

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BESLENME VE DİYETETİK ANA BİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK PROGRAMI

Merve MANAV DAĞLI

İSTANBUL İLİ FATİH İLÇESİNDEKİ BİR
ORTAOKULUN 8.SINIFINDA EĞİTİM GÖREN
ÖĞRENCİLERİN SINAV KAYGISI İLE BESLENME
DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Gizem KÖSE

İSTANBUL, Haziran 2022

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BESLENME VE DİYETETİK ANA BİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK PROGRAMI

Merve MANAV DAĞLI
204006008

İSTANBUL İLİ FATİH İLÇESİNDEKİ BİR
ORTAOKULUN 8.SINIFINDA EĞİTİM GÖREN
ÖĞRENCİLERİN SINAV KAYGISI İLE BESLENME
DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Gizem KÖSE

İSTANBUL, Haziran 2022

T.C
OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ DEKANLIĞI

Y Ü K S E K L İ S A N S
T E Z O N A Y I

ÖĞRENCİNİN

Adı ve Soyadı : Merve Manav Dağı Öğrenci No : 204006008
Anabilim/Bilim Dalı : Beslenme ve Diyetetik Tez Savunma Tarihi : 28.06.2022
Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Gizem KÖSE Tez Savunma Saati : 10.00
Tez Konusu : İSTANBUL İLİ FATİH İLÇESİNDEKİ BİR ORTAOKULUN 8.SINIFINDA
EĞİTİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN SINAV KAYGISI İLE BESLENME DURUMLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİ

TEZ SAVUNMA SINAHI, Lisansüstü Öğretim Yönetmeliği'nin 28.Maddesi uyarınca yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin *Kabul*.....ne OYBİRLİĞİYLE/OYÇOKLUĞUYLA karar verilmiştir.

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI (KABUL / RED / DÜZELTME)	İMZA
Dr. Öğr. Üyesi Gizem KÖSE (Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi)	--	
Doç. Dr. Hande ÖNGÜN YILMAZ (İstanbul Okan Üniversitesi)		
Dr. Öğr. Üyesi Aylin SEYLAM KÜŞÜMLER (İstanbul Okan Üniversitesi)		

YEDEK JÜRİ ÜYESİ	KANAATI (KABUL / RED / DÜZELTME)	İMZA
Dr. Öğr. Üyesi Duygu AYDIN HAKLI (İstanbul Okan Üniversitesi)		
Dr. Öğr. Üyesi Gözde ARITICI ÇOLAK (Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi)		

ÖNSÖZ

Çalışmamda bana yön gösteren, destek ve emeklerini esirgemeyen, beni yüreklendiren, öğrencisi olmaktan her zaman gurur duyacağım tez danışmanım sayın Gizem Köse'ye sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmamda kullanılan ölçek konusunda yardımlarını esirgemeyen hocam sayın Tarık Totan'a teşekkürü bir borç bilirim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgileriyle ılık tutan Okan Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümündeki tüm hocalarıma sonsuz teşekkür ederim.

Çalışmamın uygulama sürecinde yardımlarını esirgemeyen iş arkadaşlarım sayın okul yöneticilerine, öğretmen arkadaşlarıma ve öğrencilerime teşekkür ederim.

Hayatım boyunca 'sen yaparsın' diyerek beni her zaman destekleyen, haklarını asla ödeyemeyeceğim biricik annem ve babama, her zaman varlığını yanımda hissettiğim kardeşime ve tez dönemimde hayatıma girip bana her zaman destek olan biricik eşime teşekkürlerimi sunarım.

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi tez çalışmam olduğunu, tezimin planlanması ve yazımına kadar olan tüm aşamalarda herhangi bir etik dışı davranışımın olmadığını ve bu bilgileri etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, elde ettiğim tüm bilgilere kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesinde yer verdiğimi, tez çalışmamda patent ve telif haklarını ihlal edici herhangi bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Merve MANAV DAĞLI

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
BEYAN.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
ÖZET.....	v
SUMMARY	vii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
BÖLÜM 1. GİRİŞ ve AMAÇ	1
BÖLÜM 2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Adölesan Dönemde Büyüme ve Gelişme	3
2.1.1. Adölesan Dönemde Beslenme	5
2.1.2. Adölesan Dönemde Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimleri.....	7
2.1.3. Adölesan Dönemde Beslenme Alışkanlıkları	10
2.2. Adölesan Dönemde Yeme Davranışları.....	14
2.2.1. Adölesan Dönemde Yeme Davranışları.....	14
2.2.2. Adölesan Dönemde Yeme ve Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler.....	18
2.3. Adölesan Dönemde Kaygı ve Beslenme İlişkisi	21
2.3.1. Adölesan Dönemde Psiko-sosyal Gelişim.....	21
2.3.2. Adölesan Dönemde Kaygı Durumu	22
2.3.3. Sınav Kaygısının Beslenme Alışkanlıklarına Etkisi	23
BÖLÜM 3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	26
3.1 Araştırmanın Tipi.....	26

3.2 Araştırmanın Yeri ve Zamanı.....	26
3.3 Araştırmanın Evren ve Örneklemi	26
3.4 Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi.....	27
3.5 Veri Toplama Araçları	27
BÖLÜM 4. BULGULAR.....	29
4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Elde Edilen Bulgular.....	29
4.2. Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Elde Edilen Bulgular	32
BÖLÜM 5. TARTIŞMA	44
BÖLÜM 6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	49
KAYNAKLAR.....	51
EKLER.....	59
Ek1: Etik Kurul Kararı.....	59
Ek2: Yavuz Selim Ortaokulu’ndan Yazılı İzin	60
Ek3: Örneklem Sayısı	61
Ek4: Veli Onam Formu.....	62
Ek5: Anket Formu.....	63
Ek6: Westside Sınav Kaygısı Ölçeği	68

ÖZET

İSTANBUL İLİ FATİH İLÇESİNDEKİ BİR ORTAOKULUN 8.SINIFINDA EĞİTİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN SINAV KAYGISI İLE BESLENME DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

İyi beslenme, optimal sağlık ve büyüme için gereklidir. Beslenme, kişinin sağlığını korumak ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun ihtiyaç duyduğu besin maddelerini yeterli ve dengeli miktarlarda, uygun zamanlarda alabilmesi için bilinçli olarak yapılması gereken bir eylemdir. Yaşamın her döneminde önemli olan yeterli ve dengeli beslenme, özellikle adölesan döneminde önem arz etmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme; vücudun büyümesi, yenilenmesi, gelişmesi ve işleyişi için gerekli olan enerji ve besin maddelerinin yeterli ve düzenli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumudur. Kaygı ve stres gibi psikolojik durumlar bireylerin beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir. Birçok kişi, kaygı, can sıkıntısı, hayal kırıklığı, sinirlilik, yalnızlık, gerginlik ve mutsuzluklarını azaltmaya yardımcı olacağını düşündüğü için yiyecek tüketir.

Çalışmada ele alınan problem öğrencilerin sınav kaygısı ile beslenme durumları arasındaki ilişkinin getirdiği sonuçlardır. Bu kapsamda İstanbul ili Fatih ilçesindeki bir ortaokulun 8.sınıfında eğitim gören toplam 303 öğrencinin sınav kaygıları ve beslenme alışkanlıklarının saptanması ve değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda çalışmada öncelikle adölesan dönemde büyüme ve gelişme, adölesan dönemde yeme davranışları ve adölesan dönemde kaygı ve beslenme ilişkisi alt başlıklar halinde kavramsal olarak incelenmiştir. Ardından beslenme alışkanlıklarına ilişkin Totan tarafından uyarlanan “Sınav Kaygısı Ölçeği” ile elde edilen bulgular yorumlanarak öğrencilerin sınav kaygıları ve beslenme alışkanlıklarının arasındaki ilişki SPSS 22 programı aracılığıyla raporlanarak analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda stresin beslenmeyi etkileme durumuna göre kaygı puanı anlamlı şekilde farklılaşmıştır. Açıkta satılan yiyecekleri tüketenlerin kaygı düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür. Öğrencilerin en fazla hamburger reklamından etkilendiği, fastfood tüketme nedeni

olarak lezzetli olduğu için tükettikleri görülmüştür. Bu bağlamda aileleri bilinçlendirmek ve öğrencilere gerekli eğitimler verilmesi önemli olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Sınav Kaygısı, Adölesan Dönemde Beslenme, Beslenme Alışkanlıkları

Tarih: 11.06.2022



SUMMARY

THE RELATIONSHIP BETWEEN EXAMINATION ANXIETY AND NUTRITIONAL STATUS OF 8TH GRADE STUDENTS IN A SECONDARY SCHOOL IN FATIH DISTRICT OF ISTANBUL

Good nutrition is essential for optimal health and growth. Nutrition is an action that must be done consciously so that the body can take the nutrients it needs in sufficient and balanced amounts, at appropriate times, in order to protect one's health and improve the quality of life. Adequate and balanced nutrition, which is important in every period of life, is especially important in adolescence. Adequate and balanced nutrition; It is the state of taking the energy and nutrients necessary for the growth, renewal, development and functioning of the body in sufficient and regular amounts and using them appropriately in the body.

Psychological conditions such as anxiety and stress affect the eating habits of individuals. Many people consume food because they think it will help reduce their anxiety, boredom, frustration, irritability, loneliness, tension and unhappiness.

The problem addressed in the study is the results of the relationship between students' test anxiety and their nutritional status. In this context, it is aimed to determine and evaluate the exam anxiety and eating habits of the 303 students studying in the 8th grade of a secondary school in Fatih district of Istanbul. In this context, in this study, first of all, growth and development in adolescence, eating behaviors in adolescence, and the relationship between anxiety and nutrition in adolescence are conceptually examined under sub-titles. Afterwards, the findings obtained with the "Exam Anxiety Scale" adapted by Totan regarding nutritional habits were interpreted and the relationship between students' exam anxiety and eating habits was reported and analyzed through the SPSS 22 program. As a result of the analysis, the anxiety score differed significantly according to the effect of stress on nutrition. Students who consumed food that sold outside were more likely to get anxiety. Students tend to be affected by hamburger commercials. In addition, the reason why fast-food was very

consumed was because of the delicious taste. In this regard, it will be important for the parents to get informed as well as students getting their essential education.

Keywords: Exam Anxiety, Nutrition in Adolescence, Nutritional Habits

Date: 18.05.2022



TABLÖLER LİSTESİ

	<u>SAYFA NO</u>
Tablo 4.1. Öğrencilere İlişkin Tanımlayıcı Bulgular	29
Tablo 4.2. Katılımcılara İlişkin Sürekli Değişkenler için Tanımlayıcı Bulgular	30
Tablo 4.3. Demografik Özellikler ile Kaygı Puanı Arasındaki İlişki.....	31
Tablo 4.4. Öğün Bilgileri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki	32
Tablo 4.5. Öğünlerde Yeme Alışkanlıklarına Göre Kaygı Düzeyindeki Değişim....	34
Tablo 4.6. Öğünlerin Tüketildiği Yerlere İlişkin Tanımlayıcı Bulgular	35
Tablo 4.7. Öğünlere Göre Tüketilen Besin Gruplarına İlişkin Tanımlayıcı Bulgular	35
Tablo 4.8. Açıkta Satılan Yiyecekleri Satın Alma Durumuna Göre Kaygı Durumundaki Değişim.....	36
Tablo 4.9. Kantinden Tüketilen Besin Gruplarına İlişkin Tanımlayıcı Bulgular.....	37
Tablo 4.10. TV, Radyo Ve Gazetelerdeki Yiyecek İçecek Reklamlardan Etkilenme Durumuna İlişkin Tanımlayıcı Bulgular	38
Tablo 4.11. Yemek Seçme Durumuna İlişkin Tanımlayıcı Bulgular	38
Tablo 4.12. Yemek Seçiminde En Çok Dikkat Edilen Noktalara İlişkin Tanımlayıcı Bulgular	40
Tablo 4.13. Besinlerin Tüketim Sıklığına İlişkin Tanımlayıcı Bulgular.....	40
Tablo 4.14. Hızlı Hazır Yiyecek (Fastfood) Tüketme Nedenine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular	42
Tablo 4.15. Stresin Beslenmeyi Etkileme Durumuna Göre Kaygı Puanındaki Değişim.....	43

BÖLÜM 1. GİRİŞ ve AMAÇ

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçişi kapsayan, insanın büyüme ve gelişmesinin en hızlı olduğu özel bir dönem olarak nitelendirilmektedir. Adölesan dönemde ergenler sadece bedensel gelişme göstermemekte aynı zamanda kognitif ve psiko-sosyal olarak da gelişmeye devam ederler. Beslenme; büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken yaşama yönelik zorunlu olan besin öğeleri ve enerjinin her birine sahip besin maddelerinin uzun süre besin değerini kaybetmeden ve sağlığa zararlı hale getirmeden alınması ve kullanılması en ekonomik yoldur (Tanır vd. 2001).

Yaşamın her aşamasında bedenen ve ruhen sağlıklı olmak ve sağlığı korumak yeterli ve dengeli beslenmeyle mümkün olmaktadır. Genellikle ergenlik döneminde sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazanılır ya da bu dönemde şekillenir. Aynı şekilde bu dönemde sağlıksız beslenme alışkanlıkları da gözlenen risk faktörleri arasındadır (TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 2007).

Adölesanlarda beslenme durumu pek çok faktöre göre etki gösterir. Birçok ergen, görünüm ve vücut ağırlığı hususunda aşırı duyarlıdır. Kızlar genellikle vücut ağırlığında düşüş isterken, erkekler daha kaslı olmak ve vücut ağırlığı artışı istemektedir. Bu konuda kendi bedenleriyle alakalı düşünce, algı, genetik faktör, yaşam tarzı alışkanlıkları gibi insanların sağlıklı veya sağlıksız davranış tercihlerini etki eden faktörler arasındadır. Kötü beslenme alışkanlıkları stres ve depresyon belirtileri ile ilişkiyse, zihinsel sağlık koşulları da sağlıklı gıdaların tüketimi ile ilişkilendirilebilir ve bunun tersi de geçerlidir (TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 2007: 6). Bundan dolayı ruh sağlığı göstergeleri (algılanan stres ve depresif belirtiler gibi) ile beslenme alışkanlıklarının beraber değerlendirilmesi gerekmektedir. Etiyolojide adölesan yeme bozuklukları; aile sorunları, ailedeki yeme bozukluklarının varlığı, kendine güvenmeme, obezite, vücut ağırlığı ve yemekle meşgul olma, cinselliği kabul etme, ergenlik sorunları, cinsel travma, sosyal ve kültürel normlar, ve genetik ve biyolojik faktörler ile açıklanabilmektedir (Tanrıverdi, 2011).

Genellikle ergenlik döneminde majör depresyon, madde kullanımı, panik atak, sosyal fobi ve yeme bozukluklarının başlangıcı görülmektedir. Bundan dolayı okul çağındaki sekiz ya da on çocuğun birinde davranışsal ya da psikolojik sorunlar saptanmaktadır.

Beslenme bozukluğu sonucu; yüksek tansiyon, obezite, kardiyovasküler hastalıklar gibi bedensel sağlık problemlerinin görülmesinde artış gözlemlenmiş ve psikolojik açıdan beslenmeye daha çok yoğunlaşılması gerekmektedir. Zira beslenmenin fizyolojik etkisi olmasının yanında psikolojik etkisi de bulunmaktadır (Kundakçı, 2005).

Organizma bir bütündür; ruh ve beden iç içe olduğundan psikolojik durum değişiklikleri dolayısıyla fiziki fonksiyonları da etkiler. Bireyin ruh hali ile yeme davranışı etkileşim içinde olduğundan ve yeme davranışıyla beraber sevinç, üzüntü, öfke, kaygı, depresyon gibi farklı duygularda açığa çıkmaktadır.

Beslenme alışkanlıklarının bilinmesi, ekonomik, sosyo-demografik faktörler ve sağlıkla ilişkisinin belirlenmesi, beslenme alışkanlıklarının neden ve sonuçlarının anlaşılmasında yol göstericidir. Adölesanların beslenme eğilimlerinin belirlenmesi, yetişkinlik dönemindeki beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi ve uygunsuz beslenmeden kaynaklanabilecek olası davranışların engellenmesi önemlidir (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003). Araştırma, ergenlerin beslenme alışkanlıkları, sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi belirlemek ve bunun sonucunda ortaya çıkacak riskli durumları saptamak amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

BÖLÜM 2. GENEL BİLGİLER

2.1. Adölesan Dönemde Büyüme ve Gelişme

Çocukluktan yetişkinliğe geçişi kapsayan, insanın büyüme ve gelişmesinin en hızlı olduğu dönem adölesan dönemdir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), ergenleri 10-19 yaş aralığındaki kişiler şeklinde tanımlar. Ergenlik, belli sağlık ve gelişim gereksinimleri ve hakları olan bir yaşam dönemidir. Aynı zamanda bilgileri ve becerilerin geliştirilmesi, duyguları ve ilişkileri yönetimi öğrenme ve yetişkin rollerini üstlenme açısından önemli olan nitelik ve becerilerin kazanıldığı bir dönemi içermektedir (WHO, 2017).

Adölesan dönemdeki gözlemlenen değişim şöyledir (Öge, 2011);

- Bedensel gelişme,
- Psiko-sosyal gelişme,
- Cinsel gelişmedir.

Adölesan dönemdeki en önemli değişikliklerden biri hızla bedenin büyümesidir. Büyümenin ve gelişmenin başlaması, bu gelişimin tamamlanma yaşı, genetik ve çevre faktörlerin etkisi ile kişiden kişiye farklılıklar göstermektedir. Genel sağlık ve hayat şartlarının iyi yönde değişmesi adölesan döneme geçişi ve gelişim sürecini daha küçük yaşlarda başlamasına sebebiyet vermiştir.

- **Boy Uzama Atağı:** Adölesan dönemde boyun büyüme hızının en üst seviyeye geldiği zamana "boy atağı" denir. Boyun uzama atağı genellikle 11-16 yaşları arasında iki ila üç yıl sürer. Ortalama olarak kızlar 12 yaşında yılda ortalama 9-10 cm uzarken, erkekler 14 yaşında yılda 10-11 cm uzamaktadır. Boy atağı döneminde Kızlarda toplam 25 cm boy uzaması gözlemlenirken erkeklerde 28 cm civarında uzama gözlemlenmektedir. Yetişkin boyunun %20'si ile %25 arası ergenlik döneminde kazanılır. Kızlarda en hızlı boy uzaması menarştan önce gerçekleşir ve kızlarda menarştan sonra yavaşlar. Yetişkin erkekler ve kadınlar arasında; ergenlik yaşı, yıllık büyüme hızı ve ergenlik dönemindeki farklılığa bağlı olarak boy ortalamasında 12-13 cm fark vardır. Kadın hormonu olan östrojen, büyüme kıkırdağını erkek hormonu testosterondan daha hızlı kapatır.

Bundan dolayı boy uzaması erkeklerde 19-20 yıl kadar sürebilirken; kızlarda menarştan birkaç yıl sonra büyüme durmaktadır (Özcebe, 2002).

- **Vücut Bölümlerinde Büyüme:** Yıl boyunca devam eden büyüme hızı ilkbahar ve yaz aylarında artar. Gençler vücutlarında büyüme atağı ile cinsiyete özgü şekiller ve organlar kazanır. Erkeklerde omuz, kızlarda kalça genişlemekte, kas dokusu, kızlarda menarş, erkeklerde boy uzamasıyla eş zamanlı şekilde en yüksek değerlerine ulaşmaktadır. Her iki cinsiyet içinde pubertenin ilk yıllarında deri altı yağ dokusunda azalma olmaktadır. Adölesan döneminde iç organlarda, kas-iskelet sisteminde, kıkırdak yapılarında ve el-bilek kemiklerinde kemikleşme meydana gelir ve kemikleşmede önemli artış gözlenir. Adölesan döneminde bağışıklık sisteminin önemli parçaları olan lenf düğümlerinde azalım olur (Özcebe, 2002).
- **Ağırlık Artışı:** Yetişkinlikteki vücut ağırlığının yaklaşık olarak yarısı büyüme atağı döneminde kazanılır. Adölesan erken dönemlerde, vücut ağırlığı kazanımında kademeli bir artış, zirve ve son dönemde yavaşlama vardır. Adölesan dönemde hızlı büyümenin ve gelişmenin etkisiyle enerji gereksinimi de artar. Ayrıca hareketsizliğe, toplumsal ve çevre faktörlerine, yanlış beslenme alışkanlığına ve ruhsal yapıyla ilişkili olarak ortaya çıkan obezite de ciddi bir sorundur (Coşansu ve ark. 2005). Çocuklarda ve gençlerde fiziksel aktivite düzeyinin düştüğü, giderek daha fazla televizyon (TV) ya da bilgisayar karşısında zaman geçirildiği bilinmektedir (Gümüşler, 2006).
- **Psiko-sosyal Gelişme:** Ergenler arasındaki fiziksel büyüme ve gelişme sürecindeki farklılıklara benzer şekilde psiko-sosyal gelişimde de farklılıklar vardır. Biyolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel gelişim birbiriyle örtüşmez. Ergenlerin büyük çoğunluğu psiko-sosyal gelişim sürecinde ortaya çıkan sorunlarla başa çıkabilmektedir. DSÖ'nün ergenlik tanımına göre erken ergenlik (10-13 yaş), orta ergenlik (14-17 yaş) ve geç ergenlik (17-21 yaş). Olarak psiko-sosyal gelişim süreci üç bölümde incelenmektedir. Erken ergenlik dönemindeki ergenler, vücutlarındaki hızlı fiziksel değişimler karşısında kaygı ve şaşkınlık

duyguları yaşarken, bunlara ayak uyduramamaları nedeniyle çevrelerindeki insanlara karşı ani davranış ve tepkilerde patlama yaşayabilmektedirler (Özcebe, 2002).

Adölesan dönemde gözlemlenen bazı tutum ve davranışlar:

- Kendi yaş grupları ile arkadaşlık, gruplaşmak ve bağlanma,
- Yalnız kalmak arzusu ve bağımsız olma çabası,
- Asabiyet, mutluluk, sinirlilik ve huzursuzluk gibi duygu durumunun devamlı değişmesi,
- İlk başta ilgi çekici olmasa da, daha sonra cinselliğe meraklılık,
- Egosantrizm,
- Kendi deneyimlerine ve değerlerine göre göreceli düşünmek,
- Sürekli olarak bedensel formla ilgilenmek, aynada kendi kendini muayene etme,
- Soyut düşünmek, eleştiri, kendi kavramlarını yaratma,
- Dini ve mistik konularla ilgilenmek,
- Kariyer ve yüksek öğretim programı seçimiyle alakalı kaygılar,
- Maddi gelir sağlama çabası,
- Spor , sanat ve kültürel faaliyetlere yönelmek,
- Kıyafet ve eşya seçmede titiz davranmak,
- Benlik kavramı kazanma süreci,
- Hızlı vücut büyümesine bağlı sakar ve dikkatsiz davranışlarda artış,
- Sosyal kurallar ve ahlaki gelişim sürecinde bağımsız olma arzusudur.

2.1.1. Adölesan Dönemde Beslenme

Ergenlik, bebeklikten sonraki en hızlı büyüme dönemidir. Beslenme, adölesanların azami büyüme potansiyeline erişmesine yönelik en önemli etmendir (Neyzi ve Ertuğrul, 2002).

Bir kişinin normal bir şekilde büyümesinde iyi bir beslenme ve sağlıklı bir vücuda gereksinim bulunmaktadır. Yeterince beslenemeyen gelişimsel kişinin büyümesi durur ve ardından yetersiz beslenme ile yan etkiler açığa çıkar. Çocukların karbonhidrat

ağırlıklı beslenmesi daha geç ergenliğe girmesine sebep olur ve gelişimsel gecikmeler görülür. Ergenlik döneminde büyümenin hızlanması ile vücudun ana besin maddelerine ihtiyacı çoğalır. Ana besinler; protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineraller şeklinde sıralanabilir. Protein oksijen, hidrojen, karbon ve azottan oluşmakta ve amino asit zinciridir. Bunlar hayatı düzenleyen birleşenlerdir. Hücrelerin büyümesine ve onarılmasına izin verirler. Süt, yumurta, et ve baklagiller protein kaynaklarıdır. Büyümenin hızlı bir şekilde gözlendiği ergenlik döneminde D vitamini ihtiyacı artmaktadır. Kemiklerin gelişiminde D vitamini ve güneşe ihtiyaç bulunmaktadır. Büyüme döneminde demir, fosfor ve kalsiyum gibi minerallere özellikle ihtiyaç duyulur. Bir kişinin günlük kilogram ağırlığı oranında bir gram proteine gereksinimi bulunmaktadır (Root, 1998).

Dünya çapında büyüme geriliğinin en önemli nedenine bakıldığında yetersiz beslenme olduğu görülmektedir. Fakir ülkelerdeki yoksulluk ve zengin ülkelerde kendi kendini besleyen gıda kısıtlamaları veya emilim bozukluğu ve kronik sistemik hastalıklar ilk öncelikli sebeplerdir. Büyüme bozukluğunun vitamin, mineral, esansiyel yağ asitleri ve amino asitlerin eksikliği ve eser elementlerin eksikliğinden kaynaklanması osteopeni, anemi ve farklı sendromlar gibi önemli sağlık problemlerine yol açmaktadır. Çocukluktaki kronik birincil yetersiz beslenme, her iki cinsiyette de ergen cinsel gelişiminin zamanlamasını değiştirir ve daha sonraki menarş yaşıyla (ikincil amenore) ilişkilidir. Çocukluk ve ergenlik döneminde yetersiz ve dengeli beslenme, gelecekte önemli kronik hastalıkların oluşmasına zemin hazırlayabilir (Eskin, 2000).

Ergenler genellikle büyüeyebilen vücut yapılarının ve görünüşlerinin karşı cinsi memnun etmesini isterler. Bu nedenle birçok ergen, boylarına göre fazla kilolu olmaktan endişe duyar. Ergenlik döneminde gençlerin arkadaşlıklarının artması, sosyal ve sportif aktivitelerinin artması ev dışında geçirilen zamanı arttırmıştır. Yemek saatlerinde evde olmayan ergenler hem öğün atlamakta hem de tek çeşit gıda ile beslenmektedir. Bu tip beslenmenin sürdürülmesi yetersiz beslenme belirtisini ortaya çıkarabilir (Gökçay ve Garipağaoğlu, 2002).

Artan sosyal gelişme; şehirde yaşam oranının artmasına sebebiyet vermiş, günlük beslenme daha da geliştirilerek yapılan bir eylem haline gelmiştir. Hızlı yaşamının bir sonucu olarak fast food gibi yiyecekler alışkanlığa dönüşmekte ve asitli içecekler içerek hamburger yemek yeni bir yemek kültürünü yaratmaktadır. Bu yeni beslenme düzenini şehir hayatındaki genç kesimin bir bölümü benimsemiş durumdadır. Hızlı büyüme zamanlarında, bazı temel vitamin ve minerallere olan ihtiyaç iki katına çıkar. Sürekli asitli içecek içmek, sandviç ve hamburger gibi yiyecekler yemek vücudun temel besin ihtiyacını karşılamaz. Asitli içeceklerin yerine yoğurt, süt ya da ayran tavsiye edilir.

Anoreksiya ve bulimiya nevroza, ergenlik döneminde en sık görülen hastalıklardır. Ergenler zayıf olmak için beslenme alışkanlıklarını değiştirirler. Tek gıda diyetlerine veya ilaçlara yönlendirilebilirler. Bu durum ciddi bir takıntı oluşturabilir. Obezite de ergenlik döneminde başlayan beslenme sorunlarından biridir. Obez anne-babalar, obezitenin ergenlikte başlaması veya 4-6 yaşlarında vücut ağırlığının artması, yetişkinlikte obezite için riskli faktörlerdir. Bunun için vücut ağırlığında artış düzenli olarak izlenmelidir. Yeme bozukluklarına genellikle ruhsal sorunlar eşlik eder. Bundan dolayı bu alanda uzman kişilerin tedavisi gerekir (Gökçay ve Garipağaoğlu, 2002).

Bugün gençler birçok biyolojik ve psiko-sosyal sağlık sorunu ile karşı karşıya kalmaktadır. Fakat bunlar içinde dengesiz ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve bununla ilişkili hastalıklar ilk sıradadır. Türkiye'de okul çağındaki genç ve çocuklarda beslenmeyle alakalı problemler arasında halsizlik, obezite ve obeziteye bağlı sorunlar, vitamin eksikliği, kansızlık, basit guatr ve diş çürükleri bulunmaktadır (Demirezen ve Coşansu, 2005)

2.1.2. Adölesan Dönemde Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimleri

Büyüme sırasındaki enerji ve besin gereksinimleri vücut ağırlıklarından daha yüksek olduğu için ergenler yetişkinlere göre daha fazla yetersiz beslenme riski altındadır. Ergenlik döneminde hızlı büyüme nedeniyle enerji ve besin ihtiyacı da artar. Ergenlerde enerji gereksinimi öncelikle iştah artışı olarak kendini gösterir ve öğün aralarında ek besin tüketme isteği artar. Bu dönemde ev dışında yemek yeme eğilimi artar. Okul kantinlerinin ve okul çevresindeki yiyecek içecek satan yerlerin denetimi, çocuk ve

ergen grubunun sağlıklı beslenmesi için önemlidir. Bu tür mekanlarda öncelikle yeterli ve dengeli beslenmeye katkı sağlayabilecek yiyecek ve içeceklerin satılması gerekir (Aksoydan ve akır, 2011).

Adölesan dönemde enerji ve besin ögesi gereksinimleri; enerji gereksinimleri, protein gereksinimleri, karbonhidrat gereksinimi, yağ gereksinimi, vitamin gereksinimi ve mineral gereksinimi olarak başlıklar halinde incelenecektir.

2.1.2.1. Enerji Gereksinimi

ocuk sürekli olarak belli bir seviyede büyürken biyolojik organizma aniden değişmektedir. Kişisel biyolojik gelişim ve farklı büyüme kalıpları ergenlik döneminde aniden birbirinden ayrılır. Vücut ağırlığı, boy uzunluğu, vücut kompozisyonu, vücut yüzey alanı gibi veriler ergenin enerji ihtiyaçlarını belirlemektedir. Büyümenin en hızlı olduğu dönemde enerji ihtiyacı ani biçimde artmaktadır (Arlı ve ark. 2002). Adölesan dönem için enerji ihtiyacı yaşa, cinsiyete, vücut ağırlığına, ergenlik gelişimine ve fiziksel aktivitenin derecesine göre değişir. Adölesanlar için önerilen günlük beslenme gereksinimleri 11-14 ve 15-18 yaş, kız ve erkek olmak üzere iki yaş grubunda verilmektedir (Orbak ve Kardaş, 2002). Ergenlik döneminde her iki cinsiyet içinde ağırlıkta önemli bir artış olmasına rağmen, artış hızı ve miktarı daha fazladır ve doku kompozisyonu da erkek ve kız ergenlerde değişiklik göstermektedir. Erkeklerde kas dokusu daha fazla gelişmekte yağ dokusu ise azalmaktadır. Kızlarda ise her iki doku için gelişme görülür (nay, 2002).

Okul döneminde 2000 kalori olan erkek çocukların günlük enerji ihtiyacı, 11-14 yaşlarında 2500 kaloriye, 15-18 yaşlarında ise 2800 ile 3000 kalori arasında çıkmaktadır. Yine kız çocuklarının okul döneminde 1800-2000 kcal/gün olan enerji ihtiyaçları, 11-18 yaşlarında 2200 kaloriye çıkar. Bu değerler günlük enerji gereksinimlerinin ortalamalarıdır. Fiziksel aktiviteye bağlı olarak günlük enerji gereksinimlerinde artış veya azalma olabilir. Sağlıklı beslenme ilkeleri dikkate alınarak artan enerji ihtiyacının doymuş yağ ve kolesterolden zengin hayvansal ürünlerden değil, ekmek, pirinç, makarna, baklagiller ve meyveler gibi nişastalı karbonhidratlardan karşılanması önerilir. (Gökçay ve Garipağaoğlu, 2002).

2.1.2.2 Protein Gereksinimi

Vücudun en küçük parçası olan canlı hücre yapısı ve metabolik reaksiyonları katalize eden enzimler büyük oranda proteinlerdir. Büyümenin hücre çoğalması olduğu düşünüldüğünde, proteinin büyüme amacıyla gerekliliği aşıkardır (Önay, 2002). Ergenlerde protein gereksinimi belirlerken beslenme durumu, cinsiyet, yaş, protein kalitesi gibi faktörlerin dikkate alınması gerekir. Önerilen protein alımı toplam enerjinin %15-20'si kadar olması gerekir. WHO ve FAO, protein kazanımları ve kayıpları dikkate alındığında günlük ihtiyaçlara +%30 protein eklemenin yeterliliğini belirtir (Orbak ve Kardaş, 2002).

Ergenlik döneminde protein eksikliğinin başlıca nedenleri vücut ağırlığı kaybı için yapılan yanlış diyet, yanlış yeme davranışı, yeme davranışı bozukluğu ve sosyal ve ekonomik problemlerdir (Hüner ve Demirkol, 1997).

2.1.2.3 Karbonhidrat Gereksinimleri

Kişiler için karbonhidratlar ana enerji kaynağıdır. Dengeli ve yeterli beslenmek amacıyla günlük enerji gereksiniminin %50-60'ının karbonhidrat ile sağlanmalıdır (Işıksoluğu, 1986). Bu oran ergenler açısından günlük enerjinin %55-65'idir. Bunu özellikle tam buğday unu ve tahıl ürünlerinden yapılan ekmeklerin oluşturduğu kompleks karbonhidratlardan sağlamakta fayda vardır. Bunlar diyet lifinin karşılanmasında önemli kaynaklardır (Ürer, 2005).

2.1.2.4. Yağ Gereksinimleri

Bir kişinin günlük yağ ihtiyacını belirlemek zordur. Diyetin doğasına bağlı olarak günlük enerji alımının %25-35'i, ortalama %30'u yağdan gelebilmektedir (Baysal, 2002). Ergenlerde yağdan alınacak günlük enerjinin toplam enerji ihtiyacının %30'u kadar olması önerilir (Yiğit, 2006). Hayvansal gıda içeren diyetler, tahıllara dayalı diyetlerden daha yüksek yağ içeriğine sahiptir. Genellikle vücuda alınan yağın yarısı besinlerin bileşimindedir ve gözle görülmez. Geri kalan saf, görünür yağ olmaktadır. Bugün yağdan alınan enerjinin %30'u geçmemesi tavsiye edilmektedir (Baysal, 2002).

2.1.2.5. Vitamin Gereksinimleri

Büyümek ve sağlıklı bir yaşam sürmek, hücrelerin düzenli çalışmasına ve görevlerini yerine getirmesiyle ilişkilidir. Vitaminler, metabolizmanın yaşamla uyumlu bir tempoda düzenli yürütmesinde önemlidir (Işıksoluğu 1986). Ergenlik döneminde artan enerji gereksinimlerini karşılamak amacıyla daha çok oranda tiamin, riboflavin ve niasin gerekir. Doku sentezindeki hızlı artış, DNA ve RNA metabolizması için gerekli olan folik asit ve vitamin B12'ye olan ihtiyacı arttırır. Yeni hücrelerdeki yapı ve fonksiyonel özellikler korunabilmesi amacıyla daha fazla A, C ve E vitamini gerekir. D vitamini ayrıca hızlı iskelet büyümesi açısından da gerekmektedir (Kınık, 1996).

2.1.2.6. Mineral Gereksinimleri

İnsan vücudunun yaklaşık %4 ila %5'i minerallerden oluşmaktadır. Bunun yarısı kalsiyum ve dörtte biri ise fosfordur. Diğer makro mineraller; klor, magnezyum, sodyum ve kükürttür. Bunlar az miktarda bulunduklarından eser element şeklinde bilinirler. Vücudun çeşitli organlarında mineraller bulunur ve vücut işleyişinde önemli fonksiyonları mevcuttur. Bazıları vücudun kemik ve diş gibi sert dokularının yapı taşlarıdır. Birçok mineral hücre işleyişi amacıyla gereklidir. Kalsiyum, demir, manganez, flor, krom, bakır, iyot, sodyum, kükürt, potasyum, klor, fosfor, magnezyum, çinko, kobalt, selenyum ve molibden vücudun sağlıklı büyümesi ve hayatta kalması için gerekli olduğu bilinen mineraller arasındadır (Baysal, 2002).

2.1.3. Adölesan Dönemde Beslenme Alışkanlıkları

Yaşam boyu süren alışkanlıkların yerleştiği dönemin adölesan dönem olduğunu söylemek mümkündür. Ergenler sağlıklarına yönelik tehdit unsuru olan birçok faktörle karşı karşıya kalmaktadır. Kötü beslenme alışkanlıkları bu faktörlerden biridir. Sağlıksız beslenme, en yaygın riskli davranışlardan biri olmakta, zihinsel ve bilişsel gelişim bozukluklarına, davranışsal ve zihinsel sorunlara ve obeziteye neden olmaktadır. Adölesan döneminde sağlıklı beslenme alışkanlıkları, sağlıklı bir üreme ve erişkin yaşamda bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların engellenmesine yönelik en önemli adımlardan biridir (Türk vd. 2007).

Ergenlik, çocukluktan sonra hızlı büyüme ve gelişmenin en üst düzeyde görüldüğü, enerji ve besin ihtiyacının arttığı bir dönemdir. Beslenme, büyüme ve gelişme üzerinde en etkili çevresel faktörlerden biridir (Yavuz ve Özer, 2019). Adölesanlarda sağlıklı beslenme, yani vücudun ihtiyacını karşılayacak miktarda enerji ve besin almak, büyüme ve gelişme bozukluklarını ve bazı kronik hastalıkların oluşmasını engeller. Ergenlerin okul başarısını artırır ve sağlıklı davranışların gelişmesinde rol oynar (Yıldırım ve ark. 2017); her şekilde sağlığı iyileştirir. Ayrıca bu dönemde kazanılan beslenme alışkanlıkları yetişkinliğe de yansıdığı için ergenlik döneminde beslenme ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları oldukça önemlidir (Yavuz ve Özer, 2019).

Ergenlik döneminde yeterli, dengeli beslenmeyi ve özgün beslenme alışkanlıklarını etkileyen birçok faktörün bilinmesi önemlidir. Zira bu dönem kazanılmış olan beslenme alışkanlığı ileriki yaşlarda da görülmektedir. Birçok çalışma, ergenlerin sıklıkla temel mikro besinler bakımından düşük kaliteli, şeker içerikli içecekleri, enerjiden yoğun gıdaları tükettiğini bildirmiştir. Öğünleri atlamak, fast-food tüketmek, yeme bozukluğu, yanlış beslenme, sigara ve alkol kullanmak ergenlik döneminde sık görülen beslenme sorunlarıdır (Erkan, 2011).

- ***Ara Öğünlerdeki Yiyecek Tercihleri:*** Ergenlerin genellikle atıştırılabilir olarak hazır olan asitli içecek, patates cipsi, hazır meyve suyu, şekerlemeler vb. yiyecekleri tercih ettikleri belirtilmektedir. Meyve ve sebzeler daha az tüketilir. Ancak aşırı hazır şekerli içecek tüketimi adölesanlarda obezite ve yaşam boyu kemik hastalıkları riskini artırır (Balkış, 2011). Fast-food tüketimi ergenler içinde çok yaygındır. Gıdaların tüketilmesinin yaygın sebebi; kolay, lezzetli ve görünüşlerinin iyi olmasıdır. Fakat fast food türü gıdalar enerji, kolesterol, şeker, sodyum ve doymuş yağ açısından zengin, protein, lif, vitamin ve mineraller açısından fakirdir. Genel olarak, bu çeşit gıdaların aşırı tüketimi, yetişkin dönemde kardiyovasküler hastalık riskini artırır.
- ***Öğün Atlama:*** Öğün atlamak adölesan döneminde sık görülen bir durumdur. En çok atlanan öğünün kahvaltı olduğu belirtilmektedir. Kahvaltıyı atlamak sabahları daha çok uyuma isteği, zamansızlık, iştahsız olmak, yemek yememek

ve diyet yapmak gibi sebepler neticesinde ortaya çıkmaktadır. Ancak kız ergenlerin erkek ergenlere göre daha sık kahvaltı atladıkları görülen bir çalışmada ve çocukların vücut ağırlığı kontrolü için geliştirdikleri bir davranıştan veya evlerinden çıkmadan önce hazırlanmaya daha fazla zaman ayırmalarından kaynaklanabileceği ifade edilmiştir (Doğru, 2019).

- ***Fast Food Tüketimi ve Evin Dışında Yemek Yeme:*** Adölesan döneminde yemeklerin aile ile birlikte tüketilmesi önemlidir. Evde yenen gıdaların, dışarıda yenenlere göre mikro besin açısından daha yoğun olduğu, aile ile yemek tüketiminin daha sağlıklı beslenme ve toplam diyet kalitesi ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Çocukluk ve yetişkinliğin kesiştiği noktada yer alan ergenlik döneminde gençler bağımsız bir yapıya sahiptirler ve ailelerine göre arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirirler. Bu nedenle aileyle beraber tüketilen yemeklerin sıklığı azalır, evin dışında yemek yeme sıklığı artar. Ergenlerin ev dışında yeme alışkanlıkları, restoranlardan, marketlerden ve çalışma ortamlarından satın alınan yiyecekleri içerir. Ergenlerde fast food tüketimi oldukça fazladır. Fast food tarzı gıdalar genellikle lif, A ve C vitaminleri, riboflavin, folat ve kalsiyum bakımından fakirdir. Fast food mekanlarının gençler arasında popüler olmasının pek çok nedeni vardır (Özmen, 2016). Ergenlerin tercihlerine uygun yiyeceklerin sunulması, yemeklerin restoran dışında da yenilebilir olması ve hizmetin az zaman alması, ekonomik fiyatlar tercih sebepleri arasındadır.
- ***Ağırlık Kontrol Davranışları ve Diyet Yapma:*** Adölesan dönem bir deneyim ve idealizm sürecidir. Kimlik oluşumu bu dönemde gerçekleşir. Yiyeceklerin ergenler için sembolik anlamları vardır. Aynı zamanda yemek, benliğin ve kimliğin bir ifadesi olarak kullanılabilir. Ergenlerde yemek seçimleriyle arkadaşlar, aile ve dış dünyaya güçlü mesajlar gönderir. Ailelerinin sınırlarını test etmenin bir yolu olarak vejetaryenlik, yeni roller ve yaşam tarzı keşifleri gibi diyet kalıplarını benimseyebilirler. Ergenlik, görünüm ve vücut ağırlığı ile ilgili endişelerin yer aldığı bir dönemdir. Zayıf olmak üzerindeki sosyal ve

kültür baskıları, vücut ağırlıkları ve şekilleri konusunda strese girmelerine sebep olur. Bedeninden memnuniyetsiz olmak, ergen kızlar açısından üzücü bir normatif deneyim olmaktadır. Ergenler arasında diyet yapmak, özellikle kızlar arasında çok yaygın bir davranıştır. Kızların sağlıksız beslenmeleri ve vücut ağırlığı kontrol stratejileri: Besin alımını azaltmak, öğün atlamak, yemeklerden sonra kusmak, diüretik, müshil veya zayıflama hapları kullanmak, geçici diyetler ve aşırı egzersiz. Bunlar topluca bozulmuş yeme davranışları olarak adlandırılır. (Erkan, 2011).

Sağlıksız beslenme alışkanlıklarının adölesanlarda oluşturduğu başlıca problemler şöyledir;

- Şişmanlık, obezite, zayıflık,
- Obeziteyenedeniyle ileri yaşlarda kardiyovasküler problemler, diyabete, hipertansiyone, kemik-eklem hastalıklarına, bazı kanserlere, solunum problemlerine yatkınlık,
- Büyüme gelişme geriliği, puberte gecikmesi, bodurluk, boy uzunluğuna kıyasla düşük vücut ağırlığı,
- Demir eksikliği anemisi,
- Akademik performansta zayıflama, okul başarısında azalma,
- İleri yaşlarda başka hastalıkların oluşumuna sebep olma (yetişkinlikte osteoporoz, diyabet gibi),
- Akne vulgaris, polikistikover.
- Optimal kemik yoğunluğunun sağlanamaması,
- Öğrenme ve bilişsel kapasitede azalma, yoğunlaşma güçlüğü,
- Depresyon, benlik saygısında düşme, olumsuz benlik kavramı,
- Kronik hastalıkların erken yaşlarda morbiditesinin artması,
- Anoreksiya nevroza, bulimiya nevroza gibi psikolojik yeme bozuklukları.

2.2. Adölesan Dönemde Yeme Davranışları

Bu başlık altında adölesan dönemde yeme davranışları, adölesan dönemde yeme ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler incelenecektir.

2.2.1. Adölesan Dönemde Yeme Davranışları

Olumsuz yeme davranışı, gıda alımının anormal biçimde sınırlandırılması, öğün atlayarak vücut ağırlığı kaybı için çalışmak, oruç tutma, kendi kendine kusma, müşil kullanma vb. güvenli olmayan ağırlık ve vücut şekli kontrol davranışını kapsar. Bu davranışların sağlıksız bir hal alması önemli psikolojik ve tıbbi riskleri beraberinde getirebilir ve yeme bozukluğunun habercisi olabilmektedir. İleride sağlıksız beslenme alışkanlıklarına, bilinçsiz ve düzensiz beslenme alışkanlıklarına, öğünlerde dikkat dağınıklığına, hızlı öğün atlamalara, hızlı yemek yeme gibi yeni alışkanlığa dönüşmektedir. Sonuçta ileride yeme bozukluğuna neden olduğu söylenebilmektedir (Sarıdağ Devran, 2014). Yeme bozuklukları, sağlıksız vücut ağırlığı kontrol davranışları ile birlikte halk sağlığı sorunlarının ana sorunlarından biri olan, vücut şekli ve ağırlığı ile ilgili çarpık algı ve kaygıları kapsayan yeme davranışlarında patolojik bozukluklardır. Dünya çapında yeme bozukluğu oranları nispeten düşüktür (%1-5), ancak ciddi fiziksel ve psiko-sosyal sonuçları vardır.

Yeme davranış bozukluğu son derece karmaşık bir yapıya sahiptir ve tek bir faktörle veya perspektifle değerlendirmek oldukça zor olmaktadır. Genetik, gelişimsel, bilişsel, psikodinamik, sosyokültürel, ailesel vb. faktörler yeme bozukluğunun farklı düzeylerini etkilediği söylenebilir. Daha önce sosyokültürel ve psikodinamik faktörlerle ilişkilendirilen yeme bozuklukları ile ilişkili biyolojik etmenlerin önemini belirlemek için son zamanlarda birçok çalışma yapılmıştır. Genellikle Yeme bozukluklarına yol açan faktörler şunlardır (Coşkun, 2011):

- Yeme bozukluğunun ailede var olması,
- Benlik algısının düşük olması,
- Fiziki görünümle ilgili kültürel normlar,
- Mükemmelliyetçilik,

- Depresyon, yalnızlık, kızgınlık ya da anksiyete,
- Duyguları gösterme zorluğu ve pasif agresiflik,
- Yetersiz ve kontrolsüzlük hissi
- Cinsel veya fiziksel istismara uğramak,
- Güzellik tanımlamasının zayıflıkla ilişkilendirilmesi
- Kişisel ilişkilerin bozulması,
- Biyolojik veya biyokimyasal nedenler,
- 14 yaş öncesi diyetle başlamak,
- Beden veya vücut ağırlığıyla alakalı alay,
- Son zamanlarda gördüğü stresli yaşam aktivitesidir.

Son zamanlarda oldukça fazla ilgi gören bir diğer faktör ise genetik faktörler olmaktadır. Ailesinde yeme bozukluğuyla ilgili öyküsü olan gençlerde bu problemin görülme sıklığı artmaktadır (Coşkun, 2011).

Yeme bozukluğu, obezite, tıbbi komplikasyonlar ergenlerde en sık görülen hastalıklardandır. Duygu durum bozuklukları, sosyal fobi, öfke, stres ve kaygı vb. psikolojik etkenler; okul, aile baskısı, hormonal değişiklikler sorumluluk vb. değişen çevresel koşullar ergen beslenmesini doğrudan ve dolaylı olarak etkiler. Bu durum obezite ve yeme bağımlılığı gibi yeme bozuklukları bakımından risklidir. Bununla birlikte ergenlik döneminde meydana gelen değişiklikler duygusal olarak aşırı yeme eğilimini artırabilir. Duygusal yeme davranışı temelini oluşturan sınırlayıcı ve içsel uyarılara karşı duyarsızlık, insanları obezite riski altına sokar ve ayrıca kompulsif yeme davranışı ve bulimiya nervoza vb. hastalıklar ile de ilişkilidir (Sevinçer, 2013).

Obezite: Sağlık için risk oluşturan anormal ya da ekstrem yağ birikimi şeklinde tanımlanır. Obezite prevalansı ülkeler arası değişim göstermekle beraber bütün dünyada artış göstermektedir. Uluslararası Obezite Komisyonu raporu, dünyanın genelinde 5-17 yaşları arası her 10 çocuğun biri için fazla vücut ağırlığına sahip olduğunu veya obez bulunduğunu bildirmiştir. Türkiye Çocukluk (7-8 yaş) Obezite Araştırması sonuçları ise ülkemizde erkeklerin %23,3'ü, kızların ise %21,6'sı fazla kilolu olduğu ya da obez oldukları bulunmuştur.

Duygusal yeme davranışı ile obezite ve tıknırcasına yeme atakları arasında bir bağlantı vardır. Bunlar arasındaki nedenler göz önüne alındığında, obez bireyler duygusal yeme davranışı esasının yemek yeme sınırı ve negatif duyguya yemek yeme sıklığının artması eğilimi göstermeleridir. Aynı zamanda obez bireyler koku ve görüntüye daha duyarlıdır ve istekleriyle baş edemezler. Bununla birlikte genellikle duygusal yeme davranışı olumsuz duygular neticesinde tetiklenmektedir. Obez bireylerin düşük benlik saygısı, istekleriyle baş edememe, kaygı, beden imajından memnuniyetsiz olması vb. negatif duyguları daha yoğun hissetmeleri de bu durum için açıklayıcıdır. Ruh hallerinin günlük olarak kaydedildiği bir araştırmada, obez kadınların normal vücut ağırlığına sahip kadınlara oranla daha çok negatif duygu kaydettikleri gözlemlenmiştir. Obezite, duygusal yeme davranışının bir nedeni olmasına rağmen; bu tür beslenme, uzun vadede normal vücut ağırlığına sahip bireylerde obezite ile sonuçlanabilir.

Adolesan beslenmesi, bireyin ileride beslenme alışkanlığını şekillendirerek çeşitli kronik hastalıklarla ilgili riski etkileyebilmektedir. Son raporlarda, obez ergenlerin %80'inin gelecekte Tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalık ve psikolojik bozukluklar bakımından risk taşıdıkları, obez yetişkinlere dönüşme olasılığı üstünde durulmaktadır. Bu durum ayrıca özgüvende eksiklik, depresyona girme, toplumsal mesafe vb. nedenlerle sosyal etkileşime de tesir etmektedir.

Anoreksiya ve bulimiya nervoza: Ergenlik döneminde kişiler, bedensel görünümelerini önemseyerek, ayna karşısında imajları için uzun süreler geçirebilmekte ve bilhassa çeşitli normlara bakarak zayıf/kaslı olup olmadıklarını düşünmektedirler. Bununla birlikte gelişim çağındaki oldukları için fiziksel görünümündeki değişikliklerden memnuniyetsizlik sonrası yeme problemlerinin arttığı görülebilir. Bilhassa kızlar dış görüntüleri hakkında fazlaca düşünüp takıntılı biçimde diyet yapabilir ve anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza gibi önemli hastalıklara yakalanma riskiyle karşı karşıya kalabilirler. Bazı araştırmacılar bu gibi yeme bozukluklarının ergenlik döneminde daha çok görüldüğü kanısındalardır (Misra, 2016).

Bu durum; beyindeki kognitif, hissi, iştah ve görsel izlev bozukluklarından kaynaklanır. Anoreksiya nervoza; büyüme hormonuna direnç, düşük insülin benzeri

büyüme faktörü 1 seviyeleri, hiperkortizolemi ve iştahın düzenlenmesinde bozulmuş hormon seviyeleri gibi birçok endokrin fenomenindeki değişikliklerle karakterizedir. Vücutta gelişen bu endokrin bozukluklar nedeniyle insanlarda iştah ve enerji tüketiminde azalma olur. Anoreksiya ve bulimiya nervoza gibi yeme bozukluklarının incelendiği bir çalışmada, bu kişilerin sağlıklı kontrollere göre daha fazla tokluk hissine sahip oldukları ve daha az aç oldukları gözlemlenirken, kısıtlayıcı tipte olan kişilerde tat ve koku anlamında farklılıklar olduğu görülmüştür. İnsanlarda bu duysal süreçlerin bozulması ve duysal değişimler tedaviyi zorlaştırmaktadır.

Enerji alımının ve buna bağlı vücut ağırlığı ve yağ yüzdesinin azaldığı bu yeme bozukluğu, puberte gelişimini ve üreme işlevlerini de negatif etkiler. Bir çalışmada, olgun kadınların düzenli adet görmeleri için en az %17 vücut yağına sahip olmaları gerektiği bulunmuştur. Başka bir çalışmada, anoreksiya olan kadınlarda üreme hormonlarının salgılanması azalırken, vücut ağırlığının artmasıyla paralel olarak bu hormonların düzeylerinin arttığı gözlenmiştir. Ayrıca bu endokrin bozuklukları, düşük kemik yoğunluğu ve amenore gibi sağlık problemlerine neden olabilir. Beslenmenin doku sentezi ve büyümesi için önemli olduğu ergenlik döneminde, bu gibi sınırlayıcı yeme bozuklukları kişilerin gelişimi açısından riskli bir faktördür (Maxwell, 2009).

Duysal yeme eğilimiyle tıknırcasına yeme davranışı ilişkilidir. Tıknırcasına yeme davranışında bulunan kişi sonrasında bu davranışından pişmanlık duyarak arınma yoluna başvururlar ve bu alışkanlık zamanla anoreksiya ve bulimiya nervoza gibi yeme bozukluklarına dönüşebilir. Dolayısıyla; duysal yeme davranışı obeziteye neden olabilir, aynı zamanda tıknırcasına yeme, anoreksiya ve bulimiya nervoza gibi diğer yeme bozukluklarına da neden olabilir. Bundan dolayı kişilerin beslenme alışkanlıkları ve yeme eğilimlerini ayrıntılı olarak incelenmek gerekir.

Beslenme Anemileri: Türkiye için ciddi bir sağlık sorunu olan nütisyonel anemi, B6, folik asit, demir ve E vitamini eksikliklerine ilişkili şekilde görülür. En yaygın olanı demir eksikliğinden kaynaklanır. Vücuttaki toplam demir miktarı normal seviyenin altında olması sonucu demir eksikliği, demir eksikliği anemisine neden olur. Toplumumuzda demir eksikliği anemisine çocuklar ve gençlerde sıkça rastlanır (Önay, 2002).

Yetişkin bir insanın vücudunda ortalama olarak demir miktarı 3-5 gramdır. Bunun 2/3'ü kanda, kalanı karaciğer, dalak ve kemik iliğinde depolanır. Erişkin bir insanın vücuttan kaybettiği kadar günlük demir ihtiyacı vardır. Bu miktar günde ortalama 0.9 mg'dır. Normal bir diyetdeki demirin %10'unun emildiği düşünüldüğünde gerekli demir miktarı günlük olarak 9 mg alınmalıdır. Demir eksikliği anemisi vücutta yeterince demir kalmadığında ortaya çıkar. Anemik bir durumda kanın oksijen taşıma yeteneği azaldığından baş dönmesi, iştahsızlık, nefes darlığı, kansızlık, yorgunluk, sindirim sistemi bozuklukları, tırnaklarda incelme gibi belirtilere rastlanır (Baysal, 2002).

2.2.2. Adölesan Dönemde Yeme ve Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler

Adölesan dönemde yeme ve beslenme alışkanlığını etkileyen faktörler beslenme eğitimi, gelir durumu, ailenin eğitim durumu, kitle iletişim araları başlıkları altında incelenecektir.

2.2.2.1. Beslenme Eğitimi

Beslenme eğitimi, toplumu yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları geliştirmek, yetersiz beslenmeyi ortadan kaldırmak, sağlıksız hale gelenleri azaltmak ve gıda kaynaklarını daha verimli ve ekonomik kullanmak için eğiterek beslenmeyi iyileştirmeyi amaçlar.

Ergenlik, fiziksel ve zihinsel gelişimin hızlandığı ve bireylerin ilerideki hayatlarını doğrudan etkileyebilen bir süreç olmaktadır. Ergenlik döneminde çocukların büyümeleri ve gelişmeleri takip edilmelidir. Bu hızlı büyümenin sağlanabilmesi için adölesanların yeterli ve dengeli beslenmeye ihtiyaçları vardır (Baysal, 2002). Beslenme sorunlarından biri de bireylerin yeterli eğitim almamaları ve beslenme konusunda bilgilendirilmemeleridir (Şanlıer ve Oktar, 1999).

Beslenme bilgisi kişiler, aileler ve toplumun beslenme alışkanlıklarını etkisi altına alan çok önemli bir etmendir (Ünver ve Ünüsan, 2005). Beslenme eğitiminin amacı; insanlara sahip oldukları besinleri doğru ve gerçek bilgiler vererek, beslenme ilkelerine uygun olarak en iyi şekilde nasıl kullanacaklarını öğretmektir (Baysal, 2002).

İlköğretim, eğitim veren okullar arasında en önemli yeri işgal etmektedir. Bu nedenle ilköğretim evrensel olmalıdır. Tüm çocukların ve toplumun kültürünü, ihtiyaçlarını ve olanaklarını seçtiği bilinmektedir (Şanlıer ve Oktar, 1999). Ülke genelinde insanların gıda ve ekonomik kaynaklara sahip olsalar bile beslenme konusunda bilgi eksikliği, kaynakların faydalı kullanımını olumsuz etkilemekte ve hatalı eylemlerin önlenmesini sağlamaktadır. Sağlıklı beslenmenin temelleri çocuklukta atılır, bu yaşta verilmesi gereken eğitim çocuğun birey olması için daha önemlidir.

Beslenme eğitiminde öğrencilerin beklentileri ve kullanılan beslenme eğitimi yöntemleri, beslenme eğitimi verecek kişiler ve eğitimde kullanılacak araç ve gereçler büyük önem taşımaktadır. Bu kapsamda beslenme eğitimi verilmesi; mevcut tüm gıdaların hijyenik, ekonomik ve beslenme ilkelerine uygun olarak hazırlanması, gerekli öğretim donanımının ve en son teknolojik gelişmelerin sağlanması, beslenme eğitim programının öğrenciye ve pratik hale getirilerek daha işlevsel ve eğlenceli hale getirilmesi gibi kriterlere dikkat edilmelidir. Bu sayede beslenme eğitimi ile kazanılan ya da kazanılan davranışlar gerçek hayata daha kolay aktarılabilir (Yaman ve ark. 2006).

2.2.2.2. Gelir Durumu

Ekonomik koşulların besin maddelerinin tüketimini doğrudan etkilediği bilinmektedir. Özellikle sosyoekonomik düzeyi düşük gruplarda süt, süt ürünleri ve et gibi hayvansal gıdalara verilen paranın oranı, maddi düzeyi yüksek gruplara göre oldukça düşüktür. Gelir düzeyindeki değişimin gıda alımları üzerindeki etkisi incelenmiş olan bir çalışmada, yüksek gelir düzeyine sahip ailelerin ihtiyacının üstünde et satın aldığı, dar gelirli ailelerin ihtiyacından daha az et satın aldığı, düşük gelirli ailelerin ise en çok tahıl aldığı belirlenmiştir (Baysal, 2003).

Yapılan çalışmada; alkolsüz içecek tüketiminin şehirdeki ailelerde en yüksek olduğu, en düşük alkolsüz içecek tüketiminin kırsal kesimdeki ailelerde olduğu belirlenirken, hayvansal protein, enerji, demir, kalsiyum, A vitamini, riboflavin, C vitamini gecekondü bölgesinde yaşayanların daha düşük olduğunu göstermiştir (Karayormuk,

2002). Araştırmalarda, sosyoekonomik durumun yeme davranışını etkilediğini sonucuna ulaşılmaktadır (Önay, 2002).

2.2.2.3. Ailenin Eğitim Düzeyi

Aile, doğumdan önce başlayan ve etkisini yaşamının tümü boyunca sürdüren, çocuk ve ergenlerin fizyolojik, ekonomik, kültürel ve sosyal yönden psikolojik gelişim ve davranışlarını şekillendiren ve yönlendiren bir kurum olarak ifade edilebilmektedir (Erbil ve diğerleri, 2006).

Gençler, ebeveynlerinin davranışlarını örnek alarak sağlıklı davranışlar geliştirebilirler. Bundan dolayı anne baba eğitimi çocukların davranışsal gelişimi ačíısından giderek daha önemli hale gelmektedir (Alikashifođlu, 2005). Çocuđun kişiliği okul öncesi süreç içinde oluşur ve bu yıllarda yetişkinlerin davranışlarında etkili olacak alışkanlıkların kazanılması temel alınır. Benzer şekilde çocuğun bu yaşta geliştirdiği beslenme alışkanlıkları da ileriki yaşamlarında etkilidir (Ünver ve Ünüsan, 2005).

Beslenme ve diyet konusundaki ailenin bilgi düzeyleri beslenme alışkanlıklarını belirlemede önemlidir. Ailelerin, çocukların da diyet konusunda kontrollü olmaları gerekir. Fakat bu kontrolü yapmalarında diyet konusunda bilgili olmaları da gerekir. Yanık (1992) tarafından ilköğretimde çocuğu bulunan annelerin üstünde yapılan bir çalışmasında, ilkokul çocuklarının annelerin verdiği beslenmeye ilişkin cevaplarını yüksek oranda doğru bulmamıştır.

2.2.2.4. Kitle İletişim Araçları

Yaklaşık 50 yıl önce gazeteler ve radyo istasyonları gibi kitle iletişim araçlarının çocukların ve gençlerin önemli bir rolü olan, gelişmemiş ve internetten gelişmiş araçlardan oluşan bir rol oynamaktadır. Araştırmalar; gençlerin televizyon, bilgisayar, internet, film, radyo, kaset ve video gibi medya araçları günde 4-5 saatten çok zamanlarını aldıkları göstermektedir (Arnas, 2005).

Medyanın beslenme ve tükettikleri besinler ile ilgili gençler üzerinde etkisi olduğu bilinmektedir. İlkokul öğrencileri üzerinde incelemenin ve ölçümlerin yapıldığı bir çalışmada, çocukların %64,6'da reklamlarda görmüş olduğu ürünleri istediğini, ailelerin

ise %73,8'i ara sıra, %3,8'i sıklıkla çocukların istediği ürünleri aldığı sonucuna ulaşılmıştır (Toyran, 2000).

Başka bir okulda ise gençlerin beslenme ile ilgili dergi olarak gazete, dergi ve televizyon gibi iletişim araçlarından bilgi aldıklarını göstermektedir (Gürel ve ark. 2004). Sonuçta canlı yayında ve psikolojik olumsuz bir etki olduğu gözlemlenmiştir. (Televizyon izleme süresinin sınırlandırılması, evde program seçerek televizyonun açılması, çocuk odasında televizyon olmaması, çocukla televizyon içeriği hakkında konuşulması) hususunda eğitim almaları gerekmektedir (Toyran, 2000).

2.3. Adölesan Dönemde Kaygı ve Beslenme İlişkisi

Bu başlık altında adölesan dönemde psiko-sosyal gelişim, adölesan dönemde kaygı durumu ve sınav kaygısının beslenme alışkanlıklarına etkisi başlıklar halinde incelenecektir.

2.3.1. Adölesan Dönemde Psiko-sosyal Gelişim

Ergenlik, fiziksel ve duygusal süreçlerin neden olduğu cinsel ve psiko-sosyal olgunlaşma ile başlayan ve bireyin bağımsızlık, kimlik duygusu ve sosyal üretkenlik kazanmasıyla biten bir dönemdir. Bu dönem biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimsel değişikliklerle karakterizedir. Ergenlikteki biyolojik gelişimi, iskelet sistemindeki hızlı büyüme ve cinsel gelişim, psikolojik gelişimi bilişsel gelişim ve kimlik gelişimi belirler ve sosyal olarak ergenlik; genç yetişkin rolüne hazırlık dönemidir. Ergenin sosyalleşmesi, bireyin kendi toplumunda yaşamını sürdürebilmesi için talep ettiği minimum öğrenmeyi üreten bir süreçtir (Derman, 2008).

Ergenlik, çocuklar değişen sosyal rollere uyum sağladıkça artan stres ve zorluklar dönemidir. Bu nedenle ruh sağlığı sorunları genellikle ergenlik döneminde başlar. Daha küçük çocuklar ve daha az sosyal ve duygusal kaynağa sahip çocuklar bu süreçten geçmeyi zor bulabilir ve bu da zihinsel sağlık sorunları riskini artırır (Reena, 2015).

Hayvan çalışmalarından elde edilen bulgular, amigdala (duyguları işlemekle ilgili bir limbik yapı) ile ön lobları oluşturan korteks arasındaki sinirsel bağlantıların ergenlik döneminde güçlendiğini göstermektedir. Bu bağlantılar, duygusal ve bilişsel süreçleri

birbirine bağlar ve genellikle "duygusal olgunluğa" (örneğin, duyguları düzenleme ve yorumlama yeteneğine) yol açar. Kanıtlar, bu entegrasyon sürecinin yetişkinliğe kadar sürdüğünü gösterir (Johnson vd. 2009).

Ergenliğe eşlik eden fiziksel değişikliklerle birlikte hem erkek hem de kızlar görünüşleriyle meşgul olma eğilimindedir. Frontal korteksin gelişimine bağlı olarak duyguları farklı şekillerde ifade etmeye başlarlar. Ergenlik, yeteneklerin, yargıların ve karmaşık yetişkin davranışlarının olgunlaştığı son gelişim dönemidir (Hınıkka, 2007).

Ergenliğin başlangıcı belirgin ve dramatik fizyolojik değişikliklerle karakterize olmasına rağmen, ergenliğin sonunun biyolojik yönleri daha az açıktır. "Yetişkinliğe" ulaşmak, sosyal rollerde ve sorumluluklarda bir değişiklik ile ilişkilidir, kısmen kültür tarafından belirlenir ve genellikle yirmili yaşların başlarına kadar devam eder. Bağımsız ve sorumlu bir yetiştikine geçiş, doğal olarak kişisel hedefler ve güdülerle iç içedir. Örneğin bu; kariyer, kimlik, arkadaşlar, duygusal duygular, aile, toplum, dini veya felsefi inançlarla ilgili önceliklerin geliştirilmesini içerir. Bu gelişimsel geçiş; dikkat, duygular ve davranış gibi bilişsel kontrol becerilerinin artan kullanımını içerir. Ancak olgunlaşmadaki bu değişimlerde sosyal ve duygusal süreçler önemli rol oynamaktadır. Ergenliğin uzun vadeli akademik, atletik veya sanatsal hedefler peşinde koşması, sosyal deneyimlerle şekillenen ve insan duygularıyla iç içe geçen bir motivasyon gerektirir. Ergenlik döneminde sosyal iletişimin doğasındaki en büyük değişiklikten biri, kendine yönelik davranıştan başkalarına (toplumsal olarak) yönelik davranışa geçiştir. Bu değişiklikler daha karmaşık sosyal ilişkiler yaratır ve özellikle akran gruplarında arkadaşlıkların ilerleyişi için önemlidir.

2.3.2. Adölesan Dönemde Kaygı Durumu

Endişe ve gerginliğin birleşimi olarak tanımlanabilecek kaygı, farklı yaşam koşullarına verilen doğal bir tepkidir. Bu olumsuz duygu durumu; Fiziksel aktivite, uyku ve yeme alışkanlıkları gibi yaşam tarzını belirleyen davranışlardaki değişikliklerle ilişkilidir. Kaygı duygusu, kişinin günlük yaşamını olumsuz etkileyecek kadar yoğun olmamak kaydıyla normal kabul edilir (Lambrinakou, 2017).

Anksiyete, bir uyararla karşılaşıldığında fiziksel, zihinsel ve psikolojik değişikliklerle kendini gösteren bir uyarılma halidir. Sınav kaygısıysa bir sınav ya da herhangi bir değerlendirme ortamında olan, davranışsal, fizyolojik ve bilişsel öğeleri olan hoş olmayan duygu veya duygusal durum olarak tanımlanmaktadır (Herbert ve ark. 2013).

Gençlik ve çocukluk yıllarının kişi yaşamının en hızlı gelişme yılları olduğu bilinir. Bu yıllar içinde zihinsel, fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimin temelleri atılmaktadır. Birey çevresini tanımak, çevresindeki ilişkileri anlamak, olaylara bakış açısı kazanmak ve olayları yorumlamak için çalışmaktadır. Çocuğun kaygı düzeyi bu gelişim sürecinde, çocuğun çevre koşullarına göre şekillenir. Anne baba, öğretmen ve arkadaşların davranışlarına göre kaygı duygusu artar ya da azalır (Wheeler, 2016).

Kaygı ile meydana gelen depresyon, bireyi umutsuzluğa düşüren karamsar düşünceye sahip olmalarına sebebiyet verir. İlgilenilen nesne ve nesneler kişilerin gelişim dönemlerine, yaşlarına ve cinsiyetlerine göre farklılık gösterse de ergenlikte kaygı uyandıran etkenler genellikle ergenin fiziksel görünümü, varlığını tehdit eden tehlikeler, iç çatışmalar, sosyal çatışmalar, arkadaşlıklardır.

Günümüzde anksiyete bozuklukları çocuk ve ergen psikiyatrisinde en sık görülen sorunlardan biridir. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) genellikle anksiyete bozukluklarının tedavisinde kullanılır.

2.3.3. Sınav Kaygısının Beslenme Alışkanlıklarına Etkisi

Sınav kaygısı, öğrencilerin sınav sırasında öğrendikleri bilgileri etkili bir şekilde kullanmalarını engelleyen ve akademik başarılarının olumsuz etkilenmesine neden olan yoğun bir kaygıdır. Ayrıca sınav kaygısı, Liebert-Morris (1967) ve McDonald'a (2001) göre değerlendirilme korkusudur. Bu tür bir kaygı birçok öğrenci tarafından yaşanmaktadır. Öğrenciler sınav öncesi, sırası ve sonrasında bir heyecan ve gerginlik duygusu yaşarlar. Normal kaygı yaşamak normal olmakla birlikte, sınav kaygısı normal kaygıdan farklı ve daha yoğundur. Bu durum öğrencinin sınav sırasında bilgiyi kullanmasını ve karar verme sürecini etkiler. Öğrencinin kendine güveni ve bilgi düzeyi düşer (Balkaner, 2021).

Sınav kaygısı üzerine yaptığı araştırmalarla öne çıkan Spielberger'e (1972) göre; resmi bir muayene veya değerlendirme sırasında kişinin gerçek işini ortaya çıkarmasını engelleyen, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özellikleri olan, kişide gerginlik yaratan hoş olmayan bir duygudur (Yıldız, 2007).

Başarı ölçütü olan sınavlar, özellikle ülkemizde stres ve kaygı için önemli bir tetikleyicidir ve baş edilmesi zordur. Stres ve kaygı gibi olumsuz duygular, kendinden şüphe duymaya, özgüven ve kaygının azalmasına, sınav sırasında sınava ilginin azalmasına, başka şeylerle meşgul olmak sınavda performansın düşmesine veya başarısız olmasına neden olabilir.

Sınav kaygısının altında yatan nedenlere odaklanan çalışmalarda; öğrencilerin geçmiş deneyim ve inançlarının, aile tutumlarının, iş yükü algılarının ve zaman yönetimi becerilerinin sınav kaygısı üzerinde etkili olabileceği bildirilmiştir. Sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin sanrı ve duyuşsal tepkiler şeklindeki tepkileri, sınav kaygısı düşük olan öğrencilere göre daha yoğundur. Sınav kaygısı yüksek olan kişiler, sınav kaygısı düşük olan kişilere göre değerlendirme ortamında daha fazla olumsuz düşünceye sahiptir. Bu düşünceler aynı zamanda savunmasızlık düzeylerini de artırır. Lufi ve Darluk, yüksek sınav kaygısı grubunda, sınav kaygısı olmayan gruptan daha fazla depresyon belirtisi ve başka davranış bozuklukları olduğunu bulmuşlardır.

Her öğrenci sınav kaygısından farklı şekillerde etkilenir. Yaşam tarzı, çalışma tarzı, psikolojik faktörler, eksik öğrenme ve bilgi ihtiyacı sınav kaygısına neden olabilecek farklı alanlardır. Zamanın verimsiz kullanılması, sağlıksız beslenme, uykusuzluk, yetersiz dinlenme bireyin yeni bilgiler öğrenmesini engeller. Bu yaşam tarzıyla yaşayan bireyler, sınav sırasında dikkat ve odaklanma sorunları yaşarlar. Bu da kişinin bilgisini ve potansiyelini kullanmasını engeller ve hata yapma olasılığını artırır. Ayrıca öğrencinin herhangi bir derse yeterince çalışmaması ve öğrenmemesi de kaygıyı artıran önemli faktörlerden biridir. Ders çalışma tarzı da sınav kaygısına neden olan etkenler arasındadır. Öğrencinin yetersiz çalışması, ilgisiz ve tutarsız konular üzerinde çalışması, müzik dinlerken veya eğlence ortamında çalışması, anlamadan okuması, tekrar için not almaması, konuyla ilgili soruları tam olarak çözmeden çözmesi sınav kaygısını artıran faktörlerdir.

Türkiye'deki sınav sistemleri rekabetçidir ve doğal olarak akademik stresi tetikler. Akademik stres, yani okulla ilgili stres ve akademik başarısızlık gibi durumlar öğrencilerin uğraşmak zorunda kaldığı durumlar yaratır. Bu durumlarda kullanılan başa çıkma yöntemleri öğrencinin başarısı ile doğrudan ilişkilidir (Saffet Burak, 2016).

Sınav dönemlerinde öğrenciler diğer dönemlere göre daha fazla stres altındadır. Stres; bireyi fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak olumsuz etkileyebilir. Özellikle öğrencilerde ishal, kabızlık, iştah değişikliği gibi fiziksel bulgular görülebilir. Öğrencilerin sınav başarılarının yanı sıra stres ve kaygı durumları yeme davranış durumlarını etkileyebilir. Bazı kişilerde iştah artarken bazılarında azalma olabilir. İştah artışı ve/veya azalmasına bağlı olarak bireylerin beslenme durumu etkilenmekte ve sağlık sorunları artmaktadır. Sınav dönemi, öğrencilerin en iyi akademik ve zihinsel performanslarını elde edebilmeleri için yeterli ve dengeli beslenmeye ihtiyaç duydukları bir dönemdir. Aynı zamanda bu dönemde yeme davranışlarındaki değişiklikler sağlıklı beslenme açısından yüksek riskli bir süreç oluşturabilir. Öğrencilerin bir kısmı sınav dönemlerinde kısıtlı zaman ve stres nedeniyle sağlıklı beslenme alışkanlıklarında daha fazla zorlandıklarını belirtirken, bir kısmı da yeterli ve dengeli beslenmek için çaba sarf ettiklerini belirtmişlerdir (Öğretir ve Türker, 2021).

Macht vd. sınav bekleyen öğrenciler ve kontrol grubundaki öğrencilerle yaptıkları çalışmada, sınava girecek öğrencilerin korku, gerginlik ve psikolojik stres düzeylerinin arttığını bildirmişlerdir. Bu öğrenciler olumsuz duygularından kaçınmak için daha fazla yeme eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir. Araştırmacılar, olumsuz duygulardan kaçınma, olumlu duygusal tepkiler verme ve bedensel rahatlama gibi fayda mekanizmalarının tıknırcasına yeme davranışına yol açabileceğini öne sürmüşlerdir.

BÖLÜM 3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Tipi

Bu araştırma kesitsel olarak planlanmıştır.

3.2 Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma Eylül 2021-Ocak 2022 tarihleri arasında İstanbul İli Fatih ilçesinde bulunan Yavuz Selim Ortaokulu 8. Sınıf öğrencilerinin katılımı ile yapılmıştır.

3.3 Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Evren, örneklem yöntemi ve sayısı: Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim öğretim yılında Milli Eğitim Bakanlığına bağlı İstanbul ilinde, ortaokulun 8.sınıflarında öğrenim gören ve 2022 Haziran ayında LGS'ye girecek olan öğrenciler oluşturmuştur. Araştırma için Okan Üniversitesi'nden etik kurul izni alınarak, araştırmanın yapılacak olan Yavuz Selim Ortaokulu müdürü onayı ile velilerin desteği ve izni ile çalışma yapılmıştır. Örneklem sayısı, Raosoft internet sitesindeki hesaplama sistemi kullanılarak, 1427 öğrencinin oluşturduğu evrende %5 hata payı ile 303 kişi olarak belirlenmiş olup (EK-3), çalışmada rastgele örnekleme uygulanmıştır.

3.4 Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi

Öğrenciler için velilerinden veli onam formu ile bilgilendirme (EK-4) yapıldıktan sonra çevrimiçi anket formu (EK-5) ve kaygı ile ilgili bir ölçek (EK-6) uygulanmış olup, bu sırada çevrimiçi görüşmelerle anket formunun velilerin desteği ile doldurulması desteklenmiştir. Anket formunda birinci bölüm; yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı gibi bireysel özellikleri belirlemeye; ikinci bölüm ise beslenme alışkanlıkları bilgi durumunu belirlemeye yönelik soruları içermektedir. Anketin üçüncü bölümünde ise Westside sınav kaygısı ölçeği (EK-6) bulunmaktadır.

Kullanılan istatistiksel analiz yöntemleri: Çalışmada elde edilen bulguların istatistiksel analizleri IBM SPSS Statistics 22 programıyla yapılmıştır. Çalışma verilerinin değerlendirilmesinde, niceliksel karşılaştırmalarda normal dağılıma göre iki grup arasındaki parametrelerin karşılaştırılmasında tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerin (ortalama, standart sapma, frekans) yanı sıra t-testi ve Ki-kare analizleri kullanılmıştır.

Sürekli değişkenler için ortalama ve standart sapma, kategorik değişkenler için sıklık ve yüzde hesaplanmıştır. Gruplara göre kaygı puanındaki farklılığı belirlemek için gruplardaki birey sayısı 30'un altında olduğu durumlarda parametrik olmayan testler (Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis H testi), 30'dan fazla olduğu durumlarda parametrik testler (Bağımsız örneklem t testi, tek yönlü ANOVA) kullanılmıştır. Sürekli değişkenler ile ilişki için Pearson korelasyon katsayısı (r) ve Spearman sıra korelasyon katsayısı (rs) kullanılmıştır. Veriler SPSS 22 ile analiz edilmiş olup anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ alınmıştır.

3.5 Veri Toplama Araçları

Antropometrik bilgiler ve beslenme alışkanlıklarını içeren bilgi formu ve kaygıyı ölçmek için Westside sınav kaygısı ölçeği kullanılmıştır. Antropometrik bilgiler için, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı veliler tarafından ölçülüp kaydedilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü persentili kullanılarak değerlendirme yapılmıştır. Westside Sınav Kaygısı Ölçeği: Ölçek Driscoll (2007) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye Totan ve Yavuz (2009) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek, sınav kaygısını azaltmaya yönelik bir programın

etkisini araştırma 11 sorudan oluşturulmuştur. Toplam puan, sorular ters çevrilerek hesaplanmaktadır. Yüksek puan alınması kaygının fazla olmasına, düşük puan alınması ise kaygının az olmasını belirtmektedir. Herhangi bir kesme noktası olmayıp, geniş gruplara uygulandığında +1 ve yukarısında standart sapma değere sahip olan öğrencilerin sınav kaygısı yüksek, -1 standart sapma ve aşağısında değer alan öğrencilerin ise sınav kaygısı az olarak değerlendirmek mümkündür.



BÖLÜM 4. BULGULAR

4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Elde Edilen Bulgular

Araştırmaya katılan 303 öğrencinin ailede yaşayan kişi sayısı, ebeveynlerinin öğrenim durumu, cinsiyet dağılımı ve antropometrik bilgileri tablo 4.1.'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Öğrencilere İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

		n	%
Ailede Yaşayan Kişi Sayısı	3 ve altı	30	9,9
	4	114	37,6
	5	88	29,0
	6	53	17,5
	7	10	3,3
	8	8	2,6
Annenin Öğrenim Durumu	Okuryazar olmayan	14	4,6
	Okuryazar	4	1,3
	İlkokul	128	42,2
	Ortaokul	50	16,5
	Lise	79	26,1
	Üniversite	26	8,6
	Lisansüstü	2	0,7
Babanın Öğrenim Durumu	Okuryazar olmayan	3	1,0
	Okuryazar	4	1,3
	İlkokul	94	31,0
	Ortaokul	65	21,5
	Lise	107	35,3
	Üniversite	25	8,3
	Lisansüstü	5	1,7

Tablo 4.1. Öğrencilere İlişkin Tanımlayıcı Bulgular (Devam)

Boy Uzunluğu Persentili	<=3	31	10,3
	3-10	32	10,6
	10-25	40	13,2
	25-50	71	23,5
	50-75	63	20,9
	75-90	37	12,3
	90-97	19	6,3
	>97	9	3,0
Cinsiyet	Kız	151	49,8
	Erkek	152	50,2
Vücut Ağırlığı Persentili	<=3	39	12,9
	3-10	37	12,2
	10-25	37	12,2
	25-50	74	24,4
	50-75	41	13,5
	75-90	33	10,9
	90-97	20	6,6
	>97	22	7,3

Öğrencilerin özellikleri incelendiğinde; yaklaşık olarak eşit cinsiyete sahip öğrencilerden oluştuğu, %60'ının 50 persentil altı vücut ağırlığına ve boy uzunluğuna sahip olduğu, yaklaşık yarısının ailesinde 4 ve altı kişiyle yaşadığı, annesinin ortaokul ve üstü öğrenim durumunda olduğu, babasının ilköğretim ve ortaokul öğrenim durumunda olduğu söylenebilir.

Tablo 4.2. Katılımcılara İlişkin Sürekli Değişkenler için Tanımlayıcı Bulgular

	Ortalama	Std. Sapma	Min	Max
Boy uzunluğu (cm)	160,589	8,405	135,00	188,00
Vücut ağırlığı (kg)	53,906	13,001	23,00	100,00

Katılımcıların boy uzunluklarının 135 ile 188 cm arasında değiştiği, ağırlıklarının 23 ile 100 kg arasında olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin dağılımlar kaygı puanı arasındaki ilişkiye göre hesaplanmış olup Tablo 4.3'de yer almaktadır.

Tablo 4.3. Demografik Özellikler ile Kaygı Puanı Arasındaki İlişki

		Ort $\pm$ SS	t/r/H*	p
Ailede Yaşayan Kişi Sayısı	3 ve altı	3,355 $\pm$ 1,065	$r_s = -,005$	,921
	4	3,353 $\pm$,924		
	5	3,355 $\pm$ 1,054		
	6	3,184 $\pm$ 1,086		
	7	3,836 $\pm$,599		
	8	3,159 $\pm$ 1,411		
Annenin Öğrenim Durumu	Okuryazar olmayan	2,948 $\pm$ 1,159	H=11,096	,085
	Okuryazar	3,773 $\pm$,454		
	İlkokul	3,180 $\pm$,970		
	Ortaokul	3,449 $\pm$ 1,101		
	Lise	3,517 $\pm$,985		
	Üniversite	3,392 $\pm$,983		
	Lisansüstü	4,318 $\pm$,707		
Babanın Öğrenim Durumu	Okuryazar olmayan	2,909 $\pm$ 1,345	H=5,425	,491
	Okuryazar	3,364 $\pm$ 1,633		
	İlkokul	3,278 $\pm$,953		
	Ortaokul	3,309 $\pm$ 1,025		
	Lise	3,339 $\pm$ 1,004		
	Üniversite	3,473 $\pm$ 1,139		
	Lisansüstü	4,200 $\pm$,734		
Boy uzunluğu (cm)		160,589 $\pm$ 8,405	$r = ,014$	,808
Cinsiyet	Kız	3,341 $\pm$ 1,063	$t = ,098$	,922
	Erkek	3,329 $\pm$,960		
Vücut Ağırlığı(kg)		53,906 $\pm$ 13,001	$r = -,005$	,935

* t: Bağımsız örneklem t testi, r: Pearson Korelasyon kat sayısı, r_s : Spearman Korelasyon kat sayısı, H: Kruskal-Wallis H testi

Cinsiyet ($t=,098$; $p=,922$), vücut ağırlığı ($r=-,005$; $p=,935$), boy uzunluğu ($r=,014$; $p=,808$), ailede yaşayan kişi sayısı ($r=-,005$; $p=,921$), anne öğrenim durumu ($H=11,096$; $p=,085$) ve baba öğrenim durumu ($H=5,425$; $p=,491$)na göre kaygı puanları arasında anlamlı değişim gözlenmemiştir.

4.2. Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Elde Edilen Bulgular

Tablo 4.4. Öğün Bilgileri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki

		Ort ± SS	t/H*	p
Günde yenilen öğün sayısı	1	3,000 ± 1,244	H=8,831	,065
	2	3,199 ± 1,060		
	3	3,354 ± ,994		
	4	3,825 ± ,823		
	5 ve daha fazla	3,348 ± ,814		
Öğün saatlerinin düzeni	Evet	3,369 ± ,973	t=,667	,505
	Hayır	3,291 ± 1,060		
	Hayırsa Nedeni [n (%)]			
	Alışkanlığın olmaması	59 (44,4)		
	Anne çalışması	8 (6,0)		
	Evde belli bir yemek saati olmaması	51 (38,3)		
	Zamanın olmaması	12 (9,0)		
	Diğer	3 (2,3)		

Tablo 4.4. Öğün Bilgileri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki (Devam)

Öğün aralarında besin tüketimi	Hayır	3,265 ± ,936	t=,527	,598
	Evet	3,349 ± 1,026		
	Evetse Nedeni [n (%)]			
	Bisküvi, Kraker vb	125 (16,4)		
	Gofret, Çikolata, Şeker	143 (18,7)		
	Kola gibi Asitli İçecekler	67 (8,8)		
	Kuruyemiş Çeşitleri	107 (14,0)		
	Meyve ve Sebze	130 (17,0)		
	Meyve Suyu	73 (9,6)		
	Sandviç, Simit, Tost	69 (9,0)		
	Süt, yoğurt, ayran	47 (6,2)		
	Diğer	3 (,4)		

* t: Bağımsız örneklem t testi, H: Kruskal-Wallis H testi

Öğün aralarında besin tüketmeyen öğrencilerin tüketmeme nedeninin çoğunlukla alışkanlıkları olmaması olduğu görülmüştür. Öğün aralarında besin tüketen öğrencilerin ise; en fazla çikolata, gofret, şeker tükettikleri görülmüştür. Günde yenilen öğün sayısı (H=8,831; p=,065), öğün saatlerinin düzenliliği (t=,667; p=,505) ve öğün aralarında besin tüketme durumuna (t=,527; p=,598) göre kaygı puanları anlamlı şekilde farklılaşmamıştır.

Tablo 4.5. Öğünlerde Yeme Alışkanlıklarına Göre Kaygı Düzeyindeki Değişim

	Sabah Kahvaltısı (H=2,909; p=,233) [Ort ± SS / n (%)]	Öğle Yemeği (F=,511; p=,601) [Ort ± SS / n (%)]	Akşam Yemeği (H=,565; p=,754) [Ort ± SS / n (%)]
Evet	3,364 ± 1,007	3,334 ± ,965	3,333 ± 1,014
Bazen	3,152 ± 1,000	3,385 ±1,048	3,301 ±1,024
Hayır	3,677 ± 1,119	3,205 ± 1,065	3,788 ± ,820
Hayırsa Nedeni			
Alışkanlığın olmaması	11 (14,9)	55 (30,4)	5 (16,1)
Canlarının istememesi	46 (62,2)	89 (49,2)	23 (74,2)
Harçlığın yetersiz oluşu	0 (0,0)	1 (,6)	0 (0,0)
Hazırlayan kimsenin olmayışı	3 (4,1)	8 (4,4)	2 (6,5)
Zamanın olmaması	14 (18,9)	28 (15,5)	1 (3,2)

* H: Kruskal-Wallis H testi, F: Tek Yönlü ANOVA

Sabah kahvaltısı (H=2,909;p=,233), öğle yemeği (F=,511;p=,601) ve akşam yemeği (H=,565; p=,754) yeme durumuna göre kaygı puanları anlamlı şekilde farklılaşmamıştır. Her 3 öğünde de yememe alışkanlığının en önemli nedeni canlarının istememesi olduğu görülürken, harçlığın yetersiz oluşu yememelerinin en düşük sebebi olarak görülmüştür.

Tablo 4.6. Öğünlerin Tüketildiği Yerlere İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

	Sabah Kahvaltısı		Öğle Yemeği		Akşam Yemeği	
	n	%	n	%	n	%
Dışarıda (Seyyar Satıcı)	3	1,0	11	4,0	2	0,7
Ev	288	96,3	167	60,7	297	97,4
Lokanta Restoran	4	1,3	13	4,7	6	2,0
Okul Kantini	4	1,3	84	30,5	0	0,0

Sabah kahvaltısında öğrencilerin %96,3'ünün evde yemek yediği, öğle yemeğinde öğrencilerin %60,7'sinin evde yemek yediği ve akşam yemeği için öğrencilerin %97,4'ünün evde yemek yedikleri görülmüştür. Her üç öğün için de besinlerin en çok evde tüketildiği sonucuna varılmıştır.

Tablo 4.7. Öğünlere Göre Tüketilen Besin Gruplarına İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

	Sabah Kahvaltısı		Öğle Yemeği		Akşam Yemeği	
	n	%	n	%	n	%
Balık, tavuk	4	0,3	45	5,8	168	12,7
Bisküvi vb.	13	1,1	56	7,2	11	0,8
Çikolata, tatlı vb.	24	2,1	49	6,3	22	1,7
Çorba	10	0,9	88	11,3	214	16,2
Ekmek, simit	217	18,7	75	9,7	73	5,5
Fastfood yiyecekler	11	0,9	65	8,4	52	3,9
Kırmızı et	4	0,3	34	4,4	156	11,8
Kuru baklagil	1	0,1	32	4,1	100	7,6
Meyveler	22	1,9	72	9,3	50	3,8
Peynir	222	19,1	20	2,6	9	0,7
Pirinç, bulgur, makarna	8	0,7	77	9,9	181	13,7

Tablo 4.7. Öğünlere Göre Tüketilen Besin Gruplarına İlişkin Tanımlayıcı Bulgular (Devam)

Reçel, bal vb.	108	9,3	9	1,2	3	0,2
Sebzeler	47	4,0	41	5,3	115	8,7
Sucuk, sosis vb.	141	12,1	19	2,4	14	1,1
Süt	85	7,3	11	1,4	7	0,5
Yoğurt, ayran	23	2,0	68	8,8	140	10,6
Yumurta	221	19,0	15	1,9	5	0,4

Sabah kahvaltısında; öğrencilerin en fazla %19,1'inin peynir, %19'unun yumurta ve %18,7'sinin yumurta tükettiği görülmüştür. Öğle yemeğinde; öğrencilerin %11,3'ünün en fazla çorba tükettikleri ve akşam yemeğinde ise en fazla %16,2'sinin çorba tükettiği görülmüştür.

Tablo 4.8. Açıkta Satılan Yiyecekleri Satın Alma Durumuna Göre Kaygı Durumundaki Değişim

		H	p
Evet devamlı alınması ^c	3,947 ± ,905	16,043	<,001
Bazen alınması ^b	3,390 ± ,992		
Hayır hiç alınmaması ^a	3,085 ± ,999		
Cevabın “Evet-Bazen” olması durumunda açıkta satılan yiyeceklerin satın alınma nedenleri	Canları istediği için	179	74,6
	Arkadaşları aldığı için	17	7,1
	Ucuz olduğu için	4	1,7
	Merak edip denemek istedikleri için	34	14,2
	Diğer	6	2,5
Cevabın “Hayır” olması durumunda açıkta satılan yiyeceklerin satın alınmama nedenleri	Paraları yeterli olmadığı için	4	4,0
	Temizliğine güvenmedikleri için	83	83,0
	Aileleri yasakladığı için	13	13,0

^{a,b,c} Farklı harfli gruplar arasında anlamlı farklılık vardır.

Açıkta satılan yiyecekleri satın alma durumuna göre kaygı düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmıştır ($H=16,043$; $p<,001$). Açıkta satılan yiyecekleri devamlı alanların kaygı düzeyi en yüksek, hiç almayanların en düşük elde edilmiştir. Satın alanların yaklaşık 4'te 3'ü canı istediği için açıkta satılan yiyecekleri satın almakta, almayanların büyük çoğunluğu (%83) temizliğine güvenmediği için satın almamaktadır.

Tablo 4.9. Kantinden Tüketilen Besin Gruplarına İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

	n	%
Alışveriş Yapılmaması	98	20,1
Bisküvi, kraker	70	14,4
Gofret, Çikolata, Şeker	70	14,4
Kola gibi Asitli İçecekler	14	2,9
Kuruyemiş Çeşitleri	3	0,6
Meyve Suyu	47	9,7
Sandviç, Simit, Tost	142	29,2
Süt, Ayran	32	6,6
Diğer	11	2,3

Öğrencilerin %29,2'sinin en fazla kantinden sandviç, simit, tost grubunu tükettikleri; en az ise %0,6 ile kuruyemiş çeşitlerini tükettikleri görülmüştür.

Tablo 4.10. TV, Radyo Ve Gazetelerdeki Yiyecek İçecek Reklamlardan Etkilenme Durumuna İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

	n	%
Cips	105	14,8
Çikolata, Gofret	106	14,9
Dondurma	129	18,1
Hamburger vb (FastFood)	152	21,4
Kola gibi Asitli İçecekler	63	8,9
Kraker	22	3,1
Meyve Suyu	36	5,1
Puding	51	7,2
Şekerleme	29	4,1
Süt, Ayrar	18	2,5

Öğrencilerin %21,4'ünün en çok hamburger reklamından etkilendikleri sonrasında ise dondurma ve çikolata, gofret reklamından etkilendikleri görülmüştür. Öğrencilerin %2,5'inin süt, ayrar reklamından en düşük oranda etkilendiği bulunmuştur.

Tablo 4.11. Yemek Seçme Durumuna İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

		n	%
Yemek seçme durumu	Evet	207	68,3
	Hayır	96	31,7
Yemek seçiliyorsa sevmeme durumu			
Çorba	Sevmeme	24	11,7
	Sevmek	182	88,3
Ekmek	Sevmeme	40	19,4
	Sevmek	166	80,6
Et yemekleri	Sevmeme	47	22,7
	Sevmek	160	77,3
Hamur işleri(börek, poğaç vb.)	Sevmeme	35	16,9
	Sevmek	172	83,1

Tablo 4.11. Yemek Seçme Durumuna İlişkin Tanımlayıcı Bulgular (Devam)

Kuru baklagil yemekleri	Sevmeme	105	51,0
	Sevmek	101	49,0
Meyve	Sevmeme	23	11,1
	Sevmek	184	88,9
Peynir ve çeşitleri	Sevmeme	64	31,2
	Sevme	141	68,8
Pilav, makarna	Sevmeme	25	12,1
	Sevmek	181	87,9
Salatalar	Sevmeme	43	20,8
	Sevmek	164	79,2
Sebze	Sevmeme	93	44,9
	Sevmek	114	55,1
Sebze yemekleri	Sevmeme	112	54,4
	Sevmek	94	45,6
Süt	Sevmeme	51	24,6
	Sevmek	156	75,4
Tatlılar	Sevmeme	28	13,5
	Sevmek	179	86,5
Yoğurt ve çeşitleri	Sevmeme	48	23,3
	Sevmek	158	76,7
Yumurta	Sevmeme	63	30,4
	Sevmek	144	69,6

Öğrencilerin %68,3'ünün yemek seçtiği ve çorba, ekmek, hamur işi, meyve, peynir, pilav, makarna, salata, sebze, süt, tatlı, yoğurt ve yumurta gibi besinlerin öğrenciler tarafından sevilen besinler olduğu görülmüştür. Et yemekleri, kuru baklagil yemekleri ve sebze yemekleri ise öğrencilerin sevmediği besinlerden oluştuğu bulunmuştur.

Tablo 4.12. Yemek Seçiminde En Çok Dikkat Edilen Noktalara İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

	n	%
Besleyici olmasına	97	17,4
Doyurucu olmasına	112	20,0
Kolay pişirilmesine	16	2,9
Sevdikleri yemeğin olmasına	199	35,6
Temiz bir ortamda pişirilmesi ve sunulmasına	116	20,8
Yemeğin fiyatına	19	3,4

Yemek seçiminde dikkat edilen noktalara bakıldığında, öğrencilerin %35,6'sının sevdikleri yemeğin olmasına özen gösterdikleri görülmüştür.

Tablo 4.13. Besinlerin Tüketim Sıklığına İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

	Tüketmiyor	Ayda 1	15 günde 1	Haftada 1-2	Haftada 3-5	Her gün
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Ayran	11 (3,6)	28 (9,2)	53 (17,5)	89 (29,4)	78 (25,7)	44 (14,5)
Balık	56 (18,5)	110 (36,3)	65 (21,5)	50 (16,5)	20 (6,6)	2 (,7)
Bisküvi	27 (9,0)	31 (10,3)	46 (15,3)	83 (27,6)	60 (19,9)	54 (17,9)
Bulgur pilavı	22 (7,3)	30 (9,9)	66 (21,8)	119 (39,3)	50 (16,5)	16 (5,3)
Çay (bitki çayları)	68 (22,4)	20 (6,6)	25 (8,3)	33 (10,9)	38 (12,5)	119 (39,3)
Çikolata, gofret, şeker vb	14 (4,6)	82 (27,1)	80 (26,4)	73 (24,1)	40 (13,2)	14 (4,6)
Ekmek	18 (5,9)	5 (1,7)	13 (4,3)	26 (8,6)	28 (9,2)	213 (70,3)
Kahve	106 (35,0)	36 (11,9)	40 (13,2)	45 (14,9)	38 (12,5)	38 (12,5)
Kırmızı et	36 (11,9)	35 (11,6)	63 (20,8)	90 (29,7)	62 (20,5)	17 (5,6)
Kola vb. asitli içecekler	51 (16,8)	43 (14,2)	48 (15,8)	63 (20,8)	54 (17,8)	44 (14,5)

Tablo 4.13. Besinlerin Tüketim Sıklığına İlişkin Tanımlayıcı Bulgular (Devam)

	Tüketmiyor	Ayda 1	15 günde 1	Haftada 1-2	Haftada 3-5	Her gün
Kuru baklagiller	48 (15,8)	24 (7,9)	50 (16,5)	87 (28,7)	66 (21,8)	28 (9,2)
Makarna	7 (2,3)	18 (5,9)	61 (20,1)	117 (38,6)	78 (25,7)	22 (7,3)
Meyve	6 (2,0)	8 (2,6)	25 (8,3)	37 (12,2)	60 (19,8)	167 (55,1)
Meyve suyu	30 (9,9)	46 (15,2)	40 (13,2)	79 (26,1)	58 (19,1)	50 (16,5)
Peynir ve çeşitleri	45 (14,9)	8 (2,6)	17 (5,6)	28 (9,2)	37 (12,2)	168 (55,4)
Pirinç pilavı	3 (1,0)	10 (3,3)	57 (18,9)	119 (39,4)	83 (27,5)	30 (9,9)
Reçel - Bal	17 (5,6)	38 (12,5)	67 (22,1)	99 (32,7)	61 (20,1)	21 (6,9)
Sakatat (ciğer,böbrek, beyin vb.)	184 (60,7)	53 (17,5)	34 (11,2)	17 (5,6)	11 (3,6)	4 (1,3)
Sebze	32 (10,6)	18 (5,9)	24 (7,9)	65 (21,5)	58 (19,1)	106 (35,0)
Sucuk, sosis vb.	40 (13,2)	53 (17,5)	56 (18,5)	78 (25,7)	45 (14,9)	31 (10,2)
Süt	29 (9,7)	23 (7,7)	25 (8,3)	69 (23,0)	77 (25,7)	77 (25,7)
Tavuk	11 (3,6)	22 (7,3)	80 (26,4)	109 (36,0)	66 (21,8)	15 (5,0)
Yağlı tohumlar (fındık, ceviz vb.)	25 (8,3)	35 (11,6)	61 (20,1)	73 (24,1)	65 (21,5)	44 (14,5)
Yoğurt ve çeşitleri	18 (5,9)	16 (5,3)	26 (8,6)	52 (17,2)	77 (25,4)	114 (37,6)
Yumurta	36 (11,9)	9 (3,0)	16 (5,3)	51 (16,8)	53 (17,5)	138 (45,5)

Besin gruplarına göre tüketim sıklıkları değerlendirildiğinde; özellikle sakatat tüketiminin nadir tüketilen besinlerden olduğu, en çok tüketilen ürünlerin ise sırasıyla ekmek, peynir, meyve ve yumurta olduğu ve her gün tüketildiği görülmüştür.

Tablo 4.14. Hızlı Hazır Yiyecek (Fastfood) Tüketme Nedenine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

	n	%
Tüketmeyenler	47	11,5
Hazır yiyecek tüketme nedeni		
Besin değeri yüksek olduğu için	6	1,5
Doyurucu olduğu için	71	17,4
Fiyatları uygun olduğu için	7	1,7
Lezzetli olduğu için	226	55,3
Okullarına yakın olduğu için	3	0,7
Reklamlarda gördükleri için	15	3,7
Servisi hızlı olduğu için	15	3,7
Zaman kazanmak için	19	4,6

Hızlı hazır yiyecek tüketme nedenlerine bakıldığında, öğrencilerin sadece %11,5'inin tüketmediği ve tüketme nedeni olarak da %55,3'ünün lezzetli olduğu için tükettikleri görülmüştür.

Tablo 4.15. Stresin Beslenmeyi Etkileme Durumuna Göre Kaygı Puanındaki Değişim

		t	p
Evet	3,656± ,905	6,577	<,001
Hayır	2,936± ,997		
		n	%
Cevabı “Evet” olan öğrencilerin strese girdiklerinde tükettikleri besinler	Bisküvi, kraker	51	7,0
	Cips	81	11,1
	Çikolata	119	16,4
	Dondurma	66	9,1
	Hamburger, sandviç, pizza	35	4,8
	Hamur işi(börek, poğaça) vs.	31	4,3
	Kola vs.	59	8,1
	Kuruyemişler	33	4,5
	Meyve	48	6,6
	Patates kızartması	32	4,4
	Pide, lahmacun, köfte ekmek, döner	28	3,9
	Süt	22	3,0
	Şekerlemeler	47	6,5
	Tatlılar	75	10,3

Stresin beslenmeyi etkileme durumuna göre kaygı puanına bakıldığında, anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür ($t=6,577$; $p<,001$). Strese girildiğinde öğrencilerin %16,4’ünün çikolata, %11,1’inin cips ve %10,3’ünün tatlı tükettiği görülmüştür. En az ise (%3) sütün tüketildiği bulunmuştur.

BÖLÜM 5. TARTIŞMA

Ergenlik, bireyin yetişkin tutum ve davranışlarını kazandığı, fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerin meydana geldiği çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Ergenlik döneminde birey yetişkin rolüne hazırlanır. Bu dönemde ergenlerin psikolojileri ve duygusal durumları, cinsel hormonlarının en yüksek noktasına ulaşması nedeniyle sıklıkla değişir (Pekcan, 2004). Ergenler bu dönemde karşılaştıkları sorunlarla baş etmeye çalışırken bazı zorluklarla karşılaşabilirler. Stres, kaygı ve depresyon karşılaşılan psikolojik sorunlardan bazılarıdır. Bunlar arasında sınav kaygısı önemli bir yere sahiptir. Tanımlayıcı bir bakış açısıyla stres, bireylerin çevrelerinin yönlendirmeleriyle baş edemediklerini hissettiklerinde ortaya çıkan olumsuz duygular olarak tanımlanabilir (Cüceloğlu, 2009). Bu bağlamda stresin bireyi fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olarak olumsuz etkilediğini söylemek mümkündür. Stres ve kaygı gibi olumsuz duygular, bireyin özgüvenini kaybetmesine ve endişe duymasına neden olabilir, sınav sırasında sınavla ilgilenmesini engelleyebilir ve başka şeylerle meşgul olması sınavda performans düşüklüğüne veya başarısızlığa neden olabilir. Anksiyete ve depresyon, bireylerin bilişsel sağlıklarını ve beslenme gibi davranışsal özelliklerini olumsuz etkiler (Bruinsma, 2000). Zihinsel ve fiziksel rahatsızlık birbirini etkilemekte ve bu durum öğrencilerin sınavlara hazırlanmasını zorlaştırmaktadır. Sonuç olarak, yüksek sınav kaygısı ortaya çıkar.

Sınava hazırlanan öğrencilerin kaygıları da beslenmelerini etkileyebilmektedir. Bu araştırmada LGS sınavına hazırlanan çocukların kaygı düzeyleri ile beslenme durumları ve antropometrik verileri arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın amacı stres ve beslenme durumları arasındaki ilişkiyi ölçmek olduğundan Yavuz Selim Ortaokulu'nda 8.sınıfta okumakta ve 2022 Haziran ayında LGS sınavına girecek olan öğrenciler ile yapılmıştır. Öğrencilerin başka bir eğitim kurumuna geçiş yapmalarını sağlayan ve önemli bir noktada geleceklerini belirleyen merkezi sınavlar eğitim sistemimizde oldukça önemlidir. LGS sınavı ergenlik dönemine denk gelmekte, kişilerin gelecek yaşamlarını belirlemedeki oynadığı rol sebebiyle öğrenciler ve aileleri açısından da önem teşkil etmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular daha önce bu alanda yapılan çalışmalarla karşılaştırılmış ve konu bu bağlamda tartışılmıştır.

Sınav Kaygısı ve Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

Dündar, Yapıcı ve Topçu'nun (2008) sınav kaygısı ile ilgili yaptıkları çalışmada öğrencilerin sınav kaygısı ortalama puanlarına göre orta düzeyde sınav kaygısı yaşadıkları ve kız öğrencilerin sınav puan ortalamalarının erkeklere oranla anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Nedenini ise, pek çok toplumda kızlar üzerindeki genel baskı ya da kız öğrencilerin toplumda tutunmak için üniversiteye gitmek istemeleri olabileceği yorumunda bulunmuştur. Eker (2016) ise yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre grup ortalamalarına bakarak öğrencilerin toplam sınav kaygısı ortalama değerleri arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna varmıştır. Bu çalışmanın bulgularına bakıldığında Eker ile benzer sonuçlara ulaşılmış ve katılımcıların cinsiyetine göre kaygı puanları arasında anlamlı değişim gözlenmemiştir.

Karşahin (2020) tarafından yapılan çalışmaya katılan öğrencilerin boy uzunluğuna göre dağılımına bakıldığında, katılımcıların sınav kaygısı puanlarının anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların boy uzunluklarına göre dağılımının hiçbir sınav kaygısı alt parametresi için anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda boy uzunluğu ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Balkaner (2021) tarafından yapılan bir araştırma, okul çağındaki çocukların başkalarının onları nasıl gördüğüne ilişkin kaygı düzeylerinin annelerinin eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Gümüşkaynak'ın araştırmasında da benzer bir sonuca ulaşılmış ve öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin annelerin eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Öte yandan, bu çalışma sonucunda eğitim düzeyi ile anne kaygısı ölçütleri arasında anlamlı bir değişiklik olmamıştır.

Yılmaz (2015) tarafından yapılan bir çalışmada beden kütle indeksi arttıkça sınav kaygısı ile stres ve kaygı faktörü alt parametrelerinin azaldığı görülmüştür. Diğer taraftan; Vücut kütle indeksi arttıkça depresyon puanı da artmıştır. Diğer sosyo-demografik özellikler; vücut ağırlığı ve boy uzunluğu gibi değişkenler ile kaygı puanları arasında anlamlı değişim gözlenmemiştir. Aynı çalışmada baba eğitim durumunun

ergenlerde depresyon ile ilişkili olmadığı görülmüştür. Bu çalışmada da aynı sonuç elde edilmiştir.

Öğün Bilgileri ve Kaygı Düzeyleri

Bayındır Gümüş, Yardımcı ve Keser (2018) bazı sosyo-demografik özellikler, 'beslenme durumu ve kişilik kaygı düzeyleri" arasındaki ilişkiyi bazı antropometrik ölçümlerle değerlendirmiştir. Çalışma, günde ne kadar çok öğün ve ara öğün olursa, kaygı puanının o kadar düşük olduğu sonucuna varmıştır. Bu sonuç, sağlıklı bir diyetin parçası olarak atıştırmanın, sınava girenlerin kaygı düzeylerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Kartal Doğan (2019) tarafından benzer sonuçlar elde ettiği çalışmada, öğün sıklığı arttıkça kaygı puanının düştüğü bulunmuştur. Araştırmada öğün atlayanların %30,6'sı yüksek sınav kaygısı, %69,4'ü düşük sınav kaygısı yaşamaktadır. Öğün atlamayanların %26'sı yüksek sınav kaygısına sahipken, %74'ü düşük sınav kaygısına sahiptir. Ancak bu çalışma sonucunda, besin bilgisi ile kaygı düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde, günlük öğün sayısı, öğün zamanlarının düzenliliği ve öğünler arası besin tüketimine göre kaygı puanları farklılaşmamıştır.

Stresin Beslenmeyi Etkileme Durumu ve Beslenme Alışkanlıkları

Gezmen Karadağ, Aksoy ve Bakım (2009) tarafından yapılan bir çalışmada, öğrencilerin kaygılı olduklarında sınav dönemine göre yiyecek alımı ve günlük su alımı açısından gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık bulmuştur. Sanchez-Villegas ve diğerleri (2011), meyve tüketiminin çikolata ve cips ile karşılaştırıldığında kaygı, depresyon ve duygusal rahatsızlığı azalttığını göstermiştir. Kartal Doğan (2019), ayda bir kez çikolata, waffle ve şeker tüketenler ile 15 günde bir, haftada 1-2 gün ve haftada 3-4 gün tüketenler arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bayındır Gümüş, Yardımcı ve Keser (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, bireylerde şekerli ve şekerli gıdaların tüketimi ile kaygı puanları arasındaki ilişki incelendiğinde, bu gıdaların tüketilmesinin kaygı puanını ve stres kaygı puanını düşürdüğü gözlemlenmesine rağmen, bu sonucun anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bu çalışmada ise stresin beslenme üzerindeki etkisine bağlı olarak kaygı puanındaki değişim incelendiğinde, stresin beslenme üzerindeki etkisine bağlı olarak kaygı puanı anlamlı olarak farklılaşmıştır. Katılımcılar stresli olduklarında en çok çikolata, cips ve tatlı tüketmektedir.

Öğün Atlama Alışkanlıkları

Eser, Şahin ve Demireli'nin (2000), 3-18 yaş arası adölesanların beslenme durumu üzerine yaptıkları çalışmada, kız ve erkek çocuklarında öğün atlama alışkanlığının olduğu ve özellikle kahvaltı atlama oranının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılanlar öğün aralarında simit-bisküvi-kurabiye, kola, şeker-çikolata gofret gibi yiyecekleri tükettikleri belirlenmiştir. Yılmaz (2015) tarafından yapılan bir araştırmada, katılımcıların %59'u her sabah yani düzenli olarak kahvaltı yaptığını, %26'sı ara sıra, %5'i ise sadece hafta sonları yaptığını belirtmiştir. Düzenli kahvaltı yapmayan gençlerin %58,5'i kahvaltıya vakit ayıramadıklarını, %34,1'i sabahları acıkmadıklarını ve %7,3'ü de hazırlayan olmadığı için yemedikleri söylemiştir. Öte yandan bu çalışmada adölesanların öğünlerde öğünde de yememe alışkanlığının en önemli nedeni canlarının istememesidir.

Beslenmeye Ait Diğer Analizler

Kartal Doğan (2019) tarafından yapılan bir çalışmada öğrencilerin sınav kaygısı puanları ile fast food yeme sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yılmaz (2015) ise yüksek lisans tezi araştırmasında gençlerin en çok tercih ettiği yemek mekanlarının fast food restoranları (%81) olduğunu belirlemiştir. Araştırmaya katılanların %99'u yemeği yerken tadını lezzetli bulmasından tercih etmektedir. Bu çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiş ve fast food tüketimini hızlı ve lezzetli olduğu için tercih ettikleri belirtilmiştir.

Köse (2017) tarafından yapılan bir araştırma, öğrencilerin % 76,1'inin yiyecek tercihlerini incelerken tüm yiyecekleri tükettiği sonucunu bulmuştur. Öğrencilerin %11'i sadece hayvansal ürünlerden elde edilen süt ve süt ürünlerini tüketmekte, %9.1'i kırmızı et tüketmemekte, %1.6'sı sadece hayvansal ürünlerden elde edilen süt ve yumurtaları tüketmekte, %1.3'ü sadece hayvansal ürünlerden elde edilen yumurtaları tüketmekte ve %0.9'u hayvansal ürünler tüketmemektedir. Yiyecek seçimlerini cinsiyete göre karşılaştırırken istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu çalışma sonucunda öğünde tüketilen besin gruplarının tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde en fazla kahvaltıda; peynir, yumurta, ekmek ve simit; öğle yemeğinde çorba, akşam yemeğinde ise çorba, pilav, bulgur ve makarna tüketildiği saptanmıştır. Köse'nin

çalışmasının aksine yemek seçtikleri, evde tükettikleri en sevdikleri yemeğin pirinç ve makarna olduğu belirlenmiştir. Yemek seçiminde katılımcılar yemek seçiminde en sevdiğim yemeğin olmasına göre tercih yapmaktadır.

Yiyecek Seçimi Ölçeği'ni geliştiren Steptoe ve arkadaşlarının (1995) İngiltere'de yaptıkları gıda seçimlerini etkileyen en önemli faktörler: duyuşal çekicilik, sağık ve kolay bulunması olarak saptanmıştır. Yunanistan'da Fotopoulos, Krystallis, Vassallo ve Pagiaslis (2009) tarafından yapılan bir başka çalışmada, gıda seçiminde doğal içerikler, kolaylık ve sağık en önemli faktörler olarak yine karşımıza çıkmaktadır. Aksoy ve Kazkondur (2020), yaptıkları çalışmanın sonucunda, ülkemizdeki bireylerin yemek seçimlerindeki en önemli üç faktörün sırasıyla duyuşal çekicilik, rahatlık ve ruh hali olduğunu; En önemsiz faktörün ise vücut ağırlığı kontrolü olduğu belirtmiştir.

Balkış (2011) tarafından yapılan bir araştırma, alanın %81.1'inin dışarıda satılan yiyecekleri istediğı için satın alma sebebi olduğunu göstermektedir. Diğer sebepler ise sırasıyla arkadaşlarının ucuz olduğu için ve merak ettikleri için almasıdır. Öğrencilerin açık havada satılan ürünleri almama nedenleri araştırıldığında; sağıksız olduğu için açık gıda satın almayanlar %91,8 ile ilk sırada yer almaktadır. Bu çalışmada benzer sonuçlara ulaşılmış satın alanların yaklaşık 4'te 3'ü canı istediğı için açıkta satılan yiyecekleri satın almakta, almayanların büyük çoğunluğu (%83) temizliğine güvenmediğı için satın almamaktadır.

Yüksek seviyede sınav kaygısı okul başarısını olumsuz yönde etkilemektedir. Sınav esnasında odaklanma sorunu, çok iyi bilinen bir konunun unutulması gibi durumlar öğrencinin potansiyelini gösterememesine neden olmaktadır. Buradan sonuçla sınav kaygısı yaşayan öğrenciler yaşamayan öğrencilere göre daha zayıf performans ortaya koyabilme ihtimalleri yüksektir (Bhat, 2017). Sınav süreçlerinde adölesanların gerek anne babadan gerekse öğretmenlerinden aldıkları "yap" mesajları, yoğun ders programı ve ödevler çocuklarda güvensizlik duygusu oluşturmakta, buna bağılı yaşadıkları stres ile sınav kaygısı taşımaktadırlar. Adölesanlar için bu kaygı durumu iyi yönetilmediğı takdirde beslenme problemlerine sebep olmaktadır.

BÖLÜM 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmanın sonucunda, öğrencilerin açıkta satılan yiyecekleri satın alma durumuna göre kaygı düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmıştır. Açıkta satılan yiyecekleri devamlı alanların kaygı düzeyi en yüksek, hiç almayanların en düşük elde edilmiştir. Satın alanların yaklaşık 4'te 3'ü canı istediği için açıkta satılan yiyecekleri satın almakta, almayanların büyük çoğunluğu (%83) temizliğine güvenmediği için satın almamaktadır. Öğrencilerin en fazla hamburger reklamlarından etkilendiği görülmüştür. Yemek seçmenin öğrenciler arasında oldukça fazla görülmesi ve en çok sevdikleri yemeğin olmasına dikkat etmeleri öne çıkmıştır. Besinlerin tüketim sıklığına ilişkin tanımlayıcı istatistiklere bakıldığında en çok ekmek, peynir, meyve ve yumurtanın her gün tüketildiği görülmüştür. Hızlı hazır yiyecek (fastfood) tüketme nedenine ilişkin tanımlayıcı istatistiklere bakıldığında fastfood tüketme nedenlerini lezzetli olduğu için tercih etmektedir. Stresin beslenmeyi etkileme durumuna göre kaygı puanındaki değişime bakıldığında stresin beslenmeyi etkileme durumuna göre kaygı puanı anlamlı şekilde farklılaşmıştır. Strese girildiğinde öğrenciler en fazla çikolata, cips ve tatlı tüketmektedir.

Kaygı, kişilerin gerek bilişsel sağlığını gerekse beslenme gibi davranışsal özelliklerini negatif etkiler. Bugün çocukların fast-food yemesi, arkadaşlarıyla dışarıda vakit geçirmesi ve gıda sektörünün gelişmesi sayesinde hazır yemek, kurabiye, çikolata, cips, kraker vb. atıştırma malzemeleri tercih etmektedirler. Bu yönü tercih edenler arasında kaygı düzeyinin yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda ailelerin öncelikle beslenme eğitimi ile eğitilmesi ve okullarda verilecek eğitimlerle çocukların bilinçlendirilmesi sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında etki sağlayabilir. Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlık için önemi okullarda sürekli beslenme eğitimleri düzenlenerek ya da beslenme konulu seminerler ile kurslar düzenlenerek vurgulanabilir. Sınav dönemindeki öğrencilere ve ders öğretmenlerine sınav psikolojisi eğitimi vermek, sınav korkusu olan öğrencileri okul danışma hizmetlerinde eğiterek sınav kavramını yeniden yorumlamalarını sağlayacak bilişsel-davranışçı düşünce ve tutumları geliştirmek ve öğrencilerin sınavla başa çıkma ve sürekliliğe odaklanması yönünde

iyileştirme sağlayabilir. Bu araştırmada öğün sıklığı arttıkça kaygı puanının düştüğü bulunmuştur. Bu nedenle öğrencilerin öğün atlamamalarına teşvik edilmeli ve sağlıklı yiyeceklere kolayca ulaşabilecekleri bir ortam sağlanmalıdır.



KAYNAKLAR

- Aksoy, M. ve Kazkondur, İ. (2020) Türkiye’de Yiyecek Seçiminin Bölgelere Göre Farklılaşması, Journal Of Tourism And Gastronomy Studies, 2020, 8 (2), 1306-1333
- Aksoydan E, Çakır N. (2011) Adölesanların Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Vücut Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi. Gülhane Tıp Derg 2011; 53: 264-270.
- Alikaşifoğlu, M. (2005). Adölesana Verilmesi Gereken Koruyucu Sağlık Hizmetleri. Adölesan Sağlığı Sempozyum Dizisi. No: 10. 29-38
- Arlı, M., Küçükkömürler, S., Şanlıer, N. Ve Yaman, M. (2002). Anne Ve Çocuk Beslenmesi, Pegem Yayınları. Ankara.
- Arnas, Y. A. (2005). 3-18 Yaş Grubu Çocuk Ve Gençlerin İnteraktif İletişim Araçlarını Kullanma Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. The Turkish Online Journal Of Educational Technology. 4(4): 59-66.
- Balkaner, L. (2021).Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı İle Anne Tutumu Ve Annelerin Başarısızlık Ve Yüksek Standartlar Şemaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi
- Balkış M. (2011) Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Probiyotik Süt Ürünleri Tüketim Sıklıkları Ve Bilgilerinin Belirlenmesi: Kulu Örneği (Tez). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çocuk Gelişimi Ve Ev Yönetimi Ana Bilim Dalı Beslenme Eğitimi Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi
- Bayındır Gümüş A, Yardımcı H, Keser A. (2018) Sınava Hazırlanan Öğrencilerin Beslenme Durumlarının Kaygı Puanlarına Göre Değerlendirilmesi. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi; 8(1): 22-28.
- Baysal, A. (2002). Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Beslenme Ve Diyetetik Bölümü. Hatiboğlu Yayınları. Ankara
- Baysal, A. (2003). Sosyal Eşitsizliklerin Beslenmeye Etkisi. Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 25(4): 66-72.
- Bhat R.H. Emotional intelligence of adolescents in relation to their test anxiety and academic stress. Rehabilitation Sciences. 2017;2(1):21-5.

- Bruinsma K.A, Taren D.L. (2000) Dieting, essential fatty acid intake, and depression. *Nutrition Reviews* 58(4): 98-108.
- Caso D, Capasso M, Fabbriatore R, Conner M. Unhealthy eating and academic stress: The moderating effect of eating style and BMI. *Health Psychol Open*. 2020;7(2):1-15
- Coşansu, G. Demirezen, E., Erdoğan, S. (2005) Adölesanlarda Obezite Sıklığı Ve İlişkili Faktörler, Hemşirelik Formu, 2-5, Temmuz-Ağustos
- Coşkun M.N. (2011) Vücut Geliştirme Sporu İle İlgilenen Erkek Yetişkin Bireylerde Beden Algısının Yeme Davranışı Ve Besin Tüketimi İle İlişkisi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi
- Cüceloğlu, D. (2009), İnsan ve Davranışı, Remzi Kitapevi, 18. Baskı
- Demirezen E, Coşansu G.(2005) Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıkları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*; 14(8): 174-178.
- Derman, O. (2008) Ergenlerde Psiko-sosyal Gelişim, İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adölesan Sağlığı Iı Sempozyum Dizisi No:63 Mart S.19-21
- Doğru, E. (2019) Adölesan Bireylerde Beslenme Alışkanlıkları İle Yeme Tutum Ve Davranışlarının Belirlenmesi, İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme Ve Diyetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi
- Driscoll, J.J. (2007) Supported Reflective Learning: The Essence Of Clinical Supervision? Chp 2 İn Practising Clinical Supervision: A Reflective Approach For Healthcare Professionals (2nd Edition). London: Bailliere Tindall. Pp 27--50.
- Dündar S, Yapıcı Ş, Topçu B.(2008)Üniversite Öğrencilerinin Bazı Kişilik Özelliklerine Göre Sınav Kaygısının İncelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 28(1): 171-86
- Eker, O. (2016)Ortaokul Öğrencilerinin Yaşadığı Sınav Kaygısının Nedenleri Ve Anne - Baba Tutumlarının Sınav Kaygısına Etkisi: Merzifon Örneği, T.C. Nişantaşı Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi

- Erbil, N. Divan,Z. Önder,P. Ergenlerin Benlik Saygısına Ailelerinin Tutum Ve Davranışlarının Etkisi , Aile Ve Toplum Dergisi Cilt 3 Sayı 10.
- Erkan T. (2011) Ergenlerde Beslenme, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Çocuk Gastroenteroloji, Hepatoloji Ve Beslenme Bilim Dalı, Türk Ped Arş. 46 Özel Sayı: 49-53.
- Eser, Ş. K. Şahin T.K. Demireli O. (2000) Konya’da İki Yetiştirme Yurdunda Barınan Adölesanların Beslenme Durumları. Beslenme Ve Diyet Dergisi; 29:25- 33.
- Eskin, M. (2000). Ergen Ruh Sağlığı Sorunları Ve İntihar Davranışıyla İlişkileri. Klinik Psikiyatri Dergisi, 3(4), 228- 234.(M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi Yıl: 2009, Sayı: 30, Sayfa: 119 – 136
- Fotopoulos, C., Krystallis, A., Vassallo, M., & Pagiaslis, A. (2009). Food Choice Questionnaire (Fcq) Revisited. Suggestions For The Development Of An Enhanced General Food Motivation Model. Appetite, 52(1), 199-208.
- Gezmen Karadağ, M. Aksoy, M. Bakım, S.N. (2009) Öğrenci Seçme Sınavına (Öss) Hazırlanan Gençlerin Umutsuzluk Ve Kaygılarının Beslenmeleriyle İlişkisi, Göztepe Tıp Dergisi 24(3):108-114, 2009 Issn 1300-526x
- Gökçay, M. ve Garipağaoğlu, N. (2002) Okullarda Beslenme Uygulamaları, Çocuk Dergisi 8(3):152-159, 2008
- Gümüşler, A. (2006). Rize İli Çayeli İlçesindeki Lise Öğrencilerinde Obezite Sıklığı Ve Beslenme Alışkanlıkları, Karadeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi
- Gürel, F. S., Gemalmaz, A. Ve Dişçigil, G. (2004). Bir Grup İlk Öğretim Öğretmeninin Beslenme Hakkındaki Bilgi Düzeyleri, Bilgi Kaynakları Ve Fizik Aktivite Durumları, Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 5(3): 21- 26
- Herbert, M.R. Ve Buckley,J.A. (2013) Autism And Dietary Therapy : Case Report And Review Of The Literature
- Hintikka U. (2007). Changes İn Adolescents’ Cognitive And Psychosocial Functioning And Self-Image During Psychiatric Inpatient Treatment. Faculty Of Medicine Of The University Of Kuopio, Kuopio, (Supervisor: Professor Esko Alhava, M.D., Ph.D).

- Hüner, G. Demirkol, M. (1997) Ergenlik Döneminde Beslenme Ve Yeme Bozuklukları, Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Derneği Yayınları, Ankara. 1-9.
- Işıksoluğu, M. K. (1986). Yükseköğretim Yapan Kız Öğrencilerin Beslenme Durumu Ve Buna Beslenme Eğitimin Etkisi. Beslenme Ve Diyet Dergisi. 15, 55-70.
- Johnson S.B., Blum R.W, Giedd J.N. (2009). Adolescent Maturity And The Brain: The Promise And Pitfalls Of Neuroscience Research İn Adolescent Health Policy. J Adolesc Health, 45(3): 216–221.
- Karavaşin, S. (2020) Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı İle Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, T.C. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi
- Karayormuk, N., Ö. (2002). Beslenme Dersi Alan Ve Almayan Afyon Kocatepe Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma, Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Erbil, N., Divan, Z. Ve Önder, P. (2006). Ergenlerin Benlik Kaygısına Ailelerinin Tutum Ve Davranışlarının Etkisi, Aile Ve Toplum 3 (10): 8-15.
- Kartal Doğan, Z. (2019) Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygılarının, Beslenme Alışkanlıklarının Ve Besin Tercihlerinin Saptanması: Sivas İl Merkezinde Bir Lise Örneği, T.C. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı
- Kınık, E. (1996). Adölesanda Yeme Ve Beslenme Bozuklukları. Katkı Pediatri Dergisi, 2: 454-477
- Köse, G. (2017) Üniversite Öğrencilerinin Yeme Farkındalığının Üzerine Bir Araştırma, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Ve Diyetetik Bölümü Doktora Tezi
- Kundakçı, A.H. (2005) Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algısı, Vücut Algısı Ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması - Ankara Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi.
- Lambrinakou S, Katsa Me, Zyga S, Et Al. (2017) Correlations Between Nutrition Habits, Anxiety And Metabolic Parameters İn Greek Healthy Adults. Advances İn Experimental Medicine And Biology. 987:23-34

- Luo YJ, Niu G F, Kong FC, Chen H. Online interpersonal sexual objectification experiences and Chinese adolescent girls' intuitive eating: The role of broad conceptualization of beauty and body appreciation. *Eat Behav.* 2019;33(1):55-6.
- Mazıcıoğlu, M. M. Ve Öztürk A. (2003) Üniversite 3 Ve 4.Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları Ve Bunu Etkileyen Faktörler - Erciyes Tıp Dergisi.
- Maxwell Ma, Cole Da. (2009) Weight Change And Appetite Disturbance As Symptoms Of Adolescent Depression: Toward An Integrative Biopsychosocial Model. *Clinical Psychology Review.* 29(3):260-273.
- Misra M, Klibanski A (2016) Neuroendocrine Consequences Of Anorexia Nervosa İn Adolescents. *Endocr Dev,* 17:197-214.
- Neyzi O, Ertuğrul T.(2002) Pediatri. Nobel Tıp, İstanbul,
- Orbak, Z. Kardaş F. (2002) Adölesanda Beslenme. *Sendrom.* 11: 88-96.
- Öge, B. (2011). Adölesanlarda Vücut Ağırlığının Uyku Süresi, Uyku Kalitesi Ve Depresyon Durumuna Etkisi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi
- Öğretir, H. Ve Türker, P.F. (2021) Sınava Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısı İle Antropometrik Ölçümler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Bes Diy Dergi* 2021;49(3):58-66
- Önay, D. (2002). Ankara'da Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeylerdeki 14-15 Yaş Grubu Öğrencilerin Beslenme Durumu Ve Bunu Etkileyen Bazı Faktörler. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi
- Özcebe H. (2002). Hacettepe Ü. Tıp Fak. Halk Sağlığı Ad, Ankara, 11(10): 374- 37.
- Özmen, H. F. (2016) Adölesan Bireylerde Diyet Kalitesinin Sağlıklı Yeme İndeksi İle Değerlendirilmesi – İstanbul Medipol Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi
- Pekcan G. (2004). Adölesan Döneminde Beslenme, *Klinik Çocuk Forumu,* 4:1, 38- 47
- Reena M. (2015) Psychological Changes During Puberty - Adolescent School Girls. *Universal Journal Of Psychology* 3(3):65-68.
- Root N.A. (1957) Neurosis İn Adolescence: The Psychoanalytic Study Of The Child, (Akt, Güney 1998).

- Saffet Burak B. (2016) Ergenlerin Mükemmeliyetçilik Özellikleri Ve Akademik Alanda Arzuların Ertelenmesi İle Akademik Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
- Sánchez-Villegas A, Toledo E, De Irala J, Ruiz-Canela M, Pla-Vidal J, Martínez-González Ma. Fast-Food And Commercial Baked Goods Consumption And The Risk Of Depression. Public Health Nutrition. 2011; 15(3): 424-32
- Sarıdağ Devran B. (2014) Doğu Anadolu Bölgesinde Yaşayan Adölesan Ve Yetişkinlerin Beslenme Alışkanlıkları İle Yeme Tutum Ve Davranışlarının Belirlenmesi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi
- Sevinçer, G. M. ve Konuk, N. (2013) Emosyonel Yeme, Journal of Mood Disorders Volume: 3, Number: 4, 2013 - www.jmood.org
- Stephoe, A., Pollard, T.M., & Wardle, J. (1995). Development Of A Measure Of The Motives Underlying The Selection Of Food: The Food Choice Questionnaire. Appetite, 25(1), 267-284.
- Story M, Neumark-Sztainer D, French S. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. J Am Diet Assoc. 2002;102:40–11
- Şanlıer, N. Oktar İ. (1999). İlköğretim Okullarında Uygulanan Beslenme Programları Ve Öğrencilerin Beslenme Davranışları İle İlgili Öğretmen Ve Yöneticilerin Görüşleri. Mesleki Eğitim Dergisi. 1(2): 55-63.
- Tanır,F. Şaşmaz,T. Beyhan,Y. Bilici,S. (2001) Doğankent Beldesinde Bir Tekstil Fabrikasında Çalışanların Beslenme Durumu, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi.
- Tanrıverdi D, Savaş E, Gönüllüoğlu N.(2011) Lise Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Yeme Davranışları Ve Benlik Saygılarının İncelenmesi. Gaziantep Tıp Dergisi;17(1):33-39
- Totan, T. Ve Yavuz, Y. (2009) Westside Sınav Kaygısı Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi
- Toyran, M. (2000). Televizyon İzleminin İlkokul Çocukları Üzerindeki Bazı Fiziksel Ve Psikososyal Etkilerinin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Uzmanlık Tezi.

Tsk Koruyucu Hekimlik Bülteni (2007)

<https://app.trdizin.gov.tr/dergi/TkRnME5BPT0/tsk-koruyucu-hekimlik-bulteni>

Erişim Tarihi: 23.05.2022

Türk M, Gürsoy İ, T. Ergin I. (2007) Kentsel Bölgede Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. Genel Tıp Derg; 17(2):81-87

Türkiye Obezite (Şişmanlık) İle Mücadele Ve Kontrol Programı (2010) Ulusal Eylem Planı Taslağı 2010-2014, Ankara,

Udnp (United Nations Development Program). (2002). Human Development Report 2002. New York.

Ünver, Y., Ünüsan, N. (2005). Okulöncesinde Beslenme Eğitimi Üzerine Bir Araştırma. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 14, 529-551.

Ürer, M. (2005). Taşınabilir Ve Taşınabilir Olmayan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Ve Diyet Örnekları Üzerine Bir Araştırma, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi

Wheeler B.J. Lawrence J, Chae M, Paterson H, Gray A.R., Healey D, (2016). Intuitive Eating Is Associated With Glycaemic Control In Adolescents With Type I Diabetes Mellitus. Appetite. Ocak; 96:160-5

Who (2017) <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255336/9789241565486-eng.pdf> Erişim Tarihi: 20.04.2022

Yaman M., Yalçınkaya H. Ve Korkmaz M. (2006). Afyon İli Salim Pancar İlköğretim Okulu I. Ve II. Kademe Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. Milli Eğitim Dergisi. 171(4):257-275

Yardımcı, H. 1992. İlkokul Çağında Çocuğu Olan Annelerin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi

Yavuz M.C, Özer B.K. (2019) Adölesan Dönem Okul Çocuklarında Beslenme Alışkanlıkları Ve Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi. Journal Of Tourism and gastronomy studies, 7(1): 225-243.

- Yıldırım S, Uskun E, Kurnaz M.(2017). Bir İl Merkezinde Liselerde Eğitim Gören Öğrencilerin Yeme Tutumları Ve İlişkili Faktörler. Journal Of Pediatricresearch, 4(3): 149-55.
- Yıldız G, Alphan E. (2019) Sınav Stresi Olan Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kahve Tüketimi Ve Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi. Sağlık Ve Yaşam Bilimleri Dergisi;1(1):13-20.
- Yıldız H. Y. (2007) Sınav Kaygısı-Ana-Baba Tutumları Ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ankara: G.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü,Yüksek Lisans Tezi
- Yılmaz, H. K. (2015) Adölesanların Yeme Tutumları, Sınav Kaygısı Ve Depresyon Yönünden İncelenmesi, Haliç Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans
- Yiğit, Y. S. (2006). Düzce İli İsmet Paşa İlköğretim Okulu 6, 7, 8. Sınıflara Devam Eden Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyleri, Alışkanlıkları Ve Obezite Durumları Üzerine Bir Araştırma, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi

EKLER

Ek1: Etik Kurul Kararı

		İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ	
		ETİK KURUL KARARI	
Toplantı Tarihi: 29.09.2021			
Toplantı Sayısı: 142			
<u>Toplantıya Katılanlar:</u>			
Prof. Dr. Mithat Kıyak	(Başkan)		
Prof. Dr. Mazhar Semih Baskan	(Üye)		
Prof. Dr. Fatma Çiğdem Çelik	(Üye)		
Prof. Dr. Ali İlker Gümüşeli	(Üye)		
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Hale Aksuna	(Üye)		
Dr. Öğr. Üyesi Uğur Tarık Özkut	(Üye)		
Dr. Öğr. Üyesi Duygu Aydın Haklı	(Üye)		
Dr. Öğr. Üyesi Aylin Seylam Küşümler	(Üye)		
Dr. Öğr. Üyesi Özlem Yazıcı	(Üye)		
Okan Üniversitesi Etik Kurulu 08.09.2021 tarihinde toplandı.			
Yapılan görüşmeler sonucunda;			
Karar 11- Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü-Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden Merve MANAV 'ın Dr. Öğretim Üyesi Gizem KÖSE danışmanlığında "İstanbul İli Fatih İlçesindeki Bir Ortaokulun 8. Sınıfında Eğitim Gören Öğrencilerin Sınav Kaygısı ile Beslenme Durumları Arasındaki İlişki" başlıklı çalışmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliğiyle karar verildi.			
Prof. Dr. Mithat Kıyak (Başkan)			
1			
Prof. Dr. Mazhar Semih Baskan (Üye)	Prof. Dr. Ali İlker Gümüşeli (Üye)	Prof. Dr. Fatma Çiğdem Çelik (Üye)	
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Hale Aksuna (Üye)	Dr. Öğr. Üyesi Uğur Tarık Özkut (Üye)	Dr. Öğr. Üyesi Duygu Aydın Haklı (Üye)	
Dr. Öğr. Üyesi Aylin Seylam Küşümler (Üye)	Dr. Öğr. Üyesi Özlem Yazıcı (Üye)		

Ek2: Yavuz Selim Ortaokulu'ndan Yazılı İzin

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞINA BAĞLI OKUL VE KURUMLARDA GERÇEKLEŞTİRİLECEK ARAŞTIRMA UYGULAMALARINA İLİŞKİN ARAŞTIRMA İZNİ BAŞVURU TAAHHÜTNAMESİ

1. Araştırmam boyunca anayasa/kanun ve yönetmeliklere uygun davranacağımı,
2. Araştırmayı yürüteceğim okulun/kurumun kurallarına uyacağımı,
3. Araştırmam boyunca hiç kimseyi araştırmama/çalışmama katılmaya zorlamayacağımı,
4. Araştırmayı/çalışmayı bana tahsis edilen mekân/sınıf ve zamanda gerçekleştireceğimi,
5. Araştırmanın olası fiziksel/ruhsal zararları konusunda katılımcıları bilgilendireceğimi,
6. Araştırmam/çalışmam sırasında topladığım kişisel bilgileri koruyacağımı,
7. Araştırmam/çalışmam için gerektiği kadar veri toplayacağımı,
8. Araştırma/çalışma sırasında öğrencilerin derslerinde/çalışmalarında herhangi bir kayıplarının olmayacağını,
9. Araştırmam/çalışmam sırasında herhangi bir ticari faaliyette bulunmayacağımı, katılımcıları herhangi bir ürün/eser/tedaviye yönlendirmeyeceğimi,
10. Araştırma izin evraklarını okul yönetimine teslim edeceğimi,
11. Araştırma/çalışma sırasında izni olan evrakları kullanacağımı,
12. Tıbbi araştırmalarda araştırma/çalışmanın uygulama sırasında etik kurallara uyacağımı,
13. Araştırma/çalışma sırasında topladığım ses ve görüntü kayıtlarını güvenilir ortamlarda saklayacağımı ve araştırma/çalışma sonrasında imha edeceğimi,
14. Genelge hükümlerine aykırı davranmam ve herhangi bir yanlış ifade, beyan ve maddi gerçeği gizleme gibi durumlarda adli ve idari işlemlerin yürütülmesini kabul edeceğimi,
15. İzin alınmış araştırmalarda/projelerde insanlarla ilgili yapılacak anket, görüşme, gözlem, alan araştırması, uygulama ve incelemelerde sağlık, güvenlik, insan hakları, mevcut mevzuat hükümleri, hukukun genel ilkelerini ihlal etmeyeceğimi ve etik ilkelere uyacağımı,
16. Araştırma ile ilgili sonuç raporlarını çalışmamın bitiş tarihinden itibaren 30 gün içinde izin aldığım birime ulaştıracacağımı,

Kabul ettiğimi beyan ederim.

Araştırmanın Adı : İSTANBUL İLİ FATİH İLÇESİNDEKİ BİR ORTAOKULUN 8.SINIFINDA
EĞİTİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN SINAV KAYGISI İLE BESLENME DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Araştırmacı : MERVE MANAV

Tarih

10/09/2021

İmza

İsim – Soy isim

OKUL MÜDÜRÜ
MAHİM ÇÜVENÇ

Ek3: Örneklem Sayısı

Çalışmanın amacı: Bu araştırmada LGS sınavına hazırlanan çocukların kaygı düzeyleri ile beslenme durumları ve antropometrik verileri arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın amacı stres ve beslenme durumları arasındaki ilişkiyi ölçmek olduğu için, Yavuz Selim Ortaokulu'nda 8.sınıfında okumakta ve 2022 haziran ayında LGS sınavına girecek olan öğrenciler ile yapılacaktır.

 **Raosoft®**

Sample size calculator

What margin of error can you accept?
5% is a common choice

5%

The margin of error is the amount of error that you can tolerate. If 50% of respondents answer yes, while 10% answer no, you may be able to tolerate a larger amount of error than if the respondents are split 50-50 or 45-55. Lower margin of error requires a larger sample size.

What confidence level do you need?
Typical choices are 90%, 95%, or 99%

95%

The confidence level is the amount of uncertainty you can tolerate. Suppose that you have 20 yes-no questions in your survey. With a confidence level of 95%, you would expect that for one of the questions (1 in 20), the percentage of people who answer yes would be more than the margin of error away from the true answer. The true answer is the percentage you would get if you exhaustively interviewed everyone. Higher confidence level requires a larger sample size.

What is the population size?
If you don't know, use 20000

1427

How many people are there to choose your random sample from? The sample size doesn't change much for populations larger than 20,000.

What is the response distribution?
Leave this as 50%

50%

For each question, what do you expect the results will be? If the sample is skewed highly one way or the other, the population probably is, too. If you don't know, use 50%, which gives the largest sample size. See below under **More information** if this is confusing.

Your recommended sample size is

303

This is the minimum recommended size of your survey. If you create a sample of this many people and get responses from everyone, you're more likely to get a correct answer than you would from a large sample where only a small percentage of the sample responds to your survey.

Online surveys with **Vovici** have completion rates of **66%**!

Alternate scenarios

With a sample size of	100	200	300	With a confidence level of	90	95	99
Your margin of error would be	9.45%	6.43%	5.03%	Your sample size would need to be	228	303	454

Ek4: Veli Onam Formu

Sevgili anne-baba,

Çocuğunuzu Merve Manav danışmanlığında, Merve Manav tarafından yürütülen İSTANBUL FATİH YAVUZ SELİM ORTAOKULU 8.SINIF ÖĞRENCİLERİNİN SINAV KAYGISI İLE BESLENME DURUMLARININ İLİŞKİSİ başlıklı araştırmaya dahil etmek istiyoruz.

Bu araştırmanın amacı 8.sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ile beslenme durumlarının ilişkisini araştırmaktır. Araştırmaya tahminen 30 dakika süre ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için beklenen, bütün soruların eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, en uygun cevapların verilmesidir. Bu formu okuyup onaylamanız, çocuğunuzun araştırmaya katılmasını kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya e-posta adresinden ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Elde edilen veriler ile 8.sınıf öğrencilerinde sınav kaygısının beslenme durumuna etkisine dikkat çekerek bu konularda bilinçlendirme yapılması hedeflenmektedir.

Araştırmacı: Merve Manav

Okan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Programı öğrencisi

Danışman: Dr. Öğr Üyesi Gizem Köse

Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi

Yukarıda verilen bilgileri okudum ve bu bilgiler doğrultusunda kendi isteğim ile bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Ad, Soyad:

İmza:

Ek5: Anket Formu

1. ÖĞRENCİ TANIMA FORMU

Cinsiyet: Kız () Erkek ()

KİLO: BOY:

1. Ailede yaşayan kişi sayısı:

() 3 ve daha az () 5

() 4 () 6 ve daha fazla

2. Annenin öğrenim durumu:

() Okuryazar olmayan () Lise ve dengi okul mezunu

() Okuryazar () Üniversite mezunu

() İlkokul mezunu () Lisansüstü () Ortaokul mezunu

3. Babanın öğrenim durumu:

() Okuryazar olmayan () Lise ve dengi okul mezunu

() Okuryazar () Üniversite mezunu

() İlkokul mezunu () Lisansüstü () Ortaokul mezunu

2. BESLENME ALIŞKANLIKLARI BİLGİ FORMU

4. Günde kaç öğün yemek yer?

() 2 öğün () 4 öğün

() 3 öğün () 5 ve daha fazla

5. Öğün saatleri düzenli midir?

() Evet () Hayır

6. Cevabı “**Hayır**” ise nedeni nedir?

() Annesi çalışıyor () Zamanı yok

() Alışkanlığı yok () Diğer (Belirtiniz).....

() Evde belli bir yemek saati yok (ailedeki herkes eve geldikçe yemek yiyor)

7. Sabah, öğle ve akşam öğünleri her zaman yer mi? (Her öğün için size uygun olanı seçiniz).

ÖĞÜN ADI	Evet yerim	Bazen yerim	Hayır yem em
Sabah Kahvaltısı			
Öğle Yemeği			
Akşam Yemeği			

8. Yukarıdaki soruda cevabınızdan en az birisi “**Bazen**” ya da “**Hayır**” ise nedenini belirtiniz.

NEDENLERİ	Sabah Kahvaltısı	Öğle Yemeği	Akşam Yemeği
Zamanı yok			
Canı istemiyor			
Hazırlayan kimse yok			
Alışkanlığı yok			
Harçlığı yetersiz			
Diğer (Belirtiniz)			

9. **Genellikle** öğünlerde **hangi besinleri** tüketir? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz).

Öğün \ Besinler	Çorba	Süt	Yoğurt, ayran	Peynir	Kırmızı et	Balık, tavuk	Sucuk, sosis vb.	Yumurta	Kuru baklagil	Ekmek, simit vb.	Bisküvi vb.	Pirinç, bulgur,	Çikolata,tatlı vb.	Reçel, bal vb.	Sebzeler	Meyveler	Fastfood yiyecekler	Diğer (Belirtiniz)
Sabah Kahvaltısı																		
Öğle Yemeği																		
Akşam Yemeği																		

10. Genellikle öğünleri nerede yer?

Yediğiniz Yer \ Öğün	Ev	Okul Kantini	Lokanta-Restoran	Dışarıda (Seyyar Satıcı)	Diğer (Belirtiniz)
Sabah Kahvaltısı					
Öğle Yemeği					
Akşam Yemeği					

11. Öğün aralarında herhangi bir besin tüketir mi?

()Evet ()Hayır

12. Cevabı‘**Evet**’ ise hangi besinleri tüketir?

- () Süt,yoğurt,ayran () Meyve ve sebze ()Meyve suyu
() Kola gibi asitli içecekler () Sandviç,simit,tost () Bisküvi, kraker vb.
() Kuruyemiş çeşitleri
() Gofret, çikolata, şeker () Diğer(Belirtiniz).....

13. Açıkta satılan yiyecekleri satın alır mı?

() Evet devamlı alır () Bazen alır () Hayır hiç almaz

14. Cevabı “**Evet-Bazen**” ise açıkta satılan yiyecekleri neden satın alır?

- () Canı istediği için () Merak edip denemek istediği için
() Arkadaşları aldığı için () Diğer(Belirtiniz).....
() Ucuz olduğu için

15. Cevabı “**Hayır**” ise açıkta satılan yiyecekleri neden satın almaz?

- ()Para yeterli olmadığı için ()Öğretmenleri uyardığı için
()Temizliğine güvenmediği için () Ailesi yasakladığı için

16. Okul kantininden en çok hangi besinleri satın alır?

- ()Alışveriş yapmaz () Bisküvi,kraker vb.() Meyvesuyu
() Süt, ayran () Sandviç,simit,tost () Kola gibi asitli içecekler
() Kuruyemiş çeşitleri () Gofret,çikolata,şeker () Diğer(Belirtiniz).....

17. TV, radyo ve gazetelerdeki yiyecek içecek reklamlarının hangilerinden etkilenir?

Çikolata,gofret	()	Süt,ayran	()
Şekerleme	()	Dondurma	()
Krakervb.	()	Hamburger vb.(fastfood)	()
Cips	()	Puding	()
Meyve suları	()	Kola gibi asitli içecek	()

18. Yemek seçer mi?

() Yemek seçer () Yemek seçmez

19. Yemek seçiyorsa hiç sevmediği ve çok sevdiği yiyecekler nelerdir?

	Sevmediği yiyecekler	Sevdiği yiyecekler
Et yemekleri		
Sebze yemekleri		
Pilav, makarna		
Hamur işleri(börek, poğaç vb.)		
Kuru baklagil yemekleri		
Çorba		

Ekmek		
Sebze		
Meyve		
Süt		
Yoğurt ve çeşitleri		
Peynir ve çeşitleri		
Yumurta		
Salatalar		
Tatlılar		

20. Yemek seçiminde en çok nelere dikkat eder?

- () Besleyici olmasına () Sevdiği yemeğin olmasına
 () Yemeğin fiyatına () Temiz bir ortamda pişirilmesi ve sunulmasına
 () Doyurucu olmasına () Kolay pişirilmesine

21. Aşağıdaki yiyecekleri ne sıklıkla tüketir?

Tüketilen Besinler	Besinlerin Tüketim Sıklığı					
	Tüketmiyo r	Ayda bir kez	15 günde bir	Haftad a 1-2 gün	Haftad a 3-5 gün	Her gün
Süt						
Ayran						
Peynir ve çeşitleri						
Yoğurt ve çeşitleri						
Kırmızı et						
Tavuk						
Balık						
Sakatat (ciğer, böbrek, beyin vb.)						
Sucuk, sosis vb.						
Yumurta						
Kuru baklagiller						
Yağlı tohumlar (fındık, ceviz vb.)						
Meyve						
Sebze						
Ekmek						
Pirinç pilavı						
Bulgur pilavı						
Makarna						
Bisküvi						
Kola vb. asitli içecekler						
Meyve suyu						
Kahve						
Çay (bitki çayları)						
Çikolata, gofret, şeker vb.						
Reçel - Bal						
Pekmez						

Hamur tatlıları						
Sütlü tatlılar						
Margarin						
Tereyağ						
Hamburger, sandviç, pizza vb.						
Pide, lahmacun, köfte ekmek, döner (et-tavuk) vb.						
Patates kızartması						

22. Hızlı hazır yiyecek (fast food) tüketiyorsa niçin tüketiyor? (Hamburger, pizza, lahmacun, döner vb.)

- ()Tüketmiyorum ()Zaman kazanmak için
 () Fiyatları uygun olduğu için () Servisi hızlı olduğu için
 () Reklamlarda gördüğüm için () Okuluma yakın olduğu için
 () Doyurucu olduğu için () Lezzetli olduğu için
 () Besin değeri yüksek olduğu için

23. Sizce stres beslenmenizi etkiliyor mu?

Cevabı evet ise; strese girildiğinde aşağıdaki besinleri tüketir.

Kuruyemişler	
Çikolata	
Cips	
Şekerlemeler	
Hamur işi(börek,poğaç) vs.	
Kola vs.	
Tatlılar	
Patates kızartması	
Hamburger, sandviç, pizza	
Pide,lahmacun,köfteekmek,döner	
Çikolata	
Dondurma	
Bisküvi, kraker	
Meyve	
Süt	

Ek6: Westside Sınav Kaygısı Ölçeği

	Daima doğru	Genellikle doğru	Ara sıra doğru	Nadiren doğru	Asla doğru değil
1.Önemli bir sınav yaklaştıkça ders çalışmaya yoğunlaşması da zorlaşır.					
2. Ders çalışırken çalıştığı konuları sınavda hatırlayamayacak diye endişelenir.					
3. Önemli sınavlar sırasında yanlış yapıyor diye düşünür.					
4. Önemli sınavlar sırasında dersten kalacak diye düşünür.					
5. Önemli sınavlarda dikkat kaybederek bildiği şeyleri hatırlamayabilir.					
6. Sınav sorularının yanıtlarını sınav bittikten sonra hatırlar.					
7.Önemli bir sınav öncesinde öylesine endişelenirki sonunda en iyi sınavda bile çok yorgun olur.					
8. Önemli bir sınavdayken kendini keyifsiz hisseder.					
9. Önemli bir sınavdayken gerçekten kendi değilmiş gibi hisseder.					
10.Önemli sınavlar sırasında bazen zihni başka yerlere dağılmış olarak bulur.					
11. Bir sınavdan sonra soruları yeterince iyi yanıtlayıp yanıtlayamadığı konusunda endişelenir.					

Prof. Dr. Tarık Totan'ın ölçeğidir.