

THE ROLE OF HOPE AND NEGATIVE THOUGHTS IN PREDICTING EATING ATTITUDES

Hatice KUMCAĞIZ

Doç. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, haticek@omu.edu.tr,
ORCID: 0000-0002-0165-3535

Cengiz ŞAHİN

Doç. Dr., Ahi Evran Üniversitesi, csahin40@gmail.com,
ORCID: 0000-0003-4875-4883

Kamil ALAKUŞ

Doç. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, kamilal@omu.edu.tr

Muhammed AKBAŞ

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, makbas.pd@outlook.com

Received: 22.05.2017

Accepted: 30.07.2017

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the role of hope and negative thoughts in predicting eating attitudes. The study was conducted with 350 students attending different departments in Ondokuz Mayıs University, Education Faculty during the 2016-2017 academic year. Among the participants, 250 (71.4%) were female while 100 (28.6%) were male. The study data was collected by means of the "Eating Attitude Test," the "State Hope Scale" and the "Automatic Thoughts Scale." The study data was first analyzed using the Kolmogorov-Smirnov goodness of fit test to check if it was suitable for a normal distribution ($p < 0.05$), and since the data did not show a normal range, the nonparametric Spearman correlation coefficient, Mann-Whitney U-Test, Kruskal-Wallis χ^2 test and multi-linear regression analysis techniques were applied in the study. To the analysis results, the participants' average score of eating attitude was $\bar{X} = 17.22$; state hope score average was $\bar{X} = 49.23$ and average score of automatic thoughts was $\bar{X} = 59.31$. Additionally, there was a negative, significant and medium relation between hope and negative automatic thoughts scores ($r = -0.324$, $p < 0.01$), a positive and insignificant relation between eating attitude and hope ($r = 0.045$, $p > 0.05$) and a negative relation between eating attitude and negative thoughts ($r = 0.056$, $p > 0.05$). To the multi-linear regression analysis which was applied to reveal the variables explaining the eating attitude scores, eating habit's effect to eating attitude was 2.66 units. A medium level of economic status and eating habits were found to contribute to predict the eating attitude.

Keywords: University students, eating attitude, hope, negative thoughts.

YEME TUTUMLARINI YORDAMADA UMUT VE OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİN ROLÜ**Öz**

Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarını yordamada umut ve olumsuz düşüncelerin rolünü incelemektir. Çalışma 2016-2017 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde okuyan 250 (%71.4)'si kadın, 100 (%28.6)'ü erkek olmak üzere toplam 350 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın verileri "Yeme Tutumu Testi", "Sürekli Umut Ölçeği" ve "Otomatik Düşünceler Ölçeği" ile toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin öncelikle normal dağılıma uygun olup olmadığı Kolmogorov-Smirnov uyum iyiliği testi ile incelenmiş ($p < 0.05$), verilerin normal dağılım göstermediği görüldüğünden parametrik olmayan Spearman's Korelasyon katsayısı, Mann-Whitney U-Testi, Kruskal-Wallis X^2 testi ve çoklu doğrusal regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Analizler sonucunda öğrencilerin yeme tutumu puan ortalamasının $\bar{X}=17.22$, sürekli umut puan ortalamasının $\bar{X}=49.23$ ve otomatik düşünceler puan ortalamasının ise $\bar{X}=59.31$ olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra umut ile olumsuz otomatik düşünceler puanları arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ($r = -0.324$, $p < 0.01$), yeme tutumu ile umut arasında pozitif yönde anlamsız ($r=0.045$, $p > 0.05$) bir ilişki ve yine yeme tutumu ile olumsuz düşünceler arasında anlamsız ($r=0.056$, $p > 0.05$) bir ilişki belirlenmiştir. Yeme tutumu puanını açıklayan değişkenleri belirlemek amacı ile yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda yeme alışkanlığının yeme tutumuna etkisi 2.66 birim artmaktadır. Orta ekonomik düzey ile yeme alışkanlığının yeme tutumlarının yordanmasına katkısı olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, yeme tutumu, umut, olumsuz düşünce.

EXTENDED SUMMARY**Introduction**

Eating disorders are quite common in Turkey as well as all around the world. These disorders are related to common psychiatric problems especially among young women and adolescent girls. It has been determined that the prevalence of any eating disorder among mature women during their life span is at least 10% (Stice et al., 2006). Especially in recent studies, an increase in eating disorders among adolescents and university students in Western countries has been emphasized (Thorsteinsdottir and Ulfarsdottir, 2008; Hoerr et al., 2002). In these studies, the rate of eating disorders of female university students was 26% while it was 10% for male university students (Forman-Hoffman, 2004), which implies that eating disorders are more common among females than males (Thorsteinsdottir & Ulfarsdottir, 2008 ; Cox et al., 1997). The etiology of eating disorders is not explicit, yet it is clear that environmental effects such as socio-cultural factors, emigration, urbanization, cultural diversity, modernization, media and university life might play a role (Oqden et al., 2006; Espina et al., 2002; Becker et al., 2004).

Eating attitude generally refers to the inclination of an individual's ideas, behaviors and emotions regarding eating and nutrition. Specific factors such as physical changes and personal interests in one's body such as desire to be slim or well-built increase during adolescence, and can direct this inclination. The increased interest in body image might result in abnormal eating attitudes and behaviors, this may lay the groundwork of serious disorders such as anorexia nervosa (AN) and bulimia nervosa (BN) (Aytin, 2014).

Hope is generally perceived as an emotional continuum based on what will happen in the future (Denizli, 2004). However, it is defined as a cognitive process directed towards a target. Thinking hopefully can direct anything an individual wants to experience in the future. Such goals or targets can be big or small, and can be long or short term, even it can be for a few minutes (Synder et al., 2002).

In their study, Synder et al. (2000) emphasized the important role of thinking hopefully to prevent problems and empower an individual's strengths, and stated that hope had a beneficial role both before and after a problem occurred. High hopes were seen to direct individuals to seek more successful targets, and to increase mental health and self-esteem. The past experiences the individuals with high hopes direct them to think hopefully. It is asserted that the hope that helped individuals in the past will also help them again in the future. Thus, the preventive role of hope appears when a problem reoccurs in the future (Synder et al., 2000). Individuals with high hopes make use of their coping skills to solve the problem they experience for the first time, and they can apply the same successful strategy to the problems in the future (Denizli, 2004).

Research has proven that individuals with low hope are likely to have depression and anxiety problems (Arnau et al., 2007; Geffken et al., 2006; Zhang et al., 2011) while the thought of committing suicide decreases and self-esteem and optimism increase among individuals with high hopes (Rasmussen et al., 2012).

In the literature, there is no study examining the relationships between eating attitude and, hope and negative thoughts both in Turkey and abroad. However, in a study in literature, life satisfaction was found to be effective on self-esteem, mental health and academic success (Marques et al., 2009), and social and family environments of students and media were also seen to be influential on eating disorders (Gonçalves et al., 2013).

In a study with adolescents, the prevalence of eating disorders was found to be 2.33% among boys, and 4.03% among girls (Vardar & Erzen, 2011). Acknowledged as a behavioral problem, eating disorders are most frequently seen during childhood and adolescence, which emphasizes the necessity of interventions to take preventive measures and raise awareness in this sense (Siyez, 2006). Eating disorders are critical and multi dimensional problems. Thus, if the necessary precautions are not taken, not only physical, but psychiatric problems might appear (Mahmood & Bibi, 2014).

In light of the statement above, it is thought that there is a need for studies related to eating attitudes. The current study is thought to guide future research, and the study results might be used to shape the intervention programs against eating disorder problems among youth.

The general aim of the study is to examine the role of hope and negative thoughts in predicting eating attitudes of students studying at different departments at Ondokuz Mayıs University, Education Faculty. The answers to the following questions were sought:

1. What are the participant students' eating attitudes, state hope levels and negative automatic thoughts?
2. Is there a relationship between students' eating attitudes, state hope levels and negative automatic thoughts?
3. Do students' state hope and genitive automatic thoughts predict their eating attitudes?

Method

This section presents information about the research model, study sample, data collection instruments and techniques, and the statistical processes in data analysis. The data was analyzed with descriptive and relational statistics methods.

This is descriptive study designed in scanning model. The dependent variable of the study was eating attitudes while the independent variables were state hope, negative automatic thoughts and economic status.

The study sample consisted of 350 students attending different departments in Ondokuz Mayıs University, Education Faculty during the 2016-2017 academic year. The students' ages ranged between 17 to 39, and the average age was 20.85 (Sd: 2.20).

The sample included a total of 350 students, 250 of whom were female (71.4%) while 100 were male (28.6%). Among these participant students, 84 students were in their 1st year /24%, 83 were in their 2nd year (23.7%),

88 were in their 3rd year (25.1%) and 95 were in their 4th year (27.19%). In terms of economic status variable, 10 students came from low economic backgrounds (2.9%), 310 students were from medium economic backgrounds (88.6%) and 30 student were from high economic backgrounds (8.6%). Regarding their eating habits, 148 students said that they regularly had meals 3 times a day (42.3%) and 202 expressed that they had irregular eating habits (57.7%).

The “Eating Attitude Test”, “State Hope Scale”, “Automatic Thoughts Scale” and “Personal Information Form” were used as data collection instruments of the study.

Eating Attitude Test (EAT): This instrument measures the behaviors and attitudes of the patients who have eating disorders and evaluates the possible disorders in normal individuals’ eating behaviors. The scale was developed by Garner and Garfinkel (1979). The validity and reliability study of the EAT in Turkey were conducted by Savaşır and Erol (1989). The Cronbach Alpha coefficient for the current study was 0.80.

State Hope Scale (SHS): This tool was developed by Snyder et al. (1991) to measure the state hope levels of individuals fifteen years of age or older. The adaptation study of the scale was conducted by Tarhan and Bacanlı (2015) in Turkey. The scale consisted of two sub dimensions: Alternative Ways Thought and Illocutionary Thought. Each sub dimension included four items. The internal consistency coefficient of the total scale was .84; it was 0.78 for the Alternative Ways Thought and 0.81 for the Illocutionary Thought (Tarhan and Bacanlı, 2015). The reliability coefficient of the current sample was .72 for Alternative Ways Thought and .70 for Illocutionary Thought. The Cronbach Alpha coefficient of the total scale was .82.

Automatic Thoughts Scale: The scale was developed by Hollon and Kendall (1980) in order to measure the frequency of negative automatic thoughts an individual has. The Cronbach Alpha internal consistency coefficient was found to be .93 in reliability studies in Turkey (Şahin, 1992). However, in their study Aydın and Aydın (1990) found it to be .95. For the current study, the Cronbach Alpha coefficient of the total scores obtained from the scale was .97.

Personal Information Form: The form was developed by the researcher to collect information about the participants’ socio-demographic characteristics (age, gender, class level, economic status perceptions, eating habits and the factors affecting eating habits)

Data Analysis: The data was analyzed using SPSS 21. Whether the data was suitable for a normal range was checked by the Kolmogorov-Smirnov goodness of fit test ($p < 0.05$). Since the data did not display a normal distribution, it was analyzed with the nonparametric Spearman correlation coefficient, Mann-Whitney U-Test, Kruskal-Wallis χ^2 test and multi-linear regression analysis techniques.

Findings and Discussions

Following the analysis, it was revealed that the participants' average score of eating attitudes was $\bar{X}=17.22$, state hope score average was $\bar{X}=49.23$ and the average score of automatic thoughts was $\bar{X}=59.31$.

The analysis results also showed that there was negatively significant and medium relationship between hope and negative automatic thoughts scores ($r=-0.324$, $p<0.01$), a positive and insignificant relation between eating attitudes and hope ($r=0.045$, $p>0.05$) and a negative relation between eating attitudes and negative thoughts ($r=0.056$, $p>0.05$).

To the multi-linear regression analysis which was applied to reveal the variables explaining the eating attitudes scores, the medium economic status was stable while the eating habit's effect on eating attitude increased approximately 2.66 units. A medium level of economic status and eating habits were found to contribute to predict the eating attitude. In the literature, there are researches indicating no significant relationship between students' income level and eating attitude (Ünalın et al., 2009; Siyez and Uzbaş, 2006; Altuğ et al., 2000; Wang et al., 2005) while there are studies pointing to meaningful relations between socio-economic status and eating attitude (McClelland & Crisp, 2001; Wardle & Robb, 2004).

To the study results, there was a negatively medium level of relation between hope and negative automatic thoughts, and a positively insignificant relation between eating attitude and hope, and a similar insignificant relation was found between eating attitude and negative automatic thoughts as well.

Reviewing the literature, no specific study examining the role of hope and negative automatic thoughts in predicting eating attitudes was found. However, there were studies emphasizing that hopelessness levels of high school students predicted their risky behaviors (Tuzgöl-Dost and Keklik, 2014), that there was a positive relationship between optimism and hope (Valle et al., 2006), and that low levels of hope negatively influenced depression and life satisfaction (Wong & Lim, 2009). Similarly, some studies revealed that positive thoughts positively influence students' hopes and emotional development (Ciarrochi et al., 2007), that there was a meaningful relationship between eating attitude and depression (Sansone et al., 2007; Vardar and Erzengin, 2011) and between eating attitudes and anxiety levels (Büyüköztürk et al., 2013), and lastly that depression, anxiety and obsessive-compulsive symptoms were the best predictors of eating disorders (Çelikel et al., 2008).

University education is of great significance in preparing young people for adulthood. Among life skills and positive lifestyles to improve health, eating behaviors and habits have an important place (Ulaş et al., 2013). Thus, it is suggested to develop an intervention program that helps students raise awareness of their own thoughts, which is thought to positively contribute to development of positive lifestyles and eating attitudes and habits.

GİRİŞ

Yeme bozuklukları tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de yaygın olarak görülmektedir. Bu bozukluklar özellikle genç kadınlar ve adolesan kızlar arasında yaygın psikiyatrik sorunlarla ilişkilidir. Çalışmalarda yaşam boyu yetişkin kadınlar arasında herhangi bir yeme bozukluğu yaygınlığının en az % 10 olduğu yönündedir (Stice vd., 2006). Yeme bozukluklarının arttığını ilişkin çalışmalara ulaşılmıştır. Özellikle son yapılan çalışmalarda batı ülkelerinde ergen ve üniversite öğrencileri arasında yeme bozukluğundaki yoğun artış olduğu vurgulanmıştır (Thorsteinsdottir ve Ulfarsdottir, 2008; Hoerr vd., 2002). Araştırmada kadın üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğunun % 26, erkeklerde ise %10 görüldüğü (Forman-Hoffman, 2004), buna göre kadın öğrencilerde yeme bozukluğunun erkeklere göre daha yaygın olduğu belirtilmektedir (Thorsteinsdottir ve Ulfarsdottir, 2008 ; Cox vd., 1997). Yeme bozukluğunun etiolojisi tam olarak net değildir, ancak sosyokültürel faktörler, göç, kentleşme, kültürel çeşitlilik, modernleşme, medya, üniversite ortamı gibi çevre etkisinin etkili olabileceği belirtilmektedir (Oqden vd., 2006; Espina vd., 2002; Becker d., 2004) .

Yeme tutumu, bireyin yeme ve beslenmeyle ilgili düşüncelerini, davranışlarını ve duygularını oluşturan eğilim şeklinde ifade edilebilir. Ergenlik dönemine girilmesiyle birlikte hızlı bir şekilde bedende görülen değişimler, bedene ilginin artması, zayıf veya kaslı olma idealinin görülmeye başlaması gibi etkenler bu eğilime yön verebilmektedir. Bu dönemde beden imgesine artan ilgi, anormal yeme tutum ve davranışlarına ve daha ileri boyutlarda olan Anoreksiya Nervoza (AN) ve Bulimiya Nervoza (BN) gibi yeme bozukluklarına zemin hazırlayabilmektedir (Aytin, 2014).

Umut, genellikle, gelecekte neler olacağı hakkındaki beklentilere dayanan duygusal bir süreç olarak algılanmaktadır (Denizli, 2004). Ancak umut hedefe yönelik bilişsel bir süreç olarak da tanımlanmaktadır. Umutlu düşünme bireyin istediği, yaşamak istediği, deneyimlemek istediği her şey olabilir. Amaçlanan hedefler son derece büyük veya son derece küçük olabileceği gibi uzun vadede ya da yalnızca birkaç dakika içinde olabilir (Snyder vd., 2002).

Snyder vd. (2000) sorunların önlenmesinde ve bireyin güçlü yönlerini artırmada umutlu düşüncenin rolünün önemini vurguladıkları çalışmalarında; umudun önleyici rolü ile ilgili olarak, umudun, sorun oluşmadan önce ve bir sorun ortaya çıktıktan sonra yararlı role sahip olduğunu belirtmişlerdir. Yüksek umutların daha başarılı hedef arayışlara yol açtığını ve üstün sağlığa ve benlik saygısına neden olduğunu önermişlerdir. Yüksek umutlu bireylerin geçmiş deneyimleri, onları umutla düşünmeye yönlendirmektedir. Geçmişte bireylere yardım eden umudun gelecekte de onlara yardım edebileceği ifade edilmektedir. Bu nedenledir ki gelecekte sorunlar yeniden ortaya çıktığında umudun önleyici rolü ortaya çıkmaktadır (Snyder et al., 2000). Umudu yüksek olan bireyler ilk sorunlarla başa çıkmada öğrendiklerini kullanarak gelecekteki sorunlarına çözüm bulabilmede daha başarılı olabilmektedirler (Denizli, 2004).

Umutu düşük olan bireylerde depresyon ve anksiyete görülme olasılığının yüksek olduğu (Arnau vd., 2007; Geffken vd., 2006; Zhang vd., 2011) umutu yüksek olan bireylerde ise intihar düşüncesinin azaldığı, benlik saygısı ve iyimserlik düzeylerinin yüksek olduğu (Rasmussen vd., 2012) çalışmalarda belirtilmektedir.

Alanyazında yeme tutumu ile umut ve olumsuz düşünceleri arasındaki ilişkiyi birlikte araştıran Türkiye’de ve yurt dışında bir çalışmaya ulaşılammıştır. Bununla birlikte literatürde öğrencilerin umut düzeylerini geliştirmeye yönelik bir araştırmada, umut düzeyi artışının yaşam memnuniyeti, öz saygı, zihinsel sağlık ve akademik başarı üzerine etkili olduğu (Marques vd., 2009), öğrencinin sosyal ve aile çevresi ile medyanın yeme bozuklukları üzerine etkili olduğu (Gonçalves vd., 2013) belirtilmektedir.

Ergenlerle yapılan bir araştırmada yeme bozukluğu yaygınlığının %2.33 oranında, ergen kızlarda ise %4.03 olduğu bulunmuştur (Vardar ve Erzengin, 2011). Davranışsal bir sorun olarak görülen yeme bozukluğu özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde görülme sıklığının yüksek olması gerekli önlemlerin alınması için farkındalığa yönelik önlemlerin alınmasını zorunlu kılmaktadır (Siyez, 2006). Yeme bozuklukları kritik ve çok yönlü sıkıntı yaratan ve önemli alışkanlıklardandır. Bu nedenledir ki gerekli önlemler alınmaz ise fiziksel problemlerin yanısıra psikiyatrik hastalıklara neden olmaktadır (Mahmood ve Bibi, 2014).

Bu açıklamalara göre yeme tutumları ile ilgili araştırmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın bu konuda yapılacak araştırmalar için yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlarının gençler arasında yaygın olan yeme bozukluğunun ilişkin müdahale programlarının şekillenmesinde etkili olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı; Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin yeme tutumlarını yordamada umut ve olumsuz düşüncelerin rolünü incelemektir. Bu genel amaç kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Öğrencilerin yeme tutumu, sürekli umut düzeyleri ve otomatik düşünceleri nedir?
2. Öğrencilerin yeme tutumu, sürekli umut düzeyleri ve otomatik düşünceleri arasında bir ilişki var mıdır?
3. Öğrencilerin sürekli umut ve olumsuz otomatik düşünceleri yeme tutumlarını yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli çalışma grubu, veri toplama araçları ile teknikleri ve verilerin analizindeki istatistik işlemler açıklanmıştır. Verilerin analizi sürecinde betimsel istatistikle birlikte ilişkisel istatistikler kullanılmıştır.

Araştırma Modeli

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarını yordamada umut ve olumsuz düşüncelerin rolünün incelenmesi amaçlandığı için betimsel yöntemle yapılmış bir tarama çalışması kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni yeme tutumu iken bağımsız değişkeni sürekli umut ve olumsuz otomatik düşünceler, ekonomik düzeydir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2016-2017 eğitim öğretim yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde okuyan 350 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaşları 17 ile 39 arasında değişmekte olup yaş ortalaması $20.85 \pm 2,20$ 'dir. Öğrencilerin özelliklerine ilişkin tanımlayıcı özellikler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma Grubuna Ait Tanımlayıcı Bulgular

Faktör	Değişken	Sayı (n)	%'de
Cinsiyet	Kadın	250	71.4
	Erkek	100	28.6
Sınıf düzeyi	1.sınıf	84	24.0
	2.sınıf	83	23.7
	3.sınıf	88	25.1
	4.sınıf	95	27.1
Ekonomik düzeyini algılama	Düşük	10	2.9
	Orta	310	88.6
	Yüksek	30	8.6
Yeme alışkanlığı	Düzenli 3 öğün yemek yerim	148	42.3
	Düzensiz beslenirim	202	57.7
Yeme alışkanlığını etkileyen faktörler	Stres	72	20.6
	Yemeğin türü	120	34.3
	Ortam	139	39.7
	Ekonomik durum	19	5.4

Tablo 1'e göre çalışma grubu 250 'si kadın (%71.4), 100'ü erkek (%28.6) olmak üzere toplam 350 öğrenciden oluşmaktadır. Sınıf düzeyi dikkate alındığında 84 öğrencinin (%24) 1.sınıfta, 83 öğrencinin (%23.7) 2.sınıfta, 88 öğrencinin üçüncü sınıfta (%25.1) ve 95 öğrencinin (%27.19) dördüncü sınıfta öğreniminde devam ettiği görülmektedir. Çalışma kapsamındaki 10 öğrenci (%2.9) ekonomik durumunu düşük, 310 öğrencinin (%88.6) orta, 30 öğrencinin ise (%8.6) yüksek olarak algıladığı görülmektedir. Yeme alışkanlıklarına göre değerlendirildiğinde, 148 öğrencinin (%42.3) düzenli olarak 3 öğün yemek yediği, 202 öğrencinin (%57.7) düzensiz beslendiği belirtilmektedir. Öğrencilerin yeme alışkanlıklarını ise 72 öğrenci (%20.6) stresin, 120 öğrenci (%34.3) yemeğin türünün, 139 öğrenci (%39.7) ortamın ve 19 öğrenci (%5.4) ekonomik düzeyin etkilediğini belirttikleri görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak Yeme Tutumu Testi, Sürekli Umut Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Ölçeklerle ilgili tanıtıcı bilgiler aşağıda verilmiştir.

Yeme Tutumu Testi (YTT) : Yeme bozukluğu olan hastaların yemek yeme ile ilgili davranış ve tutumlarını; normal bireylerde var olan yeme davranışlarındaki olası bozuklukların belirtilerini ölçer. Toplam puanın düzeyi, psikopatolojinin düzeyi ile doğrudan ilişkilidir. YTT klinik düzeyde bozuk yeme davranışı ile ilgili yatkınlığı ve tutumu belirleyebilir. Altı basamaklı likert tipi yanıt formu ile 40 madde içerir. Kesme noktası 30 puandır. Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilmiştir. YTT'nin Türkiye'de geçerlik ve güvenirlik çalışması Savaşır ve Erol (1989) tarafından yapılmıştır. Bu çalışma grubunda ölçeğin toplam puanlarının Cronbach Alfa katsayısı 0.80 olarak bulunmuştur.

Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ): On beş yaş ve üstündeki bireylerin sürekli umut düzeylerini belirlemek amacı ile Snyder vd. (1991) tarafından geliştirilmiş ve ülkemizdeki uyarlama çalışması Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçekte bireyin sürekli umut düzeyini ölçmek için 12 madde bulunmaktadır. Ölçek 8 dereceli Likert tipi bir ölçektir. Denekler yanıtlarını “kesinlikle yanlış” ve “kesinlikle doğru” üzerinden vermektedir. Ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır. Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce olarak isimlendirilen alt boyutların her biri dörder madde ile ölçülmektedir. Bu dörder maddenin bir tanesi geçmişe, iki tanesi içinde bulunulan zamana, bir tanesi de geleceğe yönelik ifadeleri içermektedir. Diğer dört madde umutla ilgisi olmayan dolgu maddelerden oluşmaktadır. Doğrulayıcı ve açıcı faktör analizi sonuçlarında, ölçek orijinalinde olduğu gibi iki faktörlü olarak kabul edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.84, test tekrar test güvenirlik kat sayısı Eyleyici Düşünce boyutu için 0.81, Alternatif Yollar Düşüncesi boyutu için 0.78 ve ölçeğin toplam puanı için 0.86 olarak hesaplanmıştır (Tarhan ve Bacanlı, 2015). Bu çalışma grubu için güvenirlik katsayısı Alternatif Yollar için 0.72, Eyleyici Düşünce için 0.70 ve ölçeğin toplam Cronbach Alfa katsayısı ise 0.82 olarak bulunmuştur.

Otomatik Düşünceler Ölçeği: Hollon ve Kendall'ın (1980) geliştirdiği “Otomatik Düşünceler Ölçeği kişinin kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerin sıklığını ölçmeyi amaçlamaktadır. 1-5 arasında puanlanan ve 30 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin puan ranjı 30-150 arasındadır. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin otomatik olumsuz düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını gösterir (Savaşır ve Şahin, 1997). Ölçeğin yurtdışında yapılan geçerlik-güvenirlik çalışmalarındaki güvenirlik katsayısı .47 ve .97 arasında değişmiştir. Geçerlik katsayıları ise .45 ve .79 arasında bulunmuştur (Hollon ve Kendall, 1980; Harrel ve Ryon, 1983; Dobson ve Breiter, 1983). Ülkemizdeki güvenirlik çalışmalarında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı Şahin ve Şahin (1992) .93, Aydın ve Aydın'da ise (1990) .95 olarak bulunmuştur. Ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar ile tüm ölçekten alınan puanlar arasındaki madde toplam korelasyonları Şahin ve Şahin (1992) .30 ile .69; Aydın ve Aydın (1990) .37 ile .85 arasında bulunmuştur. Şahin ve Şahin (1992) ise bu yöntemle elde ettikleri güvenirlik katsayısını 0.91 olarak belirtmişlerdir. Bu çalışma grubundan elde edilen verilere göre ölçeğin toplam puanlarının Cronbach Alfa katsayısı 0.97 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmanın amacına uygun olarak katılımcıların sosyo-demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, ekonomik düzeyini algılama, yeme alışkanlığı ve yeme alışkanlığını etkileyen faktörler) olarak araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir.

İşlem

Araştırmacılar tarafından çoğaltılan kişisel bilgi formu ile ilgili diğer ölçekler gerekli izinler alındıktan Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenimlerine devam eden öğrencilere sınıf ortamında gruplar halinde uygulanmıştır. Hatalı ve eksik doldurulan 11 ölçme araçları değerlendirmeye alınmamış, 350 öğrenciden elde edilen veriler analiz edilmiştir.

Verilerin Analizi

Bilgisayar ortamına aktarılan veriler SPSS 21.00 paket programı kullanılarak çözümlenmiştir. Her bir ölçekten elde edilen verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı Kolmogorov-Smirnov uyum iyiliği testi ile incelenmiş ($p < 0.05$), veriler normal dağılım göstermediği için parametrik olmayan Spearman's Korelasyon katsayısı, Mann-Whitney U-Testi, Kruskal-Wallis X^2 testi ve çoklu doğrusal regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarını yordamada umut ve olumsuz düşüncelerin rolünü belirlemek için yapılan analiz sonuçlarına ilişkin elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuş ve değerlendirilmiştir.

Öğrencilerin Yeme Tutumu, Sürekli Umut ve Olumsuz Otomatik Düşünce Düzeyleri

Tablo 2. Öğrencilerin Yeme Tutumu, Sürekli Umut Ve Olumsuz Otomatik Düşünce Düzeylerine Ait Bulgular

Değişken	Sayı (n)	En küçük	En büyük	Ortalama	Std. Sapma
Yeme tutumu Testi	350	3	72	17.22	11.323
Sürekli Umut ölçeği	350	13	64	49.23	8.238
Otomatik Düşünceler Ölçeği	350	30	145	58.31	26.401

Tablo 2 incelendiğinde öğrencilerin yeme tutumu puan ortalamasının $\bar{X}=17.22$, sürekli umut puan ortalamasının $\bar{X}=49.23$ ve otomatik düşünceler puan ortalamasının ise $\bar{X}=59.31$ olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin Yeme Tutumu, Sürekli Umut Düzeyleri ve Otomatik Düşünceleri Arasında İlişki ile İlgili Bulgular

Öğrencilerin yeme tutumu, sürekli umut düzeyleri ve otomatik düşünceleri arasında ilişki ile ilgili bulgular Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3. Yeme Tutumu, Sürekli Umut Düzeyleri Ve Otomatik Düşünceleri Arasında İlişkiye İlişkin Spearman Sıra Korelasyon Sonuçları

	Yeme tutumu	Sürekli umut	Otomatik düşünceler
Yeme tutumu	1		
Sürekli umut	0.045	1	
Otomatik düşünceler	0.056	-0.324**	1

** 0.01 anlamlılık seviyesinde korelasyon (çift yönlü)

Tablo 3 incelendiğinde umut ile olumsuz otomatik düşünceler puanları arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ($r = -0.324$, $p < 0.01$), yeme tutumu ile umut arasında pozitif yönde anlamsız ($r = 0.045$, $p > 0.05$) bir ilişki ve yine yeme tutumu ile olumsuz düşünceler arasında anlamsız ($r = 0.056$, $p > 0.05$) bir ilişki belirlenmiştir.

Öğrencilerin Yeme Tutumlarını Yordayıcısı Olarak Sürekli Umut ve Olumsuz Otomatik Düşünce Düzeylerine İlişkin Bulgular

Yeme tutumu puanını açıklayan değişkenleri belirlemek amacı ile çoklu doğrusal regresyon analizi kullanıldı ve modelin anlamlılığı ve en iyi modelin parametreleri ve testi takipteki iki tablo ile sergilendi.

Tablo 4. Çoklu Doğrusal Regresyon Modelinin Anlamlılık Analizi: ANOVA.

Değişim	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F-testi	p
Regresyon	1336.823	2	668.411	5.343	0.005
Hata	43411.237	347	125.104		
Toplam	44748.060	349			

Tablo 5. Yeme Tutumu Puanı İçin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları: En İyi Model.

Yordayıcı değişkenler	B	Standart hata	t-testi	p
Sabit	20.318	1.819	11.172	0.000
Ekonomik düzey (E1)	-4.769	1.882	-2.534	0.012
Yeme alışkanlığı	2.662	1.212	2.196	0.029

Yeme tutumu (Yordanan) : Bağımlı değişken

(Not: Bu analizde ekonomik düzey 3 grup olduğundan 2 tane kukla değişkeni olarak sınıflandırılmıştır. E1, orta ekonomik düzeyi, '0' ise diğer ekonomik düzeyler şeklinde kodlandı).

Tablo 4-5 incelendiğinde E1 (orta ekonomik düzey) sabit iken yeme alışkanlığının yeme tutumuna etkisi 2.66 birim artmaktadır. Orta ekonomik düzey ile yeme alışkanlığının yeme tutumlarının yordanmasına katkısı olduğu görülmektedir.

SONUÇ ve TARTIŞMA

Araştırmadan elde edilen sonuca göre umut ile olumsuz otomatik düşünceler arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı, yeme tutumu ile umut arasında pozitif yönde anlamsız bir ilişki ve yine yeme tutumu ile olumsuz düşünceler arasında anlamsız bir ilişki bulunmuştur.

Yeme tutumu puanını açıklayan değişkenleri belirlemek amacı ile kullanılan çoklu doğrusal regresyon analizinde modelin anlamlılığı ve en iyi modelin parametreleri test edildiğinde orta ekonomik düzey ile yeme alışkanlığının yeme tutumlarının yordanmasına katkısı olduğu belirlenmiştir.

Alanyazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarını yordamada umut ve olumsuz düşüncelerin rolünü inceleyen bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bununla birlikte literatürde lise öğrencilerinde umutsuzluk düzeylerinin riskli davranışları yordadığı (Tuzgöl-Dost ve Keklik, 2014), stresli yaşam olaylarının öğrencilerin umudunu olumsuz yönde etkilediği (Valle vd., 2006), iyimserlik ile umudun anlamlı derecede pozitif yönde ilişkili olduğu, düşük düzeyde umudun depresyonu ve yaşam doyumunu etkilediği (Wong ve Lim, 2009) belirtilen araştırmalar saptanmıştır. Yine araştırmalarda olumlu düşüncenin öğrencilerin umudunu ve duygusal gelişimini olumlu yönde etkilediği (Ciarrochi vd., 2007), yeme tutumu ile depresyon (Sansone ve ark., 2007; Vardar ve Erzen, 2011), yeme tutumu ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğu (Büyüköztürk vd., 2013), depresyon, anksiyete ve obsesif kompulsif belirtilerin yeme bozukluklarının en iyi yordayıcıları olduğu (Çelikel vd., 2008) belirtilmiştir.

Bu çalışmada orta ekonomik düzey ile yeme alışkanlığının yeme tutumlarının yordanmasına katkısı olduğu bulunmuştur. Diğer bir değişle orta ekonomik düzey sabit iken yeme alışkanlığının yeme tutumuna etkisi 2.66 birim artmaktadır. Literatür incelendiğinde öğrencilerin gelir düzeyi ile yeme tutumu arasında anlamlı ilişkin olmadığı araştırmalar (Ünal vd., 2009; Siyez ve zbaş, 2006; Altuğ vd., 2000; Wang vd., 2005) olduğu gibi, sosyo-ekonomik düzey ile yeme tutumu arasında anlamlı ilişkin olduğu araştırmalar (McClelland ve Crisp, 2001; Wardle ve Robb, 2004) da saptanmıştır.

Gençlerin erişkinliğe hazırlanmasında üniversite öğrenimi önemli bir dönemdir. Sağlık düzeyini iyileştirmeye yönelik yaşam becerileri ve pozitif yaşam tarzı arasında yeme davranışları önemli bir yer tutmaktadır (Ulaş vd., 2013). Bu nedenledir ki öğrencilerin pozitif yaşam tarzına ve dolayısıyla yeme tutumuna olumlu yönde etkisinin olacağı düşünülen öğrencilerin düşüncelerine etki eden duygularını tanımaya yönelik müdahale programlarının yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Altuğ, A., Elal, G., Slade, P.D. ve Tekcan, A.I.(2000). "The Eating Attitudes (EAT) in Turkish University Students: Relationship With Sociodemographic, Social And Individual Variables". *Eating and Weight Disorders*, 5: 152- 60.
- Arnau, R. C., Rosen, D. H., Finch, J. F., Rhudy, J. L.ve Fortunato, V. J. (2007). "Longitudinal Effects of Hope on Depression and Anxiety: A Latent Variable Analysis". *Journal of Personality*, 75: 43–64.
- Aytin, N. (2014). *Ergenlerde Yeme Tutumları İle Sorun Çözme Eğilimleri Ve Ebeveyne Bağlanma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Psikiyatri Anabilim Dalı, Aydın.
- Becker, A.E., Keel, P., Anderson-Fye, E.P.ve Thomas, D. (2004). "Genes or Jeans? Genetic and Sociocultural Contribution to Risk for Eating Disorder". *Journal of Addictive Diseases*, 23(3): 81-103.
- Büyüköztürk, H., Çolak, Ş., Görgülü, F., Saraçoğlu, E.ve Saraçoğlu, İ., (2013) "Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Yeme Tutumuyla İlişkili Faktörler". 1- 10, docplayer.biz.tr/29823931-Bir-grup-universite-ogrencisinde-yeme-tutumuyla-iliskili-
- Ciarrochi, J., Heaven- Patrick C.L.ve Davies, F. (2007). "The Impact of Hope, Self-Esteem, and Attributional Style on Adolescents' School Grades And Emotional Well-Being: A Longitudinal Study". *Journal of Research in Personality*, 41: 1161–1178.
- Cox, L.M., Lantz, C.D.ve Mayhew, J.L. (1997). "The Role of Social Physique Anxiety and Other Variables in Predicting Eating Behaviours in College Students". *International Journal of Sport Nutrition*, 7: 310-7.
- Çelikel, F.C., Cumurcu, B.E., Koç, M., Etikan, İ.ve Yücel, B. (2008). "Psychologic Correlates of Eating Attitudes in Turkish Female College Students". *Comprehensive Psychiatry*, 49: 188–194.
- Denizli, S. (2004). "Umut ve Çalışma Becerilerinin Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısını Yordamadaki Rolü". (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Espina, A., Ortego, M.A., Ochoade, A.L., Aleman, A.ve Juaniz, M.(2002). "Body Shape and Eating Disorder in a Sample of Students in the Basque Country: A Pilot Study". *The Spanish Journal of Psychology*, 6(1):3-11.
- Forman-Hoffman , V. (2004). "High Prevalence Of Abnormal Eating And Weight Control Practices Among U.S. Highschool Students". *Eating Behaviors*, 5(4): 325-336.
- Geffken, G. R., Storch, E. A., Duke, D. C., Monaco, L., Lewin, A. B.ve Goodman, W. K. (2006). "Hope and Coping in Family Members of Patients with Obsessive-Compulsive Disorder." *Journal of Anxiety Disorders*, 20: 614–629.
- Gonçalves, J.A., Moreira, E.A.M., Trindade, E.B.S.M.ve Fiates, G.M.R. (2013). "Eating Disorders In Childhood And Adolescence". *Revista Paulista de Pediatria*, 31(1): 96-103.
- Hoerr , S.L., Bokram, R., Lugo, B., Bivins, T.ve Keast, D.R. (2002). "Risk for Disordered Eating Relates to Both Gender and Ethnicity for College Students". *The Journal of the American Collage of Nutrition*, 21(4): 307-314.
- Mahmood, A.ve Bibi, Z. (2014). "Eating Disorders among MBA Students in a Business School of Karachi". *Journal of Nutrition & Food Sciences*. 4(6): 1-5.

- Marques, S.C., Lopez, S.J., Pais-Ribeiro, L.J. (2009). "Building Hope for the Future: A Program to Foster Strengths in Middle-School Students" . Journal of Happiness Studies, 1-14.
- McClelland, L.ve Crisp, A. (2001). "Anorexia Nervosa and Social Class". International Journal of Eating Disorders, 29: 150-6.
- Oqden, C.L., Carroll, M.D., Curtin L.R., McDowell, M.A., Tabak, C.J.ve Flegal K.M. (2006). "The Prevalence of Overweight and Obesity in The Unites States". The Journal of the American Medical Assoc,ation, 295(13): 1549-55.
- Rasmussen, K. A., Sligh, M. L., Wingate, L. R. R., Davidson, C. L.ve Grant, D. M. (2012). "Can Perceived Burdensomeness Explain the Relationship Between Suicide and Perfectionism?" Suicide and Life-Threatening Behavior, 42: 121-128.
- Sansone, R.A., Sansone, L.A. (2007). "Eating disorders and Psychiatric comorbidity". Clinical Manual of Eating Disorders. J Yager, PS Powers (Ed), Washigton DC: American Psychiatric Publishing. 79-111.
- Snyder, C.R., Feldman, D.B., Taylor, J.D., Schroeder, L.L.ve Adams, V.H. (2000). "The Roles of Hopeful Thinking in Preventing Problems and Enhancing Strengths". Applied and Preventive Psychology, 9: 249-270.
- Snyder, C.R., Feldman, D.B. ve Shorey, H.S. (2002). "Hopeful Choices : A School Counselor's Guide to Hope Theory". Professional School Counseling, 5: 298- 307.
- Siyez, M.D. (2006). "Yeme Bozukluğu olan Çocuklar ve Ergenler Etiyolojisi ile İlgili Çalışmalar, Müdahale, Değerlendirme ve Tedavi". Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 20: 21-27.
- Siyez, D.M.ve Uzbaş, A. (2006). "Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Anoreksik Yeme Tutumları ve Aile Yapısı Arasındaki İlişki". Yeni Symposium, 44(1): 37-43.
- Stice, E., Shaw, H., Burton, E.ve Wade, E. (2006). "Dissonance and Healthy Weight Eating Disorder Prevention Programs: A Randomized Efficacy Trial". Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74(2): 263-275.
- Thorsteinsdottir, G.ve Ulfarsdottir, L. (2008). "Eating Disorders in College Students in Iceland". The Journal of the Psychiatri, 22(2): 107-115.
- Tuzgöl-Dost M., Keklik İ. (2014). "Sürekli Kaygı, Umutsuzluk Ve Benlik Saygısının Ergenlerin Riskli Davranışlarını Yordamadaki Gücü". Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 13(51): 195-208.
- Ulaş, B., Fatoş, U.ve Sarp Ü. (2013). "Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Olası Yeme Bozukluğu Sıklığı ve Etkileyen Faktörler". İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2: 15-22.
- Ünalın, D., Öztıp, D.B., Elmalı, F., Öztürk, A., Konak, D., Pırlak, B.ve Güneş, D. (2009). "Bir Grup Sağlık Yüksekokulu Öğrencisinin Yeme Tutumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki". İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 16 (2): 75-81.
- Vardar, E. ve Erzengin M. (2011). "Ergenlerde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Psikiyatrik Eş Tanıları İki Aşamalı Toplum Merkezli Bir Çalışma". Türk Psikiyatri Dergisi, 22(4): 205-12.
- Valle, M.F., Huebner, E.S.ve Suldo S.M. (2006). "An Analysis of Hope as a Psychological Strength" . Journal of School Psychology, 44:393-406.
- Zhang, Y., Law, C. K.,ve Yip, P. S. (2011). "Psychological Factors Associated With The Incidence and Persistence of Suicidal İdeation". Journal of Affective Disorders, 133: 584-590.

- Wang, Z., Byrne, N.M., Kenardy, J.A.ve Hills, A.P.(2005). "Influences of Ethnicity and Socioeconomic Status on The Body Dissatisfaction and Eating Behaviour of Australian Children and Adolescents". *Eating Behaviors*, 6: 23-33.
- Wardle, J., Robb, K.A., Johnson, F., Griffith, J., Brunner, E., Power, C.ve Tovee, M. (2004). "Socioeconomic Variation in Attitudes to Eating and Weight in Female Adolescents". *Journal of Health Psychology*, 23: 275-82.
- Wong, S.S.ve Lim, T. (2009). "Hope Versus Optimism in Singaporean Adolescents: Contributions to Depression and Life satisfaction ". *Personality and Individual Differences*, 46: 648–652.