

PAPER DETAILS

TITLE: Ergenlerde Yeme Tutum Bozukluklugunun Öznel İyi Olus, Depresyon, Anksiyete ve Stres
Üzerine Etkisi

AUTHORS: Yasin DEMIR,Hatice KUMCAGIZ

PAGES: 24-36

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1026921>

INTERNATIONAL JOURNAL OF FIELD EDUCATION



The Effect of Eating Attitude Disorder in Adolescents on Subjective Well-Being, Depression, Anxiety and Stress

Yasin DEMİR¹

Firat University, Faculty of Education, Department of Educational Sciences
<https://orcid.org/0000-0002-2456-1449>

Hatice KUMCAĞIZ²

Ondokuz Mayıs University, Faculty of Education, Department of Educational Sciences
<https://orcid.org/0000-0002-0165-3535>

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between eating attitude disorder, subjective well-being, depression, anxiety and stress on adolescents. For this purpose, 482 adolescents have been reached. In the research, "Eating Attitude Test", "Subjective Well-Being Scale" and "Depression, Anxiety and Stress Scale" were used as data collection tools. SPSS and AMOS package programs were used in the analysis of the data. A positive correlation was found between eating attitude disorder and depression, anxiety and stress and it was found that there was a negative relationship between eating attitude disorder and subjective well-being. It was observed that there was a negative relationship between subjective well-being and depression, anxiety and stress. Eating attitude disorders in adolescents affect subjective well-being negatively. Finally, it was concluded that subjective well-being negatively affects depression, anxiety and stress. The results are discussed in the literature perspective and suggestions are made.

Keywords: Subjective well-being, depression, anxiety, stress

ARTICLE INFO

Received: 29.02.2020

Published online:
29.03.2020

¹ Corresponding author:
Dr., Yasin DEMİR
yasindemir@firat.edu.tr
04242370000 - 4891

Ergenlerde Yeme Tutum Bozuklukluğunun Öznel İyi Oluş, Depresyon, Anksiyete ve Stres Üzerine Etkisi

Yasin DEMİR¹

Fırat Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü
<https://orcid.org/0000-0002-2456-1449>

Hatice KUMCAĞIZ²

Fırat Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü
<https://orcid.org/0000-0002-2456-1449>

ÖZET

Bu çalışmanın amacı ergenlerde yeme tutum bozukluğu, öznel iyi oluş, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda 482 ergene ulaşılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak “Yeme Tutum Testi”, “Öznel İyi Oluş Ölçeği” ile “Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS ve AMOS paket programları kullanılmıştır. Yeme tutum bozukluğu ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif yönde; öznel iyi oluş arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Öznel iyi oluş ile depresyon, anksiyete ve stres arasında ise negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Ergenlerde yeme tutum bozukluğu, öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilemektedir. Son olarak öznel iyi oluşun depresyon, anksiyete ve stresi olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlar literatür perspektifinde tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öznel iyi oluş, depresyon, anksiyete, stres

MAKALE BİLGİSİ

Alınma Tarihi:
29.02.2020
Çevrimiçi yayınlanma tarihi: 29.03.2020

Giriş

Depresif duygudurumu mutsuzluk, çaresizlik, umutsuzluk ve karamsarlığın hissedildiği bir tablo olarak tanımlanmaktadır (Aslan, Sarı ve Kuruoğlu, 2012). Depresif duygu durumu bireyin hayatının belirli dönemlerinde görülebilmektedir. Bununla birlikte ergenlik döneminde biyolojik, psikolojik ve sosyal değişim hızlandığı, duygusal dalgalanmaların yoğun olarak görüldüğü bir gelişim sürecidir (Taşkın ve Çetin, 2006). Bundan dolayı depresyonun ergenlerde en çok rastlanan ruhsal sorunlardan biri olduğu söylenebilir

¹ Sorumlu yazar iletişim bilgileri:
Dr., Yasin DEMİR
yasindemir@firat.edu.tr
04242370000 - 4891

(Dopheide, 2006; Özer, Kocabıyık, Girgin ve Demiraslan, 2002). Alanyazın incelemesinde ergenlik döneminde gençlerin daha yüksek oranda depresyonlu sayılabilecek puan aldıkları görülmüştür (Eskin, Ertekin, Harlak ve Dereboy, 2008; Melnyk, Brown, Jones, Kreipe ve Novak, 2003; Saluja vd., 2004). Depresyon belirtileri ile anksiyete belirtileri arasında belirgin bir benzerlik olduğu belirtilmektedir. Depresyon, hüznün ve mutsuzluğun yoğun olduğu bir duygudurumu belirtmek için kullanılmaktadır. Anksiyete durumunda ise birey huzursuz bir rahinde olur ayrıca, göğüs bölgesinde sıkışma hissi, kalbinde çarpıntı, terlemeler ve baş ağrıları gibi durumlarla karakterize belirtiler gösterebilmektedir (Türkçapar, 2004). Depresif bozukluk belirtileri ile anksiyete bozukluklarının beraberinde görüldüğü bireyde uyku ve yeme bozuklukları da görülebilmektedir (Murphy vd., 2004).

Ergenlik dönemibdeki bireyler, kimlik kazanma, belli rolleri benimseme ve kişilik özelliklerini sergileme sürecinde yapabilecekleri ya da yaptıkları davranışlar ve farklı düşünceleri nedeniyle karşı karşıya kalabilecekleri olumsuzluklar nedeniyle stres yaşamaktadırlar. Bu süreçte etkili başa çıkma yöntemlerini kullanamayan ergenlerde çatışma ve davranış bozukluğu meydana gelebilmektedir (Basut, 2006; Taşgın ve Çetin, 2006). Buraya kadar yapılan açıklamalarda da görüldüğü gibi ergenlik döneminde sıklıkla görülebilen depresyon, anksiyete ve stres durumları ergenin fizyolojik, psikolojik ve sosyal uyumunu etkilemektedir. Bunun beraberinde de ergenin riskli davranışlara yönelmesine neden olmakta ve geleceğe ilişkin olumlu hedefler belirlemesine engel olabilmektedir. Bu bağlamda pozitif psikoloji önem kazanmaktadır.

Pozitif psikoloji, bireyin iyi oluşun artırılarak yaşamlarını anlamlandırması olarak ifade edilirken aynı zamanda mutluluk kavramı ile de özdeşleşmektedir. Bireylerin yaşam sürecinde karşılaştıkları olumsuzluklara ve güçlüklerle pozitif bir bakış açısıyla bakmaya yönelik yaklaşım pozitif belirleyicisi olan “iyi oluş” kavramı ile belirtilmektedir. İyi oluş kavramı, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş ile ayrı ayrı ifade edilmektedir (Çankır ve Yener, 2017).

Öznel iyi oluş, mutluluk, yaşam memnuniyeti, yaşam sevinci, ruh sağlığı, özgüven gibi çeşitli bileşenlerden oluşmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamına ilişkin bilişsel ve duyuşsal değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır. Bu değerlendirmeler olaylara karşı yaşanan duygusal tepkiler kadar bilişsel yargıları yerine getirmeye ilişkin memnuniyeti içermektedir. Diğer bir deyişle öznel iyi oluş, düşük seviyeli olumsuz duygular ve yüksek düzeyde yaşam doyumu yaşamak için geniş kapsamlı bir konsepttir (Diener, ve Oishi, 2002). Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarına ilişkin kendi öznel değerlendirmeleri şeklinde de belirtilmektedir. Psikolojik işlevsellik ve sosyal iyilik hali ile açıklanan psikolojik iyi oluş ise bireyin varolan potansiyellerini gerçekleştirmesidir (Morsünbül, 2011). Psikolojik iyi oluş düzeyi düşük olan ergenlerde yetersizlik, değersizlik, kendine zarar verme, yeme bozuklukları gibi davranışsal sağlık sorunlarının görülebileme olasılığı yüksektir.

Yeme bozuklukları, temelinde yeme davranışında bozulmaların görüldüğü, oluşumunda genetik, ailesel, kültürel ve psikososyal etkenlerin rol oynadığı bozukluklardır. Yeme

bozuklukları beraberinde bireyin yaşam kalitesini de olumsuz etkilemektedir (Öyekçin ve Şahin, 2011). Çünkü yeme bozuklukları bireyin duygudurumunu olumsuz etkilemekte, anksiyete bozukluklarının gelişmesine eden olarak, madde kullanım bozuklukları ve kişilik bozuklukları gibi birçok ruhsal sorunların gelişmesine neden olmaktadır (Spindler ve Milos 2007).

Ergenlik, bulûğ çağına ermesiyle ve yetişkinlik döneminin arasında kalan bir geçiş dönemidir. Kimliğin oluşmaya başladığı ve diğer bir ifadeyle kimlik arayışı içinde olan ergenden toplum tarafından yavaş yavaş sorumluluk alması beklenmektedir (Schwartz, 2001). Bu karmaşası süreci içinde olan ergenlerin daha çok davranışsal sorunlarına odaklanılmakta ne yazık ki ergenlerin duygusal problemleri davranışsal problemlerine kıyasla nispeten ihmal edilmektedir. Günümüzde hızlı sanayileşme ve kentleşme nedeniyle ebeveynlerin çoğunluğu çalıştıkları ve otoriter bir aile yapısı içinde yaşadıklarından dolayı çocuklarına bakmak için daha az zamanları olmaktadır. Bu koşullar altında, gençlerde psikososyal (duygusal ve davranışsal) problemler ve psikiyatrik sorunlarda artış görülmektedir. Ergenlerde yaygın olarak görülen psikososyal (duygusal ve davranışsal) problemler ve psikiyatrik sorunlarda artışına ilişkin toplumun bilinçlendirilmesine ihtiyaç vardır. Türkiye’de ergenlerin psikososyal sorunları (Ertem ve Yazıcı, 2006; Eryılmaz, 2009; Ceylan vd., 2003; Emiroğlu, Murat ve Bindak, 2011), ergenlerin öznel iyi oluşları kişilik özellikleri, mizah tarzları, duygusal zekaları (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010; Reisoğlu ve Yazıcı, 2017, ergenlerde öznel iyi oluşu artırma ve yaşam amaçlarını belirleme (Eryılmaz, 2011), ergenlerde öznel iyi oluş, benlik saygısı ve iyimserlik (Tonga ve Halisdemir, 2017; Tagay ve Baltacı, 2017) düzeyleri üzerine araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmalarda ergenlerin psikososyal durumları ve öznel iyi oluşlarını etkileyen faktörler belirlenmeye çalışılmıştır. Ergenlerin ruh sağlıklarının dengeli bir görüntüsünü ortaya koyabilmek için bu faktörlere yeme tutum bozukluklarının da ilave edilmesinin uygun olacağı düşünülmüştür. Bilindiği gibi ergenlerde beden algısı anksiyete, stres ve depresyon gibi sorunlara yol açarak ergenin yaşam kalitesini ve dolayısıyla öznel iyi oluşunu olumsuz yönde etkilemektedir (Nicoli ve Junior, 2011). Bu bağlamda ergenlerde yeme tutum bozuklukluğunun öznel iyi oluş, depresyon, anksiyete ve stres üzerine etkisinin araştırıldığı bu çalışmadan elde edilen bilgilerin ergenlerde yeme tutum bozukluklarına etki eden faktörleri anlama açısından yadsınamaz derecede önemlidir. Bu anlamda araştırma sonuçlarının literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Önerilen hipotetik modele göre; ergenlerde yeme tutum bozuklukluğu öznel iyi oluşu, öznel iyi oluş ise depresyon, anksiyete ve stresi doğrudan etkilemektedir. Yeme tutum bozukluğu, öznel iyi oluş, depresyon, anksiyete ve strese ilişkin önerilen hipotezler aşağıda sunulmuştur.

H₁: Yeme tutum bozukluğu öznel iyi oluşu doğrudan ve negatif yönde etkilemektedir.

H₂: Öznel iyi oluş depresyonu doğrudan ve negatif yönde etkilemektedir.

H₃: Öznel iyi oluş anksiyeteyi doğrudan ve negatif yönde etkilemektedir.

H₄: Öznel iyi oluş stresi doğrudan ve negatif yönde etkilemektedir.

Yöntem

Çalışma grubu

Bu araştırmaya 2018-2019 yıllarında Samsun ilinde 4 farklı lisede öğrenim gören, 227'si (%47.1) kız, 255'i (%52.9) erkek olmak üzere toplam 482 gönüllü ergen katılmıştır. Katılımcıların yaşları 14 ile 18 arasında değişmektedir ($\bar{x}$ =15.70, ss =1.22). Katılımcıların 103'ü (%21.4) hiç fastfoot yemediğini belirtirken, 159'u (%33) ayda bir-iki kez, 220'si (%45.6) ise haftada birkaç kez fastfoot yediğini ifade etmiştir.

Veri Toplama Araçları

Yeme Tutum Testi (YTT-26): Garner ve Garfinkel'in (1979) geliştirdiği ölçek 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 6'lı derecelendirmeye sahip bir ölçme aracıdır. İlk 25 madde düz, son madde ise tersten puanlanmaktadır. Katılımcıların verdiği yanıtlar için puanlama şu şekildedir: "daima" için 3, "çok sık" için 2, "sık sık" için 1, "bazen, nadiren ve hiçbir zaman" yanıtları için ise 0 puan olarak hesaplanmaktadır. Ölçekte kesme noktası belirlenmiş ve 20 ya da daha üzeri puanın yeme bozukluğunu gösterdiği belirtilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde yeme tutum bozukluğunun göstergesi olarak kabul edilmiştir. YTT-26'nın Türkçeye uyarlama çalışmaları Savaşır ve Erol (1989) tarafından yapılmıştır. Yeme bozukluğu olan bireylerle olmayan bireyleri ayırt edici nitelikte olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Güvenilirlik kapsamında ise test tekrar test ve Cronbach Alpha yöntemine başvurulmuştur. Test tekrar test katsayısı 0.65, Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.70 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar ölçme aracının geçerli ve güvenilir olduğuna işaret etmektedir. Bu araştırma kapsamında da Cronbach Alpha 0.91 olarak hesaplanmıştır.

Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖÖ): Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖÖ) Eryılmaz (2009) tarafından ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Açımşayıcı Faktör Analizi (AFA) sonuçlarına göre ölçme aracının 15 maddeden ve 4 alt faktörden oluştuğu tespit edilmiştir. Faktörler; aile ilişkilerinde doyum, yaşam doyum, olumlu duygular ve önemli kişilerle ilişkilerde doyum olarak adlandırılmıştır. Bu dört faktör toplam varyansın 61.64'ünü açıklamaktadır. Ölçeğin güvenirliği kapsamında; Cronbach Alfa güvenirlik değeri 0.87, Sperman-Brown değeri ise 0.83 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar ölçme aracının geçerli ve güvenilir olduğuna işaret etmektedir. Bu araştırma kapsamında da Cronbach Alpha 0.93 olarak hesaplanmıştır.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu (DAS-21): Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen ölçeğin ilk versiyonunda depresyon, stres ve anksiyeteyi ölçmek amacıyla her birinden 14'er tane olmak üzere toplam 42 madde bulunmaktadır. Sonrasında Henry ve Crawford (2005) ölçeği 21 maddelik kısa forma dönüştürmüşlerdir. Ölçeğin 21 maddelik kısa formu (DAS-21) Sarıçam (2018) tarafından normal ve klinik örneklemde Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçüt geçerliği Depresyon, Anksiyete, Stress Ölçeği-42 (DAS-42) ile yapılmıştır. Yapı geçerliği Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ile yapılmış ve ölçeğin üç alt faktörden oluşan 21 maddelik yapıda olduğu görülmüştür. Yapılan Doğrulayıcı Faktör

Analizi (DFA) sonucunda ise AFA'daki üç alt faktörlü yapının uyum indeksi değerlerinin kabul edilebilir seviyede olduğu görülmüştür. DAS-21'in güvenilirliği ise iç tutarlık güvenilirliği ve test-tekrar test yöntemleri ile hesaplanmıştır. Normal örnekleme test tekrar test korelasyon katsayıları depresyon için 0.68, anksiyete için 0.66 ve stres için 0.61 olarak ölçülmüştür. Ayrıca klinik örnekleme depresyon, anksiyete ve stres tanısı alan bireylerle almayan bireyleri ayırt edici özelliklere sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre DAS-21'in geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı depresyon için 0.85, anksiyete için 0.80, stres için ise 0.76 olarak hesaplanmıştır.

İşlem

Çalışma yapılmadan önce Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler etik kurulundan etik izin ve Samsun Milli Eğitim Müdürlüğünden uygulama izni alınmıştır. Sonrasında uygun olan okullarda müsait bir ders saatinde katılmaya istekli olan öğrencilere gönüllü onam formu okunduktan sonra uygulama gerçekleştirilmiştir. Uygulama yapıldıktan sonra formlar excel paket programına kaydedilmiştir. Ardından SPSS paket programı ve AMOS paket programları kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir. AMOS paket programında Maximum Likelihood yöntemi kullanılmıştır. Analizler yapılmadan önce veriler örneklem büyüklüğü, çoklu bağlantı problemi, normallik ve uç değerler gibi yapısal eşitlik modellemesinin (YEM) ön şartları açısından incelenmiştir. Korelasyon katsayılarının 0.90'ın altında, VIF değerinin 10'dan küçük, tolerans değerinin ise 0.10'un üzerinde olması durumunda çoklu doğrusallık probleminin olmadığı varsayılmaktadır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Bu ataştırmada yeme tutum bozuklukları ve öznel iyi oluş için VIF değerlerinin 0.987, tolerans değerlerinin ise her ikisi için 1.013 olarak hesaplanmıştır. Çarpıklık değerlerinin öz iyi oluş için -1.027, yeme bozuklukları için 1.627, depresyon için 0.803, anksiyete için 0.809 ve stres için .565 olarak hesaplanmıştır. Basıklık değerleri ise öz iyi oluş için 0.983, yeme bozuklukları için 2.044, depresyon için -0.137, anksiyete için 0.144 ve stres için 0.075 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular çarpıklık basıklık katsayılarının, VIF ve tolerans değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğunu ve çoklu bağlantı problemi olmadığını göstermektedir. Tüm bu sonuçlara göre YEM için verilerin ve ölçme araçlarının kabul edilebilir değerlere sahip olduğu söylenebilir.

Bulgular

Verilerin analizinde ilk olarak yeme tutum testi, öznel iyi oluş, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkileri test edilmesi amacıyla korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arası ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yöntemi ile incelenmiştir ve bu ilişkiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Değişkenler Arası İlişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu İle İncelenmesi

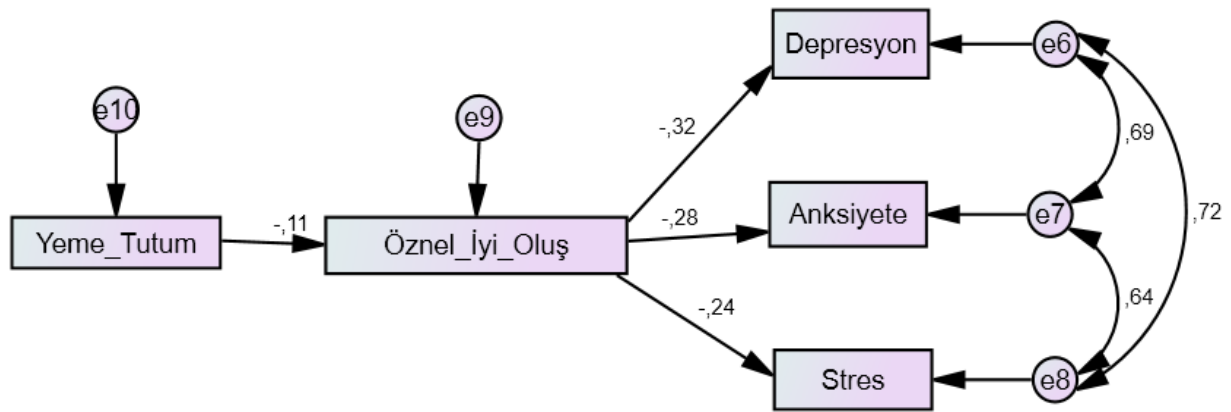
	1	2	3	4	5
(1) Yeme Tutum Bozukluğu	1	-0.114**	0.161**	0.154**	0.118*

(2) Öznel İyi Oluş	1	-0.315**	-0.278**	-0.235**
(3) Depresyon		1	0.718**	0.735**
(4) Anksiyete			1	0.661**
(5) Stres				1

** p=0.01, * p<0.05

Tablo 1 incelendiğinde yeme tutum bozukluğu ile öznel iyi oluş ($r = -0.114$, $p = 0.013$, $p < 0.05$) arasında negatif yönde; depresyon ($r = 0.161$, $p = 0.000$, $p < 0.01$), anksiyete ($r = 0.154$, $p = 0.001$, $p < 0.01$) ve stres ($r = 0.118$, $p = 0.010$, $p < 0.05$) arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde ilişkiler olduğu görülmektedir. Öznel iyi oluş ile depresyon (depresyon ($r = -0.315$, $p = 0.000$, $p < 0.01$) arasında orta düzeyde, anksiyete ($r = -0.278$, $p = 0.000$, $p < 0.01$) ve stres ($r = -0.235$, $p = 0.000$, $p < 0.01$) arasında ise düşük düzeyde negatif yönde ilişkiler olduğu saptanmıştır. Depresyon ile anksiyete ($r = 0.718$, $p = 0.000$, $p < 0.01$) ve stres ($r = 0.735$, $p = 0.000$, $p < 0.01$) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişkiler olduğu görülmüştür. Son olarak anksiyete ile stres ($r = 0.661$, $p = 0.000$, $p < 0.01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin 0.90'ın altında olduğu görülmektedir, bu durumda çoklu bağlantı probleminin olmadığı söylenebilir. Sonrasında önerilen hipotetik modelin test edilmesine geçilmiş ve sonuçlar Şekil 1'de sunulmuştur.

Şekil 1. Hipotetik modelin test edilmesi



Hipotetik modele ait uyum indeksleri incelendiğinde; $\chi^2/sd = 3.310$, GFI= 0.99, AGFI= 0.96, IFI= 0.99, TLI (NNFI)= 0.97, CFI= 0.99, SRMR= .051 ve RMSEA = .069 olarak hesaplanmıştır. Modele ilişkin uyum indeksleri incelendiğinde modelin iyi uyum indekslerine sahip olduğu görülmüştür. Sonuç olarak hipotetik modelde yer alan hipotezlerin doğrulandığı söylenebilir.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu çalışmada ergenlerde yeme tutum bozuklukluğu, öznel iyi oluş, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmiştir. Araştırma sonucunda yeme tutum bozukluğunun öznel iyi oluşu doğrudan ve negatif yönde etkilediği, ayrıca yeme tutum bozukluğunun depresyonu, anksiyeteyi ve stresi dolaylı olarak ve pozitif yönde etkilediği saptanmıştır. yine araştırma sonucuna göre öznel iyi oluşun depresyonu, anksiyeteyi ve stresi doğrudan ve negatif yönde etkilediği bulunmuştur.

Araştırmada ergenlerde yeme tutum bozukluğunun öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ergenler gelişme çağında yaşadıkları psiko-sosyal problemlerden dolayı ciddi sorunlar yaşamaktadırlar. Bu sorunların çoğu geçici niteliktedir ve çoğunlukla fark edilmezler. Ancak, ilkokuldan ortaokula, ortaokuldan liseye geçiş, ev ve okul değişimi gibi bazı geçiş dönemleri gençlerde davranışsal sorunlarına ilişkin belirtiler ortaya çıkabilir. Davranışsal sorunlar kontrol altında olmayan hiperaktivite, kaygı, depresyon, yeme bozukluğu vb. dışsallaşan sorunları içermektedir. Duygusal, davranışsal ve zihinsel bozuklukları içeren bu sorunların yaşanmasında aşırı kontrollü davranışlar, içselleştirme ve duygusal problemler önemli rol oynamaktadır (Kakkad, Trivedi, Trivedi ve Raichandani, 2014; Wilson, Pritchard ve Revalee, 2005). Bu sorunlardan özellikle yeme bozuklukları ergenliğin başlaması ile birlikte çoğunlukla kızlarda yaygın olarak görülen önemli davranışsal sorunlardan birisidir. Bu sorun ergenlerin fiziksel, duygusal, davranışsal ve sosyal gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Hatta bazı durumlarda yeme bozuklukları depresyonun şiddetini artırmaktadır (Dancyger ve Fornari, 2005; Veras, Ximenes, Vasconcelos ve Sougey, 2017). Bir başka çalışmada da ergenlerde yeme bozukluklarının depresyon belirtilerini artırdığı belirtilmektedir (Miotto ve Preti, 2007). Negatif duygulanım durumunda gençlerde anksiyete ve stres ile başetmek için yeme tutum bozukluğu olarak ifade edilen problemler yeme davranışları görülmektedir (Collins ve Bents, 2009).

Ergenlik döneminde gençlerin yetişkinliğe geçişte gelişimsel bir süreç içinde yeni sosyal ve akademik zorlukların yanısıra yeni yaşam koşullarına adapte olmaları gerekmektedir. Bu süreçte olumsuz yaşam olayları ile karşı karşıya kalındığında gençler bu durumlarla etkili başedemediklerinde oluşan gerginlik sonucu gençlerde anksiyete ve stres gelişebilmektedir. (Parker, Summerfeldt, Hogan ve Majeski, 2004; Byrd ve McKinney, 2012; Cleary, Walter ve Jackson, 2011; Özdemir, 2012). Hatta bireydeki anksiyete ve şiddet gerginliği artarak yerini depresyon vb. aşırı reaksiyonlara bırakması olası bir durumdur. Oysa yaşam memnuniyeti öznel iyi oluşun önemli bir bileşenidir (Heo ve Lee, 2010). Olumlu duyguların varlığı ergenlerin günlük yaşam stresiyle başa çıkmalarına yardımcı olabilmektedir (Anila, Iqbal ve Mohsin, 2014).

Yapılan araştırmalarda ergenlerin yeme bozukluklarına yatkın olduğunu göstermiştir. Ergenlerin zayıf yeme alışkanlıkları, beden algısından memnun olmama durumu, akran baskısı gibi yaşam tarzlarındaki sorunlar yeme alışkanlıklarını etkilemektedir (Tremblay ve Lariviere, 2009; Eapen, Mabrouk ve Bin-Othman, 2006). Ergenler arasında yeme

bozukluklarına etki eden nedenler arasında yaygın olarak zihinsel sağlık sorunları, depresyon ve anksiyete ve stres olarak belirtilmektedir (Johnston, Fornai, Cabrini ve Kendrick, 2007).

Ergenlik döneminde gençlerde yaygın olarak görülen öznel iyi oluş, depresyon, anksiyete ve stres yeme tutum bozukluğu aracılığıyla ile gerçekleştiriyor olabilir. Yeme tutum bozuklukları zamanla süreklilik göstererek ergenlerde fiziksel, psikolojik ve sosyal psikojik sorunların yanısıra davranışsal sorunların görülmesine neden olmaktadır. Bu kapsamda ergenlerin anksiyete, depresyon, stres ve yeme tutum bozukluğunu önlemede öznel iyi oluşun önemli bir belirleyici olduğu söylenebilir. Bu bağlamda ergenler stresle başetme yöntemleri ve yeme tutumundaki bozukluklara ilişkin bilinçlendirmek amacıyla eğitimlerle desteklenmeli ve teşvik edilmelidir. İleride yapılacak araştırmalarda ergenlerin duygusal ve psikolojik olarak kendilerini ifade etmelerini sağlamak amacıyla projeler geliştirilmeli, geliştirilen projelerin ergenler üzerindeki etkisi izlenmeli ve değerlendirilmelidir.

Kaynakça

- Anila, A., Iqbal, M. N., & Mohsin, A. (2014). The moderating role of positive and negative emotions in relationship between positive psychological capital and subjective well-being among adolescents. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 3(3), 29-42. DOI: 10.5861/ijrsp.2014.687.
- Aslan, A. A., Sarı, B. A., & Kuruoğlu, A. (2012). From Depressive Symptomatology to Major Depression: Clinical Spectrum. *Klinik Psikiyatri*, 15, 56-64.
- Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31-36.
- Byrd, D. R., & McKinney, K. J. (2012). Individual, interpersonal, and institutional level factors associated with the mental health of college students. *Journal of American College Health*, 60(3), 185-193.
- Ceylan, A., Özen, Ş., Palancı, Y., Saka, G., Aydın, Y. E., Kıvrak, Y., & Tangolar, Ö. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinde anksiyete-depresyon düzeyleri ve zararlı alışkanlıklar: Mardin çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4(3), 144-150.
- Cleary, M., Walter, G., & Jackson, D. (2011). "Not always smooth sailing": Mental health issues associated with the transition from high school to college. *Issues in mental health nursing*, 32(4), 250-254.
- Collins J., & Bents, J. E. (2009). Behavioral and psychological factors in obesity. *Journal of Lancaster General Hospital*, 4(4): 124-127.

- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2003). The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British journal of clinical psychology, 42*(2), 111-131. DOI: 10.1348/014466503321903544.
- Çankır, B., & Yener, S. (2017). *Psikolojik iyi oluş, iş'te pozitif davranış*. İstanbul: Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Çokluk, Ö., Şekercioglu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Dancyger, I. F., & Fornari, V. M. (2005). A review of eating disorders and suicide risk in adolescence. *The Scientific World Journal, 5*, 803-811. DOI 10.1100/tsw.2005.101.
- Diener, Ed., Lucas, R. E. & Oishi, S. (2002). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Dopheide, J. A. (2006). Recognizing and treating depression in children and adolescents. *American Journal of Health-System Pharmacy, 63*(3), 233-243.
- Eapen, V., Mabrouk, A. A., & Bin-Othman, S. (2006). Disordered eating attitudes and symptomatology among adolescent girls in the United Arab Emirates. *Eating Behaviors, 7*(1), 53-60.
- Emiroğlu M., Murat M., Bindak R. (2011). Lise son sınıf öğrencilerinin depresyon düzeylerini yordayan sosyo-demografik değişkenlerin belirlenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 10*(38), 262-274.
- Ertem, Ü., & Yazıcı, S. (2006). Ergenlik döneminde psiko-sosyal sorunlar ve depresyon. *Aile ve Toplum, 3*(9), 7-12.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzyüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, 6*(2), 20-37.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçlarını belirleme açısından incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 24*, 44-51. DOI: 10.5350/DAJPN2011240106.
- Eryılmaz, A.(2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7*(4), 975-989.
- Eryılmaz, A., & Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11*(3), 189-203.

- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H. ve Dereboy, Ç. (2008). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 382-389.
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9(2), 273-279. 9.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The eating attitudes test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological medicine*, 12(4), 871-878.
- Heo, J., & Lee, Y. (2010). Serious leisure, health perception, dispositional optimism and life satisfaction among senior games participants. *Educational Gerontology*, 36, 112-126. <http://dx.doi.org/10.1080/03601270903058523>.
- Johnston, O., Fornai, G., Cabrini, S., & Kendrick, T. (2007). Feasibility and acceptability of screening for eating disorders in primary care. *Family practice*, 24(5), 511-517.
- Kakkad, A., Trivedi, M., Trivedi, G., & Raichandani, A. (2014). Study for adolescent problem and psychology. *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences*, 3(37), 9564-9574. DOI: 10.14260/jemds/2014/3237.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-343.
- Melnyk, B. M., Brown, H. E., Jones, D. C., Kreipe, R., & Novak, J. (2003). Improving the mental/psychosocial health of US children and adolescents: Outcomes and implementation strategies from the national KySS summit. *Journal of Pediatric Health Care*, 17(6), 1-24.
- Miotto, P., & Preti, A. (2007). Eating disorders and suicide ideation: the mediating role of depression and aggressiveness. *Comprehensive psychiatry*, 48(3), 218-224.
- Morsünbül, Ü. (2011). *Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Murphy, J. M., Horton, N. J., Laird, N. M., Monson, R. R., Sobol, A. M., & Leighton, A. H. (2004). Anxiety and depression: a 40-year perspective on relationships regarding prevalence, distribution, and comorbidity. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109(5), 355-375.
- Nicoli, M. G., & Junior, R. D.R.L. (2011). Binge eating disorder and body image perception among university students. *Eating Behaviors*, 12, 284-288.

- Öyekçin, D. G., & Şahin, E. M. (2011). Yeme bozukluklarına yaklaşım. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 15(1), 29-35.
- Özdemir, Y. (2012). Examining the subjective well-being of adolescents in terms of demographic variables, parental control, and parental warmth. *Education and Science*, 37(165), 1-14.
- Özer, D., Kocabıyık, A., Girgin, V., & Demiraslan, P.(2002). Ergenlerde depresyon: Epidemiyoloji, klinik görünüm, komorbidite, seyir, komplikasyonlar. *Düşünen Adam*, 15(2), 90-96.
- Parker, J. D., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., & Majeski, S. A. (2004). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36(1), 163-172.
- Reisoğlu, S., & Yazıcı, H. (2017). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü. *Journal of History Culture and Art Research*, 6(4), 888-912. doi:http://dx.doi.org/10.7596/taksad.v6i4.973.
- Saluja, G., Iachan, R., Scheidt, P. C., Overpeck, M. D., Sun, W., & Giedd, J. N. (2004). Prevalence of and risk factors for depressive symptoms among young adolescents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 158(8), 760-765.
- Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(1), 19-30. Doi: org/10.5455/JCBPR.274847.
- Savaşır, I., & Testi, E. N. Y. T. (1989). Anoreksi Nervoza belirtileri indeksi. *Psikoloji Dergisi*, 7, 19-25.
- Schwartz, S. J. (2001). The evolution of Eriksonian and neoEriksonian identity theory and research: A review and integration. *Identity*, 1, 7-58.
- Spindler, A., & Milos, G. (2007). Links between eating disorder symptom severity and psychiatric comorbidity. *Eating Behaviors*, 8(3), 364-373.
- Tagay, Ö., & Baltacı, H. Ş. (2017). Ergenlerde öznel iyi oluş ve zaman tutumu: Benlik saygısı ve iyimserliğin aracı rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(41), 131-144.
- Taşgın, E., ve Çetin Ç., F. (2006). Ergenlerde majör depresyon: Risk etkenleri, koruyucu etkenler ve dayanıklılık. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(2), 87-94.

- Tonga, Z., & Halisdemir, D. (2017). Ergen öznel iyi oluşu ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 4(12), 1214-1221.
- Tremblay, L., & Lariviere, M. (2009). The influence of puberty onset, body mass index, and pressure to be thin on disordered eating behaviors in children and adolescents. *Eating behaviors*, 10(2), 75-83.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.
- Veras, J. L., Ximenes, R. C., Vasconcelos, F. M., & Sougey, E. B. (2017). Risk of suicide in Adolescents with symptoms of eating disorders and depression. *Journal of Depression and Anxiety*, 6(1), 274. doi:10.4172/2167-1044.1000274.
- Wilson, G. S., Pritchard, M. E. & Revalee, B (2005). Individual differences in adolescent health symptoms: The effects of gender and coping. *Journal of Adolescence*, 28(3), 369-379.