



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YEME TUTUMU,
BENLİK SAYGISI VE
DEPRESYON-ANKSİYETE-STRES İLİŞKİSİ**

SİBEL ALTINOK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA

2019

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YEME TUTUMU,
BENLİK SAYGISI VE
DEPRESYON-ANKSİYETE-STRES İLİŞKİSİ**

SİBEL ALTINOK

YAKINDOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Yrd. Doç. Dr. EZGİ ULU

LEFKOŞA

2019

KABUL VE ONAY

Sibel Altınok tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumu, Benlik Saygısı ve Depresyon-Anksiyete-Stres İlişkisi” başlıklı bu çalışma, 12/06/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULU(Danışman)

Yakın Doğu Üniversitesi

Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Doç. Dr. Ece Emre MÜEZZİN

Kıbrıs Sosyal Bilimler Üniversitesi

İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Yakın Doğu Üniversitesi

Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Prof. Dr. Mustafa Sağsan

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarını Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylıyorum

Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.***

Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.

Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih 12/06/2019

İmza

Ad, Soyad

TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca bilgi ve birikimini her an ilgiyle paylaşan, her anlamda bana destek olan Sayın Yrd. Doç. Dr. Ezgi Ulu'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans süresince Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji bölümünden değerli hocalarım Prof. Dr. Mehmet Çakıcı'ya, Prof. Dr. Ebru Çakıcı'ya, Yrd. Doç. Dr. Meryem Karaaziz'e ve Yrd. Doç. Dr. Deniz Ergün'e paylaştıkları bilgilerden ve bana katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Bu süreç boyunca desteğini hiçbir zaman esirgemeyen İbrahim Kılıçaslan'a. Her an yanımda olan en büyük güç kaynağım sevgili kardeşim Selin Altınok'a ve her zaman arkamda olan, başarımda en büyük katkı sahibi olan sevgili babam Cemal Altınok'a sonsuz teşekkür ederim. Siz olmasaydınız başaramazdım. İyi varsınız.

Ve bu hayattan erken ayrılan sevgili kardeşim Mustafa Erkoç Altınok'a, bana öğrettiğin tüm değerler, bana olan inancın ve her şey için çok teşekkür ederim. Yapmış olduğum bu çalışmanın sevgili kardeşim Mustafa Erkoç Altınok'un anısına ithaf ediyorum.

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YEME TUTUMU, BENLİK SAYGISI VE DEPRESYON-ANKSİYETE-STRES İLİŞKİSİ

Üniversite öğrencilerinin yeme tutumunu etkileyen birçok faktör vardır. Bu araştırma da üniversite öğrencilerinde yeme tutumunu etkileyen benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırma, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti, Lefkoşa ilinde bulunan Yakın Doğu Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesinde öğrenim gören 400 öğrenciyi kapsamaktadır.

Araştırmada, demografik bilgi formu, Yeme Tutumu Ölçeği (YTT), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Depresyon – Anksiyete – Stres Ölçeği (DASS21) kullanılmış olup ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin yeme tutum düzeyleri ile benlik saygısı düzeyi arasında negatif düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı düşen öğrencinin yeme tutumunun arttığı görülmektedir. Öğrencilerin depresyon düzeyi arttıkça, yeme tutumu düzeyi de yükselmektedir. Öğrencilerin yeme tutum düzeyleri yükseldiğinde anksiyete düzeyinin düştüğü ve stres düzeyinin arttığı görülmektedir. Öğrencilerin stres düzeyleri ile benlik saygısı, depresyon ve anksiyete arasında güçlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada yeme tutumuna, benlik saygısının, depresyonun, anksiyete ve stresin üzerinde etkisinin istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Yeme tutumunu etkileme sıralaması şu şekildedir; anksiyete, stres, benlik saygısı ve depresyondur. Yeme tutumuna etki eden en önemli değişkenin anksiyete olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yeme Tutumu, Benlik Saygısı, Depresyon, Anksiyete, Stres

ABSTRACT

EATING ATTITUDES, SELF-RESPECT AND DEPRESSION-ANXIETY- STRESS RELATIONSHIP IN UNIVERSITY STUDENTS

There are many factors that affect the eating behavior of university students. The aim of this study was to investigate the relationship between self-esteem, depression, anxiety and stress affecting university students' eating attitudes. The research consists of 400 students studying in Near East University Faculty of Arts and Sciences in the province of Nicosia in the Turkish Republic of Northern Cyprus.

In this study, demographic information form, Eating Attitude Scale (EAT), Rosenberg Self-Esteem Scale, Depression - Anxiety - Stress Scale (DASS21) were used with relational screening method was used. According to the findings obtained in the study, a negative significant relationship was found between the level of eating attitudes of the university students and the level of self-esteem. It is observed that the eating attitude of the student who has self-esteem increased. As the depression level of the students increases, the level of eating attitude increases. When the eating attitude levels of the students increased, the level of anxiety decreased and the level of stress increased. It was found that there was a strong relationship between students' stress levels and self-esteem, depression and anxiety. In the study, it was determined that there was a statistically significant relationship between eating attitude, self-esteem, depression, anxiety and stress. The order of influencing the eating attitude is as follows; anxiety, stress, self-esteem and depression. The most important variable affecting eating attitude was anxiety.

Keywords: Eating Attitude, Self-Esteem, Depression, Anxiety, Stress

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	
BİLDİRİM	
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar DİZİNİ	viii
KISALTMALAR	x
1.BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problemin Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.5. Tanımlar	4
2. BÖLÜM	5
KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	5
2.1. Gençlik Döneminde Beslenme Alışkanlıkları	5
2.2. Yeme Tutumu	6
2.2.1. Yeme bozukluğu tanısı	7
2.2.2. Yeme bozukluklarını etkileyen faktörler	8
2.3. Benlik	8
2.4. Benlik Saygısı	9
2.5. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler	10
2.6. Depresyon	11
2.7. Depresyon İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	11

2.7.1. Psikoanalitik yaklaşım	11
2.7.2. Bilişsel yaklaşım	12
2.8. Depresyonun Sınıflandırılması	13
2.9. DSM-V'e Göre Majör Depresyon Tanı Kriterleri	14
2.10. Kaygı (anksiyete).....	15
2.11. Kaygı İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	16
2.11.1. Psikoanalitik yaklaşım	16
2.11.2. Davranışçı yaklaşım	17
2.11.3. Bilişsel yaklaşım	17
2.11.4. Biyolojik yaklaşım	17
2.11.5. Varoluşçu yaklaşım	18
2.12. Kaygı (anksiyete) Bozukluklarının Sınıflandırılması	18
2.13. Stres	19
2.14. Stresin Belirtileri	19
2.15. Stres Oluşumunun Aşamaları	20
2.16. İlgili Araştırmalar	20
3. BÖLÜM	24
YÖNTEM	24
3.1. Araştırmanın Modeli	24
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem	24
3.3. Örneklemın Sosyodemografik Verilere Göre Dağılımı	25
3.4. Veri Toplama Araçları	26
3.4.1. Sosyodemografik Veri Formu	26
3.4.2. Yeme Tutum Testi (YTT)	27
3.4.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	27
3.4.4. Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği (DASS21)	28
3.5. Veri Toplanması	28

3.6. Verilerin İstatiksel Analizi	29
4. BÖLÜM	30
BULGULAR	30
5. BÖLÜM	50
TARTIŞMA	50
6. BÖLÜM	63
SONUÇ VE ÖNERİLER	63
6.1. Sonuç	63
6.2. Öneriler	65
KAYNAKÇA	67
EKLER	77
EK 1- Bilgilendirme Formu	77
EK 2- Demografik Bilgi Formu	78
EK 3- Yeme Tutumu Testi (YTT)	79
EK 4- Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RSBÖ)	80
EK 5- Depresyon- Anksiyete- Stres Ölçeği (DASS21)	81
EK 6- Yeme Tutumu Testi Kullanım İzni	82
EK 7- Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Kullanım İzni	83
EK 8- Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kullanım İzni	84
EK 9- Anket Uygulama İzni	85
ÖZGEÇMİŞ	86
İNTİHAL RAPORU	87
ETİK KURUL	88

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre dağılımı.....	25
Tablo 2. YTT, RSBÖ ve DASS21 ölçeklerinin cinsiyete göre incelenmesi.....	30
Tablo 3. YTT, RSBÖ ve DASS21 ölçeklerinin bölüme göre incelenmesi.....	32
Tablo 4. YTT, RSBÖ ve DASS21 ölçeklerinin öğrencilerin sınıfına göre incelenmesi.....	34
Tablo 5. YTT, RSBÖ ve DASS21 ölçeklerinin öğrencilerin yaşlarına göre incelenmesi.....	36
Tablo 6. YTT, RSBÖ ve DASS21 ölçeklerinin medeni hallerine göre incelenmesi.....	38
Tablo 7. YTT, RSBÖ ve DASS21 ölçeklerinin kalınılan yere göre incelenmesi.....	40
Tablo 8. YTT, RSBÖ ve DASS21 ölçeklerinin anne eğitim durumlarına göre incelenmesi.....	42
Tablo 9. YTT, RSBÖ ve DASS21 ölçeklerinin baba eğitim durumlarına göre incelenmesi.....	44
Tablo 10. YTT, RSBÖ ve DASS21 ölçekleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi.....	46
Tablo 11. Yeme tutumuna anksiyete, stres, benlik saygısı, depresyon düzeylerinin etkisi.....	48

KISALTMALAR

BM: Birleşmiş Milletler Örgütü

Unesco: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

OKB: Obsesif Kompulsif Bozukluk

YTT: Yeme Tutumu Testi

RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

DASS21: Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği

DSM-V: The Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders - Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

SPSS: Statistical Package For The Social Sciences - Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

KKTC: Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

1.BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Üniversite dönemi birçok konuda değişimin olduğu bir dönemdir. Öğrencilerin aileden ayrılıp yeni bir şehre, ortama alışması, bu süreçte bireyselleşmeleri, gelecek planları kurmaları, yeni kültüre alışmaları gibi birçok farklı faktörden etkilenmektedirler. Bu süreçte birçok öğrenci psikolojik, biyolojik ve sosyal açıdan sorunlarla başa çıkmaktadır.

İnsanların yemek yeme, en önemli biyolojik özelliklerindedir. Ama yemek yeme sadece biyolojik olarak değil psikolojik olarak da önemlidir. Duygusal durumumuzda yeme alışkanlığımızı ve davranışımızı etkileyebilir. Kişi, sinirli ve birinin etkisi altındayken de daha fazla yiyebilir. Bu ise biyolojik değil psikolojiktir bir etkidir. Buna benzer olarak heyecanlı veya stresli zamanlarda da yemek yenmesinin azalması da psikolojik bir etkidir (Özgen, Kınacı ve Arlı, 2012). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemleri fiziksel ve bilişsel olarak değişimin çok olduğu bir dönemdir (Oruçlular, 2013). Yeme, kültürel, sosyal ve sağlık gibi birçok faktörden kaynaklı değişkenlik gösterilebilir. Bu çalışmada yeme tutumunun, benlik saygısı, stres, anksiyete ve depresyon ilişkisi incelenmiştir. Yeme tutumunu da bir diğer önemli etkende beden şeklinin değerlendirilmesidir (Hantaş, Maner, Erkıran, Turan ve Gökalp, 2003). Yeme bozuklukları psikiyatri de nedenleri ve sonuçları açısından önemli riskler barındırmaktadır. Yeme bozukluğu davranışı ise gençlerde de giderek artmaktadır. (Hantaş, Maner, Erkıran, Turan ve Gökalp, 2003).

Literatürde yeme tutumuyla ilgili yapılan bazı çalışmalar şu şekildedir; Ayhan ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını ve etkileyen faktörler araştırılmıştır. Sosyo-demografik bilgi formunda yaşadıkları yer, gelir düzeyleri incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, öğrenciler konakladıkları yerler, beslenme alışkanlıkları üzerinde önemli olduğu bulunmuştur. Çalışmada da aileyle veya arkadaşlarıyla birlikte evde kalan öğrencilerin daha düzenli beslendikleri bulunmuştur (Ayhan, Günaydın, Açık, Arslan, Çetinkaya, Asımı ve Uncu, 2012).

Uzun ve arkadaşlarının yapmış olduğu” hemşirelik öğrencilerinde yeme tutumları, beden algısı, benlik saygısı ve ilişkili etmenler” konulu çalışmasına, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi hemşirelik bölümü 181 kız öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonucunda katılımcıların, anne-baba eğitim seviyeleri sigara, alkol kullanımı, kilo verme yöntemi ile yeme tutumları arasında, günlük aktivite, ağırlık ve düşünce ile beden algısı arasında kilo vermek için ilaç kullanmayla benlik saygısı arasında anlamlı fark tespit edilmiştir (Uzun, Balcı, Günay, Özdiil ve Küçük Öztürk, 2018).

Üstün ve Bayar’ın yapmış olduğu üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini incelemişlerdir. Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nin farklı bölüm ve sınıflarındaki toplam 334 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre; benlik saygısı ve anne-baba tutumu etkenleriyle depresyon-anksiyete-stres düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ancak cinsiyet faktörü ile herhangi bir ilişki bulunmamıştır (Üstün ve Bayar, 2015).

Bu çalışmalar gibi literatür de birçok üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarını etkileyen faktörlere bakılmıştır. Ancak üniversite öğrencilerin de yeme tutumunu etkileyen benlik saygısı, depresyon-anksiyete-stres ilişkisi bir arada incelenmemiştir. Yeme tutumuna öğrencilerin sosyo-demografik farklılıklarının benlik saygısı, depresyon-anksiyete-strese etkilerinin öneminden dolayı bu çalışmanın problem cümlesi “ üniversite öğrencilerinde yeme tutumunu, benlik saygısı ve depresyon-anksiyete-stres arasında bir ilişki var mıdır?” şeklinde oluşturulmuştur.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin yeme tutumları, benlik saygıları ve depresyon-anksiyete-stres arasında bir ilişkinin olup olmadığını incelemektir. Bu genel amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıt aranarak araştırma probleminin daha ayrıntılı incelenmesi amaçlanmıştır.

Amaçları aşağıdaki şekilde ifade edebiliriz:

- 1- Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu demografik verilere (cinsiyet, bölüm, sınıf, yaş, medeni hali, kaldığı yer, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu) göre farklılık göstermekte midir?
- 2- Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı demografik verilere (cinsiyet, bölüm, sınıf, yaş, medeni hali, kaldığı yer, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu) göre farklılık göstermekte midir?
- 3- Üniversite öğrencilerinde depresyon-anksiyete-stres belirtileri, demografik verilere (cinsiyet, bölüm, sınıf, yaş, medeni hali, kaldığı yer, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu) göre farklılık göstermekte midir?
- 4- Üniversite öğrencilerinde yeme tutumu, benlik saygısı, depresyon-anksiyete-stres belirtileri arasında bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Literatürü incelediğimizde yeme tutumuyla ilgili, benlik saygısıyla, depresyon, anksiyete ve stres faktörleriyle ilgili birçok çalışma bulunmaktadır. Bu faktörlerin birbirleriyle etkilerinin araştırıldığı çalışmalarda vardır ancak yeme tutumunun, benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve stres ilişkisini araştıran bir çalışma bulunmamaktadır. Literatürde yer alan çalışmalarda yeme tutumu ve benlik saygısı arasında bir ilişki olduğu görülmüştür (Uzun, Balcı, Günay, Özdil ve Küçük Öztürk, 2018). Ancak Kuzey Kıbrıs popülasyonunu yansıtan çalışmalar da azdır.

Üstün ve Abayar'ın (2015) de yaptığı çalışma, 334 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin depresyon, anskiyete, stres düzeyleri incelenmiştir. Sonucunda anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Ancak yeme tutumunu etkileyen benlik saygısı, depresyon-anskiyete-stres ilişkisi ile literatür de bilgi bulunmamaktadır. Bu nedenle çalışma özgün bir değere sahip olup literatüre önemli bir katkı sağlamaktadır. Yeme bozukluğunun öneminden dolayı, yeme tutumu, benlik saygısı, depresyon-anskiyete-stres araştırılarak hangilerinin bir diğerini etkilediği belirlenip, toplumu olumlu etkileyecek bilimsel bir çalışma olması hedeflenmiştir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma 18- 30 yaş aralığındaki bireylerle sınırlıdır.
2. Araştırma 2018/19 bahar döneminde Yakın Doğu Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesinde okuyan 400 öğrencileriyle sınırlıdır.
3. Araştırma kullanılan veri toplama araçlarındaki sorularla sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Yeme tutumu: Kişinin yeme ve beslenmeyle alakalı düşünceleri, davranışları ve duyguları oluşturan yönelimdir. Tutum için sergilenen davranışa hazırlık dönemi de denilebilir (Aytin, 2014).

Benlik saygısı: Benlik saygısı, kişinin kendisini değerli, gururlu, etkin, hevesli ve başarılı hissetmesidir (Özkan, 1994).

Depresyon: Depresyon sözcüğü, özgün hissetme, çökkünlük hali, işlevsel ve gündelik aktiviteleri kısıtlanması gibi anlamlarda kullanılan kederli duyguların hissedildiği bir yaşantıdır (Helvacı Çelik ve Hocaoğlu, 2016).

Anskiyete: Kaygı, bir anda gelen, nedensiz, sıkıntı, bunaltı, kötü bir şeyler olacak düşüncesi, endişe, panik ile yaşanan bir duygudur (Özpoyraz).

Stres: Kişinin fiziksel ya da psikolojik sağlığına karşı tehdit olarak algıladığı olaylarla karşılaştığı zaman ortaya çıkar. Bu olaylar genellikle stres nedenidir ve kişinin bunlara gösterdiği tepkiler ise stres tepkileridir (Smith, Nolen Hoeksema, Fredrickson, Loftus, Bem ve Maren, 2016).

2. BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde yeme tutumu, benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve stres kavramlarının tanımları ve belirtileri ele alınmıştır.

2.1. Gençlik Döneminde Beslenme Alışkanlıkları

Gençlik dönemi, kişinin en hareketli, enerjik olduğu bedenen ve ruhen yaşadığı bir dönemdir (Görgün Baran, 2013). Gençlik, çocukluktan ayrılıp, yetişkinliğe geçiş evresidir. Gelişimin ise en hızlı olduğu dönemdir. Gençlik döneminin yaş aralığını Unesco 15-25 aralığı olduğunu, Birleşmiş Milletler Örgütü (BM) ise 12-24 yaş aralığı olduğunu söylemiştir ve Türkiye' de ise Birleşmiş Milletlerin belirlediği yaş aralığı benimsenmiştir (Hacettepe, 2015) Gençlik dönemi ergenlik yaşına gelmeyle başlamaktadır ve gençlik döneminde asilik, hırçınlık, kendine özgü kararlar alma, aşırı özgüvenli olma, cesur olma, iletişim farklılığı, kararsızlıklar göstermektedirler. Bu dönemde biyolojik, psikolojik olarak zor atlatılmaktadır (Hacettepe, 2015).

Beslenme bir eylemdir. Vücudumuzu geliştirmek ve sağlığımızı korumak için gıdaları yeterli ölçüde almaktır. Dengeli beslenme ise, yaşamımızın yoğun tempolarında günlük aktivitelerimizi de vücudumuzun yorgunluğu fiziksel ve zihinsel olarak etkileyenler yeme sıklığımız ve miktarımızdır. Bu sebepten dengeli beslenme çok önemlidir. Gün içindeki yeme sıklığımız ve miktarımız ne kadar dengeli olursa, vücut sağlığımızda o kadar iyi olmaktadır. Günlük

hareketlerimizde harcadığımız kalori miktarı da değişmektedir (Orak, Akgün ve Orhan, 2006).

Üniversite gençleri toplumun sosyo-kültürel açıdan en önemli bölümünü oluşturmaktadırlar. Üniversite gençlerini üniversite okumayan gençlerden ayıran farklar gelecekteki bilgili birer yönetici ve karar verip sorumluluk alan kişiler olmalarıdır. Tabi ki gençler üniversite de birçok problemle karşılaşabilmektedir. Örneğin; barınma, beslenme yetersizliği, boş zamanlarda yapılacak aktivite azlığı, kredi/burs olanakları (maddi durumlar) azlığı gibi birçok sorunlarla başa çıkmaktadırlar (Hacettepe, 2015).

Üniversite öğrencilerinin üzerinde yapılan çalışmalarda görüldüğü üzere, beslenme alışkanlıkları bu dönemde çok önem taşımaktadır. Öğrenciler beslenme alışkanlıkları konusunda çok yanlışları bulunmaktadır. Bunlar, öğün atlama, kahvaltı yapmama, çok fazla kahve ve çay tüketilmesinin beslenmeyle adlandırmaktadırlar. Bu dönemde sağlıksız beslenme ve yetersiz beslenme görülmektedir (Güleç, Yabancı, Göçgeldi ve Bakır, 2008). Gençlerin büyüme hızından kaynaklı beslenme ihtiyaçları çok daha fazladır. Gençler arasında artan fast-food beslenme öğrencilerin yemek sorununa hızlı bir çözüm olsa da sağlığa kötü sonuçları olmaktadır (Sayılı ve Gözener, 2010).

Yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarında, çoğunluğun ev standartlarından konaklamadığını ve yeterince yemek yapma bilincinde olmadıkları için süt, yumurta, peynir gibi sağlıklı besinleri tüketmedikleri ve farkında olmadan öğün atladıkları ve sağlıksız, yetersiz beslendikleri görülmüştür (Orak, Akgün ve Orhan, 2006).

2.2. Yeme Tutumu

Yeme tutumunu açıklayabilmek için öncelikle tutumu açıklamamız doğru olur. Tutum, bir kişiye yüklenen, kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını oluşturan yönelim şekli olarak açıklanabilir (Smith 1968, akt. Arkonaç 2008).

Bu açıklamayı yeme tutumuna göre yapacak olursak, kişinin yeme ve beslenmeyle alakalı düşünceleri, davranışları ve duyguları oluşturan yönelim olarak açıklanabilir. Yani, tutum için sergilenen davranışa hazırlık dönemi de denilebilir (Aytin, 2014). Gençlik dönemi, ömür boyu devam edebilecek davranışların olduğu bir dönemdir. Gençlerin yeme tutumlarını birçok farklı şey etkileyebilmektedir (Odacı ve Berber Çelik, 2012). Yeme tutumlarını, bireyin vücut kütlesi ve beden algısıyla alakalı düşünceleri ve yeme davranışlarındaki sorunları, anoreksiya nevrosa ve bulimiya nevrosa olarak tanımlanmıştır. Anoreksiya nevrosa ve bulimiya nevrosa Dünya sağlık örgütü tarafından “tıbbi dikkat” olarak tanımlanmıştır (Özgen, Kınacı ve Arlı, 2012).

Yeme bozukluklarının etiolojisini açıklayacak olursak; aile içindeki problemler, ailede yeme bozukluğu olması, düşük benlik saygısı, obezite, kilo ile ilgili uğraşlar, ergenlik problemleri, sosyo-kültürel inanışlar, cinsel sorunlar, biyolojik ve genetik etmenler vardır (Tanrıverdi, Savaş, Gönüllüoğlu, Kurdal ve Balık, 2011).

2.2.1. Yeme Bozukluğu Tanısı

Yeme bozuklukları, sosyal, biyolojik ve psikolojik sorunlara yol açabilir. Kişinin hayat kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir. Yeme bozuklukları iki başlıkta incelenir. Birincisi, anoreksiya nevroza, diğeri ise bulimiya nevrozadır. Anoreksiya, çok az besin alımı, yemek yemeyi istememe ve kilo kaybıdır. Bulimiya nevroza, yemeyi kısıtlamadan sonra gelen denetimsiz yeme ataklarıdır. Bu ataklardan sonra kusma eylemi gerçekleştirilir (Güleç Öyekçin ve Şahin, 2011).

Dsm-v Beslenme ve Yeme bozukluklarını şu şekilde tanımlamıştır;

- 1- Pika: En az 1 ay süregele, devamlı olarak, besleyici değeri olmayan, sağlıksız besin maddeleri yeme durumudur.
- 2- Geri Çıkarma (Geviş Getirme) Bozukluğu: Kişi yediği tüm besinleri, en az bir ay devam edecek şekilde geri çıkarmasıdır. Çıkarılan besin tekrar yutulabilir ya da tekrar dışarı atılabilir.

- 3- Kaçınan/Kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğu: Kişinin yemeğe karşı ilgili olmaması, yemek yemeden tiksinti duyma ve sonuçlarıyla ilgili kaygı oluşma, belirgin olarak beslenme eksikliği ve çok fazla kilo kaybıdır.
- 4- Anoreksiya Nervoz: Bireyin yaşı, cinsiyeti gelişimine bağlı olarak beklenen kilo kütlesinden çok daha az bir kiloya sahip olmasıdır. Kilo almaktan, şişmanlamaktan korkma olarak tanımlanır. Ancak birey ne kadar zayıf olursa olsun kilo almaktan kaçınır.
- 5- Bulimiya Nervoz: Tekrarlayan tıkanırcasına yeme zamanlarıdır. Bir kişinin yiyebileceği besinlerden çok fazla ve sık sık yeme durumudur. Ancak kişi kilo almaktan korktuğu için kendini kusturmaktadır.
- 6- Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu: Tıkanırcasına yeme dönemidir. Çoğu kişinin yiyeceğinden daha fazla yeme durumudur. Bu dönemde çok hızlı yemek yeme, suçluluk duyma, rahatsız olacak şekilde tokluk hissedene kadar yeme durumudur.
- 7- Tanımlanmış Diğer Bir Beslenme ve Yeme Bozukluğu
- 8- Tanımlanmamış Beslenme ve Yeme Bozukluğu olarak sınıflandırmıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

2.2.2. Yeme Bozukluklarını Etkileyen Faktörler

Yeme bozukluklarının etiolojisi incelendiğinde, yapılan araştırmalar sonucunda %50-%80 arasında genetik yatkınlık olduğu bulunmuştur. Bu sonuç yeme bozukluğunun biyolojik olduğunu göstermektedir (Güleç Öyekçin ve Şahin, 2011). Anoreksiya nervoz ve bulimiya nervozanın nedenleri şunlardır, düşük benlik saygısı gibi kişisel etkenler, kültürlerin zayıf vücuda verdikleri değerler gibi sosyal etkenler ve serotonin seviyeleri gibi biyolojik faktörlerdir (Smith, Nolen Hoeksema, Fredrickson, Loftus, Bem ve Maren, 2016). Epidemiyolojik faktörler ise, kültürel etkenler, cinsiyet, yaş, ailede bulunan psikiyatrik hastalıklar, ailenin yaşam stili, sosyo-ekonomik sınıf, ergenlik çağı, genetik, tıbbi eş tanı ve meslektir. Özellikle aile içindeki yaşam stilleri önemlidir. Anne-baba ile bağlanma ilişkisi, bozuklukların gelişmesinde önemli rolü vardır (Güleç Öyekçin ve Şahin, 2011).

2.3. Benlik

Benlik, çok eski dönemlerden beri tartışmalara konu olan bir olgudur. Benlik kurgusu kişilerin yaşamı algılama biçimlerini, hayattaki rollerini, tutumlarını

etkilediği için yoğun ilgi alan bir konudur. Benlik, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak ele alınır. Kültürel özellikler, farklılıklar benlik yapımıza şekil vermektedir. Toplumların egemenlik tiplerinden benlik oluşumu etkilenebilir. Egemen bireyci ya da toplulukçu değerlere sahip olan toplumlar benlik kurgusunda önemli bir farklılığa sebeptir (Ercan, 2013).

Benlik kavramı, bireyin kendisini nasıl gördüğü, nasıl değer verdiğini, kendi benliğini algılayış biçimidir (Tözün, 2010). Rogers'in kişilik kuramının ana teması benliktir. Benlik, "ben"i tanımlayan bütün düşünce, algı, değerlerden oluşur ve "ben kimim" ya da ben ne başarabilirim farkına varmayı kapsamaktadır (Smith ve ark., 2016).

2.4. Benlik Saygısı

Benlik saygısı, bireyin kendini kıymetli, bir değeri olan, aktif, başarı sahibi olarak görmesidir. Bunu hissetmesi ise, kendini sorgulaması ve ölçmesi sonucunda ortaya çıkar. Kişinin sorgulaması, değerlendirmesi sonucunda oluşan bir beğenme durumudur. Benlik saygısının seviyesi, başarıyı, stres yönetimini, ikili ilişkilerinin olgunlaşmasını, aktiflik durumunu, eğlenip keyif alma derecelerini de aynı oranda etkiler. Benlik saygısı yüksek olanlar hayat dolu olarak tanımlanabilir. Bu yapıdaki bireylerin benlik saygısının yüksek ve tutarlı bir hali olması ile kendilerine olan güvenleri çevrenin dikkatini çeken bir niteliktedir. Zayıf benlik saygısı olan bireyler ise kendilerine güvenmeyen, kendi değerleri yokmuş gibi hisseden, başarıları ve hayattan keyif alma durumları azalmış bir şekilde sahiptirler. Benlik saygısının gelişip, olgunlaşmasında bazı etkenler bulunmaktadır. Başkaları tarafından duyulan saygı, bireyin kendini sevme, beğenme halinin gelişmesine sebep olur. Bir diğer etken ise kişinin yeterlilik durumudur (Özkan, 1994).

Benlik saygısı kişinin kabul edilme ya da tam tersi olarak reddedilme beklentisi içinde olmasının bir durumudur. Benlik saygısı, öğrenilmiş bir durumdur, kişinin hayatı boyunca devam eden bir yapısı vardır. Kişinin toplumda kabul görmesi, bedensel, dış görünümünü benimseyip, beğenmesinde benlik saygısının gelişmesinde etkilidir. Benlik saygısı öğrenilen bir kavramdır ve bu öğrenme kişinin sosyal hayatı, sosyal çevresiyle olan iletişimi ile ele alınmaktadır. Yüksek

benlik saygısı olan kişiler, diğer bireylere nazaran hata yapma oranları düşük olup başarı oranları yüksektir. Bu tür benlik saygısına sahip olanlar daha gerçekçi ve yaşanan durumların sorumluluğunu kabullenmeleri daha yüksektir. Sorunlarla başa çıkmak için daha fazla çözüm yolu bulurlar. Hataları bir tecrübe olarak değerlendirmektedirler (Karadağ, Güner, Çuhadar ve Uçan, 2008).

2.5. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

Üniversite yılları öğrencilerin benlik duygularının geliştiği bir evredir. Bu evrede bireyler ne kadar desteklenirse iyi yönde bir gelişme göstermektedirler. Ya da düşük benlik saygısı öğrencileri ruhsal olarak olumsuz etkilemektedir. Öğrencilerin üniversite yıllarına kadar ebeveyn tutumları, eğitimciler, eğitim müfredatı benlik saygısı oluşumu açısından önemlidir (Çam, Engin ve Uğuryol, 2017).

Benlik saygısı, iş doyumunu önemli bir boyutta etkilemektedir. İş stresi yüksek olan bir mesleğe sahip olan bireylerde iş stresi ile mücadele etme, iş doyumunda değişiklikler, işe bakış açısında farklılıklar oluşup olumsuzluk, eleştiride bulunma, işi bırakma, işe devam etmek istememe gibi sonuçlar söz konusu olabilmektedir. Benlik saygısı ile uğraşılan, emek verilip vakit harcanan bir işin kalitesi arasında bir bağ olduğu söylenebilmektedir (Erbil ve Bostan, 2004).

Benlik saygısı kişinin biyolojik özelliklerinin sosyal çevre ile iletişimiyle oluşur. Benlik saygısı yalnızca başka insanların o kişi hakkındaki düşüncelerinden oluşan bir kavram değildir. Çok daha fazla boyutu bulunmaktadır. Hayatımız boyunca insanlar tarafından değerlendirilme, kabul edilip onay görmek çok kıymetli olmuştur. Kişi başkaları tarafından sevildiğinde kendi bedenine değer verip, önemsemesi de artar. Benlik saygısı olumsuz gelişen bireyler, kendilerini yetersiz hisseder, dış etkenlerden kolayca etkilenir, sorunlarla zor mücadele eder ve manipüle edilebilmeleri daha kolaydır (Çetinkaya, Arslan, Nur, Özdemir, Demir ve Sümer, 2006).

2.6. Depresyon

Depresyonu, günümüzde çok sık duymaktayız. Depresyondayım ya da o depresyonda diye kolayca söylemekteyiz. Ancak depresyon sadece üzgün olmakla ilgili değildir. Depresyon çok ciddi bir hastalıktır. Kişinin bedenen, psikolojik, düşüncelerini, duygu-durumunu, davranışlarını, çevresiyle ilişkisini etkileyen bir durumdur. Depresyon yaşamak içi şunları yaşamak ya da şöyle biri olmak lazım diyemeyiz. Yaşadığınız şehir, mekan, zaman etkilemez. Önemli olan, depresyonu herkes yaşayabilir olması, tıbbi bir hastalık olduğunu bilmeliyiz. Depresyon tedavi edilebilir bir psikolojik hastalıktır (Smith ve ark., 2016).

Depresyon sözcüğü, özgün hissetme, çökkünlük hali, işlevsel ve gündelik aktiviteleri kısıtlanması gibi anlamlarda kullanılan kederli duyguların hissedildiği bir yaşantıdır. Tabi bu duruma benzer her ruh halini depresyon olarak adlandıramayız. Depresyon diyebilmemiz için, bunun sürekli olması ve günlük yaşantısal aktiviteleri bozacak düzeyde yoğun olması gerekmektedir (Helvacı Çelik ve Hoccoğlu, 2016).

Depresyon tanısını koymak için, bütün belirtileri yaşaması gerekli değildir. Depresyonun duygusal olarak semptomları acı ve çaresizlik huzursuzluk hissi, herkesin yaşadığı gündelik sıkıntılara benzer değildir. Kişi, en sevinçli olduğu zamanlarda bile, mutlu olma yeteneklerini kaybetmektedirler (Smith ve ark. 2016). Depresyon, uyum problemleri, kaygı faktörleri, sosyal fobi, kaygı bozuklukları gibi psikiyatrik problemlere yol açabilmektedir (Meb, 2017).

2.7. Depresyon İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

2.7.1. Psikoanalitik Yaklaşım

Psikoanalitik kurama göre, çocukluk döneminde sevgi ve kişisel bakım vb. ihtiyaçların karşılanmaması ya da yeterince giderilmemesi, öfke, sinir, suçluluk, vicdan ve sevgi kayıplarına karşı olarak çıktığı düşünülmektedir (Bailey, Sauser ve Herrell, 2002).

Freud, depresif karakterinin nedenini erken oral ihtiyaçlarının engellenmesi sonucunda olduğunu belirtmiştir. Depresyonun, yeterince karşılamayan cinsel isteğin sonucunda ortaya çıktığını savunmuştur. Zamanla yaşanan kayıplar, yaslar da önemli faktördür ve yas sürecinde de depresyon meydana gelmektedir. Yas ile depresyonun benzediğini anlatmıştır. Depresyonun tıpkı yas gibi olduğunu ancak bir canlının kaybı değil, daha bir nesnenin olduğunu söylemektedir. Kayıp bir süre içsel olarak yaşanmaktadır, kişi kayıpla bir süre özdeşim kurduğu için ona duyduğu öfkeyi, kendisine yansıtmaktadır (Volkan, 1985)

2.7.2. Bilişsel Yaklaşım

Beck'in bilişsel kuramı iki başlıkta incelenir. Birincisi; kişinin kendisi, geleceği ve dünya hakkındaki olumsuz algılarıdır. İkincisi; bilgi işlem stratejilerindeki yöntemlerdir. Beck'e göre kişi geleceği, çevresini ve kendisi hakkında olumsuz olarak değerlendirme sonunda yanlış anlama ve yorumlama oluşturmaktadır. Depresif kişiler olayları değerlendirme hatalı davranışlar göstermektedir. Bu hatalar ise; Keyfi çıkarsama, Seçici Soyutlama, Aşırı genelleme, Büyütme-Küçültme, Kişiselleştirme ve İkili Düşünmedir (Bozkurt, 2003).

- 1- Keyfi çıkarsama: Çok az veriden sonuç çıkarmadır.
 - a) Zihin okuma b) Olumsuz Tahmin
- 2- Seçici soyutlama: Bir olayın önemli olan özelliklerini görmezden gelerek, önemsiz olan ayrıntılara odaklanmaktadır.
- 3- Aşırı genelleme: Tek bir olaydan kapsamlı bir sonuç-yargı çıkarmadır.
- 4- Büyütme ve Küçültme: Kendini değerlendirirken küçük ve kötü olayları büyütme ve aksine önemli olan iyi olayları küçümsemezdir.
- 5- Kişiselleştirme: Bütün kötü olaylardan sadece kendini hatalı görmezdir.
- 6- İkili Düşünmedir: Bireyin ya en iyiyi ya da en kötüyü düşünme durumu ve kişinin başka olasılıkları değerlendirmemesidir (Helvacı Çelik ve Hoccoğlu, 2016).

Akılıcı-Duygusal Yaklaşma: Ellis'in bu yaklaşımına göre, depresyon mantıksız düşünceler, duygular ve davranışların nedenidir. Akılıcı-Duygusal Yaklaşma göre, kişiyi rahatsız eden duygu ve davranışların kaynağı, olaylar değil olaylara karşı gerçekleşen düşüncelerdir (Bozkurt, 2003).

Öz-Denetim Modeli: Rehm, depresyonu öz-denetim kuramı ile incelemiştir. Bu kuramda depresyon, öz-denetimde, bilişsel-davranışsal yetersizlik olarak düşünülmektedir. Birey kendi davranışlarını üç süreçte açıklar:

- 1- Kendini izleme: Bireyin kendini incelemesi, davranışlarını gözetlemesidir.
- 2- Kendini değerlendirme: Bireyin kendini değerlendirme durumudur.
- 3- Kendini pekiştirme: Kişinin doğrudan kendisi tarafından yapılan pekiştirme durumudur (Smith ve ark., 2016).

Öğrenilmiş-Çaresizlik Modeli: Seligman'ın bu modeli, gelecek hakkında karamsar beklentiler ve depresif duygu durumunda görülen bozukluktur. Bu modelde 4 varsayım vardır. Bunlar;

- 1- Hoşnutsuzluk beklentisi, nefret: Keyif alamama, memnun olamama halidir. Nefret ise, birine duyulan çok negatif duygu anlamındadır.
- 2- Kontrolsüzlük beklentisi
- 3- Yükleme biçimi: Bir kişiyi ölçüt olarak diğer kişiler ve birey kendisi için çıkarsamada bulunmasıdır.
- 4- Motivasyonel, bilişsel, duygusal semptomlarının önemidir (Schultz ve Schultz, 2002).

2.8. Depresyonun Sınıflaması

Türkçe anlamıyla çökkünlüktür. Depresyon, değişken ruh hali ve bir hastalık olarak adlandırabiliriz (Savrun, 1999). Depresyonu Amerikan Psikiyatri Birliği'nin sınıflandırmasıyla DSM V (Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders, Fifth Edition)'tür. DSM V'e göre şu alt gruplardan oluşmaktadır;

- 1- Yıkıcı Duygudurum Düzensizliği bozukluğu
- 2- Yeğîn (majör) depresyon bozukluğu
- 3- Süregiden depresyon bozukluğu (distimi)
- 4- Aybaşı öncesi (premenstrüel) disfori bozukluğu

- 5- Maddenin/İlacın yol açtığı depresyon bozukluğu
- 6- Baksa bir sağlık durumun
- 7- a bağlı depresyon bozukluğu
- 8- Tanımlanmış diğer bir depresyon bozukluğu
- 9- Tanımlanmamış depresyon bozukluğu (Köroğlu, 2014)

2.9. DSM-V'e Göre Majör Depresyon Tanı Kriterleri

DSM-V'e göre Major Depresyon Tanı Ölçütleri.

- A. İki hafta boyunca önceki işlevsellik düzeyinde bozulma, semptomlardan en az biri depresif duygudurum (1) veya ilgi azalması ve zevk alamama (2) olmak üzere aşağıdaki 5 veya daha fazla semptomun birlikte görülmesi.

Not: Bu belirtiler başka bir sağlık durumundan kaynaklanan semptomları içermemektedir.

- Neredeyse her gün, günün büyük bölümünde kişinin kendisinin bildirdiği çökkün duygudurum (üzüntü, kendini boşlukta hissetme veya umutsuzluk) ya da başkalarınca bu durumun gözlenmesi
- Belirgin bir şekilde günlük aktivitelerde ilginin azalması veya eskiden zevk aldığı şeylerden zevk alamama

İstemsiz belirgin kilo kaybı veya kilo almanın olması

- Neredeyse her gün uykusuzluk çekme ya da aşırı uyuma.
- Her gün psikomotor ajitasyon ya da retardasyon Yorgun hissetme ya da enerji azlığı
- Yetersizlik, kendine değer vermeme, kendini suçlama düşünceleri
- Hemen her gün düşünmekte, konsantre olmada zorluk ya da kararsızlık
- Yineleyici ölüm düşünceleri.

B. Bu semptomlar klinik olarak belirgin bir sıkıntıya ya da sosyal, işle ilgili alanlarda veya diğer işlevsellik alanlarında, işlevsellikte bozulmaya sebep

olmalıdır.

C. Bu epizod, madde kullanımı ya da başka tıbbi duruma bağlı fizyolojik etkilerle oluşmaz.

D. Majör depresif epizodun varlığı şizoaffektif bozukluk, şizofreni, şizofreniform bozukluk, delüzyonel bozukluk, diğer tanımlanmış ya da tanımlanmamış bozukluklar ve diğer psikotik bozukluklarla açıklanamaz.

E. Hiçbir zaman manik epizod ya da hipomanik epizod yoktur. Not: Mani veya hipomani benzeri dönem, maddenin neden olduğu dönem ya da diğer tıbbi durumun fizyolojik etkileri ile oluşuyor ise bu dışlama uygulanmaz (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

Majör depresyon sürekli depresif mizaç, daha önce zevk alınan aktivitelerden zevk almama, suçluluk ve diğer pesimistik düşünceler, vejetatif semptomlar, beden şikayetleri ile aşırı meşgul olmak, sürekli uyku bozukluğu, kilo kaybı ve iştah azalması ve libido kaybı gibi semptomlarla şekillenir (Meb, 2017).

2.10. Kaygı (anksiyete)

Kaygı, bir anda gelen, nedensiz, sıkıntı, bunaltı, kötü bir şeyler olacak düşüncesi, endişe, panik ile yaşanan bir duygudur. Kişinin kendini tehdit altında hissediyormuş gibi tetikte olmasıdır.

İçten ya da dışarıdan gelebilecek sorunlara ya da sorun beklentilerine karşı bir tepkidir (Schultz ve Schultz, 2002). Oluş nedenleri ise, psikolojik ve biyolojiktir olarak ayırabiliriz. Anksiyetenin (kaygının) çeşitli sebeplerinde söz edebiliriz;

- 1- Dürtüsel (impulsif) anksiyete: genellikle oral dönem dürtülerinden çıkar. Egoya ve süper egoya terstir ve ego bunları bastırmakta zorlanır. Kişi bunu ' bunaltı' olarak hisseder. Bu durumda impulsif anksiyete ortaya çıkmış olur. Aynı şekilde saldırganlık dürtülerini baskılamakta zorlanırsa da bu durum ortaya çıkar.
- 2- Ayrılık (segerasyon) anksiyetesi: genellikle anal dönem dürtülerinden çıkar. Sevdiği bir nesneden ayrılma (eş, sevgili, rütbe, statü, sağlık...) durumlarını kapsar. Örneğin; ilkokula başlama durumunda olan çocuklar 'anne cennetinden ayrılıp okul cehennemine gitmek' zorundadır. Annenin çocuğa 'ayrılmayı' gerektiren zamanda yaşatmaması temel nedendir.

- 3- Kastrasyon anksiyetesi: odipal dürtülerden çıkar. Babayla savaşıcağını çağrıştıran (polis, öğretmen, devlet...). Her şey bu endişeyi tetikler. Genel müdürün bacakları titrer, dili tutulur, konuşamaz. Erkek mastürmasyon yapar. Sonrasında suçluluk duyar (otokastrasyon).
- 4- Süper ego anksiyetesi: egoya ve süper egoya aykırı dürtüler ortaya çıkar. Örneğin, mastürmasyon sonrası 'gusül abdesti almadan' dışarı çıkmak. Veya masum bir ilişkiyi 'kirlettiğini' düşündüğü için 'ereksiyon problemi' başlayabilir. Dini inancı süper ego baskısına neden olarak anksiyeteyi ortaya çıkarıyor (Meb, 2017).

2.11. Kaygı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Kaygıyı, tehlike veya zarar göreceğim korkusuna ve beklentisine karşı olan bıkkınlık, tedirginlik durumu olarak tanımlayabiliriz. Kaygı, ilk kez Kierkegaard tarafından tanımlanmıştır. Daha sonra Freud ve çeşitli psikiyatrlar tarafından detaylıca incelenmiştir. Psikanalitik kuram, Davranışçı kuram, Bilişsel kuram ve Biyolojik kuram üzerinden kaygı incelenmiştir (Strongman, 1995).

2.11.1. Psikoanalitik Kuram

Freud'un öncülük ettiği bir kuramdır. İki temel görüşe sahiptir. Birinci teorisi, kaygının bastırılma sonucundan kaynaklanan libidonun, fiziksel olarak anlaşılmasıdır. İkincisi ise, olayı diğer taraftan inceleyerek egonun korunması kişinin kendini tehlikelerden koruduğunu düşünmektedir (Freud, 1920).

Buradaki sorun benlik ile üst benlik ya da benlik ile alt benlik arasındadır. Alt benlikte haz arayan dürtüler, üst benliğin doğruları tarafından bastırılır. Benlik ise alt benlik ile üst benlik arasındaki sorunu bastırırsa problem çözülmüş olur. Eğer benlik çatışmayı çözemez ise, bu olay tehlike olarak anlaşılır. Tüm bu olaylar bilinçdışı gerçekleşir. Bilincin yerinde ise anksiyete oluşur. Bu ise 'serbest yüzen anksiyete' denilmektedir (Özpoyraz). Psikoanalitik kuram, anksiyete bozukluklarını, fobi, obsesyon-kompulsiyon olarak değişmiş bilinçdışı çatışmalar olarak adlandırmaktadır (Smith ve ark., 2016).

2.11.2. Davranışçı Kuram

Bu kuramı John Broadus Watson kurmuştur. Daha sonra başka psikiyatr ve felsefeciler tarafından incelenmiş ve geliştirilmiştir. Davranışçı kuram, psikolojinin davranışı inceleyen bir bilim olduğunu savunmaktadır. Davranışın içerdeki etkenlerden değil dışarıdaki etkenlerden dolayı oluştuğunu ve somut davranışlardan dolayı olduğunu söylemektedir. Davranışçı kurama göre kaygı, korkunun değişik bir şeklidir (Strongmen, 1995). Bu kurama göre kaygı öğrenilmiş bir olaydır. Sosyal öğrenme yöntemiyle ailenin- yakın çevrenin tepkileri de rol alınır (Schultz ve Schultz, 2002).

2.11.3. Bilişsel Kuram

Davranışçı kuramın eksik yönlerinden dolayı oluşturulan bir kuramdır. Davranışçı kuramın tam tersini düşünmektedir. Davranışa değil, düşünceye odaklanmaktadır. Bu kuram davranışın oluşmasını da dışarıdan etkenlerin değil de, düşüncenin etkisine inanmaktadır. Bu inanç, kişinin düşünceleri, duyguları ve hissettikleriyle alakalıdır ve kişiden kişiye değişebilir (Smith ve ark., 2016). Bu varsayıma göre, olayın birey tarafından nasıl anlaşıldığı önemli olandır. Olayların değiştirilmiş şekilleriyle anlaşılması sonucunda kaygı oluşur (Özpoyraz).

2.11.4. Biyolojik Kuram

Biyolojik kuram, anksiyete bozukluklarını genetik olarak açıklamaktadır. Anksiyete bozukluklarının birçoğunun aileden aktarılmayla olduğunu savunur (Smith ve ark., 2016).

“Anksiyete bozukluklarında otonom sinir sisteminde sempatik etkinliğin arttığı, buna bağlı olarak fizyolojik belirtilerin ortaya çıktığı düşünülmektedir. Biyokimyasal olarak yapılan çalışmalarda nörotransmitterler üzerinde durulmakta, noradrenalin ve serotonin düzeylerinin arttığı düşünülmektedir. Ayrıca bazı nörokimyasal maddelerin (sodyum laktat gibi) verilmesiyle yapay olarak panik nöbetleri ortaya çıkarılabilmektedir. Bunların dışında kalıtımsal bir yatkınlığın olduğundan da söz edilmektedir.” (Özpoyraz).

2.11.5. Varoluşçu Kuram

Bu kuram psikolojik ve sosyal etkilerin kişinin kendi çıkardığı sonuçlara göre hareket edeceğine inanan bir kuramdır. Paul Tillich, Kaygıyı üç şekilde tanımlamıştır. Ölüm ve son kaygısı, boşluk ve anlamsızlık, suç ve aşığılama olarak tanımlar. Bu maddelerin ortak yanı ise, hepsinin psikolojik ve sosyal etkenlerle kişinin yönlendirebileceği durumlar olmasıdır (Schultz ve Schultz, 2002).

2.12. Kaygı (Anksiyete) Bozukluklarının Sınıflandırılması

Kaygı, tehlikeli durumlarda, vücuda verilen bir sinyaldir. Kaygı hissedilmeye başlandığında nefes alışverişlerinde değişme, kalp hızının değişmesi hissedilmektedir. Tehlikeli durumlarda kişi bu dürtüyle beklemektedir.

Anksiyete bozukluğu ise, herhangi bir tehlike anı yokken hissedilen etkilerin, uzun süre devam etmesi olarak adlandırabiliriz (Smith ve ark. 2016). Anksiyete bozukluğu bireyi oldukça rahatsız edebilmektedir. Kaygı bozukluğu yaşayan bireyler genelde kötü bir şey olacakmış gibi hissedebilirler. Bu durumda onlarda endişeye ve ardından tehlikeli bir durum gibi hissetmeye itmektedir. Genelde bu his hiç geçmeyecekmiş gibi hissedilebilir.

Dsm 5 Kaygı (Anksiyete) Bozukluklarını 11'ye ayırmıştır bunlar;

- 1- Ayrılma kaygısı bozukluğu
- 2- Seçici konuşmazlık (mutizm)
- 3- Özgül fobi
- 4- Toplumsal kaygı bozukluğu (sosyal fobi)
- 5- Panik bozukluk
- 6- Agorafobi
- 7- Yaygın kaygı bozukluğu
- 8- Maddenin/ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu
- 9- Başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu
- 10-Tanımlanmış diğer bir kaygı bozukluğu
- 11-Tanımlanmamış kaygı bozukluğu (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

2.13. Stres

Latince de 'estricia' ismindedir. 17. ve 18. Yüzyılda kötü, bela, felaket, karanlık gibi anlamlarda kullanılmıştır. 18. Ve 19. Yüzyıllarda ise, anlam farklılaşmış, zor, güç anlamların da kullanılmış ve bu anlamlar kişiye ve organlara yönelik kullanılmıştır. Stres, kişinin kendisini etkileyen ve başkalarına karşı ilişkilerini etkileyen bir olaydır. Stres, hiçbir şey yokken oluşan bir olay değildir (Güçlü, 2001). Stresten etkilenmek için ortamın, yaşadığın yerin ya da bulunduğunuz çevredeki olayların etkilemesi gerekmemektedir. Stres, kişinin fiziksel veya psikolojik bütünlüğüne karşı saldırı olarak algıladığı durumlarda meydana gelir.

2.14. Stresin Belirtileri

Stresin belirtileri ise, gerginlik, endişe, kaygı, madde kullanımı, uyku problemi, duygusal değişimlerdir. Stres belirtilerini dört gruba ayırabiliriz. Bunlar; fiziksel, duygusal, zihinsel, sosyaldır (Smith ve ark. 2016).

Stresin fiziksel belirtileri; Baş ve omurga ağrısı, uyku problemleri, kalp atışı artması, solunumda problemler, nefes darlığı, kabızlık, ishal, deri problemleri, yüksek tansiyon, ellerde ve ayaklarda aşırı terleme, yemede değişiklik, halsizlik. Stresin duygusal belirtileri; Kaygı, panik hali, hızlı duygusallaşma, duygu durumunun hızlı değişmesi, sinirlilik. Stresin zihinsel belirtileri; Odaklanamama, unutkanlık, çok sık dalıp gitme, hayal kurma. Stresin sosyal belirtileri; Güven problemi, insanlarla iletişim problemi yaşamak, gürültüden uzaklaşma (Akgemci, 2001).

Psiko sosyal stres faktörleri arasında:

- 1- Yakın veya arkadaş ölümü
- 2- Göç
- 3- Aile içi stres faktörleri
- 4- Çocuğa yönelik cinsel ve fiziksel istismar
- 5- Doğal afetler
- 6- Çocukta bulunan hastalık
- 7- Aile üyelerinden herhangi birinde hastalık

- 8- Anne baba veya aile üyelerinden madde bağımlılığı
- 9- Ekonomik problemler
- 10-Anne veya baba da psikiyatrik bir rahatsızlık
- 11-Babanın işten çıkarılması
- 12-Çocuktan aşırı ders başarısı beklentisi
- 13-Okul içinde yaşanabilecek eğitim ile ilgili sorunlar ve benzeri durumlar yaşanabilir (Meb, 2017).

2.15. Stres Oluşumunun Aşamaları

Stres tepkisi üç aşama da gerçekleşmektedir. Bunlar;

- alarm tepkisi
- direnme aşaması
- tükenme aşamalarıdır (Smith ve ark. 2016).

Alarm tepkisi; Kişi bir stres faktörü ile karşılaştığında, sempatik sinir sistemleri aktif hale geldiği için vücut savaş ya da çekil tepkisini gösterir. Savaş yada çekil tepkisi esnasında vücutta oluşan fiziksel ve biyolojik değişimler sonucunda birey, stres ile yüzleşir yada kaçar. Savaş ya da çekil evresine 'alarm aşaması' denir. Bunlar ilk işaretlerdir.

Direnme tepkisi; Alarm aşamasından sonra, 'uyum veya direnme aşaması' gelir. Stresin sebebine uyum sağlanırsa tüm olay normalleşir. Kaybedilen enerji tekrar kazanılır. Bedendeki olaylar normalleşir. Stresle baş edildiğinde parasempatik sistem etkinleşir. Kalp atışı hızı, tansiyon, solunum, vücuttaki gerilme azalır. Direnme aşamasında, kişi strese karşı direnmek için tüm çabasını harcar ve stresli bir bireydeki tüm davranışlar gözlemlenebilir.

Tükenme aşaması; Uyum aşamasındaki gerginlik ve yoğunluk dereceleri azalmadığı için ya da arttığı zamanlarda kişide hayal kırıklığı ve umutsuzluğun yaşandığı evreye girilir. Eğer stresin ana kaynağı ile başa çıkılmaz ya da uyum sağlanmaz ise, tükenme aşaması gelişir. Bu aşamada ise, parasempatik sinir sistemi etkin olur. Birey kendini tükenmiş ve bitkin hisseder. Ve stresin ana kaynağı hala vardır. Kişi bu aşamada uzun zaman stres kaynağı ile savaşamaz ve birey bir başka stres kaynaklarından da etkilenebilir (Güçlü, 2001).

2.16. İlgili Araştırmalar

Üstün ve Bayar'ın yapmış olduğu üniversite öğrencilerindeki depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi adlı çalışmasına, Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin farklı bölüm ve

sınıflarındaki toplam 334 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre; özgüven ve anne-baba tutumu etkenleriyle depresyon-anksiyete-stres düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ancak cinsiyet faktörü ile herhangi bir ilişki bulunmamıştır (Üstün ve Bayar, 2015).

Erol ve arkadaşlarının yaptığı çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu belirtilerini yordayıcı olarak kontrol odağı ve benlik saygısının karşılaştırılmasıdır. Araştırmaya 342 öğrenci katılmıştır. Sonuca göre, yeme tutumu testini ve belirti tarama listesini en iyi yordayan değişkenin benlik saygısı olduğu bulunmuştur. Buna göre, düşük benlik saygısı yeme bozukluğu belirtilerinde güçlü bulunmuştur (Erol, Toprak, Yazıcı ve Erol, 2000).

Bir başka çalışmada ise hemşirelik öğrencilerinde yeme tutumları ve obsesif kompulsif belirtileri incelenmiştir. Çalışma, özel ve devlet üniversite 270 hemşirelik öğrencisine uygulanmıştır. Çıkan sonuçlar, okudukları sınıf, yaş ve ailelerin gelir durumlarının öğrencilerin obsesif kompulsif belirtilerini etkilediğini, yeme tutumları bozuldukça obsesif kompulsif düzeylerinin de arttığı sonucu çıkmıştır (Usta, Sağlam, Şen, Aygin ve Sert, 2015). Bu çalışmadan anlaşıldığı üzere, üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarını etkileyen birçok etken olmaktadır. Bu çalışmada ailenin gelir düzeyleri karşılaştırılmış ancak yaptığım bu çalışmada ailenin eğitim seviyelerinin de yeme tutumlarını etkileyebileceğine bakılmıştır.

Uzdil ve arkadaşlarının 2027 yılında yaptığı çalışmada; Samsun'da bulunan liselerde okuyan kız öğrencileri yeme tutumlarını antropometrik özellikleri ve besin tüketim sıklığı ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmaya 100 kız öğrenci katılmıştır. Bu çalışmada anne yaşı, eğitim düzeyi ve mesleği ile yeme tutumu ilişkisi bulunmamıştır (Uzdil, Özenoğlu ve Ünal, 2017).

Kaleli ve arkadaşlarının 2017 yılında yaptığı çalışmada Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları incelenmiştir. Çıkan sonuçlara göre, kızların erkeklere göre önemli olan bir fark gözlenmemiştir (Kaleli, Kılıç, Erdoğan ve Erdoğan, 2017).

Ünsal ve arkadaşlarının “ Türkiye'nin batısındaki bir ilçe de lise öğrencilerinde olası yeme bozukluğu görülme sıklığı ve ilişkili faktörler” adlı çalışması, sonuçlarına göre kadınlar ve erkekler arasında yeme bozukluğu açısından fark bulunamamıştır (Ünsal, Tozun, Ayrancı ve Arslantaş, 2010).

2016 yılında yapılan “hemşirelik öğrencilerinin yeme tutumunun belirlenmesi” konulup çalışmaya, hemşirelik bölümünde okuyan 291 öğrenci katılmıştır. Sonuçlara göre, cinsiyetin beden algısına ve kilodan memnun olma algısına ve beslenme düzeninin yeme tutumu üzerinde anlamlı olduğu belirlenmiştir (Ağaçdiken Alkan, Özdelikara ve Mumcu Boğa, 2016).

Yılmaz ve arkadaşlarının 2013 yılında yaptığı çalışma; Ankara da farklı üniversite ve bölümlerinde okuyan 500 kız öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerin yeme alışkanlıkları hakkında bilgi edinmek ve yeme tutumların kişisel beden algılar ile ilişkilerini anlamaktır. Sonuç olarak anormal yeme tutumuna sahip öğrenci sayısı çok değildir ancak beden kitle indeksleri ve algıları ile beden imajlarına göre anlamlı düzeyde farklılık belirlenmiştir (Yılmaz, Ayaz ve Büyüktuncer Demirel, 2013).

Deveci ve arkadaşlarının 2016 yılındaki çalışmasının sonucuna göre, aile ile beraber yaşama durumunun yeme tutumu ve davranışı açısından anlamlı olarak etkilediği ve yeme bozukluğu açısından önemli risk oluşturabileceği belirlenmiştir. Ayrıca yeme tutumunda bozulma duygu durumunu da olumsuz etkileyebileceği belirlenmiştir (Deveci, Güvendeğer Doksat, Yektaş ve Doksat, 2016).

Yıldırım ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmanın sonuca göre orta düzeyde yalnızlık, depresif belirtiler ve yeme bozukluğunun yaygın görüldüğü bulunmuştur (Yıldırım, Hacıhasanoğlu Aşilar, Karakurt, Çapık ve Kasımoğlu, 2018).

Mersin ve Öksüz'ün yaptığı çalışmaya, Fen-Edebiyat Fakültesi'nde okuyan 405 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre; öğrencilerin ailelerinden aldıkları destek arttıkça, kaygı düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Cinsiyet, ailede sevilen çocuk olup-olmaması, ekonomik durumu, aile desteği ve sosyal destek algısı ile Beck Anksiyete Ölçeği ve algılanan aile desteği puan ortalaması arasında fark belirlenmiştir (Mersin ve Öksüz, 2013).

Yılmaz ve arkadaşlarının, çalışmasının sonucuna göre; öğrenciler kaygı düzeylerinin, cinsiyet, ailelerinin aylık geliri ve sosyo-demografik bilgi formundaki özelliklerine göre farklılık gösterdikleri bulunmuştur (Yılmaz, Dursun, Güngör Güzeler ve Pektaş, 2014).

Amasya ilinde 2015 yılında yapılan araştırma da üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri incelenmiştir. Yapılan araştırmanın sonuçlarında özgüven ve anne-baba tutumu faktörlerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulmuşlar. Ancak cinsiyet faktörü ile bir ilişki bulmamışlardır (Üstün ve Bayar, 2015). Bu çalışmada çıkan sonuca göre cinsiyetin depresyona etkisi görülmemiştir.

Hancıoğlu'nun yapmış olduğu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerin algıladıkları stres düzeylerinin belirlenmesi ve algılanan stres ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmadan çıkan sonuca göre; algılanan stres düzeyinin cinsiyete göre değiştiği ve algılanan stres düzeyinin ve stresle başa çıkma tarzlarını ise sınıf, yaş, arkadaşlarla iletişim ve memnuniyet derecesine göre değiştiği bulunmuştur (Hancıoğlu, 2017).

Aşçı ve arkadaşlarının 2015 yılında yapmış olduğu çalışmasının sonucuna göre, öğrencilerin okuduğu bölüm/fakülte/yüksekokul açısından streste farklılık gösterdiği anlaşılmıştır. Katılımcıların eğitim sırasında konkladıkları yer, aylık gelir, anne-baba eğitimi açısından farklılık göstermediği de bulunmuştur (Aşçı, Hazar, Kılıç ve Korkmaz, 2015).

Akpınar'ın 'öğretmen adaylarının stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından analizi' adlı çalışmasının sonucuna göre; öğrencilerin stres düzeyi 'genellikle stresli' olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin stres düzeylerinin cinsiyet, aile, sigara ve alkol kullanımına göre ve konaklama durumuna göre farklılık göstermediği de belirlenmiştir (Akpınar, 2013).

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel modelde ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu araştırma modeli, herhangi bir durum, olay ve sorunda detaylıca tanımlamak, yorumlamak ve incelemek için kullanılır ve ölçütler belirleyerek incelenen durumlar ve değişkenler arasında bir ilişkinin olup olmadığı ve derecesi sorgulanır (Aydoğdu, Karamustafaoğlu ve Bülbül, 2017).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 2018-2019 bahar dönemi öğretim döneminde eğitim gören Yakın Doğu Üniversitesi'nde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Evrenin temsil gücünü arttırmak için örneklemin belirlenmesinde farklı alanlardan öğrenci grubunun olması adına fen edebiyat fakültesi seçilmiştir. Bu nedenle çalışmanın örneklem grubunu Yakın Doğu Üniversitesi'nde 2018-2019 bahar döneminde fen edebiyat fakültesinde öğrenim gören rastgele yöntemle seçilen 400 kişi oluşturmaktadır.

3.3.Örneklemin Sosyodemografik Verilere Göre Dağılımı

Tablo 1.

Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre dağılımı

Tanıtıcı Özellikler	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	208	52
Erkek	192	48
Bölüm		
Tarih	50	13
Türk dili ve edebiyatı	50	13
Matematik	50	13
Mütercim tercümanlık	50	13
Coğrafya	50	13
Moleküler biyoloji ve genetik	50	13
Psikoloji	50	13
İngiliz dili ve edebiyatı	50	13
Sınıf düzeyi		
1 sınıf	136	34
2 sınıf	85	21
3 sınıf	88	22
4 sınıf	91	23
Yaş grubu		
18-21 yaş arası	147	37
22-25 yaş arası	193	48
26-29 yaş arası	41	10
30 yaş ve üzeri	19	5
Medeni durum		
Bekar	347	86
Evli	57	14
Konaklanılan yer		
Aile ile birlikte	103	26
Arkadaşlar ile evde	115	29
Evde tek	72	18
Yurtta tek	37	9
Yurtta birden fazla kişiyle	73	18
Anne eğitim durumu		
Okur yazar değil	49	12
İlkokul	101	25
Orta okul	91	23
Lise	73	18
Üniversite	76	19
Lisans üstü	10	3
Baba eğitim durumu		
Okur yazar değil	41	10
İlkokul	79	20
Orta okul	93	23
Lise	74	19
Üniversite	70	18
Lisans üstü	43	11

Tablo 1’de katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre dağılımı verilmiştir. Tablo 1 incelendiğinde, çalışmaya dahil olan katılımcıların %52’nin kadın ve %48’nin erkek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların öğrenim gördüğü bölümlerin %13’ü tarih, türk dili ve edebiyatı, matematik, coğrafya, moleküler biyoloji ve genetik, psikoloji ve ingiliz dili ve edebiyatı bölümleri oldukları tespit edilmiştir. Katılımcıların %34’ü 1. sınıf, % 21’i 2. Sınıf, % 22’si 3. Sınıf ve % 23’ü 4. sınıf öğrencilerinden oluştuğu görülmüştür. Katılımcıların % 37’si 18-21 yaş arası, % 48’i 22-25 yaş arası, % 10’u 26-30 yaş arası, % 5’i 30 yaş ve üzerinde yaş grubunda olduğu görülmüştür. Katılımcıların %86’sı bekar ve %14’nün evli olduğu görülmüştür. Katılımcıların konakladıkları yerlerin %26’sı aile ile birlikte, %29’u arkadaşlarla evde, %18’i evde tek, %9’u yurttaki tek ve %18’i yurttaki birden fazla kişiyle olduğu görülmüştür. Katılımcıların annelerinin eğitim düzeyleri %12’si okuryazar değil, %25’i ilköğretim, %23’ü ortaokul, %18’i lise, %19’u üniversite ve %3’ünün lisansüstü düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların babalarının eğitim düzeyleri %10’u okuryazar değil, %20’si ilköğretim, %23’ü ortaokul, %19’u lise, %18’i üniversite ve %11’i lisansüstü düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri Yeme Tutumu Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği (DASS21) kullanılarak toplanmıştır. Ayrıca araştırmacı tarafından geliştirilen sosyo-demografik bilgi formu kullanılmıştır.

3.4.1. Sosyo-demografik Veri Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan bu ölçekte, katılımcıların yaş, cinsiyet, bölüm, kaçınıcı sınıf oldukları, medeni halleri, nerede kaldıkları, anne-baba eğitim durumları demografik bilgilerini öğrenmeye yönelik 8 soru bulunmaktadır.

3.4.2. Yeme Tutumu Testi (YTT)

Yeme tutumu ölçeği Garfinkel ve Garner tarafından 1989 yılında geliştirilmiştir. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Işık ve Savaşır tarafından yapılmıştır. Işık ve Savaşır tarafından 1989 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. Yeme tutumu ölçeğinin iç tutarlılığı cronbach alfa katsayısı 0,70'tir. Test tekrar test güvenilirliği korelasyonu ise 0,65'tir. Yeme tutumu ölçeği 40 maddedir. Cevaplar ise daima-hiçbir zaman arasında değişmektedir ve altılı likert tipi ölçek üzerine cevaplanmaktadır. Ölçek puanlamasında 1,18,19,23,27 ve 39 numaralı maddeler için bazen 1, nadiren 2, hiçbir zaman ise 3 puan alır. Diğer maddeler ise 0 puan almaktadır. Ölçekteki diğer sorularda sırasıyla daima, çok sık ve sık sık seçenekleri 3,2,1 puan almaktadır. Diğer seçenekler ise 0 puan alır. Ölçeğin toplam puanı, tüm soruların cevaplanmasına verilen puanların toplanması ile ortaya çıkan puan artışı yeme tutumlarındaki bozulmayı anlatmaktadır. Yeme tutumu ölçeğinin orijinal formunda 30 puan kesme noktasıdır (Güneri, 2017).

3.4.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg'in 1965'te geliştirdiği benlik saygısı ölçeği, Çuhadaroğlu tarafından 1986 yılında Türkçeye uyarlanarak, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Rosenberg Benlik Saygısı ölçeğinin test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,75'tir. Geçerlilik oranı ise 0,71'dir. Ölçek 63 sorudan oluşmaktadır. 12 alt ölçeği vardır. Bunlar; D-1 Benlik Saygısı, D-2 Kendilik Kavramının Sürekliliği, D-3 İnsanlara Güven Duyma, D-4 Eleştiriye Duyarlılık, D-5 Depresif Duygulanım, D-6 Hayalperestlik, D-7 Psikosomatik Belirtiler, D-8 Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme, D-9 Tartışmalara Katılabilme Derecesi, D-10 Ana-Baba İlgisi, D-11 Babayla İlişki ve D-12 Psişik İzolasyondur. Ölçek kendi içinde 0-6 arasında puanlandırılır. Karşılaştırmalarda sayısal olarak benlik saygısı yüksek 0-1 puan, orta 2-4 puan ve düşük ise 5-6 puan olarak değerlendirilir. Puanın eğer yüksek ise benlik saygısı yüksek şeklinde yorumlanır (Güneri, 2017).

3.4.4. Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği (DASS21)

1995 yılında Lovibond ve Lovidond tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması 2017 yılında Boz, Yılmaz ve Arslan tarafından yapılmıştır. Ölçekte depresyonu, stresi ve anksiyeteyi ölçmek için 7'şer soru vardır. Ankette 4'lü likert tipi uygulanmıştır. Bunlar, 0- bana uygun değil, 1-bazen uygun, 3-bana tamamen uygun şeklindedir. Ölçekte toplam 21 soru vardır. Ölçeğin faktör yükleri .41 ve .81 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenirlik katsayıları .755 ile .822 arasındadır. Analizde üç farklı tahmin yöntemi kullanılmıştır. Depresyon, anksiyete ve stres ölçeğinin 21 maddelik kısa formu geçerli ve güvenilirdir. Ölçekte yer alan her madde belirtinin şiddetine göre 0, 1, 2 ya da 3 puana karşılık gelecek 4'lü bir puanlama sistemine sahiptir. Her boyutta minimum 0 maksimum 21 puan alınabilir. 42 maddelik (uzun form) DASS'ta puantajlar aşağıdaki gibidir (Güneri, 2017).

	Depresyon	Anksiyete	Stres
NORMAL	0-9	0-7	0-14
HAFİF	10-13	8-9	15-18
ORTA	14-20	10-14	19-25
İLERİ	21-27	15-19	26-33
ÇOK İLERİ	28+	20+	34+

3.5. Veri Toplanması

Araştırmaya başlamadan önce etik onam izni ve Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nden Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerine formların uygulanması için izin alınmıştır. Fen-Edebiyat fakültesinde okuyan gönüllü olan 400 öğrenciye bilgilendirme yapılmıştır. Tüm değerlendirilmeler yukarıda belirtilen ölçeklerin yazılı formlarının öz-bildirim yolu ile öğrenciler tarafından doldurulması ile tamamlanmıştır. Ölçekler Tarih, Türk Dili ve Edebiyatı, Matematik, Mütercim Tercümanlık, Coğrafya, Moleküler Biyoloji, Psikoloji ve İngiliz Dili Ve Edebiyatı bölümlerindeki öğrencilere, öğretmenlerinden izin alınarak derslerde ölçekler uygulanmıştır.

Öğrencilere Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Yeme Tutumu Testi, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği verilerek öğrencilerin öz-bildirim yolu ile ölçekleri eksiksiz şekilde doldurmaları istenmiştir.

3.6. Verilerin İstatiksel Analizi

Bu araştırmada elde edilen veriler Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı(SPSS) ile analiz edilmiştir.

Tanımlayıcı istatistikler ortalama, standart sapma değerleri ile sunulmuştur. Katılımcıların öz saygı, yeme tutumu, anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin eğitim, yaş, cinsiyet, medeni durumu, bölümü, sınıfına göre ve barınma durumuna göre farklılığının incelenmesi amacı ile bağımsız t testi ve varyans analizi yapılmıştır. Katılımcıların öz saygı, yeme tutumu, anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacı ile korelasyon analizi yapılmıştır. Katılımcıların öz saygı, anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin yeme tutumları çoklu düzeydeki ilişkilerin tespit edilmesi için doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Çalışmada 0,05'den küçük p değerleri anlamlı kabul edilmiştir. Analizler SPSS 20.0 ile analiz edilmiştir.

4.BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda yapılan istatistiksel analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 2.

YTT, RSBSÖ ve DASS21 Ölçeklerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Ölçek	Cinsiyet	n	X	s.s.	P
Rosenberg	Kadın	208	131,69	13,95	0,05
Öz Saygı	Erkek	192	128,92	14,13	
Depresyon	Kadın	208	13,29	2,09	0,09
	Erkek	192	13,67	2,30	
Anksiyete	Kadın	208	14,75	2,44	0,01*
	Erkek	192	15,57	3,07	
Stres	Kadın	208	13,95	2,76	0,91
	Erkek	192	13,98	2,86	
Yeme	Kadın	208	57,36	25,50	0,07
Tutumu	Erkek	192	62,09	26,80	

*p≤0,05**

Tablo 2’de öğrencilerin cinsiyetlerine göre, RBSÖ, DASS21 ve YTT aldıkları puanlar bağımsız örneklem t testi kullanılarak analiz edilmiştir. Tablo 2 incelendiğinde, öğrencilerin cinsiyetlerine göre benlik saygı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olmadığı tespit edilmiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin benlik

saygı düzeylerinin istatistiksel olarak farklı düzeylerde olmadığı görülmüştür ($p=0,05, p \geq 0,05$).

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre depresyon düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olmadığı tespit edilmiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin depresyon düzeylerinin istatistiksel olarak farklı düzeylerde olmadığı görülmüştür ($p=0,09, p \geq 0,05$).

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre anksiyete düzeylerinin istatistiksel olarak farklı olduğu tespit edilmiştir. Kadın öğrencilerin anksiyete düzeylerinin erkeklere göre daha düşük düzeylerde olduğu görülmüştür ($p=0,01, p \leq 0,05$).

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre stres düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olmadığı tespit edilmiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin stres düzeylerinin istatistiksel olarak farklı düzeylerde olmadığı görülmüştür ($p=0,91, p \geq 0,05$).

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre yeme tutumlarının anlamlı düzeyde farklı olmadığı tespit edilmiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin yeme tutumlarının benzer olduğu tespit edilmiştir ($p=0,07, p \geq 0,05$).

Tablo 3.**YTT, RSBÖ ve DASS21 Ölçeklerinin Bölüme Göre İncelenmesi**

Ölçek	Bölüm	n	X	s.s.	p
Rosenberg Öz Saygı	Tarih	50	130,26	12,75	0,69
	Türk Dili Ve Edebiyatı	50	131,72	15,06	
	Matematik	50	129,42	13,40	
	Tercümanlık	50	127,24	16,05	
	Coğrafya	50	130,06	14,09	
	Moleküler Biyoloji	50	130,06	12,35	
	Psikoloji	50	131,54	12,12	
	İngiliz Dili Ve Edebiyatı	50	132,58	16,50	
Depresyon	Tarih	50	13,22	2,25	0,14
	Türk Dili Ve Edebiyatı	50	13,84	2,49	
	Matematik	50	13,20	1,93	
	Tercümanlık	50	13,18	2,00	
	Coğrafya	50	14,04	2,43	
	Monoküler Biyoloji	50	13,20	1,98	
	Psikoloji	50	13,18	1,97	
	İngiliz Dili Ve Edebiyatı	50	13,94	2,35	
Anksiyete	Tarih	50	14,50	2,74	0,01*
	Türk Dili Ve Edebiyatı	50	15,80	3,01	
	Matematik	50	14,56	2,65	
	Tercümanlık	50	15,20	2,60	
	Coğrafya	50	16,10	3,01	
	Monoküler Biyoloji	50	14,60	2,42	
	Psikoloji	50	14,62	2,52	
	İngiliz Dili Ve Edebiyatı	50	15,74	2,93	
Stres	Tarih	50	13,66	2,76	0,05
	Türk Dili Ve Edebiyatı	50	14,50	3,22	
	Matematik	50	13,32	2,54	
	Tercümanlık	50	13,80	2,80	
	Coğrafya	50	14,84	3,10	
	Monoküler Biyoloji	50	13,54	2,48	
	Psikoloji	50	13,60	2,37	
	İngiliz Dili Ve Edebiyatı	50	14,48	2,89	
Yeme Tutumu	Tarih	50	58,04	27,32	0,71
	Türk Dili Ve Edebiyatı	50	61,12	25,12	
	Matematik	50	56,00	26,26	
	Tercümanlık	50	64,22	25,13	
	Coğrafya	50	59,20	24,75	
	Monoküler Biyoloji	50	57,84	27,41	
	Psikoloji	50	57,18	28,57	
	İngiliz Dili Ve Edebiyatı	50	63,44	25,47	

* $p \leq 0,05$ **

Tablo 3'de öğrencilerin bölümlerine göre RBSÖ, DASS21 ve YTT aldıkları puanlar Varyans analizi kullanılarak incelenmiştir. Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin okudukları bölümlere göre benlik saygı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmada tarih, türk dili ve edebiyatı, matematik, mütercim tercümanlık, coğrafya, moleküler biyoloji ve genetik, psikoloji ve ingiliz dili ve edebiyatı bölümlerini okuyan öğrencilerin benlik saygı düzeylerinin istatistiksel olarak farklı düzeylerde olmadığı görülmüştür ($p=0,69, p \geq 0,05$).

Öğrencilerin okudukları bölümlere göre depresyon düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmada tarih, türk dili ve edebiyatı, matematik, mütercim tercümanlık, coğrafya, moleküler biyoloji ve genetik, psikoloji ve ingiliz dili ve edebiyatı bölümlerini okuyan öğrencilerin depresyon düzeylerinin istatistiksel olarak farklı düzeylerde olmadığı görülmüştür ($p=0,14, p \geq 0,05$).

Öğrencilerin okudukları bölümlere göre anksiyete düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olduğu tespit edilmiştir. Farkın türk dili ve edebiyatı, mütercim tercümanlık, coğrafya, ingiliz dili ve edebiyatı bölümlerini okuyan öğrencilerin anksiyete düzeylerinin diğer öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olmasından kaynaklandığı görülmüştür ($p=0,01, p \leq 0,05$).

Öğrencilerin okudukları bölümlere göre stres düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmada tarih, türk dili ve edebiyatı, matematik, mütercim tercümanlık, coğrafya, moleküler biyoloji ve genetik, psikoloji ve ingiliz dili ve edebiyatı bölümlerini okuyan öğrencilerin stres düzeylerinin istatistiksel olarak farklı düzeylerde olmadığı görülmüştür ($p=0,05, p \geq 0,05$).

Öğrencilerin okudukları bölümlere göre yeme tutumlarının anlamlı düzeyde farklı olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmada tarih, türk dili ve edebiyatı, matematik, mütercim tercümanlık, coğrafya, moleküler biyoloji ve genetik, psikoloji ve ingiliz dili ve edebiyatı bölümlerini okuyan öğrencilerin yeme tutumlarının düzeylerinin istatistiksel olarak benzer düzeylerde olduğu görülmüştür ($p=0,71, p \geq 0,05$).

Tablo 4.*YTT, RBSÖ ve DASS21 Ölçeklerinin Öğrencilerin Sınıflarına Göre İncelenmesi*

Ölçek	Sınıf	n	X	s.s.	p
Rosenberg öz saygı	1. Sınıf	136	132,08	12,15	0,01*
	2. Sınıf	85	131,60	12,19	
	3. Sınıf	88	125,35	11,72	
	4. Sınıf	91	131,47	18,86	
Depresyon	1. Sınıf	136	13,37	2,33	0,50
	2. Sınıf	85	13,35	1,67	
	3. Sınıf	88	13,44	1,90	
	4. Sınıf	91	13,78	2,65	
Anksiyete	1. Sınıf	136	15,69	3,17	0,02*
	2. Sınıf	85	14,51	2,30	
	3. Sınıf	88	15,10	2,41	
	4. Sınıf	91	14,95	2,82	
Stres	1. Sınıf	136	14,53	2,84	0,02*
	2. Sınıf	85	13,36	2,73	
	3. Sınıf	88	13,76	2,49	
	4. Sınıf	91	13,89	3,00	
Yeme tutumu	1. Sınıf	136	61,43	23,10	0,02*
	2. Sınıf	85	61,13	29,54	
	3. Sınıf	88	51,93	18,45	
	4. Sınıf	91	62,99	32,00	

*p≤0,05**

Tablo 4'de öğrencilerin sınıf düzeylerine göre RBSÖ, DASS21 ve YTT'den aldıkları puanlar Varyans analizi kullanılarak incelenmiştir. Tablo 4 incelendiğinde, öğrencilerin sınıflarına göre benlik saygı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olduğu ve üçüncü sınıf öğrencilerin benlik saygı düzeylerinin birinci, ikinci ve dördüncü sınıflara göre istatistiksel olarak daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. ($p=0,01$, $p \leq 0,05$).

Öğrencilerin sınıflarına göre depresyon düzeylerinin istatistiksel olarak farklı olduğu tespit olmadığı, çalışmada bir, iki, üç ve dördüncü sınıf öğrencilerin depresyon düzeylerinin evlilere göre daha benzer olduğu görülmüştür ($p=0,50$, $p \geq 0,05$).

Öğrencilerin sınıflarına göre anksiyete düzeylerinin istatistiksel olarak farklı olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada birinci sınıf öğrencilerin anksiyete düzeylerinin iki, üç ve dördüncü sınıf öğrencilerine göre daha yüksek düzeylerde olduğu görülmüştür ($p=0,02$, $p \leq 0,05$).

Öğrencilerin sınıflarına göre stres düzeylerinin istatistiksel olarak farklı olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada birinci sınıf öğrencilerin stres düzeylerinin iki, üç ve dördüncü sınıf öğrencilerine göre daha yüksek düzeylerde olduğu görülmüştür ($p=0,02$, $p \leq 0,05$).

Öğrencilerin sınıflarına yeme tutumları anlamlı düzeyde farklı olduğu ve üçüncü sınıf öğrencilerin yeme tutumlarının bir, iki ve dördüncü sınıflara göre istatistiksel olarak daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p=0,02$, $p \leq 0,05$).

Tablo 5.*YTT, RBSÖ ve DASS21 Ölçeklerinin Öğrencilerin Yaşlarına Göre İncelenmesi*

Ölçek	Yaş	N	X	s.s.	P
Rosenberg benlik saygı	18-21	147	130,25	10,05	0,01*
	22-25	193	129,27	14,84	
	26-30	41	129,44	16,31	
	30 yaş ve üzeri	19	144,21	20,61	
Depresyon	18-21	147	13,11	1,94	0,01*
	22-25	193	13,66	2,39	
	26-30	41	13,34	1,78	
	30 yaş ve üzeri	19	14,68	2,38	
Anksiyete	18-21	147	15,36	2,36	0,01*
	22-25	193	15,34	3,11	
	26-30	41	13,68	2,40	
	30 yaş ve üzeri	19	14,53	2,29	
Stres	18-21	147	14,18	2,92	0,01*
	22-25	193	13,85	2,68	
	26-30	41	12,83	2,87	
	30 yaş ve üzeri	19	15,95	1,68	
Yeme tutumu	18-21	147	53,54	19,47	0,01*
	22-25	193	57,08	27,41	
	26-30	41	71,49	20,53	
	30 yaş ve üzeri	19	107,11	11,17	

*p≤0,05**

Tablo 5'de öğrencilerin yaşlarına göre, RBSÖ, DASS21 ve YTT'den aldıkları puanlar Varyans analizi kullanılarak incelenmiştir. Tablo 5 incelendiğinde, öğrencilerin yaşlarına göre benlik saygı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olduğu ve 30 yaş ve üzeri katılımcıların benlik saygı düzeylerinin kendilerinden

yaşça küçük olan katılımcılara göre istatistiksel olarak daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p\leq 0,05$).

Öğrencilerin yaşlarına göre depresyon düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olduğu ve 30 yaş ve üzeri katılımcıların depresyon düzeylerinin kendilerinden yaşça küçük olan katılımcılara göre istatistiksel olarak daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p\leq 0,05$).

Öğrencilerin yaşlarına göre anksiyete düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olduğu ve 18-21 yaş grubu ile 22-25 yaş aralığında olan katılımcıların anksiyete düzeylerinin kendilerinden yaşça daha büyük olan katılımcılara göre istatistiksel olarak daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p\leq 0,05$).

Öğrencilerin yaşlarına göre stres düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olduğu ve 30 yaş ve üzeri katılımcıların stres düzeylerinin kendilerinden yaşça küçük olan katılımcılara göre istatistiksel olarak daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p\leq 0,05$).

Öğrencilerin yaşlarına göre yeme tutumları düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olduğu ve 30 yaş ve üzeri katılımcıların yeme tutumları düzeylerinin 18-21, 22-25 ve 26-30 yaş grubu arasında olan katılımcılara göre istatistiksel olarak daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p\leq 0,05$).

Tablo 6.*YTT, RBSÖ ve DASS21 Ölçeklerin Medeni Hallerine Göre İncelenmesi*

Ölçek	Medeni Hal	n	X	s.s.	p
Rosenberg	Bekar	343	130,76	12,44	0,16
Öz Saygı	Evli	57	127,95	21,51	
Depresyon	Bekar	343	13,57	2,17	0,03*
	Evli	57	12,88	2,26	
Anksiyete	Bekar	343	15,50	2,73	0,01*
	Evli	57	12,95	2,09	
Stres	Bekar	343	14,12	2,75	0,01*
	Evli	57	13,07	3,02	
Yeme	Bekar	343	55,35	24,00	0,01*
	Tutumu	Evli	57	85,39	

* $p \leq 0,05$ **

Tablo 6'da katılımcıların medeni hallerine göre RBSÖ, DASS21 ve YTT ölçeklerinin aldıkları puanlar bağımsız örneklem t testi kullanılarak analiz edilmiştir. Tablo 6 incelendiğinde, öğrencilerin medeni hallerine göre benlik saygı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olmadığı tespit edilmiştir. Evli ve bekar öğrencilerin benlik saygı düzeylerinin istatistiksel olarak farklı düzeylerde olmadığı görülmüştür ($p=0,16, p \geq 0,05$).

Öğrencilerin medeni hallerine göre depresyon düzeylerinin istatistiksel olarak farklı olduğu tespit edilmiştir. Bekar öğrencilerin depresyon düzeylerinin evlilere göre daha yüksek düzeylerde olduğu görülmüştür ($p=0,03, p \leq 0,05$).

Öğrencilerin medeni hallerine göre anksiyete düzeylerinin istatistiksel olarak farklı olduğu tespit edilmiştir. Bekar öğrencilerin anksiyete düzeylerinin evli katılımcılara göre daha yüksek düzeylerde olduğu görülmüştür ($p=0,01, p \leq 0,05$).

Öğrencilerin medeni hallerine göre stres düzeylerinin istatistiksel olarak farklı olduğu tespit edilmiştir. Bekar öğrencilerin stres düzeylerinin evli katılımcılara göre daha yüksek düzeylerde olduğu görülmüştür ($p=0,01, p \leq 0,05$). Öğrencilerin medeni hallerine göre yeme tutumu düzeylerinin istatistiksel olarak

farklı olduğu tespit edilmiştir. Evli öğrencilerin yeme tutumu düzeylerinin bekar olan katılımcılara göre daha yüksek düzeylerde olduğu görölmüştür ($p=0,01, p \leq 0,05$).

Tablo 7.

YTT, RBSÖ Ve DASS21 Ölçeklerinin Öğrencilerin Kalınan Yere Göre İncelenmesi

Ölçek	Kalınan Yer	N	X	s.s	P
Rosenberg Benlik Saygı	Aile İle Birlikte	103	131,90	12,47	0,01*
	Arkadaşlar İle Evde	115	126,06	16,38	
	Evde Tek	72	136,07	14,58	
	Yurtta Tek	37	129,35	8,64	
	Yurtta Birden Fazla Kişi İle	73	129,84	11,89	
Depresyon	Aile İle Birlikte	103	13,61	2,10	0,01*
	Arkadaşlar İle Evde	115	12,91	1,98	
	Evde Tek	72	14,76	2,82	
	Yurtta Tek	37	12,92	0,92	
	Yurtta Birden Fazla Kişi İle	73	13,18	1,89	
Anksiyete	Aile İle Birlikte	103	15,27	2,84	0,01*
	Arkadaşlar İle Evde	115	14,36	2,76	
	Evde Tek	72	15,31	2,59	
	Yurtta Tek	37	14,78	1,96	
	Yurtta Birden Fazla Kişi İle	73	16,21	2,98	
Stres	Aile İle Birlikte	103	14,44	2,66	0,01*
	Arkadaşlar İle Evde	115	12,93	3,00	
	Evde Tek	72	14,93	2,53	
	Yurtta Tek	37	14,43	1,21	
	Yurtta Birden Fazla Kişi İle	73	13,75	3,04	
Yeme Tutumu	Aile İle Birlikte	103	60,80	27,84	0,01*
	Arkadaşlar İle Evde	115	60,14	21,90	
	Evde Tek	72	65,58	28,58	
	Yurtta Tek	37	66,16	21,99	
	Yurtta Birden Fazla Kişi İle	73	48,00	26,53	

*p≤0,05**

Tablo 7’de öğrencilerin kalınan yerlere göre RBSÖ, DASS21 ve YTT’den aldıkları puanlar varyans analizi kullanılarak incelenmiştir. Tablo 7 incelendiğinde, Öğrencilerin kalınan yerlerin durumlarına göre benlik saygısı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olduğu ve evde tek başına yaşayan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin diğer katılımcılara göre istatistiksel olarak daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p\leq 0,05$).

Öğrencilerin kalınan yerlerin durumlarına göre depresyon düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olduğu ve evde tek başına yaşayan katılımcıların depresyon düzeylerinin diğer katılımcılara göre istatistiksel olarak daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p\leq 0,05$).

Öğrencilerin kalınan yerlerin durumlarına göre anksiyete düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olduğu ve evde arkadaşları ve yurttaki tek olarak yaşayan katılımcıların anksiyete düzeylerinin diğer katılımcılara göre istatistiksel olarak daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p\leq 0,05$).

Öğrencilerin kalınan yerlerin durumlarına göre stres düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olduğu ve arkadaşları ile evde yaşayan katılımcıların stres düzeylerinin diğer katılımcılara göre istatistiksel olarak daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p\leq 0,05$).

Öğrencilerin kalınan yerlerin durumlarına göre yeme tutumları düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı yurttaki birden fazla kişi ile yaşayan katılımcıların yeme tutumları düzeylerinin diğer katılımcılara göre istatistiksel olarak daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p\leq 0,05$).

Tablo 8.*YTT, RBSÖ Ve DASS21 Ölçeklerinin Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi*

Ölçekler	Anne Eğitim	N	X	s.s	P
Rosenberg Benlik Saygısı	Okur Yazar	49	128,02	9,27	0,08
	İlkokul	101	130,01	14,48	
	Ortaokul	91	131,81	16,74	
	Lise	73	134,07	10,21	
	Üniversite	76	129,28	14,52	
Depresyon	Lisansüstü	10	113,30	11,03	0,12
	Okur Yazar	49	14,16	1,98	
	İlkokul	101	13,93	2,07	
	Ortaokul	91	13,63	1,94	
	Lise	73	13,05	1,97	
Anksiyete	Üniversite	76	12,97	2,69	0,09
	Lisansüstü	10	11,00	1,05	
	Okur Yazar	49	15,39	1,81	
	İlkokul	101	15,69	2,98	
	Ortaokul	91	14,97	2,67	
Stres	Lise	73	15,85	2,85	0,11
	Üniversite	76	14,12	2,80	
	Lisansüstü	10	12,50	1,58	
	Okur Yazar	49	13,41	2,10	
	İlkokul	101	14,12	2,86	
Yeme Tutumu	Ortaokul	91	14,29	2,88	0,05
	Lise	73	14,16	2,97	
	Üniversite	76	14,01	2,78	
	Lisansüstü	10	10,50	0,53	
	Okur Yazar	49	58,04	15,86	
	İlkokul	101	59,42	23,38	
	Ortaokul	91	64,92	28,86	
	Lise	73	45,74	20,63	
	Üniversite	76	67,88	31,09	
	Lisansüstü	10	60,10	28,38	

*p≥0,05**

Tablo 8'de öğrencilerin anne eğitim durumuna göre YTT, RBSÖ ve DASS21 aldıkları puanlar analiz edilmiştir. Tablo 8 incelendiğinde, öğrencilerin anne eğitim düzeylerine göre benlik saygı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olmadığı tespit edilmiştir. Anneleri okuryazar değil, ilkokul, ortaokul, lise, üniversite ve yüksek lisans olan annelerinin çocuklarının benlik saygı düzeylerinin istatistiksel olarak farklı düzeylerde olmadığı görülmüştür(p=0,08,p≥0,05).

Öğrencilerin anne eğitim durumuna göre depresyon düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olmadığı tespit edilmiştir. Anneleri okuryazar değil, ilkokul, ortaokul, lise, üniversite ve yüksek lisans olan annelerinin çocuklarının depresyon düzeylerinin istatistiksel olarak farklı düzeylerde olmadığı görülmüştür($p=0,12, p \geq 0,05$).

Öğrencilerin anne eğitim durumuna göre anksiyete düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olmadığı tespit edilmiştir. Anneleri okuryazar değil, ilkokul, ortaokul, lise, üniversite ve yüksek lisans olan annelerinin çocuklarının anksiyete düzeylerinin istatistiksel olarak farklı düzeylerde olmadığı görülmüştür($p=0,09, p \geq 0,05$).

Öğrencilerin anne eğitim durumuna göre stres düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olmadığı tespit edilmiştir. Anneleri okuryazar değil, ilkokul, ortaokul, lise, üniversite ve yüksek lisans olan annelerinin çocuklarının stres düzeylerinin istatistiksel olarak farklı düzeylerde olmadığı görülmüştür($p=0,11, p \geq 0,05$).

Öğrencilerin anne eğitim durumuna göre yeme tutumu düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olmadığı tespit edilmiştir. Anneleri okuryazar değil, ilkokul, ortaokul, lise, üniversite ve yüksek lisans olan annelerinin çocuklarının yeme tutumlarının istatistiksel olarak farklı düzeylerde olmadığı görülmüştür ($p=0,05, p \geq 0,05$).

Tablo 9.*YTT, RBSÖ Ve DASS21 Ölçeklerinin Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi*

Ölçek	Baba Eğitim	N	X	s.s	P
Rosenberg Benlik Saygı	Okur Yazar	41	125,51	9,18	0,07
	İlkokul	79	131,47	9,45	
	Ortaokul	93	130,34	17,57	
	Lise	74	134,12	13,32	
	Üniversite	70	129,31	13,48	
	Lisansüstü	43	128,21	17,31	
Depresyon	Okur Yazar	41	13,39	1,46	0,15
	İlkokul	79	13,99	2,15	
	Ortaokul	93	13,28	2,16	
	Lise	74	13,78	1,80	
	Üniversite	70	13,16	2,52	
	Lisansüstü	43	13,02	2,79	
Anksiyete	Okur Yazar	41	14,46	1,43	0,11
	İlkokul	79	15,70	2,05	
	Ortaokul	93	14,55	2,77	
	Lise	74	15,82	3,34	
	Üniversite	70	15,11	2,08	
	Lisansüstü	43	14,91	4,26	
Stres	Okur Yazar	41	12,90	1,97	0,12
	İlkokul	79	14,09	2,61	
	Ortaokul	93	13,77	2,71	
	Lise	74	14,92	3,11	
	Üniversite	70	13,73	2,94	
	Lisansüstü	43	13,93	2,91	
Yeme Tutumu	Okur Yazar	41	63,05	19,77	0,06
	İlkokul	79	48,05	20,42	
	Ortaokul	93	69,02	31,67	
	Lise	74	51,53	17,25	
	Üniversite	70	63,79	28,15	
	Lisansüstü	43	64,51	27,07	

*p≥0,05**

Tablo 9'da öğrencilerin baba eğitim durumuna göre YTT, RBSÖ Ve DASS21 den aldıkları puanlar analiz edilmiştir. Tablo 9 incelendiğinde, Öğrencilerin baba eğitim düzeylerine göre benlik saygı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olmadığı tespit edilmiştir. Babaları okuryazar değil, ilkokul, ortaokul, lise,

üniversite ve yüksek lisans olan babaların çocuklarının benlik saygı düzeylerinin istatistiksel olarak farklı düzeylerde olmadığı görülmüştür ($p=0,07, p \geq 0,05$).

Öğrencilerin baba eğitim durumuna göre depresyon düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olmadığı tespit edilmiştir. Babaları okuryazar, ilkokul, ortaokul, lise, üniversite ve yüksek lisans olan babaların çocuklarının depresyon düzeylerinin istatistiksel olarak farklı düzeylerde olmadığı görülmüştür ($p=0,15, p \geq 0,05$).

Öğrencilerin baba eğitim durumuna göre anksiyete düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olmadığı tespit edilmiştir. Babaları okuryazar değil, ilkokul, ortaokul, lise, üniversite ve yüksek lisans olan babaların çocuklarının anksiyete düzeylerinin istatistiksel olarak farklı düzeylerde olmadığı görülmüştür ($p=0,11, p \geq 0,05$).

Öğrencilerin baba eğitim durumuna göre stres düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olmadığı tespit edilmiştir. Babaları okuryazar değil, ilkokul, ortaokul, lise, üniversite ve yüksek lisans olan babaların çocuklarının stres düzeylerinin istatistiksel olarak farklı düzeylerde olmadığı görülmüştür ($p=0,12, p \geq 0,05$).

Öğrencilerin baba eğitim durumuna göre yeme tutumu düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olmadığı tespit edilmiştir. Babaları okuryazar değil, ilkokul, ortaokul, lise, üniversite ve yüksek lisans olan babaların çocuklarının yeme tutumlarının istatistiksel olarak farklı düzeylerde olmadığı görülmüştür ($p=0,06, p \geq 0,05$).

Tablo 10.*YTT, RBSÖ Ve DASS21 Ölçekleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*

Ölçekler		Rosenberg öz saygı	Depresyon	Anksiyete	Stres	Yeme tutumu
Rosenberg	R	1				
benlik	P					
saygı						
Depresyon	R	0,571**	1			
	P	0,01				
Anksiyete	R	0,572**	0,621**	1		
	P	0,01	0,01			
Stres	R	0,641**	0,589**	0,630**	1	
	P	0,01	0,01	0,01		
Yeme	R	-0,277**	0,146**	-0,415**	0,111*	1
tutumu	P	0,01	0,01	0,01	0,03	

* $p \leq 0,05$ **

Tablo 10'da YTT, RBSÖ Ve DASS21 ölçekleri arasındaki ilişkinin puanları Korelasyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Tablo 10 incelendiğinde, katılımcıların Yeme tutum düzeyleri ile benlik saygı düzeyleri arasında negatif düzeyde, düşük düzeyde güçte ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,277, p = 0,01, p \leq 0,05$). Katılımcıların benlik saygı düzeylerinin düşmesi yeme tutum düzeylerini yükselttiği görülebilir. Tam tersi olarak ta yeme tutum düzeyleri düşük olan katılımcıların daha yüksek benlik saygı düzeyine sahip olduğu söylenebilir.

Katılımcıların Yeme tutum düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında pozitif düzeyde, düşük düzeyde güçte ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = 0,146, p = 0,01, p \leq 0,05$). Katılımcıların depresyon düzeylerinin yüksek olması yeme tutum düzeylerini yükselttiği görülebilir.

Katılımcıların Yeme tutum düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasında negatif düzeyde, düşük düzeyde güçte ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,415, p = 0,01, p \leq 0,05$). Katılımcıların anksiyete düzeylerinin düşmesi yeme tutum düzeylerini yükselttiği görülebilir. Tam tersi olarak ta yeme tutum

düzeyleri düşük olan katılımcıların daha yüksek anksiyete düzeyine sahip olduğu söylenebilir.

Katılımcıların Yeme tutum düzeyleri ile stres düzeyleri arasında pozitif düzeyde, düşük düzeyde güçte ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0,111$, $p=0,03$, $p\leq 0,05$). Katılımcıların stres düzeylerinin yüksek olması yeme tutum düzeylerini yükselttiği görülebilir.

Katılımcıların stres düzeyleri ile benlik saygı, depresyon ve anksiyete düzeylerinin güçlü düzeyde ve doğrusal düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p\leq 0,05$).

Katılımcıların anksiyete düzeyleri ile benlik saygı, depresyon düzeylerinin güçlü düzeyde ve doğrusal düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p\leq 0,05$).

Katılımcıların depresyon düzeyleri ile benlik saygı ve stres düzeylerinin güçlü düzeyde ve doğrusal düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p\leq 0,05$).

Bağımsız değişkenler ile ilişkili olduğu tespit edilen bağımlı değişkenlerin çoklu düzeyde ilişkili olup olmadığı, tespit edilen modelin anlamlılığının (F), bağımsız değişkenlerinin aktif karlılığının açıklama yüzdesi (R^2) ve kat sayılarının anlamlılığının test edilmesi (t) yapılarak model ortaya konmuştur. Bu üç şartın sağlanması modelin istatistiksel olarak geçerli olduğunu göstermektedir. Ayrıca tüm bu uygulamalardan sonra modelde oto korelasyonun olmadığına incelenmesi tahmin modelleri açısından önemlidir (Albayrak vd. 2005, s.265).

Tablo 11.

Yeme Tutumuna Anksiyete, Stres, Benlik Saygısı, Depresyon Düzeylerinin Etkisi

Bağımlı	Bağımsız Değişkenler	B	T	p
Yeme tutumu	Anksiyete	-0,574	-9,21	0,01
	Stres	0,306	4,77	0,01
	Rosenberg Benlik Saygı	-0,241	-3,95	0,01
	Depresyon	0,168	2,78	0,01
	F=32,75, p=0,01	R ² =0,25		

*p≤0,05**

Tablo 11’de yeme tutumuna, anksiyete, stres, benlik saygısı ve depresyon düzeylerinin etkisi Regresyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Elde modelde katılımcıların yeme tutumlarının anksiyete, stres, benlik saygı, depresyon düzeylerinin tablo 11 de yeme tutumuna anksiyete, stres, benlik saygısı, depresyon düzeylerinin etkisinde ilişkili olduğu görülmüştür. Modelde anksiyete, benlik saygı düzeyi ile yeme tutumu ters ve arasında çoklu düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Stres ve depresyon ile yeme tutumu pozitif ve arasında çoklu düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Çalışmada anksiyete, stres, benlik saygı, depresyon düzeylerinin değişimlerinin yeme tutumlarına istatistiksel olarak anlamlı etkisinin olduğu görülmüştür.

Elde modelde yeme tutumları ile anksiyete, stres, benlik saygı, depresyon düzeylerinin arasında kurulan modelin matematiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F=32,75, p=0,01, p≤0,05).

Çalışmada yeme tutumları ile anksiyete, stres, benlik saygı, depresyon düzeyleri değişkenlerinin katsayının (β) da anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($t_{\text{anksiyete}}=-9,21$, $t_{\text{stres}}=4,77$, $t_{\text{depresyon}}=2,78$, $t_{\text{benlik saygı}}=-3,95$, p=0,01 p≤0,05). Modelde anksiyete, stres, benlik saygı, depresyon değişkenleri katılımcıların yeme tutum düzeyindeki değişimleri açıklama yüzdesinin %25 civarlarında olduğu tespit edilmiştir (R²=0,25).

Yeme tutumuna etki eden en önemli değişkeninin anksiyete olduğu tespit edilmiştir. Anksiyete düzeylerindeki bir birimlik bir artış Yeme tutumunda 0,57 birimlik bir azalmaya neden olduğu görölmektedir. Stres düzeylerindeki bir birimlik bir artış Yeme tutumunda 0,306 birimlik bir artışa neden olduğu görölmektedir. Benlik saygı düzeylerindeki bir birimlik bir artış yeme tutumunda 0,24 birimlik bir azalmaya neden olduğu görölmektedir. Depresyon düzeylerindeki bir birimlik bir artış Yeme tutumunda 0,168 birimlik bir artışa neden olduğu görölmektedir.

5.BÖLÜM

TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinde yeme tutumuna etkileyen benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve stres ile olan ilişkisinin etkilerinin araştırıldığı bu çalışmanın bulguları alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda yeme tutumuyla benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve stres arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu anlamda araştırmanın temel amacı desteklenmiştir. Ve elde edilen diğer bulgularda bu bölümde tartışılacaktır.

Araştırmanın birinci alt problemi 'Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu demografik verilere (cinsiyet, bölüm, sınıf, yaş, medeni hali, kaldığı yer, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu) göre farklılık göstermekte midir?' şeklindedir.

Elde edilen sonuçlara göre, yeme tutumunun cinsiyete göre farklılaşma göstermediği saptanmıştır. Literatürdeki çalışmalar da benzer bulgulara ulaşmış ve cinsiyete göre yeme tutumu (Kaleli, Kılıç, Erdoğan ve Erdoğan, 2017; Ünsal, Tozun, Ayrancı ve Arslan, 2010; Gan ve ark., 2011) anlamlı bir farklılaşma olmadığı göstermektedir. Ancak literatür de, kadınların erkeklere göre daha yüksek yeme tutumuna sahip olduğunu gösteren ya da cinsiyete göre yeme tutumunun farklılaştığını işaret eden çalışmalar da bulunmaktadır (Yıldırım, Yıldırım, Ersöz, Işık, Saraçlı, Karagöz ve Yağmur, 2017; Büyük ve Duman, 2014; Çam, 2016). Kadın ve erkek öğrencilerin maruz kaldıkları etkenlerin benzerliği, aynı ortam da yaşadıkları ve bir çoğunun ailesinden uzak KKTC'ye

gelmelerinden kaynaklı eşit şartlarda olmalarından dolayı bir farklılık gözlenmediği düşünülmektedir.

Yeme tutumu düzeyinin bölümlere göre yapılan çalışmanın sonucunda, fen-edebiyat fakültesi (Matematik, Mütercim-Tercümanlık, İngiliz Dili Ve Edebiyatı, Moleküler Biyoloji ve Genetik, Tarih, Coğrafya, Türk Dili ve Edebiyatı ve Psikoloji) bölümleri arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında sadece Fen-Edebiyat fakültesindeki 8 bölümü karşılaştıran yabancı ya da yerli bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Bölümlerin her biri dil, sayısal ve sözel olarak çok fazla ezbere ve teoriye dayalıdır. Her bölümün derslerinin ağır olmasından kaynaklı eşit şartlarda öğrenciye sorumluluk yüklediklerinden, yeme tutumlarında bir farklılık bulunmadığı düşünülmektedir. Bu sebeple sonuçları diğer çalışma sonuçlarıyla kıyaslamak zordur ve bulgular literatüre katkı sağlamaktadır.

Yeme tutumu düzeylerinin sınıflara göre farklılaşma olduğu gözlemlenmiştir. Bu farklılaşma ise, üçüncü sınıfların, birinci, ikinci ve dördüncü sınıflara göre daha düşük düzeyde yeme tutumuna sahip oldukları bulunmuştur. Bunun sebebi ise, öğrencilerin birinci, ikinci ve son sınıfta yaşanan sorunların, adaptasyon sürecinin, derslere, konakladıkları yerlerdeki, arkadaş ilişkilerindeki sorunların ve son sınıfta mezuniyetin verdiği sıkıntı ve gelecek düşüncelerinden dolayı birinci, ikinci ve dördüncü sınıfların yeme tutumları yüksek çıkmış olabileceği düşünülmüştür. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında sadece Fen-Edebiyat Fakültesi bölümlerinin sınıf düzeylerini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Ancak hemşirelik öğrencilerinde yapılan çalışmada yeme tutumunun sınıf düzeylerinde farklılık göstermediği bulunmuştur (Uzun, Balcı, Güney, Özdil ve Küçük Öztürk, 2018). Bu çalışmanın sonucunun da bizim çalışmamıza benzer sonuç olduğunu göstermektedir.

Yeme tutumu düzeylerinin yaşlara göre inceleme yapıldığında, anlamlı düzeyde farklılık gözlemlenmiştir. Bu farklılık, 30 yaş ve üzerinin yeme tutumunda daha yüksek düzeye sahip olduğu bulunmuştur. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında benzerlik gözlenmektedir. Literatürde yaş arttıkça yeme tutumunun da yükseldiği görülmektedir (Kadioğlu ve Ergün, 2015; Ünsal ve ark. , 2010).

Çalışmanın yaş dağılımı ise, %42'si 22-25 yaş arası, %37'si 18-221 yaş arası, %10'u 26-29 yaş arası ve %5'ini 30 ve üzeri oluşturmaktadır. Literatürdeki bir başka çalışma da üniversite öğrencilerinin yaş dağılımlarıyla benzerlik göstermektedir (Uçar, 2006). Yeme bozukluğu riskinin 30 ve üzerindeki yaşlarda daha yüksek olmasının nedenleri, kişilerin yaş aldıkça kendi vücutlarına olan dikkatlerinin ve beğenilme isteklerinin azalması ya da artması, yaşadıkları sorunlara karşı yemek ile çözüm bulmaya çalışmaları gibi etkenlerden dolayı olabileceği düşünülmüştür.

Elde edilen sonuçlara göre yeme tutumunun medeni duruma göre sonucunda anlamlı düzeyde farklılık olduğu bulunmuştur. Bu farklılık ise, evli öğrencilerin yeme tutumu, bekar öğrencilere göre daha yüksek olmasıdır. Bu sonuç literatür de ki bir çalışmayla benzerlik göstermektedir (Frankos ve Frankos, 2013). Evli öğrencilerin, ev ortamında konakladıklarından, evliliğin yüklediği sorumlulardan ve en az iki kişilik yemek yapıp tükettiklerinden, normal ve anormal beslenmeden kaynaklı yeme tutumlarının yüksek olduğu düşünülmektedir.

Yeme tutumu düzeyinin kaldıkları yerlere göre inceleme yapıldığında anlamlı fark bulunmuştur. Bu fark ise, yurttan birden fazla kişi ile yaşayan öğrencilerin yeme tutumu düzeyi daha düşük olduğu bulunmuştur. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında yurttan kalan öğrencilerin yeme tutumunun diğer yerlerde kalanlardan daha düşük olduğu gözlemlenmiştir (Ünsal ve arkadaşları, 2010). Diğer bir araştırma da ise, aile yanında kalan öğrencilerin, yeme tutumu açısından risk oluşturduğu bulunmuştur (Deveci, Güvendeğer Doksat, Yektaş ve Doksat, 2016). Bu durumda yine yurttan kalan öğrencilerin yeme tutumu düzeyinin daha düşük olduğunu işaret etmektedir. Yurttan konaklayan öğrencilerin yemek saatleri belli ve besinlerde düzenli ve sağlıklı olabilmektedir, yemek yapma alanlarının olmaması da her yemek istediklerinde yapamamaya yol açabilmektedir, birden fazla kişiyle konaklayanların istedikleri zamanlarda besin tüketmemesi yeme tutumunun düşük çıkmasına sebep olacağı düşünülmektedir.

Yeme tutumu düzeyinin anne eğitim durumuna göre inceleme yapıldığında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Baba eğitim durumuna göre inceleme

yapıldığında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Literatürdeki çalışmalarla da benzerlik göstermektedir (Çelik ve arkadaşları, 2016; Ünsal ve arkadaşları, 2010; Usta ve arkadaşları, 2015). Anne ve baba eğitim durumlarının, yeme tutumlarına etki etmemesini, ailelerin yeme stillerinin buldukları kültürel farklılıkla değişebileceği ve aile tutumlarının her aile yapısında farklılaşabileceğinden dolayı eğitim durumlarının yeme tutumuna etki etmeyeceği düşünülmektedir.

Araştırmanın ikinci alt problemi 'Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı demografik verilere (cinsiyet, bölüm, sınıf, yaş, medeni hali, kaldığı yer, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu) göre farklılık göstermekte midir?' şeklindedir.

Elde edilen sonuçlara göre, benlik saygısının cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kadın-erkek arasında fark bulunamaması literatürdeki çalışmalarla da benzerlik göstermektedir (Kahrıman, 2005; Kurtyılmaz ve arkadaşları, 2017; Baybek ve Yavuz, 2005; Tözün, 2010). Cinsiyete göre farklılık göstermemesinin sebebini, kadınlarında erkekler gibi hem ekonomik hem sosyal açıdan artık kendini iyi hissetmesidir. Kadın ve erkek öğrencilerin aynı şartlar altında yaşadıklarından, sorunlara karşı çözümler üretebildiklerinde, tek başlarına hayatlarını kontrol edebilme yeteneklerinden her ikisinin de eşit şeyleri yapabildiğinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Benlik saygısını Fen-edebiyat bölümlerine göre inceleme yapıldığında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürde sadece fen-edebiyat fakültesini baz alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak lise öğrencilerinde farklı bölümlerde yapılan çalışmayla benzer sonuç elde edilmiştir ve okunulan bölümlerin farklılığına göre benlik saygısında bir farklılık gözlemlenmemiştir (Yenidünya, 2005). Bölümlere göre derslerin her birinin ağır ve emek istediğinden, her bölümün getirdiği sorunlar ve güzelliklerin benzer olduğundan, öğrencilerin azim, kendilerine olan güvenleri ve sevgileri benzer olduğundan bir farklılık gözlenmediği düşünülmektedir.

Benlik saygısını sınıf düzeylerine göre inceleme yapıldığında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık, 3. Sınıfların diğer sınıflara göre benlik saygısı düzeyinin daha düşük olduğudur. Literatürdeki çalışmalara baktığımızda bu sonuca benzerlik gösteren bir çalışma bulunmamıştır. Ancak literatürdeki çalışmalarda sınıf düzeyi arttıkça benlik saygısının da yükseldiği görülmektedir (Çam ve ark., 2000; Saygılı ve ark., 2015). Yaş arttıkça benlik saygısının da arttığını bilmekteyiz bu da sınıfla birlikte artmasına sebep olmaktadır. 3. Sınıfların benlik saygılarının düşük olmasının, ders sorumluluklarının artması, mezun olması için son bir yılın kalması gibi farklı etkenler olabilir. Bu konu hakkında daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir.

Benlik saygısının yaş gruplarına göre inceleme yapıldığında, anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. 30 yaş ve üzerindeki öğrencilerin benlik saygısının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek çıktığı bulunmuştur. Literatürde buna benzer çalışmada ise, 18-20 yaş arasının en düşük 27 ve üzerinin ise daha yüksek olduğunu gösteren çalışma vardır (Saygılı ve ark., 2015). Bir başka çalışmada ise yaşla birlikte benlik saygısının da arttığı gözlemlenmiştir (Karademir ve ark., 2010). Bu sonuçlarda bizim çalışmamızın sonucuyla benzerlik göstermektedir. Yaş arttıkça benlik saygısının da yükselmesinin sebebinin, hayati tecrübelerinden dolayı kendilerine geliştirdikleri, kimlik duygusunun arttığı ve kendilerine olan güven, inanç ve sevgilerinin artmış olabileceğinden dolayı benlik saygıları daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Benlik saygısını medeni duruma göre incelediğimizde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Literatürdeki çalışmalarda bizi desteklemektedir (Erdem ve Taşçı, 2003; Yıldırım ve ark. 2010). Evli ya da bekar olmasının yeme tutumuna, kişinin kendini sevmesi, saygı duyması, başarı sağlaması için yanında bir kişinin olması yada tek olmasının bir etkisi olmadığı düşünüldüğünden bir farklılık bulunmadığı düşünülmektedir.

Benlik saygısını kaldıkları yerlere göre inceleme yapıldığında, anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu fark ise, evde tek konaklayan öğrencilerin benlik saygılarının daha yüksek olduğudur. Evde tek konaklayan öğrencilerin, evin tüm sorumluluğunu alabildiğinden, sorunlarla tek olarak çaba harcadığından,

kendine olan güveninin yüksek olduğu düşünülmektedir bu yüzden evde tek kalan öğrencilerin benlik saygılarının daha fazla olduğu düşünülmektedir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Aktaş (2016) çalışmasında kaldıkları yerlere göre benlik saygısında bir farklılık gözlenmemiştir. Özenoğlu ve Dege (2015) çalışmasında, arkadaşlarıyla ve ailesiyle evde kalan öğrencilerin benlik saygılarının daha düşük olduğu bulunmuş ve bu çalışmada evde kalan öğrencilerin daha yüksek benlik saygısına sahip olacağını düşündürmektedir.

Benlik saygısını anne ve baba eğitim düzeyine göre inceleme yapıldığında, anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde de, çalışmamızın sonucuyla benzerlik göstermektedir (Özkan, 1994; Aktaş, 2016). Anne ve baba eğitim düzeyleriyle, anne babanın çocuklarını yetiştirme tarzlarının farklılık gösterebileceği ancak öğrencilerin artık büyüdüğünden, anne ve babalarından uzak olduklarından, onların yanlarında olmamalarından kaynaklı, üniversite öğrencilerinde anne ve baba eğitim düzeylerinde bir farklılaşma bulunmadığı düşünülmektedir.

Araştırmanın üçüncü alt problemi 'Üniversite öğrencilerinde depresyon-anksiyete-stres belirtileri demografik verilere (cinsiyet, bölüm, sınıf, yaş, medeni hali, kaldığı yer, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu) göre farklılık göstermekte midir?' şeklindedir.

Çalışmamızda depresyonun cinsiyete göre farklılığı bulunmamıştır. Literatürdeki çalışmalarla da benzerlik görülmektedir (Üstün ve Bayar, 2015; Özdel ve ark., 2002; Sabuncuoğlu, 2006; Özdel ve ark., 2002; Gan ve ark., 2011). Ancak literatür de erkeklerin depresyon seviyelerinin yüksek olduğu da bulunmuştur (Yıldız, 2016). Erözkan (2004) çalışmasında, kadın öğrencilerin depresyon düzeyini daha yüksek bulmuştur. Bu araştırmaların sonuçlarının farklılığında, öğrencilerin bireysel sorunları, ekonomik durumları gibi faktörler etken olabilir diye düşünülmektedir.

Depresyonu bölüme göre inceleme yapıldığında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürde Fen-Edebiyat Fakültesi bölümlerini karşılaştıran bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu yüzden karşılaştırmak oldukça zordur. Ancak depresyonun

farklılaşmamasının, her bölümdeki öğrencilerin buldukları yerler, gündelik sorunların benzerliğinin olması, benzer şeylere maruz kalmalarından dolayı farklılık gözlenmediği düşünülmektedir.

Depresyon, sınıf düzeylerine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürde bunu destekleyen birçok çalışma mevcuttur (Yıldız, 2016; Ulaş ve ark., 2013; İskender ve ark., 2018; Doğan ve ark., 1994). Her sınıf düzeyinde öğrencilerin hayatlarındaki zorluklar artar ya da azalır, bir şekilde değişiklik göstermektedir. Öğrencilerin kişisel sorunlarının da depresyonu fazlaca etkilemesinden dolayı sınıf düzeylerin anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Depresyon, yaşa göre inceleme yapıldığında 30 yaş ve üzerindeki öğrencilerde yüksek bulunmuştur. Durmuşoğlu Irmak (2017) çalışmasında, yaş ile depresyon arasında bir fark tespit etmemiştir. 30 yaş ve üzerindeki öğrencilerde, hala öğrenci konumunda olmaları, gelecek ile ilgili düşünceler ve iş-ekonomik olarak hala öğrenci olmalarından kaynaklı problemler yaşadıklarından kaynaklı depresyon seviyelerinin yüksek olduğu düşünülmektedir.

Depresyonu medeni duruma göre inceleme yapıldığında bekar öğrencilerin evli öğrencilere göre depresyon seviyesi yüksek çıkmaktadır. Başpınar ve ark. (2016) araştırmasında ise depresyon düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. İki kişilik yaşam sürmenin birlikte aktiviteler yapmak daha sosyal olmayı sağlamaktadır, biriyle paylaşmayı gerektirir bu sebeplerden dolayı bekar öğrencilerin tek hayat sürmelerinden kaynaklı depresyon düzeylerinin evli öğrencilere göre daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Depresyonu, öğrencilerin kaldıkları yerlere göre inceleme yapıldığında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu fark, evde tek başına kalan öğrencilerin depresyon seviyesi diğerlerine göre yüksek bulunmuştur. Literatürdeki çalışmaları incelediğimizde; Özdel ve ark. (2002) çalışmasında, öğrencilerin konakladıkları yerler için anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. İskender ve ark.(2018) çalışmasında, özel yurttaki kalan öğrencilerin, ev ya da devlet yurdunda kalan öğrencilere göre depresyon seviyeleri yüksek çıkmıştır. Çalışmaların sonuç farklılıklarının, öğrencilerin önceden konakladıkları yerlerin değişkenliği, kişisel

problemleri, konakladıkları yerlerdeki paylaştıkları kişilerle olan ilişkileri gibi faktörler etki etmiş olabilir.

Depresyonu anne eğitim seviyelerine göre inceleme yapıldığında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Aynı şekilde baba eğitim seviyelerinde de anlamlı bir sonuç bulunmamıştır. Özel ve ark. (2002) çalışmada da anne ve baba eğitim seviyelerinin depresyon düzeyini etkilemediği tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin artık birer yetişkin olmalarından kaynaklı olarak anne ve babalarının düşünceleri, davranışlarına göre karar vermedikleri, kendi doğrularına göre yaşadıkları için üniversite öğrencilerinde anne ve babanın eğitim seviyelerinde bir farklılık bulunmadığı düşünülmektedir.

Elde edilen sonuçlara göre, anksiyete düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu fark ise, kadınların erkeklere göre daha yüksek anksiyete yaşadıklarıdır. Literatürdeki çalışmalarda bunu desteklemektedir (Karadeniz, 2005; Taşgın, 2006; Bayram ve Bilgel, 2008; Wohed ve Hassan, 2016). Kadın öğrencilerin ailelerinden belki ilk kez ayrılmış olmaları, tek olarak farklı bir kültüre adapte olmaları, zorluklarla tek mücadele etmeleri ve bazen de ailelerin kız çocuklarını uzakta olsa bile çok korumacı davranmaları gibi etkenlerin kız öğrencilerde anksiyetenin yüksek olmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Anksiyete düzeyleri bölümlere göre karşılaştırıldığında, anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu fark ise türk dili ve edebiyatı, coğrafya, mütercim tercümanlık, İngiliz dili ve edebiyatı bölümlerindeki öğrencilerin yüksek bulunmuştur. Literatürde fen-edebiyat bölümlerini baz alan bir çalışmaya rastlanmadığından çalışmayı karşılaştırmak oldukça zordur. Ancak farklılık gösteren bölümleri incelediğimizde türk dili ve edebiyatı, mütercim tercümanlık ve İngiliz dili ve edebiyatı bölümleri dil ile ilgili bölümlerdir. Dil ağırlıklı olan bölümlerin diksiyon, kültürel özellikleri, yazım stilleri gibi çok fazla detay gerektiren bölümler olduğundan dolayı anksiyete seviyelerinin yüksek olduğu düşünülmektedir. Coğrafya bölümünün ise her bölgenin coğrafik bölgelerini çalışmak o bölgenin çiçeklerini, dağlarını, akarsularını, kültürünü gibi çok fazla detay gerektirdiğinden kaynaklı anksiyete seviyelerinin yüksek çıktığı düşünülmektedir.

Anksiyete düzeylerini sınıf düzeylerine göre incelendiğinde anlamlı fark bulunmuştur. Bu fark ise, 1. Sınıfların daha yüksek düzeyde anksiyete düzeyine sahip olmalarıdır. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Wong ve ark. (2006), 1. Sınıfların yüksek olduğu sonucunu bulmaktadır. Bir başka çalışmada, 1. Ve 2. Sınıf düzeylerinin 3. Ve 4. Sınıflara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur (Bayram ve Bilgel, 2008). Ve bu sonuçta bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Bir başka çalışmada ise, 2. ve 3. Sınıf öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin 1. Ve 4. Sınıfa göre daha hafif olduğu bulunmuştur (Yılmaz ve Ocaççı, 2010). Bu sonuç da bize 1. Sınıfların anksiyete seviyelerinin yüksek olduğunu düşünmemizi sağlamıştır. 1. Sınıflara etki eden faktörlerin, ilk defa üniversiteye gelmek, bölüme alışmak, tanıdık kişilerin yanlarında olmaması, yeni arkadaş ilişkileri, birey olmaya çalışma, sorumluluk almak, yeni konaklama yerleri ve bunlarla beraber gelen sorunlara karşı tecrübesiz olmalarından kaynaklı 1. Sınıfların anksiyete seviyelerinin yüksek olduğu düşünülmektedir.

Anksiyete düzeylerini yaşa göre incelediğimizde, anlamlı bir fark bulunmuştur. 18-21 ve 22-25 yaş arası öğrencilerin anksiyete düzeyleri yüksek olarak bulunmuştur. Yılmaz ve Ocaççı (2010) nın yaptığı çalışmada, 21-23 yaş grubundaki öğrencilerin hafif düzeyde anksiyete, 18-20 yaş grubundaki öğrencilerin orta düzeyde anksiyete gösterdikleri tespit edilmiştir. 18-21 yaş arası genellikle üniversiteye yeni gelen öğrencilerin yaş grubudur. Bu yaş aralığındaki öğrencilerin üniversiteye karşı tecrübesiz olmalarından ve birçok kişisel sorunlardan kaynaklı yüksek çıktığı düşünülmektedir. 22-25 yaş arası öğrencilerin mezuniyet zamanları olduklarından dolayı, iş kaygısı, gelecek kaygısı, ayrılmanın verdiği üzümlük ve aile yanına dönecek olmanın kaygısı gibi birçok etkenden dolayı anksiyete seviyelerinin yüksek olduğu düşünülmektedir.

Anksiyete düzeylerini medeni hallerine göre inceleme yapıldığında, anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu fark ise, bekar öğrencilerde daha yüksek anksiyete düzeyi görülmesidir. Literatürdeki bir çalışma da, öğrencilerinin medeni durumlarının anksiyete düzeyinde bir fark tespit edilmemiştir (Deveci, Çalmaz ve Açık, 2012). Eriksonun psikososyal gelişim kuramına göre, 18-35 yaş arası genç yetişkin bir birey yakın ilişkide bulunabileceği bir hayat arkadaşı arayışında bulunur ve bu

aşamada başarısız olan bireylerde anksiyete düzeyinde artış görülebileceği düşünülmektedir.

Anksiyete düzeylerini kaldıkları yerlere göre incelendiğinde, anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Evde ve yurttaki tek kalan öğrencilerin anksiyetesi düşük bulunmuştur. Özdemir (2013) yaptığı çalışmada, aile yanında kalan ve aileden ayrı kalan öğrencileri karşılaştırmış ve sonuç olarak, ailesinden ayrı kalan öğrencilerin kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızda ise, öğrencilerin çoklu kişilerle kısıtlı alanlarda kalıyor olmaları, sosyal ilişkilerde sorun yaşıyor olmaları, ortak alan kullanımının sorunlarından kaynaklı evde ve yurttaki tek kalan öğrencilerin kaygı düzeylerinin düşük olduğu düşünülmektedir.

Anksiyete düzeylerini anne ve baba eğitim durumlarına göre incelemesi yapıldığında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde çalışmamızın sonucuna benzerlik tespit edilmiştir (Deveci ve ark., 2012). Anne ve babanın eğitim seviyesinin düşük olmasından kaynaklı öğrencilerde kaygı düzeyinin yüksek olmasının gerektiği anlamı yoktur ancak ailelerin hayat tecrübeleri, hayata olan bakış açıları, öğrencinin hayata olan bakışıyla ters olmadığından dolayı anksiyete seviyelerinde bir farklılaşma olmadığı düşünülmektedir.

Elde edilen sonuçlara göre, stresin cinsiyete göre anlamlı bir farkı bulunmamıştır. Literatürdeki çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Durna, 2006; Sabuncuoğlu, 2006). Kadın ve erkek öğrencilerin birçok aynı (okul, ders, konaklama gibi) etkenlere maruz kalmalarından kaynaklı bir farklılık gözlenmediği düşünülmektedir.

Stres düzeylerin de bölüme göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürde Fen-Edebiyat fakültesi bölümlerini baz alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dil ağırlıklı olan bölümler, sözel bölümleri ve sayısal bölümleri olan fen edebiyat fakültesi ezber gerektirmektedir. Her bölümün derslerinin kendine göre olan zorluklarından kaynaklı bölümlere göre stres etkeninde bir fark bulunamadığı düşünülmektedir.

Stres düzeylerinde sınıfa göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu fark ise, 3. Sınıfların stres seviyelerinin yüksek olmasıdır. Literatürde ki çalışmalar incelendiğinde, Bazı çalışmalar, 1. Sınıf ve 2. Sınıfların yüksek olduğu sonucundadır (Bayram ve Bilgel, 2008; Wong ve ark. , 2006; Durna, 2006). Hancioğlu (2017)'nin çalışmasında ise, sınıf düzeylerinin stres arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. 3. Sınıftaki öğrencilerin mezun olmalarına 1 yıl kalması, 3 yıldır ortama alışma ve bunun verdiği monotonluk ve yakın ilişkilerle olan problemlerden kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Stres düzeylerinde yaş gruplarına göre incelendiğinde, anlamlı fark gözlemlenmiştir. Bu fark ise, 30 yaş ve üzeri öğrencilerin yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Hancioğlu (2017) çalışmasında yaşlar ile stres arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak Wohed ve Hassan (2016) çalışmasında, 20 yaşından büyük öğrencilerde stres düzeyini yüksek bulmuşlardır. 30'lu yaşlarda öğrencilerin okul dışında evlilik veya ikili ilişkiyle ilgili sorunlarının olduğundan dolayı yüksek çıktığı düşünülmektedir.

Stres düzeylerini medeni hallerine göre inceleme yapıldığında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bekar öğrencilerin stres seviyeleri daha yüksektir. Çalışmamızın sonucu, Wohed ve Hassan (2016) çalışmasıyla benzerdir. Evli öğrencilerin daha az stres düzeyine sahip olduklarını, bekar öğrencilerin ise daha yüksek olduğu sonucundadırlar. Evli bireylerin iki kişilik kararlar aldıklarından, problemlere karşı iki kişi olarak çaba harcamalarından ve yanında destekçi birinin olmasından kaynaklı stres seviyelerinin daha düşük olduğu düşünülmektedir.

Stres düzeyleri kaldıkları yerlere göre incelendiğinde, anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Evde tek başına kalan öğrencilerin düşük olarak bulunmuştur. Literatürdeki çalışmayla benzerlik göstermektedir, yurttan-evde tek başına kalan öğrencilerin stres düzeyinin daha az olduğunu bulmuşlardır (Hancioğlu, 2017). Öğrencilerin büyük sorunların biri de konaklamadır. Kaldıkları yerlerde yanlarından bir veya birden fazla kişi ile kaldıklarında, o kişilerle anlaşmaları, ilişkilerinin bazen iyi bazen kötü olması, istedikleri gibi yatıp uyuyamama ya da

hareket kısıtlılığı, gürültüden rahatsız olma gibi genelde disiplinli yaşamayı gerektirdiğinden öğrencilerin evde ya da yurttan tek kalmayanlarının yüksek stres seviyesine sahip oldukları düşünülmektedir.

Stres düzeyleri Anne ve baba eğitim seviyelerine göre inceleme yapıldığında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Anne ve babanın eğitim seviyelerinden dolayı değil, öğrencilerin stres düzeyleri yada stres ile çözüm yolu bulma becerilerinin kişiden kişiye değişmesinden dolayı anne ve baba eğitim düzeylerine bağlı stres anlamlı çıkmadığı düşünülmektedir.

Araştırmanın dördüncü alt problemi 'Üniversite öğrencilerinde yeme tutumu, benlik saygısı, depresyon-anksiyete-stres belirtileri arasında bir ilişki var mıdır?' şeklindedir.

Ölçekler arasındaki ilişki incelendiğinde, Yeme tutumu ile benlik saygısı arasında, benlik saygısının düşmesi, yeme tutumu düzeyinin de yükselmesine neden olmaktadır veya benlik saygısının yükselmesi, yeme tutumu düzeyinin de azalmasına neden olmaktadır. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Erol ve ark. (2000) bulduğu düşük benlik saygısı yeme bozukluğu belirtilerinde güçlü bir etkidir sonucuna benzerlik göstermektedir. Benlik saygısı, kendini sevme, kabul etme olarak düşünülünce, öğrencilerin kendilerini sevmeme, bedenlerini kabul etmemeleri düşük benlik saygısı olduğundan, benlik saygılarının düşmesi öğrencilerin bedenlerine daha çok üstüne düşme ya da tam tersi yeme sıklığının artmasına sebep olduğu düşünülmektedir.

Yeme tutumu ile depresyon arasında, depresyon düzeylerinin yüksek olması yeme tutumunun da yükselmesine neden olmaktadır. Literatürde bunu destekleyen çalışmalarda mevcuttur (Çam, 2017). Bunun sebebinin ise, medeni durum, kaldıkları yerlerden kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Yeme tutumu ile anksiyete arasında, anksiyete düzeyinin düşmesi, yeme tutumunun yükselmesine neden olmaktadır veya anksiyete düzeyinin artması, yeme tutumunun düşmesine neden olmaktadır. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Vardar ve Erzengin'in (2011) yaptığı çalışma da ise, anksiyete

seviyesi yükseldikçe yeme tutumu seviyesinin de yükseldiği sonucu bulunmuştur. Kişiler kaygılı zamanların da yemek yada aç kalmak ile kontrolsüz sağladıklarından kaynaklı anksiyete düzeyinin ile yeme tutumu arasında ters ilişki olduğu düşünülmektedir.

Yeme tutumu ile stres düzeyleri arasında, stres düzeyi arttıkça yeme tutumu da yükseldiği görülmektedir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde sonucumuzla paralellik göstermektedir (Kadioğlu ve Ergün, 2015). Öğrencilerin stres ile baş etme yolları olarak yeme davranışına yöneldiklerinden dolayı stres arttıkça, yeme tutumları da artmakta olduğu düşünülmektedir.

Stres düzeyleri ile benlik saygısı, depresyon ve anksiyete düzeylerinin güçlü düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Anksiyete düzeyleri ile benlik saygısı, depresyon düzeyleri arasında güçlü düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Depresyon düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında güçlü düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuç literatürle benzerlik sağlamaktadır (Direktör, 2017).

Yeme tutumlarına, benlik saygısı depresyon, anksiyete ve stresin anlamlı etkisi olduğu ve bu faktörler içinde, en önemli değişkenin anksiyete olduğu bulunmuştur. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Gan ve ark. (2011), araştırmasında üniversite öğrencileri arasında yeme bozukluğu, depresyon, anksiyete ve stres riskinin fazla olduğunu bulmuştur. Yeme tutumunu etkileyen faktörlerin kişilerin yeme isteğini arttırdığı yada tam tersi azalttığı düşünülmektedir. Depresyon, benlik saygısı, kaygı ve stres de kişinin vücudunda biyolojik etkilerinde olduğundan dolayı yeme tutumuna etki ettikleri düşünülmektedir. Bu çalışmalar, çalışmamızla benzerlik göstermektedir ve yeme bozukluklarının artmakta olduğunu belirtmektedir. Bu yüzden yeme bozukluklarını etkileyen sebeplerinin ve artışın belirlenmesi gençlerin yeme bozukluğuna yönelik engellenmesi için önemlidir.

6.BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada yeme tutumunun üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve stres ilişkisinin araştırılması esas alınmıştır.

Cinsiyet değişkeni ile benlik saygısı, depresyon, stres ve yeme tutumu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak cinsiyete göre, anksiyete düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ve bu farklılık kadın öğrencilerin anksiyete düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğu yönündedir.

Öğrencilerin bölümlerine göre inceleme yapıldığında benlik saygısı, depresyon, stres ve yeme tutumlarının bölümlere göre farklılık göstermediği görülmüştür. Ancak, Türk Dili ve Edebiyatı, Mütercim Tercümanlık, Coğrafya, İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümlerinde okuyan öğrencilerin anksiyete düzeylerinin Tarih, Matematik, Moleküler Biyoloji ve Genetik ve Psikoloji bölümlerinde okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre inceleme yapıldığında 3. Sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara göre daha düşük benlik saygısına sahip oldukları görülmüştür. Anksiyete ve stres düzeyleri incelendiğinde, 1. Sınıf öğrencilerinin anksiyete ve stres düzeyleri 2,3 ve 4. sınıflara göre daha yüksek bulunmuştur. Yeme tutumlarında ise, 3. Sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara göre yeme bozukluğu riski daha düşüktür.

Öğrencilerin yaş aralıklarına göre inceleme yapıldığında, 30 yaş ve üzeri öğrencilerin, 18-21, 22-25 ve 26-29 yaş aralıklarındaki öğrencilere göre benlik saygısı, depresyon ve stres düzeyleri daha yüksek olduğu görülmüştür. Anksiyete düzeylerine göre inceleme yapıldığında, 18-21 ve 22-25 yaş aralığındaki öğrencilerin, diğer yaş aralıklarındaki öğrencilere göre anksiyete düzeyi daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yeme tutumlarında ise, 30 yaş ve üzeri öğrencilerin diğer yaş aralıklarındaki öğrencilere göre yeme bozukluğu riski daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Medeni durum değişkeni sadece benlik saygısı ile ilişkili bulunmamıştır. Bekar öğrencilerin depresyon düzeyleri evli olan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Anksiyete düzeylerine bakıldığında ise bekar öğrencilerin anksiyete düzeylerinin evli katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Stres düzeylerinde, bekar öğrencilerin stres düzeyleri evli öğrencilerden daha yüksek anksiyete düzeylerinin evli katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Yeme tutumu düzeylerinde ise, evli öğrencilerin yeme tutumu bekar öğrencilerden daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Öğrencilerin kaldıkları yere göre inceleme yapıldığında benlik saygısı ve depresyon, evde tek kalan öğrencilerde, aileyle birlikte, arkadaşlarıyla evde, yurttan tek ve yurttan birden fazla kişiyle kalan öğrencilere göre daha yüksek benlik saygısına ve depresyon düzeyinde oldukları görülmüştür. Anksiyete düzeyleri inceleme yapıldığında, evde ve yurttan tek kalan öğrencilerin diğer yerlerde kalan öğrencilere göre daha düşük anksiyete düzeyinde oldukları görülmektedir. Stres düzeyleriyle inceleme yapıldığında, evde tek kalan öğrencilerin, diğer yerlerde kalan öğrencilere göre daha düşük stres seviyesinde oldukları görülmektedir. Yeme tutumlarında ise, yurttan birden fazla kişi ile kalan öğrencilerin, diğer yerlerde kalan öğrencilere göre yeme bozukluğu riskinin daha düşük olduğu bulunmuştur.

Anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu değişkenleri ile benlik saygısı, depresyon, anksiyete, stres ve yeme tutumu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

YTT, RBSÖ ve DASS21 ölçekleri arasındaki ilişki inceleme yapıldığında, yeme tutumu ile benlik saygısı arasında negatif düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Düşük benlik saygısına sahip olan öğrencilerde, yeme bozukluğu riskinin yüksek olması ya da yeme bozukluğu riski düşük öğrencilerde yüksek benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur. Yeme tutumu ile depresyon arasında pozitif düzeyde, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Depresyon düzeyi yüksek olan öğrencilerde yeme tutumu yani yeme bozukluğu riskinin de yüksek olduğu görülmektedir. Yeme tutumu ile anksiyete arasında, negatif düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Anksiyete düzeyi düşük olan öğrencilerde yeme bozukluğu riski yükseldiği yada yeme bozukluğu riski düşük öğrencilerin anksiyete düzeyinin yükseldiği görülmektedir. Yeme tutumu ile stres arasında, pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Stres düzeyleri yükseldiğinde, yeme bozukluğu riskinin de yükseldiği görülmektedir.

Stres ile benlik saygısı, depresyon ve anksiyete arasında güçlü ve doğrusal düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Anksiyete ile benlik saygısı ve depresyon arasında güçlü ve doğrusal düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Depresyon ile benlik saygısı ve stres arasında güçlü ve doğrusal düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yakın Doğu Üniversitesinde 400 öğrenci ile araştırılmıştır. Bu konuda bu kapsamda bir çalışma Türkiye’de ve KKTC’de yapılmamıştır. Elde edilen bulgular öğrencilerin yeme tutumlarına, benlik saygısı depresyon, anksiyete ve stresin anlamlı etkisi olduğu ve bu faktörler içinde, en önemli değişkenin anksiyete olduğu bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Öğrencilerin yeme tutumunu, benlik saygısını, depresyon, anksiyete ve stresi daha iyi anlayabilmeleri ve baş edebilmeleri için eğitimler ve seminerler düzenlenebilir. Yeme tutumları hakkında bilgi edinen ve yardım almak isteyen öğrencilere psikolojik danışman ve psikologlar yardımcı olabilirler.

Literatüre bakıldığında bu değişkenlerin hepsinin bir arada değerlendirilen herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Değişkenlerin tek araştırmalarda ise demografik değişkenleri ayrı ayrı değerlendirme yapılmamaktadır. Bu bağlamda bu değişkenlerin her birini ayrı ayrı inceleyen sosyodemografik değişkenlere göre değerlendirilen ve yeme tutumu, benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve stresi bir arada inceleyen çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Bu konuyla ilgili yapılacak araştırmalara literatür de ihtiyaç vardır. Daha kapsamlı bir çalışma için fakülte bazlı değil üniversite bazlı katılımcı sayısı daha çok katkı sağlayacaktır. Türkiye’de ya da KKTC’de farklı kültür ve sosyodemografik bilgilerin farklılığından dolayı üniversiteler arasında karşılaştırma yapılabilir.

Ölçek madde sorularının fazla olması ve öğrencileri bir konuda süre uzunluğu ve sıkılma yönünden problem yaşadıklarından dolayı benlik saygısı ölçeğinin kısa versiyonu kullanılması tavsiye edilmektedir.

Ayrıca gelecek araştırmalar için araştırmacılara yeme tutumu, benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve stres değişkenleri ile üniversite öğrencilerinde diğer beden algısı gibi önemli olan değişkenle de ilişkisini inceleyen çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Çalışmanın doğurgularına yönelik akademik öneriler

Araştırmanın sonuçları ışığında yeme tutumu üzerine öğrencilerin bilinçlendirilmesi gerektiği saptanmıştır. Öğrencilerin anksiyete düzeylerinin en fazla yeme tutumunu etkileyen olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilere kaygıyla başa çıkma becerileri ile ilgili eğitimler verilmelidir.

KAYNAKÇA

- Ağaçdiken Alkan, S., Özdelikara, A., ve Mumcu Boğa, N. (2016). Hemşirelik öğrencilerinin yeme tutumunun belirlenmesi. *Hemşirelik Eğitim Ve Araştırma Dergisi*, 13(3), 250-257.
- Aile Danışmanlığı (2017). *Milli Eğitim Bakanlığı*. Ankara.
- Akgemci, T. (2001). Örgütlerde stres ve yönetimi. *İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi*, 15, 1-2.
- Akpınar, B. (2013). Öğretmen adaylarının stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından analizi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 229-241.
- Aktaş, U. (2016). Üniversite öğrencilerin benlik saygı düzeyleri ile atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*. Yüksek Lisans Tezi.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. DSM-V-TR Tanı Ölçütleri. In: Köroğlu E, ed. 1. Baskı. Ankara: Hekimler Yayın Birliği; 2014. p.91-92
- Arkonaç, S.A. (2008). Sosyal Psikolojide İnsanları Anlamak: Deneysel ve Eleştirel Yaklaşımlar. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
- Arslantaş, H., Adana, F., Öğüt, S., Ayakdaş, D. ve Korkmaz, A. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin yeme davranışları ve ortoreksiya nevroza (sağlıklı beslenme takıntısı) ilişkisi: Kesitsel bir çalışma. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(3),137-144.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., ve Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232.
- Aydoğdu, R. Ü., Karamustafaoğlu, O., ve Bülbül, Ş. M. (2017). Akademik araştırmalarda araştırma yöntemleri ile örneklem ilişkisi: Doğrulayıcı doküman analizi örneği. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 556-565.
- Ayhan, D. E., Günaydın, E., Gönül Açık, E., Arslan, U., Çetinkaya, F., Asımı, H. ve Uncu, Y. (2012). Uludağ üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin

- beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktör. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 38(2), 97-104.
- Bailey, K., Sauser, C. ve Herrell, C. (2002). Mood disorders. In, *Psychiatric Nursing Contemporary Practice. Philadelphia New York Baltimore*, Lippincott Williams and Wilkins.
- Başpınar, R., Gökşin Cihan, F. ve Kutlu, R. (2016). Tıpta uzmanlık öğrencisi hekimlerde depresyon sıklığı ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*, 7(25), 1-9.
- Baybek, H. ve Yavuz, S. (2005). Muğla Üniversitesi öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. *MÜ SBE Dergisi*, 14, 73-95.
- Bayram, N. ve Bilgel, N. (2008). Bir grup üniversite öğrencisi arasında depresyon, anksiyete ve stres sıklığı ve sosyo-demografik korelasyonları. *Sosyal Psikiyatri Ve Psikiyatrik Epidemiyoloji*, 43(8), 667-672.
- Bozkurt, N. (2003). Depresyonda bilişsel-davranışçı yaklaşımlar: beck'in bilişsel kuramı. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(3), 59-64.
- Büyük, E. T. ve Duman, G. (2014). Farklı okullarda okuyan lise öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarının değerlendirilmesi. *The Journal Of Pediatric Research*, 1(4), 212-217.
- Çam, H. H. (2016). Ergenlerde yeme bozukluğu görülme sıklığı ve ruhsal semptomlarla ilişkisi. *Turk J Public Health*, 15(2), 96-105.
- Çam, M., Engin, E. ve Uğuryol, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde benlik gelişimi ve güven duygusu. *Uluslararası Sosyal Araştırma Dergisi*, 10(51), 1-7.
- Çelik, S., Yoldaşcan, E.B., Okyay, R.A. ve Özenli, Y. (2016). Kadın üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğunun yaygınlığı ve etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 42-50.
- Çelikel, F. Ç., Bingöl, T. Y., Yıldırım, D., Tel, H. ve Erkorkmaz, Ü. (2009). Obsesif kompulsif bozukluk hastalarında yeme tutumu. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 46(3), 86-90.
- Çetinkaya, S., Arslan, S., Nur, N., Özdemir, D., Demir, Ö. F. ve Sümer, H. (2006). Sivas il merkezinde sosyodemografik düzeyi farklı 3 ilköğretim okulu öğrencilerin benlik saygısı düzeyi. *Klinik Psikiyatri*, 9, 116-122.

- Deveci, E. S., Çalmaz, A. ve Açık, Y. (2012). Doğu Anadolu'da yeni açılan bir üniversitenin öğrencilerinde kaygı düzeylerinin sağlık, sosyal ve demografik faktörler ile ilişkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 39(2), 189-196.
- Deveci, E., Güvendeğer Doksat, N., Yektaş, Ç. ve Doksat, K. (2016). Üniversite öğrencisi kızların yeme tutumlarının duygudurum bozukluğu ile ilişkisi. *Anadolu Kliniği*, 21(2), 129-134.
- Direktör, C. (2017). Koleje giriş sınavına hazırlanan çocuklarda başarı, benlik saygısı, depresyon ve kaygının değerlendirilmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1(2), 94-102.
- Doğan, O., Doğan, S., Çorapoğlu, A., Çelik, G. (1994). Üniversite öğrencilerinde depresyon yaygınlığı ve bazı değişkenlerle ilişkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16, 148-151.
- Durak Batıgün, A. ve Atay Kayış, A. (2014). Üniversite öğrencilerinde stres faktörleri, Kişilerarası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri açısından bir değerlendirme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 69-80.
- Duran, S., Ergün, S., Çalışkan, T. ve Karadaş, A. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin yeme tutumları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Sted Bilimsel Ve Dostça*, 25(1), 6-12.
- Durmuşoğlu Irmak, B. (2017). Yüksek kaygı ve depresyon düzeyinin evlilik yaşamı ile ilişkinin değerlendirilmesi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezi.
- Durna, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 320-343.
- Erbil, N. ve Bostan, Ö. (2004). Eber ve hemşirelerde iş doyumunu, benlik saygısı ve etkileyen faktörler. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 7(3), 56-66.
- Ercan, H. (2013). Genç yetişkinlerde benlik kurgusu üzerine bir çalışma. *Journal Of World Of Turks*, 5(2), 157-178.
- Erdem, M. ve Taşçı, N. (2003).Tüberküloz hastalarında benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi. *Tüberküloz Ve Foraks Dergisi*, 5(2), 171-176.

- 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.
- Erol, A., Toprak, G., Yazıcı, F. ve Erol, S. (2000). Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu belirtilerini yordayıcı olarak kontrol odağı ve benlik saygısının karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 3, 147-152.
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin sosyal karşılaştırma ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13, 1-18.
- Fragkos, K. C. ve Frangkos, C. C. (2013). Yeme bozukluğu riskinin değerlendirme: klinik olmayan örneklerde kadınlarda başarı kaygısı, depresyon ve kadın cinsiyetinin rolü. *Besinler Dergisi*, 5(3), 811-828.
- Gan, W. , Mohd Nasir, M., Zalilah, M. ve Hazizi, A. (2011). Malezya Üniversite öğrencileri arasında düzensiz yeme davranışları, depresyon, anskiyete ve stres. *Üniversite Öğrencileri Dergisi*, 45(2), 296-
- Görgün Baran, A. (2013). Genç ve gençlik: sosyolojik bakış. *Genlik Araştırma Dergisi*, 1(1), 1-25.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Güleç Öyekçin, D. ve Şahin, E. (2011). Yeme bozukluklarına yaklaşım. *Türk Aile Hekimleri Dergisi*, 15(1), 29-35.
- Güleç, M., Yabancı, N., Göçgeldi, E. ve Bakır, B. (2008). Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi*, 50, 102-109.
- Güneri, E. (2017). Psikolojide kullanılan ölçekler. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Yayınları*, İstanbul.
- Hancıoğlu, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yönetim Ve Ekonomi Araştırma Dergisi*, 15(1), 130-149.
- Hantaş, Y., Maner, F., Erkıran, M., Turan, F. ve Gökalp, P. (2003). Alkol-madde kullanım bozukluğu olan kadınlarda yeme özellikleri ve yeme bozuklukları taraması. *Düşünen Adam*, 16(1), 24-27.

- Helvacı Çalılık, F. ve Hocaoğlu, Ç. (2016). Major depresif bozukluk tanımı, etyolojisi ve epidemiyolojisi. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6(1), 51-66.
- Hugaum.hacettepe.edu.tr.(n.d.).
- İskender, H., Dokumacıoğlu, E., Kanboy, Y., Kılıç, N. (2018). Üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam ve depresyon puan düzeyleri ile ilgili faktörlerin belirlenmesi. *Artvin Coruh Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(4), 414-423.
- Kadioğlu, M. ve Ergün, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, öz-yeterlilik ve etkileyen faktörler. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 96-104.
- Kahriman, İ. (2005). Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *CÜ Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(1), 24-32.
- Kaleli, S., Kılıç, N., Erdoğan, N. ve Erdoğan, M. (2017). Sakarya üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(2), 12-18.
- Karadağ, G., Güner, İ., Çuhadar, D., Uçan, Ö. (2008). Gaziantep Üniversitesi sağlık yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin benlik saygıları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3(7), 31-42.
- Karademir, T., Döşyılmaz, E., Çoban, B. ve Kafkas, M. E. (2010). Beden eğitimi ve spor bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerde benlik saygısı ve duygusal zeka. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(2), 653-674.
- Karadeniz, E. (2005). Üniversite giriş sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencileri ve velilerinin kaygı düzeyleri, baş etme yolları ve denetim odağı arasındaki ilişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul*
- Kaygı (2012). In Termbank. <http://www.termbank.net/psychology/3920.html> (22.03.2016)

- Kim K. H., Yang, K. M. (2008). The relationship between eating disorders and parent-adolescent communication in middle school students in rural areas. *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, 38(1), 55-63.
- Köroğlu, E. (2014). DSM-5. Ankara: *Hekimler Yayın Birliği*.
- Kurtyılmaz, Y., Can, G., Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 33-52.
- Mankan, T., Polat, H., Cengiz, Z. ve Sevindik, F. (2016). Hemşirelik öğrencilerinin ilk klinik stres düzeyleri ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 10-15.
- Mersin, S. ve Öksüz, E. (2013). Üniversite öğrencilerinde aile desteğinin kaygı düzeyine etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 35(7), 643-650.
- Neumark Sztainer, D., Wall, M. and Fulkerson, A. (2004). Are family meal patterns associated with disordered eating behaviors among adolescents. *J Adolec Health*, 35, 350.
- Odacı, H. ve Berber Çelik, Ç. (2012). Üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımlarının akademik öz-yeterlilik, akademik erteleme ve yeme tutumları ile ilişkisi. *Journal Of New World Sciences Academy*, 7(1), 390-403.
- Orak, S., Akgün, S. ve Orhan, H. (2006). Süleyman Demirel üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(2), 5-11.
- Öner Altıok, H., Ek, N. ve Koruklu, N. (2010). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi ile ilişkili bazı değişkenlerin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 99-120.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O. ve Oğuzhan, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3, 155-161.
- Özdemir, İ. (2013). Aile yanında yaşıyan ve ailesinden ayrı yaşıyan üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları, kaygı düzeyleri ve psikolojik belirtiler açısından karşılaştırılması. *Hacettepe*

Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

- Özenoğlu, A. ve Dege, G. (2015). Üniversite gençliğinde yeme bozukluğun yordayıcıları olarak benlik saygısı ve beslenme eğitiminin ortoreksiya nevroza gelişmesi üzerine etkisi. *Bozok Tıp Dergisi*, 5(3), 5-14.
- Özgen, L., Kınacı, B. ve Arlı, M. (2012). Eating attitudes and behaviours of adolescents. *Journal Of Faculty Of Ankara University Educational Sciences*, 45(1), 229-247.
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.
- Özpoyraz, N. (n.d.). Retrieved from http://www.anadoluisagligi.com/img/file_1368.pdf.
- Putwain, D.W., Woods, K., Symes, W. (2010). Personal and situational predictors of test anxiety of students in postcompulsory education. *British Journal of Educational Psychology*, 80, 137-160.
- Sabuncuoğlu, O. (2006). Ergen öğrenciler arasında akran örselenmesi ve depresyon belirtileriyle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 9, 27-35.
- Sanlier, N., Yabancı, N. ve Alyakut, O. (2008). An evaluation of eating disorders among a group of Turkish university students. *Appetite*, 5, 51-641.
- Savrun, M. (1999). Depresyonun tanımı epidemiyolojisi. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpara Tıp Fakültesi Sürekli Eğitim Etkinlikleri*, 11-17.
- Saygılı, G., Kesecioğlu, İ. T. ve Kırıktaş, H. (2005). Eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Eğitim Ve Öğretim Araştırma Dergisi*, 4(2), 210-217.
- Sayılı, M. ve Gözener, B. (2010). Gaziosmanpaşa Üniversitesi öğrencilerinin fast-food tüketim alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 11-28.
- Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2002). *Modern psikoloji tarihi*. Kaktüs Yayınları, İstanbul.
- Smith, E. E., Nolen Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G.R., Bem, D. J. Ve Moren, S. (2016). *Atkinson Ve Hilgard Psikolojiye Giriş*. Ankara: Arkadaş yayın evi.

- Strongman, K. T. (1995). Theories of Anxiety. *New Zealand Journal of Psychology*, 24(2), 4-10.
- Tarrier, N. (2015). *Bilişsel davranışçı terapide vaka formülasyonu*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık.
- Taşgın, Ö. (2006). Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan öğretmen adaylarının mesleki kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14 (2), 679-686.
- Taşgit, M. (2012). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi. *Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*, 1-90.
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Geniş Açı*, 52-57.
- Tural Büyük, E. ve Özdemir, E. (2018). Lise öğrencilerinin beden algısı ile yeme tutumu arasındaki ilişki. *International Anatolia Academic Online Journal*, 4(2), 1-12.
- Uçar A. (2006). Üniversitesi öğrencilerinin sigara kullanma durumunun beslenme alışkanlıkları ve bazı hematolojik parametreler üzerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı, Doktora Tezi*.
- Ulaş, B., Uncu, F. ve Üner, S. (2013). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde olası yeme bozukluğu sıklığı ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2, 15–22.
- Usta, E., Sağlam, E., Şen, S., Aygin, D. ve Sert, H. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin yeme tutumları ve obsesif kompulsif belirtileri. *Kadın Ve Sağlık Kongresi*, 2(2), 187-197. doi: 10.17681/hsp.48687
- Uzdil, Z., Özenoğlu, A. ve Ünal, G. (2017). Lise öğrencilerinde yeme tutumlarının beslenme alışkanlıkları, antropometrik ve demografik özellikleri ile ilişkisi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 11-18.
- Uzun, R., Balcı, E., Günay, O., Özdil, K. ve Küçük Öztürk, G. (2018). Hemşirelik öğrencilerinde yeme tutumları, beden algısı, benlik saygısı ve depresyon ilişkili etmenler. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2, 48-63.

- Ünsal, A., Tozun, M., Ayrancı, Ü. ve Arslantaş, D. (2010). Türkiye'nin batısındaki bir ilçede lise öğrencilerinde olası yeme bozukluğu görülme sıklığı ve ilişkili faktörler. *Dirim Tıp Gazetesi*, 85(3), 100-112.
- Üstün, A. ve Bayar, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim Ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 384-390.
- Vardar, E. ve Erzenin, M. (2011). Ergenlerde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikiyatrik eş tanıları iki aşamalı toplum merkezli bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 205-212.
- Volkan, V. (Ed.). (1985). Depressive states and their treatment. New Jersey, London. Jason Aronson Inc.
- Wohed, Y. A. ve Hassan, S. K. (2016). Fayoum Üniversitesi tıp fakültesi öğrencileri arasında stres, anksiyete ve depresyon sıklığı ve ilişki faktörler. *İskenderiye Tıp Dergisi*, 53(1), 77-84.
- Wong, J. G. , Cheung, E. P. , Chan, K. K. , Ma, K. K. , Tang, S. W. (2006). Web-based survey of depression, anxiety and stress in first-year tertiary education student in Hong Kong. *Aust N Z J Psychiatry*, 40(9), 777- 782.
- Yenidünya, A. (2005). Lise öğrencilerinde rekabetli tutum, benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisi. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*.
- Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu Aşıl, R., Karakurt, P., Çapık, C. ve Kasımoğlu, N. (2018). Üniversite öğrencilerinde depresif belirti, yalnızlık ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin sosyodemografik özelliklerle birlikte incelenmesi. *Turkish Journal Of Family Medicine And Primary Care*, 12(4), 264-274.
- Yıldırım, I., Yıldırım, Y., Ersöz, Y., Işık, Ö., Saraçlı, S., Karagöz, Ş. ve Yağmur, R. (2017). Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 43-54.
- Yıldırım, Y., Kırmızıoğlu, H. ve Temiz, A. (2010). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 29-35.

- Yıldız, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka yaşam doyumu ve depresyon cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre etkileri. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(11), 453-474.
- Yılmaz, D., Ayaz, A. ve Büyüktuncer Demirel, Z. (2013). Kız üniversite öğrencilerinde yeme tutumunun kişisel beden imajı algısı ile ilişkisi. *Beslenme Ve Diyet Dergisi*, 41(3), 227-233.
- Yılmaz, I. A., Dursun, S., Güngör Güzeler, E. ve Pektaş, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyinin belirlenmesi:bir örnek çalışma. *Electronic Journal Of Vocational Collages*, 16-26.
- Yılmaz, M. ve Ocakçı, A. F. (2010). Bir kız öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin belirlenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilimleri Ve Sanatı Dergisi*, 3(1), 15-23.
- Yılmaz, S. (2000). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeyi arasındaki ilişki. *Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*.

EKLER

EK1

BİLGİLENDİRME FORMU

Bu araştırmaYakındoğuÜniversitesi, Klinik Psikoloji programında Yrd.Doç.Dr. Ezgi ULU danışmanlığında yaptığım yüksek lisans tez çalışmasıdır. Araştırmada Üniversite öğrencilerinde yeme tutumu benlik saygısı, depresyon-anksiyete-stress ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma ya katılanlardan hiçbir şekilde özel veya kişisel bilgi istenmemektedir. Çalışmaya katılma gönüllük esasına bağlıdır. Çalışmaya katılmayı red etmeniz veya çalışmadan çekilmeyi istemeniz durumunda hiçbir şekilde öğrencilik hayatınız etkilenmeyecektir. Lütfen soruları tam olarak okuduktan sonar kendinize en uygun olan cevabı işaretleyiniz.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Sibel Altınok

İrtibat tel: 0542 351 18 80

psikologsibelaltinok@hotmail.com

EK 2**DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**

- 1- Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
- 2- Bölümünüz:
- 3- Kaçınıcı Sınıfsınız: 1 () 2 () 3 () 4 ()
- 4- Yaşınız : 18-21 () 22-25 () 26-30 () 30- üstü ()
- 5- Medeni Haliniz: Bekar () Evli ()
- 6- Nerede Kalıyorsunuz: Ailem ile birlikte ()
Arkadaşlarım ile evde ()
Tek başıma evde ()
Yurtta tek ()
Yurtta birden fazla kişiyle ()
- 7- Annenin eğitim durumu: Okur yazar değil ()
İlkokul ()
Orta okul ()
Lise ()
Üniversite ()
Lisans üstü ()
- 8- Babanın eğitim durumu: Okur yazar değil ()
İlkokul ()
Orta okul ()
Lise ()
Üniversite ()
Lisans üstü ()

EK 3

YEME TUTUMU ÖLÇEĞİ

Örnek olarak ilk üç soru verilmiştir.

Bu anket sizin yeme alışkanlıklarınızla ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen kutunun içine **X** işareti koyunuz. Örneğin “Çikolata yemek hoşuma gider” cümlesini okudunuz. Çikolata yemek hiç hoşunuza gitmiyorsa, “Hiçbir zaman” seçeneğine karşı gelen “f” kutucuğunu **X** ile işaretleyiniz; her zaman hoşunuza gidiyorsa “Daima” seçeneğine karşı gelen “a” kutucuğunu **X** ile işaretleyiniz.

	Daima	ÇOK SIK	Bazen	Nadiren	zaman
1. Başkaları ile birlikte yemek yemekten hoşlanırım.					
2. Başkaları için yemek pişiririm ama pişirdiğim yemeği yemem.					
3. Yemekten önce sıkıntılı olurum.					

EK 4**ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ**

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

() Çok doğru

() Doğru

() Yanlış

() Çok yanlış

2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

() Çok doğru

() Doğru

() Yanlış

() Çok yanlış

3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

() Çok doğru

() Doğru

() Yanlış

() Çok yanlış

EK 5

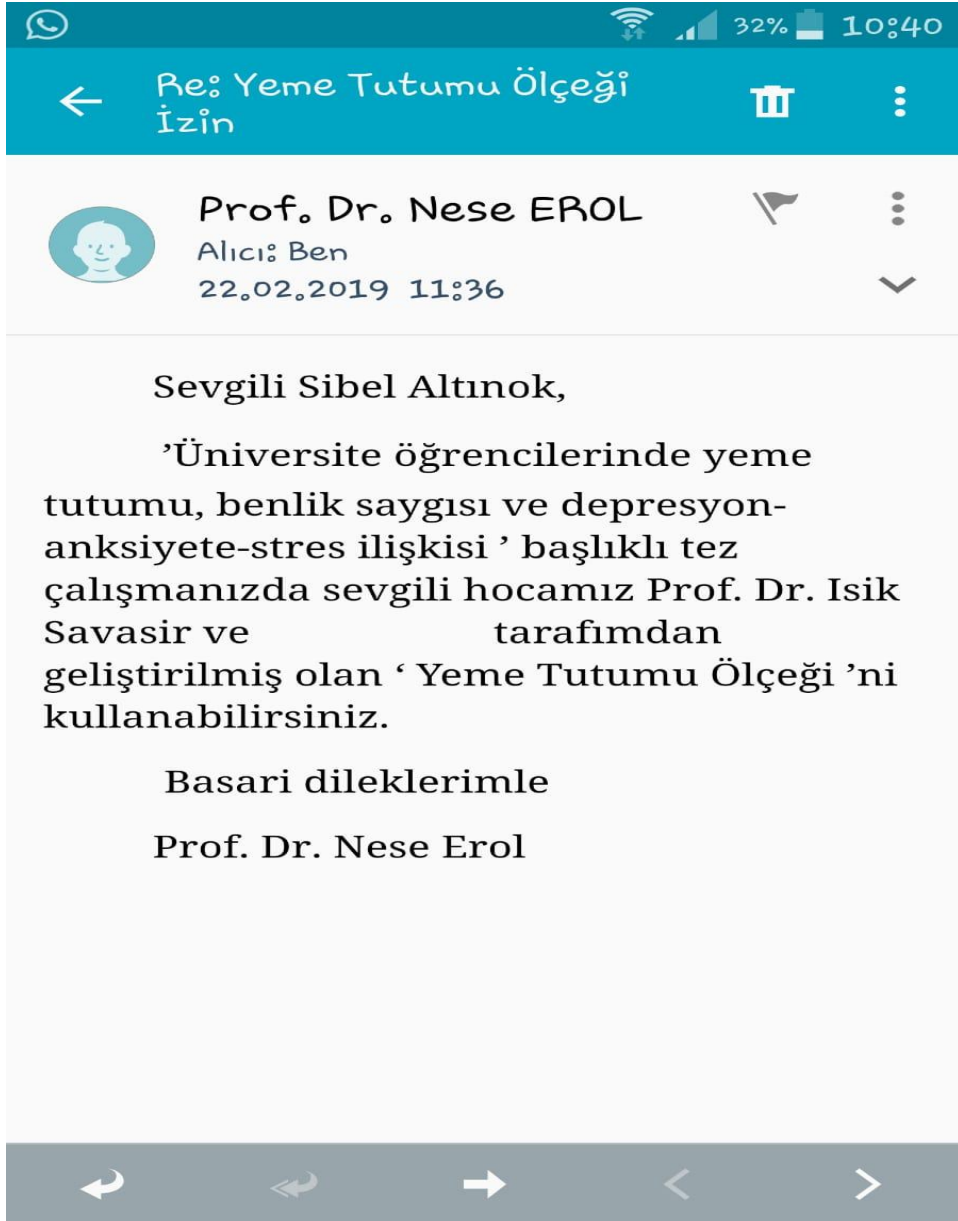
DEPRESYON ANKSİYETE STRES ÖLÇEĞİ

Bu ölçek kişilerin depresyon, anksiyete ve stres belirti düzeyini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Lütfen aşağıdaki maddeleri son 1 haftadaki durumunuza göre değerlendirerek size uygun olan cevap seçeneğini işaretleyin.

	Hiç Uygun Değil	Uygun	Genellikle Uygun	Tamamen Uygun
1) Ağızımda kuruluk olduğunu fark ettim.				
2) Soluk almada zorluk çektim (örneğin fizik egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi).				
3) Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim.				


EK 6

YEME TUTUMU TESTİ KULLANIM İZİNİ



EK 7

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ


 **Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği**
Turkish Association for Child and Adolescent Psychiatry

Tarih: 26.02.2019
Konu: ölçek

İLGİLİ MAKAMA

Sibel ALTINOK'un Roseberg adlı ölçeği kullanmasına derneğimiz tarafından izin verilmiştir.

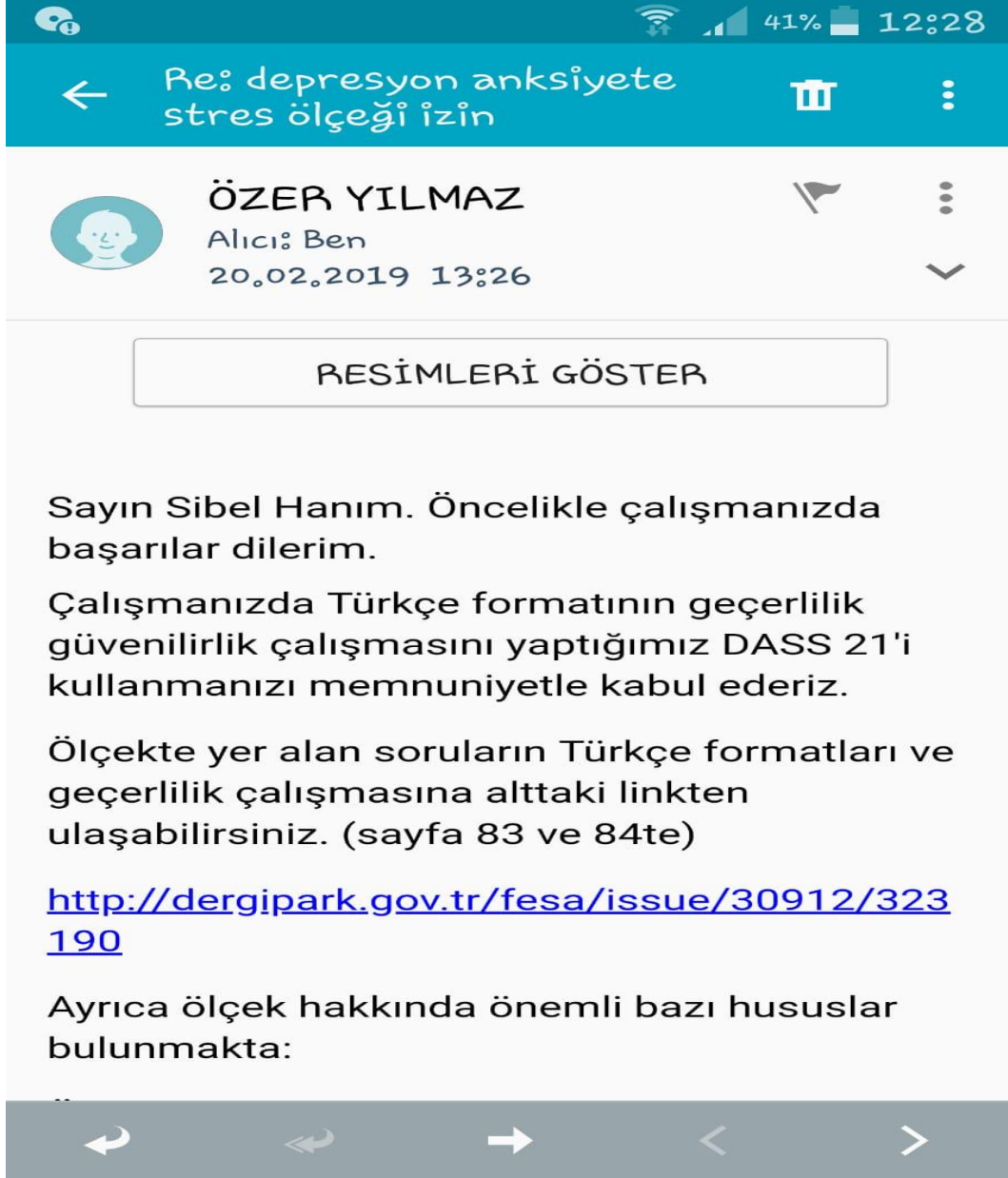
Prof. Dr. Eyüp Sabri Ercan
Dernek Başkanı



Tel : 90-541-440 33 54 Fax :90 - 312 - 440 33 46
Web: www.cogepder.org.tr Elnok: cogepder@gmail.com
Adress: Cinnah Cad. 35/12 , 06700 Ankara, Türkiye

EK 8

DEPRESYON-ANKSİYETE-STRES ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ



Re: depresyon anksiyete stres ölçeği izin

ÖZER YILMAZ
Alıcı: Ben
20.02.2019 13:26

RESİMLERİ GÖSTER

Sayın Sibel Hanım. Öncelikle çalışmanızda başarılar dilerim.

Çalışmanızda Türkçe formatının geçerlilik güvenilirlik çalışmasını yaptığımız DASS 21'i kullanmanızı memnuniyetle kabul ederiz.

Ölçekte yer alan soruların Türkçe formatları ve geçerlilik çalışmasına alttaki linkten ulaşabilirsiniz. (sayfa 83 ve 84te)

<http://dergipark.gov.tr/fesa/issue/30912/323190>

Ayrıca ölçek hakkında önemli bazı hususlar bulunmakta:

EK 9

ANKET UYGULAMA İZİNİ



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
NEAR EAST UNIVERSITY
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES

SBE.DY.REK.19.25

17.04.2019

Sn. Doç. Dr. Mustafa Kurt
Yakın Doğu Üniversitesi Rektör Yardımcısı

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Sibel Altınok, Yakın Doğu Üniversitesi Fen ve Edebiyat Fakültesi öğrencileri üzerinde yeme tutumu, benlik saygısı ve depresyon, anksiyete ve stres düzeyindeki ilişkisini irdeleyen bir anket çalışması yapmak istemektedir. Öğrencimizin anket çalışmasını yapabilmesi hususundaki gerekli iznin sağlanması konusunu saygılarımla olurlarınıza arz ederim.



Prof. Dr. Mustafa SAGSAN
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Uygunsu
Mustafa Kurt

ÖZGEÇMİŞ

Sibel Altınok 1995 yılında Mersin’de doğmuştur. 2016 yılında Girne Amerikan Üniversitesi’nde Psikoloji bölümünden mezun olmuştur. Kayseri Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi ve Özel Dünyam Hastanesinde staj deneyimleri olmuştur. 2019 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programını tamamlamıştır.

İNTİHAL RAPORU

TEZ

ORIJİNALLIK RAPORU


%7	%6	%1	%7
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.com İnternet Kaynağı	%2
2	Submitted to Istanbul University Öğrenci Ödevi	%1
3	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	%1
4	Submitted to Izmir Katip Āelebi Āniversitesi Öğrenci Ödevi	%1
5	www.jret.org İnternet Kaynağı	%1
6	Submitted to Okan Āniversitesi Öğrenci Ödevi	%1
7	Submitted to Fatih University Öğrenci Ödevi	%1
8	Submitted to Marmara University Öğrenci Ödevi	%1

ETİK KURUL RAPORU

🎵 ⚠️ 📷 📶 99% 🔋 17:25


YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

09.04.2019

Sayın Sibel Altınok

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2019/394 proje numaralı ve "Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumu, Benlik Saygısı Ve Depresyon-Anksiyete-Stres İlişkisi" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol
Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kanol

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.