelerle değiştirmelerini sağlamaktır. Buradaki amaç daha az rahatsız edici duyguya ve daha az uyumsuz davranışa yol açmaktır. Böylelikle birey stres

tepkisini azaltabilir ve sağlık davranışlarını gerçekleştirilebilir, bu da daha iyi fiziksel sağlıkla sonuçlanır (Beck ve Weishaar, 1989).

1.1.1.1. İş Stresi

İş stresi, yalnızca çalışanların sağlığını ve refahını değil, aynı zamanda kuruluşların üretkenliğini de etkileyen bir sorun olarak öne çıkmaktadır. İş stresi, çeşitli türdeki iş taleplerinin kişinin başa çıkma kapasitesini aştığı durumlarda ortaya çıkmaktadır.

Beehr ve Newman (1978) iş stresini "*işle ilgili faktörlerin çalışanla etkileşime girerek kişinin psikolojik veya fizyolojik durumunu değiştirerek kişiyi normal işleyişinden sapmaya zorladığı bir durum*" olarak tanımlamakta ve stresin olumlu veya olumsuz olarak kabul edilebilecek koşullardan kaynaklandığını öne sürmektedirler. McGrath (1976) ise, "*iş stresi, kişi ve çevrenin etkileşimini içerir ve kişiye bir talep, bir kısıtlama veya davranış için bir fırsat sunan durumlardan oluşur*" diyerek, iş stresini, içinde stres olan bir dizi koşul açısından tanımlamayı tercih etmiştir. McGrath, bir kişinin bunları karşılama yeteneklerini aşma tehdidinde olduğu algılanan taleplere sahip olduklarında ve talepleri karşılama ile yerine getirmeme arasında ödül ve maliyetlerde önemli farklılıklar olduğu durumlarda durumların stres potansiyeline sahip olduğunu öne sürmektedir. Bununla birlikte, ödüllerin ve maliyetlerin belirsizliğinin de bir kişinin uyarılmasını (stres göstergesi) etkilediğini eklemiştir. Son olarak, Cooper ve Marshall (2013), "*mesleki stresle, belirli bir işle ilişkili olumsuz çevresel faktörler veya stresörler (örneğin, aşırı iş yükü, rol çatışması/belirsizliği, kötü çalışma koşulları) kastedilmektedir*" şeklinde tanımlamıştır.

Organizasyonlar için stres sadece hastalık ve fiziksel sağlık açısından değil, psikolojik açıdan da önemlidir. Yani stres, iş tatminsizliğine, devamsızlığa ve gönüllü olarak işten ayrılmaya yol açan bir faktör olarak gözükmektedir (Ivancevich, Matteson ve Preston, 1982). Leka, Griffiths ve Cox (2004), kişi işyerinde stres hissettiği vakit görevleri gerektiği gibi yerine getirme yeteneğinin etkilendiğini ve düşük performans ve verimsizliğe neden olduğunu bulmuştur.

1.1.2. Sosyal Medya

1.1.2.1. Sosyal Medya Kavramı

Sosyal Medya, bireylerin gerçek süreli paylaşımlar yapabildiği ve iletişim halinde olmaları imkanını sağlayan uygulama ve web sayfalarını kapsayan medya platformu şeklinde ifade edilmektedir. Sosyal medya, bireylerin yönetimi ve yönlendirmesiyle içeriklerin meydana getirilmesi, diyalog ve iletişim sağlama olanağı, içerik meydana getirilmesi düzenlemesi, yorumlaması, tartışması, diğer içeriklerle birleştirmesi, kişiselleştirmesi ve paylaşması noktalarını kapsamaktadır. Sonuç olarak sosyal medya uygulamaları bireylere bu süreçleri yapma imkânı veren yeni medya mantalitesi şeklinde adlandırılabilir (Griffiths, 2012).

Sosyal medya kullanımı son yıllarda olağanüstü bir artış göstermiş ve özellikle en yaygın kullanım olarak da 18-29 yaş aralığında yoğunlaşmıştır. Bunlarla birlikte kullanıcıların sosyal medyayı ortalama olarak günde altı saat kaldıkları ve 2015'ten 2017'ye kullanım sıklığındaki artışın %21 seviyesinde meydana geldiği anlaşılmıştır (Moreno ve Whitehill, 2014). Araştırmalara bakıldığında kullanıcıların %82'sinin sosyal medya araçlarına erişimi akıllı cep telefonlarından sağladığı anlaşılmaktadır.

Dolayısıyla erken erişkinlik sürecinde teknolojinin kullanım yoğunluğunun çokluğuyla birlikte sosyal medya araçlarına ulaşımın kolaylaştığı söylenebilir. Bundan dolayı kişilerin profillerinin bulunduğu ve başka kullanıcıları takip ettikleri sosyal medya uygulamalarında Facebook, YouTube, Instagram, Twitter ve Pinterest gibi platformlar bulunmaktadır (Griffiths, 2012).

1.1.2.2. Sosyal Medya Kullanımı

Sosyal medya siteleri, bireylerin genel açık kişisel profiller meydana getirebilecekleri, gerçek yaşamdaki arkadaşlarla etkileşim yaşayabilecekleri ve ortak ilgilerine göre başka bireylerle diyalog kurabilecekleri sanal topluluklardır. Sosyal medya uygulamaları kişilerin faaliyetler yapıp diğer kullanıcılarla etkileşimine müsaade sunan web alt yapılı hizmetler şeklinde adlandırılmakla beraber:

a) Kısıtlı bir şekilde genel veya yarı genel profil meydana getirme,

b) Başka kullanıcılarla beraber içerik ve bağlantı paylaşımında bulunma,

c) Başka kullanıcıların paylaştıklarının takip edilmesi şeklinde ele alınmaktadır (Boyd ve Ellison, 2008).

Sosyal medyaya yönelik esas durum, yeni ağların oluşturulmasından ziyade, kurulan ağların katılımcılarının halidir. Sosyal medya siteleri, kişilere medya içeriğini paylaşma imkanları vermektedir. İlk sosyal medya sitelerinden biri olan Facebook, günümüzde 500 milyondan fazla kullanıcı olan büyük bir site halini almıştır. Bu açıdan bakıldığında sosyal medya sitelerinin çekiciliği bugünün bireyci kültürünün yansıması şeklinde kabul edilmektedir (Rheingold, 1993).

Literatürdeki çalışmalar sosyal medya kullanımının bireylerin hayatlarının her noktasına etki etme potansiyeli olduğunu göstermektedir. Örneğin, Sidani ve arkadaşlarının (2016) gerçekleştirdikleri bir çalışmaya göre sosyal medya kullanımı arttıkça bireylerin yemeklere dair kaygıları artmaktadır. Bir başka çalışmada, katılımcıların Facebook, Instagram ve Snapchat kullanım oranları arttıkça yeme bozukluğuna sahip olma durumları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Saunders, ve Eaton, 2018). Benzer şekilde, sosyal medya kullanımının beden imgesi, yeme bozuklukları ve strese sebep olarak psikolojik sağlığı etkilediği gösterilmiştir (Marks, De Foe ve Collett, 2020).

İnternet ve sosyal medya kullanımı kişilerin sosyal bağlılık seviyelerini yani sosyal bağlamda eğilim ve yönelimlerini yordamaktadır. Bundan dolayı da sosyal medyanın yeni bir sosyal alan olduğu söylenebilir (Savcı ve Aysan, 2017). Bu durum önemli bir avantaj şeklinde gözükse de, sosyal medyanın depresyona ve sosyal medya bağımlılığına neden olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Lin ve ark., 2016). Ayrıca sosyal medya kullanım zamanlarının artması uyku kalitesinin azalmasına neden olmaktadır (Bilgin, 2018). Bununla birlikte, sosyal medya kullanımının bireyleri yalnızlaştırdığından ve genç yetişkinleri ele alan bir çalışmada uzun süre sosyal medya kullanan kişilerin kendileri ile çatışma yaşadıkları ve asosyal eğilim gösterdikleri anlaşılmaktadır (Çiftçi, 2018). Bunların yanı sıra, Mabe ve arkadaşlarının (2014) 960 kadın üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği bir çalışmada, katılımcıların Facebook kullanımı ile düzensiz yeme tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların Facebook kullanım süreleri ile düzensiz yeme tutumları arasında küçük ama istatiksel olarak anlamlı bir korelasyon elde edilmiştir.

Akıllı telefonların ve mobil sosyal medyanın gündelik yaşama dahil olmasının, kullanıcıların yer ve zamandan bağımsız olarak başkalarıyla bağlantı kurmasını sağladığı ve iş ile yaşam arasındaki sınırları bulanıklaştırdığı söylenebilir. Sosyal medya üzerinden gelişen sosyal ilişkilerin sayısı arttıkça, bireyler aşırı kullanmaya eğilimli hale gelmektedir. Örneğin, sosyal medya aracılığıyla çok fazla iletişim kurmak, aşırı bilgi yüklenmesine ve dikkatin dağılmasına neden olabilir, çalışanların odaklanmasını karıştırabilir ve karar verme yeteneklerini engelleyebilir (Mansi ve Levy, 2013). Nitekim sosyal medyanın sorunlu ve sorumsuz, kullanıcıların büyük bir kısmı arasında yaygınlaşmakta ve bu durum bireyler ve kuruluşlar üzerinde ciddi olumsuz etkiler bırakmaktadır (Wang ark., 2014). Çalışanların sosyal medya kullanım davranışları zaman içinde değişse de bu değişikliğin performanslarını nasıl etkilediğine dair literatür görece azdır. Örneğin, Brooks (2015) sosyal medya kullanımının iş performansı üzerinde olumsuz etki yarattığını bulmuştur. Buna ek olarak, van Zoonen ve ark. (2016), işle ilgili sosyal medya kullanımının çalışanlar arasında sınır çatışmasına neden olduğunu ve bunun da duygusal tükenme ile sonuçlandığını öne sürmüştür.

Medya ve gerçek bireysel etkileşim rekabet halindedir, bireyin ihtiyaçları ve doyumları doğrultusunda hangisini seçeceği belirsizdir ancak genel olarak insan etkileşimi daha öndedir. Bu çerçevede ele alınan bir çalışmada kişilerin tüketim, üretim ve katılıma yönelik davranışlar sergiledikleri anlaşılmaktadır (Koçak, 2013). Süreç içinde günlük hayattaki farklılıklar sosyal medyadan takip edilebilmektedir. Böylelikle, sosyal medya kişilerin satın alma hareketlerini farklı şekillerde yönlendirmektedir. Birçok alanda olduğu gibi kişiler yedikleri yemekleri, nerede yediklerini, yaptıklarının tariflerini ve çeşitli faaliyetleri sosyal medyada paylaşmaktadırlar (Çaycı, 2019).

İnsan yaşamında bütün bunlar internet ve sosyal medya kullanımının alanını genişletmesi sebebiyle dijital ebeveynlik, çevrimiçi ebeveynlik gibi kavramlar ortaya çıkmıştır. Bu tür bir ebeveynliğin yapılması için de kişiler dijital okuryazarlık, farkında

olma, kontrol, etik ve yenilikçilik gibi rolleri icra etmektedirler (Yurdakul, Dönmez, Yaman ve Odabaşı, 2013). Bu noktadan bakıldığında ebeveynlerin sosyal medya kullanımları toplumsal cinsiyet eşitliği yönünden bir şeyler ortaya koymaktadır (Sivak ve Smirnov, 2019). Ayrıca sosyal medyanın üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı alanlar da olabilmektedir (Bodur ve Korkmaz, 2017).

1.1.3. Yeme Tutumu

Yeme tutumunu tanımlamadan önce tutum kavramına kısaca tanımlamakta yarar görülmektedir.

Birçok tanımı olmakla birlikte, genel olarak tutum şu şekilde tanımlanmaktadır *"Bir bireye atfedilen ve onun bir psikolojik obje ile ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını düzenli biçimde oluşturan bir eğilimdir"* (Smith, 1968; akt. Kağıtçıbaşı,1988 :84).

Literatürde sadece beslenme ile sınırlandırılamayacak kadar geniş bir kavram olan yeme tutumu, yeme davranışını temsil eden ve yeme bozukluklarında yordayıcı şekilde kabul edilen bir kavram olarak bilinmektedir (Maloney, McGuire, Daniels ve Specker, 1989).

Düzensiz yeme davranışları, özellikle genç kadınlar arasında, son derece hızlı bir şekilde gözlemlenmektedir. Bu bozuk yeme tutumları, insanların yeme davranışlarında, düşüncelerinde ve duygularında ciddi bozulmalar yaşadıkları bir durum olarak tanımlanmaktadır. Bu şikayetlerden mustarip kişiler genellikle yemek ve kilo ile meşgul olmaktadır. Bu rahatsızlıklardan mustarip kişilerde genellikle tutum, davranış, kilo algısı ve fiziksel görünüm zaman içerisinde değişmektedir (Plateau ve ark., 2018). Ayrıca, düzensiz yeme davranışları veya tutumları, sağlıksız yeme davranışları olarak tanımlanmaktadır. Bu davranışlara kısıtlama, aşırı yeme ve/veya kusma gibi davranışlar örnek verilebilir (Reba ve ark., 2005).

Çeşitli biyolojik faktörler, düzensiz yeme tutumları ile ilişkilendirilmiştir. Araştırmacılar beyindeki nörotransmitterlerin düzensiz yeme tutumlarında ve dolayısıyla yeme bozukluklarında rol oynadığını öne sürmüşlerdir (Muris ve ark., 2005). Ek olarak, hormonlar bireyin vücut algısı ve vücut kaygıları gibi faktörler ile ilişkilendirilmiştir (Wade ve ark., 2004). Bu çalışmalara dayanarak, hormon

seviyelerinin düzensiz yeme tutumlarında önemli bir role sahip olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, diğer bazı araştırmacılar biyolojik veya genetik faktörler ne kadar önemli olsa da bozuk yeme tutumlarını tamamen belirlemeyebileceğini savunmaktadır (Breithaupt ve ark., 2016).

1.2. İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında gerek yurtdışı gerekse yurtiçi çalışmalara, araştırmanın temel kavramlarının her biri ile ilintili olarak yer verilmek yerine, araştırmanın başlığıyla ilintili olarak yer verilmesi daha uygun bulunmuştur.

1.2.1. Yurtdışı Araştırmalar

Öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada, erkeklerle karşılaştırıldığında kız öğrencilerde ideal ve gerçek vücut algılarında daha fazla tutarsızlık bulunduğu, kızların erkeklere göre bedenlerinden daha az memnun kaldığını ve yeme tutum ve hareketlerindeki bozulmanın daha çok olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca kızların erkeklere oranla daha fazla egzersiz yaptığı ve bunun da her iki cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür (Furnham, Badmin ve Sneade, 2002).

Bir başka çalışmada (Lin ve Soby, 2016), kendi bedenini ideal olarak gördükleri başka bir kadının bedeni ile sürekli karşılaştırma eğiliminde olan kadın katılımcılar, daha fazla problemli yeme tutumlarına sahip olarak bulunmuştur. Dış görünüşüne odaklanan kadınlar, diğer kadınlarla nasıl karşılaştırıldıkları konusunda da daha dikkatlidir; bu nedenle, vücut gözetim eğilimleri, düzensiz yeme tutumlarını yordamakta ve bu ilişki, görünümle ilgili karşılaştırmalarla bağlantılı çıkmaktadır.

Ergenlik çağındaki kızlarla yürütülen bir çalışma, yeme tutumlarının yeterlilik, fiziksel görünümün önemi, akranlar tarafından sosyal kabul, mükemmeliyetçilik, olumsuz olaylar ve ebeveyn desteğinin öz bildirim derecelendirmelerini araştırmıştır. Yapılan analiz sonucunda, fiziksel görünümünün yeterli olmadığını düşünmenin, bireyin sosyal çevresi tarafından kabul edilmemesinin ve yüksek düzeyde mükemmeliyetçi olmanın düzensiz yeme tutumlarıyla önemli ölçüde ilişkili olduğunu ortaya çıkmıştır (McVey, Pepler, Davis, Flett ve Abdullah, 2002).

Yüksek strese sahip popülasyonlar, yeme tutumlarının sıklıkla araştırıldığı bir alandır. Örneğin, bir araştırma literatürde yüksek strese sahip popülasyon olarak öne çıkan tıp öğrencilerinde yeme bozukluklarının prevalansını araştırılmıştır. Hamburg ve Herzog (1985) tarafından gerçekleştirilen bu çalışmada, kadın tıp öğrencisi örnekleminde %10 gibi yüksek bir oranda öğrencinin bulimia nevrozanın veya Anoreksiya nervoza tanısı için kriterleri karşıladığını bildirilmiştir. Yeme Tutumları Testi kullanılarak, Polonya'da yapılan bir çalışmada 538 tıp öğrencisi arasında yeme tutumları değerlendirilmiş ve öğrencilerin %8.9'unda düzensiz yeme tutumları olduğu bulunmuştur (Kolarzyk ve Jaglarz, 2003). Pakistan'da yapılan bir başka çalışma, 180 kadın tıp ve hemşirelik öğrencisi arasında düzensiz yeme tutumlarını değerlendirmiş ve anoreksik davranış prevalansının %21.7 olduğunu bulmuştur (Babar ve ark., 2002).

Costarelli ve arkadaşlarının (2009) kadın katılımcılarla gerçekleştirildiği bir çalışmada katılımcıların %23'ünde düzensiz yeme tutumlarına sahip olduğu bulunmuştur. Düzensiz yeme tutumlarına sahip olan kadınların stres yönetiminde daha az başarılı olduğu bulunmuştur. Costarelli ve arkadaşları (2011) tarafından adölesanlarla gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise örneklemin %18,3'ünün düzensiz yeme tutumlarına sahip olduğu görülmüştür. Aynı zamanda, düzensiz yeme tutumlarına sahip adölesanların daha yüksek seviyede anksiyete seviyelerine sahip olduğu bulunmuştur.

Düzensiz yeme tutumu olan bireylerin %16'sı aşırı yeme, %20'si kusarak arınma ve %61'i gıda alımı kısıtlaması sergilemektedir (Harris ve ark., 2006). Bu oranlar, bireylerin yaş grubuna göre değişmektedir. Yiyecek kısıtlaması yaşlı kadınlarda daha yaygın iken ergenlik döneminde kusma davranışına daha sık karşılaşılmaktadır (Garousi ve ark., 2016). Buna ek olarak, genç yetişkinlerin veya ergenlerin yaşları arttıkça düzensiz yeme tutumlarının yaygınlığının arttığı görülmektedir (Garousi ve ark., 2016).

1.2.2. Yurtiçi Araştırmalar

Yeme tutumları ve bağlanma şekilleri ilişkisini ele alan bir çalışmada, yeme tutumları sıkıntılı olan kişilerde yeme tutumları sıkıntısı olmayan kişilere oranla korkulu ve

saplantılı bağlanma biçimi meydana gelme olasılığının daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır (Batur ve ark., 2005).

Ayrıca başka bir çalışmada yeme tutumlarında bozukluk meydana gelenlerin ebeveynliğe yönelik algıladıkları negatif puanları da yeme tutum bozukluğu çerçevesinde arttığı görülmüştür (Yurtsever ve Sütçü, 2017).

Batıgün ve Utku'nun (2006) ortaya koydukları çalışmada, yeme tutum bozukluğu olanların yeme tutum bozukluğu olmayanlara göre vücut imajları ve yeme tutum hareketleriyle alakalı daha negatif algılarının bulunduğu anlaşılmaktadır.

Katılımcıları üniversite öğrencileri olan bir çalışmada yeme bozukluğu belirtileri ile benlik saygısı arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Sonucunda ise benlik saygısı düşük olan katılımcıların diğerlerine oranla olumsuz yeme tutumları taşıdıkları anlaşılmıştır (Erol, Toprak ve Yazıcı 2002).

Yeme davranış bozukluğu ve medya ilişkini tespit maksadıyla ortaya konan bir çalışmadaysa kız öğrencilerin medya üzerinde gördükleri bireyleri ve bu bireylerin bedenlerini idealize ettikleri buna bağlı olarak da uygulanan Yeme Tutum Testinden yüksek puan aldıkları sonucuna varılmıştır (Aslan, 2001).

Yeme tutumlarına yönelik bir çalışmada üniversite öğrencilerinin %11,5'inde problemli yeme tutumları görülmüştür. Cinsiyet değişkenin açısından ise bir farklılık olmamıştır. Bozuk yeme tutumu bulunan kız ve erkek öğrencilerde düşük benlik değerine, yüksek kaygıya ve yüksek sosyal kaygıya rastlandığı anlaşılmıştır (Baş ve ark., 2004).

Yeme tutumu ile ilgili diğer bir çalışmada, bağlanma örüntüleriyle yeme bozuklukları arasında mantıklı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çalışır, 2009).

Yeme tutumu ile başka bir araştırmada da stresle baş etme değerlendirilmiştir. Bu bağlamda ortaya konanlardan hareketle yeme tutumları ve bağlanma stillerinin stresle baş etmede farklılıklar ortaya koyduğu anlaşılmıştır. Ayrıca stresin yeme tutumu ile ilgili öngörü olabileceği de tespit edilmiştir (Erzi, 2012).

Uzdil ve arkadaşlarının (2019) adölesanlarla gerçekleştirdiği bir çalışmada, ortoreksiya nervoza ve yeme tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. 14-18 yaş arası 182 öğrenciden oluşan bir örnekleme sahip araştırmanın bulgularına göre, spor ve diyet öğrencilerin daha çok düzensiz yeme tutumlarına sahip olduğu görülmüştür.

Kadıoğlu ve Ergün'ün (2015) 525 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmasında, öğrencilerin yeme tutumlarını incelemiştir. Aşırı kilolu veya obez olan, kilolarından memnun olmayan, diyet yapan ve stresli anlarda beslenmelerinin değişebileceğini belirten öğrencilerin yeme bozukluğu bakımından risk altında olduğu gözlemlenmiştir.

Yiğitcan (2021) tarafından internet bağımlılığı, beden imajı ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaya göre, yeme tutumları ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların internet bağımlılığı arttıkça, düzensiz yeme tutumlarına sahip olma oranları da artmaktadır. Benzer bulgular, Alpaslan ve arkadaşları (2015) tarafından lise öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada da elde edilmiştir. Bu çalışmanın bulgularına göre, lise öğrencilerinin internet bağımlılığı ile yeme tutumları arasında anlamlı bir ilişki elde edilmiştir.

Son olarak, Leblebicioğlu (2018) düzensiz yeme tutumları, algılanan stres ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama arttıkça katılımcıların düzensiz yeme tutumları da artarken, algılanan stres seviyeleri ile düzensiz yeme tutumları arasında da pozitif bir ilişki bulunmuştur.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma nicel bir araştırma olup ilişkisel tarama modeli yürütülecektir. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlamaktadır. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun hangi yönde ve nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2018: 114). Artaştırma örnekleminin oluşturulmasında ise (formlar internet ortamına yüklenerek veriler internet üzerinden alındığı için) Kolayda Örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Türkiye'nin çeşitli şehirlerinde yaşayan 20-45 yaş aralığındaki beyaz yakalı bireyler oluşturmaktadır. Bu evren içerisindeki 402 katılımcı örneklemimizi oluşturmuştur. Örneklem grubunda 245 kadın ve 157 erkek bulunmaktadır.

Tablo 1

Demografik Özellikler Frekans Tablosu

		f	%
Cinsiyet	Kadın	245	60,9
	Erkek	157	39,1
	Toplam	402	100,0
Yaş	25-29	186	46,3
	30-34	114	28,4
	35-39	61	15,2
	40-45	41	10,2
	Toplam	402	100,0
Medeni Durum	Evli	192	47,8
	Bekar	210	52,2
	Toplam	402	100,0
Haftalık çalışma süresi	1-5 gün	152	37,8
	6-7 gün	250	62,2
	Toplam	402	100
Kıdem (Hizmet süresi)	1-10 yıl	197	49,0
	11 ve fazlası	205	51,0
	Toplam	402	100
Gelir	2500-5000	111	27,6
	5001-10000	173	43.0
	10001-15000	65	16,2
	15001-20000	32	8,0
	25001-25000	14	3,5
	25001-30000	5	1,2
	35001-40000	2	,5
	Toplam	402	100,0

Tablo 1 incelendiğinde örneklem grubunda kadınların daha fazla yer aldığı (%60,9), örneklemin yarıya yakını (%46,3) 25-29 yaş aralığında olduğu görülür. Bekarlar örneklemin % 52,2 sini oluştururken, katılımcıların %62,2 sinin haftada 5 günden fazla çalıştığı anlaşılmaktadır. Örneklemin % 49 u 10 yıl ve daha az hizmet süresine sahipken, gelir düzeyi bakımında 5001-10000 aralığında kazananların çoğunlukta (%43) olduğu görülmektedir.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen, araştırmayı etkileyeceği düşünülen bazı değişkenlere ait bilgiler istenen bu formda, katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim ve gelir düzeyi gibi bilgileri istenmiştir. Araştırmanın alt problemlerine ilişkin değişkenleri etkilediği düşünülen bilgileri toplama amacıyla kullanılmıştır.

2.3.2. İş Stresi Ölçeği (İSÖ)

Bu çalışmada kullanılan İş Stresi Ölçeği Dr. Suzanne Haynes tarafından hazırlanmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ve güvenirlik çalışması Aktaş (1996) tarafından yapılmıştır. Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek güvenirliğinde iki farklı analizden yardım alınarak sonuca ulaşılmıştır. Güvenirlik analizi sonuçlarında, ölçek maddelerinin birbirleriyle olan ilişki düzeyini gösteren Cronbach alfa değeri .87 olarak bulunmuştur. Ölçek aynı katılımcılar tarafından 15 gün ara ile test tekrar test yöntemi ile uygulanmıştır. Ön test sonucunun alfa değeri .92, son test sonucu ise .93 bulunmuştur.
Yapılan bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa katsayısı ,634 olduğu görülmüştür.

2.3.3. Yeme Tutumu Ölçeği

Yeme tutumu ölçeği olarak Yeme Tutum Testi uygulanmıştır. Ölçek 40 maddeden oluşmakta ve 6'lı likert skala üzerinden değerlendirilmektedir. Savaşır ve Erol (1989) tarafından gerçekleştirilen Türkçeye uyarlanma ve güvenirlik çalışmasında dört alt faktör bulunmuştur. Bu dört alt boyutlar şişmanlık kaygısı, diyet, sosyal baskı ve zayıflık ile aşırı uğraştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında iç tutarlılık Cronbach alpha değeri .70 olarak bulunmuştur.
Bu çalışmada ise Cronbach alfa katsayısı ,923 olarak saptanmıştır.

2.3.4. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nin geçerlik güvenirlik çalışması Şahin ve Yağcı (2017) tarafından yapılmıştır. Beşli likert tipi üzerinden değerlendirilen ölçek, 20

maddeden oluşmaktadır. Ölçek sanal tolerans ve sanal iletişim olmak üzere iki alt boyuta sahiptir. İç tutarlılık Cronbach alfa değeri .94 olarak bulunmuştur.
Bu çalışmada ise Cronbach alfa katsayısı ,887 olarak saptanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada, iş stresi, sosyal medya bağımlılığı ve yeme tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen verilerin analizi IBM SPSS Statistics 22 programı ve Microsoft Excel programı kullanılarak yapılmıştır.

Araştırmanın amacı doğrultusunda veriler istatiksel olarak betimsel ve ilişkisel işlemlere göre analiz edilmiştir. Tüm analizlerde dağılımların normalliği çarpıklık ve basıklık değerleri ile sınanmıştır. Normallik koşulu karşılandığı için parametrik yöntemler uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıkları karşılaştırmak için "Bağımsız Örneklem T Testi" ile "Tek Yönlü Varyans Analizi" uygulanmıştır. Anlamlı düzeyde farklılığın tespit edildiği durumlarda hangi ikili gruplar arasında fark olduğunu belirlemek için varyanslar homojen ise post-hoc "Scheffé" testi ve varyanslar homojen değilse post-hoc "Tamhane's T2" testi uygulanmıştır. Tüm verilerin anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak alınmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya konu olan araştırma soruları için uygun görülen analizler ve bulgularına yer verilecektir. Üç sürekli değişken ve bilgi formuyla toplanmış kategorik değişkenler eksik veri, hücre başına düşen veri sayısı, aşırı değerler, çarpıklık, basıklık ve normallik varsayımları bakımından incelenmiş ve parametrik testler kullanmaya engel veri ile karşılaşılmamıştır. Araştırma sorularının incelenmesinde parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı ölçeğiyle toplanan veriler üzerinde demografik özelliklerin düzeylerine bağlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları aşağıda tablo 2 de görülmektedir.

Tablo 2

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Cinsiyet, Medeni Durum, Haftalık Çalışma Süresi ve Kıdem Bakımından Farkına İlişkin T-test Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	x	ss	t test		
					t	sd	P
Cinsiyet	Kadın	245	51,1061	12,98316	,993	400	,321
	Erkek	157	49,8089	12,45615			
Medeni Durum	Evli	192	50,2969	12,18060	-,454	400	,650
	Bekar	210	50,8762	13,32745			
Haftalık çalışma	1-5 gün	152	50,3289	14,11578	-,331	400	,741
	6-7 gün	250	50,7640	11,92161			
Kıdem	1-5 yıl	197	51,2792	13,30522	1,045	400	,296
	6 ve fazlası	205	49,9463	12,25113			

Bağımsız gruplar t-test analiz sonuçları sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden alınan puanlar bakımından cinsiyet (t(400)= ,993, p= 321), medeni durum (t(400)= -,454, p= ,650), haftalık çalışma süreleri (t(400)= -,331, p= ,741) ve kıdem süreleri açısından (t(400)= 1,045, p= ,296) gruplar arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir.

Sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanların yaş düzeyleri arasındaki farklarını belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 3'te görülmektedir.

Tablo 3

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Yaş Bakımından Farkına İlişkin ANOVA Sonuçları

	N, $\bar{x}$ ve ss Değerleri				**ANOVA Sonuçları**					
Değişken	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	Var.K	KT	sd	KO	F	p
Yaş Düzeyi	25-29	186	51,1559	13,37494	G.Arası	130,730	3	43,577	,265	,850
	30-34	114	50,4123	12,45794	G.İçi	65363,790	398	164,231		
	35-39	61	49,9344	11,68171	Toplam	65494,520	401			
	40-45	41	49,5854	12,79057						
	Toplam	402	50,5995	12,77998						

Yaş düzeyleri arasında sosyal medya bağımlılığı puanlarında görülen farklılıkların istatistiksel bakımdan anlamlılık düzeyine ulaşmadığı görülmektedir ($F_{(3, 398)}$ = ,265, p = ,85).

İş stresi ölçeği puanlarının ölçülen demografik değişkenlerin düzeylerine bağlı olarak değişip değişmediğini belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar t Testi analizleri yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 4 de verilmiştir.

Tablo 4

İş Stresi Ölçeği Puanlarının Cinsiyet, Medeni Durum, Haftalık Çalışma Süresi ve Kıdem Bakımından Farkına İlişkin T-test Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	x	ss	t test		
					t	sd	p
Cinsiyet	Kadın	245	30,2122	5,34811	2,589	400	,010
	Erkek	157	28,8217	5,10468			
Medeni Durum	Evli	192	29,2969	5,49063	-1,350	400	,178
	Bekar	210	30,0095	5,09244			
Haftalık çalışma	1-5 gün	152	30,2895	4,84137	1,838	400	,067
	6-7 gün	250	29,2920	5,52311			
Kıdem	1-5 yıl	197	30,3503	5,36182	2,547	400	,011
	6 ve fazlası	205	29,0146	5,15208			

Ölçülen iş stresi bakımından kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür (*t*(400)= 2,589, *p*= ,010). Kadın grubunun iş stresi puan ortalaması($\bar{x}$=30,21) erkek grubunun puan ortalamasından ($\bar{x}$=28,82) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Aynı puanların medeni durumlara göre incelenmesinde istatistiksel bakımdan anlamlı bir farka rastlanmamıştır(*t*(400)= -1,350, *p*= ,187). Yine çalışanların haftalık çalışma süreleri dikkate alındığında, 5 ve daha az gün çalışanlar ile 6-7 gün çalışanların ölçülen iş stresleri puanları arasında her hangi bir farklılığa rastlanmamıştır(*t*(400)= 1,838, *p*= ,067).

Diğer taraftan çalışanların iş stresi puanlarının kıdem sürelerine bağlı olarak değiştiği anlaşılmaktadır. 1-5 yıl arası kıdeme sahip olanların iş stresi düzeyleri ($\bar{x}$=30,35) daha fazla kıdeme sahip olanların iş stresi düzeylerinden ($\bar{x}$=29,01) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (*t*(400)= 2,547, *p*= 011).

Yaş düzeyleri arasındaki iş stresi ölçeğinden alınan puanların farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 5 de görülmektedir.

Tablo 5

İş Stresi Ölçeği Puanlarının Yaş Bakımından Farkına İlişkin ANOVA Sonuçları

		N, $\overline{x}$ ve ss Değerleri			ANOVA Sonuçları					
Değişken	Grup	N	$\overline{x}$	ss	Var.K	KT	sd	KO	F	p
Yaş Düzeyi	25-29	186	30,4516	4,95933	G.Arası	267,313	3	89,104	3,235	,022
	30-34	114	28,9386	5,37330	G.İçi	10961,685	398	27,542		
	35-39	61	28,4590	5,59039	Toplam	11228,998	401			
	40-45	41	29,9512	5,64336						
	Toplam	402	29,6692	5,29174						

Ölçülen iş stresi puanlarının dört farklı yaş grubunda görülen ortalamaları arasındaki farkların araştırma için kabul edilen anlamlılık düzeyinden düşük olduğu ($F_{(3, 398)}$ = 3,235, p = ,022) saptanmıştır. Ölçülen iş stresinin yaş gruplarına bağlı olarak farklılaştığı söylenebilir. Ancak farkın kaynağına ilişkin ikili karşılaştırmalar için yapılan post hoc Scheffe testi sonuçlarında herhangi iki grup arasında anlamlılık düzeyinde fark görülmemiştir.

Yeme tutumları ölçeği ile toplanan puanların demografik özelliklerin düzeylerine göre farklarını belirlemek için Bağımsız Gruplar t Testi analizi uygulanmıştır. Sonuçlar aşağıda Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6

Yeme Tutumları Ölçeği Puanlarının Cinsiyet, Medeni Durum, Haftalık Çalışma Süresi ve Kıdem Bakımından Farkına İlişkin T-test Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	x	ss	t test		
					t	sd	p
Cinsiyet	Kadın	245	105,6327	28,22530	2,062	400	,040
	Erkek	157	99,7643	27,22041			
Medeni Durum	Evli	192	101,6458	28,30480	-1,163	400	,245
	Bekar	210	104,8905	27,59867			
Haftalık çalışma	1-5 gün	152	106,0987	27,76766	1,545	400	,123
	6-7 gün	250	101,6640	27,98334			
Kıdem	1-5 yıl	197	106,0761	27,43879	1,930	400	,054
	5 ve fazlası	205	100,7122	28,25080			

Yeme tutumları ölçeğinden alınan puanlar medeni durumlar (t(400)= -1,160, p= ,245), haftalık çalışma süreleri (t(400)= 1,545, p= ,123) ve kıdem bakımından (t(400)= 1,930, p= ,054) istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır. Diğer taraftan kadınların yeme tutumları puanları ($\bar{x}$=105,63) erkeklerin yeme tutumları puanlarından ($\bar{x}$=99,76) anlamlı derecede daha yüksek (t(400)= 2,062, p= ,04) bulunmuştur.

Yaş düzeyleri arasındaki yeme tutumları ölçeğinden alınan puanların farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7

Yeme tutumları ölçeği puanlarının yaş bakımından farkına ilişkin ANOVA sonuçları

	N, $\bar{x}$ ve ss Değerleri				**ANOVA Sonuçları**					
Değişken	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	Var.K	KT	Sd	KO	F	p
Yaş Düzeyi	25-29	186	108,0215	28,63224	G.Arası	8921,504	3	2973,835	3,89	,009
	30-34	114	98,2456	27,52909	G.İçi	304348,806	398	764,695		
	35-39	61	103,1475	30,48379	Toplam	313270,311	401			
	40-45	41	96,5610	16,80186						
	Toplam	402	103,3408	27,95036						

Tablo 7 de verilen ANOVA sonuçlarına göre; yeme tutumları ölçeğinden alınan puanlar arasında yaş düzeylerine bağlı anlamlı bir farklılık görülmektedir ($F_{(3, 398)}$ = 3,89, p = ,009). Farkın hangi gruplar arasından kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan post hoc Scheffe testi 25-29 yaş grubunun yeme tutumları ölçeğinden aldığı puan ortalamalarının ($\bar{x}$=108,02) 30-34 yaş grubunun puan ortalamasından ($\bar{x}$=98,25) anlamlı derecede yüksek olduğu göstermektedir. Diğer yaş grupları puan ortalamaları arasında görülen farklar istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır.

Sosyal medya bağımlılığı, iş stresi ve yeme tutumları arasındaki ilişki düzeylerini belirlemek için pearson korelasyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8

Sosyal Medya Bağımlılığı, İş Stresi ve Yeme Tutumları Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyonlar

	1	2	3
Sosyal medya bağımlılığı (1)	-		
İş stresi (2)	,271**	-	
Yeme tutumları (3)	,310**	,388**	-

*p<,05 ,** p<,01 N=402

Korelasyon analizi sonuçları sosyal medya bağımlılığı ve iş stresi arasından pozitif yönlü ve ,01 düzeyinde (r=,271) anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yeme tutumlarının sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisi pozitif yönlü ve ,01 düzeyinde (r=,310), iş stresiyle ilişkisi ise yine pozitif yönlü ve ,01 düzeyinde (r=,388) anlamlı bulunmuştur.

Araştırmanın ana konusu ve amacı olan sosyal medya bağımlılığı ve iş stresinin yeme tutumları ile ilişkisini incelemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi (Multiple Lineer Regression) yapılmıştır. Analizde sosyal medya bağımlılığı ile iş stresi Yordayan (Bağımsız) değişken yeme tutumları ise Yordanan (Bağımlı) değişken olarak atanmıştır. Tabachnick ve Fidell'in (2007) önerdiği özellikler ve kriterler dikkate alınarak Çoklu Doğrusal Regresyon analizi ön varsayımlarının toplanan verilerce karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir.

Öncelikle Çoklu Doğrusal Regresyon analizi yapabilmek için toplanan verilerin ön varsayımları karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Söz konusu eser Çoklu Doğrusal

Regresyon yapılabilmesi için değişken sayısına göre örneklem büyüklüğünü, Yordayan ve Yordanan değişkenlerde aşırı değerleri, çoklu doğrusallık (Multicollinearity)ve tekillik (Singularity), normallik, doğrusallık ve atıkların (Residuals) bağımsızlığını dikkate almaktadır. Tabachnick ve Fidell'in (2007 s.123) önerdiği formül ile bu araştırma için gerekli örneklem büyüklüğü 106 kişi olarak hesaplanmış ve bu kriter karşılanmıştır (n=402). Yordayan ve Yordanan değişkenlerin aşırı değerleri Maholonobis ve Cook uzaklık (distance) değerleriyle kontrol edilmiş ve bu bakımdan analize engel bir veriye rastlanmamıştır. Yordayan değişkenler arasında çoklu doğrusallık (Multicollinearity) ve tekillik (Singularity) olup olmadığına karar vermek için öncelikle Yordayan değişkenlerin kendi aralarında ve Yordanan değişkenle olan korelasyonları dikkate alınmıştır (Tablo x). Bu değerler Tabachnick ve Fidell'in (2007) belirttiği .90' dan düşük olduğundan çoklu doğrusallık olmadığına karar verilmiştir. Ek olarak Tolerans değeri ve VIF değeri de veri setinde belirlenen sınırlar içinde görülmüştür. Normallik, Doğrusallık ve Artıkların bağımsızlığı varsayımı için çarpıklık ve basıklık değerleri, P-Plot ve saçıntı grafiği incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri kabul sınırları içinde olup, grafiklerden verilerin normal dağılmış, değişkenler arasında doğrusal ilişki olduğu ve artıkların bağımsız olduğu anlaşılmıştır. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizinin sonuçları Tablo 9 da verilmiştir.

Tablo 9

Sosyal Medya Bağımlılığı ve İş Stresi Puanlarının Yeme Tutumları Puanlarını Yordama Gücünü Belirlemeye Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	**Standart Hata**	**β**	**t**	**p**
Sabit	27,408	7,821		3,504	,001
Sosyal medya bağımlılığı	,484	,102	,221	4,743	,000
İş stresi	1,34,	,246	,328	7,042	,000
R=,443	R^2=,196				
$F_{(2-399)}$=48,659	p=,000				

Sosyal medya bağımlılığı ve iş stresi puanlarının yeme tutumları puanlarını ne derece yordadığını saptamak için eş zamanlı (sabit) Çoklu Doğrusal Regresyon kullanılmıştır. Sonuçlar modelin anlamlı olduğunu ($F_{(2-399)}$ = 48,659, p<. 05) göstermektedir. Yeme

tutumları puanlarının varyansının % 20 si (R^2=,196) sosyal medya bağımlılığı ve iş stresi puanlarınca açıklanabilmektedir. Hem sosyal medya bağımlılığı puanlarının modele katkısı (**B** = ,484, t=4,743, P > ,05) hem de iş stresi puanlarının modele katkısı (**B** = 1,34, t=7,042, P < ,05) istatistiksel bakımdan anlamlıdır. Sonuç bir bütünlük içinde değerlendirildiğinde sosyal medya bağımlılığı ve iş stresinin yeme tutumlarını orta düzeyde anlamlı bir şekilde yordadığı söylenebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada 25-45 yaş arası özel sektör çalışanı beyaz yakalıların kendilerinde algıladıkları iş stresinin ve sosyal medya kullanımının yeme tutumlarıyla ilişkisi incelenmiştir. Bu bölümde araştırma sorularındaki sıralamaya göre elde edilen bulgular literatür ve kuramsal çerçevede tartışılmış ve yorumlanmıştır.

İş stresi ölçeği puanlarının cinsiyet, medeni durum, haftalık çalışma süresi ve kıdem bakımından farklılık gösterip göstermediği analiz edilmiştir. Bu çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma saptanmıştır. Kadınların iş stresi puanlarının erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu bulguyu destekleyen çalışmalar literatürde mevcuttur. Örneğin Yamuç ve Türker (2015)' in çalışmasında, kadınların erkeklere göre çalışma hayatında, görevin yapısı, yönetim tarzı, işle ilgili roller gibi hemen hemen her konuda erkeklere göre daha fazla stres yaşadıkları görülmüştür. Armstrong ve ark. (2007) tarafından yapılan çalışmada da kadınların erkeklere oranla daha iş stresi yaşadıkları görülmüş ve kadınlarda iş stresi ile aile içi çatışma ve işten ayrılma isteği arasında pozitif yönde bir ilişki bulgulanmıştır. Araştırma bulgularıyla örtüşen literatürdeki çalışma bulguları, kadınların hem iş hem de aile hayatını beraber devam ettirme durumunda olmalarıyla (cinsiyet rol çalışmasıyla) açıklanmaktadır (Bayarçelik, Durmaz ve Gürler, 2019).

Ataerkil toplumlardan kaynaklı olarak toplumsal roller ve çatışmalar ön plana çıkmaktadır. Kadınlar için annelik, aile kurmak ve ailevi sorumlulukların fazlalığı gibi roller çalışma hayatlarında yükselmelerini engelleyen durumlardır. Bu rollerin zorluklarından yorulan kadınlar, genelde birkaç sene çalıştıktan sonra ailevi problemlerden dolayı işyerlerinden ayrılmak durumunda kalmaktadırlar. Türkiye'de kadınların ortalama olarak çalışma sürelerinin sekiz yıl ile sınırlı olduğu, her iki kadından birisinin ilk beş yıl içinde hamile olma veya evlenme gibi sebeplerden, emekli olamadan ayrıldıkları sonucu görülmektedir. (Karakuş, 2014: 336) (Köker ve Atauz, 1996).

Bu çalışmada elde edilen bir başka bulgu; iş stresi puanlarının kıdem sürelerine bağlı olarak değiştiği olmuştur. 1-5 yıl arası kıdeme sahip olanların iş stresi düzeyleri daha

fazla kıdeme sahip olanların iş stresi düzeylerinden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Işık (2018)' ın gerçekleştirdiği çalışmada kıdemlere göre bakıldığında stres yaratan durumlardan biri olan mobbingden astların daha fazla etkilendiği, orta ve üst kıdeme sahip bireylerin ise daha az etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Kıdem süreleriyle ilişkili olarak, bireylere yüklenen psikolojik taleplerin ve bireylerin işleri üzerinde sahip olduğu kontrol miktarının; bireylerin iş stresini belirleyen en önemli faktörlerden ikisi olduğunu ortaya koymaktadır. Çünkü işin doğru yapılması, kısa sürede yapılması, etkin planlama çerçevesinde gerçekleştirilmesi, hataya meydan vermeyecek biçimde kontrollerin yapılarak işin planlanması gibi unsurların kıdemli çalışandan beklenmesi oldukça doğaldır. Ancak henüz kıdemli çalışanlar kadar tecrübeye sahip olmayan çalışanlardan da benzer beklentilerin olması (üst yönetimlerce), kıdemli olmayan çalışanlarda daha yüksek düzeyde bulgulanan stresi açıklayabilmektedir. İlintili olarak; bir işte çalışıyor olmanın gerektirdiği zaman ve enerji miktarının yanı sıra, işin doğasında bulunan stres etkenleri; bireyin çalışma temposu, görevlerin hangi sırayla ve ne şekilde yerine getirileceğine karar verme otonomisine sahip olup olmadığı gibi faktörler bireylerin çalıştıkları işin ne kadar stresli olduğunu değerlendirmesinde etkilidir. İş talebinin yüksek, bireyin işi üzerinde sahip olduğu kontrolün ve algıladığı sosyal desteğin düşük olduğu iş durumlarında iş stresinin yüksek olduğu bulunmuştur (Koşucu ve ark., 2017) ki bu tespitler iş tecrübesi yani kıdem süresiyle ile yakından ilişkilidir. İş yerinde mobbinge maruz kalmak ve bireylerin algıladıkları sosyal desteğin düşük olması gibi faktörler de yine bireylerin çalıştıkları işi daha stresli olarak değerlendirmesine neden olmaktadır (Albar ve Ofluoğlu, 2017; Özdevecioğlu, 2004). Çeşitli araştırmaların daha önce gösterdiği üzere, iş taleplerinin yüksek olması iş stresini artırmakta ve bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir (Asamani ve ark., 2016). Bu araştırma sonuçları da kıdem süreleri daha az olanların stres düzeylerinin yüksekliğini açıklar niteliktedir.

Çalışmada, cinsiyet değişkenine göre kadınların yeme tutumları erkeklerin yeme tutumları puanlarından anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaş bakımından 25-29 yaş grubunun yeme tutumları ölçeğinden aldığı puan

ortalamalarının 30-34 yaş grubunun puan ortalamasından anlamlı derecede yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Bu bulgu, Levitan (2010)' ın çalışmasında elde ettiği, kadınların yeme tutumlarının erkeklerden daha çok etkilendiği bulgusuyla ve kadınların olumsuz durumlara ve duygulara karşı atıştırmalık yiyecekler yeme durumu ortaya çıkmaktadır sonucuyla örtüşmektedir. Çalışma bulgusu, üniversite öğrencileriyle yapılmış olan iki ayrı çalışma (Ünalan ve ark., 2009) bulgusuyla da örtüşmektedir. Yapılan bu iki çalışmada da üniversitede öğrenim gören kız öğrencilerin yeme tutum puanlarının erkek öğrencilerin yeme tutum puanlarından yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu sonuçlar (her iki araştırmada da), kızların vücutlarına yönelik düşüncelere daha çok odaklanmaları ve erkeklere göre egzersiz yapmak yerine yanlış yeme programları, diyet uygulamaları tercih etmelerinden kaynaklı olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Ki bu yorumun üniversitede öğrenim görme sınırlı olmadığı daha çok kadınların sosyal çevrelerinde algılanma biçimiyle ilgili olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla bu algılanma biçimi işyerleri için de geçerlidir ve araştırma bulgusunu açıklar nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Çalışmada elde edilen korelasyon analizinde; sosyal medya bağımlılığı ve iş stresi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yanı sıra, yeme tutumlarının sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisi pozitif yönlü, iş stresiyle ilişkisi de yine pozitif yönlü ve anlamlı bulunmuştur.

Son olarak, yapılan regresyon analizinde ise (bir bütünlük içinde değerlendirildiğinde); sosyal medya bağımlılığı ve iş stresinin, yeme tutumlarını orta düzeyde anlamlı bir şekilde yordadığı söylenebilir.

Araştırma bulguları göz önüne alındığında, iş stresi, yeme tutumlarını yordayan bir değişken olduğu görülmektedir.

Bu yordayıcılık ile örtüşen çok sayıda çalışmanın literatürde yer aldığı görülmektedir. İş stresi seviyesinin yüksek olmasının, fiziksel sağlık üzerindeki negatif etkilerinin yanında kişilerin psikolojik iyi olma durumlarını da olumsuz etkilediği bilinmektedir. İş ile alakalı motivasyon ve konsantrasyon kaybının yanı sıra, yüksek iş stresi; endişe,

kaygı bozuklukları ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkların görülme olasılığını artırmaktadır (Tennant, 2001). Bu tür duygudurum bozukluklarıyla birlikte, iş stresinin yeme bozukluklarıyla da yakından ilgili olabileceğini gösteren çalışmalar mevcuttur (O'Connor ve Conner, 2011).

Cropley ve ark. (2012)' nın beyaz yakalı çalışanları ele aldıkları çalışmada, iş stresi seviyesi ile sağlıksız beslenme arasında güçlü bir korelasyon bulunmuş, iş stresi seviyesi daha yüksek olan beyaz yakalı çalışanların taze pişirilmiş yiyecekleri daha az tüketirken işlenmiş gıdaları daha fazla tercih ettiklerini belirtmiştir. Bu trend, özellikle iş bittikten sonra rahatlamakta zorlandığını ve iş hakkında düşünmeye devam ettiğini belirten beyaz yakalı çalışanlarda daha sık görülmektedir. Benzer bir biçimde, (O'Connor ve Conner, 2011) işleri ile alakalı stres yaşayan kişilerin daha sık atıştırmalık tüketme ve sağlıklı, taze pişirilmiş yiyecekler yerine işlenmiş yiyecekleri daha çok tercih etme eğilimleri olduğunu göstermiştir. Yine aynı çalışmada, iş stresi seviyesi yüksek olan kişilerin yağ ve şeker oranı yüksek atıştırmalık tüketimlerinin daha fazla, taze meyve ve sebze tüketimlerinin ise daha az olduğu gözlenmiştir. Bu bireylerin, stresli bir işte çalışıyor olmalarının yanısıra, sağlıksız diyet tercihleri de yine fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar için bir risk faktörü oluşturmaktadır. Bu araştırmanın örneklemi göz önüne alındığında, katılımcıların algıladıklarını iş stresi seviyelerinin, yeme tutumlarını anlamlı düzeyde yordamakta olduğu gözlenmiştir. İş stresi literatürü göz önüne alındığında bu sonuç şaşırtıcı değildir.

Polonya'da bulunan beyaz yakalı çalışanlarla yürütülen bir çalışmada (Potocka ve Moscicka, 2011), algılanan iş stresi ile sağlıksız beslenme alışkanlıklarının ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bu trendin etkilerinin, özellikle algılanan duygusal desteğin az olduğu durumlarda daha kuvvetli olduğu belirtilmiştir. Sağlıksız beslenme alışkanlıklarının bireylerin zihinsel ve fiziksel iyi olma durumları üzerindeki olumsuz etkileri göz önüne alındığında, iş stresi seviyesini yüksek olarak değerlendiren beyaz yakalı çalışanların sosyal destek kaynaklarını artırmaya yönelik çalışmalar yapılması önerilmektedir. Şirketlerin, iş stresi ve bu stresle baş etme yöntemlerinin bireylerin yeme tutumlarıyla yakından ilişkisi olduğunu göz önünde bulundurarak, çalışanlarını bu konuda bilgilendirmeye yönelik eğitimler düzenlemeye kaynak ayırması gerekmektedir. Örgütsel psikologlar, iş stresinin yeme tutumlarıyla olan ilişkisi

hakkında kurumlarında bilinçlendirme çalışmaları yaparak sağlıksız beslenme alışkanlıklarının bireylerin ve çalıştıkları kurumların üzerindeki yıkıcı etkilerini sınırlandırabilirler. Bireylerin iş stresini belirleyen faktörler işin doğasıyla ilgili olabileceği gibi, bireyin içsel özellikleriyle de yakından ilgili olabilmektedir (Er ve Altuntaş, 2014). Yine de iş stresini belirleyen faktörler üzerine yapılan araştırmalar, bireylere yüklenen psikolojik taleplerin ve bireylerin işleri üzerinde sahip olduğu kontrol miktarının; bireylerin iş stresini belirleyen en önemli faktörlerden ikisi olduğunu ortaya koymaktadır. Bir işte çalışıyor olmanın gerektirdiği zaman ve enerji miktarının yanı sıra, işin doğasında bulunan stres etkenleri; bireyin çalışma temposu, görevlerin hangi sırayla ve ne şekilde yerine getirileceğine karar verme otonomisine sahip olup olmadığı gibi faktörler bireylerin çalıştıkları işin ne kadar stresli olduğunu değerlendirmesinde etkilidir. İş talebinin yüksek, bireyin işi üzerinde sahip olduğu kontrolün ve algıladığı sosyal desteğin düşük olduğu iş durumlarında iş stresinin yüksek olduğu bulunmuştur (Koşucu ve ark., 2017). Çeşitli araştırmaların daha önce gösterdiği üzere, iş taleplerinin yüksek olması iş stresini artırmakta ve bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir (Asamani ve ark., 2016).

İşyerinde (işe veya işle ilgili başka faktörlere ilişkin) algılanan stresin yeme tutumlarıyla ilişkili olması bağlamında, literatürde yer alan araştırma bulguları ve yer verilen açıklamalar da araştırmada varılan sonuçları açıklar niteliktedir.

Yapılan işin tekdüze ve monoton olarak algılanması da işe bağlı stresi artırıcı bir etkiye sahip olmakla beraber, zaman içinde kişinin işi ile ilgili olumsuz tutumlar geliştirmesine yol açabilmektedir (Ertekin ve Özmen, 2017). Kişinin çalıştığı kurumun iyi yönetilmediğine dair olan inançlarının, çalışma motivasyonlarını olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir (Akcan ve ark., 2014). Yanı sıra, kişinin çalıştığı kurumun çalışanlarına yaptıkları işin karşılığı olarak verdiği ücretin dengeli veya adil olmadığını düşünmesi de iş stresi seviyesini artıran bir etken olarak belirtilmiştir (Er ve Altuntaş, 2016). İş yerinde mobbinge maruz kalmak ve bireylerin algıladıkları sosyal desteğin düşük olması gibi faktörler de yine bireylerin çalıştıkları işi daha stresli olarak değerlendirmesine neden olmaktadır (Albar ve Ofluoğlu, 2017; Özdevecioğlu, 2004).

Kişiler, günlük hayatlarında deneyimledikleri stresin haricinde iş ortamında da yüksek seviyelerde stres yaşadıklarında duygusal, bilişsel, davranışsal ve psikolojik birtakım sorunlar yaşamaya daha elverişli hale gelmektedirler (Ganster ve Rosen, 2013). Bireylerin deneyimledikleri iş stresinin seviyesi arttıkça, bireyler kendilerini her zamankinden daha yorgun hissetmeye başlayabilir ve çalışmaya yönelik motivasyonları düşebilir. İş stresi yüksek olan bireyler iş yerinde daha sık hata yapmaya ve meslektaşlarıyla aralarında olumsuz iletişimler kurmaya başlayabilirler. Strese bağlı olarak fiziksel sağlıklarında azalma görülebilir, özellikle stres ile yakından ilişkilendirilen kan basıncı, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları gibi kardiyovasküler sistem rahatsızlıklarına karşı savunmasız hale gelebilirler (Anderson ve Pulich, 2001). Bununla birlikte, kişiler iş ile alakalı stres ile mücadelede sağlıksız baş etme alışkanlıkları geliştirebilir, sigara ve alkol tüketimini artırmanın yanısıra çeşitli yeme bozuklukları semptomları sergileyebilirler (Cooper, Dewe ve O'Driscoll 2001).

Beyaz yakalı çalışanlar, zamanlarının büyük bölümünü ofiste geçirirler ve genellikle çalışma günü boyunca toplam kalorilerinin üçte birini tüketirler. (Clohessy, Walasek ve Meyer, 2019). Beyaz yakalı çalışanların, zamanlarını geçirdikleri işyeri ortamının da yine çalışanların yeme davranışları üzerinde etkili olarak çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. İşyerinde, bireyin çalıştığı işin rolü, çalışma ortamının baskılı olması, gıda ortamı (örneğin, sağlıklı gıdaların sınırlı mevcudiyeti, sağlıksız gıdalara erişimin kolaylığı) gibi sağlıklı beslenmeyi zorlaştıran engelleyen faktörler arasındadır. Benzer biçimde, bazı ofis çalışanlarının işte daha yoğun ve stresli dönemlerinde daha az yemek yediklerini belirtmişlerdir (Payne, Jones ve Harris, 2013). İşyerinde yetersiz beslenmenin oluşturacağı konsantrasyon ve performans kayıpları düşünüldüğünde, ofislerde sağlıklı besinlere erişim kolaylığı sağlanmasının önemi göze çarpmaktadır. Yine beyaz yakalı çalışanların işyerinde öğün atlaması veya sağlıklı beslenmenin kısıtlanması, algılanan iştahla artış ve hissedilen tokluğun azalması ile ilişkilendirilmiş, duyarlı bireylerin tıkınırcasına yeme ve diğer düzensiz yeme davranışlarını tetikleyebileceği belirtilmiştir (Polivy, 1996). Sağlıklı beslenmeyi artırıcı etkiye sahip faktörler arasında ise, iş arkadaşlarının sağlıklı besinlerin tüketilmesindeki destekleyici rolü, işyeri ortamında ve yemeklerinde taze meyve/sebze gibi sağlıklı besinlerin bulunabilirliğinin artırılması ve sağlıksız besinlerin sayısının azaltılması gibi faktörler sayılmaktadır (Park, Sung, Choi, Ryu, Chang ve Gittelsohn,

2017). Bu sonuçlar, bir kez daha bireylerin algıladıkları sosyal desteğin sağlıklı beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisinin altını çizmesi bakımından önemlidir.

Bütün bunlarla birlikte, mevcut literatürün yetersizliği göze çarpmaktadır. Yeme davranışının farklı yönlerini farklı şekillerde değerlendiren araştırma çalışmaları, sonuçlarının karşılaştırılmasını özellikle güçleştirmektedir. Kimi çalışmalar öğle yemeğine (Haugaard, Stancu, Brockhoff, Thorsdottir ve Lahteenmaki, 2016), kimisi ara öğün ve atıştırmalara (Baskin, Gorlin, Chance, 2016), bazıları ise iş günlerindeki genel yeme alışkanlıklarına (Freedman ve Rubinstein, 2010) odaklanmaktadır. Yeme tutumları, bireysel ve çevresel pek çok faktörün interaksiyonu aracılığıyla belirlenmektedir.

Çeşitli çalışmalarda sosyal medya kullanımı ile yeme bozukluklarının risk faktörleri arasında önemli ilişkiler olmasına rağmen (Mabe ve ark., 2014), bu ilişkilerin etki büyüklükleri genellikle küçük olarak bulunmuştur. Ancak yine de iki değişken arasındaki ilişkinin pozitif yönlü ve istatiksel anlamlılığa çok yakın bulunduğu hesaba katılmalıdır. Bu haliyle bu sonuçlar, literatürdeki bulgularla örtüşmektedir.

Örneğin, Smith ve arkadaşlarının (2013) gerçekleştirdiği bir çalışmaya göre, uzun süreli Facebook kullanımı, yaklaşık dört hafta sonra bulimik semptomlardaki ve aşırı yeme ataklarındaki artışları önemli ölçüde yordamıştır. Aynı çalışmada beden memnuniyetsizliğinin, uzun süreli Facebook kullanımı ile aşırı yeme ataklarındaki artış arasındaki ilişkiyi tam olarak aracılık ettiğini; uzun süreli olmayan Facebook kullanımı ile bulimik semptomlardaki artış arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur.

Çalışmanın bir bulgusu da iş stresi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki pozitif ve anlamlı ilişkidir. İş stresi seviyeleri arttıkça, katılımcıların sosyal medya bağımlılık seviyelerinde de artış gözlemlenmiştir.

Örneğin, işyerinde Facebook'a tam erişime izin vermek, çalışanların üretkenliklerinde %1,5'lik bir düşüşe neden olduğu bulunmuştur (Nucleus, 2009).

Öneriler

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre şu önerilerde bulunulabilir.

1. Araştırmanın örneklemi 402 25-45 yaş arası ile sınırlıdır. Sonuçların daha genellenebilir olması bakımından benzer gruplarla yapılan çalışmalar artırılabilir.

2. Yapılan bu çalışma özel sektörde çalışan beyaz yakalı bireyleri kapsamaktadır. Yapılacak olan çalışmalarda farklı örneklem grupları seçilerek karşılaştırmalar yapılabilir.

3. Bu araştırmanın verileri ışığında stres ve yeme tutumu arasındaki pozitif ilişkiye bakıldığında organizasyonlar çalışanlarının sağlığı için ofis mutfaklarında sağlıksız yiyecekleri bulundurmayıp, çalışanlarını daha sağlıklı alternatiflere yönlendirebilirler.

4. Hem yurtiçi hem de uluslararası literatürde, iş stresi, sosyal medya kullanımı ve yeme tutumunu bir arada ele alan ve beyaz yakalılar ile ilgili araştırmalara da rastlanılmamıştır. Bu nedenle daha fazla çalışmanın gerçekleştirilmesinin literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Akcan, G., Ünsar, A. S. ve Küçükkancabaş, S. (2014). Liderlik Davranışlarının Çalışanların Stres Düzeylerine Etkisi: Bir Alan Araştırması. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 14(27), 51-74.

Albar, B. Ö. ve Ofluoğlu, G. (2017). Çalışma Hayatında Mobbing ve Tükenmişlik İlişkisi. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 6(16), 538-550.

Anderson, P. ve Pulich, M. (2001). Managing Workplace Stress in a Dynamic Environment. *The Health Care Manager*, 19(3), 1-10.

Armstrong, D. J., Riemenschneider, C. K., Allen, M. W. ve Reid, M. F. (2007). Advancement, Voluntary Turnover and Women in It: A Cognitive Study of Work–Family Conflict. *Information and Management***,** 44, 142–153.

Asamani, J. A., Naab, F. ve Ofei, A. M. A. (2016). Leadership Styles in Nursing Management: Implications for Staff Outcomes. *Journal Of Health Sciences*, 6(1), 23-36.

Babar, S. ve Saifuddin, A. (2002). MRI Of The Post-Discectomy Lumbar Spine. *Clinical Radiology*, 57(11), 969-981.

Baskin, E., Gorlin, M., Chance, Z., Novemsky, N., Dhar, R., Huskey, K. ve Hatzis, M. (2016). Proximity Of Snacks to Beverages Increases Food Consumption in The Workplace: A Field Study. *Appetite*, 103, 244-248.

Baş, M., Asci, F. H., Karabudak, E. ve Kiziltan, G. (2004). Eating Attitudes and Their Psychological Correlates Among Turkish Adolescents. *Adolescence*, 39(155), 593-600.

Batıgün, A. D. ve Utku, Ç. (2006). Bir Grup Gençte Yeme Tutumu ve Öfke Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi,* 21 (57), 65-78.

Batur, S., Demir, H., Ulu, P., Güneş, H., Irmak, E. ve Aşkın, A. (2005). Yeme Tutumu ve Cinsiyet ile Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişki. *Türk Psikoloji Yazıları,* 8 (15), 21-31.

Bayarçelik, E. B., Durmaz, B. V. ve Gürler, E. N. (2019). İş Stresi ve Pozitif Psikolojik Sermayenin Tükenmişlik Üzerine Etkisi: Bankacılık Sektöründe Bir Araştırma. *İnsan ve İnsan Dergisi,* 6 (21), 493-523.

Beck, A. T. ve Weishaar, M. (1989). *Cognitive Therapy. In Comprehensive Handbook of Cognitive Therapy.* New York: Springer, 21-36.

Bilgin, M. (2018). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik Bozukluklar Arasındaki İlişki. *The Journal Of International Scientific Researches,* 3(3), 237-247. Doi: 10.23834/İsrjournal.452045

Birliği, A. P. (2001). Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması Ve Sınıflandırılması Elkitabı, Yeniden Gözden Geçirilmiş Hekimler Yayın Birliği. 4. Baskı, Ankara, 171-181.

Bodur, H. ve Korkmaz, S. (2017). İlahiyat Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımı ve Dindarlık İlişkisi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi,* 30, 329-351.

Borghuis, J., Hof, A. L. ve Lemmink, K. A. (2018). The Importance of Sensory-Motor Control in Providing Core Stability. *Sports Medicine,* 38(11), 893-916.

Boyd, D. M. ve Ellison, N. B. (2008). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal Of Computer-Mediated Communication,* 13, 210-230.

Breithaupt, L., Rallis, B., Mehlenbeck, R. ve Kleiman, E. (2016). Rumination and Self-Control İnteract to Predict Bulimic Symptomatology in College Students. *Eating Behaviors,* 22, 1-4.

Burchfield, S. R. (1985) *Stress: Psychological and Physiological Interactions*. London: Hemisphere.

Bush, B. A. (1999). Major Life Events As Risk Factors For Post-Stroke Depression. *Brain Injury*, 13(2), 131-137.

Clohessy, S., Walasek, L. ve Meyer, C. (2019). Factors Influencing Employees Eating Behaviours in The Office-Based Workplace: A Systematic Review. *Obesity Reviews*, *20*(12), 1771-1780.

Cohen, S., Kessler, R. C. ve Gordon, L. U. (1995). Strategies for Measuring Stress in Studies of Psychiatric and Physical Disorders. Measuring Stress: A Guide For Health and Social Scientists, 3-26.

Compas, B. E., Davis, G. E. ve Forsythe, C. J. (1985). Characteristics of Life Events During Adolescence. *American Journal Of Community Psychology*, 13, 677–691.

Cooper, C. L. ve Marshall, J. (2013). Occupational Sources Of Stress: A Review Of The Literature Relating to Coronary Heart Disease and Mental Ill Health. *From Stress to Wellbeing Volume,* 1, 3-23.

Cooper, C. L., Cooper, C. P., Dewe, P. J., O'Driscoll, M. P. (2001). Organizational Stress: A Review and Critique of Theory, Research, and Applications, Sage Publications, London, 159-187.

Costarelli, V., Antonopoulou, K. ve Mavrovounioti, C. (2011). Psychosocial Characteristics in Relation to Disordered Eating Attitudes in Greek Adolescents. *European Eating Disorders Review*, 19(4), 322-330.

Costarelli, V., Demerzi, M. ve Stamou, D. (2009). Disordered Eating Attitudes in Relation to Body Image and Emotional İntelligence in Young Women. *Journal Of Human Nutrition and Dietetics*, 22(3), 239-245.

Crisp, A. H. (1981). *Anorexia Nervosa: Let Me Be.* London: Penguin, 509-511.

Cropley, M., Michalianou, G., Pravettoni, G. ve Millward, L. J. (2012). The Relation of Post-Work Ruminative Thinking With Eating Behaviour. *Stress and Health*, 28(1), 23-30.

Cui, X. J. ve Vaillant, G. E. (1996). Antecedents and Consequences of Negative Life Events in Adulthood: A Longitudinal Study. *The American Journal of Psychiatry*, 153 (1), 21-26.

Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonlar İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi* 1, 240-255.

Çaycı, A. E. (2019). Sosyal Medyada Dijital Yemek Kültürü. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 5(1), 120-136.

Çiftçi, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.

Dohrenwend, B. P. (2000). The Role of Adversity and Stress in Psychopathology: Some Evidence and Its Implications for Theory and Research. J*ournal of Health and Social Behavior*, 1-19.

Er, F. ve Altuntaş, S. (2016). Hemşirelerin Tıbbi Hata Yapma Durumları ve Nedenlerine Yönelik Görüşlerinin Belirlenmesi. *Sağlık ve Hemşirelik Yönetimi Dergisi*, 3(3), 132-139.

Erol, A., Toprak, G. ve Yazıcı, F. (2002). Üniversite Öğrencisi Kadınlarda Yeme Bozukluğu Ve Genel Psikolojik Belirtileri Yordayan Etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(1), 48-57.

Erzi, S. (2012). Kız Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları ile Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Yollarının İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Fairbank, J., Hansen, D. ve Fitterling, (1991). Patterns of Appraisal and Coping Across Different Stressor Conditions Among Former Prisoners of War With and Without Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(2), 217–281.

Feskanich, D., Hastrup, J. L., Marshall, J. R., Colditz, G. A., Stampfer, M. J., Willett, W. C. ve Kawachi, I. (2002). Stress and Suicide in The Nurses Health Study. *Journal Of Epidemiology and Community Health,* 56(2), 95-98.

Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1985). If It Changes It Must Be A Process. Study of Emotion and Coping During Three Stages of A College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology,* 48, 150–170.

Freedman, M. R. ve Rubinstein, R. J. (2010). Obesity and Food Choices Among Faculty and Staff At A Large Urban University. *Journal of American College Health*, 59(3), 205-210.

Furnham, A., Badmin, N. ve Sneade, I. (2002). Body Imagedissatisfaction: Gender Differences in Eatingattitudes, Self- Esteem, and Reasons For Exercise. *The Journal of Psychology*, 136(6), 581-596.

Ganster, D. C. ve Rosen, C. C. (2013). Work Stress and Employee Health: A Multidisciplinary Review. *Journal Of Management,* 39(5), 1085-1122.

Garousi, V., Felderer, M. ve Mäntylä, M. V. (2016, June). The Need For Multivocal Literature Reviews in Software Engineering: Complementing Systematic Literature Reviews With Grey Literature. *In Proceedings of The 20th International Conference on Evaluation and Assessment in Software Engineering*, 1-6.

Gordon, P. H. (2013). Amyotrophic Lateral Sclerosis: An Update For 2013 Clinical Features, Pathophysiology, Management and Therapeutic Trials. *Aging and Disease,* 4(5), 295.

Griffiths, M. D. (2012). Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. *Journal of Addiction Research and Therapy*, 4(5), 1-2.

Grilo, C. M., Masheb, R. M., Wilson, G. T., Gueorguieva, R. ve White, M. A. (2011). Cognitive–Behavioral Therapy, Behavioral Weight Loss, and Sequential Treatment for Obese Patients With Binge-Eating Disorder: A Randomized Controlled Trial. *Journal Of Consulting and Clinical Psychology*, 79(5), 675.

Gül, A. ve Yılmaz Akyüz, E. (2019) The Use of Social Media: Can The Eating Disorder Cause? *Journal Health Professians Research,* 1(1), 28-32.

Hamburg, P. ve Herzog, D. B. (1985). Studying Reports of Women Medical Students on Their Eating Disorders. *Journal of Medical Education*, 60(8), 644–646.

Harris, M. (2006). Eating Disorders Across The Life Span. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 44(4), 20.

Haugaard, P., Stancu, C. M., Brockhoff, P. B., Thorsdottir, I. ve Lähteenmäki, L. (2016). Determinants Of Meal Satisfaction in A Workplace Environment. *Appetite*, 105, 195-203.

Hazar, F. ve Taşmektepligil, Y. (2008). Puberte Öncesi Dönemde Denge ve Esnekliğin Çeviklik Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 9-12.

Herzog DB. (1988). Eating Disorders. The New Harvard Guide To Psychiatry. Belknap Press, Washington. 43-45.

Hoek, H. W. ve Van Hoeken, D. (2003). Review Of The Prevalence and Incidence of Eating Disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 34(4), 383-396.

Işik, E. (2018). İşletmelerde Mobbing Uygulamaları ile İş Stresi İlişkisine Yönelik Bir Araştırma. *Yüksek Lisans Tezi.* İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ivancevich, J. M., Matteson, M. X, ve Preston, C. (1982). Occupational Stress, Type A Behavior, and Physical Well Being. *Academy Of Management Journal*, 25, 373-391.

Jones, M. C., Smith, K. ve Johnston, D. W. (2005). Exploring The Michigan Model: The Relationship Of Personality, Managerial Support and Organizational Structure With Health Outcomes in Entrants to The Healthcare Environment. *Work and Stress*, 19(1), 1-22.

Kadıoğlu, M. ve Ergün, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu, Öz-Etkililik ve Etkileyen Faktörler. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 5(2), 96-104.

Kalyoncu, Z. (2011). Duygusal Zekâ ile Örgütten Kaynaklanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Hemşireler Üzerinde Bir Araştırma. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karakuş, Hatice. (2014). Kraliçe Arı Sendromu-Pembe Taciz. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 334-356.

Karasar, N. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemi.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 151.

Koçak, G. N. (2013). Bireylerin Sosyal Medya Kullanım Davranışlarının ve Motivasyonlarının Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Bağlamında İncelenmesi: Eskişehir'de Bir Uygulama. *Doktora Tezi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Reklamcılık ve Halkla İlişkiler Ana Bilim Dalı.

Kolarzyk, E. ve Jaglarz, M. (2003). Disordered Eating Attitudes in Medical Students of Jagiellonian University. *Przeglad Lekarski*, 60, 48-52.

Koşucu, S. N., Göktaş, S. B. ve Yıldız, T. (2017). Cerrahi ve Dahiliye Servislerinde Çalışan Hemşirelerin İşe Bağlı Gerginlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Cukurova Medical Journal*, 42(4), 675-681.

Köker, E. ve Atauz, A. (1996). Kadın İstihdamını Geliştirme Projesi (KİG) Tanıtım Raporu. KSSGM, Ankara.

Lacey, J. H. ve Evans, C. D. H. (1986). The Impulsivist: A Multi-Impulsive Personality Disorder. *British Journal of Addiction*, 81(5), 641-649.

Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping.* Springer Publishing Company. New York, NY 10036-8002, 19.

Leblebicioğlu, B. (2018). Fırsat Sitelerinden Alışveriş Yapanlar ile Yapmayanlar Arasındaki Farkların Ortaya Çıkarılmasına Yönelik Bir Araştırma. *İşletme Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 93-109.

Leichner, P., Arnett, J., Rallo, J. S., Srikameswaran, S. ve Vulcano, B. (1986). An Epidemiologic Study of Maladaptive Eating Attitudes in A Canadian School Age Population. *International Journal of Eating Disorders*, 5(6), 969-982.

Leka, S., Griffiths, A. ve Cox, T. (2004). Work Organization and Stress, Systematic Problem Approaches for Employers, Managers and Trade Union Representatives. World Health Organization Report. 3-25.

Levitan, R. D. ve Davis, C. (2010). Emotions And Eating Behaviour: Implications For The Current Obesity Epidemic. *University Of Toronto Quarterly*, 79(2), 783-799.

Lin, L. ve Soby, M. (2016). Appearance Comparisons Styles and Eating Disordered Symptoms in Women. *Eating Behaviors,* 23, 7-12.

Mabe, A. G., Forney, K. J. ve Keel, P. K. (2014). Do You "Like" My Photo? Facebook Use Maintains Eating Disorder Risk. *International Journal of Eating Disorders*, 47(5), 516-523.

Maloney, M. J., Mcguire, J., Daniels, S. R. ve Specker, B. (1989). Dieting Behavior and Eating Attitudes in Children. *Pediatrics,* 84(3), 482-489.

Margo, J. L. (1985). Anorexia Nervosa in Adolescents. *British Journal Of Medical Psychology*, 58, 193–195.

Marks, R. J., De Foe, A. ve Collett, J. (2020). The Pursuit of Wellness: Social Media, Body Image and Eating Disorders. *Children And Youth Services Review*, 119.

Mcvey, G. L., Pepler, D., Davis, R., Flett, G. L. ve Abdolell, M. (2002). Risk and Protective Factors Associated With Disordered Eating During Early Adolescence. *The Journal Of Early Adolescence*, 22(1), 75–95. Doi:10.1177/0272431602022001004

Moreno, M. A. ve Whitehill, J. M. (2014). Influence of Social Media on Alcohol Use in Adolescents and Young Adults. *Alcohol Research: Current Reviews*, 36(1), 91.

Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I. ve Mayer, B. (2005). Mediating Effects of Rumination and Worry on The Links Between Neuroticism, Anxiety and Depression. *Personality And Individual Differences*, 39(6), 1105-1111.

National Institute Of Mental Health (US). (2002). Mental Health and Mass Violence: Evidence-Based Early Psychological Intervention for Victims/Survivors of Mass Violence: A Workshop To Reach Censensus On Best Bractices, Virginia, No 2. 80-85.

Nucleus, S. (2009). Facebook: Measuring The Cost to Business of Social Networking. *Nucleus Research Inc*, Boston, MA.

O'Connor, D. B. ve Conner, M. (2011). Effects Of Stress On Eating Behavior. The Handbook Of Stress Science: Biology, Psychology and Health, 275-286.

Park, S., Sung, E., Choi, Y., Ryu, S., Chang, Y. ve Gittelsohn, J. (2017). Sociocultural Factors Influencing Eating Practices Among Office Workers in Urban South Korea. *Journal Of Nutrition Education and Behavior*, 49(6), 466-474.

Payne, N., Jones, F. ve Harris, P. R. (2013). Employees Perceptions of The Impact of Work on Health Behaviours. *Journal of Health Psychology*, 18(7), 887-899.

Plateau, C. R., Brookes, F. A. ve Pugh, M. (2018). Guided Recovery: An Interpretative Phenomenological Analysis of Service Users Experiences of Guided Self-Help For Bulimic and Binge Eating Disorders. *Cognitive and Behavioral Practice*, 25(2), 310-318.

Polivy, J. (1996). Psychological Consequences of Food Restriction. *Journal of The American Dietetic Association*, 96(6), 589-592.

Potocka, A. ve Mościcka, A. (2011). Occupational Stress, Coping Styles and Eating Habits Among Polish Employees. *Medycyna Pracy*, 62(4), 377-388.

Reba, L., Thornton, L., Tozzi, F., Klump, K. L., Brandt, H., Crawford, S. ve Bulik, C. M. (2005). Relationships Between Features Associated With Vomiting in Purging-Type Eating Disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 38(4), 287-294.

Rheingold, H. (1993). The Virtual Community: Homesteading on The Electronic Frontier. *Mass: Addison Wesley*, 1, 993.

Root, M. P. P. ve Fallon, P. (1989). Treating The Victimized Bulimic. The Functions Of Binge-Purge Behaviour. *Journal of Interpersonal Violence*, 4, 90–100.

Rosen, J. C., Compas, B. E. ve Tacy, B. (1993). The Relation Among Stress, Psychological Symptoms and Eating Disorder Symptoms: A Prospective Analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 14, 153–162.

Rowlison, R. T. ve Felner, R. D. (1988). Major Life Events, Hassles and Adaptation in Adolescence. Confounding in The Conceptualisation and Measurement of Life Stress and Adjustment Revisited. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 55, 432–444.

Santana-Cárdenas, S. (2020). Relationship of Work Stress With Eating Behavior and Obesity: Theoretical and Empirical Considerations. *Revista Mexicana De Trastornos Alimentarios*, 7(2), 135-143.

Saunders, J. F. ve Eaton, A. A. (2018). Snaps, Selfies, and Shares: How Three Popular Social Media Platforms Contribute To The Sociocultural Model of Disordered Eating Among Young Women. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(6), 343-354.

Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik Bağımlılıklar ve Sosyal Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi. *Düşünen Adam Dergisi*, 30(3), 202-216. Doi: 10.5350/DAJPN2017300304

Selye, H. (1974). *Stress Without Distress.* New York: J. B. Lippincott, 37-44.

Shatford, L. A. ve Evans, D. R. (1986). Bulimia As A Manifestation of The Stress Process: A LISREL Causal Modelling Analysis. *International Journal of Eating Disorders,* 5, 451–473.

Sidani, J. E., Shensa, A., Hoffman, B., Hanmer, J. ve Primack, B. A. (2016). The Association Between Social Media Use And Eating Concerns Among US Young Adults. *Journal of The Academy Of Nutrition and Dietetics*, 116(9), 1465-1472.

Sivak, E. ve Smirnov, I. (2019). Parents Mention Sons More Often Than Daughters On Social Media. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences*, 116(6), 2039-2041. Doi: 10.1073/Pnas.1804996116

Slade, P. D. (1982). Towards A Functional Analysis of Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa. *British Journal of Clinical Psychology*, 21, 167–179.

Smith, A. R., Hames, J. L. ve Joiner Jr, T. E. (2013). Status Update: Maladaptive Facebook Usage Predicts Increases in Body Dissatisfaction And Bulimic Symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 149(1-3), 235-240.

Strober, M. (1984). Stressful Life Events Associated With Bulimia in Anorexia Nervosa: Empirical Findings and Theoretical Speculations. *International Journal Of Eating Disorders*, 3, 3–16.

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., ve Ullman, J. B. (2007). Using Multivariate Statistics, 5, 481-498.

Tennant, C. (2001). Work-Related Stress and Depressive Disorders. *Journal Of Psychosomatic Research*, 51(5), 697-704.

Uzdil, Z., Kayacan, A. G., Özyıldırım, C., Seda, K., Kılınç, G. E., Canan, A. ve Kaya, P. S. (2019). Adölesanlarda Ortoreksiya Nervoza Varlığı Ve Yeme Tutumunun İncelenmesi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 8-13.

Ünalan, D., Öztop, D. B., Elmalı, F., Öztürk, A., Konak, D., Pırlak, B. ve Güneş, D. (2009). Bir Grup Sağlık Yüksekokulu Öğrencisinin Yeme Tutumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki. *Journal Of Turgut Ozal Medical Center*, 16(2), 75-82.

Van Veldhoven, M., De Jonge, J., Broersen, S., Kompier, M. ve Meijman, T. F. (2002). Specific Relationships Between Psychosocial Job Conditions and Job-Related Stress: A Three-Level Analytic Test. *Work And Stress*, 16, 207–228.

Vardar, E. ve Erzengin, M. (2011). Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Psikiyatrik Eş Tanıları İki Aşamalı Toplum Merkezli Bir Çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 205-212.

Verhoeven, A. A., Adriaanse, M. A., Evers, C. ve De Ridder, D. T. (2012). The Power Of Habits: Unhealthy Snacking Behaviour Is Primarily Predicted By Habit Strength. *British Journal Of Health Psychology*, 17(4), 758-770.

Wade, T. J., Shanley, A. ve Imm, M. (2004). Second To Fourth Digit Ratios and Individual Differences in Women's Self-Perceived Attractiveness, Self-Esteem, and Body-Esteem. *Personality and İndividual Differences*, 37(4), 799-804.

Wang, Y., Zheng, L., Hu, T. ve Zheng, Q. (2014). Stress, Burnout, And Job Satisfaction: Case Of Police Force in China. *Public Personnel Management*, 43(3), 325–339. Https://Doi.Org/10.1177/0091026014535179

West, M. A., Eckert, R., Steward, K. ve Pasmore, W. A. (2014). *Developing Collective Leadership For Health Care*. London: King's Fund, 36.

Yamuç, V. A. ve Türker, D. (2015). Örgütsel Stres Kaynaklarının Analizi: Bir Üretim İşletmesinde Kadın ve Erkek Çalışanlar Üzerinde İnceleme. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 13 (25), 389-423.

Yiğitcan, A. (2021). İnternet Bağımlılığı, Beden İmajı ve Yeme Bozukluğu Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi.* İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Young, K. (2009). *Facebook Addiction Disorder? The Center For Online Addiction: Bradford*. PA: USA.

Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment. *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 17(17), 351-352.

Yurdakul, K. I., Dönmez, O., Altınok, A. ve Odabaşı, H. F. (2013). Dijital Ebeveynlik ve Değişen Roller. *Gaziantep University Journal Of Social Sciences*, 12(4), 883-896.

Yurtsever, S. S. ve Sütçü, S. T. (2017). Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Bozulmuş Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracı Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 20-43.

Zakowski, S. G., Hall, M. H., Klein, L. C. ve Baum, A. (2001). Appraised Control, Coping, and Stress in A Community Sample: A Test Of The Goodness-Of-Fit Hypothesis. *Annals Of Behavioral Medicine*, 23(3), 158-165.

EKLER

EK 1- Bilgilendirilmiş Onam Formu

Araştırmayı destekleyen kurum: İstanbul Kent Üniversitesi

Araştırmanın Adı: 25-45 Yaş Arası Özel Sektör Çalışanı Beyaz Yakalıların Kendilerinde Algıladıkları İş Stresinin ve Sosyal Medya Kullanımının Yeme Tutumlarıyla İlişkisinin İncelenmesi

Araştırmacının Adı: Beyza Akyurt

Sayın katılımcı,
İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans öğrencisi Beyza Akyurt,

"25-45 Yaş Arası Özel Sektör Çalışanı Beyaz Yakalıların Kendilerinde Algıladıkları İş Stresinin ve Sosyal Medya Kullanımının Yeme Tutumlarıyla İlişkisinin İncelenmesi" adı altında bilimsel bir tez araştırma çalışması yürütmektedir.

Bu çalışma ile "25-45 Yaş Arası Özel Sektör Çalışanı Beyaz Yakalıların Kendilerinde Algıladıkları İş Stresinin ve Sosyal Medya Kullanımının Yeme Tutumlarının İlişkisi" incelenecektir. Çalışma, öğretim üyesi Sn. Dr. Psk. Halis Özerk danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışmada bize yardımcı olmanız, Psikoloji alanı için büyük önem taşımaktadır. Araştırmaya katılmak isterseniz, lütfen bu formu imzalayıp bize ulaştırınız.

Bu araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde araştırmaya katılan her kişiden beklediğimiz gibi sizden de araştırma kapsamında yer alan "Kişisel Bilgi Formu'nu," "İş Stresi Ölçeği'ni", "Yeme Tutumu Ölçeği'ni" ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'ni doldurmanız istenmektedir.

Bu araştırma bilimsel bir amaçla yapılmaktadır ve katılımcı bilgilerinin gizliliği esas tutulmaktadır. Verilen ölçek ve Kişisel Bilgi Formundaki bilgiler değerlendirme sistemine girilirken sadece ve rastgele bir sayı ile kodlanarak kaydedilecektir. Ölçekler ve demografik bilgi formları araştırma çalışmamız süresince muhafaza edilip araştırma sona erdiğinde ortadan kaldırılacaktır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen isteğe bağlıdır. Katıldığınız takdirde çalışmanın herhangi bir aşamasında herhangi bir sebep göstermeden onayınızı çekmek hakkına da sahipsiniz. Bu araştırmada hiçbir şekilde kişiyi rencide edici ve bilgilerini ifşâ edici bir durum olmayacağını vurgulamak isteriz. Araştırma çalışması hakkında ek bilgi almak istediğiniz takdirde lütfen İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans öğrencisi Beyza Akyurt ile temasa geçiniz

Eğer bu araştırma çalışmasına katılmayı kabul ediyorsanız, lütfen bu formu imzalayıp katlayarak araştırmacıya geri veriniz.

Ben, ..., yukarıdaki metni okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. Çalışma hakkında soru sorma imkanı buldum. Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir ters tutum ve/veya olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Formun bir örneğini aldım / almak istemiyorum (bu durumda araştırmacı bu kopyayı saklar).

Katılımcının;

Önemli: Adınızı soyadınızı yazmak istemezseniz, bir kelime ve en az 4 rakamdan oluşan bir rumuz yazmanız gerekiyor. Örnek: "Güneş 2020" gibi).

Not: Buraya yazacağınız isim veya rumuz araştırmada başka form veya ölçeklerde sizden istenmeyecektir.

Adı-Soyadı (veya rumuz):.....

İmzası:.....

Adresi (varsa Telefon No):.....

.....

Tarih (gün/ay/yıl):...../...../.....

Araştırmacının;

Adı-Soyadı:……..

İmzası:

Tarih (gün/ay/yıl): ...../...../.....

EK 2- Kişisel Bilgi Formu

Tarih:

…./…./ 2021

Sayın Katılımcı,

Yürütülmekte olan bilimsel bir çalışma için aşağıdaki bilgilere ihtiyaç duyulmaktayız. Vereceğiniz kişisel bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır ve araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Bu nedenle isim yazmanız istenmemektedir.

Aşağıda yer alan her bir konuda size uygun seçeneğin yanındaki paranteze (X) işareti koyunuz. Boş bırakılan yerleri ise size uygun olan şekliyle yazarak doldurunuz.

Araştırma, sizin de içerisinde olduğunuz Klinik Psikoloji alanına önemli bir katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda samimi ve gerçekçi cevaplar vereceğinize inanıyor katkılarınız için şimdiden teşekkür ediyoruz.

1) Cinsiyetiniz **:** ( ) Kadın ( ) Erkek

2) Yaşınız **:** ( ) 25-30 ( )30-35 ( ) 35-40 ( ) 40-45

3) Medeni durumunuz **:** ( ) Evli ( ) Bekar ( ) Boşanmış

4) Öğrenim durumunuz **:** ( ) Üniversite ( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora

5) Mesleğiniz (Mezun olduğunuz bölüme dayalı) :……

6) İşiniz : ……..

7) Çalıştığınız kurumdaki pozisyonunuz : …….

8) Belirtmiş olduğunuz pozisyondaki çalışma süreniz:

( ) 0-1 yıl ( ) 2-5 yıl ( ) 6-10 yıl ( ) 11-15 yıl ( )16 ve yukarısı

9) Sektördeki deneyim süreniz:

( ) 0-1 yıl ( ) 2-5 yıl ( ) 6-10 yıl ( ) 11-15 yıl ( )16-20 yıl ( ) 21 yıl ve yukarısı

10) Aylık gelir durumunuz (yaklaşık TL olarak):

( ) 2.500-5.000 ( ) 5.001-10.000 ( ) 10.001-15.000 ( ) 15.501-20.000

( ) 20.001-25.000 ( ) 25.501- 30.000 ( ) 30.001-35.000 ( ) 35.001-40.000

( ) 40.000 üzeri

11) Haftada kaç gün çalışıyorsunuz?

( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7

12) Farklı günlerde çalışıyor da olsanız haftada toplam (yaklaşık) kaç saat çalışıyorsunuz?

( ) 15-20 ( ) 21-25 ( ) 26-30 ( ) 31-35 ( ) 36-40 ( ) 41-45

( ) 45 ve üzeri

13) Hafta içerisinde sosyal medyada geçirdiğiniz yaklaşık zaman (saat olarak):

( ) 1-3 ( ) 4-6 saat ( ) 7-9 ( ) 10-12 ( ) 13-15 ( ) 16-18

( ) 19 ve üzeri

14) Hafta içi sosyal medyayı en çok kullandığınız zaman dilimi:

( ) 07:00- 12:00 ( ) 12:01-18:00 ( ) 18:01- 00:00 ( ) 00:01- 06:59

15) Hafta sonunda sosyal medyada geçirdiğiniz yaklaşık zaman (saat olarak):

( ) 1-3 ( ) 4-6 saat ( ) 7-9 ( ) 10-12 ( ) 13-15 ( ) 16-18

( ) 19 ve üzeri

16) Hafta sonunda sosyal medyayı en çok kullandığınız zaman dilimi:

( ) 07:00- 12:00 ( ) 12:01-18:00 ( ) 18:01- 00:00 ( ) 00:01- 06:59

17) En sık tercih edilen sosyal medya uygulaması:

( ) Facebook ( ) Instagram ( ) YouTube ( ) Twitter

( ) Snapchat ( ) Linkedin ( )Diğer……..

18) Sosyal medya kullanım amacı (Sizin için en öncelikli amacı belirtiniz) :

( ) İletişim ( ) Alışveriş ( ) Paylaşım

( ) Araştırma (anket, değerlendirme, vb.) ( ) Diğer

19) Yemek yeme ile ilgili bir probleminiz olduğunu düşünüyor musunuz?

( ) Evet ( ) Hayır

20) Düşündüğünüz bu problemden kaynaklı herhangi bir rahatsızlığınız var mı?

( ) Biyolojik ( ) Fizyolojik ( ) Psikolojik ( ) Diğer……

EK 3-İş Stresi Ölçeği

AÇIKLAMA: Aşağıda sorulan soruları, şu anki işinizi göz önünde bulundurarak yanıtlayınız. Her soru için sadece bir cevap işaretlemeniz gerekmektedir. Lütfen soruları okuduktan sonra size en uygun gelen yanıt seçeneğini işaretleyiniz.

1- Şu anki iş yükünüzle ilgili duygunuz?

a) Beni çok fazla zorluyor ve bunaltıyor

b) Beni çok bunaltıyor

c) Beni zorluyor

d) Beni biraz zorluyor

e) Beni hiç bunaltmıyor

2- Genellikle işten ayrılana kadar yapmanız gereken her şeyi bitirebiliyor musunuz?

a) İşte kalıp bitirmeye çalışırım

b) Çok azını bırakırım

c) Genellikle büyük bir bölümünü bitiririm

d) Ancak bir bölümünü bitiririm

e) Çoğunlukla yapmam gereken her şeyi zamanında bitiririm

3- "Bazı iş arkadaşlarımla, astlarımla çalışmak güçtür". Bu ifadeye ne derece katılıyorsunuz?

a) Çoğunlukla çok fazla güç bulurum

b) Çok güç bulurum

c) Bazen güç bulurum

d) Çok az güç bulurum

e) Çok olumlu bulurum

4- "İşimle ilgili yeni sorumluluklar çıktığında bu sorumlulukları diğer çalışanlara devretmek yerine kendim üstlenirim". Bu ifadeye ne düzeyde katılıyorsunuz?

a) Kesinlikle katılıyorum

b) Çoğunlukla katılıyorum

c) Bazen katılıyorum

d) Çok az katılıyorum

e) Hiç katılmıyorum

5- "İşimde çok az çeşitlilik ve sorun vardır". Bu ifadeye ne derece katılıyorsunuz?

a) Tamamıyla doğru

b) Çoğu zaman doğru

c) Zaman zaman doğru

d) Nadiren doğru

e) Hiç doğru değil

6- "İşimin gereklerini yerine getirmek için çoğunlukla aşırı yüklenirim". Bu ifadeye ne derece katılıyorsunuz?

a) Tamamıyla katılıyorum

b) Çoğu zaman doğru

c) Bazen (zaman zaman) doğru

d) Nadiren doğru

e) Kesinlikle doğru

7- "İşimde baskı altında kaldığımda kontrolümü kaybetme eğilimdeyim". Bu ifade sizin için ne derece doğrudur?

a) Tamamıyla katılıyorum

b) Çoğu zaman doğru

c) Zaman zaman doğru

d) Nadiren doğru

e) Kesinlikle doğru değil

8- "İşimi gereklerini yerine getirmemi engelleyen birçok müdahalelerin sıkıntısını yaşıyorum".

a) Tamamıyla katılıyorum

b) Çoğu zaman doğru

c) Zaman zaman doğru

d) Nadiren doğru

e) Hiç doğru değil

9- "Hem mükemmel bir yönetici, hem mükemmel bir eş, hem de bir ebeveyn olmak benim için çok önemlidir". Bu ifadeye ne derece katılıyorsunuz?

a) Tamamıyla katılıyorum

b) Çoğu zaman katılıyorum

c) Zaman zaman katılıyorum

d) Nadiren katılıyorum

e) Hiçbir zaman katılmıyorum

10- "İşim evde de devam eder, işimi bitirmeden hayatta uyuyamam". Yukarıdaki ifade sizin için ne derece doğrudur?

a) Tamamıyla katılıyorum

b) Çoğu zaman doğru

c) Zaman zaman doğru

d) Nadiren doğru

c) Hiç doğru değil

EK 4-Yeme Tutum Ölçeği

AÇIKLAMA: Kişilerin yemek yeme eylemi üzerine farklı tutumları vardır. Bu test sizin yemek yeme alışkanlıklarınız ve tutumunuzla ilgilidir. Lütfen, her soruyu dikkatlice okuyunuz ve sayfanın sağ tarafında kalan hücrelerde size en yakın seçeneği işaretleyiniz.

	Daima	Çok Sık	Sık Sık	Bazen	Nadiren	Asla
1. Başkaları ile birlikte yemek yemekten hoşlanırım.						
2. Başkaları için yemek pişiririm, fakat pişirdiğim yemeği yemem.						
3. Yemekten önce sıkıntılı olurum.						
4. Şişmanlamaktan ödüm kopar.						
5. Acıktığımda yemek yememeye çalışırım.						
6. Aklım fikrim yemektedir.						
7. Yemek yemeyi durduramadığım zamanlar olur.						
8. Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim.						
9. Yediğim yemeğin kalorisini bilirim.						
10. Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.						
11. Yemeklerden sonra şişkinlik hissederim.						
12. Ailem fazla yememi bekler.						
13. Yemek yedikten sonra kusarım.						
14. Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.						
15. Tek düşüncem daha zayıf olmaktır.						
16. Aldığım kalorileri yakmak için yorulana kadar egzersiz yaparım.						
17. Günde birkaç kere tartılırım.						
18. Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım.						
19. Et yemekten hoşlanırım.						
20. Sabahları erken uyanırım.						

	Daima	Çok Sık	Sık Sık	Bazen	Nadiren	Asla
21. Günlerce aynı yemeği yerim.						
22. Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım.						
23. Adetlerim düzenlidir.(Katılımcı kişi erkek ise asla şıkkını işaretleyiniz.)						
24. Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür.						
25.Şişmanlayacağım düşüncesi zihnimi meşgul eder.						
26. Yemeklerimi yemek başkalarınınkinden daha uzun sürer.						
27.Lokantada yemek yemeyi severim						
28. Müshil kullanırım.						
29.Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.						
30. Diyet (perhiz) yemekleri yerim.						
31. Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.						
32. Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim.						
33. Yemek konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissederim.						
34. Yiyecek ile ilgili düşünceler çok zamanımı alır.						
35. Kabızlıktan yakınırım.						
36. Tatlı yedikten sonra rahatsız olurum.						
37. Perhiz yaparım.						
38. Midemin boş olmasından hoşlanırım.						
39. Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.						
40. Yemekten sonra içimden kusmak gelir.						

EK 5-Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

AÇIKLAMA: Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadeyi işaretlemeniz istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.

		Hiç uygun değil	Genellikle uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Çok uygun
1.	**Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.**					
2.	**Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.**					
3.	**Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.**					
4.	**Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.**					
5.	**Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.**					
6.	**Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını fark ediyorum.**					
7.	**Sosyal medyada çok zaman geçirdiğim için çevremdekiler beni eleştirirler.**					
8	**Sosyal medyayı kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirleniyorum.**					
9.	**Sosyal medyada iken kendimi özgür hissediyorum.**					
10.	**Sabah uyandığımda ilk işim sosyal medyaya girmek olur.**					
11.	**Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.**					
12.	**Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılamıyorum.**					

13.	**Çevremde birileri varken bile, sosyal medyada olmayı tercih ederim.**					
14.	**Özel bazı duyuruları görebilmek ya da paylaşabilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum.**					
15.	**Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur.**					
16.	**İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı kullanmaktan kendimi alamıyorum.**					
17.	**Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.**					
18.	**Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.**					
19.	**Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım.**					
20.	**Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma isteği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor.**					

ÖZGEÇMİŞ

Beyza AKYURT; İstanbul Yeditepe Üniversitesi'nin öğretim dili İngilizce olan Psikoloji Bölümü'nden 2018 yılında mezun olmuştur. Stajını Göztepe Medical Park Hastanesinde kanserli çocuk ve ergenler ile gönüllü psikolog olarak yapmıştır. Lisans eğitimi sürecinde Art Therapy dersi için sosyal sorumluluk projesi yürütmüş ve bu proje de Göztepe Medical Park Hastanesinde "Kanserli Çocuklara Umut Olmak" başlığı altında 6 hafta boyunca gönüllü psikolog olarak bulundu. Lisans eğitimi süresince Kaçuv ve Tegv sivil toplum kuruluşlarına katılıp burada gönüllü olarak çalışmalara katılmıştır. Lisans Eğitimden sonra 2018 yılında Marmara Üniversitesi'nde Formasyon Eğitimini tamamladı. 2018 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalında yüksek lisans eğitimine başlamıştır. Şuanda İzmir Bornova'da Sanita Yaşam Kliniğinde çalışmaktadır.