



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ERGENLERDE SINAV
KAYGISI, DUYGUSAL YEME VE ANNE-BABA TUTUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Ezginur DENİZ

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Esra IŞIK

İSTANBUL-2021

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ERGENLERDE SINAV
KAYGISI, DUYGUSAL YEME VE ANNE-BABA TUTUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Ezginur DENİZ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Esra IŞIK

İSTANBUL-2021

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “ Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerde Sınav Kaygısı, Duygusal Yeme ve Anne-Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih: 28/06/2021
Adı SOYADI: Ezginur DENİZ
İmza

ÖNSÖZ

Tez sürecim boyunca başından sonuna kadar bana destek veren beni yönlendiren tezime katkıda bulunan canım tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Esra Işık’a teşekkürlerimi sunarım.

Teze başladıktan sonra sonsuz bana desteğini hissettiren başaracağıma benden çok inanan manevi kız kardeşim Rümeysa Tonbul’a, teşekkürlerimi sunarım.

Kendimi iyi hissetmediğimde içim daraldığımda bana dua edin dediğim canım arkadaşlarım Şeyma, Esra, Rümeysa ve Merve’ ye teşekkürlerimi sunarım.

Aramızda kilometrelerce olmasına rağmen yanımdaymış gibi hissettiren üzülmemi engelleyen arkadaşım Özge Tursun’a teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca attığım her adımda arkamda olan ve benim buralara gelmemi sağlayan canım annem Cemile Deniz’e ve canım babam Sezer Deniz’e sonsuz teşekkürler. Çekirdek ailemin yanı sıra her zaman en iyi yerlere gelmemi dileyen halamlar Ebru ve Nazmiye Deniz’e, dualarında sürekli bana yer veren canım babaannem Nazire Deniz ve kardeşim olmasa da kardeş gibi olan canım kuzenlerim İpek ve Emir Deniz’e bu süreçte bana yardımcı olup sürprizler yaptıkları için sonsuz teşekkürler.

Ve bu süreçte yanımda olan herkese en içten duygularıyla teşekkürlerimi sunarım...

ÖZET

(DENİZ, Ezginur, Yüksek Lisans, İstanbul, 2021)

Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerde Sınav Kaygısı, Duygusal Yeme Ve Anne-Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sınav kaygısı öğrencilerin önceden edinilen bilginin sınav esnasında etkili şekilde kullanılmasını engelleyebilecek bir unsurdur. Sınav kaygısının nedenleri arasında anne baba tutumu da bir etmendir. Çocukların ebeveynlerinden aldıkları tutumlar sınav kaygılarının azalmasında ya da artmasında rol oynar. Duygusal yeme ise genellikle olumsuz duygular karşısında aç olmadan yiyecek tüketme halidir. Bizim araştırmamızın amacı da sınav kaygısı, duygusal yeme ve anne baba tutumu arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Çalışmaya Türkiye genelinde 17 yaş ve 12.sınıf öğrencisi olan toplam 262 öğrenci gönüllü olarak katılım göstermiştir. Veri toplama aracı olarak öğrencilerin kişisel bilgileri için Sosyodemografik Bilgi Formu, sınav kaygısını ölçmek için Sınav Kaygısı Ölçeği (SKÖ), duygusal yeme davranışlarını belirlemek için Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği (ÇEDYÖ) ve anne baba tutumlarını belirlemek için Anne Baba Tutum Ölçeği (ABTÖ) kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 21.0 kullanılarak analiz edilmiştir. Normal dağılıma uygunluk için Shapiro Wilk testi, normal dağılıma uygun olmadığı için Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Değişkenler arası doğrusal ilişki için Sperman korelasyon testi uygulanmıştır.

Araştırmanın sonucunda sınav kaygısı ile anne baba tutumu arasında ilişki bulunmuştur. Yani otoriter ve koruyucu anne baba tutum seviyesi arttıkça sınav kaygı seviyesi de arttığı görülmüştür. Demokratik ana baba tutum seviyesi arttıkça sınav kaygı seviyesi azaldığı görülmüştür. Sınav kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkiye bakıldığında ilişki bulunmamıştır. Duygusal yeme ve anne baba tutumuna bakıldığında ise sadece tek alt boyutta ilişki bulunmuştur. Duygusal yeme davranışındaki huzursuz duygu durum ve koruyucu ana baba tutumu arasında ilişki bulunmuştur. Araştırma mevcut literatür çerçevesinde tartışılmıştır. Son olarak da sınırlılık ve önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sınav Kaygısı, Duygusal Yeme, Anne Baba Tutumu

SUMMARY

(DENİZ, Ezginur, Master's Thesis, İstanbul, 2021)

Examining the Relationship between Exam Anxiety, Emotional Eating, and Parental Attitudes in Adolescents Preparing for University Exams

Exam anxiety is a factor that may prevent students from using the previously acquired knowledge effectively during the exam. There can be various reasons for exam anxiety, and parental attitude is also effective on this. Attitudes that children take from their parents play a role in reducing or increasing their exam anxiety. Emotional eating is the state of consuming food without being hungry, usually in the face of negative emotions. The aim of our research is to examine the relationship between test anxiety, emotional eating and parental attitudes.

The study was carried out with the participation of 262 volunteer students who are 17 years old and 12th-grade students throughout Turkey. The specified scales were used as data collection tools. These were Sociodemographic Information Form (SIF) for students' personal information, Test Anxiety Scale (TAS) to measure test anxiety, Emotional Eating Scale for Children and Adolescents (EESCA) to determine emotional eating behaviors, and Parent Attitude Scale (PAS) to determine parental attitudes. The data acquired in the research were analyzed using the SPSS 21.0. Shapiro Wilk test was applied to fit the normal distribution. Mann Whitney U and Kruskal Wallis tests were applied since it does not fit the normal distribution also Spearman correlation test was applied for the linear relationship between the variables.

As a result of the research, a relationship was found between test anxiety and parental attitude. In other words, as the level of authoritarian and protective parental attitudes increases, the level of test anxiety also increases. As the level of democratic parental attitude increases, the level of test anxiety decreases. When the relationship between test anxiety and emotional eating was examined, no relationship was found. When emotional eating and parental attitudes were investigated, only one subdimension was found to be correlated. A relationship was found between the anxious mood in emotional eating behavior and parental attitude. The research is discussed within the framework of the existing literature. Eventually, limitations and recommendations are dedicated.

Keywords: Test Anxiety, Emotional Eating, Parent Attitudes

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iii
SUMMARY	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	ix
KISALTMALAR.....	x
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Konusu.....	1
1.2.Araştırmanın Amacı.....	2
1.3.Araştırmanın Önemi	3
1.4.Hipotezler.....	3
1.6. Sınırlılıklar	4
1.7.Tanımlar.....	4
İKİNCİ BÖLÜM.....	5
2.KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	5
2.1.KAYGI.....	5
2.1.1.Kaygının Belirtileri ve Etiyolojisi.....	5
2.1.2.Kaygı ve Korku.....	7
2.1.3.Kaygı Türleri.....	8
2.1.3.1. Sürekli (Genel) Kaygı.....	8
2.1.3.2. Durumluk (Seçili) Kaygı	8
2.2.SINAV KAYGISI.....	9
2.2.1. Sınav Kaygısı Belirtileri	10

2.2.2.Sınav Kaygısı Nedenleri	11
2.2.3.Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma.....	12
2.2.4.Sınav Kaygısı ve Anne Baba Tutumu Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Çalışmalar..	13
2.3. DUYGUSAL YEME	14
2.3.1.Duygusal Yeme İle İlgili Kuramlar	16
2.3.1.1.Psikosomatik Teori	16
2.3.1.2.Dışsal Teori.....	16
2.3.1.3.Kısıtlama Teorisi.....	17
2.3.1.4.Kaçış Teorisi	17
2.3.2.Duygusal Yeme Mekanizmaları	18
2.3.2.1.Fizyolojik Mekanizmalar	18
2.3.2.2.Psikolojik Mekanizmalar	19
2.3.3.Üç Aşamalı Macht Modeli.....	19
2.3.4.Duygusal Yeme ve Anne Baba Tutumu Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Çalışmalar	21
2.4. ANNE BABA TUTUMU	22
2.4.1.Tutum.....	22
2.4.2.Tutumun Öğeleri.....	23
2.4.5.Anne Baba Tutumu	25
2.4.5.1.Otoriter ve Aşırı Baskılı Tutum	26
2.4.5.2.Gevşek Tutum (Çocuk Merkezci Aile).....	27
2.4.5.3.Dengesiz ve Kararsız Tutum.....	28
2.4.5.4.Aşırı Koruyucu Tutum.....	28
2.4.5.5.Kayıtsız ve İlgisiz Tutum.....	29
2.4.5.6.Hoşgörülü ve Güven Verici Tutum	29
2.4.6.Anne Baba Tutumu İle İlgili Yapılan Çalışmalar	30
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	32

GEREÇ VE YÖNTEM.....	32
3.1.Araştırma Modeli.....	32
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	32
3.3. Veri Toplama Araçları.....	32
3.3.1.Sosyodemografik Bilgi Formu.....	33
3.3.2. Sınav Kaygısı Ölçeği.....	33
3.3.3.Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği.....	34
3.3.4.Anne Baba Tutum Ölçeği.....	34
3.4.Verilerin Toplanması.....	36
3.5. Verilerin Analizi.....	36
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	36
BULGULAR.....	37
4.1. Sosyodemografik Bilgilere Göre Dağılım.....	37
4.2. Tanımlayıcı İstatistikler.....	38
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	50
TARTIŞMA.....	50
5.1 Sınav Kaygısı İle Sosyodemografik Bilgiler Arasındaki İlişki.....	51
5.2. Duygusal Yeme İle Sosyodemografik Bilgiler Arasındaki İlişki.....	53
5.3. Anne Baba Tutumu İle Sosyodemografik Bilgiler Arasındaki İlişki.....	56
5.4. Sınav Kaygısı İle Duygusal Yeme Arasındaki İlişki.....	58
5.5. Sınav Kaygısı İle Anne Baba Tutumu Arasındaki İlişki.....	59
5.6. Anne Baba Tutumu İle Duygusal Yeme Arasındaki İlişki.....	60
ALTINCI BÖLÜM.....	61
SONUÇ.....	61
6.1. Sınırlılık ve Öneriler.....	63
KAYNAKÇA.....	65
EKLER.....	77

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı	37
Tablo 2. Öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri (n=262).....	38
Tablo 3. Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Sınav Kaygısı Ölçeği Puanı Karşılaştırmaları	39
Tablo 4. Öğrencilerin Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği Alt Boyut Ve Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri (n=262)	39
Tablo 5. Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Anksiyete, Öfke Ve Hayal Kırıklığı Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları.....	40
Tablo 6. Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Depresif Belirtiler Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları	41
Tablo 7.Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Huzursuz Duygu Durum Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları	42
Tablo 8.Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği Toplam Puanı Karşılaştırmaları.....	43
Tablo 9.Öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeği Alt Boyut Ve Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri (n=262)	43
Tablo 10. Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Otoriter Ana-Baba Tutumu Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları	44
Tablo 11. Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Koruyucu Ana-Baba Tutumu Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları	45
Tablo 12. Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Demokratik Ana-Baba Tutumu Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları.....	46
Tablo 13. Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Anne-Baba Tutum Ölçeği Toplam Puanı Karşılaştırmaları.....	47
Tablo 14. Öğrencilerin Sınav Kaygısı Ve Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar (n=262)	48
Tablo 15. Öğrencilerin Sınav Kaygısı Ve Anne-Baba Tutum Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar (n=262)	48
Tablo 16. Öğrencilerin Anne-Baba Tutum ve Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar (n=262)	49

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.Üç Aşamalı Macht Modeli.....	20
--------------------------------------	----



KISALTMALAR

SKÖ: Sınav Kaygısı Ölçeği

ÇDYÖ: Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği

ABTÖ: Anne Baba Tutum Ölçeği

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

SS: Standart Sapma

p: Anlamlılık değeri



BÖLÜM 1

GİRİŞ

1.1.Araştırmanın Konusu

Kaygı, günlük yaşamda birey için koruyucu bir işlev ve zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaştığında tedbir almasını sağlarken, herhangi bir tetikleyici, yani kaygı objesi olmadığı durumda birey için hayatını negatif yönde etkileyen bir faktör halini almaktadır. Bu durumda ele alınan koruyucu fonksiyon gerçek fonksiyonundan uzaklaşıp, kişinin belli başlı alanda sıkıntı yaşamasına, yaşamının zorlaşıp kısıtlanmasına sebep olmaktadır. (Cüceloğlu, 1991; Dağ, 1999). Kaygının türlerinden birisi olan sınav kaygısı da öğrencilerin sınava hazırlanırken hayatlarında yaşamış olduğu zorluklardan birisidir. Sınav kaygısı daha önceden öğrenilmiş olan bilginin sınav anında etkili şekilde kullanılmasını engelleyen ve başarı durumunun azalmasına sebep olan kaygı durumudur. Kişinin sınava attığı anlamları sınav ile ilgili beyinde oluşan izlenim, sınavdan sonra ki durumuna ilişkin gönderme ve sınavdan sonra oluşacak duruma ait değer sınav kaygısının oluşumu üzerinde etkilidir. Sınav kaygısı belirtileri olarak mide bulantısı, titreme, ağızda kuruluk, huzursuzluk, endişe, sıkıntı sık görülen belirtilerdendir. Sınavın akademik taraftan oluşturduğu önem veya sınav puanının yüksek olmasının gerekliliği sınav kaygısı düzeyinin arttırdığı bir özelliğe sahiptir. Bunun yanı sıra anne babaların ve öğretmenlerin öğrencinin dürtüsünü arttırmak için yaptıkları da kaygı seviyesini yükseltebilir. Kötü çalışma alışkanlığı, beklenti seviyesi, sorumlulukları erteleme, başarısız olma, mükemmeliyetçi yaklaşım,zamanı iyi kullanamama gibi sebepler sınav kaygı seviyesini arttırıcı etkiler olarak bahsedilebilir (Blankstein ve diğ., 1997).

Son günlerde duygulardan etkilenen yeme davranışı ön planda olup; duygusal yeme gibi davranışlar negatif duygulara verilen bir tepki olarak kullanılan baş etme stratejisi neticesiyle ele alınmaktadır (Sevinçer ve Konuk, 2013). Bu yeme davranışında o an ki içinde bulunulan duygunun kontrol edilmesi durumudur. Öfke, kaygı hayal kırıklığı, üzüntü ve stresle başa çıkmak sebebiyle yemek yemeyi ifade etmekte ve kişinin tükettiği yiyecek miktarını kontrol etmekte zorlanması ile ortaya çıkmaktadır (Ozier ve ark., 2008). Duygular sebebi ile yeme davranışına yönlendiren ve bu davranışı etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler arasında şişmanlık, beden algısı, geçmiş deneyimler, sosyodemografik özellikler, kişinin o an ki duygusal durumu ve çevre olarak

nitelendirilebilmektedir (Karakuş ve ark., 2016). Birden fazla faktörden etkilenen yeme davranışları psikolojik olarak ele alındığında kişilerin günlük hayatlarında maruz kaldığı heyecan, can sıkıntısı, mutluluk, gerginlik, sevinç, ve stres gibi duyguların etkili olduğu görülmektedir (Macht, 2008).

Kuzgun, anne baba tutum ve davranışlarının çocukların psikososyal gelişimlerini etkilediği ve çevresiyle olan uyumunda da fazla etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Bunun sonucunda yaşamın ilk yıllarında oluşan güven duygusu, gelecekte karşılaşılan tehdit edici olaylar karşısında da devam eder (Kuzgun, 1972). Baumrind (1966), anne baba tutumlarını üç faktör olarak çocuk yetiştirme tarzına göre sıralamıştır. Bu faktörler; otoriter anne baba tutumu, demokratik anne baba tutumu ve izin verici anne baba tutumları olarak adlandırmıştır. Otoriter anne baba tutumunda aile oluşturduğu değerler çerçevesinde çocuğun davranışlarını düzenlemesini ister ve çocuğu bu değerlerle kontrol edip şekillendirir. Demokratik anne baba tutumunda anne baba, çocuğun sözlü bir şekilde kendisini ifade etmesine izin verir ve çocuğun mevcut özelliklerini doğrular, fakat bundan sonraki gelecek davranışları için belli standartlar koyar. İzin verici anne baba tutumunda ebeveyn, çocuğun güdülerine, isteklerine ve eylemlerine karşı bencil olmayan, kabul edici ve olumlu bir şekilde davranmaya çalışır. Gottman ve arkadaşları, ebeveyn tarafından eleştirilen, müdahale edilen ve aşağılanan çocukların duygu düzenleme durumlarında zorlukluklar yaşadıklarına ve kendilerini geliştirmede güçlük çektiklerini belirtmişlerdir. Onlara göre anne baba tutumları, gelişimsel ve toplumsal ahenk açısından önemli bir durum olarak kabul edilmiştir (Gottman vd, 1999). Anne baba ve çocuklar arasındaki ilişki çocukluk döneminden sonraki ergenlik döneminde de duygu düzenleme açısından gelişimsel bir zemin oluşturmaktadır. Bunun yanı sıra bu durum ergenlik zamanında karşılaşılan zorluklar ve kurulan ilişkiler için önemli bir temel olduğu gösterilmiştir (Bell ve Calkins, 2000).

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite sınavına hazırlanan ergenlerde sınav kaygısı, duygusal yeme ve anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Aynı zamanda sınav kaygısı, duygusal yeme ve anne baba tutumlarının sosyodemografik verilere (cinsiyet, ebeveyn yaşam durumu, ebeveyn birliktelik durumu ve ebeveyn eğitim düzeyi) göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesidir.

1.3.Araştırmanın Önemi

Sınav kaygısı öğrencilerin genellikle sınava hazırlık döneminde ortaya çıkmaktadır. Sınav kaygısının altta yatan nedenlerinden birisi anne baba tutumudur. Çocuklar anne babalarından korktukları, çekindikleri için sınavdan iyi bir puan alamayacaklarını, yapamayacaklarını düşünüp tedirginlik yaşabilmektedirler. Duygusal yeme davranışı birey aç olmadığı durumda dahi yemek yeme eğiliminde bulunur. Genellikle olumsuz duygularla baş edebilmek için duygusal yeme davranışını gerçekleştirirler. Olumsuz duygular olarak sıkıntı, kaygı, üzüntü ifade edilmektedir. Duygusal yemenin sınav kaygısı ve anne baba tutumu üzerinde anlamlı bir etkisi olabileceği düşünülmektedir. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde oluşan sınav kaygısının, anne baba tutumunun ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Literatür incelendiğinde sınav kaygısı ve anne baba tutumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmıştır (Bilir,2019). Fakat sınav kaygısı, duygusal yeme ve anne baba tutumu arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmaya rastlanılmamakta ve bu durum araştırma için önem arz etmektedir. Bu araştırmanın mevcut olan literatüre katkı sağlayarak yeni çalışmalar için de kaynaklık edeceği için önem arz edeceği düşünülmektedir.

1.4.Hipotezler

1. Sınav Kaygısı ile sosyodemografik bilgiler ilişkilidir.
2. Duygusal yeme ile sosyodemografik bilgiler ilişkilidir.
3. Anne baba tutumu ile sosyodemografik bilgiler ilişkilidir.
4. Sınav kaygısı ve duygusal yeme ilişkilidir.
5. Sınav kaygısı ile anne baba tutumu ilişkilidir.
6. Anne baba tutumu ile duygusal yeme ilişkilidir.

1.5.Varsayımlar

Bu araştırmadaki lise son sınıf öğrencilerinin kişisel bilgi formunu ve ölçekleri okuyup kendi görüşlerini yansıtacak şekilde samimiyetle yanıt verdikleri varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

Araştırmaya katılan grubun sadece 12. Sınıf öğrencilerinden oluşması.

Araştırmaya katılanların yalnızca 17 yaş aralığından oluşması.

Bu araştırma sadece Sosyodemografik Bilgi Formu, Sınav Kaygısı Ölçeği, Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği ve Anne Baba Tutumu Ölçeğine verilen cevaplar ve sonuçları ile sınırlıdır.

1.7.Tanımlar

Bu bölümde araştırmaya konu olmuş kavramların tanımlanması amaçlanmaktadır.

Sınav Kaygısı: Öğrencinin sınav ile birebir ilgisi olmayan düşüncelerini arttıran, yoğun bedensel belirtilere sebep olarak dikkatini olumsuz yönde etkileyen bu yüzden de verimli çalışmayı, öğrenmeyi ve öğrenilen bilgilerin etkili şekilde kullanılmasını zorlaştıran fazla bir uyarım durumu olarak ifade edilmektedir (Eraslan ve Çakıcı, 2011).

Duygusal Yeme: Olumsuz ve istenmeyen duygulara cevap olarak geliştirilen psikolojik olarak fazla yeme eğilimidir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018)

Anne Baba Tutumu: Anne babaların çocuklarına ait ihtiyaçlarını karşılama seviyeleri, sahip oldukları disiplin yöntemleri, çocuklarından olgunluk ve kontrol durumuna ait beklentileri ve bu durumların çocuğun gelişimi üzerindeki tesiridir (Armstrong ve arkadaşları, 2014).

İKİNCİ BÖLÜM

2.KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.KAYGI

Kaygı (anksiyete) kelimesinin kökeni eski Yunancadır. Merak, korku ve endişe anlamlarına gelen “anxietas” kelimesinden gelmektedir (Köknel, 1988). Kaygı bireyin korku uyandırıcı ya da tehdit edici olaya karşı geliştirdiği ruhsal ve bedensel tepkidir. Kaygı, gelecekteki tehditleri fark etmemize ve plan yapmamıza yardımcı olduğu için uyum sağlayıcıdır; hazırlığımızı arttırır, potansiyel tehlikeli durumlardan kaçınmak için bireye yardımcı olur ve o durum gerçekleşmeden önce olası problemleri düşünmeyi sağlar.

APA (American Psychological Association) Psikoloji Sözlüğü, kaygıyı “bireyin yaklaşmakta olan tehlikeyi, kaygı ve somut gerginlik belirtileri ile karakterize eden bir duygu” olarak tanımlar (Karakaş,2018).

Kaygı, problemin ne olduğunu bilmeksizin duyulan belli belirsiz bir korkudur (Gedik,2015).

2.1.1.Kaygının Belirtileri ve Etiyolojisi

Kaygı belirtileri 3 ana başlıkta incelenmektedir.

Psikolojik Belirtiler: Yaşanılan fazla gerginlik, öfke, sinirlilik, çaresizlik, huzursuzluk, iştahsızlık, korku, tedirginlik (Ahmet Saban,2010).

Fizyolojik Belirtiler: Nefes almada güçlük, boğulma hissi, kalp ritminde artış, terleme, kaşınma, bulantı, sık sık idrara çıkma, kusma, karın ağrısı, düşük nabız veya yüksek kan basıncı gibi bedensel belirtiler görülebilir (Beck ve Emery,2015) .

Bilişsel Belirtiler: Kafa karışıklığı, gerçeklikten uzaklaşma hissi, nesneler bireye bulanık, zihin sisli, ilginin hemen dağılması, kontrolün yitirileceği korkusu, üstesinden gelemeyeceği sezgisine kapılma, olumsuz olarak değerlendirileceği fikirleri ya da ölüm korkusu gibi bilişsel belirtiler gözlemlenebilir (Beck ve Emery,2015) .

Kaygı dış koşullar sebebiyle oluşmakla birlikte kaygı durumuyla alakalı belirtiler onu ortaya koyan bireye yaklaştıkça artış göstermektedir. Bazı durumlarda oluşan kaygılar bu negatif durumun ortadan kalkmasıyla beraberinde gitmektedir. Fakat sürekli olan kaygı durumları vardır bu kişide bir özellik olarak bulunur ve belirli durumlarda etkisi daha güçlüdür. Bu kaygı türü gün geçtikçe hayatın tümünü kapsar. Bu kaygının yüksek olduğu kişilerde gerçek tehlike durumuyla anlamlı olmayan tepkiler oluşur. Duygusal tepkinin ölçüsü bu kaygı durumunda tehdit algısıyla aynı oranda özellik göstermez ve bu tehdit unsurundan bağımsızdır. Bu durumda bedensel, bireysel ve zihinsel güçlerini korku oluşturan bu tehditin ortadan kalkması için kullanamamaktadırlar. (A.Baltaş ve Z. Baltaş, 2017).

Kültürlerin bireylerde hangi kaygıyı yaratacağı değişiklik gösterebilmektedir. Sebebi ise her kültürün ve toplumun kendisine ait gelenek, görenek ve adetlerinin olmasıdır. Fakat her toplumu içinde bulunduran birkaç genellemeler yapma imkanı bulunur. Bu genellemeler, kaygı hissiyatının oluşması adımıındaki ortamdaki birkaç ortak yönlerini belirtmektedir (Cüceloğlu,2002).

Kaygı duygusu birçok etkenle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bunlardan bazıları;

Destek Kaybı: Kişi alıştığı ortamı, ailesinden uzaklaşmak onlardan ayrı kalmak mecburiyetinde kalırsa birey kendisini kendinden uzakta bulması kaçınılmazdır. Kişinin yeni etrafı ve şuana kadar alışmış olduğu durumlar sonucunda gelen destekler yok olmuş olur. Rutin çevrenin yok olması halinde insanlarda kaygı oluşabilir.

Olumsuz Bekleme Süreci: Olumsuz bir durumun ya da olayın gerçekleşeceği zamana kadar beklemek kişinin kaygı oluşturmaya sebep olabilir. Mesela; bir öğrencinin çok hazırlanmadan bir sınava girmesi öğrencinin kaygı yaşamasına sebep olur ve bu durum öğrencide olumsuz sonuç beklemesine sebep olur.

İç Çelişki: Kişinin inançları ve davranışları arasında herhangi bir çelişki olduğu durumda kaygı da oluşabilir. Kişi çelişkiyi yok edecek bir çıkış yolu bulmaya çalışır ve çıkış yolu bulana kadar kaygı yaşamaya devam eder.

Bilinmezlik: Kişinin sonraki hayatında ne olacağını bilememesi hali, bireyde fazlasıyla kaygıya sebep olabilir. Kişinin gelecekte olumsuzluğa neden olacak durumları bilmesi ilerleyen zamanda ne olacağının hiç bilinmemesine yeğlenmelidir (Cüceloğlu,2002).

Aslında kaygı farklı seviyelerde her kişide rastlanabilir. Fakat kaygının şiddeti ve sürekliliği yükseldikçe bu olay karşımıza bir problem olarak çıkar (Özcan,2011).

2.1.2.Kaygı ve Korku

Kaygının karıştırıldığı en çok duygu “korku”dur. Nedeni iki duygunun da oluşmasında kendini belli eden kaslarda gerginlik, hızlı nefes alıp verme, vücut sıcaklığının artması ve hızlı kalp atışı gibi fizyolojik belirtiler olmasıdır. Kurt (2006) kaygı ve korku arasında 3 fark olduğunu söylemektedir. Bunlar kaynak ; korkunun kaynağı bellidir; fakat kaygının kaynağı belirli değildir. Şiddet; korkunun şiddeti kaygıdan yüksektir. Süre; kaygı uzun süreli, korku daha az sürelidir.

Kaygı; yaklaşan bir tehlikeye karşı çare bulmasını sağlayan bir uyarıcı niteliği taşır. Korku; bilinen ve dış çevreden bireye çevrilmiş bir tehdide karşı cevap olurken, kaygı bilinmeyen, içten oluşan, sebebi içsel bir çatışma olan bir tehdide yanıtır (Şenol,2006).

Morgan (2006) kaygıyı, problemin sebebini bilmeden yaşanan belli belirsiz korku olarak adlandırır. Kaygı ve korkuyu farkedebilmek için duyguların ortaya çıkmasındaki kaynağa yani düşüncelere, anlamlandırılmaya ve yoruma göz atılmalıdır. Birey olaya “fiziksel” bir tehdit anlamı saptıyorsa hissettiği duygu korku, “kişiliğe yönelik” tehdit anlamı saptıyorsa hissettiği duygu kaygıdır (Özer,2012).

2.1.3.Kaygı Türleri

Kaygı, kişinin içinde olduğu durumdan dolayı ve süreklilik taşıyan bir durum halinde olabilir. Spielberger ve arkadaşları İki Etmenli Anksiyete Kuramı'na göre kaygıyı süreklilik içeren kaygı ve durumluk içeren kaygı olarak sıralamıştır (Spielberger, Morris, Liebert,1968)

2.1.3.1. Sürekli (Genel) Kaygı

Kişinin her durumda endişeli olma ihtimali, genel olarak ortamda algılanan bir tehlikeye karşı tepkilerdeki kişisel farklılıkları anlamlandırır. Sürekli kaygı kişinin daha yoğun ve daha sık yaşadığı göreceli bir şekilde devamlı bir duygusal durumu nitelendirir (Spielberger, 1972).

Kişinin yaşamında kaygı durumuna meyilli olmasından dolayı, kişinin genellikle hayatı içinde karşı karşıya geldiği olayları stresli olarak anlamlandırılmasıdır. Nesnel değerlendirmelerde, kişinin karşılaştığı durumlar, pozitif,negatif ve ya nötr olsa dahi kişinin bu durumları tehdit edici veya tehlike olarak adlandırması sebebiyle kaygı ortaya çıkmaktadır. Kişinin bu davranışı, hayatında kaygı yaşantısına meyilli olmasından kaynaklanmaktadır (Öner,1983).

Kişinin kişisel özelliklerinin kaygıya meyilli olması genel kaygı olasılığına tesir eder. Bireylerin genel kaygı oranlarının birbirlerinden değişik olması, tehlikeli durumun anlamlandırılmasını değiştirir. Sürekli kaygı, sabit şekilde olup ve çoğunlukla kişiye özel bir durumluluk olarak adlandırılır (Yılmaz ve Koruç,2012)

2.1.3.2. Durumluk (Seçili) Kaygı

Kişinin yaşadığı stresli olay durumunda azımsanan kişisel korkuya durumluk kaygı denir. Yaşanan kaygı yoğunluğu yükseldikçe onunla beraber durumluk kaygı da yükselir ve kaygı oluşturan durum ortadan kalktığında durumluk kaygı da kalkar (Alisinanoğlu ve Ulutaş).

Kişinin içinde bulunduğu süre içinde hissettiği nesnel bir korkudur. Kişinin içinde olduğu durumu tehdit eden, tehlike yaratan olarak nitelendirmesinden kaynaklanmaktadır. Fizyolojik olarak, terleme, titreme, sararma gibi fizyolojik belirtiler ortaya çıkar ve kişinin huzursuzluk duygusunu gösterir (Yücel,2003).

Bu kaygı geçici olmasının yanı sıra, birçok insanın yaşadığı, çoğunlukla tehlike durumlarında ortaya çıkar.

Süreklilik ve durumluk kaygı arasındaki ayrım için Spielberger'in (1972:b) araştırmaları mevcuttur. Sürekli kaygı, genel itibariyle etrafta olan tehdide karşı tepkilerde kişisel farklılıklar olarak tanımlanır. Durumluk kaygı ise belirli bir bağlamda tehdit olarak anlamlandırılan uyaranlara karşı duygusal ve somatik belirtileri nitelendirir.

2.2.Sınav Kaygısı

Sınav kaygısı, önceden öğrenilmiş olan bilgilerin sınav esnasında etkili biçimde kullanılmasının önüne geçen ve başarı durumunun azalmasını etkileyen kaygı türüdür. Sınav kaygısı ile yapılan araştırmalarda Spielberger (1972) sınav kaygısını; formal bir sınav ya da değerlendirme sonucunda ortaya çıkan, kişinin asıl performansını göstermesini engelleyen bilişsel, davranışsal, duyuşsal maddeleri olan, kişide gerginlik oluşturan olumsuz durumdur (Yıldız, 2007).

Liebert ve Morris (1970) sınav kaygı durumunun kuruntu ve duyuşsallık olarak iki türünün olduğunu tespit etmiştir. Kuruntu boyutu; sınav kaygısının bilişsel boyutudur. Başarısız olmasının neticesini düşünmek, başarmak için yeteneği üzerine tedirgin olmak gibi içsel konuşmaları barındırır. Duyuşsallık boyutu; sınav esnasında kaygı içeren fizyolojik belirtileri; terleme, mide bulantıları, hızlı kalp atışları ve kızarma gibi belirtileri barındırır.

Sınav kaygısı, kişinin bir sınavda, sınavı başaramayacağına ya da sınavı iyi yapamayacağı hissine kapılıp yaşadığı bir korku ve endişe durumudur (Aiken,1985).

Sınav kaygısı, yalnızca sınav zamanlarında veya akademik yılın bazı zamanlarında ortaya çıkan problem olarak düşünülse de, nihayetinde öğrencilerin

hayatlarını uzun zamanlı etkileyen kalıcı problem olabilmektedir. Özellikle ortak sınav sayısının gün geçtikçe yükselmesi öğrencilerin sınav kaygısının artmasında bir faktördür.

Yapılan birçok çalışmada sınav kaygısının, akademik başarının azalmasına ve öğrencilerin gerçek performanslarını ortaya koymasına engel olduğu bulunmuştur (DordiNejad ve ark., 2011; Koçkar, Kılıç ve Şener, 2002; Yıldırım ve Ergene, 2003).

Sınav kaygısı yalnızca kaygısı fazla olan bireyler de değil, normal kişilerde de oluşmaktadır. O ana kadar henüz kaygı yaşamamış bir kişi bile, sınav kaygısını yaşayabilir. Sinirlilik, eleştiriye duyarlılık, kuruntu, gerginlik ve nadirde olsa dikkatte dağınıklık sınav kaygısı yaşayan kişilerin belli özelliklerindendir. Bu olay, kişinin sınav sorularını okuma ve doğru yanıtlama, düşüncelerini planlama, cümle kurarken doğru kelimeleri bulma ve doğru ifade etme gibi davranışlarda başarılı olamamaya ilişkili olduğu düşünülmektedir (Palti,2012). Sınav kaygısının temelinde ki inanç, kişinin davranış ve performans değerlerinin onun kişilik değerini gösterdiğidir. Buna göre kişilik değerini elde etmeye çaba gösteren kişi, performans öncesinde kendisine fazla seviyede yüklenerek performansının sınırlarını zorlamakta ve ‘ya yapamazsam, başarılı olamazsam’ gibi sorularla performansının başarılı olamaması durumunda ‘başarılı’ kendilik değerini kaybedebileceğini varsaymaktadır (Özer,2012).

2.2.1. Sınav Kaygısı Belirtileri

Sınav kaygısı fizyolojik ve bilişsel belirtiler ortaya çıkarır. Bilişsel belirtiler ; dikkat eksikliği, uyanıklık, odak zorluğu ve unutkanlık . Fizyolojik belirtiler ise; kalp atışında yükselme, nefes alma da artış ve güçlük olarak gösterir. Bunun dışında, üşütme, mide bulantısı, terleme, ağız kuruluğu, ishal, göğüste sıkışma ve titreme görülebilir. Davranışsal belirtiler ise; yapılacak olan bir işten kaçma yada bir işi yarıda bırakma biçimindedir ve kaçınma davranışıyla; bireyin yapmak zorunda olan sorumluluğu yapmayı genellikle ertelemesi olarak ifade edilmektedir (Yeşilyurt,2007).

Sınav kaygısı olan birey de, baş ağrısı, mide bulantısı, kalp atışında artış gibi durumların sebebi fizyolojik belirtilerdir. Bireyin yaşadığı, konsantrasyon bozukluğu, bir

şey düşünememe, sınava girmeyi istememe kaçma isteği gibi durumların zihinsel belirtilerden kaynaklandığı bulunmuştur (Kutlu ve Bozkurt,2003).

2.2.2.Sınav Kaygısı Nedenleri

Sınav kaygısı, değerlendirme öncesi, sırasında ve sonrasında olarak görülür. Yetersiz çalışma stilleri, güncel eğitim başarısını aşan beklentiler, yüklenen sorumlulukları gerçekleştirmede başarılı olamama, ebeveynlerin beklentilerinin karşılıksız kalması veya zeka düzeyinin sınav başarısına karşılık gelemeyeceği korkusu sınav kaygı nedenlerindendir (Donald, 2001).

Ebeveyn ve çevreden oluşan başarı beklentisi, öğrenciler üzerinde stres oluşturma ve sınav kaygı seviyesini arttırdığı düşünülmektedir (Çapulcuoğlu ve Gündüz,2013). Sınavın olumsuz olacağını düşünme ve yeterli ders çalışma metotlarına sahip olmama, mükemmeliyetçilik ve güdülenme eksikliği de kaygıya sebep olduğu bulunmuştur (Bandura A,1997).

Sınav kaygısının sebeplerini araştıran araştırmalarda; önceden alınan notlar ve öğrencinin mantık dışı düşünceleri, ebeveyn yetiştirme tutumu, dersin zorluk derecesi ile ilgili düşünceler ve zamanı doğru kullanmanın etkili olabileceği dile getirilmiştir. Sarason sınav kaygısının, etraftaki bireylerin öğrenciler için “çok akıllı” ya da “çok çalışkan” gibi etiketlemelerin öğrencilerde kaygı seviyesinin etkilediğini ifade etmiştir (Donald, 2001; Sarason 1984; Kavakçı, Yıldırım ve Kuğu 2010).

Öğrencilerde sınav kaygısına sebep olan etkenlerden birisi ebeveynlerin çocuklarına ait sergiledikleri tutumları olduğu düşünülmektedir (Çetinkaya, 2007). Ebeveynlerin geliştirdikleri bu davranışlar çocuğun ve ergenin kişiliğini, duygusal ve sosyal gelişimini etkilemektedir (Yavuzer, 2001). Yavuzer (1999), bu konu hakkında ebeveynlerin çocuklarına destekleyici ve hoşgörülü davranış izlemeleri ile çocukların sağlıklı psikososyal gelişimleri arasında pozitif ilişki olduğunu ifade etmiştir. Başka türlü; bazı ebeveynler üniversite sınavına hazırlanan çocuklarına yönelik sergilediği davranışlar da çocuklarının kaygısını arttıran davranışta bulunurlar. Sınavı ölüm kalım durumuna getirerek veya çocuklarını ondan başarılı arkadaşlarıyla ve akrabalarıyla

karşılaştırarak sınava hazırlanma dönemini negatif tarafta etkilerler. Bu şekilde öğrenci sınava yalnızca kendisi için değil ebeveynleri ve etrafındaki kişiler için girmesi gerektiğini düşünür ve bu durum sınav kaygısının daha da artmasına sebep olduğu görülmüştür (Abalı,2006;Dökmen;2002).

2.2.3.Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma

Sınav kaygısı ile başa çıkma metotlarında, gevşeme egzersizleri kullanılmaktadır. Bedensel açıdan gevşemiş bir birey psikolojik açıdan da huzurlu ve sakinidir. Bunun aksine gergin olan birey psikolojik açıdan endişeli ve sıkıntılıdır. Gevşeme egzersizini yaptıktan sonra bireyin, vücudu sıcak ve solunumu derin ve rahattır (Bozkurt,2003). Sınav kaygısını azaltıcı bir diğer yöntem ise fiziksel egzersiz yapılmasıdır. Fiziksel egzersiz kasları ve beyini rahatlatarak, duygusal boşalmayı gerçekleştirerek kişinin daha rahat uykuya geçmesini kolaylaştırır ve özgüveninin yükselmesine sebep olur. Doğru fiziksel egzersiz kişinin vücudunda rahatlık ve huzur duygularının yaşanmasına neden olan serotonin hormonunu salgılayarak öğrenme için zihinsel ortamın ortaya çıkmasına yardımcı olur (Baltaş, 2017).

Sınav kaygısını azaltmasına yönelik yapılan çalışmalarda kullanılan müdahalenin içeriğinin bilişsel davranışçı temelli olduğuna rastlanmıştır. Öğrencilerin sınavdan önce içinde bulundukları sınav kaygısını ve bu kaygıya sebep olan durumları 10 dk boyunca yazmalarının, öğrencilerin sınavdan önce kaygılarını azaltmalarına ve gevşemelerine etki ettiği bulunmuş ve bu öğrencilerin sınav notlarında yükselme gözlemlenmiştir (Ramirez ve Beilock,2011). Özer (1990) sınav kaygısı ile başa çıkmak için, fazla rahat davranmak yerine kaygıyı dikkatli bir duyguya çevirmenin hedeflenmesi gerektiğini söylemektedir.

Türkiye’de üniversite giriş sınavı kaygı seviyesinin düşürülmesinde sistematik duyarsızlaştırma metodunu araştıran bir çalışmada Dereboy ve Kaynak (2000) sistematik duyarsızlaştırmanın sınav kaygı seviyesinin azaltıcı etkisi olduğu sonucuna varmışlardır. Sistematik duyarsızlaştırma (maruz bırakma); kişinin içinde bulunmak istemediği durumla karşı karşıya kalmasıdır.

Sınav kaygısıyla başa çıkmada kullanılan yöntemlerden birisi de Zihinsel Düzenleme Tekniği'dir. Bu teknikte, duyguların kişinin inançları, anlamlandırmaları ve yorumlamaları sonucunda ortaya çıktığı ihtimalinden hareketle, negatif duygu ve davranışlara sebep olan düşünce şekillerini değiştirilmeye çalışılmaktadır. Bu yöntemin öğrenilmesiyle kaygıya neden olan doğru ve akılcı olmayan düşüncelerin yerine gerçekçi ve işlevsel düşüncelere yer verilmekte, bundan dolayı da bireyin yaşadığı gerginliği indirerek yerine oldukça pozitif veya nötr bir duygu oluşması amaçlanmaktadır (Baltaş, 2017).

2.2.4.Sınav Kaygısı ve Anne Baba Tutumu Arasındaki İlişkiyi İnceleyen

Çalışmalar

Thergaonkar ve Wadkar (2007) 15-17 yaş grubu öğrenciler ile yaptıkları çalışmada demokratik ve kabul edici anne baba tutumu ile yetiştirilmiş olan çocukların sınav kaygı derecelerinin başka öğrencilere nazaran daha az derecede olduğu saptanmıştır. Bu durum anne babaların çocuklarına karşı reddecı, aşırı koruyucu, otoriter gibi negatif ebeveyn tutumları ile yaklaştıklarında onların sınav kaygı seviyelerinin yükselteceğine işaret ettiği düşünülmektedir.

Eraslan'ın (2010) algılanan ebeveyn tutumlarına göre sınav kaygısının değişip değişmediğini ortaya koymak amacıyla 211 lise son sınıf öğrencisine yaptığı çalışmada toplam puanlara göre sınav kaygı seviyesinin değişmediğini; fakat anne tutum faktörüne göre değişkenlik olduğu görülmüştür. Değişikliğe göre izin verici anne tutumuna sahip olan öğrencilerin sınav kaygı seviyelerinin otoriter anneye sahip olanlardan daha yüksek derecede olduğu görülmüştür. Baba tutumuna göre ise öğrencilerin sınav kaygısı derecelerinde bir değişiklik görülmemiştir.

Duman (2008) 251 öğrenci ile yaptığı çalışmada; ortaöğretim 8. sınıf öğrencilerinin durumluk kaygı ve sınav kaygısı dereceleri ile anne baba tutumlarını incelediği çalışmada, araştırma değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki var olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bunun yanı sıra öğrencilerin sınav kaygı dereceleri ile koruyucu ve otoriter anne baba tutumu puanları arasındaki ilişki olumlu yönde ve anlamlı olarak saptanmıştır.

Lise öğrencilerinin anne baba tutumlarının genel kaygı seviyesi ile okul başarısına etkilemesini inceleyen Gökçedağ (2001), çalışması sonucunda genel kaygı seviyesi ve okul başarısı ile demokratik tutum sergilenmesinin arasında olumlu bir ilişki, otoriter tutum ile de olumsuz bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Bu çalışmaya göre bunun dışında, otoriter tutum genel kaygı seviyesini de yükseltmekle birlikte, öğrencilerin okul başarıları olumsuz yönde etkilenmekte ve başarılı olamamalarına sebep olmaktadır. Ayrıca okul başarısı ve demokratik tutum ile genel kaygı seviyesi arasında olumsuz bir ilişki, otoriter tutum ile olumlu bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Otoriter tutum puanları yüksek olanların genel kaygı düzeyi yüksek öğrenciler oldukları gözlemlenmiştir. Baltaş ve Baltaş (1991) tarafından incelenen araştırmada; ebeveynlerin sınav nedeniyle çocuklarına saldırgan ve reddedici davranışta bulundukları gözlemlenmiştir. Çocuklar diğer zamanla karşılaştırıldığında sınav hazırlık sürecinde fazla reddedici davranışlarla karşı karşıya gelmişlerdir. Ve annelerin babalara nazaran çocukların sınava hazırlık dönemiyle daha çok ilgilendikleri, çocukları ile daha çok mücadele ettikleri, babaların ise, daha çok sonuçla ilgili oldukları saptanmıştır.

2.3. Duygusal Yeme

Kişiler öfkelenildiğinde veya dışsal kuvvet tarafından kendinin baskılandığı hissine kapıldığında, normal zamandaki tüketiminin daha fazlasını tüketebilirler. Bunun gibi heyecanlı veya fazla stresli zaman diliminde hiç yemek yenmemesi de duygusal durumların kişinin yemek yeme davranışı üzerindeki faktörüyle açıklanabilir (Konttinen 2012).

Duygusal yemek yeme negatif duygulara tepki niteliğinde kendini gösteren yemeğe karşı fazla eğilimini açıklayan sorundur. Duygusal yeme öncelikle bulimia nevroza tanısı hastaların fazla yemek yemelerini destekleyen koşulla duygularının bulunduğu bir çerçeve içerisinde bulimia ile beraber yer almıştır. Sonrasında yapılan çalışmalarda, tıkanırcasına yeme halini alan atakların da duygusal yeme ile alakalı olabileceği gösterilmiştir. Bilhassa, mevcut vücut ağırlığına karşılık kilo verme davranışında duygusal yemenin önemi gün geçtikçe önem kazanmaktadır (Sevinçer,2013).

Duygusal yeme kişinin kaygı, depresyon, yalnızlık gibi farklı duygu durumlarına tepki niteliğinde çoğu zaman normal zamandan daha çok yemek yemenin sebebi halindeki psikolojik yeme türü olarak adlandırılmıştır (De Lauzon-Guillain ve ark. 2006).

Olumlu ya da olumsuz durumda olsun farketmezsiniz, duygusal uyarının yeme davranışının farklılaşmasına yol açtığı geçmişten beri belirtilmiştir (Ganley RM,1989; Greeno CG,1994). Olumsuz duygular ya da stres zamanında gözlemlenen fizyolojik belirtiler beslenme gerçekleşmesinin ardından kişide oluşan tokluk haline benzerliğinden dolayı, negatif duygulara maruz kalındığında iştahta kayıp ve besin tüketiminin düşmesi naturel bir fizyolojik cevap olarak kabul görmüştür (Schachter, GoldmanR, Gordon, 1968). Bu duruma cevaben, negatif duygusal uyarılarla karşı karşıya kalındığında yiyecek tüketiminde artış ise duygusal yeme olarak tanımlanmış ve uygunsuz bir karşılık olarak bahsedilmiştir (Heatherton, Herman, Polivy,1991).

Duygusal yeme açlık hissi sebebiyle veya yemek zamanı geldiği için değil de yalnızca duygulanıma karşılık ortaya çıkan yeme davranışı olarak adlandırılmıştır (Bekker, Meerendock, Mollerus,2004). Duygusal yemenin olumsuz duygulara tepki olarak ortaya çıktığı, çoğunlukla gizli yapıldığı ve ev de yapıldığı söylenmektedir (Taylor, Parker, Bagby, Bourke, 1996). Düşük benlik saygısı, yeme bozuklukları ve yetersizlik duygusuyla ilişkilendirilmiştir (Waller, Matoba, 1999). Ayrıca kilo kontrolü düşük ve beden kitle indeksi (BKİ) fazla olan bireylerde daha çok olduğu sonucuna rastlanmıştır (Blair, Lewis, Booth,1990). Duygusal yeme davranışı çoğu birey de uygunsuz başetme stratejisinin sonucunda olduğu ifade edilmektedir (Bekker, Strien, Heck,2007).

Kişiden kişiye farklılık gösterse de çoğunlukla kızgınlık, stres, depresyon ve kaygı gibi negatif duyguların gıda tüketimini arttırdığı ve beslenme rutinde bozulmaya sebep olduğu bulunmuştur (Macht,2008). Buna cevaben mutluluk ve başka olumlu duygular yiyecekten hoşnut olarak yemeyi ve sağlıklı yiyecek alternatifini ve tüketimini arttırdığı düşünülmektedir (Macht 1999, Macht,2002).

2.3.1.Duygusal Yeme İle İlgili Kuramlar

Negatif duygularla aşırı yemenin bağlantısını inceleyen çalışmalara rağmen henüz hangi mekanizma ve negatif duyguların aşırı yemeye sebep olduğu kesin olarak bilinmemekte olup bir takım teoriler ortaya konmuştur.

2.3.1.1.Psikosomatik Teori

Psikosomatik teorisiye göre fazla yeme doğru olmayan açlık farkındalığı ile anılmaktadır. Bu teorideki kişiler açık ve tokluk duygusunu anlayamazlar. Kişisel içsel uyaran olan iştah veya açlık ve tokluk sezgilerine yanıt değil de duygularına yanıt olarak yemek yer. Böyle kişilerde açlık farkındalığıyla ilgili içsel programlama dürtüsü olmadığı için ne zaman ve ne kadar yemelerini algılamak için dışsal sinyallere gereksinim vardır (Canetti, Bachar, Berry,2002).

Kaplan'a (1957) göre obez kişiler sıkıntılı veya gergin hissettiklerinde kaygılarını azaltmak için fazla gıda tüketme ihtiyacında olurlar. Obezler açlık hissi ve kaygıyı ayırt edemezler ve açlığa yanıt olarak yemek yedikleri gibi kaygıya yanıt olarak da yemek yerler.

2.3.1.2.Dışsal Teori

Bu teori; kişiler dış uyaranların tesirinde kalarak duygusal yeme davranışında bulunurlar. Bazı kişiler, yiyecekleri koku ve görünüş gibi dış nitelik durumuna göre tercih ederler. Bu dış faktörler, kişilerin yeme davranışına etki ederek, açlık ve tokluk duygularından çok daha etkilidir (Quwens, Strien, Staak,2003. Bu teoriye göre, kişiler içsel uyarıcılara (stres, heyecan, korku) karşı tepkisiz oldukları için açlık hissini hissetmezler, Dışsal uyarıcılara (koku, görüntü) yönelirler (Macht, Simons,2000, Schachter,1968).

Schachter'e ait (1968) içsel dışsal teorisine göre kaygı ile korkunun yarattığı fizyolojik belirtilerin normal kitle indeksine sahip kişilerde yemek yemesinin azalmasına

sebepe olurken, obez kişilerde içsel uyarıcılara karşı vurdumduymazlık olduğu için bu olay gerçekleşmemektedir. Dışsal yeme davranışında olan kişilerin yemek algısı yalnızca yiyecek ile aynı ortamda bulunduğu olur. Yiyeceğin kokusu ya da görselliği gibi faktörlerden fazlaca etkilendiklerinden için daha çok yemek yerler, bunun dışındaki koşullarda yemeği merkeze alan düşünceleri bulunmamaktadır. Dışsal yeme teorisinde de psikosomatik teoride olduğu gibi kişiler kendilerinde ki açlık ve tokluk durumlarına hassaslıkları görülmemektedir. Dışsal yeme teorisini psikosomatik teoriden ayıran fark ise, yeme durumunun tekrar başlamasına sebep olmasıdır (Strien, Schippers, Cox, 1995).

2.3.1.3.Kısıtlama Teorisi

Lowe ve ark. (2007)'nın geliştirdikleri kısıtlama teorisinin temelinde, gıdaya karşı fazla yeme hazzı ve hazzı karşı gösterilen kognitif kısıtlama davranışı oluşturmaktadır (Lowe, Butryn,2007). Bu davranışta bulunan kişiler genellikle fazla yediklerinden hayıflanmakta ve şişman olmak istemediklerinden dolayı yediklerini kısıtlarlar. Bahsedilen kısıtlama bireyin yeme esnasında ihtiyacı kadar olan gıdayı yemeye yönelik bir kısıtlama değil, yemek istediği tutarın altında yemeye dair bir çaba içerisinde yaptığı kısıtlamadır. Normal vücut ağırlığına sahip kişilerin kısıtlayıcı davranışlarının vücut ağırlıklarını koruma hedefiyle olduğu öne çıkmıştır. Uzun zaman süren kısıtlayıcı yeme davranışı belli zaman sonra kısıtlamanın yok olması sonucunda fazla yeme ataklarına dönüşebilir (Braet, Claus, Goossens, Moens, 2008). Bu olay genellikle kilosunu korumak isteyen veya kilo artışını engellemek amacıyla günlük tükettikleri enerjide kısıtlama yapan kişilerde gözlemlenen beslenme davranışı şeklindedir. Kısıtlama tarzıyla yiyen kişiler bazı durumlarda (stres, kaygı, anksiyete) gibi bir süreliğine bozulabilmektedir (Herman, Mack, 1975).

2.1.3.4.Kaçış Teorisi

Kaçış teorisi fazla yeme tepkisinin, benlikle ilgili farkında olma durumunu farklılaştırabilecek kalitedeki egoyu tehdit edici uyarılardan kaçma ya da dikkati o ikazlardan vazgeçirmek için yaptığı öne sürülmektedir. Buna göre self, benliği tehdit edici bir uyarıcıyla karşılaştığında negatif duygular ve onun oluşturduğu vazgeçirici etkilerden uzaklaştırmak için duygusal yiyicileri kaçma davranışında bulundurur. Bu

bireyler farkındalık durumundan kaçışı, fazla yeme ile neticelenen daha belirgin kalitedeki dış uyarıcılara dikkatlerini çevirmek biçimiyle yaparlar. Yüksek seviyede farkındalığın fazla yeme davranışına yardımcı olduğunu belirten çalışma vardır (Wallis, Hetherington,2004).

2.3.2.Duygusal Yeme Mekanizmaları

Duygusal yemeyi sağlayan mekanizmalar şuna kadar net bir şekilde bilinmemektedir. Bu bölümde de fizyolojik ve psikolojik mekanizmaların duygusal yemeye olan etkileri anlatılacaktır.

2.3.2.1.Fizyolojik Mekanizmalar

Yiyeceklerin fizyolojik değişimleri duygu durumu düzenlemeye eşlik ettiği düşünülmektedir. Bazı incelemelere göre, karbonhidrattan zengin yiyecekler yenildikten sonra ruh halinde iyileşme izlenebilmektedir (Gibson, Green, 2002). Bu iyileşme yemekten sonra beyinde serotonin seviyesinin yükselmesi ile açıklanmaktadır. Bunun gibi proteinin de duygusal durumu düzelttiği tahmin edilmektedir. Bu olay, gıdada ki düşük seviyedeki proteinle, kan-bariyerindeki triptofan düzeyinin yükselip, beden de serotoninin yükselmesine sebep olur. (Lemmes ve ark,2011). Benzer bir araştırma olarak, akut stres durumunda triptofandan zengin hidrolize protein tüketiminin olumlu ruh halini yükselttiği bulunmuştur (Firk, Msrkus, 2009). Yapılan endokrinolojik araştırmalarda fazla proteinli öğünlerin stres anında kortizol düzeyinin yükselmesinin önüne geçtiği saptanmıştır (Martens ve ark.,2010). Yiyeceklerin duygu durumunu kontrol altına almasını sağlayan diğer fizyolojik mekanizma ise fazla yağ ve karbonhidratlı gıdaların hipofiz bezi adrenal sistemi etkileyerek stres cevabını bozup, kişilerin ruh hallerinde iyileşmeye sebep olur (Wansink ve ark,2003).

2.3.2.2.Psikolojik Mekanizmalar

Birey stres yaratan durum karşısında duygu değişimi yaşayabilir (Topal,2011). Bu durumla ilgili günümüzde birçok çalışma yapılmış ve aralarındaki bağlantı önem kazanmıştır (Seven,2013).

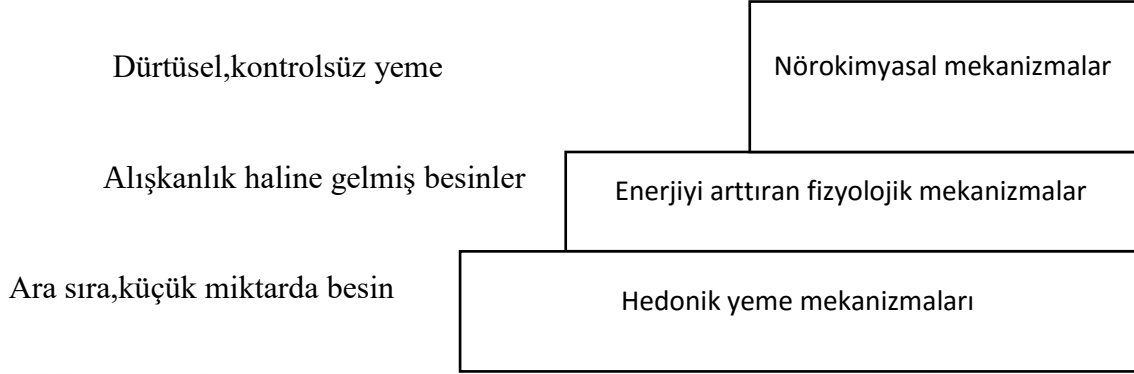
Yeni doğan bebeklere şekerli besin ile çalışma yapıldığında yetişkin kişilerde ki gibi olumlu bir etki gösterdiğine rastlanmıştır. Bazı araştırmalar neticesinde, bireylerin mutsuz olduklarında bitter çikolataya yoğunlaştığı bilinmektedir. Yeni doğan bebeklerde de zevk alarak dudaklarını yaladıkları ve mutlu oldukları yüzlerine yansıdığı bilinmektedir. Macht and Müller (2007), şekerli gıdaların, bireylerde nasıl etki yarattığını yaptıkları deneyde, araştırmaya katılanlara duygusal bir film izletmişlerdir. Deney neticesinde çalışmaya katılanların birçoğu çikolata tüketmeyi su yerine tercih etmişlerdir. Sonrasında tekrarlanan deneyde, çalışmaya katılan gruba iki farklı lezzette çikolata verilmiş. Lezzet olarak iyi olan çikolatanın, duygusal ruh halini düzenlemede daha çok etkili olduğu saptanmıştır (Macht and Müller, 2007). Yaptıkları bu deneyle bireylere haz veren besinleri tükettiklerinde, onlara olumlu olarak etki etmesi sonucuna rastlanmıştır. (Macht and Müller,2007). Macht and Simons (2011) şekerli olan gıdaların olumlu etkisini duygusal yemede görülen hedonik yeme ile açıklamaktadır. Buna göre haz veren besinler duygu durum üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Macht and Simons,2011). Yani bireyin psikolojik durumunda olumlu etki yaratan gıdaları bir nevi haz veren maddeler olarak adlandırabiliriz.

2.3.3.Üç Aşamalı Macht Modeli

Macht ve Simons (2011) duygusal yeme tutumuna etki eden fizyolojik ve psikolojik faktörleri beraber çalışmışlardır. Yapılan çalışmalarda fazla enerji veren yiyeceklerin, metabolizmayı farklı fizyolojik yollardan etkilediği bulunmuştur. Bazı gıdalar, hormonlar ve nörotransmitter sistemler üzerinden kişinin duygu durumunu etkiler. Yemeklerin lezzetinde bireyde hoş etkiler bırakarak duygusal durum için olumlu etki yaratır.

Duygusal yeme davranışı kişilerde duygularını düzenlemeleri için bazen normal olarak gıda tükettikleri gibi bazen de tıkanırcasına yeme bozukluğu ve bulimia

nevroza gibi klinik önem taşıyan seviyede gıda tükettiklerini belirtmişlerdir (Macht ve Simons,2011). Macht ve Simons duygusal yemenin 3 faktör düzeyinin olduğunu söylerler. Bu 3 seviye yemek yeme çokluğuna göre kategorilendirilir.



Şekil 1.Üç Aşamalı Macht Modeli

Birinci basamak olan ilk aşamada, birey kendisini iyi hissetmek ve duygu durumunu düzenlemek için düşük seviyede yemek yer. Bu yemek sıklıkla lezzetli gıdalardan (çikolata veya dondurma gibi) oluşur. Hedonik mekanizma etkili olur ve bazen gerçekleşir. Macht ve Müller (2007) yaptıkları çalışmada 5 gram kadar düşük olan bir çikolatada kişilerin olumsuz ruh hallerini değiştirdiklerini gözlemlemişlerdir.

İkinci basamakda ise, bireyler duygu durumlarını düzenlemek için yemek yemeyi rutin durum haline getirmişlerdir. Hedonik yeme mekanizmasına ek olarak fizyolojik mekanizmada etkili olmaktadır. Tüketilen gıdanın ardından enerji oranı yükselir ve gerginlik azalır (Macht ve Dettmer,2006).

Üçüncü basamakda ise, bireyler dürtüsel bir yeme davranışı (emotional binge eating) oluştururlar. Sakinleşmek için fazla seviyede yiyecek tüketilir.

Psikolojik olarak bireyi etkileyen hedonik mekanizmanın yanı sıra fizyolojik mekanizmalar da etkili olur.

2.3.4.Duygusal Yeme ve Anne Baba Tutumu Arasındaki İlişkiyi İnceleyen

Çalışmalar

Duygusal yemeyi etkileyen önemli faktörlerden birisi aile dinamikleri ve anne baba tutumudur (Waller ve ark.,1990). Duygusal yeme davranışının anne baba ve çocuğu arasındaki ilişkiyi gösterdiği düşünülmektedir. Anne babadan algılanan ilgi, anne babanın gösterdiği fazla koruma davranışı ve yeme bozuklukları arasında bağlantı bulunmuştur. Fazla koruyucu anne babalar veya katı kuralları olan anne babalar değişik biçimlerde çocuklarının yemek yeme davranışını etkilemektedirler (Ünlü ve ark.,2006).

Duygusal yeme davranışı olan çocukların, anne babalarının empati yapma konusunda zayıf ve daha az destek oldukları görülmüştür (Calam ve ark.,1990). Fazla yemek yiyen ve duygusal yeme davranışında bulunan bireyler ebeveynleriyle olan ilişkilerini başka bireylere oranla daha sağlıksız olarak adlandırmışlardır (Alşan,2005).

Hollandalı ergenlerin eğitiminde, zayıf anne desteğinin, fazla seviyede psikolojik kontrolün ve çok davranışsal kontrolün, ergende yükselen duygusal yeme davranışı ile bağlantılı olduğu saptanmıştır (Topham ve ark., 2011). Az destek ve bağlılık gösteren anne baba tutumundaki çocuklarda daha fazla oranda sıkıntı çekebilir ve bunun sonucunda daha çok sağlıksız yeme tutumu görülebilir (Topham ve ark.,2011).

Çocukluk döneminde ebeveynden kaynaklanan kötü yaşam tarzının, kişinin ergenlik veya genç erişkinlik döneminde beslenme ya da vücut ağırlığıyla ilişkili sorunlara maruz kalma riskini arttırdığı belirtilmiştir (Johnson et al, 2002).

Snoek ve arkadaşları (2007) yapılan çalışmada, anne babalar, modelleme yoluyla çocuklarının duygusal yeme davranışlarında etkili olabilir. Erken dönem gözlemsel araştırmacılara göre, ebeveyn tutumlarının çocukluk dönemindeki duygusal yeme davranışının oluşumunda etkili olabileceği görüşü ortaya çıkmıştır (Bruch, 1997). Özellikle duygusal yeme alışkanlığını geliştirebileceği düşünülmüştür.

Aile arası ilişkiler, paylaşımlar, ebeveynlerin karakteristik özellikleri ile çocuklarına yaklaşımları çocukların ileriki yaşantısını etkilemektedir (Ünlü, 2006).

Kişinin yeme davranışı, anne baba çocuk ilişkisinin ve duygusal durumun önemli bir göstergesidir (Ünlü, 2006). Yapılan önemli bir araştırmada, duygusal yeme alışkanlığı bulunan çocukların annelerinde de duygusal yeme davranışı olduğu tespit edilmiş, fakat bu davranışın çocuk veya annelerin beden ölçüleriyle ilişkisinin olmadığı belirtilmiştir (Wardle ve ark.,2002).

2.4. Anne Baba Tutumu

2.4.1.Tutum

Tutum, bir nesne, birey veya olaya ait değerlendirmedir. Bu değerlendirmeler, kişiyi olay, nesne veya birey karşısında belirli bir davranışta bulunmasına olanak sağlar (Plotnik,2009). Tutum,duygusal ve davranışsal öğeleri içerisinde bulunduran bireye özel bir eğilimdir. Tutumların ortaya çıkmasında zihinsel değerlendirme mekanizmasını da etkilidir (Kağıtçıbaşı,1999).

Tutum psikolojik bir objeye yönelimi olan pozitif veya negatif yoğunluk sıralaması ve derecelenmesidir (Thurstone,1931). Zanne ve Rempel (1988) tutumu, bir objenin negatif veya olumsuz değerlendirmesi olarak adlandırır (Kağıtçıbaşı,2008). Smith (1968) tutumu, bireye dayandırılan ve onun psikolojik objeye olan duygu, düşünce ve davranışlarını düzenli bir şekilde oluşturan bir dayanaktır. Yaşantı ve yaşanan deneyimler neticesinde oluşan, diğer kişilere veya nesnelere karşı değerlendirmeleri olarakda tanımlanabilir (Savran ve diğ.,1995).

Ersoy (2013)'e göre tutum, genellikle direkt tecrübe, sosyal öğrenme, taklit etme ve pekiştirme sonucunda kazanılır. Çocuklar tutumların birçoğuna anne ve babalarının gösterdiği tutumları model alarak gözlem yaparak öğrenirler. Buna göre, bireyin tutumları doğuştan olmadığına, yaşantılar ve öğrenilen tecrübeler neticesi sonucunda oluştuğu görülmektedir. Bireyin tutumları sosyal hayatında büyük öneme sahiptir. Sosyal ortama uyum sağlama durumunda ve davranışları yönlendirme durumunda tutum çok önemlidir (Tufan ve Güdek,2008).

Baron ve Byrne'a (1977) tutumu, uzun süre planlanmış duygu, düşünce ve davranış eğilimidir. Bu meyillerin konusu ise, kişiler, gruplar, olmuş veya oluşmuş olan nesne ve ya düşüncelerdir (Cüceloğlu,1991). Cüceloğlu (2014)'e göre bu kavramda iki duruma önem verilmelidir. Bunlardan ilki, tutumların uzun süreli olmasıdır. Bireylerin gösterdiği meyilin tutum olarak tanımlandırılması için uzun süreli olarak aynı meyili devam ettirmeli, geçici bir durum olmamalıdır. İkincisi durum ise, tutumların bilişsel, davranışsal ve duygusal unsurları olmasıdır. Tutum için sadece bir düşünce veya duygudur söylenemez. Tutum olarak adlandırdığımız meyiller içerisinde heyecan, duygu, inançlar ve gözlenebilen faaliyetlerden de oluşur.

2.4.2.Tutumun Öğeleri

Tutumlar, kişilerin düşünce,duygu ve davranışlarını etkilemektedir (Plotnik, 2009). Tutumlarda kendileriyle uyumlu halde olan bilişsel, davranışsal ve duygusal unsurlardır. Bu unsurların tam olarak beraber bir tutum olarak bulunması, tutumların güç derecesini ve tutarlılığını yükseltmektedir. Kişi bu sayede, etrafındaki birbirinden farklı durumlara ve nesnelere karşı oluşturmuş olduğu duyguları ve onlara karşı davranışları süreklilik gösterir (Plotnik,2009).

Bilişsel Öge

Bilişsel öge, inanç ifadesini kabul edilmesi olarak tanımlanır. Kişinin tutum nesnesine karşı inançlarından oluşur. Nesneye karşı pozitif yada negatif olan tutum, nesne için pozitif veya negatif inanç olur. Kişiler etrafındaki kişilerle olan ilişkilerde bilgiler sistemini kullanırlar. Kişi sisteme gelen pekçok uyarıcıyı algılayabilmek için ilk önce gruplandırır sonrasında bu grupları birbirleriyle ilişkilendirir. Bu gruplamalar, birbirinden değişik olan uyarılara yönelik tepkilerde değişiklikler ifade eder. Tecrübe ve telkin neticesinde, tutum nesneleri hakkında nesnel veya değerlendirmeye yönelik öznel düşünce ortaya çıkar. Bu bilgi ve düşünceler, tutumların bilişsel tarafını oluşturur (Tavşancıl,2005).

Bilişsel öge, tutum konularıyla ilgili gerçeklere uzanan ve bilgi ve inançlar sisteminden oluşur. Bilgi ve inancı kişiler, doğrudan veya dolaylı olarak edinebilirler. Doğrudan edinilen bilgi, o durumla karşılaşma olarak, dolaylı edinilen bilgi ise, başka bir bireyden veya basından öğrenilen bilgi olarak elde edilir (Tekarslan ve ark.,2000).

Duygusal Öge

Duygusal öge, kişinin tutum nesnesine ait olan duygu ve değerlendirmelerini içerir. Kişi pozitif davranışı olan bir objeye karşı pozitif değerlendirmede bulunur ve bu nesneye karşı pozitif duygular oluşturur. Kişi negatif tutumu olan bir nesneye karşı negatif değerlendirme sergiler ve nesneye karşı negatif duygular oluşturur. Tutumun inanç yada gerçek bir olgudan ayıran yönü, duygusal tarafının bulunmasıdır (Aydın,2004).

Tutumların duygusal unsuru, bilişsel unsura oranla daha basittir. Pozitif veya negatif olarak verilen tepkilere ön meyilidir. Duygusal unsuru fazla basan bir tutumun değişmesi oldukça zordur. Kişinin kendisiyle ilgili olan konu veya olaylara karşı tutumu genellikle duygu ağırlıklıdır. Bu nedenle bu tarz tutumların değiştirilmesi oldukça zordur (Tekarslan ve ark.,2000).

Davranışsal Öge

Davranışsal öge, kişinin tutum objesiyle ilgili gözlemlenebilen davranış yatkınlıklarından oluşur. Bu yatkınlık sözler yada başka hareketler ile gözlenebilmektedir. Bu durumda duygusal davranışlar ile normatif davranışları birbirinden ayırt etmek gerekir. Duygusal davranış, tutum objesine karşı memnun olunan yada memnun olunmayan bir durumla bağlantı kurması gibi bir netice ortaya çıkar. Normatif davranış ise, tutum objesine karşı doğru davranış biçiminin ne olduğu konusundaki inançlardır. Kişiler, bağlı olduğu çevrede doğru olarak gördüğü davranışı hoşuna gitsede gitmesede yapar (İnceoğlu,2000).

Bireylerin belli bir uyarıcı takımındaki tutum nesnesine ait davranış meyili oluşmaktadır (Tavşancıl,2005). Kişiye ait olan tutumlar, davranışlarda da yönlendiricidir.

Bir objeye ilişkin pozitif tutuma sahip olan bir kişi, bu objeye karşı yakınlıkta bulunmaya, pozitif davranmaya, yaklaşmaya, desteklemeye eğilimli olacaktır. Negatif tutuma sahip olan bir kişi ise, objeden uzaklaşmaya, ilgisiz kalmaya ve eleştirmeye meğilli olacaktır (Aydın,2011).

2.4.5. Anne Baba Tutumu

Yavuzer (2019)'a göre, ebeveynlerin çocuklardan davranış ve tutumlarda göstermelerini beklediğ i uygun model olmaları önemlidir. Çocuklar genellikle ebeveynlerinden gözlemledikleri davranışları sergilerler. Ebeveynlerde çocuklarına, sağıklı,uyumlu, tutarlı ve özgür bir ortam yaratırlarsa çocuklar da bağımsız bir birey olacak ve yetişkinlik döneminde bunu güzel bir şekilde yansıtacaklardır. Ebeveyn-çocuk ilişkisinin dinamiğ i, anne ve babanın tutumuna bağılıdır. Çocuğ un ebeveyleri yada yakın çevresi ile olan ilişkisi, çocuğ un diğ er objelere, insanlara ve yaşama karşı oluşturduğ u tavrın, kabullendiğ i davranış ve tutumların dinamiğ ini oluşturur. Bununla birlikte ebeveynler çocuklarına, toplumun ve ailenin bir parçası olduğ unu yansıtır. Bu yüzden de çocukların uyum yeteneğ inin dinamiğ i ailede ortaya çıkmış olur (Dursun,2010).

Sezer ve Oğuz (2010)' göre, bireylerin benliklerinin gelişimini etkileyen birç ok faktör vardır. Ebeveyn çocuğ un model aldığ ı ve değ er verdiğ i kişilerdir. Ebeveynlerden aldıkları pekiştireç, geri bildirimler ve farklı öğ renme tarzları çocuğ un benliğ ini oluşturmakta etkilidir. Bu yüzden ailelerin çocuklarına kullanmış olduğ u tutum önemlidir.

Ebeveyn çocuk ilişkisi, anne ve babanın tutumları sonucu gelişir. Mesela, yetersiz ve uyumsuz bir anne baba tutumu çocukta uyum sorununa sebep olabilir. Çocuğ un gösterdiğ i davranışların ebeveynlerinden öğ renmesi neticesinde oluşan durumlardan ortaya çıkar. Yavuzer bu durumların ortaya çıkmasına neden olan tavırları etkileyen unsurları ř u şekilde sıralamıştır; çocuk Dünya'ya gelmeden önce ebeveynlerin kafasında nasıl bir çocuk istediklerine ait hayali bir durum oluşur ve bu doğ an çocukta istediğ ini bulamayınca anne ve baba da reddetme durumu ortaya çıkabilir, kültürel önemler çocuğ a karşı olan tutumları etkileyebilir, ebeveyn rolünden hoşnut olan ve bu rolü yeterince yerine getiren ebeyenler, yerine getirmeyen ebeveynlere göre daha olumlu

ve başarılı olabilirler. Üstelik anne babanın kendi çocukluk yaşantıları şundaki tutum ve davranışları etkilemekte önemli rol oynar (Yavuzer,2013).

Ebeveynlerin uyumlu ve düşüncelere saygılı tutum göstermesi, ailenin sağlıklı ve tutarlı iletişim oluşturduğunu gösterir. Bu tarz bir ailenin içinde büyüyen bir çocuk, serbest düşünen bir kişi olarak yetişkinliğe ulaşır. Bu sebepten dolayı anne ve baba tutumu, çocuğun gelişim dönemine tesiri olan en büyük faktörlerden biridir. Aile içi ilişkiler çocuğun benliğini etkiler ve ebeveyni model aldığı için benzerlik kurar ve kendisinde benzer tutum ve davranışları sergiler. Ebeveyn davranışlarının tutarlı olması kendileriyle barışık, tutarlı, sevgi ve saygı dolu olmalarına etkili olduğu düşünülmektedir. (Yavuzer,2017).

Ebeveynlerin çocuklarını yetiştirmelerine dair tutumları; beklenti, davranış ve inanç olarak açıklanmaktadır. Bu tutumun ayrıcalığı kültürel ayrılığa karşın çocukların sosyalleşme süreçlerinin oluşmasına etki eden temeldir (Steinberg 1993 akt.Kılıç,2007). Anne baba tutumlarını Yavuzer (1986) 6 ana başlık olarak ele almıştır:

- 1.Otoriter ve Aşırı Baskılı Tutum
- 2.Çocuk Merkezci Aile- Gevşek Tutum
- 3.Dengesiz ve Kararsız Tutum
- 4.Aşırı Koruyucu Tutum
- 5.Kayıtsız ve İlgisiz Tutum
- 6.Hoşgörülü ve Güven Verici Tutum

2.4.5.1.Otoriter ve Aşırı Baskılı Tutum

Otoriter anne baba tutumunda, çocuğun benliğinin hiçe sayılması çocuğun kendisine olan güvenini yok eder. Bu tutum altında yetişen çocuklar; ebeveynin istediğinden başka davranış sergilediklerinde dışlanma ve cezalandırılma korkusuyla ebeveynlerinin her söylediklerine katlanırlar. Sürekli hatalarının söylenmesi,güzel davranışlarının gözardı edilmesi, çocuklar için sağlıklı kişilik geliştirmelerine olumsuz etki sağlar. Otoriter ebeveynlerin baskısı içerisinde yetişen çocuklar, duygu ve düşüncelerini diğerlerine göre daha çok bastırmakta, öfke ve kızgınlık duygularının dışa vurum kolay olmamaktadır. Bunun neticesinde çocuklar; uslu, sakin , sessiz kişiler olabileceği gibi çekingen , diğerlerinin etkisinde kalabilen, hassas ve kendilerine

güvenleri daha az, bastırılmış duygular nedeniyle pasif saldırganlık davranışı gösteren kişiler olabilirler (Kulaksızoğlu,2004).

Aşırı otoriter anne babalar sevgilerini göstermeyi tercih etmezler. Çok fazla kuralcıdırlar. Çocuğun varoluşsal alanının limiti kesindir. Çocukların kurallara karşı davranışı genellikle denetlenir ve genellikle denetlenen çocuk hangi davranışından hangi tepkiyi göreceğini bilemez (Yavuzer,2004). Bu tutumu gösteren ebeveynler, çocuklarının onlardan farklı kişi oldukları inancına sahip değildirler. Çocuğa gösterilen baskı bu tutumun en ortaya çıkarıcı özelliğidir (Şendil,2003). Aşırı otoriter anne babalar çocuklarını genellikle eleştirirler. Çocuklarını belirli kalıp içerisine koymaya çalışır onların bir birey olduklarını kabullenemezler. Çocuklarını bir toplum içerisinde küçük düşürücü tavır sergiler ve rencide ederler. Çocuk kendisini ezik duygusu hissederek büyür. Bu sebeple çocuk ya kendisini kaybeder veya fazla silik bir kişi olarak hayatını sürdürür. Çocuğun bu baskılardan kurtulmaya çalışması, yeni ve daha ağır baskılar olucak demektir. Bu çocuk ya pes eder veya tek bir hamlede kışkıracı kırar ve uzaklaşır (Yavuzer, 2004).

2.4.5.2.Gevşek Tutum (Çocuk Merkezci Aile)

Bu tutumu sergileyen ebeveynler, çocuğu fazla özgür bırakarak kontrolsüz ve serbest bir çevrede kendi başına büyümesine sebep olur. Ebeveynler kendi isteklerinden ziyade çocuğun isteklerini önde tutar. Çoğu zaman bu durumlara tek çocuklu ailelerde rastlanır. Çocuk ailede olan tek ayrıcalıklı konumdadır. Çocuğun böyle bir ortamda büyümesi doyum bilmeyen bir benlik yapısına sahip olacağı kaçınılmaz bir durumdur. Bu benlik yapısına sahip olması çocuğun bencil, kibirli, şımarık, çabuk küsen ve sinirlenen, her söylediğinin anında olmasını isteyen davranış belirtileri gösterir. Bu tarz çocuklar sosyal çevreye ayak uydurmakta güçlük çeker ve sosyal çevrelerinden bu sebeple git gide uzaklaşırlar. Bu çocuklar gerçeklerle karşılaştıkları zaman her söylediklerinin olmadığını farkettilerinde hayal kırıklığı yaşar, kendi iç dünyalarına çekilir ve sosyal fobik belirtiler gösterebilirler (Yavuzer,1997).

2.4.5.3.Dengesiz ve Kararsız Tutum

Bu tutumu kabullenen ebeveynler çocuk eğitiminde ve çocuğu nasıl yetiştirecekleri konusunda kararsızlardır. Ebeveynlerde birisinin doğru olarak kabullendiğı bir şey diğer ebeveyn için doğru olarak nitelendirilmemekte ve bu durum neticesinde çocuk iki durum arasında kalır ve ne yapacağını bilemez. Ebeveynlerin bu tutarsız davranışları çocuğun kafasını karıştırır ve benliğini olumsuz etkiler. Nerede, ne zaman ve ne yapacağını kestiremeyen çocuklar daha çok, nazik, pasif kişilik, öfkeli, biranda sinirlenen ve kendisini sürekli göstermeye çalışan bir benliğe sahip olurlar (Yavuzer, 1997).

2.4.5.4.Aşırı Koruyucu Tutum

Bu ebeveynler çoğu zaman çocuklarını abartılı şekilde yüksek kontrollü ortamlarda büyütürler. Mesela; çocuğun okula giderken çantasını hazırlaması, giyeceğı kıyafetini hazırlaması gibi kendi sorumluluğunda olan durumları ebeveyn kendisi üstlenir ve çocuğun bu durumda yetenek geliştirmesinin önüne geçer (Polat,1986). Aşırı koruyucu tutum içerisinde olan ebeveynler yüksek kaygı içerisinde olan ve çocuklarının başına bir şey gelecek endişe düşüncesini barındırırlar. Bu nedenle anne babaların yaşamış olduğı bu yüksek kaygı çocuğun psikososyal gelişimini ve akademik başarısını olumsuz yönde etkiler. Bu ebeveynler çocuklarının üzerine titrer ve her türlü ortamdan uzak tutarak aynı bir yapay akvaryuma benzeyen yetiştirme ortamında büyütürken oluşturdukları bu yapay çevreye çocuğun uyum sağlamasını beklerler. Zamanla çocuk, oluşturdukları bu yapay dünyaya uyum gösterir ve dışarıdaki kişilere güvensiz bir şekilde yaklaşır. Ebeveynlerinin oluşturduğı bu yapay ortamda yetişen çocuklar ebeveynlerinden uzakta yaşayamaz ve genellikle gelecekte mutsuz olurlar (Yavuzer, 1997).

Çocuk, anne babasının ona hazırladığı ortamı arkadaşlık ilişkilerinde ve akademik hayatında da görmek ister ama bu ortamlarda karşısına çıkan sorunlarla başedebilme başarısını gösteremez (Baumrind, 1991). Yetişkin bir birey olduklarında kendilerini güçlü olmayan ve önem arz eden işlerde başarılı olamayan kişi olarak görürler. Bu çocukların kişisel gelişimlerinde çoğunlukla mağlubiyeti kabullenen bir ruh

halleri vardır. Öğrenilmiş çaresizlik durumu bu çocuklar için en karakteristik özelliklerindendir.

2.4.5.5.Kayıtsız ve İlgisiz Tutum

Bu tutumu benimseyen anne babalar çocukların istediklerine kontrol ve ya kısıtlama oluşturmazlar. İlgisiz ebeveynler çocuklarını genellikle ihmal ederler. Çocuğun ilgi ve isteklerine karşı kayıtsızdırlar. Bu tutum karşısında çocuk saldırgan ve öfkeli davranışta bulunur. Sevgi olmayan ailede büyüyen çocuklar çoğunlukla çevrelerinden yalnızca bir şey isterler; az şefkat ve ilgi. Fakat şefkat ve ilginin olmadığı çevrede yetişen çocuk çevresinden göremediği bu ilgiyi daha sonra dışarıda aramaya çalışacaktır. Çocuk yavaş bir şekilde ebeveynlerinden uzaklaşacak ve ebeveynin ona ihtiyacının olduğu zamanda da çocuk onlara karşı ilgisiz olacaktır (Yavuzer, 1997).

Bu tutumda ebeveynler ile çocuk arasında iletişim kopukluğu vardır. Çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarına ait gösterilen tepki çok azdır. Çocuk için gerekli zaman oluşturulmaz ve kurulan ilişki yeterli düzeyde değildir. (Dönmezer, 1999). Bu çocukların temel aidiyetleri karşılanmaz ve toplumdan da kabul görmezler. Saldırgan ve agresif tutum sergileyen kişiler olabileceği gibi içe kapanık kişi durumuna da gelebilirler. (Özgüven, 2001). Bu ebeveynler çocuklarıyla ilgilenmez ve sorunlarını çözmek için yardımda bulunmazlar. Buna sebep çocuk işlerini kendisi halleder ve karşılaştığı problemleri de kendisi çözer (Bilir ve Dabanlı, 1991).

Bu tutumu sergileyen ebeveynler, çocuklarını çoğu zaman tek başına bırakır ve görmezlikten gelir, çocuk kendisini dışlanmış durumda hisseder. Duygusal istimara sebep olan bu tutumda, anne baba ve çocuk arasındaki iletişimde kopuklar ortaya çıkar. Anne baba ilgisizliği ile çocuğun kendi çevresine verdiği zarar ve suçluluk davranışında bağlantı olduğu saptanmıştır. Bu tutum içerisinde yapılan çalışmalar, çocuğun saldırganlık meyilinin yükseldiği görülmüştür (Kulaksızoğlu, 2000).

2.4.5.6.Hoşgörülü ve Güven Verici Tutum

Hoşgörülü ebeveynlerin çocuklarına güven vermeleri, hoşgörülü davranışları, istediklerini çoğunlukla diledikleri şekilde yapılması , kısıtlamamaları ve desteklemeleri

çok görülen tutumlardandır. Ebeveynin hoşgörüsünün normal seviyede gerçekleşmesi, çocuğun kendisine güveni, yaratıcı zeka ve toplumsal bir birey olmasında etkilidir. En verimli olan bu esnek anne baba tutumunda, çocuk sınırı bilir, sınırları içerisinde bağımsızdır, söz hakkına sahiptir, duygu ve görüşlerine saygı görür. Bu tarz bir ortamda yetişen çocuğun özgüveni gelişir ve kendi başına karar vererek sorumluluk almayı öğrenir (Yavuzer, 2017).

Sonuç olarak anne baba tutum ve davranışları, çocukların karakterinin ve kişiliğinin oluşmasında çok önemli bir yere sahiptir. Bu sebeple çocuk ve anne baba üçgeninin sevgi duygusu üzerinde oluşması gerekir. Bu durumda ebeveynler çocuklar için birer rol modeldir ve çocuk ne görürse ileride onu uygulayacaktır. Başka bir ifadeyle, çocuk/genç- anne baba arasındaki ilişki, yetişkin- yetişkin etkileşime benzerlik gösterir (Yavuz, 2011).

2.4.6. Anne Baba Tutumu İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Özyürek (2004), araştırmasında kırsal ve şehir merkezinde ikamet eden 5 ve 6 yaş grubu çocukların ebeveyn tutumlarını karşılaştırmış ve tutumların ikamet edilen bölgeye göre anlamlı seviyede farklılaştığını bulmuştur. Kırsal bölgede yaşayan ebeveynler çocuklarına karşı daha sert tutum sergiledikleri gözlemlenmiştir.

Kuzgun (1991), çalışmasında ebeveynler ile kişinin kendini gerçekleştirme seviyesi arasındaki bağı incelemiş ve demokratik tutumu benimseyen ebeveynlerde yetişen çocuğun kendini gerçekleştirme için uygun ortam olduğu ve ilgisiz-otoriter ebeveyn ortamının ise kendini gerçekleştirmenin önüne geçtiği bulunmuştur.

Kılıççı (1981), çalışmasında demokratik tutum sergileyen ailede yetişen çocuğun kendini daha kolay kabul ettiğini, otoriter aileye göre kendi kabul seviyesinin yüksek olduğu bulunmuştur.

Bilal (1984), lise öğrencilerinde ebeveyn tutumu ile çocukların uyum seviyesini incelediğinde, demokratik tutum sergileyen ailede yetişen çocukların uyum derecesi otoriter aileye göre yüksek olduğu bulunmuştur.

Baldwin ve arkadaşları (1945) ebeveynlerdeki demokratik ve otoriter tutumların farklarını ve etkilerini incelemişlerdir. Çalışmanın neticesinde her iki ebeveyn tutumunun birbiriyle farklı olduğu gözlemlenmiştir. Demokratik ebeveyn tutumu ile yetişen çocukların çoğunlukla deneyerek ilerledikleri ve keşfetmeye meraklı oldukları gözlemlenmiştir. Ancak demokratik tutum ile yetişen çocuklarda korkusuz, saldırgan, liderlik hırsı ve isteği de olduğu görülmüştür. Otoriter ebeveyn tutumu ile büyüyen çocukların ise toplumsal kurallara rahatça adepte oldukları gözlemlenmiştir. Ancak otoriter ebeveyn tutumu ile büyüyen çocukların keşfedici, meraklılık ve girişkenlik özellikleri demokratik aile tutumunda yetişen çocuklara göre daha az olduğu incelenmiştir.

Hatunoğlu (1994) incelediği çalışmada lise öğrencilerinin saldırganlık seviyesi ile anne baba tutumu arasındaki bağlantıyı araştırmıştır. Çalışma sonucuna göre ebeveyn tutumu ile saldırganlık arasında yüksek seviyeli bir bağlantı olduğu ve otoriter ebeveyn tutumunda büyüyen çocukların farklı ortamda büyüyen çocuklara göre daha çok olduğu saptanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1.Araştırma Modeli

Bu araştırmada ‘tarama modeli’ kullanılmıştır. Tarama modeli geçmişte veya hala bulunan bir durumu, var olduğu şekliyle betimlenmesini amaçlayan araştırma yaklaşımlarından birisidir. Araştırmaya konu olan birey, olay ya da nesneyi kendi şartlarında ve olduğu şekilde tanımlanmaktadır. Bu yöntemde onları herhangi bir şekilde etkileme veya değiştirme çabası söz konusu değildir (Karasar, 2009).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni Türkiye genelinde 12. Sınıfa giden öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 17’dir. Katılımcı öğrencilerin 192’si (%73.3) kadın; 70’i (%26.7) erkektir.

Veri toplama araçları hazırlandıktan sonra Üsküdar Üniversitesi Etik Kurulundan onay alınmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak yaşanan pandemi sebebiyle online anket kullanılmıştır. Anket dört bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde Sosyodemografik Bilgi Formu, ikinci bölümde Sınav Kaygısı Ölçeği, üçüncü bölümde Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği, üçüncü bölümde Anne Baba Tutum Ölçeği bulunmaktadır.

3.3.1.Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan bu bilgi formunda öğrencilerin cinsiyeti, ebeveyn birliktelik durumu, ebeveyn yaşam durumu ve ebeveyn eğitim durumu şeklinde sıralanan demografik bilgi sorularından oluşmaktadır. Öğrencilerin bu formu içten bir şekilde yanıtlamaları ve gizliliği koruması açısından kişilerin kimlik bilgileri alınmamıştır. Bu formdaki bilgiler neticesinde öğrencilerin sınav kaygısı, duygusal yeme ve anne baba tutumu arasındaki ilişkiyi etkileyeceği düşünülen konularda bilgi toplamak amaçlanmıştır.

3.3.2. Sınav Kaygısı Ölçeği

Sınav kaygı seviyesini belirlemek için 1980 yılında Spielberger tarafından geliştirilmiş olup Türkçe'ye uyarlaması Öner tarafından 1990 yılında yapılmıştır. Sınav kaygısı ölçeği yaş aralığı 13-32 yaş bireylere uygulanmaktadır. Ölçek 50 madde içerir. 2'li likert tipi bir ölçektir. Tüm maddeler doğru ve yanlış olarak iki tür puanlama sistemine sahiptir. Maddeler 1 ve 2 puan arası puanlanır.(1- Doğru 2-Yanlış). Ölçek toplamda 7 alt boyuttan oluşmaktadır.

- 1.Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler (3, 14, 17, 25, 32, 41, 46, 47)
- 2.Kendinizi nasıl gördüğünüz ile ilgili endişeler (2, 9, 16, 24, 31, 38, 40)
- 3.Gelecekle ilgili endişeler (1, 8, 15, 23, 30, 49)
- 4.Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler (6, 11, 18, 26, 33, 42)
- 5.Bedensel tepkiler (5, 12, 19, 27, 34, 39, 43)
- 6.Zihinsel tepkiler (4, 13, 20, 21, 28, 35, 36, 37, 48, 50)
- 7.Genel sınav kaygısı (7, 10, 22, 29, 44, 45)

Sınav kaygısı ölçeği çoğunlukla okulların rehberlik servislerinde öğrencilere uygulanmaktadır. Ölçekten alınan puanın az olması öğrencinin sınav ile olumsuz durumunu, ölçekten alınan puanın fazla olması olumlu durumu belirtir. Sınav Kaygı Ölçeği' nin içsel tutarlılık seviyesinin 0.87 bulunmuş olup, geçerlilik oranının ise 0.87 olarak saptanmıştır. (Öner, 1990). Bizim çalışmamız sonucunda Sınav Kaygısı Ölçeği'nin cronbach alfa katsayısı 0.89 bulunmuştur.

3.3.3.Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği

Çocuk ve Ergenler için Duygusal Yeme Ölçeği duygusal yeme davranışını ölçmek için geliştirilmiş olan ölçektir. Tanofsky-Kraff ve ark. tarafından 2007 yılında yetişkin duygusal yeme ölçeğinin çocuk ve ergenlere uyarlanması ile geliştirilmiştir. Bektaş ve ark. tarafından 2016 yılında Türkçe geçerlik güvenirliği yapılmıştır. Çocuk ve Ergenlerde Duygusal Yeme Ölçeği, duygusal durum ile ilişkili yeme davranışlarını tanımlama amacıyla kullanılır. Ölçek 12-17 yaş aralığına uygulanmaktadır

Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği 3 alt boyuttan oluşur:

1.Yeme sebebi olarak; kaygı-öfke-hayal kırıklığına ait soru maddeleri; (7,8,9,10,11,13,14,17,20,21,22,23,24)

2.Depresif belirtilere ait soru maddeleri; (1,2,3,4,15)

3. Huzursuz duygu duruma ait soru maddeleri; (5,6,12,16,17,18,25)

Ölçeğin derecelendirme kategorileri beşli likert tipi bir ölçektir. “1:Çok az yemek isterim, 2:Az yemek isterim, 3: Yemek isterim, 4:Çok yemek isterim 5:Aşırı yemek isterim” şeklinde cevaplandırılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 25, en fazla 125 puan alınabilir. Puanlar arttıkça, olumsuz duygu durumuna cevap olarak yeme davranışında da artış görülmektedir. Çocuk ve ergenlerin duygusal yeme durumlarını ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır (Bektaş ve ark.,2016).

Ölçeğin güvenirlik analizleri, Cronbach Alpha kat sayısı ile belirlenmiştir. Üç alt boyutu için Cronbach Alpha katsayıları sırası ile kaygı-öfke-hayal kırıklığı; 0.95 depresif belirtiler; 0.92 ve huzursuz duygu durum; 0.83 iken Türkçe versiyonunda kaygı-öfke-hayal kırıklığı; 0.86, depresif belirtiler; 0.76 ve huzursuz duygu durum 0.72 şeklinde faktör yükü almıştır. Bizim çalışmamızda ise Cronbach alpha katsayıları anksiyete-öfke-hayal kırıklığı; 0.94, depresif belirtiler; 0.84 ve huzursuz duygu durum; 0.81 olarak bulunmuştur.

3.3.4.Anne Baba Tutum Ölçeği

Bu araştırmada; yetişkinler için algıladıkları anne-baba tutumlarını ölçmek amacıyla Kuzgun (1972) tarafından geliştirilen, Kuzgun ve Eldeleklioğlu (2005) tarafından revize edilen “Anne Baba Tutum Ölçeği” kullanılmıştır.

Anne Baba Tutum Ölçeği; demokratik, koruyucu ve otoriter anne baba tutumları olmak üzere üç alt boyuta sahiptir. Toplamda 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 15 maddesi demokratik tutumları, 15 maddesi koruyucu-istekçi tutumları ve 15 maddesi de otoriter tutumları ölçmektedir. Ölçek 5'li likert tipi bir ölçektir. Dereceleme: Hiç uygun değil (1), Çok az uygun (2), Kısmen uygun (3), Oldukça uygun (4), Tamamen uygun (5) şıklarından birinin işaretlenmesine göre yapılmaktadır ve ölçek değerlendirmesinde de buna göre puan verilmektedir.

1.Demokratik anne baba tutumu ölçen maddeler; 1, 2, 5, 9, 10, 11, 15, 19, 20, 24, 25, 26, 32, 35, 39

2.Koruyucu-istekçi anne baba tutumunu ölçen maddeler; 7, 8, 12, 13, 16, 17, 21, 22, 27, 28, 33, 34, 37, 38, 40

3.Otoriter anne baba tutumunu ölçen maddeler; 3, 4, 6, 14, 18, 23, 29, 30, 31, 36

Anne Baba Tutum Ölçeği'ne verilen cevapların yorumlanma biçimi; demokratik, koruyucu ve otoriter anne baba tutum alt ölçeklerinde puanlar arttıkça bireylerin anne babalarını demokratik, koruyucu veya otoriter olarak algılama düzeyleride artmakta ancak puanlar azaldıkça, bireylerin ebeveynlerini sözü edilen tutumlara sahip olarak algılama düzeyleri de azalmakta olup doğru orantılı biçiminde yapılmaktadır.

Anne Baba Tutumları Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliğini belirleyebilmek için, ilk olarak ölçeği oluşturan alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları Cronbach Alpa formülü ile hesaplanmıştır. Ardından ölçeğin kararlı bir ölçme yapıp yapmadığı "test tekrar test" yöntemi ile belirlenmiştir. Bu amaçla ölçek, 54 kişilik bir öğrenci grubuna on beş gün arayla iki kez uygulanmış ve elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayılarının hesaplanması ile kararlılık katsayıları saptanmıştır. Buna göre Anne Baba Tutumları Ölçeği'ne ilişkin iç tutarlılık ve kararlılık katsayıları; Demokratik Tutum için İç Tutarlılık Katsayısı 0.89, Kararlılık Katsayısı 0.92; Koruyucu-İstekçi Tutum için İç Tutarlılık Katsayısı 0.82, Kararlılık Katsayısı 0.75; Otoriter Tutum için İç Tutarlılık Katsayısı 0.78, Kararlılık Katsayısı 0.79 olarak belirlenmiştir. Ölçekler arası korelasyon katsayıları da şu şekilde bulunmuştur: 1: Demokratik ile Koruyucu-İstekçi -0.13, 2:Demokratik ile Otoriter -0.64, 3: Otoriter ile Koruyucu-İstekçi -0.36 (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 2005). Bizim çalışmamızdan elde edilen Cronbach alpha kat sayıları ise otoriter ana baba tutumu; 0,89, koruyucu ana baba tutumu; 0,87 ve demokratik ana baba tutumu 0,96 bulunmuştur.

3.4.Verilerin Toplanması

Araştırmamız içinde bulunduğumuz pandemi sebebiyle online anket olarak hazırlanıp, Türkiye genelinde 12.sınıfa giden 192 kız ve 70'i erkek olmak üzere toplamda 262 öğrenciye ulaşılmıştır. Katılımcılar 50 maddelik Sınav Kaygısı Ölçeği, 25 maddelik Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği ve 40 maddelik Anne Baba Tutum Ölçeği sorularına cevap vermiştir. Ayrıca katılımcıların cinsiyet, ebeveyn yaşam durumu, ebeveyn birliktelik durumu ve ebeveyn eğitim düzeyini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu katılımcılar tarafından cevaplanmıştır. Uygulama öncesinde araştırmacı tarafından katılımcılara gerekli açıklamaların bulunduğu bir giriş sayfası ve ölçeklere ilişkin yönergeler belirtilmiştir. Bunun yanı sıra katılımcıların ölçekleri içtenlikle ve samimiyetle doldurmaları özellikle vurgulanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmanın amacı sınav kaygısı, duygusal yeme ve anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. İstatistiksel analizler IBM SPSS versiyon 21.0 (IBM Corp. Released 2012. Armonk, NY, USA) paket programı ile yapıldı. Tanımlayıcı istatistikler ortalama, standart sapma, ortanca, en küçük, en büyük, frekans, yüzde olarak verildi. Sürekli değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro Wilk testi ile değerlendirildi. Sürekli değişkenlere ait gruplar arası karşılaştırmalar ölçümler normal dağılıma uygun olmadığı için grup sayısına göre Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri ile yapıldı. Kruskal Wallis testi ile yapılan karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel anlamlı farklılık bulunduğunda farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney U testi kullanıldı. Değişkenler arasındaki doğrusal ilişki Spearman korelasyon testi ile değerlendirildi. İstatistiksel önemlilik için $p < 0,05$ değeri kabul edildi.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde katılımcı öğrencilerin cinsiyet, anne baba yaşam durumu, anne baba birliktelik durumu ve anne baba eğitim durumu bilgileri ile çalışmada kullanılan ölçekler sonucunda elden edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Sosyodemografik Bilgilere Göre Dağılım

Grubun %73,3'ü kadınlardan oluşmaktadır. Öğrencilerin %1,1'nin annesi, %2,3'ünün ise babası vefat etmiştir. Hem anne hem de babası yaşayan öğrencilerin payı %96,6'dır. Öğrencilerin %6,9'unun annesi babası ayrı yaşamaktadır. Anne eğitim durumuna göre %40,5 ile ilkokul mezunları, baba eğitim durumuna göre ise %38,6 ile lise mezunları en kalabalık gruplardır. Ayrıntılar Tablo-1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı

Özellik		Frekans	%
Cinsiyet	Kadın	192	73,3
	Erkek	70	26,7
	Toplam	262	100,0
Anne Yaşam Durumu	Sağ	259	98,9
	Vefat etmiş	3	1,1
	Toplam	262	100,0
Baba Yaşam Durumu	Sağ	256	97,7
	Vefat etmiş	6	2,3
	Toplam	262	100,0
Ebeveyn Yaşam Durumu	İkisi de yaşıyor	253	96,6
	Biri vefat etmiş	9	3,4
	Toplam	262	100,0
Ebeveyn Birliktelik Durumu	Birlikte	244	93,1
	Ayrı	18	6,9
	Toplam	262	100,0
	İlkokul	106	40,5
	Ortaokul	54	20,6

Anne Eğitim	Lise	72	27,4
	Üniversite	30	11,5
	Toplam	262	100,0
Baba Eğitim	İlkokul	61	23,3
	Ortaokul	42	16,0
	Lise	101	38,6
	Üniversite	58	22,1
	Toplam	262	100,0

4.2. Tanımlayıcı İstatistikler

Öğrencilerin “Sınav Kaygısı Ölçeği” alt boyut ve toplam puanlarına ait tanımlayıcı istatistikleri Tablo-2’de verilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri (n=262)

Alt Boyut/Ölçek Puanı	Ortalama±SS	Ortanca	En Küçük-En Büyük
Başkalarının Görüşü İle İlgili Endişeler	11,6±2,1	12	8-15
Kendisini Nasıl Gördüğü İle İlgili Endişeler	9,3±1,5	9	7-13
Gelecek İle İlgili Endişeler	7,8±1,2	8	6-11
Yeterince Hazırlanmış Olmamakla İle İlgili Endişeler	7,7±1,4	7	6-12
Bedensel Tepkiler	9,6±2,1	9	7-14
Zihinsel Tepkiler	12,6±2,0	12	10-20
Genel Sınav Kaygısı	7,5±1,3	7	6-11
Sınav Kaygısı	66,0±8,5	65,5	51-90

SS= Standart Sapma

Öğrencilerin cinsiyet, ebeveyn yaşam durumu, ebeveyn birliktelik durumu, anne eğitim ve baba eğitim durumuna göre “Sınav Kaygısı Ölçeği” puanları karşılaştırıldığında; sadece cinsiyet karşılaştırmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Erkek öğrencilerin puanı kadın öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı yüksektir ($p<0,05$). Diğer karşılaştırmalarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Sınav Kaygısı Ölçeği Puanı Karşılaştırmaları

		N	Ortalama± SS	U/Ki-kare	P
Cinsiyet	Kadın	192	65,3±8,7	5242	0,006*
	Erkek	70	68,0±7,7		
Ebeveyn Yaşam Durumu	İkisi de yaşıyor	253	66,0±8,5	1108	0,891*
	Biri vefat etmiş	9	66,7±8,2		
Ebeveyn Birliktelik Durumu	Birlikte	244	66,2±8,6	1876	0,302*
	Ayrı	18	64,2±7,6		
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	106	66,1±8,3	5,292	0,152**
	Ortaokul	54	66,7±9,5		
	Lise	72	64,5±8,2		
	Üniversite	30	68,2±7,5		
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	61	64,7±8,4	3,289	0,349**
	Ortaokul	42	65,6±9,2		
	Lise	101	66,7±9,0		
	Üniversite	58	66,6±7,2		

SS= Standart Sapma

*Mann Whitney U testi

** Kruskal Wallis testi

Öğrencilerin “Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği” alt boyut ve toplam puanlarına ait tanımlayıcı istatistikleri Tablo-4’te verilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği Alt Boyut Ve Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri (n=262)

Alt Boyut/Ölçek Puanı	Ortalama±SS	Ortanca	En Küçük-En Büyük
Anksiyete, Öfke Ve Hayal Kırıklığı	27,0±12,5	25	13-65
Depresif Belirtiler	11,1±5,1	10	5-25
Huzursuz Duygu Durum	18,1±6,0	17	7-35
Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği	56,1±21,6	53	25-125

SS= Standart Sapma

Öğrencilerin cinsiyet, ebeveyn yaşam durumu, ebeveyn birliktelik durumu, anne eğitim ve baba eğitim durumuna göre “Anksiyete, Öfke Ve Hayal Kırıklığı” alt boyut puanları karşılaştırıldığında; tüm karşılaştırmalarda da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Kadınlar, ebeveyni sağ olanlar, ebeveyni ayrı yaşayanlar, anne ve babası lise mezunu olanlar karşılaştırıldığı diğer gruplardan yüksek puana sahip olmakla birlikte aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-5’te sunulmuştur.

Tablo 5. Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Anksiyete, Öfke Ve Hayal Kırıklığı Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

		N	Ortalama $\pm$ SS	U/Ki-kare	P
Cinsiyet	Kadın	192	27,0 $\pm$ 12,4	6543	0,744*
	Erkek	70	26,8 $\pm$ 13,0		
Ebeveyn Yaşam Durumu	İkisi de yaşıyor	253	27,2 $\pm$ 12,5	837	0,176*
	Biri vefat etmiş	9	21,6 $\pm$ 10,3		
Ebeveyn Birliktelik Durumu	Birlikte	244	26,9 $\pm$ 12,6	2000	0,527*
	Ayrı	18	28,0 $\pm$ 12,1		
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	106	24,6 $\pm$ 11,4	7,139	0,068**
	Ortaokul	54	28,5 $\pm$ 14,4		
	Lise	72	28,8 $\pm$ 12,6		
	Üniversite	30	28,1 $\pm$ 11,6		
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	61	24,7 $\pm$ 13,3	5,129	0,163**
	Ortaokul	42	27,6 $\pm$ 13,6		
	Lise	101	28,0 $\pm$ 12,2		
	Üniversite	58	27,1 $\pm$ 11,4		

SS= Standart Sapma

*Mann Whitney U testi

** Kruskal Wallis testi

Öğrencilerin cinsiyet, ebeveyn yaşam durumu, ebeveyn birliktelik durumu, anne eğitim ve baba eğitim durumuna göre “Depresif Belirtiler” alt boyut puanları karşılaştırıldığında; sadece baba eğitim durumu karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Babası lise mezunu olanların puanı ilkokul mezunu olanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksektir ($p<0,05$). Erkekler, ebeveyni sağ olanlar, ebeveyni

ayrı yaşayanlar, annesi lise mezunu olanlar karşılaştırıldığı diğer gruplardan yüksek puana sahip olmakla birlikte aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Depresif Belirtiler Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

		N	Ortalama $\pm$ SS	U/Ki-kare	P
Cinsiyet	Kadın	192	11,0 $\pm$ 5,0	6533,5	0,730*
	Erkek	70	11,3 $\pm$ 5,2		
Ebeveyn Yaşam Durumu	İkisi de yaşıyor	253	11,1 $\pm$ 5,1	988	0,499*
	Biri vefat etmiş	9	9,7 $\pm$ 4,2		
Ebeveyn Birliktelik Durumu	Birlikte	244	11,0 $\pm$ 5,1	1792,5	0,191*
	Ayrı	18	12,6 $\pm$ 5,5		
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	106	10,2 $\pm$ 4,5	6,873	0,076**
	Ortaokul	54	11,2 $\pm$ 6,0		
	Lise	72	12,4 $\pm$ 5,3		
	Üniversite	30	10,7 $\pm$ 4,3		
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	61	10,0 $\pm$ 4,8 ^a	8,144	0,043** a<b [#]
	Ortaokul	42	10,4 $\pm$ 5,6		
	Lise	101	12,0 $\pm$ 5,1 ^b		
	Üniversite	58	11,1 $\pm$ 4,8		

SS= Standart Sapma *Mann Whitney U testi ** Kruskal Wallis testi [#] Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney U testi ($p<0,05$)

Öğrencilerin cinsiyet, ebeveyn yaşam durumu, ebeveyn birliktelik durumu, anne eğitim ve baba eğitim durumuna göre “Huzursuz Duygu Durum” alt boyut puanları karşılaştırıldığında; tüm karşılaştırmalarda da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Kadınlar, ebeveyni sağ olanlar, ebeveyni birlikte yaşayanlar, anne ve babası ortaokul mezunu olanlar karşılaştırıldığı diğer gruplardan yüksek puana sahip olmakla birlikte aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-7’de sunulmuştur.

Tablo 7.Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Huzursuz Duygu Durum Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

		N	Ortalama± SS	U/Ki-kare	P
Cinsiyet	Kadın	192	18,2±6,0	6235	0,371*
	Erkek	70	17,7±6,2		
Ebeveyn Yaşam Durumu	İkisi de yaşıyor	253	18,2±6,1	904	0,293*
	Biri vefat etmiş	9	16,0±5,3		
Ebeveyn Birliktelik Durumu	Birlikte	244	18,2±6,2	1928	0,387*
	Ayrı	18	16,7±3,6		
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	106	17,3±5,9	2,251	0,522**
	Ortaokul	54	18,9±7,2		
	Lise	72	18,5±5,5		
	Üniversite	30	18,3±5,3		
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	61	17,2±6,2	6,021	0,111**
	Ortaokul	42	19,9±6,3		
	Lise	101	18,2±5,8		
	Üniversite	58	17,5±5,9		

SS= Standart Sapma

*Mann Whitney U testi

** Kruskal Wallis testi

Öğrencilerin cinsiyet, ebeveyn yaşama durumu, ebeveyn birliktelik durumu, anne eğitim ve baba eğitim durumuna göre “Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği” toplam puanları karşılaştırıldığında; tüm karşılaştırmalarda da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Kadınlar, ebeveyni sağ olanlar, ebeveyni ayrı yaşayanlar, anne ve babası lise mezunu olanlar karşılaştırıldığı diğer gruplardan yüksek puana sahip olmakla birlikte aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-8’de sunulmuştur.

Tablo 8.Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği Toplam Puanı Karşılaştırmaları

		N	Ortalama± SS	U/Ki-kare	P
Cinsiyet	Kadın	192	56,3±21,2	6547	0,628*
	Erkek	70	55,8±22,8		
Ebeveyn Yaşam Durumu	İkisi de yaşıyor	253	56,4±21,7	878,5	0,244*
	Biri vefat etmiş	9	47,2±16,7		
Ebeveyn Birliktelik Durumu	Birlikte	244	56,0±21,9	2022,5	0,576*
	Ayrı	18	57,3±18,7		
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	106	52,2±19,9	6,643	0,084**
	Ortaokul	54	58,7±25,2		
	Lise	72	59,6±21,4		
	Üniversite	30	57,1±20,2		
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	61	52,0±22,3	5,095	0,165**
	Ortaokul	42	57,9±23,2		
	Lise	101	58,1±21,5		
	Üniversite	58	55,7±19,9		

SS= Standart Sapma

*Mann Whitney U testi

** Kruskal Wallis testi

Öğrencilerin “Anne-Baba Tutum Ölçeği” alt boyut ve toplam puanlarına ait tanımlayıcı istatistikleri Tablo-9’da verilmiştir.

Tablo 9.Öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeği Alt Boyut Ve Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri (n=262)

Alt Boyut/Ölçek Puanı	Ortalama±SS	Ortanca	En Küçük-En Büyük
Otoriter Ana-Baba Tutumu	22,9±10,0	21	10-50
Koruyucu Ana-Baba Tutumu	37,5±12,4	36	15-75
Demokratik Ana –Baba Tutumu	51,4±17,5	55	15-75
Anne-Baba Tutum Ölçeği	111,8±21,7	112	40-200

SS= Standart Sapma

Öğrencilerin cinsiyet, ebeveyn yaşam durumu, ebeveyn birliktelik durumu, anne eğitim ve baba eğitim durumuna göre “Otoriter Ana-Baba Tutumu” alt boyut puanları karşılaştırıldığında; sadece anne eğitim karşılaştırmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerin puanı annesi lise ve üniversite mezunu olanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksektir ($p<0,05$). Erkekler, ebeveyni sağ olanlar, ebeveyni ayrı yaşayanlar, babası ilkokul mezunu olanlar karşılaştırıldığı diğer gruplardan yüksek puana sahip olmakla birlikte aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-10’da sunulmuştur.

Tablo 10. Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Otoriter Ana-Baba Tutumu Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

		N	Ortalama $\pm$ SS	U/Ki-kare	P
Cinsiyet	Kadın	192	22,7 $\pm$ 10,6	5959,5	0,161*
	Erkek	70	23,2 $\pm$ 8,0		
Ebeveyn Yaşam Durumu	İkisi de yaşıyor	253	22,9 $\pm$ 10,0	959	0,421*
	Biri vefat etmiş	9	20,8 $\pm$ 10,2		
Ebeveyn Birliktelik Durumu	Birlikte	244	22,9 $\pm$ 10,0	2184	0,969*
	Ayrı	18	23,1 $\pm$ 10,2		
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	106	22,6 $\pm$ 9,6	8,842	0,031** a>b [#]
	Ortaokul	54	26,3 $\pm$ 10,9 ^a		
	Lise	72	21,7 $\pm$ 9,7 ^b		
	Üniversite	30	20,5 $\pm$ 9,1 ^b		
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	61	24,8 $\pm$ 11,4	2,211	0,530**
	Ortaokul	42	23,4 $\pm$ 10,8		
	Lise	101	22,3 $\pm$ 9,3		
	Üniversite	58	21,4 $\pm$ 8,8		

SS= Standart Sapma *Mann Whitney U testi ** Kruskal Wallis testi [#] Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U testi ($p<0,05$)

Öğrencilerin cinsiyet, ebeveyn yaşam durumu, ebeveyn birliktelik durumu, anne eğitim ve baba eğitim durumuna göre “Koruyucu Ana-Baba Tutumu” alt boyut puanları karşılaştırıldığında; sadece baba eğitim karşılaştırmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin puanı babası üniversite mezunu olanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksektir ($p<0,05$). Erkekler,

ebeveyni vefat etmiş olanlar, ebeveyni ayrı yaşayanlar, annesi ortaokul mezunu olanlar karşılaştırıldığı diğer gruplardan yüksek puana sahip olmakla birlikte aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Koruyucu Ana-Baba Tutumu Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

		N	Ortalama± SS	U/Ki-kare	P
Cinsiyet	Kadın	192	37,4±12,6	6398,5	0,553*
	Erkek	70	37,8±11,9		
Ebeveyn Yaşam Durumu	İkisi de yaşıyor	253	37,5±12,4	1136	0,991*
	Biri vefat etmiş	9	38,1±12,3		
Ebeveyn Birliktelik Durumu	Birlikte	244	37,5±12,4	2170	0,933*
	Ayrı	18	37,7±12,2		
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	106	38,0±12,8	6,549	0,088**
	Ortaokul	54	40,0±11,8		
	Lise	72	36,3±12,1		
	Üniversite	30	34,3±12,2		
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	61	41,4±12,9 ^a	8,434	0,038** a>b [#]
	Ortaokul	42	38,4±14,7		
	Lise	101	36,1±11,1		
	Üniversite	58	35,3±11,3 ^b		

SS= Standart Sapma *Mann Whitney U testi ** Kruskal Wallis testi [#] Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U testi ($p<0,05$)

Öğrencilerin cinsiyet, ebeveyn yaşam durumu, ebeveyn birliktelik durumu, anne eğitim ve baba eğitim durumuna göre “Demokratik Ana-Baba Tutumu” alt boyut puanları karşılaştırıldığında; cinsiyet ve ebeveyn yaşam durumu karşılaştırmalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Kadın öğrencilerin erkeklerden, ebeveyni vefat etmiş olanların sağ olanlardan puanları istatistiksel olarak anlamlı yüksektir ($p<0,05$). Ebeveyni birlikte yaşayanlar, anne ve babası üniversite mezunu olanlar karşılaştırıldığı diğer gruplardan yüksek puana sahip olmakla birlikte aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Demokratik Ana-Baba Tutumu Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

		N	Ortalama± SS	U/Ki-kare	P
Cinsiyet	Kadın	192	52,4±18,4	5521,5	0,027*
	Erkek	70	48,5±14,4		
Ebeveyn Yaşam Durumu	İkisi de yaşıyor	253	50,9±17,4	529,5	0,006*
	Biri vefat etmiş	9	65,6±13,0		
Ebeveyn Birliktelik Durumu	Birlikte	244	51,5±17,5	2026,5	0,585*
	Ayrı	18	49,8±16,7		
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	106	52,0±16,8	2,535	0,469**
	Ortaokul	54	47,7±19,8		
	Lise	72	52,1±17,1		
	Üniversite	30	54,0±16,0		
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	61	51,2±18,9	1,980	0,577**
	Ortaokul	42	49,1±20,0		
	Lise	101	50,8±16,3		
	Üniversite	58	54,3±15,8		

SS= Standart Sapma.

*Mann Whitney U testi

** Kruskal Wallis testi

Öğrencilerin cinsiyet, ebeveyn yaşam durumu, ebeveyn birliktelik durumu, anne eğitim ve baba eğitim durumuna göre “Anne-Baba Tutum Ölçeği” toplam puanları karşılaştırıldığında; tüm karşılaştırmalarda da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Kadınlar, ebeveyni vefat etmiş olanlar, ebeveyni birlikte yaşayanlar, annesi ortaokul, babası ilkokul mezunu olanlar karşılaştırıldığı diğer gruplardan yüksek puanlara sahip olmakla birlikte aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-13’te sunulmuştur.

Tablo 13. Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Anne-Baba Tutum Ölçeği Toplam Puanı Karşılaştırmaları

		N	Ortalama± SS	U/Ki-kare	P
Cinsiyet	Kadın	192	112,6±20,3	6301	0,440*
	Erkek	70	109,6±25,0		
Ebeveyn Yaşam Durumu	İkisi de yaşıyor	253	111,3±21,6	803	0,133*
	Biri vefat etmiş	9	124,4±20,6		
Ebeveyn Birliktelik Durumu	Birlikte	244	111,9±21,9	2102,5	0,763*
	Ayrı	18	110,6±18,7		
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	106	112,6±20,9	2,293	0,514**
	Ortaokul	54	114,0±21,7		
	Lise	72	110,1±23,6		
	Üniversite	30	108,8±20,0		
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	61	117,4±19,9	4,621	0,202**
	Ortaokul	42	110,9±24,3		
	Lise	101	109,2±23,1		
	Üniversite	58	111,0±18,1		

SS= Standart Sapma

*Mann Whitney U testi

** Kruskal Wallis testi

Öğrencilerin “Sınav Kaygısı Ölçeği” puanı ile “Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği” alt boyut ve toplam puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde bulunan tüm korelasyonlar pozitif yönde, zayıf düzeydedir ve istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-14’te sunulmuştur.

Tablo 14. Öğrencilerin Sınav Kaygısı Ve Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar (n=262)

Alt Boyut/Ölçek Puanı	Sınav Kaygısı Ölçeği	
	r_s	p
Anksiyete Öfke Ve Hayal Kırıklığı	0,097	0,116
Depresif Belirtiler	0,028	0,649
Huzursuz Duygu Durum	0,045	0,471
Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme	0,068	0,275

r_s = Spearman korelasyon katsayısı

Öğrencilerin “Sınav Kaygısı Ölçeği” puanı ile “Anne-Baba Tutum Ölçeği” alt boyut ve toplam puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde bulunan tüm korelasyonlar istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$). “Sınav Kaygısı Ölçeği” puanı ile “Otoriter Ana-Baba Tutumu” ve “Koruyucu Ana-Baba Tutumu” puanları arasında negatif yönde bulunan korelasyonlar zayıf-orta düzeydedir. Buna karşılık “Demokratik Ana-Baba Tutumu” alt boyut puanı ile pozitif yönde, “Anne-Baba Tutum Ölçeği” toplam puanı ile negatif yönde bulunan korelasyonlar ise zayıf düzeydedir. Ayrıntılar Tablo-15’te sunulmuştur.

Tablo 15. Öğrencilerin Sınav Kaygısı Ve Anne-Baba Tutum Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar (n=262)

Alt Boyut/Ölçek Puanı	Sınav Kaygısı Ölçeği	
	r_s	p
Otoriter Ana-Baba Tutumu	-0,291	<0,001
Koruyucu Ana-Baba Tutumu	-0,331	<0,001
Demokratik Ana –Baba Tutumu	0,223	<0,001
Anne-Baba Tutum Ölçeği	-0,146	0,018

r_s = Spearman korelasyon katsayısı

Öğrencilerin “Anne-Baba Tutum Ölçeği” alt boyut ve “Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği” alt boyut puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; sadece “Koruyucu Ana-Baba Tutumu” alt boyut puanı ile “Huzursuz Duygu Durum” alt

boyut puanı arasında bulunan korelasyon istatistiksel olarak anlamlıdır ve negatif yönde, zayıf düzeydedir ($p < 0,05$). Alt boyut puanları arasında hesaplanan diğer tüm korelasyonlar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Ayrıntılar Tablo-16'da sunulmuştur.

Tablo 16. Öğrencilerin Anne-Baba Tutum ve Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar (n=262)

Alt Boyut/Ölçek Puanı	Otoriter Ana-Baba Tutumu		Koruyucu Ana-Baba Tutumu		Demokratik Ana –Baba Tutumu	
	r_s	p	r_s	p	r_s	p
Anksiyete Öfke Ve Hayal Kırıklığı	0,010	0,871	-0,111	0,072	-0,006	0,928
Depresif Belirtiler	-0,010	0,867	-0,093	0,133	0,002	0,972
Huzursuz Duygu Durum	-0,079	0,202	-0,158	0,011	0,106	0,088

r_s = Spearman korelasyon katsayısı

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışma tüm Türkiye genelinde yaşı 17 olan ve 262 öğrencinin gönüllü olarak katıldığı ‘Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerde Sınav Kaygısı, Duygusal Yeme ve Anne Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’ amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilere kişisel bilgi formu, sınav kaygısı ölçeği, duygusal yeme ölçeği ve anne baba tutum ölçeği uygulanmış olup elde edilen veriler analiz edilmiştir. Araştırmanın bu kısmında çalışmanın temel amacına ulaşma doğrultusunda yapılan analizlerden elde edilmiş olan bulgular, ilgili literatür çerçevesinde tartışılmaktadır. Literatür incelendiğinde sınav kaygısı ile anne baba tutumu arasında yapılan çalışmalara rastlanmıştır. Fakat duygusal yeme davranışıyla ilgili yapılan çalışmalar kısıtlılık göstermekle beraber bizim yapmış olduğumuz çalışma literatürdeki bu değişkenlerin birarada incelendiği ilk çalışmadır.

Sınav kaygısının üniversite sınavına hazırlanan ergenler üzerinde etkisine bakıldığında kadın öğrencilerin kaygılarının erkek öğrencilerin sınav kaygılarından fazla olduğu bulunmuştur. Duygusal yeme davranışının üniversite sınavına hazırlanan ergenler üzerinde etkisine bakıldığında baba eğitim durumunun etkili olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Anne baba tutumunun üniversite sınavına hazırlanan ergenler üzerinde etkisine bakıldığında ise kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre ebeveyn tutumları daha çok rol oynamıştır. Bunun dışında ebeveyn yaşam durumu ve ebeveyn eğitim durumunun da anne baba tutumunda öğrenciler üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yaptığımız çalışma sonucunda üniversite sınavına hazırlanan ergenler ile sınav kaygısı ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkiye baktığımızda ilişki bulunmamıştır. Sınav kaygısı ve anne baba tutumu arasında ise ilişki bulunmuştur. Anne baba tutumu ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye baktığımızda ise ilişki bulunmamıştır.

5.1 Sınav Kaygısı İle Sosyodemografik Bilgiler Arasındaki İlişki

Sınav kaygısının cinsiyet ile olan ilişkisine bakıldığında, kadın öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri erkek öğrencilerin sınav kaygı seviyelerine göre daha yüksek bir ilişki bulunmuştur. Literatürü incelediğimizde birçok araştırmada kızların erkeklere oranla sınav kaygı seviyesinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Genç ve arkadaşlarının (1999) yapmış olduğu araştırmada öğrenci seçme sınavına hazırlanan kişilerin sınav kaygı seviyelerini incelemesi sonucunda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre sınav kaygısının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alyaprak (2006) incelediği çalışmada üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde cinsiyete göre, kızların erkeklere göre sınav kaygı seviyesinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bizim çalışmamız ve paralellik gösteren çalışmalar neticesinde birey toplumsal varlık olarak etrafıyla genellikle etkileşim içindedir. Çoğu davranış ve faaliyetlerin kişinin bulunduğu sosyal çevrenin beklentilerine karşılık şekillenebilmektedir. Özellikle gençler çevrelerine karşı bazı tavırlar geliştirip buna göre kendisini şartlandırır. Lise son sınıfta bulunan öğrencilerin özellikle üniversite sınavının yüklemiş olduğu yük onları tek başına etkilememekte, ailesi, sosyal çevresi, okul ve diğer etkenler de bu sorunla mücadele etmektedir. Öğrencinin sosyal çevresinin beklentileri, onların sınava karşı tavır geliştirmelerine ve kendi ilgileri üzerinde etkili hal almaktadır. Bu durumun ölçülebilmesi için ‘çevresinde bulunan insanlardan sen bu sınavı kazanmalısın, sen bunu kazanacaksın gibi cümleler duymak gireceğiniz sınav için oluşan kaygınızı nasıl etkiliyor?’ sorularına verilen cevaplar kişinin cinsiyetine göre farklılık göstermiştir. Öğrencilerin üçte biri(%30)’u etrafında söylenen bu cümlelerden etkilenmedikleri görülmektedir. Etkilenmeyen öğrencilerin üçte ikisini erkekler oluşturmaktadır. Çevre baskısının tesirinde kalanlar ya da çok etkilenenler ve sınav kaygı düzeylerinin artış gösterdiğini düşünenler %69,5 seviyesindedir. Bunların %42’si kız ve %27,5’si erkektir. Kızlar erkeklere göre sosyal çevrenin cümlelerinden daha fazla etkilenirler. Erkeklerin daha soğukkanlı ve duygusal olarak dayanıklı olduğu da söylenebilir. Bizim çalışmamızla farklı sonuca varan, Başoğlu (2007) yaptığı araştırmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre sınav kaygı seviyesinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun nedenini, geleneksel Türk ebeveyn yaşam tarzının mesleği olması açısından erkeğe daha fazla sorumluluk vermesi sonucunda erkekte oluşan baskıyla ilişkilendirmiştir. Bizim çalışmamızla farklı sonuç vermesinin

nedeni bizim çalışmamızda daha çok kız öğrenci sayısının yüksek olup erkek öğrenci sayısının düşük olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Sınav kaygısının ebeveyn yaşam durumu ile olan ilişkisine bakıldığında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde Yolcu (2015) yaptığı çalışmada, annesi ve babası hayatta olmayan öğrencilerin babası hayatta olan öğrencilere göre daha yüksek sınav kaygısı yaşadığı saptanmıştır. Anne ve baba ailenin temelini oluşturan ve varlıklarıyla ailenin sosyolojik ve psikolojik olarak belirlediği çizginin devamlılığı bakımından önemlidir. Ebeveynlerden birinin eksikliği ailenin hem kendi içindeki bireylere hem de aile bireylerinin sosyal çevreye bakışlarını değiştirmektedir. Bizim çalışmamızla farklı sonuç vermesinin sebebi, daha büyük örneklem grubuyla çalışılmış olması olabilir

Literatürdeki çalışmalar ışığında ebeveyn birlikteliğinin sınav kaygısı ile ilişkili olabileceği düşünülmüş fakat anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bu durumun bizim örneklem grubumuzdaki kişilerin genelde çoğunun ebeveynleriyle yaşamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatürü incelediğimizde çalışmamızla aynı sonucu veren çalışmalar olmasa da farklı sonucu veren çalışmalar mevcuttur. Erten (2020) yaptığı çalışmada sınav kaygısı düzeyinin ailesiyle yetişen öğrencilerin boşanmış, tek ebeveynli ailede yetişen öğrencilere göre daha fazla sınav kaygısı yaşadıklarını bulmuştur. Böyle netice göstermesinin sebebi anne babaların beraber yaşamalarının çocuklar üzerindeki kontrolü etkilemesinde aktif olduğu söylenebilir. Literatürde yapılan çalışmada boşanmanın çocuğun yaşam kalitesi, akademik başarı ve sosyal yeti bakımından olumsuz etkilediğini, bu durumun en belirgin sebebi de anne baba birlikte yaşamadığında yaşamadığı ebeveyne ait hissedilen kayıp duygusu olarak açıklanmaktadır. (Amato 1991; Gregory 1965; Saucier, 1982)

Sınav kaygısının ebeveyn eğitim durumu ile olan ilişkisine bakıldığında ilişki bulunmamıştır. Literatürü incelediğimizde çalışmamızla paralellik gösteren çalışmalar vardır. Tekbaş (2009) lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmasında anne babanın eğitim durumuna göre öğrencilerin sınav kaygı düzeyi puanları arasında farklılık olmadığı incelemiş olup anne babanın eğitim seviyesine göre farklılık göstermediği

sonucuna varılmıştır. Kısa (1996) araştırmasında ebeveyn eğitim durumunun öğrencilerin toplam sınav kaygı düzeylerini etkilemediğini açıklamaktadır. Yapılan çalışmalar bizim çalışmamızla aynı sonucu vermektedir. Bizim çalışmamızla aynı sonucu vermesinin olası sebebi olarak öğrencilerin sınava hazırlanma sürecinde anne baba eğitim durumu önemli olmadan anne babaların öğrencilere destek olduğu düşünülmektedir. Günümüzde annelerin iş hayatına olan artış ve öğrencilerle daha çok öğretmenlerin ve okulların rehberlik servisinin ilgilenmesi olabileceği düşünülebilir. Öğrencilerin sınava hazırlanmasında anne babaların eğitim durumunun sınava hazırlanma süresi boyunca etkili olmadığı öğrenciye yaklaşımda eğitim durumu gözetmeksizin sosyal medya ve gerekli yerlerden bilgi sahibi oldukları düşünülebilir. Literatürü incelediğimizde bizim çalışmamızla farklı sonuç veren çalışmalar mevcuttur. Atak (2004) tüm lise öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada ebeveyn eğitim düzeyi ve sınav kaygı düzeyini incelediğinde, ebeveyn eğitim seviyesi düştükçe öğrencilerin daha çok sınav kaygısı yaşadıkları, ebeveyn eğitim seviyesi arttıkça da daha az sınav kaygısı yaşadıklarını bulmuştur. Aynı çalışmada baba eğitim seviyesinin de öğrencilerin sınav kaygılarını etkilediği saptanmış olup, bunun sebebinin de çocukların eğitimleri üzerinde babaların önemli bir etkiye sahip olmasını belirtmiştir. Kayapınar (2006) çalışmasında sınav kaygı puan durumlarına göre ebeveyn eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılığa ulaşmıştır. Çalışmada babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin sınav kaygı düzeyi, babası lise ve üniversite mezunu olan öğrencilere sınav kaygı düzeyi daha fazla bulunmuştur. Aynı araştırmada annesi ilkokul ve ortaokul mezunu olan öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri diğer gruplara göre yüksek bulunmuştur. Çalışmamızdan farklı sonuç vermesinin nedeni olarak eğitim düzeyi yüksek olan anne babaların çocuklarının eğitim düzeyleri ve ders başarı düzeylerinin daha yüksek olduğu yönünde bir algı vardır. Bu olasılığın incelenmesi ve doğrulanması önemlidir. Fakat eğitim seviye düzeyi fazla olan aileler, çocuklarını daha bilinçli olarak yetiştirme olanaklarına sahip olabilecekleri düşünülmektedir.

5.2. Duygusal Yeme İle Sosyodemografik Bilgiler Arasındaki İlişki

Literatürdeki çalışmalar ışığında duygusal yemenin cinsiyet ile ilişkili olabileceği düşünülmüş fakat anlamlı ilişki bulunamamıştır. Literatürü incelediğimizde bizim çalışmamızla benzer çıkan çalışma Büyüköztürk ve arkadaşlarının (2013) çalışmasında da duygusal yeme ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Bizim çalışmamızla aynı sonuç vermesinin olası sebebi olarak örneklem

sayısının kısıtlılığı olabileceği düşünülmektedir. Duygusal yeme davranışı obez bireylerde daha sık rastlanmaktadır. Çocuklar genellikle abur cubur veya fast food yeme davranışında artış gösterir. Yaptığımız çalışma sonucunda da çocukların yeme davranışı göstermesinin üzgünken, mutluyken, kaygılıyken vs gibi bir duyguya sahip olmaksızın ortaya çıktığı düşünülmektedir. Van Strein ve Elston çalışmasında ise bizim araştırmamıza farklı olarak 7-12 yaş çocuklar üzerinde yaptığı bir çalışmada kızların erkeklere göre duygusal yeme davranışının daha sık olduğu bulunmuştur. Duygusal yeme davranışının kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğunu gösteren diğer bir çalışma ise McCrone ve arkadaşları (2010) kadınlarda, olumsuz duygulanımlar karşısında açlık hissedilmemesine rağmen besin tüketme davranışının kadınlarda daha sık görüldüğü öne sürülmüştür. Bu çalışmaların olası sebebi olarak bebeklikten başlayan bir döngü vardır bebek ağlayınca anne süt verir ve bebek mutlu olur. Çocuk yetişirken ailelerle yapılan Pazar kahvaltıları, bayram yemekleri, özel gün yemekleri bunlarla beraberinde büyür. Bunlar doğal durumları sergilerken çocuğun stresli, üzgün, öfkeli hissettiğinde normal yemesine göre daha çok yeme davranışı gösterebiliyor. Bu davranışın tetikleyicisi doymak değil yaşadığı duygulardır. Kızların erkeklere göre daha hassas olması, regl dönemlerinde yeme ihtiyacının daha çok artması ve kendisini iyi hissetmek için yeme davranışı göstermesi kızlarda duygusal yeme davranışını arttırdığı düşünülmektedir.

Duygusal yeme alt boyutlarına göre ebeveyn yaşam durumu ile ilişki bulunmamıştır. Literatürü incelediğimizde ebeveynlerin hayatta ya da değil ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Bizim yaptığımız çalışma sonucuna göre duygusal yemenin rolü ebeveyn yaşam durumuna göre artış ya da azalma göstermemektedir. Öğrencilerin duygusal yeme davranışında ebeveyn yaşam durumunun önemi yoktur. Bunun nedeni olarak örneklem kısıtlılığı olabileceği düşünülmektedir.

Literatürdeki çalışmalar ışığında duygusal yeme ile ebeveyn birliktelik durumu ilişkili bulunacağı düşünülmüş fakat anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bizim çalışmamızdan farklı sonuç veren araştırmalar mevcuttur. Literatürü incelediğimizde Erdim (2016) dağılmış bir ailede yaşamak ebeveynlerden birisinin olmaması sebebiyle düzenli aile yaşantısının sekteye uğranmasının yemek yeme düzenini bozabileceği görülmüştür. Özellikle dağılmış bir ailenin parçası olan çocuklarda birlikte yaşadığı ebeveyni suçlama,

saldırganlık, hırçınlık gibi davranışlar sık görülmektedir. Özkan (2017) yaptığı çalışmada anne babası boşanmış çocukların, parçalanmış aile hassasiyeti yaşadıkları ve bunun neticesinde duygusal yeme davranışı geliştirmiş olduklarını saptamıştır. Bizim çalışmamızın farklı sonuç vermesinin nedeni ebeveynleriyle beraber yaşayan öğrencilerin sayısının ebeveyniyle ayrı yaşayan öğrenci sayısından daha fazla olduğu bu yüzden de gerekli karşılaştırma yapılmamasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Yapılan çalışma sonucunda duygusal yeme ölçeğinin ‘depresif belirtiler’ alt boyutunda sadece baba eğitim durumu ilişkili bulunmuştur. Babası lise mezunu olanlar babası ilkokul mezunu olanlardan daha fazla depresif belirtiler gösterdiği saptanmıştır. Bu da düşük baba eğitim düzeyinin depresif belirtilerle ilişki olabileceğini göstermektedir. Literatürü incelediğimizde Özvurmaz ve arkadaşları (2018) çalışmada duygusal yeme ve baba eğitim seviyesi karşılaştırıldığında babası üniversite mezunu olanlar babası ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olanlara göre daha çok duygusal yeme davranışı saptanmıştır. Bizim araştırmamıza karşı Yıldırım ve arkadaşları (2017) çalışmada duygusal yeme ve baba eğitim seviyesi değerlendirildiğinde bir fark bulunmamıştır. Bizim araştırmamızla farklı sonuç vermesinin sebebi daha geniş bir örneklem grubuyla çalışılması olabilir. Bizim çalışmamızda anne eğitim durumu istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Literatürü incelediğimizde bizim çalışmamızla aynı sonuca ulaşan Akkol (2018) duygusal yeme ve anne eğitim seviyesi arasında fark olmadığını belirtmiştir. Bizim çalışmamız dışında farklı sonuca ulaşan Erdoğan (2013) duygusal yeme ve anne eğitim seviyesi arasında fark olduğunu annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerin üniversite mezunu öğrencilere göre daha çok yeme davranışı gösterdiği saptanmıştır. Bizim araştırmamızdan farklı sonuç vermesinin olası sebebi annelerin çocuklarına karşı genellikle koruyucu tutum sergilemesi sebebiyle çocuğun sağlıklı ya da sağlıksız yiyeceklerle, karbonhidrat, protein ve kalori hesabı ve dengeli beslenme durumuna genellikle eğitim seviyesi yüksek anneler daha çok dikkat etmesi sebebiyle burada anne eğitim seviyesi düşük öğrencinin duygusal yeme davranışı göstermesi öngürülebilir sonuç olacağı düşünülmektedir.

5.3. Anne Baba Tutumu İle Sosyodemografik Bilgiler Arasındaki İlişki

Anne baba tutumu ile cinsiyet arasındaki ilişkiye bakılınca sadece ‘demokratik ana baba tutum’ alt boyutunda ilişki bulunmuştur. Kadın öğrenciler erkek öğrencilerden daha fazla demokratik ana baba tutumuna sahip olduğu saptanmıştır. Literatürü incelediğimizde Aktaş’ın (2011) elde etmiş olduğu araştırma sonuçlarına göre kız öğrenciler anne baba tutumlarını erkek öğrencilere göre daha fazla demokratik olarak algılamaktadır. Aktaş’ın elde etmiş olduğu sonuçlara göre ise, bizim bu çalışmada elde ettiğimiz sonuçlar uyumluluk göstermektedir. Ünüvar (2007) lise öğrencilerinin algılamış oldukları ana baba tutumları ile kendine saygı düzeyleri arasındaki ilişkinin derecesini belirlemek için Konya ili Seydişehir ilçesindeki liselerde 1.2.3. sınıflardan oluşan 571 kişi üzerinde yapmış olduğu çalışmada kız ve erkek öğrencilerin algıladıkları ana baba tutumları (koruyucu,otoriter,demokratik) arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Bu sonuca göre, elde etmiş olduğumuz analiz sonuçları literatürde ki bu bilgi ile uyumluluk sağlamamaktadır. Uyumluluk sağlamamasının olası sebebi olarak bizim çalışmamızdaki cinsiyet dağılımının eşitsiz olarak dağılım göstermesi olabileceği düşünülmektedir.

Anne baba tutumu ile ebeveyn yaşam durumu arasındaki ilişkiye bakıldığında sadece ‘demokratik anne baba tutum’ alt boyutunda ilişki bulunmuştur. Ebeveyni vefat etmiş olanların ebeveyni hayatta olanlara göre daha çok demokratik ana baba tutumuna sahip olduğu saptanmıştır. Literatürü incelediğimizde Yolcu (2015) anneleri hayatta olan öğrencilerin olmayanlara göre daha yüksek demokratik tutum algısına sahip oldukları saptanmıştır. Koruyucu tutum algısında ise annenin hayatta olmaması ile diğer ebeveynin tutum algısı arasında, annesi hayatta olmayan öğrencilerin annesi hayatta olanlara göre diğer ebeveyn tarafından daha fazla koruyucu tutuma sahip olduğu bulunmuştur. Annesi hayatta olmayan kız öğrencilerin ebeveyninin daha fazla koruyucu tutuma sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Ebeveynlerinden birinin hayatta olmaması diğer ebeveynin tutumunu daha fazla koruyucu olarak değiştirmesine neden olabilmektedir. Anne ve baba ailenin temelini oluşturan ve varlıklarıyla ailenin sosyolojik ve psikolojik olarak belirlediği çizginin devamlılığı açısından önemlidir. Ebeveynlerinden birinin olmayışı ailenin hem kendi içindeki bireylere hem de aile bireylerinin sosyal çevreye bakışlarını değiştirmektedir. Bu çekinceler daha fazla koruyucu tutuma neden olabilmektedir (Yolcu, 2015).

Anne baba tutumu ile ebeveyn birliktelik durumu arasında ilişki bulunmamıştır. Literatüre bakıldığında Alisinanoğlu (2003) çocukların çoğunluğun boşanmadan sonra annelerinin yanında kaldıkları görülmüştür. Boşanmış ailelerde çocuğun genellikle annenin yanında kalması, erkek çocuğun baba otoritesi ve modelinden uzak kalmasına neden olabilir. Bu sebeple annelerin babanın denetleyici rolünü üstlenmek durumunda kaldığı düşünülebilir. Annelerin erkek çocuklara daha farklı davranıp kızlara göre daha dıştan denetimli olmalarıyla sonuçlanabilir. Biçkur (2012)'e göre boşanmış ailelerde beraber yaşayan ebeveynin ergenin üzerine fazla düşmesi ve sevgi gösterme çabasına girmesi olasıdır. Ergenin beraber yaşamadığı ebeveyninden alamadığı ilgi ve şefkati telafi etmek amacıyla birlikte yaşanan ebeveynin daha fedakar bir tutum sahibi olması olasıdır. Bizim çalışmamızın farklı sonuç vermesinin olası sebebi örneklem yaş sınırlılığı olabileceği düşünülmektedir.

Anne baba tutumu ile ebeveyn eğitim düzeyi arasındaki ilişkiye bakıldığında 'otoriter ana baba tutumu' alt boyutuna göre ilişki bulunmuştur. Annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerin annesi lise ve üniversite mezunu olanlara göre daha çok otoriter anne baba tutumuna sahip olduğu saptanmıştır. Literatüre bakıldığında bizim çalışmamıza benzerlik gösteren Dizman (2003) okuryazar olmayan annelerin daha otoriter olduğu ve eğitim seviyesi arttıkça bu durumun azaldığını belirtmiştir. Annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerin anne babalarından algıladıkları otoriter tutum düzeylerinin annesi lise mezunu olan öğrencilerin anne babalarından algıladıkları otoriter tutum düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Genel olarak annelerin eğitim düzeyi azaldıkça öğrencilerin ebeveynlerden algıladıkları otoriter tutum düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Biçkur (2015) yılında yapmış olduğu üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada araştırmamız sonucu ile paralel sonuçlara ulaşılmış olup annesi ilköğretim mezunu olan öğrencilerin annesi lise mezunu olan öğrencilere göre daha çok demokratik tutuma sahip olduğu saptanmıştır. Çalışmamız ve paralellik gösteren çalışmaların olası sebebi olarak düşük eğitim seviyesine sahip annelerin çocuklarının gelecekte iyi bir mesleği olması açısından onlara daha fazla otoriter tutum sergilemeleri ve anne eğitim seviyesi yükseldikçe annelerin çocuklara seçim hakkı sunması da otoriterlik seviyesini düşürmesi olarak düşünülmektedir.

Anne baba tutumu ve ebeveyn eğitim durumu arasındaki ilişkiye bakıldığında 'koruyucu ana baba tutumu' alt boyutu arasında ilişki bulunmuştur. Babası ilköğretim mezunu olan öğrenciler babası üniversite mezunu olan öğrencilere göre daha çok

koruyucu ana baba tutumuna sahip olduğu saptanmıştır. Literatürde bizim çalışmamızla uyan sonuca rastlanmamasına karşı birçok farklı sonuç içeren çalışmalar mevcuttur. Oğuz (2016) incelediği çalışmada algılanan koruyucu anne baba tutumu ve otoriter anne baba tutumu puanlarının baba eğitim düzeyine bağlı olarak değişmediği sonucunu saptamıştır. Yılmaz (2007) yaptığı çalışmada babanın eğitim düzeyi yükseldikçe çocukların babalarını daha çok demokratik yapıda algıladıklarını saptamıştır. Akkaya (2008) yaptığı çalışmada otoriter ve demokratik tutum ile baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamış ancak koruyucu tutum ile anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Babası üniversite mezunu olanlar ilköğretim mezunu babalara göre daha çok koruyucu tutum sergilediğini saptamıştır. Özben ve Argun'un (2002) yapmış olduğu çalışma sonucunda ise ilköğretim mezunu olan babaların daha yüksek eğitim düzeyine sahip olan babalara göre daha otoriter, baskıcı ve disiplinli olduğunu saptamıştır. Bizim çalışmamız ve diğer çalışmaların farklı sonuç vermesinin olası sebebi olarak çalışılan yaş gruplarının, kullanılan ölçeklerin ve çalışılan örneklem sayısı sebebiyle farklı sonuçlar ortaya çıkmış olabileceği düşünülmektedir.

5.4. Sınav Kaygısı İle Duygusal Yeme Arasındaki İlişki

Çalışmamızın hipotezlerinden biri olan sınav kaygısı ve duygusal yeme arasındaki ilişki incelendiğinde bulunan ilişki anlamlı değildir. Literatürde duygusal yeme ve sınav kaygısını inceleyen çalışmalara rastlanmamakla beraberinde yeme tutumları ile ilgili çalışma mevcuttur. Literatürde yapılan çalışmada Karaşahin (2020) sınav kaygısı ile yeme tutumu arasında ilişkinin olduğunu saptamıştır. Çalışmada katılımcıların sınav kaygısı arttıkça yeme tutumu azalmaktadır. Bu çalışmanın farklı sonuç vermesinin sebebi farklı ölçek kullanılması olduğu düşünülmektedir. Bizim çalışmamızın anlamlı sonuç içermemesinin olası nedeni kaygı durumunda bazı bireyler duygusal yeme davranışı gösterirken bazı bireyler ise fizyolojik belirtilerle başetmeye çalışabilir. Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerde girdikleri deneme sınavı öncesinde yaşadıkları kaygı sebebiyle fizyolojik belirtiler olarak mide bulantısı, karın ağrısı, terleme gibi durumlar ortaya çıkabilir. Bazı bireylerde ise sınav öncesinde kendisini sakinleştirmek için ya da sınav sonrasında bazıları iyi geçtiğinde mutlu olduklarında bazıları ise kötü geçtiğinde mutsuz olduklarında duygusal yeme eğilimi gösterirler. Bizim çalışmamıza katılan öğrenci grupları arasında duygusal yeme davranışı gösteren kişilerin sınırlı olması nedeniyle sonucun anlamlı çıkmadığı düşünülmektedir. Bu sebeple

çalışmanın daha büyük örneklem grubu, daha geniş yaş aralığı ile çalışılması sonucu etkileyeceği düşünülmektedir.

5.5. Sınav Kaygısı İle Anne Baba Tutumu Arasındaki İlişki

Çalışmamızın hipotezlerinden biri olan sınav kaygısı ve anne baba tutumu arasındaki ilişki anlamlıdır. Öğrencilerin sahip olduğu otoriter ana baba tutumu ve koruyucu ana baba tutumu düzeyleri arttıkça sınav kaygı seviyeleri artmaktadır. Öğrencilerin sahip olduğu demokratik ana baba tutum düzeyleri arttıkça sınav kaygı seviyeleri azalmaktadır. Özetle çalışmamızda demokratik anne baba tutumuna sahip öğrencilerin sınav kaygı seviyeleri otoriter anne baba tutumu ve koruyucu anne baba tutumuna sahip öğrencilere göre daha azdır. Literatürü incelediğimizde çalışmamıza paralellik gösteren Küçüker ve Tekin (2018) yaptıkları çalışmada sınav kaygı düzeyinin otoriter ve koruyucu anne baba tutumunda daha fazla arttığını saptamıştır. Diğer bir çalışma olan Zengin (2019), ortaokul öğrencilerinin sınav kaygısı ve anne baba tutumu arasındaki ilişkisini inceleyen araştırmada otoriter tutum puanlarının arttıkça sınav kaygısı puanlarının da arttığını saptamıştır. Duman (2008), ilköğretim 8. sınıf öğrencileriyle yapılan bir diğer çalışmada ise sınav kaygısının demokratik ana baba tutumuna sahip öğrencilerde daha çok arttığını saptamıştır. Bizim çalışma bulgumuzun elde edilmesinde otoriter anne babalar çocukları üzerinde çok fazla kontrol sahibidirler. Çocuklarına pek fazla hata ve yanlış yapma hakkı tanımazlar. Bu tutuma sahip çocuklar da sınav kaygısında artış olur çünkü hata yapmaktan korkar, sınavı kazanamazsa ailesinin tepkisinden çekinebileceği düşünülmektedir. Koruyucu anne baba tutumunda ise çocuğa gereğinden fazla ilgi gösterirler, çocuğa karşı müdahaleci yaklaşır ve sürekli ebeveyn tarafından engellenirler. Bu tutuma sahip çocuklarda da sınav kaygısında artış olur çünkü sınava hazırlanırken ‘ya kazanamazsam ya yapamazsam onlar benim üstüme çok düşüyor onlar bana çok güveniyor ya güvenlerini boşa çıkarırsam’ gibi düşünceler oluşabilir ve olumsuz sınav sonucunda ailesine verebileceği cevaptan endişe duyabileceği düşünülmektedir. Demokratik tutumda ise ebeveynler çocuklarına karşı anlayışlıdır, yol gösterirler fakat çocuğun alacağı kararlar konusunda serbest bırakırlar. Bu tutum da sınav kaygısında azalma olur çünkü ergen sınava hazırlanırken ailesinin ona güvendiğini hisseder sınav sonucu olumsuz dahi olsa ailesinin saygı duyacağını bilir. Bizim çalışmamızla farklı sonuca varan çalışmalara çok rastlanmamasına rağmen Yolcu (2015) sınav kaygı düzeyinin demokratik ana baba tutum düzeyine bağlı olarak arttığını

saptamıştır. Bu çalışmanın olası sonucu olarak örneklem grubunun kısıtlılığı olabileceği düşünülmektedir.

5.6. Anne Baba Tutumu İle Duygusal Yeme Arasındaki İlişki

Çalışmamızın hipotezlerinden biri olan, anne baba tutumu ile duygusal yeme arasındaki ilişki incelendiğinde sadece koruyucu ana baba tutumu ve huzursuz duygu durum arasında ilişki bulunmuş olup diğer alt boyutları arasında ilişki bulunmamıştır. Yani koruyucu ana baba tutumu arttıkça huzursuz duygu durum azalmaktadır. Literatürü incelediğimizde bizim çalışmamızla paralel sonuç gösteren Gözegir (2020) çalışmasında duygusal yeme ve ebeveyn tutumu değerlendirildiğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bizim çalışmamızın ilişki bulunmamasının olası sebebi örneklem yaş grubunun kısıtlılığı olduğu düşünülmektedir. Bizim çalışmamızın sonucuna karşı farklı sonuç veren başka araştırmalar mevcuttur. Turner ve arkadaşları (2005) yaptıkları çalışmada anneye yönelik algılanan aşırı koruyuculuk ve babaya yönelik düşük bakım ile bozulmuş yeme davranışları arasında ilişki bulmuşlardır. Başka bir araştırma da benzer şekilde ebeveyne yönelik aşırı koruyucu tutum ile yeme bozukluğu arasında ilişki olduğunu saptamıştır. (Yamaguchi ve arkadaşları, 2000). Bu çalışmaların böyle sonuç vermesinin olası sebebi olarak bireyin ailesinin sergilemiş olduğu tutumlar karşısında olumsuz duygusuna karşı olarak duygusal yeme davranışında bulunduğu düşünülebilir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ

Sınav kaygısı, sınava hazırlanan öğrencilerde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan kaygı durumu olarak nitelendirilir. Duygusal yeme, kişinin duygularını düzenlemek amacıyla aç olmasa dahi yiyecek yemeye yönelmesi halidir. Özellikle olumsuz duygularla başedebilmek için duygusal yeme davranışı görülebilir olduğu düşünülmektedir. Anne baba tutumları ise demokratik, koruyucu ve otoriter olarak adlandırılmış olup, ebeveynlerin çocukları üzerinde sergiledikleri tutumdur. Demokratik tutumda aile çocuğuna karşı anlayış gösterir düşüncelerine önem verir, koruyucu tutumda ise, aile çocuğunun üstüne fazlasıyla düşer ve gereğinden fazla çocuğu kontrol eder, otoriter tutumda ebeveyn çocuğuna karşı baskıcı ve katı tutum sergiler küçük hatalarda dahi çocuğu cezalandırır. Bizim çalışmamızda bu üç değişken arasındaki ilişkiyi incelemek için sosyodemografik bilgi formu, sınav kaygısı ölçeği, duygusal yeme ölçeği ve anne baba tutum ölçeği kullanılmıştır. Yapılan çalışmalarda sınav kaygısı ve sosyodemografik değişkenler (cinsiyet, ebeveyn yaşam durumu, ebeveyn birliktelik durumu ve anne baba eğitim düzeyi) arasındaki ilişki, duygusal yeme ve sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişki, anne baba tutumu ve sosyodemografik değişkenler arasında ilişki, sınav kaygısı ve anne baba tutumu arasındaki ilişki, sınav kaygısı ve duygusal yeme arasındaki ilişki ve son olarak da duygusal yeme ve anne baba tutumu arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

Bu araştırmadan elde edilen bulgu sonuçlarına baktığımızda;

Araştırmaya 262 öğrenci katılmıştır

Araştırmaya katılanların 192'si kadın öğrenciler, 70'i erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ebeveyn yaşam durumlarının çoğu %96.6'sı sağ ebeveynlerden oluşmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ebeveyn birliktelik durumu çoğu % 93.1'i anne baba beraber yaşayan öğrencilerden oluşmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim düzeyine bakıldığında annesi ilkokul ve lise eğitim düzeyine sahip öğrenciler annesi ortaokul ve üniversite eğitim düzeyine sahip öğrencilere göre daha büyük kısmı oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitim düzeyine bakıldığında babası lise ve ilkokul eğitim düzeyine sahip öğrenciler babası ortaokul ve üniversite eğitim düzeyine sahip öğrencilere göre daha büyük kısmı oluşturmaktadır.

Sınav kaygısı ve cinsiyet arasında ilişki bulunmuştur. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre sınav kaygı düzeyleri daha yüksek görülmüştür. Sınav kaygı düzeyinin ebeveyn yaşam durumu, ebeveyn birliktelik durumu ve ebeveyn eğitim düzeyine göre ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Duygusal yeme depresif belirtiler alt boyutunda baba eğitim düzeyi ile ilişkili bulunmuştur. Babası lise mezunu olanlar ilkokul mezunu olanlardan daha yüksek depresif belirti gösterdiğinde duygusal yeme davranışında artış görülmüştür. Duygusal yeme davranışının cinsiyet, ebeveyn yaşam durumu ve ebeveyn birliktelik durumuna göre ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anne baba tutumu demokratik ana baba tutumu alt boyutunda cinsiyet ve ebeveyn yaşam durumu arasında ilişki bulunmuştur. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha çok demokratik ana baba tutumuna sahip olduğu görülmüştür. Ebeveyni vefat etmiş olanların sağ olanlardan daha çok demokratik ana baba tutumuna sahip olduğu görülmüştür. Otoriter ana baba tutum ile anne eğitim düzeyi arasında ilişki bulunmuştur. Annesi ortaokul mezunu olan öğrenciler annesi lise ve üniversite mezunu olanlardan daha çok otoriter ana baba tutumuna sahip olduğu görülmüştür. Korucuyu ana baba tutum ile baba eğitim düzeyi arasında ilişki bulunmuştur. Babası ilkokul mezunu olan öğrenciler babası üniversite mezunu olanlardan daha çok koruyucu ana baba tutumuna sahip olduğu görülmüştür. Anne baba tutumu ile ebeveyn birliktelik durumu arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sınav kaygısı ve duygusal yeme arasındaki ilişki incelendiğinde ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sınav kaygısı ve anne baba tutumu arasındaki ilişkisi incelendiğinde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Otoriter ve koruyucu ana baba tutumuna sahip öğrencilerde

sınav kaygısının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Demokratik ana baba tutumuna sahip öğrencilerde sınav kaygısının daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Duygusal yeme ve anne baba tutum arasındaki ilişki incelendiğinde sadece koruyucu ana baba tutumu ile huzursuz duygu durum arasında ilişki bulunmuştur. Koruyucu ana baba tutumuna sahip öğrencilerde huzursuz duygu durumunda ki duygusal yeme davranışı azalmıştır. Diğer alt boyutları arasında ise ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmamızın sonucunda sınav kaygısı ve anne baba tutumu arasında ilişki olduğu sonucu daha önce bu konuda yapılan araştırmaları destekler nitelikte olması durumundan literatüre katkı yaptığı düşünülebilir.

Çalışmamız sonucunda sınav kaygısı, duygusal yeme ve anne baba tutumunu inceleyen ilk çalışma olması sebebiyle literatüre katkı sağladığı düşünülebilir.

6.1. Sınırlılık ve Öneriler

Araştırmamız bazı durumlarda sınırlılık göstermiştir;

Katılımcıların cinsiyet dağılımlarındaki eşitsizliğin giderilip, kadın ve erkek katılımcıların eşit dağılım gösterdiği başka bir çalışma, sonuçların daha genellenebilir olmasını sağlayabilir.

Çalışmanın sınırlılıklarından olan yaş aralığının daha geniş tutulması bir sonraki araştırmalar için sonuçların daha genellenebilir olmasını sağlayabilir.

Çalışmanın sınırlılıklarından olan diğer bir durum ise lise örneklem grubunda yalnızca 12.sınıflarla sınırlı olmayıp 9.sınıf itibariyle yapılması sınav kaygısının ne zaman başladığına dair diğer çalışmalar için fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar ışığında, ebeveynlere, araştırmacılara ve alandaki uygulamacılara aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

Sınav kaygısı, duygusal yeme ve anne baba tutumu olarak literatürde yapılan ilk çalışma olması sebebiyle çalışmanın tekrarlanması literatür açısından fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Sınav kaygısı anne baba tutumuna göre artış göstermektedir. Buna göre okullarda rehberlik ve psikolojik danışmanların ebeveynlere tutumları ve sınav kaygısı ilişkisi hakkında bilgilendirilme yapılması, öğrencilere de sınav kaygısı hakkında bilgilendirilme yapılması önerilmektedir.

Duygusal yeme değişkenine bağlı olarak sosyodemografik bilgi form sorularına ek olarak kilo durumunun sorulması duygusal yeme davranışı sonucunda önem arz edebileceği için bundan sonraki çalışmalarda kilo durumunun sorulması önerilmektedir.

Duygusal yeme ölçeğinin diğer iki ölçek ile ilişkisinin zayıf olması nedeni ile bundan sonra yapılacak çalışmalarda duygusal yeme davranışını ölçen farklı bir ölçekle tekrar ele alınması önerilmektedir.

Bu araştırmada kullanılan Anne Baba Tutum Ölçeği anne ve babayı beraber ele almaktadır. Anne ve baba tutumları konusu hakkında yapılacak olan ileriki araştırmalarda anne ve babayı ayrı ayrı ele alan bir ölçek kullanılması anne ve babanın tutumu birbirinden ayrı olarak değerlendirilebilir.

KAYNAKÇA

- Abalı, O. Ergenlik dönemi ve sorunları, Epsilon Yayıncılık, İstanbul, 2006
- Ahmet Saban, Çoklu zeka kuramı ve Türk eğitim sistemine yansımaları, Nobel Yayın Dağıtım, İstanbul, 2010.
- Aiken, L. R. (1985) Psychological Testing And Assessment, USA: Allyn and Bacon Inc, Fifth Edition.
- Akkol, Ö. (2018). Genç yetişkin kadınlarda yeme tutumlarının dürtüsellik ve öz duyarlılık ile ilişkisi .Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alisinanoğlu, F. (2003) “Çocukların Denetim Odağı İle Algıladıkları Anne Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” . Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, cilt: 1 sayı: 1/97- 108.
- Alisinanoğlu F, Ulutaş İ., Çocukların Kaygı Düzeyleri İle Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğilim ve Bilim, Cilt:28, Sayı:128, 65-71, s.66.
- Alşan, Ç. Z. (2005). Anormal yeme tutum ve davranışlarının aile ortamı, özgüven ve mükemmeliyetçilikle ilişkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alyaprak G. (2006). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörlerin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Atak M. (2004). Genel Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ile Ailenin Sosyo-Ekonomik Düzeyi Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Aydın, O. Davranış Bilimlerine Giriş, 3.Baskı, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 2004.
- Aydın, O. (2011). Sınava Hazırlanma Sürecince Kaygı Ve Motivasyon.

Ayyıldız, T. (2005). Zonguldak İl Merkezinde 0-6 Yas Çocuğu Olan Annelerin Çocuk Yetiştirme Tutumları, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Baltaş, Z. ve Baltaş, A.(2008), Stres ve Başa Çıkma Yolları. 25. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul

Baltaş, A. (2017), Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Baltaş A. Ve Baltaş Z. (2017) Stres Ve Başa Çıkma Yolları,22. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. Psychol Rev 1997, 84: 191-215.

Başıoğlu, S. T. (2007). Sınav Kaygısı ile Özgüven arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Baumrind, D. (1991a). Parenting styles and adolescent development. J. Brooks, R. Lerner& A. C. Petersen (Ed.) The encyclopedia on adolescence içinde (pp. 758-772). NewYork: Garland.

Biçkur, B. (2015). Üniversite Sınavına Girecek Öğrencilerin Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı Ve Anne Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Bilir, Ş. ve Dabanlı, D. (1991) “Ergenlik Çağındakinin Sosyal Geliş imine Aile Tutumlarının Etkisinin Araştırılması” Aile Yazıları, Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları.

Beck Aarom ve Emery G.,(2015). Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler: Bilişsel Perspektif, Litera Yayıncılık, İstanbul.

Bekker MH, van de Meerendonk C, MollerusJ.Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. Int J Eat Disord. 2004;36:461-469. 12.

Blair AJ, Lewis VJ, Booth DA. Does emotional eating interfere with success in attempts at weight control? *Appetite*. 1990;15:151-7.

Braet C, Claus L, Goossens L, Moens E, et al. Differences in eating style between and overweight normal-weight youngsters. *J Health Psychol* 2008;13:733–43.

Bruch, H. (1997). Obesity in childhood and personality development. *Obesity*, 5(2), 157-161.

Bozkurt, N. (2003). “Üniversite Giriş Sınavı: Sınav Kaygısı ile Başaıkma Yöntemleri ve Başaıkma Ana-Babanın Rolü”, *Çağdaş Eğitim*, Mart, 296, ss:13-18.

Büyüköztürk, H. Çolak, Ş. Görgülü, F. Saraçoğlu, E., Saraçoğlu (2013) Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Yeme Tutumuyla İlişkili Faktörler

Calam, R., Waller, G., Slade, P., & Newton, T. (1990). Eating disorders and perceived relationships with parents. *International Journal of Eating Disorders*, 9(5), 479-485.

Canetti L, Bachar E, Berry EM. (2002), Food and emotion. *Behav Processes*, 60:157–64.

Cüceloğlu, D.(1991), *İnsan İnsana*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.

Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan ve Davranışı*, 2. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Cüceloğlu, D. (2014), *İnsan ve Davranışı*, 28.Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Çabuk F, Kaçan Softa H, Ulaş Karaahmetoğlu G. (2015). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23: 1481-94.

Çapulcuoğlu U, Gündüz B. (2013), Öğrenci tükenmişliğini yordamada stresle başaıkma, sınav kaygısı, akademik yetkinlik ve anne-baba tutumları. *Eğitim Bilimleri Araştırma Dergisi*, 3: 201-18.

Çetinkaya, B. (2007). *Ruhsal Açından Sağlıklı Aile Sağlıklı Çocuk*, Pegem A Yayınları, Ankara

De Lauzon-Guillain B, Basdevant A, Romon M ve ark. (2006) Is restrained eating a risk factor for weight gain in a general population? *Am J Clin Nutr* 83:132-38

Dereboy Ç, Kaynak H (2000) ÖSS' ye yönelik sınav kaygısının grupta sistematik duyarsızlaştırma yöntemi ile tedavi süreci. XI. Ulusal Psikoloji Kongresi, Özet Kitabı, s: 23.

Dizman, H. (2003). Anne Babası İle Yaşayan Ve Anne Yoksunu Olan Çocukların Saldırganlık Eğilimlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi (Basılmamış). Ankara Üniversitesi, Ankara.

DordiNejad, F.G., Hakimi, H., Ashouri, M., Dehghani, M., Zeinali, Z., Daghighi, M. S. & Bahrami, N. (2011). On the relationship between test anxiety and academic performance. Procedia Social and Behavioral Sciences, 15, 3774–3778.

Dökmen, Ü. (2002). İletişim Çatışmaları ve Empati, Sistem Yayıncılık, İstanbul.

Dönmezer, 6. (1999). Ailede İletişim ve Etkileşim. Sistem Yayıncılık, İstanbul.

Duman, K.G. (2008). İlköğretim 8. sınıf Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sınav Kaygısı Düzeyleri ve Ana – Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Dursun, A. (2010). Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Davranış Problemleriyle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Eraslan, Y. (2010). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygılarının Algıladıkları Anne-Baba Tutumlarına Göre İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Erdim L, Ergün A.(2016), Boşanmanın Ebeveyn ve Çocuk Üzerindeki Etkileri. Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi, 3:78-84.

Erdoğan, G. (2013), 13-18 Yaş Obez Tanısı Almış Ergenlerin Anne-Baba Tutumu ve sosyal Fizik Kaygı ile İlişkisinin Normal Ergenlerle Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Firk C, Markus CR. (2009), Mood and cortisol responses following tryptophanrich hydrolyzed protein and acute stress in healthy subjects with high and low cognitive reactivity to depression. 28:266-71.

Ganley RM. Emotion and eating in obesity: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders* 1989;8:8343– 361

Gedik, M. (2015). Siirt örnekleminde ortaöğretim öğrencilerinin konuşma kaygılarının incelenmesi. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, (ODÜSOBİAD)*, 5(13), 77-93.

Genç, M, Karlıdağ, R., EĞR, M., Güneğ G., Kuşçer, M.A., Pehlivan E., Özcan, E. ve Ünal, S. (1999). Öğrenci Seçme Sınavına Girecek Öğrencilerin Sınav Kaygısı Düzeyleri, *Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi*, 6(1), 38-41.

Gibson EL, Green MW. Nutritional influences on cognitive function: mechanisms of susceptibility. *Nutr Res Rev.* 2002;15:169-206.

Gökçedağ, S. (2001), “Lise Öğrencilerinin Okul Başarısı ve Kaygı Düzeyi Üzerinde Anne Baba Tutumlarının Etkilerinin Belirlenip Karşılaştırılması.”, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Greeno CG, Wing RR. Stress-induced eating. *Psychological Bulletin.* 1994;115:444-64.

Hatunoğlu, A. (1994), “Ana-Baba Tutumları ile Saldırganlık Arasındaki İlişkiler”Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Anabilim Dalı.

Heatherton TF, Herman CP, Polivy J. (1991), Effects of physical threat and ego threat on eating behavior. *J PersSoc Psychol*,60:138-43.

Herman CP, Mack D. (1975), Restrained and unrestrained eating. *J Pers*, 43:647–60.

İnceoğlu, M., (200), *Tutum-Algı-İletişim*, İmaj Yayınevi, Ankara.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1999), *Yeni insan ve insanlar*, İstanbul: Evrim Yayınları.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2008), *Başarı Ailede Başlar*. (1. Baskı), İstanbul: Ya – Pa Yayınları.

Karaman S. (2009), Sağlık İle İlgili Programlarda Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erciyes Üniversitesi, Kayseri, s.6-7.

Kaplan HL, Kaplan HS. The psychosomatic concept of obesity. Journal of Nervous and Mental Diseases 1957;125:181–201.

Kavakçı Ö, Yıldırım O, Kuğu N. (2010), Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Sınav Kaygısı İçin EMDR: Olgu sunumu. Klinik Psikiyatri Dergisi, 13: 42-7.

Kayapınar, E. (2006). Ortaöğretim Kurumları Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sınavı (OKS)’na Hazırlanan İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (Afyonkarahisar İli Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü

Kılıç, H. G. (2007), “Bazı Demografik Değişkenler ve Anne Baba Tutumlarına Göre Madde Bağımlısı Bireylerin Anne Baba Bağlılıkları İlişkisinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Kısa, S. S. (1996). İzmir İl Merkezinde Dershaneye Devam Eden Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygılarıyla Ana – Baba Tutumları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, D.E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.

Koçkar, A. İ., Kılıç, B. G ve Şener, Ş. (2002). İlköğretim öğrencilerinde sınav kaygısı ve akademik başarı. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 9(2), 100-103.

Kontinen H (2012) Dietary habits and obesity: The role of emotional and cognitive factors. Academic Dissertation, Helsinki University of Social Research Department, Finland, 2012.

Köknel, Ö. (1988), Stres Çağımızın Hastalığı, 1.Baskı, Milliyet Yayınevi, İstanbul.

Kulaksızoğlu, A. (2004). Ergenlik Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Kurt, İ. (2006). Sorularla Kaygı ve Sınav Kaygısı, Asil Yayın Dağıtım, Ankara.

Kutlu, O. ve Bozkurt, M. C.(2005), Okulda ve Sınavlarda Adım Adım Başarı, Çizgi Kitabevi, Konya.

Küçükler, B., ve Tekin, U. (2018). 7-8. Sınıf özel okul öğrencilerinin sınav kaygısı ile anne-baba tutumları ve mükemmeliyetçi kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 4(2), 55-68.

Lemmens SG, Martens EA, Born JM, Martens MJ, Westerterp Plantenga MS. Lack of effect of highprotein vs. high carbohydrate meal intake on stressrelated mood and eating behavior. *Nutr J*. 2011;10:136.

Liebert, R. & Morris, L. (1970). Relationship of cognitive and emotional of test anxiety to physiological arousal and academic performance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 332-337.

Lowe MR, Butryn ML. (2007), Hedonic hunger: a new dimension of appetite? *Physiol Behav*, 91:432–9.

Macht, M., Simons, G. (2000), "Emotions and eating in everyday life". *Appetite*, pp 65- 71.

Macht M, Roth S, Ellgring H (2002) Chocolate eating in healthymen during experimentally induced sadness and joy. *Appetite* 39:147-58.

Macht, M., & Dettmer, D. (2006). Everyday mood and emotions after eating a chocolate bar or an apple. *Appetite*, 46(3), 332-336.

Macht, M., & Müller, J. (2007). Increased negative emotional responses in PROP supertasters. *Physiology and Behavior*, 90, 466–472.

Macht M (2008) How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite* 50:1-11.

Macht, M., & Simons, G. (2011). Emotional eating. In *Emotion regulation and well being* (pp. 281-295). Springer, New York, NY

Martens MJ, Rutters F, Lemmens SG, Born JM, Westerterp-Plantenga MS. Effects of single macronutrients on serum cortisol concentrations in normal weight men. *Physiol Behav*. 2010;101:563-7.

Morgan, C. D. (2000). *Psikolojiye Giriş*, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara.

McDonald AS.(2001), The prevalence and effects of test anxiety in school children. Educ Psychol, 21: 89-101.

Ouwens, M. A., van Strien T., van der Staak C.P. (2003), Tendency toward overeating and restraint as predictors of food consumption. Appetite, 40, 291- 8.

Öngider, N., (2006). “Evli ve Boşanmış Ailelerde Algılanan Ebeveyn Kabul veya Reddinin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.

Özcan, B. (2011), Sınav Kaygısına Son, İlk Baskı, Paraf Yayınları, İstanbul.

Özer, K. (2012). Kaygı: Sınanma duygusuyla baş edebilme, Sistem Yayıncılık, İstanbul.

Özer, A. (1990). Sınav ve sınanma kaygısı,Varlık Yayınları, İstanbul.

Özdemir, S. 2015, Duygusal Yememin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirtileri İle Olan İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Özgüven, G.E. (2001). Ailede İletişim ve Yaşam, PDREM Yayınları, Ankara.

Özvurmaz, S., Mandıracıoğlu, A., & Lüleci, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumu ve Yeme Tutumuna Etki Eden Faktörler. Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 4(2), 841-849.

Özyürek, A., & Şahin, F. T. (2005). 5 Ve 6 Yaş Grubunda Çocuğu Olan Ebeveynlerin Tutumlarının İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25(2).

Özyürek, A. (2004), “Kırsal Bölge ve Şehir Merkezinde Yaşayan 5-6 Yaş Grubu Çocuğa Sahip Anne Babaların Çocuk Yetiştirme Tutumlarının İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Palti, C. (2012). Yüksek Lisans Tezi. Üniversiteye Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Yükseköğretime Geçiş Sınavı Öncesi ve Sonrasında Benlik Kaygısı, Sınav Kaygısı ve Durumluk- Sürekli Kaygı Düzeyleri.

Plotnik, R. (2009) Psikoloji’ye Giriş. 1. Baskı, (Çev. Geniş, Tamer), İstanbul: Kaknüs Yayınları: 309.

Ramirez, G., & Beilock, S. L. (2011). Writing about testing worries boosts exam performance in the classroom. Science, 331, 211-213.

Raufelder, D., Hoferichter, F., Ringeisen, T., Regner, N., & Jacke, C. (2015). The perceived role of parental support and pressure in the interplay of test anxiety and school engagement among adolescents: Evidence for genderspecific relations. *Journal of Child and Family studies*, 24(12), 3742- 3756.

Relations between negative affect, coping, and emotional eating. Spoor ST, Bekker MH, Van Strien T, van Heck GL. *Appetite*. 2007;48:368-76.

Sarason IG. Stress, anxiety, and cognitive interference: reaction stotests. *J Pers Soc Psychol* 1984, 46: 929–38

Savasir I, Erol N (1989) Yeme tutum testi: anoreksiya nervoza belirtileri indeksi. *Türk Psikoloji Dergisi* 7:19–25.

Savran, C. ve İ. Kuşin. (1995), “Ana-babalar ile onların ana-babaları arasındaki çocuk yetiştirmeye yönelik tutum ilişkileri”, 10. Ya-Pa Okulöncesi Eğitimi ve Yaygınlaştırılması Semineri, İstanbul: Ya-Pa Yayınları, 181-196.

Schachter S, GoldmanR, Gordon A. Effects of fear, food deprivation, and obesity on eating. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1968;10: 91–7.

Schachter, S. (1968), Obesity and eating: internal and external cues differentially affect the eating behavior of obese and normal subjects. *Science*. 161, 751- 756

Seven, H. 2013, “Yetişkinlerde Duygusal Yeme Davranışının Beslenme Durumuna Etkisi” Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Sezer, Ö. ve Oğuz, V. (2010). Üniversite öğrencilerinde kendilerini değerlendirmelerinin ana baba tutumları ve bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(3), 743-758.

Snoek, H. M., Engels, R. C. M. E., Janssens, J. M. A. M. ve Van Strien, T. (2007). Parental behaviour and adolescents’ emotional eating. *Appetite* 49, 223-230.

Spielberger, C. D., Morris, L. W. & Liebert, R. M. (1968), Cognitive and emotional compenents of test anxiety temporal factors, *Psychological Reports*, 5, 179-186.

Spielberger, C. D. (1972b). *Anxiety: Current trends in theory and research: I.* Oxford, England: Academic Press.

Şendil, G. (2003). *Çocuk, Ergen, ve Anne Baba*, Çantay Yayınları, İstanbul.

Şenol S.(2006), *Korkular Gelişimsel Anlamı ve Tedavisi*, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.

Tavşancıl, E.(2005), *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2. Baskı.

Taylor GJ, Parker JD, Bagby RM, Bourke MP. Relationships between alexithymia and psychological characteristics associated with eating disorders. *J Psychosom Res.* 1996;4 1:561-8.

Tekarslan, E., Baysal A. C., Hüner Ş., Tanıl K. (2000), *Davranışın Sosyal Psikolojisi*, Dönence Basım, İstanbul

Tekbaş S. (2009), *Edirne Merkez İlçe'de İlköğretim Son Sınıf Öğrencilerinde Ortaöğretim Kurumları Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sınavı (OKS) ve Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Öğrenci Seçme Sınavı (ÖSS) Sınav Kaygısı ve Etkileyen Etmenler*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne.

Thergaonkar, N. R. & Wadkar, A. (2007). Relationship between test anxiety and parenting style. *Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 2(4), 10-12.

Tufan, E. ve Güdek, B. , (2008), *Müzik Öğretmenliği Mesleğine Yönelik Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi*. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi Kış*, 6(1), 25-40.

Unlü, G., Aras, S., Güvenir, T., Büyükgebiz, B., & Bekem, Ö. (2006). Yeme reddi olan çocukların annelerinde kişilik bozuklukları, depresyon ve anksiyete belirtileri ve aile işlevleri. *Türk Psikiyatri Dergisi* , 17(1), 15-17.

Van Strien, T. ve Oosterveld, P. (2008). The children's DEBQ for assessment of restrained, emotional, and external eating in 7-to 12-year-old children. *International journal of eating disorders*, 41(1), 72-81.

Yavuzer, H. (1997). Çocuk Eğitimi El Kitabı, İstanbul: Remzi Kitabevi, 7. Basım

Yavuzer, H. (1999). Anne –Baba ve Çocuk, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Yavuzer, H. (2001). Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Yavuzer, H. (2004). Ana-Baba ve Çocuk. (17.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2013). Çocuğun yakın çevresi: Aile, arkadaş, okul ve öğretmen,Remzi Kitabevi, İstanbul.

Yavuzer, H. (2017), Ana-Baba Ve Çocuk 27.Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Yavuzer, H. (2019). Ana-Baba Okulu,23.Basım,Remzi Kitabevi, İstanbul.

Yeşilyurt, F. ÖSS ve OKS’ de Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2007

Yılmaz, V.ve Koruç, Z. ,(2012),“Yarışma Performansından Önce ve Sonra Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki”, Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, İstanbul.

Yücel EO. (2003). Tekvandocuların Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabaka Başarılarına Etkisi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

Yıldız, H.Y. (2007). Sınav kaygısı-ana-baba tutumları ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. Vee Deniz Güler Gülfem Çakır dan alıntı makale

Yıldırım,S.,Uskun,E.,Kurnaz ,M. (2017). Bir il merkezinde liselerde eğitim gören öğrencilerin yeme tutumları ve ilişkili faktörleri J.Pediatr Res,4,149-55

Yolcu, M.A. (2015) Aile Sosyo-ekonomik Durumu ve Anne-Baba Tutumlarının Sınav Kaygısı Düzeyleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi Selçuk Üniversitesi, Konya.

Van Strien T, Schippers GM, Cox WM. On the relationship between emotional and external eating behavior. Addict Behav 1995;20:585–94.

Zengin, E. (2019). Ergenlerde anne baba tutumları ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Ortaokul örneği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Waller, G., Slade, P., & Calam, R. (1990). Who knows best? Family interaction and eating disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 156(4), 546-550

Waller G, Matoba M. (1999), Emotional eating and eating psychopathology in nonclinical groups: a cross-cultural comparison of women in Japan and the United Kingdom. *Int J Eat Disord*.26:333-40.

Wallis DJ, Hetherington MM. (2004), Stress and eating: the effects of egothreat and cognitive demand on food intake in restrained and emotional eaters. *Appetite*.43:39-46.

Wansink B, Cheney MM, Chan N. (2003), Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiol Behav*.79:739-47.

EKLER

EK-1

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı,

Bu çalışma Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında araştırmacının tez çalışması için yapılmaktadır. Aileniz ve sizinle ilgili bir takım sorular yer almaktadır. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır. Kesinlikle boş bırakmamanızı ve tüm samimiyetinizle cevaplandırmanızı dilerim.

Katılımınızdan Dolayı Teşekkür Ederim.

1.Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız:

3.Anne : Sağ () Ölü ()

4.Baba: Sağ () Ölü ()

5.Anne Eğitim Durumu: İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()

6.Baba Eğitim Durumu: İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()

7.Anne- Baba : Birlikte () Ayrı ()

EK-2

SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: Okuduğunuz cümle sizin için her zaman veya genellikle geçerliyse " doğru " anlamına gelen D harfini, her zaman veya genellikle geçerli değilse " yanlış " anlamına gelen Y harfini işaretleyiniz.

D Y

1. Sınava girmeden de sınıf geçmenin ve başarılı olmanın bir yolu olmasını isterdim.		
2. Bir sınavda başarılı olmak, diğer sınavlarda kendime güvenimin artmasına sebep olmaz		
3. Çevremdekiler (ailem, arkadaşlarım) başaracağım konusunda bana güveniyorlar		
4. Bir sınav sırasında, bazen zihnimin sınavla ilgili olmayan konulara kaydığını zannediyorum		
5. Önemli bir sınavdan önce / sonra canım bir şey yapmak istemez		
6. Öğretmenin sık sık küçük yazılı veya sözlü yoklamalar yaptığı derslerden nefret ederim		
7. Sınavların mutlaka resmi, ciddi ve gerginlik yaratan durumlar olması gerekmez		
8. Sınavlarda başarılı olanlar çoğunlukla hayatta da iyi pozisyonlara gelirler		
9. Önemli bir sınavdan önce veya sınav sırasında bazı arkadaşlarımla çalışırken daha az zorlandıklarını ve benden daha akıllı olduklarını düşünürüm		
10. Eğer sınavlar olmasaydı dersleri daha iyi öğreneceğimden eminim		
11. Ne kadar başarılı olacağım konusundaki endişeler, sınava hazırlığımı ve sınav başarıyı etkiler		
12. Önemli bir sınava girecek olmam uykularımı bozar		
13. Sınav sırasında çevremdeki insanların gezinmesi ve bana bakmalarından sıkıntı duyarım		
14. Her zaman düşünmesem de, başarısız olursam çevremdekilerin bana hangi gözle bakacaklarından endişelenirim		
15. Geleceğimin sınavlarda göstereceğim başarıya bağlı olduğunu bilmek beni üzüyor		

16. Kendimi bir toplayabilsem, birçok kişiden daha iyi notlar alacağımı biliyorum		
17. Başarısız olursam, insanlar benim yeteneğimden şüpheye düşecekler		
18. Hiçbir zaman sınavlara tam olarak hazırlandığım duygusunu yaşayamam		
19. Bir sınavdan önce bir türlü gevşeyemem		
20. Önemli sınavlardan önce zihnim adeta durur kalır		
21. Bir sınav sırasında dışarıdan gelen gürültüler, çevremdekilerin çıkardıkları sesler, ışık, oda sıcaklığı, vb. beni rahatsız eder		
22. Sınavdan önce daima gergin ve huzursuz olurum		
23. Sınavların insanın gelecekteki amaçlarına ulaşması konusunda ölçü olmasına hayret ederim		
24. Sınavlar insanın gerçekten ne kadar bildiğini göstermez		
25. Düşük not aldığımda hiç kimseye notumu söylemem		
26. Bir sınavdan önce çoğunlukla içimden bağırmak gelir		
27. Önemli sınavlardan önce midem bulanır		
28. Önemli bir sınava hazırlanırken çok kere olumsuz düşüncelerle peşin bir yenilgiyi yaşarım		
29. Sınav sonuçlarını almadan önce kendimi çok endişeli ve huzursuz hissederim		
30. Bir sınav veya teste başlarken ihtiyaç duyulmayan bir işe girebilmeyi çok isterim		
31. Bir sınavda başarılı olamazsam, zaman zaman zannettiğim kadar akıllı olmadığımı düşünürüm		
32. Eğer kırık not alırsam, annem ve babam müthiş hayal kırıklığına uğrar		
33. Sınavlarla ilgili endişelerim çoğunlukla tam olarak hazırlanmamı engeller ve bu durum beni daha çok endişelendirir		
34. Sınav sırasında, bacağımı salladığımı, parmaklarımı sıraya vurduğumu hissediyorum		
35. Bir sınavdan sonra çoğunlukla yapmış olduğumdan daha iyi yapabileceğimi düşünürüm		
36. Bir sınav sırasında duygularım dikkatimin dağılmasına neden olur		
37. Bir sınava ne kadar çok çalışırsam, o kadar çok karıştırıyorum		
38. Başarısız olursam, kendimle ilgili görüşlerim değişir		
39. Bir sınav sırasında bedenimin belirli yerlerindeki kaslar kasılır		

40. Bir sınavdan önce ne kendime tam olarak güvenebilirim, ne de zihinsel olarak gevşeyebilirim		
41. Başarısız olursam arkadaşlarımla gözünde değeri düşeceğini biliyorum		
42. Önemli problemlerimden biri, bir sınava tam olarak hazırlanıp hazırlanmadığımı bilememektir		
43. Gerçekten önemli bir sınava girerken çoğunlukla bedensel olarak panik halinde olurum.		
44. Testi değerlendirenlerin, bazı öğrencilerin sınavda çok heyecanlandıklarını bilmelerini ve bunu testi değerlendirirken hesaba katmalarını isterdim		
45. Sınıf geçmek için sınava girmektense, ödev hazırlamayı tercih ederdim		
46. Kendi notumu söylemeden önce arkadaşlarımla kaç aldığını bilmek isterim		
47. Kırık not aldığım zaman, tanıdığım bazı insanların benimle alay edeceğini biliyorum ve bu beni rahatsız ediyor		
48. Eğer sınavlara yalnız başıma girsem ve zamanla sınırlanmamış olsam çok daha başarılı olacağımı düşünüyorum		
49. Sınavdaki sonuçların hayat başarımla ve güvenliğimle doğrudan ilişkili olduğunu düşünürüm		
50. Sınavlar sırasında bazen gerçekten bildiklerimi unutacak kadar heyecanlanıyorum		

EK-3**ÇOCUK VE ERGENLER İÇİN DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ**

Duygularımızı hepimiz farklı şekillerde gösteririz. Bazı duygular bizde yeme isteği uyandırır. Aşağıda verilen duygu durumlarının sizde oluşturduğu yeme isteğini ifade eden kutuyu işaretleyin.

Bu şekilde Hissettiğim Zaman	Çok yemek isterim	az	Az yemek isterim	Yemek isterim	Çok yemek isterim	Aşırı yemek isterim
1.Kırgın						
2.Cesareti kırılmış						
3.Yıpranmış						
4.Yetersiz						
5.Heyecanlı						
6.Asi						
7.Aşağılanmış						
8.Stresli						
9.Üzüntülü						
10.Huzursuz						
11.Tedirgin						
12.Kıskanç						
13.Endişeli						
14.Hayal kırıklığına uğramış						
15.Yalnız						
16.Öfkeli						
17.Gergin						
18.Şaşkın						
19.Sinirli						
20.Kızgın						
21.Suçlu						
22.Bıkkın						

23.Çaresiz					
24.Üzgün					
25.Mutlu					



EK-4

ANNE BABA TUTUM ÖLÇEĞİ

Bu ölçek anne ve babanızın size karşı tutumunu nasıl algıladığınızı ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçekte 40 tane ifade vardır. Her bir ifade için cevaplar 1'den 5'e kadar sınıflanmıştır. Sizden ricam, her ifadeyi dikkatle okuyup ifadenin ailenize en uygun olan şıkkı işaretlemenizdir.

Anketi,

Anneme ()

Babama () göre cevaplandırıyorum.

ÖRNEK: Bana hükmetmeye çalışırdı.

Hiç uygun değil	Çok az uygun	Kısmen uygun	Oldukça uygun	Tamamen uygun
1	2	3	4	5
(X)	()	()	()	()

	Hiç Uygun Değil	Çok Az Uygun	Kısmen Uygun	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
	1	2	3	4	5
1.Bana her zaman güven duygusu vermiş ve beni sevdiğini hissettirmiştir.	()	()	()	()	()
2.Çok yönlü biri olarak büyümem için beni olanakları ölçüsünde desteklemiştir.	()	()	()	()	()
3.Her yaptığım işin olumlu yanlarını değil kusurlarını görmüş ve beni eleştirmiştir.	()	()	()	()	()
4.İlişkimiz problemlerimi ona açamayacağım kadar resmidir.	()	()	()	()	()
5.Arkadaşlarımı eve çağdırmama izin verir onlara iyi davranırdı.	()	()	()	()	()
6.Çevremizdeki çocuklarla beni karşılaştırır, onların benden daha iyi olduklarını söylerdi.	()	()	()	()	()
7.Her zaman başıma kötü birşey geleceğim gibi davranır.	()	()	()	()	()
8.Bana hükmetmeye çalışırdı.	()	()	()	()	()
9.Her konuda benim fikrimi de almaya özen göstermiştir.	()	()	()	()	()
10.Problemlerimi rahatlıkla konuşabilirim.	()	()	()	()	()
11.Evde bir konu tartışırken benim de görüşlerimi söylemem için beni teşvik eder.	()	()	()	()	()
12.Bugün bile alışverişe çıktığım zaman, beni kandıracakları endişesiyle kendisi de gelmek ister.	()	()	()	()	()
13.Benden her zaman gücümün üstünde başarı beklemiştir.	()	()	()	()	()
14.Fiziksel ve duygusal olarak kendisine yakın olmak istediğim zamanlar soğuk ve itici davranırdı.	()	()	()	()	()
15. Yapmamam gereken şeylerin nedenini bana açıklar.	()	()	()	()	()
16. Sevmediğim yemekleri bana zorla yedirirdi.	()	()	()	()	()
17.Sınavda hep üstün başarı göstermemi istemiştir.	()	()	()	()	()
18. Benim gibi bir evladı olduğu için mutsuz olduğunu düşünüyorum.	()	()	()	()	()
19.Küçüklüğümünden itibaren ders çalışma ve okuma alışkanlığı kazanmam konusunda bana yardımcı olmuştur.	()	()	()	()	()

	Hiç Uygun Değil 1	Çok Az Uygun 2	Kısmen Uygun 3	Oldukça Uygun 4	Tamamen Uygun 5
20. Birlikte olduğumuz zamanlar ilişkimiz çok arkadaşçadır.	()	()	()	()	()
21. Her gittiği yere beni de götürür, evde yalnız kalmamı istemezdi.	()	()	()	()	()
22. Beni kendi emellerine ulaşmak için bir araç olarak görmüştür.	()	()	()	()	()
23. Cinsiyet konusunda karşılaştığım problemleri kendisine anlattığımda çok ilgisiz davranırdı.	()	()	()	()	()
24. Ona yaklaşmak istediğimde bana sıcak bir şekilde karşılık vermiştir.	()	()	()	()	()
25. Küçüklüğümde bana yeterince vakit ayırır, parka, sinemaya vs götürmeyi ihmal etmezdi.	()	()	()	()	()
26. Bana önemli ve değerli bir insan olduğum inancını vermiştir.	()	()	()	()	()
27. Paramı nerelere harcadığımı ayrıntılı bir şekilde kontrol eder.	()	()	()	()	()
28. Her zaman her işte kusursuz olmam gerektiği inancındadır.	()	()	()	()	()
29. Cinsel konularda çok tutucu olduğu için onun yanında bu konulara ilgi gösteremem.	()	()	()	()	()
30. Benimle genellikle sert tonda ve emrederek konuşur.	()	()	()	()	()
31. Kendi istediği mesleği seçmem konusunda beni zorlamıştır.	()	()	()	()	()
32. Aile ile ilgili kararlar alınırken benim de fikrimi sormuştur.	()	()	()	()	()
33. Benim iyiliğimi istediğini, ama benim için iyinin ne olduğunu ancak kendisinin bileceğini söyler.	()	()	()	()	()
34. Beni yapabileceğimden fazlasını yapmaya zorlar.	()	()	()	()	()
35. Beni olduğum gibi kabul etmiştir.	()	()	()	()	()
36. Başkalarına benden daha çok önem verir daha nazik davranır.	()	()	()	()	()

Hiç Çok

	Uygun Değil 1	Az Uygun 2	Kısmen Uygun 3	Oldukça Uygun 4	Tamamen Uygun 5
37.İyi bir iş yaptığımda beni övmekten çok, daha iyisini yapmam gerektiğini söyler.	()	()	()	()	()
38.Her zaman nerede olduğumu ve ne yaptığımı merak eder.	()	()	()	()	()
39.Günlük olaylarla ilgili anlattıklarımı ilgi ile dinler ve bana açıklayıcı cevaplar verirdi.	()	()	()	()	()
40.Okulda başarılı olmam konusunda beni zorlar, kırık not aldığımda cezalandırırdı.	()	()	()	()	()

