

Duygudurum, Yaşam Doyumu ve Duygusal İştah İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Çalışma

The Relationship between Mood, Life Satisfaction and Emotional Appetite: A Study on University Students

Pınar Hamurcu¹, Müge Arslan²

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stresin; duygusal iştah ve yaşam doyumu ile ilişkisini incelenmesidir.

Gereç ve Yöntemler: Kesitsel, tanımlayıcı tipte olan bu çalışma gönüllülük esasına dayanmakta olup, Üsküdar Üniversitesi 2020-2021 akademik yılında eğitim gören 243 erkek ve 763 kadın öğrenci olmak üzere toplam 1006 lisans öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Veriler sosyodemografik ve beslenme durumunu içeren soru formu, Duygusal İştah Anketi (DİA), Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) ve Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği'nin (DASÖ) online olarak uygulanmasıyla elde edilmiştir. Veriler IBM SPSS26® yazılımı ile; Shapiro-Wilk testi, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü ANOVA testi, Tukey-HSD testi ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Çalışmaya katılan öğrencilerin %75,8'i kadın, %24,2'si erkektir. Yaş ortalaması 19,20±1,12 yıl olan öğrencilerin beden kütle indeksi (BKİ) ortalaması 22,04±3,85 kg/m²'dir. Öğrencilerde 'ileri' ve 'çok ileri' düzey depresyon görülme sıklığı %91,3, anksiyete görülme sıklığı %61,5 ve stres görülme sıklığı %61,8'dir. Katılımcıların Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) puan ortalaması 19,16±7,60 olup, yaşam doyumları orta düzeydedir. Öğrencilerin duygusal iştah durumlarına göre yeme eğilimleri olumlu veya olumsuz duygu ve durumlarda benzerlik göstermektedir. Yaşam doyumu puanı arttıkça; "Depresyon", "Anksiyete", "Stres" ve "DASÖ Toplam" puanında azalma (p<0,05); "DİA Olumlu" puanında (p>0,05) ve "DİA Olumsuz" puanında (p<0,05) artma saptanmıştır. "Depresyon" puanı arttıkça, "DİA Olumlu" puanında artma (p>0,05) ve "DİA Olumsuz" puanında azalma saptanmıştır (p<0,05). "Anksiyete" puanı arttıkça, "DİA Olumlu" puanında (p>0,05) ve "DİA Olumsuz" puanında (p<0,05) azalma saptanmıştır. "Stres" puanı arttıkça, "DİA Olumlu" puanında (p>0,05) ve "DİA Olumsuz" puanında (p<0,05) azalma saptanmıştır. "DASÖ Toplam" puanı arttıkça, "DİA Olumlu" puanında (p>0,05) ve "DİA Olumsuz" puanında (p<0,05) azalma saptanmıştır. "DİA Olumlu" puanı arttıkça, "DİA Olumsuz" puanında artma saptanmıştır (p<0,05).

Sonuç: Üniversite öğrencilerinin duygudurumlarındaki değişim, yaşam doyumu ve duygusal iştahını etkilemektedir. Olumsuz duygudurumlarda, yaşam doyumu ve duygusal iştah azalmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, anksiyete, stres, duygudurum, yaşam doyumu, duygusal iştah, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study is to examine the relationship between emotional appetite and life satisfaction of depression, anxiety, and stress of university students

Material and Methods: This cross-sectional, descriptive study was based on volunteerism and was conducted on a total of 1006 undergraduate students, 243 male and 763 female, studying at Üsküdar University in the 2020-2021 academic year. Data were obtained by online application of a questionnaire including sociodemographic characteristics and nutritional status of the students and the Emotional Appetite Questionnaire (EMAQ), Life Satisfaction Scale (SWLS), Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS). Data were analyzed with Shapiro-Wilk test, independent sample t-test, one-way ANOVA test and Tukey-HSD test at IBM SPSS26® software.

¹Dr. Öğr. Üyesi, Üsküdar Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye, pinar.hamurcu@uskudar.edu.tr , ORCID: 0000-0002-7569-6984

²Doç. Dr. Öğr. Üyesi, Üsküdar Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye, muge.arslan@uskudar.edu.tr , ORCID: 0000-0003-1305-5126

Corresponding Author: Pınar HAMURCU



Results: 75.8% of the students participating in the study were female and 24.2% were male. The mean age of the students is 19.20 ± 1.12 years, and the mean body mass index (BMI) is 22.04 ± 3.85 kg/m². “Advanced” and “very advanced” depression prevalence was 91.3%, anxiety prevalence was 61.5% and stress prevalence was 61.8%. The average score of the participants on the Life Satisfaction Scale (SWLS) was 19.16 ± 7.60 , and their life satisfaction was moderate. Eating habits of students show similarity in positive or negative emotions and situations according to their emotional appetite. As life satisfaction score increases, a decrease was found in the scores of “Depression”, “Anxiety” and “Stress” and “DASS Total” ($p < 0.05$). As the life satisfaction score increased, there was an increase in the “EMAQ Positive” score ($p > 0.05$) and “EMAQ Negative” score ($p < 0.05$). As the “Depression” score increased, the “EMAQ Positive” score increased ($p > 0.05$) and the “EMAQ Negative” score decreased ($p < 0.05$). As the “DASS Total” score increased, there was a decrease in the “EMAQ Positive” score ($p > 0.05$) and the “EMAQ Negative” score ($p < 0.05$). As the “EMAQ Positive” score increased, the “EMAQ Negative” score increased ($p < 0.05$).

Conclusion: The change in the emotional moods of university students affects their life satisfaction and emotional appetite. In negative moods, life satisfaction and emotional appetite decrease.

Keywords: Depression, anxiety, stress, moods, life satisfaction, emotional appetite, university students

GİRİŞ

İnsanlar, farklı olay ve durumlara karşı duygusal tepkilerini, çeşitli şekillerde ve düzeylerde ortaya koyabilme özelliğine sahiptir. Bireylerin belli bir süreç içerisinde, göreceli olarak değişmez biçimde, içinde bulundukları duygulanım durumlarına “duygudurum” adı verilir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Duygudurum (mood) genel olarak pozitif/olumlu ve negatif/olumsuz ruh halini betimlemektedir (Barsade-Gibson, 2007).

Depresyon, anksiyete ve stres; uzun süreli melankoli, mutsuzluk, ilgisizlik gibi belirtiler ile kendini gösteren duygudurum bozukluklarıdır. Üniversite çağı, öğrencilerin aile veya ev ortamından ayrılarak, yeni ortama adaptasyon sağladıkları, ergenlik dönemi ile yetişkinlik dönemini birbirine bağlayan özel bir dönemdir. Bu dönemde, yeni fiziksel ve sosyal çevreye adaptasyon, kendini yeni arkadaş ortamına kabul ettirme, bağımsızlık gibi birçok faktörle birlikte gelen değişimler; depresyon, anksiyete ve stres gibi süreçleri de beraberinde getirebilmektedir. Bireylerin duygudurumlarında meydana gelen bu değişimler, fizyolojik süreçleri, dolayısıyla yeme davranışlarını da etkilemektedir (Mueller, vd. 2018, Papier, vd. 2015). Buna paralel olarak, bireylerde iştah artışı ve ağırlık kazanımı, ya da tam tersi olarak, iştahta azalma ve ağırlık kaybı ile karakterize olan, duygusal yeme davranışı gelişebilmektedir (Ohayon-Roberts, 2015). Yapılan çalışmalar, depresyon, anksiyete ve stres gibi olumsuz duygudurumlar ile duygusal yeme eğilimi arasında pozitif ilişki olduğunu göstermektedir (Karakuş, 2020; Tüzen, 2019; Kontinen, vd. 2019)

Duygusal iştah, öğrenilmiş bir yanıt olarak düşünülmekle beraber (Devonport, vd. 2019), bireylerin olumsuz duygulara yanıt olarak, bu duygularla başa çıkabilme amacıyla yiyeceklerle yönelmeleri olarak tanımlanmaktadır (Knotting, vd. 2010; Canetti, vd. 2002). Yiyecekler açlığı yatıştırmak amacından ziyade, duygusal stresi hafifleteceği düşünülerek tercih edilmektedir (Macht-Simons, 2011). Örneğin; üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmada bireylerin olumlu duygu ve durumlarda fazla yeme eğilimi gösterdiği (Dinçer, 2019); başka bir çalışmada ise, bireylerin olumsuz duygu ve durumlarda fazla yeme eğilimi gösterdiği gözlenmiştir (Göncü, 2017).

Duygudurumlardaki değişimin psikolojik, sosyal ve iştah gibi fizyolojik etkilerinin yanında, kişilerin üretkenlik, performans, verimlilik ve yaşam doyumlarını da olumsuz şekilde etkilediği bilinmektedir (Çakır, 2017). İnsanların mutlu olmaları ve yaşamlarının anlam kazanması için, sahip olmaları gereken ana unsurlardan ilki yaşam doyumudur (Naseem, vd. 2017; Ghazwin, vd. 2016). Yaşam doyum kavramı, bireyin beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların (neye haiz olduğu) karşılaştırılmasının neticesi olarak tanımlanmıştır. Bireyin yaşamını genel hatlarıyla nasıl değerlendirdiğini yansıtan ve bireysel algılanan genel yaşam doyumunu tanımlamaktadır (Özer-Karabulut, 2003). Buradan hareketle, bireylerin yaşadıkları duygusal değişimler, beslenme üzerine olduğu kadar, yaşam doyumuna da etkilidir. Son zamanlarda üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmalarda, depresyon, anksiyete ve stres gibi olumsuz duygudurumlar ile yaşam doyumuna arasında negatif ilişki olduğu gösterilmiştir (Elkin, 2020, Sincar, vd. 2020, Arslan-Bektaş, 2019).

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde duygudurum, yaşam doyum ve duygusal iştah ilişkisinin incelenmesidir. Bu çalışma, gençlerin beslenme ve yaşam doyumlarını etkileyen duygusal faktörlerin ortaya konulması ile, hem ülkenin sağlık politikalarıyla ruhsal, fiziksel ve sosyal yönden sağlıklı olma başlığı altında yürütülen eylem planları ve politikalarına destek olması bakımından, hem de bu doğrultuda yapılabilecek sağlık harcamalarının azaltılmasıyla, toplumsal yükün azaltılmasına katkı sağlaması bakımından önemlidir.

MATERYAL ve METOT

Kesitsel, tanımlayıcı tipte olan çalışmanın, evrenini Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi 2020-2021 akademik yılında kayıtlı olan 5064 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın yürütülmesi için, 0,05 örneklem hatası ve %95 güven aralığında yapılan örneklem hacmi hesaplamasında, 400 üniversite öğrencisinin katılımının yeterli olacağı hesaplanmıştır. Gönüllülük esasına dayanan bu çalışmaya yoğun ilgi gösterilmesi nedeniyle, çalışmanın örneklemi 1006 üniversite öğrencisi oluşturmıştır. Araştırmaya, Üsküdar Üniversitesi,

Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 61351342/2021-78 sayı ve 29.01.2021 tarihli 'Etik Kurul Onayı' alınmıştır.

Dünyanın ve ülkemizin içinde bulunduğu Covid-19 pandemi süreci nedeniyle veriler, Şubat – Haziran 2021 tarihleri arasında, demografik özellikleri sorgulayan (yaş, cinsiyet, antropometrik ölçümler, uyku süresi gibi) Bilgi Formu, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ-42), Duygusal İştah Anketi (DİA) ve Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)'nin Google Formlar aracılığıyla online olarak uygulanmasıyla elde edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ-42): 1995 yılında Lovibond ve Lovibond'un oluşturduğu 42 maddelik DASÖ'nün Türkçe'ye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Akın ve Çetin tarafından 2007 yılında yapılmıştır. DASÖ-42; 14'ü depresyon, 14'ü anksiyete ve 14'ü stres alt boyutlarına ait olmak üzere toplamda 42 maddeden oluşan, 4 dereceli Likert tipi bir ölçektir. 0-9 puan aralığı normal, 10-13 puan aralığı hafif, 14-20 puan aralığı orta, 21-27 puan aralığı ileri ve >28 puan ise çok ileri depresyon düzeyi olarak; 0-7 puan aralığı normal, 8-9 puan aralığı hafif, 10-14 puan aralığı orta, 15-19 puan aralığı ileri ve >20 puan ise çok ileri anksiyete düzeyi olarak; 0-14 puan aralığı normal, 15-18 puan aralığı hafif, 19-25 puan aralığı orta, 26-33 puan aralığı ileri ve >34 puan ise çok ileri stres düzeyi olarak derecelendirilmiştir (Akın-Çetin, 2007). Bu çalışmada Cronbach alfa değeri 0,97 olarak hesaplanmıştır.

Duygusal İştah Anketi (DİA): Nolan ve arkadaşları tarafından, 2010 yılında geliştirilmiştir. Duygusal yemek yeme durumunu değerlendirmek amacıyla kullanılan bu ölçekte, her bir maddedeki cümlelerin iştahı etkileme düzeyi daha az (1-4 puan), aynı (5 puan) ve daha fazla (6-9 puan) şeklinde skorlanmaktadır. Duygusal yeme olumsuz/olumlu duygular (14 madde) ve olumsuz/olumlu durumlar (8 madde) ile değerlendirilir. Olumsuz duygu ve durumların aritmetik toplamı ile "DİA Olumsuz" toplam skoru; olumlu duygu ve durumların aritmetik toplamı ile de "DİA Olumlu" toplam skoru hesaplanmaktadır. Kesme puanı bulunmayan ölçek hangi duygularda ve durumlarda özellikle duygusal yemek yemenin bulunabileceğini değerlendirmektedir. Anketin Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirliği 2014 yılında Demirel ve arkadaşları tarafından yapılmıştır ve Cronbach alfa sayısı 0,73 olarak bulunmuştur (Demirel, vd. 2014). Bu çalışmada ise Cronbach alfa değeri 0,92 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ): Diener ve arkadaşları tarafından, 1985 yılında, yaşam doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilen 5 soruluk ölçek, 'hiç katılmıyorum'dan, 'tamamen katılıyorum'a kadar değişen yanıtları içeren, 7 maddeli bir ölçektir. Toplam puan 5-35 aralığındadır ve ölçekten alınan puanın artması, yaşam doyumunun yükseldiğine işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik, güvenilirlik çalışması 1991 yılında Köker tarafından yapılmıştır ve Cronbach alfa değeri 0,85 olarak bildirilmiştir (Köker, 1991). Bu çalışmada Cronbach alfa değeri 0,91 olarak hesaplanmıştır.

Beden Kütle İndeksi (BKİ) değerlendirmesi; Covid-19 pandemi süreci nedeniyle, araştırmaya katılan bireylerin boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları bireylerin kendi beyanları ve kendi ölçümleri ile alınmıştır. Bireylerin BKİ değerleri kilogram cinsinden vücut ağırlığının, metre cinsinden boy uzunluğunun karesine (kg/m^2) bölünmesiyle hesaplanmıştır. BKİ değerinin sınıflandırılmasında, National Institutes of Health (NIH) tarafından belirlenen kriterler kullanılmıştır. Buna göre BKİ değeri; <18,5 kg/m^2 ise zayıf, 18,5-24,9 kg/m^2 aralığında ise normal, 25,0-29,9 kg/m^2 aralığında ise hafif kilolu, 30,0-34,9 kg/m^2 aralığında ise I. derece obez, 35,0-39,9 kg/m^2 aralığında ise II. derece obez, $\geq 40,0$ kg/m^2 ise III. derece obez şeklinde kategorize edilmiştir (NIH, 2021).

İstatistiksel Analiz

Kategorik değişkenler için tanımlayıcı istatistikler frekans ve yüzde olarak sunulmuştur. Nümerik değişkenlerin normal dağılıma uygunluğunun kontrolü "Shapiro-Wilk Testi" ile yapılmıştır. Nümerik değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri normal dağılım gösterenler için ortalama ($\pm$) standart sapma değerleri verilmiştir. Bağımsız iki grup karşılaştırılmasında; veriler parametrik testlerin varsayımlarını sağladığı için "bağımsız örneklem t testi", bağımsız ikiden fazla grup karşılaştırılmasında ise "tek yönlü ANOVA testi" kullanılmıştır. Bağımsız ikiden fazla grup karşılaştırılmasında anlamlı fark gözlenen değişkenlerin ikili alt grup karşılaştırmaları "Tukey-HSD testi" ile incelenmiştir.

Ölçekler arasındaki ilişkilerin incelenmesi "Pearson Momentler Çapımı Korelasyon Katsayısı" ile belirlenmiştir. Korelasyon katsayısının yorumunda "<0,2 ise çok zayıf derecede korelasyon", "0,2-0,4 arasında ise zayıf derecede korelasyon", "0,4-0,6 arasında ise orta derecede korelasyon", "0,6-0,8 arasında ise yüksek derecede korelasyon", "0,8> ise çok yüksek derecede korelasyon" kriterleri kullanılmıştır (Cohi, vd. 2010). Ayrıca tüm hesaplamalarda ve yorumlamalarda istatistik anlamlılık düzeyi " $\alpha < 0,05$, $\alpha < 0,01$, $\alpha < 0,001$ " olarak dikkate alınmış ve hipotezler çift yönlü olarak kurulmuştur. Verinin istatistiksel analizi SPSS v26 (IBM Inc., Chicago, IL, USA) istatistik paket programında yapılmıştır.

BULGULAR

Çalışmaya katılan 1006 üniversite öğrencisinin demografik özelliklerine dair bulguları Tablo 1'de verilmiştir ve öğrencilerin %75,8'i kadın, %24,2'si erkektir. Öğrencilerin yaş ortalaması $19,20 \pm 1,12$ yıl, BKİ ortalaması $22,04 \pm 3,85$ kg/m^2 'dir. BKİ sınıflamasına göre katılımcıların %12,4'ü "zayıf", %71,2'si "normal" ve %16,4'ü "hafif kilolu" kategorisindedir. BKİ kategorizasyonuna göre "obez" öğrenci sayısı az olduğu için, "hafif kilolu" grubuna dahil



edilerek istatistiksel analizler yapılmıştır. Katılımcıların %20,8'inin kronik hastalığı olduğu ve en sık karşılaşılan hastalığın %15,9 ile mide-barsak hastalıkları olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin %63,2'sinin düzenli fiziksel aktivite yapmadığı ve uykü süresi ortalamalarının $7,75 \pm 1,39$ saat olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin %82,8'i genel olarak olumsuz ruh haline sahip olduğunu ve %80,2'si ruh halinin beslenmelerini etkilediğini bildirmiştir.

Tablo 1. Üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine dair bulguları

Cinsiyet	n	%
Erkek	243	24,2
Kadın	763	75,8
Yaş ($\bar{X} \pm SS$)	$19,20 \pm 1,12$	
BKİ ($\bar{X} \pm SS$)	$22,04 \pm 3,85$	
Zayıf ($<18,5 \text{ kg/m}^2$)	125	12,4
Normal ($18,5-24,9 \text{ kg/m}^2$)	716	71,2
Hafif Kilolu ($>25,0 \text{ kg/m}^2$)	165	16,4
Kronik Hastalık Durumu		
Evet	209	20,8
Hayır	797	79,2
Fiziksel Aktivite Durumu		
Evet	370	36,8
Hayır	636	63,2
Uyku Süresi ($\bar{X} \pm SS$)	$7,75 \pm 1,39$	
Genel Ruh Hali Durumu		
Olumlu ruh hali (Neşeli, mutlu, enerjik vb.)	115	11,4
Olumsuz ruh hali (Mutsuz, sinirli, gergin vb.)	833	82,8
Değişken ruh hali (Mutlu iken, birden mutsuz olan vb.)	58	5,8
Ruh Halinin Beslenmeyi Etkileme Durumu		
Evet etkiler	807	80,2
Hayır etkilemez	199	19,8

*DASÖ: Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği;

YDÖ: Yaşam Doyum Ölçeği; DİA

Duygusal İştah Anketi

Üniversite öğrencilerinin DASÖ, YDÖ ve DİA ölçeklerine dair bulgular Tablo 2'de verilmiştir ve öğrencilerin DASÖ puan ortalamaları $79,65 \pm 25,69$ 'dur. DASÖ değerlendirmesine göre, öğrencilerde 'ileri' ve 'çok ileri' düzey depresyon görülme sıklığı %91,3, anksiyete görülme sıklığı %61,5 ve stres görülme sıklığı %61,8'dir. Öğrencilerin YDÖ yaşam doyumu puan ortalaması $19,16 \pm 7,60$ puan ile orta düzeydedir. "DİA Olumlu" puan ortalaması $40,23 \pm 18,40$ ve "DİA Olumsuz" puan ortalaması $41,95 \pm 15,95$ olan öğrencilerin yeme eğilimleri, olumlu veya olumsuz duygu/durumlarda benzerlik göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinde demografik özelliklerine göre DASÖ değerlendirmeleri Tablo 3'de verilmiştir. Öğrencilerin cinsiyete göre "Depresyon" ($p=0,243$), "Anksiyete" ($p=0,666$), "Stres" ($p=0,085$) ve "DASÖ Toplam" ($p=0,767$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Kadın öğrencilerin "Anksiyete",

Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin DASÖ, YDÖ ve DİA ölçeklerine dair bulgular

	n	%
DASÖ Toplam ($\bar{X} \pm SS$)	$79,65 \pm 25,69$	
Depresyon Düzeyi ($\bar{X} \pm SS$)	$26,99 \pm 10,19$	
Orta	88	8,7
İleri	198	19,7
Çok ileri	720	71,6
Anksiyete Düzeyi ($\bar{X} \pm SS$)	$24,07 \pm 8,04$	
Orta	387	38,5
İleri	287	28,5
Çok ileri	332	33,0
Stres Düzeyi ($\bar{X} \pm SS$)	$28,58 \pm 9,32$	
Normal	55	5,5
Hafif	104	10,3
Orta	225	22,4
İleri	342	34,0
Çok ileri	280	27,8
YDÖ Toplam ($\bar{X} \pm SS$)	$19,16 \pm 7,6$	
DİA		
DİA Olumlu ($\bar{X} \pm SS$)	$40,23 \pm 18,4$	
DİA Olumsuz ($\bar{X} \pm SS$)	$41,95 \pm 15,95$	

"Stres" ve "DASÖ Toplam" puan ortalamaları; erkek öğrencilerin ise "Depresyon" puan ortalaması daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin yaşa göre "Depresyon" ($p=0,821$), "Anksiyete" ($p=0,618$), "Stres" ($p=0,192$) ve "DASÖ Toplam" ($p=0,685$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Yaş ile "Depresyon", "Stres" ve "DASÖ Toplam" puanları arasında pozitif, "Anksiyete" puanı arasında negatif korelasyon vardır.

Üniversite öğrencilerinin BKİ sınıflamasına göre "Stres" puan ortalamalarında anlamlı fark saptanmıştır ($p=0,035$). BKİ sınıflamasına göre "normal" olan öğrencilerin "Stres" puan ortalaması daha düşüktür. Üniversite öğrencilerinin BKİ gruplarına göre "Depresyon" ($p=0,77$), "Anksiyete" ($p=0,206$) ve "DASÖ Toplam" ($p=0,064$) puan ortalamalarında anlamlı bir fark saptanmamıştır. BKİ sınıflamasına göre "normal" olan öğrencilerin "Depresyon", "Anksiyete" ve "DASÖ Toplam" puan ortalamaları, "zayıf" ve "hafif kilolu" olan öğrencilere kıyasla düşüktür.

Üniversite öğrencilerinin kronik hastalık durumuna göre "Depresyon" ($p=0,001$), "Anksiyete" ($p=0,000$), "Stres" ($p=0,000$) ve "DASÖ Toplam" ($p=0,000$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Kronik hastalığa sahip olanların "Depresyon", "Anksiyete", "Stres" ve "DASÖ Toplam" puanları daha yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumuna göre "Depresyon" ($p=0,000$), "Anksiyete" ($p=0,000$), "Stres" ($p=0,000$) ve "DASÖ Toplam" ($p=0,000$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Fiziksel aktivite

yapanların “Depresyon”, “Anksiyete”, “Stres” ve “DASÖ Toplam” puanları daha düşük bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin uyku süresine göre “Depresyon” ($p=0,004$), “Anksiyete” ($p=0,002$), “Stres” ($p=0,008$) ve “DASÖ Toplam” ($p=0,002$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Uyku süresi arttıkça “Depresyon” puan ortalaması %9,2, “Anksiyete” puan ortalaması %9,9, “Stres” puan ortalaması %8,4 ve “DASÖ Toplam” puan ortalaması %9,8 artmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin ruh halinin beslenmeyi etkileme durumuna göre “Depresyon” ($p=0,000$), “Anksiyete” ($p=0,000$), “Stres” ($p=0,000$) ve “DASÖ Toplam” ($p=0,000$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ve beslenmesi ruh halinden etkilenen öğrencilerin “Depresyon”, “Anksiyete”, “Stres” ve “DASÖ Toplam” puanları daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 3. Üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine göre DASÖ değerlendirmeleri

	Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ)			
	Depresyon	Anksiyete	Stres	DASÖ Toplam
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Cinsiyet				
Erkek	27,66±10,56	23,88±8,08	27,68±9,59	79,22±26,53
Kadın	26,78±10,07	24,14±8,03	28,87±9,22	79,78±25,43
	t=1,167 p=0,243	t=-0,431 p=0,666	t=-1,724 p=0,085	t=-0,297 p=0,767
Yaş	r=0,007 p=0,821	r=-0,016 p=0,618	r=0,041 p=0,192	r=0,013 p=0,685
BKİ Grup				
Zayıf (<18,5 kg/m ²)	27,35±10,27	24,38±7,75	29,74±9,77 ^b	81,48±25,98
Normal (18,5-24,9 kg/m ²)	26,58±10,00	23,81±8,09	28,10±9,12 ^a	78,48±25,32
Hafif Kilolu (>25,0 kg/m ²)	28,53±10,84	25,00±8,02	29,79±9,65 ^b	83,33±26,76
	F=2,568 p=0,077	F=1,583 p=0,206	F=3,358 p=0,035*	F=2,760 p=0,064
Kronik Hastalık Durumu				
Evet	29,09±10,17	26,45±8,17	31,00±9,05	86,54±25,17
Hayır	26,45±10,13	23,45±7,89	27,94±9,28	77,84±25,53
	t=3,352 p=0,001**	t=4,861 p=0,000***	t=4,256 p=0,000***	t=4,398 p=0,000***
Fiziksel Aktivite Durumu				
Evet	25,17±10,12	22,86±8,15	27,12±9,56	75,15±26,28
Hayır	28,05±10,08	24,78±7,90	29,43±9,07	82,27±24,99
	t=-4,362 p=0,000***	t=-3,687 p=0,000***	t=-3,819 p=0,000***	t=-4,274 p=0,000***
Uyku Süresi ($\bar{X} \pm SS$)	r=0,092 p=0,004**	r=0,099 p=0,002**	r=0,084 p=0,008**	r=0,098 p=0,002**
Ruh Halinin Beslenmeyi Etkileme Durumu				
Evet etkiler	27,90±10,08	24,81±7,82	29,67±9,02	82,37±24,91
Hayır etkilemez	23,34±9,84	21,11±8,27	24,17±9,21	68,62±25,88
	t=5,743 p=0,000***	t=5,903 p=0,000***	t=7,666 p=0,000***	t=6,919 p=0,000***

t: Bağımsız Örneklem T Testi

F: Tek Yönlü ANOVA Testi, r: Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı

*, <0,05, **, <0,01, ***, <0,001,

Ortak harfe sahip olmayan ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır ($p<0,05$).

**Tablo 4:** Üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine göre YDÖ ve DİA değerlendirmeleri

	Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)		Duygusal İştah Anketi (DİA)	
	YDÖ Toplam		DİA-Olumlu	DİA-Olumsuz
	$\bar{X} \pm SS$		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Cinsiyet				
Erkek	17,84±8,06		44,28±20,11	41,91±16,12
Kadın	19,59±7,41		38,93±17,64	41,96±15,90
	t=-3,006 p=0,003**		t=3,716 p=0,000***	t=-0,048 p=0,962
Yaş	r=-0,013 p=0,678		r=-0,026 p=0,407	r=-0,043 p=0,173
BKİ Grup				
Zayıf (<18,5 kg/m ²)	20,14±7,04		34,18±15,36 ^a	41,50±16,29 ^{ab}
Normal (18,5-24,9 kg/m ²)	19,25±7,65		41,09±18,07 ^b	43,11±15,62 ^b
Hafif Kilolu (>25,0 kg/m ²)	18,02±7,73		41,04±20,98 ^b	37,25±16,29 ^a
	F=2,953 p=0,053		F=7,804 p=0,000***	F=9,261 p=0,000***
Kronik Hastalık Durumu				
Evet	17,59±7,41		40,48±16,53	41,15±15,64
Hayır	19,57±7,60		40,16±18,87	42,16±16,03
	t=-3,370 p=0,001**		t=0,226 p=0,821	t=-0,810 p=0,418
Fiziksel Aktivite Durumu				
Evet	20,10±7,88		43,65±19,72	43,23±15,78
Hayır	18,62±7,39		38,24±17,29	41,20±16,01
	t=2,942 p=0,003**		t=4,386 p=0,000***	t=1,947 p=0,052
Uyku Süresi ($\bar{X} \pm SS$)	r=-0,075 p=0,017*		r=0,009 p=0,786	r=-0,014 p=0,651
Ruh Halinin Beslenmeyi Etkileme Durumu				
Evet etkiler	19,01±7,54		39,06±18,21	41,33±16,02
Hayır etkilemez	19,78±7,84		44,94±18,46	44,47±15,43
	t=-1,276 p=0,202		t=-4,066 p=0,000***	t=-2,500 p=0,013*

Bağımsız Örneklem T Testi, F: Tek Yönlü ANOVA Testi, r: Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı

*: <0,05, **: <0,01, ***: <0,001,

Ortak harfe sahip olmayan ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05).

Üniversite öğrencilerinde demografik özelliklerine göre YDÖ ve DİA değerlendirmeleri Tablo 4’de verilmiştir. Öğrencilerin cinsiyete göre YDÖ (p=0,003) puan ortalamasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Kadınların yaşam doyumu puanı, erkeklerden yüksek bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde cinsiyete göre “DİA Olumlu” (p=0,000) puan ortalamasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Erkek öğrencilerin olumlu duygu/durumlarda yeme eğilimi, kız öğrencilere kıyasla fazla bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin yaşa göre YDÖ (p=0,678) puan ortalamasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Öğrencilerin yaş artışıyla yaşam doyumlarında %1,3 azalma olmaktadır. Üniversite öğrencilerinin yaşa göre “DİA Olumlu” (p=0,407) ve “DİA Olumsuz” (p=0,173) puan ortalamalarında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Yaş artışıyla birlikte, olumlu ve olumsuz duygu/durumlarda yeme eğilimi azalmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin BKİ sınıflamasına göre YDÖ puan ortalamasında (p=0,053) anlamlı bir fark saptanmamıştır. BKİ değeri azaldıkça, yaşam doyumu puanı artmaktadır. Üniversite öğrencilerinin BKİ sınıflamasına göre “DİA Olumlu” (p=0,000) ve “DİA Olumsuz” (p=0,000)

puan ortalamalarında anlamlı bir fark saptanmıştır. BKİ sınıflamasına göre “zayıf” olan öğrenciler olumlu duygu/durumlarda, “hafif kilolu” olan öğrenciler ise olumsuz duygu/durumlarda daha az yeme eğilimi göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin kronik hastalık durumuna göre YDÖ puan ortalamasında (p=0,001) anlamlı bir fark saptanmıştır. Kronik hastalığı olan öğrencilerin, yaşam doyumu düşük bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin kronik hastalık durumuna göre “DİA Olumlu” (p=0,821) ve “DİA Olumsuz” (p=0,418) puan ortalamalarında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumuna göre YDÖ puan ortalamasında (p=0,003) anlamlı bir fark saptanmıştır. Fiziksel aktivite yapan öğrencilerin, yaşam doyumu yüksek bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumuna göre “DİA Olumlu” (p=0,000) puan ortalamasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Fiziksel aktivite yapan öğrencilerin olumlu duygu/durumlarda yeme eğilimi, yapmayanlara göre fazla bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin uyku süresine göre YDÖ puan ortalamasında (p=0,017) anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Öğrencilerin uyku süresi arttıkça, yaşam doyumlarında %7,5'lik azalma olmaktadır. Üniversite öğrencilerinin uyku süresine göre “DİA Olumlu” ($p=0,786$) ve “DİA Olumsuz” ($p=0,651$) puan ortalamalarında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Öğrencilerin uyku süresi ile “DİA Olumlu” arasında pozitif, “DİA Olumsuz” arasında negatif korelasyon bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin ruh halinin beslenmeyi etkileme durumuna göre YDÖ puan ortalamasında ($p=0,202$) anlamlı bir fark saptanmamıştır. Beslenmesi ruh

halinden etkilenmeyen öğrencilerin yaşam doyumları daha yüksektir. Üniversite öğrencilerinin ruh halinin beslenmeyi etkileme durumuna göre “DİA Olumlu” ($p=0,000$) ve “DİA Olumsuz” ($p=0,013$) puan ortalamalarında anlamlı bir fark saptanmıştır. Beslenmesi ruh halinden etkilenmeyen öğrencilerin hem olumlu, hem de olumsuz duygu/durumlarda yeme eğilimleri; beslenmeleri ruh halinden etkilenen öğrencilere kıyasla fazla bulunmuştur.

Tablo 5. Ölçekler ve alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayıları

		YDÖ	DASÖ-Depresyon	DASÖ-Anksiyete	DASÖ-Stres	DASÖ-Toplam	DİA-Olumlu	DİA-Olumsuz
YDÖ	r	1						
	p							
DASÖ-Depresyon	r	-,482	1					
	p	,000*						
DASÖ-Anksiyete	r	-,299	,783	1				
	p	,000*	,000*					
DASÖ-Stres	r	-,297	,815	,811	1			
	p	,000*	,000*	,000*				
DASÖ-Toplam	r	-,392	,937	,918	,940	1		
	p	,000*	,000*	,000*	,000*			
DİA-Olumlu	r	,029	,019	-,039	-,009	-,008	1	
	p	,350	,550	,222	,786	,807		
DİA-Olumsuz	r	,150	-,157	-,199	-,124	-,169	,461	1
	p	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	

*DASÖ: Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği

YDÖ: Yaşam Doyum Ölçeği

DİA: Duygusal İştah Anketi

r: Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, *: <0,001

Yaşam doyumu puanı arttıkça; “Depresyon” puanında %48,2’lik ($p=0,000$), “Anksiyete” puanında %29,9’luk ($p=0,000$), “Stres” puanında %29,7’lik ($p=0,000$) ve “DASÖ Toplam” puanında %39,2’lik ($p=0,000$) azalma saptanmıştır. Yaşam doyumu puanı arttıkça, “DİA Olumlu” puanında %2,9’luk ($p=0,350$) ve “DİA Olumsuz” puanında %15’lik ($p=0,000$) artma saptanmıştır.

“Depresyon” puanı arttıkça, “Anksiyete” puanında %78,3’lük ($p=0,000$), “Stres” puanında %81,5’lik ($p=0,000$) ve “DASÖ Toplam” puanında %93,7’lik ($p=0,000$) artma saptanmıştır. “Anksiyete” puanı arttıkça, “Stres” puanında %81,1’lik ($p=0,000$) ve “DASÖ Toplam” puanında %91,8’lik ($p=0,000$) artma saptanmıştır. “Stres” puanı arttıkça, “DASÖ Toplam” puanında %94’lük ($p=0,000$) artma saptanmıştır.

“Depresyon” puanı arttıkça, “DİA Olumlu” puanında %1,9 ($p=0,550$) artma ve “DİA Olumsuz” puanında %15,7 ($p=0,000$) azalma saptanmıştır. “Anksiyete” puanı arttıkça, “DİA Olumlu” puanında %3,9 ($p=0,222$) azalma ve “DİA Olumsuz” puanında %19,79 ($p=0,000$) istatistiksel açıdan anlamlı azalma saptanmıştır. “Stres” puanı arttıkça, “DİA Olumlu” puanında %0,9 ($p=0,786$) ve “DİA Olumsuz” puanında %12,4 ($p=0,000$) azalma saptanmıştır. “DASÖ Toplam” puanı arttıkça, “DİA Olumlu” puanında %0,8 ($p=0,807$) ve “DİA Olumsuz” puanında %16,9 ($p=0,000$) azalma saptanmıştır.

“DİA Olumlu” puanı arttıkça, “DİA Olumsuz” puanında %46,1 ($p=0,000$) artma saptanmıştır.



TARTIŞMA

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun (%82,8'inin) olumsuz ruh haline sahip olduğu bulunmuştur. Farklı şekilde 2020 yılında yapılan Yaşam Memnuniyeti Araştırması sonuçlarında, 18-24 yaş arası bireylerin büyük çoğunluğunun olumlu ruh haline sahip olduğu bulunmuştur (TUİK). Bu durum, araştırmaya katılanların bireysel farklılıklarından kaynaklanıyor olabilir. Diğer taraftan Covid-19 pandemi sürecinde, öğrencilerin yaşam memnuniyetsizliklerinin artması ve yaşam doyumlarının azalmasına bağlı olarak, hayattan beklentilerinin azalması, umutsuzluk ve mutsuzluk düzeylerinin artması nedenleriyle olumsuz ruh haline sahip olmalarıyla açıklanabilir.

Bu çalışmada, öğrencilerin büyük çoğunluğunun, ruh halinin beslenmelerini etkilediği bulunmuştur. Benzer şekilde yapılan çalışmalarda da, üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun beslenmelerinin ruh halinden etkilendiği gözlenmiştir (Tanrıverdi, 2020; Süel-Soylu, 2020; Özekinci-Türker, 2019). Bu durum, Covid-19 pandemi sürecinde, öğrencilerin eve kapanmaları ve günlük rutinlerinin dışına çıkamamalarından ötürü, olumsuz duyguları daha çok deneyimlemeleri ve bu duygularla başa çıkabilmek için, yemek yemeye yönelmeleri ile açıklanabilir.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunda 'ileri' ve 'çok ileri' düzey depresyon, anksiyete ve stres görülmüştür. Pandemi öncesi üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri düşük bulunurken (Elkin, 2020; Yeniocak Tunç-Yapıcı, 2019); pandemi sürecinde yapılan çalışmalarda, depresyon, anksiyete, stres düzeylerinde belirgin artış olması dikkat çekmektedir (Barğı, vd 2021; Dilmen Bayar, vd. 2021). Bu durumun, pandeminin uzamış sürecinin getirdiği olumsuz etkilerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu orta düzeyde bulunmuştur. Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda da, benzer şekilde öğrencilerin yaşam doyumları orta düzeydedir (Akdeniz, vd. 2021; Şahin 2019). Bu durum, küresel çapta bir pandemi olan Covid-19 sürecinde, akademik başarı, fiziksel ve mental iyilik hali, sosyal/toplumsal roller, hayat kalitesi gibi süreçlerdeki belirsizlikler nedeniyle, bireylerin geleceğe yönelik beklenti, umutlarının azalması ve endişe, kaygılarının artmasına paralel olarak yaşam doyumlarının orta seviyelerde olması ile açıklanabilir.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin duygusal yeme eğilimlerinin olumlu veya olumsuz duygu/durumlarda benzerlik gösterdiği bulunmuştur. Farklı şekilde, üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, bireylerin olumlu duygu/durumlarda daha fazla yeme eğiliminde olduğu (Dinçer, 2019); başka çalışmalarda ise bireylerin olumsuz duygu/durumlarda (Kabakuş Aykut, 2018; Göncü, 2017) daha fazla yeme eğiliminde olduğu gözlenmiştir. Bu durum, bireylerin olaylara ve durumlara farklı duygusal tepkiler vermelerinden kaynaklanıyor olabilir.

Bu çalışmada, kadın öğrencilerin "Anksiyete", "Stres" ve "DASÖ Toplam" puan ortalamaları; erkek öğrencilerin ise "Depresyon" puan ortalaması yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde yapılan bir çalışmada, kadınlarda depresif belirtiler, anksiyete ve stres düzeyleri erkeklere oranla daha fazla bulunmuştur (Güngör, 2021). Bu durum, kadınların erkeklere kıyasla, olaylara daha duygusal bakıyor olmaları ve deneyimledikleri olaylardan daha fazla etkilenmeleri ile açıklanabilir.

Bu çalışmada kadın öğrencilerin yaşam doyumu, erkeklerden yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde yapılan çalışmalarda kadın üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu (Demirtaş, 2021; Çağlayener, 2020, Ata, 2019) veya farklı şekilde erkek üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu (Albayrak, 2016) gözlenmiştir. Bu durum, kadınların erkeklerle kıyaslandığında, hayata daha pozitif baktıkları süre gelen genel bir görüşe paralel olarak yaşam doyumlarının daha yüksek olması ile açıklanabilir.

Bu çalışmada, erkek öğrencilerin olumlu duygu/durumlarda daha fazla yeme eğiliminde olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde üniversite öğrencileri ile planlanan bir çalışmada, erkek öğrencilerin olumlu duygu/durumlarda iştahlarında artış olduğu gözlenmiştir (Nolan, 2010). Bu durum, erkeklerin pozitif durumlardan, kadınların ise negatif durumlardan daha fazla etkilenerek duygusal anlamda yemeye yönelmeleriyle açıklanabilir.

Bu çalışmada, bireylerin yaş artışıyla "Depresyon", "Stres" ve "DASÖ Toplam" puan ortalamaları artmakta, "Anksiyete", yaşam doyumu ve duygusal iştaha bağlı yeme eğilimleri azalmaktadır. Benzer şekilde, üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar da, yaş artışıyla depresyon, anksiyete, stres düzeylerinde artma (Açıkgöz, vd. 2018); yaşam doyumunda (Ata, 2019; Şahin, 2019) ve duygusal iştah düzeylerinde (Solak, 2020) ise azalma olduğu bulunmuştur. Bu durum, öğrencilerin yaş artışına ve eğitim aldıkları sınıfın yükselmesiyle okulu bitirip, iş bulma kaygılarının artmasına paralel olarak, "DASÖ Toplam" puanının artması ve bu durumun sonucu olarak da yaşam doyumu ve duygusal iştah düzeylerinin azalması ile açıklanabilir.

Bu çalışmada BKİ sınıflandırmasına göre "normal" olan öğrencilerin "Depresyon", "Anksiyete", "Stres" ve "DASÖ Toplam" puanları "zayıf" veya "hafif kilolu" olanlara göre daha düşük bulunmuştur. Benzer şekilde literatürde BKİ sınıflandırmasına göre "hafif kilolu" bireylerin depresyon puan ortalamasının, "zayıf" ve "obez" olan bireylere göre daha düşük bulunduğu (Öztürk, vd. 2017) veya BKİ artışına paralel stres puanlarının (Shimano, 2015) ve anksiyete puanlarının (Koçyiğit-Okuy, 2018) arttığı veya farklı şekilde BKİ'ye göre "hafif kilolu" bireylerin "obez" olan öğrencilere göre "Depresyon", "Anksiyete" ve "Stres" puan ortalamalarının daha yüksek bulunduğu (Ardıç, 2020) çalışmalar da mevcuttur. Bu durum BKİ'ye göre zayıf olan bireylerin, dengersiz ve yetersiz beslenmelerine paralel olarak bağırsıklık sistemlerinin düşmesini ve hastalıklara yakalanmaya olan yatkınlıklarından dolayı korku ve

beraberindeki anksiyete ve strese eğilimlerinin yüksek olması ile açıklanabilir.

Bu çalışmada BKİ düzeyi azaldıkça, yaşam doyumu artmaktadır. Benzer şekilde literatürde üniversite öğrencilerinin BKİ'leri ile yaşam doyumları arasında negatif korelasyon olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Ege, 2020; Gordon, vd. 2018). Bu durum BKİ artışının, obeziteyle beraber yaşam kalitesinin azalması ve birçok sağlık sorununun ortaya çıkmasına paralel olarak, bireylerin yaşam doyumlarının azalması ile açıklanabilir.

Bu çalışmada BKİ sınıflandırmasına göre “zayıf” olan öğrenciler olumlu duygu/durumlarda daha az yeme eğilimi gösterirken, “hafif kilolu” öğrenciler ise olumsuz duygu/durumlarda daha az yeme eğilimi göstermektedir. Benzer şekilde, yapılan bir çalışmada “hafif kilolu” ve “obez” bireyler negatif duygularda daha fazla yeme eğilimi gösterirken, “zayıf” bireyler ise pozitif duygularda daha fazla yeme eğilimi gösterdiği bulunmuştur (Annagür, vd. 2012). Benzer şekilde yapılan başka çalışmalarda, BKİ arttıkça “DİA Olumsuz” puanlarının arttığı (Bourdier, vd. 2017) ve BKİ azaldıkça öğrencilerinin “DİA Olumlu” puanlarının arttığı gösterilmiştir (Tınmazoğlu, 2017). Bu durum, farklı vücut ağırlığındaki bireylerin olumlu/olumsuz durum ya da olaylara farklı tepkiler vererek, bunlarla başa çıkabilmek için farklı yemek yeme davranışları geliştirmeleri ile açıklanabilir.

Bu çalışmada, kronik hastalığı olan bireylerin, “Depresyon”, “Anksiyete”, “Stres” alt boyut ve “DASÖ Toplam” puan ortalamaları, kronik hastalığı olmayan bireylere nazaran daha fazla ve yaşam doyumu puan ortalamaları daha düşük bulunmuştur. Benzer şekilde, sağlık durumunu kötü şeklinde değerlendiren öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Yeniocak Tunç-Yapıcı, 2019). Ayrıca, literatürde kronik hastalık durumu ile yaşam doyumu arasında ilişki bulunduğunu da (Karimov, 2020), bulunmadığını da (Bıçener, 2020) bildiren çalışmalar vardır. Bu çalışmada kronik hastalık durumu ile duygusal iştah arasında bir ilişki bulunmamıştır. Farklı olarak, yapılan bir çalışmada kronik hastalığı olan üniversite öğrencilerinin “DİA Olumsuz” puanı, hastalığı olmayanlara kıyasla yüksek bulunmuştur (Erman, 2020). Bu durum, sağlığın tanımından hareketle, insan, duygu ve davranış noktalarında bir bütün olarak değerlendirildiğinde, kronik hastalık varlığının bireyin duygudurumunu, yaşam doyumunu ve dolayısıyla duygusal yeme eğilimini etkilemesinin beklenen bir durum olması ile açıklanabilir.

Diğer taraftan, fiziksel aktivite yapan öğrencilerin, “Depresyon”, “Anksiyete”, “Stres” alt boyut ve “DASÖ Toplam” puan ortalamaları, fiziksel aktivite yapmayanlara kıyasla daha düşük; yaşam doyumu puanları ve duygusal iştah puanları ise daha yüksek bulunmuştur. Yani, fiziksel aktivite yapan öğrencilerin, depresyon, anksiyete, stres gibi duygudurumlar ile daha iyi başettiği, yaşam tatminlerinin daha yüksek olduğu ve olumlu veya olumsuz duygu/durumlarda yeme eğilimlerinin arttığı söylenebilir. Benzer şekilde, yapılan bir çalışmada fiziksel aktivite yapan

öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür (Yeniocak Tunç-Yapıcı, 2019). Diğer taraftan literatürde, fiziksel aktivite ile yaşam doyumu arasında ilişki kuran (Yıldırım, 2019), kurmayan (İncekara, 2018) ve fiziksel aktivite ile duygusal iştah arasında ilişki kurmayan (Aslan, 2020) ya da fiziksel aktivite yapan öğrencilerin duygusal iştah puanlarını daha düşük bulan (Erman, 2020) çalışmalar da mevcuttur. Egzersiz yapmanın hem bedensel, hem de ruhsal sağlık açısından koruyucu etkisi bilinmektedir. Bu durum, egzersiz sırasında salgılanan serotonin hormonunun, kişilerin duygudurum ve iyi oluş halini pozitif etkilemesi ve yaşam tatminini arttırması, dolayısıyla duygusal iştah eğilimini azaltması ile açıklanabilir.

Üniversite öğrencilerinin uyku süreleri arttıkça “Depresyon”, “Anksiyete”, “Stres” alt boyut ve “DASÖ Toplam” puan ortalamalarında artma ve yaşam doyumu puanında azalma olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde yapılan çalışmalarda, uyku süresinin üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve strese ilişki bulunan (Pesen-Mayda, 2020) ve farklı olarak uyku süresi ve yaşam doyumu arasında ilişki bulunmayan (Duman, vd. 2020) çalışmalar da bulunmaktadır. Bu durum, Covid-19 pandemisi karantina döneminde, üniversite öğrencilerinin, sosyal hayatlarının kısıtlanması ile depresyon, anksiyete, stres gibi duygudurum bozukluklarının artışı, fiziksel aktivite azlığı, online eğitimler nedeniyle ekran başında geçirilen sürenin uzaması, uyku saatlerinin ileri kayması, sabah geç saatlerde kalkma gibi nedenlerle, uyku kalitesinin ciddi düzeyde bozulması ve buna paralel olarak kronik hastalık varlığı ve duygudurum bozukluklarının da yeme bozuklukları ve yaşam doyumu için risk oluşturabilmesi ile açıklanabilir.

Bu çalışmada, ruh halinin beslenmesini etkilediğini belirten katılımcıların “Depresyon”, “Anksiyete”, “Stres” alt boyut ve “DASÖ Toplam” puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Ancak yaşam doyumları açısından bir fark bulunmamıştır. Diğer taraftan, ruh halinin beslenmesini etkilemediğini bildiren öğrencilerin, “DİA Olumlu” ve “DİA Olumsuz” puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Yani, beslenmelerinin ruh hallerinden etkilenmediğini bildiren öğrencilerin, beyanlarının aksine, olumlu ve olumsuz duygu/durumlarda yeme eğilimlerinin fazla olduğu saptanmıştır. Literatürde, duygusal yeme davranışının olumsuz duygu ve durumlarda daha yaygın olduğu bildirilmektedir (Bennett, vd. 2013). Benzer şekilde yapılan bir çalışmada, yeme bağımlılığı olan bireylerin depresyon puan ortalamaları, yeme bağımlılığı olmayan bireylere kıyasla anlamlı yüksek bulunmuştur (Özkan, vd. 2017). Bu durum, bu çalışmada depresyon, anksiyete, stres gibi olumsuz duygudurum sıklığının oldukça yüksek çıkması ve öğrencilerin içinde bulundukları ruh hallerine en yaygın verdikleri tepkinin iştahlarındaki değişimler olmasıyla açıklanabilir.



SONUÇ

Depresyon ve obezite arasındaki karşılıklı ilişkide depresyonun obezite riskini %58, obezitenin ise depresyon riskini %55 arttırdığı belirtilmektedir (Luppino ve ark., 2010). Duygudurum değişiklikleri, motivasyonu ve yaşam doyumunu düşürmenin yanı sıra; duygusal iştah etkisiyle obezite, yeme bozuklukları ve komplikasyonları risklerini arttırması ve bireyin sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmesini engelleyerek; düşük diyet kalitesi, yeme bozuklukları ve artan/azalan BKİ ile ilişkilendirilmektedir. Duygudurum bozuklukları, duygusal yemeyi tetikleyerek adipoz dokunun artmasıyla, obezite riskini veya duygusal yemeyi baskılayarak; yeme davranışı bozuklukları ile de birçok sistemik hastalık oluşumunda anahtar rol oynamaktadır.

Bu çalışmada yaşam doyum ve duygusal iştah; depresyon, anksiyete, stres düzeyleriyle anlamlı negatif korelasyon göstermiştir. Fiziksel, psikolojik, sosyal olarak birçok yönden değişiklik ve uyum sorunu yaşayan üniversite öğrencilerinin duygusal iştaha etki eden duygu, düşünce, davranış bozukluklarının değerlendirilmesi hem literatür, hem de tedaviler için önem arz etmektedir ve öğrencilerin negatif duygudurumlarının azaltılıp, yaşam tatminlerinin arttırılması amacıyla psikososyal eğitim programları, danışmanlık hizmetleri, bireye ya da genele yönelik ayrıştırılarak sunulmalıdır.

Ayrıca çalışmada, bireylerin ruh halinin, yeme davranışında ve besin seçiminde önemli bir etken olduğu bulunmuştur. Sağlıksız yeme davranışları, genellikle olumsuz duygularla birlikte gelişir. Duygusal iştahta ise, yemek, negatif duygulardan kaçış veya pozitif duygularda keyfi olarak kullanılır. Üniversite öğrencilerine diyetisyen ve psikologların işbirliği ile “stres ile baş etmek için yemek yemenin bir yol olmadığı” anlatılan multidisipliner eğitimler planlanmalı ve öneriler yaygın hale getirilmelidir.

KAYNAKLAR

Açıkgöz, A., Dayı, A. ve Binbay, T. (2018). Üniversitede Okuyan Kız Öğrencilerde Depresyon Prevalansı Ve İlişkili Faktörler. Çukurova Medical Journal, 43 (1): 131-140.

Akdeniz, H., Savtekin, G. ve Köylü, İ. K. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının, Psikolojik Sağlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi, 3 (1): 36-52.

Akın, A. ve Çetin, B. (2007). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 7 (1): 241-268.

Albayrak, E. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Seviyeleri ile Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Amasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Amasya.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). DSM-V Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı. Köroğlu, E. (Çev. Ed.), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Annagür, B., Orhan, Ö. ve Özer, A. (2012). Obezitede Dürtüsellik ve Emosyonel Faktörler: Bir Ön Çalışma. Nöropsikiyatri Arşivi, 49: 14-19.

Ardıç, A. (2020). Fazla Kilolu ve Obez Adolesanların Depresyon Anksiyete ve Stres Düzeyleri. Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care, 14 (3): 384-390.

Arslan, I. ve Bektaş, H. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Ölçülmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, (8): 767-784.

Aslan, B. (2020). Beden Kütle İndeksinde Göre Normal ve Obez Bireylerin Duygusal Açlık Durumlarının, Umutsuzluk Düzeylerinin ve Besin Tüketimlerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara.

Ata, N. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Ve Egzersiz Algılarının Egzersiz Davranışlarına Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.

Bağrı, G., Şahin, E. ve Çimenli, Ç. (2021). Covid-19 Pandemisi Sebebi ile Uzaktan Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinde Stres, Anksiyete, Depresyon ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. Izmir Democracy University Health Sciences Journal, 4 (2): 159-168.

Barsade, S.G. ve Gibson, D.E. (2007). Why Does Affect Matter in Organizations? Academy of Management Perspectives, 21 (1): 36-59.

Bennett, J., Greene, G. ve Schwartz-Barcott D. (2013). Perceptions of Emotional Eating Behavior. A Qualitative Study of College Students. Appetite, 60 (1): 187-192.

Biçener, E. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu, Kişilik ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bourdier, L., Lalanne, C., Morvan, Y., Kern, L., Romo, L. ve Berthoz, S. (2017). Validation and Factor Structure of The French-Language Version of the Emotional Appetite Questionnaire (EMAQ), Frontiers in Psychology, 8, 442: 1-10.

Çağlayaner, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Reddedilme Duyarlılığının; Yaşam Doyumu, Narsisizm, Benlik Saygısı ve Yalnızlık ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Çakır, Y. (2017). İş Stresinin Beslenme Durumu, Yeme Davranışı, Yaşam Doyumu ve Antropometrik Ölçümler ile İlişkisi: Akademisyen Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara.

Canetti, L., Bachar, E. ve Berry, E. M. (2002). Food and Emotion. Behav Processes, 60:157-64.

Demirel, B., Yavuz, F. K., Karadere, M. E., Şafak, Y. ve Türkçapar, M. H. (2014). Duygusal İştah Anketi'nin Türkçe Geçerlik ve Güvenilirliği, Beden Kütle İndeksi Ve Duygusal

Şemalarla İlişkisi. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 3: 171-181.

Demirtaş, S. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumu, Benlik Saygısı, Depresyon Ve Yaşam Doyumu Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Devonport, T. J., Nicholls, W. ve Fullerton C. (2019). A Systematic Review of the Association Between Emotions and Eating Behaviour in Normal and Overweight Adult Populations. J Health Psychol, 24 (1): 3-24.

Dilmen-Bayar, B., Yaşar-Can, S., Erten, M. ve Ekmen, M. (2021). Covid-19 pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesi. Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2 (1): 12-25.

Diñer, R. S. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bağımlılığı ve Duygusal Yeme Eğiliminin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara.

Duman, N., Akbaba, E. ve Demir, A. (2020). Psikoloji Bölümü Öğrencilerinin Uyku Kalitesinin İncelenmesi. Dünya İnsan Bilimleri Dergisi, (1): 139-161.

Ege, B. K. (2020). Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğrencilerinde Yaşam Doyumunun Besin Seçimi ve Ortoreksiya Nervoza Eğilimine Etkisinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.

Elkin, Ö. O. (2020). Üniversite Öğrencilerindeki Anksiyete, Stres, Yaşam Doyumu Düzeyleri ve İlişkili Değişkenlerin Kız ve Erkek Öğrenciler Arasında Karşılaştırması. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.

Erman, Z. B. (2020). Bir Sağlık Meslek Yüksekokulundaki Öğrencilerde Duygusal İştah İle Obezite Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

Ghazwin, M. Y., Kavian, M., Ahmadloo, M., Jarchi, A., Javadi, S. G., Latifi, S., ... ve Ghajarzadeh, M. (2016). The Association Between Life Satisfaction and the Extent of Depression, Anxiety and Stress Among Iranian Nurses: A Multicenter Survey. Iranian Journal of Psychiatry, 11 (2): 120-127.

Göncü, B. (2017). 15-30 Yaş Aralığındaki Kadınlarda Emosyonel Yeme, Öfke ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Gordon-Williams, S., Mcdermott, R., Fruh, S., Graves, R., Hall, H., Wright, T. ve Carter, C. (2018). Nursing Student Satisfaction with Daily Life: A Holistic Approach. J Nurs Educ., 57 (12): 751-755.

Güngör, M. C. (2021). Genç Erişkin Yaş Grubunda Büyüsel Düşünce, Düşünce Eylem Kaynaşması ile Depresif Belirti, Anksiyete ve Stres Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

İncekara, T. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Vücut Algısı ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kabakuş-Ayktut, M. (2018). Duygusal Yeme Davranışlarının Yeme Bozukluğu ve Beslenme Durumu ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Karakuş, M. B. (2020). Duygusal Yeme, Depresyon ve Stresin Beslenme Durumu Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Acıbadem Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul.

Karimov, E. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Dini Tutum ve Yaşam Doyumunun Mutluluk Üzerindeki Rolü. Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Knotting, H., Mannisto, S., Sarlio-Lahteenkorva, S., Silventoinen, K. ve Haukkala, A. (2010). Emotional Eating, Depressive Symptoms and Self-Reported Food Consumption: A Population-Based Study. Appetite, 54 (3): 473-479.

Koçyiğit, B. F. ve Okay, R. A. (2018). The Relationship Between Body Mass Index and Pain, Disease Activity, Depression and Anxiety in Women With Fibromyalgia. PeerJ, 6, e4917. <https://doi.org/10.7717/peerj.4917>

Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kontinen, H., van Strien, T., Männistö, S., Jousilahti, P. ve Haukkala, A. (2019). Depression, Emotional Eating and Long-Term Weight Changes: A Population-Based Prospective Study. Int J Behav Nutr Phys Act, 16 (28): 1-11.

Macht, M. ve Simons, G. (2011). Emotional Eating. In I. Nyklicek, A. Vingerhoets, and M. Zeelenberg (Eds.), Emotion Regulation and Well-Being: İçinde 281-295. New York: Springer.

Mueller, M., Blondin, S. A., Korn, A. R., Bakun, P. J., Tucker, K. L. ve Economos, C. D. (2018). Behavioral Correlates of Empirically-Derived Dietary Patterns Among University Students. Nutrients, 10 (6): 716.

Naseem, S. ve Munaf, S. (2017). Suicidal Ideation, Depression, Anxiety, Stress, and Life Satisfaction of Medical, Engineering, and Social Sciences Students. J Ayub Med Coll Abbottabad, 29 (3): 422-427.

National Heart, Lung and Blood Institute. "Classification of Overweight and Obesity by BMI, Waist Circumference, and Associated Disease Risks", <https://>



www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmi_dis.html (05.01.2022).

Nolan, L. J., Halperin, L. B. ve Geliebter, A. (2010). Emotional Appetite Questionnaire: Construct Validity and Relationship with BMI. *Appetite*, 54: 314-319.

Ohayon, M. M. ve Roberts, L. W. (2015). Challenging the validity of the Association Between Oversleeping and Overeating in Atypical Depression. *J Psychosom Res*, 78 (1); 52-57.

Özekinci, A. ve Türker, P. F. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Mevsimsel Değişimin Duygu Durumu, Beslenme Durumu ve Fiziksel Aktivite Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi, *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 4 (3): 173-187.

Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatri*, 6 (2): 72-74.

Özkan, İ., Devrim, A. ve Bilgiç, P. (2017). Hafif Şişman ve Obez Kadınlarda Yeme Bağımlılığı ile Beslenme Durumu ve Depresyon İlişkisinin Değerlendirilmesi. *Beslenme Ve Diyet Dergisi*, 45 (3): 242-249.

Papier, K., Ahmed, F., Lee, P. ve Wiseman, J. (2015). Stress and Dietary Behaviour Among First-Year University Students In Australia: Sex Differences. *Nutrition*, 31: 324-330.

Pesen, A. ve Mayda, A. S. (2020). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete, Stres Düzeyleri ve İlişkili Faktörler. *Sakarya Tıp Dergisi*, 10 (2): 240-252.

Şahin, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Shimano, C., Hara, M., Nishida, Y., Nanri, H., Otsuka, Y., ...ve Tanaka, K. (2015). Perceived Stress and Coping Strategies in Relation to Body Mass Index: Cross-Sectional Study Of 12,045 Japanese Men and Women. *PLoS One*, 12; 10 (2): e0118105. doi: 10.1371/journal.pone.0118105

Sincar, S., Sohbet, R., Bırımoğlu-Okuyan, C. ve Karasu, F. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Depresyon: Kesitsel Bir Çalışma, *BAUN Sağ Bil Derg*, 9 (2): 93-100.

Solak, İ. (2020). 18-30 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Açlık ve Yeme Davranışında Etkili Psikolojik Faktörler. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Süel, E. ve Soylu, Y. (2020). Emotional Eating Tendencies and General Health in Athletes: Gender Role, Ambient Science, 7 (1): 170-175.

Tanrıverdi, E. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışlarının ve Duygusal İştahlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Tınmazoğlu, E. (2017). Kız ve Erkek Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Tetiklenen Yeme Davranışıyla Kişilik ve Duygudurum Bozukluğu Belirtileri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Türkiye İstatistik Kurumu. “Yaşam Memnuniyeti Araştırması-2020”, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2020-37209> (11.12.2021).

Tüzen, G. (2019). Depresyon, Anksiyete ve Stresin Duygusal Yeme ile İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yeniocak-Tunç, A. ve Yapıcı, G. (2019). Bir Tıp Fakültesindeki Öğrencilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Turk J Public Health*, 17 (2): 153-168.

Yıldırım, Y. (2019). Egzersiz Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Yaşam Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.

Luppino F. S., de Wit L. M., Bouvy P. F., Stijnen T. ve Zitman F. G. (2010). Over-Weight, Obesity, and Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Arch Gen Psychiatry*, 67: 220-229.

Choi, J., Peters, M., ve Mueller, R. O. (2010). Correlational Analysis of Ordinal Data: From Pearson'sr to Bayesian Polychoric Correlation. *Asia Pacific Education Review*, 11 (4): 459-466.