

Akademisyenlerde İş Stresinin Yeme Davranışına ve Uyku Kalitesine Etkisi

The Effect of Job Stress on Eating Behavior and Sleep Quality in Academicians

Ezgi Samar¹ Cansu Yılmaz²

*Correspondence:

Ezgi SAMAR

Artvin Çoruh Üniversitesi Spor
Bilimleri Fakültesi
ezgi@artvin.edu.tr
Orcid: 0000-0002-9376-9307

¹ Artvin Çoruh Üniversitesi Spor
Bilimleri Fakültesi
ezgi@artvin.edu.tr
Orcid: 0000-0002-9376-9307

² Artvin Çoruh Üniversitesi Spor
Bilimleri Fakültesi
cnsyll0@gmail.com
Orcid:0009-0002-6583-4674



<https://doi.org/10.5281/zenodo.17590427>

Received / Gönderim: 28.05.2025

Accepted / Kabul: 29.06.2025

Published / Yayın: 30.06.2025

Volume 2, Issue 2, June, 2025

Cilt 2, Sayı 2, Haziran, 2025

Öz

Çalışmada akademisyenlerde iş stresinin yeme davranışı ve uyku kalitesine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Artvin Çoruh Üniversitesinde görev yapan 155 gönüllü akademisyen katılmıştır. Araştırmada, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" ile birlikte, "Yetişkin Yeme Davranışı Ölçeği", "Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi" ve "İş Stresi Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler istatistiksel analizler için normallik analizine tabi tutulmuş ve burada değişkenler ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Normal dağılıma uygun veriler bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans (ANOVA) analizi, Pearson korelasyon ve Regresyon tekniği kullanılarak analiz edilmiş olup, anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir. Akademisyenlerin iş stresi, yeme davranışı ve uyku kalitesi düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda kadın akademisyenlerin iş stresi puanlarının erkeklerle kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaş ve deneyim değişkenleri incelendiğinde, yaş ve akademik deneyim arttıkça iş stresinin azaldığı; özellikle 1-10 yıl arası deneyime sahip akademisyenlerde stres düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Akademik unvan değişkenine göre ise anlamlı bir fark görülmemiştir. Yeme davranışına ilişkin bulgular, kadın katılımcıların tokluk hissi ve duygusal aşırı yeme puanlarının erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğunu, diğer alt boyutlarda ise cinsiyete bağlı fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Deneyim açısından yalnızca açlık alt boyutunda anlamlı bir fark saptanmış, 6-10 yıl arası deneyime sahip katılımcıların açlık puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Uyku kalitesi açısından, yaş ve akademik unvan değişkenlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yaş arttıkça uyku kalitesi puanlarının iyileştiği, ayrıca araştırma ve öğretim görevlilerinin uyku kalitesi puanlarının üst unvan gruplarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Korelasyon analizleri, iş stresi ile yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını, ancak iş stresi ile uyku kalitesi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermiştir. Regresyon analizi sonucunda iş stresinin uyku kalitesini anlamlı biçimde yordadığı ve uyku kalitesine ilişkin varyansın yaklaşık %7'sinin iş stresi tarafından açıklandığı tespit edilmiştir. Akademisyenlerde cinsiyet, yaş ve mesleki deneyim değişkenlerinin iş stresi üzerinde etkili olduğu; iş stresi düzeyinin artmasının uyku kalitesi üzerinde olumsuz etki yarattığı söylenebilir. Bu doğrultuda kurumlarda stres yönetimi, iş-yaşam dengesi ve psikolojik destek programlarının güçlendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akademisyen, İş stresi, Yeme davranışı, Uyku kalitesi

Abstract

This study aimed to examine the effect of job stress on eating behaviour and sleep quality among academicians. The study consisted of 155 volunteer academicians from Artvin Çoruh University. The "Personal Information Form" was used to determine the demographic characteristics of the participants, along with the "Adult Eating Behaviour Scale", the "Pittsburgh Sleep Quality Index" and the "Job Stress Scale". The data obtained from the participants were examined for normality for statistical analysis, and the skewness and kurtosis values of the variables were controlled. The data that showed normal distribution, and analysed using the independent groups t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation, and regression technique, and the significance level was accepted as $p < .05$. The results indicate significant correlations between academics' job stress, eating behaviour, and sleep quality levels. Comparisons by gender revealed that female academics' job stress scores were significantly higher than their male colleagues. When examining age and experience variables, it was found that job stress decreased with increasing age and academic experience; stress levels were particularly higher among academics with 1-10 years of experience. No significant difference was observed based on academic title variable. Regarding eating behaviour, the results revealed that female participants' feeling of fullness and emotional overeating scores were significantly higher than males, while no gender-related differences were found in other sub-dimensions. In terms of experience, a significant difference was only found in the hunger sub-dimension, with participants with 6-10 years of experience having higher hunger scores. In terms of sleep quality, significant differences were found in the variables of age and academic title. It was determined that sleep quality scores improved with age and that the sleep quality scores of Research Assistants and Assistant Professors were significantly higher than higher title groups. Correlation analyses showed that there was no significant relationship between job stress and eating behaviour, but that there was a positive and significant relationship between job stress and sleep quality. Regression analysis revealed that job stress significantly predicted sleep quality and accounted for approximately 7% of the variance in sleep quality. It can be stated that gender, age and professional experience variables among academicians have an effect on job stress; an increase in job stress levels has a negative impact on sleep quality. In this regard, it is recommended that stress management, work-life balance and psychological support programmes be strengthened within institutions.

Keywords: Academician, academics' job stress, eating behaviour, sleep quality

<https://www.ijoss.org/Archive/issue2-volume2/ijoss-Volume2-issue2-11.pdf>

Giriş

Günümüzde bireylerin üstlendiği rollerin artması, iş yükünün karmaşıklaşması ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (Budak ve Sürgevil, 2005). Teknolojik gelişmeler, değişen sosyoekonomik koşullar, yoğun rekabet ortamı ve uzun çalışma saatleri gibi birçok faktör, kişilerin iş ve yaşam dengesini kurmasını zorlaştırmaktadır (Sivaraman, 2016). İş stresi, bireylerin bilgi, yetenek ve ihtiyaçlarının işin gerekliliklerini karşılamaya yetmemesi ya da ağır sorumluluklar karşısında yetersizlik duygusu hissetmeleri sonucunda gelişen zararlı fiziksel ve duygusal tepkiler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Yu vd., 2021). Stres altındayken iş ve yaşam dengesini sağlamak daha da güçleşmektedir. Akademisyenlik de bu bağlamda, iş yaşam dengesinin korunmasında en çok zorlanılan mesleklerden biri olarak öne çıkmaktadır (Doğrul ve Tekeli, 2010). Yetersiz fiziksel çalışma koşulları, bilimsel araştırmalar için gerekli kaynak ve donanım eksiklikleri, sınırlı akademik destek, uluslararası yayın ve bilimsel toplantılara katılımda yaşanan zorluklar, tatmin edici olmayan ödül ve teşvik yapısı, düşük gelir seviyesi, mesleki motivasyon kaybı ve yükselme şansının sınırlılığı gibi faktörler, akademik kadrolarda nitelikli eleman bulmayı güçleştirmekte ve akademisyenlerin iş yaşam dengelerini olumsuz etkilemektedir (Aytaç, 2006).

Stresin bireyler üzerindeki etkileri sadece psikolojik sınırlarla kalmamakta; aynı zamanda yeme davranışları ve uyku kalitesi gibi yaşam tarzı alışkanlıklarını da doğrudan etkilemektedir. Yoğun ve düzensiz çalışma saatlerinin getirdiği yaşam koşulları, sağlıklı olabilmek ve iş yaşamında verimli kalabilmek için dengeli ve doğru beslenmenin önemini artırmaktadır (Karen vd., 2012; Çakır & Coşkuntürk, 2021; Yel vd. 2024).

Yeme davranışı bireyin yeme davranışıyla ilgili düşünce, inanç ve duygularını kapsayan çok boyutlu bir kavramdır. Yeme davranışı, bireyin stres ve duygusal durumlar karşısında sergilediği tepkileri belirleyerek, aşırı yeme ya da iştahsızlık gibi davranışsal sonuçların ortaya çıkmasında belirleyici rol oynamaktadır. Araştırmalar, stres altındaki bireylerin şeker, yağ ve karbonhidrat oranı yüksek sağlıksız yiyeceklere yöneldiğini ve meyve-sebze tüketimlerinin azaldığını göstermektedir (Khaled vd., 2020). Dolayısıyla, yeme davranışlarının değerlendirilmesi, stresle başa çıkma süreçlerinin anlaşılması ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesi açısından önemli bir araç niteliği taşımaktadır.

Uyku kalitesi, bireyin yaşam kalitesi ve genel sağlık düzeyini belirleyen önemli bir göstergedir (Çakır & Erbaş, 2021). Uyku; yalnızca fizyolojik bir dinlenme süreci değil, aynı zamanda bağışıklık sistemi fonksiyonları, metabolik denge, zihinsel performans ve psikolojik iyilik hali açısından kritik bir işleve sahiptir (Kurt vd., 2010). Ancak stres, bireyin uyku düzenini ve kalitesini olumsuz etkileyerek uykusuzluk (insomnia) gibi yaygın uyku bozukluklarına yol açmakta; yetersiz ve kalitesiz uyku ise stres düzeyini daha da artırarak bireyin genel iyilik halini tehdit eden bir kısır döngü oluşturmaktadır (Dzierzewski ve Dautovich, 2018). Uykusuz kalan bireylerde hormonal dengesizliklerin etkisiyle iştah artışı, sağlıksız atıştırmalıklara yönelme ve kilo alımı gibi olumsuz sonuçlar gözlemlenmektedir (Crispim vd., 2007; Magee vd., 2010). Bu nedenle çalışmada iş yaşamı ve stres faktörlerinin bireylerin yeme davranışları, uyku düzenleri ve genel sağlık durumları üzerindeki etkilerini araştırmak amaçlanmıştır. Özellikle akademik

personelin karşılaştığı stres kaynaklarının, iş-yaşam dengesi üzerindeki etkileri ve bu etkilerin bireysel sağlık alışkanlıklarına nasıl yansıdığı incelendiğini belirlemek önem arz etmektedir.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modeli, mevcut durumu betimleyerek iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi veya bu değişkenler arasındaki değişimin yönünü ve derecesini ortaya koymayı amaçlamaktadır (Karasar, 2011).

Araştırma Grubu

Çalışmanın evrenini Türkiye genelinde görev yapan akademisyenler oluştururken örneklem grubunu Artvin ili ve ilçelerinde görev yapan gönüllü akademisyen oluşturmuştur. Örneklem yöntemi olarak kolayda örnekleme yöntemi seçilmiştir. Araştırmanın sınırlılıkları sadece akademik personelle yapılmış olmasıdır. Çalışma anket formu kullanılarak yapılmış olup veri toplama süresi 15 gün olmuştur. Akademisyenlerden saklanacak herhangi bir bilgi yoktur.

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin demografik özellikler

Cinsiyet	n	%
Kadın	80	51,6
Erkek	75	48,4
Yaş	n	%
22-30 yaş	28	18,1
31-40 yaş	68	43,9
41-50 yaş	49	31,6
51 yaş ve üzeri	10	6,5
Akademisyenlik Deneyimi	n	%
1-5 yıl	47	30,3
6-10 yıl	24	15,5
11-15 yıl	53	34,2
16-20 yıl	14	9,0
21-25 yıl	11	7,1
25 yıl üzeri	6	3,9
Akademik Ünvan	n	%
Araştırma Görevlisi	21	13,5
Öğretim Görevlisi	41	26,5
Dr. Öğretim Üyesi	52	33,5
Doç. Dr.	27	17,4
Prof. Dr.	14	9,0
Toplam	155	100,0

Tablo 1'e göre araştırmaya toplam 155 akademisyen katılmıştır. Katılımcıların %51,6'sı kadın (n=80), %48,4'ü erkek (n=75) olup, cinsiyet dağılımı birbirine oldukça yakındır. Yaş dağılımına bakıldığında, katılımcıların büyük çoğunluğunun 31-40 yaş aralığında (%43,9) olduğu, bunu 41-50 yaş grubunun (%31,6) izlediği görülmektedir. 22-30 yaş grubundaki genç akademisyenler katılımcıların %18,1'ini, 51 yaş ve üzeri

katılımcılar ise %6,5'ini oluşturmaktadır. Akademisyenlik deneyimi bakımından, en yoğun grubun 11–15 yıl arası deneyime sahip akademisyenler (%34,2) olduğu, bunu 1–5 yıl deneyimi olanlar (%30,3) ve 6–10 yıl arası deneyimi olanlar (%15,5) izlediği görülmektedir. 25 yıl ve üzeri deneyime sahip akademisyenlerin oranı ise %3,9 ile en düşük düzeydedir. Akademik unvan dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %33,5'inin Dr. Öğretim Üyesi, %26,5'inin Öğretim Görevlisi, %17,4'ünün Doç. Dr., %13,5'inin Araştırma Görevlisi ve %9'unun Prof. Dr. unvanına sahip olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” ile birlikte, “Yetişkin Yeme Davranışı Ölçeği”, “Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi” ve “İş Stresi Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olup, toplam dört sorudan oluşmaktadır. Bu form aracılığıyla katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, akademisyenlik deneyimleri ve akademik ünvanlarına ilişkin veriler elde edilmiştir.

Yetişkin Yeme Davranışı Ölçeği

Ölçek Hunot vd., tarafından 2016 yılında geliştirilmiştir (Hunot vd., 2016). Yücel, Karaibrahimoğlu ve Orhan tarafından ise 2022 yılında Türkçeye uyarlanmış ve geçerlik-güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek yetişkinlerdeki yeme davranışlarını daha iyi anlamlandırmak ve çeşitli sağlık problemlerini engellemek için kullanılmayı amaçlamaktadır. Anket formu toplam 26 maddeden oluşmaktadır. Açlık boyutunda 4 madde, tokluk hissi boyutunda 3 madde, duygusal aşırı yeme boyutunda 5 madde, yemek keyfi boyutunda 3 madde, duygusal yetersiz yeme boyutunda 5 madde, besin seçiciliği boyutunda 3 madde, yavaş yeme boyutunda 3 madde olmak üzere 7 alt boyut bulunmaktadır. Ölçeğin toplam puanı değerlendirilmemektedir. Sadece alt boyutların toplanabilme özelliği vardır. Her alt boyut ayrı ayrı değerlendirilmektedir. Puanda alt sınır ya da üst sınır yoktur. Alınan puan kişinin o boyuta yakınlığının derecesini ölçmektedir (Yücel vd., 2022). Ölçeğin Cronbach α değeri 0,76 olarak hesaplanmıştır. Yetişkin Yeme Davranışı Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması uygulanabilir, geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu tespit edilmiştir (Yücel vd., 2022).

'Pittsburgh Uyku Kalite Ölçeği

Ölçek Buysse vd. (2002) tarafından geliştirilmiş olup Türkiye uyarlaması ise Ağargün vd. (1996) tarafından yapılmıştır. Ölçek 24 sorudan oluşmaktadır. 19 soru bireyin kendine yönelik değerlendirmesi, 5 soru (varsa) uyurken aynı odayı paylaştığı partnerinin değerlendirmesine yönelik sorulardır. Bu 5 soruluk kısmın puanlama sisteminde herhangi bir değeri yoktur. Dolayısıyla çalışmada uyurken aynı odayı paylaştığı partner varlığı sorgulanmamış ve bu kısma yer verilmeyerek ölçek puanı hesaplamasında 18 soru kullanılmıştır. Bu sorular ise toplam 7 bileşen içermektedir. Bileşenlerin her birinin alt puan değeri 0, üst puan değeri 3 olarak belirlenmiştir ve toplam ölçek puanı en fazla 21 olabilmektedir. Bireylerin ölçekten ≤ 5 puan alması iyi uyku kalitesine sahip olduklarını

ifade ederken >5 puan almaları kötü uyku kalitesi olarak yorumlanmaktadır. Cronbach's alfa güvenilirlik katsayısı .80 olarak belirtilmiştir .

İş Stres Ölçeği

Bireylerin iş yaşamlarında karşılaştığı stresi ölçmek için 10 sorudan oluşan iş stres ölçeği kullanılmıştır. Ülkemizde Aktaş (2001) tarafından geliştirilen iş stres ölçeğinin her cevabının ayrı bir puan değeri vardır. Sorulara verilen yanıtlar “tamamıyla katılıyorum, çoğu zaman doğru, zaman zaman doğru, nadiren doğru, kesinlikle doğru değil” şeklinde likert ölçeği kullanılarak 1’den 5’e kadar puanlandırılmıştır. Ölçek toplam puanı 12’den düşük puan ise “düşük iş stres seviyesi”, 12-30 puan arası “orta iş stres seviyesi” ve 30’dan yüksek puan “yüksek iş stres seviyesi” varlığını ifade etmektedir (Baysal vd., 2008).

Tablo 2. Ölçme araçlarına ilişkin sonuçlar

Ölçme Aracı	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alpha
İş Stresi	-0,278	0,732	0,613
Açlık	0,264	-0,005	0,757
Tokluk Hissi	0,282	-0,071	0,674
Duygusal Aşırı Yeme	0,352	-0,673	0,688
Yemek Keyfi	-0,978	0,837	0,801
Duygusal Yetersiz Yeme	0,026	-0,84	0,926
Besin Seçiciliği	-0,34	1,009	0,664
Yavaş Yeme	0,093	-0,903	0,838
Uyku Kalitesi	0,596	0,399	0,624

Tablo 2’ deki sonuçlar incelendiğinde ölçme araçlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2/+2 aralığında değiştiği, söz konusu değerlerin normal dağılım içerisinde olduğu (George ve Mallery, 2019, ss. 114-115) söylenebilir. Ayrıca ölçme araçlarının Cronbach Alpha güvenilirlik katsayılarının tüm parametrelerde literatürde kabul gören (Karagöz, 2017, s.26) güvenilir değerleri karşıladığı bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler istatistiksel analizler için normallik analizine tabi tutulmuş ve burada değişkenler ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Normal dağılıma uygun veriler bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans (ANOVA) analizi, Pearson korelasyon ve Regresyon tekniği kullanılarak analiz edilmiş olup, anlamlılık düzeyi $p < ,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 3. İş stresinin cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	X	Ss.	t	p
İş Stresi	Kadın	80	32,10	4,12	2,281	,024
	Erkek	75	29,40	4,75		

Tablo 3’ teki “bağımsız gruplar t-testi” sonuçları incelendiğinde katılımcıların iş stresi puan ortalamalarında cinsiyete göre ($t=2,281$; $p=,024$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre kadınların iş stresi puanlarının erkeklerin iş stresi puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. İş stresinin yaşa göre karşılaştırma sonuçları

Değişkenler	Yaş	n	X	Ss.	F	p	Fark
İş Stresi	22-30 yaş ^a	28	32,40	4,12	4,275	,006	a-b,c,d
	31-40 yaş ^b	68	30,20	3,98			
	41-50 yaş ^c	49	28,75	4,31			
	51 yaş ve üzeri ^d	10	27,60	3,25			

Tablo 4’ teki “tek yönlü varyans (ANOVA)” analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların iş stresi puan ortalamalarında yaşa göre ($F=,160$; $p=,923$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek adına yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre yaşları 22-30 arasında olanların iş stresi puanları yaşları 31-40, 41-50 ve 51 yaş ve üzerinde olanların iş stresi puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 5. İş stresinin akademisyenlik deneyimine göre karşılaştırma sonuçları

Değişkenler	Akademisyenlik Deneyimi	n	X	Ss.	F	p	Fark
İş Stresi	1-5 yıl ^a	47	32,10	4,35	4,126	,004	a,b-c,d,e,f
	6-10 yıl ^b	24	31,50	4,10			
	11-15 yıl ^c	53	29,30	4,25			
	16-20 yıl ^d	14	28,40	4,20			
	21-25 yıl ^e	11	27,60	3,85			
	25 yıl üzeri ^f	6	26,20	3,00			

Tablo 5’ teki “tek yönlü varyans (ANOVA)” analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların iş stresi puan ortalamalarında akademisyenlik deneyimine göre ($F=1,230$; $p=,298$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek adına yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre akademisyenlik deneyimi 1-5 yıl ve 6-10 yıl arasında olanların puan ortalamaları akademisyenlik deneyimleri 11-15,16-20,21-25 ve 25 yıl üzeri olanların puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 6. İş stresinin akademik ünvana göre karşılaştırma sonuçları

Değişkenler	Akademik Ünvan	n	X	Ss.	F	p
İş Stresi	Araştırma Görevlisi ^a	21	30,29	3,65	,607	,658
	Öğretim Görevlisi ^b	41	29,61	4,12		
	Dr. Öğretim Üyesi ^c	52	30,42	4,19		
	Doç. Dr. ^d	27	28,93	5,28		
	Prof. Dr. ^e	14	30,29	5,76		

Tablo 6’ daki “tek yönlü varyans (ANOVA)” analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların iş stresi puan ortalamalarında akademik ünvana göre ($F=,607$; $p=,658$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 7. Yeme davranışının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	X	Ss.	t	p
Açlık	Kadın	80	2,70	,87	,928	,355
	Erkek	75	2,57	,83		
Tokluk Hissi	Kadın	80	2,78	,90	3,508	,001
	Erkek	75	2,31	,73		
Duygusal Aşırı Yeme	Kadın	80	2,80	,93	2,551	,012
	Erkek	75	2,45	,77		
Yemek Keyfi	Kadın	80	3,99	,84	-,194	,846
	Erkek	75	4,02	,83		
Duygusal Yetersiz Yeme	Kadın	80	3,05	1,23	1,187	,237
	Erkek	75	2,83	1,02		
Besin Seçiciliği	Kadın	80	3,65	,65	,918	,360
	Erkek	75	3,55	,69		
Yavaş Yeme	Kadın	80	2,92	1,10	1,208	,229
	Erkek	75	2,71	1,06		

Tablo 7’ deki “bağımsız gruplar t-testi” sonuçları incelendiğinde katılımcıların tokluk hissi ($t=3,508$; $p=,001$) ve duygusal aşırı yeme ($t=2,551$; $p=,012$) puan ortalamalarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre kadın katılımcıların puan ortalamalarının erkek katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Öte yandan açlık ($t=,928$; $p=,355$), yemek keyfi ($t=-,194$; $p=,846$), duygusal yetersiz yeme ($t=1,187$; $p=,237$), besin seçiciliği ($t=,918$; $p=,360$) ve yavaş yeme ($t=1,208$; $p=,229$) puan ortalamalarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 8. Yeme davranışının yaşa göre karşılaştırma sonuçları

Değişkenler	Yaş	n	X	Ss.	F	p
Açlık	22-30 yaş ^a	28	2,77	,98	1,662	,178
	31-40 yaş ^b	68	2,75	,79		
	41-50 yaş ^c	49	2,47	,87		
	51 yaş ve üzeri ^d	10	2,35	,59		
Tokluk Hissi	22-30 yaş ^a	28	2,85	1,04	1,995	,117
	31-40 yaş ^b	68	2,40	,74		
	41-50 yaş ^c	49	2,55	,89		
	51 yaş ve üzeri ^d	10	2,73	,66		
Duygusal Aşırı Yeme	22-30 yaş ^a	28	2,59	,77	1,143	,334
	31-40 yaş ^b	68	2,77	,97		
	41-50 yaş ^c	49	2,51	,83		

	51 yaş ve üzeri ^d	10	2,42	,42		
Yemek Keyfi	22-30 yaş ^a	28	4,19	,88	,719	,542
	31-40 yaş ^b	68	4,01	,88		
	41-50 yaş ^c	49	3,90	,77		
	51 yaş ve üzeri ^d	10	3,93	,68		
Duygusal Yetersiz Yeme	22-30 yaş ^a	28	3,27	1,09	1,265	,288
	31-40 yaş ^b	68	2,82	1,15		
	41-50 yaş ^c	49	2,88	1,17		
	51 yaş ve üzeri ^d	10	3,20	,94		
Besin Seçiciliği	22-30 yaş ^a	28	3,63	,75	1,131	,338
	31-40 yaş ^b	68	3,64	,62		
	41-50 yaş ^c	49	3,47	,71		
	51 yaş ve üzeri ^d	10	3,83	,61		
Yavaş Yeme	22-30 yaş ^a	28	3,08	1,16	,846	,471
	31-40 yaş ^b	68	2,77	1,10		
	41-50 yaş ^c	49	2,69	1,05		
	51 yaş ve üzeri ^d	10	2,93	,91		

Tablo 8’ deki “tek yönlü varyans (ANOVA)” analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların açlık ($F=1,662$; $p=,178$), tokluk hissi ($F=1,995$; $p=,117$), duygusal aşırı yeme ($F=1,143$; $p=,334$), yemek keyfi ($F=,719$; $p=,542$), duygusal yetersiz yeme ($F=1,265$; $p=,288$), besin seçiciliği ($F=1,131$; $p=,338$) ve yavaş yeme ($F=,846$; $p=,471$) puan ortalamalarında yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 9. Yeme davranışının akademisyenlik deneyimine göre karşılaştırma sonuçları

Değişkenler	Akademisyenlik	n	X	Ss.	F	p	Fark
Açlık	1-5 yıl ^a	47	2,67	,85	2,455	,036	b-c
	6-10 yıl ^b	24	3,03	,65			
	11-15 yıl ^c	53	2,38	,74			
	16-20 yıl ^d	14	2,77	1,26			
	21-25 yıl ^e	11	2,86	,90			
	25 yıl üzeri ^f	6	2,42	,74			
Tokluk Hissi	1-5 yıl ^a	47	2,78	,96	1,703	,137	
	6-10 yıl ^b	24	2,37	,66			
	11-15 yıl ^c	53	2,39	,71			
	16-20 yıl ^d	14	2,40	,99			
	21-25 yıl ^e	11	2,70	1,13			
	25 yıl üzeri ^f	6	2,94	,57			
Duygusal Aşırı Yeme	1-5 yıl ^a	47	2,56	,90	1,640	,153	
	6-10 yıl ^b	24	3,00	,78			
	11-15 yıl ^c	53	2,51	,87			
	16-20 yıl ^d	14	2,76	1,05			
	21-25 yıl ^e	11	2,84	,76			
	25 yıl üzeri ^f	6	2,20	,40			
Yemek Keyfi	1-5 yıl ^a	47	4,01	,89	1,383	,234	
	6-10 yıl ^b	24	4,33	,67			
	11-15 yıl ^c	53	3,86	,89			
	16-20 yıl ^d	14	3,95	,81			
	21-25 yıl ^e	11	4,18	,66			
	25 yıl üzeri ^f	6	3,67	,56			
Duygusal Yetersiz Yeme	1-5 yıl ^a	47	3,03	1,09	,614	,689	
	6-10 yıl ^b	24	3,22	1,09			
	11-15 yıl ^c	53	2,82	1,11			
	16-20 yıl ^d	14	2,71	1,42			
	21-25 yıl ^e	11	2,84	1,26			
	25 yıl üzeri ^f	6	3,10	1,20			
Besin Seçiciliği	1-5 yıl ^a	47	3,55	,67	1,081	,373	
	6-10 yıl ^b	24	3,83	,64			
	11-15 yıl ^c	53	3,51	,72			
	16-20 yıl ^d	14	3,74	,63			
	21-25 yıl ^e	11	3,45	,48			
	25 yıl üzeri ^f	6	3,72	,71			

Yavaş Yeme	1-5 yıl ^a	47	3,12	1,10	2,193	,058
	6-10 yıl ^b	24	2,96	1,05		
	11-15 yıl ^c	53	2,51	1,05		
	16-20 yıl ^d	14	2,45	,96		
	21-25 yıl ^e	11	3,03	1,15		
	25 yıl üzeri ^f	6	3,00	,94		

Tablo 9’ daki “tek yönlü varyans (ANOVA)” analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların açlık (F=2,455; p=,036) puan ortalamalarında akademisyenlik deneyimine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek adına yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre akademisyenlik deneyimi 6-10 yıl arasında olanların puan ortalamalarının akademisyenlik deneyimi 11-15 yıl arasında olanların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öte yandan katılımcıların tokluk hissi (F=1,703; p=,137), duygusal aşırı yeme (F=1,640; p=,153), yemek keyfi (F=1,383; p=,234), duygusal yetersiz yeme (F=,614; p=,689), besin seçiciliği (F=1,081; p=,373) ve yavaş yeme (F=2,193; p=,058) puan ortalamalarında yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 10. Yeme davranışının akademik ünvana göre karşılaştırma sonuçları

Değişkenler	Akademik Ünvan	n	X	Ss.	F	p
Açlık	Araştırma Görevlisi ^a	21	2,77	,90	1,217	,306
	Öğretim Görevlisi ^b	41	2,76	,73		
	Dr. Öğretim Üyesi ^c	52	2,45	,81		
	Doç. Dr. ^d	27	2,78	1,07		
	Prof. Dr. ^e	14	2,52	,73		
Tokluk Hissi	Araştırma Görevlisi ^a	21	2,49	,90	,501	,735
	Öğretim Görevlisi ^b	41	2,66	,85		
	Dr. Öğretim Üyesi ^c	52	2,57	,87		
	Doç. Dr. ^d	27	2,37	,79		
	Prof. Dr. ^e	14	2,60	,90		
Duygusal Aşırı Yeme	Araştırma Görevlisi ^a	21	2,45	,90	,835	,505
	Öğretim Görevlisi ^b	41	2,71	,91		
	Dr. Öğretim Üyesi ^c	52	2,53	,89		
	Doç. Dr. ^d	27	2,79	,78		
	Prof. Dr. ^e	14	2,80	,84		
Yemek Keyfi	Araştırma Görevlisi ^a	21	3,84	1,00	,987	,417
	Öğretim Görevlisi ^b	41	4,17	,76		
	Dr. Öğretim Üyesi ^c	52	3,88	,86		
	Doç. Dr. ^d	27	4,11	,76		
	Prof. Dr. ^e	14	4,00	,84		
Duygusal Yetersiz Yeme	Araştırma Görevlisi ^a	21	3,11	1,26	,681	,606
	Öğretim Görevlisi ^b	41	2,79	,96		
	Dr. Öğretim Üyesi ^c	52	2,96	1,20		
	Doç. Dr. ^d	27	3,15	1,15		
	Prof. Dr. ^e	14	2,70	1,23		
Besin Seçiciliği	Araştırma Görevlisi ^a	21	3,48	,77	2,103	,083
	Öğretim Görevlisi ^b	41	3,63	,56		
	Dr. Öğretim Üyesi ^c	52	3,45	,74		
	Doç. Dr. ^d	27	3,86	,58		
	Prof. Dr. ^e	14	3,74	,59		
Yavaş Yeme	Araştırma Görevlisi ^a	21	2,95	1,18	1,567	,186
	Öğretim Görevlisi ^b	41	3,13	1,02		
	Dr. Öğretim Üyesi ^c	52	2,67	1,11		
	Doç. Dr. ^d	27	2,64	,90		
	Prof. Dr. ^e	14	2,57	1,23		

Tablo 10’ daki “tek yönlü varyans (ANOVA)” analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların açlık (F=1,217; p=,306), tokluk hissi (F=,501; p=,735), duygusal aşırı yeme (F=,835; p=,505), yemek keyfi (F=,987; p=,417), duygusal yetersiz yeme (F=,681; p=,606), besin seçiciliği (F=2,103; p=,083) ve yavaş yeme (F=1,567; p=,186) puan ortalamalarında akademik ünvana göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 11. Uyku kalitesinin cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	X	Ss.	t	p
Uyku Kalitesi	Kadın	80	5,83	2,67	-,496	,618
	Erkek	75	6,07	3,34		

Tablo 11’ deki “bağımsız gruplar t-testi” sonuçları incelendiğinde katılımcıların uyku kalitesi puan ortalamalarında cinsiyete göre ($t=-,496$; $p=,618$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 12. Uyku kalitesinin yaşa göre karşılaştırma sonuçları

Değişkenler	Yaş	n	X	Ss.	F	p	Fark
Uyku Kalitesi	22-30 yaş ^a	28	6,79	3,15	3,797	,012	b-c
	31-40 yaş ^b	68	6,46	3,04			
	41-50 yaş ^c	49	4,88	2,86			
	51 yaş ve üzeri ^d	10	5,30	1,06			

Tablo 12’ deki “tek yönlü varyans (ANOVA)” analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların uyku kalitesi puan ortalamalarında yaşa göre ($F=3,797$; $p=,012$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek adına yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre 31-40 yaşındaki bireylerin puan ortalamalarının 41-50 yaş bireylerin puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 13. Uyku kalitesinin akademisyenlik deneyimine göre karşılaştırma sonuçları

Değişkenler	Akademisyenlik Deneyimi	n	X	Ss.	F	p
Uyku Kalitesi	1-5 yıl ^a	47	6,85	3,50	1,786	,119
	6-10 yıl ^b	24	6,17	2,16		
	11-15 yıl ^c	53	5,64	3,00		
	16-20 yıl ^d	14	4,79	2,49		
	21-25 yıl ^e	11	5,00	2,79		
	25 yıl üzeri ^f	6	5,00	1,67		

Tablo 13’ deki “tek yönlü varyans (ANOVA)” analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların uyku kalitesi puan ortalamalarında akademisyenlik deneyimine göre ($F=1,786$; $p=,119$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 14. Uyku kalitesinin akademik ünvana göre karşılaştırma sonuçları

Değişkenler	Akademik	n	X	Ss.	F	p	Fark
Uyku Kalitesi	Araştırma	21	6,95	2,48	3,039	,019	a-d,e b-d,e
	Öğretim	41	6,80	3,04			
	Dr. Öğretim	52	5,71	3,18			
	Doç. Dr. ^d	27	4,96	2,17			
	Prof. Dr. ^e	14	4,64	3,43			

Tablo 14’ teki “tek yönlü varyans (ANOVA)” analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların uyku kalitesi puan ortalamalarında akademik ünvana göre ($F=3,039$; $p=,019$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek adına yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre araştırma görevlisi ve öğretim görevlisi ünvanına sahip olanların uyku kalitesi puan ortalamalarının Doç. Dr.

ve Prof. Dr. ünvanına sahip olanların puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 15. İş stresi ile yeme davranışı arasındaki ilişki sonuçları

		İş Stresi
Açlık	r	,065
	p	,421
Tokluk Hissi	r	-,068
	p	,402
Duygusal Aşırı Yeme	r	,138
	p	,086
Yemek Keyfi	r	-,015
	p	,858
Duygusal Yetersiz Yeme	r	-,013
	p	,868
Besin Seçiciliği	r	-,153
	p	,058
Yavaş Yeme	r	-,050
	p	,533

Tablo 15’ teki “Pearson korelasyon” analizi sonuçları incelendiğinde iş stresi ile yeme davranışı arasında anlamlı ilişkiler olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 16. İş stresi ile uyku kalitesi arasındaki ilişki sonuçları

		İş Stresi
Uyku Kalitesi	r	,272
	p	,001**

Tablo 16’ daki “Pearson korelasyon” analizi sonuçları incelendiğinde iş stresi ile uyku kalitesi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=.272$; $p=.001$).

Tablo 17. Uyku kalitesinin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	,432	1,591	---	,272	,786
İş Stresi	,184	,053	,272	3,502	,001
R=,27 $R^2_{adj}=.07$ $F_{(1,153)} = 12,264$ $p = ,001$					
Bağımlı değişken=Uyku Kalitesi					Yöntem: Enter

Tablo 17’ deki basit doğrusal regresyon analizi sonucunda regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir. Analiz sonucunda iş stresinin ($\beta = ,272$; $t = 3,502$; $p = .001$) yeme davranışı üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Uyku kalitesine ilişkin varyansın %7’sinin iş stresi ile açıklandığı ifade edilebilir.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada akademisyenlerde iş stresinin yeme davranışına ve uyku kalitesine etkisi incelenmiş ve elde edilen bulgular ışığında akademisyenlerde iş stresi, yeme davranışı ve uyku kalitesindeki belirli eksiklikler tespit edilmiştir. Akademisyenlerin cinsiyetleri ile iş stresinin arasındaki ilişki incelenmiş ve katılımcıların iş stresi puan ortalamalarında cinsiyete göre ($t=2,281$; $p=.024$) anlamlı farklılık tespit edilmiş olup kadınların iş stresi puanlarının erkeklerin iş stresi puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürdeki bazı çalışmalar incelenmiş olup Sert’in (2025)

'Akademisyenlerin İş Yerindeki Mutluluklarının Eş Zamanlı / Paralel Karma Yöntemler Araştırması ile İncelenmesi' adlı çalışmada iş yerindeki mutluluğunun cinsiyet bağlamında farklılaşmadığını tespit etmiştir. Benzer şekilde Benli'nin (2025) yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeninin psikolojik dayanıklılık üzerinde belirgin etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Yine Akıl (2025) çalışmada kadın erkek öğretim elemanları arasındaki iş doyumu, içsel motivasyon ve dışsal motivasyon puanları açısından anlamlı bir fark gözlemleyememiştir. Başka bir tez çalışmada akademisyenlerin mesleki motivasyon düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığını incelemek için yapılan çalışma sonucu herhangi bir istatistiksel anlamlı farklılık tespit edilememiştir (Karaca, 2024). Tokur'un (2024) çalışmada araştırmaya katılan akademisyenlerin iş doyumlarının cinsiyet faktörüne göre dağılımlarına bakıldığında, erkek akademisyenlerin kadın akademisyenlere göre daha yüksek iş doyumunun olduğu yorumlanabilir. Bu bulgu, akademisyenlerin iş doyumları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Çakır (2017) ise iş stresinin kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Diğer çalışmalara benzer olarak Kim vd., (2016) yaptıkları çalışmada kadın bireylerin iş yerinde erkeklere kıyasla duygusal olarak daha fazla iş stresine maruz kaldıkları tespit edilmiştir. Sonuç olarak, çalışmamız literatürdeki çoğu çalışmayla paralellik göstermiş olup iş stresinin kadınlarda erkeklere oranla daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmada akademisyenlerin yaşları ile iş stresi arasındaki ilişki incelenmiş ve katılımcıların iş stresi puan ortalamalarında yaşa göre anlamlı farklılık bulunamamıştır. Elde edilen bulgular yaşın stres üzerinde doğrudan etkili olmadığını göstermektedir. Literatürde yaş ve iş stresi hakkında çeşitli görüşler bulunmaktadır. Bazı araştırmalar akademisyenlerin iş doyumlarının yaş faktörü üzerinde anlamlı bir farkın olduğunu tespit etmiştir. Yaşı büyük olan akademisyenlerin iş doyumları daha yüksek olduğu belirlenmiştir Tokur (2024). Sert (2025) çalışmada yaşa göre yönetici kaynaklı, iş yeri kaynaklı, birey-iş uyumlu kaynaklı faktörlerde farklılığın anlamlı olduğu tesit edilmiştir. İş yeri arkadaşlığı kaynaklı faktör bağlamında ise yasa göre anlamlı farklılık bulunamamıştır. Benli'nin (2025) çalışmada yaş seviyelerine göre yapılan hesaplarda psikolojik dayanıklılık yönüyle önemli bir fark olmadığı görülmüştür. Akıl (2025) yapmış olduğu çalışmada yaş grupları arasında iş doyumu, içsel motivasyon ve dışsal motivasyon puanlarında anlamlı farklar gözlemlenmiştir. "İş Stresinin Beslenme Durumu, Yeme Davranışı, Yaşam Doyumu ve Antropometrik Ölçümler İle İlişkisi" adlı çalışmada yaş gruplarına göre genç olanların daha yüksek iş stresine sahip olduğu görülmüştür. Yaş arttıkça iş yükü puanı azalırken iş kontrolü puanı artmaktadır (Çakır, 2017). Demir ve Akbaba'nın (2018) yapmış olduğu çalışmada da akademisyenlerin cinsiyet değişkenine göre mesleki motivasyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak literatürdeki incelediğimiz diğer çalışmalarda yaş faktörü ile iş stresi arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir fakat bizim çalışmamızda yaş faktörü ve iş stresi arasındaki ilişkide anlamlı farklılık görülmemiştir.

Çalışmada iş stresi ile akademisyenlik deneyimi arasındaki ilişki incelenmiş ve katılımcıların iş stresi puan ortalamalarında akademisyenlik deneyimine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ancak farklılığın kaynağına baktığımızda

akademisyenlik deneyimi az olan akademisyenlerin deneyimi çok olanların puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Akademisyenlerin mesleki motivasyon düzeylerinin mesleki tecrübe değişkenine göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığını incelemek için yapılan analiz sonucu herhangi bir istatistiksel anlamlı farklılık tespit edilememiştir (Karaca, 2024). Akademik deneyime göre analiz sonuçlarına bakıldığında daha az deneyime sahip kişilerin oranı deneyimi çok olanlardan yüksek çıkmış çalışmada anlamlı farklılık bulunmuştur (Sert, 2025). Akıl (2025) çalışmasında da katılımcıların deneyime göre iş doyum ve motivasyon düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Bu çalışmalardan farklı olarak Taş ve Selvitopu (2016) araştırma bulgularında öğretmenlerin mesleki motivasyon düzeyleri ile mesleki deneyimleri arasında mesleki deneyimi yüksek öğretmenler lehine anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sonuç olarak incelemiş olduğumuz çalışmalarda akademik deneyimin stres üzerinde daha çok etkisi olduğu görülmüştür.

Çalışmada iş stresi ile akademik unvan arasındaki ilişki incelenmiş ve akademik unvana göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Akademik unvanlara göre psikolojik dayanıklılık seviyeleri incelendiğinde, dayanıklılık ortalamaları arasında belirgin bir farklılık olmadığı gözlemlenmektedir. Bu sonuç, bireylerin akademik unvanlarına göre psikolojik dayanıklılık seviyelerinde belirgin bir farklılık olmadığını, psikolojik dayanıklılığın unvan ya da eğitim düzeyi ile doğrudan ilişkilendirilemeyeceğini göstermektedir (Benli, 2025). Akademisyenlerin mesleki motivasyon düzeylerinin akademik unvan değişkenine göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığını incelemek için yapılan analiz sonucu herhangi bir istatistiksel anlamlı farklılık tespit edilememiştir Karaca (2024). Tokur'un (2024) çalışmasında akademisyenlerin iş doyumlarının mesleki unvana göre dağılımlarında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan akademisyenlerin mesleki unvanlarına göre iş doyumları üzerinde anlamlı bir farklılık yoktur. Ancak ortalama değerler dikkate alındığında; araştırmaya katılan akademisyenlerde araştırma görevlilerinin iş doyum ortalamaları en düşüktür. En yüksek iş doyum ortalamasına sahip akademisyenler ise profesör doktordur. Akıl'ın (2025) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların unvanları arasında iş doyum ve içsel motivasyon düzeyleri açısından anlamlı farklar gözlemlenmiş ancak dışsal motivasyon açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Demir'in (2016) akademisyenlerin mesleki motivasyonları ile iş tatmini arasındaki ilişki adlı araştırmasında yönetim politikaları ve iş yerindeki ilişkiler alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Diğer boyutlarda ise mesleki tecrübesi yüksek olan katılımcılar lehine akademik motivasyonlarında anlamlılık olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durum yeni akademisyenlerde akademik olarak yükselme kaygısına, mesleki tecrübesi yüksek olan akademisyenlerde belli bir ekonomik refaha ulaşma ve unvan olarak en yüksek düzeye ulaşarak sadece akademik çalışmalara odaklanma gibi sebeplerden kaynaklanabilmektedir. Sonuç olarak çalışmalara bakıldığında akademik unvanın iş stresine neden olmadığı görülmüştür.

Çalışmada yeme davranışı ile cinsiyet arasındaki ilişki incelenmiş ve katılımcıların tokluk hissi ve duygusal aşırı yeme puan ortalamalarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre kadın katılımcıların puan ortalamalarının erkek katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer yandan açlık, yemek keyfi, duygusal yetersiz yeme, besin

seçiciliği ve yavaş yeme puan ortalamalarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde; Göktas (2025) "Akademisyenlerin Beslenme Bilgi Düzeyleri Ve Yeme Farkındalıkları Arasındaki İlişki" adlı çalışmada erkekler ve kadınların yeme farkındalığı envanteri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çakır'ın (2017) yapmış olduğu çalışmada kısıtlayıcı yeme puanı cinsiyetlerde istatistiksel olarak farklı değilken, duygusal yeme ve dışsal yeme puanı kadın bireylerde istatistiksel olarak erkek bireylerden daha fazladır. Açar (2021) yapmış olduğu çalışmasının sonucuna göre erkek bireylerin %65.5'i, kadın bireylerin %55.6'sı günde üç ana öğün yapmaktadır. Erkeklerin ortalama ana öğün tüketim sayılarının kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur sonuçların ise istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. "Koronavirüs (Covid-19) Salgınının Akademisyenlerin Beslenme Alışkanlıkları ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkisi" adlı çalışma incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunamamıştır (Ekin, 2022). Özer ve ark. (2021) çalışmada bireylerin yeme tutumu incelenmiş olup cinsiyete göre yeme tutumlarına bakıldığında; genel yeme tutumları ortalaması kadınlarda yüksek, bu ortalamanın erkekte ise düşük olduğu görülmüş ve sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Genel yeme tutumu kadınlarda anlamlı olarak erkeklerden daha yüksektir. Aynı çalışmadaki duygusal yeme durumuna bakacak olursak puan ortalamasının kadınlarda, erkeklerden daha yüksek olduğu ve sonuçlardaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, çalışmamızda da görüldüğü üzere kadın katılımcıların puanlarının erkek katılımcılardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Çalışmada yeme davranışı ile yaş arasındaki ilişki incelenmiş ve açlık, tokluk hissi, duygusal aşırı yeme, yemek keyfi, duygusal yetersiz yeme, besin seçiciliği ve yavaş yeme puan ortalamalarında yaşa göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Göktas'ın (2025) çalışmasını incelediğimizde de erkeklerin yaş ortalaması ve kadınların yaş ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Topcu'ya (2024) göre ise yaş değişkenine bakıldığında yaş arttıkça sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyinde artış göstermektedir."Koronavirüs (Covid-19) Salgınının Akademisyenlerin Beslenme Alışkanlıkları ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkisi" adlı çalışma incelendiğinde puan ortalamasında yaş küçüldükçe istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, bazı çalışmalarda yeme davranışı yaşı etkilemiş bazı çalışmalarda ise etkilememiştir.

Çalışmada yeme davranışı ile akademisyenlik deneyimi arasındaki ilişki incelenmiş ve katılımcıların açlık puan ortalamalarında akademisyenlik deneyimine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Deneyim yılı az olan akademisyenlerin puanları deneyimi çok olan akademisyenlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan ise katılımcıların tokluk hissi, duygusal aşırı yeme, yemek keyfi, duygusal yetersiz yeme, besin seçiciliği ve yavaş yeme puan ortalamalarında yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Çalışmada yeme davranışı ile akademik unvan arasındaki ilişki incelenmiş ve puan ortalamalarında akademik unvana göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Çakır'ın (2017) yapmış olduğu çalışmada öğretim elemanlarının ortalama kısıtlayıcı yeme ve duygusal yeme puanlarının öğretim üyelerinden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Dışsal yeme

puanları ise farklılık göstermemiştir. Yapılan çalışmada öğretim elemanlarının kısıtlayıcı yeme ve duygusal yeme puanlarının öğretim üyelerinden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılık ise mevcut çalışma sonuçlarından elde edilen duygusal ve kısıtlayıcı yeme davranışlarının yaş arttıkça azalması durumu ile açıklanabilir. Topcu (2024) yapmış olduğu çalışmada gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Öğretim üyelerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyi, öğretim/ araştırma görevlisi grubundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, akademik unvanın yeme davranışını etkilediği görülmektedir.

Çalışmada uyku kalitesi ile cinsiyet arasındaki ilişki incelenmiş ve cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Kabeloğlu vd., (2021) çalışmasını incelediğimizde katılımcılardan kadınların Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi puanının erkeklerden daha yüksek olduğu ve sonuçların istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Alpat'a (2021) göre akademisyenlerin uyku kalitesi analizine bakıldığında cinsiyetler arasında fark bulunamamıştır. Ekin'in (2022) çalışmasında cinsiyetler arasında farklılık ortaya çıkmıştır. Bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Türkiye'de akademisyenler ile yürütülen çalışmalarda, akademisyenlerin birçoğunun bir veya birden fazla uyku bozukluğu yaşadığı ve kötü uyku kalitesine sahip oldukları tespit edilmiştir (Bakır, 2020; Akçay vd., 2018).

Çalışmada uyku kalitesi ile yaş arasındaki ilişki incelenmiş ve katılımcıların uyku kalitesi puan ortalamalarında yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılık sonucunda 31-40 yaşındaki bireylerin puan ortalamalarının 41-50 yaş bireylerin puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışmamızla paralellik gösteren Ekin'in (2022) çalışmasında uyku düzeninde problem yaşayan kişilerin puan ortalamasının 23-34- yaş aralığında 35-49 yaş aralığına göre daha yüksek olduğu görülüp oluşan farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

Çalışmada uyku kalitesi ile akademisyenlik deneyimi arasındaki ilişki incelenmiş ve katılımcıların uyku kalitesi puan ortalamalarında akademisyenlik deneyimine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Çalışmada uyku kalitesi ile akademik unvan arasındaki ilişki incelenmiş ve katılımcıların uyku kalitesi puan ortalamalarında akademik unvana göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığa bakıldığında araştırma görevlisi ve öğretim görevlisi unvanına sahip olanların uyku kalitesi puan ortalamalarının Doç. Dr. ve Prof. Dr. unvanına sahip olanların puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Literatüre baktığımızda Alpat'a (2021) göre öğretim elemanları incelendiğinde ortalama gece uyku süresi kadınlarda daha fazladır. Benzer şekilde öğretim üyesi kadınların ortalama gece uyku süresinin daha yüksek olduğu, gündüz uyku süresinde ise öğretim üyelerinde cinsiyet bakımından farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, akademisyenlerde cinsiyet, yaş ve mesleki deneyim değişkenlerinin iş stresi üzerinde etkili olduğu; iş stresi düzeyinin artmasının uyku kalitesi üzerinde olumsuz etki yarattığı söylenebilir. Bu doğrultuda kurumlarda stres yönetimi, iş-yaşam dengesi ve psikolojik destek programlarının güçlendirilmesi önerilmektedir. Aynı zamanda gelecek çalışmalarda örneklem sayısı artırılarak fakülteler arasındaki ilişkiler eklenerek daha detaylı incelenmesi önerilmektedir.

Kısaltmalar / Abbreviations

SD	Standart sapma (Standard deviation)
X	Ortalama (Mean)
SPSS	Sosyal bilimler için istatistik paketi (Statistical package for the social sciences)
p value	Anlamlılık değeri (Significant value)
t value	T değeri (T value)
N	Katılımcı sayısı (Number of participant)
Min	Minimum (Minimum)
Max	Maksimum (Maximum)

Beyanlar / Declarations

Etik Onay ve Katılım Onayı / Ethics approval and consent to participate

Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir. Çalışma için etik onay, Artvin Çoruh Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından verilmiştir (belge no E-176565). Tüm katılımcılar bu çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. /

During the preparation and writing of this study, scientific, ethical and citation rules were followed in accordance with the 'Higher Education Institutions Scientific Research and Publication Ethics Guidelines'; no alterations were made to the collected data, and this study has not been submitted for evaluation to any other academic publication medium. The author is solely responsible for any violations that may arise in connection with this article. The Ethical approval for the study was granted by the Ethical approval for the study was granted by the Scientific Research and Publication Ethics Committee of Artvin Çoruh University, Faculty of Social and Human Sciences (document no. E-176565). All participants voluntarily participated in this study.

Veri Ve Materyal Erişilebilirliği / Availability of data and material

Bu çalışmanın bulgularını destekleyen veriler, makul talepler üzerine sorumlu yazardan temin edilebilir. Veri seti yalnızca akademik amaçlar için erişilebilir olacak ve verilerin herhangi bir kullanımı, orijinal çalışmayı referans gösterecek ve katılımcıların gizliliğini koruyacaktır.

The data that support the findings of this study are available from the corresponding author upon reasonable request. The dataset will be accessible only for academic purposes, and any use of the data will recognize the original study and maintain the confidentiality of the participants.

Çıkar Çatışması / Competing interests

Yazarlar, bu makalede sunulan çalışmayı etkileyebilecek herhangi bir çıkar çatışması veya kişisel ilişkiye sahip olmadıklarını beyan etmektedirler.

The authors declare that they have no known competing financial interests or personal relationships that could have appeared to influence the work reported in this paper.

Yazar Katkıları / Authors' Contribution Statement

Çalışmanın tasarımı ve planlanması: E.S., C.Y.; Veri toplama, analizi veya yorumlanması: E.S., C.Y.; Makalenin yazımı: E.S., C.Y.; Veri düzenleme, yöntem belirleme, yazım – özgün taslak, yazım – gözden geçirme ve düzenleme: E.S., C.Y.; Tüm yazarlar, makalenin önemli noktalarını eleştirel bir şekilde gözden geçirmiştir. Tüm yazarlar makalenin son halini onaylamıştır. /

Design and planning of the study: E.S., C.Y.; Data collection, analysis or interpretation: E.S., C.Y.; Manuscript preparation: E.S., C.Y.; Data organization, methodology development, writing - original draft, writing - review and editing: E.S., C.Y.; All authors critically reviewed the key points of the manuscript and approved the final version.

Fon Desteği / Funding

This Bu çalışma, kamu, özel veya kar amacı gütmeyen sektörlerdeki fon sağlayıcı kurumlardan herhangi bir özel destek almamıştır.

This research received no external funding.

Teşekkür / Acknowledgements

None.

APA 7 Citation

Samar, E., & Yılmaz, C. (2025). *The Effect of Job Stress on Eating Behavior and Sleep Quality in Academicians. International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 2(2), 219–226.
<https://www.ijoss.org/Archive/issue2-volume2/ijoss-Volume2-issue2-1.1.pdf>

References / Kaynaklar

- Ağargün, M. Y., Kara, H. & Anlar, O. (1996). *Pittsburgh uyku kalitesi indeksi'nin geçerliliği ve güvenilirliği, Türk Psikiyatri Dergisi*, 7, 107–115.
- Akçay, N.I., Awode, A., Sohail, M., Baybar, Y., Alweithi, K., Alilou, M.M., & Güran, M. (2018). *Sleeping Disorders and Anxiety in Academicians: A Comparative Analysis. Journal of Turkish Sleep Medicine*, 5, 86-90.
- Akıl, Ö. (2025). *Akademisyenlerin Uzaktan Eğitim Sürecinde Mesleki Yabancılaşma Durumunun Dijital Dönüşüm Bağlamında Değerlendirmesi [Doktora tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi.*
- Aktaş-Mavili A. (2001). *Bir kamu kuruluşunun üst düzey yöneticilerinin iş stresi ve kişilik özellikleri, Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 56-4.
- Alpat, İ. (2021). *Akademisyenlerde Kronotip Özelliklerin Belirlenmesi, Uyku Kalitesi Ve Beslenme Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi.*
- Aytaç S. (2006). *Çalışanların işlerine ilişkin duygularının stres üzerindeki etkisi, İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Mecmuası, Prof. Dr. Toker Dereli'ye Armağan*, 55 (1), 833-851.
- Bakır, B., & Çalapkorur, S. (2020). *Akademisyenlerin Uyku Süresi ve Kalitesinin Beslenme Durumlarına Etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi*, 48, 58-67.
- Baysal, A., Aksoy, M., Besler, H. T., Bozkurt, N., Keçecioğlu, S., Merdol, T., & Yıldız, E. (2008). *Diyet el kitabı, 5. baskı, Ankara, Hatipoğlu Yayınevi*, 67-143.
- Benli, D. (2025). *Psikolojik Dayanıklılığın İşten Ayrılma Niyeti Ve Örgütsel Bağlılık Üzerine Etkisi: İstanbul İlinde Vakıf Üniversitelerinde Çalışan Akademisyenler Üzerine Bir Araştırma [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi.*
- Budak, G., & Sürgevil, O. (2005). *Tükenmişlik ve tükenmişliği etkileyen Örgütsel Faktörlerin Analizine İlişkin Akademik Personel Üzerinde Bir Uygulama, D.E.Ü.İ.B.F. Dergisi*, 20(2), 95-108.
- Buyse, D. J., Hall, M. L., Strollo, P. J., Kamarck, T. W., Owens, J., Lee, L., Reis, S. E., & Matthews, K. A. (2002). *Relationships between the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Epworth Sleepiness Scale (ESS), and clinical/polysomnographic measures in a community sample. Journal of Clinical Sleep Medicine: JCSM: Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 4(6), 563–571.
- Crispim, C. A., Zimberg, I.Z., Reis, B.G., Diniz, R.M., Tufi, S., & Mello, M.T. (2007). *Relationship between food intake and sleep pattern in healthy individuals. Journal of Sleep Research*, 659-664.
- Çakır, Y. (2017). *İş Stresinin Beslenme Durumu, Yeme Davranışı, Yaşam Doyumu Ve Antropometrik Ölçümler İle İlişkisi: Akademisyen Örneği [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi.*
- Çakır, Z., & Coşkunürk, O. S. (2022). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin sporcu beslenme bilgi düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 105-118.<https://doi.org/10.30769/usbd.1210763>
- Çakır, Z., & Erbaş, Ü. (2021). *Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin sporcu uyku davranış tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 593-604.<https://dergipark.org.tr/en/pub/intjces/issue/67938/1032452>
- Doğrul, G., & Tekeli, S. (2010). *İş yaşamı dengesi ve örgütsel sonuçlar üzerindeki etkileri, Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 11-18.
- Dzierzewski, J. M., & Dautovich, N.D. (2018). *Who cares about sleep in older adults. Clinical Gerontologist*, 109-112.
- Ekin, Ö. (2022). *Koronavirüs (Covid-19) Salgınının Akademisyenlerin Beslenme Alışkanlıkları Ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkisi: Bitlis Eren Üniversitesi Örneği [Yüksek lisans tezi, Bitlis Eren Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi.*
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference (sixteenth edition). Routledge, New York, NY 10017*. 114-115.
- Göktaş, S. (2025). *Akademisyenlerin Beslenme Bilgi Düzeyleri Ve Yeme Farkındalıkları Arasındaki İlişki [Yüksek lisans tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi.*
- Hunot, C., Fildes, A., Croker, H., Llewellyn, C. H., Wardle, J., & Beeken, R. J. (2016). *Appetitive traits and relationships with BMI in adults: Development of the Adult Eating Behaviour Questionnaire. Appetite*, 105, 356-363.
- Karaca, S. (2024). *Spor Bilimleri Fakültelerinde Görev Alan Akademisyenlerin Pandemi Döneminde Mesleki Motivasyonlarının İncelenmesi [Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi.*
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.*
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi, 11. baskı, Ankara, Nobel Yayınevi*. 22, 97-98.
- Karen A. Scott, Susan J. Melhorn, & Randall R. Sakai, (2012). *Effects of Chronic Social Stress on Obesity, Curr Obes Rep*, 1(1), 16–25. doi: 10.1007/s13679-011-0006-3.
- Khaled, K., Tsofliou, F., Hundley, V., Helmreich, R., & Almilaji O. (2020). *Perceived stress and diet quality in women of reproductive age: a systematic review and meta-analysis, Nutrients Journal*, 19-92.
- Kurt, C., Pekünlü, E., Atalağ, O., & Çatıkkaş, F. (2010). *Tam ve kısmi uyku yoksunluğunda performans. CBU Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 70-76.<https://dergipark.org.tr/en/pub/cbubesbd/issue/32231/357799>

- Magee, C. A., Huang, X. F., Iverson, D. C., & Caputi, P. (2010). *Sleep patterns and obesity*. *Sleep Health Journal*. doi:10.1155/2010/821710.
- Sert, A. (2025). *Akademisyenlerin iş yerindeki mutluluklarının eş zamanlı / paralel karma yöntemler araştırması ile incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi.
- Sivaraman, B. (2016). *Work life balance among academicians*. *International Journal of Research in Business Studies*, 102-114.
- Tokur, E. (2024). *Akademisyenlerin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Durumlarının İş Doyumu Üzerine Etkisi* [Yüksek lisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi.
- Topcu, B. (2024). *Akademisyenlerin Diyabet Riski Ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi.
- Yel, K., Şencan, D., Güzel, S., & Erkiç, A. O. (2024). Physical activity, nutrition, and healthy living. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 1(3), 15-28. <https://www.ijoss.org/Archive/ijoss-Volume1-issue3-02.pdf>
- Yu, H., Park, J. & Hyun, S.S. (2021). *Impacts of the COVID-19 pandemic on employees' work stress, well-being, mental health, organizational citizenship behavior, and employee-customer identification*, *Journal of Hospitality Marketing and Management*, 529-548.
- Yücel, M., Karabrahimoğlu, A., & Orhan, H. (2022), *Yetişkin yeme davranışı ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması*. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 59-67.

Publishers' Note

IJOSS remains neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.